

**B.A. Sem.-3 Examination
EC-II NSS**

રાષ્ટ્રીયતા, આરોગ્ય અને યોગ

Time : 2-30 Hours]

October-2024

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) દરેક પ્રશ્નનાં ગુણ સમાન છે.
(૨) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

- ૧ ભારતીય સંવિધાનનાં લક્ષણો સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૧ મૂળભૂત અધિકારો અને ફરજો ચર્ચો. ૧૪
- ૨ રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો શું છે? તેના હેતુઓ સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૨ પૌષ્ટિક આહાર વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપો. ૧૪
- ૩ માદક દ્રવ્યોનાં વ્યસનોથી થતી નુકશાની અને તેની ભયાનકતા જણાવો. ૧૪
અથવા
- ૩ કુદરતી કે કૃત્રિમ ઘટડાઓમાં એનએસએસનાં યુવાનોની સેવાની ભૂમિકા સમજાવો. ૧૪
- ૪ યોગાસનના ફાયદાઓ વિસ્તૃત સમજાવો. ૧૪
અથવા
- ૪ યોગની વિવિધ પ્રણાલીઓ અને તેનો પ્રભાવ સમજાવો. ૧૪
- ૫ નીચેના યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને જવાબ આપો (કોઈપણ સાત) : ૧૪
- (૧) ભારતમાં વહીવટની દૃષ્ટિએ સર્વોપરિતા કોની હોય છે?
(અ) રાષ્ટ્રપતિની (બ) બંધારણની (ક) સંસદની (ડ) (બ) અને (ક)
- (૨) ભારતનું બંધારણ ક્યારથી અમલમાં આવ્યું?
(અ) ૨૬/૧૧/૧૯૪૯ (બ) ૨૬/૧/૧૯૫૦ (ક) ૧૫/૮/૧૯૪૭ (ડ) ઉપરના પૈકી કોઈ નહિ
- (૩) મૂળભૂત અધિકારોનું પ્રસ્થાપન શેના દ્વારા થાય છે?
(અ) રાજ્ય સરકાર દ્વારા (બ) કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા (ક) બંધારણ દ્વારા (ડ) ઉપરના પૈકી તમામ
- (૪) માહિતી અધિકારનો કાયદો ક્યારથી અમલમાં આવ્યો?
(અ) ૨૦૦૫ (બ) ૨૦૦૧ (ક) ૨૦૦૨ (ડ) ૨૦૦૦
- (૫) માનવને રોજંદા આહારમાં મહત્તમ પ્રોટીન શેમાંથી મળે છે?
(અ) લીલા શાકભાજીમાંથી (બ) ધાન્ય અનાજમાંથી (ક) પ્રાણી જન્ય આહાર (ડ) ઉપરના પૈકી તમામ

[P.T.O.]

2210N744-2

- (૬) ભારત સરકારે વર્તમાનમાં આરોગ્ય સંદર્ભે નીચેનામાંથી કઈ સેવા અમલમાં મૂકી છે?
(અ) માતૃકાર્ડ (બ) આયુષ્યમાન કાર્ડ (ક) ક્રેડિટ કાર્ડ (ડ) એક પણ નહિ
- (૭) “શુદ્ધ જળ એટલે દૂષિત જળમાંથી અનિચ્છનીય રસાયણો, પદાર્થો અને જૈવિક દૂર કરવાની પ્રક્રિયા છે.” - આ વિધાન...
(અ) સાચું છે (બ) ખોટું છે (ક) ક્યારેક સાચું છે (ડ) એક પણ નહિ
- (૮) ૧૫ ઓગસ્ટ, ૨૦૧૮માં વડાપ્રધાનશ્રીએ કઈ યોજના સ્વાસ્થ્ય માટે અમલમાં મૂકી હતી?
(અ) આયુષ્યમાન ભારત યોજના (બ) માતૃવંદના
(ક) રાષ્ટ્રીય બાલ આરોગ્ય યોજના (ડ) ચિરંજીવી યોજના
- (૯) વ્યસની વ્યક્તિનાં વ્યવહારિક લક્ષણો નીચે પૈકી કયાં છે?
(અ) આંખોની લાલાશ અને સોજો (બ) આળસુ અને નિષ્ક્રિયતાવાળી પ્રવૃત્તિ
(ક) વારંવાર બદલાતો મિજાજ (ડ) ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ
- (૧૦) દાઝી ગયેલી વ્યક્તિને પ્રાથમિક સારવાર આપવા માટે શું કરશો?
(અ) દાઝેલા ભાગ પરના ફોલ્લા ફોડી નાંખવા (બ) દાઝેલા ભાગ પર બરફનું ઠંડુ પાણી રેડવું
(ક) દાઝેલા ભાગને જાડા કાપડથી બાંધી દેવું (ડ) (અ) અને (ક) બંને
- (૧૧) “વ્યસન એટલે કોઈપણ વસ્તુ પ્રત્યેનો અતિશય લગાવ” - આ વાક્ય
(અ) સાચું છે (બ) ખોટું છે (ક) ક્યારેક સાચું (ડ) ક્યારેક ખોટું છે.
- (૧૨) આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કયા દિવસે કરવામાં આવે છે?
(અ) ૧૧ ડિસેમ્બરે (બ) ૨૧મી જૂન (ક) ૧૧મી જૂન (ડ) ૨૧મી જાન્યુઆરી
- (૧૩) ભારતીય જીવન પદ્ધતિ વ્યક્તિની જીવનશૈલીમાં શેનું મહત્વ હંમેશા દર્શાવતી રહી છે?
(અ) માનસિકતા (બ) આધ્યાત્મિકતા (ક) સ્વસ્થતા (ડ) ઉપરના તમામ
- (૧૪) યોગમાં શ્વાસ લેવો, શ્વાસ રોકવો અને શ્વાસ છોડવો તે યોગનો કયા પ્રકારનું આસન છે?
(અ) પ્રાણાયામ (બ) વ્રજાસન (ક) ભૂજંગાસન (ડ) યોગાસન.
-