



**NCD-1601290202020400**

Seat No. \_\_\_\_\_

**M. A. (Sem. II) (CBCS) Examination**

**April/May – 2017**

**Home Science**

**(CCT-04 : Health & Fitness)**

**(New Course)**

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Total Marks : 70

- ૧ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ વિસ્તારથી આપો : (કોઈ પણ બે) ૩૦
- (૧) ફાસ્ટફુડનો ઉપયોગ વધવાનાં કારણો અને ફાસ્ટફુડથી થતા ગેરફાયદા વિશે લખો.
- (૨) મેદાવસ્થાનાં કારણો અને મેદાવસ્થા દરમિયાન થતા રોગો વિશે વિગતવાર સમજાવો.
- (૩) યોગના હેતુઓ અને અગત્યતા સમજાવો.
- (૪) વિવિધ સ્પોર્ટ્સની પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતી આપી, શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવામાં રમતગમત કઈ રીતે ફાયદાકારક બને છે. સમજાવો.
- ૨ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ ટૂંકમાં આપો : (કોઈ પણ ચાર) ૨૦
- (૧) ફાસ્ટફુડનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો સમજાવો.
- (૨) ફિટનેસ વિશે વિગતવાર ચર્ચા કરો.
- (૩) પ્રાણાયામ વિશે ટૂંકમાં લખો.
- (૪) ડાયટિંગ એટલે શું ? ડાયટિંગ કરવાની પદ્ધતિ વિશે લખો.
- (૫) હેલ્થનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રસ્તાવિક ચર્ચા કરો.
- (૬) યોગનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને ધ્યાન વિશે માહિતી આપો.
- (૭) વેજિટેરીયાનીઝમ એટલે શું ? સમજાવો.
- (૮) સ્પોર્ટ્સ એટલે શું ? સ્પોર્ટ્સ અને ફિટનેસ વિશે માહિતી આપો.

૩ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે)

૨૦

- (૧) વજન વધારવામાં આહાર અને કસરતની ભૂમિકા
- (૨) આલ્કોહોલના વ્યસનની યુવાનોની તંદુરસ્તી પર થતી ખરાબ અસર
- (૩) શરીરનું આરોગ્ય જાળવવામાં આયુર્વેદ અને સમતોલ આહારનો ફાળો
- (૪) વજન ઘટાડવામાં આહાર અને કસરતની અગત્ય.

## ENGLISH VERSION

1 Give the answer of following question in detail : (any two) 30

- (1) Write about the causes of the use of fast food and disadvantages of fast food.
- (2) Explain the causes and diseases during obesity.
- (3) Explain the aims and importance of yoga.
- (4) Give the information about sports activities and explain how sport is important for maintaining physical health.

2 Give the answer of following question in short : (any four) 20

- (1) Explain the meaning, definition and types of fast food.
- (2) Discuss about the fitness.
- (3) Write about the pranayam in short.
- (4) What is dieting ? Write about the method of dieting.
- (5) Discuss about the meaning definition and introduction about health.
- (6) Give the meaning and definition of yoga and information about dyan.
- (7) What is vegetarianism ? Explain.
- (8) What is sports ? Give information about sports and fitness.

3 Write short notes : (any two)

20

- (1) Role of diet and exercise in increase in weight
- (2) Bad effect of alcohol on youngsters health
- (3) Role of ayurved and balanced diet for maintaining physical health
- (4) Importance of diet and exercise for reducing weight.