



NBU-001-035401 Seat No. _____

M. A. (Sem. IV) (CBCS) Examination

April / May - 2017

Home Science : CCT - 10

(Health & Fitness)

Faculty Code : 001

Subject Code : 035401

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

[Total Marks : 70

- ૧ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ ટૂંકમાં આપો : (કોઈ પણ ચાર) ૨૦
- (૧) હેલ્થનો અર્થ વ્યાખ્યા અને પ્રાસ્તવીક ચર્ચા કરો.
- (૨) ડાયટિંગ એટલે શું ? ડાયટિંગ કરવાની પદ્ધતિ વિશે લખો.
- (૩) યોગનો અર્થ વ્યાખ્યા અને ધ્યાન વિશે માહિતી આપો.
- (૪) પ્રાણાયામ વિશે ટૂંકમાં લખો.
- (૫) વેજિટેરિયાનીઝમ એટલે શું ? સમજાવો.
- (૬) ફાસ્ટફુડનો અર્થ વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો સમજાવો.
- (૭) સ્પોર્ટ્સ એટલે શું ? સ્પોર્ટ્સ અને ફિટનેશ વિશે માહિતી આપો.
- (૮) ફિટનેશ વિશે વિગતવાર ચર્ચા કરો.
- ૨ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ વિસ્તારથી આપો : (કોઈ પણ બે) ૩૦
- (૧) મેદાવસ્થાનાં કારણો અને મેદાવસ્થા દરમિયાન થતા રોગો વિશે વિગતવાર સમજાવો.
- (૨) યોગનાં હેતુઓ અને અગત્યતા સમજાવો.
- (૩) ફાસ્ટફુડનો ઉપયોગ વધવાનાં કારણો અને ફાસ્ટફુડથી થતા ગેરફાયદા વિશે લખો.
- (૪) વિવિધ સ્પોર્ટ્સની પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતી આપી શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવામાં રમત-ગમત કઈ રીતે ફાયદાકારક બને છે તે સમજાવો.
- ૩ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) ૨૦
- (૧) વજન ઘટાડવામાં આહાર અને કસરતની અગત્યતા
- (૨) શરીરનું આરોગ્ય જાળવવામાં આર્યુવેદ અને સમતોલ આહારનો ફાળો
- (૩) આલ્કોહોલના વ્યસનની યુવાનોની તંદુરસ્તી પર થતી ખરાબ અસર
- (૪) વજન વધારવામાં આહાર અને કસરતની ભૂમિકા.

ENGLISH VERSION

- 1** Give the answer of following question in short : (any **four**) **20**
- (1) Discuss about the meaning, definition and introductions of Health.
 - (2) What is dieting ? Write about the method of dieting.
 - (3) Give the meaning and definition of yoga and information about dyan.
 - (4) Write about Pranayam in short.
 - (5) What is vegetarianism ? Explain.
 - (6) Explain the meaning, definition and types of fast food.
 - (7) What is sports ? Give information about sports and fitness.
 - (8) Discuss about the fitness.
- 2** Give the answer of following questions in detail : (any **two**) **30**
- (1) Explain the causes and deaseases during obesity.
 - (2) Explain the aims and importance of yoga.
 - (3) Write about the causes of the uses of fast food and disadvantages of fast food.
 - (4) Give the information about sports activities and explain how sport is important for maintaining physical health.
- 3** Write short notes : (any two) **15**
- (1) Importance of diet and exercise for reducing weight
 - (2) Role of ayurved and balanced diet for maintaining physical health.
 - (3) Bad effect of alcohol on youngsters health
 - (4) Role of diet and exercise in increase in weight.
-