

647510**23MA02HScC104x**

Seat No : _____

M.A. (HS) SEMESTER - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2024 (As Per Syllabus Year-2023)
Nutrition For Health And Fitness (Core)

Time: 2:00 Hours**Marks: 50****Instructions:**

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

- પ્રશ્ન.૧ ફાસ્ટફૂડ એટલે શું? ફાસ્ટફૂડની યુવા વર્ગની તંદુરસ્તી પર થતી ખરાબ અસરો વિશે લખો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૧ આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે લખો.
- પ્રશ્ન.૨ યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, યોગનું મહત્વ સમજાવો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૨ આયુર્વેદ અને વેજિટેરીયાનીઝમ વિશે વિસ્તારથી સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૩ વજન વધવાના કારણો ટૂંકમાં લખો, વજન ઘટાડવા ડાયટીંગની પદ્ધતિ વિશે લખો. (૧૪)
 અથવા
- પ્રશ્ન.૩ વજન ઘટવાના કારણો લખી, વજન વધારવાની કસરતો વિશે લખો.
- પ્રશ્ન.૪ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (૦૮)
- 1) ફિટનેસ વિશે લખો.
 - 2) ધ્યાન અને પ્રાણાયમ.
 - 3) ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો.
 - 4) રમતગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ.

ENGLISH VERSION

- Que.1 What is fast food? Explain the adverse effects of fast food on health of young generation. (14)
 OR
- Que.1 Explain about the adverse effect of alcohol during adulthood.
- Que.2 Explain the meaning definition and importance of yoga. (14)
 OR
- Que.2 Explain in detail about the Ayurveds and Vegetarianism.
- Que.3 Write about the causes of over weight in short and dieting methods for reducing over weight. (14)
 OR
- Que.3 Write the causes of underweight, write about the exercise to increase the weight.
- Que.4 Write Short Note. (Any Two) (08)
- 1) Write about the fitness.
 - 2) Meditation and Pranayama.
 - 3) Causes of increase the use of fast food.
 - 4) Advantages of sport activities.
