

647510

23MA02HScC104x

Seat No : _____

M.A. (HS) SEMESTER - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2026 (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? અત્યારના સમયમાં ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો સમજાવો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન-૧ યોગનો અર્થ આપી, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૨ આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન-૨ વજન ઘટવાના કારણો લખી, વજન વધારવાના માટેની કસરતો વિશે લખો.
- પ્રશ્ન-૩ આયુર્વેદ અને વેજિટેરીયન સમજાવો વિશે વિગતવાર લખો. (૧૪)
અથવા
- પ્રશ્ન-૩ વજન વધવાના કારણો ટૂંકમાં લખી, વજન ઘટાડવાના માટેની ડાયેટીંગ પદ્ધતિઓ વિશે લખો.
- પ્રશ્ન-૪ ટ્રેકનોંધ લખો.(કોઈપણ બે) (૦૮)
- 1) ધ્યાન અને પ્રાણાયામ.
 - 2) ફિટનેસ વિશે લખો.
 - 3) રમતગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ.
 - 4) ફાસ્ટફૂડની વિપરીત અસર.

ENGLISH VERSION

- Que.1 What is fast food? Explain the causes of increase the use of fast food in present time. (14)
OR
- Que.1 Explain the meaning definition and importance of yoga.
- Que.2 Explain about the adverse effects of alcohol during adulthood. (14)
OR
- Que.2 Write about the causes of under weight write about the exercise to increase the weight.
- Que.3 Explain in detail about Ayurveds and vegetarianism. (14)
OR
- Que.3 Write about the cause of over weight in short and methods for reducing over weight.
- Que.4 Write a short note: (Any Two) (08)
- 1) Meditation and pranayama.
 - 2) Write about fitness.
 - 3) Advantages of sports activities.
 - 4) Averse effects of fast food.
