



DGG-001-035401

Seat No. _____

**M. A. Art's Family & Community Science (CBCS)
Examination**

April / May – 2015

Health & Fitness : Paper-401

Faculty Code : 001

Subject Code : 035401

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

[Total Marks : 70

સૂચના :

- (૧) પ્રશ્ન : ૧ M.C.Q - ૧૦ માર્ક
- (૨) કોઈપણ ચાર પ્રશ્નના જવાબ - ૨૦ માર્ક
- (૩) કોઈપણ બે પ્રશ્નના જવાબ - ૩૦ માર્ક
- (૪) કોઈપણ એક ટૂંકનોંધ લખો - ૧૦ માર્ક

૧ નીચેના M.C.Q.નાં જવાબ આપો.

૧૦

(૧) સ્મોકિંગ શાના માટે જવાબદાર છે?

- (A) લંગ કેન્સર
- (B) લિવરના રોગો
- (C) પાચનતંત્રના રોગો
- (D) બધાં જ

(૨) માંસાહારી ખાદ્યોમાં શું વધુ હોય છે ?

- (A) કોલેસ્ટરોલ
- (B) પ્રોટિન
- (C) આર્થન
- (D) બધાં જ

(૩) આલ્કોહોલની પુખ્ત વ્યક્તિ પર કેવી અસર થાય છે ?

- (A) ખરાબ (B) સારી
(C) ગંભીર (D) બધાં જ

(૪) વજન ઓછું રહેવાનાં કારણો કયાં છે ?

- (A) પોષક તત્વોની ખામી (B) કેન્સર કે ટી.બી હોય
(C) આંતરડાના જૂના રોગો (D) બધાં જ

(૫) વજન વધવા માટેનું મેડિકલ કારણ કયું છે ?

- (A) વારસાગત (B) થાઈરોઈડ ગ્રંથિની ગરબડ
(C) ચરબીવાળો ખોરાક (D) ઉપરોક્ત બધા જ

(૬) શરીરની ચરબીનું પ્રમાણ શેની મદદથી મપાય છે?

- (A) મેજરટેપ (B) વેઈંગ મશીન
(C) સ્કીનબોલ્ડ (D) ઉપરોક્ત બધાં જ

(૭) આયુર્વેદ શેના માટે છે.

- (A) ધ્યાન માટે
(B) પ્રાણાયામ માટે
(C) શારીરિક રોગોના નિવારણ માટે
(D) ઉપરોક્ત બધા જ

(૮) યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં કોણ ફાસ્ટફૂડ માટે પ્રચલિત છે ?

- (A) મેક ડોનાલ્ડ (B) પીઝાહટ
(C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં

(૯) યોગનો ઉપદેશ સૌપ્રથમ કોણે આપ્યો ?

- (A) શનકાદિ ઋષિ (B) મનુ
(C) હિરણ્ય ગર્ભ બ્રહ્મ (D) એકપણ નહીં

(૧૦) યોગના છેલ્લા ત્રણ સોપાનોને શું કહેવાય છે ?

- (A) રાજયોગ (B) ધ્યાન
(C) સમાધિ (D) એકપણ નહીં

૨ નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પ્રશ્નના ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૨૦

- (૧) ડ્રગ, આલ્કોહોલ એડિક્શનની સારવાર વિશે લખો.
(૨) વેજિટેરિયાનિઝમ એટલે શું ?
(૩) રમતગમત અને ફિટનેસ વિશે સમજાવો.
(૪) રમતગમતના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો સમજાવો.
(૫) શા માટે આધુનિક સમયમાં ફાસ્ટફૂડનું પ્રમાણ વધ્યું છે ?
(૬) ફાસ્ટફૂડ ગુણવત્તા અને પોષણની દૃષ્ટિએ કેવા હોય છે સમજાવો.
(૭) યોગ અને આહાર વિશે સમજાવો.
(૮) ફિટનેસ એટલે શું ? તેના વિશે માહિતી આપો.

૩ નીચેનામાંથી કોઈપણ બે પ્રશ્નના જવાબ આપો.

૩૦

- (૧) વજન વધવાના અને ઘટવાનાં કારણો લખો.
(૨) ઓછા અને વધારે વજન દરમિયાનની કસરતો વિશે સમજાવો.

(૩) યોગના હેતુઓ અને ફાયદાઓ સમજાવો.

(૪) સ્મોકિંગ અને આલ્કોહોલની ખરાબ અસરો વિશે લખો.

૪ ટૂંકનોંધ લખો (ગમે તે એક)

૧૦

(૧) સ્પોર્ટ્સના પ્રકારો અને સ્પોર્ટ્સનું મહત્ત્વ સમજાવો.

(૨) સમતોલ આહાર વિશે માહિતી આપો.

ENGLISH VERSION

- Instructions :**
- (1) Q. 1 MCQ - 10 marks
 - (2) Answer of any four questions 20 marks.
 - (3) Answer of any two questions 30 marks
 - (4) Write any one short note - 10 marks.

1 M.C.Q. Write the correct answer :

10

1 Smoking is responsible for what ?

- (A) Lung cancer
- (B) Liver disease
- (C) Digestive diseases
- (D) Above all

2 Which nutrient is rich in non-vegetarian diet ?

- (A) Cholesterol
- (B) Protein
- (C) Iron
- (D) Above all

3 Which type of alcohol addiction effect on adult person ?

- (A) Bad
- (B) Good
- (C) Serious
- (D) Above all

4 Which are the reasons underweight ?

- (A) Deficiency of nutrients
- (B) Cancer or T.B
- (C) Old Intestinal diseases
- (D) Above all

5 Which medical reason responsible for obesity ?

- (A) hereditary
- (B) Problem in thyroid gland
- (C) Fatty diet
- (D) Above all

6 By which fat level of body is measured ?

- (A) Measure tape
- (B) Weighing machine
- (C) Skin fold calipers
- (D) Above all

- 7 Ayurved is for what ?
- (A) for meditation
 - (B) for pranayam
 - (C) for prevention of physical diseases
 - (D) Above all
- 8 Who is famous in United States for fast food ?
- (A) McDonald
 - (B) Pitzza hut
 - (C) Above both
 - (D) None of above
- 9 Who gave the preaching of yoga first time ?
- (A) Sankadik Rushi
 - (B) Manu
 - (C) Hirnya Garbh Brahma
 - (D) None of above
- 10 What is called for last three stages of yoga ?
- (A) Rajyog
 - (B) Meditation
 - (C) Samadhi
 - (D) None of above

2 Write any four answers of the following questions :

- (1) Write about drug and treatment for alcohol addiction.
- (2) What is vegetarianism ?
- (3) Explain about sports and fitness.
- (4) Explain scientific principles of sports.
- (5) Why the uses of fast-food increased in modern era ?
- (6) Explain about quality and nutrition of fast food.
- (7) Write about yoga and diet.
- (8) What is fitness ? Give information about it.

3 Write any two answers of the following questions :

- (1) Write about reasons for over weight and underweight.
- (2) Explain about the exercise during underweight and over weight.
- (3) Explain the aims and advantages of yoga.
- (4) Write about bad effects of smoking and alcohol.

4 Write short note : (any one)

10

- (1) Explain the types and importance of sports.
- (2) Give information about balanced diet.
