

M.A (HS) Sem-2 (CBCS) Examination
April/May-2023
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	યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, યોગનું મહત્વ સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૧	આયુર્વેદ, ધ્યાન અને પ્રાણાયમ વિશે વિગતવાર સમજાવો.	
પ્રશ્ન.૨	મેદાવસ્થા એટલે શું? તેના કારણો ટૂંકમાં લખી, ડાઇટીંગ વિશે વિગતવાર લખો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૨	વજન ઘટવાના કારણો લખી, વજન વધારવા માટેની કસરતો વિશે લખો.	
પ્રશ્ન.૩	ફાસ્ટફૂડ એટલે શું? ફાસ્ટફૂડની યુવાવર્ગની તંદુરસ્તી પર થતી ખરાબ અસરો વિશે લખો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૩	આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો.	
પ્રશ્ન.૪	ટૂંકનોંધ લખો. (કોઇપણ બે)	(૦૮)
	1. વેજિટેરીયાનીઝમ	
	2. ફિટનેશ વિશે લખો.	
	3. ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો	
	4. રમતગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ	

English Version

Q.1	Explain the meaning definition and importance of Yoga.	(14)
	OR	
Q.1	Explain in detail about the Ayurveds, Meditation and Pranayam.	
Q.2	What is obesity? Write the causes of obesity in short. Explain in detail about deiting.	(14)
	OR	
Q.2	Write the causes of under weight. Write about the exercise to increase the weight.	
Q.3	What is fast food? Explain the adverse effects of fast food on health of young generations.	(14)
	OR	
Q.3	Explain about the adverse effects of alcohol darning adulthood.	
Q.4	Write short notes. (any two)	(08)
	1. Vegetarianism	
	2. Write about the fitness	
	3. Causes of increase the use of fast food	
	4. Advantages of sports activites	
