

M.A. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2024 (As Per Syllabus Year-2020)
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	આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો.	
પ્રશ્ન.૨	વજન ઘટવાના કારણો લખી, વજન વધારવા માટેની કસરતો વિશે લખો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૨	વજન વધવાના કારણો લખી, વજન ઘટાડવા માટેની ડાયેટીંગ પદ્ધતિ વિશે લખો.	
પ્રશ્ન.૩	યોગનો અર્થ અને વ્યાખ્યા આપી, યોગનું મહત્વ સમજાવો.	(૧૪)
	અથવા	
પ્રશ્ન.૩	આયુર્વેદ અને વેજેટેરીઝમ વિશે વિગતવાર સમજાવો.	
પ્રશ્ન.૪	ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે)	(૦૮)
	1) ફાસ્ટફૂડની વિપરીત અસર.	
	2) રમતગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ.	
	3) ધ્યાન અને પ્રાણાયામ.	
	4) ફિટનેસ વિશે લખો.	

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 about the adverse effects of alcohol during achulthood.	
Que.2	Write about the causes of overweight in short and dieting methods for reducing overweight.	(14)
	OR	
Que.2	Write the causes of underweight. Write about the exercise to increase the weigh	
Que.3	Explain the meaning definition and importance of Yoga.	(14)
	OR	
Que.3	Explain in detail about Ayurveds and Vgeterianism.	
Que.4	Write Short Note. (Any Two)	(08)
	1) Averse effect of fast food.	
	2) Advantage of sport activities.	
	3) Meditation and pranayama.	
	4) Write about fitness.	
