

M.A. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
March/April – 2025 (As Per Syllabus Year-2020)
Health and Fitness (CORE)

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

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

-
- પ્રશ્ન.૧ ધ્યાન અને પ્રાણાયામ વિશે વિસ્તારથી સમજાવો. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૧ વજન વધવાના કારણો ટૂંકમાં લખી. વજન ઘટાડવા ડાયટીંગની પદ્ધતિ વિશે લખો.
 પ્રશ્ન.૨ યોગનો અર્થ અને મહત્વ વિસ્તારથી સમજાવો. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૨ વજન ઘટવાના કારણો વિશે લખી. વજન વધારવા માટેની કસરતો વિશે લખો.
 પ્રશ્ન.૩ આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસર વિશે લખો. (14)
 અથવા
 પ્રશ્ન.૩ ફાસ્ટફૂડની યુવાનો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે લખો.
 પ્રશ્ન.૪ ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ બે) (08)
 1) ફાસ્ટફૂડના ઉપયોગ વધવાના કારણો.
 2) વેજિટેરીયાનીઝમ
 3) ફિટનેસ
 4) રમતગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ.

ENGLISH VERSION

- Que.1 Explain in detail about meditation and pranayama. (14)
 OR
 Que.1 Write about the Causes of overweight in short and dieting methos for reducing over weight.
 Que.2 Explain in detail about the meaning and importance of yoga. (14)
 OR
 Que.2 Write the Causes of underweight write about the exercise to increase the weight.
 Que.3 Write about the adverse effect of alcohol daring adulthood. (14)
 OR
 Que.3 Write about the averse effect of fast food.
 Que.4 Write Short note: (any two) (08)
 1) Causes of increase the use of fast food.
 2) Vegetarism
 3) Fitness
 4) Advantages of sports activites.
