

M.A(HS) Semester - 2 (CBCS) Examination
May/June-2021 (NEW COURSE)
Health and fitness (Core)

Time: 1:30 Hours

Marks: 30

Instructions:

1. Figures to the right indicate marks.
2. There are five questions in the question paper.
3. Answer any three of the following questions.

-
- પ્રશ્ન-૧ મેદાવસ્થા એટલે શું? તેના કારણો દ્રેકમાં લખી ડાયટીંગ વિશે વિગતવાર લખો. (૧૦)
- પ્રશ્ન-૨ યોગના હેતુઓ જણાવી, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન વિશે સમજાવો. (૧૦)
- પ્રશ્ન-૩ ફાસ્ટફૂડની યુવાવર્ગની તંદુરસ્તી પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો. (૧૦)
- પ્રશ્ન-૪ અત્યારના સમયમાં ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો સમજાવો. (૧૦)
- પ્રશ્ન-૫ દ્રેકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (૧૦)
1. ફિટનેસ વિશે લખો
 2. વેજિટેરીયાનીઝમ
 3. વજન ઘટવાના કારણો
 4. યોગની અગત્યતા

ENGLISH VERSION

- Q.1 What is obesity? Write the causes of obesity in short. Explain in detail about dieting. (10)
- Q.2 Mention the aim of yoga. Explain the Pranayam and meditation. (10)
- Q.3 Explain the adverse effects of fast food on health of young generations. (10)
- Q.4 Explain the causes of increase the use of fast food in present time. (10)
- Q.5 Write short notes. (any two) (10)
1. Write about the fitness
 2. Vegetarianism
 3. Causes of under Weight
 4. Importance of yoga
