

**M.A (HS) Sem-2 (CBCS) Examination****May/June-2022****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 વજન વધવાના કારણો ટૂંકમાં લખી. વજન ઘટાડવા માટેની ડાયેટીંગ પદ્ધતિ વિશે લખો. (૧૪)  
અથવા
- પ્રશ્ન-૧ વજન ઘટવાના કારણો લખી. વજન વધારવા માટેની કસરતો વિશે લખો.
- પ્રશ્ન-૨ યોગનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા સમજાવો. (૧૪)  
અથવા
- પ્રશ્ન-૨ આયુર્વેદ અને વેજિટેરીયઝમ વિશે વિગતવાર સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૩ ફાસ્ટફૂડ એટલે શું? અત્યારના સમયમાં ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો સમજાવો. (૧૪)  
અથવા
- પ્રશ્ન-૩ આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૪ ટૂંકનોંધ લખો. ( કોઈ પણ બે) (૦૮)
1. ફિટનેસ વિશે લખો
  2. ધ્યાન અને પ્રાણાયામ
  3. ફાસ્ટફૂડની વિપરીત અસર
  4. રમતગમતની પ્રવૃત્તિથી થતા ફાયદાઓ

**ENGLISH VERSION**

- Que-1 Write about the causes of overweight in short and dieting methods for reducing overweight. (14)  
OR
- Que-1 Write the causes of underweight. Write about the exercise to increase the weight.
- Que-2 Explain the meaning definition and importance of Yoga. (14)  
OR
- Que-2 Explain in detail about Ayurveds and Vegetarianism.
- Que-3 What is fast food? Explain the causes of increase the use of fast food in present time. (14)  
OR
- Que-3 Explain about the adverse effects of alcohol during adulthood.
- Que-4 Write short note. (any two) (08)
1. Write about fitness
  2. Meditation and pranayam
  3. Averse effects of fast food
  4. Advantages of sports activities

\*\*\*\*\*