

**M.A. (HS) Semester - 2 (CBCS) Examination**  
**March/April – 2026 (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 વજન વધવાના કારણો ટૂંકમાં લખી, વજન ઘટાડવાના માટેની ડાયાેટીંગ પધ્ધતિ વિશે લખો. (૧૪)  
 અથવા
- પ્રશ્ન-૧ આયુર્વેદ અને વેજીટેરીયક્ષમ વિશે વિગતવાર લખો.
- પ્રશ્ન-૨ આલ્કોહોલની તરૂણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો. (૧૪)  
 અથવા
- પ્રશ્ન-૨ યોગનો અર્થ આપી, વ્યાખ્યા અને અગત્યતા સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૩ વજન ઘટવાના કારણો લખી, વજન વધારવા માટેની કસરતો વિશે લખો. (૧૪)  
 અથવા
- પ્રશ્ન-૩ ફાસ્ટફૂડ એટલે શું? અત્યારના સમયમાં ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ વધવાના કારણો સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૪ ટ્રેકનોંધ લખો. (કોઇપણ બે) (૦૮)
- 1) ફિટનેશ 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 Explain in detail about Ayurveds and vegetarianism.
- Que.2 Explain about the adverse effects of alcohol. (14)  
 OR
- Que.2 Explain the meaning definition and importance of yoga.
- Que.3 Write the causes of under-weight write about the exercise the weight. (14)  
 OR
- Que.3 What is fast food? Explain the causes of increase the use of fast food in present time.
- Que.4 Write a short note: (Any Two) (08)
- 1) Write about fitness.
  - 2) Meditation and pranayama.
  - 3) Averse effects of fast food.
  - 4) Advantages of sports activities.

\*\*\*\*\*