

4. Explain the concepts of Satva, Rajas and Tamas with examples from the diet you consumed yesterday. How can you improve this diet as per these three concepts of Ayurveda? (10)

कल आपके द्वारा खाए गए आहार से उदाहरण देकर सत्व, रजस और तमस की अवधारणाओं की व्याख्या कीजिए। आयुर्वेद की इन तीन अवधारणाओं के अनुसार आप इस आहार को कैसे सुधार सकते हैं?

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 4301

H

Unique Paper Code : 6967000001

Name of the Paper : Ayurveda and Nutrition

प्रश्नपत्र का नाम : आयुर्वेद एवं पोषण

Name of the Course : Value Addition Course

पाठ्यक्रम का नाम : मूल्य संवर्धन पाठ्यक्रम

Semester : IV

सेमेस्टर

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

समय : 1 घण्टा

अधिकतम अंक : 30

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. **First** question is compulsory and attempt any **two** questions from remaining.
3. Each question carries **10** marks.

4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. पहला प्रश्न अनिवार्य है और शेष में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
3. प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write short notes on **any two** of the following :

(5×2=10)

- (i) "Pitta Prakriti"
- (ii) Traditional foods of Southern India
- (iii) Traditional Indian Knowledge Systems

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी कीजिए :

- (i) "पित्त प्रकृति"
- (ii) दक्षिणी भारत के पारंपरिक खाद्य पदार्थ
- (iii) पारंपरिक भारतीय ज्ञान प्रणालियाँ

2. With the help of suitable examples, explain the guidelines of *Ahar Matra* for good health. (10)

उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार मात्रा के दिशानिर्देशों का वर्णन कीजिए।

3. Describe briefly the FSSAI regulation for *Ayurvedic Aahara*. (10)

आयुर्वेदिक आहार के लिए एफएसएसआई विनियमन का संक्षेप में वर्णन कीजिए।