

This question paper contains 2 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 4101

Unique Paper Code : 6967000001

Name of the Paper : Ayurveda and Nutrition

Name of the Course : Value Added Course

Semester : III

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

* (Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

All questions carry equal marks.

Attempt *three* questions in all.

Question No. 1 is compulsory.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

कुल तीन प्रश्न हल कीजिए।

प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य है।

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

2×5=10

(i) Differences between '*tamasic*' and '*rajasic*' foods

(ii) Traditional foods of India

(iii) '*Viprit aahar*' or incompatible foods.

P.T.O.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) 'तामसिक' और 'राजसिक' खाद्य पदार्थों में अंतर
- (ii) भारत के पारंपरिक खाद्य पदार्थ
- (iii) 'विपरीत आहार' या असंगत खाद्य पदार्थ।

2. What do you understand by the terms '*Dinacharya*' and '*Ritucharya*' ? Discuss their importance in maintaining health as per the ayurvedic concept. 10

'दिनचर्या' और 'ऋतुचर्या' से आप क्या समझते हैं ? आयुर्वेदिक अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य बनाए रखने में इनके महत्व पर चर्चा कीजिए।

3. How have the nutrition and lifestyle transitions over the years affected the health and nutritional status of the population in India ? Explain giving suitable examples. 10

विगत कुछ वर्षों में पोषण और जीवनशैली में आए बदलावों ने भारत की आबादी के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति को किस तरह प्रभावित किया है। उपयुक्त उदाहरण देते हुए समझाइए।

4. Explain the concept of 'tri-doshas' in ayurveda. How do 'doshas' influence health ? 10

आयुर्वेद में 'त्रिदोष' की अवधारणा को समझाइए। 'दोष' स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं ?