

This question paper contains 2 printed pages]

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : 4133

Unique Paper Code : 6967000001

Name of the Paper : Ayurveda and Nutrition

Type of the Paper : 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) Difference between macro and micro Nutrients

(ii) 'Sattvic' and 'Tamasic' Foods

(iii) Traditional foods of central India.

P.T.O.

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्वों के बीच अंतर
- (ii) 'सात्विक' और 'तामसिक' खाद्य पदार्थ
- (iii) मध्य भारत के पारंपरिक खाद्य पदार्थ।

2. How is 'health' defined in Ayurveda ? Explain the importance of 'three pillars of health' in Ayurvedic philosophy. 10

आयुर्वेद में 'स्वास्थ्य' को कैसे परिभाषित किया गया है ? आयुर्वेदिक दर्शन में 'स्वास्थ्य के तीन स्तंभों' के महत्त्व को समझाइए।

3. (a) Explain the Ayurvedic concept of 'Ritucharya' and 'Dinacharya' for maintaining health. स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए "ऋतुचर्या" और "दिनचर्या" की आयुर्वेदिक अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

- (b) Explain the concept of 'virudha ahaara' ? 6+4=10
'विरुद्ध आहार' की व्याख्या कीजिए।

4. Explain in detail the Ayurvedic principles and factors determining quality of foods (Ahar Vidhi Visheshayatna). 10

भोजन की गुणवत्ता निर्धारित करने वाले कारकों (आहार विधि विशेषायतन) को विस्तार से समझाइए।