

[This question paper contains 3 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **12035** **I**

Unique Paper Code : 6967000001

Name of the Paper : Ayurveda and Nutrition

Name of the Course : **Value Added Course
(VAC)**

Semester : I/III

Time : 1 Hour **Maximum Marks : 30**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

P.T.O.

(c) Questions No. 1 is compulsory.

प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(d) Attempt any **two** questions from question nos. 2 to 4.

प्रश्न संख्या 2 से 4 तक किन्हीं दो के उत्तर दीजिए।

(e) **All** questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Write short notes on any **two** of the following :
5+5=10

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(i) Functions and sources of macronutrients

महापोषक तत्वों के कार्य और स्रोत

(ii) Viprita Ahaar

विपरीत आहार

(c) Ritucharya

ऋतुचर्या

2. Discuss the applications of Ayurvedic diet principles in managing stress-linked food behaviour. 10

तनाव से जुड़ी खाद्य आदतों के प्रबंधन में आयुर्वेदिक आहार सिद्धांतों के अनुप्रयोग पर चर्चा कीजिए।

3. Describe the classification of food as Sattvic, Rajasic, and Tamasic and their impact on mental and physical well-being. 10

भोजन को सात्त्विक, राजसिक और तामसिक के रूप में वर्गीकृत कीजिए तथा उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभावों का वर्णन कीजिए।

4. Explain the characteristics and functions of Vata, Pitta, and Kapha doshas. 10

वात, पित्त और कफ दोषों के गुण और कार्य की व्याख्या कीजिए।
