

This question paper contains **2** printed pages]

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : **4801**

Unique Paper Code : **6967000001**

Name of the Paper : **Ayurveda and Nutrition**

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

Semester : **II**

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।

Question no. **1** is compulsory.

Attempt any *two* out of the remaining *three* questions.

पहला प्रश्न अनिवार्य है।

शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं **दो** के उत्तर लिखिए।

P.T.O.

1. Write short notes on any *two* : 2×5=10

किन्हीं भी दो विषयों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(i) Concept of '*Ashta Ahara Vidhi Vidhan*'

‘अष्ट आहार विधि विधान’ की अवधारणा

(ii) Difference between '*tamasic and rajasic*' foods

‘तामसिक’ और ‘राजसिक’ आहार के बीच अंतर

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

‘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 of health. 10

‘दिनचर्या’ और ‘ऋतुचर्या’ शब्दों से आपका क्या तात्पर्य है ? आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ रहने के लिए इनका क्या महत्व है ? चर्चा कीजिए।

3. Discuss the Ayurvedic approach to correct disordered eating. 10

आयुर्वेद में खान-पान संबंधी विकारों को ठीक करने के दृष्टिकोण पर विचार कीजिए।

4. How does the balance and imbalance of *Vata*, *Pitta*, and *Kapha* govern the physiological and psychological state of an individual according to Ayurvedic principles ? 10

आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुसार, वात, पित्त और कफ का संतुलन और असंतुलन किसी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति को कैसे नियंत्रित करता है ?