

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

Roll No.

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

S. No. of Question Paper : **4834**

Unique Paper Code : **6967000001**

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

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

Semester : **IV**

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

‘तामसिक’ और ‘राजसिक’ आहार के बीच अंतर

- (ii) Importance of '*ritucharya*'

ऋतुचर्या का महत्व

- (iii) Compatible and incompatible foods

संगत और असंगत खाद्य पदार्थ।

2. What are the Ayurvedic dietary guidelines of '*Ahara Vidhi Visheshayatana*', and how can they be applied to modern eating habits for better health ?

10

आयुर्वेद के 'आहार विधि विशेषायतन' के आहार संबंधी दिशानिर्देश क्या हैं, और बेहतर स्वास्थ्य के लिए इन्हें आधुनिक खान-पान की आदतों में कैसे लागू किया जा सकता है ?

3. Discuss FSSAI guidelines with respect to Ayurvedic food.

10

आयुर्वेदिक भोजन के संबंध में FSSAI के दिशानिर्देशों पर चर्चा कीजिए।

4. Explain how the Ayurvedic concept of '*Doshas*' help understand and maintain health status.

10

आयुर्वेद में 'दोष' की अवधारणा स्वास्थ्य की स्थिति को समझने और बनाए रखने में कैसे सहायक होती है, समझाइए।