

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 1801

F

Unique Paper Code : 6967000001

Name of the Paper : Ayurveda and Nutrition

Name of the Course : **Value Added Course**

Semester : II

Duration : 1 Hours

Maximum Marks : 30

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. **All** questions carry equal marks.
3. Attempt **three** questions in all.
4. **Question 1** is compulsory.
5. Answers should be written either in English or Hindi and the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. सभी प्रश्नों पर समान अंक हैं।
3. कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
4. प्रश्न 1 अनिवार्य है।
5. इस प्रश्न-पत्र के उत्तर अंग्रेजी या हिंदी - किसी भी एक भाषा में दिया जाना चाहिए और पूरी उत्तर पुस्तिका में एक ही माध्यम का उपयोग किया जाना चाहिए।

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

(5×2=10)

(i) Regional food traditions of India

(ii) Guru and Laghu Ahara

(iii) Concept of Ama

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें:

(i) भारत की क्षेत्रीय खाद्य परंपराएं

(ii) गुरु और लघु आहार

(iii) आँव की अवधारणा

2. Explain with examples the significance of "Dincharya" and "Ritucharya" for health and well being. (10)

उपयुक्त उदाहरण देते हुए दिनचर्या और ऋतुचर्या के महत्व की व्याख्या करें।

3. Enlist the principles of "Aharmatra"- Explain with examples. (10)

आयुर्वेद (आहारमात्रा) के अनुसार खाद्य पदार्थों के मात्रात्मक सिद्धांतों को सूचीबद्ध करें। उदाहरण सहित समझाइए।

4. Discuss the applications of Ayurvedic diets. Elaborate upon the various suitable food items as per the principles of "Pathya" and "Apathya". (10)

आयुर्वेदिक आहार के अनुप्रयोगों पर चर्चा करें। पथ्य और अपथ्य के सिद्धांतों के अनुसार विभिन्न उपयुक्त खाद्य पदार्थों का विस्तार से वर्णन कीजिए ।