



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (नैनीताल)

इकाई-19

अधुनातन विभिन्न संक्रामक व्याधियों में योग एवं आयुर्वेद का विशिष्ट योगदान

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में स्नातक

Bachelor of Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र - चतुर्थ (BY-204)

स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण (Hygiene, Diet & Nutrition)

अंक - 100

ब्लॉक-प्रथम

स्वस्थवृत्त

- इकाई-1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन
इकाई-2 दिनचर्या की अवधारणा, वैज्ञानिक आधार, आवश्यकता एवं महत्व
इकाई-3 दिनचर्या का विस्तृत वर्णन

ब्लॉक-द्वितीय

संध्याचर्या एवं रात्रिचर्या

- इकाई-4 संध्याचर्या करणीय एवं कर्म
इकाई-5 रात्रिचर्या का विस्तृत वर्णन

ब्लॉक-तृतीय

ऋतुचर्या

- इकाई-6 ऋतु विभाजन-षडऋतुएँ एवं उनकी चर्या
इकाई-7 आदान एवं विसर्ग काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति
इकाई-8 ऋतुसंधि, यम-दंष्टा हंसोदक एवं ऋतु हरीतकी

ब्लॉक-चतुर्थ

सद्वृत्त

- इकाई-9 सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-10 विभिन्न करणीय एवं अकरणीय कर्म
इकाई-11 आचार रसायन- अवधारणा, महत्व एवं लाभ

ब्लॉक-पंचम

आहार

- इकाई-12 आहार की परिभाषा, आहार का महत्व एवं आवश्यकता
इकाई-13 आहार के कार्य
इकाई-14 आहार के स्रोत
इकाई-15 संतुलित आहार-परिभाषा, महत्व घटक

ब्लॉक-षष्ठ

पोषण

- इकाई-16 पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन
इकाई-17 आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि
इकाई-18 पोषण द्वारा शरीर निर्माण
इकाई-19 पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व