

**VIPRA ARTS, COMMERCE AND PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, RAIPUR, CHHATTISGARH**



Value added corse

On

आधुनिक आहार से उत्पन्न समस्याएं एवं योगिक आहार के द्वारा समाधान

Organized by

Vipra Arts,commerce&physical education college Raipur

Date- 11 novmber - 27 novmber 2019

TIME TABLE

SESSION-2019-20

आधुनिक आहार से उत्पन्न समस्याएं एवं यौगिक आहार के द्वारा समाधान

TIME : 08:00-10:15

S.NO.	DAY	PRACTICAL 08:00-09:00	BREAK 09:00-09:15	THEORY 09:15-10:15
1	MONDAY	MR.SANJIV KUMAR	B	DR.RANJANA MISHRA
2	TUESDAY	DR.RANJANA MISHRA		MR.SANJIV KUMAR
3	WEDNESDAY	MR.GYANEDRA BHAI		DR.RANJANA MISHRA
4	THURSDAY	DR.RANJANA MISHRA	R	MR.GYANEDRA BHAI
5	FRIDAY	MR.SANJIV KUMAR		DR RANJANA MISHRA
6	SATURDAY	DR.RANJANA MISHRA	E	MR.SANJIV KUMAR
7	MONDAY	MR.SANJIV KUMAR		MR GYANEDRA BHAI
8	TUESDAY	MR.GYANEDRA BHAI	A	DR.RANJANA MISHRA
9	WEDNESDAY	MR.SANJIV KUMAR		MR.GYANEDRA BHAI
10	THURSDAY	DR.RANJANA MISHRA	K	MR.SANJIV KUMAR
11	FRIDAY	MR.GYANEDRA BHAI		DR.RANJANA MISHRA
12	SATURDAY	MR.SANJIV KUMAR		MR.GYANEDRA BHAI
13	MONDAY	DR.RANJANA MISHRA		MR.SANJIV KUMAR
14	TUESDAY	MR.GYANEDRA BHAI		DR.RANJANA MISHRA
15	WEDNESDAY	MR.SANJIV KUMAR		MR.GYANEDRA BHAI

योगाभ्यास

आसन

- 01 शांति पाठ - मंत्र जाप
02 पवन मुक्तासन भाग - 1
पवन मुक्तासन भाग - 2
पवन मुक्तासन भाग - 3

खड़े होकर करने वाले आसन	-	ताडासन तिर्यक ताडासन कटिचक्रासन
सामने झुककर करने वाले आसन	-	पश्चिमोत्तीर्ण, मूनमनासन,
वज्रासन समूह के आसन	-	शशाङ्कासन, उष्ट्रासन वीरासन,
पीछे की ओर झुककर करने वाले आसन	-	भुजंगासन, ऊधरासन पृष्ठासन,
संतुलन के आसन	-	एकपाद प्रणामासन, ब नटराज आसन

प्राणायाम - नाडीशोधन टैमिक 1,2,3 भ्रामरी, कपालभाति, शीतली शोभासरी प्राणायाम

योगनिन्दा -

शांति पाठ - ॐ सर्वभक्त्यु सुखिन सर्व सन्तु निरामया।

सर्व भद्राणि परयन्तु, मों किश्चिद् दुःख भाग भवेत्॥

पाठ्यक्रम

विषय सूची

- 01 आधुनिक आहार से उत्पन्न शारीरिक एवं मानसिक विकृति एवं प्रभाव
 - 1.1 जंक फूड या डिब्बा बंद भोजन की अधिक मांग के कारण
 - 1.2 जंक फूड के उपयोग से कुछ अल्पकालीन एवं दीर्घकालीन प्रभाव
 - 1.3 आधुनिक आहार शैली विज्ञापन की देन।
 - 1.4 आधुनिक पेय एवं फुट प्रोसेसिंग (रासायनिक विधि) अस्वास्थ्यकर
 - 1.5 पंचइन्द्रियों द्वारा ग्रहित आहार का प्रभाव
- 02 यौगिक आहार के द्वारा समस्याओं का समाधान
 - 2.1 यौगिक आहार का स्वरूप
 - 2.2 यौगिक आहार के द्वारा मन का निर्माण
 - 2.3 यौगिक आहार के द्वारा मन की शुद्धि
 - 2.4 आधुनिक समस्याओं के समाधान रूप में यौगिक आहार की महत्ती भूमिका
- 03 स्वास्थ्य एवं अरोग्यता प्राप्ति हेतु सुझाव

योगाभ्यास

आसन

- 01 शांति पाठ - मंत्र जाप
02 पवन मुक्तासन भाग - 1
पवन मुक्तासन भाग - 2
पवन मुक्तासन भाग - 3

- खड़े होकर करने वाले आसन - ताडासन तिर्यक ताडासन कटिचक्रासन
सामने झुककर करने वाले आसन - पश्चिमोत्तीर्ण, मूनमनासन,
वज्रासन समूह के आसन - शशाङ्कासन, उष्ट्रासन वीरासन,
पीछे की ओर झुककर करने वाले आसन - भुजंगासन, ऊधरासन पृष्ठासन,
संतुलन के आसन - एकपाद प्रणामासन, ब नटराज आसन

प्राणायाम - नाडीशोधन टैमिक 1,2,3 भ्रामरी, कपालभाति, शीतली शोभासरी प्राणायाम

योगनिन्दा -

शांति पाठ - ॐ सर्वभक्त्यु सुखिन सर्व सन्तु निरामया।

सर्व भद्राणी परमन्तु मे किञ्चिद् दुःख भाग भवेत्॥

Vipra ,arts commerce and physical education
college Raipur,Chhattisgarh

Outcome of assessment value added course

On

आधुनिक आहार से उत्पन्न समस्याएँ एवं पौष्टिक आहार के द्वारा समाधान

Duration-3h

maximum marks:100

Date of declaration-04 january

session 2019-20

s.no.	No.of student Appearance	No.of student who score1st division	No.of student below1st division
1	88	60	28

RESULT

अधुनिक ज्ञान से परम्परा सम्बन्ध एवं वैज्ञानिक ज्ञान के द्वारा सम्पादन

SESSION 2019-2020

1	TOTAL STUDENT	100
2	PASS STUDENT	88
3	FAIL STUDENT	12

Value Added Course

On

Problems Caused by Modern Diet And Solution by Compound Diet

Vipra, Arts Commerce And Physical Education

College Raipur Chhattisgarh

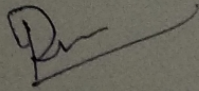
Certificate

This is to certify that mr./miss.....Kavita Netam.....of
vipra college Raipur c.g. has Participated in the fifteen day value added course on
Problems Caused by Modern Diet And Solution by Compound Diet

Convener

Dr.Ranjana mishra

Asst.professor yoga department



Dr.meghesh tiwari

Principal

प्राचार्य

विप्रा कला वाणिज्य एवं शारिरिक शिक्षा
महाविद्यालय, जी.ई. रोड रायपुर (छ.ग.)