

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
पंचम सेमेस्टर (Vth Semester)
प्रश्न पत्र-1 (BYN-501)
स्वस्थवृत्त आहार एवं पोषण

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

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 **सद्रुत**

- इकाई-9 सद्रुत 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