

CERTIFICATE		CYS-E103 Health Management & Yoga (Elective Subject) स्वास्थ्य प्रबन्धन एवं योग							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई- 1

स्वास्थ्य की परिभाषा। स्वस्थवृत्त का प्रयोजन। दिनचर्या- नित्यकर्म, मुखशोधन, व्यायाम की परिभाषा, प्रकार तथा योग्यायोग्य। योगाभ्यास व व्यायाम में अन्तर। अभ्यंग। स्नान।

इकाई- 2

ब्रह्मचर्य, निद्रा- परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ। ऋतुचर्या- ऋतु विभाजन व उनकी विशेषताएं तथा आहार-विहार। ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन।

इकाई- 3

आहार- परिभाषा, गुण व शरीर हेतु उपयोगिता। आहार की मात्रा व काल। यौगिक आहार। दुग्धाहार, फलाहार एवं अपक्वाहार के लाभ। शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण।

इकाई- 4

संतुलित आहार। आहार के घटक द्रव्य- कार्बोहाईड्रेट, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, विटामिन, जल- प्राथमिक जानकारी, विशेषताएं व प्रकार, शरीर हेतु कार्य, आहारिय स्रोत तथा सम्बन्धित अभावजन्य ब्याधियां।

इकाई- 5

योगिक चिकित्सा- अवधारणा, क्षेत्र, सिद्धान्त। निम्नलिखित व्याधियों के लक्षण, कारण व योगिक उपचार- मधुमेह, निम्न व उच्च रक्तचाप, आमाशयिक अम्लता व कब्ज, दमा, मोटापा, दृष्टिदोष, ग्रीवा वेदना, कटिवेदना, अर्थराईटिस।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल
योग चिकित्सा- स्वामी कुवल्यानंद एवं डॉ. विनेकर
योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
समस्या पेट की समाधान योग का - स्वामी सत्यानंद सरस्वती