



मध्यप्रदेश शासन
स्कूल शिक्षा विभाग
महर्षि पतञ्जलि संस्कृत संस्थान
आर. 24 जोन 1 एम.पी.नगर भोपाल (मध्यप्रदेश)–462021
फोन नं.— 0755–2576214, 2567215, 2576209

ई-मेल : maharshipatanjali2014@gmail.com वेबसाइट – www.mpssbhopal.org

विवरणिका डिप्लोमा इन एप्लाइड योग साइंस



अध्ययन केन्द्र
राज्य स्तरीय शासकीय प्रशिक्षण केन्द्र (म.प्र.), भोपाल

डी-103/3 शिवाजीनगर, रेडक्रास चिकित्सालय के पास, लिंक रोड नम्बर-1, भोपाल

फोन :- 0755-2574828 ई-मेल :- gytc.mpbhopal@gmail.com

महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान का परिचय

ई-मेल : maharshipatanjali2014@gmail.com वेबसाइट — www.mpsssbhopal.org

मध्य प्रदेश शासन स्कूल शिक्षा विभाग के अंतर्गत महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान एक स्वशासी संस्था है, विधि और विधायी कार्य विभाग मध्य प्रदेश द्वारा मध्य प्रदेश राजपत्र (असाधारण) दिनांक 11/05/2007 के द्वारा जारी महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान अधिनियम 2007 की धारा 4 (शब्दों में चार) संस्थान के उद्देश्य एवं कंडिका 5 के अंतर्गत इस अधिनियम के उपबंधों के आधीन रहते हुए संस्थान को निम्नानुसार शक्तियों का प्रयोग तथा कृत्यों के निर्वाहन का अधिकार है।

विद्या की ऐसी शाखाओं में जैसा की संस्थान ठीक समझे तथा संस्कृत और उसके साहित्य तथा ज्ञान की संबद्ध शाखाओं से संबंधित अध्ययन पाठ्यक्रमों में जिनमें पत्राचार पाठ्यक्रम भी सम्मिलित है के अध्ययन तथा शिक्षण का उपबंध करना। संस्थान के अधिनियम की धारा (5) (1) (का) एवं (ग) के प्रावधान के अंतर्गत शासकीय/अशासकीय संस्थाओं के माध्यम से पाठ्यक्रमों का संचालन एवं प्रचार-प्रसार कराया जाना सम्मिलित है। सामान्य संस्कृत और विशिष्ट रूप से प्राच्य संस्कृत का अध्ययन पाठ्यक्रम विकसित करना, संस्कृत पर विशेष बल देते हुए भारतीय शास्त्रीय भाषाओं में अध्ययन और गवेषणा की सुविधाएं उपलब्ध कराना। संस्कृत और उसके साहित्य तथा संस्कृत के ज्ञान की संबद्ध शाखाओं से संबंधित अध्यापन, प्रशिक्षण और गवेषणा के क्षेत्र में उत्कृष्टता के एक केन्द्र के रूप में विकसित करना।

राज्य स्तरीय शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र. म0प्र0 भोपाल की सामान्य जानकारी

स्थापना:- इस केन्द्र की स्थापना दिसम्बर 1968 को म.प्र.शासन द्वारा शिक्षा विभाग के अन्तर्गत की गई, वर्ष 1968 से 2007 तक यह संस्था लोक शिक्षण संचालनालय म.प्र. के नियंत्रण में कार्य करती रही। वर्ष 2007 में एक्ट के माध्यम से इस संस्था का नियंत्रण महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान, भोपाल को दे दिया गया। यह प्रशिक्षण केन्द्र महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान का एक अंग है।

उद्देश्य:-

1. आम नागरिकों के लिये योग कक्षाओं का संचालन करना।
2. शासकीय विद्यालय के शिक्षकों/अधिकारियों के लिये अल्पावधि के योग सत्रों का आयोजन करना।
3. म.प्र. शासन के योग सम्बन्धी अन्य कार्यक्रम जैसे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, सामूहिक सूर्यनमस्कार, योग प्रतियोगिता, राष्ट्रीय बालरंग आदि में योगदान/सहभागिता करना।

उपलब्ध संसाधन:-

1. दो योगहाल
2. एक वातानुकूलित योग हाल
3. शुद्धि क्रियाओं हेतु सुसज्जित हाल
4. कार्यालय हेतु प्रथम ब्लाक
5. सर्व सुविधायुक्त 40 सीटर छात्रावास
6. शासकीय प्रशिक्षणार्थियों हेतु निःशुल्क भोजन के लिये सर्व सुविधायुक्त मैस
7. योग अभ्यास हेतु गार्डन

योग केन्द्र के संकाय सदस्यों के नाम

विभा गौर (योग विभागाध्यक्ष)

मो. 9926853822

मीना शर्मा (व्याख्याता)

मो. 9300770110

देवी दयाल भारती (योग प्रशिक्षक)

मो. 9993360124

राजेश कुमार श्रीवास्तव (योग प्रशिक्षक)

मो. 9893851652

प्रथम प्रश्न पत्र सैद्धांतिक योग परिचय

इकाई 1

योग का अर्थ परिभाषा अवधारणा
योग के प्रकार
योग की परंपराएं
योग का इतिहास एवं योग का महत्व
योगाभ्यास के लिए आवश्यक नियमावली

इकाई 2

अष्टांग योग का स्वरूप
स्वास्थ्य में अष्टांग योग की भूमिका
पतंजलि योग सूत्रों का सामान्य परिचय एवं महत्व

इकाई 3

हठयोग का परिचय
हठयोग के मुख्य ग्रंथों का सामान्य परिचय, घेरंड संहिता शिव संहिता हठयोग प्रदीपिका
आसनों के भेद एवं योगासनों के लाभ तथा आवश्यक सावधानियां
योगासनों व प्राणायाम की प्रमुख रोगों के निदान में, भूमिका जैसे उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप, मोटापा, कब्ज गैस, बवासीर, दमा, मधुमेह
षट्कर्म की क्रियाओं का परिचय

इकाई 4

प्राणायाम का अर्थ परिभाषा महत्व
प्राणायाम के भेद
प्राणायाम का स्वास्थ्य पर प्रभाव
तनाव प्रबंधन में प्राणायाम एवं ध्यान की भूमिका

इकाई 5

मुद्रा का अर्थ, भेद एवं महत्व
मुद्राओं का स्वास्थ्य पर प्रभाव
बंध का अर्थ प्रकार एवं महत्व
आध्यात्मिक चक्रों का परिचय महत्व एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रथम प्रश्न पत्र (प्रायोगिक) योग परिचय

योगासन:-

खड़े होकर किए जाने वाले आसन—ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, नटराजासन

बैठकर किए जाने वाले आसन—सुखासन, वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन, शशकासन, वक्रासन, मंडूकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कूर्मासन, मत्स्यासन, गौमुखासन

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन—भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन, विपरीत नौकासन

पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन—उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, अर्ध हलासन, हलासन, सर्वांगासन, नौकासन, विपरीतकरणी आसन, सेतुबंधासन, हृदय स्तंभन मर्कटासन

चालन शिथिलीकरण पवन मुक्त सीरीज के व्यायाम:-

अंगुली, कलाई, कोहनी, कंधा, गर्दन, नेत्र, छाती, कटी, घुटना, पंजा आदि के लिए व्यायाम

प्राणायाम:-

अनुलोम—विलोम, नाड़ी शोधन, कपालभाति, भस्त्रिका, शीतली, शीतकारी, सूर्यभेदी, चंद्रभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, पूरक, कुम्भक, रेचक प्राणायाम

बंध:-

मूलबंध, उडियानबंध, जालंधरबंध, महामंत्र

मुद्राएं:-

ज्ञान मुद्रा, योग मुद्रा, शांभवी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, समान मुद्रा, व्यान मुद्रा, उदान मुद्रा, सूर्य मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, आकाश मुद्रा, वरुण मुद्रा, वरुण मुद्रा, शून्य मुद्रा

शुद्धि क्रियाएं:-

जल नेति, सूत्र नेति, वस्त्र धौति, कुंजल, शंख प्रक्षालन

द्वितीय प्रश्न पत्र सैद्धांतिक शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

इकाई 1

मानव शरीर का सामान्य परिचय

कोशिका का सामान्य परिचय

पाचन तंत्र का सामान्य परिचय तथा योगिक क्रियाओं का प्रभाव

इकाई 2

अस्थि संस्थान का सामान्य परिचय, संधियों के प्रकार एवं कार्य

पेशीय तंत्र का सामान्य परिचय तथा योग का प्रभाव

इकाई 3

श्वसन तंत्र का परिचय एवं योग का प्रभाव

उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय कार्यप्रणाली एवं योग का प्रभाव

इकाई 4

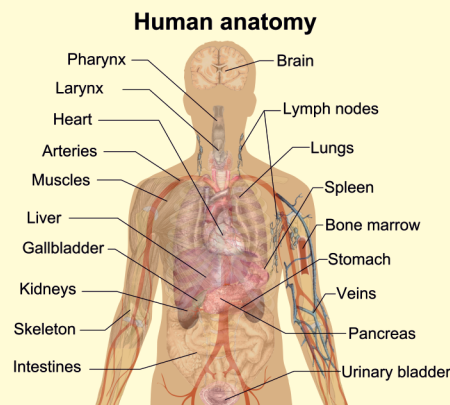
परिवहन तंत्र का परिचय एवं योग का प्रभाव

अंतः स्रावी ग्रंथियों के प्रकार उनकी कार्यप्रणाली योग क्रियाओं का अंतः स्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव

इकाई 5

तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय एवं कार्य योग क्रियाओं का प्रभाव

प्रजनन तंत्र का सामान्य परिचय तथा रोग का प्रभाव



तृतीय प्रश्न पत्र सैद्धांतिक पंचकर्म, प्राकृतिक चिकित्सा एवं फिजियोथेरेपी

इकाई 1

पंचकर्म का परिचय
पंचकर्म और शोधन
स्वास्थ्य की उन्नति में पंचकर्म का महत्व
पंचकर्म की सामान्य सावधानियां
पंचकर्म प्रयोगशाला के आवश्यक निर्देश एवं उपकरण
रोगों की चिकित्सा एवं रोकथाम
पंचकर्म की प्रमुख क्रियाएं
व्याधि अनुसार पंचकर्म
योग्य, अयोग्य, सम्यक, अति एवं अयोग्य का ज्ञान विधि मात्रा कलादि का निर्धारण
पंचकर्म की प्रमुख क्रियाएं वमन, विरेचन, स्नेहन(मालिश), नस्य, बस्ति, रक्तमोक्षण उपरोक्त सभी प्रोसीजर को बनाने की विधि, उनको करने की विधि, व्यापद एवं उनका प्रबंध बस्ति बनाने की विधि, मात्राएं, प्रकार, आयु के अनुसार मात्रा

इकाई 2

प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा
इतिहास, उद्देश्य एवं सिद्धांत
भारत एवं विदेशों में प्राकृतिक चिकित्सा का विकास
प्राकृतिक चिकित्सा में अलग अलग उपचार की विधियां एवं आवश्यक सावधानियां
प्राकृतिक चिकित्सा में विभिन्न रोगों के लक्षण कारण और निदान
प्राकृतिक चिकित्सा में जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय

इकाई 3

प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचमहाभूत की जानकारी व उपयोगिता

पृथ्वी तत्व :- मिट्टी के प्रकार एवं औषधीय गुण, मिट्टी चिकित्सा एवं प्रयोग, मिट्टी की विभिन्न पट्टियां, मिट्टी सेक, रज स्नान, पंक स्नान आदि।

जल तत्व :- जल के औषधीय गुण, ठंडे जल का प्रयोग, जल चिकित्सा, स्नान की वैज्ञानिक विधि, रोग निवारण के लिए विभिन्न प्रकार के स्नान— तलवा, पैर, कटि, मेहन, एवं रीढ़ स्नान, गुदा स्नान, ठंडा तरेरा. गीली चादर लपेट, स्थानीय भाप, भाप स्नान, टर्किश बाथ, इर्मेशन स्नान, घर्षण स्नान, गर्म इर्मेशन आधा न्यूट्रल, इप्सम साल्ट के साथ इर्मेशन स्नान।

अग्नि तत्व :- सूर्य चिकित्सा, विभिन्न धूप स्नान, कून्हें व रिकिली धूप स्नान, सूर्य किरण चिकित्सा, सूर्य स्नान के नियम एवं सावधानियाँ।

वायु तत्व :- उपयोगिता, वायु तत्व से चिकित्सा, वायु स्नान

मालिश परिचय व लाभ, मालिश के प्रकार, मालिश के बिन्दु, उबटन एवं उससे लाभ।

आकाश तत्व :- उपवास कब, क्यों कैसे ? उपवास के प्रकार, उपवास नियमानुसार तोड़ना व उपवास में सावधानियां। स्वस्थ जीवन जीने की कला, प्रसन्नता प्राप्ति के साधन मनोरंजन से रोग निवारण, गाढ़ी नींद, व्यक्तिगत सफाई, हास्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य में शुभ विचार एवं प्रार्थना का महत्व।

इकाई 4

भौतिक चिकित्सा की परिभाषा, महत्त्व एवं उपयोगिता, हीट एंड कोल्ड थेरेपी बेसिक नॉलेज ऑफ मूवमेंट एंड एक्सरसाइज एंड टाइप्स स्ट्रेचिंग रिलैक्सेशन टेक्निक्स रिप्लेक्सोलॉजी वैक्स बाथ थेरेपी एक्यूप्रेशर थेरेपी, रिप्लेक्स ऑफ पॉइंट एंड सियाट्रू

इकाई 5

1. ओल्डएज व्यक्तियों की समस्याएं— शारीरिक समस्याएं, मानसिक समस्याएं, आर्थिक समस्याएं, सामाजिक एवं पारिवारिक समस्याएं, मनोवैज्ञानिक एवं संवेगात्मक समस्याएं
2. समस्याओं के व्यक्तिशः समाधान।
3. ओल्ड एज व्यक्तियों की केयर टेकिंग हेतु आवश्यक गुण एवं योग्यताएं
4. स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की भूमिका
5. सांस्कृतिक एवं भौगोलिक मतभेद
6. देखभाल करने वालों में लैंगिक विसंगतियां
7. चिकित्सा (कुशल देखभाल)
8. गैर चिकित्सा (सामाजिक देखभाल, रिश्तेदार, संबंधी, डॉक्टर, परामर्शदाता, पुलिस, वकील, सामाजिक कार्यकर्ता)
9. बुजुर्गों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए रणनीतियां
10. बुजुर्गों की देखभाल में सरकार की पहल, केन्द्र एवं राज्य सरकारों की भूमिका
11. भारत में वृद्धावस्था संबंधी स्वास्थ्य नीति

तृतीय प्रश्न पत्र (प्रायोगिक) पंचकर्म, प्राकृतिक चिकित्सा एवं फिजियोथेरेपी

1. पंचकर्म चिकित्सा—

वमन
विरेचन
स्नेहन (मालिश)
स्वेदन
बस्ति के विभिन्न प्रकार
निरुह बस्ति, शिरो बस्ति, कटी बस्ति, हृदय बस्ति,
जानु बस्ति, अनुवासन बस्ति, नस्य, रक्तमोक्षण

2. प्राकृतिक चिकित्सा—

जल चिकित्सा
ठंडा सेक
गर्म सेक
गर्म एवं ठंडा सेक बारी बारी
आर्म एंड फुट बाथ
स्टीम बाथ
कटि स्नान— ठंडा कटिस्नान, न्यूट्रल कटिस्नान, गर्म कटिस्नान
रीढ़ स्नान
एनिमा
मड बाथ
मिट्टी चिकित्सा (मिट्टी की पट्टियां)
वायु चिकित्सा
मसाज चिकित्सा— घर्षण, सूखी मालिश, रोल मसाज
सूर्य किरण चिकित्सा
उपवास चिकित्सा— निर्जला, रसाहार, फलाहार, शाकाहार, अपक्वाहार

3. फिजियोथेरेपी—

स्टैटिक एक्सरसाइज
वैक्स बाथ थेरेपी
हीट थेरेपी
कोल्ड थेरेपी
वेरियस टाइप्स ऑफ मूवमेंट
वेरियस टाइप ऑफ एक्सरसाइज

4. एक्यूप्रेशर चिकित्सा

रिप्लेक्स ऑफ पॉइंट एंड सियाट्रू

5. वृद्धजन देख-रेख

चतुर्थ प्रश्न पत्र सैद्धांतिक आहार, पोषण एवं स्वास्थ्य

इकाई 1

आहार की परिभाषा, पोषण एवं स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा
आहार के कार्य पोषण एवं स्वास्थ्य के प्रकार
विभिन्न प्रकार के अहारों का सामान्य परिचय संतुलित आहार, यौगिक आहार,
सात्विक, राजसिक, हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता के अनुसार पथ्य, अपथ्य आहार,
तामसिक, दुग्ध आहार, फलाहार
मिताहार, शाकाहार तथा मांसाहार आहार

इकाई 2

आहार के तत्त्व, सूक्ष्म एवं वृहद पोषक तत्त्व तथा उनके प्रमुख कार्य
प्रोटीन, कार्बोज, वसा, जीवन सत्व, खनिज तत्त्व, जल का महत्व आवश्यकता एवं
कार्य
भोज्यसमूय वर्गीकरण एवं प्रतिदिन की आवश्यकता अम्लीय एवं क्षारीय आहार

इकाई 3

योग चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद चिकित्सा में आहार का महत्व
रोगों में प्रयुक्त सामान्य आहार, अपथ्य, जीवन शैली संबंधी समस्याओं में आहार का
महत्व
प्रमुख ग्रंथों के अनुसार योगाभ्यास हेतु उपयुक्त आहार
शैशावस्था, पूर्व शालेय अवस्था, गर्भावस्था, वृद्धावस्था में आहार
आहार संबंधी आवश्यक निर्देश/नियम

इकाई 4

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ एवं महत्व
अच्छे स्वास्थ्य के नियम
स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
प्राथमिक सहायता प्राथमिक सहायता की आवश्यकता उद्देश्य
प्राथमिक सहायता देने वाले व्यक्ति के गुण एवं कर्तव्य
प्राथमिक सहायता के लिए आवश्यक बातें
प्राथमिक सहायता की आवश्यक वस्तुएं भिन्न-भिन्न
दुर्घटनाओं में प्राथमिक सहायता का स्वरूप

इकाई 5

भोज्य मिलावट, मिलावटी भोजन का स्वास्थ्य पर कुप्रभाव
कृत्रिम खाद्य पदार्थ, कृत्रिम पेय पदार्थ, जंक फूड, फास्ट फूड का स्वास्थ्य पर पड़ने
वाला प्रभाव
जैविक आहार के प्रकार एवं लाभ

पाठ्यक्रम का सामान्य परिचय

1 वर्षीय डिप्लोमा इन एप्लाइड योग साइंस के माध्यम से विद्यार्थियों को योग विज्ञान, पंचकर्म चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, आहार विज्ञान, एक्जूप्रेशर चिकित्सा, फिजियोथैरेपी चिकित्सा, वृद्धों की देखभाल, शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान विषयों का सैद्धांतिक, प्रायोगिक ज्ञान दिया जावेगा, साथ ही उक्त प्रायोगिक विद्याओं का प्रत्यक्ष कार्याभ्यास (इंटरनशिप) भी योग केन्द्रों, प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों, पंचकर्म चिकित्सा केन्द्रों, फिजियोथैरेपी केन्द्रों तथा वृद्धाश्रमों में कराया जावेगा।

योग एवं आयुर्वेदिक (पंचकर्म) का प्राचीन साहित्य संस्कृत भाषा में लिपिबद्ध है, इन विषयों के मूल ग्रन्थों का अध्ययन प्रशिक्षणार्थी कर सकें, इस हेतु संस्कृत पठन-पाठन, सम्भाषण हेतु संस्कृत की कक्षाएं भी आयोजित की जाएंगी।

डिप्लोमा पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु निम्नानुसार नीति एवं कार्यवाही होगी :-

- क. प्रवेश हेतु न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता हाई स्कूल (कक्षा दसवीं) उत्तीर्ण (या समकक्ष) होगी।
ख. न्यूनतम आयु सीमा 18 वर्ष, अधिकतम आयु सीमा 25 वर्ष होगी।
ग. कक्षा दसवीं में प्राप्तांकों के आधार पर प्राप्त आवेदनों की मेरिट सूची तैयार कर प्रवेश दिया जावेगा।
घ. प्रवेश हेतु प्रदेश के मुख्य समाचार पत्रों में विज्ञापन प्रकाशित किया जावेगा।
ङ. एम.पी.ऑनलाइन के माध्यम से आवेदन पत्र आमंत्रित किए जावेंगे।

शुल्क $500 + 14500 + 4500 = 19500$ होगा।

प्रशिक्षण कक्षाएं—

- क. प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण होने पर सैद्धांतिक प्रशिक्षण कक्षाएं ऑनलाइन आरंभ की जाएंगी ।
ख. प्रति सप्ताह 4 दिवस (दो-दो) घंटे की ऑनलाइन कक्षाएं आयोजित होंगी (एक सप्ताह में 8 घंटे की कक्षाएं होंगी) ।
ग. प्रायोगिक कक्षाओं के लिए कान्टेक्ट क्लास का संचालन किया जावेगा जो शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र भोपाल में संचालित होंगी ।
घ. वर्ष में दो बार 16-16 दिन अथवा वर्ष में एक बार एक माह की सम्पर्क (कान्टेक्ट) कक्षाएं आयोजित की जाएंगी जिसमें सैद्धांतिक प्रशिक्षण कक्षाएं एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण कक्षाएं संचालित होंगी ।
ङ. सम्पर्क कक्षाओं में आवास+भोजन की व्यवस्था केन्द्र द्वारा मांग अनुसार सशुल्क उपलब्ध की जावेगी ।

डिप्लोमा पाठ्यक्रम के प्रश्नपत्र एवं अंक विभाजन

सैद्धांतिक प्रश्नपत्र

[illegible]

पाठ्यक्रम का कालखण्ड वार विभाजन

प्रथम प्रश्नपत्र

विषय:- योग परिचय

सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

स.क्र.	दिवस	प्रथम कालखण्ड	द्वितीय कालखण्ड
01	01	योग का अर्थ (योग का परिचय)	योग की परिभाषा अवधारणा
02	02	योग के प्रकार	योग के प्रकार
03	03	योग की परम्पराएँ	योग की परम्पराएँ
04	04	योग का इतिहास	योग का महत्व
05	05	योगाभ्यास के लिए आवश्यक नियमावली	योग अभ्यास के लिए आवश्यक नियमावली
06	06	अष्टांग योग का स्वरूप	अष्टांग योग का स्वरूप
07	07	स्वास्थ्य में अष्टांग योग की भूमिका	स्वास्थ्य में अष्टांग योग की भूमिका
08	08	पंतजलि योग सूत्रों का सामान्य परिचय	पंतजलि योग सूत्रों का सामान्य परिचय
09	09	पंतजलि योग सूत्रों का सामान्य परिचय	पंतजलि योग सूत्रों का सामान्य परिचय
10	10	हठयोग का परिचय	हठयोग का सामान्य परिचय
11	11	हठयोग के मुख्य ग्रन्थों का सामान्य परिचय	घेरण्ड संहिता का परिचय
12	12	घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय	शिव संहिता का परिचय
13	13	शिवसंहिता का परिचय	हठ योग प्रदिपिका का सामान्य परिचय
14	14	आसनों के भेद एवं योगासनों के लाभ	योगासनों के लाभ
15	15	योगासनों के लाभ	योगासनों में आवश्यक सावधानियाँ
16	16	योगासनों व प्राणायाम से प्रमुख रोगों का निदान	उच्चरक्तचाप निम्नरक्तचाप
17	17	मोटापा	कब्ज, गैस
18	18	बवासीर	दमा
19	19	मधुमेह	मधुमेह, मोटापा
20	20	प्राणायाम 1 क्रिया अर्थ	प्राणायाम 1 क्रिया महत्व व परिभाषा
21	21	प्राणायाम के भेद	प्राणायाम 1 क्रिया भेद
22	22	प्राणायाम के भेद	प्राणायाम 1 क्रिया भेद
23	23	भाटकर्म की क्रियाओं का परिचय	भाटकर्म के प्रकार
24	24	भाटकर्म का परिचय	प्राणायाम 1 क्रिया स्वास्थ्य पर प्रभाव
25	25	तनाव प्रबंधन में प्राणायाम एवं ध्यान की भूमिका	तनाव प्रबंधन में प्राणायाम एवं ध्यान की भूमिका
26	26	मुद्रा का अर्थ एवं महत्व	मुद्रा का महत्व
27	27	मुद्राओं का स्वास्थ्य पर प्रभाव	बंधु का अर्थ एवं प्रकार
28	28	बंध के प्रकार	आध्यात्मिक चक्रों का परिचय
29	29	आध्यात्मिक चक्रों का परिचय	पंतजलि योग सूत्रों का परिचय
30	30	रिविजन एवं समस्याओं का समाधान	रिविजन एवं समस्याओं का समाधान



विषय:- योग परिचय
प्रायोगिक पाठ्यक्रम

स.क्र.	दिवस	कालखण्ड की विषयवस्तु
1	1	शिथिलीकरण-अंगुलीकलाई कोहनी कंधा गर्दन नेत्र,छाती,कटी,घुटना,पंजा
2	2	ताडासन, तिर्यक ताडासन कटिचक्रासन, वृक्षासन
3	3	त्रिकोणासन ,पादहस्तासन,अर्धचक्रासन नटराजासन
4	4	सुखासन,वज्रासन पद्मासन ,सिद्धासन
5	5	शशंकासन वक्रासन,मंडूकासन,अर्धमत्स्येन्द्रासन
6	6	पश्चिमोत्ताआसन,उ ट्रासन,कुर्मासन , मत्स्यासन,गौमुखासन
7	7	भुजंगासन,शलभासन,धनुरा ान मकरासन,विपरीतनौकासन
8	8	उत्तानपादासन,पवनमुक्तासन,अर्धहलासन पूर्णहलासन,
9	9	सर्वांगासन नौकासन, विपरीतकरणी आसन,सेतुबंधासन हृदय एतंभन, मर्कटासन
10	10	,पूरक,रेचक,कुम्भक
11	11	अनुलोम,विलोम,नाडी,शोघन,कपालभांति
12	12	भस्त्रिका, शीतली, सीत्कारी
13	13	सूर्यभेदी,चन्द्रभेदी,उज्जायी, भ्रामरी
14	14	जालंधरबंध महाबंध, मूलबंध, उड्डियान बंध
15	15	अश्विनी मुद्रा, तडागीमुद्रा, प्राण मुद्रा अपानमुद्रा
16	16	सूर्यमुद्रा पृथ्वीमुद्रा आकाश मुद्रा
17	17	ज्ञान मुद्रा योगमुद्रा,शांभवी मुद्रा
18	18	समानमुद्रा, वरुण मुद्रा, उदानमुद्रा
19	19	प्राणमुद्रा अपानमुद्रा,व्यानमुद्रा
20	20	वरुणमुद्रा,शून्यमुद्रा,(भूचरी मुद्रा)
21	21	जलनेति,सूत्रनेति
22	22	वस्त्र धौति कुंजल क्रिया
23	23	लघुशंखप्रक्षालन
24	24	शिथिलीकरण-अंगुलीकलाई कोहनी कंधा गर्दन नेत्र,छाती,कटी,घुटना,पंजा, अनुलोम,विलोम,नाडी,शोघन
25	25	ताडासन, तिर्यक ताडासन कटिचक्रासन, वृक्षासन, कपालभांति, भस्त्रिका
26	26	त्रिकोणासन ,पादहस्तासन,अर्धचक्रासन नटराजासन, शीतली, सीत्कारी
27	27	सुखासन,वज्रासन पद्मासन ,सिद्धासन, सूर्यभेदी,चन्द्रभेदी,
28	28	शशंकासन वक्रासन,मंडूकासन,अर्धमत्स्येन्द्रासन उज्जायी, भ्रामरी,
29	29	पश्चिमोत्ताआसन,उ ट्रासन,कुर्मासन , मत्स्यासन,गौमुखासन, जालंधरबंध महाबंध, मूलबंध, उड्डियान बंध
30	30	जलनेति,सूत्रनेति, वस्त्र धौति कुंजल क्रिया

विषय:- योग परिचय पाठ्यक्रम हेतु अनुशंसित पुस्तकें

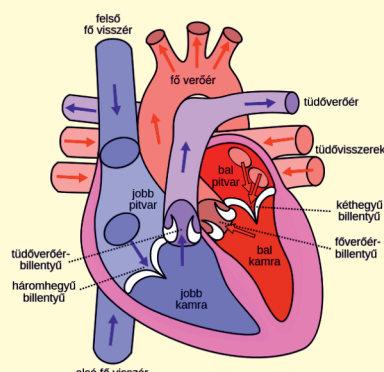
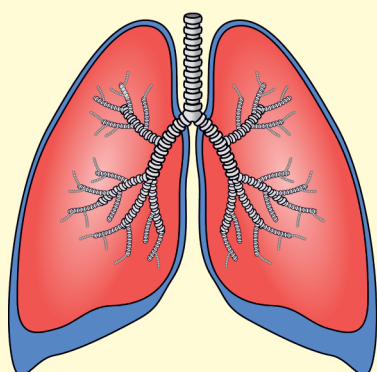
स.क्र.	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम
01	आसन,प्राणायाम,मुद्रा एवं बंध	निरंजनानंद सरस्वती
02	आसन क्यों और कैसे	डॉ.ओ.पी.तिवारी
03	प्राणविद्या (प्राणायाम)	सत्यानन्द सरस्वती
04	सूर्य नमस्कार	निरंजनानन्द सरस्वती
05	मूलबंध	निरंजनानन्द सरस्वती
06	यौगिक क्रियाएँ	स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
07	योग साधना रहस्य	बाबा रामदेव
08	प्राणायाम	स्वामी कुवल्यानन्द जी
09	प्राणायाम	आई के एंगर

द्वितीय प्रश्नपत्र
विषय:- शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

स.क्र.	दिवस	प्रथम कालखण्ड	द्वितीय कालखण्ड
01	01	मानव शरीर रचना क्रिया विज्ञान का सामान्य परिचय	मानव शरीर का सामान्य परिचय
02	02	कोशिका का सामान्य परिचय	कोशिका का परिचय
03	03	पाचन तंत्र का सामान्य परिचय	पाचन तंत्र का सामान्य परिचय
04	04	पाचन तंत्र का सामान्य परिचय	पाचन तंत्र के कार्य
05	05	पाचन तंत्र की कार्यप्रणाली	पाचन तंत्र पर यौगिक क्रियाओं का प्रभाव
06	06	अस्थि तंत्र का परिचय	अस्थि तंत्र का परिचय
07	07	अस्थि तंत्र का परिचय	संधियों के प्रकार
08	08	अस्थि तंत्र के कार्य	संधियों के प्रकार
09	09	पेशीरा तंत्र का सामान्य परिचय	पेशीरा तंत्र का परिचय
10	10	वसन तंत्र का परिचय	वसन तंत्र का परिचय
11	11	वसन तंत्र का परिचय	वसन तंत्र की कार्यप्रणाली
12	12	वसन तंत्र पर योग प्रभाव	वसन तंत्र के कार्य
13	13	वसन तंत्र पर योग प्रभाव	उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय
14	14	उत्सर्जनतंत्र का सामान्य परिचय	उत्सर्जन के कार्य
15	15	उत्सर्जनतंत्र की कार्य प्रणाली	उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव
16	16	परिवहन तंत्र का परिचय	परिवहन तंत्र का परिचय
17	17	परिवहन तंत्र का परिचय	परिवहन तंत्र का परिचय
18	18	परिवहन तंत्र की कार्य प्रणाली	हृदय की कार्य प्रणाली
19	19	परिवहन तंत्र पर योग का प्रभाव	परिवहन तंत्र पर योग का प्रभाव
20	20	अतः स्त्रावी तंत्र का परिचय	अतः स्त्रावी तंत्र का परिचय
21	21	अतः स्त्रावी तंत्र का परिचय	अतः स्त्रावी तंत्र ग्रंथियों के प्रकार
22	22	अतः स्त्रावी ग्रंथियों के कार्य	अतः स्त्रावी ग्रंथियों के कार्य
23	23	अतः स्त्रावी ग्रंथियों के कार्य	अतः स्त्रावी ग्रंथियों पर योग का प्रभाव
24	24	अतः स्त्रावी ग्रंथियों पर योग का प्रभाव	तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय
25	25	तंत्रिका तंत्र का परिचय	तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय
26	26	तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय	तंत्रिका तंत्र का सामान्य कार्य
27	27	तंत्रिका तंत्र के कार्य	तंत्रिका तंत्र पर योग क्रियाओं का प्रभाव
28	28	तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव	प्रजनन तंत्र का सामान्य परिचय
29	29	प्रजनन तंत्र का सामान्य परिचय	प्रजनन तंत्र पर योग का प्रभाव
30	30	रिविजन	समस्याओं का समाधान

विषय:- शरीर रचना क्रिया विज्ञान के पाठ्यक्रम हेतु अनुशंसित पुस्तकें

स. क्र.	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम
01	शरीर रचना क्रिया विज्ञान	डॉ सुरेश वर्मा
02	शरीर विज्ञान	डॉ लक्ष्मीकांत
03	आहार पोषण एवं शरीर रचना –क्रिया विज्ञान	डॉ ज्योति प्रसाद
04	आहार पोषण एवं शरीर रचना –क्रिया विज्ञान	शैलजा जैन



तृतीय प्रश्नपत्र
विषय:- पंचकर्म प्राकृतिक चिकित्सा एवं फिजियोथेरेपी (सैद्धांतिक)
काई 01- पंचकर्म सैद्धांतिक

स.क्र./कालखण्ड	कालखण्ड की विषयवस्तु
1	पंचकर्म का परिचय
2	पंचकर्म एवं शोधन
3	स्वास्थ्य की उन्नति में महत्व
4	पंचकर्म की सामान्य सावधानियाँ
5	पंचकर्म प्रयोगशाला के आवश्यक निर्देश एवं उपकरण
6	स्नेहन का सामान्य क्रिया एवं परिचय
7	स्नेहन के योग्य अयोग्य एवं सम्यक् अयोग एवं अतियोग लक्षण
8	स्वेदन का सामान्य परिचय एवं प्रकार
9	स्वेदन के योग्य अयोग्य सम्यक् आयोग एवं अतियोग लक्षण
10	वमन का सामान्य परिचय, पूर्व प्रधान एवं पश्चात् कर्म
11	वमन के योग्य अयोग्य तथा सम्यक् अयोग एवं अतियोग लक्षण
12	विरेचन का सामान्य परिचय एवं पूर्व, प्रधान पश्चात् कर्म
13	वरेचन के योग्य,अयोग्य तथा सम्यक्,अयोग एवं अतियोग लक्षण
14	बस्ति का सामान्य परिचय एवं भेद
15	बस्ति के योग्य अयोग्य तथा सम्यक् अयोग एवं अतियोग लक्षण
16	नस्य का सामान्य परिचय एवं भेद
17	नस्य के अयोग्य एवं अतियोग्य लक्षण
18	रक्तमोक्षण का सामान्य परिचय एवं भेद
19	रक्तमोक्षण के योग्य अयोग्य तथा सम्यक् अयोग एवं अतियोग लक्षण
20	रिविजन एवं समस्या समाधान

विषय:- पंचकर्म
प्रायोगिक पाठ्यक्रम

स.क्र./कालखण्ड	कालखण्ड की विषयवस्तु
1	वमन कर्म हेतु आवश्यक सामग्री
2	वमन क्रिया विधि
3	विरेचन कर्म हेतु आवश्यक सामग्री
4	विरेचन क्रियाविधि
5	आभ्यांतर स्नेहापान
6	अभ्यंग क्रिया विधि
7	पत्र पिण्ड स्वेदन
8	बलुका स्वेदन
9	नाडी स्वेदन
10	जाम्बीरी पिण्ड स्वेदन
11	वाष्प स्वेदन
12	शिरोवस्ति
13	कटि वस्ति
14	जानु वस्ति
15	हृदय वस्ति
16	निरुह वस्ति हेतु आवश्यक सामग्री
17	निरुह वस्ति देने की विधि
18	अनुवासन वस्ति हेतु आवश्यक सामग्री एवं देने की विधि नस्य देने की विधि
19	प्रद्यमन नस्य
20	चूर्ण नस्य
21	धूम नस्य
22	जलीकावतरण
23	सिरावेश
24	प्रच्छान
25	षष्टि शालि पिण्ड स्वेदन
26	धान्याम्ल धारा
27	शिरोधारा
28	तक्रधारा
29	शिरोपितृ
30	अवगाह स्वेदन, उद्रवर्तन

विषय:- पंचकर्म पाठ्यक्रम हेतु अनुशंसित पुस्तके

स.क्र.	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम
01	आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान	श्री वेद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा.लि.
02	आयुर्वेदीय पंचकर्म	चौखम्भा सूर्यभारती प्रकाशन
03	सचित्र पंचकर्म विज्ञान	जगदीश संस्कृत पुस्तकालय
04	कायचिकित्सा (चतुर्थ भाग)	कविराज गणपति सिंह वर्मा

**तृतीय प्रश्न
इकाई-02 एवं 03- प्राकृतिक चिकित्सा
सैद्धांतिक पाठ्यक्रम**

सरल क्रमांक / दिवस	प्रथम कालखण्ड	द्वितीय कालखण्ड
01	प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा एवं उद्देश्य	प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास एवं सिद्धांत
02	भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का विकास	विदेशों में प्राकृतिक चिकित्सा का विकास
03	प्राकृतिक चिकित्सा में अलग -अलग उपचार की विधियाँ	प्राकृतिक चिकित्सा में आवश्यक सावधानियाँ
04	प्राकृतिक चिकित्सा में विभिन्न रोगों के लक्षण और कारण	प्राकृतिक चिकित्सा में विभिन्न रोगों की चिकित्सा
05	प्राकृतिक चिकित्सा में जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय	प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचमहाभूत की जानकारी वा उपयोगिता
06	पृथ्वी तत्व मिट्टी के प्रकार औषधीय गुण मिट्टी चिकित्सा मिट्टी की विभिन्न पट्टियाँ	मिट्टी सेक,रज स्नान एवं पंक स्नान
07	जल तत्व-जल के औषधीय गुण स्नाना की वैज्ञानिक विधि तलवा स्नाना पैर स्नान कटि स्नान	मेहन स्नान रीड स्नान गुदा स्नान ठेडा तरेरा गीली चादर लपेट स्थानीय माप गीली चादर लपेट स्थानीय माप तर्किस बाथ इमरसन स्नान
08	अग्नि तत्व सूर्य चिकित्सा कून्हेवा रिकली धूप स्नान	सूर्य स्नान केनियम एवं सावधानियाँ सर्वसूर्य किरण चिकित्सा
09	वायु तत्व-वायु उपयोगिता वायु चिकित्सा वायु स्थान घर्षक स्नान	मालिश परिचय लाभ मालिश के प्रकार मालिश के बिन्दु उवटन एवं उससे लाभ
10	आकाश का तत्व उपवास कब क्यों कैसे उपवास के प्रकार उपवास तोडना एवं सावधानियाँ	प्रशन्नता प्राप्ति के साधन मनोरजन से रोग निवारण गाढी नींद व्यक्तिगत सँफाई हास्य चिकित्सा शुभ विचार एवं प्रार्थना का महत्व

विषय:- प्राकृतिक चिकित्सा
प्रायोगिक पाठ्यक्रम

स.क्र./ कालखण्ड	कालखण्ड की विषय वस्तु
01	ठंडा सेंक
02	गर्म सेंक
03	गरम एवं ठंडा सेंक वारी –वारी
04	आर्म एवं फुट लाभ
05	ठंडा कटि स्नान
06	गर्म कटि स्नान
07	न्यूट्रल कटि स्नान
08	रीड स्नान
09	एनीमा
10	मडवाथ
11	मिट्टी चिकित्सा (मिट्टी की पट्टीयाँ)
12	मसाज (घर्षण)
13	सूखी मालिश
14	रोल मसाज
15	पोटली मसाज
16	सूर्य किरण चिकित्सा
17	सूर्य किरण चिकित्सा (भाग-2)
18	उपवास (एक समय भोजन) एनीमा (ठंडा पानी)
19	उपवास –अपक्वाहार एनीमा (नीम पानी)
20	उपवास –एनीमा
21	उपवास –एनीमा
22	उपवास –एनीमा
23	वायु चिकित्सा
24	ठंडा सेंक
25	गर्म सेंक
26	गर्म एवं ठंडा सेंक वारी –वारी
27	आर्म एवं फुट बाथ
28	ठंडा कटि स्नान
29	गर्म कटि स्नान
30	न्यूट्रलकटि स्नान

प्राकृतिक चिकित्सा हेतु पुस्तक

	पुस्तक का नाम	लेखक
01	वृहद् प्राकृतिक चिकित्सा (नेचरोपैथी)	डॉ.ओमप्रकाश सकसेना हिन्दी सेवा सदन मथुरा
02	प्राकृतिक चिकित्सा	घीरेन गाला नवनीत पब्लिकेशन लिमिटेड अहमदाबाद
03	डॉ.वायु	ओंकारनाथ राजपुस्तक मण्डार दिल्ली
04	डॉ. आकाश	ओंकारनाथ राजपुस्तक मण्डार दिल्ली
05	डॉ. पृथ्वी	ओंकारनाथ राजपुस्तक मण्डार दिल्ली
06	डॉ.जल	ओंकारनाथ राजपुस्तक मण्डार दिल्ली
07	डॉ.अग्नि	ओंकारनाथ राजपुस्तक मण्डार दिल्ली
08	प्राकृतिक आयुर्विज्ञान	डॉ.राकेश जिन्दल आरोग्य सेवा प्रकाशन मोदीनगर उत्तर प्रदेश
09	प्राकृतिक चिकित्सा (एक उपचार पद्धति)	डॉ. सरस्वती काला डॉ.रीमा श्रीवास्तव
10	प्राकृतिक चिकित्साएँ इन्स्ट्र्यूट ऑफ नेचरोपैथी एण्ड योगिक साइस बैंगलोर	

तृतीय प्रश्नपत्र इकाई-04-फिजियोथेरेपी सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

स. क्र.	दिवस	कालखण्ड की विषय वस्तु
01	01	भौतिक चिकित्सा की परिभाषा महत्व एवं उपयोगिता
02	02	बेसिक नालेज ऑफ मूवमेंट
03	03	स्ट्रेचिंग
04	04	बैक्स बाथ थेरेपी
06	06	टाइडऑ एक्सरसाइज
07	07	रिलैक्सेशन टेक्निक्स
08	08	रिफ्लेक्सोलोजी
09	09	रिफ्लेक्स ऑफ पाइंट एंड साफ्ट टिश्यू
10	10	एक्यूप्रेसर थेरेपी

विषय:- फिजियोथेरेपी
प्रायोगिक पाठ्यक्रम

स.क्र. /कालखण्ड	कालखण्ड की विषय वस्तु
01	स्टैतिक एक्सरसाइज
02	अपर लिंब स्टैटिक एक्सरसाइज
03	लोअर लिंब स्टैटिक एक्सरसाइज
04	बैक्स बाथ थेरेपी
05	विधियाँ बैक्सबाथा
06	उपयोगिता बैक्सबाथ
07	हीट थेरेपी
08	विधियाँ हाट थेरेपी
09	कोल्ड थेरेपी
10	वेरिमस टाइप्स आफ मूवमेंट
11	अपर लिंब मूवमेंट
12	लोअर लिंब मूवमेंट
13	वेरियस टाइप आफ एक्सर साइज
14	रिफ्लेक्स आफ पाइंट
15	साफ्ट टिशू
संदर्भित पुस्तके	गोयल फिजियोथेरेपी वैल्यूम (भाग-01)
	फिजियो संदेश

तृतीय प्रश्नपत्र
इकाई 05- वृद्धजन देखरेख
सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

स. क्र.	दिवस	प्रथम कालखण्ड	स.क्र.	दिवस	द्वितीय कालखण्ड
01	01	ओल्डएज व्यक्तियों की समस्याएँ –शारीरिक मानसिक,आर्थिक ,सामाजिक समस्याएँ	01	01	ओल्डएज व्यक्तियों की समस्याएँ – पारिवारिक मनोवैज्ञानिक एवं संवेगात्मक समस्याएँ
02	02	समस्याओं के व्यक्तिशः समाधान	02	02	ओल्ड एज व्यक्तियों की केयर टेकिंग हेतु आवश्यक गुण एवं योग्यताएँ
03	03	स्वास्थ्य देखभाल प्राणली की भूमिका	03	03	सांस्कृतिक एवं भौगोलिक मदभेद
04	04	देखभाल करने वालों में लैंगिक विसंगतियाँ गैर चिकित्सा	04	04	चिकित्सा (कुशल देखभाल) बुजुर्गों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए रणनीतियाँ
05	05	बुजुर्गों की देखभाल में सरकार की पहल केंद्र एवं राज्य सरकारों की भूमिका	05	05	भारत में वृद्धावस्था संबंधी स्वास्थ्य नीति

विषय:- वृद्धजन देखरेख प्रायोगिक

स.क्र.	दिवस	प्रथम कालखण्ड	स.क्र.	दिवस	द्वितीय कालखण्ड
1	1	शारीरिक समस्याएँ, मानसिक समस्याएँ	2	2	मनोज्ञानिक एवं सवेंगात्मक समस्याएँ
3	3	आर्थिक एवं पारिवारिक समस्याएँ, समाजिक समस्याएँ	4	4	चिकित्सीय देखभाल
5	5	समस्याओं का समाधान	6	6	समाजिक देखभाल, समाजिक कुशलकार्यकर्ता
7	7	बुजुर्गों की स्वस्थ जीवन शैली	8	8	उत्तम खान-पान
9	9	स्वास्थ्य संबंधी देखभाल	10	10	समय समय पर डाक्टर से परामर्श
11	11	मनोवैज्ञानिक काउंसिलिंग	12	12	भावनात्मक संबंधी समस्याएँ
13	13	भारत में वृद्धावस्था संबंधी स्वास्थ्य नीति की जानकारी	14	14	स्वास्थ्य संबंधी रणनीतियों की जानकारीयों
15	15	रिविजन एवं समस्या का समाधान			



मध्यप्रदेश शासन
सामाजिक सुरक्षा पोर्टल

pmmodiyojanaonline.in



सामाजिक सुरक्षा पेंशन पोर्टल
— नेरा हक-पात्रता आधारित अधिकारिता —



वृद्धा पेंशन योजना मध्यप्रदेश



चतुर्थ प्रश्नपत्र
विषय:- स्वास्थ्य पोषण एवं आहार
सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

स.क्र.	दिवस	प्रथम कालखण्ड	द्वितीय कालखण्ड
01	01	आहार की परिभाषा, अर्थ	पोषण एवं स्वास्थ्य की परिभाषा एवं अर्थ
02	02	आहार के कार्य	पोषण के प्रकार
03	03	स्वास्थ्य के प्रकार	संतुलित आहार यौगिक आहार
04	04	सात्विक, राजसिक, तामसिक आहार	दुग्ध आहार लाहार
6	6	मिताहार, पाकाहार	मौसाहार
7	7	आहार के तत्व	पोषक तत्व (सूक्ष्म वृद्धव)
8	8	पोषक तत्वों के कार्य	प्रोटीन की आवश्यकता कार्य महत्व
9	9	कार्बोज की आवश्यकता कार्य, महत्व	वसा की आवश्यकता कार्य महत्व
10	10	जीवन, सत्व	खनिज तत्व, जल
11	11	भोज्य समूहों का वर्गीकरण	भोज्य समूहों की प्रतिदिन की आवश्यकता
12	12	अम्लीय एवं क्षारीय आहार	योग चिकित्सा में आहार
13	13	प्राकृतिक चिकित्सा में आहार का महत्व	आयुर्वेद चिकित्सा में आहार का महत्व
14	14	विभिन्न रोगों में सामान्य आहार	रोगों में अपच्य आहार
15	15	जीवन शैली संबंधी रोगों में आहार	जीवन शैली संबंधी रोगों में आहार महत्व
16	16	योगाभ्यास हेतु आहार	शैशावस्था, पूर्व शालेय अवस्था में आहार
17	17	गर्भावस्था में आहार	वृद्धावस्था में आहार
18	18	आहार संबंधी नियम	स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ महत्व
19	19	स्वास्थ्य के नियम	स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व
20	20	गर्भावस्था में आहार	वृद्धावस्था में आहार
21	21	प्राथमिक सहायता	प्राथमिक सहायक के गुण कर्तव्य
22	22	प्राथमिक सहायता के लिये आवश्यक बातें	आवश्यक वस्तुएँ
23	23	विभिन्न दुर्घटनाओं में प्राथमिक सहायता	प्राथमिक सहायता का स्वरूप
24	24	भोज्य मिलावट	भोज्य मिलावट के प्रकार
25	25	मिलावट का स्वास्थ्य पर कु. प्रभाव	कृत्रिम खाद्य पदार्थ
26	26	कृत्रिम पेय पदार्थ	कृत्रिम पदार्थों का कुप्रभाव
27	27	जंक फूड	फास्ट फूड
28	28	जंक फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव	फास्ट फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव
29	29	जैविक आहार	जैविक आहार के प्रकार
30	30	जैविक आहार	के फायदे/लाभ
31	31	प्रश्नोत्तर पूछना Revision	समस्याओं का समाधान

विषय:- पोषण आहार पाठ्यक्रम हेतु अनुशंसित पुस्तकें

स. क्र.	पुस्तक का नाम	लेखक का नाम
01	आहार एवं पोषण विज्ञान	डॉ अरुणा पल्टा
02	आहार एवं पोषण	डॉ ज्योति कुलकर्णी
03	उपचारात्मक पोषण	डॉ मीनल फडनीस एवं श्रीमती अमिता बलुआपुरी
04	शरीर रचना एवं 6 क्रिया विज्ञान -	डॉ सुरेश वर्मा
05	हठ प्रदीपिका	स्वामी स्वात्मारामकृत
06	घेरण्य संहिता	घेरण्डमुनि
07	आयुर्विज्ञान	डॉ राकेश जिदले