

P.G.Diploma		DYS-C104					SEMESTER-I	
		Human Anatomy, Physiology and Yoga मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान 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 (अ) शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग, कोशिका, ऊतक व संस्थान की अवधारणा तथा इसकी आधारभूत जानकारी (कोशिका की संरचना, मुख्य अवयव व कार्य, ऊतक के प्रकार, संरचना व कार्य, प्रमुख संस्थान व उनके कार्य)
(ब) पाचन संस्थान- रचना-इसके प्रमुख अवयवों की रचना व कार्य, पाचन क्रिया- कार्बोज, वसा व प्रतनक के पाचन की विस्तृत जानकारी।

इकाई- 2 (अ) कंकाल तंत्र- अस्थि पंजर के मुख्य अवयव व कार्य, अस्थियों की परस्पर संबद्धता, मेरुदण्ड की हड्डियों की जानकारी, ग्रीवा व कटि कशेरुका की रचना व कार्य, संधि स्थलों की जानकारी, इनके आधारभूत अवयव, संधियों के प्रकार, स्वस्थ व विकृत घुटने के जोड़ की संरचना।
(ब) मांसपेशी तंत्र- मांसपेशी के प्रकार, इनकी संरचना व कार्य, परस्पर भिन्नताएं, मांसपेशियों की अन्य मूलभूत जानकारी।

इकाई- 3 (अ) श्वसन तंत्र- संरचना, श्वसन क्रिया- बाह्य व आंतरिक, श्वसन क्रिया, नियंत्रण के विभिन्न आधार एवं उनकी प्रक्रिया की जानकारी। फेफड़ों में गैसीय आदान- प्रदान, श्वसनीय क्षमताएं व आयतन, आक्सीजन कर्ज, श्वसन दर- इसके प्रभावी अवयव।
(ब) रक्तवह संस्थान- संस्थान के विभाग (हृदय, शिरा, धमनी इत्यादि) हृदय दर व नब्ज दर, रक्तचाप- अवधारणा, प्रकार, प्रभावित करने वाले अवयव।

इकाई- 4 (अ) उत्सर्जन तंत्र- उत्सर्जन संस्थान के अंग इनकी संरचना व कार्य, मूत्र बनने की प्रक्रिया।
(ब) अंतःस्त्रावी ग्रन्थि तंत्र- अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि अवधारणा, नामकरण, प्रमुख ग्रन्थियों का स्थान, हार्मोन व शरीर हेतु कार्य (पीयूष ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, अधिवृक्क ग्रन्थि, अग्नाशय, डिम्ब/शुक ग्रन्थि व अन्य ग्रन्थियों की जानकारी)

इकाई- 5 (अ) तंत्रिका तंत्र- तंत्रिका तंत्र के विभाग/ अंग, मस्तिष्क संरचना- बाह्य व आंतरिक तथा कार्य, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वचालित तंत्र, विभिन्न प्रकार की तंत्रिकाओं की समान्य जानकारी।
(ब) विभिन्न संस्थानों पर यौगिक अभ्यासों (यम- नियम, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध और ध्यान) के शारीरिक- क्रियात्मक प्रभावों की जानकारी।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

शरीर रचना विज्ञान - डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर - वैद्य रणजीत राय देसाई
योग चिकित्सा- कुवलयाणन्द
योग से आरोग्य-कालिदास जोशी
Yoga Therapy (Hindi & English): Shivanand Saraswati