

P.G.Diploma		DYS-C202					SEMESTER-II	
		Yoga & Health योग एवं स्वास्थ्य						
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, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व, दिनचर्या- प्रातःकालीन जागरण, शौचादि नित्यकर्म, दन्तधावन, मुखशोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या, व्यायाम- परिभाषा, प्रकार, महत्व, योग व्यायाम व अयौगिक व्यायाम में अन्तर, स्नान- विधियाँ व महत्व, संध्या व हवन की आवश्यकता।

इकाई-2 आहार- परिभाषा, उद्देश्य, सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक द्रव्य- इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्रोत। नशीले पदार्थों के सेवन से हानियाँ।

इकाई-3 व्याधि की अवधारणा, यौगिक चिकित्सा- अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा- अम्लपित्त, कोष्ठबद्धता,, नाभि टलना, सर्दी-जुकाम व दमा।

इकाई-4 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा- मोटापा, मधुमेह, संधिवात, गर्दन दर्द, कमर दर्द, दृष्टिदोष।

इकाई-5 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा- रक्ताल्पता, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मानसिक तनाव, अवसाद।

संदर्भ ग्रन्थ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

योग एवं यौगिक चिकित्सा - प्रो. रामहर्ष सिंह

योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी

यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानंद

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास - डॉ. एम. एम. गोरे

Yogic Management of common Diseases - Swami Shankaradevananda Saraswati