

Vedalankar (B.A. Hons. Veda)		HVL-E501		Semester - V	
		आयुर्वेद (स्वस्थवृत्त)			
Total Lectures	Time Allotted for End Semester Examination	Marks Allotted for Internal Assessment	Marks Allotted for End Semester Examination (ESE)	Maximum Marks (MM)	Total Credits
92	3 Hrs.	30	70	100	92

**नोट-** इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे- अ और ब। खण्ड अ में दस लघु-उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पांच करने होंगे तथा प्रत्येक प्रश्न छः अंक का होगा। खण्ड ब में आठ दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार करने होंगे तथा प्रत्येक प्रश्न दस अंक का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जायेगा।

- स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्त्वा
- दिनचर्या - प्रातःकालीन जागरण, नित्यकर्म, योग एवं व्यायाम, ब्रह्मचर्य, ऋतुचर्या, संध्या एवं हवना
- आहार - परिभाषा, उद्देश्य, संतुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक द्रव्य - इनकी प्राथमिक जानकारी एवं कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्रोत, एवं नशीले पदार्थों के सेवन से हानियाँ
- व्याधि की अवधारणा, चिकित्सा, सिद्धान्त एवं परिसीमा।
- निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण एवं चिकित्सा - अम्ल, पित्त, कोष्ठबद्धता, सर्दी-जुकाम, मधुमेह, सन्धि वात, गर्दन व कमर दर्द, दृष्टिदोष, रक्ताल्पता, उच्च एवं निम्न रक्तचाप, मानसिक तनाव, अवसाद।

#### Suggested/Reading Books

1. स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह, वितरक चौखम्बा दिल्ली
2. स्वस्थवृत्तम् - शिवकुमार गौड़ा वितरक चौखम्बा दिल्ली
3. आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाला वितरक चौखम्बा दिल्ली
4. यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवलयाणन्दा वितरक चौखम्बा दिल्ली
5. शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास - डॉ. एम.एम. गौरा वितरक चौखम्बा दिल्ली
6. दिनचर्या और सुखी जीवन- आचार्य विद्याधर शुक्ल-चौखम्बा प्रकाशन दिल्ली।
7. स्वस्थवृत्तम् - डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा प्रकाशन दिल्ली।
8. भोजन द्वारा चिकित्सा - प्रकाशक गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली
9. आहार चिकित्सा- प्रकाशक गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली
10. ब्रह्मचर्य सन्देश- डॉ. सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार, प्रकाशक गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली