

BHAVNAGAR UNIVERSITY

BHAVNAGAR

(NACC Accreditation Grade “B”)

CREDIT AND SEMESTER SYSTEM

SYLLABUS

P.G. DIPLOMA IN NATUROPATHY & YOGIC SCIENCE

(P.G. D.N.Y.S.)

(In Force From Academic Year: 2011-2012)

तमसो मा ज्योतिर्गमय



P.G. D.N.Y.S.

PART – I: First Year

SR. NO.	PAPER NO	NAME OF THE PAPER	TOTAL MARKS	PRACTICAL MAKS
1	01	Anatomy & Physiology	100	50
2	02	Yogic Science	100	50
3	03	Food-Nutrition, Diet Therapy & Fastin	100	50
4	04	History of Basic Principle of Naturopathy & Mud Therapy	100	50
5	05	Hydrotherapy & Herbal Therapy	100	50

PART – II: Second Year

SR. NO.	PAPER NO	NAME OF THE PAPER	TOTAL MARKS	PRACTICAL MAKS
1	06	Bio-Chemistry, Microbiology and Pathology & Medico Legal Elements	100	50
2	07	Disease, Diagnosis & Naturopathic – Yogic Treatment	100	50
3	08	Massage, Physiotherapy and Sun bath	100	50
4	09	Yoga – Yoga Therapy, Mental Health – Psychotherapy	100	50
5	10	Acupressure and Health Science	100	50



પી.જી. ડી.એન.વાય.એસ.

(પાર્ટ-૧)

પ્રથમ વર્ષ

- પેપર-૧-** શરીર રચના અને શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન (Anatomy and Physiology)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૨-** યોગ વિજ્ઞાન (Yogic Science)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૩-** આહાર- પોષણ, આહાર ચિકિત્સા અને ઉપવાસ (Food-Nutrition, Diet Therapy & Fasting)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૪-** નિસર્ગોપચારનો ઇતિહાસ, મૂળભૂત સિદ્ધાંતો અને માટી ઉપચાર (History & Basic Principle of Naturopathy and Mud therapy)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૫-** જલોપચાર અને વાનસ્પતિક ઉપચાર (Hydrotherapy And Herbal Therapy)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)

(પાર્ટ-૨)

દ્વિતીય વર્ષ

- પેપર-૬-** જીવ રસાયણશાસ્ત્ર, સૂક્ષ્મ જીવવિજ્ઞાન, અને વિકૃતિ વિજ્ઞાન તથા ચિકિત્સા કાનૂન (Bio-Chemistry, Microbiology and Pathology & Medico Legal Elements) (થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૭-** રોગો નિદાન અને નૈસર્ગિક યોગિક ચિકિત્સા (Disease, Dignosis & Naturopathic - Yogic Treatment)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૮-** માલીશ, વ્યાયામ અને સૂર્યસ્નાન (Masssage, Physiotherapy and Sun Bath)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૯-** યોગ-યોગ ચિકિત્સા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય - માનસોપચાર (Yoga - Yoga Therapy, Mentl Health - Psycotherapy)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)
- પેપર-૧૦-** એક્યુપ્રેશર અને સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન (Acupressure and Health Science)
(થીયરી: ૧૦૦ ગુણ - પ્રાયોગિક ૫૦ ગુણ)



પી.જી. ડી.એન.વાય.એસ. પાર્ટ : (૧)
પ્રથમ વર્ષ

પેપર નં. – (૦૧): શરીર રચના અને શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન (Anatomy & Physiology): કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: શરીર રચના, શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન અને માનવ શરીર:

- ૧.૧ – શરીર રચના, શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાનની પરિભાષા, વ્યાખ્યા, પરિચય અને તેના જ્ઞાનની આવશ્યકતા
- ૧.૨ – માનવ શરીર પરિચય
- ૧.૩ – કોષ (સેલ) : બંધારણ અને કાર્ય. પેશી (ટીશ્યુ) ની રચના અને પ્રકાર
- ૧.૪ – તંત્રની વ્યાખ્યા અને માનવ શરીરમાં આવેલા મુખ્ય તંત્રોના નામ અને કાર્ય

એકમ – ૨: અસ્થિતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર અને પાચનતંત્રના મુખ્ય અવયવોનો પરિચય અને તેની રચના તથા કાર્યો:

- ૨.૧ – અસ્થિતંત્ર, અસ્થિસંધિ સહિત
- ૨.૨ – સ્નાયુતંત્ર
- ૨.૩ – પાચનતંત્ર

એકમ – ૩: રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, લસિકાતંત્ર, શ્વસનતંત્રના મુખ્ય અવયવોનો પરિચય તેની રચના અને કાર્યો:

- ૩.૧ – રૂધિરાભિસરણ તંત્ર
- ૩.૨ – લસિકાતંત્ર
- ૩.૩ – શ્વસનતંત્ર

એકમ – ૪: ઉત્સર્ગતંત્ર, નાડીતંત્ર, પ્રજનનતંત્રના મુખ્ય અવયવોનો પરિચય અને તેની રચના તથા કાર્યો:

- ૪.૧ – ઉત્સર્ગતંત્ર
- ૪.૨ – જ્ઞાનતંત્ર – નાડીતંત્ર
- ૪.૩ – પ્રજનન તંત્ર

એકમ – ૫: જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓનો પરિચય: પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો પરિચય, રચના અને કાર્ય ચયાપચય અને આયુર્વેદિક શરીર પરિચય

- ૫.૧ – દર્શનેન્દ્રિય (નેત્ર), શ્રોતેન્દ્રિય (કર્ણ), દ્રાણેન્દ્રિય (નાસકા), રસેન્દ્રિય (જીભ), સ્પર્શનેન્દ્રિય(ચામડી)
- ૫.૨ – થાયરોઈડ ગ્લેન્ડ અને પેરાથાયરોઈડ ગ્લેન્ડ, પીચ્યુટરી અને પીનીયલ ગ્લેન્ડ, સુપ્રારેનલ (એડ્રિનલ) ગ્લેન્ડ અને થાયમસ ગ્લેન્ડ, સ્વાદુપીડ (પેન્ક્રીયાસ) અને બરોળ (સ્પ્લીન), વૃષણ (ટેસ્ટીઝ) અને રજ:પીડ (ઓવરીઝ)
- ૫.૩ – ચયાપચય ક્રિયા
- ૫.૪ – મર્મ, સ્ત્રોતસ

સંદર્ભ ગ્રંથ:

- ♣ માનવ ઈન્દ્રિય વિજ્ઞાન – શરીર રચના એવં ક્રિયા વિજ્ઞાન
- ♣ Anatomy and Physiology for Nurses
- ♣ An Atlas of Human Anatomy - Grey's Anatomy



પેપર નં. – (૦૨): યોગ વિજ્ઞાન (Yogic Science):

કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: યોગવિજ્ઞાનનો પરિચય અને ઇતિહાસ:

- ૧.૧ – યોગ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ, પરિભાષા, વિભિન્ન વ્યાખ્યા અને પ્રયોજન, યોગ અને સ્વાસ્થ્ય
- ૧.૨ – યોગની પ્રાચીન કનાળથી અર્વાચીન કાળ સુધીની વિકાસયાત્રા, પ્રસિદ્ધ યોગાચાર્યોનો પરિચય, યોગ વિષયક સાહિત્યનો પરિચય, યોગનાં પ્રસિદ્ધ કેન્દ્રો, યોગની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ
- ૧.૩ – યોગના પ્રકાર (વિભિન્ન અભ્યાસ શાખાઓ): હઠયોગ, રાજયોગ, પૂર્ણયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, તંત્રયોગ વગેરે

એકમ – ૨: યોગના આઠ અંગોનો પીરચય :

- ૨.૧ – યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો ટુંકો પરિચય
- ૨.૨ – યમ અને નિયમની વ્યાખ્યા, પરિચય, યમ- નિયમની સંખ્યા વિષયક મતમતાંતર, શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય રક્ષામાં તેનું મહત્વ

એકમ – ૩: આસન પરિચય, મહત્વ, ફાયદા, વિધિ:

- ૩.૧ – આસનની વ્યાખ્યા, પરિચય, સંખ્યા અને વિવિધ પ્રકારઆસનના લાભ, આસનના અભ્યાસનું સ્થળ અને સમય, આસનનું પ્રમાણ – સમય મર્યાદા, આસન માટેના નિયમો વગેરે.
- ૩.૨ – નીચેના આસનોનું નામકરણ, વિધિ (રીત), લાભ તથા સાવચેતી વગેરે સહિત અભ્યાસ
○ પન્નાસન ○ સિદ્ધાસન ○ સિંહાસન ○ ગોમખાસન ○ વજાસન અને સુપ્ત વજાસન
○ પશ્ચિમોતાનાસન○ મત્સ્યેન્દ્રાસન ○ મત્સ્યાસન ○ શાવસન ○ મકરાસન ○ વપનમુકતાસન
○ ભુજંગાસન ○ સલભાસન ○ ધનુરાસન ○ બદ્રપન્નાસન ○ ચક્રાસન ○ ઉષ્ટ્રાસન
○ ઉત્તાનપાદાસન ○ સર્વાંગાસન ○ હલાસન ○ શીર્ષાસન ○ ત્રિકોણાસન ○ ગરુડાસન
○ યોગમુદ્રા ○ જાનુશીરાસન ○ તાડાસન
- ૩.૩ – સૂર્યનમસ્કારની વિધિ, મહત્વ અને લાભ

એકમ – ૪: પ્રાણાયામ તથા મુખ્ય નાડીઓનો પરિચય:

- ૪.૧ – પ્રાણાયામની નિરૂકિત, વ્યાખ્યા, મહત્વ અને લાભ, પ્રાણાયામ વિના યોગની અસિદ્ધિ
- ૪.૨ – પ્રાણ પરિચય: શરીરસ્થ વાયુ (મુખ્ય અને ગૌણ) નો પરિચય, પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટેનું યોગ્ય સ્થળ અને સમય, પ્રાણાયામનું પ્રમાણ – સમય મર્યાદા, પ્રાણાયામના સામાન્ય નિયમો
- ૪.૩ – પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકાર: દીર્ઘ પ્રાણાયામ (કુંભક રહિત અને સહિત), અનુલોમ – વિલોમ (નાડીશુદ્ધિ), અષ્ટકુંભક પરિચય (સૂર્યભેદન, ઉજ્જાથી, શીતલી, સિત્કારી, ભ્રામરી, ભસ્ત્રિકા, પ્લાવીની, મૂર્છા)
- ૪.૪ – નાડીઓનો પરિચય: મુખ્ય ૧૪ નાડીઓ તથા તે પૈકી પ્રમુખ ત્રણ નાડી – ઈડા, પીંગલા અને સુષુમ્ના નાડીનું વિશિષ્ટ અધ્યયન, નાડી શુદ્ધિનો હેતુ, નાડી શુદ્ધિનાં લક્ષણો

એકમ – ૫: પ્રત્યાહાર અને ધારણાની પરિભાષા : ધ્યાન અને સમાધિ:

- ૫.૧ – પ્રત્યાહાર, ધારણાની પરિભાષા : વ્યાખ્યા, પરિચય
- ૫.૨ – ધ્યાનની વ્યાખ્યા, પરિચય, મહત્વ અને તેના લાભ, ધ્યાનના વિવિધ પ્રકાર, ધ્યાનનું સ્થાન, સમય અને પૂર્વતૈયારી, ધ્યાન અંગેના સામાન્ય નિયમો
- ૫.૩ – ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ : વિપશ્યના, પ્રેક્ષા ધ્યાન, ભાવાતિત ધ્યાન
- ૫.૪ – સમાધિ ની પરિભાષા, વ્યાખ્યા, મહત્વ
- ૫.૫ – યોગની સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિના હેતુમાં ઉપયોગીતા
- ૫.૬ – યોગીક ક્રિયાઓના અભ્યાસ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ

સંદર્ભ ગ્રંથ:

- ♣ આસન – મુદ્રા – હઠયોગ પ્રદીપિકા
- ♣ સૂર્યનમસ્કાર – પ્રાણાયામ વિજ્ઞાન
- ♣ યોગ અને નિસર્ગોપચાર



પેપર નં. – (૦૩): આહાર – પોષણ ચિકિત્સા અને ઉપવાસ (Food-Nutrition, Diet Therapy and Fasting):

કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: આહાર પરિચય – પાયાનું જ્ઞાન

- ૧.૧ – આહારની વ્યાખ્યા, પ્રયોજન અને મહત્વ, કુદરતી આહારની શ્રષ્ઠતા
- ૧.૨ – આહારના ઘટકો: (૧) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (૨) પ્રોટીન (૩) ફેટ (ચરબી) (૪) વીટામીન
(૫) ક્ષાર – ખનીજ (મીનરલ્સ) (૬) રેસા (૭) પાણી અને એન્જાઈમ્સ
- ૧.૩ – આહાર મિમાંસા: મિતાહાર, યુક્તાહાર, અલ્પાહાર અને અત્યાહાર, વિરૂદ્ધ આહાર સાત્વિક – રાજસિક – તામસિક આહાર
- ૧.૪ – આદર્શ (કુદરતી) આહાર યોજના
- ૧.૫ – રસાહાર: મહત્વ, ઉપયોગિતા અને લાભાલાભ: રસ લેવાની રીત, રસ કાઢવાની રીત, રસ લેવાનો સમય તથા પ્રમાણ, ફળો તથા શાકભાજીના રસોનાં મુખ્ય પ્રકાર
- ૧.૬ – અત્રાહાર, શાકાહાર, ફળાહાર, દુગ્ધાહાર તેમજ પકવ – અપકવ આહાર, બિન ઉત્તેજક પોષણયુક્ત આહાર (Reform Diet)
- ૧.૭ – વિવિધ ખોરાક બનાવવાની રીત (આહાર કલ્પનાઓ), ખોરાક રાંધવાની સાચી રીત
- ૧.૮ – અંકુરીત (Sprout) આહાર અને બીજદુગ્ધ (Seed Milk)નું વિજ્ઞાન તથા તે બનાવવાની રીત

એકમ – ૨: આહાર દ્રવ્યનાં ગુણધર્મો : વનસ્પતિજન્ય તેમજ પ્રાણીજન્ય આહાર દ્રવ્યો:

નીચેના ફળ, શાકભાજી, અનાજ, તેલીબીયાનો સામાન્ય પરિચય, ગુણકર્મ, ઉપયોગ:

- ૨.૧ – ફળો: સફરજન, દ્રાક્ષ, લીબુ, મોસંબી, નારંગી, પીચ, પાઈનેપલ, ટમેટમ, આમળમ, દાડમ, નાળીયેર, પપૈયુ, કેળા, જમરૂખ, જાંબુ, કેરી, બોર વગેરે તથા સુકાફળો: ખજૂર, ખારેક, કાજુ, અંજીર, બદામ, અખરોટ, કિસમીસ, જરદાલુ, મગફળી વગેરે
- ૨.૨ – શાકભાજી: તાંદળજાની ભાજી, પાલખની ભાજી, મેથી વગેરેની ભાજી, સુરણ, બટેટા, દૂધી, કોબી, ડુંગળી, બીટ, પરવળ, સરગવો, ગાજર, કાકડી વગેરે
- ૨.૩ – અનાજ: ઘઉં, ચોખા, બાજરી, જવ, મકાઈ, જુવાર વગેરે
- ૨.૪ – તેલીબીયા: તલ, સોયાબીન, મગફળી વગેરે
- ૨.૫ – મસાલા, તેજાના તેમજ ગોળ, ખાંડ, મીઠું, વગેરે દ્રવ્યોની જાણકારી

એકમ – ૩: પોષણ અને આહાર ચિકિત્સા:

- ૩.૧ – પોષણની વ્યાખ્યા, મહત્વ અને સિદ્ધાંતો
- ૩.૨ – પોષણ : વય, લીંગ, વ્યવસાય, દેશ, સ્થાન મુજબ આહાર
- ૩.૩ – પોષણ અને વિકાસ (શારીરિક, માનસિક, ચૈતસિક)
- ૩.૪ – સમ્યક પોષણ, પોષણની ખામી – કુપોષણ, કુપોષણજન્ય રોગો તથા તેના ઉપચાર
- ૩.૫ – આહાર અને ચયાપચય, ક્ષારીય(આલ્કલી) અને અમ્લીય(એસીડ)આહાર અને તત્સંબંધી આહાર દ્રવ્યો
- ૩.૬ – વિભિન્ન રોગોમાં આહાર ચિકિત્સા, વિશિષ્ટ રસચિકિત્સા જેમ કે જવારા ઉપચાર વગેરે

એકમ – ૪: ઉપવાસ પરિચય:

- ૪.૧ – ઉપવાસ: અર્થ, પ્રયોજન, મહત્વ અને લાભાલાભ
- ૪.૨ – ઉપવાસ અને સ્વાસ્થ્ય, ઉપવાસ અને ભુખમરાનો તફાવત
- ૪.૩ – ઉપવાસનો મનોવૈજ્ઞાનિક તથા આધ્યાત્મિક દૈષ્ટિકોણ, ઉપવાસનો મનોશારીરિક પ્રભાવ
- ૪.૪ – ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરમાં થતાં રાસાયણિક ફેરફાર
- ૪.૫ – ઉપવાસનું વિજ્ઞાન: ઉપવાસમાં સાવધાની, ઉપવાસમાં પાણી (જલપાન), ઉપવાસ કાળમાં સારવાર, ઉપવાસ અને વજન, ઉપવાસ કાળમાં આરામ, ઉપવાસની અવધિ વગેરે



એકમ – ૫: ઉપવાસ દ્વારા ચિકિત્સા:

- ૫.૧ – ઉપવાસની વિવિધ રીતો
- ૫.૨ – ઉપવાસની પૂર્વતૈયારી – સાવચેતી, ઉપવાસ પ્રારંભની વિધિ, ચાલુ રાખવાની એ તોડવાની વિધિ ઉપવાસનું પાશ્ચાતકર્મ આરામ વગેરે
- ૫.૩ – ઉપવાસ કાળમાં આવનાર ઉભાર અને ઉભારની ચિકિત્સા
- ૫.૪ – ઉપવાસ દ્વારા વિભિન્ન રોગોની ચિકિત્સા

સંદર્ભ ગ્રંથ:

- ♣ છાલોપાલો – મરીમસાલા – પૃથ્વી ઉપરનું અમૃત : ઘઉંના જવારા
- ♣ પ્રયુક્ત પોષણ – આહાર એ જ ઔષધ
- ♣ આહાર: જરૂરિયાત અને પરિક્ષણ સિદ્ધાંતો – રસાહાર દ્વારા તંદુરસ્તિ અને રોગમુક્તિ
- ♣ રોગો અનેક ઉપાય એ: ઉપવાસ



પેપર નં.- (૦૪): કુદરતી ઉપચાર પધ્ધતિનો ઈતિહાસ, તેના મૂળ સિદ્ધાંત અને માટી ઉપચાર (History and Basic Principle of Naturopathy and Mud Therapy): કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ - ૧: નિસર્ગોપચારનો યોગવિજ્ઞાનનો પરિચય અને ઈતિહાસ:

- ૧.૧ - નિસર્ગોપચારની ઉત્પત્તિ, પુનરુત્થાન અને વિકાસ
- ૧.૨ - કુદરતી ઉપચારનો પરિચય, પરિભાષા - વ્યાખ્યા, પર્યાય, પ્રયોજન, વિશેષતો, ઉપયોગીતા અને મહત્વ
- ૧.૩ - કુદરતી ઉપચાર - નૈસર્ગિક વૈદકશાસ્ત્રનું તત્વજ્ઞાન તથા મૂળભૂત સિદ્ધાંતો, જીવનશકિતનો વિસ્તૃત પરિચય
- ૧.૪ - પ્રાગવૈદિક અને વૈદિકકાળ સુધીનો વિકાસક્રમ. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિનાં અવરોધક પરિબલો
- ૧.૫ - નિસર્ગોપચાર - નૈસર્ગિક વૈદકશાસ્ત્રના સાહિત્ય, આરોગ્ય કેન્દ્ર, શૈક્ષણિક - સંશોધન સંસ્થાઓ
- ૧.૬ - નિસર્ગોપચાર સંબંધ વિવિધ સમિતિ અને વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (WHO) સાથે સંબંધ
- ૧.૭ - વર્તમાન ભારતમાં નિસર્ગોપચારનું વહીવટી માળખું અને પંજીકરણ (Registration) કેન્દ્રિય યોગ એવં પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસંધાન (CCRYN) અંગે વિશેષ જાણકારી

એકમ - ૨: નિસર્ગોપચારના પ્રણેતા:

- ૨.૧ - નિસર્ગોપચારના પ્રણેતા (વિશ્વનાં) પ્રિસનીઝ, સ્કોથ, આનોલ્ડ રીકલી, ટ્રોલ, ફાધર કનાઈપ, લુઈ કુન્ડે, એડોલ્ફ જુસ્ટ, જેમ્સ સી. જેક્સન, જહોન એચ. ટિલ્ડના, વિગમોર વગેરે
- ૨.૨ - નિસર્ગોપચારના પ્રણેતા (ભારતનાં) મહાત્મા ગાંધીજી, વિઠ્ઠલદાસ મોદી, શરણપ્રસાદ, ગંગાપ્રસાદગૌડ, મહેરવાન ભમગરા (ગુજરાતનાં) મહાદેવ પ્રસાદ, ચમનલાલ વૈષ્ણવ, હરકીશનદાસ ગાંધી, સ્વામી મનુવર્યજી, રમણલાલ અમ્બીનીયર, વી. પી. ગીદવાણી, સુખબીરસિંહ, વિનુભાઈ ગાંધી વગેરે

એકમ - ૩: કુદરતી ઉપચારના અંગો તથા ચિકિત્સા:

- ૩.૧ - કુદરતી ઉપચાર અને ભારતીય ચિકિત્સાશાસ્ત્ર
- ૩.૨ - નિસર્ગોપચારનું ક્ષેત્ર, નિસર્ગોપચાર ચિકિત્સાનાં સિદ્ધાંતો અને યંત્ર - ઉપકરણોનો પરિચય
- ૩.૩ - કુદરતી ઉપચારના ચિકિત્સકના ગુણ અને વર્તન તેમજ દર્દી સાથેનો ચિકિત્સકનો વ્યવહાર
- ૩.૪ - નિસર્ગોપચારના અંગો: પંચમહાભૂત પરિચય (પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ)

એકમ - ૪: માટી ઉપચાર:

- ૪.૧ - માટી ઉપચાર : પરિચય, મહત્વ અને લાભ
- ૪.૨ - માટી અને સ્વાસ્થ્ય, ગાંધીજીનું માટી ચિકિત્સામાં પ્રદાન
- ૪.૩ - માટીની ઓળખ, પસંદગી અને માટી સંગ્રહની રીત, પ્રયોગ માટે માટી તૈયાર કરવાની રીત
- ૪.૪ - માટીના પ્રકાર અને તેના ગુણકર્મ - કાળી, લાલ, મુલતાની, ગેરૂમાટી, રેતી, ગોપીચંદન વગેરે
- ૪.૫ - ઉત્તમ માટીના લક્ષણ, અગ્રાહ્ય (ગ્રહણ ન કરવા યોગ્ય) માટી
- ૪.૬ - માટીનો શરીર ઉપર પ્રભાવ અને તેની રોગનાશકતા, માટીનો યાંત્રિક - રાસાયણિક - તાપ અને વિદ્યુત સંબંધ પ્રભાવે

એકમ - ૫: માટી પ્રયોગના વિવિધ પ્રકાર તેમજ વિવિધ રોગોમાં માટી દ્વારા ઉપચાર:

- ૫.૧ - માટીના પ્રયોગના વિવિધ પ્રકાર: માટીની પટ્ટી (Mud Packs), થેપલી (પોટીસ), લેપ, નિમજજન (માટીના ખાડા દ્વારા) આ સર્વેની નિર્માણ વિધિ, પ્રયોગ વિધિ અને લાભ તેમજ માટીના શીત - ઉષ્ણ પ્રયોગોનો વિચાર
- ૫.૨ - માટીનાં વિવિધ પ્રયોગ: શરીરનાં વિભિન્ન અંગોમાં તેમજ રોગોમાં જેમ કે માથા પર, આંખ માટે, પેટ - પેડું ઉપર વગેરે પર ઠંડી / ગરમ માટીના પ્રયોગ, ત્વચા ઉપર માટીના પ્રયોગ
- ૫.૩ - આયુર્વેદની દૈષ્ટએ માટી ઉપચાર
- ૫.૪ - વિવિધ રોગોમાં માટી દ્વારા ઉપચાર

સંદર્ભ ગ્રંથ :

- ♣ કુદરતી ઉપચાર - યોગ અને નિસર્ગોપચાર
- ♣ અભિનવ કુદરતી ઉપચાર - સ્વાશ્રયી વૈદકશાસ્ત્ર



પેપર નં.- (૦૫): જલોપચાર અને વાનસ્પતિક ઉપચાર (Hydro Therapy and Herbal Therapy):

કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ - ૧: જલચિકિત્સાની ઐતિહાસિકતા અને પરિચય:

- ૧.૧ - જલોપચારનો ઉદ્દેશ અને સિદ્ધાંતો : જલોપચારનો ઇતિહાસ અને તેના પ્રસિદ્ધ આવિષ્કારોનો પરિચય
- ૧.૨ - સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને ઉપચારમાં પાણીનું મહત્વ, જળનાં ભૌતિક ગુણો અને જળનાં ઔષધિય ગુણો
- ૧.૩ - જલોપચારનો પ્રભાવ : જળનો શરીરની ચયાપચયની ક્રિયા પર, ત્વચા પર શ્વસનતંત્ર પર, હૃદય અને રક્તસંસ્થાન પર અને પાચનતંત્ર તેમજ ઉત્સર્ગ તંત્ર પર પ્રભાવ, જળનો સામાન્ય અને શામક પ્રભાવ
- ૧.૪ - શીત, સમશીતોષ્ણ અને ઉષ્ણ જળ પ્રયોગો
- ૧.૫ - વિવિધ પાણીનાં ચિકિત્સાત્મક ઉપયોગ

એકમ - ૨: જલોપચારની વિવિધ રીતો અને રોગોપચાર:

નીચેના વિવિધ સ્નાનનો પરિચય, વ્યાખ્યા, પ્રકાર, પ્રયોગવિધિ, સાવચેતીઓ અને લાભાલાભનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન:

- ૨.૧ - જલચિકિત્સાની વિધિ અને પ્રકારો:
 - ૧) શરીર પ્રક્ષાલન (Washing)
 - ૨) સ્નાન (Bath)
 - ૩) શરીર ઉપર જલસિંચન (જલાભિષેક)
 - ૪) પાણીની પટ્ટી લગાડવી (Compress)
 - ૫) લપટે (Packs)
 - ૬) વરાળ સ્નાન (Steam Bath)
 - ૭) શેક
 - ૮) એનીમા વગેરે
- ૨.૨ - (૧) કટીસ્નાન (Hipbath) (૨) મેહનસ્નાન (Sits bath) (૩) ફુવારા સ્નાન (Jet bath)
(૪) ધારા સિંચન સ્નાન (૫) જલમાલીશ સ્નાન (૬) પૂર્ણ ટબસ્નાન
(૭) વરાળ સ્નાન (Steam Bath) (૮) ઈપ્સમસોલ્ટ સ્નાન (Epsom Salt bath)
(૯) ટર્કીશ સ્નાન (Turkish bath) (૧૦) સમુદ્રલવણ સ્નાન (Sea Salt bath)
(૧૧) લવણજળ સ્નાન (Salt Water bath) (૧૨) ગંધક સ્નાન (Sulphar bath)
- ૨.૩ - વિવિધ જલોપચાર:
 - (૧) પાણીનાં પોતા: ગરમ - ઠંડા શેક (Compress) (૨) વિવિધ લપટે (Packs) (૩) ભીનું ધર્ષણ
 - (૪) સ્પંજ સ્નાન (Sponge bath) (૫) નેત્ર સ્નાન (Eye bath) (૬) કરોડરજજુ સ્નાન (Spinal bath)
 - (૭) પાદસ્નાન (Leg bath)
- ૨.૪ - વિવિધ પ્રકારના એનિમા (ગુદાબસ્તિ તથા યોની બસ્તિ):

એનિમાની જરૂરીયાત તથા તેના લાભાલાભ
સાધન, વિવિધ પ્રવાહી અને દ્રવ્યોના એનીમા તથા તેનું પ્રમાણ, એનિમા આપવાની વિધિ, એનિમા માટે પ્રવાહીના ઉષ્ણતામાનની માત્રા, એનિમા ક્યારે અને કોણે લેવાય કે ન લેવાય, જરૂરી સાવચેતીઓ વગેરે, બાળકોને એનિમા આપવાની રીત, યોનિબસ્તિ (Douche) પરિચય તથા વિવિધ ઔષધિય દ્રવ્યોનો યોનિ બસ્તિમાં ઉપયોગ
- વિવિધ રોગોમાં જલોપચાર: સ્વાસ્થ્ય તથા રોગોમાં જલપાન, બરફ તથા ઠંડા પાણી દ્વારા ચિકિત્સા

એકમ - ૩: વનસ્પતિ વિજ્ઞાન અને વનસ્પતિ પરિચય, વાનસ્પતિ ઉપચાર અને ગુણકર્મ:

- ૩.૧ - વનસ્પતિ વિજ્ઞાન, વનસ્પતિ વૈદક વિજ્ઞાન અને વનસ્પતિનો સામાન્ય પરિચય અને વનસ્પતિઓની ઉપયોગિતા
- ૩.૨ - વનસ્પતિના ઉપયોગી અંગો (પાન, મૂળ, છાલ, ફળ, ફુલ વગેરે)
- ૩.૩ - વનસ્પતિનાં રસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવનું જ્ઞાન
- ૩.૪ - વનસ્પતિ અને પર્યાવરણ, વનૌષધિ બાગ
- ૩.૫ - વનસ્પતિ દ્રવ્યોનું સંગ્રહણ - સંરક્ષણ
- ૩.૬ - વનસ્પતિ દ્રવ્યોની પંચવિધ અષોધ કલ્પના (સ્વરસ, કલ્ક, ફાંટ, હિમ અને કવાથ)
- ૩.૭ - ચૂર્ણ કલ્પના
- ૩.૮ - માત્રા, અનુપાન, ઔષધ સેવનકાળ



એકમ – ૪: રસોડાનાં ઘરગથ્થુ ઓસડીયા – દ્રવ્યો અને ઘર આંગણાની વિવિધ ઔષધિય વનસ્પતિઓનો સામાન્ય પરિચય, ગુણકર્મ અને વૈદકીય ઉપયોગ:

- ૪.૧ – હળદર, મેથી, અજમા, ઘાણા, જીરૂ, રાઈ અને હિંગ, આદું, સુંઠ, મરી, પીપર – પીપરીમૂળ, એલચી, તજ અને લવીંગ, લસણ, ડુંગળી, લીબુ, કુદીના, વરીયાળી, સુવાદાણા વગેરે
- ૪.૨ – તુલસી, અરડુસી, લીમડો, દુર્વા (ઘરો) , કુંવારપાદ્મ, ગળો વગેરે...
- ૪.૩ – અન્ય ઔષધિય દ્રવ્યોનો કુદરતી ઉપચારમાં ઉપયોગ: ગોળ, સાકર, લવણ (મીઠું), સૈધવ (સીધાલુણ), સંચળ, બીડલવરણ વગેરે...

એકમ – ૫: વનવગડા અને સીમ પાદરની વિવિધ ઔષધિય વનસ્પતિઓનો સામાન્ય પરિચય, ગુણકર્મ અને વૈદકીય ઉપયોગ:

- ૫.૧ – વડ, પીપળો, ઉમરો, ગરમાળો, બીલી, ખેર, ભાંગરો, આંકડો, ખાખરો, બાવળ, બોરસલી, કુટજ (કડાછાલ-કુંડું-ઈન્દ્રજવ), કરીયાતું, વાવડીંગ, કાંચકા, અધેડો, એરંડો, મામેજવો, કરંજ, લીમડો, આંબો, હરડે બહેડા, આમળા, જેઠીમઘ, ગોખરૂ, સાટોડી, અશ્વગંધા, શતાવરી, બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, જટામાંસી, સર્પગંધા, માથે, પિત્તપાપડો, ચંદન, ઉશીર (સુગંધી વાળો), મહેંદી, લોમ્બ, બાવચી, કુંવાડીયો, સારીવા, મજ્જા, નાગકેસર, નગોડ, જાયફળ, જાવંત્રી, કેસર, તાલીસપત્ર, પુષ્કરમૂળ, ભારંગી, રૂદ્રદંતી, કપુર, કારેલા, કૌચા, વિકળો, ભોંયઆમલી, તલ, શરપંખો, શટકચુરો, પાખાણભેદ, માલકાંકણી, લજામણી (રીસામણી), વજ, ગુગળ, કાંચનાર, હાડસાંકળ, આવળ વગેરે
- ૫.૨ – ઝેરી ઔષધિય વનસ્પતિઓ: અતિવિષની કળી, આંકડો, ઘતુરો, ચણોઠી, ભીલામો, ઝેરકોચલું, થોર વગેરે
- ૫.૩ – પ્રાણીજ ઔષધિય દ્રવ્યોનો કુદરતી ઉપચારમાં ઉપયોગ: ઘી, દૂધ, માખણ, છાશ, દહીં, મધ વગેરે

સંદર્ભ ગ્રંથ :

- ♣ વનસ્પતિશાસ્ત્ર – આપણી વનૌષધ
- ♣ જંગલની જડીબુટ્ટી – આર્યભિષક
- ♣ વસુંધરાની વનસ્પતિઓ – વાસ્પતિ ગાથા
- ♣ જલ ચિકિત્સા (હિન્દી) – ઘરગથ્થુ જલોપચાર



પી.જી. ડી.એન.વાય.એસ. પાર્ટ : (૨)
દ્વિતીય વર્ષ

પેપર નં. – (૦૬): જીવ રસાયણશાસ્ત્ર, સૂક્ષ્મ જીવ વિજ્ઞાન અને વિકૃતિ તથા ચિકિત્સા કાનૂન (Bio-Chemistry, Microbiology and Pathology & Medico Legal Elements): કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: જીવ રસાયણ વિજ્ઞાન (બાયો કેમેસ્ટ્રી):

- ૧.૧ – જીવ રસાયણ વિજ્ઞાનનો પરિચય અને અગત્યતા
- ૧.૨ – કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (કાર્બોહાઈડ્રેટ) – જીવરસાયણીય અભ્યાસ
- ૧.૩ – પ્રોટીન – જીવરસાયણીય અભ્યાસ
- ૧.૪ – ફેટ (ચરબી)
- ૧.૫ – વિટામીન – જીવરસાયણીય અભ્યાસ
- ૧.૬ – ખનીજ (મીનરલ્સ – કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, આયર્ન, કોપર, ઝીંક, મેગ્નેશીયમ, લીડ, મરક્યુરી, આર્સેનિક વગેરે)
- ૧.૭ – ઉત્સેચકો (એન્ઝાઈમ્સ)
- ૧.૮ – હોર્મોન્સ (અંતઃસ્ત્રાવ)
- ૧.૯ – ચયાપચય (મેટાબોલીઝમ)

એકમ – ૨: સૂક્ષ્મ જીવવિજ્ઞાન (માઈક્રોબાયોલોજી):

- ૨.૧ – સૂક્ષ્મ જીવવિજ્ઞાન (માઈક્રોબાયોલોજી) નો પરિચય અને અગત્ય
- ૨.૨ – જીવાણુ વિજ્ઞાન (બેક્ટેરીયોલોજી)
- ૨.૩ – પરોપજીવી જીવવિજ્ઞાન (પેરાસાઈટોલોજી)
- ૨.૪ – વિષણુ વિજ્ઞાન (વાયરોલોજી)
- ૨.૫ – રોગપ્રતિકાર વિજ્ઞાન (ઈમ્યુનોલોજી)

એકમ – ૩: વિકૃતિ વિજ્ઞાન (પેથોલોજી):

- ૩.૧ – વિકૃતિ વિજ્ઞાનની પરિભાષા, વ્યાખ્યા અને તેના જ્ઞાનની આવશ્યકતા
- ૩.૨ – નીચેની વિકૃતિઓનો પરિચય
 - (૧) વ્રણશોથ (Inflammation) (૨) વિષાકતના (Toxemia) (૩) પાંડુતા (Anemia)
 - (૪) શ્વાતાકાયાણુમયતા (Leukemia) (૫) શ્વેતકણવૃદ્ધિ (Leukocytes) (૬) ધનાસ્ત્રતા (Thrombosis)
 - (૭) રક્તસ્ત્રાવ (Hemorrhage) (૮) હાયપરમિયા (Hyperemia) (૯) અસ્થેમીયા (Ischemia)
- ૩.૩ – નીચેના વિકૃતિઓનો પરિચય
 - (૧) સોથ – સોજો (oedema) (૨) શોષ (Atrophy)
 - (૩) પૂર્વતા (Infiltration) (૪) ડિજનરેશન – ફેટી, ગ્રેન્યુલર, હાઈલાન વગેરે
- ૩.૪ – નીચેની વિકૃતિઓનો પરિચય
 - (૧) વ્રણ – નાડીવ્રણ (Ulceration - sinus) (૨) પેશીનાશ (Necrosis) (૩) પુયમયતા – (Suppuration)
 - (૪) કોથ (i1/2CL) (૫) વિદ્રધિ (Abscess) (૬) જવર (Fever)
- ૩.૫ – નીચેની વિકૃતિઓનો પરિચય
 - (૧) વૃદ્ધિ (Hypertrophy) (૨) ગ્રંથી (Cyst) (૩) અર્બુદ (Tumor) ઘાતક (Malignant) કેન્સર સૌમ્ય (Benign) (૪) ધમની, શીરા વિકૃતિઓ, આર્ટરીઓ સ્કેલરોસીસ, એનોરીઝમ (ધમની ફૂલી જવી), શીરા કૌટીલ્ય (વેરીકોઝ વેઈન) વગેરે (૫) અવયવોની રચના વિકૃતિઓ



એકમ – ૪: રક્ત, મૂત્ર, મલાદિ પરિક્ષણ:

- ૪.૧ – રક્ત પરિક્ષણ – સીરમ પરિક્ષણ
- ૪.૨ – મૂત્ર પરિક્ષણ
- ૪.૩ – મલ પરિક્ષણ
- ૪.૪ – વિશિષ્ટ પરિક્ષણ: CSF (સુષુમ્ણા જલ પરિક્ષણ), સીમેન ટેસ્ટ (શુક્ર પરિક્ષણ), LFT (લીવર ફંક્શન ટેસ્ટ – યકૃત પરિક્ષણ), RFT (રેનલ ફંક્શન ટેસ્ટ), થાયરોઈડ પરિક્ષણ વગેરે
- ૪.૫ – રોગોત્પાદક જીવાણુ પરિક્ષણ: રોગ પ્રતિકાર વિકૃતિ વિજ્ઞાન (ઈમ્યુનો પેથોલોજી) – એઈડ્સ અને વિકૃતિ વિજ્ઞાન (પેથોલોજી ઓફ એઈડ્સ) વગેરે

એકમ – ૫: ચિકિત્સા વ્યવસાયને લગતી કાનૂની જોગવાઈ:

- ૫.૧ – નિસર્ગોપચારને મળેલ માન્યતા
- ૫.૨ – ધી ગુજરાત મેડીકલ પ્રેક્ટીશનર્સ એક્ટ ૧૯૬૩ ની સંબંધકર્તા જોગવાઈ
- ૫.૩ – પ્રવર્તમાન નિયમો મુજબ ચિકિત્સા ઉપર લાગુ થાય તેવા નિયંત્રણો
- ૫.૪ – ધંધાકીય નીતિમત્તા (એથીક્સ) નાં ધોરણો
- ૫.૫ – ગ્રાહક સુરક્ષા ધારો ૧૯૭૬ ની સંબંધકર્તા જોગવાઈ તથા બેદરકારી માટે નુકશાની કે વળતરની જોગવાઈ

સંદર્ભ ગ્રંથ :

- ♣ રોગ વિજ્ઞાન અને વિકૃતિ વિજ્ઞાન – જીવરસાયણ વિજ્ઞાન
- ♣ કાર્બોદિત પદાર્થો – એન્ઝાઈમ્સ
- ♣ સૂક્ષ્મ જીવવિજ્ઞાન: પરિચારીકાઓ અને ગૃહવિજ્ઞાનીઓ માટે



પેપર નં. – (૦૭): રોગો અને નૈસર્ગિક – યોગિક ચિકિત્સા (Diseases & Naturopathy – Yogic Treatment):

કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: રોગ પરિચય, રોગ પરીક્ષા (રોગ વિનિશ્ચય), નિદાન પંચક, રોગી પરીક્ષા અને તેના વિવિધ પ્રકારો, રોગીનો સંક્ષિપ્ત અને વિસ્તૃત ઇતિહાસ, રોગીનું શારીરિક પરિક્ષણ, રોગીનું આધુનિક ઉપકરણો (સાધનો) લેબોરેટરી દ્વારા પરિક્ષણ અને પરિક્ષા રોગ પરિચય, રોગ પરીક્ષા (રોગ વિનિશ્ચય), નિદાન પંચક:

- ૧.૧ – રોગની વ્યાખ્યા
- ૧.૨ – નિસર્ગોપચાર અને આધુનિક દ્રષ્ટિએ રોગનું વિવેચન
- ૧.૩ – રોગનાં કારણો, રોગની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિ અને નિદાન પંચક
- ૧.૪ – નિસર્ગોપચાર અને આધુનિક મતાસાર રોગનાં પ્રકાર
- ૧.૫ – રોગની અવસ્થા: તિવ્ર (Acute), જર્ણ (Chronic) વગેરે
- ૧.૬ – રોગોની સાઘ્ય, કષ્ટસાઘ્ય અને અસાઘ્ય દૃષ્ટિએ વિચાર તથા ઉપદ્રવ વિવેચન
- ૧.૭ – રોગ પરિક્ષા (રોગ વિનિશ્ચય) ની આવશ્યકતા અને પદ્ધતિ

રોગી પરિક્ષા અને રોગ નિદાન

- ૧.૮ – રોગીનું જીવનવૃત્તાંત ટજ્ય(તઃચ તબ્જઃચ્ઞન્ત
- ૧.૯ – રોગી પરીક્ષા વિધિ : વિવિધ પ્રકાર
- ૧.૧૦ – વિવિધ નિદાન પદ્ધતિ દ્વારા રોગી પરીક્ષા
- ૧.૧૧ – પરંપરા દ્વારા પ્રચલિત રોગ નિદાન પદ્ધતિઓ

રોગીનું શારીરિક પરિક્ષણ

- ૧.૧૨ – તાપમાન, નાડી પરીક્ષા અને શ્વસન પરીક્ષા
- ૧.૧૩ – રક્ત દબાણ (બ્લડ પ્રેશર) માપન – પરીક્ષણ
- ૧.૧૪ – નેત્ર, જિહ્વા અનેત્વચા પરીક્ષણ
- ૧.૧૫ – હૃદય, કુપ્ફુસ, ઉદર પરીક્ષણ, પૃષ્ઠવંશ (કરોડ) વગેરેનું પરીક્ષણ
- ૧.૧૬ – નાક, કાન અને ગળાનું પરીક્ષણ
- ૧.૧૭ – ગુદા, યોની અને મૂત્રેન્દ્રિયનું પરીક્ષણ
- ૧.૧૮ – સાંધાનું પરીક્ષણ

આધુનિક ઉપકરણો દ્વારા પરીક્ષણ અને પરીક્ષા – ઉપકરણ પરિચય

- ૧.૧૯ – સ્ટેથોસ્કોપસ, થર્મોમીટર, બી. પી. ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ (સ્ફીગમોમોનોમીટર) વગેરે ઉપકરણોનો પરીચય અને પરીક્ષણ વિધિ
- ૧.૨૦ – લેબોરેટરીમાં થનારા પ્રમુખ પરીક્ષણો દ્વારા રોગ નિદાન
- ૧.૨૧ – સ્ક્રીનીંગ તથા એક્સ રે પરીક્ષણ, ઘ્વનીચિત્રણ (અલ્ટ્રા સાઉન્ડ સોનોગ્રાફી), સીટી સ્કેન, ઈ.સી.જી. (ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ), ઈકો કાર્ડિયોગ્રામ વગેરે

એકમ – ૨: પાયનતંત્ર, શ્વસતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ, મૂત્રવહસંસ્થા, મસ્તિસ્ક, નાડીતંત્ર અને અસ્થિસંધિ ના રોગો, ત્વચાના રોગો અને જાતિય રોગો, અન્ય રોગોનો પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા, સંક્રામક અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીના વિકારોનું નિદાન અને ચિકિત્સા:

- ૨.૧ – પાયનતંત્રના રોગોનો પરિચય, કારણો અને ચિકિત્સા: મંદાગ્નિ, અજીર્ણ (ઇનડાયજેશન), અમ્લપિત્ત (હાઈપર એસીડીટી), આમાશય શોથ (ગેસ્ટ્રાઈટીસ), અલ્સર (પેપ્ટીક તથા ડુએડીનલ અલ્સર), ઉલટી (વોમીટીંગ) અતિસાર – ઝાડા (ડાયેરીયા), મરડો (ડોસેન્ટ્રી), સંગ્રહણી (સ્પ્યુ), કોલેરા, કોલાઈટીસ (મ્યુક્સ – અલ્સરેટીવ), કબજિયાત (કોન્સ્ટીપેશન), આંત્રપૂચ્છ શોથ (એપેન્ડીસાઈટીસ), કૃમિ, અર્શ (પાઈલ્સ), ગુદબ્રંશ, ગુદવિદાર (એનલ ફીશર), ભગંદા (ફિસ્યુલાઈન એનો) યકૃત રોગ: યકૃત શોથ (લીવરનો સોજો) – હિપેટાઈટીસ, યકૃત વૃદ્ધિ (લીવર એબ્સેસ), લીવર સીરોસીસ વગેરે પિત્તાશયના રોગો : પિત્તાશયની અશ્મરી (ગોલબ્લેડર સ્ટોન)



- ૨.૨ – શ્વસનતંત્ર અને રૂધિરાભિસરણ તંત્રના રોગોનો પરિચય, નિદાન અને ચિકિત્સા: શરદી (કોસ્ક), કાસ (બ્રોકાઈટીસ), શ્વાસ (અસ્થમા), ક્ષય (ટ્યુબરક્યુલોસીસ), સ્વરભેદ, હિક્કા (હેડકી), પ્લુરસી, ન્યુમોનીયા વગેરે રક્તચાપના રોગો : હાઈ બ્લડ પ્રેશર, લો બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ આવરણ, ભીત્તી, કપાટ (વાલ્વ), ધમની વિકારો તથા હૃદયશૂલ (એન્જાઈના પેક્ટોરિસ) વગેરે
- ૨.૩ – મુત્રવહ સંસ્થાના રોગોનો પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા: મૂત્રકૃચ્છ (ડિસ્યુરિયા), બહુમૂત્રતા (પોસીયુરિયા), મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) વૃક્કશોથ (નેફ્રાઈટીસ), વૃક્કશૂલ, વૃક્કશ્મરી (કિડની સ્ટોન), ગલીની વિકાર, મૂત્રાશય શોથ અને મૂત્રાશયગત અશ્મરી (પથરી – બ્લેડર સ્ટોન) પુરુષગ્રંથી શોથ (એન્ડ્રોપ્રોસ્ટેટ), મૂત્રમાર્ગીય શોથ, પુરુષ જનનેન્દ્રિય અને વૃષણનાં રોગો
- ૨.૪ – અન્ય રોગો, સંક્રામક અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ વગેરેનો પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા: જવર (ફીવર), મેલેરીયા, ટાઈફોઈડ, ઈન્ફ્લુએન્જા વગેરે, પાંડુ (એનીમીયા), કમળો (જોન્ડીસ), શોથ (ઈડીમા), હાઈપોથાઈરોડિઝમ, હાઈપર થાઈરોડિઝમ, ગલગંડ (ગોઈટર), સ્થોલ્ય (ઓબેસીટી), કેન્સર, એઈડસ, જરા (વૃદ્ધાવસ્થા) અને જરાજન્ય રોગો
- ૨.૫ – મસ્તિસ્ક, નાડીતંત્ર અને અસ્થિસંધિના રોગોનો પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા: મસ્તિસ્ક – ચેતાતંત્રના વિકારો, મસ્તિષ્કાવરણ શોથ (મેનીનજાઈટીસ) અને મસ્તિસ્ક શોથ (એન્કેફેલાઈટિસ), અર્દિત (ફેસીઅલ પેરેલીસીસ), પક્ષાઘાત (પેરેલીસીસ) વાતિક – વાતનાડી શૂલ (ન્યુરાઈટીસ), ગૃધ્રસી – રાજણ (સાયટીકા), સંધિવાત (ઓસ્ટીયો આર્થરાઈટીસ), આમવાત (એક્યુટ રૂમેટીઝમ), રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ, વાતરક્ત (ગાઉટ), કટીશૂલ, સ્પોન્ડીલાઈટીસ માયોપેથી (માંસગતવાત)
- ૨.૬ – માનસિક રોગો – પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા: અનિન્દ્રા (ઈનસોમ્નીયા), ચિંતા, વિષાદ (ડિપ્રેશન), તાણ ટિન્શન, તણાવ (સ્ટ્રેસ) ભ્રમ (વર્ટીગો), મૂચ્છા, હિસ્ટીરીયા, ઉન્માદ (મેનીયા), અપસ્માર (એપીલેપ્સી) ચિત્તવિક્ષેપ(સીઝોફ્રેનીયા), મનોજાતિય રોગો, સામાજિક મનોવિકૃતિઓ અને અન્ય માનસિક રોગો
- ૨.૭ – ત્વચાના રોગો અને જાતિય રોગો – પરિચય અને ચિકિત્સા: સામાન્ય ચામડીના રોગો (સ્કીન ડીસીઝ) ખસ, ખરજવુ, દાદર વગેરે, શ્ચિત્ર (સક્રેટ કોઢ – લ્યુકોડર્મા), સોરાયસીસ, કુષ્ઠ (લેપ્રસી), એલર્જી, શિતપિત્ત (શીળસ – આર્ટિકેરીયા), પૂયમેહ (ગોનોરિયા), ફીરંગ (સીફીલીલ), ઉપદંશ (સોફ્ટ સંકર), નપૂંસકતા (ઈમ્પોટન્સી), પુરુષપક્ષીય વંધ્યત્વ (મેઈલ ઈન્ફર્ટીલીટી)

એકમ – ૩: સ્ત્રી-બાલ વિજ્ઞાન-સ્ત્રી રોગ-બાલ રોગો, પ્રસૂતિતંત્ર:

- ૩.૧ – ગર્ભાંશી પરિચર્યા, ગર્ભાવસ્થાના રોગો અને તેની ચિકિત્સા
- ૩.૨ – નૈસર્ગીક પ્રસૂતિ (નેચરલ ડીલીવરી), પ્રસવકાલીન સમસ્યાઓ તથા તેની ચિકિત્સા
- ૩.૩ – પ્રસૂતા વિજ્ઞાન – પ્રસૂતાવસ્થા, પ્રસૂતાવસ્થાના રોગો અને તેની ચિકિત્સા, માતાનું આરોગ્ય
- ૩.૪ – સ્ત્રી રોગો : આર્તવ વિકાર, શ્વેતપ્રદર (લ્યુકોરીયા), રક્તપ્રદર, સ્ત્રી વંધ્યત્વ (ફીમેલ ઈન્ફર્ટીલીટી), સ્તન – ગર્ભાશય અને સ્ત્રી પ્રજનતંત્રના રોગો
- ૩.૫ – બાલરોગ વિજ્ઞાન : બાલરોગ પરીક્ષા વિધિ અને બાળકોની સંભાળ
- ૩.૬ – બાળકોના રોગો : કાકડા (ટોન્સીલાઈટીસ), બાલપક્ષાઘાત (પોલીયો), ડીપ્થેરીયા, હુપીંગ કફ, કૃમિ, યકૃતવૃદ્ધિ, ઓરી – અછબડા, બાલશોષ (રીકેટસ), ઝાડા, ઉલટી, દાંત આવતી વખતના વિકારો વગેરે

એકમ – ૪: શલ્ય અને શાલાકયતંત્રીય રોગો:

- ૪.૧ – નિસર્ગોપચારમાં શલ્યતંત્રીય વિધિઓ (જળો – શીંગડી – તુંબડી) દ્વારા રક્તમોક્ષણ, અગ્નિકર્મ, ક્ષારકર્મ, ક્ષારસૂત્ર ચિકિત્સા સહિત કર્ણ – નાસા વેધન વગેરે
- નીચેના રોગોનો પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા:
- ૪.૨ – વ્રણશોથ (ઈન્ફેલેમેશન), વ્રણ (વૃન્ડ) , નાડીવ્રણ (સાઈની), વિદ્રધિ (એબ્સેસ), ગ્રંથી, અર્બુદ હાથીપગો (એલીફન્ટાઈટીસ – ફાઈલેરીયા) વગેરે
- ૪.૩ – આંત્રસ્થાનચ્યુતિ (હર્નિયા – સારણગાંઠ), રક્તસ્ત્રાવ (હેમરેજ), કપાસી (કોર્ન), પાદદારી (પગના વાઢીયા) પાષાણગર્દભ (ગાલપચોળું – મમ્પસ)



- ૪.૪ – શિરોરોગ: શિર:શૂલ (હેડેક), માઈગ્રેઈન, સાઈનસાઈટીસ વગેરે, પાલિત્વ, ઇદ્રલુપ્ત વગેરે વાળના રોગો
૪.૫ – આંખના રોગો: અભિષ્ચંદ (કંજકટીવાઈટીસ), દૈષ્ટિ સંબંધિ રોગો (માયોપીયા વગેરે), આંજણી (સ્ટાઈ), રાત્ર્યાંધ (રતાંધળાપણું), ઝામર (ગ્લુકોમા) વગેરે
૪.૬ – કાન, નાક, મુખના રોગો
૪.૭ – કર્ણરોગ: કર્ણશૂલ (ઓટાલ્જ્યા – ઈયરેક), કર્ણસ્રાવ (ઓટોરિયા), બાધિર્ય (ડેફનેસ), કર્ણનાદ (ટિટ્રાયટિસ) વગેરે
૪.૮ – નાસારોગ: શરદી (કોરાઈઝા – કોમનકોલ્ડ), નાસાદત રક્તપિત્ત (નસકોરી ફૂટવી – એપિસટીકેસસ) વગેરે
૪.૯ – મુખરોગો : મુખપાક (સ્ટોમેટાઈટીસ), પાયોરિયા, કૃમિદંત (ડેન્ટલ કેરીસ), કાકડા (ટોન્સીલાઈટીસ), સ્વરચંત્ર – ગલશોથ વગેરે
૪.૧૦ – જાલંઘર બંધ યોગ દ્વારા દંતોત્પાટન (ટૂથ એક્સ્ટ્રેશન) વિશેષ અધ્યયન
૪.૧૧ – વિવિધ રોગોની પારંપારિક વૈદકશાસ્ત્ર દ્વારા ચિકિત્સા

એકમ – ૫: આત્યયિક (ઈમર્જન્સી) ચિકિત્સા:

- ૫.૧ – આત્યયિક (તાત્કાલીક) ચિકિત્સાની વ્યાખ્યા, આવશ્યકતા અને લાભ
૫.૨ – આત્યયિક અવસ્થાઓ અને તેનું વર્ગીકરણ
૫.૩ – ઈજાઓ અને અસ્થિ – સંધિભગ્નની તાત્કાલીક સારવાર
૫.૪ – શારીરિક રોગોની આત્યયિક અવસ્થાઓ અને તેની ચિકિત્સા
૫.૫ – મુચ્છા અને માનસિક રોગોની આત્યયિક ચિકિત્સા
૫.૬ – અન્ય આત્યયિક અવસ્થાઓનો પરિચય

સંદર્ભ ગ્રંથ :

- ♣ અકસ્માતની સારવાર – પાચનતંત્રના રોગો
- ♣ શિરોરોગ વિજ્ઞાન – આયુર્વેદીય જરા વિજ્ઞાન
- ♣ નાસારોગ વિજ્ઞાન – રોગ નિદાન એવં વિકૃતિ વિજ્ઞાન
- ♣ માધવનિદાન – ચામડીના રોગો અને તેના ઉપચાર – નાડી પરિક્ષા



પેપર નં. – (૦૮): માલિશ, વ્યાયામ અને સૂર્યસ્નાન (Massage, Physiotherapy and Sun – Bath):

કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: માલિશ પરિચય:

- ૧.૧ – માલિશ: અર્થ, વ્યાખ્યા, પ્રયોજન, મહત્વ અને ઉપયોગીતા
- ૧.૨ – માલિશનો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ, માલિશ અને સ્વાસ્થ્ય
- ૧.૩ – માલિશનો પ્રભાવ : શરીરના વિવિધ તંત્રો અને અવયવો પર પ્રભાવ
- ૧.૪ – માલિશકર્તા વ્યક્તિની યોગ્યતા, માલિશ કરનારે ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય મહત્વની બાબતો
- ૧.૫ – માલિશ અને સૂર્યસ્નાન, માલિશ અને વ્યાખ્યા, માલિશ અને સૌંદર્ય, માલિશ અને એક્યુપ્રેશર બાળકો અને માલિશ, સ્ત્રી અને માલિશ

એકમ – ૨: માલિશના પ્રકાર, વિધિ અને તેના દ્વારા ઉપચાર

- ૨.૧ – માલિશ અંગેની આવશ્યક સાધન – સામગ્રી, માલિશ માટે યોગ્ય અને અયોગ્ય વ્યક્તિઓ, અવસ્થા, કાળ અને રોગ અનુસાર માલિશ
- ૨.૨ – માલિશમાં અગત્યની બાબતો અને માલિશનો ક્રમ
- ૨.૩ – માલિશનાં મુખ્ય પ્રકાર, વિધિ અને તેનું વિસ્તૃત વિવેચન:
 - (૧) સ્પર્શ (Touch) (૨) મૂઠુમાર (Percussion) (૩) ઘર્ષણ (Friction)
 - (૪) દાબવું (Kneading) (૫) કંપન-ઘ્રુજારી (Vibration) (૬) વણવાની ક્રિયા (Rolling)
 - (૭) થાબડવું (Stroking) (૮) મિશ્રિત ક્રિયાઓ (Mixed Movement)
 - (૯) સંધિચાલન (Joint Movement) (૧૦) મરોડ (Ringing)
- ૨.૪ – સર્વાંગ માલિશ વિધિ, શરીરનાં વિવિધ ભાગો પર માલિશ જેમ કે, ઉદર પ્રદેશ (પેટ), વક્ષ (છાતી), પૃષ્ઠ (પીઠ), હાથ – પગ, કંઠ પ્રદેશ, ગ્રીવા પ્રદેશ વગેરે પરનું માલિશ, ચક્ર (લીવર), જઠર (સ્ટમક), હૃદય, શિર, કરોડ વગેરે અંગોના માલિશ, માલિશનું પાશ્ચાત્ય કર્મ – સ્નાન વગેરે, માલિશ માટે પ્રયુક્ત તેલો અને તેનું ગુણકર્મો, ગાયના ધીનું માલિશ
- ૨.૫ – વિવિધ રોગોમાં માલિશ દ્વારા ઉપચાર
- ૨.૬ – કેરાલીયન માલીશ પદ્ધતિનો પરિચય

એકમ – ૩: વ્યાયામ પરિચય અને તેનાં દ્વારા રોગોપચાર:

- ૩.૧ – વ્યાયામ: અર્થ, વ્યાખ્યા, ઉદ્દેશ્ય, મહત્વ અને લાભાલાભ
- ૩.૨ – વ્યાયામ માટે યોગ્ય અને અયોગ્ય – વ્યક્તિ, અવસ્થા, કાળ અને રોગ, વ્યાયામનો સમય, વ્યાયામનું પ્રમાણ, વ્યાયામ સંબંધિ આવશ્યક બાબતો
- ૩.૩ – વ્યાયામમાં યોગાસન – પ્રાણાયામાનું મહત્વ અને ઉપયોગીતા, યોગિક વ્યાયામની વિશિષ્ટતા, સૂક્ષ્મ વ્યાયામ
- ૩.૪ – શરીરનાં વિવિધ અવયવો અને તંત્રો વ્યાયામની અસર
- ૩.૫ – વ્યાયામનાં પ્રકાર: સાધન સાથેનાં અને સાધન વિનાના વિવિધ વ્યાયામના પ્રકારો: ચાલવું, દોડવું, રમવું, નાચવું, કુદવું, સૂર્યનમસ્કાર, જંપ, ટંડ – બેઠક, કુસ્તી, મગદળ, મલખમ વગેરે વિદેશી વ્યાયામ : પેરેલલબાર્સ, મેરેડીયન વ્યાયામ, સ્વાઈસો – શિયાત્સ, જીમ્નેસ્ટીક, એરોબીક્સ એક્સરસાઈઝ, જોગીંગ વગેરેનો પરિચય
- ૩.૫ – વય અને લીંગ અનુસાર વિવિધ વ્યાયામ જેમ કે બાળકો માટે, યુવકો, વૃદ્ધો માટે, સ્ત્રીઓ માટે યોગ્ય વ્યાયામ, વ્યવસાય અનુસાર વ્યાયામ, ડોક, કમર, હાથ – પગ, આંખ વગેરે અંગોની વિવિધ કસરતો
- ૩.૫ – વિવિધ રોગોમાં વ્યાયામ દ્વારા ઉપચાર



એકમ – ૪: સાંધાની કસરતો, ફીઝીયોથેરાપી, કાયરોપ્રેક્ટીક, અસ્થિ ચિકિત્સા અને શિયાત્સુ પરિચય:

- ૪.૧ – સાંધાની કસરતો
- ૪.૨ – ભૌતિક ઉપચાર (Physiotherapy - ફીઝીયોથેરાપી)
- ૪.૩ – વિદ્યુત ચિકિત્સા (Electrotherapy- ઈલેક્ટ્રોથેરાપી)
- ૪.૪ – કાયરોપ્રેક્ટીક (Chiropractic)
- ૪.૫ – અસ્થિચિકિત્સા (Osteopathy - ઓસ્ટીઓપથી)
- ૪.૬ – શિયાત્સુ (Shiatsu)

એકમ – ૫: સૂર્યસ્નાન:

- ૫.૧ – સૂર્ય મહિમા, સૂર્ય કિરણોનું મહત્વ, સૂર્ય પ્રકાશ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય, સૂર્ય અને જીવનશક્તિ, પાણી અને સૂર્યપ્રકાશ, સ્વાસ્થ્ય પર પ્રકાશની અસર, યોગ – નેચરોપથી અને સૂર્યપ્રકાશ ચિકિત્સા
- ૫.૨ – સૂર્યસ્નાન (Sun-bath) ની વ્યાખ્યા, પ્રકારો, રીત અને લાભ
- ૫.૩ – સૂર્યસ્નાની શરીર પર થતી અસર, સૂર્યસ્નાનમાં સાવચેતી, અધિક સૂર્યસ્નાનથી ઉત્પન્ન થતાં વિકારો અને તેનાં ઉપચારો, સૂર્યપ્રકાશમાં વ્યાયામનો અભ્યાસ
- ૫.૪ – વાયુસ્નાન
- ૫.૫ – વિશ્રામ

સંદર્ભ ગ્રંથ :

- ♣ દર્દશામક વ્યાયામ – માલીશ દ્વારા તંદુરસ્તિ
- ♣ વ્યાયામ દ્વારા આરોગ્ય – માલીશ વિજ્ઞાન – ઓસ્ટીઓપથી: સિદ્ધાંત ઓર વ્યવહાર (હિન્દી)



પેપર નં.-૦૯): યોગ, યોગિક ચિકિત્સા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય – માનસોપચાર (Yoga, Yoga Therapy, Mental Health – Psychotherapy): કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ – ૧: ષટકર્મો:

- ૧.૧ – ષટકર્મોનો પરિચય : પ્રયોજન, ફલશ્રુતિ તથા સ્વાસ્થ્ય પર તેનો પ્રભાવ અને રોગનાશકતા
- ૧.૨ – નીચેના ષટકર્મોનો પરિચય, પ્રયોજન, પ્રકાર, લાભ અને પ્રયોગવિધિ:
 - (૧) ધૌતિ: વસ્ત્રધૌતિ, દંડધૌતિ, કુંજલ (ગજકરણી) અને શંખપ્રક્ષાલન (વારિસાર ધૌતિ) (૨) બસ્તિ
 - (૩) નેતિ: જલનેતિ, સૂત્રનેતિ, રબ્બર નેતિ (કેથેટર) (૪) નૌલિ (૫) ત્રાટક (૬) કપાલભ્રાતિ

એકમ – ૨ : ચક્રો, મુદ્રા અને બંધ

- ૨.૧ – ચક્રોનો પરિચય તથા અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ સાથેનો સંબંધ
- ૨.૨ – મુદ્રાઓનો પરિચય અને તેનો ઉપયોગ
- ૨.૩ – બંધોનો પરિચય

એકમ – ૩: યોગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ (યોગ થેરાપી):

- ૩.૧ – યોગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિની વિશિષ્ટતા, ઉપયોગીતા અને મર્યાદા
- ૩.૨ – યોગ ચિકિત્સા પદ્ધતિ અને નિસર્ગોપચાર: પરસ્પર સંબંધ
- ૩.૩ – યોગપચારના અંગો અને ચિકિત્સાની દૈષ્ટિએ તેની ઉપયોગીતા:
યમ – નિયમ, મિતાહાર, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ષટકર્મ, મુદ્રા અને બંધ, વગેરે દ્વારા રોગોપચાર
- ૩.૪ – વિવિધ તંત્રો – અવયવો, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ, જ્ઞાનેન્દ્રિય મન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વગેરે પર યોગિક ચિકિત્સાનો પ્રભાવ
- ૩.૫ – વિવિધ તંત્રો (સિસ્ટમ્સ), અવયવો પર યોગિક ચિકિત્સાનો પ્રભાવ
- ૩.૬ – અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ પર યોગિક ચિકિત્સાનો પ્રભાવ
- ૩.૭ – મન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર યોગોપચારનો પ્રભાવ

એકમ – ૪: મનોચિકિત્સા – મનોવિજ્ઞાન:

- ૪.૧ – મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા, ચિકિત્સા તેમજ ઉપચારક માટે મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાનની આવશ્યકતા, તબિબિ વિજ્ઞાનમાં મનોવિજ્ઞાનનો ફાળો
- ૪.૨ – ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનની પરિભાષા, મનોવિજ્ઞાન અને દર્દીઓનો ઉપચાર
- ૪.૪ – દર્દી અને મનોચિકિત્સાક વચ્ચેનો સંબંધ (પ્રયોગ – ઔષધોની અંગેના મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનો)
- ૪.૫ – તંદુરસ્ત કે સ્વસ્થ વિકાસ : વિકાસનો અર્થ, વ્યક્તિના વિકાસનું અધ્યયન, વિકાસની વિવિધ અવસ્થાનો પરિચય, ખામીયુક્ત વિકાસનાં સ્વરૂપો, તંદુરસ્ત કે સ્વસ્થ વિકાસને પોષતી મનોવૈજ્ઞાનિક શરતો
- ૪.૬ – મનોભારનો અર્થ, દબાણની વ્યાખ્યા, મનોભારની કેટલીક આવેગિક પ્રતિક્રિયાઓ (પ્રયોગ – મનોભાર દૂર કરવાના મનોવૈજ્ઞાનિક સૂચનો)
- ૪.૭ – અસાધારણ વર્તન અને તેનાં કારણો:
અસાધારણનો અર્થ, સાધારણ – અસાધારણ વચ્ચેનો તફાવત
અસાધારણ વ્યક્તિત્વ, અસાધારણ વર્તન જાણવા અંગેનાં અભિગમો
અસાધારણ વર્તનની વ્યાપકતા, અસાધારણના પ્રકારો
- ૪.૮ – આવયવિક અને ક્રિયાશીલ પરિબલો (પ્રયોગ – મસ્તિક અને વર્તનનો પારસ્પરિક સંબંધ)



એકમ – ૫ : મનોપચાર:

- ૫.૧ – મનોપચારનો અર્થ, હેતુ અને ધ્યેયો, મનોપચારની પદ્ધતિઓનું વર્ગીકરણ, મનોપચારના વિધાયક લાભો
- ૫.૨ – ફ્રોઈડની મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ, કાર્લ રોજર્સની અનિર્દેશાત્મક પદ્ધતિ,
- ૫.૩ – જૂથ મનોપચાર, મનોનાટ્ય ઉપચાર, બાળ મનોપચાર
- ૫.૪ – આંચકા ઉપચાર, દવાઓ દ્વારા ઉપચાર, અન્ય શારીરિક ઉપચાર (પ્રયોગ-પર સંમોહન અને અન્ય ચિકિત્સા)

સંદર્ભ ગ્રંથ:

- ♣ ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાન – અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન
- ♣ વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન – ભારતીય મનોવિજ્ઞાન
- ♣ હઠયોગ પ્રદીપિકા – યોગાસન અને સ્વાસ્થ્ય



પેપર નં.- (૧૦): એક્યુપ્રેશર અને સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન (Acupressure & Health Science): કુલ ગુણ: ૧૦૦

એકમ - ૧: એક્યુપ્રેશર થેરાપી (રીફલેક્સોલોજી) નો પરિચય, સિદ્ધાંતો અને ચિકિત્સા:

- ૧.૧ - એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા પદ્ધતિનો પરિચય, વ્યાખ્યા, પ્રયોજન, સિદ્ધાંતો અને તેની ઉપયોગીતા (લાભ)
- ૧.૨ - એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિનો ઇતિહાસ, વિકાસ, સુઓક એક્યુપ્રેશર પરિચય
- ૧.૩ - એક્યુપ્રેશર અને સ્વાસ્થ્ય રક્ષા, એક્યુપ્રેશરની શરીર પર થતી પ્રક્રિયા તથા અસરો
- ૧.૪ - મેરેડીયન્સ (વિદ્યુત પ્રવાહ રેખાઓ) અને દબાણ બિંદુઓ
- ૧.૫ - એક્યુપ્રેશરના દબાણનો પ્રકાર, દબાણ આપવાની પદ્ધતિ, દબાણનું પ્રમાણ, સમય તથા દબાણ આપવામાં સાવચેતી
- ૧.૬ - ઝેન થેરાપી, પગના તળીયા પર આવેલા વિભિન્ન અવયવો અને ગ્રંથીઓના સ્થાનો
- ૧.૭ - હસ્ત, પાદ અને કર્ણ એક્યુપ્રેશર

એકમ - ૨: એક્યુપ્રેશરના વિવિધ સાધનોનો પરિચય અને એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સા:

- ૨.૧ - એક્યુપ્રેશરના વિવિધ સાધનોનો પરિચય, ઉપયોગ, વિધિ અને લાભ
- ૨.૨ - અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ તથા ચક્રો અને એક્યુપ્રેશર, યોગ અને એક્યુપ્રેશર
- ૨.૩ - વિભિન્ન રોગોની એક્યુપ્રેશર દ્વારા ચિકિત્સા
- ૨.૪ - વિવિધ તંત્રોની, જ્ઞાનેન્દ્રિયોના રોગોની એક્યુપ્રેશર દ્વારા ચિકિત્સા
- ૨.૫ - અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ તેમજ માનસિક રોગોની એક્યુપ્રેશર દ્વારા ચિકિત્સા

એકમ - ૩: સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન અને આરોગ્ય વિજ્ઞાન

- ૩.૧ - સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાનની પરિભાષા, વ્યાખ્યા અને તેના જ્ઞાનની આવશ્યકતા, સ્વસ્થવૃત્ત પરિચય, આધુનિક આરોગ્ય વિજ્ઞાનની વિશિષ્ટ શાખા - પ્રશાખાઓ
- ૩.૨ - સ્વાસ્થ્યની વિભિન્ન વ્યાખ્યાઓ, લક્ષણ, આવશ્યકતા અને મહત્વ
- ૩.૩ - નિસર્ગોપચાર - નૈસર્ગિક વૈદકશાસ્ત્રની દૈષ્ટિએ આદર્શ સ્વાસ્થ્ય
- ૩.૪ - આરોગ્યના નિયમો - સ્વાસ્થ્ય રક્ષા (જાળવણી), સંવર્ધન અને પુનઃ પ્રાપ્તિના ઉપાયો
- ૩.૫ - આધુનિક યુગની આરોગ્ય વિષયક સમસ્યાઓ, આરોગ્ય ભગડવાનાં કારણો, આરોગ્યનાશક કુટેવો-વ્યસનો, પ્રદુષણ વગેરે
- ૩.૬ - આરોગ્ય માટેનાં જરૂરી ઘટકોનો પરિચય: હવા, પાણી અને સૂર્યપ્રકાશ, આહાર, નિદ્રા, શ્રમ અને વિશ્રામ

એકમ - ૪: દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા : વ્યાખ્યા, પરિચય અને મહત્વ

- ૪.૧ - દિનચર્યાનાં અંગો: ઉત્થાન, પ્રાર્થના, દંતધાવન - કોગળા, ઉષ્ણપાન, શૌચાદિ ક્રિયા, અભ્યંગ, વ્યાયામ, ઉદવર્તન અને સ્નાન, કવલ, ગંદુષ, નસ્ય, અંજન, કર્ણપૂરણ, વસ્ત્રાધારણા, કેશપ્રસાધન, પાદુકા ધારણ, આહાર
- ૪.૨ - રાત્રીચર્યા: વ્યાખ્યા, પરિચય, મહત્વ, સુવાની પદ્ધતિ, જાતીય જીવન અને નિદ્રા
- ૪.૩ - ઋતુચર્યા: ઋતુનો અર્થ, ઋતુ વિભાજન, સંખ્યા, નામ, ઋતુચર્યાનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને મહત્વ, ઋતુસંધિ, શિશિર-વસંત-ગ્રીષ્મ-વર્ષ-શરદ અને હેમંત ઋતુની ચર્યા
- ૪.૪ - નેત્ર - કર્ણ - દંત વગેરે સ્વાસ્થ્યરક્ષા, ધારણીય - અધારણીય વેગો



એકમ – ૫ : વ્યક્તિગત અને સામુહિક સ્વાસ્થ્ય

- ૫.૧ – હવા (વાયુ): પરિચય, આવશ્યકતા, હવાના ઘટક તત્વો, શુદ્ધ હવા, અશુદ્ધ હવા (વાયુનું પ્રદુષણ), હવાની અશુદ્ધિના કારણો, પ્રદુષિત હવાને શુદ્ધ કરતાં કુદરતી પરિબળો, અશુદ્ધ હવાથી સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર, હવાને શુદ્ધ રાખવાના ઉપાયો
- ૫.૨ – જળ (પાણી): પરિચય, આવશ્યકતા, પ્રકાર અને ગુણધર્મો
– જળનાં સ્ત્રોત (પ્રપ્તિસ્થાનો): વરસાદ, નદી, કુવા વગેરે
– જળ પ્રદુષણ
– પાણીની વિવિધ અશુદ્ધિઓ, પાણી અશુદ્ધ થવાનાં કારણો, અશુદ્ધ જળની સ્વાસ્થ્ય પર થતી ખરાબ અસર, અશુદ્ધ પાણીને શુદ્ધ કરવાની વિવિધ રીતો (ભૌતિક, રાસાયણિક, યાંત્રિક વગેરે), જળ પ્રદુષણ અટકાવવાનાં ઉપાયો વગેરે
- ૫.૩ – સંક્રામક (ચેપી) રોગો પરિચય, સંક્રામક રોગોથી બચવાનાં ઉપાયો, વ્યાધિ પ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનીટી)
- ૫.૪ – વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન ટદજફલ નો પરિચય : રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય નીતિ અને તેમાં પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પદ્ધતિનું મહત્વ અને તેનો ફાળો

સંદર્ભ ગ્રંથ:

- ♣ તમે જ તમારા ડૉક્ટર: એક્યુપ્રેશર – તંદુરસ્તી તમારા હાથમાં
♣ સ્વસ્થવૃત્ત – દિનચર્યા