

३. २ स्वस्थवृत्त

व्याख्यान - प्रश्नपत्र २ - प्रत्येकी १०० गुण

प्रात्यक्षिक / तोंडी परीक्षा - १०० गुण

व्याख्याने - २०० तास

प्रात्यक्षिके आणि प्रयोगदर्शने - १०० तास

प्रश्नपत्र १

भाग अ - वैयक्तिक स्वस्थवृत्त

स्वस्थवृत्त परिचय

स्वस्थ, स्वास्थ्य आणि स्वस्थवृत्त व्याख्या, आरोग्य लक्षण, स्वस्थवृत्त प्रयोजन, जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार आरोग्याची व्याख्या.

आरोग्याची परिमाणे - भौतिक, मानसिक, सामाजिक.

आरोग्याची संकल्पना - वस्तुनिष्ठ, व्यक्तिनिष्ठ, जीवनमानाची मानके, जीवनाची गुणवत्ता.

दिनचर्या

१. दिनचर्येची व्याख्या

२. दिनचर्येची उद्दिष्टे आणि महत्व

३. ब्राह्म मुहूर्त आणि उत्थान

४. उष्ण जलपान

५. शरीरचिंता निवर्तन

६. मलत्याग

७. मुखप्रक्षालन

८. दंतधावन आणि आयुर्वेदीय दंत मंजन व पेस्ट निर्मिती

९. जिव्हानिलेखन विधी

१०. अंजन

११. प्रतिमर्श नस्य

१२. गंडूष आणि कवल

१३. तांबूलसेवन

१४. धूमपान

१५. अभ्यंग

१६. उद्वर्तन

१७. उत्सादन

१८. व्यायाम

१९. चंक्रमण

२०. स्नान

२१. अनुलेपन

२२. वस्त्रधारण

२३. दंड धारण

२४. पादत्र धारण

२५. छत्र धारण

२६. उष्णीश धारण

२७. रत्नाभरण धारण

२८. मध्याह्न चर्या

२९. दिनचर्येतील प्रक्रियांचा सौंदर्यप्रसाधक प्रभाव

रात्रीचर्या- १. संध्याचर्या २. रात्री भोजन विधी ३. भावमिश्रानुसार शयनविधी

ऋतुचर्या

१. ऋतुचर्येचे महत्त्व २. विविध आचार्यानुसार ऋतु विभागणी ३. आदान काल आणि विसर्ग

काल ४. ऋतुनुसार दोषांचा संचय - प्रकोप - प्रशम ५. ऋतुचर्येमधील दोष शोधन ६.

अग्निबल आणि ऋतु संबंध ७. विविध ऋतुमधील पथ्य आणि अपथ्य आहार विहार

८. अ) ऋतुसंधि ब) यमदंष्ट्रा क) ऋतुहरीतकी ड) ऋतुविपर्यय

सदवृत्त - सदवृत्त व आचार रसायनाचे वर्णन आणि त्यांची व्याधी प्रतिबंधनात्मक व नियंत्रणात्मक भूमिका

त्रयोपस्तंभ

१. आहार निरुक्ती, स्वरूप, प्रमुखत्व, आहार द्रव्य वर्गीकरण, आहार विधिविधान, द्वादशाशन प्रविचार, अष्टआहार विधी विशेषयातनांनी, पथ्य आहार, अपथ्य आहार, समशन, अध्यशन, विषमाशन, आहार दुष्परिणाम आणि तज्जन्य व्याधी, संतर्पणजन्य आणि अपतर्पणजन्य व्याधी, विरुद्धाहार आणि त्याचे परिणाम, षड्स भोजनाचे महत्व.

आहारशास्त्रविषयक मानके, आहाराची तत्त्वे, पोषणाची आवश्यकता, प्रथिने, कर्बोदके, स्नेह, जीवनसत्त्वे व खनिजे यांची स्रोत व कमतरताजन्य

व्याधी, आयुर्वेदीय संतुलित आहाराची संकल्पना, नित्य सेवनीय द्रव्ये, समाजातील विविध स्तरातील व्यक्तींसाठी संतुलित आहार, पोषणाचे सामाजिक पैलू.

आहारवर्ग - धान्यवर्ग (तृणधान्ये आणि बाजरी), शाक आणि हरित वर्ग (पालेभाज्या व फळभाज्या), कंदवर्ग (मुळे व कंद), फलवर्ग (फळं),

तैलवर्ग (तैल व वसा), इक्षुवर्ग आणि मद्यवर्ग (मद्यवर्गीय पेय), दुग्धवर्ग (दुग्ध व दुग्धजन्य पदार्थ), मसाले व व्यंजन द्रव्ये (मसाले), कृतान्न वर्ग, मांसवर्ग (मांसाचे प्रकार)

अन्न स्वच्छता - दुग्ध स्वच्छता, संसर्गाचे स्रोत (दुग्धाकरिता), दुग्धजन्य व्याधी, स्वच्छ व सुरक्षित दुग्ध, दुग्धाचे पाश्चरायझेशन

मांस स्वच्छता - मांस तपासणी, पशुवधगृह, मासे व अंडी यांचा ताजेपणा, फळे व भाज्या यांची स्वच्छता, जेवणाच्या जागेची स्वच्छता, अन्न संरक्षण, अन्न हाताळणारे, अन्न जन्य व्याधी, अन्न गुणवत्ता वृद्धी आणि अन्न भेसळ, अन्न विषारी पदार्थ, शाकाहार व मांसाहाराचे गुणधर्म, मसाल्याचे परिणाम, मद्यपानाचे वैयक्तिक व सामाजिक परिणाम, जीवनशैलीजन्य व्याधींमध्ये पथ्य व अपथ्य आहाराचे परिणाम, उच्च रक्तदाब, स्थौल्य, कोरोनोरी हृदय विकार.

२. निद्रा - निरुक्ती आणि उत्पत्ती, प्रकार, निद्रा - स्वास्थ्य संबंध, युक्त निद्राचे गुणधर्म, रात्री जागरणाचे परिणाम, दिवास्वप्न, अनिद्रा, अतिनिद्रा, आहार विहार जन्य खंडित निद्रा,

प्राकृत निद्रेकरिता आहार विहार, वयानुसार निद्रेची आवश्यकता, निरोगो व व्याधिग्रस्त व्यक्तीमध्ये निद्रेची आवश्यकता .

३. ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्य आणि अब्रह्मचर्य, ब्रह्मचर्य आणि अब्रह्मचर्यांचे महत्व, व्यवाय संबंधी नियम, अतिव्यवायाचे परिणाम, वीर्यरक्षेच्या पद्धती, वाजीकरणाद्वारे सुरतस्पृहा, वीर्यनाश फळ.

रोगानुत्पादनीय - वेग संकल्पना -अधारणीय वेग आणि धारणीय वेग , वेग धारणाने होणारे व्याधी आणि त्यांची चिकित्सा , शरीर शोधन .

स्वस्थ व्यक्तीकरिता रसायन - निरुक्ती, परिभाषा ,वर्गीकरण आणि उदाहरण .

अष्ट निंदित पुरुष.

मासिक पाळी दरम्यानचे आरोग्य .

भाग ब (योग आणि निसर्गोपचार)

५० गुण

योग

परिचय

योग शब्द उत्पत्ति, परिभाषा, विविध योग मार्ग - राजयोग, हठयोग, मंत्रयोग, लययोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग.

योग प्रयोजन

आयुर्वेद योग संबंध, स्वास्थ्यरक्षणात योगाचे महत्व

योगाभ्यास प्रतिबंधक आणि सिद्धीकर भाव हठयोगानुसार.

मिताहार आणि योग्याभ्यास दरम्यान पथ्यापथ्य.

पंचकोश व्याख्यान

अष्टांग योग

यम, नियम

आसन आणि महत्व.

उभ्या स्थितीतील आसने

अर्धकटिचक्रासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन , त्रिकोणासन .

बैठेस्थितीतील आसने

स्वस्तिक, गोमुखासन, पद्मासन, वज्रासन, भद्रासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, सिद्धासन.

पाठीवर झोपलेल्या स्थितीतील आसने

पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन, शवासन, सेतुबंधासन.

पोटावर झोपलेल्या स्थितीतील आसने

भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन.

सूर्यनमस्कार - विधी आणि लाभ.

प्राणायाम

प्राणायाम लाभ, काल, अवर - प्रवर - मध्यम लक्षण, युक्त अयुक्त लक्षण

नाडीशुद्धी प्राणायाम.

कुंभक भेद - सूर्यभेदन, उज्जयी, शीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी.

नाडीशुद्धी लक्षण

षट्कर्म

धौती, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली, कपालभाति.

बंध आणि मुद्रा

षट्चक्र, इडा - पिंगला - सुषुम्ना नाडी

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

योगाचे आयुर्वेदामध्ये वर्णन

मोक्ष आणि मुक्तात्मा लक्षण आणि उपाय, नैष्ठिकी चिकित्सा, सत्याबुद्धी, तत्त्वस्मृती, अष्ट ऐश्वर्य, अष्टसिद्धी .

निसर्गोपचार (प्राकृतिक चिकित्सा)

परिभाषा आणि इतिहास, प्रयोजन आणि उद्देश

पाश्चिमात्य सिद्धांतानुसार निसर्गोपचार

भारतीय दृष्टिकोन - पंचभूतोपासना

आयुर्वेद आणि निसर्गोपचार संबंध

वर्तमान युगातील निसर्गोपचाराचे महत्व

जलचिकित्सा - उष्ण जल चिकित्सा, शीत जल चिकित्सा, हस्त आणि पाद स्नान , पृष्ठवंश स्नान , कटीस्नान, ओटीपोटावर आर्द्र पट्टी , बाष्प स्नान , बस्ति ,व्हेर्लपूल स्नान.

मृत्तिका चिकित्सा

मृदा प्रकार, मृत्तिका निवड तत्त्वप्रणाली, मृत्तिका स्नान

सूर्यकिरण सेवन

मर्दन - प्रकार आणि परिणाम.

आहार प्रकार -सुखदायक, निर्मूलक, विधायक,सकारात्मक आणि नकारात्मक , अम्लीय आणि अल्कधर्मी आहार .

उपवास चिकित्सा -महत्व, प्रकार, उपवासाचे उपचारात्मक प्रभाव.

विश्राम चिकित्सा उपयोग.

प्रश्नपत्र २ - सामाजिक स्वस्थवृत्त

जनपदोध्वंस

हेतु, अनियत आतंकप्राय हेतु, लक्षणं, प्रतिबंधात्मक उपाय, पंचकर्म व रसायन महत्व

वायू -

सुश्रुतोक्त वायु चे गुण, विविध दिशा नुसार वायु चे गुण, आयुर्वेदानुसार वायुशुद्धी चे प्रकार, वायु चे संघटन.

वायु ने व्याप्त खोली - औष्णिक अस्वस्थता आणि औष्णिक सोयीचे निर्देशांक.

वायुप्रदूषण - आरोग्य आणि सामाजिक पैलू, वायुप्रदूषण प्रतिबंध आणि नियंत्रण, जागतिक तापमान वाढ.

वायुवीजन आणि त्याचे प्रकार.

पर्वतीय हवा आणि उच्च उंची - आरोग्य समस्या.

जल (आयुर्वेद आणि आधुनिक दृष्टिकोन)-

जल महत्व, सुरक्षित व निरोगी जल, जल आवश्यकता, गुण, प्रकार, स्रोत, जलप्रदूषण, जल शुद्धीकरण प्रकार.

जल काठीण्य.

जल परीक्षा, चाचण्या व विश्लेषण.

पावसाच्या जलाची साठवण आणि जल पुनश्चक्रण.

भूमी आणि निवास स्थान -

भूमी चे प्रकार, भूमी आणि आरोग्य, प्रदूषण, भूमी शोधन, निवास योग्य भूमी, गृहनिर्माण सामाजिक उद्दिष्टे, गृहनिर्माण मानके, महानस मानके, ग्रामीण गृहनिर्माण, गृहनिर्माण आणि स्वास्थ्य, अतिगर्दी.

प्रकाश -

चांगल्या प्रकाशाची आवश्यकता, नैसर्गिक प्रकाश, कृत्रिम प्रकाश, प्रकाशाचे जैविक प्रभाव.

ध्वनी प्रदूषण - आवाज, स्रोत, प्रभाव आणि प्रतिबंध.

विकिरण - स्रोत, प्रभाव आणि प्रतिबंध.

अपद्रव्य निर्मूलन-

अपद्रव्य चे प्रकार

अपद्रव्य - साठवण आणि संग्रह

अपद्रव्य विल्हेवाट लावण्याच्या पद्धती (ग्रामीण आणि शहरी)

जैव वैद्यकीय कचरा व्यवस्थापन

मलनिष्कासन व्यवस्था-

उघडी आणि बंद गटारी क्षेत्र यांच्या पद्धती

शिबिर, जत्रा आणि सणांसाठी शौचालये

मृत शरीराची विल्हेवाट - दफन , जाळणे , विद्युत दाह संस्कार .

ऋतु आणि हवामान ज्ञान

हवामान आणि ऋतु व्याख्या, हवामान आणि ऋतुवर परिणाम करणारे घटक.

आपत्ती व्यवस्थापन -

व्याख्या, नैसर्गिक व मानव निर्मित आपत्ती, साथीच्या रोगनिदान विषयक अवेक्षण आणि व्याधी नियंत्रण.

औद्योगिक संस्थान व आरोग्य-

व्यवसायजन्य धोके, व्यवसायजन्य विकार, व्यवसायजन्य विकार प्रतिबंध, आरोग्य आणि सावधगिरी चे उपाय, राज्य कामगार विमा योजना, भारतीय कारखाना कायदा.

स्वास्थ्यनाशक व्यवसाय - आरोग्या वर होणारे प्रभाव आणि सावधगिरी चे उपाय.

शालेय आरोग्य सेवा-

शालेय मुलांच्या आरोग्याच्या समस्या, शालेय आरोग्य सेवेचे पैलू, शालेय वैद्यकीय अधिकाऱ्याची कर्तव्ये, निरोगी वातावरणाची देखभाल.

संक्रामक व्याधी-

संक्रामक व्याधी संकल्पना, व्याधी संक्रामक गतिशीलता, व्याधी संकल्पना, कार्यकारण संकल्पना, संक्रामक व्याधी त्रिस्तम्भ, व्याधीचा नैसर्गिक इतिहास, नियंत्रण संकल्पना, प्रतिबंध संकल्पना, जोखीम घटक, संक्रमण मार्ग, घटना आणि व्याप्ती, अतिसंवेदनशील घटक, लसीकरण साधने , व्याधी नियंत्रण आणि प्रतिबंध, संक्रामक व्याधी तपासणी.

विसंक्रमण - व्याख्या आणि प्रकार.

व्याधीक्षमत्व आणि संक्रामक रोग यांची आयुर्वेदीय संकल्पना.

संक्रामक व्याधी -

शीतला, रोमांतिका, रोहिणी, डांग्या खोकला, कर्णमूलग्रंथीज्वर, क्षयरोग, सार्स, श्लैष्मिक ज्वर, न्यूमोनिया, विसूचिका, बालपक्षाघात, विषाणुजन्य यकृतशोथ, आन्त्रिक ज्वर, लेप्टोस्पायरोसिस, डेंगू, चिकुनगुनिया, विषमज्वर, श्लीपद, कुष्ठ, रेबीज, धनुर्वात, उदयोन्मुख आणि पुनरुदयोन्मुख व्याधी

कुप्रसंगज व्याधी

एड्स, फिरंग, पूयमेह, उपदंश.

असंक्रामक व्याधी-

प्रमेह, स्थौल्य, रक्तदाब, हृदय धमनी विकार, आमवातजन्य हृद्रोग, कर्करोग.

चिकित्सालय भवन

भाग - ब

प्राथमिक स्वास्थ्य संरक्षण

व्याख्या, तत्वे, घटक, आरोग्य सेवेची पातळी

गावामधील रचना, उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, सामुदायिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय पातळी.

आरोग्य विमा, खाजगी संस्था, ऐच्छिक आरोग्य संस्था, स्वयंसेवी संस्था, आयुष क्षेत्र.

प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये आयुर्वेदाची भूमिका.

परिवार कल्याण - लोकसंख्याशास्त्र, लोकसंख्याशास्त्रीय चक्र, आयुर्मान.

कुटुंब नियोजन, कुटुंब नियोजनाच्या पद्धती.

मातृ शिशु कल्याण योजना -

प्रसूतीपूर्व, प्रसूतीकालीन, प्रसूतीपश्चात सेवा, अर्भकाची काळजी. शिशु आरोग्य समस्या आणि माता शिशु कल्याण योजनेचे निर्देशांक.

प्रतिबंधात्मक वार्धक्य - वृद्धांच्या समस्या, प्रतिबंध आणि नियंत्रण.

जागतिक आरोग्य संघटना - उद्देश्य, रचना आणि कार्ये.

आंतरराष्ट्रीय आरोग्य संस्था - संयुक्त राष्ट्र संस्था, व्दिपक्षीय संस्थेचे आरोग्यविषयक कार्य .

अल्मा आटा घोषणा

राष्ट्रीय आरोग्य धोरणे

आरोग्य सांख्यिकी - व्याख्या, स्रोत, माहिती संकलनाचे उपयोग, वर्गीकरण, सादरीकरण.

जैविक सांख्यिकी - व्याधीदर, मृत्युदर, प्रजननदर.

आरोग्य सर्वेक्षण.

स्वास्थ्य प्रशासन - आयुष्य अंतर्गत केंद्रीय स्वास्थ्य प्रशासन, राज्य, जिल्हा, ग्रामीण स्तरावर.

राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रम -

राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम, राष्ट्रीय कुष्ठ निर्मूलन कार्यक्रम, राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम, राष्ट्रीय अंधत्व निवारण कार्यक्रम, पल्स पोलिओ लसीकरण, राष्ट्रीय मधुमेह नियंत्रण कार्यक्रम, कॅन्सर नियंत्रण कार्यक्रम, राष्ट्रीय नारू निर्मूलन कार्यक्रम, सदिशजन्य व्याधी नियंत्रण कार्यक्रम, राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य मोहिम, आगामी राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रम, ग्रामीण शिशु आरोग्य कार्यक्रम, जागतिक लसीकरण कार्यक्रम.

राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम - आयोडीन अभावजन्य विकार, जीवनसत्व अ अभावाने होणारे व्याधी, मध्याह्नभोजनाचा कार्यक्रम, रक्तक्षय नियंत्रण कार्यक्रम.

प्रात्यक्षिक

दिनचर्या क्रम - अंजन, नस्य, कवल, गंडूष, धूमपान, अभ्यंग, उदवर्तन.

आहार द्रव्य परिचय, लसीकरण साधने, विसंक्रमके आणि कुटुंब नियोजन उपकरणे

अभ्यासक्रमामध्ये वर्णित आसनांचे प्रात्यक्षिक प्रदर्शन.

प्राणायाम (सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी आणि नाडीशुद्धी) आणि षट्कर्म (जलधौती, जलनेती, सूत्रनेती, त्राटक, कपालभाति).

स्वास्थ्यसंबंधित मुद्द्यांची पूर्वतयारी आणि वितरण शैक्षणिक भाषण

पर्यावरण स्वास्थ्यावर संक्षिप्त संकलन

शैक्षणिक भेट

दुग्धशाळेतील कार्य बघणे, जलशुद्धीकरण केंद्र, सांडपाणी नियोजन केंद्र, माता बाल संगोपन / कुटुंब कल्याण केंद्र, कुष्ठरोग रुग्णालय आणि औद्योगिक संस्था.

ग्रामीण आरोग्यासंबंधित राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रम, प्राथमिक आरोग्य केंद्र भेट

ग्रामीण आयुर्वेदिक औषधी वितरण भेट

निसर्गोपचार पद्धती निरीक्षणासाठी निसर्गोपचार केंद्र भेट

आरोग्य सर्वेक्षण - ग्रामीण आणि शहरी भागातील किमान ५ कुटुंब .

निसर्गोपचार योग साठी ३ केस शीट्स असावे आणि पथ्यापथ्य आणि संक्रमक रोगांसाठी ३ केस शीट्स असावे

ठराविक पद्धतीनुसार केस शीट्स / प्रात्यक्षिक अहवाल सर्वेक्षण / दिनचर्या प्रकल्प इ . संबंधित विद्यापीठाद्वारे तयार केलेले.

प्रात्यक्षिक आणि मौखिक परीक्षा

गुण वितरण	१०० गुण
१) वैयक्तिक स्वस्थवृत्त	२०
२) सामाजिक स्वस्थवृत्त	२०
३) योग प्रयोगदर्शने	१०
४) निसर्गोपचार	१०
५) जर्नल आणि संकलनकार्य	१०
६) मौखिक परीक्षा	३०

संदर्भ पुस्तके

चरक, सुश्रुत, वाग्भट, शारंगधर, भावप्रकाश, योगरत्नाकर, माधवनिदान आणि भेलसंहिता मधील संबंधित भाग.

- १) स्वस्थवृत्त समुच्चय - पंडित राजेश्वर दत्त शास्त्री
- २) स्वस्थ विज्ञान - डॉ. भास्कर गोविंद घाणेकर
- ३) स्वस्थ विज्ञान - डॉ. मुकुंद स्वरूप वर्मा
- ४) स्वस्थवृत्त - वैद्य साकडं

- ५) स्वस्थवृत्त - डॉ. रानडे व डॉ. फिरके
- ६) आयुर्वेद हितोपदेश - वैद्य रणजित राय देसाई
- ७) योग आणि आयुर्वेद - आचार्य राजकुमार जैन
- ८) स्वस्थवृत्त विज्ञान - डॉ. रामहर्ष सिंग
- ९) स्वस्थवृत्तम - डॉ. ब्रह्मानंद त्रिपाठी
- १०) स्वस्थवृत्तम - डॉ. शिवकुमार गौड
- ११) आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्त - वैद्य जळूकर शास्त्री
- १२) पातंजल योग सूत्र - पतंजली महर्षी
- १३) हठयोग प्रदीपिका - स्वात्माराम योगेंद्र
- १४) घेरंड संहिता - घेरंड मुनी
- १५) योग पद्धती - भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद
- १६) योगिक चिकित्सा - श्री. केदारनाथ गुप्ता
- १७) सचित्र योगासन दर्शिका - डॉ. इंद्रमोहन झा
- १८) योग दीपिका - श्री. बी. के.एस. अयंगार
- १९) लाईट ऑन योगा - श्री. बी. के.एस. अयंगार
- २०) लाईट ऑन प्राणायाम - श्री. बी. के.एस. अयंगार
- २१) योग आणि योग चिकित्सा - डॉ. रामहर्ष सिंग
- २२) फॉउंडेशन ऑफ कॉटेम्पोररी योगा - डॉ. रामहर्ष सिंग
- २३) योग सिद्धांत आणि साधना - हरिकृष्ण शास्त्री दातार
- २४) प्राकृतिक चिकित्सा विधी - शरण प्रसाद
- २५) प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान - वर्मा
- २६) प्रेव्हेंटिव्ह अँड सोसिअल मेडिसिन - जे. पार्क
- २७) प्रेव्हेंटिव्ह अँड सोसिअल मेडिसिन - बरिदे अँड कुलकर्णी
- २८) जनसंख्या शिक्षा सिद्धांत एवं उपदेश्य - डॉ. निर्मल सहानी
- २९) हेअल्थ ऍडमिनिस्ट्रेशन इन इंडिया - एस. सी. सील
- ३०) हेअल्थ अँड फॅमिली वेलफेर - टी. एल. देवराज
- ३१) पॉझिटिव्ह हेअल्थ - एल. पी. गुप्ता
- ३२) बायोजेनिक सिंक्रेट्स ऑफ फूड इन आयुर्वेदा - एल. पी. गुप्ता
- ३३) स्मृती ग्रंथोमे निहित स्वस्थप्रकार सामग्री - डॉ. श्रीमती निगम शर्मा
- ३४) डॉ. रेड्डीस कॉम्प्रेहेन्सिव्ह गाईड टु स्वस्थवृत्ता - डॉ. सुधाकर रेड्डी
- ३५) न्यूट्रिटिव्ह व्हॅल्यू ऑफ इंडियन फूड्स - आय. सी. एम. आर.
- ३६) योग आणि निसर्गोपचार - वैद्य प्रमा जोशी
- ३७) प्राचीन वाङ्मय मे प्राकृतिक चिकित्सा - स्वामी अनंत भारती, सी. सी. आर. वाय. एन.
- ३८) स्वस्थवृत्त - वैद्य यशवंत पाटील आणि वैद्य वाव्हळ

- ३९) फूड अँड न्यूट्रिशन - स्वामिनाथन
४०) ऑरगॅनॉलॉजि अँड सेन्सॉलॉजि इन योगा - प्रशांत एस. अयंगार
४१) योगा-अ गेम फॉर वूमन - गीता एस. अयंगार
४२) योगा-अ गेम फॉर वूमन (हिंदी भाषांतर)- मधु पांडे