# उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार
# Uttarakhand Sanskrit University, Haridwar
## भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)
## Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय शिक्षा व्यवस्था में देश की समृद्धदार्शनिक, सांस्कृतिक एवं बौद्धिक विरासतको समाहित करने पर बल देती है। यह नीति एकसमग्र (holistic), बहुविषयक (multidisciplinary) एवं मूल्य-आधारित शिक्षा प्रणालीकी स्थापना का उद्देश्य रखती है, जो विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास के साथ-साथ नैतिक चेतना, सांस्कृतिक जुड़ाव एवं वैश्विक दृष्टि का भी संवर्धन करती है।इस संदर्भ में चयनित ग्रंथ एवं परंपराएँभारतीय ज्ञान परंपरा के मूल स्रोतहैं। भगवद्गीता कर्म, ज्ञान एवं भक्ति का समन्वित दर्शन प्रस्तुत करती है; महाभारत नैतिकता, राजनीति एवं मानवीय जटिलताओं का गहन विश्लेषण करता है; रामायण आदर्श जीवन, कर्तव्य एवं सामाजिक समरसता का प्रतिपादन करती है; तथा भारतीय मंदिर वास्तुकला पवित्रता, विज्ञान, कला एवं प्रतीकात्मकता का अद्भुत संगम प्रस्तुत करती है।

यह पाठ्यक्रम केवल सैद्धांतिक अध्ययन तक सीमित न रहकर विद्यार्थियों कोआलोचनात्मक चिंतन, अनुभवात्मक अधिगम एवं व्यावहारिक अनुप्रयोगके लिए प्रेरित करता है। यह NEP 2020 की उस परिकल्पना के अनुरूप है, जिसमें ऐसेसमग्र व्यक्तित्व का निर्माण किया जाना है, जो बौद्धिक रूप से सक्षम, नैतिक रूप से सुदृढ़, सांस्कृतिक रूप से जागरूक एवं सामाजिक रूप से उत्तरदायी हों।पारंपरिक ज्ञान एवं आधुनिक शिक्षण पद्धतियों के समन्वय के माध्यम से यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों मेंविश्लेषणात्मक क्षमता, नैतिक निर्णय-शक्ति, नेतृत्व कौशल तथा भारतीय सांस्कृतिक धरोहर के प्रति गहन सम्मानविकसित करने का प्रयास करता है। इस प्रकार यह पाठ्यक्रमविकसित भारत 2047 के लक्ष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण शैक्षिक पहल के रूप में कार्य करता है।

प्रस्तुत पाठ्यक्रम, जिसमेंश्रीमद्भगवद्गीता, रामायण, महाभारत तथा भारतीय मंदिर वास्तुकलासे संबंधित अध्ययन शामिल है, भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge Systems – IKS) के अंतर्गत तथा National Education Policy 2020 के आलोक में निर्मित किया गया है।

The National Education Policy (NEP) 2020 strongly advocates the integration of India's rich intellectual, philosophical, and cultural heritage into mainstream education. It emphasizes a holistic, multidisciplinary, and value-based approach that fosters not only intellectual growth but also ethical awareness, cultural rootedness, and global competence.

जयातिवारी    ब्रह्मानन्दमिश्रः    Awasthi 17/04/26    17/4/26

In this context, the selected texts afnd knowledge traditions represent the core of Bharatiya Gyan Parampara, offering profound insights into human values, ethical dilemmas, governance, aesthetics, and spiritual inquiry. The Bhagavad Gita provides a philosophical synthesis of action, knowledge and devotion; the Mahabharata presents complex ethical and political discourses; the Ramayana embodies ideals of duty, morality and social harmony; and Indian temple architecture reflects the scientific, artistic and symbolic dimensions of sacred space.

This curriculum aims to move beyond mere textual study and encourages learners to engage in critical reflection, experiential learning and practical application of these teachings in contemporary contexts. It aligns with NEP 2020's vision of developing well-rounded individuals who are intellectually capable, ethically grounded, culturally aware and socially responsible.

By integrating traditional knowledge with modern pedagogical approaches, the curriculum aspires to cultivate analytical thinking, ethical reasoning, leadership qualities and a deep appreciation of India's civilizational heritage, thereby contributing to the larger goal of building a knowledge-based, value-oriented society (Viksit Bharat 2047 vision).

The present curriculum, comprising courses on the Bhagavad Gita, Mahabharata, Ramayana and Indian Temple Architecture, is designed within the framework of Indian Knowledge Systems (IKS), as envisioned in the National Education Policy 2020.

## Detail:

| Sl. No. | Paper | Title |
|---|---|---|
| 1 | I | पत्र: रामायण एवं महाभारत अध्ययन<br>Paper: Ramayan and Mahabharat Adhyayan |
| 2 | II | पत्र: श्रीमद्भगवद्गीता अध्ययन<br>Paper: Shrimad Bhagavad Gita Adhyayan |
| 3 | III | पत्र: भारतीय मंदिर स्थापत्यकला<br>Paper: Indian Temple Architecture |
| 4 | IV | पत्र: भारतीय ज्ञान एवं आहार परम्परा<br>Paper: Indian Knowledge System and Food Traditions |

जयातिवारी ब्रह्मानन्दमिश्रः 17/4/26 17/04/26

# भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)

# Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)

## PAPER-1

## पत्र: रामायण एवं महाभारत अध्ययन

## Paper: Ramayan and Mahabharat Adhyayan

**Total Marks:** 100

**Theoretical:** 70 Marks

**Internal Assessment:** 30 Marks

**Credit:** 06

### पाठ्यक्रम के उद्देश्य / Course Objectives

भारतीय महाकाव्यों की नैतिक, सांस्कृतिक एवं दार्शनिक शिक्षाओं का अध्ययन करना।

To study the ethical, cultural, and philosophical teachings of the Indian epics.

कथाओं एवं पात्रों के माध्यम से धर्म की अवधारणा को समझना।

To understand the concept of Dharma through narratives and characters.

नैतिक दुविधाओं एवं मानवीय संघर्षों का विश्लेषण करना।

To analyze moral dilemmas and human conflicts.

आदर्श आचरण, शासन एवं सामाजिक उत्तरदायित्व का अध्ययन करना।

To explore ideals of conduct, governance, and social responsibility.

महाकाव्यों की शिक्षाओं को आधुनिक जीवन एवं मूल्यों से जोड़ना।

To relate epic teachings to contemporary life and values.

### अधिगम परिणाम / Learning Outcomes

पाठ्यक्रम पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी—महाकाव्यों की प्रमुख कथाओं की व्याख्या कर सकेंगे।

Students will be able interpret major narratives from the epics.

वे नैतिक दुविधाओं का समालोचनात्मक मूल्यांकन कर सकेंगे।

They will be able to critically evaluate moral dilemmas.

वे धर्म को गतिशील रूप में समझ सकेंगे।

They will understand the dynamic nature of dharma.

वे नेतृत्व, कर्तव्य एवं न्याय का विश्लेषण कर सकेंगे।

They will be able to analyze leadership, duty, and justice.

वे महाकाव्यों की शिक्षाओं को वर्तमान समस्याओं पर लागू कर सकेंगे।

They will be able to apply classic wisdom in the contemporary problems.

17/4/26 17/04/26

भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)

Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)

PAPER-1

पत्र: रामायण एवं महाभारत अध्ययन

Paper: Ramayan and Mahabharat Adhyayan

| | |
|---|---|
| UNIT-1 | रामायण एवं महाभारत: सामान्य परिचय।<br>Overview of the *Ramayana* and *Mahabharata.*<br>इतिहास की अवधारणा एवं उसका सांस्कृतिक महत्व।<br>Concept of Itihasa and its cultural significance.<br>धर्म: व्यक्तिगत, सामाजिक एवं सार्वभौमिक आयाम।<br>Dharma: individual, social and universal dimensions.<br>कथा संरचना एवं प्रमुख पात्र।<br>Narrative structure and major characters. |
| UNIT-2 | राम, सीता एवं हनुमान आदर्श गुणों के प्रतीक।<br>Rama, Sita, and Hanuman as ideals of virtue.<br>युधिष्ठिर, भीष्म, कर्ण एवं द्रौपदी आदर्श व्यक्तित्व के रूप में<br>Yudhishthira, Bhishma, Karna and Draupadi as ideal personalities.<br>आदर्शवाद की तुलना में व्यावहारिक जीवन की परिस्थितियाँ।<br>Idealism versus practical life situations. |
| UNIT-3 | राम का वनवास: कर्तव्य की तुलना में व्यक्तिगत सुख।<br>Rama's exile: duty versus personal happiness.<br>महाभारत में द्युतक्रीड़ा एवं अन्याय<br>Dice game and injustice in the Mahabharata.<br>द्रौपदी का अपमान: अन्याय एवं गरिमा<br>Draupadi's humiliation: justice and dignity.<br>युद्ध की धर्मं एवं नैतिक द्वंद्व।<br>War ethics and moral dilemma. |
| UNIT-4 | रामराज्य की संकल्पना<br>Concept of Ram Rajya<br>महाकाव्यों में राजधर्म की अवधारणा<br>Rajadharma in epics<br>विदुरनीति एवं नैतिक शासन व्यवस्था।<br>Vidurniti and ethical statecraft.<br>सामाजिक व्यवस्था, उत्तरदायित्व एवं न्याय।<br>Social order, responsibility and justice. |
| UNIT-5 | रामायण एवं महाभारत में निहित मूल्य शिक्षा<br>Value Education in Ramayana and Mahabharata.<br>महाकाव्यों में लैंगिक दृष्टिकोण एवं परिवर्तित व्याख्याएँ।<br>Gender perspectives and evolving interpretations.<br>संघर्ष समाधान एवं नैतिक निर्णय।<br>Conflict resolution and ethical decision-making.<br>आधुनिक समाज में महाकाव्यों की प्रासंगिकता।<br>Relevance of epics in modern society. |

जयातिवारी    [signature]    ब्रह्मानन्दमिश्रः    17/4/26    17/04/26

## Suggested Reading List:

वाल्मीकि रामायण – गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण।

रामचरितमानस – गीता प्रेस, गोरखपुर।

रामायण – सी. राजगोपालाचारी (हिंदी अनुवाद), लोकभारती प्रकाशन।

महाभारत – सी. राजगोपालाचारी (हिंदी अनुवाद), लोकभारती प्रकाशन।

महाभारत – गीता प्रेस, गोरखपुर संस्करण।

रामायण – रामकुमार वर्मा, राजकमल प्रकाशन।

महाभारत कथा – हजारी प्रसाद द्विवेदी, राजकमल प्रकाशन।

रामायण के पात्र – रामधारी सिंह 'दिनकर', लोकभारती प्रकाशन।

Valmiki Ramayana – translated by Robert P. Goldman, Princeton University Press.

Mahabharata – translated by Kisari Mohan Ganguli.

Mahabharata – translated by BibekDebroy, Penguin.

The Ramayana: A Shortened Modern Prose Version of the Indian Epic – by R. K. Narayan.

The Palace of Illusions – by Chitra Banerjee Divakaruni.

Jaya: An Illustrated Retelling of the Mahabharata – by DevduttPattanaik.

Sita: An Illustrated Retelling of the Ramayana – by DevduttPattanaik.

The Difficulty of Being Good – by Gurcharan Das.

# भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)

# Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)

## PAPER-2

## पत्र: श्रीमद्भगवद्गीता अध्ययन

## Paper: Shrimad Bhagavad Gita Adhyayan

Total Marks: 100

Theoretical: 70Marks

Credit: 06

Internal Assessment: 30 Marks

### Course Objectives / पाठ्यक्रम के उद्देश्य (विस्तृत)

श्रीमद्भगवद्गीता के दार्शनिक एवं नैतिक सिद्धांतों का परिचय कराना।
To introduce the philosophical and ethical principles of the Bhagavad Gita.
धर्म, कर्म, आत्मा एवं योग की अवधारणाओं की समझ विकसित करना।
To develop an understanding of concepts such as Dharma, Karma, Atman and Yoga.
अर्जुन और कृष्ण के संवाद के माध्यम से जीवन की जटिल समस्याओं का विश्लेषण करना।
To analyze complex life problems through the dialogue between Arjuna and Krishna.
कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग के सिद्धांतों का अध्ययन करना।
To study the principles of Karma Yoga, Gyan Yoga and Bhakti Yoga.
गीता की शिक्षाओं को आधुनिक जीवन एवं नैतिक निर्णयों से जोड़ना।
To relate the teachings of the Gita to modern life and ethical decision-making

### Course Outcomes / अधिगम परिणाम (Measurable)

विद्यार्थी गीता के प्रमुख सिद्धांतों एवं शिक्षाओं की व्याख्या कर सकेंगे।
Students will be able to interpret the key teachings of the Bhagavad Gita.
वे धर्म एवं कर्म के सिद्धांतों को व्यावहारिक जीवन में लागू कर सकेंगे।
They will be able to apply the principles of Dharma and Karma in practical life.
वे नैतिक दुविधाओं का समालोचनात्मक विश्लेषण कर सकेंगे।
They will be able to critically analyze moral dilemmas.
वे आत्मा, ज्ञान एवं भक्ति के दार्शनिक पहलुओं को समझ सकेंगे।
They will be able to understand the philosophical aspects of Atman, knowledge and devotion.
वे जीवन में संतुलन, कर्तव्य एवं आत्मनियंत्रण के महत्व को समझ सकेंगे।
They will understand the importance of balance, duty and self-discipline in life.

जयातिवारी

ब्रह्मानन्दमिश्रः

17/4/26

17/04/26

| भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)<br>Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)<br>PAPER-2<br>पत्र: श्रीमद्भगवद्गीता अध्ययन<br>Paper: Shrimad Bhagavad Gita Adhyayan | |
|---|---|
| UNIT-1 | श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय (Introduction)<br>संरचना एवं पृष्ठभूमि (Structure and background)<br>धर्म की अवधारणा (Concept of Dharma) |
| UNIT-2 | आत्मा का स्वरूप (Nature of Self)<br>आत्मा और ब्रह्म (Atman and Brahman)<br>आत्मा की अमरता (Immortality of soul) |
| UNIT-3 | कर्म योग (Karma Yoga)<br>निष्काम कर्म (Nishkama Karma)<br>कर्तव्य एवं कर्म (Duty and action) |
| UNIT-4 | भक्ति, ज्ञान एवं विज्ञान (Bhakti,GyanEvamVigyaan)<br>भक्ति एवं समर्पण (Devotion and surrender)<br>ज्ञान एवं विवेक (Knowledge and wisdom) |
| UNIT-5 | अनुप्रयोग (Application)<br>तनाव प्रबंधन (Stress management)<br>नेतृत्व एवं नैतिकता (Leadership and ethics)<br>भाष्य एवं टीकाओं का सामान्य परिचय: (स्वामी प्रभुपाद, श्रीधर स्वामी ) |

Suggested Reading List:


- श्रीमद्भगवद्गीता, गीता प्रेस, गोरखपुर।
- गीता रहस्य (हिंदी अनुवाद)।
- गीता साधक संजीवनी।
- गीता प्रवचन।
- श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप।
- The Bhagavad Gita, HarperCollins, 2008.
- The Bhagavad Gita, Nilgiri Press, 2007.
- Bhagavad Gita As It Is, Bhaktivedanta Book Trust, 1968.
- The Bhagavad Gita A New Translation, Harper Perennial, 2000.
- The Bhagavad Gita for the Modern Reader, Routledge, 2016.
- God Talks with Arjuna, Self-Realization Fellowship, 1995.
- The Song Celestial.


जयातिवारी

ब्रह्मानन्दमिश्र:

17/4/26

Awasthi 17/04/26

# भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)

# Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)

## PAPER-3

## पत्र: भारतीय मंदिर स्थापत्यकला

## Paper: Indian Temple Architecture

Total Marks:100

Theoretical: 70Marks

Credit: 06

Internal Assessment:30 Marks

Course Objectives / पाठ्यक्रम के उद्देश्य

भारतीय ज्ञान परंपरा के अंतर्गत मंदिर स्थापत्यकला केदार्शनिक, आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक आधारको समझाना।
To introduce the philosophical, spiritual and cultural foundations of temple architecture within Indian Knowledge Systems.

विद्यार्थियों कोवास्तु पुरुष मंडल, परिचित कराना।
To familiarize students with principles of Vastupurusha Mandala.

मंदिर स्थापत्य की प्रमुख शैलियों-नागर, द्रविड़ एवं वेसर-का तुलनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन कराना।
To develop comparative understanding of Nagara, Dravida and Vesara styles of temple architecture.

मंदिर के विभिन्न अंगों (गर्भगृह, मंडप, शिखर आदि) केसंरचनात्मक एवं प्रतीकात्मक अर्थको स्पष्ट करना।
To analyze structural and symbolic significance of temple components.

भारतीय मंदिरों की सांस्कृतिक धरोहर, कला एवं विज्ञान के समन्वय को समझने की दृष्टि विकसित करना।
To develop an integrated understanding of temples as heritage combining art, science and spirituality.

विद्यार्थियों मेंसंरक्षण (conservation), प्रलेखन (documentation) एवं समकालीन प्रासंगिकताके प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।
To sensitize learners towards conservation, documentation and contemporary relevance.

Course Outcomes / अधिगम परिणाम

पाठ्यक्रम पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी-

भारतीय मंदिर स्थापत्य की मूल अवधारणाओं एवं सिद्धांतों कीपहचान एवं व्याख्या कर सकेंगे।
Students will be able to identify and explain core principles of temple architecture.

विभिन्न स्थापत्य शैलियों (नागर, द्रविड़, वेसर) कातुलनात्मक विश्लेषण कर सकेंगे।
Students will be able to analyze and compare major architectural styles.

मंदिर के संरचनात्मक अंगों एवं उनके प्रतीकात्मक अर्थों काआलोचनात्मक अध्ययन कर सकेंगे।
Students will be able to comprehend structural and symbolic interpretation of temple architecture.

सांस्कृतिक धरोहर संरक्षण के संदर्भ मेंव्यावहारिक दृष्टिकोणविकसित कर सकेंगे।
Students will be able to develop practical approach in the context of cultural heritage conservation.

जयातिवारी ब्रह्मानन्दमिश्रः 17/4/26 Awasthi 17/04/26

पारंपरिक स्थापत्य सिद्धांतों को समकालीन संदर्भों मेंप्रासंगिक कर सकेंगे।

They will be able to contextualize traditional architectural principles in contemporary scenario.

| भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)<br>Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)<br>PAPER-3<br>पत्र: भारतीय मंदिर स्थापत्यकला<br>Paper: Indian Temple Architecture | |
|---|---|
| UNIT-1 | वास्तुशास्त्र का परिचय एवं भारतीय ज्ञान परंपरा में स्थापत्य का स्थान<br>Intoduction to VastuShastra and Role of Architecture in Indian Knowledge Tradition<br>वास्तु पुरुष एवं मंडल विधान: सामान्य परिचय<br>Vastupurush & MandalVidhaan: An Introduction |
| UNIT-2 | मंदिर स्थापत्य कला का क्रमिक ऐतिहासिक विकास : सामान्य परिचय<br>सिंधु सभ्यता से प्रारंभिक स्थापत्य परंपराएँ<br>Early Architectural Traditions from the Indus Valley Civilization<br>मौर्य, गुप्त एवं उत्तर-गुप्त कालीन विकास<br>Development during Maurya, Gupta, and Post-Gupta Periods |
| UNIT-3 | स्थापत्य शैलियाँ (Architectural Styles)<br>नागर शैली (उत्तर भारत)<br>Nagara Style (North Indian Architecture)<br>द्रविड़ शैली (दक्षिण भारत)<br>Dravida Style (South Indian Architecture)<br>वेसर शैली (मिश्रित शैली)<br>Vesara Style (Hybrid Style)<br>क्षेत्रीय विविधताएँ एवं विशिष्टताएँ<br>Regional Variations and Distinct Features |
| UNIT-4 | देवालय संरचना एवं प्रतीकात्मकता (Structure and Symbolism)<br>गर्भगृह (Sanctum Sanctorum)<br>मंडप (Pillared Hall)<br>शिखर / विमानाSuperstructure<br>द्वार, तोरण, प्राकार (Gateways, Toranas and Enclosures)<br>मूर्तिकला, अलंकरण एवं प्रतीकात्मकता (Sculpture, Ornamentation and Symbolism) |
| UNIT-5 | प्रमुख मंदिरों का अध्ययन / Study of Major Temples:<br>खजुराहो के मन्दिर (Khajuraho Temples)<br>कोणार्क का सूर्य मन्दिर (Konark Sun Temple)<br>ब्रिहदेश्वर मन्दिर (Brihadeeswara Temple)<br>उत्तराखण्ड के प्रसिद्ध मन्दिर एवं तीर्थाटन के नियम (Famous temples of Uttarakhand & Code of conduct of pilgrimage)<br>मंदिरों का संरक्षण एवंपुनरुद्धार (Conservation, Restoration of temples)<br>समकालीन संदर्भ में मंदिर स्थापत्यकला की प्रासंगिकता (Relevance of Temple Architecture in Contemporary Context) |

जयातिवारी ब्रह्मानन्दमिश्रः 17/4/26 Awasthi 17/04/26

Suggested Reading List:

- Manasara, ed. & trans. P.K. Acharya.
- Mayamata, trans. Bruno Dagens.
- SamaranganaSutradhara.
- KashyapaShilpaShastra.
- Shilparatna.
- VishnudharmottaraPurana.
- Encyclopaedia of Indian Temple Architecture, Michael W. Meister et al.
- Indian Architecture (Buddhist and Hindu Period), Percy Brown.
- The Hindu Temple, Stella Kramrisch.
- The Golden Image: Indian Temple Architecture, George Michell.
- Hindu Temple Architecture, Adam Hardy.
- Temples of India: The Evolution of a Tradition, Tarun Chopra.
- Indian Temple Architecture: Form and Transformation.
- Architecture of Manasara, P.K. Acharya.

ब्रह्मानन्दमिश्रः 17/4/26 17/04/26

# भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)

# Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)

## PAPER-4

## पत्र: भारतीय ज्ञान एवं आहार परम्परा

## Paper: Indian Knowledge System and Food Traditions

Total Marks: 100

Theoretical: 70Marks

Credit: 06

Internal Assessment: 30 Marks

Course Objectives / पाठ्यक्रम के उद्देश्य

भारतीय ज्ञान परंपरा में आहार की अवधारणा कोदार्शनिक, सांस्कृतिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिसे समझाना।
To introduce the concept of food (Ahaar) within Indian Knowledge System from philosophical, cultural and scientific perspectives.

सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहारकी परिभाषा एवं उनके प्रभावों का अध्ययन कराना।

To explain Sattvic, Rajasic, and Tamasic food classifications and their impact on body and mind.

आहार और स्वास्थ्य के संबंध कोआयुर्वेदिक सिद्धांतोंके आधार पर स्पष्ट करना।

To examine the relationship between food and health through Ayurvedic principles.

पारंपरिक भारतीय भोजन पद्धतियों एवंस्थानीय आहार-परंपराओंकी विविधता को समझाना।

To explore regional diversity and traditional food practices of India.

विद्यार्थियों मेंसंतुलित आहार, पोषण जागरूकता एवं सततभोजन व्यवहारविकसित करना।

To develop awareness about balanced diet, nutrition and sustainable food practices.

आहार कोनैतिकता, पर्यावरण एवं जीवनशैलीसे जोड़कर समग्र दृष्टिकोण विकसित करना।

To connect food with ethics, environment and holistic lifestyle.

Course Outcomes / अधिगम परिणाम

पाठ्यक्रम पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी—

भारतीय आहार परंपरा की मूल अवधारणाओं की पहचान एवं व्याख्या कर सकेंगे।

Students will be able to identify and explain

सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार के प्रभावों का विश्लेषण कर सकेंगे।

Students will be able to analyze the impact of satvik, rajsik, and tamsik ahaar.

आयुर्वेदिक सिद्धांतों के आधार पर स्वास्थ्य एवं आहार के संबंध का मूल्यांकन कर सकेंगे।

Students will be able to evaluate the relationship between health and food on the basis of ayurvedic principles.

पारंपरिक एवं आधुनिक आहार पद्धतियों का तुलनात्मक अध्ययनकर सकेंगे।

The students will be able to conduct comparative study between traditional and modern food habits.

जयाति वारी    ब्रह्मानन्दमिश्र:    17/4/26    17/04/26

| भारतीय ज्ञान परम्परा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (06 माह)<br>Certificate Course on Bhartiya Gyan Parampara (Six Month)<br>PAPER-4<br>पत्र: भारतीय ज्ञान एवं आहार परम्परा<br>Paper: Indian Knowledge System and Food Traditions | |
|---|---|
| UNIT-1 | भारतीय ज्ञान परंपरा में आहार का स्थान<br>Role of food in Indian Knowledge System<br>आहार एवं चित्त का संबंध<br>Relationship between food and mind<br>शास्त्रीय संदर्भ (उपनिषद, गीता) Scriptural reference: Upanishad Gita |
| UNIT-2 | सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार<br>Sattvic, Rajasic, Tamasic food<br>भगवद्गीता (अध्याय 17) में आहार वर्गीकरण<br>Food classification in Bhagavad Gita (Chapter 17)<br>शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव<br>Physical and mental effects |
| UNIT-3 | त्रिदोष सिद्धांत (वात, पित्त, कफ)<br>Tridosha theory (Vata, Pitta, Kapha)<br>चरक संहिता में आहार सिद्धांत<br>Dietary principles in CharakaSamhita<br>ऋतुचर्या एवं दिनचर्याRitucharya and Dinacharya<br>पाचन एवं अग्नि Digestion and Agni |
| UNIT-4 | Regional diversity क्षेत्रीय विविधता<br>Food and festivals<br>पर्व-त्यौहार एवं आहार<br>Diet based on age and body type<br>आयु एवं प्रकृति के अनुसार आहार<br>Indian kitchen traditions<br>भारतीय रसोई परंपरा |
| UNIT-5 | Fast food vs traditional diet<br>त्वरित भोजन की तुलना में भारतीय पारम्परिक आहार<br>Nutrition and public health<br>पोषण एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य<br>Yoga, lifestyle and food<br>योग, जीवनशैली एवं आहार |

**Suggested Reading List:**

श्रीमद्भगवद्गीता, गीता प्रेस, गोरखपुर।

छांदोग्य उपनिषद, गीता प्रेस, गोरखपुर।

तैत्तिरीय उपनिषद, गीता प्रेस, गोरखपुर।

चरक संहिता, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।

सुश्रुत संहिता, चौखम्बा प्रकाशन।

जयातिवारी    ब्रह्मानन्दमिश्र:    17/4/26    Awasthi 17/04/26

अष्टांग हृदयम्, चौखम्बा प्रकाशन।
गीता रहस्य (हिंदी अनुवाद)।
गीता साधक संजीवनी।
गीता प्रवचन।
आचार्य बलदेव उपाध्याय.भारतीय दर्शन।
डॉ. रामहरि सिंह.आयुर्वेद का इतिहास।
चौखम्बा प्रकाशन.आहार और आयुर्वेद।
भारतीय भोजन पद्धति, विभिन्न विश्वविद्यालय प्रकाशन।
राष्ट्रीय पोषण संस्थान (ICMR). भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देश।
डॉ. प्रियंका जैन.पोषण एवं स्वास्थ्य।
भारतीय विद्या भवन.भारतीय संस्कृति और आहार।
Bhagavad Gita As It Is, A.C. BhaktivedantaPrabhupada, Bhaktivedanta Book Trust, 1968.
Bhagavad Gita The Song of God, Swami Prabhavananda& Christopher Isherwood, 1944.
The Principal Upanishads, S. Radhakrishnan, HarperCollins, 1994.
The Early Upanishads, Patrick Olivelle, Oxford University Press, 1998.
CharakaSamhita, ChaukhambaOrientalia.
SushrutaSamhita, various editions.
AshtangaHridaya, K.R. Srikantha Murthy.
Lad, Vasant. Ayurveda: The Science of Self-Healing. Lotus Press, 1984.
Frawley, David. AyurvedicHealing.MotilalBanarsidass.
Nadkarni, M.V. The Bhagavad Gita for the Modern Reader.Routledge, 2016.
Dwivedi, Girish&Dwivedi, Shridhar. History of Medicine: Sushruta to Modern Medicine.
Achaya, K.T. Indian Food: A Historical Companion. Oxford University Press, 1994.
Achaya, K.T. A Historical Dictionary of Indian Food.Oxford, 1998.
National Institute of Nutrition (ICMR).Dietary Guidelines for Indians.
Patwardhan, B. Ayurveda and Integrative Medicine.
God Talks with Arjuna, Self-Realization Fellowship, 1995.
The Song Celestial.

जयातिवारी ब्रह्मानन्दमिश्रः 17/4/26 17/04/26