

പ്രമേയ ശ്ലോക

ഡോ: ജോബിൻ ജോസ്



SPCS

പ്രമേഹയോഗ

പ്രമേഹനിവാരണത്തിനുള്ള യോഗാവ്യായാമങ്ങൾ

ഡോ. ജോബിൻ ജോസ്



SPCS

സാഹിത്യപ്രവർത്തക സഹകരണസംഘം
നാഷണൽ ബുക്സ്റ്റാൾ

HEALTH SCIENCE
MALAYALAM

PRAMEHA YOGA

By

DR. JOBIN JOSE

First Published June 2019

© Dr. Jobin Jose

Cover Design

M. R. Reghu

Publishers

SAHITHYA PRAVARTHAKA CO-OPERATIVE SOCIETY LTD.

Kottayam, Kerala State, India

www.spcs.com

Email: spcsktm@gmail.com

Printed at

M. P. Paul Smaraka

Offset Printing Press (SPCS), Kottayam

Sales Department

NATIONAL BOOK STALL

Thiruvananthapuram, Kollam, Alappuzha, Thiruvalla, Kottayam

Thodupuzha, Ernakulam (Marine Drive), Irinjalakkuda, Thrissur

Palakkadu, Kozhikkodu, Kalpatta, Kannur

www.nationalbookstall.com

Price Rs. 90.00

No part of this publication may be reproduced or transmitted
in any form or by any means without prior written
permission of the Publisher.

ISBN 978-93-88807-87-6

978000031645

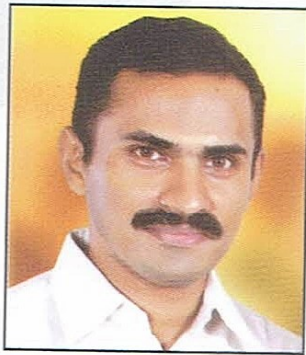
S 10116 -B 6187 - 24/19 - 20 - 1 - 1000

ഉള്ളടക്കം

1. പ്രമേഹവും സങ്കീർണ്ണതകളും	11
2. പ്രമേഹചികിത്സ	26
3. പ്രമേഹനിവാരണം യോഗയിലൂടെ	37

പ്രമേഹ രോഗ യോഗ

ഡോ: ജോബിൻ ജോസ്



ഡോ: ജോബിൻ ജോസ്

പ്രമേഹ രോഗത്തിന്റെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിവിധങ്ങളായ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ, ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ, പ്രമേഹ രോഗത്തിന് ഉതകുന്ന യോഗാസനങ്ങൾ തുടങ്ങി

പ്രമേഹരോഗചികിത്സയിൽ യോഗയെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന വിവിധ രീതികളെ ആധികാരികമായി വിശദീകരിക്കുന്ന പുസ്തകം.



**Sahithya Pravarthaka
Co-operative Society Ltd.**
Sales Department

National Book Stall
Thiruvananthapuram-Kollam-
Alappuzha-Kottayam-Thiruvalla-
Thodupuzha-Emakulam-Thrissur-
Irinjalakuda-Palakkadu-Kozhikodu-
Kalpatta-Kannur.

www.nationalbookstall.com

ആരോഗ്യശാസ്ത്രം/₹90

ISBN 978-93-88807-87-6



9 789388 807876

