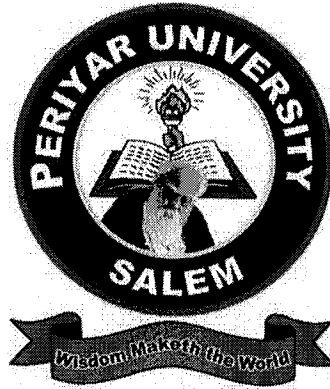


PERIYAR UNIVERSITY

SALEM - 636 011



COMMON PAPER FOR ALL UNDER GRADUATE PROGRAMMES

SYLLABUS FOR VALUE EDUCATION

(For Candidates admitted in the Colleges affiliated to Periyar University from 2021 - 2022 onwards)

மனவளக்கலை யோகா

Value Education

Total: 30 Hours

Objectives:

Providing the Value Education to improve the Students' Good character - understanding physical health - maintaining youthfulness - Moderation in five aspects of life - Personality Development - Learning of Introspection - Understanding Cultural Values - Learning Exercises and Yogaasanas.

நோக்கம் :

மாணவர்கள் குணநல மேம்பாட்டிற்கான மதிப்புக் கல்வி அளித்தல் - உடல்நலம் பற்றித் தெளிதல் - இளமை காத்தல் - ஐந்தில் அளவுமுறை கைகொள்ளல் - நற்குணங்களை வளர்த்தல் - அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் - பண்பாடு மதிப்புணர்வு - உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் கற்றுக் கொள்ளல்.

Unit : 1 Yoga and Physical Health

Health - Meaning and Definition - Physical Structure - Three bodies - Five limitations - Simplified Physical Exercises - Hand, Leg, Breathing, Eye exercises - Kapalabathi, Makarasana 1,2 , Massage, Acu pressure, Relaxation exercises - Yogasanas - Pranamasana - Hastha Uttanasana - Pada Hasthasana - Aswa Sanjalana Asana - Thuvipatha asva Sanjalana asana - Astanga Namaskara - Bhujangasana - Atha Muktha Savasana - Aswa Sanjalana Asana - Pada Hasthasana - Hastha Uttanasana - Pranamasana - Padmasana - Vajrasana - Ardha katti Chakrasana - Viruchasana - Yogamudra - Patchimothasana - Ustrasana - Vakkarasana - Salabasana

அலகு 1 : யோகமும் உடல்நலமும்

வாழ்க்கை நலம் - உடல்நலம் - மூன்று உடல்கள் - ஐந்தில் அளவுமுறை - எளியமுறை உடற்பயிற்சி - கை, கால், மூச்சு, கண் பயிற்சிகள் - கபாலபதி, மகராசனம், உடல் வருடுதல், அக்கு பிரா, உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி முறை - ஆசனம் - பிராணாமாசனம் - ஹஸ்த உட்டாணாசனம் - பாத ஹஸ்தாசனம் - அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - துவி பாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - பஜங்காசனம்

- அத முக்த சாவாசனம் - அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - பாத ஹஸ்தாசனம் - ஹஸ்த உட்டானாசனம் - பிராணாமாசனம் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - அர்த்த கட்டி சக்கராசனம் - விருச்சாசனம் (ஏகபாதாசனம்) - யோகமுத்ரா - பச்சி மோத்தாசனம் - உஸ்டராசனம் - வக்கராசனம் - சலபாசனம்

Unit - 2 : Greatness of Life Force and Mind

Maintaining youthfulness - Postponing the ageing process - Sex and spirituality - Significance of sexual vital fluid - Married life - Chastity - Development of mind in stages - Mental Frequencies - Methods for Concentration - Meditation and its Benefits

அலகு 2 : உயிர்வளமும் மனவளமும்

இளமை காத்தல் - முதுமையைத் தள்ளிப் போடுதல் - பால் உணர்வும் ஆன்மிகமும் - வித்தின் மகிமை - இல்லறவாழ்வு - கற்புநெறி - மனம் அறிவாக இயங்கும் பத்துப் படி நிலைகள் - மன அலைச்சுழல் - தவ நிலைகள் - தவத்தின் பயன்கள்

Unit - 3 : Personality Development - Sublimation

Purpose and Philosophy of Life - Introspection - Analysis of Thought - Practice of Analysis of Thoughts - Moralization of Desire - Practice for Moralization of Desires - Neutralization of Anger - Practice - Strengthening of will-power.

அலகு 3 : குணநலப்பேறு

வாழ்வின் நோக்கமும், வாழ்க்கைத் தத்துவமும் - அகத்தாய்வு - எண்ணம் ஆராய்தல் - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை - ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறை - சினம் தவிர்த்தல் - சினத்தை வெல்ல பயிற்சி முறை.

Unit - 4 : Human Resources Development

Eradication of Worries - Analysis and Eradication practice - Benefits of Blessings - Effect of good vibrations - Greatness of Friendship - Guidance for good Friendship - Individual Peace and world peace - Good cultural behavioral patterns

அலகு 4 : மனிதவள மேம்பாடு

கவலை ஒழித்தல் - கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை - வாழ்த்தும் பயனும் - அலை இயக்கம் - நட்பு நலம் - நல்ல நட்பு - தனிமனித அமைதி - உலக அமைதி - நல்லொழுக்க பண்பாட்டு முறைகள்.

Unit - 5 : Law of Nature

Unified force - Cause and effect system - Purity of thought deed and Genetic Centre -
Love and Compassion - Gratitude - Cultural Education - Fivefold culture.

அலகு 5 : இயற்கை நியதி

ஒருங்கிணைப்பு ஆற்றல் - செயல்விளைவுத் தத்துவம் - கருமையத்தாய்மைக்கும்
வளத்துக்கும் ஏற்ற செயல்கள் - அன்பும் கருணையும் - நண்ணியுணர்வு - பண்பாட்டுக்கல்வி
- ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

Note: Practical orientation be introduced to the learners

Text Books:

Manavalakalai Yoga

World Community Service centre

Vethathiri Pathippagam - Erode

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi, 2011, Journey of Consciousness, Erode, Vethathiri Publications.
2. Vethathiri Maharishi, 2014, Simplified Physical Exercises, Erode, Vethathiri Publications,
3. Vethathiri Maharishi, 2004, Unified force, Erode, Vethathiri Publications
4. Yoga for modern age - Thathuvagnani Vethathiri Maharishi
5. Sound Health through yoga – Dr. K. Chandrasekaran, November 1999 Prem Kalyan Publications, Madurai
6. Light on yoga - BKS.lyenger
7. எளிய உடற்பயிற்சி - உடற்பயிற்சி - வேதாத்திரி மகரிஷி, முதல் பதிப்பு 1984, 91ஆம் பதிப்பு 2016, ஈரோடு வேதாத்திரி பதிப்பகம்.
8. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi – Kayakalpa yoga – First Edition 2009 - Vethathiri Publications, Erode.
9. Environmental Studies - Bharathidasan University Publication Division
10. மனவளக்கலை தொகுப்பு - 1, 2 - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
11. Religion, Science and Culture - Dr. S. Radhakrishnan
12. ஜீவகாந்தம் - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
13. Social Yoga System - Dr. K. Satyamurty, Vedadri Centre for Brahmajnana, Guntur, AP
14. இல்லந்தோறும் இயற்கை உணவுகள் (Nature Dietes) - Dr. மதுரம் சேகர்.
15. Genetic centre - Thathuvagnani Vethathiri maharishi





ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

प्रो. (डॉ.) जसपाल एस. सन्धू

सचिव

Prof. Dr. Jaspal S. Sandhu

MBBS, MS (Ortho), DSM, FAIS, FASM, FAFSM, FFIMS, FAMS

Secretary



सत्यमेव जयते

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
University Grants Commission

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार)
(Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)

बहादुरशाह ज़फ़र मार्ग, नई दिल्ली-110002
Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi-110002

Ph.: 011-23239337, 23236288,
Fax : 011-23238858, email : jssandhu.ugc@nic.in

D.O.No.F.1-2/2017(CPP-II)

19th June, 2017

Dear Sir/Madam,

In continuation to this office letter of even number dated 20th July, 2014 and letter No. 13-1/2000(EA/ENV/COS-I) dated 07.08.2014, 20.11.2014 and 30.03.2015 regarding compulsory implementation of module syllabus on Environmental Studies for undergraduate course of all branches of higher education in universities and colleges as per directives of the Hon'ble Supreme Court of India, University Grants Commission with the help of an Expert Committee has framed 8 units module syllabus for Ability Enhancement Compulsory Courses (AECC-Environmental Studies) under CBCS. The module is available on University Grants Commission website www.ugc.ac.in. I request you to take necessary steps for implementation of the directions of the Hon'ble Supreme Court.

It is brought to your notice that non-implementation of the order of Hon'ble Supreme Court, in its letter and spirit, amounts to contempt of court. This may also be informed to all the Colleges affiliated to your esteemed University.

With kind regards,

Yours sincerely,


(Jaspal S. Sandhu)

The Vice-Chancellor of all Universities.

Copy to :

The Publication Officer, University Grants Commission for uploading on UGC website.


(Jaspal S. Sandhu)

Ability Enhancement Compulsory Courses (AECC – Environmental Studies)

Unit 1: Introduction to environmental studies

- Multidisciplinary nature of environmental studies; components of environment – atmosphere, hydrosphere, lithosphere and biosphere.
 - Scope and importance; Concept of sustainability and sustainable development.
- (2 Lectures)

Unit 2: Ecosystems

- What is an ecosystem? Structure and function of ecosystem; Energy flow in an ecosystem: food chain, food web and ecological succession. Case studies of the following ecosystems:
 - a) Forest ecosystem
 - b) Grassland ecosystem
 - c) Desert ecosystem
 - d) Aquatic ecosystems (ponds, streams, lakes, rivers, oceans, estuaries)
- (6 Lectures)

Unit 3: Natural Resources: Renewable and Non-renewable Resources

- Land Resources and land use change; Land degradation, soil erosion and desertification.
 - Deforestation: Causes and impacts due to mining, dam building on environment, forests, biodiversity and tribal populations.
 - Water: Use and over-exploitation of surface and ground water, floods, droughts, conflicts over water (international & inter-state).
 - Heating of earth and circulation of air; air mass formation and precipitation.
 - Energy resources: Renewable and non-renewable energy sources, use of alternate energy sources, growing energy needs, case studies.
- (8 Lectures)

Unit 4: Biodiversity and Conservation

- Levels of biological diversity :genetic, species and ecosystem diversity; Biogeography zones of India; Biodiversity patterns and global biodiversity hot spots
- India as a mega-biodiversity nation; Endangered and endemic species of India
- Threats to biodiversity: habitat loss, poaching of wildlife, man-wildlife conflicts, biological invasions; Conservation of biodiversity: In-situ and Ex-situ conservation of biodiversity.
- Ecosystem and biodiversity services: Ecological, economic, social, ethical, aesthetic and Informational value.

(8 Lectures)

Unit 5: Environmental Pollution

- Environmental pollution : types, causes, effects and controls; Air, water, soil, chemical and noise pollution
- Nuclear hazards and human health risks
- Solid waste management: Control measures of urban and industrial waste..
- Pollution case studies.

(8 Lectures)

Unit 6: Environmental Policies & Practices

- Climate change, global warming, ozone layer depletion, acid rain and impacts on human communities and agriculture.
- Environment Laws : Environment Protection Act; Air (Prevention & Control of Pollution) Act; Water (Prevention and control of Pollution) Act; Wildlife Protection Act; Forest Conservation Act; International agreements; Montreal and Kyoto protocols and conservation on Biological Diversity (CBD). The Chemical Weapons Convention (CWC).
- Nature reserves, tribal population and rights, and human, wildlife conflicts in Indian context

(7 Lectures)

Unit 7: Human Communities and the Environment

- Human population and growth: Impacts on environment, human health and welfares.
- Carbon foot-print.
- Resettlement and rehabilitation of project affected persons; case studies.
- Disaster management: floods, earthquakes, cyclones and landslides.
- Environmental movements: Chipko, Silent valley, Bishnios of Rajasthan.
- Environmental ethics: Role of Indian and other religions and cultures in environmental conservation.
- Environmental communication and public awareness, case studies (e.g., CNG vehicles in Delhi).

(6 Lectures)

Unit 8: Field work

- Visit to an area to document environmental assets; river/forest/flora/fauna, etc.
- Visit to a local polluted site – Urban/Rural/Industrial/Agricultural.
- Study of common plants, insects, birds and basic principles of identification.
- Study of simple ecosystems-pond, river, Delhi Ridge, etc.

(Equal to 5 Lectures)

Suggested Readings:

1. Carson, R. 2002. *Silent Spring*. Houghton Mifflin Harcourt.
2. Gadgil, M., & Guha, R.1993. *This Fissured Land: An Ecological History of India*. Univ. of California Press.
3. Gleeson,B. and Low, N. (eds.) 1999. *Global Ethics and Environment*, London, Routledge.
4. Gleick, P.H. 1993. *Water in Crisis*. Pacific Institute for Studies in Dev., Environment & Security. Stockholm Env. Institute, Oxford Univ. Press.
5. Groom, Martha J. Gary K. Meffe, and Carl Ronald carroll. *Principles of Conservation Biology*. Sunderland: Sinauer Associates, 2006.
6. Grumbine, R. Edward, and Pandit, M.K. 2013. Threats from India's Himalaya dams. *Science*, 339: 36-37.
7. McCully, P.1996. *Rivers no more: the environmental effects of dams*(pp. 29-64). Zed Books.
8. McNeil, John R. 2000. *Something New Under the Sun: An Environmental History of the Twentieth Century*.

9. Odum, E.P., Odum, h.T. & Andrews, J.1971. *Fundamentals of Ecology*. Philadelphia: Saunders.
10. Pepper, I.L., Gerba, C.P. & Brusseau, M.L. 2011. *Environmental and Pollution Science*. Academic Press.
11. Rao, M.N. & Datta, A.K. 1987. *Waste Water Treatment*. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.
12. Raven, P.H., Hassenzahl, D.M. & Berg, L.R. 2012. *Environment*. 8th edition. John Wiley & Sons.
13. Rosencranz, A., Divan, S., & Noble, M.L. 2001. *Environmental law and policy in India*. Tripathi 1992.
14. Sengupta, R. 2003.*Ecology and economics: An approach to sustainable development*. OUP.
15. Singh, J.S., Singh, S.P. and Gupta, S.R. 2014. *Ecology, Environmental Science and Conservation*. S. Chand Publishing, New Delhi.
16. Sodhi, N.S., Gibson, L. & Raven, P.H. (eds). 2013. *Conservation Biology: Voices from the Tropics*. John Wiley & Sons.
17. Thapar, V. 1998. *Land of the Tiger: A Natural History of the Indian Subcontinent*.
18. Warren, C.E. 1971. *Biology and Water Pollution Control*. WB Saunders.
19. Wilson, E.O. 2006. *The Creation: An appeal to save life on earth*. New York: Norton.
20. World Commission on environment and Development. 1987. *Our Common Future*. Oxford University Press.
21. www.nacwc.nic.in
22. www.opcw.org

யோகமும் மனித மாண்பும்

பாடத்திட்டம்

யோகமும் வல்லமையும்

Total Hours : 36

பாடநெறியின் முடிவில், மாணவர்கள் செய்ய முடியும்:

- 1) மாணவர்களின் படிப்பு, தொழில் மற்றும் வாழ்க்கையில் சிறந்து விளங்க ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குகிறது.
- 2) உடல்மன மற்றும் சமுதாய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த எகை யோகா பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.
- 3) மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் எகை யோகா பயிற்சிகள் பல நன்மைகளை அளிக்கிறது.
- 4) மேம்பட்ட படிப்பு மற்றும் பிற வாய்ப்புகளில் கலந்துகொள்ள எகை யோகா பயிற்சிகள் நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பாக அமைகிறது.
- 5) மாணவர்களின் நல்ல பண்புகளை மேம்படுத்த மதிப்புமிக்க கல்வியை வாழ்க்குகிறது.

அலகு - 1: உடல் நலம் மற்றும் உயிர் வளம்

(Hours: 9)

1. மனவளக்கலை (எகை) யோகா அறிமுகம் - கல்வி வழி இளைஞர் வல்லமை
2. எளியமுறை உடற்பயிற்சி விளக்கம் - பயிற்சிமுறை - பயன்கள்
3. காயகல்பத் தத்துவம் - காயகல்பப் பயிற்சிமுறை - பயிற்சியின் பயன்கள்.
4. யோகாசனம் - 1
5. பிராணாயாமம் - நாடிகத்தி - தண்டுவடகத்தி விளக்கம் - பயன்கள்

அலகு - 2: மனநலம்

(Hours: 6)

1. மனம் மற்றும் செயல்பாடு - மன அலைக்கழல் வேக வகைகள் - ஆக்கினை, சாத்தி தவ விளக்கம் - பயன்கள்.
2. வாழ்த்தும் பயனும்.

அலகு - 3: நற்பண்புகள்

(Hours : 6)

1. தனிமனிதப் பண்புகள் - சமுதாயப் பண்புகள் - அறநெறி
2. பண்பாடு மதிப்புகள் - சமுதாய மதிப்புகள்
3. மேலாண்மை நுட்பங்கள்

அலகு - 4: ஆளுமைதிறன் மேம்பாடு

(Hours : 6)

1. வாழ்க்கைத் தத்துவம் - ஐவகைக் கடமைகள் - இயற்கை வளம் காத்தல்.
2. எண்ணம் ஆராய்தலும் ஆசை சீரமைத்தலும். : சினம் தவித்தலும், கவலை ஒழித்தலும்.

அலகு - 5: யோகாசனம் - 2

(Hours : 9)

1. தண்டாசனம் - சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - வீருச்சாசனம் (ஏகபாதஆசனம்) - திரிகோணாசனம் - வஜ்ராசனம்.
2. பத்மாசனம் - போகமுத்ரா - மகாமுத்ரா - உஸ்ட்ராசனம் - வக்ராசனம் - சவாசனம்.

Unit I: Introduction:

Meaning and Definitions of Human Rights – Characteristics and Importance of Human Rights – Evolution of Human Rights – Formation, Structure and Functions of the UNO – Universal Declaration of Human Rights – International Covenants – Violations of Human Rights in the Contemporary Era.

Unit II: Human Rights in India:

Development of Human Rights in India – Constituent Assembly and Indian Constitution – Fundamental Rights and its Classification – Directive Principles of State Policy – Fundamental Duties.

Unit III:

Rights of Marginalized and other Disadvantaged People: Rights of Women – Rights of Children – Rights of Differently Aabled – Rights of Elderly - Rights of Scheduled Castes – Rights of Scheduled Tribes – Rights of Minorities – – Rights of Prisoners – Rights of Persons Living with HIVAIDS – Rights of LGBT.

Unit IV:

Human Rights Movements: Peasant Movements (Tebhaga and Telangana) – Scheduled Caste Movements (Mahar and Ad-Dharni) – Scheduled Tribes Movements (Santhal and Munda) – Environmental Movements (Chipko and Narmada BachaoAndolan) – Social Reform Movements (Vaikom and Self Respect).

Unit V:

Redressal Mechanisms: Protection of Human Rights Act, 1993 (Amendment 2019) – Structure and Functions of National and State Human Rights Commissions – National Commission for SCs – National Commission for STs – National Commission for Women – National Commission for Minorities – Characteristics and Objectives of Human Rights Education.

References

1. SudarshanamGankidi, Human Rights in India: Prospective and Retrospective, Rawat Publications, Jaipur, 2019.
2. SatvinderJuss, Human Rights in India, Routledge, New Delhi, 2020.
3. Namita Gupta, Social Justice and Human Rights in India, Rawat Publications, Jaipur, 2021.
4. Mark Frezo, The Sociology of Human Rights, John Willy & Sons, U.K. 2014.

-
5. Chiranjivi J. Nirmal, Human Rights in India: Historical, Social and Political Perspectives, Oxford University Press, New York, 2000.
 6. Dr. S. Mehartaj Begum, Human Rights in India: Issues and perspectives, APH Publishing Corporation, New Delhi, 2010.
 7. Asha Kiran, The History of Human Rights, Mangalam Publications, Delhi, 2011.
 8. Bani Borgohain, Human Rights, Kanishka Publishers & Distributors, New Delhi-2, 2007.
 9. Jayant Chudhary, A Textbook of Human Rights, Wisdom Press, New Delhi, 2011.