



**ARIGNAR ANNA GOVERNMENT ARTS COLLEGE
NAMAKKAL - 637 002**

(Re-Accredited with 'B' Grade by NAAC & Affiliated to Periyar University, Salem)

7.1.9 - Sensitization of students and employees of the Institution to the constitutional obligations: values, rights, duties and responsibilities of citizens

Our college offers value education (Manavalakalai, or "Yoga") for UG and human rights for PG as a compulsory subject to all students to inculcate the human values, rights, duties, and responsibilities of citizens.

மனவலக்கல்

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 Yogasanas.

தேக்கம் :

மனவலக்கல் குறைந்த மனவலக்கல் மதிப்புக் கல்வி அறித்தல் - உடல்நலம் பற்றித் தெரிதல் - சூழ்நிலை மாற்றம் - ஈழத்தில் அமைவுறான வாழ்வாக்கம் - நற்குணங்களை வளர்த்தல் - அகத்தாங்குப் பரிந்துரைகள் மற்றும் சமீபநேரம் - புகழ்ப்பெறும் மதிப்பீடுகள் - உடற்பயிற்சி, மனவலக்கல் மற்றும் சமீபநேரம்.

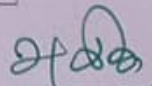
Unit : 1 Yoga and Physical Health

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 - Yogasana - Pranamasana - Hastha Uttanasana - Pada Hasthasana - Arwa Sanjalana Asana - Thuvipatha arwa Sanjalana asana - Astanga Namaskara - Bhujangasana - Aha Multha Sarvasana - Arwa Sanjalana Asana - Pada Hasthasana - Hastha Uttanasana - Pranamasana - Padmasana - Vajrusana - Ardha katti Chakrasana - Viruchasana - Yogamudra - Patchimothasana - Ustrasana - Vakkarasana - Salabasana

அங்கு 1 : மனவலக்கல் உடல்நலம்

சந்தை நலம் - உடல்நலம் - மனவலக்கல் - ஈழத்தில் அமைவுறான வாழ்வாக்கம் - உடற்பயிற்சி - மன, கால், மூச்சு, கண் பரிந்துரைகள் - கபாலபதி, மகராசனம், உடல் வலிமை, அகத்தாங்கு, உடல் நலத்தைப் பரிந்து குறை - ஆசனம் - பிராணாசனம் - ஈழநாடு உடல்நலம் - பாத உடல்நலம் - அரவா சஞ்சலான ஆசனம் - தாமி பாத அரவா சஞ்சலான ஆசனம் - அரவா சஞ்சலான ஆசனம் - பாத உடல்நலம்

1


 10/3/23
PRINCIPAL
 Arignar Anna Government
 Arts College,
 Namakkal - 637 002.
 D.O. Code : CI-103.

- ஆத முக்த சாவாசனம் - அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - பாத ஊண்நாசனம் - ஓறஸ்த உட்டானாசனம் - பிராணாமாசனம் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - அர்த்த கட்டி சக்கராசனம் - விருச்சாசனம் (ஏகபாதாசனம்) - யோகமுத்ரா - பச்சி மோத்தாசனம் - உஸ்ட்ராசனம் - 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.

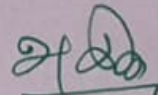
Unit - 4 : Human Resources Development

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


10/3/23

PRINCIPAL

Aringnar Anna Government
Arts College,
Namakkal - 637 002.
D.O. Code : CI-103.

Unified force - Cause and effect system - Unity 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 - நன்றியுணர்வு - பண்டாட்டுக்கல்வி
- ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு

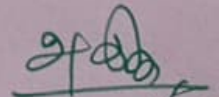
Note: Practical orientation be introduced to the learners

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.Iyenger
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 Brahmajana, Guntur, AP
14. இல்லறநோறும் இயற்கை உணவுகள் (Nature Diets) - Dr. மகரம் சேகர்.
15. Genetic centre - Thathuvagnani Vethathiri maharishi


10/3/23

PRINCIPAL

Aringnar Anna Government
Arts College,
Namakkal - 637 002.
D.O. Code : CI-103.

Human Rights - Syllabus

Objective

To impart the basic ideas about human rights at post graduation level. This paper provides different aspects of human rights which includes children and women. Students can learn not only their basic rights but also can understand the duties to be carried out in the days to come.

Unit I: Introduction to Human Rights

Human Rights : Meaning – Definitions – Origin and Growth of human rights in the world – Need and types of Human Rights – UNHRC (United Nations Human Rights Commission) – Human Rights in India.

Unit II: Classification of Human Rights

Right to liberty – Right to Life – Right to Equality – Right to dignity – Right against Exploitation – Educational Rights – Cultural Rights – Educational Rights - Economic Rights – Political Rights – Social Rights.

Unit III: Rights of Women and Children

Rights of Women – Female feticide and Infanticide and selective abortion – Physical assault and sexual harassment – Domestic Violence – Violence at work place – Remedial Measures

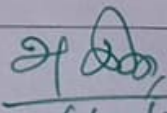
Rights of Children – Protection rights, survival rights – Participation rights – Development rights – Role of UN on convention on rights of children

Unit IV: Multi-Dimensional aspects of Human rights

Labour rights- Bodend labour- Child labour – Contract labour – Migrant Labour – Domestic Women labour – Gender Equity – Rights of Ethnic refugees- Problems and remedies – Role of trade union in protecting the unorganized labourers

Unit V: Grievance and Redressal Mechanism

Redressal mechanisms at national and international levels – Structure and functions of National and State level Human Rights Commission- constitutional remedies and directive principles of state policy.


15/3/23

PRINCIPAL

Aringnar Anna Government
Arts College,
Namakkal - 637 002.
D.O. Code : CI-103.



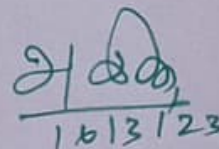
ARIGNAR ANNA GOVERNMENT ARTS COLLEGE
NAMAKKAL – 637 002

(Re-Accredited with 'B' Grade by NAAC & Affiliated to Periyar University, Salem)

7.1.1 - Measures initiated by the Institution for the promotion of gender equity during the year

Red Ribbon Club of Arignar Anna Government Arts College, Namakkal organized Webinar on "Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact" (Theme of World AIDS Day 2020 - "Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact") on 1st December, 2020.

Name of the Programme	:	Webinar on "Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact"
Date of the Programme	:	01.12.2020
Time of the Programme	:	10.00 am to 11.30 am
Venue/Platform	:	Google Meet
Resource Person	:	Dr. M. R. Suryaprakash M.B.B.S., PGDHIVM., DCMH. Assistant Surgeon Government Upgraded Primary Health Centre Koneripatti Salem
Theme of the Programme	:	To create an awareness on HIV/AIDS and to know how to prevent it.
Programme Outcome	:	Participants came to know the worst consequences of the HIV/AIDS disease and promised to live a life of high morals.
Total Number of Students/Staffs Participated	:	39
Sponsorship	:	Tamil Nadu AIDS Control Society, Chennai


16/12/23

PRINCIPAL
Arignar Anna Government
Arts College,
Namakkal - 637 002,
D.O. Code : CI-103.



**ARIGNAR ANNA GOVERNMENT ARTS COLLEGE
NAMAKKAL – 637 002**

(Re-Accredited with 'B' Grade by NAAC & Affiliated to Periyar University, Salem)

7.1.1 - Measures initiated by the Institution for the promotion of gender equity during the year

Webinar on “Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact” (01.12.2020)



Dr. M. R. Suryaprakash, Assistant Surgeon, Government Upgraded Primary Health Centre, Koneripatti, Salem delivered Special Lecture on Webinar on “Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact” (Theme of World AIDS Day 2020 - “Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience & Impact”). In an online awareness program, he spoke about HIV/AIDS awareness and the effects of corona on HIV infected people. He also said that through global solidarity and sharing of responsibilities we can get rid of HIV and Corona and our warmth and support is very much needed for those affected by HIV.

(Handwritten signature)
10/13/20

PRINCIPAL
Arignar Anna Government
Arts College,
Namakkal - 637 002.
D.O. Code : CI-103.



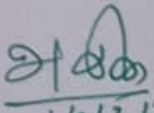
ARIGNAR ANNA GOVERNMENT ARTS COLLEGE
NAMAKKAL – 637 002

(Re-Accredited with 'B' Grade by NAAC & Affiliated to Periyar University, Salem)

7.1.1 - Measures initiated by the Institution for the promotion of gender equity during the year

Internal Quality Assurance Cell & Red Ribbon Club of Arignar Anna Government Arts College, Namakkal jointly organized A Webinar on “Cyber Crimes and Human Rights” on 10th December, 2020.

Name of the Programme	:	Webinar on “Cyber Crimes and Human Rights”
Date of the Programme	:	10.12.2020
Time of the Programme	:	10.00 am to 11.30 am
Venue/Platform	:	Google Meet
Resource Person	:	Dr. P. Sakthivel M. A., Ph. D. Professor of Political Science & Public Administration Deputy Controller of Examinations Annamalai University Annamalainagar – 608 002
Theme of the Programme	:	To create an awareness on Cyber Crimes and Human Rights.
Programme Outcome	:	Participants came to know how cybercrime affects the human rights of women and children.
Total Number of Students/Staffs Participated	:	79
Sponsorship	:	Tamil Nadu AIDS Control Society, Chennai


16/12/23

PRINCIPAL

Arignar Anna Government
Arts College,
Namakkal - 637 002.
D.O. Code : CI-103.



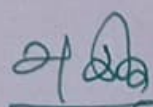
**ARIGNAR ANNA GOVERNMENT ARTS COLLEGE
NAMAKKAL – 637 002**

(Re-Accredited with 'B' Grade by NAAC & Affiliated to Periyar University, Salem)

7.1.1 - Measures initiated by the Institution for the promotion of gender equity during the year



Dr. P. Sakhivel, Professor of Political Science and Public Administration, Deputy Controller of Examinations, Annamalai University delivered Special Lecture on “Cyber Crimes and Human Rights”. He emphasised the issues with modern internet usage, particularly the harm that cybercrime does to women’s and children’s human rights. He also discussed the various forms of cybercrime, the regulations in place to prevent it, such as the Information Technology Act of 2008. He also went into great depth about how mobile apps, particularly the "Kavalan App," may help women, kids, and seniors preserve their rights. He also shared advice on how to avoid becoming a victim of online fraud.


 14/12/23
PRINCIPAL
 Arignar Anna Government
 Arts College,
 Namakkal - 637 002.
 D.O. Code : CI-103.