



**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.

**மொழிபெயர்த்துள்ள கல்வியியல்**

**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.

**செயல்கள் :**

மாணவர்களை குழப்பம் செய்யாதபடியான மதிப்பை மனம் வளப்படுத்தல் - உடம்பு வலிமைப் பெறுதல் - சுவாசம் வளப்படுத்தல் - ஐந்தில் தாமதமுறாத மனநிலையை - நற்பண்புகளையே வளப்படுத்தல் - தனித்தன்மைப் பெறும்படியான மதிப்பை வளப்படுத்தல் - பல்வேறு மதிப்புகளை - உடம்பு வலிமைப் பெறுதல், சுவாசவலிமை வளப்படுத்தல்.

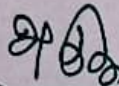
**Unit : 1 Yoga and Physical Health**

Health - Meaning and Definition - Physical Structure - Three bodies - Five limitations - Simplified Physical Exercises - Hand, Leg, Breathing, Eye exercises - Kapalabhati, Makarsana 1,2 , Massage, Acu pressure, Relaxation exercises - Yogasanas - Pranayamas - Hatha Uttarasana - Pada Hasthasana - Aswa Sanjalana Asana - Thiruvipatha aswa Sanjalana asana - Astanga Namaskara - Bhujangasana - Adha Mukha Savasana - Aswa Sanjalana Asana - Pada Hasthasana - Hatha Uttarasana - Pranayamas - Padmasana - Vajrasana - Ardha kati Chakrasana - Virchhasana - Yogasana - Patkhamothasana - Ustrasana - Vakrasana - Salabhasana

**அங்க 1 : மனவலிமைப் பெறுதல்**

வளப்படுத்தல் தலை - உடம்புவலிமை - குழப்பம் வளப்படுத்தல் - மனவலிமைப் பெறுதல் - மன, உடம்பு, குறை, மனம் பெறும்படியான மதிப்புகள், உடம்புவலிமைப் பெறுதல், சுவாச வலிமைப் பெறுதல், ஐந்தில் தாமதமுறாத மதிப்புகள் பெறுதல் - தனித்தன்மைப் பெறுதல் - பல்வேறு மதிப்புகளை - உடம்பு வலிமைப் பெறுதல், சுவாசவலிமை வளப்படுத்தல் - மனவலிமைப் பெறுதல் - மனவலிமைப் பெறுதல் - மனவலிமைப் பெறுதல் - மனவலிமைப் பெறுதல் - மனவலிமைப் பெறுதல் - மனவலிமைப் பெறுதல்

1

  
 29/5/23  
 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)

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

- அற நூற்றின் சுவாசம் - அன்பின் சத்திரம் ஆசை - பாத ஊழல்நிலை - ஊழல் உட்பாடு - பிரணாமம் - பரிமாசம் - வஜ்ஜாசம் - அரித்த கடிக் சக்கராசம் - விஞ்சாசம் (வகாநாசம்) - யோகமுத்திரா - பச்சி மோத்தாசம் - உஸ்தராசம் - வகராசம் - சவாசம்

### 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 உணர்வு ஆளமிகமும் - வித்தின் மலிமை - இல்லறவாழ்வு - சுத்புறறி - மனம் அறிவாக இயங்கும் பத்தியப் படி நிலைகள் - மன அலைச்சமும் - 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 : குணநலங்கூறு

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

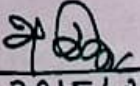
### Unit - 4 : Human Resources Development

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 : மனிதன் மேம்பாடு

கவலை ஒழித்தல் - கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை - வாழ்த்தும் பயன்கள் - அலை இயக்கம் - நட்பு நலம் - நல்ல நட்பு - தனிமனித அமைதி - உலக அமைதி - நல்லொழுக்கப் பயன்பாட்டு முறைகள்.

### Unit - 5 : Law of Nature

  
29/5/22

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)

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

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

கூடு 5 : இயற்கை நியதி

ஒழுங்கமைப்பு ஆற்றல் - செயல்விளைவுத் தத்துவம் - கருமையத்தொடர்ச்சிமீதும்  
வளத்திற்கும் ஏற்ற செயல்கள் - அன்பு கருமையம் - நன்றியுணர்வு - பண்பாட்டுக்கல்வி  
- ஒட்டுறவுக்கூடம் பண்பாடு

Note: Practical orientation be introduced to the learners

**Text Books:**

Manevalakalai Yoga                      World Community Service centre  
Vethathiri Pathippagam - Erode

**References 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. விசய உடற்கயிற்றி - உடற்கயிற்றி - சௌந்திரி மலர், முதல் பதிப்பு 1984, 91ஆம் பதிப்பு 2016, மீளும் சௌந்திரி பதிப்பகம்.
8. Thathuvagnani Vethathiri Maharishi - Kayakalpa yoga - First Edition 2009 - Vethathiri Publications, Erode.
9. Environmental Studies - Bharathidasan University Publication Division
10. மனவலக்கலை நூற்று - 1, 2 - தத்துவஞானி சௌந்திரி மலர்
11. Religion, Science and Culture - Dr. G. Radhakrishnan
12. ஜீவசந்தம் - தத்துவஞானி சௌந்திரி மலர்
13. Social Yoga System - Dr. K. Satyanarthy, Vedadri Centre for Brahmajana, Guntur, AP
14. இயற்கைநியதி இயற்கை உணவுகள் (Nature Dietes) - Dr. டி.எஸ். சேத்.
15. Genetic centre - Thathuvagnani Vethathiri maharishi

29/5/23

**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)

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

**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

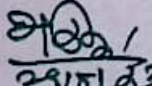
Rights of Children – Protection rights, survival rights – Participation rights – Development rights – Role of UN on convention on rights of children

**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.

  
29/01/23  
PRINCIPAL

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