



# ST. ALOYSIUS' COLLEGE

AUTONOMOUS  
JABALPUR- 482001  
MADHYA PRADESH, INDIA

6. Environmental  
Consciousness



7. Digital Literacy  
and  
Technology Upgradation



8. Critical Thinking  
and  
Creativity



## CRITERION-1

### CURRICULAR ASPECTS



**Key Indicator – 1.3**

**Curriculum Enrichment**

**Metric No.: 1.3.1**

**Institution integrates cross-cutting issues relevant to Professional Ethics, Gender, Human Values, Environment and Sustainability, and other value frameworks enshrined in Sustainable Development Goals and National Education Policy - 2020 into the Curriculum.**

**Document Name**

**Compulsory Courses Addressing Cross-Cutting Issues**



**ST. ALOYSIUS' COLLEGE**

**(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)**

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

**UG CURRICULUM**  
**OF**  
**COMPULSORY COURSES**  
**ADDRESSING**  
**CROSS CUTTING ISSUES**

- **DIGITAL ETHICS**
- **ENVIRONMENTAL EDUCATION**
  - **YOGA & MEDITATION**
  - **WOMEN EMPOWERMENT**





**ST. ALOYSIUS' COLLEGE**

**(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)**

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

**SYLLABUS**

**OF**

**DIGITAL ETHICS**

| <b>Part A Introduction</b>        |   |   |                         |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Program: Degree</b>            | <b>Class: B.A./B.Sc./B.Com./B.H.Sc./BCA</b> | <b>Year: III Year</b>   | <b>Session: 2023-24</b> |
| <b>Subject: Foundation Course</b> |   |   |                         |
| <b>1.</b>                         | <b>Course Code</b>                          | <b>X3-FCBD1T</b>  |                         |
| <b>2.</b>                         | <b>Course Title</b>                         | <b>Digital Awareness - Cyber Security</b>   |                         |
| <b>3.</b>                         | <b>Course Type</b>                          | <b>Ability Enhancement Compulsory Course</b>  |                         |
| <b>4.</b>                         | <b>Pre-requisite (if any)</b>               | <b>Compulsory for all Third Year students</b>   |                         |
| <b>5.</b>                         | <b>Course Learning outcomes (CLO)</b>       | <p><b>After completing the course, student will be able to :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Make optimum use of web browsers, search engines and Chatbots</li> <li>● Creating e-mail account, sending, receiving and managing emails.</li> <li>● Describe reporting procedure of phishing emails.</li> <li>● Identify email phishing attack and preventive measures.</li> <li>● Configure security settings in Mobile Wallets and UPIs.</li> <li>● Practice safe, legal and ethical means of using Information Technology.</li> <li>● Practice and use the various online financial and government services of day-to-day use.</li> <li>● Understand the basic concepts related to E-Commerce and digital payments.</li> <li>● Discuss cyber security aspects, RBI guidelines and preventive measures against digital payment frauds.</li> <li>● Explore and learn the online available courses of his/her interest.</li> <li>● Use the Digilocker and Academic Bank of Credit.</li> <li>● Describe the concept of Cyber security and issues and challenges associated with it. .</li> <li>● Explain the process of reporting cyber crime at Cyber crime Police Station/ at online platform.</li> <li>● Appreciate various privacy and security concerns on online Social media.</li> <li>● Guide through the reporting procedure of inappropriate content.</li> <li>● Perform privacy and security settings for popular Social media platforms.</li> </ul> |                         |
| <b>6.</b>                         | <b>Credit Value</b>                         | <b>2</b>  |                         |
| <b>7.</b>                         | <b>Total Marks</b>                          | <b>Max. Marks: 50</b>   | <b>Min. Marks:</b>      |

| Part B – Content of the Course |   |                 |
|--------------------------------|---|-----------------|
|                                | Total No. of Lectures 30 ( 01 hour per week)  |                 |
| Unit                           | Topics  | No. of Lectures |
| I                              | <p>Overview of Computer and Web-technology, Architecture of cyberspace, World wide web, Advent of internet, Internet infrastructure for data transfer and governance, Internet society.</p> <p><b>Use of Internet:</b> Web browsers, search engines and Chatbots. Difference between Website &amp; Portal, E-mail: Account opening, sending &amp; receiving e-mails, managing Contacts &amp; Folders.</p> <p><b>Computer Security:</b> Issues &amp; protection, firewall &amp; antivirus, making secure online transactions. Internet safety and digital security. Ethical use of digital resources, Measures of Online Self Protection.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Browser, Search Engine, Website, Virus, Security, Firewall, Cyber Ethics.</i></p>   | 05              |
| II                             | <p><b>Digital Payments and e-Commerce:</b></p> <p>Internet Banking: National Electronic Fund Transfer (NEFT), Real Time Gross Settlement (RTGS), Immediate Payment Service (IMPS)</p> <p>Digital Financial Tools: Understanding OTP [One Time Password], QR [Quick Response] Code, UPI [Unified Payment Interface], AEPS [Aadhaar Enabled Payment System]; USSD [Unstructured Supplementary Service Data], Card [Credit / Debit], eWallet, PoS [Point of Sale]</p> <p><b>Definition of E-Commerce-</b> Main components of E-Commerce, Elements of E-Commerce security, E-Commerce threats, E-Commerce security best practices, Online Bill Payment. Digital payments related common frauds and preventive measures. RBI guidelines and provisions of Payment Settlement Act, 2007.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Internet Banking, Digital Financial Tools, eWallet, e-Commerce Security.</i></p>  | 07              |
| III                            | <p><b>e-Governance Service-</b></p> <p>Overview of e-Governance Services like Railway Reservation, passport, eHospital; Accessing various e-Governance Services on Mobile Using “UMANG APP”. Exploring services and resources of Government of India Portal (<a href="https://www.mygov.in/">https://www.mygov.in/</a>).</p> <p>Digi-Locker: About digilocker, features and benefits of digilocker, Registering, accessing and getting various certificates and mark sheets on digilocker.</p> <p>Academic Bank of Credit (ABC): About ABC, features and benefits of ABC, Registering, accessing, getting and sharing academic credits.</p> <p>Exploring Online Learning resources: Online learning through SWAYAM Central, (<a href="https://swayam.gov.in/">https://swayam.gov.in/</a>) and e-pathshala (<a href="https://epathshala.nic.in/">https://epathshala.nic.in/</a>).</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Internet Banking, NEFT, RTGS, IMPS, OTP, UPI, QR Code, AEPS, E-Governance, Umang.</i></p> | 06              |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| IV  | <p><b>Introduction to Cyber security-</b><br/>Regulation of cyberspace, Concept of cyber security, Issues and challenges of cyber security.<br/>Definition of cyber crimes and offences, Cyber crime targeting computers and mobiles, Cyber crime against women and children, Cyber bullying. Financial frauds, Social engineering attacks, Malware and Ransomware attacks, zero day and zero click attacks.<br/>Cyber criminals modus-operandi, Reporting of cyber crimes, Remedial and mitigation measures, Legal perspective of cyber crime, IT Act 2000 and its amendments, Organisations dealing with Cyber crime and Cyber security in India, Case studies.<br/><b>Keywords: Cyber Space, Cyber Security, Cyber Offences, Zero Click Attack, Zero Day Attack, Ransomware, Reporting Cyber Crimes, Cyber Crimes Case Studies.</b></p> | <b>05</b> |
| V   | <p><b>Social Media Overview and Security-</b><br/>Introduction to Social Networks, Types of Social media, Social media platforms, Social media monitoring, Hashtag, Viral content, Social media marketing, Social media privacy, Challenges, opportunities and pitfalls in online social network, Security issues related to social media, Flagging and reporting of inappropriate content, Laws regarding posting of inappropriate content, Best practices for the use of Social media, Case studies.<br/><b>Keywords: Social Media Platforms, Hashtagging, Social Media Marketing, flagging of contents in social media.</b></p>   | <b>06</b> |
| <b>Part C-Learning Resources</b>  |  |           |
| <b>Text Books, Reference Books, Other resources</b>   |  |           |
| <p><b>Suggested Readings:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Praveen Kumar Shukla, Surya Prakash Tripathi, Ritendra Goel “Introduction to Information Security and Cyber Laws” Dreamtech Press.</li> <li>● Vivek Sood, “Cyber law simplified”, Tata McGrawHill, Education (India).</li> <li>● T. Bradley "Essential Computer Security: Everyone's Guide to Email, Internet, and Wireless Security".</li> <li>● Cyber Crime Impact in the New Millennium, by R. C Mishra , Auther Press. Edition 2010.</li> <li>● Cyber Security Understanding Cyber Crimes, Computer Forensics and Legal Perspectives by Sumit Belapure and Nina Godbole, Wiley India Pvt. Ltd. (First Edition, 2011)</li> <li>● Security in the Digital Age: Social Media Security Threats and Vulnerabilities by Henry A. Oliver, Create Space Independent Publishing Platform. (Pearson , 13th November, 2001)</li> <li>● Electronic Commerce by Elias M. Awad, Prentice Hall of India Pvt Ltd.</li> <li>● Cyber Laws: Intellectual Property &amp; E-Commerce Security by Kumar K, Dominant Publishers.</li> <li>● Network Security Bible, Eric Cole, Ronald Krutz, James W. Conley, 2nd Edition, Wiley India Pvt. Ltd.</li> <li>● Fundamentals of Network Security by E. Maiwald, McGraw Hill</li> </ul> <p><b>Reference Books:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● M. Stamp, “Information Security: Principles and Practice”, Wiley.</li> <li>● David J. Loundy, “Computer Crime, Information Warfare, And Economic Espionage”, Carolina Academic Press.</li> </ul> |  |           |

**Suggested equivalent online courses: e-reading:**

- <http://egyankosh.ac.in/handle/123456789/9489>
- [https://workspace.google.com/intl/en\\_in/training/](https://workspace.google.com/intl/en_in/training/)
- <https://www.classcentral.com/course/openlearn-science-maths-technology-preparing-your-96104>
- <https://www.udemy.com/course/free-computer-literacy-101-course/>
- <https://www.mygov.in/>
- <https://epathshala.nic.in/>
- <https://www.digilocker.gov.in/>
- <https://www.abc.gov.in/>
- <https://swayam.gov.in/>

**PART D: Assessment and Evaluation**

**Suggested Evaluation Methods:**

**Maximum Marks: 50**

**University Exam (UE): 50 Marks**

|                             |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| <b>External Assessment:</b> | 50 Objective type questions | <b>50 Marks</b> |
| University Exam (UE):       |                             |                 |
| Time : <b>01.00 Hours</b>   |                             |                 |

Any remarks/suggestions:

| भाग अ - परिचय        |  |   |                       |
|----------------------|--|---|-----------------------|
| कार्यक्रम: उपाधि     | कक्षा: बी.ए.एससी.बी./कॉम.बी./एससी.एच.बी./बी.सी.ए.              | वर्ष:तृतीय  | सत्र: 2023-24         |
| विषय: आधार पाठ्यक्रम |  |   |                       |
| 1                    | पाठ्यक्रम का कोड   | X3-FCBD1T   |                       |
| 2                    | पाठ्यक्रम का शीर्षक  | डिजिटल जागरूकता -साइबर सुरक्षा  |                       |
| 3                    | पाठ्यक्रम का प्रकार  | योग्यता संवर्धन अनिवार्य पाठ्यक्रम  |                       |
| 4                    | पूर्वापेक्षा<br>(Prerequisite)<br>(यदि कोई हो)                 | तृतीय वर्ष के सभी विद्यार्थियों के लिए अनिवार्य   |                       |
| 5                    | पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां<br>(कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO) | <p>इस पाठ्यक्रम के सफल समापन पर, विद्यार्थी निम्न में सक्षम होंगे:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वेब ब्राउज़र, सर्च इंजन और चैटबॉट्स का उपयोग ।</li> <li>● ई-मेल खाता बनाना, ईमेल भेजना, प्राप्त करना और प्रबंधन ।</li> <li>● फिशिंग ईमेल की रिपोर्टिंग की प्रक्रिया का वर्णन ।</li> <li>● ईमेल फिशिंग अटैक और निवारक उपायों की पहचान ।</li> <li>● मोबाइल वॉलेट और UPI में सुरक्षा सेटिंग्स कॉन्फिगर करना ।</li> <li>● सूचना प्रौद्योगिकी का उपयोग करने के सुरक्षित, कानूनी और नैतिक मानकों के साथ प्रयोग ।</li> <li>● दैनिक उपयोग की विभिन्न ऑनलाइन वित्तीय और सरकारी सेवाओं का उपयोग ।</li> <li>● ई-कॉमर्स व डिजिटल भुगतान संबंधी बुनियादी अवधारणाओं की समझ ।</li> <li>● साइबर सुरक्षा पहलुओं, आरबीआई के दिशानिर्देशों और डिजिटल भुगतान में धोखाधड़ी के निवारक उपाय ।</li> <li>● उसकी रुचि के ऑनलाइन उपलब्ध पाठ्यक्रमों को एक्सप्लोर करना ।</li> <li>● डिजिटल बैंक और अकादमिक बैंक ऑफ क्रेडिट का उपयोग ।</li> <li>● साइबर सुरक्षा की अवधारणा और इससे जुड़े मुद्दों और चुनौतियां ।</li> <li>● साइबर अपराध पुलिस स्टेशन/ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर साइबर अपराध की रिपोर्ट करने की प्रक्रिया ।</li> <li>● ऑनलाइन सोशल मीडिया पर विभिन्न गोपनीयता और सुरक्षा ।</li> <li>● अनुपयुक्त सामग्री की रिपोर्टिंग प्रक्रिया ।</li> <li>● लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के लिए गोपनीयता और सुरक्षा सेटिंग।</li> </ul> |                       |
| 6                    | क्रेडिट मान  | 2   |                       |
| 7                    | कुल अंक  | अधिकतम अंक: 50  | न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: |

**भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु**

कुल व्याख्यान संख्या- 30 (प्रति सप्ताह 01 घंटा)

| इकाई | विषय   | व्याख्यान संख्या<br>(1 घंटा/ व्याख्यान) |
|------|--|---|
| I    | <p>कंप्यूटर और वेब-प्रौद्योगिकी का अवलोकन, साइबरस्पेस का आर्किटेक्चर, वर्ल्ड वाइड वेब, इंटरनेट का आगमन, डेटा ट्रांसफर और गवर्नेंस के लिए इंटरनेट इंफ्रास्ट्रक्चर, इंटरनेट समाज।</p> <p><b>इंटरनेट का उपयोग:</b> वेब ब्राउज़र, सर्च इंजन और चैटबॉट्स। वेबसाइट और पोर्टल, ई-मेल के बीच अंतर, ई-मेल खाता खोलना, ई-मेल भेजना और प्राप्त करना, कॉन्टेक्ट्स और फ़ोल्डर का प्रबंधन।</p> <p><b>कंप्यूटर सुरक्षा:</b> मुद्दे और सुरक्षा, फ़ायरवॉल और एंटीवायरस, सुरक्षित ऑनलाइन लेनदेन करना। इंटरनेट सुरक्षा और डिजिटल सुरक्षा। डिजिटल संसाधनों का नैतिक उपयोग, ऑनलाइन आत्म सुरक्षा के उपाय।</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Browser, Search Engine, Website, Virus, Security, Firewall, Cyber Ethics.</i></p>   | 05                                      |
| II   | <p><b>डिजिटल भुगतान और ई-कॉमर्स:</b></p> <p>इंटरनेट बैंकिंग: नेशनल इलेक्ट्रॉनिक फंड ट्रांसफर (एनईएफटी), रीयल टाइम ग्रॉस सेटलमेंट (आरटीजीएस), तत्काल भुगतान सेवा (आईएमपीएस)</p> <p>डिजिटल वित्तीय उपकरण: ओटीपी [वन टाइम पासवर्ड], क्यूआर [क्विक रिस्पांस] कोड, यूपीआई [यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस], एईपीएस [आधार सक्षम भुगतान प्रणाली] को समझना; USSD [अनस्ट्रक्चर्ड सप्लीमेंट्री सर्विस डेटा], कार्ड [क्रेडिट/डेबिट], ई-वॉलेट, PoS [प्वाइंट ऑफ सेल]</p> <p><b>ई-कॉमर्स की परिभाषा-</b> ई-कॉमर्स के मुख्य घटक, ई-कॉमर्स सुरक्षा के तत्व, ई-कॉमर्स सम्बन्धी खतरे, ई-कॉमर्स सुरक्षा सर्वोत्तम प्रथाएं, ऑनलाइन बिल भुगतान। डिजिटल भुगतान से संबंधित आम धोखाधड़ी और निवारक उपाय। आरबीआई के दिशानिर्देश और भुगतान निपटान अधिनियम, 2007 के प्रावधान।</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Inetrnet Banking, Digital Financial Tools, eWallet, e-Commerce Security.</i></p> | 08                                      |
| III  | <p><b>ई-गवर्नेंस सर्विस-</b></p> <p>रेलवे आरक्षण, पासपोर्ट, ई-अस्पताल जैसी ई-गवर्नेंस सेवाओं का अवलोकन; "उमंग ऐप" का उपयोग करके मोबाइल पर विभिन्न ई-गवर्नेंस सेवाओं तक पहुंचना। भारत सरकार के पोर्टल (<a href="https://www.mygov.in/">https://www.mygov.in/</a>) की सेवाओं और संसाधनों की खोज करना।</p> <p><b>डिजी-लॉकर:</b> डिजिलॉकर के बारे में, डिजिलॉकर की विशेषताएं और लाभ, डिजीलॉकर पर विभिन्न प्रमाणपत्रों और मार्कशीट को पंजीकृत करना, एक्सेस करना और प्राप्त करना।</p> <p><b>अकादमिक बैंक ऑफ क्रेडिट (एबीसी):</b> एबीसी का विवरण, एबीसी की विशेषताएं और लाभ, पंजीकरण, पहुंच, अकादमिक क्रेडिट प्राप्त करना और साझा करना।</p>   | 06                                      |

|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p><b>ऑनलाइन शिक्षण संसाधनों की खोज:</b> SWAYAM Central (<a href="https://swayam.gov.in/">https://swayam.gov.in/</a>) और ई-पाठशाला (<a href="https://epathshala.nic.in/">https://epathshala.nic.in/</a>) के माध्यम से ऑनलाइन शिक्षण।</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Internet Banking, NEFT, RTGS, IMPS, OTP, UPI, QR Code, AEPS, E-Governance, Umang.</i></p>   |    |
| IV   | <p><b>साइबर सुरक्षा का परिचय-</b></p> <p>साइबरस्पेस का विनियमन, साइबर सुरक्षा की अवधारणा, साइबर सुरक्षा के मुद्दे और चुनौतियाँ।</p> <p>साइबर अपराध और उल्लंघनों की परिभाषा, कंप्यूटर और मोबाइल को लक्षित साइबर अपराध, महिलाओं और बच्चों के खिलाफ साइबर अपराध, साइबर बुलिंग। वित्तीय धोखाधड़ी, सोशल इंजीनियरिंग हमले, मैलवेयर और रैंसमवेयर हमले, जीरो डे और जीरो क्लिक अटैक।</p> <p>साइबर अपराधियों की कार्यप्रणाली-, साइबर अपराधों की रिपोर्टिंग, उपचारात्मक और शमन उपाय, साइबर अपराध का कानूनी परिप्रेक्ष्य, आईटी अधिनियम 2000 और इसके संशोधन, भारत में साइबर अपराध और साइबर सुरक्षा से निपटने वाले संगठन, केस स्टडी।</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Cyber Space, Cyber Security, Cyber Offences, Zero Click Attack, Zero Day Attack, Ransomware, Reporting Cyber Crimes, Cyber Crimes Case Studies.</i></p> | 05 |
| V  | <p><b>सोशल मीडिया अवलोकन और सुरक्षा-</b></p> <p>सोशल नेटवर्क का परिचय, सोशल मीडिया के प्रकार, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, सोशल मीडिया मॉनिटरिंग, हैशटैग, वायरल कंटेंट, सोशल मीडिया मार्केटिंग, सोशल मीडिया प्राइवैसी, ऑनलाइन सोशल नेटवर्क में चुनौतियाँ, अवसर और नुकसान, सोशल मीडिया से संबंधित सुरक्षा मुद्दे, फ्लैगिंग और अनुपयुक्त सामग्री की रिपोर्टिंग, अनुपयुक्त सामग्री पोस्ट करने के संबंध में कानून, सोशल मीडिया के उपयोग के लिए प्रथाएं, केस स्टडी।</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Social Media Platforms, Hashtagging, Social Media Marketing, flagging of contents in social media.</i></p>   | 06 |
| <b>भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन</b>  |   |    |
| पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन   |   |    |
| <p><b>अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री:</b></p> <p><b>Suggested Readings:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Praveen Kumar Shukla, Surya Prakash Tripathi, Ritendra Goel “Introduction to Information Security and Cyber Laws” Dreamtech Press.</li> <li>● Vivek Sood, “Cyber law simplified”, Tata McGrawHill, Education (India).</li> <li>● T. Bradley "Essential Computer Security: Everyone's Guide to Email, Internet, and Wireless Security".</li> <li>● Cyber Crime Impact in the New Millennium, by R. C Mishra , Auther Press. Edition 2010.</li> <li>● Cyber Security Understanding Cyber Crimes, Computer Forensics and Legal Perspectives by Sumit Belapure and Nina Godbole, Wiley India Pvt. Ltd. (First Edition, 2011)</li> <li>● Security in the Digital Age: Social Media Security Threats and Vulnerabilities by Henry A. Oliver, Create Space Independent Publishing Platform. (Pearson , 13th November, 2001)</li> <li>● Electronic Commerce by Elias M. Awad, Prentice Hall of India Pvt Ltd.</li> <li>● Cyber Laws: Intellectual Property &amp; E-Commerce Security by Kumar K, Dominant Publishers.</li> </ul> |   |    |



- Network Security Bible, Eric Cole, Ronald Krutz, James W. Conley, 2nd Edition, Wiley India Pvt. Ltd.
- Fundamentals of Network Security by E. Maiwald, McGraw Hill

Reference Books:

- M. Stamp, “Information Security: Principles and Practice”, Wiley.
- David J. Loundy, “Computer Crime, Information Warfare, And Economic Espionage”, Carolina Academic Press.

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

Suggested equivalent online courses: e-reading:

- <http://egyankosh.ac.in/handle/123456789/9489>
- [https://workspace.google.com/intl/en\\_in/training/](https://workspace.google.com/intl/en_in/training/)
- <https://www.classcentral.com/course/openlearn-science-maths-technology-preparing-your-96104>
- <https://www.udemy.com/course/free-computer-literacy-101-course/>
- <https://www.mygov.in/>
- <https://epathshala.nic.in/>
- <https://www.digilocker.gov.in/>
- <https://www.abc.gov.in/>
- <https://swayam.gov.in/>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 50

विश्वविद्यालयीनपरीक्षा (UE) अंक:50

|   |                        |    |
|---|------------------------|----|
| आकलन :<br>विश्वविद्यालयीन परीक्षा:<br>समय- 01.00 घंटे | वस्तुनिष्ठ प्रश्न - 50 | 50 |
|---|------------------------|----|

कोई टिप्पणी/सुझाव:



**ST. ALOYSIUS' COLLEGE**

**(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)**

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

**SYLLABUS**

**OF**

**ENVIRONMENTAL EDUCATION**

**St. Aloysius' College (Autonomous), Jabalpur, M.P.**  
**Department of Microbiology**  
**II Semester**

**Foundation Course/ बुनियादी पाठ्यक्रम।**  
**ENVIRONMENTAL EDUCATION/ पर्यावरण शिक्षा**

| <b>PART A: Introduction</b>             |   |   |
|---|---|---|
| <b>Program: UG Level Certificate</b>    | <b>Class: UG</b>  | <b>Year: II Semester</b>  |
| <b>Session 2023-24 onwards</b>          |   |   |
| <b>Subject: Environmental Education</b> |   |   |
| 1.                                      | Course Code   | XI-FCACIT   |
| 2.                                      | Course Title.   | Environmental Education   |
| 3.                                      | Course Type (Core Course/<br>Elective/ Generic/<br>Elective/<br>Vocational) | Foundation Course.  |
| 4.                                      | Pre-Requisite (if any).   | A course intended to create awareness about the life of human beings which is an integral part of environment, and to inculcate the skills required to protect the environment from all sides   |
| 5.                                      | Course Learning Outcomes  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To understand various aspects of life forms, ecological processes, and the impacts on them by the human during Anthropocene era.</li> <li>2. To build capabilities to identify relevant environmental issues, analyze the various underlying causes, evaluate the practices and policies and develop framework to make inform decisions.</li> <li>3. To develop empathy for all life forms, awareness, and responsibility towards environmental protection and nature preservation</li> <li>4. To develop the critical thinking for shaping strategies such as ; social, economic, administrative &amp; legal environmental protection, conservation of biodiversity, environmental equity an sustainable development</li> <li>5. To prepare for the competitive exams (CLO)</li> </ol> |
| 6.                                      | Credit Value.   | 2 Credit  |
| 7.                                      | Total Marks   | Max.Marks:50  |

| <b>PART B: Content of the Course</b>                     |  |                        |
|--|--|------------------------|
| <b>Total No. of Lectures-15 Hrs. (01 hours per week)</b> |  |                        |
| <b>Unit</b>  | <b>Topics.</b>   | <b>No. of lectures</b> |
| I  | <p><b>Environment and natural resources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multidisciplinary nature and scope and importance of environment.</li> <li>• Components of environment: atmosphere, hydrosphere, lithosphere and biosphere.</li> <li>• Brief account of natural resources and associated problems: land resources, water resources, energy resources.</li> <li>• Concept of sustainability and sustainable development.</li> </ul> <p><b>Key words: Environment, forest, minerals, food, land, water, energy, sustainable development.</b></p>  | 5 Hrs                  |
| II   | <p><b>Biome, ecosystem and biodiversity:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Major Biomes Tropical, Temperate, Forest, Grassland, Desert, Tundra, Wetland Estuarine and Marine</li> <li>• Ecosystem Structure function and types their Preservation &amp; restoration</li> <li>• Biodiversity and its conservation practices</li> </ul> <p><b>Keywords : Biome, Ecosystem, Biodiversity</b></p>   | 4 Hrs                  |
| III  | <p><b>Environmental Pollution, Management and Social Issues:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollution Types, Control measures, Management and associated problems.</li> <li>• Environmental Law and Legislation: Protection and conservation Act International Agreement &amp; Programme</li> <li>• Environmental Movements, communication and public awareness programme</li> <li>• National and international organizations related to environment conservation and monitoring</li> <li>• Role of information technology in environment and human health.</li> </ul> <p><b>Keywords: Pollution, Environmental Legislation, Environmental movement, Environmental programme and organization.</b></p> | 6 Hrs                  |
|  | <p>Suggested activities: (at least one)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visit to an area to document environmental assets rivers/Sarest/flora/fauna</li> <li>2. Visit to a local polluted site Urban/Rural/Industrial</li> <li>3. Study of simple ecosystem</li> </ol>   |                        |

## **PART C: Learning Resources**

### **Textbooks, Reference Books, Other Resources**

- Singh S.P. and Gupta, S... Ecology invite Science and Conservation S Chand publication New Delhi (2015)
- Divan, S. and Rosencranz, A.. "Environmental Law and Policy in India Cases, Material & Status" Oxford University Prems India 2002) 200 Edition:
- Odum EP. Fundamentals of Ecology Philadelphia Studies (1971)
- Bharucha, Erach, "Environmental studies" Universities Press India Pvt. Ltd. Hyderabad (2014) (Hindi Edition also available)
- Kaushik, Anubha, Kaushik, C.P. "Perspectives in Environmental Studies "New Environmental Studies" New age International Publishers (2018), 6th Edition.
- Aathana, D. K Asthana Moma. "A Testbook of Environmental Studies", S. Chand. Publishing. Now Delhi (2007 )
- National Digital Library (<http://ndl.iitkgp.ac.in/home/download>)
- Epg-pathshala . (<http://infiboet.ac.in/Home/Download>)
- NPTEL (<http:// nptel.ac.in/course.html>)
- Cousera (<https://www.coursera.org/search?query=environmental+science and page=1>)

### **Suggested equivalent online course**

1. The Health Effects of Climate Change (edx)
2. Climate Change: Financial Risks and Opportunities (edx)
3. Introduction to Environmental Law and Policy (coursera)
4. Women in environmental biology (coursera)
5. Our Earth 's Climate, History, and Processes (coursera)
6. Ecology, physiology, environmental science (National digital library)

**St. Aloysius College (Autonomous), Jabalpur, M.P.**  
**Department of Botany & Microbiology**  
**II Semester**

Foundation Course/ बुनियादी पाठ्यक्रम।

ENVIRONMENTAL EDUCATION/ पर्यावरण शिक्षा

|                       |             |             |                |
|-----------------------|-------------|-------------|----------------|
| <b>भाग ए: परिचय</b>   |             |             |                |
| कार्यक्रम: यूजी स्तर  | कक्षा: यूजी | सेमेस्टर: 2 | सत्र 2023-2024 |
| विषय: पर्यावरण शिक्षा |             |             |                |

|   |   |
|---|---|
| 1 कोर्स कोड।  | XI-FCACIT   |
| 2. पाठ्यक्रम शीर्षक।  | पर्यावरण शिक्षा   |
| 3. कोर्स टाइप (कोर कोर्स। ऐच्छिक जेनेरिक ऐच्छिक, व्यवसायिक) | फाउंडेशन कोर्स।   |
| 4. प्रो-अपेक्षित (यदि कोई हो)।                              | जागरूकता पैदा करने के इरादे से बनाया गया एक कोर्स , मनुष्य का जीवन जो एक अभिन्न है पर्यावरण का हिस्सा, और सु कौशल विकसित करना   हर तरफ से पर्यावरण की रक्षा के लिए आवश्यक।  |
| 5. पाठ्यक्रम सीखने के परिणाम                                | <ol style="list-style-type: none"><li>1. जीवन रूपों के विभिन्न पहलुओं को समझने के लिए, पारिस्थितिक प्रक्रियाओं, और मानव द्वारा उन पर प्रभाव के दौरान एंथ्रोपोसीन युग।</li><li>2. प्रासंगिक विडंबनाओं की पहचान करने के लिए क्षमताओं का निर्माण करने के लिए , विभिन्न अंतर्निहित कारणों का विश्लेषण करें, प्रथाओं का मूल्यांकन करें और नीतियों, और सूचित निर्णय लेने के लिए रूपरेखा विकसित करना।</li><li>3. सभी जीवन रूपों, जागरूकता और जिम्मेदारी के लिए सहानुभूति विकसित करना पर्यावरण संरक्षण और प्रकृति संरक्षण की दिशा में  </li><li>4. रणनीतियों को आकार देने के लिए महत्वपूर्ण सोच विकसित करना जैसे; , सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक और कानूनी पर्यावरण संरक्षण, जैव विविधता का संरक्षण, पर्यावरण समानता सतत विकास</li><li>5. प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी (CLO)</li></ol> |
| 6. क्रेडिट मूल्य।   | 2 क्रेडिट   |
| 7. कुल अंक।   | अधिकतम अंक: 50  |

| भाग बी: पाठ्यक्रम की सामग्री                         |  |                       |
|--|--|-----------------------|
| लेक्चर की कुल संख्या-15 घंटे। (01 घंटे प्रति सप्ताह) |  |                       |
| व्याख्यानों की कुल संख्या 15                         |  |                       |
| इकाई   | विषय   | व्याख्यानों की संख्या |
| 1  | <p>पर्यावरण और प्राकृतिक संसाधन:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. बहुविषयक प्रकृति, कार्यक्षेत्र और पर्यावरण का महत्व।</li> <li>2. पर्यावरण के घटक: हाइड्रोस्फीयर, लिथोस्फीयर और बायोस्फीयर</li> <li>3. प्राकृतिक संसाधनों और संबंधित समस्या का संक्षिप्त विवरण: भूमि संसाधन, जल संसाधन, ऊर्जा संसाधन</li> <li>4. स्थिरता और सतत विकास की अवधारणा</li> </ol> <p>कीवर्ड: पर्यावरण, वन, खनिज, भोजन, भूमि, जल, ऊर्जा, सतत विकास</p>  | 5 घंटे                |
| 2  | <p>बायोम, पारिस्थितिकी तंत्र और जैव विविधता:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. मेजर बिन ट्रॉपिकल, समशीतोष्ण, वन, घास के मैदान, रेगिस्तान, टुंड्रा, वेटलैंड एस्टुरीन और समुद्री</li> <li>2. पारिस्थितिकी तंत्र संरचना कार्य और उनके संरक्षण और बहाली के प्रकार</li> <li>3. जैव विविधता और इसके संरक्षण के तरीके</li> </ol> <p>कीवर्ड: बायोम, पारिस्थितिकी तंत्र, जैव विविधता</p>  | 4 घंटे                |
| 3  | <p>पर्यावरण प्रदूषण, प्रबंधन और सामाजिक मुद्दे:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. प्रदूषण के प्रकार, नियंत्रण के उपाय, प्रबंधन और संबंधित समस्याएं।</li> <li>2. पर्यावरण कानून और कानून: संरक्षण और संरक्षण अधिनियम अंतर्राष्ट्रीय समझौता और कार्यक्रम</li> <li>3. पर्यावरण आंदोलन, संचार और जन जागरूकता कार्यक्रम 6 बजे</li> <li>4. पर्यावरण संरक्षण और निगरानी से संबंधित राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठन</li> <li>5. पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य में सूचना प्रौद्योगिकी की भूमिका।</li> </ol> <p>कीवर्ड प्रदूषण, पर्यावरण कानून, पर्यावरण आंदोलन पर्यावरण कार्यक्रम और संगठन</p> | 6 घंटे                |
|  | <p><b>सुझाई गई गतिविधियां: (कम से कम एक)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. पर्यावरणीय संपत्ति नदियों/सरेस्ट/वनस्पति/जीवों का दस्तावेजीकरण करने के लिए किसी क्षेत्र का दौरा</li> <li>2. स्थानीय प्रदूषित स्थल का दौरा शहरी/ग्रामीण/औद्योगिक</li> <li>3. सरल पारिस्थितिकी तंत्र का अध्ययन</li> </ol>   |                       |

## भाग सी: सीखने के संसाधन

### पाठ्यपुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

1. सिंह ... सिंह एसपी और गुप्ता, एस ... ईओलॉजी विज्ञान और संरक्षण को आमंत्रित करते हैं एस चंद्र प्रकाशन नई दिल्ली (2015)
2. दीवान, एस. और रोसेनक्रॉज़, ए.. "पर्यावरण कानून और नीति भारत में मामले, सामग्री और स्थिति" ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस इंडिया 2002) 200 संस्करण:
3. ओडुम ईपी। पारिस्थितिकी के बुनियादी सिद्धांत फिलाडेल्फिया अध्ययन (1971)
4. भरूचा, एराच, "पर्यावरण अध्ययन" विश्वविद्यालय प्रेस इंडिया प्रा। लिमिटेड हैदराबाद (2014) (हिंदी संस्करण भी उपलब्ध है)
5. कौशिक, अनुभा, कौशिक, सीपी "परिक्विटव्स इन एनवायर्नमेंटल स्टडीज" न्यू एनवायर्नमेंटल स्टडीज "न्यू एज इंटरनेशनल पब्लिशर्स (2018), 6 वां संस्करण।
6. अथाना, डी. के. अस्थाना मोमा। "ए टेस्टबुक ऑफ एनवायर्नमेंटल स्टडीज", एस. चंद्र। प्रकाशन। अब दिल्ली (2007)
7. राष्ट्रीय डिजिटल पुस्तकालय (<http://ndl.iitkgp.ac.in/home/download>)
8. एपीजी-पाठशाला। (<http://infiboet.ac.in/Home/Download>)
9. एनपीटीईएल (<http://nptel.ac.in/course.html>)
10. कूसेरा (<https://www.coursera.org/search?query=environmental+science> और पेज = 1)

### सुझाए गए समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम

1. जलवायु परिवर्तन के स्वास्थ्य प्रभाव (edx)
2. जलवायु परिवर्तन: वित्तीय जोखिम और अवसर (edx)
3. पर्यावरण कानून और नीति का परिचय (कोर्सरा)
4. पर्यावरण जीव विज्ञान में महिलाएं (कोर्सरा)
5. हमारी पृथ्वी की जलवायु, इतिहास और प्रक्रियाएं (कोर्सरा)
6. पारिस्थितिकी, शरीर विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान (यूशनल डिजिटल लाइब्रेरी)





**ST. ALOYSIUS' COLLEGE**

**(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)**

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

**SYLLABUS**

**AND**

**READING MATERIAL**

**OF**

**YOGA & MEDITATION**

## Foundation Course: Yoga and Meditation

| <b>Part-A: Introduction</b>                                     |   |   |                        |
|---|---|---|------------------------|
| Program: Certificate course                                     | Class: <b>UG I Year</b>   | Year: 2021  | Session: 2021 – 2022   |
| Subject: Yogic Science  |   |   |                        |
| 1.  | Course Code   | A1-YOSC1F   |                        |
| 2.  | Course Title  | Yoga and Meditation (Paper-2)   |                        |
| 3.  | Course Type   | Foundation Course   |                        |
| 4.  | Pre-requisite (If any)  | For <b>UG I</b> Year students, this course is compulsory for all.   |                        |
| 5.  | Course Learning Outcomes  | After studying this course, students will be able to:<br>• Take care of their own Physical Mental emotional, social and spiritual health. |                        |
| 6.  | Credit Value  | Theory-2  |                        |
| 7.  | Total Marks   | Max. Marks: 50  | Min. Passing Marks: 17 |
| <b>Part-B: Content of the Course</b>                            |   |   |                        |
| Total numbers of Lectures (in hours per week): 2 hours per week |   |   |                        |
| Total Lectures: 30 hours; L – T – P: 2 – 0 – 0                  |   |   |                        |
| Units   | Topics  | No. of Lectures   |                        |
| I   | <b>Introduction to Yoga and Yogic Practices</b><br>1. Yoga: Etymology, definitions, aim, objectives and misconceptions<br>2. Yoga: Its Origin, history and development<br>3. Rules and regulations to be followed by Yoga Practitioners<br>4. Introduction to Yoga practices<br>5. Shatkarma: meaning, purpose and their significance in Yoga Sadhana<br>6. Introduction to Yogic Loosening practices and Surya Namaskar<br><b>Key Words:</b> History and Development of Yoga, Shatkarma, Common Yogic Practices. | 10  |                        |
| II  | <b>Breathing Practices and Pranayama</b><br>1. Sectional Breathing (Abdominal, Thoracic and Clavicular)   | 10  |                        |



|     |   |    |
|-----|---|----|
|     | <p>2.Yogic Deep Breathing</p> <p>3.Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka</p> <p>4. Concept of Bandha and Mudra</p> <p>5. AnulmoaViloma/NadiShodhana</p> <p>6. Shitali7. Bhramari</p> <p><b>Key Words:</b>Sectional breathing, Deep breathing, Bandha &amp; Mudra, Shitali, Bhramari.</p>        |    |
| III | <p><b>Practices leading to Meditation</b></p> <p>1.Recitation of Pranava Mantra</p> <p>2. Recitation of Hymns, in vocations and prayers</p> <p>3. Anter Maun</p> <p>4. Breath Meditation</p> <p>5. Om Dhyana</p> <p><b>Key Words:</b> Pranav Mantra, Antermaun, Breath Meditation, Om Dhyana.</p> | 10 |

**Part-C: Learning Resources**

Text Books, Reference Books, Other resources

**Suggested Readings:**

1. Singh S. P & Yogi Mukesh: Foundation of Yoga, Standard Publication, New Delhi, 2010.
2. Swami Dharendra Brahmchari: YogasanaVijnana, Dharendra Yoga Publication, New Delhi, 1966.
3. Saraswati, Swami Satyanand: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha (APMB), Yoga Publication Trust, Munger, 2013.
4. H. R. Nagendra: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Swami Vivekananda YogPrakashan, Bangalore, 2002.
5. Ishwar Bhardwaj: SaralYogasana, Satyam Publishing House, New Delhi, 2018.
6. Shri Rai Singh Chouhan: Mudra Rahasya, Bhartiya Yog Sansthan, New Delhi, 2014.
7. Dr. Vishwanath Prasad Sanha: Dhyana Yoga, Bhartiya Yog Sansthan, New Delhi, 1987.
8. Shri Deshraj: Dhyana Sadhana, Bhartiya Yoga Sansthan, New Delhi, 2015.

**Suggestive digital platforms web links:**

1. [www.rishikeshnathyogshala.com](http://www.rishikeshnathyogshala.com)

**Suggested equivalent online courses:**1.<https://sahayji.com/hathayoga-course>

2. <https://theyogainstitute.org/>



**Part D: Assessment and Evaluation**

Maximum Marks: 50

University Examination (Objective) 50

Time: **01.00 Hour**

|                             |                     |           |
|-----------------------------|---------------------|-----------|
| <b>External Assessment:</b> | Objective questions | 50        |
| University Examination      |                     |           |
|                             | <b>Total</b>        | <b>50</b> |

**Any Remarks/suggestions:**



**आधार पाठ्यक्रम :योग एवं ध्यान**

| भाग अ - परिचय  |   |   |                          |
|--|---|---|--------------------------|
| प्रोग्राम: सर्टिफिकेट  | कक्षा : स्नातक प्रथम वर्ष   | वर्ष::2021  | सत्र:2021- 2022          |
| विषय:योग विज्ञान   |   |   |                          |
| 1  | पाठ्यक्रम का कोड  | A1-YOSC1F   |                          |
| 2  | पाठ्यक्रम का शीर्षक   | योग एवं ध्यान (प्रश्न पत्र2)  |                          |
| 3  | पाठ्यक्रम का प्रकार   | आधार पाठ्यक्रम  |                          |
| 4  | पूर्वपिक्षा(Prerequisite)<br>(यदि कोई हो)   | स्नातक प्रथम वर्षके छात्रों के लिए आधार पाठ्यक्रम अनिवार्य विषय है।   |                          |
| 5  | पाठ्यक्रम अध्धयन की परिलब्धियां(कोर्स लर्निंगआउटकम) (CLO)   | इस पाठ्यक्रम का अध्धयन करने के बाद, छात्र निम्न में सक्षम होंगे:<br>• अपने स्वयं के शारीरिक मानसिक भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास में। |                          |
| 6  | क्रेडिटमान  | 2   |                          |
| 7  | कुल अंक   | अधिकतम अंक: 50  | न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 17 |
| भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु  |   |   |                          |
| व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में):30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)<br>L-T-P: 2 – 0 – 0 |   |   |                          |
| इकाई   | विषय  | व्याख्यान की संख्या   |                          |
| I  | योग और योगिक अभ्यासों का परिचय<br><br>1. योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएं, उद्देश्य, उद्देश्य और गलत धारणाएं<br>2. योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास<br>3. योग अभ्यासकर्ताओं द्वारा पालन किए जाने वाले नियम और विनियम<br>4. योग प्रथाओं का परिचय | 10  |                          |



|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p>5. षट्कर्म: योग साधना में अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व</p> <p>6. योगिकशिथलीकरणऔर सूर्य नमस्कार का परिचय</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): योग का इतिहास और विकास, योग के सिद्धांत और महत्व, सामान्य योगिक अभ्यास।</p>   |    |
| II   | <p>श्वास अभ्यास और प्राणायाम</p> <p>1. अनुभागीय श्वास (पेट, थोरैसिक और क्लैविक्युलर)</p> <p>2. योगिक गहरी श्वास</p> <p>3. पुरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा</p> <p>4. बंध और मुद्रा की अवधारणा</p> <p>5. अनुलोम विलोम/नाड़ी शोधन</p> <p>6. शीतलीएवं7. भ्रामरी</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): पुरक, रेचक और कुंभक, बंध और मुद्रा, प्राणायाम</p> | 10 |
| III  | <p>ध्यानअभ्यास</p> <p>1. प्रणव मंत्र का पाठ</p> <p>2. मंत्रों का पाठ, मंगलाचरण और प्रार्थनाओं में</p> <p>3. अंतर मौन</p> <p>4. श्वास ध्यान</p> <p>5. ओम ध्यान</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड) :प्रणव मंत्र, श्वास ध्यान, ओम ध्यान</p>   | 10 |
| भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन                                     |   |    |
| पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन                     |   |    |
| अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री: |   |    |



1. सिंह एस. पी. और योगी मुकेश: फाउंडेशन ऑफ योग, स्टैंडर्डपब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2010.
2. स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी: योगासन विज्ञान, धीरेंद्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1966.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (APMB), योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2013.
4. एच. आर. नागेंद्र: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बेंगलोर, 2002.
5. ईश्वर भारद्वाज: सरल योगासन, सत्यमपब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, 2018.
6. श्री राय सिंह चौहान: मुद्रा रहस्य, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2014.
7. डॉ विश्वनाथ प्रसाद संधा: ध्यान योग, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 1987.
8. श्री देशराज: ध्यान साधना, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2015.

अनुशंसितडिजिटलप्लेटफॉर्मवेब लिंक:

1. [www.rishikeshnathyogshala.com](http://www.rishikeshnathyogshala.com)

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

1. <https://sahayji.com/hathayoga-course>
2. <https://theyogainstitute.org/>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 50

विश्वविद्यालयीनपरीक्षा (वस्तुनिष्ठ) अंक:50

|                          |                  |             |
|--------------------------|------------------|-------------|
| आकलन :                   | वस्तुनिष्ठप्रश्न | 50 x 1 = 50 |
| विश्वविद्यालयीन परीक्षा: |                  | कुल अंक: 50 |
| समय- 01.00 घंटे          |                  |             |

कोई टिप्पणी/सुझाव:



# योग एवं ध्यान

डॉ. ज्योति जुनगरे



मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल



## विषय-सूची

| इकाई     | विषय   | पेज संख्या |
|----------|--|------------|
| Unit-I   | योग और योगिक अभ्यासों का परिचय                             | 1          |
| ●        | योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएँ, उद्देश्य और गलत धारणाएँ       | 1          |
| ●        | योग: उत्पत्ति, इतिहास और विकास                             | 19         |
| ●        | योग अभ्यासकर्ताओं द्वारा पालन किए जाने वाले नियम और विनियम | 40         |
| ●        | योग प्रथाओं का परिचय                                       | 47         |
| ●        | षट्कर्म: अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व                      | 51         |
| ●        | योगिक शिथलीकरण और सूर्य नमस्कार का परिचय                   | 64         |
| Unit-II  | श्वास अभ्यास और प्राणायाम                                  | 110        |
| ●        | अनुभागीय श्वास (पेट, थोरैसिक और क्लैविक्यूलर)              | 112        |
| ●        | योगिक गहरी श्वास   | 126        |
| ●        | पूरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा                             | 134        |
| ●        | बंध और मुद्रा की अवधारणा                                   | 137        |
| ●        | अनुलोम विलोम नाड़ी शोधन                                    | 162        |
| ●        | शीतली  | 166        |
| ●        | भ्रामरी  | 167        |
| Unit-III | ध्यान अभ्यास   | 169        |
| ●        | प्रणव मंत्र का पाठ   | 179        |
| ●        | मंत्रों का पाठ, मंगलाचरण और प्रार्थना                      | 194        |
| ●        | अंतर मौन   | 206        |
| ●        | श्वास ध्यान  | 208        |
| ●        | ओम ध्यान   | 220        |
|          | संदर्भ   |            |

## Unit- I

### योग और योगिक अभ्यासों का परिचय

#### अध्याय-1

## योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएँ, उद्देश्य और गलत धारणाएँ

### प्रस्तावना:

वर्तमान समय में ऐसा कोई बिरला ही व्यक्ति होगा जो "योग" शब्द से परिचित न हो। कोविड-19 महामारी के दौरान संपूर्ण संसार में "योग" का व्यापक विस्तार, प्रचार-प्रसार हुआ है, साथ ही लोगों ने प्रत्यक्ष रूप से इसके प्रभाव को अनुभव भी किया। "योग" सिर्फ आध्यात्मिक उन्नति के लिए नहीं वरन् यह किसी भी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक उन्नति के लिए भी आवश्यक एक महत्वपूर्ण घटक है। "योग" वास्तव में एक विद्या है। विज्ञान है। इसे हम जीवन जीने की कला के रूप में भी समझ सकते हैं। इसे किसी धर्म, संस्कृति से जोड़कर देखना वस्तुतः सबसे बड़ी भ्रांति है। जिस प्रकार हम बीमार होने पर स्वस्थ होने के लिए विभिन्न प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों में से किसी एक का चुनाव कर उसका सहारा लेते हैं। ठीक उसी प्रकार योग शरीर, मन, चित्त आदि को पूर्णरूपेण स्वस्थ रखने की एक कला है। यह हमारे सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक घटक है।

जैसा कि हम जानते हैं सौर मंडल में विभिन्न ग्रह हैं। उनमें हमारी पृथ्वी भी एक ग्रह है। यहाँ पर पाए जाने वाले समस्त प्राणियों के समान मनुष्य भी एक प्राणी मात्र है, जिन्हें हमने अपने ज्ञान-विज्ञान के माध्यम से विभिन्न श्रेणियों में बाँट रखा है। मनुष्य और पशुओं के बीच सबसे बड़ा अंतर ज्ञान का है। अपने ज्ञान की मदद से



हमारे देश में प्राचीन काल से ही योग की विभिन्न पद्धतियाँ प्रचलित हैं। इसकी दार्शनिक और धार्मिक परंपराएँ भिन्न हो सकती हैं किंतु इसके व्यावहारिक उपयोग को समूचे विश्व ने स्वीकार किया है। इसकी बढ़ती उपयोगिता के कारण संपूर्ण विश्व में इस विषय में अधिक से अधिक रुचि ली जा रही है।

### योग: अर्थ एवं व्युत्पत्ति:

"योग" के शाब्दिक अर्थ पर चर्चा करें तो हम पाते हैं कि "योग" शब्द का शाब्दिक अर्थ जुड़ना, संयुक्त होना या जोड़ना होता है। योग शब्द मूल रूप से संस्कृत शब्द है। इसकी व्युत्पत्ति संस्कृत भाषा की "युज्" धातु से हुई है। "युज्" धातुओं के बाद करण और भाव वाच्य में धञ् प्रत्यय लगाने से योग शब्द तैयार हुआ है। संस्कृत में युज् धातु का प्रयोग रुधादिगण में संयोग के लिए प्रयुक्त हुआ है। जिसका अर्थ होता है जोड़ना अर्थात् किसी भी वस्तु से स्वयं को जोड़ना या किसी भी कार्य में स्वयं को संयुक्त करना है।

पाणिनीगण पाठ में युज् धातु का निम्न तीन प्रकार से प्रयोग हुआ है-

1. युजिर योगे-रुधादिगणीय
2. युज् समाधौ-दिवादिगणीय
3. युज् संयमने-चुरादिगणीय

#### 1. युजिर योगे- रुधादिगणीय

रुधादिगणीय युज् धातु का अर्थ है जुड़ना, जोड़ना, मेल करना। युजिर योग का अर्थ है संयोग करना। अर्थात् इस दुःख रूपी संसार से वियोग तथा परमपिता परमात्मा से संयोग का नाम ही योग है। इसका वर्णन श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय के श्लोक क्रमांक 23 में निम्न प्रकार से वर्णन किया गया है-

तं विद्याद् दुःख संयोग वियोगं योग संज्ञितम्।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥

## अध्याय- 2

### योग: उत्पत्ति, इतिहास और विकास

योग विद्या अति प्राचीन है। यह प्राचीन काल से ही भारतीय मनीषियों के अन्तःकरण में प्रवाहित होती आ रही है। यह ऋषियों, महर्षियों द्वारा प्रदान किया गया एक ऐसा विज्ञान है, जिसकी उपज भारतीय दर्शन और संस्कृति में दिखाई देती है। योग केवल संस्कृति में ही नहीं अपितु श्रुति, स्मृति, उपनिषद, पुराण, धर्मशास्त्र तथा ज्योतिष आदि सभी विद्याएँ इसी योग शास्त्र के द्वारा प्राप्त हुई हैं। इसलिए योग विद्या की कल्पतरु वृक्ष से तुलना की गयी है। योग की अलौकिकता, साक्षात्कृत चमत्कारिक सफलता की समस्त आर्ष वाङ्मय में प्रशंसा की गयी है। इस योग साधना द्वारा आध्यात्मिक सत्ता का यथार्थ रूप अनुभव तथा साक्षात्कार होता है। प्रत्येक धर्म एवं सम्प्रदाय के साधको ने योग की प्रशंसा की है तथा इसके अनुसरण की प्रेरणा दी है। योग वस्तुतः हमारे ऋषि-महर्षियों द्वारा प्रतिपादित आर्ष ग्रन्थों से निकला हुआ ऐसा ज्ञान है, जिसे हमारे ऋषि-मुनियों ने मानव कल्याण के लिए प्रतिपादित किया है।

भारत में योग का उद्भव हजारों वर्ष पूर्व हुआ। इसकी उत्पत्ति मानव जाति को सच्चा सुख और ज्ञान प्रदान करने तथा दुःखों से पूर्णरूपेण छुटकारा पाने के लिए मानी जाती है। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव योग के संस्थापक हैं। लगभग तीन हजार ईसा पूर्व सिंधु घाटी सभ्यता में निवास करने वाले व्यक्ति यौगिक क्रियाओं के जानकार थे। इसके प्रमाण सिंधु घाटी के हड़प्पा और मोहन जोदड़ो में खुदाई के दौरान प्राप्त अवशेषों से मिले हैं। इससे साबित होता है कि



## अध्याय: 3

# योग अभ्यासकर्ताओं द्वारा पालन किए जाने वाले नियम और विनियम

योग क्रियाओं और आसनों के लिए योग अभ्यासकर्ता को कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक है। इन सामान्य नियमों के पालन से अभ्यासकर्ता को योग के आसनों में न केवल कुशलता प्राप्त होगी, बल्कि वह योग के चरमोत्कर्ष पर भी आसानी से पहुँच जाएँगे।

अभ्यासकर्ताओं को यह बात अवश्य ध्यान में रखना चाहिए कि योग क्रियाओं और आसनों के दौरान आपके प्रशिक्षित योग अध्यापक या योग गुरु आपके सम्मुख हों। अर्थात् किसी प्रशिक्षित व्यक्ति के सामने ही आसनों और योग क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए। इससे आपके शरीर का पोश्चर ठीक रहेगा और आप भली प्रकार से योग विद्या सीख सकेगें। योग क्रियाओं और आसनों के लिए सामान्य और विशिष्ट मार्गदर्शी सिद्धान्त निम्नानुसार हैं:-

1. श्वसन यथासंभव सामान्य/स्वाभाविक होनी चाहिए। इसमें बदलाव लाने की आवश्यकता नहीं है। श्वस स्वाभाविक रूप से चलने दिया जाना चाहिए,
2. केवल कपालभाति, अनुलोम-विलोम, उज्जायी जैसी क्रियाओं में जब विशिष्ट रूप से श्वास क्रिया में बदलाव लाने के लिए अनुदेश दिया जाए तभी इसमें अपेक्षित परिवर्तन लाया जाना चाहिए।

2. योगाभ्यास करने के क्रम में कोई प्रतिस्पर्धी अभिवृत्ति नहीं होनी चाहिए।
3. अपने भोजन, नींद और परिवेश को भी विनियमित करना महत्वपूर्ण है। भोजन ग्रहण करते समय आधा आमाशय जल और वायु के लिए खाली रखें। इससे बहुत से अप्रत्याशित रोगों से निवृत्ति मिलती है।
4. महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान अथवा गर्भावस्था की अग्रिम अवस्था में योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।
5. यदि आप किसी प्रकार की समस्या से ग्रस्त हैं तो योग सत्र आरंभ होने से पूर्व अपने अनुदेशक, योग प्रशिक्षक, योग गुरु को इस समस्या से अवगत कराना आपके हित में है।
6. योगाभ्यास स्वच्छ हवादार कमरे में और नीचे साफ-सुथरी दरी बिछाकर करें। दुहरे मुड़े हुए बड़े आकार के मोटे और मुलायम कंबल जो सफेद चादर से ढँका हो, योगाभ्यास के लिए बिछाने का आदर्श आसन है।
7. शिक्षुओं के लिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध के निमित्त अपेक्षाएँ:-  
किसी भी योग पद्धति के अभ्यास के लिए व्यक्ति को निम्नलिखित चीजों की आवश्यकता पड़ती है:-

- (अ) लगभग 47 आकार की आरामदेह चटाई
- (ब) एक शांत और स्वच्छ स्थल जहाँ स्वच्छ वायु उपलब्ध हो
- (स) एक पथ प्रदर्शक जो कोई योग शिक्षक अथवा योग अभ्यास में निपुण कोई व्यक्ति।

### षटक्रियाओं के अभ्यास के लिए दिशा-निर्देश

हठ योग में छह प्रक्षालन परिमार्जक प्रक्रियाओं का उल्लेख है। ये हैं- नेति, धौति, बस्ति, त्राटक, नौलि और कपालभाति जिसमें जल, वायु और शरीर के कतिपय अंगों की अवस्था में थोड़ा बदलाव करने की जरूरत पड़ती है।



## अध्याय- 4

### योग प्रथाओं का परिचय

#### योग प्रथाओं का परिचय

योग की शुरूआत एक प्राचीन प्रथा के रूप में हुई थी जिसकी उत्पत्ति के उदाहरण भारत में 3000 ई. पू. योग मुद्राओं के पाषाण नक्काशीदार आकड़े सिंधु घाटी में पाए जा सकते हैं। जो एक मुद्रा और प्रथाओं को दर्शाते हैं। अर्थात् प्राचीनतम धर्मों या आस्थाओं के जन्म लेने से काफी पहले योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को आदि योगी तथा आदि गुरु माना जाता है। विभिन्न कालों में योग के प्रथाओं की स्थिति को रेखांकित किया गया है।

#### पूर्व वैदिक काल (ईसा पूर्व 3000)

जब बौद्ध का प्रदुर्भाव हुआ। तब पश्चिमी विद्वानों अनुसार योग का जन्म 300 ईसा पूर्व हुआ था। हड़प्पा और मोहनजोदड़ों में जो उत्खनन हुआ उससे प्राप्त योग मुद्राओं से ज्ञान होता है कि योग चलन 5000 वर्ष पूर्व से ही था।

#### वैदिक काल (3000 ई. पू. से 500 ई. पू.)

वैदिक काल में एकाग्रता का विकास करने के लिये और सांसारिक कठिनाओं को पार करने के लिए योगाभ्यास किया जाता था। पुरातन काल के योगासनों में और वर्तमान काल के योगासनों में अंतर है। इस काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था। ब्रम्हचर्य आगमन में वेदों की शिक्षा के साथ दी। शस्त्र और योग की शिक्षा भी दी जाती थी।

## अध्याय- 5

### षट्कर्म: अर्थ, उद्देश्य और महत्व

जैसा की आप जानते हैं, हमारा शरीर प्राकृतिक पदार्थों से निर्मित है। इस हाड़-मांस के पुतले में आत्मा या जीव पदार्थ न हो तो वह कुछ भी नहीं है। कहने का तात्पर्य यह कि रक्त, मज्जा, अंग, प्रत्यंग से बना शरीर और आत्मा दोनों एक साथ होंगे तभी किसी भी जीव का इस धरा पर साक्षात् अस्तित्व में होगा। जीव का शरीर वात, पित्त, कफ के संतुलन से बना माना जाता है। व्यक्ति जिस वातावरण, परिवेश में रहता है उसका उसके चित्त, शरीर और शारीरिक अंगों पर व्यापक प्रभाव होता है। उसके इसी वातावरण परिवेश में लाभदायक और हानिकारक दोनों प्रकार के तत्व मौजूद होते हैं। वह सदैव इनके संपर्क में रहता है और आवश्यकता अनुसार इन्हें चाहे, अनचाहे ग्रहण करता ही रहता है। इसी प्रकार उदरपूर्ति के लिए वह जो भोजन करता है वह भी शरीर के भीतर पहुँचकर कई प्रकार के लाभ-हानि (दोष) उत्पन्न करता है। इससे जीव के शरीर, चित्त, बुद्धि में कई प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। इसे दूसरे शब्दों में इस प्रकार समझिये कि हमारे शरीर में वात, पित्त, कफसंतुलित मात्रा में हो तो हम पूर्ण रूप से स्वस्थ रहते हैं। यदि इनमें किसी भी प्रकार का अंश मात्र भी परिवर्तन या असंतुलन आता है तो हम विभिन्न व्याधियों से ग्रस्त हो जाते हैं। अर्थात् हमारा शरीर दूषित हो जाता है। योग विज्ञान में शरीर के इस प्रदूषण को दूर करने हेतु विभिन्न पद्धतियाँ बताई गई हैं। षट्कर्म उनमें से ही एक शरीर के भीतरी अंगों को शुद्ध करने की पद्धति है।



(5.3) - नेति,

(5.4) - त्राटक,

(5.5) - नौलि

(5.6) - कपालभाति

उक्त छह प्रकार की क्रियाओं के समूह को षट्कर्म कहा जाता है। इसके माध्यम से कोई भी व्यक्ति जिसके शरीर में वात, पित्त, कफ का असंतुलन है वह आसानी से संतुलित कर शरीर को योग, प्राणायाम के अनुकूल बना सकता है। जिस व्यक्ति के शरीर में उक्त तीनों पदार्थों (वात, पित्त, कफ) का संतुलन बना हुआ है उसे उक्त छह क्रिया करने की आवश्यकता नहीं है।

षट्कर्म क्रिया में जल, वायु, नमक, कपड़ा, सूत्र (रस्सी) आदि चीजों का प्रयोग शरीर के कुछ विशेष अंगों पर खास तरीके से किया जाता है। इसमें शरीर को कुछ विशेष प्रकार से घुमाव कर आंतरिक अंगों, शारीरिक तंत्रों का शुद्धिकरण किया जाता है। इसलिए इन क्रियाओं के करते वक्त अतिरिक्त सावधानी बरतना अत्यंत आवश्यक है। इन क्रियाओं को पूर्ण रूप से प्रशिक्षित, षट्कर्म के जानकार योगगुरु आदि व्यक्तियों की उपस्थिति में उनके निर्देशानुसार ही किया जाना आवश्यक है। अन्यथा इसके दुष्परिणाम तत्काल ही प्राप्त होते हैं।

### षट्कर्म: उद्देश्य और महत्व

जिस प्रकार हम अपने पाठ्यक्रम की अंतिम परीक्षा उत्तर्णी करने के लिए स्कूल, कॉलेज जा कर कक्षाओं में विषयों को पूर्ण रूप से समझते हैं, पाठ्यक्रम का विस्तृत अध्ययन करते हैं और उसके बाद अंत में परीक्षा में बैठते हैं। उसी प्रकार यह योग अभ्यास करने के पूर्व की तैयारी है। यौगिक क्रियाओं के पूर्व व्यक्ति का शरीर, मन, चित्त की शुद्धि होना अति आवश्यक है। इसके बगैर न तो यौगिक क्रियाएँ संभव हो सकेगी और न ही उन यौगिक क्रियाओं का वास्तविकत परिणाम



अधिकांश लोग इस प्रकार की श्वसन नहीं करते। हमें इसी श्वसन का अभ्यास करना है।

**2. थोरेसिक या वक्ष श्वास** - यह श्वसन का दूसरा प्रकार है। इसे मध्यम श्वसन भी कहते हैं। यह हमारी साधारण श्वास होती है। यह वास्तव में पेट तक जानी चाहिए, लेकिन वर्तमान जीवन शैली के कारण आपकी यह श्वसन पेट या उदर तक न जाकर सिर्फ सीने या छाती तक ही जाती है। जो एक गलत तरीका है। ऐसे श्वसन में मनुष्य केवल आधा लीटर वायु फेफड़ों में लेता है, जो कि फेफड़ों की क्षमता का केवल आठवाँ हिस्सा ही है। हमारे फेफड़ों चार से पाँच लीटर वायु भर लेने की क्षमता रखते हैं। मध्यम श्वसन के कारण जितनी प्राणवायु शरीर को मिलनी चाहिए, उससे बहुत ही कम प्राणवायु हम अपने शरीर को दे पाते हैं। अतः हमें सीना फुलाते (हृदय की पसलियाँ, पिंजर का फूलना आवश्यक है) हुए गहरी श्वसन जो पेट तक जाती हो लेने का अभ्यास करना चाहिए।

**3. क्लैविक्युलर या हंसली श्वास** - यह श्वसन का तीसरा प्रकार है जो अधिकांश व्यक्ति नहीं लेते हैं। इसमें व्यक्ति गलती यह करता है कि सिर्फ गले तक ही श्वास लेता है। यह भी श्वसन का एक गलत तरीका है, जो अधिकांश व्यक्ति अपनाते हैं। इस प्रकार की श्वसन से फेफड़ें बहुत ही कमजोर हो जाते हैं, उनकी श्वास बहुत ही छिछली, उथली हो जाती है। इस प्रकार की श्वसन करने वाले व्यक्ति के अपने फेफड़ों में आधा लीटर वायु भी भीतर नहीं ले पाते। इस प्रकार के श्वसन का सही तरीका यह है कि श्वास इतनी गहरी हो कि पहले पेट फूलते फिर सीना फूले और फिर कंधे की माँसपेशियों में गति आ जावे। इस दौरान हमारे कंधों की हंसलियों में गति उत्पन्न होना आवश्यक है। अर्थात् हमको इतनी गहरी वायु हमारे फेफड़ों में खींचना है कि पेट, छाती या सीना व कंधे गति करने लगे।

श्वसन के इन तीनों प्रकारों को हम सही तरीके से सीख कर अभ्यास के रूप में एक-साथ भी कर सकते हैं। उक्त तीनों श्वसन को एक साथ करने की क्रिया का नाम ही संपूर्ण श्वसन या योगिक गहरी श्वसन है।



## अध्याय- 10

# बंध और मुद्रा की अवधारणा

### बन्ध (Bandha)

**परिचय (Introduction)** - बन्धों को परम्परानुसार मुद्राओं का अंग माना जाता था। बन्ध की शिक्षा छात्र को गुरु-मुख से प्राप्त होती थी। हठयोग प्रदीपिका में बन्धों एवं मुद्राओं की चर्चा साथ-साथ की गई है तथा प्राचीन-तन्त्र शास्त्रों में भी इन दोनों के बीच कोई भेद नहीं बताया गया है। यद्यपि बन्धों को व्यापक रूप से मुद्राओं एवं प्राणायाम की विधियों के साथ जोड़ा गया है फिर भी बन्धों की कार्य विधि ऐसी है जो एक स्वतन्त्र अभ्यास प्रणाली के रूप में उनको मान्यता प्रदान करती है।

### बन्ध का अर्थ (Meaning of Bandha)

संस्कृत शब्द बन्ध का शाब्दिक अर्थ है 'बाँधना', 'कसना' अथवा 'जकड़ना' अर्थात् रोकना। बन्ध के अभ्यासों में शारीरिक क्रिया की प्रधानता होती है जिसका प्रभाव प्राण-शरीर पर प्रकट होता है। बन्धों का अभ्यास मुद्राओं एवं प्राणायामों के अभ्यासों के साथ जोड़कर भी किया जा सकता तथा स्वतन्त्र रूप से भी किया जा सकता है। अतः बन्धों का संयोजन करने पर ये अभ्यास अतीन्द्रिय क्षमताओं को जाग्रत कर उच्च यौगिक क्रियाओं में सहायक बन जाते हैं। बन्धों का उद्देश्य प्राण-शक्ति को किसी विशेष अंग में रोककर आध्यात्मिक जागरण के लिए उसे सुषुम्ना नाड़ी में पुनः प्रवाहित कराना होता है। प्राणायाम से शरीर की जिस शक्ति का



सम्भव हो तब तक अन्तिम स्थिति में श्वास रोकना चाहिए। अधिक जोर लगाएँ। कन्धों को ढीला करें, भुजाओं को धीरे-धीरे बन्ध को ढीला करें, सिर को ऊपर करके इससे दोहराएँ।

2. प्रकारान्तर क्रिया योग में अधिक सूक्ष्म जालन्धर बन्ध का अभ्यास किया जाता है। इसमें सिर आगे की झुकाया जाता है, ताकि दुड्डी छाती को दबाए सजगता को विशुद्धि चक्र रखा जाता। इस तरह प्रकारान्तर रूप आसनों के अभ्यासों के साथ किया जाता है।

3. श्वसन- बहिर्कुम्भक साथ अभ्यास किया जा सकता है।

4. अवधि- अभ्यासी जितनी देर आरामपूर्वक श्वास रोक सके उतनी देर जालन्धर करना चाहिए। कुम्भक के समय गिनती करते हुए धीरे-धीरे एक-एक गिनती बढ़ाकर कुम्भक कर सकते हैं।

5. सजगता- शारीरिक कण्ठकूप एवं आध्यात्मिक-विशुद्धि चक्र पर।

6. क्रम- इस बन्ध का अभ्यास आदर्श रूप प्राणायामों एवं मुद्राओं के साथ यदि मात्र बन्ध ही करना पूर्व आसन-प्राणायाम चाहिए।

7. लाभ-जालन्धर बन्ध कैरोटिड साइनस को दबाता है, जो गर्दन मुख्य धमनियों, कैरोटिड धमनियों पर स्थित यह साइनस रक्त परिसंचरण एवं श्वसन संस्थान कार्यों को नियमित बनाने, सहायक सामान्य शरीर में ऑक्सीजन की कमी और कार्बन डाइऑक्साइड की अधिकता से श्वास बोझिल हो जाती। इस प्रक्रिया सूत्रपात कैरोटिड साइनस होता है। सामान्य रूप से शरीर में ऑक्सीजन की कमी और कार्बन डाइऑक्साइड की अधिकता होने से हृदय- गति बढ़ती है तथा श्वास बोझिल हो जाती है। इस प्रक्रिया का सूत्रपात कैरोटिड साइनस द्वारा होता है। इस साइनस पर कृत्रिम दबाव डालकर इस प्रवृत्ति को रोका जाता है, जिससे हृदय गति मन्द होती है तथा श्वास रोकने की क्षमता बढ़ती है। इसके अभ्यास से मानसिक विश्राम मिलता है तथा तनाव, चिन्ता व क्रोध में कमी आती है। इससे ध्यानात्मक



और बाएँ द्वार से रेचक यह चक्र हुआ। श्वास रोकने समय आप मन ही मन में ऊँ बोलें या 5 तक गिनती करें। इस तरह लगभग 25 चक्र पूरे करें। बाद में पूरक, अंतःकुंभक और रेचक का अनुपात 5:10:10 कर लें। अर्थात् पाँच गिनती तक पूरक करें, दस गिनती तक कुंभक करें और दस गिनती तक ही रेचक करें। अभ्यास हो जाने पर गिनती में वृद्धि कर लें। निराकुलता की अवस्था में श्वास-प्रश्वास एवं कुंभक करें। इसके बाद किसी योग्य गुरु से पूछकर या स्वतः निर्णय लेकर अनुपात में वृद्धि करें जैसे 1:6:2, आगे 1:6:4: अभ्यास हो जाने के बाद 1:8:6 के अनुपात में अभ्यास क्रम बनाए रखें। यहाँ 1:8:6 का मतलब यदि 5 गिनती में पूरक करते हैं तो 40 गिनती तक कुंभक करें और 30 गिनती में रेचक करें। कुल लगभग 10 से 15 मिनट या लगभग 20 से 25 चक्र करें।

### अभ्यास-चतुर्थ

**विशेष:** चूँकि इस अभ्यास में अतः कुंभक के साथ बहिकुंभक भी करते हैं अतः पूर्ण सावधानी रखें। हवादार कमरा, शांतिमय वातावरण व प्रसन्नचित्त होकर करें एवं अनुपात इस प्रकार रहेगा- 1:4:2:2 गिनती तक पूरक, 20 गिनती तक अंतःकुंभक 10 गिनती तक और गिनती तक ही बहिकुंभक करें। यदि पूरक का समय बढ़ाएँ तो बाकी उसी अनुपात में बढ़ा लें। योग्य शिक्षक से पूछकर या अभ्यास में दृढ़ता कुंभक के समय मूल बंध या जालधर बंध लगाने का अभ्यास कर सकते हैं। में श्वासन जरूर करें। बाएँ से पूरक करें। अंत में श्वासन जरूर करें।

**विधि:** बाएँ से पूरक करें। अंतःकुंभक करें। दाएँ से रेचक करें। फिर उल्टे क्रम से दाएँ से पूरक करें। अंतःकुंभक करें। बाएँ से रेचक करें। बहिकुंभक करें। यह 1 चक्र हुआ। यथासंभव 15 चक्र करें।



## ओम उच्चारण के लाभ (Benefits of Chanting Om)

ओम का उच्चारण करने के निम्नलिखित लाभ हैं-

1. **पेट के लिए लाभदायक है (Good for Stomach)**- ओम का उच्चारण पेट के लिए अच्छा होता है। नियमित रूप से ओम का उच्चारण करने से पेट की माँसपेशियों को आराम मिलता है। पेट की समस्या वाले व्यक्ति को उपाय के रूप में ओम् का उच्चारण करना चाहिए।

2. **मन का शांत होना (Calms your Mind)**- ओम का उच्चारण करने से व्यक्ति के जीवन में अच्छी वस्तुएँ आकर्षित होती हैं। ओम का उच्चारण मन को शांत करने तथा शरीर में सकारात्मक ऊर्जा लाने का एक शक्तिशाली उपकरण है। यह क्रोध प्रबंधन का भी एक बड़ा स्रोत है।

3. **तनाव एवं चिंता को कम करना (Reduce Stress and Anxiety)**- ओम का उच्चारण मन से तनाव एवं चिंता को कम करने में सहायता करता है। यह आस-पास को शुद्ध करने में सहायता करता है तथा सकारात्मक ऊर्जा विकसित करता है और व्यक्ति को प्रसन्न करता है। प्रसन्नचित्त मन सदैव तनावमुक्त रहता है। यह एक समय में एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है।

4. **अन्य स्वास्थ्य लाभ (Other Health Benefits)**- यह न केवल किसी की प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त बनाता है, बल्कि स्वयं को ठीक करने की शक्ति भी रखता है। एक स्वस्थ प्रतिरक्षा करते समय स्वर रज्जु के माध्यम से एक कंपन ध्वनि का अनुभव किया जाता है, जो साइनस को स्वच्छ करती है तथा खुलती है। ओम का उच्चारण हृदय के लिए भी अच्छा होता है। यह तनाव से राहत देता है और शरीर को आराम देता है, जिससे रक्तचाप सामान्य हो जाता है एवं हृदय एक नियमित रूप से धड़कता है।



**ST. ALOYSIUS' COLLEGE**

**(AUTONOMOUS), JABALPUR(M.P.)**

Reaccredited 'A+' Grade by NAAC (CGPA 3.68/4.00)

College with Potential for Excellence (CPE) by UGC

DST-FIST Supported & Star College Scheme by DBT.

**SYLLABUS**

**OF**

**WOMEN EMPOWERMENT**



भाग अ - परिचय

|                                  |                              |             |                  |
|----------------------------------|------------------------------|-------------|------------------|
| कार्यक्रम: डिप्लोमा<br>पाठ्यक्रम | कक्षा: बी.ए.<br>द्वितीय वर्ष | वर्ष : 2022 | सत्र : 2022-2023 |
|----------------------------------|------------------------------|-------------|------------------|

विषय : महिला सशक्तिकरण

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | पाठ्यक्रम का कोड   |   |
| 2 | पाठ्यक्रम का शीर्षक  | महिला सशक्तिकरण,  |
| 3 | पाठ्यक्रम का प्रकार<br>: (कोर कोर्स)                                 | आधार पाठ्यक्रम, द्वितीय प्रश्न-पत्र   |
| 4 | पूर्वापेक्षा<br>(Prerequisite)<br>(यदि कोई हों)                      | स्नातक द्वितीय वर्ष के समस्त विद्यार्थियों के लिए आधार पाठ्यक्रम का यह अनिवार्य प्रश्न-पत्र है।   |
| 5 | पाठ्यक्रम अध्ययन<br>की परिलब्धियां<br>(कोर्स लर्निंग<br>आउटकम) (CLO) | इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे :<br>1. भारत में महिला सशक्तिकरण के इतिहास, अवधारणा और महिला सशक्तिकरण के विभिन्न आयामों को समझ सकेंगे!<br>2. महिला सशक्तिकरण से संबंधित संवैधानिक प्रावधान, कानून एवं नीतियों को समझ सकेंगे।<br>3. महिला सशक्तिकरण सम्बन्धी विभिन्न मुद्दों, चुनौतियों एवं सशक्तिकरण में सहायक अभिकरणों का ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे! इसके साथ ही भारत के शक्तिशाली महिला नेतृत्व की गौरव गाथा से परिचित हो सकेंगे।<br>4. महिला सशक्तिकरण सम्बन्धी प्रस्तुत अध्ययन विद्यार्थियों को शासकीय, अशासकीय एवं स्वयं-सेवी संगठनों में रोजगार के अवसर उपलब्ध करायेगा। |
| 6 | क्रेडिट मान  | सैद्धांतिक - 2  |
| 7 | कुल अंक  | अधिकतम अंक : 50<br>न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 17  |

भाग ब- पाठ्यक्रम की विषय-वस्तु

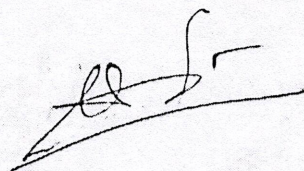
व्याख्यान की कुल संख्या - ट्यूटोरियल : 30 घण्टे (प्रति सप्ताह दो घण्टे) L-T P : 2-0-0

|      |      |                     |
|------|------|---------------------|
| इकाई | विषय | व्याख्यान की संख्या |
|------|------|---------------------|





|  |   |    |
|--|---|----|
|  | <p>1. भारत में महिला सशक्तिकरण का इतिहास : प्राचीन काल, मध्यकाल एवं आधुनिक काल!</p> <p>2. महिला सशक्तिकरण की अवधारणा : अर्थ, स्वरूप आवश्यकता एवं महत्व!</p> <p>3. महिला सशक्तिकरण के आयाम : सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, शैक्षणिक एवं राजनीतिक!</p> <p>सार बिंदु : महिला सशक्तिकरण, सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, शैक्षणिक, राजनीतिक आयाम!</p>   | 10 |
| II   | <p>1. महिला सशक्तिकरण : संवैधानिक प्रावधान एवं कानून!</p> <p>2. महिला सशक्तिकरण : नीति एवं योजनाएं<br/>(क) केंद्रीय स्तर<br/>(ख) राज्य स्तर ( म.प्र. के विशेष संदर्भ में)</p> <p>सार बिंदु : संवैधानिक प्रावधान, कानून, केंद्रीय योजनाएं, राज्य (म.प्र.) योजनाएं !</p>  | 10 |
| III  | <p>1. महिला सशक्तिकरण : मुद्दे एवं चुनौतियां!</p> <p>2. सहायक अभिकरण : गैर सरकारी संगठन, स्व सहायता समूह एवं पंचायती राज संस्थाएं!</p> <p>3. भारत का शक्तिशाली महिला नेतृत्व : अहिल्या बाई होलकर, रानी दुर्गावती, सावित्री बाई फुले, मैरीकॉम, सिंधुताई सकपाल, टेसी थॉमस, इंदिरा न्यूी, गौरा देवी!</p> <p>सार बिंदु - गैर सरकारी संगठन, स्व-सहायता समूह, पंचायती राज संस्थाएं, भारत का शक्तिशाली महिला नेतृत्व !</p> | 10 |
| भाग स - अनुशासित अध्ययन संसाधन   |   |    |
| अनुशासित पुस्तकें / सहायक पुस्तकें / अन्य पाठ्य संसाधन / पाठ्य सामग्री : |   |    |



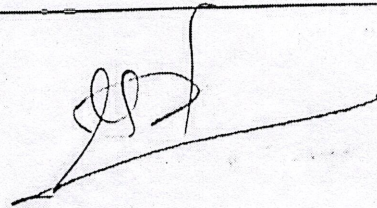


1. अंसारी, एम. ए., नारी तुम क्या.?, ज्योति प्रकाशन जयपुर, 2006
2. अंजली, भारत में महिला अपराध, राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2005
3. गोयल, संगीता और गोयल, सुनीता, भारतीय समाज में नारी, आर.जी.एस.ए. पब्लिशर्स जयपुर, 2003
4. कौर हरप्रीत, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा एवं मद्यपान, अमेजिंग पब्लिकेशन नई दिल्ली 2014
5. कश्यप, आलोक, भारतीय समाज में नारी : दशा और दिशा, आर्य पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2012
6. नईम मुहम्मद, महिला सशक्तिकरण : चुनौतियां एवं समाधान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2014
7. सिंह, निशांत, भारतीय महिलाएं एक सामाजिक अध्ययन, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली 2012
8. सोती, वीरेंद्र, चंद्र, भारतीय संस्कृति में स्त्रियों की स्थिति, डी.के. प्रिंटवर्ल्ड लि. नई दिल्ली, 2009
9. शाह, तृप्ति, (हिंदी) अन, सोनी, रामनरेश, स्त्री जीवन का संघर्ष : प्राचीन काल से भक्ति आंदोलन तक उन्नति विकास शिक्षण संगठन एवं सहियर (स्त्री संगठन)
10. Samiuddin, Abida, and Khanam, R., Women Socio-Economic Empowerment, Global Vision Publishing House, Ansari Road New Delhi, 2013
11. Tripathi, Madhusoodan, Women Rights in India, Omega Publications, Ansari Road New Delhi, 2011
12. वर्मा, सांवलिया बिहार, महिला जाग्रति और सशक्तिकरण, अविष्कार पब्लिकेशर्स, जयपुर 2005
13. वर्मा, सांवलिया बिहारी, ग्रामीण महिला उत्थान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2011
14. यादव, वीरेंद्र, सिंह, नई सहस्राब्दी का महिला सशक्तिकरण : अवधारणा, चिंतन एवं सरोकार ओमेगा पब्लिकेशन, अंसारी रोड नई दिल्ली, 2010

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम :

<https://nptel.ac.in/>

<https://swayam.gov.in/explorer>





IGNOU & Other centrally/state operated Universities  
MOOC platforms such as "SWAYAM" in India and Abroad.

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां :

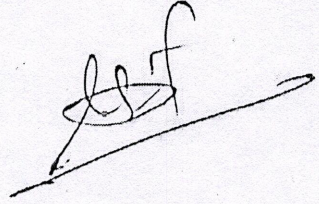
अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 5

विश्वविद्यालयीन परीक्षा (वस्तुनिष्ठ) अंक : 50

|   |                            |                           |
|---|----------------------------|---------------------------|
| आकलन :<br>विश्वविद्यालयीन परीक्षा<br>समय - 01 घण्टे | कुल वस्तुनिष्ठ प्रश्न : 50 | 50×1 = 50<br>कुल अंक : 50 |
|---|----------------------------|---------------------------|

कोई टिप्पणी/सझाव :

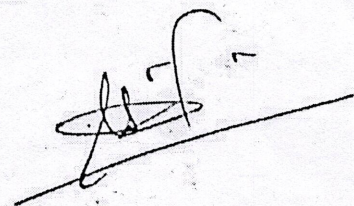




| Part A - Introduction  |   |   |                            |
|--|---|---|----------------------------|
| Program : Diploma<br>Course  | Class B.A. II<br>Year                   | Year:<br>2022   | Session : 2022-2023        |
| Subject : Women Empowerment  |   |   |                            |
| 1  | Course Code                             |   |                            |
| 2  | Topic of Course                         | Women Empowerment   |                            |
| 3  | Type of Course :<br>(Core Course)       | Foundation Course, Second<br>Paper  |                            |
| 4  | Prerequisites<br>(If any)               | This is a Compulsory Question Paper of the<br>Foundation Course for all the students of the second<br>year of Graduation.   |                            |
| 5  | Course<br>Learning<br>Outcomes<br>(CLO) | <p>After going through this course, students will be able to understand the following :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Understand the history, concept and various dimensions of women empowerment in India.</li> <li>2. Will be able to understand the constitutional provisions, laws and policies related to women empowerment.</li> <li>3. Get knowledge of various issues, challenges and agencies supporting women empowerment. With this, you will be able to get acquainted with the glory story of the powerful women leadership of India.</li> <li>4. Present study related to women empowerment will provide employment opportunities to the students in government, private and non-government organizations.</li> </ol> |                            |
| 6  | Credit Value                            | Theoretical - 2   |                            |
| 7  | Total Marks                             | Maximum Marks :<br>50   | Minimum Passing Marks : 17 |
| Part B - Content of Course   |   |   |                            |
| Number of Total Lectures - Tutorial : 30 Hours (Per Week Two Hours) L-T P<br>: 2-0-0 |   |   |                            |



| Unit | Subject   | Number of Lectures |
|------|---|--------------------|
| I    | <p>1. History of Women Empowerment in India<br/>Ancient Period, Medieval and Modern Period.</p> <p>2. Concept of Women Empowerment :<br/>Meaning, forms, Need and Importance.</p> <p>3. Dimensions of Women Empowerment :<br/>Social, Religious, Economic, Educational and Political.</p> <p><b>Key Words :</b> Women Empowerment, Social, Religious, Economic, Educational and Political Dimensions.</p> | 10                 |
| II   | <p>1. Women Empowerment : Constitutional Provisions and Law s</p> <p>2. Women Empowerment Policy and Schemes<br/>A. Central Level<br/>B. State Level ( With Special Reference to Madhyapradesh),</p> <p><b>Key Words :</b> Constitutional Provisions, Policy, Central Schemes, State Schemes.</p>   | 10                 |
| II   | <p>1. Women Empowerment : Issues and Challenges.</p> <p>2. Supporting Agencies : NGOs, Self Help Groups and Panchayati Raj Institutions.</p> <p>3. Powerful Women Leadership of India : Ahilya Bai Holkar, Rani Durgavati, Savitri Bai Phule, Mary Kom, Sindhutai Sakpal, Tessy Thomas, Indira Nooyi, Gaura Devi.</p> <p><b>Key Words :</b> NGOs, Self Help Groups, Panchayati Raj, Women Leadership.</p> | 10                 |



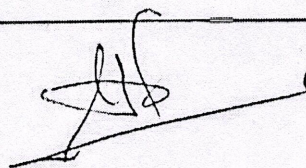


## Part C - Recommended Study Resources

### Recommended Books / Accessories Books / Other Text Resources

1. अंसारी, एम. ए., नारी तुम क्या.?, ज्योति प्रकाशन जयपुर, 2006
2. अंजली, भारत में महिला अपराध, राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2005
3. गोयल, संगीता और गोयल, सुनीता, भारतीय समाज में नारी, आर.जी.एस.ए. पब्लिशर्स जयपुर, 2003
4. कौर हरप्रीत, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा एवं मद्यपान, अमेजिंग पब्लिकेशन नई दिल्ली 2014
5. कश्यप, आलोक, भारतीय समाज में नारी : दशा और दिशा, आर्य पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2012
6. नईम मुहम्मद, महिला सशक्तिकरण : चुनौतियां एवं समाधान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2014
7. सिंह, निशांत, भारतीय महिलाएं एक सामाजिक अध्ययन, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली 2012
8. सोती, वीरेंद्र, चंद्र, भारतीय संस्कृति में स्त्रियों की स्थिति, डी.के. प्रिंटवर्ल्ड लि. नई दिल्ली, 2009
9. शाह, तृप्ति, (हिंदी) अन, सोनी, रामनरेश, स्त्री जीवन का संघर्ष : प्राचीन काल से भक्ति आंदोलन तक उन्नति विकास शिक्षण संगठन एवं सहियर (स्त्री संगठन)
10. Samiuddin, Abida, and Khanam, R., Women Socio-Economic Empowerment, Global Vision Publishing House, Ansari Road New Delhi, 2013
11. Tripathi, Madhusoodan, Women Rights in India, Omega Publications, Ansari Road New Delhi, 2011
12. वर्मा, सांवलिया बिहार, महिला जाग्रति और सशक्तिकरण, अविष्कार पब्लिकेशर्स, जयपुर 2005
13. वर्मा, सांवलिया बिहारी, ग्रामीण महिला उत्थान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2011
14. यादव, वीरेंद्र, सिंह, नई सहस्राब्दी का महिला सशक्तिकरण : अवधारणा, चिंतन एवं सरोकार ओमेगा पब्लिकेशन, अंसारी रोड नई दिल्ली, 2010

### Recommended Equivalent Online Courses :





<https://nptel.ac.in/>  
<https://swayam.gov.in/explorer>

IGNOU & Other centrally/state operated Universities.  
MOOC platforms such as "SWAYAM" in India and Abroad.

### Part D - Recommended Assessment Methods

Recommended Assessment Methods :

Maximum Marks : 50

UNIVERSITY EXAMINATION (OBJECTIVE) MARKS : 50

|                   |                                     |               |
|-------------------|-------------------------------------|---------------|
| assessment :      | Total Objective Type Questions : 50 | 50×1 = 50     |
| University Exams: |                                     | Total Marks : |
| Time : 01 Hours   |                                     | 50            |

Any Comments/Suggestions :

