



# હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી

NAAC B (2.21) State University

પો.બો.નં.-૨૧, યુનિવર્સિટી રોડ, પાટણ (ઉ.ગુ.) ૩૮૪૨૬૫

ફોન: (૦૨૭૬૬) ૨૩૭૦૦૦

ફેક્સ : (૦૨૭૬૬) ૨૩૧૮૧૭

Email : [regi@ngu.ac.in](mailto:regi@ngu.ac.in)

Website : [www.ngu.ac.in](http://www.ngu.ac.in)

## પરિપત્ર નં.- ૨૨૩ /૨૦૨૪

વિષય: સ્નાતક કક્ષાના સેમેસ્ટર-૩ના ઇન્ડિયન નોલેજ સિસ્ટમ (IKS) અભ્યાસક્રમ / પરિક્ષા સ્કીમ અંગે.

આ યુનિવર્સિટીના અનુસ્નાતક વિભાગોના વડાશ્રીઓ/કો-ઓર્ડિનેટરશ્રીઓ અને સંલગ્ન કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે, માન.કુલપતિશ્રીના તારીખ: ૦૪/૧૦/૨૦૨૪ના આદેશ અન્વયે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ અંતર્ગત UGCની Guideline મુજબના સામેલ પરિશિષ્ટ પ્રમાણેના સ્નાતક કક્ષાના સેમેસ્ટર-૩ ના ઇન્ડિયન નોલેજ સિસ્ટમ (IKS) અભ્યાસક્રમ શૈક્ષણિક વર્ષ: ૨૦૨૪-૨૫થી ક્રમશઃ અમલમાં આવે તે રીતે વિદ્યાશાખા અને એકેડેમિક કાઉન્સિલવતી સ્વીકારી મંજૂર કરેલ છે, જેનો અમલ કરવા સારૂ સંબંધિતોને આ સાથે મોકલવામાં આવે છે.

સદર બાબતની જાણ આપના સ્તરે થી અધ્યાપકશ્રીઓ તથા વિદ્યાર્થીઓને કરવાની રાખશો.

નોંધ: (૧) વિદ્યાર્થીઓની જરૂરીયાત માટે પરીપત્રની એક નકલ કોલેજના / ડિપાર્ટમેન્ટના ગ્રંથાલયમાં મૂકવાની રહેશે.

(૨) આ પરીપત્ર યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ [www.ngu.ac.in](http://www.ngu.ac.in) પર પણ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવેલ છે. આથી સંબિધત કોલેજોએ ડાઉનલોડ કરી ઉપયોગ કરવા જણાવવામાં આવે છે.

બિડાણ: ઉપર મુજબ

કા.કુલસચિવ

નં-એકે/અ×સ/૩૭૧૦ /૨૦૨૪

તારીખ: ૦૮/ ૧૦/૨૦૨૪

પ્રતિ,

૧. અનુસ્નાતક વિભાગના વડાશ્રીઓ, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ.

૨. આ યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજોના આચાર્યશ્રીઓ તરફ.

નકલ રવાના:-

૧. માન.કુલપતિશ્રી/કુલસચિવશ્રીનું કાર્યાલય હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ.

૨. ડીનશ્રી, તમામ વિદ્યાશાખા તરફ.

૩. કો-ઓર્ડિનેટરશ્રી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ-૨૦૨૦, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ.

૪. પરીક્ષા નિયામકશ્રી, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ. (કાર્યવાહી સારૂ)

૫. ગ્રંથપાલશ્રી, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ. (વિદ્યાર્થીઓના ઉપયોગ સારૂ રેકર્ડ ફાઇલ અર્થે)

૬. સિસ્ટમ એનાલીસ્ટશ્રી, કોમ્પ્યુટર (રીઝલ્ટ સેન્ટર) હેમ.ઉ.ગુ.યુનિવર્સિટી, પાટણ. (વેબસાઇટ પર મુકવા સારૂ)

૭. પ્રવેશ પ્ર-શાખા, હેમ.ઉ.ગુ.યુનિવર્સિટી, પાટણ

૮. મહેકમ શાખા, હેમ.ઉ.ગુ.યુનિવર્સિટી, પાટણ. ( ૨ નકલ)

| HEMCHANDRACHARYA NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                |                  |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------|------------------|----|
| B.Sc. SEMESTER – III                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                |                  |    |
| TYPE OF COURSE:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM COURSE |                  |    |
| PROGRAM CODE:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | SCIUG101                       |                  |    |
| COURSE CODE:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | SC23IKSMAT305                  |                  |    |
| COURSE NAME:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | YOGA-PRANAYAM and WELLNESS     |                  |    |
| (Effective from June 2024 under NEP 2020)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                |                  |    |
| Total Credit :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 02 | THEORY<br>IKS                  | External Marks   | 25 |
| Teaching Hours per Week :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 02 |                                | :                |    |
| Teaching Hours Per Semester :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30 |                                | Internal Marks : | 25 |
| <b>Syllabus : As Per NEP-2020</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                |                  |    |
| <b>Unit 1 Basics of Yoga</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                |                  |    |
| What is Yoga? Meaning of Yoga, History, development and basic concept of Yoga. Brief information about Yog-Acharya Patanjali. Why Yoga-Abhyas is necessary? Need of Yoga for better health? Common Guideline for Yoga-Abhyas. Precaution for Yoga-Abhyas. Worldwide publicity of Bharatiya Yoga., brief information about yogacharya patanjali. Ashtang yog (Yam-Niyam-Asan-Pranayam-paryaahaar-dharana-dhyan-samadhi) External yoga and type of yam-niyam, Main Yam –Niyam, Breathing Process in Yoga. General instruction of Aasan and Pranayam. Physical and Mental benefit of Yog Pranayam. History of World Yog day (21 June) and its celebration Shudhdhikriyao: (a) Jalneti, sutraneti, (b) Dhaudhi – Jaldhauti, Vastrdhauti (c) Udiyan Bandh, (d) Tratak (e) Kapalbhati                                                                                                                                                               |    |                                |                  |    |
| <b>Unit 2 Yogasan and Pranayam</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                |                  |    |
| Suryanamskar, Mantra of suryanamskar, Various Position of Suryanamskar, Benefit of Suryanamaskar, Relaxation (Shithilikaran) of Body (Neck, shoulder, Backbody, Nee Relaxation) Standing Yogasan:- Position and Process (Tadasan, Vruxasan, Pad-Hastasan, Ardachakrasan, Trikonasan), Benefits and Precaution of Standing position Aasan. Sitting Aasan:- Position and process (Vajrasan, suptavajrasan, Shashankasan, Pashchimotanasan, ushtrasan, padmasan, vakrasan), Benefits and Precaution of Sitting position Aasan. Aasan on base of Stamouch: (A) Makarasan, Bhujangasan, Shalabhasan, Dhanurasan-Position, Process, (Precaution and Benefits of them.) Aasan on base of Backbody:(B) Setubandhasan, Uttanapadasan, Ardhalasana, Pavanmuktasan, shavasana, (Position, Process, Precaution and Benefits of them) Pranayam: Position and Process of pranayam, (a) Bhastrika, (b) Anulom-Vilom (Nadishodhan), (c) Shitali, (d) Bhramari |    |                                |                  |    |
| <b>References:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                |                  |    |
| 1. Yoga, Pranayam, Mudra, Kriya Margadarshak pustika, Pub. Vivekanand Kendra, Bodakdev, Amadavad web: <a href="http://www.vkendra.org">www.vkendra.org</a> , email : <a href="mailto:karnavati@vkendra.org">karnavati@vkendra.org</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                |                  |    |
| 2. International Yoga Day abhyaskram Protokol, 4th edition, Aayush Mantralay, Government of India, web: <a href="http://www.yogamdniiy.nic.in">www.yogamdniiy.nic.in</a> , <a href="http://www.ayush.gov.in">www.ayush.gov.in</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                |                  |    |
| 3. Yog Darshika, by Swami Rajarshi Muni (Life mission, karelibag, Vadodara )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                |                  |    |

| HEMCHANDRACHARYA NORTH GUJARAT UNIVERSITY, PATAN |    |                                |                  |    |
|--------------------------------------------------|----|--------------------------------|------------------|----|
| B.Sc. SEMESTER – III                             |    |                                |                  |    |
| TYPE OF COURSE:                                  |    | INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM COURSE |                  |    |
| PROGRAM CODE:                                    |    | SCIUG101                       |                  |    |
| COURSE CODE:                                     |    | SC23IKSMAT305A                 |                  |    |
| COURSE NAME:                                     |    | TRADITIONS OF INDIAN PARIVAR   |                  |    |
| (Effective from June 2024 under NEP 2020)        |    |                                |                  |    |
| Total Credit :                                   | 02 | THEORY : IKS                   | External Marks : | 25 |
| Teaching Hours per Week :                        | 02 |                                | Internal Marks : | 25 |
| Teaching Hours Per Semester :                    | 30 |                                |                  |    |

### Course Objective:

- To provide concept of parivar and duties of family members.
- To draw attention of students to gruhasthashram and Sacrament of marriage.
- To discuss the importance Indian tradition in Hindu parivar.
- To give sufficient knowledge to students about mass meal and mass prayer with family.

### Course Outcome:

- After the successful completion of the course students will be able to understands,
- Concept of parivar and duties of family members.
- About Gruhasthashram and Sacrament of marriage.
- The importance Indian tradition in Hindu parivar.
- About mass meal and mass prayer with family.

## :Syllabus:

### UNIT 1 PARIVAR APPROACH

- Understanding of Parivar, Ideal Parivar
- Home is Temple (Mandir)
- Construction of Child Character
- Duties of Family members, Duty of offsprings (santan) towards Parents
- Female : A centre of Parivar
- Philosophical Abode(adhisthan) of Family
- House meeting – A collocation bridge
- Dhanyo gruhasthashram (Blessed Familymonastery)
- Family Celebration of Festivals in our Culture
- Our Faith centres (Temples), Our Traditions
- Sacrament of marriage (Vivah sanskar - Saptapadi,)
- Sixteen Sacrament
- Role of YOG in parivar
- Patriotism in parivar
- Education of Children, Parents as a GURU for parivar
- Kitchen- a Doctor of parivar, Importance of Samuhbhojan (Mass meal)
- Mass prayer in family

પરિવારની સમજ, આદર્શ પરિવાર, ઘર એજ વિદ્યાલય, બાળચારિત્ર્ય નિર્માણ, પારિવારિક સભ્યો કર્તવ્યો, માતા પિતા પ્રત્યે સંતાનોનું કર્તવ્ય, સ્ત્રી-પરિવારનું કેન્દ્રાબિંદુ, પરિવારનું તાત્વિક અધિષ્ઠાન, ઘરસભા સંવાદસેતુ, ધન્યો ગૃહસ્થાશ્રમ, તહેવારોની પારિવારિક ઉજવણી, આસ્થાકેન્દ્રો-મંદિરો, પરંપરાઓ, વિવાહ સંસ્કાર - સપ્તપદી, સોળ સંસ્કાર, પરિવારમાં યોગની ભૂમિકા, પરિવાર અને દેશભક્તિ, સંતાનોનું શિક્ષણ, માતાપિતા તરીકેની કેળવણી, રસોડું પારિવારિક સમૂહ ભોજનના લાભ, પરિવારનો વૈધઃ, પરિવારમાં સમૂહ પ્રાર્થનાનું મહત્વ

## UNIT-2 RIDDLES IN FAMILY AND SOLUTIONS

- Concept of Joint parivar and Discreate parivar, Merits and Demerits of them
- A parivar with Dedication of Daughter in law
- Hospitality of guest in family
- Obstacles against Parivar arrangement and solutions
- Personal Presents problems against Marriage Life
- Importance of healthy food in family – Dangeress of Junk food
- Spirituality in Family arrangement
- Social problems in Marriage Life and solutions
- Disturbance in life of TV – Mobile magic and solutions

સંયુક્ત પરિવાર અને વિભક્ત પરિવારની વિભાવના તથા લાભ-ગેરલાભ, પુત્રવધુ ના સમપર્ણભાવયુક્ત પરીવાર, પરીવારમાં આતિથ્યસત્કાર ભાવના, પરિવાર વ્યવસ્થા સામેના સકંટો, દામ્પત્યજીવન સામે સાંપ્રત સમસ્યાઓ, તંદુરસ્થ પરિવારમાં પૌષ્ટિક ખોરાક અને જંકફૂડનો ખતરો, પરિવાર ભાવના વ્યવસ્થા માટે ઉપાયો, દામ્પત્યજીવનમાં સામાજિક સાંસ્કૃતિક સમસ્યાઓ – ઉપાયો, પરિવાર માટે એક સમસ્યા: મોબાઈલની માયાજાળ, ટીવી - ઉપાયો.

## BASIC References:

GRUHASHASTRA :

Main Reference book of Family Arrangement

(Punaruthan Prakashan Seva Trasht- Gyanam, anandpaark, kaankariya, Karnavati)

ગૃહશાસ્ત્ર: પરિવાર વ્યવસ્થા અંગેનો મુખ્ય સંદર્ભ ગ્રંથ (પ્રકાશક: જ્ઞાન પુનારુથાનપ્રકાશન સેવા ટ્રસ્ટ, લ-બી, આનંદપાર્ક, કાંકરિયા, અમદાવાદ)

અન્ય સંદર્ભ:

1. પરિવાર ગોષ્ઠી- લે: ઈન્દુમતીબેન કાટદરે, સાહિત્ય સાધના ટ્રસ્ટ, કર્ણાવતી,
2. પરિવાર પ્રબોધન – સુરુચિ પ્રકાશનમ, ન્યુ દિલ્લી.
3. ઘર એ જ વિદ્યાલય - લે: ઈન્દુમતીબેન કાટદરે, ભારતીય વિચાર મંચ
4. ઘરસભા સહાયિકા – BAPS શાહીબાગ અમદાવાદ
5. હિન્દી સંસ્કરણ-સુરુચિ પ્રકાશન – (મંગલ ભવન અમંગલહારી) સુરુચિ પ્રકાશન, ન્યુ દિલ્લી