टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे
बी. ए. योग अभ्यासक्रम
प्रथम वर्ष
YG-1 योगतत्वज्ञान

१. दर्शन म्हणजे काय ?
२. योग म्हणजे काय ?
३. तत्वज्ञान म्हणजे काय ? (योगदर्शन शाक्तमत). भारतीय तत्वज्ञानाचा बृहत इतिहास प्र. पान १.ते १९, ग. ना. जोशी.
४. योगशास्त्राची व्युत्पत्ती, व्याप्ती आणि अर्थ.
५. योगाचा इतिहास, योगाचे प्राचीनत्व, विविध शाखा, योगाचे स्वरूप.
६. योगाभ्यासाची गरज, आजच्या काळातील भौतिकवाद, चंगळवाद.
७. अध्यात्म म्हणजे काय ? मानवी जीवनातील अस्तित्व
   शरीर-मन कार्यकारण संबंध, भारतीय मानसशास्त्र भूमिका प्र.१८ पान २५३ ते २६९.
८. विवेक सिंधु ग्रंथाचा परिचय- प्रस्तावना. विवेकसिंधुंचे अंतरंग - पान २६ ते २८.
९. पांचभौतिक सिद्धांत - सृष्टी उत्पत्ती विचार
   अ. प्रकृती- पुरूष स्वरूप- पूर्वार्ध प्रकरण ३ रे ओवी ४७ ते ६१
   आ. त्रिविध अहंकार- पंचमहाभूताची निर्मिती - ओवी ७० ते १०१
   धर्म - कर्म - गुण

<u>संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

१. भारतीय तत्वज्ञान	श्रीनिवास दिक्षीत
२. उपनिषदांचे मराठी भाषांतर	डॉ. सिद्धेश्वरशास्त्री चित्राव
३. भारतीय तत्वज्ञानाचा बृहतइतिहास (योगदर्शन शाक्तमत)	ग.ना. जोशी
४. भारतीय मानसशास्त्र अथवासार्थ आणि सविवरण पातंञ्जल योगदर्शन	कृ. के कोल्हटकर
५. विवेक सिंधु आद्यकवि मुकुंदराज विरचित	संपादक- डॉ. म. वि. गोखले
६. हठयोग प्रदिपिका (मराठी अनुवाद)	देवकुळे
७. सुबोध उपनिषत्संग्रह (भाग पहिला)	पं. द. वा. जोग (संपादक)

YG-2 - शरीरशास्त्र

अ) शरीराची ओळख

शरीराचे भाग- अवयव, डोके, धड, हातपाय, त्याची सामान्य रचना
शरीरातील मुख्य पोकळ्या
स्नायू, स्नायूबंधन, अस्थिबंधने
पेशी, उती, इंद्रिये, संस्था पेशीजाल
शरीराची रासायनिक घटना - मूलद्रव्ये

आ) अस्थिसंस्था-

महत्व, आवश्यकता
हाडाचे कार्य, आकार, प्रकार, हाडाची रचना
मुख्य विभाग, कूर्चा
डोक्याची व चेह-याची हाडे
धड व मान यातील हाडे
पाठीचा कणा- मणक्याची रचना
मानेचे हाड, माकडहाड, छातीचे, कंबरेचे मणके, त्रिकास्थी
छातीचा पिंजरा, छातीचे हाड, बरगडी
हाताची हाडे, हात, मनगट, बोटे, तळहात यांची हाडे
पायांची हाडे - मांडी, पाय, घोटे, तळपाय, बोटे.

इ) संधि- (सांधे Joints)

संधी संकल्पना
सांध्यांचे प्रकार- चल, अचल, सरकता, खिळीचा, उखळीचा, बिजागिरीचा

ई) स्नायूसंस्था

महत्व, आवश्यकता, कार्य, रचना
प्रकार - ऐच्छिक, अनैच्छिक
तरफांचे प्रकार व शरीर क्रिया
हाताचे व पायांचे स्नायू
धडातील स्नायू
स्नायू, हाडे, संधी व शरीर हालचाल यांचा अन्योन्य संबंध दोन्ही संस्थांचा परस्परसंबंध संजीवन योग पद्धतीने सांगणे.

संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन

१. भारतीय तत्वज्ञान	श्री. श्रीनिवास दीक्षित
२. उपनिषदांचे मराठी भाषांतर	डॉ. सिद्धेश्वरशास्त्री चित्राव
३. भारतीय तत्वज्ञानाचा बृहतइतिहास(योगदर्शन शाक्तमत)	ग.ना. जोशी
४. भारतीय मानसशास्त्र अथवासार्थ आणि सविवरण पातंञ्जल योगदर्शन	कृ. के कोल्हटकर
५. आद्यकवि मुकुंदराज विरचित ‘विवेक सिंधु’	डॉ. म. वि. गोखले
६. हठयोग प्रदिपिका	देवकुळे व. ग.
७. सुबोध उपनिषत्संग्रह (भाग १)	पं. द. वा. जोग (संपादक)

योगप्रात्याक्षिक

१. संजीवन योग पद्धतीचे महत्व व वेगळेपण
२. आसनाचे तत्वज्ञान
३. प्रार्थना ३ - अर्थासकट
४. साधनांचा परिचय व उपयोग

५. सूर्य नमस्कार
६. आसने (ह, यो, प्र, प्र, अ, सू, ६४) आसन संकल्पना (प्र, यो, प्र, प्र, अ, सू, ३३) व्या सूत्रातील भाष्यात (गोरक्षनाथ) आहे. ताडासन, अधोमुख श्वानासन, उत्तानासन, सुप्तवीरासन, सुप्तबद्धकोनासन, मत्स्यासन, जठरपरिवर्तन, द्विपाद भेकासन, एकपाद भेकासन, वज्रासन, सेवक हनुमानासन, भारद्वाजासन, सिद्धासन, मरीचासन, शवासन (ह, यो, प्र, अ,१सू, ३२)

महत्वाच्या सूचना-

१. विषय क्र.१ व विषय क्र. २ यांच्या संदर्भानुसार योग प्रात्याक्षिकाचे शिक्षण दिले झाईल.
२. योग प्रात्याक्षिकांची वार्षिक, लेखी परीक्षा प्रथम वर्षाला नाही.
३. द्वितीय व तृतीय वर्षाला योग प्रात्याक्षिकांच्या परीक्षेमध्ये स्वतंत्रपणे उत्तीर्ण होणे आवश्यक आहे.

इतर (जनरल) विषय

HG-1- आधुनिक भारत (इ.स.१७५० ते १९५०)

उद्दिष्टे :- आधुनिक भारताच्या जडणघडणीत योगदान देणा-या घटना, प्रमुख व्यक्ती व विचारप्रवाह यांचा सम्यक परिचय करून देणे.

घटक १ :- १८ व्या शतकातील भारत व ब्रिटिशांची सत्तास्थापना-१८व्या शतकातील भारताची परिस्थिती.ईस्ट इंडियाकंपनीची सत्तास्थापना, धोरणे व परिणाम. १८५७ चा उठाव कारणे,वाटचाल, परिणाम, अपयशाची कारणे, उठावाच्या स्वरूपासंबंधी विविध मते.

घटक २ :- भारतीय प्रबोधन- सुरूवात व विकास.
प्रबोधन- अर्थ, ब्रिटीश सत्तास्थापना व प्रबोधन. भारतातील मध्यम वर्गाची भूमिका. प्रबोधनाची वैशिष्ट्ये, धार्मिक सुधारणा चळवळी, सामाजिक सुधारणा व चळवळी, सुधारणा चळवळींचे प्रणेते- व्यक्ती व संस्था, मूल्यमापन.

घटक ३ :- भारतीय राष्ट्रवादाचा उदय- कारणे, राष्ट्रसभेची स्थापना- उदारमतवादी (मवाळ/ नेमस्त) राजकारण- प्रमुख नेते व कार्य, मूल्यमापन.

घटक ४ :- भारतीय राष्ट्रवादाचा विकास
जहालमतवादाचा उदय, जहालांचे कार्य, ब्रिटीश सरकारचा प्रतिसाद.
गांधीयुग- सत्याग्रह संकल्पना, १९२० पूर्वीच्या चळवळी, असहकार, सविनय कायदेभंग, छोडो भारत- ब्रिटीश सरकारचा प्रतिसाद.

घटक ५ :- भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यातील सशस्त्र चळवळी- सुरूवातीचे प्रयत्न, सशस्त्र क्रांतीकारकांचे कार्य, आझाद हिंद सेना, प्रतिसरकारे, नाविक उठाव, मूल्यमापन.

घटक ६ :- मुस्लिम राजकारण आणि भारताची फाळणी.
मुस्लिम अलगतावाद- सुरूवात व विकास.
मुस्लिम लीगची स्थापना, १९०९ चा कायदा, मुस्लिम लीग व राष्ट्रसभा, सहकार्य, जिनांचे १४ मुद्दे, गोलमेज परिषदा, स्वतंत्र मुस्लिम राष्ट्राची कल्पना व मागणी, जातीय दंगली, भारताची फाळणी.

घटक ७ :- राष्ट्रवादाचे आर्थिक व सामाजिक पैलू.

ब्रिटिशकालीन आर्थिक बदल व सरकारी धोरण, आर्थिक राष्ट्रवाद, आर्थिक विचारांचे मूल्यमापन, शेतकरी व कामगार चळवळी आणि समाजवादी प्रवाह. शिक्षण, स्त्रियांचा दर्जा, शहरीकरण, बहुजन चळवळी- ब्राम्हणेतर चळवळ, दलित चळवळ, सांस्कृतिक क्षेत्र.

घटक ८ :- राजकीय विकास

प्रमुख राजकीय विचारप्रवाह- राष्ट्रवाद, सर्वोदय, मान्यतावाद.
भारतीय राज्यघटना- पार्श्वभूमी, निर्मिती व वैशिष्ट्ये.
संस्थानांचे विलिनीकरण.
पक्षपद्धती.
परराष्ट्र धोरणाची उद्दिष्टे.

(टीपः- अभ्यासक्रमाची व्याप्ती जास्त असल्याने भर व्यक्तींऐवजी घटना व प्रवाहावर असणे अपेक्षित आहे)

संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन

1. History of Freedom Movement in India- Tara Chand
2. India's Freedom Struggle, 1857-1947 A Short History- Heehs Peter
3. Social Reform Movement in Nineteenth Century India- Nag Jamuna
4. Constitution of India- Basu D.D.
5. Foreign Policy- Mahendrakumar
6. Social Background of Indian Nationalism- Desai A. R.
7. Modern India- 1885-1947- Sarkar Sumit.

PG-1 राज्यशास्त्राची ओळख

१. राज्यशास्त्राची व्याख्या व अर्थ, स्वरूप व व्याप्ती, राज्यशस्त्राचे महत्व, राज्यशास्त्राच्या अभ्यासपद्धती.

२. राज्यशास्त्राचा इतिहास, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, नीतीशास्त्र, मानसशास्त्र, भूराज्यशास्त्र, इ. सामाजिकशास्त्रांशी परस्परसंबंध.

३. राज्याची व्याख्या, राज्याचे मूलभूत घटक, राज्य व शासनसंस्था, राज्य व समाज, राज्य व राष्ट्र, राज्य व व्यक्ती.

४. राज्याचे उदयाचे सिद्धांत- शक्ती सिद्धांत, ईश्वरी वरदान सिद्धांत, पितृसत्ताक व मातृसत्ताक सिद्धांत, सामाजिक करार सिद्धांत, विकासवादी सिद्धांत.

५. राज्याची उत्क्रांती- कुटुंबसंस्था, जमात व टोळी, पौर्वात्य साम्राज्य, ग्रीक नगरराज्ये, रोमचे विश्वसाम्राज्य, सरंजामी राज्ये, राष्ट्रराज्ये, राष्ट्रराज्यांचे भवितव्य.

६. शासनव्यवस्था १- शासनसंस्थेचे महत्व, स्वरूप, प्रकार, शासनसंस्थेचे प्रमुख विभाग, स्थानिक स्वराज्य संस्था.
७. शासनव्यवस्था २- राज्यघटना, मूलभूत हक्क व कर्तव्ये, राजकीय पक्ष, दबावगट.
८. सार्वभौमसत्तेची व्याख्या, लक्षणे, प्रकार, मर्यादा, ऑस्टिनचा सार्वभौमत्वाचा सिद्धांत,अनेकसत्तावाद.
९. लोकशाहीची व्याख्या, लोकशाहीची व्याख्या, लोकशाहीच्या यशस्वीतेसाठीचे घटक, लोकशाहीचे गुणदोष.
१०. कल्याणकारी राज्याची व्याख्या, आधुनिक राज्याची कार्ये, कल्याणकारी राज्य.

<u>संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

1. The Substance of Politics- Appadorai
2. Introduction to Political Science- Gettell R.G.
3. Introduction to Political Science- Gernal J.W.
4. Political Science and Government- Garner J.W.
5. Principals of Political Science- Gilechrist
6. An Introduction to politics – Soltau R.H.
7. A Grammar of Political Science- Laski Herald
8. Principles of Social and Political Theory- E. Barker
9. The Modern State- R.M. Maclver
10. Political Theory- E. Ashirvatham
11. Principals of Political Science- A.c. Kapoor
12. Political Theory- Field C. G.
13. Recent Political Thought- Coker F.W.
14. The New Encyclopedia Britanica – Philip W. Goetz, Editor-in-chief
15. International Encyclopedia of the Social Sciences- David L. Sills.

SG-1 समाजशास्त्राची ओळख

१. समाजशास्त्र - एक सामाजिक शास्त्र : समाजाच्या अभ्यासाचा विकास, सामाजिक शास्त्राचा विकास, समाजशास्त्र व्याख्या, व्याप्ती, समाजशास्त्र व इतर सामाजिकशास्त्रे, शास्त्रशुद्ध अभ्यासपद्धती.
२. सामाजिक व्यवस्था : सामाजिक संरचना, सामाजिक गट, सामाजिक नियमने
३. समाजशास्त्रीय संकल्पना : समाज समुदाय, संघटना, संस्था, मंडळ.
४. संस्कृती : संस्कृतीचे प्रकार, सांस्कृतिक परिवर्तन, राजकीय संस्कृती
५. सामाजिकीकरण : सामाजिकीकरणाचा विकास, राजकीय सामाजिकीकरण
६. सामाजिक स्तरीकरण : स्तरीकरणाची प्रक्रिया, स्तरीकरणाचे प्रकार, सामाजिक गतिशीलता
७. सामाजिक नियंत्रण : सामाजिक नियंत्रणाची व्याख्या, सामाजिक नियंत्रणाची माध्यमे
८. प्रमुख सामाजिक संस्था : संस्था, संस्थेची वाटचाल, विवाह व कुटुंब, वैशिष्ट्ये, मानवी जीवनातील महत्व.
   धर्म : वैशिष्ट्ये, मानवी जीवनातील महत्व, आजचे स्वरूप.
   शिक्षण : वैशिष्टये, महत्व, इतर सामाजिक संस्थांशी संबंध
९. राज्यसंस्था : राज्य, राज्याचा विकास, राष्ट्रवाद.
१०. अर्थसंस्था : आर्थिक क्रिया, मालमत्ता, श्रमविभागणी, विनिमय, बाजारपेठ.

११. सामाजिक परिवर्तन : सामाजिक परिवर्तनाचे घटक, राजकीय व आर्थिक परिवर्तन
१२. समाजशास्त्राची उपयुक्तता : समाजशास्त्र आणि सामाजिक समस्या, समाजशास्त्र आणि सामाजिक परिवर्तन, समाजशास्त्र आणि सामाजिक विकास, समाजशास्त्र व व्यवसाय.

संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन

1. Social Stratification – Melvin Tunim
2. Sociology- T.B. Bottomore
3. Social System- Talcott Parsons
4. Sociology- A systematic Introduction- Harry M. Johnson
5. Sociology- An introduction, Neil J. Smelser
6. Marriage and Family in India- K.M.Kapadia
7. Sociology- Broom and Selznick
8. Indian Social System- Ram Ahuja
9. An Introduction to Sociology- Vidya Bhushan , D.R. Sachdeva

EG-1 भारतीय अर्थव्यवस्था

१. भारतीय अर्थव्यवस्था : आंतरराष्ट्रीय संदर्भात भारतीय अर्थव्यवस्थेचे स्थान, भारतीय अर्थव्यवस्थेचे स्वरूप, अर्थव्यवस्थेतील बदल
२. भारताची लोकसंख्या : आकार, रचना, वैशिष्ट्ये, संख्यात्मक माहिती, लोकसंख्या आणि आर्थिक विकास, लोकसंख्याविषयक धोरण.
३. भारतीय शेती : अर्थव्यवस्थेतील महत्व, राष्ट्रीय उत्पन्नातील शेतीचा वाटा, भारतीय शेतीची उत्पादकता, पीक पद्धती, शेतजमीन सुधारणा (संस्थात्मक बदल), भूधारणेनुसार वर्गीकरण, अन्नधान्य, व्यापारी पिके, कूळ पद्धत : प्रकार, बदल. शेतमजूर : व्याख्या आणि प्रकार, आर्थिक परिस्थिती, ग्रामिण बेरोजगारी आणि दारिद्र्य : अर्थ, कारणे, उपाय, नियोजनकाळातील विकासाचे कार्यक्रम : आदान, अर्थसहाय्य,सिंचन, तांत्रिक बदल, पतपुरवठा, शेतमालाची मूल्यनिश्चिती आणि शेती विकास.
४. भारतीय उद्योग : औद्योगिकीकरण : अर्थ, महत्व, गरज, भारतीय उद्योगांचा राष्ट्रीय उत्पन्नातील वाटा, औद्योगिक उत्पादन रचनेतील बदल. उत्पादन कार्याचे प्रमाण : मोठे लहान आणि ग्रामिण उद्योग. मक्तेदारी आणि केंद्रीकरण. सार्वजनिक क्षेत्रातील उद्योग.
   भारतीय उद्योगांच्या समस्या : उत्पादकता आणि खर्चाची पातळी, आजारी उद्योग, औद्योगिक संबंध.
   भारतीय उद्योगाविषयी धोरण : औद्योगिक नियंत्रण, मक्तेदारी व व्यापार व्यवहारातील नियंत्रण, परकीय सहयोग आणि बहुराष्ट्रीय उद्योग, औद्योगिक वित्त पुरवठा.
५. **भारतातील मुद्राव्यवस्था** : मुद्रा पुरवठा आणि त्याचे प्रकार, बँकेचा पतपुरवठा आणि पतपुरवठ्याचे अन्य प्रकार. भारतीय रिझर्व बँक : कार्ये, भारतीय बँक पद्धती.
६. **संघराज्यातील वित्त** : संघराज्यीय वित्तसंस्थेची वैशिष्ट्ये, संघराज्यीय वित्ताची मार्गदर्शक तत्वे, वित्तीय समायोजन पद्धती
   भारतातील संघराज्यीय वित्त : राज्यघटनेतील वित्तीय व्यवस्था, संघराज्याच्या वित्तव्यवस्थेसंबंधी

काही प्रश्न, वित्त आयोग.
अंदाजपत्रक : आय आणि व्यय यांचे घटक, शासकीय अंदाजपत्रकाचे आर्थिक आणि कार्यात्मक वर्गीकरण, अंदाजपत्रकाचे अर्थव्यवस्थेवरील परिणाम.

<u>संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

१. Indian Economy- Agarwal A.N.
२. Indian Agriculture- Agarwal A.N.
३. Indian Economy- Datta R.& Sundaram KPM
४. Indian Economy- P.K. Dhar
५. Indian Economy- Misra, Puri

द्वितीय वर्ष

YG-3 योगतत्वज्ञान

- विवेकसिंधू
  इश्वरतनुत्रय- प्रकरण ४ थे
  लिंगदेहनिर्माण- ३ ते १० ओवी
  पंचीकरण- ११ ते २४ ओवी.
  महाभुतांचे धर्म- कर्म- गुण- २५ ते ३७ ओवी.
- पंचमहाभूतांचे पंचीकृत अंश- प्रकरण ६- ओवी २५ ते ३०
- पातंजल योगसुत्रे १ ते ११
- उपनिषद म्हणजे काय ? वैदिक वाङमयातील स्थान.
- उपनिषदांतील योग
  कठोपनिषद - आत्मानं रथिनंविध्दि ३:३
  केनोपनिषद- यद्वाचा नभ्युदित- प्रथमवल्ली- १:९
  तैतरिय उपनिषद- पहिला शांतिपाठ, ब्रह्मानंदवल्ली, प्रथम अनुवाकः श्लोक ७ ते १५.

<u>संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

१. भारतीय तत्वज्ञान	श्री. श्रीनिवास दीक्षित
२. उपनिषदांचे मराठी भाषांतर	डॉ. सिध्येश्वरशास्त्री चित्राव
३. भारतीय तत्वज्ञानाचा बृहतइतिहास (योगदर्शन शाक्तमत)	ग.ना.जोशी
४.भारतीय मानसशास्त्र अथवा सार्थ आणि	कृ.के. कोल्हटकर

सविवरण पातंजल योगदर्शन

५.आद्यकवि मुकुंदराज विरचित ‘विवेकसिंधु’ — डॉ. म. वि. गोखले

६. हठयोग प्रदिपिका — देवकुळे य.घ.

७. सुबोध उपनिषदसंग्रह भाग-१ — पं. द.वा. जोग (संपादक)

YS- 1 शरीरशास्त्र

पेशी म्हणजे काय ? पेशीची रचना.
प्राणी पेशी व वनस्पती पेशी.
पेशीजाल किंवा ऊती, इंद्रिय, संस्था
(मागील वर्षाची उजळणी व या वर्षी त्यात वाढते बारकावे सांगणे)

अ) पचनसंस्था- आवश्यकता, महत्व, वैशिष्ट्ये, स्थान
पचनमार्ग- दात, जीभ. तोंड, घसा, अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे
पचनक्रिया- ग्रंथी, स्राव, विकर, किंवा चयापचय संकल्पना

आ) रक्ताभिसरण संस्था
आवश्यकता, महत्व, वैशिष्ट्ये, स्थान
रचना- शीरा, धमनी, केशवाहिन्या, ह्रदय
रक्त- रक्ताचे घटक

इ) रस- अभिसरण संस्था
Lymphatic System
घटक, वाहिन्या, कार्य, ग्रंथी, प्लीहा

ई) श्वसन संस्था- श्वसनमार्ग आवश्यकता, महत्व, वैशिष्ट्ये, स्थान. नाक, त्याचे कार्य, श्वासनलिका, श्वासवाहिन्या, फुफ्फुसे,- श्वसनाचे कार्य, स्वरयंत्र, श्वसनाचे कार्य, स्वरयंत्र, श्वसनाचे स्नायू, छातीची पोकळी.

उ) उत्सर्जन संस्था
आवश्यकता, महत्त्व, वैशिष्ट्ये, स्थान
किती प्रकारे होते ? मूत्रपिंड, उभा छेद रचना
मल्पिधियन बॉडी- सूक्ष्म रचना- कार्य
मूत्रवाहिन्या, मूत्राशय, द्रव व इतर घटकांचा समतोल.

ऊ) पुनरूत्पादन- प्रजनन संस्था - स्त्री व पुरूष

ए) चयापचय-
चयापचय म्हणजे काय ? कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटिन्स व स्निग्ध पदार्थाचे चयापचय, नियंत्रण, तपमान व नियंत्रण

<u>संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

१. मानवी देह खंड १,२ — म.वि. आपटे

२. मानवी शरीररचना — प्रा. मा.प्र. काळे

३. शरीररचना आणि शरीरविज्ञान	डॉ. सौ. मनिषा जोशी
४. शरीरविज्ञान परिचय	लीला ब. माडीवाले
५. शरीरक्रिया शास्त्र व शरीररचना शास्त्र	डॉ. विजया द. जोशी डॉ. उमा अ. पुरी
६. Principles of Genral anatomy	A.K.Datta
७. Human Anatomy	B.D. Chaurasia
८.Anatomy & Physiology for nurses	R.S. Winwood & J.L. Smith
९. Handbook of general Anatomy	B.D. Chaurasia
१०.Principles of Anatomy & Physiology	Tortora Grabowski

YS-2 योगप्रात्याक्षिक

१. सूर्य नमस्कार व शरीर संस्था यांचा एकमेकांशी असलेला परस्परसंबंध
२. वीरभद्रासन १,२,३ जानुशिर्षासन, मेरूदंडासन, पश्चिमोत्तानासन, पादांगुष्ठासन, गोमुखासन, उपविष्टकोनासन, शशांकासन, वीरासन, पद्मासन, आकर्णधनुरासन, विपरीत करणी, त्रिकोणासन
३. प्राणायाम- पूरक रेचक कुंभक, उज्जैयी (ह.यो.दी.अ.सू.१) व (पा.यो.दर्श. सूत्र क्र.४९ ते ५२)
४. त्रिकोणासन व अस्थिस्नायू संस्थांचा संबंध तरफेच्या उदाहरणाने शिकवणे

- योगतत्वज्ञानाच्या सहाय्याने योग प्रात्याक्षिकाचा अभ्यास.

<u>इतर जनरल विषय</u>

PG-2 भारताचे स्थानिक स्वराज्य शासन

१. स्थानिक स्वराज्य संस्था : अर्थ व महत्त्व

२. स्वतंत्र भारतातील लोकशाही विकेंद्रीकरण :

अ) संकल्पना व अर्थ

ब) लोकशाही विकेंद्रीकरणाच्या समित्या-

- बलवंतराय मेहता समिती
- वसंतराव नाईक समिती
- पी. बी. पाटील समिती

क) ७३ वी घटनादुरूस्ती, ७४ वी घटनादुरूस्ती

३. महाराष्ट्रातील पंचायत राज संस्था :

अ) संरचना

ब) अधिकार

क) कार्ये

ड) उत्पन्नाची साधने

- जिल्हा परिषद
- तालुका पंचायत समिती
- ग्रामपंचायत

४. **महाराष्ट्रातील नागरी स्थानिक स्वराज्य संस्था**

- महानगरपालिका
- नगरपालिका
- इतर नागरी स्थानिक स्वराज्य संस्था यांची संरचना, अधिकार, कार्ये आणि उत्पन्नाची साधने.

५. **स्थानिक स्वराज्य संस्थांवरील नियंत्रण**

६. **महाराष्ट्रातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील निवडणूक प्रक्रिया व नेतृत्व, स्त्रियांना ३०% राखीव जागा.**

७. **मूल्यमापन**

८. **महाराष्ट्रातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांची भूमिका व योगदान**

- पंचायत राज संस्था
- नागरी स्थानिक स्वराज्य संस्था

संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन

1 . The Maharashtra Zilla Parishad and Panchayat Samiti Act 1961 Vol. & II. Choudhari

2. Administration of rural development in India, Sterling Publishers, १९९५, Hoshiyar singh

३. Urbanization in Maharashtra State and Sociaty, 1986,p.p.53 to 60 A.C. Kutty Krishnan

४. State Government in India, Macmillan, New Delhi 1979,S.R. Maheshwari

५. Management of panchayat Raj Finances in Maharashtra, Narayanrao and N. Y. Naidu

६. Local Self- Government of India, S.B.D. Publishers, Distributors, 4025, Nai Sarak, Delhi, L.N. Shivastva

७. Report of Committee on Panchyati Raj Institutions, New Delhi, Ministry of Agricultural and Irrigation, Government of India 1978, p.6, 28.175.178.

८. Administration, Politics and Development in India, Edited by C.N. Bhalerao, Lalvani Publishing House, 1972, C.N. Bhalerao

SG-2 भारतातील सामाजिक समस्या

१. समाजशास्त्र म्हणजे काय? समाजशास्त्र व सामाजिक समस्या, सामाजिक समस्येचा अर्थ- स्वरूप- सामाजिक समस्यांविषयक विविध दृष्टिकोन.
२. सामाजिक परिवर्तन आणि सामाजिक समस्या- भारतीय पारंपरिक समाज- समाज परिवर्तन- सामाजिक मूल्यांतील संस्थात्मक परिवर्तन, भूमिकांधारकांतील परिवर्तन- भूमिकाधारकांच्या क्षमता व अभिवृत्तीतील परिवर्तन- शीघ्र सामाजिक परिवर्तन आणि सामाजिक समस्या- हितसंबंधातील आणि मूल्यांतील संघर्ष- आधुनिक समस्यांचे स्वरूप.
३. लोकसंख्या वाढीची समस्या : भारतातील लोकसंख्येचे स्वरूप- संख्यात्मक-गुणात्मक, लोकसंख्यावाढीची कारणे, लोकसंख्यावाढ रोखण्यासाठी उपाय- सद्यस्थिती- कुटुंबकल्याण कार्यक्रम.
४. दारिद्र्य आणि बेकारीची समस्या- दारिद्र्याचा अर्थ- भारतातील दारिद्र्याचे व बेकारीचे स्वरूप- शहरी व ग्रामीण भागातील दारिद्र्य- दारिद्र्याची व बेकारीची प्रमुख कारणे, दारिद्र्य, बेकारी व विषमता, दारिद्र्य व बेकारी निर्मूलनासाठी उपाययोजना.
५. कुटुंब विघटनाची समस्या : कुटुंब संघटन-संबंध-व्यवस्था, कुटुंबाची कार्ये- कुटुंब विघटन- कुटुंब विघटनाची कारणे- परिणाम, परित्याग, घटस्फोट, वृध्दांच्या समस्या, सामाजिक विघटन.
६. वेश्याव्यवसाय- वेश्यावृत्तीची व्याख्या, पारंपारिक भारतातील वेश्याव्यवसाय, वेश्याव्यवसायाचे स्वरूप, वेश्यांचे वर्गीकरण, वेश्याव्यवसायास कारणीभूत ठरणारे घटक, उपाययोजना.
७. गुन्हेगारीची समस्या : गुन्हा म्हणजे काय? गुन्हेगारांचे वर्गीकरण, गुन्हेगारीस कारणीभूत ठरणारे घटक, बालगुन्हेगारी-उपाययोजना.
८. बालकामगार आणि स्त्री कामगारांची समस्या : बालकामगार अर्थ, स्वरूप, प्रमाण, कायद्याने संरक्षण निर्मूलनासाठी उपाय.
९. भ्रष्टाचाराची समस्या : ऐतिहासिक पार्श्वभूमी, व्याख्या, भ्रष्टाचाराविषयी समाजशास्त्रीय दृष्टीकोन, भ्रष्टाचाराची कारणे, स्वरूप, भ्रष्टाचाराविरोधी यंत्रणा व उपाययोजना.
१०. मद्यपान व मादक द्रव्यांचे सेवन : अर्थ, मद्यपान एक प्रक्रिया, मद्यपानाची कारणे, परिणाम, मादकद्रव्य सेवन, मादकद्रव्यांचे प्रकार, मादकद्रव्य सेवनांची कारणे, प्रतिबंधक उपाय.
११. जातीवादाची समस्या : भारतातील जातिवादाचे स्वरूप, मागास जाती, अस्पृश्यता निवारणाचे प्रयत्न, आधुनिक समाजातील जातिवादाची समस्या का बनते?

अ) सामाजिक गट निर्मितीला व निष्ठेला आधार बनून 'जात' ही मुक्त समाजाच्या वाढीला अडथळा बनते.

ब) कनिष्ठ व निकृष्ट स्तरावरच्या जातिविरुध्दच्या भेद-भावनेने शोषणाला, दबावाला, वैयक्तिक स्वातंत्र्यवादाला चालना मिळते.

<u>संदर्भग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

1. Indian Social Problems - Ram Ahuja
2. Indian Social Problems, Socialdisorganization and Reconstruction Vol.1 Social Disorganization - Madan G.R.
3. Social Problems and Social disorganizationin Indian - C.B. Mamoria
4. Social Problems, Gillin and Gillin

5. Social Problems and Welfare in India, Jogan Shankar
6. Social Problems - A Kumar (Editor in Chief)

MG-2-मराठी अभ्यासक्रम

१) शबरी - विभावरी शिरुरकर
२) विशाखा - कुसुमाग्रज पुढे उल्लेख केलेल्या कविता अभ्यासक्रमात आहेत.
३) व्यक्ती आणि वल्ली - पुढे उल्लेख केलेली व्यक्तिचित्रणे अभ्यासक्रमात आहेत.

विशाखा - कुसुमाग्रज

१) दूर मनो-यात
२) हिमलाट
३) स्वप्नांची समाप्ती
५) अहिनकुल
६) किना-यावर
९) गोदाकाठचा संधीकाल
१०) स्मृती
१२) आगगाडी व जमीन
१३) क्रांतीचा जयजयकार
१५) जा जरा पूर्वेकडे
१६) तरीही केधवा
१७) कोलंबसाचे गर्वगीत
२०) बळी
२१)) लिलाव
२२) पृथ्वीचे प्रेमगीत
२३) गुलाम
२४) सहानुभूती
२५) सात
२६) माळाचे मनोगत
३५) पाचोळा
४०) आश्वासन
४५) निर्माल्य
४८) सैगल
४९) कुतुहूल
५६) टिळकांच्या पुतळ्याजवळ
५७) समिधाच सख्या या

व्यक्ती आणि वल्ली - पु. ल. देशपांडे

१) नारायण
२) सखाराम गटणे
३) नंदा प्रधान
४) भय्या नागपूरकर
५) नाथा कामत
६) परोपकारी गंपू
७) चितळे मास्तर
८) ते चौकोनी कुटुंब
९) हंड्रेड पर्सेंट पेस्तनकाका
१०) अंतू बर्वा

तृतीय वर्ष

YG-4- योगतत्वज्ञान

१) हठयोग म्हणजे काय ? हठयोगप्रदीपिका परिचय
प्रथम अध्याय - श्लोक १ ते ११
अध्याय १ - मठ संकल्पना श्लोक १२, १३, १४, १५, १६
अध्याय १ - आसन संकल्पना श्लोक १७, १८
अध्याय ६ - श्लोक ४
अध्याय १ - आहार संकल्पना श्लोक ५७, ५८, ५९, ६०, ६१, ६२, ६३

२) कठोपनिषद् - ता. योग इतिमन्यते

३) विवेकसिंधु - पंचप्राणांचे स्वरुप, पाचवे प्रकरण, ओवी ७१ ते ७६
अंत:करण पंचकवृत्ति - ओवी ७७ ते ८९

४) हठयोगप्रदीपिका - द्वितीय अध्याय
प्राणायाम कोणी व कसा करावा ? श्लोक १, २, ३, ४, ५, ६
प्राणायाम कसा करावा ?
नाडीशोधन श्लोक ७ ते १९

५) पातंजलयोग साधनपाद -
प्रकृतिविचार अध्याय २ - श्लोक १८ ते २३
अष्टांगयोग विचार अध्याय २ - श्लोक २८ ते ३९, अध्याय ३. श्लोक १ ते ३
आसनविचार - अध्याय २- श्लोक ४९ ते ५३
प्रत्याहार विचार - अध्याय २ - श्लोक ५४, ५५

संदर्भ ग्रंथ व पुरवणीवाचन

१. उपनिषदांचे मराठी भाषांतर — डॉ. सिध्येश्वरशास्त्री चित्राव
२. भारतीय मानसशास्त्र अथवा सार्थ आणि सवितरण पातंजल योगदर्शन — कृ.के. कोल्हटकर
३. आद्यकवि मुकुंदराज विरचित 'विवेकसिंधु' — डॉ. म. वि. गोखले
४. हठयोग प्रदिपिका — देवकुळे य.घ.
५. सुबोध उपनिषदसंग्रह भाग-१ — पं. द.वा. जोग (संपादक)

YS-3 शरीरशास्त्र

अ) शरीरातील संस्थांची उजळणी

आ) मध्यवर्ती चेतासंस्था

चेतापेशी, मोठा मेंदू, लहान मेंदू, मस्तिष्कआवरण मज्जारज्जूचा छेद, रचना
चेताप्रकार - मस्तिष्क विलय अथवा पोकळ्या
मोठ्या मेंदूची कार्ये - मेंदूचे देठ - मज्जासेतु, लंबमज्जा, लहान मेंदूचे कार्य
मेंदूपासून निघणा-या चेता, मज्जारज्जूची रचना - चेता मार्ग, प्रतिक्षिप्त क्रिया

इ) स्वयंचलित चेतासंस्था -

अनुकंपी (Sympathetic) चोतासंस्था कार्य

परानुकंपी चेतासंस्था (Parasympathetic)

चेताचे प्रकार -

दुहेरी नियंत्रण - कार्य

ई) नलिकाविरहित ग्रंथी

ग्रंथींचे प्रकार - रचना, स्थान, कार्य

उ) आहार -

आहारातील घटक - प्रमाण, आवश्यकता, महत्व, कार्य

जीवनसत्वे, खनिज, क्षार

योगामध्ये शरीर संस्थांचा अभ्यास

<u>संदर्भ ग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

१. मानवी देह खंड १,२ — म.वि. आपटे
२. मानवी शरीररचना — प्रा. मा.प्र. काळे
३. शरीररचना आणि शरीरविज्ञान — डॉ. सौ. मनिषा जोशी
४. शरीरविज्ञान परिचय — लीला ब. माडीवाले
५. शरिरक्रिया शास्त्र व शरीररचना शास्त्र — डॉ. विजया द. जोशी, डॉ. उमा अ. पुरी
६. Principles of Genral anatomy — A.K.Datta

७. Human Anatomy	B.D. Chaurasia
८.Anatomy & Physiology for nurses	R.S. Winwood & J.L. Smith
९. Handbook of general Anatomy	B.D. Chaurasia
१०.Principles of Anatomy & Physiology	Tortora Grabowski

Ys-4-योगप्रात्यक्षिक (Theory) तत्वज्ञान व
Ys-5 योगप्रात्यक्षिक (Practical)

योगप्रात्यक्षिक

आसने-

१) पार्श्वकोन, विपरीत दंडासन, कपोत्तासन, एकपाद राजकपोत्तासन, सेतुबंध, सर्वांगासन, हलासन, धनुरासन, शीर्षासन, अनंतासन

२) संजीवन योग पध्दती -१.उद्देश, २.कृती, ३. परिणाम, ४. फायदे

३) मज्जासंस्था व संवेदन संस्था - संकल्पना व आसन संबंध

४) योगनिद्रा

५) पातञ्जल ऋषींची जन्मकथा.

- सर्व आसने संजीवन योग पध्दतीने शिकवली जातील.
- योगतत्वज्ञानाच्या सहाय्याने योग प्रात्यक्षिकाचा अभ्यास
- योग प्रात्यक्षिकाची प्रत्यक्ष आणि लेखी अशी देन्ही प्रकारे परीक्षा होईल.

इतर (जनरल) विषय

SG-3 भारतीय समाज

- प्राचीन व ब्रिटिशपूर्व भारताचा आर्थिक, सामाजिक, राजकीय दृष्टीकोनातून ऐतिहासिक आढावा

- ब्रिटिश सत्तेचे भारतावरील परिणाम - बिटिशांच्या आगमनानंतर भारतीय समाजात झालेले आर्थिक, सामाजिक, राजकीय बदल
- भारताची लोकसंख्या - वैशिष्ट्ये, लोकसंख्यावाढ आणि आर्थिक विकास, लोकसंख्या नियंत्रण
- भारतातील समाजव्यवस्था - कुटुंबसंस्था, कुटुंब संस्थेतील परिवर्तन, विवाहसंस्था, विवाहसंस्थेचे बदलते स्वरुप.
- भारतातील जातिव्यवस्था - वैशिष्ट्ये, आधुनिक काळातील परिवर्तन, जातीची सद्यस्थिती
- भारतातील आदिवासी - लक्षणे, समस्या, आदिवासी कल्याण कार्यक्रम
- दुर्बल घटक - दलित, स्त्रिया आणि अल्पसंख्यांक
- भरतीय समाजातील शिक्षण व्यवस्था - ऐतिहासिक आढावा, स्वातंत्र्योत्तर भारतातील शिक्षण - प्राथनिक , माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक, अनौपचारिक शिक्षण
- भारतीय समाज - विविधतेतून एकता

<u>संदर्भ ग्रंथ व पुरवणीवाचन</u>

1. Social background of Indian Nationalism – A.R. Desai
2. Maharashtra land and its people- Irawati Karve
3. Indian Sociology- Yogendra Singh
4. Rural Sociology in India- A.R. Desai
5. Social Change in India- B. Kuppuswamy
6. Woman in India- S.P. Mayara
7. Woman and Work in India Society- Edited T. M. Tak
8. Man and Development- Volums- XI No. 2 1989
9. Woman and Economic Development- O.O. Hegade
10. Hindu woman right to property in India- Gill Kulwani
11. The Changing Position of India Woman- M.N. Srinivas
12. Indian Woman- Hansa Mehata
13. The History and Projects of Rural Education in India- Z.H.Sharb
14. Hindu Society an Interpretation- Irawati Karve
15. India 2003
16. Manorama year book
17. Statemen's year book- Edited- John Paxtrn

PG-3 आधुनिक राजकीय विचारप्रणाली

१) राष्ट्रवाद -अर्थ व स्वरुप, राष्ट्रवादाचे घटक - वंश, धर्म, भाषा इ.
राष्ट्रवादाचे प्रकार - अभिजात,आधुुनिक. आर्थिक, धार्मिक इ.

२) उदारमतवाद - पाश्चात्यविचार, लॉक, मिल व ग्रीन यांचे विचार

३) समाजवाद -स्वप्नाळू समाजवाद, फेबियन समाजवाद, व्यवसाय संघवाद, श्रेणी समाजवाद, कामगार संघवाद

साम्यवाद -अर्थ व स्वरुप, मार्क्स, लेनिन, माओ

४) लोकशाही समाजवाद - अर्थ, स्वरुप, वैशिष्ट्ये

५) फॅसिझम, नाझीझम - - अर्थ, स्वरुप, वैशिष्ट्ये

संदर्भ ग्रंथ व पुरवणीवाचन

1. Faces of Nationalism- B.C. Shater
2. Nationalisim in Asia- R.S. Chavan
3. On Liberty- John Stuart Mill
4. Representative Government- John Stuart Mill
5. Political Throughts in Modern India- Edited by Thomas Panthan, Kenneth L. Deutsch
6. History of Political Theory- George H. Sabine
7. Today's Isms- William Ebenstein – Edwin Forgelman
8. Modern Indian Political Thought- V.P. Verma
9. Western Political Thought- Mrs. Marina Pinto
10. Political Science- B.K. Gokhale
11. A. History of Political Theories- William A. Dunning