Syllabus of Under Graduate Course

Session: 2025-26	
Part A – Introduction	
Subject	Sanskrit
Semester	V
Name of the Course	आयुर्वैदिक पाककला और सात्विक जीवनशैली
Course Code	B25-VOC-142
Course Type: (CC/MCC/MDC/CC-M/DSEC/VOC/DSE/PC/AEC/VAC)	VOC
Level of the course (As per Annexure-I	100-199
Pre-requisite for the course (if any)	NA
Course Learning Outcomes(CLO):	CLO : 1 – इस घटक के अन्तर्गत आयुर्वेद के अनुसार आहार, आहार के गुण, आहार के प्रकार एवं ऋतु के अनुसार भोजन आदि का ज्ञान कराया जाएगा । CLO : 2 – इस घटक में पारम्परिक खाद्य पदार्थों यवादि धान्य, मासाले, दुग्धादि के गुणों एवं प्रयोगविधि का बोध कराया जाएगा । CLO : 3 – उपवास हेतु फलाहार, व्यञ्जन, पेयपदार्थ, विरुद्धाहार एवं षड्रसों का अवबोध कराना इस घटक का उद्देश्य है । CLO : 4 – अनाज, दालें, सब्जियाँ, फल एवं घृतादि आहार से प्राप्त होने वाले पौषक तत्त्वों का ज्ञान इस घटक द्वारा कराया जाएगा । CLO : 5 – इस घटक के माध्यम से ऋतु अनुसार आहार,

	पित्तशामक ठण्डाई सूप, आरोग्यवर्धक रस आदि बनाने का प्रायोगिक ज्ञान दिया जाएगा।		
Credits – 4	Theory	Practical	Total
	2	2	4
Contact Hours	30	30	60
Max. Marks: **Internal Assessment Marks:** **End Term Exam Marks:**	**Theory+Practical** **50 + 50 = 100** **15 + 15 =30** **35 + 35 =70**	**Time: 3 Hrs.**	

Part B- Contents of the Course

Instructions for Paper-Setter

1. प्रश्नपत्र में पांच प्रश्न होंगे। प्रश्नपत्र के लिए 35 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न 7 अंक का होगा।
2. प्रथम प्रश्न अनिवार्य होगा, जो पाठ्यक्रम के चारों घटकों पर आधारित होगा। इसमें 7 लघूत्तरीय विकल्परहित प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का होगा।
3. द्वितीय तृतीय चतुर्थ एवं पंचम प्रश्नों का निर्माण यथाक्रम चारों घटकों से होगा। प्रत्येक घटक से वैकल्पिक प्रश्न दिये जाएंगे।

Unit	Topics	Contact Hours
I	आयुर्वेदिक आहार का वैशिष्ट्य, सत्विक-राजसिक-तामसिक भोजन, ऋतु-अनुसार आहार, आयुर्वैदिक ग्रन्थों में वर्णित अन्न, जल एवं भोजन का माहत्म्य। एक निबन्धात्मक प्रश्न	7
II	प्रमुख भारतीय खाद्य पदार्थों का पारम्परिक एवं आधुनिक ज्ञान यव, तिल, मधु, क्षीर, सत्तु आदि। मसाले-हल्दी, हींग, जीरा, सौंठ, लवंग, त्रिफला, जायफल, दालचीनी, इलायची आदि।	7

	दुग्ध, घृत, दही, मट्ठा आदि । अन्नं हि औषधं श्रेष्ठम् । "नात्यश्नतः तु योग्यः भोजनसमयः"। आदि सिद्धान्त एक आलोचनात्मक/निबन्धात्मक प्रश्न अथवा दो टिप्पणियाँ	
III	उपवास हेतु फलाहार, व्यंजन । पेय पदार्थ- बेल, गुलाब आंवला आदि का शरबत गिलोय, तुलसी सौंठ, सौंफ आदि का काढ़ा । षड्रस एवं उनके गुण व लाभ एक निबन्धात्मक/समीक्षात्मक प्रश्न	8
IV	आहार एवं पौष्टिक तत्त्व चावल, जौ, गेहूँ, बाजरा, रागी आदि अन्न, दालें एवं फलियाँ (मूंग, मसूर, चना, उडद, रजमा आदि) फलों एवं सब्जियों से प्राप्त होने वाले पोषक तत्त्वों का परिचय, विश्लेषण एवं प्रयोग । घृत तेलादि खाद्य पदार्थों से प्राप्त पोषक तत्त्व । एक विश्लेषणात्मक/समीक्षात्मक प्रश्न अथवा दो टिप्पणी	8
V	ऋतु के अनुसार एक आहार तैयार करना । यवागू (दलिया आदि) बनाना । पित्तशामक ठण्डाई, कफशामक सूप (कटु, कषाय, तिक्त, लवण आधारित) फलों से आरोग्यवर्धक रस बनाना । पथ्यापथ्य आहार तालिका, दैनिक आहार चार्ट निर्माण (ऋतु अनुसार, दोषशामक) ।	30

Suggested Evaluation Methods	
Internal Assessment: 30 Marks ➢ **Theory + Practical 15+15 = 30** • Class Participation, Continuous comprehensive Evaluation 4+5 • Seminar/presentation/assignment/quiz/class test etc.: 4+10 • Mid-Term Exam: 7+0	**End Term Examination: 35+35 =70 Marks**

Part C-Learning Resources

Recommended Books/e-resources/LMS:

1. चरक संहिता, चैखम्बा संस्कृत सीरीज आफिस, वाराणसी, 2012
2. आयुर्वेद रत्नाकर, चैखम्बा ओरएंटलिया, वाराणसी, 2015
3. सात्विक पाकशास्त्र, इस्कान फूड फार लाइफ, मुंबई, 2018
4. Health and Diet, स्वामी शिवानंद, डिवाइन लाइफ सोसाइटी, ऋषिकेश, 2004
5. जीवन में आयुर्वेद, आचार्य बालकृष्ण, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार, 2020
6. Ancient Indian Food, K.T. Achaya, Oxford University Press, New Delhi, 2002

Syllabus of Under Graduate Course

Session: 2025-26	
Part A – Introduction	
Subject	Sanskrit
Semester	VI
Name of the Course	संस्कृतसाहित्य में पर्यावरण संरक्षण का आधुनिक दृष्टिकोण
Course Code	B25-VOC-341
Course Type: (CC/MCC/MDC/CC-M/DSEC/VOC/DSE/PC/AEC/VAC)	VOC
Level of the course (As per Annexure-I	100-199
Pre-requisite for the course (if any)	NA
Course Learning Outcomes(CLO):	CLO : 1 – छात्रों को वैदिक साहित्य में प्रदर्शित पर्यावरण संवेदनशीलता से परिचित करना इस घटक का उद्देश्य है । CLO : 2 – वर्तमान सन्दर्भ में उपनिषदों एवं पुराणों में पर्यावरणीय दर्शन की उच्च चेतना से अवगत कराना इस घटक का अभिधेय है । CLO : 3 – संस्कृतकाव्य, नीति व धर्म शास्त्रों के पर्यावरण सन्देश का अवबोध इस घटक द्वारा कराया जाएगा । CLO : 4 – संस्कृतभाषा की सूक्तियों में निगूढ मानव व प्रकृति के मध्य गहन सम्बन्ध से अवगत कराना इस घटक का उद्देश्य है । CLO : 5 – इस घटक में पर्यावरण चेतना हेतु नाटक, वृक्षारोपण प्राकृतिक स्थलों का भ्रमण एवं रिपोर्ट तैयार करना आदि कार्य कराये जाएगें ।

Credits – 4	Theory	Practical	Total
	2	2	4
Contact Hours	30	30	60

Theory+Practical **Max. Marks: 50 + 50 = 100** **Internal Assessment Marks: 15 + 15 =30** **End Term Exam Marks: 35 + 35 =70**	**Time: 3 Hrs.**

Part B- Contents of the Course

Instructions for Paper-Setter

1. प्रश्नपत्र में पांच प्रश्न होंगे। प्रश्नपत्र के लिए 35 अंक निर्धारित हैं। प्रत्येक प्रश्न 7 अंक का होगा।
2. प्रथम प्रश्न अनिवार्य होगा, जो पाठ्यक्रम के चारों घटकों पर आधारित होगा। इसमें 7 लघूत्तरीय विकल्परहित प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का होगा।
3. द्वितीय तृतीय चतुर्थ एवं पंचम प्रश्नों का निर्माण यथाक्रम चारों घटकों से होगा। प्रत्येक घटक से वैकल्पिक प्रश्न दिये जाएंगे।

Unit	Topics	Contact Hours
I	वैदिक साहित्य में पर्यावरण सन्देश वेदों में पृथ्वी, वायु, अग्नि, जल, सूर्य, नक्षत्रादि की उपासना। ऋग्वेद के भूमिसूक्त का सन्देश, ऋत व सन्तुलन का सिद्धान्त, यजुर्वेद के शान्तिपाठ का सन्देश। आपः स्वस्तये। ऋग्वेद 10.9.4, आदित्याय च सोमाय च। यजुर्वेद अ॰ 16, वायुरस्मि। ऋग्वेद 10.168.4 एक निबन्धात्मक प्रश्न अथवा मन्त्रव्याख्या	7
II	उपनिषदों व पुराणों में पर्यावरणीय दर्शन • ईशावस्योपनिषद् में वर्णित उपभोग की मर्यादा की वर्तमान	7

	में प्रासगिंकता (तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः) • अश्वमेधसहस्राणां सहस्रं यः समाचरेत् । एकाहं स्थापयेत्तोयं तत्पुण्यमयुतायुतम् ।। अग्निपुराण, अ॰16 (कूपादिप्रतिष्ठाकथन) • यथा वायुं समाश्रित्य वर्तन्ते सर्वजन्तवः । तथा प्रकृतिमाश्रित्य वर्तते निखिलं जगत् ।। एक आलोचनात्मक प्रश्न अथवा मन्त्र/श्लोक व्याख्या	
III	संस्कृतकाव्य, नीति व धर्म शास्त्रों में पर्यावरण सन्देश । • ऋतुसंहार में पर्यावरण संरक्षण का सन्देश वनानि शीर्णपल्लानि पर्वता वल्लकलाम्बराः।.... आदि • परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः....। नीतिशतक • दशकूपसमा वापी दशवापी समो ह्रदः।....मनुस्मृतिः 3/76 • न हिंस्यान्न प्राणिनं कञ्चि दिह लोके स्वकीयसुखहेतोः।.. हितोपदेश • पंचतन्त्र की कथाओं में निहित पर्यावरण सन्देश एक समीक्षात्मक प्रश्न अथवा श्लोक व्याख्या	8
IV	संस्कृतसूक्तियों में निहित मानव-प्रकृति सम्बन्ध व पर्यावरण सन्देश • वसुधैव कुटुम्बकम्, यत्र विश्वं भवत्येकनीडम्, आपः शुद्धयन्तु, अन्नं ब्रह्म । • मूले ब्रह्मा त्वचा विष्णु शाखा शंकरमेव च । पत्रे पत्रे सर्वदेवायां वृक्षराज्ञो नमोऽस्तुते ।। • ओं पृथिव्यै नमः, अन्नपूर्णायै च नमः, वसुन्धरायै च नमः • त्वं भूमिर्मधुमती पुण्या, त्वं शक्तिः पापनाशिनी ।	8

	त्वं माता सर्वतत्त्वानां त्वामहं शरणं गतः ।। एक निबन्धात्मक/समीक्षात्मक प्रश्न अथवा सूक्ति/श्लोक व्याख्या	
V	पर्यावरणीय सन्देश हेतु श्लोक एवं चित्र-सहित संस्कृत भाषा में पोस्टर निर्माण । पंचन्त्र आधारित पर्यावरणीय नैतिकता पर लघु नाटिका लेखन एवं मंचन । स्थानीय प्राकृतिक स्थल नदी, झील, वन, उपवन का निरीक्षण कर पर्यावरणीय स्थिति की रिपोर्ट तैयार करना । तिविधि (कोई एक)- • महाविद्यालय परिसर में ओषधीय वृक्षों नीम, बेल, आँवला तुलसी आदि का रोपण • वृक्षों एवं पौधों के लिए संस्कृत नाम पट्टिका • वृक्षों के नामों की संस्कृत शब्दावली सहित चित्र प्रदर्शनी	30

Suggested Evaluation Methods	
Internal Assessment: **30 Marks** ➢ **Theory + Practical** **15+15 = 30** • Class Participation, Continuous comprehensive Evaluation 4+5 • Seminar/presentation/assignment/quiz/class test etc.: 4+10 • Mid-Term Exam: 7+0	**End Term Examination: 35+35=70 Marks**

Part C-Learning Resources

Recommended Books/e-resources/LMS:

1. ऋग्वेद संहिता, सम्पादक/अनुवादकः डा॰ रामगोविन्द त्रिपाठी, प्रकाशकः, चैखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, प्रकाशन वर्ष, 2008 (नवीन संस्करण)
2. अथर्ववेद भाष्य, सम्पादक/अनुवादक, श्री सत्यव्रत सामश्रमी, प्रकाशकः चैखम्बा, ओरिएंटलिया, वाराणसी, प्रकाशन वर्ष, 2010
3. उपनिषद्-संग्रह (दशोपनिषद्) सम्पादकः डा॰ रामानन्द तिवारी, प्रकाशकः मोतीलाल बनारसीदास, स्थान, दिल्ली, प्रकाशन वर्ष, 2015
4. काव्यशास्त्र में पर्यावरण, लेखक, डा॰ उमा चतुर्वेदी, प्रकाशक, रश्मि पब्लिकेशन्स, दिल्ली, प्रकाशन वर्ष, 2018
5. कालिदास और पर्यावरण चेतना, लेखकः डा॰ मनीषा शर्मा, प्रकाशक, प्रभात पब्लिकेशन्स, दिल्ली, प्रकाशन वर्ष, 2021
6. हितोपदेश एवं पंचतंत्र में प्रकृति संरक्षण, लेखकः डा॰ सुधा भारद्वाज, प्रकाशकः ओरिएंट ब्लैकस्वान, हैदराबाद, प्रकाशन वर्षः 2019
7. Environment in Ancient Sanskrit Literature, लेखकः Dr. V. Raghavan प्रकाशकः The Kalakshetra Press, चेन्नई, प्रकाशन वर्षः 1977 (प्रसिद्ध क्लासिक पुस्तक)
8. वैदिक साहित्य में पर्यावरण चेतना, लेखकः प्रो॰ हरिदत शर्मा, प्रकाशकः श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली, प्रकाशन वर्ष, 2022