EXPERIENCE-

भारतीय ज्ञान परंपरा - योग एवं श्रीमद्भागवत गीता

DR. SHAILENDRA KUMAR SHRIVASTAVA

PROFESSOR OF PHYSICS & EXAMINATION CONTROLLER
MO:9685576760, e-Mail: drsk.shrivastava@mp.gov.in

Govt. Science College, Jabalpur
Pachpedi — South Civil Lines, Jabalpur - 482001 (MP)
(Autonomous and Model College)
Centre of Excellence for Science Education,
MP Govt. 2002 College with potential for Excellence (UGC) 2004
Institute of Excellence in Higher Education" (IEHE): MP Govt. (02-07-2018)
NAAC Accredited "A" Grade in all 3-Cycles (2002, 2011, 2019)
Affiliated to Rani Durgavati Vishwavidyalaya, Jabalpur (MP)
Registered under Section 2(I) & 12(B) of the UGC Act

Phone: 07612678737 e-Mail: hegscjab@mp.gov.in
Websites: www.mphighereducation.nic.in/3301,
www.sciencecollegejabalpur.org

GITA STUDY COURSE

ISKCON, Bhartpuri, UJJAIN (M.P.)

International Society for Krishna Consciousness

Founder Acharya : His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

PROGRESS REPORT

SHIKSHARTHI SHAILENDRA KU. SHRIVASTVA. ADD- JABALPUR (M.P)

GITA COURSE GRADE ONE YEAR 2012 REG. NO. 1254

"This Gitopanishad, Bhagavad-gita, the essence of all the Upanishads, is just like a cow, and Lord Krishna, who is famous as a cowherd boy, is milking this cow. Arjuna is just like a calf, and learned scholars and pure devotees are to drink the nectarean milk of Bhagavad-gita."

(Śrīpāda Śaṅkarācārya)

Course Exams	Allotted Marks	Marks obtained
FIRST TEST PAPER	100	90
SECOND TEST PAPER	100	78
THIRD TEST PAPER	100	83
FINAL EXAM ON TOTAL GITA TEXT	100	75
DIVISION OBTAINED		FIRST

HARE KRISHNA HARE KRISHNA KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE

Signature Basusrestha Das.

DIVINE GIFT TO DR. SHAILENDRA KUMAR SRIVASTAVA
GITA STUDY COURSE, ISKCON, UJJAIN

''मत्तः परतरं नान्यत्किञ्चिदस्ति धनंञ्जय''

पत्राचार के द्वारा गीता स्टडी कोर्स

अभिनन्दन पत्र

प्रिय विद्यार्थी,

गीता स्टडी कोर्स में भाग लेने के लिए आपका हमारी तरफ से हार्दिक स्वागत तथा अभिनन्दन है।

यह गीतोपनिषद् अथवा भगवद्गीता समस्त वैदिक साहित्य का सार है। सम्पूर्ण विश्व के बुद्धिजीवियों के लिए आश्चर्यों एवं रहस्यमयी और आकर्षक साहित्य है ये श्रीमद् भगवद् गीता। इसके ज्ञान को प्राप्त करने के हेतु आपने जो निश्चय किया यह प्रशंसा का विषय है, एवं जीवन में एक मील का पत्थर साबित होगा।

भगवद् गीता हमारे लिए परम पुरुष भगवान् श्रीकृष्ण का एक अनुपम उपहार है। इस शाश्वत ज्ञान में जीवात्मा, भौतिक जगत, काल अथवा समय, कर्म तथा परम नियन्ता भगवान् संबंधित विज्ञान है, तथापि यह समस्त प्रकार के जड़ विज्ञान से श्रेष्ठ है।

लगभग 5000 वर्षों पूर्व भगवान् द्वारा दी गई भगवद्गीता हर कालखंड के लिए प्रासंगिक है, क्योंकि यथार्थ ज्ञान अपरिवर्तनीय, परम सत्य, शाश्वत होता है। अर्थात् यह काल के द्वारा प्रभावित नहीं होता है।

श्रीमद् भगवद् गीता यथारुप किसी प्रकार की विकृति संयोजन एवं संकल्पित भाष्य छोड़कर ही सम्पूर्ण यथारुप या अविकृत भाव से स्वयं परम पुरुष परमेश्वर भगवान् की दिव्यवाणी की प्रस्तावना करती है। इस कोर्स में भाग लेने के कारण यही अवसर अब आपके पास भी पहुँच गया है।

ग्रेड 1 कोर्स के पाठ्य ग्रन्थ हैं - श्रीमद् भगवद् गीता यथारुप।

ग्रेड 2 कोर्स के पाठ्य ग्रन्थ हैं - लीला पुरुषोत्तम श्रीकृष्ण तथा श्री उपदेशामृत।

ग्रेड 3 कोर्स के पाठ्य ग्रन्थ हैं - श्री भक्तिरसामृत सिन्धु, श्रील प्रभुपाद, दिव्य ज्ञान, श्री ईषोपनिषद्

श्रद्धावान् विद्यार्थी इस तीन ग्रेड के निर्धारित कोर्स अनुसार ज्ञान के अनुशीलन करने से मानव जीवन की सबसे महत्वपूर्ण, या सबसे प्रयोजनीय सम्प्रदा का अधिकारी बन जाएगा। इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है। अपने जीवन के सर्वाधिक मंगल प्रयोजन के बारे में थोड़ा सा ध्यान रखकर, अल्प श्रम तथा मनोयोग के साथ इस कोर्स को ग्रहण करने का हम विद्यार्थियों से अनुरोध करते हैं।

श्री श्री राधा मदन मोहन तथा जगद्गुरु अभयचरणाविन्द भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद आपको पूर्ण रुप से गीता का ज्ञान आत्मसात् करने की कृपा प्रदान करें। अंत में हम आपकी सफलता की कामना करते हैं। किसी भी प्रकार की असुविधा होने पर कृपया हमें तुरन्त सूचित करें।

उत्तर प्रेषित करने का माध्यम :

1. ''श्रीमद् भगवद् गीता यथारुप'' को अच्छी तरह दो से तीन बार पढ़े। एक नयी कॉपी में प्रश्न-पत्र देखकर सही उत्तर को लिखना शुरु करें। यदि कम्प्यूटर हो तो उत्तर प्रिन्ट करके भी भेज सकते हैं।
2. अपने उत्तर पत्र डाक/कूरियर से भेंजे। कभी - कभी पत्र खो जाने का डर होता है, इसीलिए उत्तर पत्र की एक छायाप्रति (फोटोकॉपी) अपने पास सुरक्षित जमा करके रखें।
3. निर्दिष्ट समय सीमा में उत्तर पत्र को प्रेषित करें। अगर कोई भी गंभीर समस्या हो तो हमसे शीघ्र संपर्क करें।
4. अपने डाक पते में परिवर्तन हो जाने पर तुरन्त सूचित करें।
5. अनुग्रहपूर्वक इस अवसर का लाभ उठावें, क्योंकि ऐसा अवसर जीवन में बार-बार नहीं आता। यह ज्ञान हमें समस्त भौतिक दुःखों तथा इस भवसागर को पार करने की नाव के समान है।

"Bhagavad Gita is the Preliminary Study of the Science of God Head."

- His Divine Grace Srila Prabhupada

नोट : आपका पंजीयन क्रमांक ...118.....

कृपया अपने पंजीयन क्रमांक का उल्लेख सारे/हर उत्तर पत्र में अवश्य करें।

सम्पर्क सूत्र :

गीता प्रचार विभाग, इस्कॉन

श्री श्री राधा मदन मोहन मंदिर, भरतपुरी, उज्जैन (म.प्र.) पिन - 456010

मोबाईल - 09713656199, 09424518882, 08871783107

International Society for Krishna Consciousness

Founder Acarya : His Divine Grace A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada

ISKCON, Ujjain (M.P.)

Bhaktivedanta Gita Academy

This is to certify that

Dr. Shailendra Kumar Srivastav

has answered a questionnaire of 100 questions from **Bhagavad Gita As IT Is** on the occassion of Gita Marathon -2011

His Grace Ganga Narayan Das	His Grace Nitia Chandra Das
(Temple Co-President)	(Temple Co-President)

ISKCON UJJAIN

Sri Sri Radha Madana-Mohana Mandir

Hare Krishna Land, Bharatpuri, Ujjain-456010 (M.P.)

Bhagavad-Gita

Correspondence Study Course

This certificate accredits that

Sri Shailendra Kumar

has successfully completed the

GITA STUDY COURSE - Grade 1

Year....**2013**.....

May Their Lordships Sri Sri Radha Madana-Mohana bestow Their blessings upon her.

Founder-Acharya:
H.D.G. A.C. Bhaktivedanta
Swami Prabhupada

His Grace Bimal Krishna Das
(Temple Co-President)

His Grace Ganganarayan Das
(Temple Co-President)

ISKCON
UJJAIN

Sri Sri Radha Madana-Mohana Mandir
Hare Krishna Land, Bharatpuri, Ujjain-456010 (M.P.)

लेखक परिचय

कृतिकार - डा. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव

आत्मज - स्व. श्री राजकुमार श्रीवास्तव

शिक्षा -	बी.एस.सी.	- भौतिक, रसायन, गणित
	एम.एस.सी.	- भौतिक शास्त्र (इलेक्ट्रानिक्स)
	एम.फिल.	- भौतिक शास्त्र (माइक्रोप्रोसेसर)
	पी.एच.डी.	- भौतिक शास्त्र
	एम.ए.	- मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान
	पी.जी. डिप्लोमा	- पोस्ट बी.एस.सी. डिप्लोमा इन इलेक्ट्रानिक्स
	एम.सी.ए.	- प्रथम आनर्स
	पत्राचार पाठ्यक्रम	- एक वर्षीय-गीता एडवान्स कोर्स, इस्कान, उज्जैन

सम्प्रति - प्राध्यापक भौतिक शास्त्र उच्च शिक्षा मध्य प्रदेश शासन, शासकीय विज्ञान महाविद्यालय, जबलपुर।
ई-गवर्नेंस हेतु अधिकृत प्रशिक्षक - इलेक्ट्रानिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार NeGD

श्री राजकुमार श्रीवास्तव जी के पुत्र योग एवं चेतना प्रबंधन के रचयिता योग साधना करते हुये श्री आध्यात्मिक चेतना को संजोए, मेरे पति डा. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव जी ने इस धरा पर पुनः जीव कल्याण हेतु इस ग्रन्थ की रचना की है।

योग द्वारा चेतना प्रबन्धन की शुद्धिकरण प्रकिया से सत्य की गहन अन्तर्दृष्टि प्राप्त होती है। इस अर्न्तप्रवाहित चेतना के प्रबन्धन से मन की ज्योति जगती है। इस प्रकार प्राप्त प्रकाश अत्यन्त शक्तिशाली होता है जो कि मन-मस्तिष्क और नाड़ी तन्त्र में एक नये परिवर्तन की ओर ले जाता है। इससे नवीन नाड़ी तरगें, नये स्पन्दन, नयी गलियाँ, नवीन कोशिकाएँ निर्मित होती है, सम्पूर्ण मन एव नाड़ी तन्त्र का नवीनीकरण होता है ।

इस ग्रन्थ "योग एवं चेतना प्रबंधन" में अनेक ऐसे विषयों पर चर्चा की गई है जिससे मानव जीवन में किसी भी प्रकार के बुरे विचार जैसे विद्वेष, ईर्ष्या, लोभ, कामुक प्रवृति अहंकार इत्यादि पर काबू पा सकता है । इस ग्रन्थ का पठन करने से आत्म और यथार्थ सुख क्या है?इसका अनुभव करायेगा।

मैं यही कहूँगी कि इस ग्रन्थ का सम्पूर्ण मंथन आपको आध्यात्मिक चेतना के नजदीक, निर्विकार अवस्था तक पहुँचायेगा तथा विचारों की प्रकृति एवं शक्ति को समझने और स्वीकार करने की ताकत देगा। तब मन मस्तिष्क में यह भाव पैदा होंगे "उत्कृष्ट श्रेष्ठ विचारों का भी अतिकमण कर लो और निर्विकार अवस्था में प्रवेश करो। स्वयं को शुद्ध चेतना के साथ एक कर दो"।

डॉ. वीना श्रीवास्तव (सम्पादक)
प्राध्यापक अंग्रेजी
उच्च शिक्षा-मध्यप्रदेश शासन, भोपाल

योग एवं चेतना प्रबंधन

Yoga & Consciousness Management

डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव

GOVT. SCIENCE COLLEGE, JABALPUR
MODEL & AUTONOMOUS
IQAC

मध्य प्रदेश शासन
उच्च शिक्षा विभाग

प्रमाण पत्र

राष्ट्रीय सेवा योजना राज्य स्तर नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर

प्रमाणित किया जाता है कि

डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव (योगाचार्य)
शास. आदर्श विज्ञान महाविद्यालय, जबलपुर
योग शिक्षा-सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक तथा प्रायोगिक प्रशिक्षण

ने "स्वास्थ्य-जन स्वच्छता एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्य" परिप्रेक्ष्य में आयोजित राष्ट्रीय सेवा योजना राज्य स्तर नेतृत्व प्रशिक्षण शिविर "वीरांगना रानी दुर्गावती समाधि स्थल नरईनाला पिपरिया खुर्द तहसील -जबलपुर" मध्यप्रदेश में

07 से 13 फरवरी 2014 तक

स्वयंसेवक / अधिकारी के रुप में सक्रिय भाग लिया।

रानी दुर्गावती समाधि
जबलपुर
2014

जे. एन. कंसोटिया
प्रमुख सचिव
मध्यप्रदेश शासन उच्च शिक्षा

मध्यप्रदेश शासन

राज्य आनंद संस्थान

(मध्यप्रदेश शासन, अध्यात्म विभाग का स्वशासी संस्थान)

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/श्रीमती/सुश्री **SHAILENDRA KUMAR SHRIVASTAVA** ने

संस्थान द्वारा आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम Online Alpviram

में दिनांक 29-Jun-2020 से दिनांक 04-Jul-2020 तक सक्रिय रूप से भागीदारी की।

स्वयं आनंदित रहें, दूसरों को भी आनंदित रखें।

निदेशक

मुख्य कार्यपालन अधिकारी

मध्यप्रदेश मनोवैज्ञानिक परिषद्, जबलपुर

बंदी सुधार एवं पुनर्वास का विकल्प

खुशबू-प्रकल्प

नेताजी सुभाषचन्द्र बोस केन्द्रीय जेल जबलपुर (म.प्र.)

सम्मान-पत्र

डॉ.शैलेन्द्र श्रीवास्तव (प्रशिक्षक) को मध्यप्रदेश मनोवैज्ञानिक परिषद् द्वारा संचालित बंदी सुधार व पुनर्वास का विकल्प 'खुशबू प्रकल्प' के तत्वाधान में योग केन्द्र, रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय जबलपुर द्वारा जेल में परिरूद्ध मानसिक रोगियों हेतु 'ध्यान एवं हठ योग' की 10 दिवसीय कार्यशाला के समापन अवसर पर सम्मानित करते हुये हर्ष हो रहा है कि इनके द्वारा कार्यशाला में सराहनीय योगदान दिया गया।

संस्था इनके उज्जवल भविष्य की कामना करती है।

डॉ.राजेश शर्मा
समन्वयक
खुशबू प्रकल्प

10/4/08
उमेश गाँधी
अधीक्षक
नेताजी सुभाषचन्द्र बोस
केन्द्रीय जेल, जबलपुर

दिनांक 10.4.2008

नियमित ध्यान से आध्यात्मिक उत्थान

बंदियों ने सीखी सहज योग से जीवन जीने की कला

समाचार सेवा, जबलपुर

नियमित ध्यान से व्यक्ति आध्यात्मिक उत्थान की दिशा में आगे बढ़ता है। जेल में निरुद्ध बंदी अपने भविष्य को संवारने ध्यान लगायें। जिससे आप बाहर जाकर समाज की मुख्यधारा में जुड़कर अपना जीवन सफल बना सकें। उक्ताशय के उद्‌गार केन्द्रीय जेल में आयोजित सहज योग ट्रस्ट के तत्वावधान में आयोजित सहज योग शिविर को संबोधित करते हुए सहज योगी निशा शर्मा ने व्यक्त किए।

दिल्ली से आई सहज योगी श्रीमती निशा शर्मा ने खुशबू प्रकल्प के सहयोग से आयोजित शिविर में सहज योग के माध्यम से जीवन जीने की कला सिखाई। श्रीमती निशा ने सहज योग की महत्ता और इसकी विधि बताते हुए कहा कि रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से में उपस्थित त्रिकोणाकार अस्थि से क्रम में साढ़े तीन कुण्डल के रूप में कुण्डलिनी माता हैं जो कि व्यक्ति की वास्तविक माता हैं। यदि व्यक्ति की कुण्डलिनी जागृत हो जाए तो उसमें शांति, करुणा, निर्विचारिता, परोपकार आदि गुण प्राप्त होते है। नियमित ध्यान से इसे और अधिक विकसित किया जा सकता है। इस अवसर पर सहज योग परिवार के ओपीएस ठाकुर, आरके चौरसिया, महेंद्र श्रीवास्तव, संजय पांडे, श्रीमती एकता ठाकुर, सुश्री मीनाक्षी सोनी, शैफाली सिंह, इशिता सिंह, डॉ. संजय मिश्रा, जेलर श्री शर्मा एवं खुशबू प्रकल्प के डॉ. राजेश शर्मा उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. राजेश शर्मा ने किया।

■ सहजयोग शिविर में उद्‌बोधन देती अतिथि। निप्र

विक्टोरिया में शिविर

सेठ गोविंद दास चिकित्सालय के नर्सिंग हॉस्टल में आयोजित सहज योग शिविर में भी श्रीमती निशा शर्मा ने नर्सिंग छात्रों को सहज योग के फायदे बताए। उन्होंने कहा कि नर्सेस एवं चिकित्सकों के व्यवहार से ही मरीज की आधी बीमारी दूर हो जाती है। इस अवसर पर बड़ी संख्या में नर्सिंग छात्राएं एवं विक्टोरिया के चिकित्सक एवं स्टाफ के सदस्य उपस्थित थे।

SATURDAY ■ DECEMBER 4 ■ 2010 ■ JABALPUR ■ The Hitavada

Mahakoshal College organises programme for specially abled

■ Staff Reporter

A PROGRAMME was organised for specially abled students on the occasion of World Disabled Day at Mahakoshal Arts and Commerce College. Chief guest on the occasion was Dr M K Mishra, Additional Director of Higher Education Department, while, President of Janbhagidari Samiti Kamlesh Agrawal was the special guest. A total of 30 disabled students are studying in Mahakoshal College, the number of students is more as compared to other colleges.

Addressing the gathering, Yogaacharya Dr Shailendra Shrivastava said that yoga ensures complete fitness. He informed that Swar Yog is the best yoga for disabled people. If disabled students perform this yoga they would become mentally strong.

Dr M K Mishra appreciated the efforts of the college. He said that the government has introduced various schemes for welfare of disabled students. He said that these schemes are helpful for career of disabled students.

Co-ordinator of HEPSN Dr Arun Shukla informed that HEPSN and University Grants Commission (UGC) have decided that Rs 4000 will be given for welfare of disabled students. This amount will be converted by Rs 48,000 within a year. This aid will be given for five years for welfare of disabled students.

College Principal Dr Pankaj Shukla informed about the facilities which are provided to the disabled students in the college.

The programme concluded with a cultural programme by disabled students. On the occasion, Dr Anita Shrivastava, Dr Sushma Shrivastava and teaching staff were present.

A view of the programme organised at Mahakoshal Arts and Commerce College.

Dr. R.K.CHAPRA
M.Sc.,Ph.D.
PRINCIPAL

GOVT. MAHAKOSHAL ARTS AND COMMERCE COLLEGE

(AUTONOMOUS) JABALPUR (M.P.)
LEAD COLLEGE OF JABALPUR DISTRICT
NAAC ACCREDITED B+

Email - govmacc1836@rediff.com, www.mp.gov.in/highereducation/gmaccjabalpur Mob. 9425383247,(0) 0761-2678195

क्रमांक 52..... जबलपुर दिनांक : 03-03-2009

प्रमाण पत्र

योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय में आयोजित दिनांक १२.०२.२००९ से १८.०२.२००९ तक **"योग चेतना शिविर"** में प्राध्यापकों / विद्यार्थियों / कर्मचारियों को योग प्रशिक्षण दिया ।

आधुनिक तनाव एवं प्रतिस्पर्धा के समय में जीवन में योग के महत्व एवं प्रशिक्षण से अवगत हो, महाविद्यालय परिवार ने स्वास्थ्य एवं मानसिक दृढ़ता का अभिनव पाठ सीखा । जो उनके आगामी जीवन में भी सार्थक एवं अमूल्य रहेगा ।

महाविद्यालय परिवार योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव के प्रति कृतज्ञ है एवं हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता है ।

03/3/09

(डॉ. आर.के. चपरा)
प्राचार्य

C/pm5/later.pm5 (238)

RESIDENCE : 5, UTSAV VIHAR, 242, NAPIER TOWN, JABALPUR (M.P.) 0761-2451024, 0761-2451477

सम्प्रेक्षण गृह एवं बाल गृह गोकलपुर, जबलपुर

प्रशस्ति पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि **'खुशबू प्रकल्प'** के तत्वाधान में योग परिवार द्वारा ***सम्प्रेक्षण गृह गोकलपुर,*** जबलपुर में दिनांक 10.05.2008 से दिनांक 23.05.2008 तक ***अष्टांग योग शिविर*** का आयोजन किया गया।

उक्त शिविर में योग प्रशिक्षण हेतु **डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव** योगाचार्य, की उत्कृष्ट सेवाओं के लिए सम्प्रेक्षण गृह तथा बाल गृह परिवार उनके उज्जवल भविष्य की कामना करता है।

अधीक्षक
सम्प्रेक्षण गृह, जबलपुर

समन्वयक
खुशबू प्रकल्प, जबलपुर

अंतरराष्ट्रीय शोध संगोष्ठी

INTERNATIONAL RESEARCH CONFERENC

सार्वभौमिक मूल्यों के प्रसार एवं संवर्धन में साहित्य, संस्कृति और धर्म–अध्यात्म की भूमिका

आयोजक – अक्षर वार्ता अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिका, राष्ट्रीय शिक्षक संचेतना एवं मौनतीर्थ सेवार्थ फाउंडेशन

8 मई 2016

प्रमाण – पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि ~~श्री~~/सुश्री/डॉ शैलेन्द्र श्रीवास्तव संस्था शा. विज्ञान महा० जबलपुर ने अक्षर वार्ता अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रिका, राष्ट्रीय शिक्षक संचेतना एवं मौनतीर्थ सेवार्थ फाउंडेशन, उज्जैन के सहयोग से दिनांक 8 मई 2016 को सार्वभौमिक मूल्यों के प्रसार एवं संवर्धन में साहित्य, संस्कृति और धर्म – अध्यात्म की भूमिका पर केन्द्रित अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी में सहभागिता की।

इन्होंने साहित्य में जीवन मूल्य विषय पर शोध पर प्रस्तुत किया/~~व्याख्यान~~ दिया/सत्र ~~की अध्यक्षता~~ की।

डॉ. प्रभु चौधरी अध्यक्ष – राष्ट्रीय शिक्षक संचेतना समन्वयक	डॉ. शैलेन्द्र कुमार शर्मा प्रधान संपादक : अक्षर वार्ता मुख्य समन्वयक	डॉ. मोहन बैरागी संपादक : अक्षर वार्ता समन्वयक

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)
एवं हिंदी यूनिवर्स फाउंडेशन, नीदरलैण्ड्स के संयुक्त
तत्वावधान में आयोजित पंच दिवसीय

अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार

(07-11 अगस्त 2020)

पंजीयन क्रमांक AYB1FI-CE000418

विषय : "भारतीय वाङ्मय में जीवन-मूल्यों की वैश्विक स्वीकारोक्ति"

प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ./श्री/श्रीमती/सुश्री Shailendra Kumar Shrivastava

पद Professor संस्था Govt Science College Jabalpur

ने दिनांक 07-11 अगस्त 2020 को **"भारतीय वाङ्मय में जीवन-मूल्यों की वैश्विक स्वीकारोक्ति"** विषय पर आयोजित पंच दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार में सहभागिता की।

(डॉ. भावना ठाकुर)	(डॉ. संदीप अवस्थी)	(प्रो. विजय कुमार सिंह)	(प्रो. रामदेव भारद्वाज)
आयोजन सचिव अ.बि.वा.हिं.वि.वि., भोपाल	वैदिक अध्येता एवं शोध निदेशक भगवंत विश्वविद्यालय, राजस्थान	कुलसचिव अ.बि.वा.हिं.वि.वि., भोपाल	कुलपति अ.बि.वा.हिं.वि.वि., भोपाल

शासकीय महाकोशल कला एंव वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय, जबलपुर

प्रमाण-पत्र

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की **HEPSN** स्कीम के अंतर्गत 03 दिसंबर 2010 *विकलांग दिवस* के अवसर पर डॉ.एम.के.मिश्रा अतिरिक्त संचालक उच्चशिक्षा विभाग जबलपुर सागर संभाग की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में "दृष्टिबाधितों छात्रों के लिए योग" विषय पर मुख्यवक्ता योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव ने अपने विचार व्यक्त करते हुए छात्रों को स्वरयोग साधना को सहजता से समझते हुऐ स्वरयोग का अभ्यास कराया।

डॉ. श्रीवास्तव के उदबोधन से छात्रों में योग के प्रति जिज्ञासा जागृत हुई। हमें विश्वास है कि इनका सहयोग हमें निरंतर प्राप्त होता रहेगा।

डॉ.अरुण शुक्ल
समन्वयक

डॉ.(श्रीमती)पंकज शुक्ला
प्राचार्य

स्वतंत्र मत | जबलपुर, शनिवार 04 दिसम्बर 2010

परमार्थ ही स्वार्थ है

विश्व विकलांग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम

जबलपुर। विश्व विकलांग दिवस पर महाकोशल कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम कमलेश अग्रवाल अध्यक्ष जनभागीदारी समिति एवं डॉ.एम.के.मिश्रा अंतरिक्ष संचालक उच्च शिक्षा के मुख्य आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। महाकोशल कॉलेज में 30 विकलांग छात्र अध्ययनरत हैं। जो जबलपुर जिले में सर्वाधिक हैं।

योगाचार्य डॉ.शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने नि:शक्तजनों के लिए योग विषय पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कि शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। नि:शक्तजनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है। जिससे वह मानसिक रूप से सशक्त होंगे। महाविद्यालय के डॉ.अरूण शुक्ल समन्वयक एसपीएसएन द्वारा यू.जी.सी. द्वारा स्वीकृत मानदेय राशि रु.चार हजार को नि:शक्तजनों के कल्याण के लिए देने का संकल्प किया एक वर्ष में यह राशि 48 हजार होती है। यह राशि (दो लाख चालीस हजार) पांच वर्ष तक देने की स्वीकृति प्राप्त हुई। डॉ.अरूण शुक्ल ने कहा कि इस कार्य से मुझे खुशी मिलती है। अतः इस कार्य के लिए किसी भी प्रकार मानदेय प्राप्त करना संभव नहीं है। परमार्थ हो स्वार्थ है।

कमलेश अग्रवाल विकलांग छात्रों को परीक्षा के लिए पेन सेट का उपहार देते हुए कहा कि जनभागीदारी समिति द्वारा ऐसे छात्रों को हर संभव मदद दी जायेगी। डॉ.शुक्ला के द्वारा मानदेय को नि:शक्तजनों के लिए समर्पित करने का संकल्प मध्यप्रदेश उच्च शिक्षा के लिए मिसाल होगी।

डॉ.एम.के.मिश्रा ने इस आयोजित कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुए कहा कि शासन की योजनाओं का लाभ इन छात्रों के विकास में सहायक होगा। उन्होंने अरूण शुक्ल द्वारा मानदेय की 4000 रु. की राशि नि:शक्तजनों को दिये जाने की मुक्तकंठ से प्रशंसा करते हुए कहा कि अन्य लोगों को इससे प्रेरणा लेना चाहिए।

प्राचार्य डॉ.पंकज शुक्ला ने कहा कि महाविद्यालय की जनभागीदारी द्वारा फीस की सुविधा के साथ अन्य सुविधा भी उपलब्ध कराई जाती है। और इस वर्ष से परीक्षा में इनके राइटर के मानदेय का भुगतान महाविद्यालय द्वारा किया जायेगा।

विकलांग छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किये गये। डॉ.अरूण शुक्ल ने बताया कि छात्रों को यू.जी.सी. से एचईपीएसएन स्कीम में प्राप्त राशि से इनके लिए महाविद्यालयीन भवन में ऐसे संरचनात्मक परिवर्तन करना जिससे इस श्रेणी के विद्यार्थियों को आने-जाने में सुगमता हो। ऐसे परिवर्तन में सीढ़ी के एक तरफ रैम्प और विशेष प्रकार के शौचालय प्रस्तावित हैं। अन्य आवश्यक संरचनात्मक सुधार भी किया जायेगा। शिक्षा के लिये उपयोगी उपकरण जो इस श्रेणी के विद्यार्थियों के लिये शिक्षा आदान-प्रदान को और सुगम बनाये काम किये जायेंगे। इन उपकरणों में स्पर्श पटल वाचक कम्प्यूटर, मन्द दृष्टि उपकरण आदि। वाचकों की व्यवस्था के साथ ब्रेल लिपि में पुस्तकें, रिकोडेड सामग्री इत्यादि का क्रय किया जायेगा। डॉ.आर.सैम्यूल, डॉ.शोभा सिन्हा, डॉ.अनीता श्रीवास्तव, डॉ.सुषमा श्रीवास्तव, डॉ.रूपेन्द्र गौतम, डॉ.पुष्पा तनेजा, डॉ.राजेन्द्र सिंह राजपूत, डॉ.रश्मि मिश्रा की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

योग की अभिनव पहल

महाकोशल कॉलेज के दृष्टिबाधित छात्रावास में योग कैंप

योग रिपोर्टर

महाकोशल कॉलेज एचईपीएसएन के संयोजन में आठ दिवसीय योग कैंप का प्रारंभ डॉ. एमके मिश्रा अतिरिक्त संचालक उच्चशिक्षा सागर संभाग की मौजूदगी में हुआ।

इस अवसर पर इन्होंने कहा कि एचईपीएसएन की ओर से दृष्टिबाधित छात्रावास में ही दृष्टिबाधित छात्रों के लिए योग कैंप का प्रारंभ एक अभिनव पहल है। शासन योग शिक्षा के लिए निरंतर प्रयासरत है। यह इस दिशा में निःसंदेह एक सार्थक पहल है। समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि दृष्टिबाधित छात्रों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए इसे लगाया

गया है। यह दूसरे कैंप से भिन्न है। योगाचार्य डॉ. शैलेंद्र श्रीवास्तव ने कहा कि इस कैंप में छात्रों को सूक्ष्म व्यायाम, सूर्य नमस्कार प्राणायाम का अभ्यास उनकी क्षमताओं के अनुरूप कराया जाएगा। उन्होंने दृष्टिबाधित छात्रों की जिज्ञासा और लगन की प्रशंसा की।

करो, स्वस्थ रहो

...यदेमंद ...ते हुए ... नीड ...बाधित ...य योग ... गया। ...योजित ...शिविर ... कहा ... की ... हुई। ... ने ...कियों

को समझाते हुए योग से होने वाले लाभ के बारे में बताया। समापन अवसर पर स्टूडेंट मनोज सिकरवार ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि इससे पहले उन्हें योग करने के बारीकियों के बारे में नहीं पता था। योग शिविर में हिस्सा लेकर हमने स्वस्थ रहने के उपाय जाने। श्रीनारायण शर्मा ने भी योग शिविर के फायदों के बारे में बताया।

शासकीय महाकोशल कला एंव वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय, जबलपुर

प्रमाण–पत्र

योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव सहायक प्राध्यापक(भौतिक शास्त्र) शासकीय विज्ञान महाविद्यालय,जबलपुर ने **HEPSN** स्कीम यू.जी. सी. के अंतर्गत आयोजित दृष्टिबाधित छात्रों के लिए दिनॉक 25.04. 2011 से 02.05.2011 तक आठ दिवसीय योग शिविर में 45 दृष्टिबाधित छात्रों को सूर्यनमस्कार एंव प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया। जिससे उनकी भौतिक एंव आध्यात्मिक चेतना का विकास हुआ।

डॉ शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव ने दृष्टिबाधित छात्रों के व्यक्तित्व विकास एंव उनके आत्मबल में वृद्धि कर उनमें एक नई ऊर्जा का संचार किया। इन छात्रों का योग शिविर अन्य योग शिविरों से भिन्न रहता हैं। श्री श्रीवास्तव ने उन्हें मित्रवत प्रशिक्षण देकर उनकी सकारात्मक सोच को एक नई दिशा दी हैं।

हमें विश्वास हैं। कि डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव निरंतर इन छात्रों को मार्गदर्शन देते रहेगें।

डॉ.अरुण शुक्ल
समन्वयक

डॉ.(श्रीमती)पंकज शुक्ला
प्राचार्य

योग नहीं आने देता रोग

जस्ट रिपोर्टर।

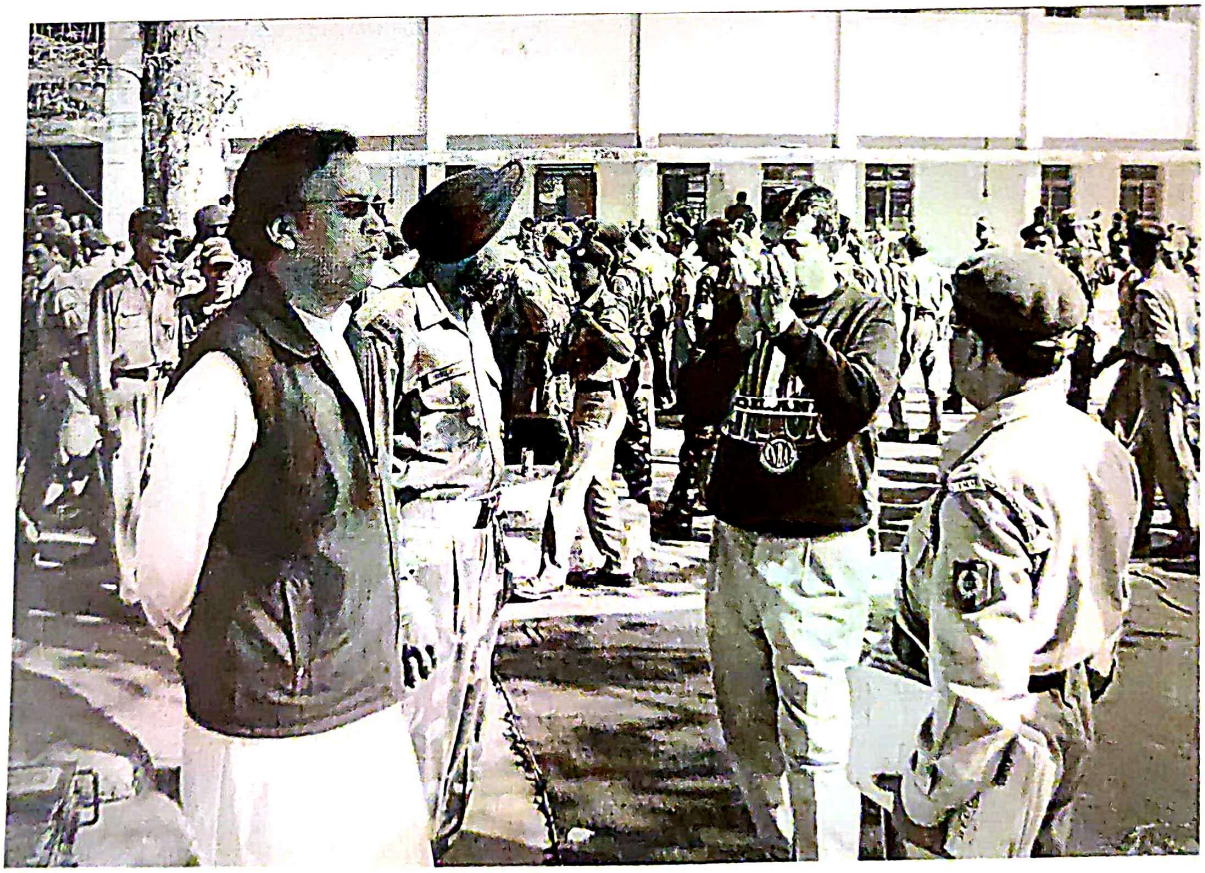
कार्यक्रम में उपस्थित डॉ. अरुण शुक्ला, डॉ. एमके मिश्रा एवं डॉ. शैलेन्द्र

महाकोशल कॉलेज द्वारा दृष्टिबाधित छात्रावास में बुधवार से योग शिविर शुरू हुआ। यूजीसी की हायर एजुकेशन पर्सन स्पेशल नीड (एचईपीएसएन) योजना के तहत आयोजित आठ दिवसीय शिविर में दृष्टि बाधित स्टूडेंट्स भाग ले रहे है। शिविर के पहले दिन उच्च शिक्षा विभाग के क्षेत्रीय अतिरिक्त संचालक डॉ. एमके मिश्रा बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित थे। स्टूडेंट्स को संबोधित करते हुए मिश्रा ने योग को समस्त विकारों को दूर करना वाला बताया। स्वस्थ तन और मानसिक सुख के लिए प्रतिदिन योगाभ्यास की सलाह दी। एचईपीएसएन के स्थानीय समिति के समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ला ने बताया कि दृष्टि बाधित स्टूडेंट्स के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए शिविर आयोजित किया गया है। शिविर के पहले दिन योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने स्टूडेंट्स को सूक्ष्म व्यायाम, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्टूडेंट्स की क्षमताओं के अनुरूप प्रशिक्षण कार्यक्रम निरंतर चलेगा।

स्वस्थ रहने के लिए योग जरूरी

जबलपुर। स्वस्थ रहने के लिए निरंतर योगाभ्यास किए जाने की आवश्यकता है। योग स्वस्थ रहने की पुरातन पद्धति है। वर्तमान समय के तनाव भरी जिंदगी में योग का महत्व बढ़ता जा रहा है। उक्ताशय के विचार हायर एजुकेशन पर्सन स्पेशल नीड महाकोशल कॉलेज द्वारा आयोजित आठ दिवसीय योग शिविर के समापन कार्यक्रम के दौरान योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने व्यक्त किए।

शिविर में शामिल प्रशिक्षणार्थियों ने बताया कि आठ दिवसीय योग शिविर में नई ऊर्जा का प्रादुर्भाव हुआ। लगातार योग करने से ताजगी का एहसास हुआ है। शिविर में सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, नाड़ी शोधन सहित अन्य योगासनों पर योगाचार्य ने विस्तार से प्रकाश डाला। शिविर के दौरान डॉ. अरुण शुक्ला, मनोज सिकरवार, नारायण शर्मा, प्रदीप सिंह गौड़, राधेश्याम साकेत, संजेश रावत सहित अन्य उपस्थित रहे।



Lecture series on Swami Vivekananda organised

■ Staff Reporter

A LECTURE series on the topic of 'Swami Vivekanad and Journey of mediation', was held at Mahakoshal Arts and Commerce College, on Tuesday.

This program is organized in the ongoing Youth Week Celebration in all the government college under guidance of Swami Vivekanand Career Guidance Cell.

On this occasion, Dr. Shailendra Shrivastava was present as keynote speaker and Cell In-Charge, Dr Arun Shukla presided over the function.

At the outset, the program was inaugurated by lightning the traditional lamp and garlanded the portrait of goddess Saraswati and Swami Vivekanand.

Speaking on the occasion, Dr. Shailendra Shrivastava said that Swami Vivekanand is an idol for youth. He always motivated youth to dedicate their lives for the development of nation. He said that the youth should understand their power, and they can play an important role for the development of nation. He also threw the lights about Swami Vivekanand Ji.

Dr Shailendra Shrivastava addressing the programme at Mahakoshal Arts and Commerce College.

Dr. Arun Shukla said that the philosophy of great personality could bring a great revolutionary. He said that if person can execute works with full of dedication and devotion, and that person is a real working person. He said that nothing is impossible. He said that every student should learn from the philosophy of Swami Vivekananda. Students can also avail benefits of such kind of program.

Under Youth Week, an exhibition on thoughts of Swami Vivekanand would be displayed in the college.

He also informed that the program based on personality of Swami Vivekanand would be organised. Like, special lectures, quiz, discussion, programs related to career would be organised in a week. Dr Sumit Pasi, Dr Balram Sen, Nilima Shailendra Bhavdia, Manish Raghuvanshi and large number of students were present.

दृष्टिबाधित छात्रों ने सीखा योग

जबलपुर। हायर एजुकेशन पर्सन स्पेशल नीड महाकौशल कॉलेज द्वारा दृष्टिबाधित छात्रावास में आयोजित आठ दिवसीय योग शिविर का समापन शिविर में समन्वयक डॉ.अरुण शुक्ल ने कहा कि हमें प्रसन्नता है कि छात्रों ने हमारी आकांक्षाओं के अनुरूप इस योग शिविर में उत्साह एवं लगन के साथ भाग लिया। आज उनका आत्मविश्वास प्रशंसनीय है है। प्रत्येक माह एक दिन योग शिविर का आयोजन होना चाहिए। योगाचार्य डॉ.शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने छात्रों की जिज्ञासाओं और सीखने की ललक प्रशंसा की और अपना मन्तव्य इन्हीं दृष्टिबाधित छात्रों को समर्पित कर दिया। मनोज सिकरवार कक्षा बी.ए. सेकेण्ड सेमेस्टर ने बताया कि कैम्प में बहुत अच्छा अनुभव प्राप्त हुआ हमें यह नहीं लगा कि 8 दिन कैसे गुजर गये कैम्प के पूर्व में हमें आलस्य की अनुभूति होती थी एवं अध्ययन में मन नहीं लगता था।

[illegible] शर्मा ने बताया कि शिविर में एक नई ऊर्जा का अनुभव हुआ। जैसे ही पहले मेरे हाथ पैर में दर्द रहता था। लेकिन योग शिविर से यह प्रतीत होता रहा कि नयी ऊर्जा एवं ताजगी के साथ कार्य करने में मन लग रहा है।

प्रदेश सिंह गौर कक्षा बी.ए.प्रथम सेमेस्टर ने कहा कि सूर्य नमस्कार की विधि नहीं मालूम थी योगाचार्य द्वारा सूर्य नमस्कार का प्रशिक्षण दिया गया। राधेश्याम [illegible], दिनेश कुमार पाठ, दिनेश कुशवाहा - [illegible] बी.ए. इस योग शिविर से हम छात्रों को बहुत कुछ सीखने को मिला तथा जिससे दृष्टिबाधित छात्रों योग के बारे में विविध प्रकार जानकारी प्राप्त हुई।

युवा अपनाएं योग चेतना शक्ति

स्वामी विवेकानंद कॅरियर मार्गदर्शन प्रकोष्ठ द्वारा युवा सप्ताह की शुरुआत

जबलपुर। लाइव रिपोर्टर

स्वामी विवेकानंद का दार्शनिक चिंतन ही योग चेतना का विकास है। युवा योग चेतना शक्ति के माध्यम से राष्ट्रीय विकास में अहम भूमिका निभा सकते हैं। यह बात कही मुख्य वक्ता शैलेंद्र श्रीवास्तव ने। अवसर था शासकीय महाकौशल कॉलेज में आयोजित युवा सप्ताह की शुरुआत का।

यह आयोजन कॉलेज के स्वामी विवेकानंद कॅरियर मार्गदर्शन प्रकोष्ठ के अंतर्गत आयोजित किया गया। कार्यक्रम का विषय स्वामी विवेकानंद व योग चेतना की विकास यात्रा रखा गया।

प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. अरुण शुक्ला ने कहा कि स्वामी विवेकानंद भारतीय दर्शन, भारतीय संस्कृति के प्रेरणा पुरुष के रूप में युवाओं के आदर्श हैं। युवा सप्ताह के अंतर्गत सुविचार प्रदर्शनी का आयोजन किया जाएगा। साथ ही विशेष व्याख्यान व परिचर्चा का आयोजन भी होगा। आयोजन को सफल बनाने में डॉ. सुमित पासी व अन्य सदस्यों का सहयोग रहा।

शासकीय कन्या महाविद्यालय, रांझी, जबलपुर

नैक द्वारा 'बी' ग्रेड प्रदत्त महाविद्यालय

स्थापना 15 अगस्त 1982

राष्ट्रीय सेवा योजना

राष्ट्रीय सेवा योजना NATIONAL SERVICE SCHEME

विशेष शिविर
28.1.14 – 03.1.14

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/श्रीमती ......डा. शैलेन्द्र श्रीवास्तव......

संस्था का नाम शास. आदर्श विज्ञान महा. जबलपुर ......ने दि01.02.14 को

महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना विशेष शिविर के अंतर्गत

महाविद्यालय की छात्राओं को विषय......योग एवं स्वास्थ्य......में

प्रशिक्षण दिया । आपके अमूल्य योगदान के लिये महाविद्यालय कृतज्ञता ज्ञापित करता है ।

कार्यक्रम अधिकारी
राष्ट्रीय सेवा योजना

Shrivastava
प्राचार्य

Government Science College, Jabalpur (M.P.)

Model Status Awarded by State Government, Autonomous Status Awarded by UGC
Centre of Excellence for Science Education (M.P. State Government)
College with Potential for Excellence (UGC)
NAAC Re-accredited "A" Grade
Pachpedi, South Civil Lines, Jabalpur, Madhya Pradesh - 482001
Email : hegscjab@mp.gov.in, Ph : 0761-2678737, 2621272
Website :http://www.sciencecollegejabalpur.org

उच्च शिक्षा विभाग
मध्य प्रदेश शासन

Certificate No. -

ATSNLW-CE000087

Date: 21-6-2020

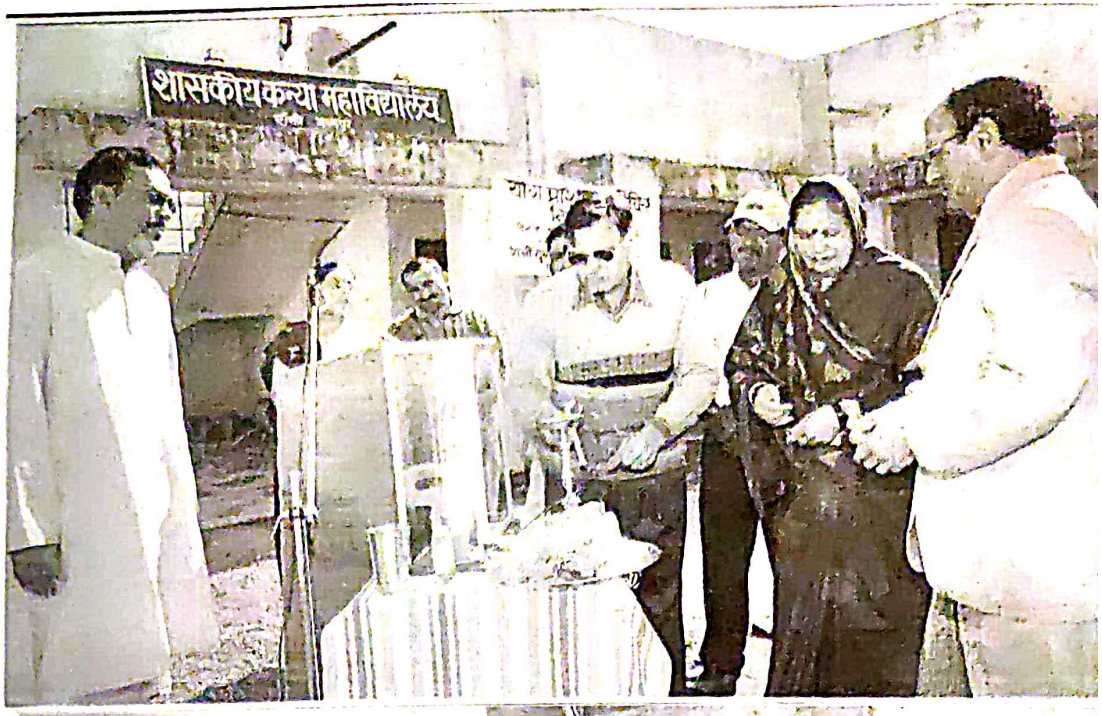
Certificate of Participation

This is to certify that Mr./Mrs./Miss./Dr. Shailendra Kumar Shrivastava of Govt Science College Jabalpur has enthusiastically participated in the "National level online Quiz on International Yoga Day" ,Organized by Department of Sports, Government Science College, Jabalpur (M.P.) on 21 June 2020 to spread awareness about Yoga.

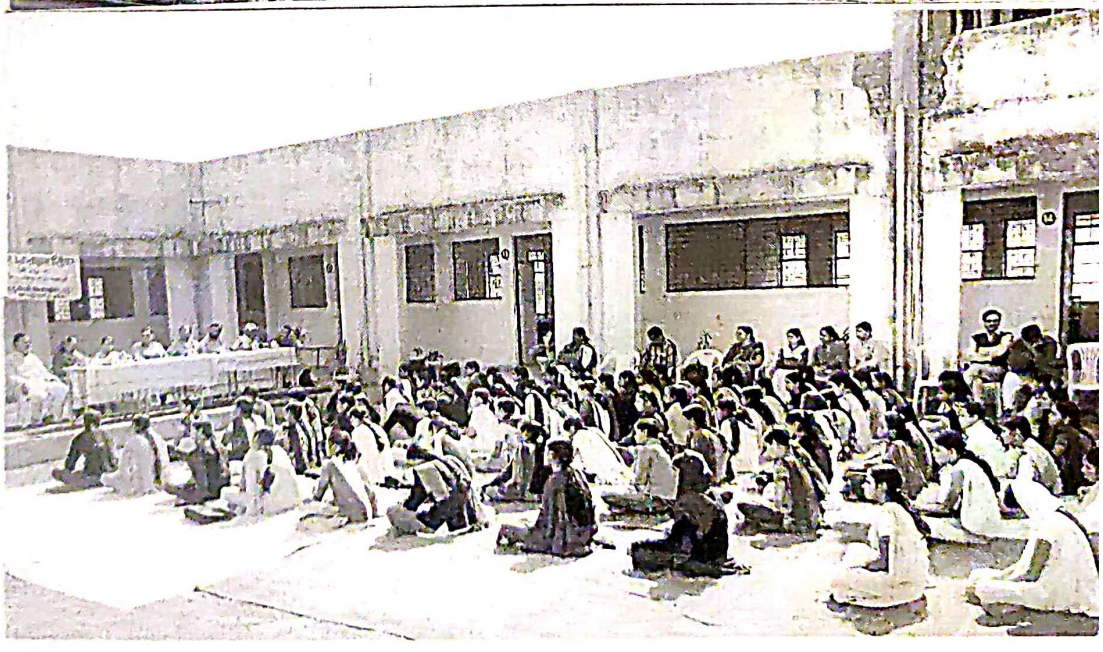
INTERNATIONAL YOGA DAY

We recognize and appreciate your efforts!

(Mr. Mukteshwar Singh)	(Dr. Ramesh Shukla)	(Dr. Shailendra Kumar Shrivastava)	(Dr. A.L. Mahobia)
Organizing Secretary	Co-Convener	Yogacharya & Convener	Principal


शासकीय कन्या महाविद्यालय

शासकीय कन्या महाविद्यालय
योग प्रशिक्षण शिविर
निःशुल्क



महाकोशल कॉलेज
योग चेतना शिविर

शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय, जबलपुर (म.प्र.)

राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी

26 एवं 27 मार्च 2017

श्री/ श्रीमती/ कु./डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव ने

"शोध प्रविधि : वर्तमान परिदृश्य एवं चुनौतियाँ"

विषय पर दिनांक 26 एवं 27 मार्च 2017 को आयोजित

राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी में

योग एवं चेतना प्रबन्धन

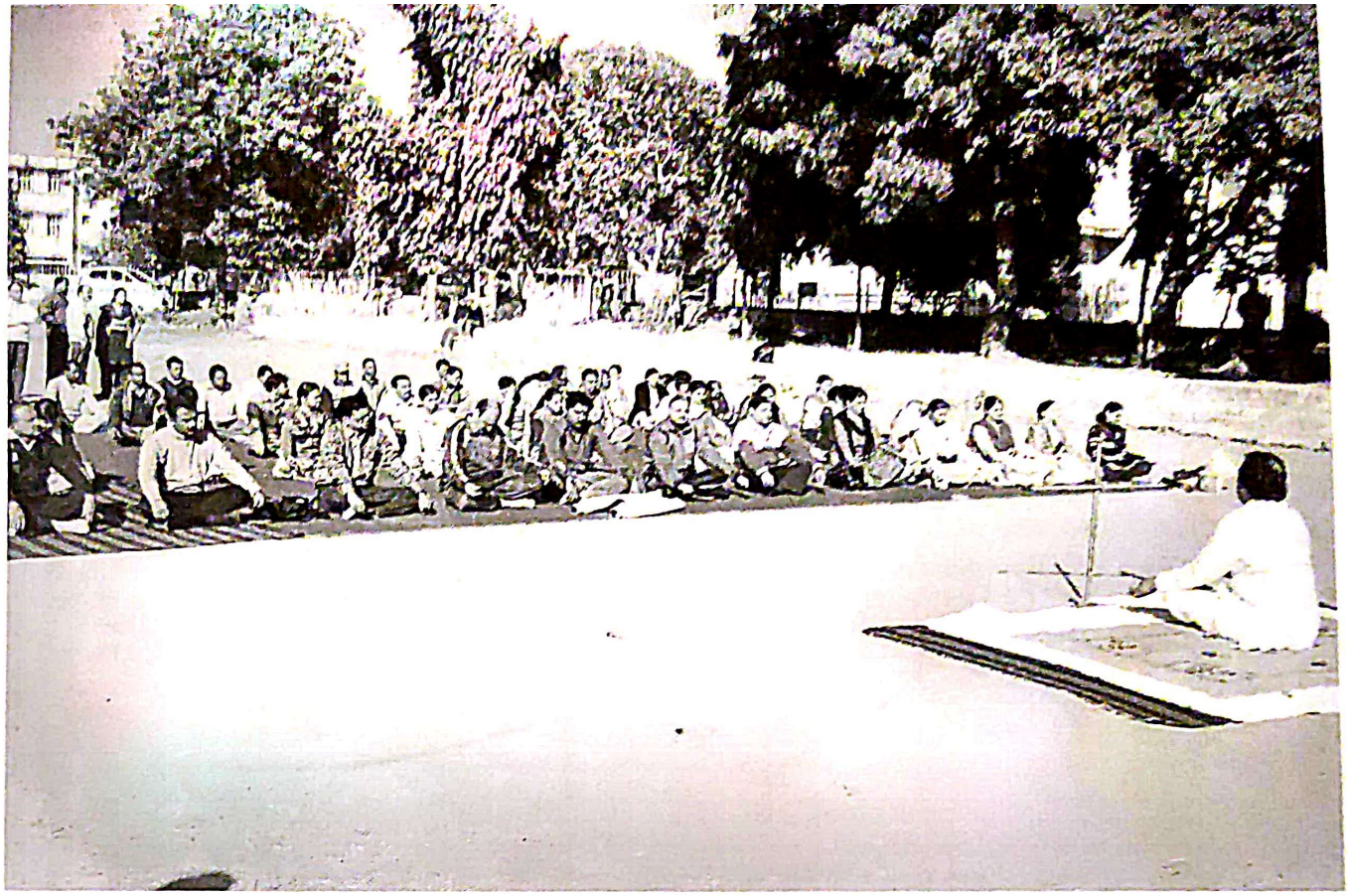
विषय पर शोध पत्र प्रस्तुत किया ।

डॉ. अरुण शुक्ल
संयोजक

शोध नर्मदा
ISSN 2395 – 1516

डॉ. आर. सेमुअल
प्राचार्य

सहयोग – विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली



राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी

भारतीय सामाजिक मूल्य एवं युवा

21 एवं 22 जनवरी, 2018

आयोजक – संभागीय एवं जिला इकाई, सागर

प्रांतीय शासकीय महाविद्यालयीन प्राध्यापक संघ म.प्र.

(मध्यप्रदेश शासन से मान्यता प्राप्त)

Obedience is not the mark of slave; it is one of the prime qualities of Leadership

प्रमाण–पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि श्री /श्रीमती/कु./डॉ. ....शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव........

ने प्रांतीय शासकीय महाविद्यालयीन प्राध्यापक संघ की संभागीय एवं जिला इकाई सागर द्वारा आयोजित दो

दिवसीय राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी में दिनांक 21–22 जनवरी 2018 को ....युवा एव समाजिक........

........चेतना........ विषय पर शोध–पत्र प्रस्तुत किया / सहभागिता की।

प्रोफेसर नवीन गिडियन
समन्वयक

डॉ. नीरज दुबे
संयोजक

शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय
जबलपुर (म.प्र.)
त्रिदिवसीय राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी

श्री/ श्रीमती/ कु./डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव ने

शोध प्रविधि के मूलतत्त्व

विषय पर दिनांक 13, 14 एवं 15 जुलाई 2019 को आयोजित

त्रिदिवसीय राष्ट्रीय शोध संगोष्ठी में प्रतिभागिता की/

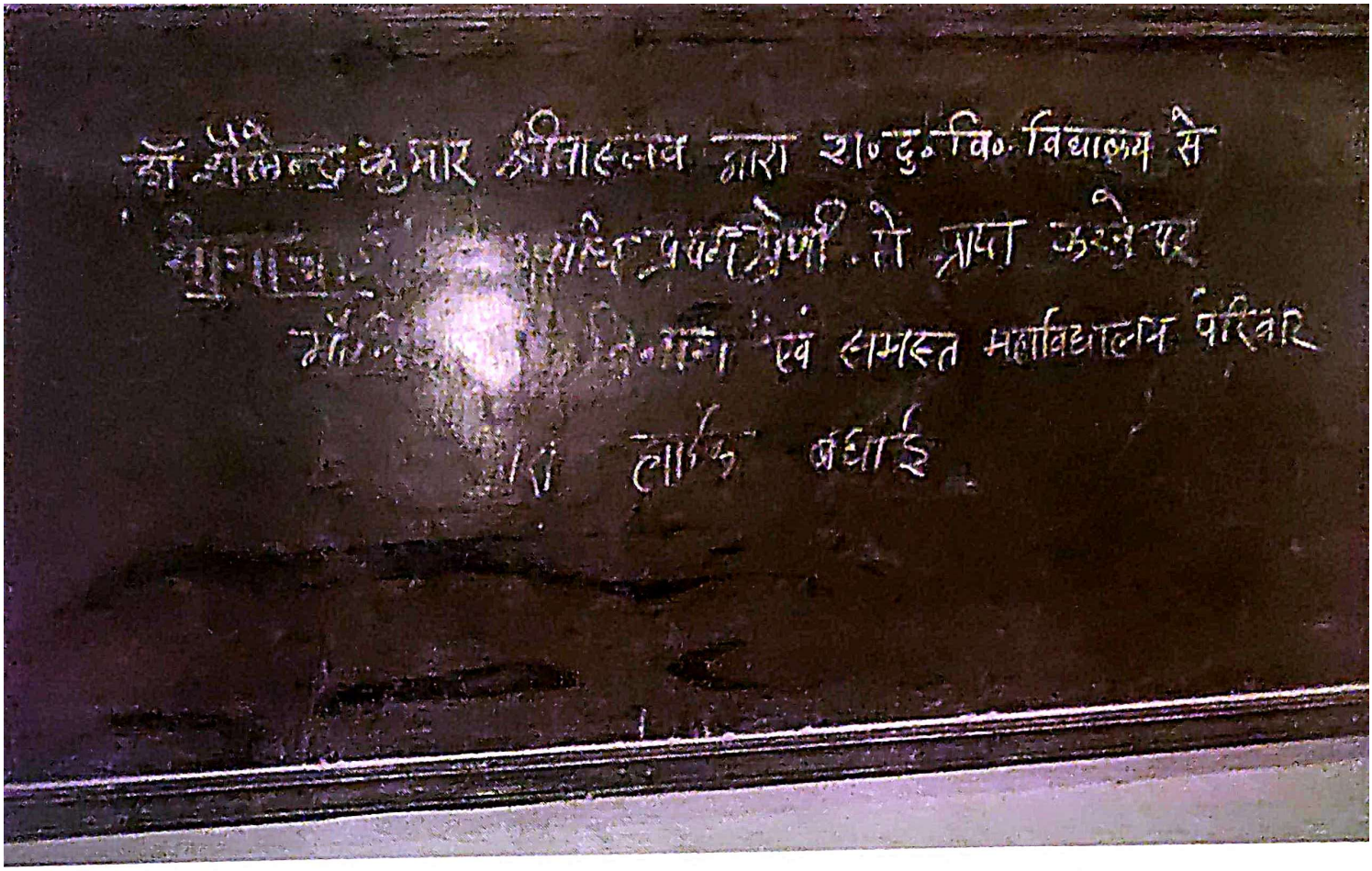
"योग द्वारा भौतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का विकास"

पर अपना शोध पत्र प्रस्तुत किया ।

डॉ. अरुण शुक्ल
संयोजक

शोध नर्मदा
ISSN 2395 – 1516

डॉ. आर. सेमुअल
प्राचार्य



डॉ शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव द्वारा रा०दु०वि० विद्यालय से
से प्राप्त करने पर
एवं समस्त महाविद्यालय परिवार
हार्दिक बधाई

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय कन्या महाविद्यालय रॉझी, जबलपुर

(नैक व्दारा बी.ग्रेड प्रदत्त महाविद्यालय)

प्रमाण – पत्र

दिनांक–27.11.2007

प्रमाणित किया जाता है कि शासकीय कन्या महाविद्यालय, रॉझी, जबलपुर में 12 दिवसीय योग शिविर दिनांक 15.11.2007 से 27.11.2007 तक आयोजित किया गया । जिसमें योग प्रशिक्षक **डॉ0 शैलेन्द्र श्रीवास्तव**, सहायक प्राध्यापक, शासकीय विज्ञान महाविद्यालय, व्दारा महाविद्यालय के प्राध्यापक/छात्राओं एवं रॉझी के गणमान्य नगरिकों को योग कियाओं, यम नियम,आसन, प्राणायाम, का अभ्यास सैद्वन्तिक एवं प्रायोगिक रूप से दिया गया ।

शिविर के आयोजन में महाविधालय की अधिकत्म छात्राये उपस्थित होकर लाभान्वित हुई ।

प्राचार्य
शासकीय कन्या महाविधालय
रांझी, जबलपुर

कार्यालय प्राचार्य,
शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय,
साउथ सिविल लाईन, पचपेढ़ी, जबलपुर

E-mail : govmacc1836@rediff.Com (नैक द्वारा ग्रेड "B" ++)
www.mp.gov.in/highereducation/gmaccjabalpur दूरभाष कार्यालय एवं फैक्स 0761-2678195.

क्रमांक P-1 जबलपुर दिनांक : 11/02/09

प्रति,

डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव,
शासकीय विज्ञान महाविद्यालय,
जबलपुर

विषयः- योग चेतना शिविर में प्रशिक्षक के रूप में आमंत्रण।

विषयान्तर्गत लेख है कि दिनांक 12 फरवरी 2009 को अपरान्ह 03.00 बजे एन.टी.एस. भवन में योग चेतना शिविर का उद्घाटन निश्चित किया गया है, उक्त शिविर 12 फरवरी 2009 से 18 फरवरी 2009 तक आयोजित किया गया है जिसनें आप योग प्रशिक्षक के रूप में सादर आमंत्रित हैं ।

डॉ. अरूण शुक्ल
योग प्रभारी

11/2/09
डॉ. आर.के. चपरा
प्राचार्य,
शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य
स्वशासी महाविद्यालय, जबलपुर

C/pm5/later.pm5 (193)

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय जबलपुर
http://www.mp.gov.in/highereducation/gmaccjabalpur
E-mail : hegmaaccjab@mp.gov.in Phone No./Fax No. 0761-2678195

दिनॉक: 10/03/2015

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि कॅरियर मार्गदर्शन प्रकोष्ठ के अंतर्गत "योग के क्षेत्र में रोजगार के अवसर" विषय पर डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने महाविद्यालय में दिनांक 09/03/2015 से 10/03/2015 तक कुल 2 व्याख्यान द्वारा विद्यार्थियों को मार्गदर्शन प्रदान किया गया ।

आशा है कि भविष्य भी आपका सहयोग प्राप्त होगा।

डॉ. अरूण शुक्ल
प्रकोष्ठ प्रभारी

डॉ. शोभना खरे
प्राचार्य
शासकीय महाकौशल कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय

महाकौशल कॉलेज में योग चेतना

स्वतंत्रमत | जबलपुर, शनिवार 14 फरवरी 2009

जबलपुर। महाकौशल कॉलेज में योग चेतना शिविर का उदघाटन करते हुए प्राचार्य डॉ आर के चपरा ने कहा कि योग शिविर से छात्रों, प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों की शारीरिक क्षमता में विकास होगा। शिविर संचालक डॉ अरूण शुक्ल नेकहा कि यह शिविर छात्रों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगा उनमें एकाग्रता अध्ययन शीलता में विकास के साथ साथ उनके व्यक्तित्व का भी सम्र विकास होगा। क्रीड़ा अधिकारी डॉ आर एस राजपूत ने कहा कि सभी छात्र इस अवसर का लाभ उठायें और अपने जी जन को सार्थक बनायें। उदघाटन में छात्रों के साथ-साथ प्राध्यापक कर्मचारी आदि बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

कार्यालय,संभागीय समन्वयक
स्वामी विवेकानंद कॅरियर मार्गदर्शन योजना, उच्च शिक्षा विभाग(म.प्र.शासन)
शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय जबलपुर
http://www.mp.gov.in/highereducation/gmaccjabalpur
E-mail : hegmaaccjab@mp.gov.in Phone No./Fax No. 0761-2678195

Date 28/03/2016

प्रमाण–पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने महाविद्यालय में स्वामी विवेकानंद कॅरियर मार्गदर्शन योजना के अंतर्गत सत्र 2015–16 में कुल 03 व्याख्यान द्वारा विद्यार्थियों को मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

आशा है कि भविष्य में भी आपका सहयोग प्राप्त होगा।

क्र.	नाम	व्याख्यान विषय	व्याख्यान दिनांक
1.	डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव	"योग के क्षेत्र में रोजगार के अवसर"	21/08/2015
2.		"योग के क्षेत्र में रोजगार के अवसर"	07/12/2015
3.		"योग के क्षेत्र में रोजगार के अवसर"	21/03/2016

तनाव मुक्त रहें युवा

जबलपुर। आज का विद्यार्थी थोड़ी सी असफलता से बहुत जल्द तनावग्रस्त होकर हताश हो जाते है, ऐसे में योग को दैनिक जीवन में अपनाने से तनाव ... सफलता प्राप्त कर सकते हैं। प्रतिस्पर्द्धा के इस दौर में तनाव ... इसी उद्देश्य से साइंस कॉलेज में महिला प्रकोष्ठ द्वारा योग से ... व्याख्यान का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. एग्नेस ठाकुर के ... में हुए कार्यक्रम में मुख्यवक्ता डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, ध्यान आदि द्वारा तनाव एवं अवसाद को कम करने के कारगर उपाए बताए। इस अवसर पर संस्कार रांगोली प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया, जिसमें सुनील परांजपे ने विभिन्न आकृतियों को मुक्त हस्त विधि से डालने का प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रमों का लाभ लेते हुए छात्र-छात्राओं ने पूर्ण मनोयोग के साथ रांगोली बनाने के गुर सीखे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. ज्योति श्रीवास्तव एवं आभार प्रदर्शन महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. रीता भंडारी ने किया। इस अवसर पर डॉ. सुलेखा [illegible], डॉ. वर्षा अगलावे, श्रीमती मोना मरकाम समेत समस्त स्टाफ उपस्थित था।

डॉ. अरुण शुक्ल
संभागीय समन्वयक
स्वामी विवेकानंद कॅरियर मार्गदर्शन योजना

डॉ. अरुण शुक्ल
प्राध्यापक
शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य
महाविद्यालय जबलपुर

[illegible] मेडिकल कालेज के डीन डॉ. के.डी. [illegible] कैंसर अस्पताल की अधीक्षक डॉ. पुष्पा [illegible] मंचासीन थीं। मुख्यमंत्री ने कहा कि [illegible] सपना। जबलपुर के सपना पूरा कर लेंगे। मुख्यमंत्री ने समारोह के प्रारंभ में मेडीकल कालेज के कैंसर अस्पताल की नई कोबाल्ट मशीन का लोकार्पण किया। करीब दो करोड़ की लागत की यह मशीन कनाडा मशीन के द्वारा बजाए ये मशीन रेडियो थैरेपी करवाई जाएगी

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय जबलपुर
http://www.mp.gov.in/highereducation/gmaccjabalpur
E-mail : hegmaaccjab@mp.gov.in Phone No./Fax No. 0761-2678195

दिनाँक: 15/01/2015

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने महाविद्यालय में कम्प्यूटर जागरूकता पर विषय विशेषज्ञ के रूप में दिनांक 13/01/2015 से 15/01/2015 तक कुल 3 व्याख्यान विद्यार्थियों की दिये। जिससे विद्यार्थी लाभाविंत हुए।

आशा है कि भविष्य भी आपका सहयोग प्राप्त होगा।

डॉ. अरूण शुक्ल
कार्यक्रम प्रभारी

डॉ. शोभना खरे
प्राचार्य
शासकीय महाकौशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय जबलपुर (म.प्र.)

Mahakoshal College organises programme for specially abled

■ Staff Reporter

A PROGRAMME was organised for specially abled students on the occasion of World Disabled Day at Mahakoshal Arts and Commerce College. Chief guest on the occasion was Dr M K Mishra, Additional Director of Higher Education Department, while, President of Janbhagidari Samiti Kamlesh Agrawal was the special guest. A total of 30 disabled students are studying in Mahakoshal College, the number of students is more as compared to other colleges.

Addressing the gathering, Yogaacharya Dr Shailendra Shrivastava said that yoga ensures complete fitness. He informed that Swar Yog is the best yoga for disabled people. If disabled students perform this yoga they would become mentally strong.

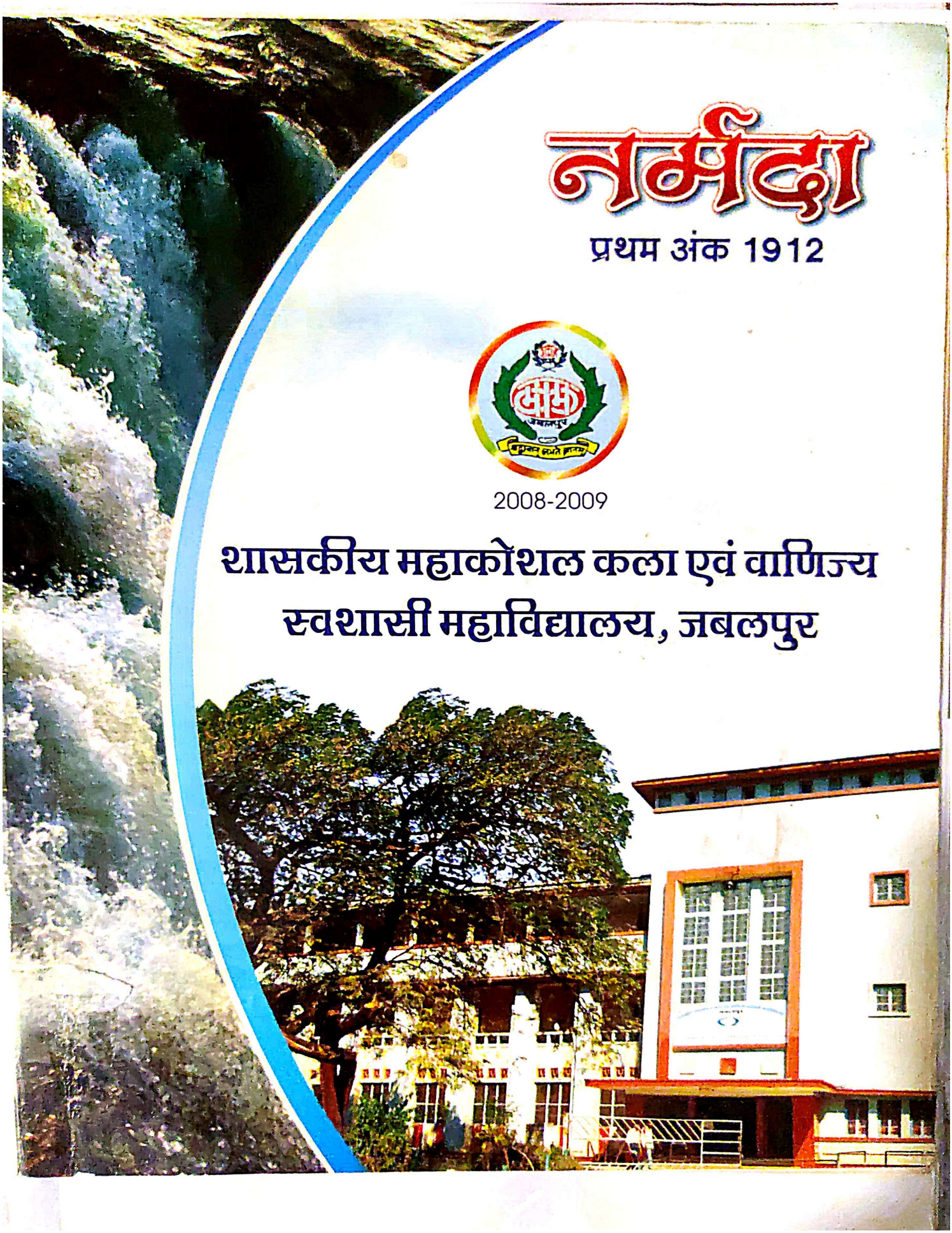
Dr M K Mishra appreciated the efforts of the college. He said that the government has introduced various schemes for welfare of disabled students. He said that these schemes are helpful for career of disabled students.

A view of the programme organised at Mahakoshal Arts and Commerce College.

Co-ordinator of HEPSN Dr Arun Shukla informed that HEPSN and University Grants Commission (UGC) have decided that Rs 4000 will be given for welfare of disabled students. This amount will be converted by Rs 48,000 within a year. This aid will be given for five years for welfare of disabled students.

College Principal Dr Pankaj Shukla informed about the facilities which are provided to the disabled students in the college.

The programme concluded with a cultural programme by disabled students. On the occasion, Dr Anita Shrivastava, Dr Sushma Shrivastava and teaching staff were present.

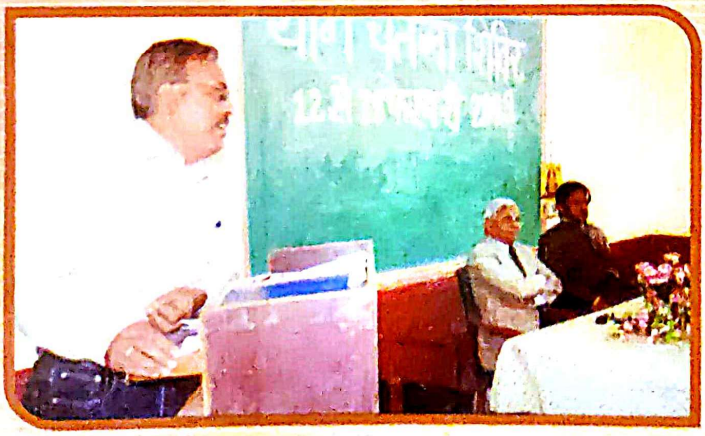


नर्मदा

प्रथम अंक 1912

2008-2009

शासकीय महाकोशल कला एवं वाणिज्य स्वशासी महाविद्यालय, जबलपुर



योग चेतना शिविर में योगाचार्य शैलेन्द्र श्रीवास्तव को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए

व्यक्तित्व विकास में सहायक योग...

महाकोशल कॉलेज में योग चेतना शिविर

व्यक्ति योग द्वारा स्वयं को जानने-पहचाने की दिशा में आगे बढ़ता है। युवाओं में संयम, धैर्य, सहिष्णुता आदि गुणों का विकास होता है, उक्त उद्‌गार महाकोशल कॉलेज में आयोजित योग चेतना शिविर के समापन अवसर पर योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा व्यक्त किये गये।

हरिभूमि संवाददाता

जबलपुर। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ आरके चपरा व डॉ शैलेन्द्र श्रीवास्तव के सानिध्य में दीप प्रज्ज्वलन कर किया गया। इस अवसर पर कॉलेज की वरिष्ठतम प्राध्यापक श्रीमती प्रतिभा श्रीवास्तव ने अपने अनुभव सुनाते हुये कहा कि इस शिविर के माध्यम से मैंने योग को जाना है और उम्र के किसी भी पड़ाव में आप योग के माध्यम से अपने अंदर ऊर्जा का संचार कर बिना थकावट महसूस किये हर काम को कर सकते हैं। योग से हमारी एकाग्रता और स्मरण शक्ति दोनों ही बढ़ते हैं। इस शिविर के संबंध में छात्रों ने अपने विचार व्यक्त करते हुये बताया कि योग एक ऐसी विद्या है, जो मानसिक शांति प्रदान करने के साथ-साथ शारीरिक रूप से भी स्वस्थ बनाती है। समापन अवसर पर प्राचार्य ने महाविद्यालय की ओर से डॉ श्रीवास्तव को स्मृति चिन्ह भेंट किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में शिविर संचालक डॉ अरुण शुँक्ल, डॉ आरएस राजपूत, डॉ आरके गुप्ता, डॉ किरण जैन, डॉ चित्रा राय, डॉ शाक्य, डॉ शुभांगी धगट, डॉ. रुपेन्द्र गौतम, मुकाम सिंह भंवर, जेपी गुप्ता व कॉलेज के समस्त प्राध्यापकों व कर्मचारियों ने भरपूर सहयोग प्रदान किया।

20 | पीपुल्स समाचार | जबलपुर, शनिवार 4 दिसंबर 2010

मन को एकाग्र रखता है योग

महाकौशल कॉलेज में विश्व विकलांग दिवस पर कार्यक्रम जनभागिदारी समिति अध्यक्ष कमलेश अग्रवाल अतिरिक्त संचालक उच्चशिक्षा डॉ. एमके मिश्रा के मुख्य आतिथ्य में किया गया। इसमें इन्हें योग से संबंधित जानकारी देते हुए योगाचार्य डॉ. शैलेंद्र श्रीवास्तव ने कहा कि योग शरीर को स्वास्थ्य रखने के साथ मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। निःशक्तजनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है। इससे ये मानसिक रुप से सशक्त बनेंगे। प्रो. डॉ. अरुण शुक्ला ने यूजीसी की ओर से स्वीकृत राशि चार हजार रुपए निःशक्तों को देने का संकल्प लिया। यह राशि एक साल में 48 हजार रुपए होती है। निःशक्त स्टूडेंट्स को इस अवसर पर पेन सेट उपहार में दिया गया। कार्यक्रम में प्राचार्य पंकज शुक्ला ने कहा कि वैसे तो कॉलेज की ओर से बहुत सी सुविधाएं दी जाती हैं, लेकिन इस बार इनके लिए राइटर को दिया जाने वाले भुगतान कॉलेज की ओर से दिया जाएगा। इस अवसर पर डॉ. आर सैम्यूअल, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. सुषमा श्रीवास्तव, डॉ. रुपेंद्र गौतम, डॉ. पुष्पा तनेजा, डॉ. राजेंद्र सिंह राजपूत, डॉ. रश्मि मिश्रा उपस्थित रहे।

महाकौशल कॉलेज

नए जमाने के साथ

आई.एस.ओ. 9001 : 2000 अवार्ड प्राप्त सांध्य दैनिक

यश भारत

वर्ष-4 अंक-301 • जबलपुर, शनिवार, 04 दिसम्बर 2010 | www.yashbharat.com | अगहन कृष्णपक्ष-14 • विक्रम संवत 2067 | पृ... 16

निःशक्तों को सौंपी मानदेय राशि

जबलपुर।

विश्व विकलांग दिवस पर महाकोशल कालेज में आयोजित कार्यक्रम कमलेश अग्रवाल अध्यक्ष जनभागीदारी समिति एवं डॉ. एम.के. मिश्रा अंतरिक्ष संचालित उच्च शिक्षा के मुख्य आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। महाकोशल कॉलेज में 30 विकलांग छात्र अध्ययनरत है। योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने निःशक्त जनों के लिए योग विशेष पर विचार व्यक्त करते हुये कहा कि योग शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। निःशक्त जनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है, जिससे यह मानसिक से सशक्त होंगे। महाविद्यालय के डॉ. अरुण शुक्ल समन्यक द्वारा यूजीसी द्वारा स्वीकृत मानदेय राशि रुपये चार हजार को निःशक्त जनों के कल्याण के लिए देने का संकल्प किया एक वर्ष में यह राशि 48 हजार होती है। यह राशि (दो लाख चालीस हजार) पांच वर्ष तक देने की स्वीकृति प्राप्त हुई। डॉ. अरुण शुक्ल ने कहा कि इस कार्य से मुझे खुशी मिलती है। अतः इस कार्य के लिए किसी प्रकार का मानदेय प्राप्त करना संभव नहीं है।

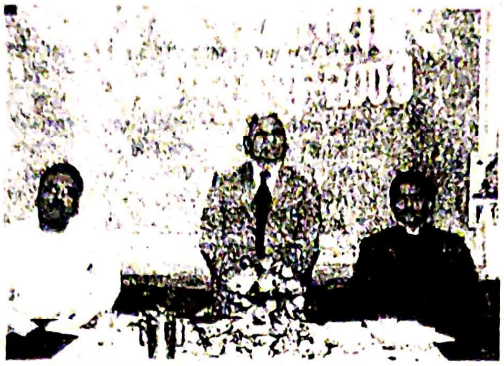
परमार्थ ही स्वार्थ है। डॉ. एम.के.मिश्रा ने इस आयोजित कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुये कहा कि शासन की योजनाओं का लाभ इन छात्रों के विकास में सहायक होगा। उन्होंने अरुण शुक्ल द्वारा मानदेय की 4000 रुपये राशि निःशक्त जनों को दिये जाने की मुक्तकंठ से प्रशंसा करते हुए कहा कि अन्य लोगों को इससे प्रेरणा लेना चाहिए। प्राचार्य डॉ. पंकज शुक्ला ने कहा कि महाविद्यालय की जनभागीदारी द्वारा फीस की सुविधा के साथ अन्य सुविधा भी उपलब्ध कराई जाती है और इस वर्ष से परीक्षा में इनके राइटर के मानदेय का भुगतान महाविद्यालय द्वारा किया जायेगा। विकलांग छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किये गये। डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि छात्रों को यूजीसी से एचईपीएसएन स्कीम में प्राप्त राशि से इनके लिए महाविद्यालयीन भवन में ऐसे संरचनात्मक परिवर्तन करना जिससे इस श्रेणी के विद्यार्थियों को आने जाने में सुगमता हो। डॉ. आर.सैम्यूल, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. सुषमा.श्रीवास्तव, डॉ. रुपेन्द्र गौतम, डॉ. पुष्पा तनेजा, डॉ. राजेन्द्र सिंह राजपूत, डॉ. रश्मि मिश्रा की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

हरिभूमि
जबलपुर, शुक्रवार, 13 फरवरी 2009

योग से बढ़ता आत्मबल

हरिभूमि संवाददाता

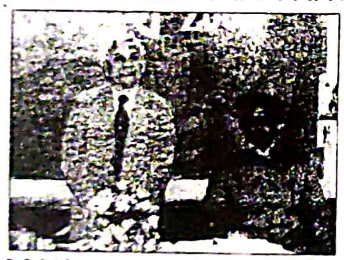
जबलपुर। योग एक ऐसी विधा है जो शारीरिक व मानसिक रूप हमारी क्षमता का विकास तो करती है, साथ ही आध्यात्मिक रूप से हमारे अंदर ऊर्जा का संचार कर हमें परेशानियों में भी धैर्यपूर्वक काम करने का आत्मबल प्रदान करती है। प्राध्यापकों, विद्यार्थियों व कर्मचारियों को योग के इन्हीं लाभों से रूबरू कराने के उद्देश्य से महाकोशल कॉलेज में चार दिवसीय योग शिविर का उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ. आरके चपरा, योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव, शिविर संचालक डॉ. अरुण शुक्ल, क्रीड़ा अधिकारी डॉ. आरएस राजपूत के सान्निध्य में माँ सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण व दीप प्रज्वलित कर किया गया। इसके पश्चात अतिथिगणों ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग शिविर से छात्रों, प्राध्यापक ों एवं कर्मचारियों की शारीरिक, मानसिक क्षमता का विकास होता है। अध्ययन शीलता मनुष्य को सर्वोच्च शिखर पर ले जाती है। योग से शरीर के साथ आत्मा को भी बल मिलता है। यह शिविर छात्रों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगा। इस शिविर से विद्यार्थियों में एकाग्रता, अध्ययनशीलता का स्तर तो बढ़ाने के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व के समग्र विकास में भी सहायक होगा। कार्यक्रम को सफल बनाने में कॉलेज के समस्त प्राध्यापकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों ने सहयोग प्रदान करते हुए, शिविर में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।



जबलपुर, शुक्रवार, 13 फरवरी 2009

योग से होगा समग्र विकास

महाकौशल कॉलेज में योग चेतना शिविर का शुभारंभ



सिटी रिपोर्टर, जबलपुर

विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ्य बनाने महाकौशल कॉलेज में योग चेतना शिविर का शुभारंभ गुरुवार को हुआ। छह दिवसीय इस योग शिविर में योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव कॉलेज के प्राध्यापकों, विद्यार्थियों और कर्मचारियों को योग के माध्यम से स्वस्थ्य रहने के गुर सिखाएंगे। शिविर के शुभारंभ अवसर पर प्राचार्य डॉ. आरके चपरा ने कहा कि योग से छात्रों, प्राध्यापकों और कर्मचारियों की शारीरिक व मानसिक क्षमता में विकास होगा। योगाचार्य श्रीवास्तव ने कहा कि अध्ययनशीलता मुनष्य को सर्वोच्च शिखर पर ले जाती है, योग से शरीर के साथ आत्मा को भी बल मिलता है। यदि हम प्रतिदिन आधा घंटा योगाभ्यास के लिए देते हैं तो इसके परिणाम स्वतः हमारे सामने आते हैं। शिविर संचालक डॉ. अरुण शुक्ला ने कहा कि यह शिविर छात्रों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगा। उनमें एकाग्रता, अध्ययनशीलता में विकास के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व का भी समग्र विकास होगा। क्रीड़ा अधिकारी डॉ. आरएस राजपूत ने कहा कि प्रतिदिन सुबह 8 से 9 बजे तक आयोजित हो रहे इस शिविर से सभी अपना जीवन सार्थक बनाएं। शिविर में बड़ी संख्या में छात्र, प्राध्यापक एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

Yoga camp held at Govt Mahakoshal Arts College

■ Staff Reporter

A YOGA camp was organised at Government Mahakoshal Arts and Commerce College, Civil Lines recently.Speaking on the occasion Dr Shailendra Shrivastava said that men can march towards path of self realisation through yoga. It also develops qualities of discipline, patience and harmony amongst the youth.Principal Dr R K Chapra handed over memento to Yogacharya Dr Shailendra Shrivastava. Senior professor Pratibha Shrivastava shared her experience of learning yoga with participants. She said that practising yoga keeps her energetic.

Students Moolchandra Shakya and others said that participation in the camp taught them art of remaining mentally and physically healthy.

Dr Kiran Jain, Dr Chitra Rai, Dr Shakya, Dr Shubhangi Dhagat, Dr Roopendra Gautam, Mukam Singh Bhanwar also expressed their views.

A view of the camp organised at Mahakoshal College.

OBITUARY

नई दुनिया 11-4-08

सहजयोग ने भगाए रोग

सहजयोग शिविर का समापन

जबलपुर। नेताजी सुभाष चंद्र बोस केंद्रीय जेल में रादुविवि योग विभाग के तत्वावधान में आयोजित दस दिवसीय सहजयोग कार्यशाला का समापन गुरुवार को किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में दार्शनिक प्रो. छाया राय उपस्थित थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता जेलर ओएन शर्मा ने की। साथ ही जेल अधीक्षक उमेश गांधी और खुश्बू-प्रकल्प के समन्वयक डॉ. राजेश शर्मा उपस्थित हुए। मुख्य अतिथि प्रो. राय ने दस दिन तक आयोजित हुए इस शिविर से कैदियों में आए सकारात्मक परिवर्तनों की चर्चा की। इस अवसर पर सभी योगाचार्यों और कर्मचारी पं. आदित्य नारायण शुक्ल, डॉ. नरेश झारिया, डॉ. सी बेताल, डॉ. शैलेष श्रीवास्तव को सम्मानित किया गया।

योग स्वस्थ रहने का विज्ञान

केन्द्रीय जेल में कार्यशाला का शुभारंभ करते अतिथिगण।

जबलपुर। रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय के योग केन्द्र प्रभारी प्रो. कमलनयन शुक्त ने सोमवार को कहा कि योग स्वस्थ रहने का विज्ञान है। वस्तुतः मनुष्य शरीर अत्यंत दुर्लभ है पर ध्यान एवं हठ योग ऐसा साधन है जिससे मानसिक शांति एवं जीवन पर्यन्त स्वस्थ रहा जा सकता है। इनके माध्यम से मस्तिष्क एवं शरीर को पूर्णरूपेण नियंत्रित किया जा सकता है।

केन्द्रीय जेल एवं रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय योग केन्द्र एवं खुशबू प्रकल्प के संयुक्त तत्वावधान में 'ध्यान एवं हठ योग' पर कार्यशाला का आयोजन प्रो. कमलनयन शुक्ल के मुख्य आतिथ्य एवं जेलर ओएन शर्मा की अध्यक्षता तथा खुशबू प्रकल्प के डॉ. राजेश शर्मा के संयोजन में आयोजित किया गया। कार्यशाला में बंदीजनों को मानसिक शांति के उपचार की दृष्टि से योग के विभिन्न प्रयोजन को बताया गया। जेल के सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रयोजन हेतु नरेन्द्र झारिया ने उच्च तकनीकी का माइक्रोफोन मुख्य अतिथि प्रो. शुक्त के सौजन्य से जेलर को प्रदान किया। इस अवसर पर आदित्य नारायण शुक्ल, डॉ. सी बेताल, डॉ. राजेश पाण्डेय, डॉ. नरेन्द्र झारिया, डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव, अनिल मिश्र उपस्थित थे।

स्वर योग साधना पार्ट 2
3 views • 1 month ago
अनुरोध Request
9 views • 1 month ago
स्वर योग साधना पार्ट वन
36 views • 1 month ago
कोविड 19 एवं प्राणायाम
14 views • 1 month ago
सूर्य नमस्कार शारीरिक; मानसिक एवं आध्यात्मिक अभ्यास
12 views • 1 month ago
सूर्य नमस्कार आध्यात्मिक रूप से
22 views • 1 month ago
सूर्य नमस्कार भौतिक रूप से
12 views • 1 month ago
सूर्य नमस्कार मानसिक रूप से
8 views • 1 month ago
पर्वतासन क्रमांक 5
6 views • 1 month ago
अष्टांग नमस्कार क्रमांक 6
3 views • 1 month ago
भुजंगासन क्रमांक 7
24 views • 1 month ago
पादहस्तासन क्रमांक 3
8 views • 1 month ago
हस्त उत्तानासन क्रमांक 02
6 views • 1 month ago
अश्व संचालनासन क्रमांक 4
8 views • 1 month ago
प्रणाम आसन क्रमांक 1
4 views • 1 month ago
अश्व संचालनासन क्रमांक 9
पर्वतासन क्रमांक 8
4 views • 1 month ago
पादहस्तासन क्रमांक 10
3 views • 1 month ago
हस्त उत्तानासन क्रमांक 11
3 views • 1 month ago
प्रणाम आसन क्रमांक 12
8 views
मंत्र का उच्चारण प्राणायाम के पूर्व
भस्त्रिका प्राणायाम

ध्यान योग भाग 1 पर चर्चा

26 views • 1 month ago

ध्यान योग भाग 2 वैज्ञानिकता एवं आवश्यक तत्व ...

19 views • 1 month ago

ध्यान योग भाग 3 ध्यान की विधि

13 views • 1 month ago

ध्यान योग भाग 4 ध्यान में मंत्र का महत्व

12 views • 1 month ago

ध्यान योग भाग 5 अभ्यास

13 views • 1 month ago

श्री राम नाम में वैज्ञानिकता भाग 1

14 views • 1 month ago

श्री राम नाम में वैज्ञानिकता भाग 2

12 views • 1 month ago

श्री राम नाम मे वैज्ञानिकता भाग 3

6 views • 1 month ago

प्रकृति का प्रथम नियम

11 views • 1 month ago

प्रकृति का दूसरा नियम

6 views • 1 month ago

प्रकृति का तीसरा नियम

No views • 1 month ago

स्वर योग भाग 16 आध्यात्मिक डायरी

9 views • 1 month ago

स्वर योग भाग 15 मन का आरोहण

10 views • 1 month ago

स्वर योग भाग 14 दिशा निर्देश एवं उपयोग ...

No views • 1 month ago

स्वर योग भाग 13 अभ्यास एवं उपयोग

4 views • 1 month ago

स्वर योग भाग 9 पंच महा तत्व एवं उनका स्वरूप ...

5 views • 1 month ago

स्वर योग भाग 12 पंचतत्व पहचान संबंध एवं लाभ ...

13 views • 1 month ago

स्वर योग भाग 11 पंच महा तत्व एवं परीक्षण ...

8 views • 1 month ago

स्वर योग भाग 10 पंच महा तत्व एवं ध्यान

19 views • 1 month ago

स्वर योग पार्ट 8 स्वर का उपयोग

10 views • 1 month ago

भास्कर

दैनिक भास्कर | जबलपुर | मंगलवार, 23 नवम्बर, 2010

तनाव मुक्त रहें युवा

जबलपुर » आज का विद्यार्थी थोड़ी सी असफलता से बहुत जल्द तनाव... होकर हताश हो जाते हैं, ऐसे में योग को दैनिक जीवन में अपनाने से तनाव को कम करके सफलता प्राप्त कर सकते हैं। प्रतिस्पर्द्धा के इस दौर में तनाव मुक्त रहें युवा। इसी उद्देश्य से साइंस कॉलेज में महिला प्रकोष्ठ द्वारा योग से तनाव मुक्ति पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. एग्नेस ठाकुर के मार्गदर्शन में हुए कार्यक्रम में मुख्यवक्ता डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, ध्यान आदि द्वारा तनाव एवं अवसाद को कम करने के कारगर उपाए बताए। इस अवसर पर संस्कार रांगोली प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया, जिसमें सुनील परांजपे ने विभिन्न आकृतियों को मुक्त हस्त विधि से डालने का प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रमों का लाभ लेते हुए छात्र-छात्राओं ने पूर्ण मनोयोग के साथ रांगोली बनाने के गुर सीखे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. ज्योति श्रीवास्तव एवं आभार प्रदर्शन महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. रीता भंडारी ने किया। इस अवसर पर डॉ. सुलेखा पाठक, डॉ. वर्षा अगलावे, श्रीमती मोना मरकाम समेत समस्त स्टाफ उपस्थित था।

दृष्टिबाधित छात्रों के लिए योग शिविर

■ जबलपुर। शासकीय महाकोशल कॉलेज एचईपीएसएन द्वारा दृष्टिबाधित छात्रावास में ही दृष्टिबाधित छात्रों के लिए योग शिविर का शुभारंभ हुआ। उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित क्षेत्रीय अति. संचालक उच्च शिक्षा डॉ. एमके मिश्रा ने कहा कि दृष्टिबाधित छात्रावास में ही दृष्टिबाधित छात्रों के लिए योग शिविर का आयोजन एक अभिनव पहल है। शिविर समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि दृष्टिबाधित छात्रों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए इस आठ दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया है। योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने बताया कि इस शिविर में छात्रों को सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम का अभ्यास उनकी क्षमताओं के अनुरूप कराया जाएगा।

...ष्टिबाधित छात्रों ... मिला योग का ल...

...लपुर. महाकोशल कॉलेज एचईपीसीएन ... दृष्टिबाधित छात्रों के लिए योग शिविर ... आयोजन किया गया। शिविर में डॉ. एमके ...श्रा अतिरिक्त संचालक उच्चशिक्षा विभाग ...लपुर सागर संभाग ने शिविर का उद्घाटन ...ते हुए कहा कि महाकोशल कॉलेज द्वारा ...योजित यह शिविर दृष्टिबाधित छात्रों के ...ए एक अभिनव प्रयास है। शासन योग ...क्षा के लिए निरंतर प्रयासरत् हैं। यह इस ...त्रा में निःसंदेह एक सार्थक पहल है। ...र्यक्रम समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि दृष्टिबाधित छात्रों ... शारीरिक विकास के लिए ... आयोजन किया गया है, ... शिविरों से भिन्न है।

योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने कहा कि इस शिविर में छात्रों को सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम का अभ्यास उनकी क्षमताओं के अनुरूप कराया जाएगा। उन्होंने दृष्टिबाधित छात्रों की जिज्ञासा और लगन की प्रशंसा करते हुए कहा कि यही इसी शिविर को सफलता प्राप्त होगी। (आर 3)

HEPSN committee holds free yoga camp

■ **Staff Reporter**

IN ORDER to impart proper knowledge of Yoga to the students, HEPSN committee conducted a 8 days long free yoga camp at Hostel, for blind students. The camp is organised by HEPSN, committee of Mahakoushal Arts and Commerce college. The camp was inaugurated at Hostel, on Wednesday, in a gracious manner. Chief guest on the occasion was, Dr M K Mishra, Additional Director of Higher Education. Speaking on the occasion, Dr Mishra said that HEPSN, is initiated efforts for welfare of blind students. He informed that the Government is always initiate efforts for providing yoga training to students. This is an opportunity for students, they can gain knowledge from yoga guru and learn different asa...

A view of yoga training camp.

... कारावास की सजा सुनाई थी। शाइनी पर जून 2009 में अपनी नौकरानी के साथ दुष्कर्म करने का जुर्म साबित हुआ है। शाइनी के वकील श्रीकांत शिवडे ने बताया, 'शाइनी को आज 50,000 रुपये के मुचलके पर जमानत दे दी गई।'

लगभग तीन सौ रुपये ... दी जाती है। केन्द्र सरकार ... कि लोग सब्सिडी वाली ... का दुरुपयोग खुद रोके ... कहा कि ऐसे लोगों को ... चाहिये जो सब्सिडी ... गैस नहीं लेना चाहते ...

जबलपुर, शुक्रवार, 13 फरवरी 2009

योग से बढ़ता आत्मबल

हरिभूमि संवाददाता

जबलपुर। योग एक ऐसी विधा है जो शारीरिक व मानसिक रूप हमारी क्षमता का विकास तो करती है, साथ ही आध्यात्मिक रूप से हमारे अंदर ऊर्जा का संचार कर हमें परेशानियों में भी धैर्यपूर्वक काम करने का आत्मबल प्रदान करती है। प्राध्यापकों, विद्यार्थियों व कर्मचारियों को योग के इन्हीं लाभों से रूबरू कराने के उद्देश्य से महाकोशल कॉलेज में चार दिवसीय योग शिविर का उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ. आरके चपरा, योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव, शिविर संचालक डॉ. अरुण शुक्ल, क्रीड़ा अधिकारी डॉ. आरएस राजपूत के सान्निध्य में माँ सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण व दीप प्रज्वलित कर किया गया। इसके पश्चात अतिथिगणों ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग शिविर से छात्रों, प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों की शारीरिक,

महाकोशल कॉलेज में योग चेतना शिविर का उद्घाटन

मानसिक क्षमता का विकास होता है। अध्ययन शीलता मनुष्य को सर्वोच्च शिखर पर ले जाती है। योग से शरीर के साथ आत्मा को भी बल मिलता है। यह शिविर छात्रों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगा। इस शिविर से विद्यार्थियों में एकाग्रता, अध्ययनशीलता का स्तर तो बढ़ाने के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व के समग्र विकास में भी सहायक होगा। कार्यक्रम को सफल बनाने में कॉलेज के समस्त प्राध्यापकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों ने सहयोग प्रदान करते हुए, शिविर

दृष्टिबाधित छात्रावास में योग शिविर एक अभिनव प्रयास

जबलपुर। महाकोशल कालेज एचईपीएसएन द्वारा आयोजित आठ दिवसीय योग शिविर में डॉ. एम.के. मिश्रा अतिरिक्त संचालक उच्च शिक्षा विभाग जबलपुर सागर संभाग ने उद्घाटन करते हुए कहा कि महाकोशल कालेज एचईपीएसएन द्वारा आयोजित दृष्टिबाधित छात्रावास में ही दृष्टिबधित छात्रों के लिए योग शिविर का आयोजन एक अभिनव पहल है।

शासन योग शिक्षा के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। यह इस दिशा में निःसंदेह एक सार्थक पहल है।

समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि दृष्टिबाधित छात्रों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए इस शिविर का आयोजन किया गया है। यह शिविर अन्य शिविरों से भिन्न है।

योगचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने कहा कि इस शिविर में छात्रों को सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, प्राणयाम का अभ्यास उनकी क्षमताओं के अनुरूप कराया जायेगा। उन्होंने दृष्टिबाधित छात्रों की जिज्ञासा और लगन की प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्हीं इसी से शिविर को सफलता प्राप्त होगी।

करें योग, रहें निरोग

महाकौशल कॉलेज में दृष्टिबाधितों का योग कैंप

• यंग रिपोर्टर

महाकौशल कॉलेज में हायर एजुकेशन पर्सन स्पेशल नीड की ओर से आठ दिवसीय योग कैंप के आठवें दिन योगाचार्य डॉ.शैलेंद्र श्रीवास्तव ने स्टूडेंट्स की योग सीखने की लालसा की भूरि-भूरि प्रशंसा की। दृष्टिबाधित स्टूडेंट्स के लिए आयोजित शिविर में योगाचार्य डॉ.श्रीवास्तव ने अपना मानदेय भी इन्हीं छात्र-छात्राओं को समर्पित कर दिया।

योगाचार्य ने किया मानदेय अर्पण

इस अवसर पर शिविर समन्वयक डॉ.अरूण शुक्ला ने कहा कि हमें प्रसन्नता है कि छात्रों ने हमारी आकांक्षाओं के अनुरूप इस योग शिविर में उत्साह एवं लगन के साथ भाग लिया है। आज उनका आत्मविश्वास प्रशंसनीय है। इस अवसर पर डॉ.शुक्ल ने हर माह एक दिन योग शिविर के आयोजन पर भी विशेष बल दिया।

ताजगी का अहसास

दृष्टिबाधित छात्रावास में आयोजित योग शिविर में भाग लेने वाले छात्रों ने इसे एक अच्छा आयोजन करार देते हुए बार-बार ऐसे कार्यक्रमों [illegible]

बहुत ही अच्छा अनुभव हुआ है। [illegible] गुजर गए पता ही नहीं चला। [illegible] आलस्य का अनुभव होता था और [illegible] नहीं लगता था। लेकिन अब [illegible] अहसास हो रहा है। मनोज ने [illegible] की भी खूब प्रशंसा की। [illegible] नारायण शर्मा ने कहा [illegible] ऊर्जा मिली। जैसे पहले [illegible] था लेकिन अब नहीं रहा। [illegible] मन लग रहा है।

दोस्त की तरह सिखाया

बीए फर्स्ट सेमेस्टर के [illegible] हमें सूर्य नमस्कार की विधि [illegible] अब उसे सीखने के बाद [illegible] रहा है। प्रदेश ने इस तरह के [illegible] बार होने की बात कही। [illegible] साकेत, विजय कुमार पांडे, [illegible] शिविर से लाभ की बात कही। [illegible] रावत ने टेलीविजन पर [illegible] अच्छे अनुभव के बारे में बताते हुए [illegible] मैं इसे नहीं समझ पाया लेकिन [illegible] योग की महिमा समझ में आ [illegible] नमस्कार, प्राणायाम, नाड़ी [illegible] बताते हुए कहा कि मुझको [illegible]

ऐसी लागी लगन मीरा हो गई मगन

जस्ट रिपोर्टर @ जबलपुर

आपके पास कुछ ऐसा है जो सामान्य स्टूडेंट्स में भी नहीं है, वह है आपका हौसला। उक्त विचार मुख्य अतिथि अतिरिक्त संचालक उच्च शिक्षा डॉ. एमके मिश्रा ने व्यक्त किए। महाकोशल कॉलेज में शुक्रवार को विश्व विकलांग दिवस के उपलक्ष्य में कॉलेज में अध्ययनरत 30 विकलांग स्टूडेंट्स के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज की प्रिंसीपल डॉ. पंकज शुक्ला ने की। विशिष्ट अतिथि जनभागीदारी अध्यक्ष कमलेश अग्रवाल एवं डॉ. अरुण अग्रवाल थे।

श्रोता मुग्ध

ब्लाइंड स्टूडेंट ने पायोजी मैंने राम रतन धन..., ऐसी लागी लगन मीरा हो गई मगन... और आल्हा की कुछ पंक्तियों की प्रस्तुति से श्रोताओं को मुग्ध कर दिया। इसके साथ ही स्टूडेंट्स ने अपने विचार भी व्यक्त किए।

मानदेय डोनेट करने का संकल्प

डॉ. अरुण शुक्ल समन्वयक एचईपीएसएन पांच साल तक हर महीने चार हजार रुपए नि:शक्तजनों के विकास कार्य के लिए देंगे। उनके इस कार्य की सभी ने तारीफ की। योगाचार्य शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने कहा कि नि:शक्त जनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है, इससे ये मानसिक रूप से सशक्त बन पाएंगे। उन्होंने बताया कि शरीर में 72 हजार नाड़िया होती हैं। जिनमें एड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़िया महत्वपूर्ण होती है। प्राणायाम के माध्यम से ही आनंद प्राप्त किया जा सकता है। प्राणायाम की तीन विधाएं होती हैं पूरक, रेचक और कुम्भक।

नईदुनिया
जबलपुर, शनिवार 04 दिसंबर 2010
MP 20 METRO PLUS

हरसंभव मदद का वायदा

...लपुर। नि:शक्त छात्रों को हर संभव मदद ...जाएगी। शासन की योजनाओं का लाभ इन ...ों के विकास में सहायक होगा। यह बात ...व विकलांग दिवस पर महाकोशल ...विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ...यातिथि जनभागीदारी समिति के अध्यक्ष ...लेश अग्रवाल ने कही। विशिष्ट अतिथि ...रिक्त संचालक डॉ. एमके मिश्रा रहे।

...श्री अग्रवाल ने नि:शक्त छात्रों को परीक्षा ...ट का उपहार दिया। डॉ. मिश्रा ने ...संबोधित करते हुए कहा कि ... के लिए समर्पित करने का ... उच्च शिक्षा के लिए मिसाल ...र्य डॉ. पंकज शुक्ला ने जानकारी देते हुए बताया कि महाविद्यालय की जनभागीदारी द्वारा फीस की सुविधा के साथ अन्य सुविधा भी उपलब्ध करायी जाती है। इस वर्ष से परीक्षा में इनके राइटर के मानदेय का भुगतान महाविद्यालय द्वारा किया जाएगा। डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि छात्रों को यूजीसी से एचईपीएसएन स्कीम में प्राप्त राशि से इनके लिए महाविद्यालय भवन में ऐसे संरचनात्मक परिवर्तन करना हैं, जिससे इस श्रेणी के विद्यार्थियों को आने-जाने में सुगमता हो। ऐसे परिवर्तन में सीढ़ी के एक तरफ रैम्प प्रस्तावित हैं। शिक्षा के लिए उपयोगी उपकरण, शिक्षा के आदान-प्रदान के लिए सुगम साधन उपलब्ध करना प्रथम प्राथमिकता होगी। इन उपकरणों में स्पर्श पटल, वाचक कम्प्यूटर, मंद दृष्टि उपकरण आदि हैं। वाचकों की व्यवस्था के साथ ब्रेल लिपि में पुस्तकें, रिकार्डेड सामग्री आदि की व्यवस्थाएं की जाएंगी।

योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने नि:शक्तजनों के लिए योग विषय पर विचार व्यक्त करते हुए कहा कि योग शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। नि:शक्तजनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है जिससे वे मानसिक रूप से सशक्त होंगे।

नि :शक्त के लिए राशि

महाविद्यालय के डॉ. अरुण शुक्ल समन्वयक एचईपीएसएन ने यूजीसी द्वारा स्वीकृत मानदेय राशि चार हजार रुपए नि:शक्तजनों के कल्याण के लिए देने का संकल्प लिया। एक वर्ष में यह राशि 48 हजार होती है। यह राशि पांच वर्ष तक देने की स्वीकृति प्राप्त हुई। इस अवसर पर कॉलेज में अध्ययनरत 30 छात्रों, जो जबलपुर जिले में सर्वाधिक हैं, ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। कार्यक्रम में डॉ. सुषमा श्रीवास्तव, डॉ. आर सेमुअल, डॉ. रूपेन्द्र गौतम, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. पुष्पा तनेजा सहित अन्य उपस्थित रहे।

जबलपुर | 5 दिसंबर 2010
दैनिक भास्कर sunday

मन की एकाग्रता बढ़ाता है योग

विश्व विकलांग दिवस के अवसर पर महाकौशल महाविद्यालय में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उच्च शिक्षा के अतिरिक्त संचालक डॉ. एमके मिश्रा थे। अध्यक्षता जनभागीदारी समिति के अध्यक्ष कमलेश अग्रवाल ने की। इस अवसर पर योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने नि:शक्तजनों के लिए योग को महत्वपूर्ण बताया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के एचईपीएसएन के समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ला द्वारा यूजीसी द्वारा स्वीकृत राशि को पांच वर्ष तक नि:शक्तजनों के कल्याण के लिए देने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में कमलेश अग्रवाल ने विकलांग छात्रों को परीक्षा के लिए पेन सेट उपहार देते हुए कहा कि कि जनभागीदारी समिति द्वारा ऐसे छात्रों को हर संभव मदद दी जाएगी। प्राचार्य डॉ. श्रीमती पंकज शुक्ला, डॉ. आर. सैम्यूल, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. सुषमा श्रीवास्तव, डॉ. रूपेन्द्र गौतम एवं डॉ. पुष्पा तनेजा उपस्थित थे।

...छात्रों के राइटर का भुगतान...

...र महाकोशल ...क्रम कमलेश ...समिति एवं डॉ. ...क उच्च शिक्षा के ...ा। महाकोशल ... अध्ययनरत है। ...क है। योगाचार्य ...क्त जनों के लिये ...रते हुए कहा कि ...के साथ मन की ...क जनों के लिये ...है जिससे यह ...होगे। कमलेश ... परीक्षा के लिये ... हुए कहा। कि ...से छात्रों को हर ...शुक्ला के द्वारा ...के लिये समर्पित ...श उच्च शिक्षा के ...म.के. मिश्रा ने इस ...सा करते हुए कहा कि शासन की योजनाओं का लाभ इन छात्रों के विकास में सहायक होगा। उन्होंने अरूण शुक्ल द्वारा मानदेय की 4000 रु.राशि नि:शक्त जनों को दिये जाने की मुक्तकंठ से प्रशंसा करते हुए कहा कि अन्य लोगों को इससे प्रेरणा लेना चाहिये। प्राचार्य डॉ.पंकज शुक्ला ने कहा कि महाविद्यालय की जनभागीदारी द्वारा फीस की सुविधा के साथ अन्य सुविधा भी उपलब्ध कराई जाती है। और इस वर्ष से परीक्षा में इनके राइटर के मानदेय का भुगतान महाविद्यालय द्वारा किया जायेगा। विकलांग छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किये गये। डॉ. अरूण शुक्ल ने बताया कि छात्रों को यु.जी.सी से हेप्सन स्कीम से प्राप्त राशि से इनके लिये महाविद्यालयीन भवन में ऐसे संरचनात्मक परिवर्तन करना जिससे इस श्रेणी के विद्यार्थियों को आने जाने में सुगमता हो। ऐसे परिवर्तन में सीढ़ी के एक तरफ रैम्प और विशेष प्रकार के शौचालय प्रस्तावित है। अन्य आवश्यक संरचनात्मक सुधार भी किया जायेगा। शिक्षा के लिये उपयोगी उपकरण जो इस श्रेणी के विद्यार्थियों में स्पर्श पटल वाचक कम्प्यूटर मंद दृष्टि उपकरण आदि। वाचकों की व्यवस्था के साथ ब्रेल लिपि में पुस्तकें रिकोडेड सामग्री इत्यादि का क्रय किया जायेगा। डॉ. आर.सैम्यूल, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. सुषमा श्रीवास्तव, डॉ.रूपेन्द्र गौतम, डॉ. पुष्पा तनेजा, डॉ. राजेन्द्र सिंह राजपूत, डॉ. रश्मी मिश्रा की उपस्थिति उल्लेखनीय रहीं।

निशक्त छात्रों को मानदेय स्वीकृत

महाविद्यालय के डॉ. अरूण शुक्ल समन्वयक हेप्सन द्वारा यू.जी.सी.द्वारा स्वीकृत मानदेय राशि रु.चार हजार को नि:शक्त जनों के कल्याण के लिये देने का संकल्प किया एक वर्ष में यह राशि 48 हजार होती है। यह राशि दो लाख चालीस हजार पांच वर्ष तक देने की स्वीकृति प्राप्त हुई। डॉ.अरूण शुक्ल ने कहा कि इस कार्य से मुझे खुशी मिलती है अत:इस कार्य के लिये किसी भी प्रकार का मानदेय प्राप्त करना संभव नहीं है। परमार्थ ही स्वार्थ है।

आई.एस.ओ. 9001 : 2000 अवार्ड प्राप्त सांध्य दैनिक

यश भारत

जबलपुर, शनिवार, 04 दिसम्बर 2010 | www.yashbharat.com | अगहन कृष्ण पक्ष 14 ■ विक्रम संवत् 2067 | पृष्ठ...16

नि:शक्तों को सौंपी मानदेय राशि

जबलपुर।

विश्व विकलांग दिवस पर महाकोशल कालेज में आयोजित कार्यक्रम कमलेश अग्रवाल अध्यक्ष जनभागीदारी समिति एवं डॉ. एम.के. मिश्रा अंतरिक्ष संचालित उच्च शिक्षा के मुख्य आतिथ्य में सम्पन्न हुआ। महाकोशल कॉलेज में 30 विकलांग छात्र अध्ययनरत है। योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने नि:शक्त जनों के लिए योग विशेष पर विचार व्यक्त करते हुये कहा कि योग शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। नि:शक्त जनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है, जिससे वह मानसिक से सशक्त होंगे। महाविद्यालय के डॉ. अरुण शुक्ल समन्यक द्वारा यूजीसी द्वारा स्वीकृत मानदेय राशि रुपये चार हजार को नि:शक्त जनों के कल्याण के लिए देने का संकल्प किया एक वर्ष में यह राशि 48 हजार होती है। यह राशि (दो लाख चालीस हजार) पांच वर्ष तक देने की स्वीकृति प्राप्त हुई। डॉ. अरुण शुक्ल ने कहा कि इस कार्य से मुझे खुशी मिलती है। अतः इस कार्य के लिए किसी प्रकार का मानदेय प्राप्त करना संभव नहीं है। परमार्थ ही स्वार्थ है। डॉ. एम.के.मिश्रा ने इस आयोजित कार्यक्रम की प्रशंसा करते हुये कहा कि शासन की योजनाओं का लाभ इन छात्रों के विकास में सहायक होगा। उन्होंने अरुण शुक्ल द्वारा मानदेय की 4000 रुपये राशि नि:शक्त जनों को दिये जाने की मुक्तकंठ से प्रशंसा करते हुए कहा कि अन्य लोगों को इससे प्रेरणा लेना चाहिए। प्राचार्य डॉ. पंकज शुक्ला ने कहा कि महाविद्यालय की जनभागीदारी द्वारा फीस की सुविधा के साथ अन्य सुविधा भी उपलब्ध कराई जाती है और इस वर्ष से परीक्षा में इनके राइटर के मानदेय का भुगतान महाविद्यालय द्वारा किया जायेगा। विकलांग छात्रों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किये गये। डॉ. अरुण शुक्ल ने बताया कि छात्रों को यूजीसी से एचईपीएसएन स्कीम में प्राप्त राशि से इनके लिए महाविद्यालयीन भवन में ऐसे संरचनात्मक परिवर्तन करना जिससे इस श्रेणी के विद्यार्थियों को आने जाने में सुगमता हो। डॉ. आर.सैम्यूल, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. सुषमा.श्रीवास्तव, डॉ. रुपेन्द्र गौतम, डॉ. पुष्पा तनेजा, डॉ. राजेन्द्र सिंह राजपूत, डॉ. रश्मि मिश्रा की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

20 | पीपुल्स समाचार | जबलपुर, शनिवार 4 दिसंबर 2010

मन को एकाग्र रखता है योग

महाकौशल कॉलेज में विश्व विकलांग दिवस पर कार्यक्रम जनभागिदारी समिति अध्यक्ष कमलेश अग्रवाल अतिरिक्त संचालक उच्चशिक्षा डॉ. एमके मिश्रा के मुख्य आतिथ्य में किया गया। इसमें इन्हें योग से संबंधित जानकारी देते हुए योगाचार्य डॉ. शैलेंद्र श्रीवास्तव ने कहा कि योग शरीर को स्वास्थ्य रखने के साथ मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। नि:शक्तजनों के लिए स्वर योग सर्वाधिक उचित है। इससे वे मानसिक रुप से सशक्त बनेंगे। प्रो. डॉ. अरुण शुक्ला ने यूजीसी की ओर से स्वीकृत राशि चार हजार रुपए नि:शक्तों को देने का संकल्प लिया। यह राशि एक साल में 48 हजार रुपए होती है। नि:शक्त स्टूडेंट्स को इस अवसर पर पेन सेट उपहार में दिया गया। कार्यक्रम में प्राचार्य पंकज शुक्ला ने कहा कि वैसे तो कॉलेज की ओर से बहुत सी सुविधाएं दी जाती हैं, लेकिन इस बार इनके लिए राइटर को दिया जाने वाले भुगतान कॉलेज की ओर से दिया जाएगा। इस अवसर पर डॉ. आर सैम्यूअल, डॉ. शोभा सिन्हा, डॉ. अनीता श्रीवास्तव, डॉ. सुषमा श्रीवास्तव, डॉ. रुपेंद्र गौतम, डॉ. पुष्पा तनेजा, डॉ. राजेंद्र सिंह राजपूत, डॉ. रश्मि मिश्रा

महाकौशल कॉलेज

...शिला कॉलेज में हास्य

... बदनाम

...शो से श्रोताओं के ... कलाकार ... खोलकर ... अंदाज में ... किया, हर ...या। उन्होंने ...ला के जवान ... युवा और बड़े ... खूब स्वाद चखा। ... चल रहे युवा उत्सव ... की फुहार से हुआ। इस ... ध्यान रखा गया था।

वो एकता के सा... करता है, तो वही ... हर वक्त योगा ... पत्नियों की भी ... शादी के एक सा... दोनों मिलकर व... साल बाद ... चांद ले...

...स्था अध्यक्ष एससी मसुरहा ने ... बाद चंडीगढ़ से पधारे सिंगर ...सी बैंड ने देसी पंक से दर्शकों ... हर कोई थिरकता ही नजर ...श धुन को बड़े ही मनमोहक ... से नई-नई धुनों पर कलाकार ... तो उधर परिसर में मौजूद युवा ... भरी शाम का मजा लेने कोई ...क्सी ने अपने परिवार के साथ

फैशन शो ... में दिखा ...

इस दौरान फैशन ... भी आयोजन किय... जिसमें प्रतिभागी ... वेस्टर्न ड्रेस में दि... दिए तो कभी हॉरर ... में। उन्होंने अपने ... को बखूबी मंच से बि... अवसर पर संस्था के ... गुप्ता, ग्रुप डायरे...

...ने नहीं दिया

... आने वाले एकता कपूर के ... नहीं दिया, ... जाता ... नींद भंग कर दी ... है, ... रखा

सहजयोग ने भगाए रोग

सहजयोग शिविर का समापन

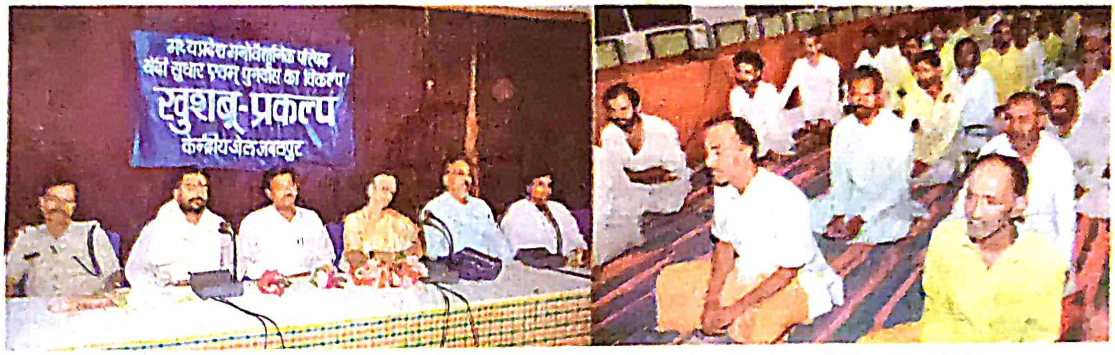
जबलपुर। नेताजी सुभाष चंद्र बोस केंद्रीय जेल में रादुविवि योग विभाग के तत्वावधान में आयोजित दस दिवसीय सहजयोग कार्यशाला का समापन गुरुवार को किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में दार्शनिक प्रो. छाया राय उपस्थित थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता जेलर ओपन शर्मा ने की। साथ ही जेल अधीक्षक उमेश गांधी और खुशबू-प्रकल्प के समन्वयक डॉ. राजेश शर्मा उपस्थित हुए। मुख्य अतिथि प्रो. राय ने दस दिन तक आयोजित हुए इस शिविर से कैदियों में आए सकारात्मक परिवर्तनों की चर्चा की। इस अवसर पर सभी योगाचार्यों और कर्मचारी पं. आदित्य नारायण शुक्ल, डॉ. नरेश झारिया, डॉ. सी बेताल, डॉ. शैलेष श्रीवास्तव को सम्मानित किया गया।

केंद्रीय जेल में रादुविवि योग विभाग के तत्वावधान में आयोजित दस दिवसीय सहजयोग कार्यशाला में मौजूद अतिथि व योगरत कैदी।

केन्द्रीय जेल में कार्यशाला का शुभारंभ करते अतिथिगण।

जबलपुर। रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय के योग केन्द्र प्रभारी प्रो. कमलनयन शुक्ल ने सोमवार को कहा कि योग स्वस्थ रहने का विज्ञान है। वस्तुत: मनुष्य शरीर अत्यंत दुर्लभ है पर ध्यान एवं हठ योग ऐसा साधन है जिससे मानसिक शांति एवं जीवन पर्यन्त स्वस्थ रहा जा सकता है। इनके माध्यम से मस्तिष्क एवं शरीर को पूर्णरूपेण नियंत्रित किया जा सकता है।

केन्द्रीय जेल एवं रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय योग केन्द्र एवं खुशबू प्रकल्प के संयुक्त तत्वावधान में 'ध्यान एवं हठ योग' पर कार्यशाला का आयोजन प्रो. कमलनयन शुक्ल के मुख्य आतिथ्य एवं जेलर ओपन शर्मा की अध्यक्षता तथा खुशबू प्रकल्प के डॉ. राजेश शर्मा के संयोजन में आयोजित किया गया। कार्यशाला में बंदीजनों की मानसिक शांति के उपचार की दृष्टि से योग के विभिन्न प्रयोजन को बताया गया। जेल के सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रयोजन हेतु नरेन्द्र झारिया ने उच्च तकनीकी का माइक्रोफोन मुख्य अतिथि प्रो. शुक्ल के सौजन्य से जेलर को प्रदान किया। इस अवसर पर आदित्य नारायण शुक्ल, डॉ. सी बेताल, डॉ. राजेश पाण्डेय, डॉ. नरेन्द्र झारिया, डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव, अनिल मिश्र उपस्थित थे।



गया। ट्रस्ट प्रमुख ओपीएस ठाकुर ने नियमित ध्यान से शारीरिक और मानसिक स्तरों में होने वाले विकास पर प्रभाव डाला। शिविर में छात्र-छात्राओं को सहजयोग की विभिन्न मुद्राओं का ज्ञान कराया गया।

दैनिक भास्कर | जबलपुर | शुक्रवार, 13 फरवरी, 2009

योग से होगा समग्र विकास

महाकौशल कॉलेज में योग चेतना शिविर का शुभारंभ

सिटी रिपोर्टर. जबलपुर

विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ्य बनाने महाकौशल कॉलेज में योग चेतना शिविर का शुभारंभ गुरुवार को हुआ। छह दिवसीय इस योग शिविर में योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव कॉलेज के प्राध्यापकों, विद्यार्थियों और कर्मचारियों को योगा के माध्यम से स्वस्थ्य रहने के गुर सिखाएंगे। शिविर के शुभारंभ अवसर पर प्राचार्य डॉ. आरके चपरा ने कहा कि योगा से छात्रों, प्राध्यापकों और कर्मचारियों की शारीरिक व मानसिक क्षमता में विकास होगा। योगाचार्य श्रीवास्तव ने कहा कि अध्ययनशीलता मुनष्य को सर्वोच्च शिखर पर ले जाती है, योग से शरीर के साथ आत्मा को भी बल मिलता है। यदि हम प्रतिदिन आधा घंटा योगाभ्यास के लिए देते हैं तो इसके परिणाम स्वतः हमारे सामने आते हैं। शिविर संचालक डॉ. अरुण शुक्ला ने कहा कि यह शिविर छात्रों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगा। उनमें एकाग्रता, अध्ययनशीलता में विकास के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व का भी समग्र विकास होगा। क्रीड़ा अधिकारी डॉ. आरएस राजपूत ने कहा कि प्रतिदिन सुबह 8 से 9 बजे तक आयोजित हो रहे इस शिविर से सभी अपना जीवन सार्थक बनाएं। शिविर में बड़ी संख्या में छात्र, प्राध्यापक एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

Yoga camp held at Govt Mahakoshal Arts College

■ Staff Reporter

A YOGA camp was organised at Government Mahakoshal Arts and Commerce College, Civil Lines recently. Speaking on the occasion Dr Shailendra Shrivastava said that men can march towards path of self realisation through yoga. It also develops qualities of discipline, patience and harmony amongst the youth. Principal Dr R K Chapra handed over memento to Yogacharya Dr Shailendra Shrivastava. Senior professor Pratibha Shrivastava shared her experience of learning yoga with participants. She said that practising yoga keeps her energetic.

Students Moolchandra Shakya and others said that participation in the camp taught them art of remaining mentally and physically healthy.

Dr Kiran Jain, Dr Chitra Rai, Dr Shakya, Dr Shubhangi Dhagat, Dr Roopendra Gautam, Mukam Singh Bhanwar also expressed their views.

A view of the camp organised at Mahakoshal College.

OBITUARY

व्यक्तित्व विकास में सहायक योग...

महाकोशल कॉलेज में योग चेतना शिविर

व्यक्ति योग द्वारा स्वयं को जानने-पहचानने की दिशा में आगे बढ़ता है। युवाओं में संयम, धैर्य, सहिष्णुता आदि गुणों का विकास होता है, उक्त उद्गार महाकोशल कॉलेज में आयोजित योग चेतना शिविर के समापन अवसर पर योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव द्वारा व्यक्त किये गये।

हरिभूमि संवाददाता

जबलपुर। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य डॉ आरके चपरा व डॉ शैलेन्द्र श्रीवास्तव के सानिध्य में दीप प्रज्वलन कर किया गया। इस अवसर पर कॉलेज की वरिष्ठतम प्राध्यापक श्रीमती प्रतिभा श्रीवास्तव ने अपने अनुभव सुनाते हुये कहा कि इस शिविर के माध्यम से मैंने योग को जाना है और उम्र के किसी भी पड़ाव में आप योग के माध्यम से अपने अंदर ऊर्जा का संचार कर बिना थकावट महसूस किये हर काम को कर सकते हैं। योग से हमारी एकाग्रता और स्मरण शक्ति दोनों ही बढ़ते हैं।

इस शिविर के संबंध में छात्रों ने अपने विचार व्यक्त करते हुये बताया कि योग एक ऐसी विद्या है, जो मानसिक शांति प्रदान करने के साथ-साथ शारीरिक रूप से भी स्वस्थ बनाती है। समापन अवसर पर प्राचार्य ने महाविद्यालय की ओर से डॉ श्रीवास्तव को स्मृति चिन्ह भेंट किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में शिविर संचालक डॉ अरुण शुक्ल, डॉ आरएस राजपूत, डॉ आरके गुप्ता, डॉ किरण जैन, डॉ चित्रा राय, डॉ शाक्य, डॉ शुभांगी धगट, डॉ. रुपेन्द्र गौतम, मुकाम सिंह भंवर, जेपी गुप्ता व कॉलेज के समस्त प्राध्यापकों व कर्मचारियों ने भरपूर सहयोग प्रदान किया।

शिविर के दौरान योग की जानकारी देते योगाचार्य एवं अतिथि।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए करें योग

- दृष्टिबाधित छात्रों ने किए आसन
- एचपीएसएन व हाकोशल, कॉलेज का आयोजन

जबलपुर। महाकोशल कॉलेज एचईपीएसएन द्वारा दृष्टिबाधित छात्रों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें छात्रों को योग के महत्व से परिचित कराया गया।

योग शिविर में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए डॉ. एमके मिश्रा ने कहा कि दृष्टिबाधित छात्रावास में योग शिविर का आयेजन किया जाना एक अभिनव प्रयास है। महाकोशल कॉलेज एचईपीएसएन द्वारा आयोजित आठ दिवसीय योग शिविर के दौरान डॉ. एमके मिश्रा ने बताया कि उत्तम स्वास्थ्य के लिए योग करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि शासन द्वारा योग की दिशा में सार्थक प्रयास किए जा रहे हैं।

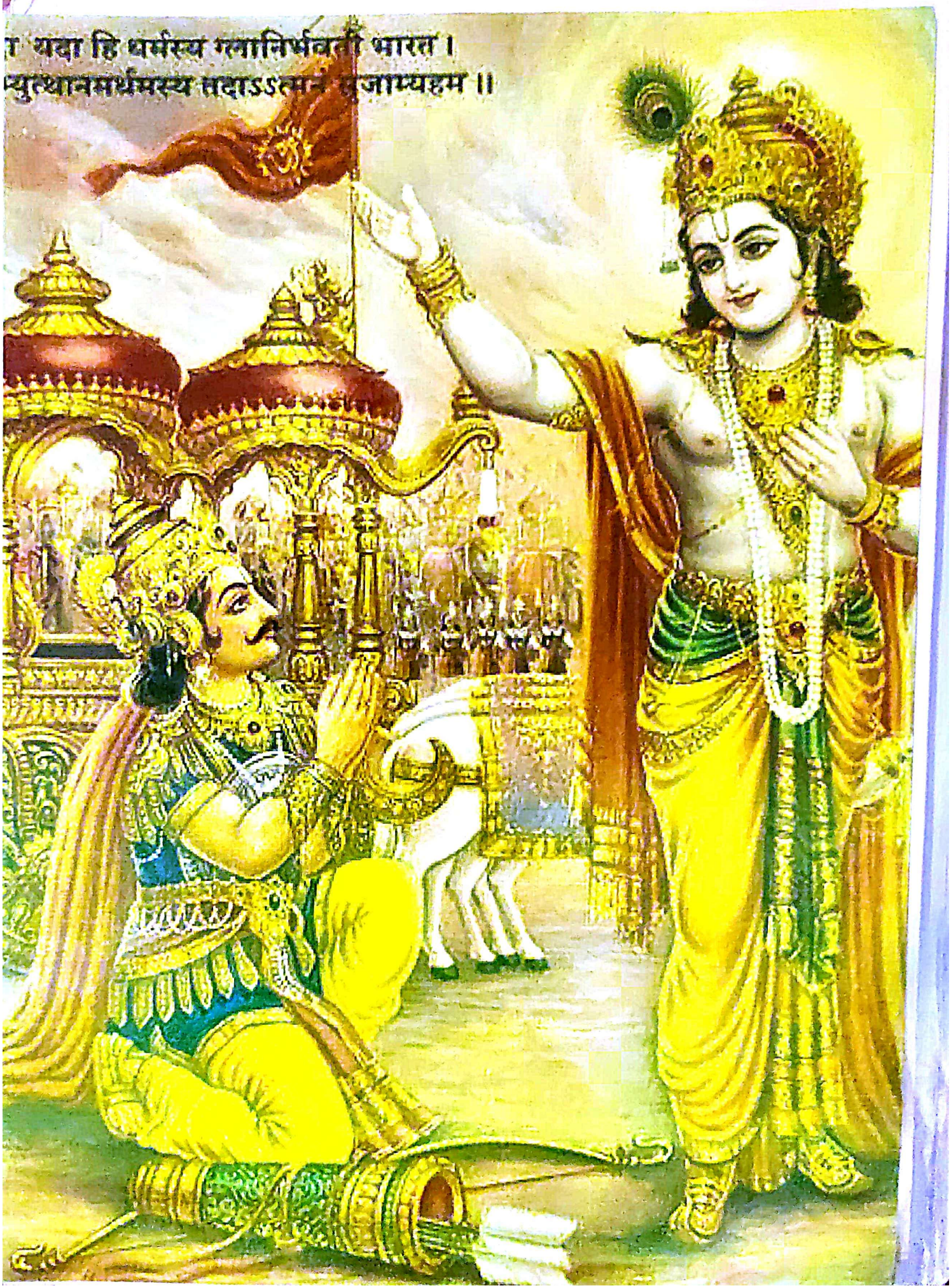
समन्वयक डॉ. अरुण शुक्ला ने बताया कि दृष्टिबाधित छात्रों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए इस शिविर का आयोजन किया गया है। यह योग शिविर निःसंदेह दूसरे योग शिविरों से भिन्न है। योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने कहा कि इस शिविर में छात्रों को सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम का अभ्यास उनकी क्षमताओं के अनुरूप कराया जाएगा। कार्यक्रम समन्वयक श्री शुक्ला ने कहा कि सारे रोगों की जड़ में तनाव ही मूलकारण है। तनाव को कम करने के लिए नियमित योग करना नितांत आवश्यक है।

भास्कर संकेत 2. जबलपुर. सोमवार. 9 मई. 2011

योग से पाया आत्मविश्वास

सिटी भास्कर जबलपुर. हायर एजुकेशन पर्सन स्पेशल नीड महाकोशल कॉलेज द्वारा आयोजित आठ दिवसीय योग शिविर का समापन गत दिवस हुआ। समापन पर समन्वय डॉ.अरुण शुक्ल ने कहा कि छात्रों में आत्मविश्वास की वृद्धि के लिए शिविर काफी सहायक हुआ है। योगाचार्य डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव ने छात्रों की जिज्ञासाओं और सीखने की ललक की प्रशंसा करते हुए अपना मानदेय दृष्टिबाधित छात्रों को समर्पित किया। इस मौके पर छात्रों ने मनोज सिकरवार, नारायण शर्मा,प्रदेश सिंह गौड़, राधेश्याम साकेत, विजय कुमार, विजय कुशवाहा, संजेश राव ने बताया कि शिविर में कई तरह की विशेष जानकारी हासिल हुई। साथ ही मन में आत्मविश्वास भी बढ़ा है।

बिखरे क


यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदाऽऽत्मानं सृजाम्यहम् ॥

गीता स्टडी कोर्स

इस्कॉन, भरतीपुर, उज्जैन, मध्यप्रदेश

108 प्रश्नों के उत्तर

नाम : शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव

पंजीयन क्रमांक : 1254

पता : मकान नं. 453, नार्थ सिविल लाईन
आटा चक्की के पास, इग्नू ऑफिस के पास,
ब्यौहारबाग, जबलपुर, मध्यप्रदेश

फोन नं. : 0761-2624273

मो. : 9685576760

106/108

गीता स्टडी कोर्स

इस्कॉन, भरतीपुर, उज्जैन, मध्यप्रदेश

प्रश्न पत्र – प्रथम खण्ड

नाम : डॉ. शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव

एम.एस.सी., एम.फिल, पीएच.डी., भौतिकशास्त्र
पोस्ट बी.एस.सी. डिप्लोमा इन इलेक्ट्रॉनिक्स
एम.ए. मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान

पंजीयन क्रमांक : 1254

सहायक प्राध्यापक, भौतिकशास्त्र
शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय, जबलपुर

पता : मकान नं. 453, नार्थ सिविल लाईन
श्याम कॉम्प्लेक्स के सामने, इग्नू ऑफिस के पास,
ब्यौहारबाग, जबलपुर, मध्यप्रदेश
फोन नं. : 0761–2624273
मो. : 9685576760

भारतीय ज्ञान परंपरा मे परीक्षा संचालन एवं मूल्यांकन

email- shailendrashrivastava28@gmail.com
drsk.shrivastava@mp.gov

Website- https:\\www.yogachetna.org
Mob.91 62644 57399

डॉ.शैलेन्द्र कुमार श्रीवास्तव
परीक्षा नियत्रंक
शासकीय विज्ञान महाविद्यालय
जबलपुर

भारत के संदर्भ ऐतिहासिक पृष्ठभूमि से वर्तमान तक यात्रा–

भारतीय ज्ञान परम्परा में परीक्षा व्यवस्था

भारतीय ज्ञान परम्परा की परीक्षा पद्धतियों, उनकी विशेषताओं, और उनके ऐतिहासिक संदर्भों का विस्तृत विश्लेषण इसमें गुरुकुल और आश्रम पद्धति से लेकर आज की आधुनिक शिक्षा व्यवस्था के समांतर के विकास पर प्रकाश डाला जाएगा। इसके साथ ही, परीक्षा की पारंपरिक विधियों, जैसे मौखिक परीक्षा, शास्त्रार्थ, और अन्य वैकल्पिक तरीकों का विवेचन

भारतीय ज्ञान परम्परा और वैदिक शिक्षा अत्यंत प्राचीन और गहन है। इसे आधुनिक शिक्षा प्रणाली में सम्मिलित कर, वर्तमान परीक्षा प्रणाली को और प्रभावी बनाया जा सकता है। निम्नलिखित बिंदुओं में इसका विवरण दिया गया है

आध्यात्मिक और नैतिक शिक्षा का समावेश

वैदिक परंपरा वैदिक शिक्षा में आध्यात्मिकता और नैतिकता को अत्यधिक महत्व दिया गया था। व्यक्ति के मन, बुद्धि , और आत्मा के विकास पर ध्यान दिया जाता था।

आधुनिक प्रयोग नैतिक शिक्षा को परीक्षा प्रणाली का अनिवार्य हिस्सा बनाया जा सकता है, जिसमें छात्रों को नैतिक मूल्यों, ईमानदारी, सत्य, और सहानुभूति जैसे गुणों का आकलन किया जा सके।

स्वाध्याय; स्वयं.अध्ययन, और चिंतनशील शिक्षा

वैदिक परंपरा गुरुकुल में विद्यार्थियों को स्वाध्याय के लिए प्रेरित किया जाता था। शिक्षक का काम केवल मार्गदर्शन करना होता था, जबकि छात्र को ज्ञान अर्जित करने के लिए स्वयं मेहनत करनी पड़ती थी।

आधुनिक प्रयोग परीक्षा प्रणाली में स्वाध्याय और अनुसंधान आधारित परियोजनाओं को सम्मिलित किया जा सकता है, जिसमें छात्रों के सोचने.समझने की क्षमता का मूल्यांकन हो।

व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार शिक्षा

वैदिक परंपरा वैदिक शिक्षा में विद्यार्थियों की रुचिए क्षमता और स्वाभाविक प्रवृत्ति के अनुसार शिक्षा दी जाती थी।

आधुनिक प्रयोग आधुनिक परीक्षा प्रणाली में छात्रों की विभिन्न क्षमताओं ;जैसे तर्कशक्ति, रचनात्मकता, या शारीरिक कौशल, के अनुसार परीक्षा प्रारूप बनाए जा सकते हैं, ताकि छात्रों का समग्र मूल्यांकन हो सके।

योग और ध्यान का समावेश

वैदिक परंपरा योग और ध्यान वैदिक शिक्षा का अभिन्न हिस्सा थे, जिससे शारीरिक और मानसिक संतुलन और अनुशासन का विकास होता था।

आधुनिक प्रयोग परीक्षा से पहले योग और ध्यान को अभ्यास में लाने से छात्रों का तनाव कम हो सकता है और वे मानसिक रूप से परीक्षा के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं। इसे परीक्षा प्रक्रिया का हिस्सा बनाया जा सकता है।

अनुभवजन्य शिक्षा

वैदिक परंपरा वैदिक शिक्षा में अनुभवजन्य शिक्षा पद्धति का प्रयोग होता था। ज्ञान को केवल पुस्तकों से नहीं, बल्कि व्यावहारिक जीवन में उतारने पर जोर था।

"भौतिक एवं आध्यात्मिक चेतना के विकास में योग की भूमिका"

"Role of Yoga in the Development of Physical and Spiritual Consciousness"

मानव चेतना एवं योग विज्ञान में पी.एच.डी.
उपाधि हेतु शोध प्रबंध प्रारूप

(Synopsis)

(वर्ष 2010)

निर्देशक
डॉ. दीनानाथ शुक्ल
प्राध्यापक
दर्शनशास्त्र विभाग
रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय,
जबलपुर (म.प्र.)

शोधार्थी
डॉ. शैलेन्द्र श्रीवास्तव
सहायक प्राध्यापक
भौतिकशास्त्र विभाग
शासकीय आदर्श विज्ञान
महाविद्यालय, जबलपुर (म.प्र.)

योग केन्द्र
रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय, जबलपुर (म.प्र.)