

YOGA AND MEDITATION WORKSHOP FOR STAFF MEMBERS

A three-day heartfulness meditation workshop was organized for staff members of the college from 23.11.2019 to 25.11.2019. The workshop was inaugurated by the Principal of our college, Prof. R. N. Singh. 18 staff members were benefitted from this workshop. During the inauguration of the workshop Prof. R. N. Singh underlined the importance of meditation in daily life. He told that if you are anxious, tense and worried, consider trying meditation. Spending even a few minutes in meditation can restore your calm and inner peace. Anyone can practice meditation. It's simple and inexpensive, and it doesn't require any special equipment. Meditation can give you a sense of calm, peace and balance that can benefit both your emotional well-being and your overall health.

Heartfulness meditation trainer Dr. Hina Mullick and Col. Dhiraj Mullick conducted the sessions. On first day, relaxation technique was demonstrated, followed by meditation with transmission. On second day cleaning technique was explained by the trainers for decluttering of mind and removal of impressions gathered during the day. The session on cleaning was followed by meditation. On the third day the trainers explained about the inner connection with our higher self through prayer. The session on prayer was followed by meditation conducted by the trainer. Encouraged from the positive feedback from the participants, Prof. R. N. Singh permitted the trainers to conduct guided meditation session on every Saturday at 4 pm, so that the participants will get continuous support from trainers.



अध्यापन को बेहतर बनाने प्राध्यापकों के लिए लगी ध्यान की विशेष कक्षाएं

हरिमूमि न्यूज ▶▶ दुर्ग

प्रत्येक व्यक्ति को 24 घंटे में कुछ समय अनिवार्य रूप से ध्यान एवं नियमित योगाभ्यास के लिए देना चाहिए। विशेषकर प्राध्यापक मेडिटेशन के द्वारा एकाग्रचित होकर और अच्छे ढंग से अध्ययन अध्यापन कर सकते है। ये उद्गार प्राचार्य डॉ आरएन सिंह ने स्वामी विवेकानंद ऑडियो विजुअल हॉल में प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों के लिए आयोजित ध्यान के विशेष प्रशिक्षण शिविर के आरंभ अवसर पर व्यक्त किए। आईक्यूएसी तथा श्रीरामचन्द्र मिशन की ओर से संयुक्त रूप से आयोजित इस ध्यान शिविर में डॉ सिंह ने बताया कि अगले चरण में इस ध्यान शिविर में अन्य महाविद्यालयों के इच्छुक प्राध्यापकों को भी शामिल किया जाएगा।



मीडिया प्रभारी डॉ प्रशांत श्रीवास्तव ने बताया कि शिविर में प्राध्यापक बड़ी संख्या में हिस्सा ले रहे हैं। कक्षाएं समाप्त होने के बाद शाम 4 से 5 बजे तक रामचन्द्र मिशन के मुख्य प्रशिक्षण डॉ श्रीनिवास, डी देशमुख तनाव मुक्त रहने के उपाय तथा शारीरिक थकान को दूर करने के तरीकों पर प्रशिक्षण दे रहे हैं। प्रतिभागी प्राध्यापकों ने दिमाग एवं शरीर को रिलेक्स करने की प्रक्रिया को पयोगी बताते हुए कहा कि ध्यान के बाद कक्ष से निकलने पर शरीर एवं दिमाग में एक

विशेष स्फूर्ति एवं हल्केपन का अहसास होता है। इस वजह से अध्ययन एवं अध्यापन तथा दैनिक घरेलू कार्यों को संपादित करने में थकान महसूस नहीं होता। डॉ देशमुख के अनुसार ध्यान के प्रथम चरण की समाप्ति के बाद विद्यार्थियों के लिए भी विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाएगा। इस अवसर पर प्रशिक्षक के रूप में रामचन्द्र मिशन के अभ्यासी तथा भारतीय सेना के सेवानिवृत्त कर्नल डॉ धीरज मलिक तथा हीना मलिक भी अपनी सेवाएं दे रही हैं

प्रतिदिन शाम 4 से 5 बजे तक शिविर का आयोजन

प्राध्यापकों के लिए मेडिटेशन की विशेष कक्षाएं



● रामचंद्र मिश्र | दुर्ग
www.gachhand.org

प्रत्येक व्यक्ति को 24 घंटे में कुछ समय अनिवार्य रूप से ध्यान (मेडिटेशन) एवं नियमित योगाभ्यास के लिए देना चाहिए, विशेषकर प्राध्यापक मेडिटेशन द्वारा एकाग्रचित होकर और अच्छे ढंग से अध्ययन अध्यापन कर सकते हैं। ये उद्गार शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्बर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय, दुर्ग के प्राचार्य डॉ. आर.एन. सिंह ने महाविद्यालय के स्वामी विवेकानंद ऑडियो विजुअल हॉल में प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों हेतु आयोजित ध्यान (मेडिटेशन) के विशेष प्रशिक्षण शिविर के आरंभ अवसर पर व्यक्त किये। महाविद्यालय के आईक्यूएसी तथा रामचंद्र मिशन

द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित इस ध्यान शिविर में हिस्सा लेने वाले महाविद्यालय के प्राध्यापकों को संबोधित करते हुए डॉ. आर.एन. सिंह ने बताया कि अगले चरण में इस ध्यान शिविर में अन्य महाविद्यालयों के इच्छुक प्राध्यापकों को भी शामिल किया जायेगा।

महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव ने बताया कि इस ध्यान शिविर के दौरान महाविद्यालय के महिला एवं पुरुष प्राध्यापक बड़ी संख्या में हिस्सा ले रहे हैं। प्रत्येक प्राध्यापक की कक्षाएँ समाप्त होने के पश्चात प्रतिदिन शाम 4 से 5 बजे तक आयोजित होने वाले इस शिविर में रामचंद्र मिशन के मुख्य प्रशिक्षक एवं भूगर्भशास्त्र के विभागाध्यक्ष डॉ.

श्रीनिवास डी. देशमुख प्राध्यापकों को तनाव मुक्त रहने के उपाय तथा शारीरिक थकान को दूर करने के तरीकों पर प्रशिक्षण दे रहे हैं।

प्रतिभागी प्राध्यापकों ने ध्यान के द्वारा दिमाग एवं शरीर को रिलेक्स करने की प्रक्रिया को अत्यंत उपयोगी बताते हुए कहा कि ध्यान के पश्चात कक्ष से निकलने पर शरीर एवं दिमाग में एक विशेष स्फूर्ति एवं हल्केपन का अहसास होता है, इस वजह से अध्ययन एवं अध्यापन तथा दैनिक घरेलू कार्यों को संपादित करने में थकान महसूस नहीं होती। डॉ. देशमुख के अनुसार ध्यान के प्रथम चरण की समाप्ति के पश्चात महाविद्यालय के नियमित विद्यार्थियों हेतु भी विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जायेगा। डॉ. देशमुख के साथ प्रशिक्षक के रूप में रामचंद्र मिशन के अभ्यासी तथा भारतीय सेना के सेवानिवृत्त कर्नल डॉ. धीरज मलिक तथा श्रीमती हीना मलिक भी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर.एन. सिंह भी प्रतिदिन ध्यान प्रशिक्षण शिविर में स्वयं के रूचि से शामिल हो रहे हैं।