Printing@rea™

International Multilingual Research Journal

Issue-32, Vol-07, August 2017

IMPACT FACTOR 4.002

UGC Approved Refereed Journal

ISSN 2394-5303

UGC Jr.No.43053

Indexed

Printing Area APPROVED

Editor

Dr. Bapu G. Gholap

www.vidyawarta.com

इसी प्रकार नियम के भी पाँच भेद है। शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान। इस प्रकार यम और नियमों का पालन कर हम अपने दैनिक जीवने में सुधार लाकर अपनी अर्न्तनिहित शक्ति को जगाने में सहायक है।

कार्यक्षमता वृद्धि के कुछ अन्य श्रोत भी निम्नलिखित है।

- पौष्टिक आहार
- सूखे मेवे
- फल आदि।

हमें सभी चीजों का उपयोग करना आवश्यक है। इससे हमारी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। जिससे हमारा तन और मन स्वस्थ रहता है। इससे हमारी कार्यक्षमा में वृद्धि होती है। जिससे हम बड़े से बड़े कार्य करने में सुक्ष्म होते है। इस प्रकार योग और आधार के माध्यम से हम अपनी कार्यक्षमता में वृद्धि कर सकते है।

आधुनिक युग में व्यक्ति को ऊर्जा या कार्यक्षमता दिन पर दिन घर रही है। जिसके कारण व्यक्ति तनाव पूर्ण जीवन यापन कर रहा है। इस तरह को जिन्दगी जीने से बेहतर होगा कि हम अपने जीवने में योग को एक आवश्यक कार्य समझकर अपने दैनिक जीवनचर्या में अपनायें और अनेक प्रकार की व्यधियों से छुटकारा पायें।

संदर्भ ग्रंथ सूची

१. मुन किशनलाल, योगासन और योग साधना (२००१) प्रकाशन–राजा पॉकेट बुराड़ी दिल्ली–११००८४
२. अनुराधा चावला, विवेकानन्द योग संग्रह (२०१२) प्रकाशन–न्यू साधना पॉकेट बुक्स ७०, रोशन आरा रोड़, दिल्ली ११०००७
३. डॉ. सम्पूर्णानन्द, योग दर्शन
४. बाबा राम देव, योग साधना
५. श्री माता आनन्दमयी, भारतीय योग साधना
६. श्री माता आनन्दमयी, योग साधना समाधि
७. सत्यानंद सरस्वती, योग निद्रा
८. सत्यपाल, वैज्ञानिक योगासन
९. हरि कृष्णदास गोयन्दका, योग दर्शन
१०. योगाचार्य, स्वास्थ्य और योग साधना।

❑❑❑

35

शिक्षक शिक्षा में गुणवत्ता संवर्द्धन की चुनौतियां एवं सुझाव

डॉ० रश्मि गोरे
असिस्टेण्ट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग
छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

शिव नारायण
शोध छात्र, शिक्षा विभाग

****

षोध–सारांष

अध्यापक शिक्षा में गुणवत्ता सुधार की आवश्यकता एक ज्वलन्त मुद्दा है। गुणवत्ता के सम्बन्ध में प्रो० लॉस्की का विचार है कि विश्वद्यिालयों की गुणवत्ता अन्तोगत्वा अध्यापकों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है, परन्तु हमारे देश में स्थिति यह है कि जिस अनुपात में शिक्षा का प्रसार हुआ उस अनुपात में शिक्षक तैयार नही हुए। समय–समय पर गठित आयागों/समितियों ने गुणवत्ता बढ़ाने हेतु अपनी सिफारिशें सरकार को प्रस्तुत की। अध्यापक शिक्षा पर जे० एस० वर्मा समिति ने अगस्त २०१२ में अध्यापक शिक्षा को दो वर्षीय करने की सिफारिस की। अध्यापक शिक्षा को दो वर्षीय करने पर लम्बी बहस छिड़ी रही। यूजीसी (UGC) ने विनियम २०१४ में शिक्षक शिक्षा करीकुलम को शिक्षक शिक्षा के १५ प्रकार के पाठ्यक्रम को लागू कर दिया गया। जिसके परिणाम स्वरूप राष्ट्रीय अध्यापक ने अध्यापक शिक्षा को गुणवत्तापरक बनाने के लिए अध्यापक शिक्षा के द्वि–वर्षीय पाठ्यक्रम को शिक्षणसत्र् २०१५ से लागू करने की बात स्वीकार कर ली गयी। अध्यापक शिक्षा के द्वि–वर्षीय पाठ्यक्रम को शिक्षणसत्र् २०१५–१७ से लागू कर दिया गया। अध्यापक शिक्षा के द्वि–वर्षीय पाठ्यक्रम को राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षा परिषद् द्वारा जारी दिषा निर्देशों में तीन