सत्यमेव जयते
Ministry of Education
Government of India

शिक्षण अध्ययन केंद्र

और

शारीरिक शिक्षा व खेल विभाग

रामानुजन महाविद्यालय

(राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद द्वारा ए ग्रेड प्रदत्त)

दिल्ली विश्वविद्यालय

शिक्षा मंत्रालय

पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षण अध्ययन केन्द्र
(पीएमएमएमएनएमटीटी)

के अंतर्गत

द्विसाप्ताहिक अंतरविषयक संकाय संवर्द्धन पाठ्यक्रम

योगाभ्यास से जीवनशैली में नई ऊर्जा का संचार

4 से **18** अक्तूबर **2021**

रामानुजन महाविद्यालय

रामानुजन महाविद्यालय दिल्ली विश्वविद्यालय (दिवि) का एक अंगीभूत महाविद्यालय है। विश्व के महान गणितज्ञों में से एक, श्रीनिवास अयंगर रामानुजन का जीवन और कार्य इसका प्रेरणास्रोत हैं। महाविद्यालय को इसके पहले चक्र में राष्ट्रीय मूल्यांकन और प्रत्यायन परिषद (एनएएसी) से श्रेणी "ए" की मान्यता प्राप्त है। यह दक्षिण दिल्ली में नेहरू प्लेस के समीप कालकाजी के प्रसिद्ध क्षेत्र में स्थित है।

महाविद्यालय की स्थापना वर्ष 1958 में केवल पांच कार्यक्रमों के साथ एक सायंकालीन पुरुष महाविद्यालय के रूप में हुई। वर्ष 2010 से विकास के मार्ग पर अग्रसर रामानुजन महाविद्यालय में वर्ष 2020 में पर्यावरण विज्ञान में स्नातक (ऑनर्स) का पाठ्यक्रम शामिल किया गया। संप्रति इसमें विभिन्न विषयों में अंतरस्नातक स्तर के सोलह पाठ्यक्रमों की शिक्षा प्रदान की जा रही है। आज राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 की अनुशंसाओं के अनुरूप, महाविद्यालय बहुविषयक अध्ययन एवं अनुसंधान का एक केंद्र है, और भविष्य में इसमें अन्य विभिन्न विषयों की (मिश्रित) शिक्षा को शामिल करने हेतु कार्य जारी है। अपनी शैक्षणिक क्षमता और बौद्धिक पूंजी के बल पर उत्तरोत्तर आगे बढ़ता हुआ यह एक स्वावलंबी और आत्मनिर्भर संस्थान की गरिमा प्राप्त कर चुका है।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) ने वर्ष 2016 में रामानुजन महाविद्यालय को दीन दयाल उपाध्याय ज्ञान अर्जन और कौशलपूर्ण मानव क्षमता एवं उपजीविका उन्नयन केंद्र (डीडीयू कौशल केंद्र) आरंभ करने की अनुमति दी, जिसके अंतर्गत बैंकिंग कार्य और सॉफ्टवेयर विकास के दो व्यावसायिक पाठ्यक्रम शुरू किये गए।

महाविद्यालय ने अपने राष्ट्रीय स्रोत केंद्र (एनआरसी) की सहायता से शिक्षा मंत्रालय की वार्षिक शिक्षा पुनश्चर्या कार्यक्रम (अर्पित/एआरपीआईटी) योजना के तहत मानवाधिकार, पर्यावरण एवं नीतिशास्त्र पर एक पाठ्यक्रम का संचालन किया है। इस पाठ्यक्रम को शिक्षा मंत्रालय के मैसिव ओपन ऑनलाइन कोस (एमओओसी) के स्वयं (एसडब्ल्यूएवाइएएम) प्लैटफॉर्म में शामिल किया गया, जिसमें अनेकानेक प्रतिभागियों अपना पंजीकरण कराया।

रामानुजन महाविद्यालय समकालीन और कौशल-उन्मुख विषयों पर विभिन्न अल्पकालिक डिप्लोमा, सर्टिफिकेट और इग्जेक्यूटिव डिवेलपमेंट (अधिकारी विकास) कार्यक्रम में शिक्षा प्रदान करता है। इन विषयों सृजन बाह्य विशेषज्ञों के परामर्श से शिक्षकण करते हैं।

छात्रगण इन पाठ्यक्रमों में विशेष अभिरुचि लेते हैं और इनका संचालन पूरे शिक्षा सत्र में किया जाता है। ये पाठ्यक्रम सभी महाविद्यालयों के पूर्व एवं वर्तमान छात्रों के लिए खुले हैं। इमें से कुछ पाठ्यक्रम पाठ्यचर्या को सरल बनाने में सहायता करते हैं, कुछ छात्रों को उच्चतर शिक्षा के लिए तैयार करते हैं और कुछ व्यावसायिक विकास की गति को तीव्र भी करते हैं।

महाविद्यालय मुक्त शिक्षा स्कूल (एसओएल), नॉन-कॉलेजिएट महिला शिक्षा बोर्ड (एनसीडब्ल्यूईबी) और इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) का अध्ययन केंद्र है, जिनमें विभिन्न पाठ्यक्रमों की शिक्षा दी जाती है। छात्रों और शिक्षकों के आदान-प्रदान कार्यक्रमों की दिशा में एक पहल के रूप में, महाविद्यालय ने विदेशी विश्वविद्यालयों के साथ समझौता ज्ञापन (ज्ञापनों) पर हस्ताक्षर किए हैं। यह दिल्ली विश्वविद्यालय की विद्या विस्तार योजना के तहत देश के दूरस्थ क्षेत्रों में स्थित अन्य उच्च शिक्षा संस्थानों के साथ सहयोग की दिशा में भी अग्रसर है।

वर्ष 2017 में शिक्षा मंत्रालय ने रामानुजन महाविद्यालय में पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षा (पीएमएमएमएनएमटीटी) योजना के तहत प्रतिष्ठित शिक्षण शिक्षा केंद्र की स्थापना की अनुमति दी।

"खोज, शक्ति, परिवर्तन: एक बेहतर विश्व का सृजन" के अपने दर्शन को साकार करने के प्रति प्रयत्नशील रामानुजन महाविद्यालय को आज देश के सर्वश्रेष्ठ महाविद्यालयों में से एक माना जाता है।

शिक्षण-अध्ययन केंद्र
रामानुजन महाविद्यालय

शिक्षा मंत्रालय (पूर्व में, मानव संसाधन विकास मंत्रालय) ने वर्ष 2017 में पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षण मिशन (पीएमएमएमएनएमटीटी) शुरू किया। इस अभियान के मुख्य उद्देश्यों में से एक हमारे देश में उच्चतर शिक्षा के विभिन्न संस्थानों में शिक्षण -अध्ययन केंद्रों की स्थापना कर शिक्षक प्रशिक्षण को सुगम बनाना है। इन शिक्षा-शिक्षण केंद्रों (टीएलसी) को एक स्थायी आधार पर शैक्षणिक प्रक्रियाओं की शिक्षा को बढ़ावा देने, और विधा केंद्रित पाठ्यक्रम की कार्य प्रणाली का गठन तथा महाविद्यालयों व स्नातकोत्तर विभागों में शिक्षकों के लिए उपयोग हेतु शिक्षा की नई सामग्रियों (ई-विषय समेत) का सृजन करने का कार्य सौंपा गया है। इसके पीछे दूरदृष्टि यह है कि वस्तुपरक विश्लेषण एवं मूल्यांकन तथा सृजनात्मक चिंतन को बढ़ावा देते और विषय केंद्रित विकास के शोध को सुगम बनाते हुए टीएलसी शिक्षण -प्रशिक्षण की प्रक्रिया को गति देंगे। उन्हें क्षेत्रीय दृष्टि से साधनहीन क्षेत्रों में अध्यापन कर रहे शिक्षकों से संपर्क करने को प्रोत्साहन भी दिया जाता है। पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय मिशन महज सूचना व ज्ञान के प्रसारक की बजाय एक शिक्षक की भूमिका और कार्यकलापों में सुधार लाने पर बल देता है ताकि वह वस्तुपरक विश्लेषण एवं मूल्यांकन तथा सूचना संग्रह और विश्लेषण की क्षमता, सोचने तथा उपलब्ध स्रोतों व स्व-शिक्षा की विश्व उन्मुख डिजिटल प्रक्रियाओं की सहायता से स्वयं को सक्षम बनाने में छात्रों की सहायता कर सकें। व्यक्तिगत शिक्षा के विकास और संवर्धन के एक प्रयास में ध्यान केवल इस पर नहीं कि 'क्या पढ़ाया जाए' बल्कि 'पढ़ाने के तरीके' पर भी देना जरूरी है जो उस स्थिति की व्याख्या करेगा, जिसमें आने वाली पीढ़ियाँ कार्य करेंगी और रहेंगी। रामानुजन कॉलेज का शिक्षण -अध्ययन केंद्र, नव नियुक्त शिक्षकों के लिए शिक्षक समावेशन कार्यक्रमों (एफआईपी) के साथ-साथ उन अनुभवप्राप्त शिक्षकों के लिए संकाय संवर्धन कार्यक्रम (फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम) प्रस्तुत करता है, जो नवीनतम उपलब्ध शोध, संसाधनों और तकनीकी की साहयता से ज्ञान, विशेषज्ञता और कौशल के अपने क्षेत्र का विकास करने की कामना रखते हैं। संकाय संवर्धन कार्यक्रम (एफडीपी) में, अध्ययन की आंतरिक और बहुविषयक कार्य पद्धतियों पर विशेष बल दिया जाता है।

रामानुजन महाविद्यालय का शिक्षण -अध्ययन केंद्र एक अत्याधुनिक प्रेक्षागृह, सभा कक्षों और शिक्षकों व छात्रों के लिए एक स्व-शिक्षा स्थल के निर्माण के मद्देनजर आईसीटी सुविधासंपन्न है। शिक्षकों और चिकित्सा कर्मियों के एक विशाल आधार (मंच) का सृजन करने के अतिरिक्त, हमारा लक्ष्य एक समावेशी शिक्षा के अनुभव एवं व्यक्तित्व के संवर्धन के

लिए उपयुक्त अभिवृत्ति अभिविन्यास का विकास करना भी है। हम सह-सृजन और सहभागियों व सहायकों के बीच परस्पर योगदान की प्रक्रिया से शिक्षकों की व्यवसायपरक क्षमताओं के संवर्धन में विश्वास रखते हैं। इससे न केवल गतिशील समकालीन परिवेश के लिए कौशलों के विकास को सुगम बनाने में बल्कि परिचर्चा के एक मंच का निर्माण करने व वैश्विक संसाधन सुलभ कराने में भी सहायता मिलती है।

शारीरिक शिक्षा एवं क्रीड़ा (खेल) विज्ञान विभाग

वर्ष 1958 में स्थापित रामानुजन महाविद्यालय का शारीरिक शिक्षा एवं क्रीड़ा (खेल) विभाग एक सशक्त विभाग है जो विभिन्न कार्यक्रमों का संचालन करता है। रामानुजन में खेल का अर्थ कड़ी मेहनत और अवसर है। हम छात्रों को उनके सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देने हेतु एक अनुकूल वातावरण प्रदान करने के प्रति कृतसंकल्प हैं। प्रतिभा और कड़ी मेहनत ही हमारे महाविद्यालय की एकमात्र अपेक्षा हैं। हम अपने छात्रों को उनके आयोजन और प्रबंधन कौशल का संवर्धन करने हेतु पूरे वर्ष विभागीय गतिविधियों का आयोजन करने का प्रशिक्षण देते हैं। हम केवल खेलों की उपलब्धियों में नहीं, बल्कि चिकित्सा एवं स्वास्थ्य की गतिविधियों में लोगों की अधिक से अधिक सहभागिता सुनिश्चित करने हेतु समाज में स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में भी विश्वास रखते हैं।

महाविद्यालय में खेलकूद, एरोबिक्स, मुक्कबाजी, बॉडी बिल्डिंग, बास्केटबॉल, क्रिकेट, शतरंज, क्रॉस-कंट्री, फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल, ताई-क्वांडो, वेटलिफ्टिंग, कुश्ती, पॉवरलिफ्टिंग और योग की शिक्षा दी जाती है। खेलों में उत्कृष्टता के लिए, छात्रों को अवसर और मार्गदर्शन दिये जाते हैं, ताकि वे अंतर-महाविद्यालय, अंतर-विश्वविद्यालय, राज्य, राष्ट्र और विश्व स्तर पर खेलों में भाग ले सकें। इससे आत्मसम्मान और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है: इससे छात्रों में आत्मविश्वास भरने और अनुभवात्मक स्तर की शिक्षा प्रदान करने में सहायता मिलती है। योग उन्हें ऊपर उठने, धैयवान बनने, और अपने लक्ष्यों को पूर करने के प्रति कार्य करने की शिक्षा देता है। यह संवेदना, सावधानी, उदारता, ध्यान, क्षमता और लोच को व्यवहार में लाने के उपाय भी बताता है।

संकल्पना एवं उद्देश्य

हाल के दिनों में, योग अभ्यास राष्ट्रीय एवं अतरराष्ट्रीय दोनों स्तरों पर अत्यंत लोकप्रिय हुआ है। शोधों से पता चलता है कि योगाभ्यास रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का एक जरिया है और एक स्वस्थ शारीरिक संवेगात्मक और आध्यात्मिक संतुलन कायम करने में सहायता करता है।

कोविड-19 महामारी के मद्देनजर, यह संतुलन बनाए रखना परम आवश्यक है। इस महामारी ने असीम भय के वातावरण में जीने को लोगों के दैनिक जीवन को नाटकीय ढंग से बदल डाला है। शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति गहरे संशय, कार्य के परिवेश में प्रतिकूल परिवर्तन और भविष्य के प्रति अनिश्चितता ने लोगों में तनाव और चिंता को और गहरा कर दिया है। लोगों की आरंभिक जीवनशैली में अचानक आई इस टूटन के कारण महामारी की इस स्थिति पर काबू पाने और निजी व्यक्तित्व के एक अपेक्षाकृत अधिक समग्रात्मक दृष्टिकोण का विकास करने के उपाय अपनाना अत्यावश्यक हो चला है। ऐसी स्थिति में चिकित्सा कर्मी और स्वास्थ्य विशेषज्ञ योग के अभ्यास को एक 'असाधारण विकल्प'मानते हैं। योग न केवल लोगों की शारीरिक और मानसिक समृद्धि के उत्थान में सहायता करता है, बल्कि इसमें विश्व में स्थायी शांति कायम करने के प्रति संवेदनशील एक वैश्विक समाज का सृजन करने की क्षमता भी है।

इसी के मद्देनजर, रामानुजन महाविद्यालय का शिक्षण -अध्ययन केंद्र और शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग संयुक्त रूप से एक आधार का निर्माण करने हेतु दो सप्ताह के इस पुनश्चर्या पाठ्यक्रम का आयोजन कर रहे हैं, जहाँ लोग एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के प्रति अधिक से अधिक जागरूक और प्रवृत्त हों। हिंदू दर्शन के "आस्तिक" संप्रदाय की एक प्राचीनतम विधा के रूप में, योग सर्वगत और व्यक्तिगत आचारनीतियों (यम एवं नियम); मुद्रा (आसन) और श्वास नियंत्रण प्रविधियों (प्राणायाम) ; इंद्रियों पर नियंत्रण (प्रत्याहार); एकाग्रता (धारण); चिंतन (ध्यान); और परमानंद (समाधि) का मेल है। इस कार्यक्रम का लक्ष्य सहभागियों को योग अभ्यास के स्पष्ट लाभों से जोड़ना है। सिद्धांत और व्यावहारिक अनुभव के पूर्ण संतुलन से, "योग अभ्यास की सहायता से जीवनशैली में नवजीवन का संचार" तनाव और चिंता के स्तरों को कम करने के साथ-साथ प्रतिरोधक क्षमता में सुधार तथा कल्याण और शांति की भावनाओं के विस्तार पर ध्यान केंद्रित करने का भी एक अवसर है।

लोगों और समाज के आत्मबोध के प्रयास में उनकी सहायता हेतु, इस कार्यक्रम के उद्देश्य बहुआयामी हैं। इसके लक्ष्य हैं:

- योग के महत्व के प्रति जागरूकता का सृजन करना
- एक सर्वांगीण विकास हेतु तनाव से मुक्ति (विश्रांति) को विभिन्न तकनीकों को सीखने-समझने में सहायता करना
- योग के अभ्यास में व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना
- शरीर तंत्र का विरेचन और परिमार्जन करने में योग की भूमिका पर चर्चा करना
- शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक कल्याण को सुगम बनाना

- नकारात्मक सोचों से मुक्ति और आंतरिक शांति की प्राप्ति की एक भावना का संचार करना
- योग के व्यापक गुण को समझना

मुख्य बिन्दु

- **योगासन के विविध आयाम**
- **मंत्रोचार, ध्यान और विश्राम**
- **योग थेरेपी**
- **प्राणायाम**
- **विभिन्न आयु वर्ग के लिए योगाभ्यास**
- **आहार एवं पोषण**

विषय विशेषज्ञ

- **श्री के सी जैन,** (पूर्व आईआरएस), निदेशक प्रेक्षा मेडिटेशन एवं योग ट्रेनर अध्यात्म साधना केन्द्र
- **राजनयिक चन्द्रमोहन भंडारी (पूर्व आईआरएस),** देवंबर चैरिटेबल ट्रस्ट के ससंथापक, काशीपुर और देवंबर आरोग्य शर्म आश्रम, रानीखेत, उत्तराखंड
- **डॉ जेपी शर्मा,** एसोसिएट प्रोफेसर, इंदिरा गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल साइसेंज, दिल्ली
- **श्री अबोध श्रीवास्तव,** सहयोग अनुभूति के संस्थापक, बेंगलुरू विश्वविद्यालय
- **श्री विनय कुमार भारती,** योगथेरेपिस्ट, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
- **श्री दिनेश शर्मा,** आयुर्वेद विशेषज्ञ और भारतीय दूतावास के पूर्व योग शिक्षक
- **प्रो अरूण कुमार सिंह (योग),** हिमालयन, गढ़वाल विश्वविद्यालय, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड
- **डॉ सुनीता शर्मा,** असिस्टेंट प्रोफेसर, फिजिकल एजुकेशन विभाग, कालिंदी कॉलेज
- **ज्योति मित्तल,** योग शिक्षक, वाई. सी. बी., मिनिस्ट्री ऑफ़ आयुष
- **डॉ सुनीता गुप्ता, अध्यक्ष,** अध्यात्म साधना केन्द्र, दिल्ली
- **योगाचार्य वरूण आर्य,** विश्व रिकॉर्ड धारक, आरोग्य योग केंद्र के संस्थापक

- **योगाचार्य नरदेव कुमार,** योग शिक्षक, बिहार स्कूल योग
- **नवदीप जोशी,** असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विभाग ,श्रीलाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
- **सपना राणा रावत,** स्वतंत्र योग शिक्षक एवं रेकी हीलर, दुबई
- **श्री आशीष सिंह,** पूर्व योग शिक्षक, इंडियन एम्बेसी, पेरू और बोलीविया
- **शक्ति सिंह,** योग डॉक्टर के संस्थापक, ऋषिकेश
- **श्रीराम लावत प्रजापति,** पूर्व शिक्षक बूरनेई स्थित भारतीय दूतावास
- **श्री चरत**, योग शिक्षक, एशिया, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा
- **डॉ. देवेंदर सिंह,** सहायक शिक्षक, महर्षि वाल्मीकि संस्कृत विश्वविद्यालय, कैथल, हरियाणा

सहभागिता हेतु दिशा-निर्देश

योग्यता

संकाय संवर्धन कार्यक्रम में भारत के किसी भी विश्वविद्यालय, कॉलेज के संकाय सदस्य (नियमित, तदर्थ अस्थायी) एवं शोधार्थी भाग ले सकते हैं।

सभी प्रतिभागियों का पंजीकरण अनिवार्य है। प्रतिभागियों से अनुरोध है कि वे **3 अक्तूबर, 2021** तक निम्न लिंक की सहायता से ऑनलाइन पंजीकरण करा सकते हैं।

rcmoocs.in

संकाय संवर्धन कार्यक्रम में सहभागिता के लिए भारतीय नागरिकों को पंजीकरण शुल्क 1450 रूपये और विदेशी प्रतिभागियों को 25 डॉलर का भुगतान करना होगा जो किसी भी स्थिति में वापिस नहीं होगा।

पंजीकरण की अंतिम तिथि: 03 अक्तूबर, 2021

पंजीकरण और भुगतान की प्रक्रिया पूरा होने के बाद प्रतिभागिता की पुष्टि ईमेल के जरिए प्रतिभागियों को किया जाएगा। कृप्या इसे अपने ईमेल पर देखते रहें।

टेलीग्राम पर प्रतिभागियों के लिए एक आधिकारिक ग्रुप भी बनाया जाएगा जिसके जरिए सभी को आवश्यक सूचनाएं प्रदान की जाएगी। आधिकारिक ग्रुप से जुड़ने के लिए प्रतिभागियों को ईमेल के जरिए लिंक भी उपलब्ध कराया जाएगा।

विचारणीय बिन्दुः

- सभी प्रतिभागियों को पंजीकरण कराना जरूरी है।
- सभी प्रतिभागी को प्रतिदिन प्रश्नोत्तरी (क्विज) और असाइनमेंट जमा कराना आवश्यक है। प्रमाणपत्र के लिए कुल अंकों में से न्यूनत्तम 50 फीसदी अंक हासिल करना होगा।
- प्रदर्शन ही ग्रेड का आधार बनेगा और इसके अनुरूप प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र मिलेगा।
- हरेक सत्र का ऑनलाइन फीडबैक जमा कराना होगा। यह षिक्षा मंत्रालय के पंडित मदन मोहन मालवीय नेशनल टीचर ट्रेनिंग मिशन का अंग है।
- इनमें से कोई भी शर्त पूरा नहीं किया जाना, प्रमाणपत्र से वंचित करने का आधार बन सकता है।
- प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए छुट्टी या अनापत्ति प्रमाणपत्र (एनओसी) की जरूरत नहीं है।

अन्य सूचना के लिए, हमें मेल लिखें

yogadarshan@ramanujan.du.ac.in

आयोजक मण्डल

निदेशक, शिक्षण अध्ययन केन्द्र, रामानुजन कॉलेज

प्रो. एस पी अग्रवाल
प्राचार्य, रामानुजन कॉलेज

प्रोग्राम निदेशक

प्रो के. लता,
निदेशक,
आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ

बाह्य सलाहकार

श्री विनय कुमार भारती
योगथेरेपिस्ट,
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

संयोजक

डॉ शिखा शर्मा

डॉ अनुपम कुमार

सह संयोजक

डॉ आशीष कुमार शुक्ला

डॉ सचिन तोमर

आयोजक सचिव

सुश्री शिप्रा यादव

तकनीकी प्रमुख

डॉ निखिल कुमार राजपूत

श्री विपिन राठी

आयोजन समिति सदस्य

रम्या जैन

निधि माथुर

तकनीकी सहयोग

श्री अखिल राज
श्री प्रशांत ढिल्लन

श्री अनिल कुमार
श्री विनोद

लेखा विभाग

श्री राजेश यादव

श्री अनिल यादव

श्री हेमंत गिरी