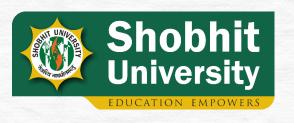


## Best Practice: Promoting Mental Health and Well-being Through Yoga

## Promoting Mental Health and Well-Being through Yoga





"Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfillment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being."

Shri Narendra Modi ji, Hon'ble Prime Minister of India

## Vision of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi ji



Under dynamic leadership of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji, India has brought Yoga to the global stage, including the declaration of International Yoga Day by the United Nations in 2014. At Shobhit University, we echo this vision by embedding yoga into our rural outreach, student wellness programs, and academic ethos.





### **Objectives of the Practice**



- To reduce stress and anxiety among students and staff
- To promote holistic well-being through traditional yoga methods
- To enhance emotional resilience and mindfulness
- To create a campus culture of health, peace, and positivity

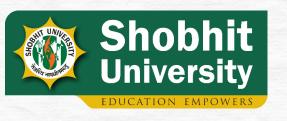


### **The Context**



In the educational landscape, mental health challenges have grown significantly. Shobhit University recognized the need for proactive mental well-being interventions. Yoga, being an integral part of Indian heritage, was adopted not only as a physical activity but as a way of life to nurture balance, awareness, and collective health on campus.

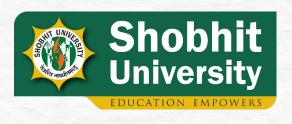




Shobhit University, Gangoh initiated its Yoga and Wellness outreach in 2015 with a vision:

- To promote mental and physical health in rural populations
- To integrate traditional Indian wellness into modern education
- To empower communities with sustainable lifestyle practices

Our journey evolved through structured yoga sessions, health camps, institutional adoption of daily yoga routines, and longitudinal research involving surrounding villages. It is a story of transformation — from awareness to an active wellness culture.

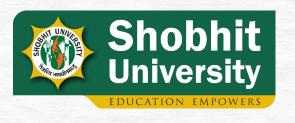








International Day of Yoga celebrated at Shri Kailash Mansarover by Shobhit University in 2016













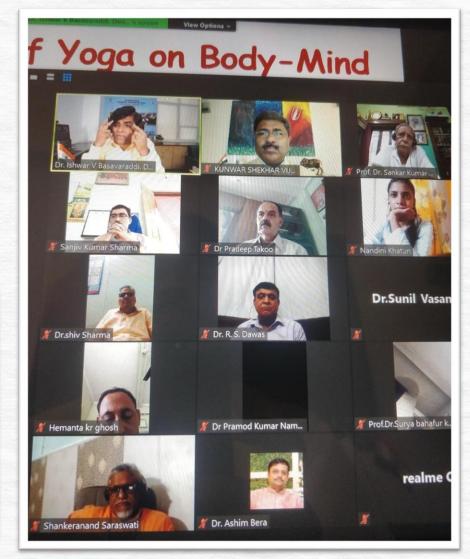










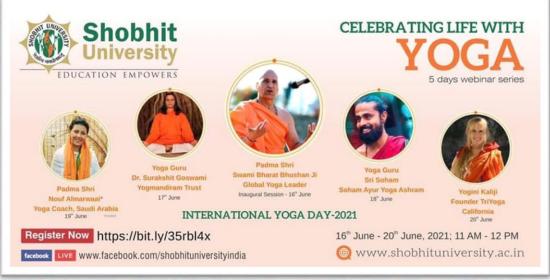






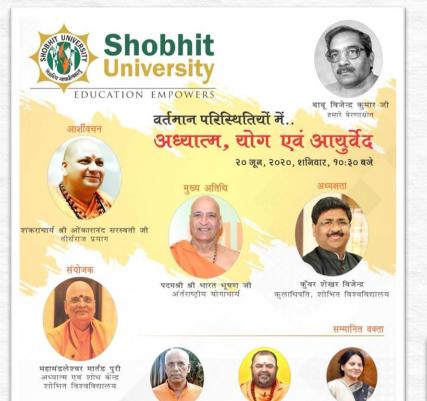












Join us on facebook LIVE www.facebook.com/shobhituniversityindia अध्यात्म एवं शोध केन्द्र, शोभित विश्वविद्यालय, गंगोह, सहारनपर



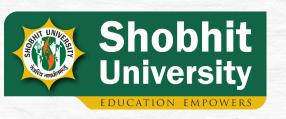








### **The Practice**



- Daily yoga and meditation sessions integrated into student routines
- Celebration of International Yoga Day with widespread participation
- Community outreach through Yoga in villages and schools
- Special program 'Yoga Prabhava' focused on girl students and anemia prevention
- Karma Yoga initiatives connecting yoga with societal contribution

### **Targeted Yoga Therapy Programs**



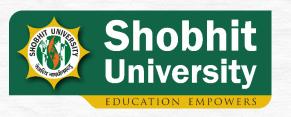
- Hypertension: Daily practice of Shavasana and Bhramari
- Diabetes: Surya Namaskar and Kapalabhati
- Asthma: Ujjayi and Bhujangasana
- Anxiety & Depression: Yoga Nidra and Balasana
- PCOS/PCOD: Malasana and Nadi Shodhana
- Obesity: Trikonasana and Bhastrika
- Back Pain: Setu Bandhasana and Marjariasana
- Thyroid Disorders: Sarvangasana and Ujjayi
- Arthritis: Gentle stretches and Tadasana
- Insomnia: Chandra Bhedana and Viparita Karani

## Longitudinal Study: Impact of Yoga on Rural Health (2015–2025)



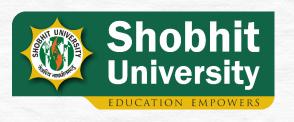
- 10-year community engagement through yoga programs
- Over 500 villagers directly involved
- Tracked improvements in sleep, stress levels, cardiovascular fitness
- Conducted regular Yoga Camps in nearby villages
- Reports show visible behavioral and health benefits in rural populations
- Girl students with anemia showed improvement with 4-week Yoga Therapy

### **Evidence of Success**



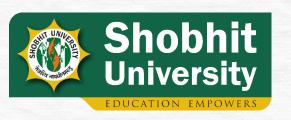
- Improved self-reported mental well-being across 3 years
- Positive feedback from over 1,000 participants of 'Yogotsav'
- Notable improvement in sleep quality, stress reduction, and physical fitness (as per internal study 2015–2025)
- National and international recognitions for yoga outreach
- Faculty and student testimonials validating program effectiveness

## Problems Encountered and Resources Required



- Initial hesitation from students unfamiliar with yoga practices
- Need for trained professionals and customized modules
- Scheduling conflicts during examination periods
- Infrastructure requirements for yoga studio and open spaces
- Ongoing need for monitoring impact metrics and health parameters

### Institutional Reflection



The University believes that wellness is the foundation for academic excellence. By promoting yoga, we are aligning modern education with timeless wisdom to cultivate a resilient and conscious youth. Our practice has inspired replication in neighboring institutions and is a proud example of integrating Indian ethos into higher education.

### Promoting Indian Knowledge Systems for Global Well-Being



The initiative has not only benefited our campus community but also transformed the lives of people in rural areas. It is a model of social commitment blended with ancient Indian wisdom.

Our mission continues—to promote Yoga as a medium of empowerment, healing, and education.

योगः कर्मसु कौशलम्





# Best Practice- Exploring and Safeguarding Indigenous Knowledge, Innovation and Cultural Practices

## VIRASAT-University Heritage Research Centre



#### **VIRASAT - University Heritage Research Centre**



Our Culture, Our Responsibility

#### **Mandate of the Practice**





- 1. Uncover and preserve traditional knowledge and practices. पारंपरिक ज्ञान और प्रथाओं को उजागर करना और संरक्षित करना।
- 2. Identify and protect monuments and scriptures of historical significance. ऐतिहासिक महत्व वाले स्मारकों और ग्रंथों की पहचान करना और उनकी रक्षा करना।
- 3. Conduct research on historically valuable discoveries, including practices, technologies, and artifacts.

ऐतिहासिक रूप से मूल्यवान खोजों — जैसे प्रथाओं, तकनीकों और पुरावशेषों — पर अनुसंधान करना।

4. Scientifically explore and promote the importance of these findings for current and future generations.

वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के लिए इन निष्कर्षों के महत्व को वैज्ञानिक रूप से खोज करना और उसका प्रचार-प्रसार करना।

#### **Roots - VIRASAT**

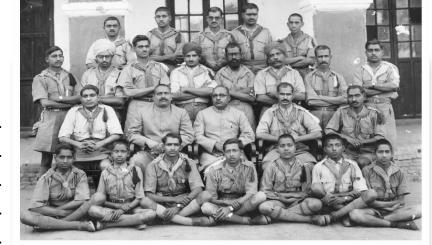




1924: Foundation of Hindu Anglo Nagrik Inter College - beginning a journey of

विरासत हमारी संस्कृति, हमारा दायित्व

शोभित विश्वविद्यालय गंगोह (सहारनप्र) 'युनिवर्सिटी हेरिटेज रिसर्च सेंटर', एक ऐसा प्रयास है जो अतीत धरोहर को वर्तमान की चेतना जोड़ता है। यह पहल पश्चिमी उत्तर प्रदेश की परंपराओं, लोक कलाओं, मौखिक ऐतिहासिक स्मारकों और प्राचीन तकनीकों के संरक्षण, प्रलेखन और प्नरुत्थान हेत् समर्पित है। शोध, जन-सहभागिता, और ज्ञान-संचार के माध्यम से "विरासत" भावी पीढ़ियों में सांस्कृतिक और गौरव रचनात्मक चेतना को जाग्रत करने का कार्य कर रहा है।





VIRASAT
Our Culture, Our Responsibility

The University Heritage Research Centre at Shobhit University, Gangoh (Saharanpur), is an initiative that connects the legacy of the past with the consciousness of the present. This endeavor is dedicated to the preservation, documentation, and revival of the traditions, folk arts, oral histories, historical monuments, ancient and technologies of Western Uttar Pradesh. Through research, community participation, and knowledge dissemination, "Virasat" strives to awaken cultural pride and creative awareness in future generations.

#### Uncover and preserve traditional knowledge and practices









#### Sanjhi: Folk Art of Western Uttar Pradesh





#### Sanjhi prepared by the students

#### सांझी विरासत बचाने को आगे आए युवा

- जिले के गांव सौराना में उत्साही युवाओं ने चला: अनूठी मुहिम
- ांक कला संरक्षण के इरादे से आयोजित की सांझी प्रतियोगिता ग्रामीण परिवेश की महिलाओं ने खूब दिखाए
- मुख्य संवाददाता, सहारनपुर
   क संस्कृति पर मंडराते संकट के बी
   क दौर में अपनी विरासत बचा
   आसान मही रह गया। लेकिन

तावा साक्षी के रहा।

मार्ग साहित्यक संस्था 'विभावय'
साहित्यक संस्था 'विभावय'
कर्म के संयुक्त प्रयास के तहत आयोजित अनुठी प्रतियोगि ह्या प्रतिभागियों ने पूरे उत्साह के सा हार्ग हिला। घर की चुलां महिलाओं है चुलाओं व बच्चों ने मीलीक करणा भी से जुड़ी इस मुहिस को लेकर ही टिलावयां जाहित की। आयोग ब अपन श्रीर बाकायदा हिंद्रोस पिटवाकर घर व में पहले जानकारी पहुँचाई गई में नवरात्र के शुरुआती तीन माग प्रतिभाषियों के घर जाकर सांही खोंचे गए। इस प्रक्रिया में पर्पक्ष क्या से बनने वाली सांही के अनेकर

प्रतियोगिता के संयोजक व

मोड़ी वस्तुत, उत्तर भारत को लीक । सांस्कृतिक विस्तान का इतीक है, जिन बचाना सबका दार्थित है। सांझी स्थान लोक परंपराओं और साम्मानिक जीव को करीब से जानने का महत्वपु अपिलेख है। इस अकार पर विभावते के सांच्या

हा, विज्ञानका राजा ने आल्यन कि कि, पर्यापातक पूर्वी के संस्थान कर्मान्य प्रत्यों के संस्थान महारान्युर्वाकों आत्म पुक्तिक विच्या कर्मने इस अल्याक ब्राह्म के संस्थान करने की प्रतिकद्धता भी जताई। संयोगक डा, रखील राजा ने सांक्री रोज्य पाल्युओं की लिपिक्ट किया प्रमाने ने करावा है, स्वाया के प्रतिक्रामां में संस्थान प्राप्त के प्रत्याक्षिण के प्रतिक्रामां में स्वाया वृत्या प्रत्यापा। प्रतिक्षीणों में राजा के पूचन प्रत्यापा। प्रतिक्षीणों में राजा के पूचन प्रत्यापा, प्रतिक्रामां में स्वाया के प्रत्या क्षापानों है की, प्रयोग, स्वाया क्षापानों के प्रत्या क्षापानों के प्रतिक्रों स्वाया का प्रत्या प्रतिक्रम प्रतिक्रम क्षापानों के प्रतिक्रम स्वायान क्षापानों के प्रतिक्रमी, स्वायान क्षापानों के प्रतिक्रमा क्षापानों के प्रतिक्रम क्षापानों के प्रतिक्रम क्षापानों के प्रतिक्रम क्षापान क्षा

#### सांझी प्रतियोगिता में दिखी सांस्कृतिक झलक

#### प्रतियोगिता में श्रद्धा मदनागर

सहारतपुर, 18 अन्त्युव विजयंत : शोभित विश्वविद्यालय के विस्तसते पृत्विस्तिये हैरिटेज रिसर्च सैंट-द्वारा आयोजित सांझ् प्रतियोगिता के परिणाम जीषित किस् प्रथा लोककला सांझ् प्रतियोगिता में एक प्रथम, दितीय, 2 तृतीय और 2 सांव्य-प्रस्कार चीलित किए गण् प्रतियोगिता में श्रद्धा पटनागर-प्रथम, लक्ष्मी सैनी एवं अस्तित सी ने द्वितीय, योग एवं पुक् कस्यप्र ने संयुक्त रूप से प्रथम

विरासत , यूनिवर्सिटी होरिटे (सर्च सँस्टर द्वारा क्षेत्र की महत्त्वण तोककला सांस्त्र के को जीवत रह जो तोक सांस्त्र होरा सांस्त्र के ने के लिए प्रतित सांझी प्रतियोगिता का आयोजन कि जाता हैं। विरासत यूनिवर्सिटी होरिटे (सर्च सँस्टर के कोडिंग्रेटर राजे उपाध्याय 'यायावर' ने बताया शार्स्ट नवांग्र के अवसर पर पुणने सम् सीझासत्तरपुण जगर सहित पण्डिंग के अवसर पर पुणने सम्



ति क्षा प्राचनात्रा में बना देने एक ते, तोते इत्यादि को बनाकर के माध्यम से दीवारों पर 1 जाता है।

ज्ञाया जाता है।
सांझी प्रतियोगित के प्रतिभागियों
सांझी प्रतियोगित के प्रतिभागियों
सांझी फे चित्र भेषी प्रतियोगिता हेतु
00 से अधिक सांझी के सुंदर-सुंदर
बंद प्राप्त हुए। विरासत द्वारा
भावीजित प्रतियोगिता हेतु
तो प्राप्त हुए। विरासत द्वारा
भावीजित प्रतियोगिता में प्रतियोगिता
भावीजित प्रतियोगिता में प्रतियोगिता
भावीजित प्रतियोगिता
भावीजित प्रतियोगिता
भावीजित प्रतियोगिता
भावीजित प्रतियोगिता
भावीचित्र प्रतियोगिता
भावीचित्र प्रतियोगिता
भावीचित्र प्रतियोगिता
भावीचित्र भावीचित्र भावीचित्र भावीचित्र
भावीचित्र भावीचित्र भावीचित्र
भावीचित्र भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भावीचित्र
भाविच्य

महिमा चीधरी और र्याः आयं को सांत्यना स्थान, प्राण्ट कुआ। राजीव ज पाण्याव चायावर ने आह्वान किया वि लोक कला. साही हमार्र परम्परागत विस्त्रत्त है, इर् विरास्त को सहेजना औ संवारता हमारा कर्तव्य है धोर-धीर साही बनावे क प्रचलन खुटना सांस्कृति है प्रत्येक वर्ष साही प्रतियोगिः के माध्यम से साही बनावे कं परम्परस के को प्रोत्साहित किय जाता स्हेगा।

सांझी प्रतियोगिता में तिभाग करने वालों में स्वाति से संविका प्रिप्तत विजी

कुमार, मनीषा, विदुष्टी शर्मा, संस्कृति उपाध्याय, शिवानी सैनी-च्योति, आराध्या उपाध्याय, शिवानी सैनी-च्योति, आराध्या उपाध्याय, निवंद गोयल, तन्वी शर्मा, गोपी धीमान, शिवानी, रेखा शर्मा, निमिता कश्यप सिमार धीमान, ज्योति शर्मा, लिलिता अंशु सैनी, समृद्धि उपाध्याय, ईश कश्यप, आयुषि, टीना शर्मा, तनिक्षित्यागी, मीन् सुनी, सरिता, अक्षर प्राध्याय, सैता वर्मा अनुष्का मुद्दगल गीरांगी मुद्दगल, बलाजिंदर कश्य

#### **News Paper Coverage**

#### Uncover and preserve traditional knowledge and practices



Bada Mandir, Village – Kota, Saharanpur



Digambar Jain Temple, Town – Sultanpur, Saharanpur



Wall Paintings of various Temples and Havelis of Saharanpur



Temple Top from Inner side, Village – Kota, Saharanpur



**Shobhit** 

University

NAGMATI-SUAA SAMWAD, Village – Kota, Saharanpur





News about old CHATRI (Monument) in campus of vegetable market, Saharanpur

#### Uncover and preserve traditional knowledge and practices





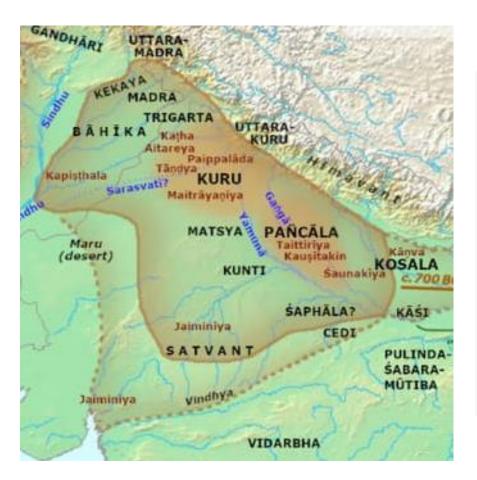
Kauravi: Our Folk Language, Our Identity / कौरवी: हमारी लोकभाषा, हमारी पहचान

#### कौरवी

- 🗲 हिन्दी की पश्चिमी उपभाषा
- पश्चिमी उत्तर प्रदेश और हरियाणा में प्रचलित
- > खड़ी बोली का मूल आधार
- > आधुनिक एक मानक हिन्दी की जननी

#### लोक शब्दावली

- 🕨 बोब्बो बहन
- 🕨 बगड़ ऑगन
- चिगरदै / चिगरद चारों दिशाओं में



#### Kauravi

- Western dialect of Hindi
- Popular in western Uttar Pradesh and Haryana
- Basic foundation of Khari Boli
- mother of modern standard Hindi

#### Folk Vocabulary

- Bobbo Sister
- Bagad Veranda
- Chigardai/Chigard in all four directions

#### Identify and protect monuments of historical significance





ASI protected Hunting Lodge of Mughal Emperor Shah-Jahan, Badshahi Bagh, Saharanpur **Before Efforts** 

**After Efforts** 











ASI protected Old British Cemetery, Saharanpur



#### Identify and protect monuments of historical significance





Ancient Mound, Town – Sarsawa, Saharanpur



**PGW Pottery found from the Mound** 



#### टीले के नीचे निकल सकता है इतिहास

पहाड़नुमा टीले की पुरातात्विक खुदाई से बेपर्दा हो सकते हैं इतिहास के कई रहस्य

रक्रीत जैरी e स्वस्थात

करवे में स्थिति पहाड़ीनुमा टीले के नीचे से एक नवा इतिहास निकल सकत है, क्यारों यहां पुरातात्विक खोदाई औ अनुसंधान है। पूर्व में यहां मिले मुटप्पीड व अन्य सामग्री इस तच्य को पुख्तां करते है लेकिन शासन-प्रशासन को उपेक्षा से यह महत्वपूर्ण स्थल खुद इतिहास बनत दिख राह हैं।

मुख्यालय से 15 किलोमीटर दूर सरवाबा में विस्त्र पहार्टीनमा टीला को कोट के नाम से जाना जाती है। इसके मान अता के किला होता है। इसमें मान जाता है कि टीला के स्थान पर कभी कोई किला का होगा। किल्हों बीचा करने में फैली इस टीली से वर्ष 1972 में सिक्क हिम्स की इसमें करने पड़ की के देखें दमें मिले के 1 मण पंचावत के तत्कातीन भेयरमेंन पंडित स्थान को किला ने भेयरमेंन पंडित स्थान को किला ने



सहररनपुर के हरियाणा-यूपी की सीमा को जोड़ने वाले करवा सरसावा में दक्षिण की ओर स्वतंत्रस्य (हारी न्या टीला ७ जनमण

।महा क बतन व करत पहुं चुके गद्ध क दार्न मिले थे। नगर पंचावत के तत्कालीन ने इस स्थान की तारबंदी करा वहां एक चेयरमैंन पंडित स्थाम लाल कोशिक ने चौकांदार नियुवन किया था। इस सामग्री को भारतीय पुयतत्व सर्वेक्षण **मिल चुके मृतभांड**: पूर्व में टीले से प्राप्त

भाग पुराने मुद्रभांड के बर्तन सभी अवशेषों का राजीब कुमार त्रिवेदी और संरक्षक एक अञ्चवन कर एएसआह ने इन्हें 3500 वर्ष सहस्वक प्रदीप सिंह शासिसा थे। उन्होंने पुराना तथा सिंधुकालीन सभ्यता से जुड़ा जल्द ही टीले को बार्डड्री वाल कराने

निराक्षण का जानकारा नहीं है। इ बारे में पता किया जाएगा। आलोक कुमार पाँडे, डीएम हो रही अनदेखी: एएसआइ व शास-प्रशासन की अनदेखी के कारण लोगों

कर्त खनन शुरू कर दिवा (इसकी उत्तरदों में कालोनियों बनाई जा रही है, जिससे टीले का अकर छोटा हो रहा है। टीम ने किया था निरीक्षण: गांव सोराना निवासी शोधार्थी पूर्व लेखक राजींब उप्ताजव "वावाव" ने वर्ष 2013 में राज्य एएसआई "वावाव" ने वर्ष 2013 में राज्य टीले पर हो रहे कर्जी की जानकरी दी

उषाध्यक्ष 'यावाबर' ने वर्ष 2013 में गुज्य एएसआई के निदेशक को पत्र लिखकर देंदिल पर हो रहे कब्जों को जानकारी दों भी। करीब 15 दिन पहले लखनक की विभागित दोन है दोल को निर्मेशक को प्राचित के निर्मेशक की प्राचित के निर्मेशक को प्राचित के निर्मेशक को प्राचित के निर्मेशक के प्राचित के निर्मेशक के प्राचित के निर्मेशक के प्राचित के निर्मेशक के प्राचित के प्राच



Ancient Sculptures of Temple (10 to 12 AD),
Shivalik Hills, Saharanpur

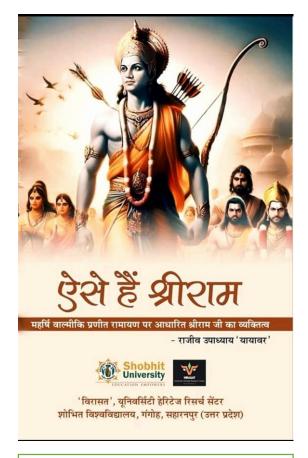


Historical Pond (DEVI KUND), Town – Deoband, Saharanpur

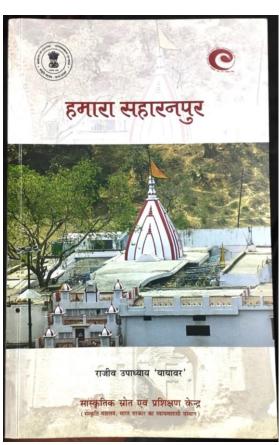


Historical Pond (BABA SIDH MAHARAJ Temple), Village – Sona Arjunpur, Saharanpur

#### Work on Historical Values (VIRASAT)

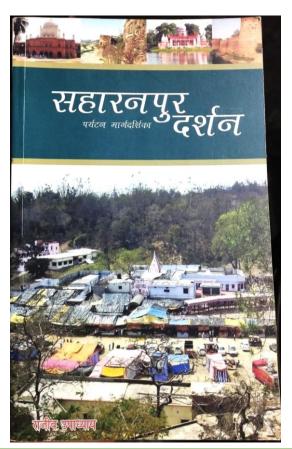


**Published by VIRASAT, UHRC** 



**Published by Ministry of Culture,** Govt. of India





**Collaborative Publication with Municipal Corporation, Saharanpur** 



श्रीराम जो के व्यक्तित्व के विविध आवाम से परिचित कराने वाली पुस्तक का ऐसे औराम पुस्तक का लोकापंण शोभित विश्वविद्यालय में किया गया। इस अवसर पर शोभित विश्वविद्यालय के संस्थापक अध्यक्ष कुंवर शेखर विजेंद्र जो ने युवाओं को श्रीराम जे के जीवन से सीख लेते हुए उनके गुणों

विश्वविद्यालव, गंगोह में गत वर्षों से चल रहे सदिवों ने ब्रोराम देश हो नहीं देश से बाहर परिचित हो सकें जिनका वर्णन वाल्मीकि जी मेरे राम" के विमोचन के यौरान उपस्थित

ाजीव उपाध्याब बाबावर ने विस्तार से ऐसे हैं महर्षि कल्पीकि कृत रामायण के शोध पर अनेक देशों में आदर्श रहे हैं। पुरातन काल 🗦 स्वयं किया है। ऐसे हैं श्रीराम पुस्तक में गणमान्य बाइल्ड ओक नेचुरला इंडिया केया शोधित विश्वविद्यालय के संभागर में युनिवर्सिटी हेरिटेज रिसर्च सेंटर द्वारा रहेगी। ऐसे हैं औराम पुस्तक का लोकार्पण भव्य प्रकाशित किया गया है।लोकार्पण समारोह में शोभित विश्वविद्यालय के कुलाधिपति डॉ का सम्मान करने वाले दथावान बात्रिय धर्म वर्मा, निदेशक शोभित विश्वविद्यालय

श्रीराम पुस्तक के विषय में शोध से लेकर आधारित है। ऐसे हैं श्रीराम पुस्तक को से हमारी पीढ़ियां श्रीराम जी के जीवन मूल्यों श्रीराम जी के जाकित्व से जुड़े उनके गुण 'प्राइवेट लिमिटेड के संस्थापक अंबर राज प्री. प्रकाशन तक को अपनी बात्रा का उल्लेख शोषित विश्वविद्यालय गंगीह के विरासत, से सीखती आई है और आगे भी सीखती धैर्यवान क्ष्माशील अदीपदर्शी शांतचित कृतज्ञ देविंदर नारायण वरिष्ठ निदेशक, काँपोरेंट

में श्रीराम जी के व्यक्तित्व के विविध आयाम ज्ञानसम्पन्न बुद्धवीर, निर्दम्भ, हद्द व्यक्तित्व आज भी प्रतिमान बनकर हमारे समक्ष खडे के स्वामी, सुर्व की भाँति प्रकाशवान तेजस्वी

समारोह के बीच किया नवा। औराम जी के शोषित विश्वविद्यालय के संस्थापक अध्यक्ष कुंवर शेखर विजेद ने कहा कि भारतीय ज्ञान के पालक नकारात्मकता से दूर, कुशल वका कर्मचारी और आर्मीवत अतिथि उपस्थित व्यक्तित्व पर आधारित पुस्तक शोधित माननीव डॉ शोधित कुमार जी ने कहा कि परम्परा में संसार को आदर्श जीवन जीने की लोकप्रिय वेदों के क्यार्थ जाता आदर्श शिक्ष, रहे।

**Shobhit** 

University

**EDUCATION EMPOWERS** 



**Collaborative Publication with District** Administration, Saharanpur

#### Work on Historical Values (VIRASAT)





**Historical Similarity** of Ancient Pottery



Survey work with **Team Banaras Hindu University** 



**Artistic Ancient Pottery found** near Yamuna River - VARAH **MUKH** 

**Collection Work of Ancient** Pottery near old riverbed of Yamuna by the Coordinator





### पुरातत्व स्कॉलर्स ने किया सरसावा टीले का सर्वे

सरसावा के प्राचीन टीले की मृदभांड परम्पराओं के अध्ययन को लेकर बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के रिसर्च स्कालर्स की टीम ने सर्वे किया। इस दौरान टीले से मुदभांड को एकत्र किया गया। बाद में इन मृदभांड को प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग से जुड़े पुरा विज्ञानिये

सहारनपुर जनपद में पहुंचने पर विरासत, यूनिवर्सिटी हेरिटेज रिसर्च सेंटर के समन्वयक राजीव उपाध्याय



बीएचयू से आई शोधकर्ताओं की टीम सरसावा दिल्ली से अवशेष प्राप्त करते हुए।

यायावर ने किया। बीएचयू के पुरातत्व प्रदेश विद स्पेशल रिफरेंस द विभाग की पांच सदस्यीय टीम में

आमलगीरपुर विषय पर शोध कर रही सिरेमिक ट्रेडिंग ऑफ वेस्टर्न उत्तर उवर्शी सिंह, पुरातन पत्थर के

उपकरणों की धार पर विशेषजता रखने वाले डा. बजमोहन, विदिशा नगर के सांस्कृतिक अध्ययन पर शोध कर रहे धनंजय सिंह, प्राचीन भारतीय विज्ञान का इतिहास एवं धर्मपाल का वैज्ञानिक दृष्टिकोण विषय पर अध्ययन कर रहे अभय प्रताप सिंह, पीएचडी स्टडेंट अनीषा शामिल रहे। टीम ने सरसावा के टीले के दक्षिणी छोर से लेकर पूर्व-उत्तर दिशा से मृदभांड एकत्र किए। इस दौरान उन्हें विभिन्न कालों से संदर्भित मिट्टी के बर्तनों वे अवशेष प्राप्त हए। शोधार्थी उवर्श सिंह अनुसार सरसावा के प्रथम दृष्ट्य इस टीले से उत्तर हडप्पन, पीजीडब्ल शंग-कृषाण आदि से जुडी पात्र परम्पराएं दृष्टिगोचर होती हैं।

### शोध खोलेगा इतिहास के नए पन्ने \$

बनारस हिंदू विश्वविद्यालय की शोध टीम ने सहारनपुर के पुरातात्विक स्थलों का किया सर्वे



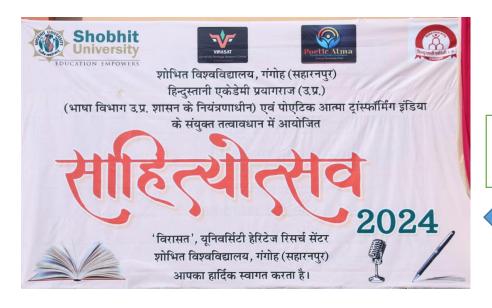
एक दर्जन से अधिक स्थले

से एकत्र किए गए मुदभांड



### Promote the importance of the findings for current and future generations







Literary Fest organized by VIRASAT, UHRC





Sanjhi Making Workshop conducted by VIRASAT, UHRC



#### Promote the importance of the findings for current and future generations



#### Various Exhibitions & Awareness Programs organized by VIRASAT, UHRC







#### ञात्रों ने जाना... कैसे हुआ था नमक सत्याग्रह



गांशम का इतिहास जानने फांचे सरस्वती विद्या मंदिर कालेज के छात्र ० जाग्रारण

क्रांतिकारियों ने किया था। सभी के बारे















#### अपना सहारनपुर

#### सहारनपुर में है सभ्यता, संस्कृति और स्मृतियों का अद्भुत संगम



मना रहे हैं।इसी के तहत बात गंजोए हैं। कभी सहारनपुर कुरु न तालाब हैं और मंदिर भी बने हैं साध ही जाहजहां की जिकास सरसावा में प्राचीन टीला भी है। रह आजादी की लड़ाई में भी नपुर की घरती अहम रखी है नपर से आजादी की लड़ाई क पर की ऐतिहासिक धरोहर के



तक छिपे थे। उनकी तलाश व अंग्रेजी शासक भी आए थे. लेकिन वह भगत सिंह को प्रक नहीं पाए थे। शासन ने इस





जनपद में आज भी बनी है कड़

ऋषियों की तपोस्थली भी

राजीव उपाध्याय लेखक व इतिहासी

डॉ. विरेंद्र आजम्, साहित्यकार और ग





