A1

# Department of Yoga Education And Philosophy 2021 - 22

# ACTIVITIES RECORD

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - इंडक्शन प्रोग्राम करने हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में नव प्रवेशित छात्रों के लिए कार्यक्रम दिनांक 11/10/21 दिन सोमवार को रखा जाना है । जिसके लिए अनुमति प्रदान करने की कृपा करें ।

धन्यवाद

दिनांक

09/10/21

| | | |
|---|---|---|
| डॉ. आर. एन. सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योगप्रध्यापिका) |

सूचना

दिनांक 09/10/21

पी.जी.डिप्लोमा इन योग एवं फिलॉसफी के सभी छात्रों को सूचित किया जाता है , कि दिनांक 11/10/21 को 11:00 बजे इंडक्शन प्रोग्राम रखा गया है जिसमें सभी छात्र छात्राओं की उपस्थिति अनिवार्य है।

Neera

नीरा सिंह

(योग प्राध्यापिका)

डॉ सतीश कुमार सेन

(विभागाध्यक्ष)

Scanned By Camera Scanner

प्रतिवेदन (रिपोर्ट)

शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग (छ. ग.)

# योग विभाग

दिनांक 11/10/2021

शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग,छत्तीसगढ़ पीजी· डिप्लोमा इन योग एंड फिलॉसफी विभाग में दिनांक 11/10/2021 को समय 11:00 इंडक्शन प्रोग्राम आयोजित किया गया है। कार्यक्रम का आरंभ मां सरस्वती की पूजा कर दीप प्रज्वलित के साथ हुआ। कार्यक्रम का संचालन डॉ सतीश सेन ने किया। प्राचार्य महोदय, विभाग अध्यक्ष, विभागीय अध्यापिका व क्रीडा विभाग अध्यक्ष का स्वागत छात्रों के द्वारा पुष्प गुच्छ के साथ किया, तत्पश्चात प्राचार्य महोदय ने छात्रों को संबोधित किया व नव प्रवेश इस छात्र छात्राओं को उनके विषय से संबंधित जानकारी दी तथा नव प्रवेश छात्र छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना की। तत्पश्चात विभाग अध्यक्ष ने छात्रों को उनके विषय संबंधित परीक्षा, टाइम टेबल, पाठ्यक्रम व भविष्य की संभावनाओं आदि से अवगत करवाया। पश्चात विभागीय योग अध्यापिका ने भी अपना अनुभव बच्चों के साथ साझा किया व छात्रों को विषय से संबंधित समस्या को हल करने का आश्वासन दिया। छात्रों ने भी अपने विषय के बारे में प्रश्न पूछ कर अपनी जिज्ञासा शांत की। कार्यक्रम का समापन श्रीमती नीरा सिंह द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में प्राचार्य महोदय डॉक्टर सिद्धिकी , विभाग अध्यक्ष डॉ सतीश कुमार सेन , विभागीय अध्यापिका श्रीमती नीरा सिंह व क्रीडा विभाग अध्यक्ष डॉ नरेशधर दीवान ने अपनी उपस्थिति दी।

| | |
|---|---|
| डॉ सतीश कुमार सेन | श्रीमती नीरा सिंह |
| (विभागाध्यक्ष) | (योग प्राध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

इंडक्शन प्रोग्राम (दिनांक - 11-10-21)

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - क्रीडा विभाग की सफाई करने हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में कर्मयोग के अंतर्गत क्रीडा विभाग की सफाई करने का कार्यक्रम दिनांक 23/10/21 दिन शनिवार को रखा जाना है । जिसके लिए अनुमति प्रदान करने की कृपा करें ।

धन्यवाद

दिनांक

21/10/21

डॉ. आर. एन. सिंह (प्राचार्य) | डॉ सतीश कुमार सेन (विभागाध्यक्ष) | नीरा सिंह (योगप्रध्यापिका)

Scanned By Camera Scanner

# सूचना

दिनांक 21/10/21

पी.जी. डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन इन फिलॉसफी सभी छात्रों को सूचित किया जाता है कि दिनांक 23/10/21 प्रातः 9:00 बजे दिन शनिवार को कर्मयोग के अंतर्गत क्रीड़ा विभाग की सफाई की जाएगी। अतः सभी छात्र-छात्राओं की उपस्थिति अनिवार्य है।

डॉ सतीश सेन
(विभागाध्यक्ष)

श्रीमती नीरा सिंह
(योगप्रध्यापिका)

Scanned By Camera Scanner

प्रतिवेदन (रिपोर्ट)

शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीसगढ़

## योग वीभाग

दिनांक 23/10/21

कर्मयोग

पीजी डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन एंड फिलासफी दुर्ग छत्तीसगढ़ दिनांक 23/10/21 शनिवार समय 11:00 बजे क्रिडा विभाग में कर्मयोग के अंतर्गत क्रीड़ा विभाग की सफाई की गई है जिसमें छात्रों ने पूरे हॉल का जाल साफ किया। फर्नीचर को पोंछ कर रखा गया, ऑफिस की सफाई की गई, छात्रों के द्वारा पूरे हॉल को झाड़ू लगाया गया, पानी की व्यवस्था गार्डन की बोर से की गई, फिर हॉल धोनी का काम किया गया। उसके उपरांत दरी को दी गई, फिर छात्रों ने पूरे फर्नीचर को व्यवस्थित किया। यह कर्मयोग श्रीमती नीरा सिंह के नेतृत्व में हुआ। इस कर्मयोग में श्रीमान रोहित राजपूत क्रीडा सहायक (क्रीडा विभाग) का भी सहयोग प्राप्त हुआ। इस कर्मियों के माध्यम से छात्रों ने सफाई की महत्व की तरफ लोगों का ध्यान आकर्षित किया अंत में सब से मिलकर जलपान किया।

Neera

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

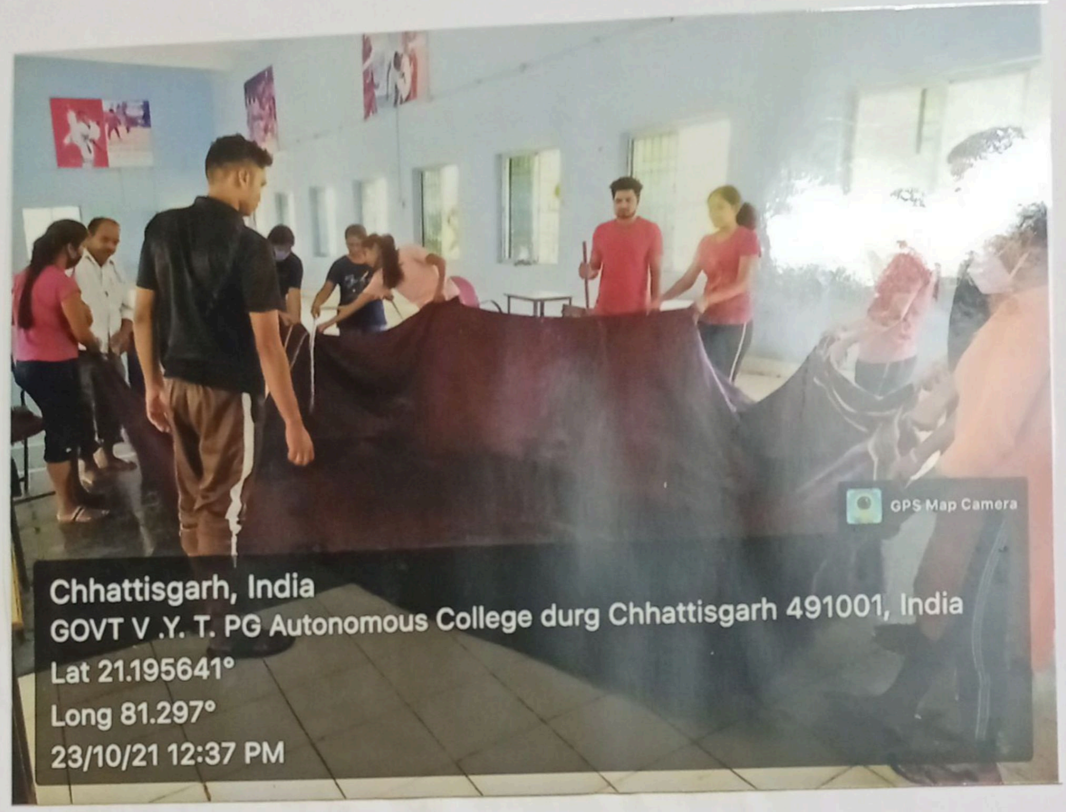
Scanned By Camera Scanner

क्रीड़ा विभाग की सफाई (दिनांक - 23-10-21)

क्रीड़ा विभाग की सफाई (दिनांक - 23-10-21)

Scanned By Camera Scanner

A-2



क्रीडा विभाग की सफाई (दिनांक - 23.10.21)

Scanned By Camera Scanner

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ तमस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - पुस्तकालय का भ्रमण करने हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में पुस्तकालय का भ्रमण करने का कार्यक्रम दिनांक 09/11/21 दिन मंगलवार को रखा जाना है । जिसके लिए अनुमति प्रदान करने की कृपा करें ।

धन्यवाद

दिनांक

08/11/21

| | | |
|---|---|---|
| डॉ. आर. एन. सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योगप्रध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

11-3

# सूचना

दिनांक 08/11/21

पी. जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन इन फिलॉस्फी के सभी छात्रों को सूचित किया जाता है कि दिनांक 09/11/21 को 12 बजे दिन मंगलवार को विश्वविद्यालय के पुस्तकालय का भ्रमण किया जाना है। सभी की उपस्थिति अनिवार्य है।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

A-3

प्रतिवेदन(रिपोर्ट)

दिनांक 09/11/21

शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीसगढ़

## योग विभाग

पी. जी. डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन एंड फिलास्फी दुर्ग छत्तीसगढ़ दिनांक 09/11/21 दिन मंगलवार समय 12:00 बजे को विश्वविद्यालय के पुस्तकालय का भ्रमण किया, जहां विश्वविद्यालय के सभी विषयों से संबंधित पुस्तक उपलब्ध थी। पुस्तकालय का वातावरण बहुत ही शांत व पढ़ने के लिए उपयुक्त था। छात्रों ने पुस्तकालय में अपने विषय से संबंधित पुस्तक और विषय वस्तु को देखा, उनके बारे में जानकारी ली, योग से संबंधित अनके प्रकार के पुस्तक वह उपलब्ध थे। छात्रों को परीक्षा की दृष्टि से बहुत मदद कर सकती हैं। जिसे लेकर सभी छात्रों में बहुत ही उत्साह व संतोष दिखाई दिया। इस अवसर पर श्रीमती नीरा सिंह (योग प्राध्यापिका) छात्रों के साथ उपस्थित थी।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

A-3

पुस्तकालय भ्रमण (दिनाँक - 09-11-21)

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ तमस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - एलुमिनी मीटिंग रखने हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में एलुमिनी मीटिंग रखने का कार्यक्रम दिनांक 22/11/21 दिन सोमवार को रखा जाना है । जिसके लिए अनुमति प्रदान करने की कृपा करें ।

धन्यवाद

दिनांक

20/11/21

| | | |
|---|---|---|
| डॉ आर. एन. सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योगप्रध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

H-4

# सूचना

दिनांक 20/11/21

पी. जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन इन फिलॉस्फी के सभी छात्रों को सूचित किया जाता है कि दिनांक 22/11/21 को 12 बजे दिन सोमवार को एलुमिनी मीटिंग का कार्यक्रम रखा गया है।

इसमें सभी छात्रों की उपस्थिति अनिवार्य है।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

प्रतिवेदन(रिपोर्ट)

दिनांक 22/11/21

शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीसगढ़

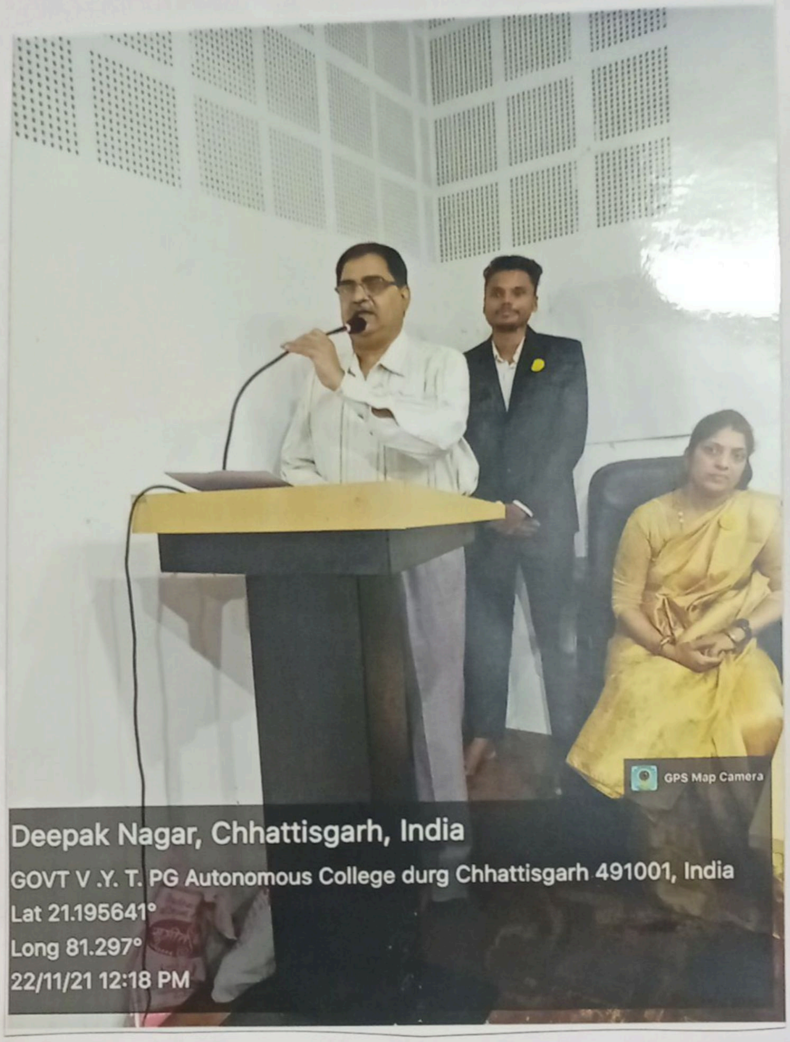
## योग विभाग

पी. जी. डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन एंड फिलास्फी दुर्ग छत्तीसगढ़ दिनांक 22/11/21 दिन मंगलवार समय 11 बजे से मिनी मीटिंग का कार्यक्रम आयोजित किया गया है। कार्यक्रम का आरंभ मां सरस्वती की पूजा कर दीप प्रज्वलित के साथ हुआ। कार्यक्रम का संचालन डॉक्टर सतीश कुमार सेन विभाग अध्यक्ष श्रीमती पूजा अनिल देवांगन व राहुल कुमार उइके ने किया। प्राचार्य महोदय डॉ आर एन सिंह , गणित विभागाध्यक्ष डॉ एम ए सिद्दीकी, क्रीडा विभाग अध्यक्ष कुलदीप ,भूतपूर्व क्रीडा विभाग अध्यक्ष डॉ नरेश दीवान, भूगर्भ शास्त्र विभाग अध्यक्ष डॉ एस डी देशमुख व योग प्राध्यापिका श्रीमती नीरा सिंह परिहार का स्वागत तिलक हुआ पुष्पगुच्छ के साथ किया गया। स्वागत गीत छात्रों (संतोषी,मीनाक्षी व मोनेश्वरि) के द्वारा प्रस्तुत किया गया व सरस्वती वंदना श्रीमती प्रीति व श्रीमती उर्मिला द्वारा प्रस्तुत किया गया। तत्पश्चात प्राचार्य महोदय जी (डॉ आर एन सिंह) ने छात्रों को उद्बोधन किया वह उन्हें शुभकामनाएं दी और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। भूतपूर्व छात्रा रानी के द्वारा एक छत्तीसगढ़ी नृत्य प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम की कड़ी को आगे बढ़ाते हुए राज्य अमेच्योर और योग संघ के द्वारा आयोजित प्रतियोगिता में ग्रुप में प्रथम स्थान (स्वेता देवांगन ,मोनेश्वरी ,निक्की साहु,गोपेश साहू व खिलेश्वरी साहू) को सम्मानित किया गया। आरोग्य वेदा योगासन प्रतियोगिता उतई में आयोजित प्रतियोगिता में श्रीमती पूजा अनिल देवांगन ने चतुर्थ व श्रीमती उर्मिला ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य महोदय द्वारा उनको भी सम्मानित किया गया। तत्पश्चात पूर्व वर्ष के छात्रों की अंकसूची वितरण की गई। छात्रों द्वारा कुछ खेल प्रतियोगिता भी रखा गया था। जिसमें गुब्बारा फोड़ने की प्रतियोगिता में श्रीमती दिल्ली मा प्रथम रही वह डिस्पोजल कप जमाने की प्रतियोगिता में निक्की प्रथम स्थान प्राप्त की। कार्यक्रम के अंत में सभी छात्रों में आए हुए अतिथियों को स्वल्पाहार प्रदान किया गया।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

A-4

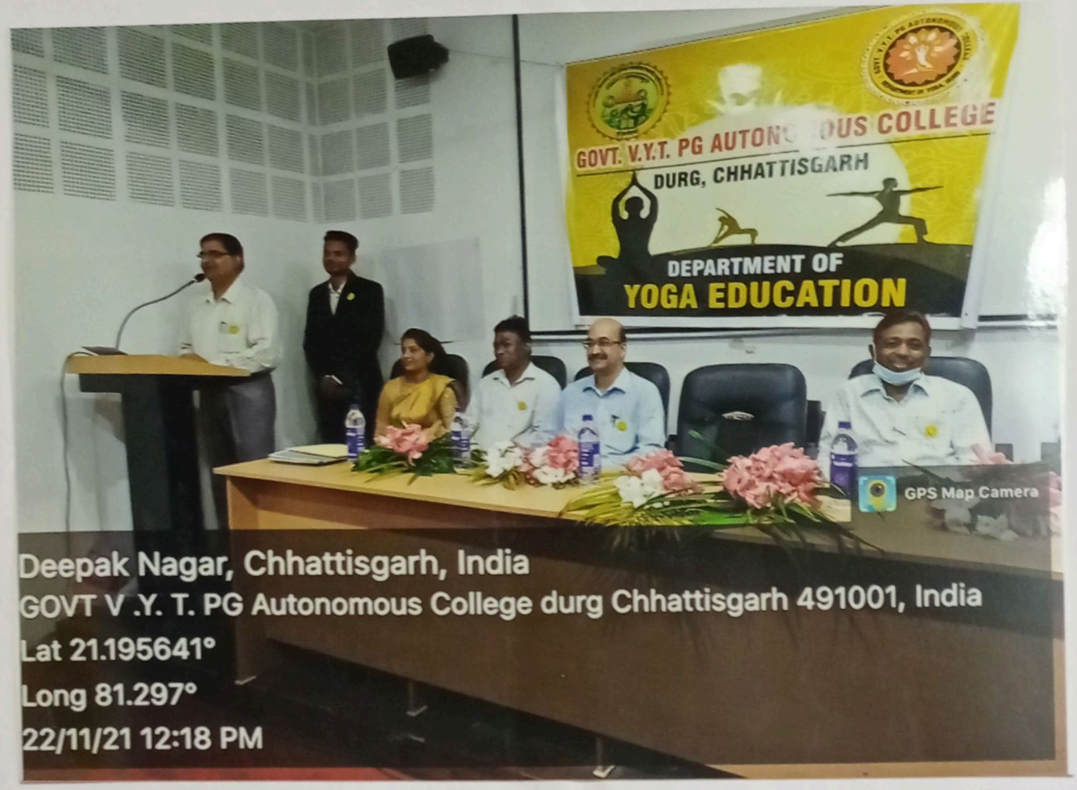


एलुमिनी मीटिंग (दिनांक - 22-11-21)

A-4

एलुमिनी मीटिंग (दिनांक - 22-11-21)

A-4



एलुमिनी मीटिंग (दिनांक - 22-11-21

[signature]

Scanned By Camera Scanner

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ तमस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - गर्ल्स हॉस्टल के सामने वृक्षारोपण करने हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में गर्ल्स हॉस्टल के सामने वृक्षारोपण करने का कार्यक्रम दिनांक 25/11/21 दिन गुरुवार को रखा जाना है । जिसके लिए अनुमति प्रदान करने की कृपा करें।

धन्यवाद

दिनांक

22/11/21

| | | |
|---|---|---|
| डॉ. आर. एन. सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योगप्रध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

# सूचना

दिनांक 24/11/21

पीजी डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन एंड फिलासफी के सभी छात्रों को सूचित किया जाता है कि दिनांक 25/11/21 दिन गुरुवार को गर्ल्स हॉस्टल के बाहर वृक्षारोपण का कार्यक्रम रखा गया है। इसमें सभी छात्रों की उपस्थिति अनिवार्य है।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

प्रतिवेदन(रिपोर्ट)

दिनांक 25/11/21

शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीसगढ़

## कर्मयोग

पीजी डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन एंड वेलोसिटी दुर्ग छत्तीसगढ़ में दिनांक 25/11/21 दिन गुरुवार को गर्ल्स हॉस्टल में कर्मयोग के अंतर्गत वृक्षारोपण का कार्यक्रम किया गया है, जिसमें छात्रों ने कई प्रकार के पौधे लगाए। जिसमें परिवार के प्रति लोगों का ध्यान आकर्षित करने का प्रयास किया गया वह वृक्षारोपण से वातावरण में होने वाले परिवर्तन के बारे में लोगों को जागृत किया। श्रीमती नीरा सिंह परिहार (योग प्राध्यापिका) नीम नीम के पौधे लगाएं और छात्रों के नीम के पौधे से होने वाले लाभ व उपयोगिता को बताया। तत्पश्चात छात्रों ने बहुत से सुंदर सुंदर फूलों के पौधे लगाए ताकि गर्ल्स हॉस्टल का गार्डन फूलों से सजा रहे। वहां उपस्थित अनुभवी ने जैविक खाद के महत्वता के बारे में बताएं वह कौन थे की देखरेख की जानकारी दी, जिसमें छात्रों ने बहुत ही उत्साह से भाग लिया व "पेड़ लगाओ और पेड़" बचाओ का संकल्प लिया।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

A-5

गर्ल्स हॉस्टल के बाहर वृक्षारोपण (दिनांक - 25-11-21

Scanned By Camera Scanner

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - बसंत पंचमी का आयोजन हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफी विभाग में बसंत पंचमी का आयोजन दिनांक 05/02/22 दिन शनिवार को रखा जाना है कृपया अनुमति प्रदान करने की कृपा करें ।

धन्यवाद

दिनांक

03/02/22

डॉ. आर. एन. सिंह<br>(प्राचार्य)

डॉ सतीश कुमार सेन<br>(विभागाध्यक्ष)

नीरा सिंह<br>(योगप्रध्यापिका)

Scanned By Camera Scanner

H-6

# सूचना

दिनांक 04/02/22

पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफ़ी के सभी छात्रों को सूचित किया जाता है ,कि दिनांक 05/02/22 दिन शनिवार को बसंत पंचमी के उत्सव का आयोजन किया जा रहा है , जिसमें सभी छात्रों की उपस्थिति अनिवार्य है ।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

H-6

# प्रतिवेदन

## योग विभाग (कर्मयोग)

दिनांक - 05/02/22

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीशगढ़ पीजी डिप्लोमा इन योग व फिलॉसफी के छात्रों द्वारा दिनांक 05/02/22 दिन शनिवार को समय 11:00 बजे बसंत पंचमी का उत्सव मनाया गया। जिसका शुभारंभ प्राचार्य महोदय के द्वारा गौरी गणेश जी की पूजा से किया गया, फिर कलश की पूजा की गई तत्पश्चात मां सरस्वती की पूजा की गई और दीप प्रज्वलित किया गया। वहाँ उपस्थित अन्य विभाग के प्राध्यापक और छात्रों ने भी सरस्वती माता की पूजा की और सभी छात्रों द्वारा किताबों व कॉपीयो की भी पूजा की गई।

छात्रों के द्वारा अखंड शांति पाठ, महामृत्युंजय मंत्र व गायत्री मंत्र का जाप किया गया। सभी छात्रों के द्वारा हवन किया गया, जिसमें विश्व की शांति की कामना की गई फिर मॉ सरस्वती की आरती की गई। मॉ सरस्वती को खिचड़ी, खीर, फल, पंचामृत आदि का भोग लगाया गया। इस प्रकार पूर्ण विधि-विधान के साथ मां सरस्वती की पूजा की गई।

यह कर्मयोग प्रध्यापिका जी के नेतृत्व में हुआ जिसमें योग विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ सतीश कुमार सेन, संस्कृत विभाग के विभागाध्यक्ष जैनेंद्र दीवान, हिंदी विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ अभिनेष सुराना,अर्थशास्त्र विभाग के श्रीमती सैलजा पद्मावती तथा महाविद्यालय के सभी शिक्षकगण, छात्र -छात्राएं, कर्मचारी गण उपस्थित थे।इसके पश्चात प्रसाद वितरण का कार्यक्रम हुआ और इस कार्यक्रम को सफल बनाया ।

प्राचार्य महोदय डॉ आर एन सिंह ने सभी को आशीर्वाद दिए और सभी के उज्जवल भविष्य की कामना की। सभी छात्रों ने सभी गुरुजनों का लिया और फिर सभी को प्रसाद वितरण किया गया।

अंत में सभी छात्रों ने पारंपरिक तरीके से( केले के पत्ती) में जमीन में बैठकर भोजन किए और अपनी भारतीय संस्कृति को बनाए रखने का संकल्प लिया।

Scanned By Camera Scanner

A-6

बसन्त पंचमी का उत्सव (दिनांक - 05-02-22)

Scanned By Camera Scanner

A - 6

बसन्त पंचमी का उत्सव (दिनाँक - 05-02-22)

A-6

वसन्त पंचमी का उत्सव (दिनाँक - 05-02-22)

Scanned By Camera Scanner

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - कर्मयोग के अंतर्गत नेती क्रिया करने हेतु अनुमति पत्र ।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी जी डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में कर्मयोग के अंतर्गत नेती क्रिया का आयोजन दिनांक 12/02/22 को दिन शनिवार समय 11 बजे को रखा जाना है, कृपया अनुमति प्रदान करने की कृपा करे ।

धन्यवाद

दिनांक

10/02/22

| | | |
|---|---|---|
| डॉ. आर. एन. सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योगप्रध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

# सूचना

दिनांक 11/02/22

पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफी विभाग में दिनांक 12/02/22 दिन शनिवार समय 11 बजे कर्मयोग के अंतर्गत जल नेती क्रिया का आयोजन किया जा रहा है , जिसमें सभी छात्रों की उपस्थिति अनिवार्य है ।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
विभागीय प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

# प्रतिवेदन

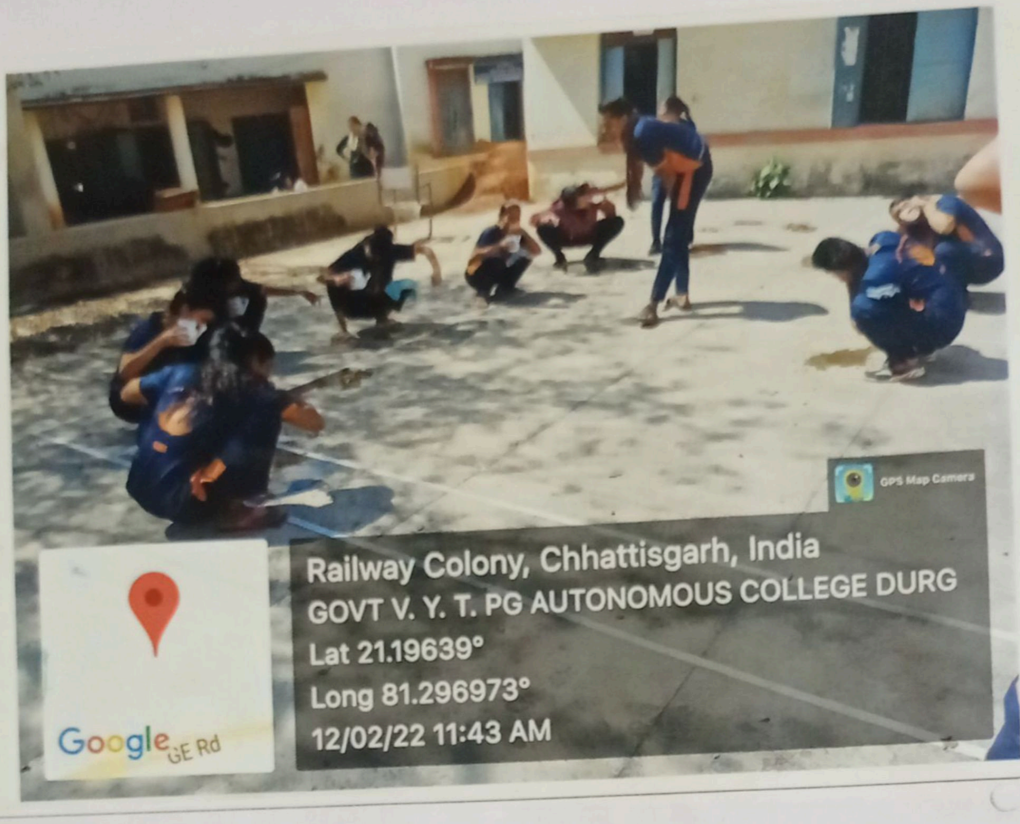
दिनांक - 12/02/22

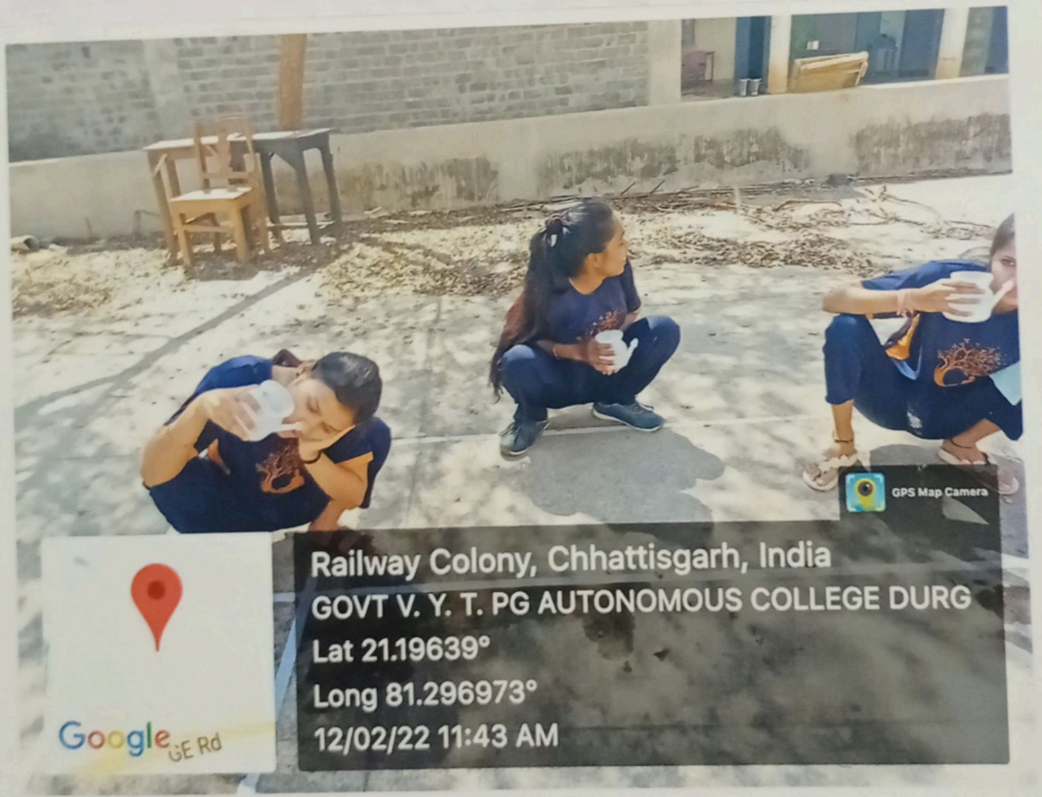
शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीशगढ़ पीजी डिप्लोमा इन योगा व फिलॉसफी विभाग में दिनांक 12/02/22 को दिन शनिवार समय 10 बजे कर्मयोग के अंतर्गत नेती क्रिया का आयोजन किया गया । जिसमे नेती क्रिया के पहले की जाने वाली तैयारी की गई। तत्पश्चात योग प्राध्यापकी ने नेति क्रिया की विधि बताई। उससे जुड़ी सावधानियां , लाभ , क्रियाविधि ,प्रभावित अंग सभी की जानकारी दी । फिर सभी छात्रों ने प्राध्यापिका के निरीक्षण में शशांक आसन किया फिर मर्जरी आसन ।

नेती क्रिया के लिए सभी छात्रों में उत्साह था। जिसे करने के बाद वह बहुत हर्षित हुए। नेती क्रिया से सभी जानकारी लेकर सभी छात्र संतुष्ट हुए।

Scanned By Camera Scanner

A-7




नेति क्रिया (दिनाँक - 22-02-22)

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर महाविद्यालय

दुर्ग छत्तीसगढ़

विषय - कर्मयोग के अंतर्गत शंखप्रक्षालन क्रिया करने हेतु अनुमति पत्र।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है , कि पी जी डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में कर्मयोग के अंतर्गत शंखप्रक्षालन का आयोजन दिनांक 25/02/22 और 26/02/22 दिन शुक्रवार और शनिवार को सुबह 10 बजे रखा जाना है, जो को बहुत ही अतेंद्रिय क्रिया है। कृपया अनुमति प्रदान करने की कृपा करे ।

धन्यवाद

दिनांक

22/02/22

| डॉ आर एन सिंह | सिंह डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
|---|---|---|
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योगाप्रधापिका) |

# सूचना

दिनांक 23/02/22

पी.जी.डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलासफी विभाग में दिनांक 25/02/22 और 26/02/22 दिन शुक्रवार और शनिवार समय 10 बजे कर्मयोग के अंतर्गत शंखप्रक्षालन का आयोजन किया जा रहा है , जिसमे सभी छात्रों की उपस्थिति अनिवार्य है।

डॉ सतीश सेन

विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह

योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

# प्रतिवेदन

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीशगढ़ पीजी डिप्लोमा इन योगा व फिलॉसफी विभाग में दिनांक 25/02/22 और 26/02/22 दिन शुक्रवार और शनिवार समय 10 बजे कर्मयोग के अंतर्गत शंखप्रक्षालन का आयोजन किया गया है जिसमे शंखप्रक्षालन क्रिया के पहले की जाने वाली तैयारी की गई । जैसे शौच के लिए पानी एवं शौचालय की उचित व्यवस्था की गई। पीने के लिए हल्का गुन गुना पानी की वयवस्था की गई । छात्रों के द्वारा खिचड़ी और घी की व्यवस्था की गई । शंखप्रक्षालन की शुरुवात शांति पाठ के साथ की गई। तत्पश्चात छात्रों ने 2-2 ग्लास पानी पिए और शंखप्रक्षालन के पांच आसन को किया । इस प्रकार शंखप्रक्षालन का एक भाग पुरा हुआ। फिर पुनः छात्रों ने 2-2 ग्लास पानी पिया और आसन किया इस प्रकार दूसरा भाग भी पूर्ण हुआ । इस प्रकार 5 भाग में यह क्रिया किया गया। फिर सभी छात्रों ने 15 मिनट के लिए शव आसन लेकर विश्राम किया । फिर सभी छात्रों ने खिचड़ी और घी खाई । इस प्रकार शंखप्रक्षालन की पूरी प्रक्रिया संपन्न हुई । यह सभी प्रक्रिया योग प्राध्यापिका नीरा सिंह के निरीक्षण में किया गया।

शंखप्रक्षालन के लिए सभी छात्रों में बहुत ही उत्साह था। जिसे करने के बाद वह बहुत हर्षित हुए तत्पश्चात योगप्रध्यापिका ने शंखप्रक्षालन से होने वाले लाभ के बारे में छात्रों को बताया व इसमें रखने वाली सावधानियां व आहार के बारे में छात्रों को बताया।

सभी छात्रों में शंखप्रक्षालन के लिए उनका अनुभव बहुत ही अच्छा रहा है और उन्हें स्वस्थ पर बहुत ही अच्छा प्रभाव दिखा।

Scanned By Camera Scanner

A-8

शंख प्रक्षालन (दिनांक - 26-02-22

A-9

शंख प्रक्षालन (दिनाँक - 26-02-22)

A-9

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रस्कर स्नातकोत्तर

स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग (छ.ग.)

विषय - त्राटक क्रिया के अनुमति के लिए आवेदन पत्र।

महोदय जी,

*सनम्र निवेदन है की पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफी विभाग में षट्कर्म के अंतर्गत त्राटक की क्रिया का अभ्यास दिनांक* 05/03/22 को दिन शनिवार को रखा जाना है। कृपया अनुमति प्रदान करने की कृपा करें।

धन्यवाद

दिनांक

*03/03/22*

| | | |
|---|---|---|
| डॉ. आर एन सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योग प्राध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

A-9

# सूचना

दिनांक 04/03/22

पी. जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफ़ी विभाग के छात्रों को सूचित किया जाता है की दिनांक 05/03/22 दिन शनिवार समय 11 बजे कर्मयोग के अंतर्गत त्राटक क्रिया का आयोजन किया जा रहा है । जिसमें सभी छात्रों की उपस्थिति अनिवार्य है ।

डॉ सतीश सेन
विभागाध्यक्ष

श्रीमती नीरा सिंह
योग प्राध्यापिका

Scanned By Camera Scanner

# प्रतिवेदन

## योग विभाग (कर्मयोग)

दिनांक - 05/03/22

शासकीय विश्वनाथ ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग छत्तीशगढ़ पीजी डिप्लोमा इन योग व फिलॉसफी विभाग में दिनांक 05/03/22 दिन शनिवार को समय 11:00 बजे कर्मयोग के अंतर्गत त्राटक क्रिया का आयोजन किया गया। जिसमें त्राटक क्रिया के पूर्व की जाने वाली तैयारियां की गई ,जिसमें त्राटक क्रिया हेतु प्रयोग की जाने वाली वस्तुएं जैसे-मोमबत्ती व मोमबत्ती को ऊपर रखने के लिए कुछ वस्तुओं को उपयोग में लाना है उसे सुव्यवस्थित किया गया। जिसमें इस क्रिया को करने के लिए तीन अलग-अलग समूह बनाकर कक्षा में ही अभ्यास करवाया गया। इस क्रिया को करने के पूर्व सूर्य नमस्कार कराया गया ,फिर कुछ क्षण विश्राम किए।इस क्रिया को करने के लिए सभी छात्रों का चार-चार की संख्या में तीन समूह बनाया गया व प्रत्येक समूह में एक-एक मोमबत्ती जलाकर बीच में रखा गया तथा प्रत्येक छात्रों को एक- एक हाथ के अंतर में बैठाया गया और जलते हुए मोमबत्ती को टकटकी लगाकर 15 मिनट तक देखने को कहा फिर कुछ समय के लिए आंखों को बंद कराया गया। अंतिम अवस्था में सभी शवासन में लेट गए। यह संपूर्ण क्रिया योग प्राध्यापिका श्रीमती नीरा सिंह के नेतृत्व में किया गया।

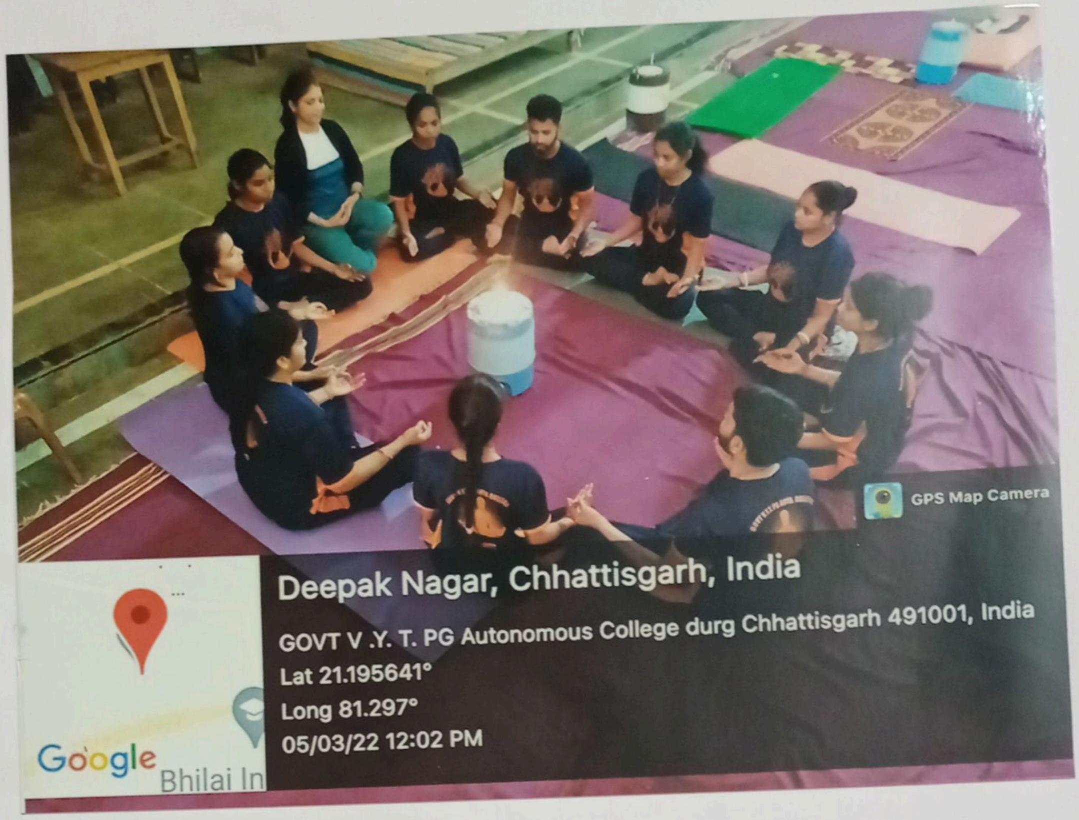
त्राटक क्रिया को करने के पश्चात छात्रों ने बहुत आनंद महसूस किए, कुछ नयी शक्ति ऊर्जा का प्रवाह संपूर्ण शरीर में हुआ। नेत्र संबंधी विकार से राहत प्रदान हुआ, इससे ध्यान की अवस्था को बढ़ाने की क्रम में अग्रसित हुए।इस क्रिया को करने के पश्चात मस्तिष्क में हल्का महसूस हुआ।

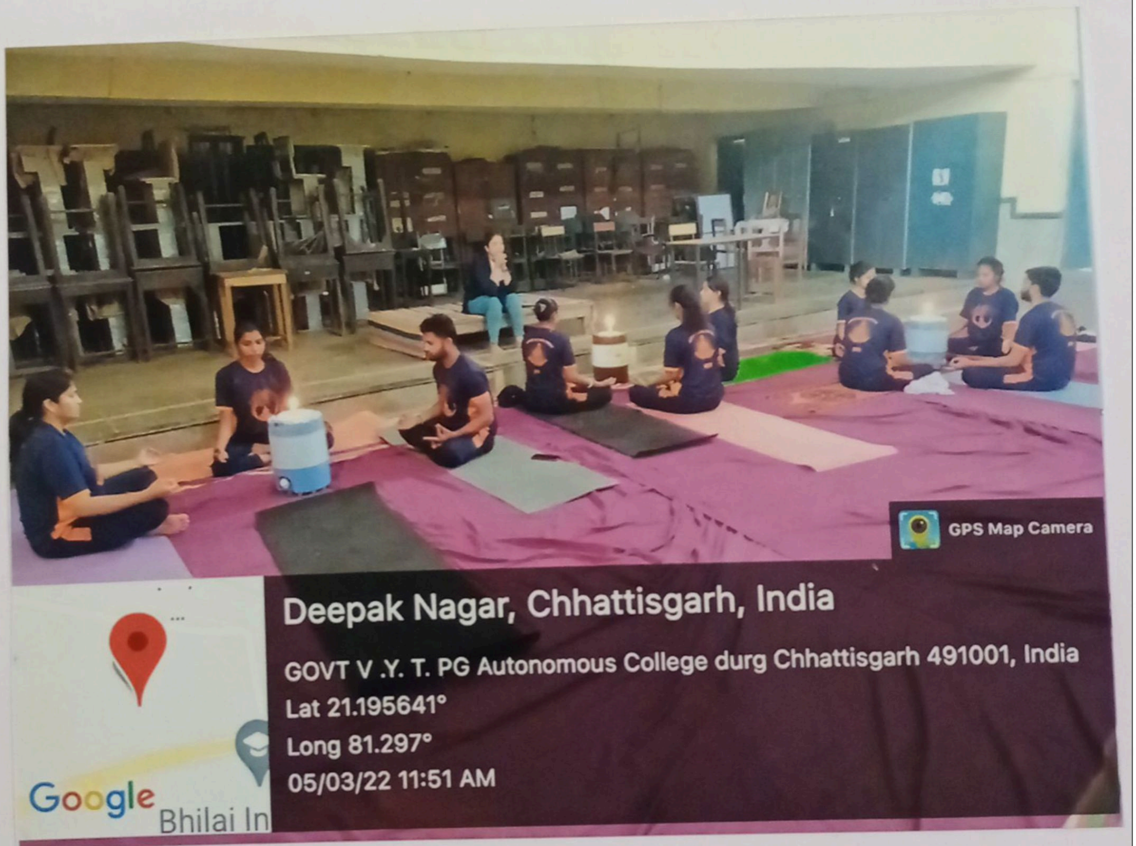
सभी छात्रों में त्राटक क्रिया के लिए उनका अनुभव बहुत अच्छा रहा और उनके स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव दिखा।

Neera

Scanned By Camera Scanner

A-9




त्राटक क्रिया (दिनांक - 05-03-22)

Scanned By Camera Scanner

A-10

प्रति,

प्राचार्य

शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रस्कर स्नातकोत्तर

स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग (छ.ग.)

विषय - एडवांस आसन प्रतियोगिता हेतु आवेदन पत्र।

महोदय जी,

सनम्र निवेदन है की पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफी विभाग में विभागीय स्तरीय पर एडवांस आसन प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 26/03/22 को दिन शनिवार को रखा जाना है। कृपया अनुमति प्रदान करने की कृपा करे।

धन्यवाद

दिनांक

24/03/22

| | | |
|---|---|---|
| डॉ. आर एन सिंह | डॉ सतीश कुमार सेन | नीरा सिंह |
| (प्राचार्य) | (विभागाध्यक्ष) | (योग प्राध्यापिका) |

Scanned By Camera Scanner

A-10

# सूचना

दिनांक 25/03/22

पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफी विभाग में दिनांक 26/03/22 दिन शनिवार को उच्च्य स्तरीय आसनों की प्रतियोगी प्रतियोगिता कक्षा स्तरीय पर रखी गई है। इसी के आधार पर आंतरिक मूल्यांकन के अंक दिए जायेंगे। जिसमें सभी को अपने तीन-तीन एडवांस आसनों की तैयारी करके आवें। जिसका आयोजन समय 9:30 बजे से शुरू हो जाएगी।

डॉ सतीश कुमार सेन
(विभागाध्यक्ष)

नीरा सिंह
(योग प्राध्यापिका)

Scanned By Camera Scanner

H-10

# प्रतिवेदन

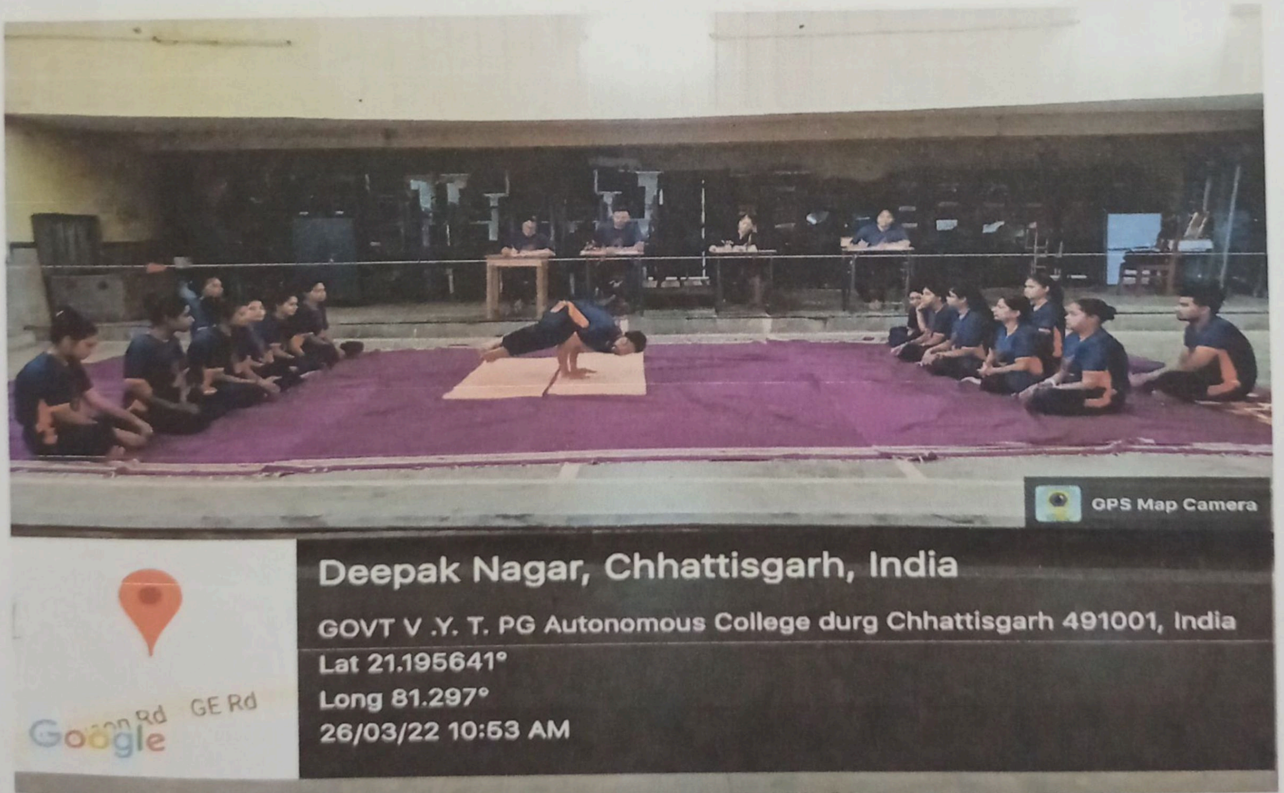
## विभागीय स्तरीय एडवांस आसन प्रतियोगिता

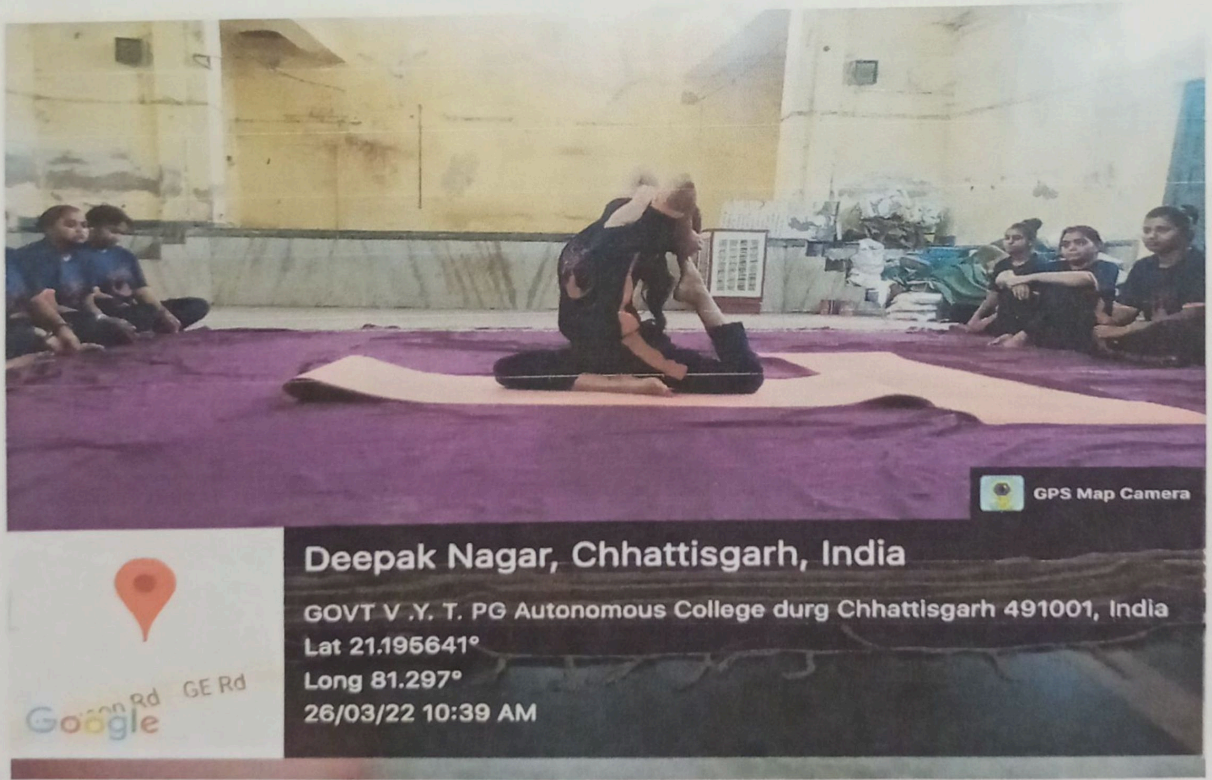
दिनांक 26/03/22

शासकीय विश्वनाथ यादव ताम्रस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग के पी.जी. डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलॉसफी विभाग में दिनांक 26/03/22 दिन शनिवार को 9:30 बजे विभागीय स्तरीय एडवांस आसन योग के उच्च श्रेणी के आसन होते है। छात्रों का स्किल डेवलपमेंट के लिए और उच्च श्रेणी के आसनों के प्रति रुझान बनाने और उच्च आसनों की बारिकियों को समझाने को विभागीय स्तर पर उच्च श्रेणी के आसनों की प्रतियोगिता रखी गई। जिसमे 19 प्रतियोगीयो ने भाग लिया।

Scanned By Camera Scanner

GPS Map Camera
Deepak Nagar, Chhattisgarh, India
GOVT V .Y. T. PG Autonomous College durg Chhattisgarh 491001, India
Lat 21.195641°
Long 81.297°
26/03/22 10:09 AM

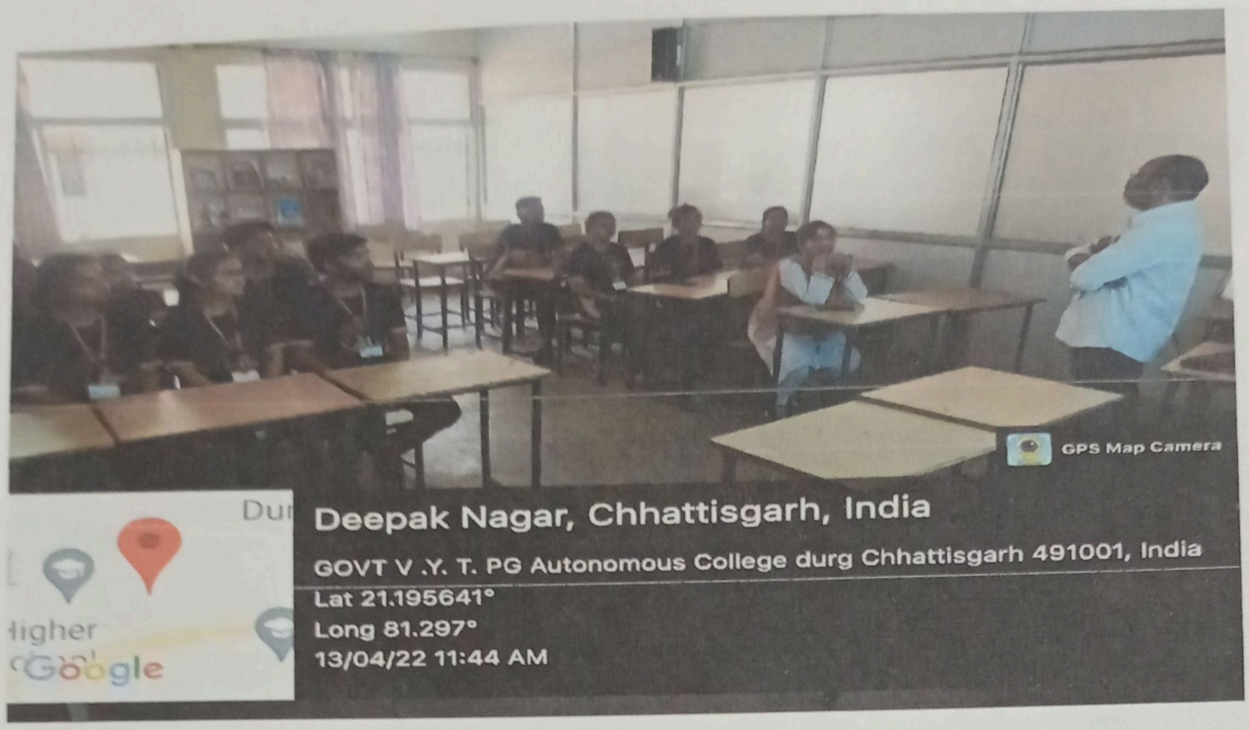

GPS Map Camera
Deepak Nagar, Chhattisgarh, India
GOVT V .Y. T. PG Autonomous College durg Chhattisgarh 491001, India
Lat 21.195641°
Long 81.297°
26/03/22 10:53 AM
GE Rd
Google




Scanned By Camera Scanner

Scanned By Camera Scanner

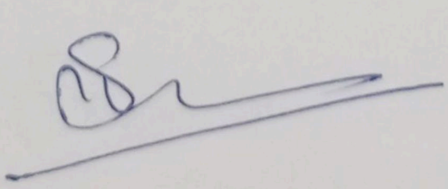
Scanned By Camera Scanner




Scanned By Camera Scanner

भवन लोकार्पण एवं
वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह
02/04/2022 13:56

भवन लोकार्पण एवं
वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह
02/04/2022 13:54



Scanned By Camera Scanner

Scanned By Camera Scanner

Scanned By Camera Scanner

Scanned By Camera Scanner

प्राकृतिक
आरोग्यवेदा
93447665

GPS Map Camera
Railway Colony, Chhattisgarh, India
GOVT V. Y. T. PG AUTONOMOUS COLLEGE DURG
Lat 21.19639°
Long 81.296973°
05/02/22 11:41 AM

GPS Map Camera
Deepak Nagar, Chhattisgarh, India
GOVT V .Y. T. PG Autonomous College durg Chhattisgarh 491001, India
Lat 21.195641°
Long 81.297°
09/11/21 12:39 PM
Google