



Ref. No. 1209/AKM/2023/.....13258A

दिनांक 10/5/2023

आवश्यक-सूचना

महाविद्यालय के सभी संकायों की छात्राओं को सूचित किया जाता है कि इतिहास विभाग के द्वारा वेल्यू एडिड कोर्स के तहत "योग एवं स्वास्थ्य कल्याण" विषय पर सर्टीफिकेट कोर्स दिनांक 24 अप्रैल, 2023 से 4 मई, 2023 तक करवाया जा रहा है। इच्छुक छात्राएँ कोर्स की संयोजिका डॉ० मुमताज (इतिहास-विभागाध्यक्षा) को 18 अप्रैल, 2023 तक अपना नाम दे दें।


डॉ० मुमताज
संयोजिका


डॉ० (श्रीमती) आरती त्रेहन
कार्यवाहक-प्राचार्या

Principal (Offg.)
Arya Kanya Mahavidyalya



Estd. 1968

Arya Kanya Mahavidyalya Shahabad Markanda

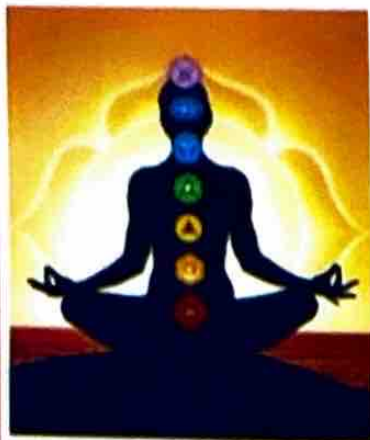
DEPARTMENT OF HISTORY

Organizes

VALUE ADDED COURSE

on

“YOGA AND WELLNESS”



Date : 24 April - 04 May, 2023

Time: 7:00 AM – 9:00 AM

Venue : Common Room, AKMV

Registration:
18th April, 2023
(10 AM-01 PM)

- Objectives:**
1. To train the girls for Fitness and Wellness
 2. To enhance their Physical & Mental Health
 3. To improve their Memory & Concentration

Registration Link: <https://forms.gle/A14GPzw8sgMP78596>

Dr. Mumtaz
Coordinator
Value Added Course

Dr. (Mrs.) Aarti Trehan
Principal



आर्य कन्या महाविद्यालय, शाहाबाद मारकण्डा

Arya Kanya Mahavidyalaya

A Premier Multifaculty Post Graduate Girls Institution Affiliated to KUK
Shahabad Markanda, Distt Kurukshetra (Haryana)

Ref. No. 801/AKM/2023/13387A

Dated... 24/4/2023

"योग एवं स्वास्थ्य कल्याण" दस दिवसीय वैल्यु एडिड कोर्स का आरंभ

इतिहास विभाग, आर्य कन्या महाविद्यालय, शाहाबाद (मा०) द्वारा आज दस दिवसीय वैल्यु एडिड कोर्स का शुभआरंभ किया गया। "योग एवं स्वास्थ्य कल्याण" विषय पर आयोजित यह कोर्स दिनांक 24 अप्रैल, 2023 से लेकर 04 मई, 2023 तक चलेगा व इसमें 28 छात्राएं भाग ले रही हैं। कार्यक्रम के आरंभिक दिवस के मुख्यातिथि श्री राम लाल गुप्ता, प्रधान, प्रबंधकारिणी समिति रहे। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ० आरती त्रेहन ने मुख्यातिथि का महाविद्यालय में पहुंचने पर पौधा भेंट करके स्वागत किया व कार्यक्रम की संयोजिका डॉ० मुमताज व प्रतिभागी छात्राओं को साधुवाद किया। कार्यक्रम का आरंभ माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। तत्पश्चात डॉ० मुमताज ने इस कोर्स की समस्त सारणी की जानकारी देते हुए छात्राओं के साथ पाठ्यक्रम सांझा किया। कार्यक्रम के मुख्यातिथि श्री राम लाल गुप्ता जी ने छात्राओं को विभिन्न योग मुद्राएं करने की सही विधियों की जानकारी दी। छात्राओं से संबोधित होते हुए श्री राम लाल गुप्ता ने कहा कि योग के नियमित अभ्यास द्वारा हम न केवल शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहते हैं अपितु योग मानसिक सबलता बनाए रखने में भी सहायक है। कार्यक्रम की कनवीनर डॉ० मुमताज ने प्रतिभागी छात्राओं को विभिन्न योग मुद्राएं सिखाई व बताया की अगले दस दिनों तक छात्राएं सुबह 07:00 बजे से 09:00 बजे तक प्रतिदिन विभिन्न योग मुद्राएं सीखेंगी। इस अवसर पर डॉ० सोनिया मलिक (स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा विभाग) व डॉ० सिमरजीत कौर (पंजाबी विभाग) भी उपस्थित रही।

Arati
डॉ० (श्रीमती) आरती त्रेहन
कार्यवाहक प्राचार्या

Principal (Offg.)
Arya Kanya Mahavidyalaya
Shahabad Markanda

Value Aided Course-Yoga & Wellness
24 April, 2023 to 04 May, 2023
Venue - Common Room
Time 07:00am to 09:00am

Total Hours -30

Sr. No.	Day	Course Content	Assignment
1	24 April, 2023	Inaugural Session, Pranayam Meaning , Types, Benefits	Assignment 1
2	25 April, 2023	What is Yoga, Historical Background, Types of Yoga, Development of Yoga	Assignment 2
3	26 April, 2023	Halasana, Ustrasana, Bhujangasana, Benefits	Assignment 3
4	27 April, 2023	Tricon Asana, Vrikshasana, Tada Asana, Benefits	Assignment 4
5	28 April, 2023	Mayur Asana, Ardha Chakra Asana	Assignment 5
6	29 April, 2023	Padam Asana, Vajra Asana, Butterfly Asana	Assignment 6
7	01 April, 2023	Makar Asana, Danu Asana, Pawan Mukd Asana	Assignment 7
8	02 April, 2023	Ardhal Asana, Cycling Yoga, Nadi Shodhan	Assignment 8
9	03 April, 2023	Discipline, Practice, Chanting Mantra, Food for thought	Assignment 9
10	04 April, 2023	Valedictory, Submission of Assignments & Certificate Distribution, Feedback, Test	



Dr. Mumtaz
Convener



Dr. (Mrs.) Aarti Trehan

Principal (Offg.)

Principal (Offg.)
Arya Kanya Mahavidyalya
Shahabad Mantanda



GPS Map Camera



Shahbad,HR,India

Subhash Nagar, Shahbad, 136135, HR, India

Lat 30.171440, Long 76.865047

04/24/2023 08:24 AM GMT+05:30



GPS Map Camera



Shahbad,HR,India

Subhash Nagar, Shahbad, 136135, HR, India

Lat 30.171443, Long 76.865024

04/24/2023 08:24 AM GMT+05:30



आर्य कन्या महाविद्यालय, शाहाबाद मारकण्डा

Arya Kanya Mahavidyalya


Ref. No. 801/Ar/2023/13667

(A Premier Multifaculty Post Graduate Girls Institution Affiliated to KUK)
Shahabad Markanda, Distt Kurukshetra (Haryana)

Dated... 4/5/2023..

“योग एवं स्वास्थ्य कल्याण” दस दिवसीय वैल्यु एडिड कोर्स का समापन

इतिहास विभाग, आर्य कन्या महाविद्यालय, शाहाबाद (मा०) द्वारा दस दिवसीय वैल्यु एडिड कोर्स “योग एवं स्वास्थ्य कल्याण” विषय पर दिनांक 24 अप्रैल, 2023 से लेकर 04 मई, 2023 तक चला। जिसमें 29 छात्राओं ने योग एवं वेलनेस विषय पर ट्रेनिंग लेकर दस दिवसीय सर्टीफिकेट कोर्स को पूरा किया। इस कोर्स के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि, प्रधान, प्रबंधकारिणी समिति श्री रामलाल गुप्ता, आर्य कन्या महाविद्यालय रहे। कोर्स की संयोजिका डॉ० मुमताज ने प्रतिदिन प्राणायाम, योगाभ्यास करवाने के पश्चात छात्राओं को कोर्स के प्रतिदिन के कार्यक्रम के बाद गृहकार्य दिया ताकि वे योगाभ्यास में पारंगत हो सकें। प्रतिदिन विभिन्न योग मुद्राएं जैसे, सूर्य नमस्कार, बैठकर किया जाने वाले योगासन, पीठ के बल लेटकर, पेट के बल लेटकर, खड़े होकर किये जाने वाले आसन व विभिन्न प्राणायाम के विषय में सारगर्भित तरीके से व उनसे होने वाले फायदे एवं सावधानियों के विषय में लगातार दस दिवस तक अभ्यास एवं योग मुद्राएं सिखाई और कहा कि योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाकर आप शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी अपने आपको सबल बना सकती हैं। आज दिनांक 4 मई, 2023 को कोर्स के समापन दिवस के अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ० आरती त्रेहन ने प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाण-पत्र वितरित किए व छात्राओं को साधुवाद देते हुए कहा कि योग हमारी प्राचीन पद्धतियों में से एक है जिसे अपनी दिनचर्या का भाग बनाकर हमारे पूर्वज वर्षों तक स्वस्थ जीवन यापन करते रहें हैं। परंतु हम लोगों ने अपने पूर्वजों की इस अमूल्य देन के महत्त्व को भुला दिया है। “योग एवं स्वास्थ्य कल्याण” विषय पर आयोजित इस कोर्स के माध्यम से आप सब ने योग के महत्त्व को अच्छी तरह से समझ लिया है। अब आपका दायित्व बनता है कि दूसरों को भी प्रेरित करें ताकि वे योग को अपनी दिनचर्या का भाग बनाएं। कार्यक्रम में मंच संचालन का कार्यभार डॉ० मुमताज (कनवीनर) ने संभाला व डॉ० सिमरजीत कौर भी इस कार्यक्रम में उपस्थित रही।


डॉ० (श्रीमती) आरती त्रेहन
कार्यवाहक प्राचार्या
Principal (Offg.)
Arya Kanya Mahavidyalya
Shahabad Markanda



यज्ञाधी टिबिदिन

वालन विंस एम रोजा जोग वेरस सुतु



विदिवाडटा कुं सेठ वरुं नटवरी दिदि देदे मुं मडिमन राम ठाठ वामस - 22 मडाम मडि

पंडित
 बरवरा मडवडा 22 मडिठ
 दिदि आठोआ ठोठोआ वानन दे
 दिदिगन विडवड वरुं 22 देसा
 देलपु ऐडिड वेरस एा आठड वोट
 ठिआ। दिस विड वरुं 22
 विदिवाडटा दिदि ठि ठोठोआ एन।
 पंडितम दे पठिठे दिन वरुं मडि
 मडिमन राम ठाठ वामस ठे
 सिठवड वोटो वानन एा दिदिठेठ
 ठा आठवो वरुंएन ठे दिनुं ठुं पंटा
 ए वं मडोठिआ पंडितम एी

संवेठिवा ठा मुडमन ठे सवे वेरस
 एी नटवरो दिदि ठे म ठाठ
 वामस ठे विदिवाडटा ठुं वरुं वरुं
 ठेठ ठठोठिठो वरुन एी मडो
 विठो वरुं नटवरो दिदिठे। एीठुं
 ठिठ विठेठ एा सिठवड वरुं वरुं
 वरुन ठाठ वरुं मडोठेठ वरुं ठे
 सिठमंठ वरुं ठे ठे वरुं ठेठ ठे
 वरुं वरुं ठे नंटा एी। एीठुं वेरुंए
 ठेठ वरुन एी मडव दिदिठे। दिस
 मडे ठा मडोठिआ मडिठ ठा
 सिठवड वरुं वरुं मडुठ मड।

योग मानसिक सबलता बनाए रखने में भी सहायक : रामलाल गुप्ता

शाहबाद मारकंडा, 26 अठेठ
 (विषय कुमर): आर्य कन्या
 महाविद्यालय के इतिहास विभाग द्वारा
 10 दिवसीय वैल्यू ऐडेड कोर्स का
 शुभारंभ किया गया। योग एवं स्वास्थ्य
 कल्याण विषय पर आयोजित यह कोर्स
 24 अठेठ से 4 मई तक चलना और
 एसें 28 छात्राएं बना ले रही हैं।
 कार्यक्रम में मुद्रास्थिति रामलाल गुप्ता
 प्रधान प्रबंधनस्थिति समिति रहे।
 महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आरती
 श्रेष्ठ ने मुद्रास्थिति का महाविद्यालय
 में पढ़वने पर पीछा नोट करके स्वागत
 किया और कार्यक्रम की संयोजिका
 डॉ. मुस्ताज व प्रतिभागी छात्राओं को
 साधुवाद दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ
 नीचे उपाचार्यवर्ग करके किया गया। डॉ.



शाहबाद: आर्य कन्या महाविद्यालय में योग करते हुए रामलाल गुप्ता व छात्राएँ।
 मुस्ताज ने इस कोर्स की जानकारी देते
 हुए छात्राओं के साथ पर्यटन संबंध
 किया। कार्यक्रम के छात्राओं को
 रामलाल गुप्ता ने मुद्रास्थिति
 विभिन्न योग मुद्राएं करने की सही
 विधियों की जानकारी दी। उन्होंने
 छात्राओं को संबोधित करते हुए
 कहा कि योग के नियमित
 अभ्यास द्वारा हम न केवल शारीरिक
 तौर पर स्वस्थ रहते हैं अपितु योग
 मानसिक सफाई बनाए रखने में भी
 सहायक है। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ.
 मुस्ताज ने प्रतिभागी छात्राओं को
 विभिन्न योग की मुद्राएं सिखाईं। इस
 अवसर पर डॉ. सोनिया मलिक व डॉ.
 सिमरजीत कौर भी उपस्थित रही।

दस दिवसीय वैल्यू ऐडेड कोर्स सम्पन्न

शाहबाद मारकंडा (दैनिक
 हाक): आर्य कन्या महाविद्यालय
 में इतिहास विभाग द्वारा दस दिवसीय
 वैल्यू ऐडेड कोर्स योग एवं स्वास्थ्य
 कल्याण विषय पर आयोजित
 कार्यक्रम का आज समापन हुआ।
 इस कार्यक्रम में 29 छात्राओं ने योग
 एवं वैलनेस विषय पर ट्रेनिंग लेकर
 10 दिवसीय सर्टिफिकेट कोर्स को
 पूरा किया। इस कोर्स के उद्घाटन सत्र
 में मुख्य अतिथि प्रबंधक समिति के
 प्रधान रामलाल गुप्ता रहे। कोर्स की
 संयोजिका डॉ. मुस्ताज ने प्रतिदिन
 प्राणायाम, योगाभ्यास करवाने के
 पश्चात छात्राओं को कोर्स के प्रतिदिन
 के कार्यक्रम के बाद होमवर्क दिया,
 ताकि वे योगाभ्यास में पारंगत हो
 सकें। योग कोर्स में प्रतिदिन विभिन्न
 मुद्राएं जैसे कि सूर्य नमस्कार, बैठ
 कर किए जाने वाले योगासन, पीठ
 के बल लेट कर, पेट के बल लेट
 कर और खड़े होकर किए जाने वाले
 आसन व विभिन्न प्राणायाम के विषय
 में योग मुद्राएं सिखाईं गईं। इस कोर्स
 के समापन दिवस के अवसर पर
 महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आरती
 श्रेष्ठ ने प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाण
 पत्र वितरित किए और छात्राओं को
 साधुवाद देते हुए कहा कि योग
 हमारी प्राचीन पद्धतियों में से एक है
 जिसे अपनी दिनचर्या का भाग
 बनाकर स्वस्थ जीवन बापन कर
 सकते हैं। योग कार्यक्रम में वंश
 मंडलन का कार्यक्रम डॉ. मुस्ताज
 और डॉ. सिमरजीत कौर ने बच्चुवी
 संघाला।

दस दिवसीय वैल्यू ऐडेड कोर्स सम्पन्न



दस दिवसीय वैल्यू ऐडेड कोर्स में भाग लेने वाली छात्राओं को सर्टिफिकेट वितरित करते प्राचार्य व अन्य।

शाहबाद मारकंडा। आर्य कन्या महाविद्यालय में इतिहास विभाग द्वारा दस दिवसीय वैल्यू ऐडेड कोर्स योग एवं स्वास्थ्य कल्याण विषय पर आयोजित कार्यक्रम का आज समापन हुआ। इस कार्यक्रम में 29 छात्राओं ने योग एवं वैलनेस विषय पर ट्रेनिंग लेकर 10 दिवसीय सर्टिफिकेट कोर्स को पूरा किया। इस कोर्स के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि प्रबंधक समिति के प्रधान रामलाल गुप्ता रहे। कोर्स की संयोजिका डॉ. मुस्ताज ने प्रतिदिन प्राणायाम, योगाभ्यास करवाने के पश्चात छात्राओं को कोर्स के प्रतिदिन के कार्यक्रम के बाद होमवर्क दिया, ताकि वे योगाभ्यास में पारंगत हो सकें। योगा कोर्स में प्रतिदिन विभिन्न मुद्राएं जैसे कि सूर्य नमस्कार, बैठ कर किए जाने वाले योगासन, पीठ के बल लेट कर, पेट के बल लेट कर और खड़े होकर किए जाने वाले आसन व विभिन्न प्राणायाम के विषय में योग मुद्राएं सिखाईं गईं। इस कोर्स के समापन दिवस के अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आरती श्रेष्ठ ने प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाण पत्र वितरित किए और छात्राओं को साधुवाद देते हुए कहा कि योग हमारी प्राचीन पद्धतियों में से एक है जिसे अपनी दिनचर्या का भाग बनाकर स्वस्थ जीवन बापन कर सकते हैं। योग कार्यक्रम में वंश मंडलन का कार्यभार डॉ. मुस्ताज और डॉ. सिमरजीत कौर ने बच्चुवी संघाला।