

- : सूचना :-

महाविद्यालय में अध्ययनरत समस्त छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि कॉमर्स विभाग तथा IQAC द्वारा 'Short Term Course' पर कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है जिसमें 'YOGA' विषय पर दिनांक 16/11/23 से 02/12/23 तक कोर्स संचालित होगा। उक्त छात्राये 10/11/23 तक कॉमर्स विभागाध्यक्ष श्री आशीष एडका सर के पास अपना पंजीयन कराना सुनिश्चित करें। दिनांक 03/12/23 को समापन कार्यक्रम रखा गया।

विभागाध्यक्ष
(कॉमर्स विभाग)
श्री आशीष एडका
(स. प्रा.)
श्री सुख देवान - Secy.



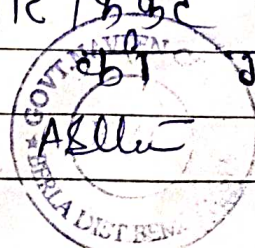
P. Gaur
प्राचार्य
शासकीय तृतीय महाविद्यालय
देरला जिला-बेयलरा (छ.ग.)

Date	TOPIC	Time
16/11/23	Introduction TO YOGA	3:00 PM TO 5:00 PM
17/11/23	History of YOGA - Origin	3:00 PM TO 5:00 PM
18/11/23	Benefits - physical and mental Health	3:00 PM TO 5:00 PM
20/11/23	Types	3:00 PM TO 5:00 PM
21/11/23	Breathing	3:00 PM TO 5:00 PM
22/11/23	Session-II - Breathing	3:00 PM TO 5:00 PM
23/11/23	Meditation - 1st class	3:00 PM TO 5:00 PM
24/11/23	Meditation - II nd class	3:00 PM TO 5:00 PM
25/11/23	Mudras - Hand gestures	3:00 PM TO 5:00 PM
28/11/23	Bandhas	3:00 PM TO 5:00 PM
29/11/23	YOGA and spirituality	3:00 PM TO 5:00 PM
30/11/23	Session-III - YOGA and spirituality	3:00 PM TO 5:00 PM
01/12/23	YOGA and health	3:00 PM TO 5:00 PM
02/12/23	YOGA philosophy in Bhagved	3:00 PM TO 5:00 PM
03/12/23	समापन Gita	1:00 PM TO 4:00 PM

-: प्रियान्वयन :-

शासन नवीन महा. बेरला में महाविद्यालय के प्राचार्य
डॉ. प्रेमलता गौर के प्रोत्साहन से महा. के कॉमर्स
तथा IRAC के अंतर्गत कॉमर्स विभाग के विभागा
ध्यक्षा श्री आशीष एक्का (सहा. प्राध्यापक) के द्वारा
दिनांक 16/11/23 से 02/12/23 तक "मूल्य वर्धित"
(Value Added) पाठ्यक्रम के अंतर्गत 70 जन.
की बुझाए चलाई गई जिसमें 50 छात्र - छात्राओं
ने पंजीयन करवाया तथा लगभग 33 छात्र - छात्राओं
ने भाग लिया। जिसके अंतर्गत छात्र - छात्राओं
का योग का अर्थ 4,000 वर्ष पहले हुई थी
जिसे गृहवि पतंजलि ने आगे बढ़ाया। योग स्वस्थ
जीवन जीने का कला एवं विज्ञान है। इसमें
योग के फायदे की बजाकर वो कैसे अपने
जीवन में उतार पाये की बजाकर उनके नियम
बताये गये। मुद्रा - हाथ एवं शरीर की विशेष
स्थिति की मुद्रा कहते हैं। तथा अपनी सांसों
पर ध्यान देना। योग बैठकर, लेटकर, खड़े होकर
किये जा सकते हैं। ये बताया गया। शारीरिक
के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य कितना जरूरी
होता है बिना स्नान के भी योगासन दिया जा
सकता है। योग के बाद आराम ले कर भोजन
भी कर सकते हैं। भावत गीता में योग 4
प्रकार के होते हैं। ये बताया गया। जिसके अंतर्गत
छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर ध्यान
दिया गया। पाठ्यक्रम के समाप्त होने पर छात्र -
छात्राओं द्वारा अनुभव साझा किये गये तथा महा.
के प्राचार्य द्वारा सर्टिफिकेट देकर उनके उत्प्रेरक
भविष्य की कामना की गई।

(श्री आशीष एक्का)
विभागाध्यक्ष
(श्री आशीष एक्का)



Principal
Govt Naveen College
Berkheda, Berhampur (C.G.)

Name	16-11-2023	17-11-2023	18-11-2023	20-11-2023	21-11-2023	22-11-2023	23-11-2023	24-11-2023	25-11-2023	28-11-2023	29-11-2023	30-11-2023	01-12-2023	02-12-2023	03-12-2023
Gamini Verma	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini	Gamini
Aman Kumar	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K	Aman K
Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj	Suraj
Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari	Rameshwari
Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar	Tushar
Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana	Vandana
Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep	Hardeep
Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari	Omshwari
Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari	Dageshwari
Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam	Satyam
Ritika Sharma	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika	Ritika
Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta	Geeta
Mukesh Sen	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh	Mukesh
Mukesh Tandon	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.	M.T.
Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka	Menka
Chandrakumar	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk	Chk
Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi	Mansi
Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha	Chandralekha
Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri	Madhuri
Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari
Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil	Gayatri Patil
Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita	Kavita
Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti	Preeti
Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju	Sanju
Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu	Pintu
Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali	Pushpanjali
Mayank Verma	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank	Mayank
Kamini Sahu	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini	Kamini
Omkar Sahu	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar	Omkar
Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda	Yashoda
Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram	Tikaram
Vishal Singh	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal	Vishal
Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu	Reetu

Page No. 06