

CIRCULAR



NATIONAL SERVICE SCHEME CIRCULAR

Ref. No.: AJU-NSS/05/2024

Date: 18.06.2024

Observance of International Day of Yoga-2024

Dear Students, Faculty and Staff members,

ARKA JAIN University is going to observe International Day of Yoga-2024 with an objective to profess a complete system of physical, mental, social, and spiritual development. It will be jointly organized by NSS, School of Nursing, Dept. of Fashion design and Internal Complaints committee with the theme of 'Yoga for Women empowerment'.

As per the UGC guidelines there will be both countdown yoga sessions and observance day event as well

Details of the events:

1.

Date : 20th June, 2024 (Countdown Session)
Time : 10.00 AM (Offline mode)
Venue : Jeh Auditorium
Yogic Practices : Asan, Pranayam and Meditation
Resource Person : Prof. Shilpa J (certified yoga trainer)

2.

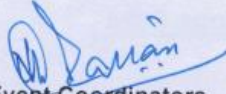
Date : 20th June, 2024 (Countdown Session)
Time : 7.00 PM (online mode)
Link : <https://meet.google.com/sko-ybvp-qsu>
Talk : 'Yoga: An Alternative Therapy'
Yogic Practices : Asan, Pranayam and Meditation
Resource person : Ms. Anu Anand (an international certified yoga trainer)

3.

Date : 21st June, 2024 (Observance Day Event)
Time : 6.00 AM
Venue : Multipurpose Ground (University Campus)
Talk : 'Yoga for Women Empowerment'
Yogic Practices : Asan, Pranayam and Meditation
Resource person : Ms. Punam Verma (a veteran certified yoga trainer)



All are hereby informed to take active participation in the Yoga Sessions to increase awareness regarding the advantages of engaging in yoga with aim to foster physical health and holistic well-being.

**Event Coordinators**

Dr. Manoj K Pathak (NSS Program Officer)

Dr. Rajeev K Sinha (NSS Program Officer)

Ms. Pinki Dey (NSS Program Officer)

Program Officer/कार्यक्रम पदाधिकारी

National Service Scheme/राष्ट्रीय सेवा योजना

ARKA JAIN University/अरका जैन विश्वविद्यालय

**Convenor****Paras Nath Mishra**

NSS Coordinator

NSS Coordinator/एनएसएस समन्वयक

National Service Scheme/राष्ट्रीय सेवा योजना

ARKA JAIN University/अरका जैन विश्वविद्यालय

Copy to:

PS to Hon'ble Vice-Chancellor

PS to Director-cum-Registrar

AJU website

All Deans and PCs

Academic Coordinator

Office file

Notice board

Students group (Email)

Report on –International Day of Yoga
Held on 21.06.2024

Date of Event	21.06.2024
Name of the Event	International Day of Yoga
Type of the Event	Observance Day
Conducted by	Department of Fashion Design, NSS, The School of Nursing and The Internal Complaints Committee, ARKA JAIN University
No. of Participants	88 participants
Objective	To promote awareness of holistic health
Outcome	A thorough method for practicing yoga

On June 21, 2024, the International Day of Yoga-2024 was observed with a yoga session held at the Multi-purpose Ground of ARKA JAIN University by the Department of Fashion Design. This was in accordance with the UGC's guidelines. The School of Nursing, the Internal Complaints Committee, and the AJU-NSS worked together to organize the observance day.

DETAILS:

The Department of Fashion Design held a yoga session in honor of the International Day of Yoga-2024 with the goal of promoting holistic health awareness among the staff, teachers, and volunteers.

After delivering talk on the topic of "Yoga for Women Empowerment," the resource person, Ms. Punam Verma, a certified yoga trainer, led warm-up, asanas, pranayams, and meditation. According to Ms. Punam Verma, Yoga is an effective technique for women since it fosters mental health, flexibility, and strength. Women who practice yoga are more resilient and self-assured both on and off the mat. All of the university's staff members and students participated well and evidently appreciated the asanas, pranayams, and meditation led by Ms. Punam Verma.

Dr. Amit Kumar Shrivastav, Director-cum-Registrar, stated that yoga gives practitioners physical strength, mindfulness, confidence, and the ability to pause and consider their actions before taking them.

One can experience a sense of wholeness, present, and calm through yoga, according to DSW Prof. Angad Tiwary. Moreover, it promotes weight loss, muscle tone, flexibility, and better balance.

"Yoga is an art and science of healthy living and mindfulness," stated Ms. Usha Kiran Barla, the program coordinator for the Department of Fashion Design.



In his vote of thanks, NSS Program Officer Dr. Manoj K Pathak expressed his sincere gratitude to Ms. Punam Verma for her insightful lecture and urged the attendees to regularly engage in yoga practices in order to reap the benefits of yoga.

POSTER OF THE EVENT

JGI **ARKA JAIN** **NAAC** **Outlook** **RANKED 3RD** **ISO**
University Jharkhand GRADE A ICARE RANKING 2023 IN "TOP-15 EMERGING PRIVATE UNIVERSITIES IN INDIA" CATEGORY

ARKA JAIN UNIVERSITY
OBSERVES
INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2024

THEME: "Yoga For Women Empowerment"

ORGANIZED BY:
School of Nursing, Dept of Fashion Design,
NSS & Internal Complaints Committee

RESOURCE PERSON
Ms. Punam Verma
Yoga Instructor

ON : 20/06/2024 AT 10.00 A.M. AND 21/06/2024 AT 06:00 AM ONWARDS |
VENUE- (JEH AUDITORIUM, ARYABHATTA BLOCK ON 20/06/2024 & MULTIPURPOSE GROUND AJU ON 21/06/2024).

PARTICIPANTS

International Day of Yoga
 21st June, 2024
Participant List

Sl No	Name	Enrollment No/ID	Signature
1.	Lipika Paul	AJU/232023	Lipika
2.	Divya Patra	AJU/232131	Divya
3.	Puja Patra	AJU/232087	Puja
4.	Sanjay Kr. Thakur	1160	@Shakun
5.	Dr. Rahul Amin	1052	
6.	KUMAR USUEK	5064	
7.	Shyam Kumar	AJU/1118	
8.	Amir Kumar Singh	ASU/1054	
9.	Deepak Vipalkarna	ASU/1261	
10.	Dr. P.K. Thakur	105 (1192)	
11.	Dr. Sanjosh Kr. Singh	AJU/1205	
12.	Rajeev Sharma	5113	
13.	Dr. Rajeev Kumar Sinha	AJU/1087	
14.	Ashish Jha	5061	
15.	Dr. Amit Prasad Sen	1292	
16.	Jyotilal Gosai	5087	
17.	Subhashree Rout	ARKA/MTU/1368	
18.	Dr. Chasm Wadhwa	1075	
19.	Prerajika Tripathi	1360	
20.	Dr. J. Shashi Bhushan Singh	1634	
21.	Prof. Sujit Paul	1523	
22.	Prof. Manoj Anand	1656	
23.	Salim K	1083	
24.	Syed Rashid Anwar	1095	
25.	Sarbjit Ghose	1172	
26.	Dr. Jyoti Maya Sen	1100	
27.	Smash Lahar	1669	
28.	Aditi K	1010	
29.	M.M.K. Pasha	1098	

Signature of the Event Coordinators
 Program Officer/संयोजक अधिकारी
 National Service Scheme/राष्ट्रीय सेवा योजना
 ARKA JAIN University/आरक जैन विश्वविद्यालय

Signature of the Convenors
 NSS Coordinator/एनएसएस समन्वयक
 National Service Scheme/राष्ट्रीय सेवा योजना
 ARKA JAIN University/आरक जैन विश्वविद्यालय



International Day of Yoga
 21st June, 2024
Participant List

Sl No	Name	Enrollment No/ID	Signature
30	ANUJ ROOT	AJU/231566	Anuj Root
31	SAURAV KUMAR	AJU/231185	Saurav Kumar
32	SURAB GUPTA MEHTA	1081 (Law)	Surab
33	SANDIP MAHARAO	1571	Sandip
34	SANDIP CHANDA	1611 (Law)	Sandip
35	Paras Nath Mishra	1452	Paras
		1142	
36	Ravindra Kumar	5066	Ravindra
37	Arunish Roy	2220	Arunish
38	Sonjay	1354	Sonjay
39	Somvendra Singh	1363	Singh
40	Dr Md Irfan Ahmad	1530 (English)	Dr Irfan
41	RINKU KUMARI	5097 (Exam)	Rinku
42	Manaswita Sharma	1535 (English)	Manaswita
43	Dr. Smeta Kumari	1077	Dr. Smeta
44	Ms. Swati Mahendru	1511	Swati
45	pradip kumar	1067	Pradip
46	Tanuja Ghosh	1675	Tanuja Ghosh
47	Dr. Kuldip Kumar	1106	Dr. Kuldip
48	VISHAL VIMAL	1492	Vishal
49	Shazlender Kr Sarda	1657	Shazlender
50	Aspi Kr Pradhan	1658	Aspi
51	Sagarika Barik	1520	Sagarika
52	Aparna Pradhan	1377	Aparna
53	Ritu Tigga	1369	Ritu
54	Kavita Thappa	1400	Kavita
55	Nimola Ekka	1446	Nimola
56	Alex C. Mbaroma	1185	Alex
57	Jetha Ravi Hrasli	1478	Jetha

Signature of the Event Coordinators
 Program Officer / **राष्ट्रीय सेवा योजना**
 ARKA JAIN University / **अर्का जैन विश्वविद्यालय**

Signature of the Convenors
 NSS Coordinator / **राष्ट्रीय सेवा योजना**
 ARKA JAIN University / **अर्का जैन विश्वविद्यालय**



International Day of Yoga
21st June, 2024
Participant List

Sl No	Name	Enrollment No/ID	Signature
58	Debanjan Ghosh	1301	[Signature]
59	Rishi Trikey	1239	[Signature]
60	Akash Kr Bhagat	1058	[Signature]
61	ASHUTOSH ROY	1421	[Signature]
62	DIVYA PAIKARAY	1102	[Signature]
63	SNEHA KASHAP	1223	[Signature]
64	AARSI KUMARI	1302	[Signature]
65	Amar Deep Samad	1219	[Signature]
66	Dinush kr. Mahanta	1457 (ITS)	[Signature]
67	Bhavana Kumari	1661	[Signature]
68	Eka Tripathi	5043	[Signature]
69	Sanjiv kr mande	ASU/232122	[Signature]
70	Lata Pradot	1603	[Signature]
71	Vandana Shrivastav	1291	[Signature]
72	Dr. Anurag K. Dasgupta	1043	[Signature]
73	M. Keerti Rai	1176	[Signature]
74	Dr. Chandraprabha Sahu	1109	[Signature]
75	Anup K. Singh	1092	[Signature]
76	USHA KIRAN SARKA	1201	[Signature]
77	Dusmanta Ku. Mahanta	1240	[Signature]
78	Hiranya Ku. Mahanta	1610	[Signature]
79	Sushma Barik	1448	[Signature]
80	Aditi Singh	1474	[Signature]
81	Rupesh Kr Singh	1341	[Signature]
82	Mang. Mondal	7036	[Signature]
83	Sanjiv Datta	7017	[Signature]
84	Dingabon Sutar	5009	[Signature]
85	Kaushal Mohan	7001	[Signature]
86	Prakash Mahanta	1617	[Signature]
87	Subodh Kr Sharma	5117	[Signature]
88	Subham Singha	5077	[Signature]

Signature of the Event Coordinators

[Signature]
Program Officer / कार्यक्रम फलिसत्री
National Service Scheme / राष्ट्रीय सेवा योजना
ARKA JAIN University / अरका जैन विश्वविद्यालय

Signature of the Convenors

[Signature]
NSS Coordinator / निदेशक नस्यस
National Service Scheme / राष्ट्रीय सेवा योजना
ARKA JAIN University / अरका जैन विश्वविद्यालय

PHOTOS OF THE EVENT



Lamp lighting on the inaugural session of International Day of Yoga-2024



Registrar, DSW, CFO, NSS Coordinator, NSS Program Officer, ICC presiding Officer during lamp lighting



Certified Yoga Trainer Ms. Punam Verma delivering a talk on 'Yoga for Women Empowerment'



Yogic practices during IDY-2024



Participants practicing Yogic exercises under the supervision of Trainer Ms. Punam Verma



Faculty members practicing yoga during IDY-2024



Pranayam Session during International Day of Yoga-2024



Surya Namaskar during IDY-2024 at AJU Multipurpose Ground



Anulom Vilom during IDY-2024



Women Faculty Members practicing Pranayam during IDY-2024



R4V2+8XQ, Mohanpur, Jharkhand 832108, India

lat: 22.842904 long: 86.101976 alt: 187

Yogic Session in continuation during IDY-2024 at Multipurpose Ground, AJU



NSS volunteers, AJU Officials, Faculty members, staffs and Yoga Trainer during IDY-2024



Resource Person felicitated by CFO Ms. Richa Garg and DSW Dr. Angad Tiwary

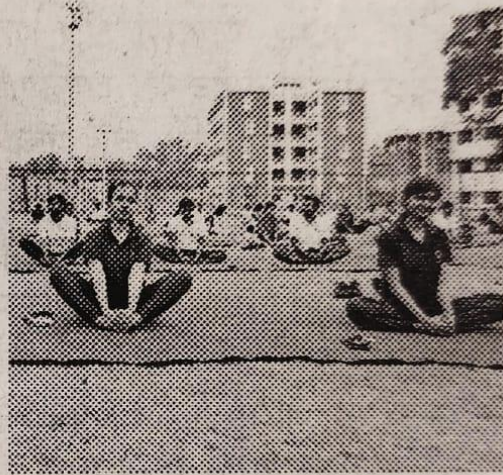
MEDIA COVERAGE



अर्का जैन यूनिवर्सिटी : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में अर्का जैन यूनिवर्सिटी में विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों के बीच समग्र स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से योग सत्र का आयोजन किया गया। इसमें रिसोर्स पर्सन के रूप में योग प्रशिक्षक पूनम वर्मा ने महिला सशक्तिकरण के लिए योग विषय पर व्याख्यान दिया। तत्पश्चात वार्म-अप, योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान किया गया। यूनिवर्सिटी के निदेशक सह कुलसचिव डा. अमित कुमार श्रीवास्तव ने कहा कि योग का अभ्यास व्यक्ति को शारीरिक शक्ति, आत्मविश्वास और प्रतिक्रिया करने से पहले सोचने-समझने की क्षमता प्रदान करता है।

योग महिलाओं के लिए शक्तिशाली साधना है : पूनम

जमशेदपुर । अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में अरका जैन यूनिवर्सिटी में विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों के बीच स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से योग सत्र का आयोजन किया गया। इसमें रिसोर्स पर्सन के रूप में योग प्रशिक्षक पूनम वर्मा ने "महिला सशक्तीकरण के लिए योग" विषय पर व्याख्यान दिया। तत्पश्चात वार्म-



अप, योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान किया गया। पूनम वर्मा ने बताया कि योग महिलाओं के लिए एक शक्तिशाली साधना है, जो ताकत, लचीलेपन और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देता है।

अरका जैन यूनिवर्सिटी में मना अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



अरका जैन यूनिवर्सिटी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। यूनिवर्सिटी के छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों के बीच समग्र स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से योग सत्र का आयोजन किया गया जिसमें रिसोर्स पर्सन के रूप में योग प्रशिक्षक पूनम वर्मा ने महिला सशक्तिकरण के लिए योग विषय पर व्याख्यान दिया। इस मौके पर अरका जैन यूनिवर्सिटी के निदेशक व कुलसचिव डा. अमित श्रीवास्तव ने कहा कि योग का अभ्यास व्यक्ति को शारीरिक शक्ति, दिमागीपन, आत्मविश्वास और प्रतिक्रिया करने से पहले सोचने-समझने की क्षमता प्रदान करता है। इस मौके पर यूनिवर्सिटी के सभी शिक्षक-शिक्षिकाएं, छात्र-छात्राएं एवं शिक्षकेतर कर्मचारी शामिल हुए।

अरका जैन यूनिवर्सिटी में किया योगाभ्यास



● योगाभ्यास करते लोग.

दो दिवसीय ऑनलाइन व ऑफलाइन कार्यक्रम हुआ

jamshepur@inext.co.in

JAMSHEDPUR (21 June) :

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर अरका जैन यूनिवर्सिटी में विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों के बीच समग्र स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से योग सत्र का आयोजन किया गया। इसमें रिसोर्स पर्सन के रूप में योग प्रशिक्षक पूनम वर्मा ने महिला सशक्तिकरण के लिए योग विषय पर व्याख्यान दिया। इसके बाद वार्म-अप, योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान किया गया। पूनम वर्मा ने बताया कि योग महिलाओं के लिए एक शक्तिशाली साधन है, जो ताकत, लचीलेपन और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देता है।

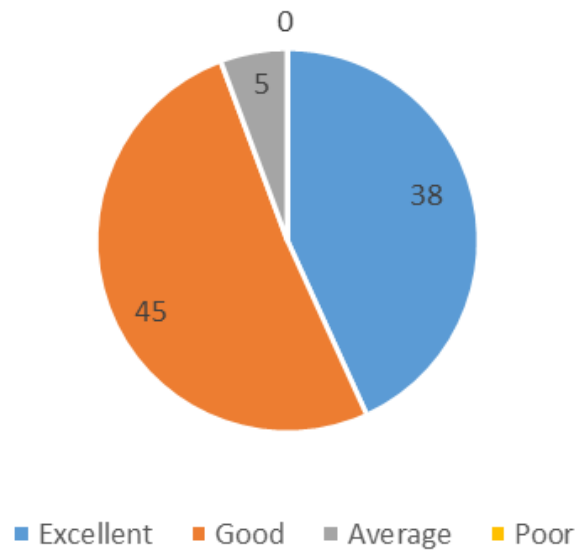
व्यायाम के फायदे बताए

इससे पूर्व काउंटडाउन योग सत्र के तहत

फिछले गुरुवार (20 जून) को अंतर्राष्ट्रीय योग प्रशिक्षक अनु आनंद एवं शिल्पा जे. ने भी ऑनलाइन सत्र के माध्यम से सूक्ष्म व्यायाम व सूर्य नमस्कार के फायदे बताए, साथ ही इसका अभ्यास भी कराया। उन्होंने बताया कि इसके नित्य अभ्यास से चुस्त, दुरुस्त और निरोग रहा जा सकता है। विश्वविद्यालय की एनएसएस इकाई, स्कूल ऑफ नर्सिंग व फैशन डिजाइन विभाग के समन्वय से इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर यूनिवर्सिटी के निदेशक सह कुलसचिव डॉ. अमित कुमार श्रीवास्तव ने कहा कि योग का अभ्यास व्यक्ति को शारीरिक शक्ति, दिमागीपन, आत्मविश्वास और प्रतिक्रिया करने से पहले सोचने-समझने की क्षमता प्रदान करता है। डीएसडब्ल्यू प्रो अंगद तिवारी ने कहा कि योग संपूर्णता, उपस्थिति और शांति की भावना का अनुभव करने में सक्षम बनाता है।

For more city news log on to
www.inextlive.com

Feedback of International Day of Yoga'2024

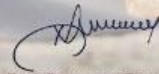


CERTIFICATE



CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This is to certify that Anuj Rawat
of Arka Jain University successfully participated in
**International Day of Yoga “For Women Empowerment” - A life Skills
Development and International Observance Day Program**
on June 21st, 2024
at Multipurpose Ground, Arka Jain University, Jamshedpur
Organized by : **DEPARTMENT OF FASHION DESIGN ,SCHOOL OF NURSING,
INTERNAL COMPLAINTS COMMITTEE & NSS**



Prof. Dr. Angad Tiwary
Director Campus & DSW, Arka Jain University