

CIRCULAR

**ARKA JAIN**
University
Jharkhand

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)



ARKA JAIN
University
Jharkhand



ARKA JAIN
University
Jharkhand



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)



International Day of Yoga

Date of Event	21.06.2024
Name of the Event	International Day of Yoga
Type of the Event	Observance Day
Conducted by	NSS, ARKA JAIN University
No. of Participants	88 participants
Objective	To foster holistic health awareness
Outcome	Comprehensive approach to Yogic practices

The AJU-NSS of ARKA JAIN University conducted Yoga Session on 21st June, 2024 at the Multi-purpose Ground of the University to observe International Day of Yoga-2024. This was as per the guidelines of the UGC. The observance Day was conducted in collaboration with School of Nursing, Dept. of Fashion Design and Internal Complaints Committee.

DETAILS:

On observance of the International Day of Yoga-2024, the AJU-NSS conducted yoga session with an aim to foster holistic health awareness among the volunteers, teachers and staffs.

The Resource Person, Ms. Punam Verma, a Certified Yoga Trainer delivered a talk on the theme, 'Yoga for Women Empowerment' followed by Warm-up, Asan, Pranayam, and Meditation. Ms. Punam said that Yoga is a powerful tool for women, promoting strength, flexibility, and mental well-being. Practicing yoga helps women build confidence and resilience, both on and off the mat. She mentored the gathering to do warm-up exercises, asanas, pranayams and meditation during the session in the morning.

The Director-cum-Registrar Dr. Amit Kumar Shrivastav said that practicing yoga empowers one with physical strength, mindfulness, confidence, and the ability to pause before reacting.

DSW, Prof. Angad Tiwary said that Yoga enables to experience a sense of wholeness, presence and peace. It also helps gain flexibility, improve balance, tone muscles and even lose weight.

NSS Coordinator Mr. Paras Nath Mishra said that Yoga is an art and science of healthy living.

NSS Program Officer Dr. Manoj K Pathak in his vote of thanks wholeheartedly thanked Ms. Punam Verma for her enriching session and encouraged the participants to be regular in yogic practices to get benefitted from Yoga.



ARKA JAIN
University
Jharkhand



POSTER OF THE EVENT



ARKA JAIN
University
Jharkhand



RANKED 3RD
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).

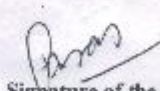
PARTICIPANTS


ARKA JAIN
University
Jharkhand


International Day of Yoga
21st June, 2024
Participant List

Sl No	Name	Enrollment No/ID	Signature
1.	Lipika Paul	AJU/232023	Lipika
2.	Diya Pataw	AJU/232131	Diya
3.	Piya Pataw	AJU/232087	Piya
4.	Sanjay Kr. Thakur	1160	@kabeer
5.	Dr. Rahul Amin	1052	zmm
6.	KUMAR UJJEK	5064	Ujjeek
7.	Shyam Kumar	AJU/1118	SL
8.	Amir Kumar Singh	ASU/1054	IF
9.	Dheeraj Vishwakarma	ASU/1261	Dheeraj
10.	Dr. P.K. Thakur	105 (1192)	Thakur
11.	Dr. Sanjosh Kr. Singh	AJU/1205	Sanjosh
12.	Rajeev Sharma	5113	Rajeev
13.	Dr. Rajeev Kumar Sen	AJU/1087	Rajeev
14.	Ashish Jha	5061	Ashish
15.	Dr. Amit Prakash Sen	1292	Amit
16.	Jyotilal Gosai	5087	Jyotilal
17.	Gurhashree Raut	ARKA/AJU/1368	Gurhashree
18.	Dr. Chann Wadhwa	1075	Chann
19.	Priyanka Tudu	1360	Priyanka
20.	Dr. P. Shashi Bhushan Singh	1634	Shashi
21.	Prof. Sunjit Paul	1523	Sunjat
22.	Prof. Manoj Anand	1656	Manoj
23.	Arshad Ali	1083	Arshad
24.	Syed Rashid Anwar	1095	Rashid
25.	Sarabjit Ghosh	1172	Sarabjit
26.	Dr. Jyoti Maya Sen	1100	Jyoti
27.	Suresh Kumar	1669	Suresh
28.	Arushi K.	1010	Arushi
29.	M.M.K. Pawan	1098	M.M.K.


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


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



International Day of Yoga

21st June, 2024

Participant List
































Sl No	Name	Enrollment No/ID	Signature
30	ANUJ ROOT	ASU/231566	Anuj Root
31	SAURAV KUMAR	ASU/231185	Saurav Kumar
32	SURAB GUPTA MEHTA	1081 (Law)	Surya
33	SANDIP MAHARJO	1571	Sandip
34	SANDIP CHANDA	1611 (Law)	Sandip
35	Dr. Paras Nath Mishra	1452	Paras
36	Gauraga Kumar	5066	Gauraga
37	Arunish Ray	1190	Arunish
38	Sonjay	1354	Sonjay
39	Somvender Singh	1363	Singh
40	Dr. Md. Irfan Ahmad	1530 (English)	Dr. Irfan
41	RINIKU KUMARI	5097 (Exam)	Riniku
42	Maneswita Sharma	1535 (English 21)	Maneswita
43	Dr. Smita Kumari	1077	Smita
44	Ms. Swati Mahendru	1511	Swati
45	Pradip Kumar	1067	Pradip
46	Tanuja Ghosh	1675	Tanuja
47	Dr. Kalyan Kumar	1106	Kalyan
48	VISHAL VIMAL	1492	Vishal
49	Shazilendra Kr. Sengupta	1657	Shazilendra
50	Ashu Kr. Pradhan	1658	Ashu
51	Saparna Barik	1520	Saparna
52	Pranika Pradhan	1377	Pranika
53	Aishu Tigga	1369	Aishu
54	Kavita Thappa	1400	Kavita
55	Nimola Ekka	1446	Nimola
56	Abir C. Mahanta	1185	Abir
57	Jetha Ravi Hingoli	1478	Jetha

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

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



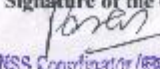
International Day of Yoga
21st June, 2024
Participant List

Sl No	Name	Enrollment No/ID	Signature
58	Debanjan Ghosh	1301	
59	Rishi Trikey	1239	
60	Akash Kr Bhagat	1058	
61	ASHUTOSH ROY	1421	
62	DIVYA PAIKARAY	1102	
63	SNEHA KASHAP	1223	
64	AARSI KUMARI	1302	
65	AmarDeep Samal	1219	
66	Dinush kr. ngahata	1457 (ITS)	
67	Bhavana Kumari	1661	
68	Ekta Tripathi	5043	
69	Sanjiv kr. mande	ASU/232122	
70	Leto Perdel	1603	
71	Vandana Shrivastava	1291	
72	Dr. Anam kr. Mahanti	1043	
73	Mr. Keerti Rai	1176	
74	Dr. Chandraprabhasahu	1109	
75	Anup R. Singh	1092	
76	USHA KIRAN SARLA	1201	
77	Dusmarita Ku. Mahanta	1240	
78	Hiranya Ku. Mahanta	1610	
79	Sushma Barik	1448	
80	Aditi Singh	1474	
81	Rupesh kr. Singh	1341	
82	Mang. Mondal	7036	
83	Sanjiv datt	7017	
84	Dingbon Supur	5069	
85	Rach. Mohanta	7001	
86	Prakrisha Mahanta	1617	
87	Subodh Kr Sharma	5117	
88	Subham Singha	5077	

Signature of the Event Coordinators


Program Officer / विद्यार्थी प्रशिक्षक
National Service Scheme / राष्ट्रीय सेवा योजना
ARKA JAIN University / अरका जैन विश्वविद्यालय

Signature of the Convenors


NSS Coordinator / विद्यार्थी प्रशिक्षक
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

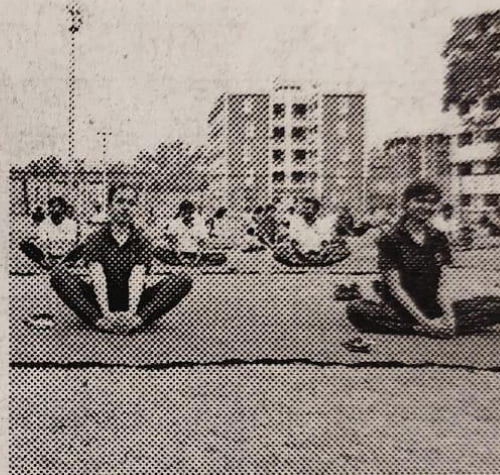
MEDIA COVERAGE



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

jamshedpur@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 साधना 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