



आस्था महाविद्यालय, इटावा

पीपल्दा रोड, इटावा, जिला-कोटा (राज.)

क्रमांक:—

दिनांक:.....

दिनांक: दिसम्बर 16, 2024

सूचना

महाविद्यालय की सभी छात्राओं एवं महिला प्रकोष्ठ की सदस्याओं को सूचित किया जाता है कि महिला प्रकोष्ठ द्वारा 21 दिसम्बर 2024 को *विश्व ध्यान दिवस* के अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में मानसिक शांति, आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक सोच और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना है।

कार्यक्रम के अंतर्गत विशेषज्ञ प्रशिक्षकों द्वारा ध्यान और योगाभ्यास की विभिन्न विधियों का प्रदर्शन किया जाएगा। प्रतिभागियों को तनाव प्रबंधन, एकाग्रता बढ़ाने और जीवन में संतुलन बनाए रखने के उपायों से परिचित कराया जाएगा।

कार्यक्रम विवरण:

- दिनांक: 21 दिसम्बर 2024
- समय: प्रातः 11:00 बजे से दोपहर 01:00 बजे तक
- स्थान: महाविद्यालय सभागार

PRINCIPAL
ASTHA MAHAVIDYALAYA
ITAWA KOTA (RAJ.)

आदेशानुसार

डॉ. कपलेश दायमा
प्राचार्य

आस्था महाविद्यालय, इटावा

आस्था महाविद्यालय, इटावा की महिला प्रकोष्ठ ने 21 दिसम्बर 2024 को विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर एक प्रेरणादायी एवं सफल कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में मानसिक शांति, आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक सोच और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना था।

कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय सभागार में हुआ, जहाँ संस्था अध्यक्ष श्री हसन अब्बास पठान मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने ध्यान के महत्व और लाभों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि ध्यान केवल मानसिक शांति ही नहीं देता, बल्कि यह जीवन में संतुलन और आत्म-नियंत्रण की भावना को भी सुदृढ़ करता है। उन्होंने छात्राओं को नियमित ध्यान और योगाभ्यास को जीवन का हिस्सा बनाने की प्रेरणा दी।

इस अवसर पर विशेषज्ञ प्रशिक्षकों द्वारा ध्यान और योगाभ्यास की विभिन्न विधियों का प्रदर्शन किया गया। छात्राओं ने सक्रिय रूप से भाग लेते हुए श्वास तकनीक, एकाग्रता अभ्यास और तनाव प्रबंधन के उपायों को सीखा। कार्यक्रम के दौरान यह स्पष्ट किया गया कि ध्यान और योगाभ्यास से न केवल मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि शारीरिक ऊर्जा और सकारात्मक सोच भी बढ़ती है।

इसके अतिरिक्त "ध्यान और नारी सशक्तिकरण" विषय पर एक प्रेरक व्याख्यान आयोजित किया गया। वक्ताओं ने बताया कि ध्यान से आत्मविश्वास और आत्मबल में वृद्धि होती है, जो नारी सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। छात्राओं ने अपने अनुभव साझा किए और बताया कि इस कार्यक्रम ने उन्हें जीवन में ध्यान और योगाभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम में पोस्टर प्रदर्शनी भी आयोजित की गई, जिसमें छात्राओं ने ध्यान और नारी सशक्तिकरण से संबंधित संदेशों को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत किया। प्रदर्शनी ने प्रतिभागियों को ध्यान के सामाजिक और व्यक्तिगत महत्व पर गहराई से सोचने के लिए प्रेरित किया।

महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. कंचन भोला के मार्गदर्शन में कार्यक्रम का सफल संचालन हुआ। सभी छात्राओं ने अनुशासन और शांति बनाए रखते हुए सक्रिय सहभागिता दिखाई। यह आयोजन न केवल छात्राओं के व्यक्तित्व विकास में सहायक सिद्ध हुआ, बल्कि उन्हें जिम्मेदार और सशक्त नागरिक बनने की दिशा में भी प्रेरित किया।



"हरित वातावरण में आयोजित सामूहिक ध्यान सत्र में सहभागिता करती छात्राएं - मानसिक शांति की ओर अग्रसर।"

विश्व ध्यान दिवस पर महिला प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित ध्यान सत्र में एकाग्रचित छात्राएं।"



ASTHA MAHAVIDHYALAYA, ITAWA

PIPALDA ROAD, ITAWA, KOTA (RAJ.) 325004

(Affiliated to Kota University, Kota)

Name of the Programme: World Meditation Day

Date: December 21, 2024

Attendance List

S.No.	Student Name	Gender	Class
1	Yashika Sharmma	Female	BSCBED III YEAR
2	Abhishek Meena	Male	BA I YEAR
3	Ruchita Paraliya	Female	BSCBED III YEAR
4	Hemant Suman	Male	BSC BIO II YEAR
5	Nikita Kewat	Female	BA I YEAR
6	Vikram Yogi	Male	BSC BIO II YEAR
7	Anjana Nagar	Female	BSCBED III YEAR
8	Ajay Bairwa	Male	BA I YEAR
9	Priyanka Arya	Female	BSC MATH II YEAR
10	Aman Tiwari	Male	BABED III YEAR
11	Shital Vaishnav	Female	BSC MATH II YEAR
12	Harish Kumar Gochar	Male	BA II YEAR
13	Khushnuma Ansari	Female	BSCBED III YEAR
14	Naman Meena	Male	BA I YEAR
15	Shivani Bairwa	Female	BSC BIO I YEAR
16	Hariom Meena	Male	BSC MATH II YEAR
17	Jyoti Sharma	Female	BA I YEAR
18	Kapil Meena	Male	BSC BIO II YEAR
19	Tanisha Bano	Female	BA II YEAR
20	Hitesh Kumar Prajapat	Male	BSCBED III YEAR
21	Isha Yadav	Female	BA I YEAR
22	Tarun Pareta	Male	BSC BIO II YEAR
23	Simran Bairwa	Female	BSC MATH II YEAR
24	Mohit Prajapat	Male	BSCBED III YEAR
25	Abhishek Nayak	Male	BA I YEAR
26	Diksha Meena	Female	BSC BIO II YEAR
27	Sachin Maida	Male	BSCBED III YEAR
28	Harshita Nagar	Female	BABED II YEAR
29	Rohit Bairagi	Male	BSC BIO II YEAR
30	Sakshi Pareta	Female	BSCBED III YEAR

3/11/24
21/12/24

PRINCIPAL
ASTHA MAHAVIDYALAYA
ITAWA KOTA (RAJ.)

31	Monika Gurjar	Female	BA II YEAR
32	Ankita Suman	Female	BSC BIO I YEAR
33	Vishal Suman	Male	BSCBED III YEAR
34	Tanu Meena	Female	BA I YEAR
35	Neha Gochar	Female	BSC BIO II YEAR
36	Anju Panchal	Female	BSCBED III YEAR
37	Prajwal Arya	Male	BABED III YEAR
38	Nisha Gome	Female	BA I YEAR
39	Sapna Kumari Mahawar	Female	BSC BIO II YEAR
40	Komal Kumari Yadav	Female	BSCBED III YEAR
41	Hemlata Nahar	Female	BABED I YEAR
42	Vikram Kewat	Male	BA I YEAR
43	Yamini Prajapati	Female	BSC BIO II YEAR
44	Love Kumar Sharma	Male	BSCBED III YEAR
45	Deepak Sarota	Male	BSC BIO I YEAR
46	Pankaj Bairwa	Male	BSCBED III YEAR
47	Bharat Singh	Male	BA I YEAR
48	Muskan	Female	BSC BIO II YEAR
49	Disha Gautam	Female	BSCBED III YEAR
50	Surbhi Gautham	Female	BABED III YEAR
51	Kuldeep	Male	BA I YEAR
52	Laxmi Meena	Female	BSC BIO II YEAR
53	Naveen Suman	Male	BSCBED III YEAR
54	Priyanshi Meena	Female	BABED II YEAR
55	Shipra Meena	Female	BA I YEAR
56	Komal Malviya	Female	BSC BIO II YEAR
57	Khushi Bairwa	Female	BSCBED III YEAR
58	Jiya Pareta	Female	BA I YEAR
59	Harsnen Raja	Male	BSC BIO II YEAR
60	Rajesh Nagar	Male	BSCBED III YEAR
61	Annu Kumari Meena	Female	BABED II YEAR
62	Kamlesh Kumar Yogi	Male	BA I YEAR
63	Anisha Kushwah	Female	BSC BIO II YEAR
64	Ajay Meena	Male	BSCBED III YEAR

37/11/24
21/12/24

PRINCIPAL
ASTHA MAHAVIDYALAYA
ITAWA KOTA (RAJ.)