



श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय, रोहतक (हरियाणा)

**एन.सी.सी., एन.एस.एस. एवं
वाई.आर.सी.**

द्वारा आयोजित

21 दिवसीय - सूर्य नमस्कार कार्यशाला
15 जनवरी, 2022 - 08 फरवरी, 2022
स्थान - श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय, रोहतक, हरियाणा

कार्याशाला समन्वयक
ऑफिसर
श्री राजेश गहलावत

कार्याशाला संयोजिका
डॉ शालू जुनेजा

कार्याशाला नोडल
श्रीमती मौसम

प्राचार्या
डॉ रश्मि छाबडा
श्री लाल नाथ हिन्दू कॉलेज, रोहतक (हरियाणा)
21 दिवसीय - सूर्य नमस्कार कार्यशाला

जनवरी 15, 2022 - फरवरी 08, 2022

विवरण तालिका

विवरण	पृष्ठ संख्या
प्रोग्राम शेड्यूल अनुसूची	3-5
उद्घाटन समारोह विवरणिका	6
भूमिका	7
उद्घाटन समारोह एवं सूर्य नमस्कार कार्यशाला)जनवरी 15, 2022 - 08 फरवरी, 2022 (8-13
25 जनवरी 2022 को राष्ट्रीय मतदाता दिवस	13-14
26 जनवरी 2022 को कॉलेज में गणतंत्र दिवस	15-17
2022 फरवरी 04- मुख्य अतिथि डॉ हरीश चन्द्रहरियाणा , रजिस्ट्रार , योग आयोग	18-19
- 2022 फरवरी 07 सूर्यनमस्कार कार्यशाला के दिन पूर्ण 21	20
समापन समारोह विवरणिका	21
08 फरवरी 2022 - कार्यशाला के समापन पर मुख्य अतिथि डॉ जयदीप आर्य जीहरियाणा योग आयोग ,चेयरमैन ,	22-27
विश्वकीर्तिमान में सहभागिता	27

Sh. L.N Hindu College, Rohtak
21 Days - Surya Namaskar Workshop
Jan 15, 2022 to Feb. 08, 2022

Chief Patron	Sh. Rajesh Kumar Sehgal President, Hindu Education Society, Rohtak Sh. Sudershan Kumar Dhingra
--------------	--

	Gen. Secretary, Hindu Education Society, Rohtak
Patron	Dr. Rashmi Chhabra Principal
Programme Convener	Sh. Rajesh Gahlawat NCC Officer
Programme Coordinator	Dr. Shalu Juneja NSS Coordinator
Nodal Officer	Mrs. Mousam Assistant Professsor
Organizing Committee	Sh. Sumit Kumat (Assistant Professor) Ms Sonia (Assistant Professor) Mr. Parvesh (Clerk) Mr. Parveen (Clerk)

Daily Programme Schedule for 21 Days - Surya Namaskar Workshop

Time	Programme
09:00 am -09:05 am	Assemble Time
09:05 am - 09:15 am	Stretching Exercises
09:15 am - 09:35 am	13 Times Surya Namskar
09:35 am - 09:40 am	Closing with Kalyan Mantra

Chief Guest

15-01-2022	Opening Ceremony	Dr. Rashmi Chhabra Principal Sh. L. N. Hindu College, Rohtak
04-02-2022	18th Day of the Workshop	Dr. Harish Chandra Registrar Haryana Yog Aayog, Haryana

08-02-2022	Closing Ceremony	<p>Chief Guest Dr. Jaideep Arya Chairman Haryana Yog Aayog, Haryana</p> <p>Special Guest Sh. Rajesh Kumar Sehgal President, Hindu Education Society, Rohtak</p> <p>Special Guest Sh. Sudershan Kumar Dhingra Gen. Secretary, Hindu Education Society, Rohtak</p>
------------	------------------	---

Programme Schedule of Closing Ceremony
"21 Days - Surya Namaskar Workshop"
February 08, 2022
Programme Schedule

Time	Programme
09:30 am -09:35 am	Welcome of the Guests

09:35 am - 09:40 am	Shri Saraswati Maa Vandna
09:40 am - 09:45 am	Programme Detail
09:45 am - 09:50 am	Introduction of Guests
09:50 am -09:55 am	Speech : Dr. Rashmi Chhabra Principal
09:55 am - 10:00 am	Speech : Sh Sudershan Kumar Dhingra Gen. Secretary
10:00 am - 10:05 am	Speech : Sh Rajesh Kumar Sehgal President
10:05 am - 10:10 am	Speech : Chief Guest Dr. Jaideep Arya Chairman, Haryana Yog Aayog, Haryana
10:10 am - 10:15 am	Documentary of the workshop
10:15 am - 10:25 am	Distribution of Certificates
10:25 am - 10:30 am	Vote of Thanks
10:30 am – 10:35 am	National Anthem



श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय, रोहतक (हरियाणा)

स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में राष्ट्र वंदना

N.C.C., N.S.S. & Y.R.C.

द्वारा आयोजित

21 दिवसीय | 75 करोड़ सूर्य नमस्कार

प्रकल्प कालावधि :- 1 जनवरी से 20 फरवरी 2022

दिनांक : 15 जनवरी से शुभारंभ

समय : प्रातः 09:00 बजे



स्थान : श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय, रोहतक



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

रिपोर्ट
श्री लाल नाथ हिन्दू कॉलेज, रोहतक (हरियाणा)
21 दिवसीय - सूर्य नमस्कार कार्यशाला
जनवरी 15, 2022 - फरवरी 08, 2022

भूमिका

श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज में 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का आयोजन कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की ओर से ऑनलाइन तथा ऑफलाइन माध्यम से किया गया। स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ के तहत परमश्रद्धेय योगगुरु स्वामी रामदेव जी के नेतृत्व और आयुष विभाग, भारत सरकार एवं हरियाणा योग आयोग, हरियाणा सरकार तथा विभिन्न सामाजिक संगठनों की ओर से 75 करोड़ सूर्य नमस्कार कार्यक्रम भारत में ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व में चलाया जा रहा है। इसी के तहत श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज, रोहतक, हरियाणा की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों द्वारा 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार का 15 जनवरी, 2022 को विधिवत रूप से शुभारम्भ प्राचार्या डॉ रश्मि छाबड़ा जी के द्वारा किया गया। जिसमें श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज, रोहतक के कुल 70 जिसमें 24 प्राध्यापक एवं 46 एनसीसी, एनएसएस एवं वायआरसी के स्वयंसेवकों ने अपना पंजीकरण करवाया। यह कार्यक्रम 15 जनवरी 2022 को प्रारंभ किया गया जिसका समापन 8 फरवरी, 2022 को किया गया। इस कार्यशालाके समन्वयक श्री राजेश गहलावत, (एनसीसी ऑफिसर), संयोजिका डॉ शालू जुनेजा, (एनएसएस अधिकारी), नोडल ऑफिसर श्रीमती मौसम, (सहायक प्रोफेसर, खेलकूद विभाग) रहे। यह कार्यशाला कॉलेज प्राचार्या डॉ रश्मि छाबड़ा जी की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक चलाई गई। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को प्रतिदिन सूर्य नमस्कार के 12 क्रमों को 13 बार करवाना था तथा इस सन्देश को जन-जन तक पहुंचाना था ताकि सभी सूर्य नमस्कार को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना सके।



उद्घाटन समारोह विवरणिका

इस कार्यशाला को प्रारंभ करने से पहले 12 जनवरी 2022 को स्वामी विवेकानंद जी के जन्मदिवस पर सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया गया जिसका आयोजन एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की ओर से किया गया जिसकी सफलता हमारी 21 दिवसीय कार्यशाला को चलाने में मददगार साबित हुई। इसके उपरांत

14 जनवरी को एडुसैट के माध्यम से डॉ जयदीप आर्य जी, चेयरमैन, हरियाणा योग आयोग ने इस कार्यक्रम की रूपरेखा से अवगत करवाया। जिसके तहत कॉलेज में 24 प्राध्यापकों एवं 46 एनसीसी एनएसएस एवं वायआरसी के स्वयंसेवकों का पंजीकरण किया गया।

उद्घाटन समारोह एवं सूर्य नमस्कार कार्यशाला (जनवरी 15, 2022 - फरवरी 08, 2022)

15 जनवरी 2022 से 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का शुभारंभ प्रातः 9:00 कॉलेज प्रांगण के माधव सभागार में किया गया। यह कार्यशाला ऑनलाइन तथा ऑफलाइन दोनों माध्यमों में चलाई गई। कार्यशाला के उद्घाटन समारोह में 15 जनवरी 2022 को मुख्य अतिथि कॉलेज प्राचार्या डॉ रश्मि छाबड़ा रही। उन्होंने बताया कि इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य सूर्य नमस्कार को जन-जन तक पहुंचाना है। कार्यशाला की शुरुवात में मैडम मौसम द्वारा स्ट्रेचिंग व्यायाम करवाई गई। उसके उपरांत सूर्य नमस्कार के 12 क्रमों को 13 बार करवाया गया। उद्घाटन समारोह के अंत में फर्स्ट हरियाणा बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल भगवानदास ने इस कार्यक्रम की सफलता के लिए सभी को शुभकामनाएं दीं। इसके उपरांत कल्याण मंत्र से प्रथम दिन को विराम दिया गया। इसी तरह प्रतिदिन इस कार्यशाला का आयोजन किया गया।



प्राचार्या, डॉ रश्मि छाबड़ा, 21 दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ करते हुए



श्री राजेश गहलावत, समन्वयक, 21 दिवसीय कार्यशाला के प्रथम दिन का संचालन करते हुए



डॉ शालू जुनेजा, संयोजिका, 21 दिवसीय कार्यशाला की रूपरेखा रखते हुए



नोडल ऑफिसर, श्रीमती मौसम सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराते हुए



प्रथम दिन का अभ्यास



हरी भूमि -16-01-22



दैनिक जागरण - 16-01-22



अमर उजाला- 17-01-22



प्रतिदिन का अभ्यास



दैनिक भास्कर - 17-01-22

150 देशों में किया जा रहा सूर्य नमस्कार

हिंदू कॉलेज में कैडेट्स को अभ्यास करवाया



रोहतक। शिविर में सूर्य नमस्कार का अभ्यास करते युवा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों द्वारा चलाये जा रहे 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार में शुक्रवार को नोडल ऑफिसर मीसम ने शारीरिक व्यायाम के साथ सूर्य नमस्कार के 12 क्रम की 13 बार अभ्यास करवाया। कार्यशाला कोर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा ने बताया कि यह सूर्य नमस्कार देश-विदेशों में 75 करोड़ बार किया जायेगा। प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि सूर्य नमस्कार विश्व में लगभग 150 देशों में किया जा रहा है जिसका उद्देश्य विश्व में एकता एवं स्वास्थ्य को बढ़ाना है। इस अवसर पर फर्स्ट हरियाणा बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल भगवान दास, एनसीसी ऑफिसर राजेश गहलावत, डॉ. अंजू देसवाल, डॉ. शिखा, डॉ. मीनाक्षी गुगनानी, डॉ. वंदना रंगा, ममता सहगल, किरव देवी, नवीन कुमार, सुमित कुमार, प्रवीण आदि मौजूद रहे।

हरी भूमि- 17-01-22

सूर्य नमस्कार का किया अभ्यास



रोहतक। लाल नाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस व वाईआरसी इकाइयों की ओर से चलाई जा रही 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला के छठे दिन विद्यार्थियों व शिक्षकों ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया। यह कार्यशाला एनसीसी अधिकारी राजेश गहलावत, एनएसएस समन्वयक डॉ. शालू जुनेजा व नोडल अधिकारी मीसम की देखरेख में चल रही है। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने इसकी अध्यक्षता करते हुए कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव के तहत 15 जनवरी को कार्यशाला शुरू की गई है। यह 75 करोड़ सूर्य नमस्कार का भाग है। कॉलेज के 23 प्राध्यापक एवं 46 एनसीसी, एनएसएस व वाईआरसी वालंटियर्स ने पंजीकरण करा लिया है। यह कार्यक्रम प्रतिदिन ऑनलाइन व ऑफलाइन माध्यमों में चलाया जा रहा है। इस मौके पर डॉ. अंजू देसवाल, डॉ. शिखा, डॉ. मीनाक्षी गुगनानी, डॉ. वंदना रंगा, ममता सहगल, किरव देवी, नवीन कुमार, सुमित कुमार एवं प्रवीण उपस्थित रहे। व्यूरो

अमर उजाला- 17-01-22

13 बार कराए सूर्य नमस्कार के 12 क्रम

लाल नाथ हिंदू कॉलेज में आयोजित कार्यशाला का दूसरा दिन



लाल नाथ हिंदू कॉलेज में सूर्य नमस्कार कार्यशाला में भाग लेते शिक्षक व वालंटियर्स।

साईं सिटी रिपोर्टर

रोहतक। लाल नाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की ओर से चलाए जा रहे 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला में सोमवार को दूसरे दिन 13 बार सूर्य नमस्कार के 12 क्रम कराए गए। आवृत्त महालय भारत सरकार व हरियाणा योग आयोग हरियाणा सरकार के 75 करोड़ सूर्य नमस्कार कार्यक्रम के तहत यह कार्यशाला आयोजित की गई है। इसमें कॉलेज के 23 प्राध्यापक एवं 46 एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी वालंटियर्स ने पंजीकरण कराया है। यह कार्यक्रम ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों माध्यमों में चलाया जा रहा है। कार्यक्रम की नोडल अधिकारी मीसम ने सर्वप्रथम प्रतिभागियों को शारीरिक व्यायाम कराया। इसके बाद सूर्य नमस्कार के 12 क्रम को क्रमवार 13 बार कराया। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि यह 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार आजादी के अमृत महोत्सव के तहत चलाया जा रहा है। कार्यक्रम कोऑर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा ने कहा कि सूर्य, चांद, भस्मी, हवा एवं तपन के साथी तत्व हमें ऊर्जा देते हैं। ऊर्जा का मूल स्रोत सूर्य भगवान है। प्रथम हरियाणा बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल भगवान दास ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर राजेश गहलावत, डॉ. अंजू देसवाल, डॉ. शिखा, डॉ. मीनाक्षी गुगनानी, डॉ. वंदना रंगा, ममता सहगल, सुमित कुमार व प्रवीण उपस्थित रहे।

दैनिक जागरण- 17-01-22



व्यायाम के बाद करवाया सूर्य नमस्कार

रोहतक। श्री लालनाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों द्वारा चलाये जा रहे 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यक्रम में सोमवार को नोडल ऑफिसर मौसम ने प्रतिभागियों को शारीरिक व्यायाम कराया। इस के बाद सूर्य नमस्कार के 12 क्रम को क्रमवार 13 बार करावाया। प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा व कोर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा ने बताया कि सूर्य, चंद्र, धरती, हवा एवं

गगन ये सब पांचों तत्व हमें उर्जा देते हैं लेकिन उर्जा का मूल स्रोत सूर्य भगवान हैं। हमें सूर्य नमस्कार प्रतिदिन करना चाहिए। इस मौके पर प्रथम हरियाणा बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल भगवान दास, एनसीसी ऑफिसर राजेश गहलावत, डॉ. अंजू देसवाल, डॉ. शिखा, डॉ. मीनाक्षी गुगनानी, डॉ. वंदना रंगा, ममता सहगल, सुमित कुमार, प्रवीण आदि उपस्थित रहे।

हरी भूमि-22-01-22

25 जनवरी 2022 को राष्ट्रीय मतदाता दिवस

नौवें दिन 25 जनवरी 2022 को राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाया गया जिसमेसबसे पहले एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों द्वारा राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर कॉलेज प्राचार्या, प्राध्यापक गण एवं विद्यार्थियों द्वारा ऑनलाइन तथा ऑफलाइन दोनों माध्यमों से शपथ ग्रहण की गई। कॉलेज प्राचार्य डॉ रश्मि छाबड़ा जी ने मतदाता दिवस पर कहा कि मतदान करना हमारा परम कर्तव्य है तथा प्रत्येक नागरिक को अपने मत का महत्व समझना चाहिए। कार्यशाला संयोजिका डॉ शालू जुनेजा ने कहा कि मतदान दिवस को मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य लोगों को मतदान के प्रति जागरूक करना है। एनसीसी ऑफिसर श्री राजेश गहलावत, संयोजक, ने कहा कि इस दिवस का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक नागरिक को मतदान के प्रति जागरूक करने तथा अपने कर्तव्य को पूरा करने से है। उसके उपरांत प्रतिदिन की तरह कार्यशाला का नौवां दिन सफल रहा।



राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर शपथ लेते हुए

प्राध्यापकों-विद्यार्थियों ने मतदान की ली शपथ

रोहतक, विज्ञप्ति : श्री लालनाथ हिंदू कालेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी की ओर से राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। कालेज के प्राध्यापकों, विद्यार्थियों को आनलाइन और आफलाइन दोनों माध्यमों से शपथ ग्रहण की। कालेज प्राचार्य डा. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि मतदान हमारा परम कर्तव्य है।

दैनिक जागरण- 26-01-22

राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर ग्रहण की शपथ

माई सिटी रिपोर्टर

रोहतक। लाल नाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की ओर से 25 जनवरी को राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाया गया। इसके तहत कॉलेज के प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों ने ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों माध्यमों से शपथ ग्रहण की।

कॉलेज प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि मतदान करना हमारा परम कर्तव्य है। प्रत्येक नागरिक को अपने मतदान का महत्व समझना चाहिए। एनएस कोऑर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा ने कहा कि मतदाता दिवस को मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य लोगों को मतदान के प्रति जागरूक करना है। एनसीसी ऑफिसर डॉ. राजेश गहलावत ने कहा

25 जनवरी को राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाया

कि यह दिवस प्रत्येक नागरिक को जागरूक करने के कर्तव्य को पूरा करने से है।

इसके साथ कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की ओर से चलाये जा रहे 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार का मंगलवार को नौवां दिन रहा। इस 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का एनसीसी ऑफिसर राजेश गहलावत, एनएसएस कोऑर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा एवं इस कार्यक्रम की नोडल ऑफिसर मौसम कि देखरेख में 15 जनवरी को यह कार्यक्रम शुरू हुआ था। कार्यक्रम में डॉ. हरदीप, मधु विज, शिखा मल्होत्रा, डॉ. प्रोमिला, सोनिया, चंदना जैन, प्रवेश उपस्थित रहे।

अमर उजाला- 26-01-22

26 जनवरी 2022 को कॉलेज में गणतंत्र दिवस

26 जनवरी 2022 को कॉलेज में गणतंत्र दिवस पर झंडा फहराया गया जिस के मुख्य अतिथि कॉलेज प्रबंध समिति के प्रधान श्री राजेश कुमार सहगल जी एवं सभी प्रबंध समिति के पदाधिकारी गण रहे। झंडा फहराने के उपरांत सूर्य नमस्कार कार्यशाला का दसवां दिन 12 क्रमों को 13 बार करते हुए सूर्य नमस्कार को प्रतिदिन की तरह कल्याण मंत्र के साथ पूरा किया गया।



गणतंत्र दिवस पर झंडा फहराते हुए



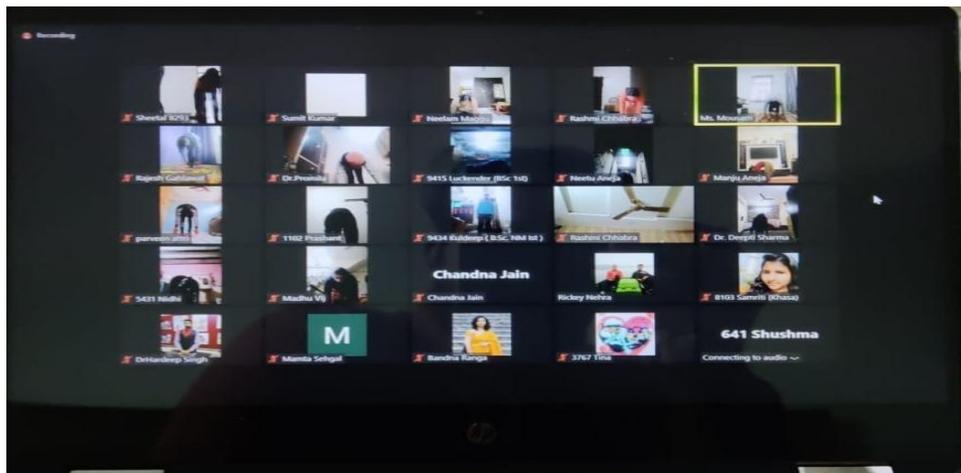
गणतंत्र दिवस पर हिन्दू शिक्षण संस्थान के पदाधिकारी गन तथा प्राध्यापक गन में बातचीत



26 जनवरी को सूर्य नमस्कार करते हुए



ऑनलाइन माध्यम से सूर्य नमस्कार कराते हुए नोडल ऑफिसर, श्रीमती मौसम



ऑनलाइन माध्यम से सूर्य नमस्कार करते हुए



27 जनवरी का अभ्यास



27 जनवरी का अभ्यास



1 फरवरी का अभ्यास



2 फरवरी का अभ्यास

04 फरवरी, 2022 - मुख्य अतिथि डॉ हरीश चन्द्र, रजिस्ट्रार, हरियाणा योग आयोग

कार्यशाला के 18वें दिन, दिनांक 4 फरवरी, 2022 को कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ हरीश चंद्र, रजिस्ट्रार, हरियाणा योग आयोग हरियाणा सरकार ऑनलाइन माध्यम से अपनी पूरी टीम के साथ जुड़े जिसमें उन्होंने बताया कि यह 75 करोड़ सूर्य नमस्कार योग गुरु स्वामी रामदेव जी के नेतृत्व एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों के माध्यम से पूरे विश्व में किया जा रहा है। उन्होंने इस अवसर पर कहा कि इस कार्यशाला के सफल संचालन के लिए महाविद्यालय बधाई का पात्र है। प्राचार्या डॉ रश्मि छाबड़ा जी ने मुख्य अतिथि जी का स्वागत करते हुए कहा कि हम सभी के लिए यह गर्व की बात है की 75 करोड़ सूर्यनमस्कार एक विश्व कीर्तिमान बनने जा रहा है। और हम सभी इसका हिस्सा होंगे। उन्होंने हरियाणा योग आयोग के रजिस्ट्रार डॉ हरीश चंद्र जी से आग्रह किया कि हम महाविद्यालय को हरियाणा योग आयोग से जोड़ना चाहते हैं ताकि हम योग का प्रचार और प्रसार कर सकें। 18वें दिन 4 फरवरी, 2022 को मंच का संचालन श्री राजेश गहलावत ने किया तथा अंत में डॉ शालू जुनेजा ने मुख्य अतिथि का धन्यवाद ज्ञापित किया। इस 21 दिवसीय कार्यशाला को 7 फरवरी, 2022 तक सफल तरीके से चलाया गया।



04 फरवरी, 2022 - मुख्य अतिथि डॉ हरीश चन्द्र, रजिस्ट्रार, हरियाणा योग आयोग

श्री लालनाथ हिंदू कॉलेज में स्टूडेंट्स ने किया सूर्य नमस्कार
भास्कर न्यूज | रोहतक

श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस व वाईआरसी यूनिट की ओर से आयोजित सूर्य नमस्कार कार्यक्रम के 18वें दिन का संचालन एनसीसी अधिकारी डॉ. राजेश गहलावत, कार्यशाला कोऑर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा, नोडल अधिकारी मौसम और प्राचार्या डॉ. रश्मि छाबड़ा के नेतृत्व में किया गया। कार्यक्रम में कॉलेज के 24 प्राध्यापक और 46 एनसीसी, एनएसएस व वाईआरसी वालंटियर ने पंजीकरण करवाया है। कार्यशाला के 18 वें दिन के हरियाणा योग आयोग के रजिस्ट्रार डॉ. हरीश चन्द्र ऑनलाइन माध्यम से मुख्य अतिथि के रूप में टीम से जुड़े। कार्यशाला कोऑर्डिनेटर डॉ. शालू जुनेजा ने बताया कि कार्यशाला का समापन 8 फरवरी को होगा। हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डॉ. जयदीप आर्य ऑनलाइन जुड़ेंगे। समापन समारोह में प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र दिए जाएंगे। कार्यक्रम में डॉ. नीलम मग्गू, डॉ. मीनाक्षी गुगनानी, डॉ. हरदीप, डॉ. बन्दना रंगा, डॉ. दीप्ति शर्मा, डॉ. वीरेंद्र बलोदा, डॉ. प्रोमिला, चंदना जैन, और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

दैनिक भास्कर-05-02-2022



श्री राजेश गहलावत द्वारा मुख्य अतिथि डॉ हरीश चन्द्र जी का स्वागत एवं परिचय करते हुए



04 फरवरी, 2022 के मुख्य अतिथि डॉ हरीश चन्द्र, रजिस्ट्रार, हरियाणा योग आयोग का संबोधन
07 फरवरी, 2022 - सूर्यनमस्कार कार्यशाला के 21 दिन पूर्ण

दिनांक 7 फरवरी, 2022 को इस सूर्यनमस्कार कार्यशाला के 21 दिन पूर्ण हुए जिसमें प्रतिदिन की तरह सबसे पहले शारीरिक व्यायाम करवाया गया और फिर सूर्य नमस्कार के 12 क्रमों को 13 बार किया गया। प्रतिभागियों ने इस दिन यह प्रण लिया कि भविष्य में सूर्य नमस्कार को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनायेंगे तथा जन जन को सूर्य नमस्कार को करने के लिए प्रेरित करेंगे।

08 फरवरी. 2022 – कार्यशाला के समापन पर मुख्य अतिथि डॉ जयदीप आर्य जी, अध्यक्ष, हरियाणा योग आयोग

दिनांक 08 फरवरी, 2022 को इस 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का विधिवत रूप से कार्यशाला का समापन किया गया। इस समारोह के मुख्य अतिथि डॉ जयदीप आर्य जी, चेयरमैन, हरियाणा योग आयोग, हरियाणा सरकार, विशिष्ट अतिथि श्री राजेश कुमार सहगल जी, प्रधान, हिंदू शिक्षण संस्थान तथा श्री सुदर्शन कुमार धींगडा जी, महासचिव, हिंदू शिक्षण संस्थान रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ माँ सरस्वती के समक्ष द्वीप प्रज्वलन कर किया गया। समयव्ययक, श्री राजेश गहलावत ने 21 दिवसीय कार्यशाला की रूपरेखा विस्तार से रखी तथा मंच का सफलतापूर्वक संचालन किया। तथा इस सूर्य नमस्कार के 21 दिनों के लघु चलचित्र दिखाकर सभी अतिथियों को कार्यक्रम से अवगत कराया। कॉलेज प्राचार्या डॉ रश्मि छाबड़ा जी ने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि महा विद्यालय योग के प्रचार और प्रसार के लिए निरंतर कार्यक्रम का आयोजन करता रहता है। उन्होंने हरियाणा योग आयोग से अनुरोध किया कि भविष्य में महाविद्यालय, हरियाणा योग आयोग के साथ मिलकर कार्यक्रम का आयोजन करें ताकि योग का प्रचार एवं प्रसार बढ़े। इस समारोह के मुख्य अतिथि डॉ जयदीप आर्य जी, चेयरमैन, हरियाणा योग आयोग ने कहा कि 75 करोड़ सूर्य नमस्कार का यह अनुष्ठान विश्वकीर्तिमान बनने जा रहा है जिसमें हिंदू कॉलेज, रोहतक की सहभागिता अत्यंत प्रशंसनीय है। उन्होंने भविष्य में महाविद्यालय को हरियाणा योग आयोग से जोड़ने का आश्वासन दिया और यह विश्वास दिलाया कि भविष्य में हिंदू कॉलेज रोहतक के साथ मिलकर कार्यक्रम चलाएंगे। महाविद्यालय के प्रधान श्री राजेश सहगल जी ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होते हैं और हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन को आश्वासन दिया कि महाविद्यालय योग के प्रचार एवं प्रसार के लिए कार्यक्रम करता रहेगा और कहा कि भविष्य में महाविद्यालय में एक योगशाला का निर्माण करवाएगा ताकि प्राध्यापक तथा विद्यार्थी निरंतर योग का अभ्यास कर सकें। हिंदू शिक्षण संस्थान के महासचिव, श्री सुदर्शन धींगडा जी ने कहा कि सूर्य नमस्कार सभी योगों में सर्वोपरि माना गया है। अतः सभी को सूर्य नमस्कार को अपनी दिनचर्या में अपनाना चाहिए। कार्यशाला के अंत में सभी प्रतिभागियों को विशिष्ट अतिथियों द्वारा मंच पर प्रशंसापत्र एवम पतंजलि आयुर्वेद, हरिद्वार द्वारा निर्मित आंवला कैंडी से सम्मानित किया गया। इसके पश्चात् कार्यशाला संयोजिका डॉ शालू जुनेजा ने सभी अतिथियों, प्रतिभागियों, टीचिंग स्टाफ, नॉनटीचिंग स्टाफ एवम इस कार्यशाला को सफल बनाने में सभी वॉलंटियर्स का धन्यवाद किया तथा सभी से आह्वान किया कि सूर्य नमस्कार को स्वयं भी करे और इसका प्रचार एवं प्रसार भी करे तभी इस प्रकार की कार्यशाला को सफल बनाया जा सकता है। उन्होंने इस कार्यक्रम के नोडल ऑफिसर श्रीमती मौसम, सहायक प्रोफेसर, खेलकूद विभाग का भी विशेष रूप से धन्यवाद किया जिन्होंने इस कार्यशाला को 21 दिन तक सुचारू रूप से चलाया।



Sh. L.N. Hindu College, Rohtak (Haryana)

Affiliated to M. D. University , Rohtak
A Post Graduate Co-Educational Institute, Bhiwani Road, Rohtak
Accredited By NAAC with 'B' (2.74) Grade

NCC, NSS & YRC

Organize

21 Days - Surya Namaskar Workshop

Jan 15, 2022 – Feb 08, 2022

Closing Ceremony

On Feb 08, 2022 at 09:30 A.M

Chief Guest

Join Zoom Meeting
[Click Here](#)



Dr. Jaideep Arya
Chairman
Haryana Yog Aayog, Haryana

President
Sh. Rajesh Sehgal

General Secretary
Sh. Sudershan Dhingra

Principal
Dr. Rashmi Chhabra



समापन समारोह विवरणिका



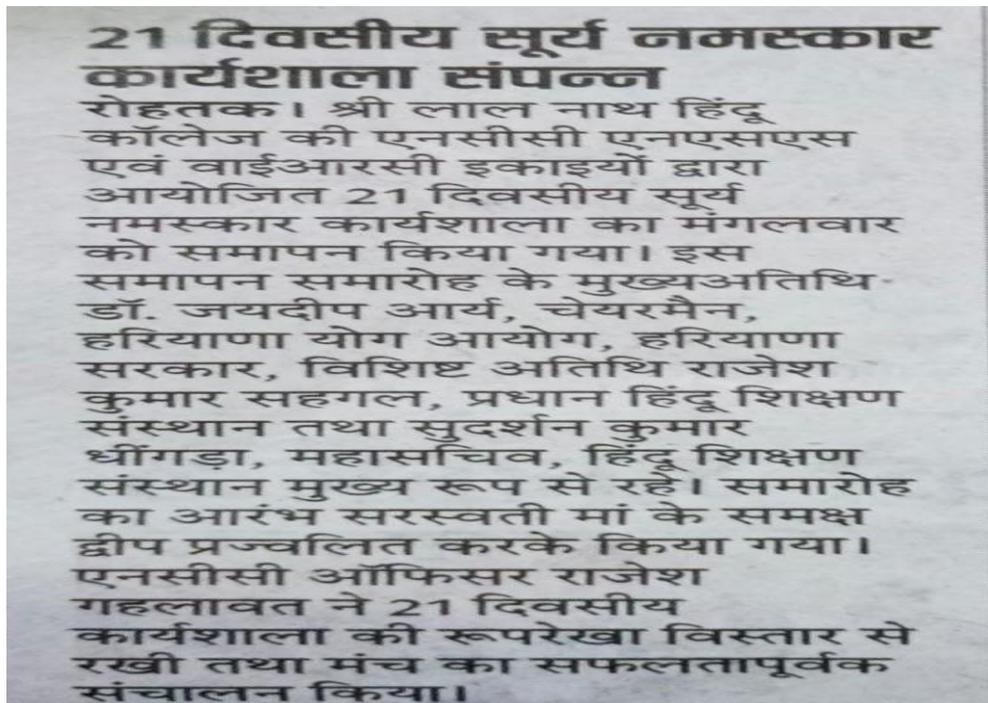
08 फरवरी, 2022 - मुख्य अतिथि डॉ जयदीप आर्य जी, चेयरमैन, हरियाणा योग आयोग का स्वागत एवं परिचय



08 फरवरी, 2022 के मुख्य अतिथि डॉ जयदीप आर्य जी, चेयरमैन, हरियाणा योग आयोग जी संबोधित करते हुए



दैनिक भास्कर- 09-02-2022



सूर्य नमस्कार कार्यशाला का समापन, प्रतिभागी सम्मानित



कार्यशाला के समापन पर हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डा. जयदीप आर्य प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए। • विज्ञप्ति।

रोहतक : श्री लाल नाथ हिंदू कालेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की ओर से संचालित 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का समापन हुआ। समापन समारोह में हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डा. जयदीप आर्य बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे। मां सरस्वती के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलन के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गई। मुख्य अतिथि ने

कहा कि 75 करोड़ सूर्य नमस्कार का विश्वकीर्तिमान बनने जा रहा है जिसमें श्री लालनाथ हिंदू कालेज की सहभागिता अत्यंत प्रशंसनीय है। भविष्य में कालेज को हरियाणा योग आयोग से जोड़ने का आश्वासन दिया। सभी प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर हिंदू शिक्षण संस्थान के प्रधान राजेश कुमार सहगल आदि मौजूद थे। (बि)

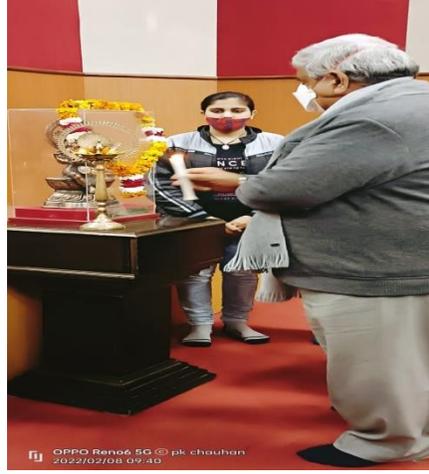
दैनिक जागरण- 09-02-2022

21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का समापन

रोहतक। श्री लालनाथ हिंदू कॉलेज की एनसीसी, एनएसएस एवं वाईआरसी इकाइयों की 21 दिवसीय सूर्य नमस्कार कार्यशाला का मंगलवार को समापन हो गया। मुख्य अतिथि चेयरमैन हरियाणा योग आयोग डॉ. जयदीप आर्य, विशिष्ट अतिथि राजेश कुमार सहगल प्रधान हिंदू शिक्षण संस्थान तथा सुदर्शन कुमार धींगड़ा महासचिव हिंदू शिक्षण संस्थान रहे। एनसीसी ऑफिसर राजेश गहलावत ने कार्यशाला की रूपरेखा बताई। इस दौरान लघु फिल्म दिखाकर अतिथियों को कार्यक्रम से अवगत कराया गया। ब्यूरो



अमर उजाला - 09-02-2022



श्री राजेश सहगल जी, प्रधान, हिन्दू शिक्षण संस्थान, रोहतक - समापन समारोह का शुभारंभ करते हुए



श्री सुदर्शन धींगरा जी, महासचिव, हिन्दू शिक्षण संस्थान, रोहतक - समापन समारोह का शुभारंभ करते हुए



डॉ रश्मि छाबडा, प्राचार्या - समापन समारोह का शुभारंभ करते हुए



श्री राजेश सहगल जी, प्रधान, हिन्दू शिक्षण संस्थान, संबोधित करते हुए



ऑडिटोरियम का दृश्य



प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र एवं स्मृति चिन्ह देते हुए



प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र एवं स्मृति चिन्ह देते हुए



प्रतिभागियों को प्रशंसा पत्र एवं स्मृति चिन्ह देते हुए

विश्वकीर्तिमान में सहभागिता

हरियाणा योग आयोग, हरियाणा सरकार द्वारा चलाये जा रहे 75 करोड़ सूर्य नमस्कार अभियान का विश्वकीर्तिमान मानाने जा रहा है जिसमे महाविद्यालये के एन.सी.सी., एन.एस.एस. एवं वाई.आर.सी. के 145 स्वयंसेवकों एवं स्टाफ ने अपना पंजीकरण करवाया है तथा सभी ने अपनी अपनी फोटो भी दिए गए लिंक पर अपलोड की है। यह हमारे लिए गर्व की बात है कि महाविध्यालय इस विश्वकीर्तिमान में अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर रहा है।