

Department of History
Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind
Event: Workshop on 'Yoga and Life: Applying Patanjali's Sutras'
10th February, 2026

The department of History of Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind successfully organized a workshop in online mode on the topic 'Yoga and Life: Applying Patanjali's Sutras' on February 10th, 2026. The workshop aimed to educate students about the significance of yoga and its various aspects, with a focus on its relevance in contemporary life. Dr. Rashmi, Assistant Professor in the department of History organised the event and emphasized the importance of yoga in promoting physical, mental and spiritual well-being. She encouraged students to participate enthusiastically and benefit from the expert insights shared by the keynote speaker. Dr. Suman Punia, Assistant Professor of Yoga Science in Chaudhary Ranbir Singh University, Jind delivered a comprehensive lecture on various aspects of yoga, including truth, non-violence, celibacy, meditation, samadhi, dharana, atman and moksha. She elucidated the principles of Patanjali's Yoga Sutras and highlighted the transformative potential of yoga in everyday life. The workshop witnessed active participation from 65 students, who engaged with the speaker and sought clarifications on various aspects of yoga. Dr. Suman Punia's interactive presentation style and use of examples facilitated a deeper understanding of the subject matter among the students. In her closing remarks, Dr. Rashmi expressed her gratitude to Dr. Suman Punia for sharing her expertise and acknowledged the workshop's success in enlightening students about the significance of yoga in daily life. She hoped that the workshop would inspire students to incorporate yoga into their daily routine and benefit from its numerous benefits.

Glimpses and Media Coverage of the Event

Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind (NAAC Accredited 'B' Grade) Affiliated to C.R.S.U., Jind



Department of History
organizes
One Day Online Workshop
on the topic
'Yoga and Life: Applying Patanjali's Sutras'
10th February, 2026

Venue: Room No. 108
Time: 11:00 A.M.

Link to Join:
<https://meet.google.com/yet-besw-yfp>

Coordinator
Dr. Rashmi
HOD, History

Patron
Dr. Poonam Mor
Principal

Dr. (Dr.) Sumita Prata
Assistant Professor
Department of Yoga Science
C.R.S.U., Jind




जिंद केसरी
बुधवार WEDNESDAY, 11 फरवरी 2026

छात्राओं को योग के महत्व से अवगत करवाया

जिंद, 10 फरवरी (संवाद) : हिंदू कन्या महाविद्यालय के इतिहास विभाग द्वारा एक दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसका विषय योग और जीवन पतंजलि के सूत्रों का अनुप्रयोग रहा। इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को योग के महत्व और उसके विभिन्न पहलुओं से अवगत कराना था।

कार्यशाला की संयोजिका एवं इतिहास विभागाध्यक्षा डॉ. रश्मि मलिक ने योग के महत्व को समझाते हुए छात्राओं को कार्यशाला में उत्सुकतापूर्वक भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि योग न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि यह हमारे मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए भी आवश्यक है।

कार्यशाला की मुख्य वक्ता डॉ. सुमन पुनिया ने योग के विभिन्न पहलुओं पर विस्तृत व्याख्यान दिया। उन्होंने सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, ध्यान, समाधि, धारणा, आत्मा, मोक्ष आदि विषयों पर उदाहरण सहित समझाया। उन्होंने पतंजलि के योग सूत्रों के महत्व को भी समझाया और बताया कि कैसे योग हमारे जीवन में

सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है। इस कार्यशाला में 65 छात्राओं ने भाग लिया और बड़े ही रोचक तरीके से डॉ. सुमन पुनिया द्वारा तथ्यों की और योग के महत्व को छात्राओं के समक्ष रखा गया। छात्राओं ने भी बड़े ही ध्यान से पूरे विषय को समझा और अपने सवालों के जवाब प्राप्त किए। कार्यक्रम के अंत में डॉ. रश्मि मलिक ने कहा कि इस कार्यशाला से छात्राओं की मंथि पतंजलि द्वारा स्थापित योग के गुरु रहस्यों एवं योग के दैनिक जीवन में महत्व की जानकारी मिली।

उन्होंने कहा कि यह कार्यशाला न केवल छात्राओं के लिए उपयोगी साबित होगी बल्कि उनके स्वास्थ्य हेतु भी सकारात्मक प्रभाव करेगी।

कार्यशाला में भाग लेती हुई छात्राएं।

हरिभूमि
बुधवार 11 फरवरी 2026

योग के महत्व से अवगत करवाया

जिंद। हिंदू कन्या महाविद्यालय के इतिहास विभाग द्वारा ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसका विषय योग और जीवन पतंजलि के सूत्रों का अनुप्रयोग रहा। कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को योग के महत्व और उसके विभिन्न पहलुओं से अवगत कराना था। कार्यशाला की संयोजिका एवं इतिहास विभागाध्यक्षा डॉ. रश्मि मलिक ने योग के महत्व को समझाते हुए छात्राओं को कार्यशाला में उत्सुकतापूर्वक भाग लेने के लिए प्रेरित किया। कहा कि योग न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि हमारे मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए भी आवश्यक है। कार्यशाला की मुख्य वक्ता डॉ. सुमन पुनिया ने योग के विभिन्न पहलुओं पर विस्तृत व्याख्यान दिया। सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, ध्यान, समाधि, धारणा, आत्मा, मोक्ष आदि विषयों पर उदाहरण सहित समझाया।

जिंद। कार्यशाला में भाग लेते छात्राएं।

फोटो हरिभूमि