

YOGA

Yoga is essentially a spiritual discipline based on an extremely subtle science which focuses on bringing harmony b/w mind and body. It is an art and science of healthy living. The practice of yoga is believed to have started with the very dawn of civilization. In the pre-historic era Shiva is seen as the first yogi or Adiyogi and the first guru of Adishiva. Though yoga was being practised in the pre-vedic period but great sage Maharshi Patanjali systematized and codified the traditional existing practices of yoga, its meaning and its related knowledge through his yoga sutras. After Patanjali, many sages and yoga masters contributed greatly for the preservation and development of the field through their well documented practices and literature.

Present day yoga education is being imparted by colleges, yoga certificate clubs to promote yoga as career skill and accordingly in its objectives included being healthy, quality and uniformity in teaching of yoga across the world.



Sahay-Madheswar Sahay Degree College

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)
(An Affiliated Unit of M.P. University, Madhyanagar with Excellent Faculty)

Email : tarhasi.college@gmail.com

Website : www.samsdc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975
093401-82435

Ref. No. Samsdc/01/2022

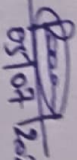
Date : 25/07/2022

आवश्यक सूचना

महाविद्यालय में अध्ययनरत सभी छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय में 10 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया है, जो भी छात्र-छात्राएं इस योगा प्रशिक्षण में भाग लेना चाहते हैं वे अपना नाम एवं विवरण कार्यालय में योग प्रशिक्षक, राहुल रजक के पास दिनांक-11.07.2022 तक दर्ज कराना सुनिश्चित करें।

नोट :- योग प्रशिक्षण में नामांकन कराते समय अपने साथ नामांकन रसीद का फोटो कॉपी एवं 2 फोटो अवश्य लाएं।

आदेशानुसार,


राहुल रजक
योग शिक्षक

(प्रो प्रभाकर ओझा)

प्रोईचार्ज

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

Prof. Incharge

Sahay-Madheswar Sahay

Degree College

Tarhasi, Palamu



Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College

ESTD.- 2010

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)

(An Affiliated Unit of N.P. University, Medinipur with Excellent Faculty)

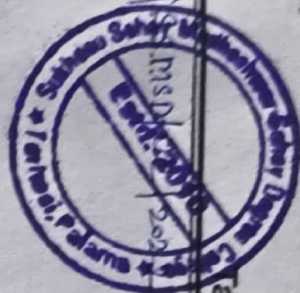
Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmnsc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975
083407-82435

Rel. Yash

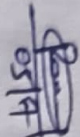


Date .. 25.07.2022

कार्यालय आदेश

सभी छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण शिविर दिनांक-15.07.2022 से 25.07.2022 तक लगाया जा रहा है, प्रशिक्षण लेने वाले इच्छुक छात्र-छात्राएं दिनांक-11.07.2022 तक अपना नाम कार्यालय में योग प्रशिक्षक राहुल रजक के पास जमा करना सुनिश्चित करें।

आदेशानुसार,

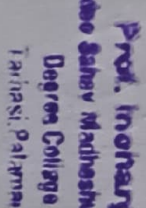

25.07.2022

राहुल रजक
योग शिक्षक

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

(प्रो प्रभाकर ओझा)
प्रो0ईचार्ज

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।


Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi, Palamu



ESTD - 2002

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)

Affiliated Unit of N.P. University, Medinipur with Excellent Faculty

Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmssc.org

MSHE Code No - G- 42769

Ph - 084311-01076
083407-02435

Ref. No. SSMSC/03/2022

Date : 12.08.2022

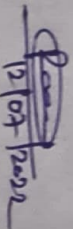
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

आवश्यक सूचना

सभी छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि जो भी छात्र-छात्राएं योग प्रशिक्षण लेने हेतु नाम दर्ज कराये हैं उनका योग प्रशिक्षण दिनांक- 15.07.2022 से 25.07.2022 (10 दिन) तक समय प्रातः 10.30 बजे से शुरू होना सुनिश्चित किया गया है।

आप सबो की समय पर उपस्थिति अनिवार्य है।

आदेशानुसार,


राहुल रजक

योग शिक्षक

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

(प्रो० प्रभाकर ओझा)

प्रो०ईचार्ज

एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

Prin. Incharge

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay

Degree College

Tarhasi, Palamu

S.S.M.S.Degree College, Tarhasi, Palamu



योगा लिखित परीक्षा, 2022

प्रश्न पत्र

Time - 01 Hour.

1. योगा की महत्ता को विस्तृत में समझावें।
2. कर्म योग के बारे में बताएं।
3. राज योग के बारे में लिखें।
4. योग के बारे में 5 पेज में विस्तृत में लिखें।

योग प्रशिक्षक

एस.एस.एम.एस. डिग्री महाविद्यालय,

तरहसी।

Principal, S.S.M.S.Degree College,
Tarhasi, Palamu

S.S.M.S.Degree College, Tarhasi, Palamu



योगा लिखित परीक्षा, 2022

प्रश्न पत्र

Time - 01 Hour.

1. योगा से होने वाले बीमारी का इलाज के बारे में लिखें।
2. सूर्य नमस्कार कितने प्रकार के होते हैं?
3. गंभीर बीमारी के लिए कौन से प्राणायाम महत्वपूर्ण कितने प्रकार के होते हैं?
4. यौगिंग जौगिंग के प्रकार को लिखें।

योग प्रशिक्षक

एस.एस.एम.एस.डिग्री महाविद्यालय,
तरहसी।

Sankaradeo Sahay Mahavidyalaya, Tarhasi,
Palamu District

Date 15/01/22 पहला दिन - योगा प्रशिक्षण

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

क्रमांक (Sl. No.)	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम / पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				बंरा	बंरा	बंरा								
1	अविनाश कुमार सिंह		A	A	A									
2	राम प्रताप सिंह		P	P	P									
3	रवि सिंह		P	P	P									
4	भारतगुप्त		P	P	P									
5	कौशल मेहता		P	P	P									
6	निलेश कुमार		A	A	A									
7	विशाल कुमार		P	P	P									
8	विठ्ठल पासवान		P	P	P									
9	अमित कुमार		P	P	P									
10	रवि कुमार		A	A	A									
11	निलेश कुमार		A	A	A									
12	नेहा कुमारी		A	A	A									
13	शिवम कुमारी		P	P	P									
14	पूजा कुमारी		P	P	P									
15	नेहा कुमारी		P	P	P									
16	रुक्मिणी कुमारी		P	P	P									
17	अमित कुमार शुक्ला		P	P	P									
18	सावित्रि कुमार		P	P	P									
19	नवनीत पांडे		P	P	P									
20	दर्शिता प्रसाद		P	P	P									
21	अमित कुमार		P	P	P									
22	विवेक कुमार रजक		A	A	A									
23	मुकेश रजक		P	P	P									
24	पुष्पा कुमारी		P	P	P									
25	पूजा कुमारी		P	P	P									

[Signature]
15/01/22

Table - 16/08/2022

2021 वि-1

गणित प्रश्न

गण (Class) : गण (Section) :

क्र. सं.	छात्र का नाम (Name of Student)	माता का नाम / पिता का नाम (Name of Mother/Father)	वर्ग (Grade)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	अभिजात कुमार			P	P	P								
2.	राज कुमार सिंह			P	P	P								
3.	अमित सिंह			P	P	P								
4.	अमित			P	P	P								
5.	कौशल मेहरा			P	P	P								
6.	निखिल कुमार			P	P	P								
7.	निखिल कुमार			P	P	P								
8.	विजय पायल			P	P	P								
9.	अमित कुमार			P	P	P								
10.	अमित कुमार			P	P	P								
11.	नीहा कुमारी			P	P	P								
12.	निखिल कुमार			P	P	P								
13.	पुष्पा कुमारी			P	P	P								
14.	नीहा कुमारी			P	P	P								
15.	रुद्र कुमार			P	P	P								
16.	अमित कुमार			P	P	P								
17.	अमित कुमार			P	P	P								
18.	अमित कुमार			P	P	P								
19.	अमित कुमार			P	P	P								
20.	अमित कुमार			P	P	P								
21.	अमित कुमार			P	P	P								
22.	अमित कुमार			P	P	P								
23.	अमित कुमार			P	P	P								
24.	अमित कुमार			P	P	P								
25.	अमित कुमार			P	P	P								

15/08/2022

क्र.सं.	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम /पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	प्रतिभा कुं सिंह			✓	✓	✓								
	रवि सिंह			✓	✓	✓								
	भारता			✓	✓	✓								
	मैकल मेल			✓	✓	✓								
	निधि कुमार			✓	✓	✓								
	विजय कुमार			✓	✓	✓								
	विदु पावन			✓	✓	✓								
	अमित कुमार			✓	✓	✓								
	रवि कुमार			✓	✓	✓								
	निधि कुमार			✓	✓	✓								
	नेहा कुमारी			✓	✓	✓								
	विभव कुमार			✓	✓	✓								
	मुन्ना कुमारी			✓	✓	✓								
	नेहा कुमारी			✓	✓	✓								
	अमित कुं शुक्ला			✓	✓	✓								
	शान्ति कुमार			✓	✓	✓								
	नवीन पाठन			✓	✓	✓								
	बोन्स -साद			✓	✓	✓								
	अमित कुमार			✓	✓	✓								
	विजय कुं रजक			✓	✓	✓								
	मुन्ना रजक			✓	✓	✓								
	मुन्ना कुमारी			✓	✓	✓								
	मुन्ना कुमारी			✓	✓	✓								

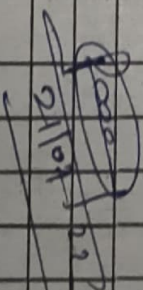
Signature
20/04/22

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

दिनांक - 21/09/22 - कक्षा - द्वितीय - शैक्षणिक वर्ष

छात्रोपस्थिति पुरिका

क्रमांक (Sl. No.)	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम / पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				पेरा	पेरा	पेरा								
	अविनाश कुं सिंह			P	P	P								
	राज-प्रताप सिंह			P	P	P								
	रवि सिंह			P	P	P								
	भारत			P	P	P								
	कौशल मेहता			P	P	P								
	निखिल कुमार			P	P	P								
	विमल कुमार			P	P	P								
	विड पाणिपत			P	P	P								
	अमित कुमार			P	P	P								
	रवि कुमार			P	P	P								
	निखिल कुमार			P	P	P								
	नैला कुमारी			P	P	P								
	विभव कुमारी			P	P	P								
	पूजा कुमारी			P	P	P								
	नैला कुमारी			P	P	P								
	रघुशु कुमारी			P	P	P								
	प्रमिला कुं शुक्ला			P	P	P								
	सावित्रा कुमार			P	P	P								
	नर्गिस पांडे			P	P	P								
	राजेश-प्रसाद			P	P	P								
	अमित कुमार			P	P	P								
	निखिल कुं रजक			P	P	P								
	मुकुश रजक			P	P	P								
	सुभा कुमारी			P	P	P								
	पूजा कुमारी			P	P	P								


21/09/22

क्रमांक (Sl. No.)	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम /पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	अमिनाथ कुं सिंह		प	प	प	प								
	योग-भराव सिंह		अ	अ	अ									
	रवि सिंह		अ	अ	अ									
	भोजन		अ	अ	अ									
	कौमल मेला		अ	अ	अ									
	निर्देश कुमार		अ	अ	अ									
	विभाल कुमार		अ	अ	अ									
	विट पासवान		अ	अ	अ									
	अमित कुमार		अ	अ	अ									
	रवि कुमार		अ	अ	अ									
	निर्देश कुमार		अ	अ	अ									
	नेहा कुमारी		अ	अ	अ									
	जिनव कुमारी		अ	अ	अ									
	धूजा कुमारी		अ	अ	अ									
	नेहा कुमारी		अ	अ	अ									
	रुद्र कुमारी		अ	अ	अ									
	अमित कं बुद्धा		अ	अ	अ									
	रवि कुमार		अ	अ	अ									
	नवनील पांडे		अ	अ	अ									
	अमित कुमार		अ	अ	अ									
	अमित कुमार		अ	अ	अ									
	विजय कुमार		अ	अ	अ									
	मुकुंदा रज		अ	अ	अ									
	मुकुंदा कुमारी		अ	अ	अ									
	धूजा कुमारी		अ	अ	अ									

22/05/22

2023-23/10/22

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

आठवां दिन - शीत ऋतु

छात्रोपरिचय पुरिका

क्रमांक (Sl. No.)	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	अभिनाथ कुंठ सिंह			A	A	A								
	राम-लाल सिंह			A	A	A								
	रवि सिंह			A	A	A								
	भारत			A	A	A								
	महाल मेवरा			A	A	A								
	निर्मल कुमार			A	A	A								
	विशाल कुमार			A	A	A								
	पिंड पासवान			A	A	A								
	अमित कुमार			A	A	A								
	रवि कुमार			A	A	A								
	निर्मल कुमार			A	A	A								
	नेहा कुमारी			A	A	A								
	अमर कुमार			A	A	A								
	पुष्पा कुमारी			A	A	A								
	नहा कुमारी			A	A	A								
	सुभाकुमारी			A	A	A								
	अमित कुंठ कुमारा			A	A	A								
	अनिल कुमार			A	A	A								
	नवनिन पांडे			A	A	A								
	समेश-स मराठ			A	A	A								
	अमित कुंठ			A	A	A								
	विजेंद्र कुंठ			A	A	A								
	सुभाकुंठ			A	A	A								
	सुभा कुमारी			A	A	A								
	सुभा कुमारी			A	A	A								

Signature
23/10/22

वर्ग (Class)

Sheet - 24/07/22

खण्ड (Section)

गोप निग - योगेश्वर सिंह

U. S. Sahasrwar Sahay

योगेश्वर सिंह पुरिताका

(क) क्र. (Sl. No.)	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम / पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	वर्ग (Class)										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	विष्णु लाल कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
2	गिरिजा कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
3	वैष्णव मेहता		ब्राह्मण	P	P	P								
4	गोपाल		ब्राह्मण	P	P	P								
5	रवि शंकर		ब्राह्मण	P	P	P								
6	राजेश्वर सिंह		ब्राह्मण	P	P	P								
7	हरिनाथ क. सिंह		ब्राह्मण	P	P	P								
8	नरेश कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
9	रंजना कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
10	विजया कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
11	नरेश कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
12	शशि क. लाल		ब्राह्मण	P	P	P								
13	शशि क. लाल		ब्राह्मण	P	P	P								
14	नरेश कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
15	रंजना कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
16	शशि क. लाल		ब्राह्मण	P	P	P								
17	नरेश कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
18	विजया कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
19	गोपाल		ब्राह्मण	P	P	P								
20	रंजना कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
21	विजया कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
22	नरेश कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
23	गोपाल		ब्राह्मण	P	P	P								
24	रंजना कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								
25	विजया कुमार		ब्राह्मण	P	P	P								

24/07/22

वर्ग (Class) खण्ड (Section)

दिनांक - 25/07/22

वसन्त ऋतु - बीजा-परीक्षण

छात्रोपस्थिति पुरिका

क्रमांक (Sl. No.)	छात्रों का नाम (Name of Student)	माता का नाम / पिता का नाम (Name of Mother/Father)	जाति (Caste)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	विशाल कुमार			P	P	P								
	नितेश कुमार			P	P	P								
	अक्षय मोहन			P	P	P								
	आशा			A	A	A								
	रवि सिंह			A	A	A								
	राज प्रसाद सिंह			P	P	P								
	दिविनाथ क. सिंह			P	P	P								
	मेघा कुमारी			P	P	P								
	सुजा कुमारी			P	P	P								
	प्रियंका कुमारी			A	A	A								
	नेहा कुमारी			P	P	P								
	दामिनी कुमारी			P	P	P								
	राधिका कुमारी			P	P	P								
	जयदीप पाण्डेय			P	P	P								
	अर्पित कुमार			A	A	A								
	दामिनी कुमारी			A	A	A								
	मुनेश्वर शर्मा			A	A	A								
	विवेक शर्मा			P	P	P								
	पुष्पा कुमारी			P	P	P								
	स्मिता कुमारी			P	P	P								
	अंशुला कुमारी			P	P	P								
	अंशुला शर्मा			A	A	A								
	सनिता कुमारी			P	P	P								
	उज्ज्वल पाण्डेय			P	P	P								

दिनांक 25/07/22

SUKHDEO SAHAY MADHESHWAR SAHAY DEGREE COLLEGE

TARHASI, PALAMU (JHARKHAND) 822118

[Affiliated to Nalanda Panchajanya University, Madhupur (Palamu)]

Recognized under 2 (ii) of UGC Act 1956



Add on Course Certificate



This is to certify that Mr/Ms. Palma Kumar has

successfully completed the Add on Course " Yoga " with

"A" Grade from 01-07-2023 to 22-12-2023 in the college.

We wish them success in their future academic and professional endeavors.

(Course Coordinator)

(Head Coordinator)

(Principal)