

दयानन्द महिला महाविद्यालय, मुंबई की सभी छात्राओं की सूचित किया जाता है।
 रन. रस. रस. कमेटी की ओर से 'आंतराष्ट्रीय
योग दिवस' के उपलक्ष में 5 दिवसीय (

5 जून) योग शिविर का आयोजन किया जा
 इसमें भाग लेने के लिये महाविद्यालय की
 में अपना नाम दर्ज करवाये। (5 जून तक
 रन. रस. रस. की सभी छात्राओं की उपरि
 अनिवार्य है।


 प्राचार्या

रन. रस. रस. का



डॉ० मनजीत की

Participants of Yoga-Shivir :-

16-06-2016
to 21-06-2016

(Page 28)

SR. No.	NAME	CLASS	ROLL No.
1.	Dimple	B.A-Ist	2532
2.	Manisha	"	2546
3.	Ritu	"	2549
4.	Twinkle	"	2557
5.	Chanda	"	2576
6.	Sonia Timari	"	2600
7.	Renu Saini	"	2622
8.	Manju Verma	"	2639
9.	Komal Bary	"	2660
10.	Neha Sudha	"	2754
11.	Pooanam	"	2835
12.	Sanjana	B.A-II nd	0160
13.	Nisha	"	0191
14.	Dipali	"	0242
15.	Shefaly Saini	"	0908
16.	Gurwinder Kaur	"	0926
17.	Neha	"	0959
18.	Tamanna	B.A-III rd	3160
19.	Manju	"	3299
20.	Partibha Devi	"	3630
21.	Ankita Turka	B.Com-I st	2908
22.	Aarti	"	3073
23.	Geeta Devi	B.Com-II nd	1273
24.	Jasvinder Kaur	B.Com-III rd	3519
25.	Pooja	"	3542
26.	Tamanna Vats	B.Sc-II nd [C.S]	7021
27.	Garima	B.Sc-I st [N.M]	6186
28.	Aarti Sharma	"	6198

इयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र में 16.6.16 से 21-6-16 तक
 रजः रसः रसः की श्रेष्ठ से योग शिविर का आयोजन किया गया।
 जिसका समापन 21.6.16 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन
 हुआ। योग शिविर का आरंभ करते हुए महाविद्यालय
 की प्राचार्या डॉ० विजयलक्ष्मी ने कहा कि - योग से
 मनुष्य को शारीरिक, मानसिक व आत्मिक बल मिलता है।
 इसीलिए कहा गया है - 'योगः कर्मसु कौशलम्'

इस योग शिविर में रजः रसः रसः व रजः की० की० की
 छात्राओं ने बड़-बड़कर भाग लिया। छात्राओं ने
 श्वेदासन, ताड़ासन, पृक्षासन, अदृचक्रासन, त्रिकोणासन,
 उष्ट्रासन, वज्रासन, भुजंगासन, वृवासन, प्राणायाम, कपालभाति,
 अनुलोम-विलोम आदि आसन उत्सुकतापूर्वक कीये।

महाविद्यालय की रजः रसः रसः की कार्यक्रम अधिकारी
 डॉ० मनजीत कौर ने छात्राओं को बताया कि - योगासनों
 का हमारे जीवन में विशेष महत्व है। वर्तमान में हर
 उपस्थित अपने जीवन की भांगदोड़ में उपस्त है। ऐसी
 स्थिति में योगासन (करने का) सभी के लिए आवश्यक
 हो जाते हैं। योगासन करने से उपस्थित अपने अस्वस्थ
 शरीर युस्ती-प्रति के साथ कर सकता है। इसीलिए
 प्रत्येक उपस्थित को विशेषकर छात्राओं को हर रोज
 योगासन करने चाहिए। अन्त में उन्होंने सभी छात्राओं
 प्राध्यापिकाओं डॉ० अनु चौहान के साथ सुधा सेठी (अध्यक्ष
 रजः की० की०) तथा प्राचार्या का धन्यवाद किया। कार्यक्रम के
 अन्त में अस्वस्थ छात्राओं ने अपने दैनिक जीवन में योगासन
 करने का वादा किया।