

Activity-15

आवश्यक सूचना

17-5-2017

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुशीमंडी की नए
की सभी छात्राओं को सूचित किया जाता है,
एन. एस. एस. कमेटी की ओर से 'आंतराष्ट्रीय
योग दिवस' के उपलक्ष में 5 दिवसीय (5
जून) योग शिविर का आयोजन किया जा
इसमें भाग लेने के लिए महाविद्यालय की
में अपना नाम दर्ज करवायें। (5 जून तक
एन. एस. एस. की सभी छात्राओं की उपस्थिति
अनिवार्य है।


प्राचार्या

एन. एस. एस. की



डॉ. मनजीत कौर

Participants of Yoga-Shivir :-

16-06-2016
to 21-06-2016

(1000-28)

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 Tiwari	"	2600
7.	Renu Saini	"	2622
8.	Manju Verma	"	2639
9.	Komal Garg	"	2660
10.	Neha Sudha	"	2754
11.	Poojam	"	2835
12.	Sanjana	B.A-II nd	0160
13.	Nisha	"	0191
14.	Dipali	"	0242
15.	Shafaly 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.	Greeta 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

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र में 16.6.16 से 21-6-16 तक
 रजः रसः रसः की ओर 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 ठंड-पढ़कर भाग लिया। छात्राओं ने
 श्वेदभासन, ताड़ासन, पृक्षासन, अट्टचक्रासन, त्रिकोणासन,
 उष्ट्रासन, वज्रासन, भुजंगासन, वृवासन, प्राणायाम, कपालभाति,
 अनुलोम-विलोम आदि आसन उत्सुकतापूर्वक सीखे।
 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
 उपरि अपने जीवन की भांगदोड़ में उपरि है। ऐसी
 स्थिति में योगासन ~~(करने का)~~ सभी के लिए आवश्यक
 हो जाते हैं। योगासन करने से उपरि अपने उपरि
 कार्य सुस्ती-प्रति के साथ कर सकता है। इसीलिए
 प्रत्येक उपरि को विशेषकर छात्राओं को हर रोज
 योगासन करने चाहिए। अन्त में उन्होंने सभी छात्राओं
 प्राध्यापिकाओं डॉ० अनु चौहान ~~के~~ सुधा कौरी (~~आप~~
 रजः की० की०) तथा प्राचार्या का धन्यवाद किया। कार्यक्रम के
 अन्त में उपरि छात्राओं ने अपने दैनिक जीवन में योगासन
 करने की का... की।