

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र  
प्रेस-नोट

A.N-41

दिनांक 08.06.2022

आज दिनांक 08 जून, 2022 को दयानन्द महिला महाविद्यालय कुरुक्षेत्र में राष्ट्रीय सेवा योजना, एन0 सी0 सी0 एवं शारीरिक शिक्षा और खेलकूद परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में 'योग' विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डॉ0 एम0 पी. सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर, एम0 पी0 एन0 कॉलेज, मुलाना, अम्बाला मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। एन0 एस0 एस0 की संयोजिका डॉ0 सोनिया ने विद्वान वक्ता का संक्षिप्त परिचय देते हुए उनका स्वागत किया। मुख्य वक्ता ने अपने उद्बोधन में योग के अर्थ एवं स्वरूप की विस्तृत चर्चा करते हुए इसे चतुर्थ पुरुषार्थ के रूप में 'मोक्ष' प्राप्ति का साधन बताया। उन्होंने कहा कि वर्तमान तकनीकी युग में मानव जीवन की भौतिक सुख-सुविधाओं की दौड़-धूप में हम सभी मानसिक शांति से बहुत दूर हो गए हैं, ऐसी स्थिति में बुद्धि और हृदय का संतुलन तथा शांति केवल 'योग' के माध्यम से ही संभव है। विगत दो वर्षों के कोरोना काल में 'योग' ही ऐसी सशक्त विधा सिद्ध हुई है, जो शरीर, मन और इन्द्रियों को संयमित कर सकती है और ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में संकटों तथा समस्त तनावों से उबरने का एकमात्र उपाय है। मुख्य वक्ता ने छात्राओं को विद्यार्थी जीवन में योगमार्ग के अर्न्तगत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के सिद्धांतों को अपनाकर यान्त्रिक जीवन की आपा-धापी से मुक्त होने के लिए प्रेरित किया। महाविद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या ने मुख्य वक्ता का आभार व्यक्त करते हुए छात्राओं को अनुशासित जीवन-शैली अपनाने के लिए तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए तथा जीवन की विपरीत परिस्थितियों में समभाव एवं सामंजस्य बनाए रखने हेतु 'योग' को अपनी दिनचर्या का अनिवार्य अंग बनाने के लिए प्रेरित किया। इस विस्तार व्याख्यान में 143 छात्राएं सम्मिलित रहीं। इस अवसर पर विभिन्न परिषदों की संयोजिकाएं डॉ0 अनु चौहान, डॉ0 सुमन राजन, डॉ0 रितु, डॉ0 आरती अग्रवाल, सुश्री विनीता, डॉ0 रूकमेश चौहान व श्रीमती सरोज उपस्थित रहीं।

*See*

①

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and sports, NCC and NSS

Name of Activity: Extension lecture on 'yoga' Date of Activity: 9th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
1	Ishu	B.A 1st year	1212092002135	Ishu
2	Shital	B.A 1st year	1212092002101	Shital
3	Sarvjeet	B.A 1st year	1212092002011	Sarvjeet
4	Prabhkiran Kaur	B.A 1st year	1212092002028	Prabh
5	Simranjeet Kaur	B.A (1st year)	1212092002201	Sim
6	Ravinder Kaur	B.A 1st year	1212092002038	R
7	Sandhya	B.A First year	1212092002018	Sandhya
8	Simran	B.A First year	1212092002011	Simran
9	Shobani Devi	B.A. 1st year	1212092002214	Shobani
10	Kajal	B.A 1st year	1212092002042	Kajal
11	Harpreet Kaur	B.A 2nd year	120209002050	Harpreet
12	Taniya	B.A 1st year	1212092002033	Taniya
13	Anupama	B.A 1st Year	1212092002196	Anupama
14	Breet Kaur	B.A 1st Year	1212092002157	Breet
15	Anshul	B.A 2nd year	1212092002165	Anshul
16	Ancha Devi	B.A 2nd year	120209002062	Ancha Devi

Signature of Convener

*(Signature)*

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and Sports, NCC and NSS

Name of Activity: Extension lecture on 'Yoga'. Date of Activity: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
17	RUPAL	B.A 2nd year	120209002154	RUPAL
18	Pooja	B.A 2nd year	120209002245	Pooja
19	Kojal	B.A 1st year	1212092002061	Kojal
20	Alpana Rani	B.A II nd Year	120209002105	Alpana
21	Megha	B.A II nd Year	120209002041	Megha
22	Jyoti	B.A II nd Year	120209002100	Jyoti
23	Anu Devi	B.A. Ist Year	1212092002128	Anu Devi
24	Simran Kaur	B.A 2nd year	120209002036	Simran Kaur
25	Pragati	B.A. I <sup>st</sup> year	1212092002022	Pragati
26	Kalpna	B.A I <sup>st</sup> year	1212092002147	Kalpna
27	Harshdeep Kaur	B.A I <sup>st</sup> year	1212092002138	Harshdeep
28	Nancy	B.A II nd year	120209002213	Nancy
29	Samiksha	B.A II nd year	120209002249	Samiksha
30	Deepika	B.A Ist year	1212092002032	Deepika
31	Neetu	B.A. Ist year	1212092002097	Neetu
32	Tamanna	B.A. II nd year	120209002031	Tamanna

Signature of Convener

*(Handwritten signature)*

(3)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education & Sports, NCC, NSS

Name of Activity: Extension Lecture on 'yoga' Date of Activity: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
33	Hema	BA 2nd year	120209002057	Hema
34	Dhani	BA 2nd year	120209002131	Dhani
35	Reema	BA 1st year	1212092002020	Reema
36	Ashu Tevi	BA 1st year	1212092002182	Ashu
37	Siya	BA 1st year	1212092002234	Siya
38	Savitri	B.A 1st year	1212092002029	Savitri
39	Karina	B.A 1st year	1212092002118	Karina
40	Tanu Chauhan	B.A 1st year	1212092002195	Tanu Chauhan
41	Anchal Saini	B.A 1st year	1212092002027	Anchal Saini
42	Shabnam	B.A 1st year	1212092002070	Shabnam
43	Pooja	B.A 1st year	1212092002192	Pooja
44	Pinki	B.A 1st year	1212092002083	Pinki
45	Sakshi	B.A 1st year	1212092002018	Sakshi
46	Rakhi	B.A 1st year	1212092002087	Rakhi
47	Nisha	B.A 1st year	1212092002017	Nisha
48	Shivani	B.A 1st year	1212092002161	Shivani

Signature of Convener

*(Handwritten signature)*

(4)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

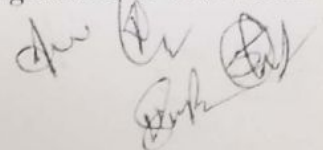
Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education & Sports, N.C.C. and N.S.S

Name of Activity: Extension lecture on 'yoga' Date of Activity: 18<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
49	Gayatri Devi	B.A 1st year	121092002715	Gayatri
50	Priyanka	B.com 1st (Gen)	1212092003068	Priyanka
51	Anjali	B.A 1st year	1212092002025	Anjali
52	Sandhya	B.A 1st year	1212092002026	Sandhya
53	Priyanka	B.A 1st year	1212092002131	Priyanka
54	Kanika	B.A (I) gen	1212092002045	Kanika
55	Manisha	B.A (I) Gen	1212092002006	Manisha
56	Samsiti	B.A (I) Gen	1212092002046	Samsiti
57	Parul	B.A (I) Gen	1212092002193	Parul
58	Vanshika	B.A (I) Gen	1212092002233	Vanshika
59	Vanshika Rana	B.com (I) SPs	1212093003097	Vanshika Rana
60	Payal	B.com (I) gen	1212092003077	Payal
61	Amanpreet Kaur	B.sc (I) (C.S)	1212093015052	Amanpreet
62	Naitika Devi	B.A (I) (Gen)	1212092002180	Naitika
63	Tanu	B.A (I) (Gen)	1212092002181	Tanu
64	Srishti	B.A 1st (voc)	1212093002006	Srishti

Signature of Convener



(5)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and Sports, NCC and NSS

Name of Activity: Extension Lecture on Yoga Date of Activity: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
65	Sakshi	B.A 1	1212092002130	Sakshi
66	Hannat	B.A Ist	1212092002242	Hannat
67	Anuja	B.A Ist	1212092002159	Anuja
68	Lodhi	B.A Ist	1212092002226	Lodhi
69	Priya Chopra	B.A Ist	1212092002219	Priya
70	Seena	B.A Ist	1212092002050	Seena
71	Mansi	B.A Ist	1212092002005	Mansi
72	Aneha	B.A Ist Year	1212092002044	Aneha
73	Satvinder Kaur	B.A Ist year	1212092002024	Satvinder
74	Vaishnavi	B.A Ist year	1212092002115	Vaishnavi
75	Komal	B.A Ist year	1212092002137	Komal
76	Prachi	B.A Ist year	120209002209	Prachi
77	Monika	B.A 2nd year	120209002262	Monika
78	Nidhi Saini	B.A 2nd year	120209002193	Nidhi
79	Himanshi	B.A 2 <sup>nd</sup> year	120209002193	Himanshi
80	Nancy Sharma	B.A 2nd year	120209002253	Nancy Sharma

Signature of Convener

*(Handwritten signatures)*

9

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and sports, NCC and NSS

Name of Activity: Extension lecture on 'yoga' Date of Activity: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
81	Rashi	B.A (1st)	1212092002066	<u>Rashi</u>
82	Sital	B.A (1st)	1212092002151	<u>Sital</u>
83	Simrandeep Kaur	B.A (1st)	1212092002347	<u>Simrandeep Kaur</u>
84	Anjo	B.A. 1st Year	1212092002060	<u>Anjo</u>
85	Deepali	B.A 1st Year	1212092002010	<u>Deepali</u>
86	Isha	B.A 1st Year	1212092002137	<u>Isha</u>
87	Vaishali	BA 1st Year	1212092002089	<u>Vaishali</u>
88	Kajal	BA 1st Year	1212092002035	<u>Kajal</u>
89	Siya Saini	B.A 1st Year	1212092002095	<u>Siya Saini</u>
90	Azoo	B.A 1st year	1212092002113	<u>Azoo</u>
91	Sukhvinder	B.A 1st year	1212092002092	<u>Sukhvinder</u>
92	Nidhi Saini	B.A 2nd year	120209002270	<u>Nidhi Saini</u>
93	Harnir Kaur	B.A 2nd year	120209002273	<u>Harnir Kaur</u>
94	Anu Devi	B.A 3rd	3148420106	<u>Anu</u>
95	Navneet	B.A 2nd	120209002141	<u>Navneet</u>
96	Pavneet	BA 1st year	1212092002139	<u>Pavneet</u>

Signature of Convener

[Signature]

(7)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and Sports, N.C.C. and N.S.S.

Name of Activity: Extension Lecture on 'Yoga' Date of Activity: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
97	Himanshi	B.P.M- II	120209007001	Himanshi
98	Sonia	B.A 2nd	120209002306	Sonia
99	Roshni Sharma	B.A 2nd	120209002190	Roshni
100	Swati	B.A 2nd	120209002128	Swati
101	Komal	B.A 2nd	12020900275	Komal
102	Manista	B.A 2nd year	120209002099	Manista
103	Mirakshi	B.A 1st year	120209000810	Mirakshi
104	Sonu	B.A 1st year	1212092002106	Sonu
105	Manisha	B.A 1st year	1212042002186	Manisha
106	Anu Sharma	B.A 1st year	1212092002116	Anu Sharma
107	Bharti Sharma	B.A 1st year	1212092002078	Bharti Sharma
108	Himanshi Shukla	B.Com 2nd	120209003069	HM
109	Komal Suneja	B.Com 2nd	120209003108	K.S.
110	Sanjana	B.Com 2nd year	120209003086	Sanjana
111	Ankita	B.A 2nd year	120209002183	Ankita
112	Neha	B.A 2nd year	120209002283	Neha

Signature of Convener

*(Handwritten signatures)*



Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society Cell: Physical Education and Sports, NCC and N.S.

Name of Activity: Excursion/lecture on Yoga Date of Activity: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
113	Himanshi	B.A 2nd	120209002019	Himanshi
114	Subal Dahiya	B.A 2nd	120209002185	Subal Dahiya
115	Ravina	B.A 2nd	120209002063	Ravina
116	Asha Devi	B.A 2nd Year	120209002079	Asha Devi
117	Geeti Devi	B.A 1st Year	1212092002065	Geeti
118	Shabnam	B.A 1st year	1212092002237	Shabnam
119	Soni	B.A 1st year	1212092002141	Soni
120	Shivani	B.A 1st year	1212092002156	Shivani
121	Nansi	B.A 2nd year	120209002067	Nansi
122	Nidhi Devi	B.A 1st year	1212092002079	Nidhi Devi
123	Monika Aggarwal	B.A 1st year	1212092002088	Monika
124	Muskan	B.A 1st Year	1212092002213	Muskan
125	Nisha	B.A 1st Year	121209200205	Nisha
126	Shalini	B.A 1st Year	1212092002055	Shalini
127	Tanny	B.A 1st year	1212092002048	Tanny
128	Bharti	M.A final	120209052030	Bharti

Signature of Convener

*(Handwritten signatures)*

(9)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and Sports, NSS, Kurukshetra

Name of Activity: Extension Lecture on 'Yoga' Date of Activity: 8<sup>th</sup> Nov 2020

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
129	Gurpreet Singla	B.Com I	1212092003060	
130	Anju	B.A [2ND Yr]	120209002062	
131	Suman	BA II nd Year	120209002108	
132	Aarti	B.Com Ist year	1212093003052	
133	Vanshika Jindal	B.A 2nd year	120209002232	
134	Prachi	B.A 2nd Year	120209002065	
135	Kirandeep Kaur	B.A 2nd Year	120209002136	
136	Khushi	B.Sc 2nd year	120209015017	
137	Tejas Beniwal	BA 2nd year	120209002265	
138	Riya	B.A 1st year	1212093003047	
139	Aleha	B.A 1st year	1212092002235	
140	Gayatri	B.A 1st year	1212092002108	
141	Swati	B.A. Ist Year	1212092002140	
142	Reena Devi	B.A Final year	3148420176	
143	Karanjeet Kaur	B.A final year	3148490174	

Signature of Convener

## हृदय का संतुलन और शांति योग से संभव



श्रीमती एमपीएन कॉलेज में योग विषय पर आयोजित भवित्वा एवं संबन्धित करने मुख्याध्यापिका डॉ. एमपी सिंह। संभव

### संवाद न्यून दर्जगी

करुणक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना, एनसीसी, शारीरिक शिक्षा और खेलकूद परिषद के संयुक्त तत्वावधान में योग विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया।

एमपीएन कॉलेज मुलाता के एसोसिएट प्रो. डॉ. एमपी सिंह मुख्य वक्ता रहे। मुख्य वक्ता ने योग के अर्थ एवं स्वरूप को चतुर्थ पुरुषार्थ के रूप में मोक्ष प्राप्ति का

साधन बताया। उन्होंने कहा कि वर्तमान तकनीकी युग में मानव जीवन की भौतिक सुख-सुविधाओं की दौड़ धूप में हम सभी मानसिक शांति से बहुत दूर हो गए हैं।

इस स्थिति में बुद्धि और हृदय का संतुलन तथा शांति केवल योग के माध्यम से ही संभव है। विगत दो वर्षों के कोरोना काल में योग ही ऐसी सशक्त विधा सिद्ध हुई है, जो शरीर, मन और इंद्रियों को संयमित कर सकती है। योग चुनौतीपूर्ण समय में संकटों तथा समस्या तनावों से

उबरने का एकमात्र उपाय है। मुख्य वक्ता ने छात्रों को विद्यार्थी जीवन में योग मार्ग के नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के सिद्धांतों को अपनाकर याविक जीवन को आनंद-शांति से मुक्त होने के लिए प्रेरित किया।

इस मौके पर डॉ. अनु चौहान, डॉ. सुमन राजन, डॉ. रितु, डॉ. आरती अप्पवाल, विनीता, डॉ. रूकमेश चौहान, सरोज डॉ. सोनिया मौजूद रही।

### दैनिक भास्कर

9 जून, 2022

## दयानंद कॉलेज में बताया योग का महत्व



करुणक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना एनएसएस, एनसीसी एवं शारीरिक शिक्षा और खेलकूद परिषद के संयुक्त तत्वावधान में योग विषय पर व्याख्यान किया गया। इसमें मुख्य वक्ता एमपीएन कॉलेज मुलाता के शिक्षक डॉ. एमपी सिंह मुख्य वक्ता रहे। एनएसएस संयोजिका डॉ. सोनिया ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। डॉ. एमपी सिंह ने योग को चतुर्थ पुरुषार्थ के रूप में मोक्ष प्राप्ति का साधन बताया। उन्होंने कहा कि वर्तमान तकनीकी युग में मानव जीवन की भौतिक सुख-सुविधाओं की दौड़ में हम सभी मानसिक शांति से बहुत दूर हो गए हैं। ऐसी स्थिति में बुद्धि और हृदय का संतुलन और शांति केवल योग के माध्यम से ही संभव है। दो वर्षों के कोरोना काल में योग ही ऐसी सशक्त विधा सिद्ध हुई है, जो शरीर, मन और इंद्रियों को संयमित कर सकती है। ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में संकट और समस्त तनावों को दूर करने का एकमात्र उपाय है। कॉलेज प्राचार्या ने मुख्य वक्ता का आभार जताया। इस अवसर पर डॉ. अनु चौहान, डॉ. सुमन राजन, डॉ. रितु, डॉ. आरती अप्पवाल, विनीता, डॉ. रूकमेश चौहान और सरोज मौजूद रही।

8.06.2022

41

