


Yoga Day.

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र
नैक द्वारा प्रदत्त 'ए' ग्रेड
सूचना

दिनांक :-17.06.2022

महाविद्यालय की एन०एस०एस०, एन०सी०सी०, आर्य युवती परिषद व शारीरिक शिक्षा एवं खेल कूद परिषद के संयुक्त तत्वाधान में 21 जून, 2022 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर सभी छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय के सभागार में प्रातः 8:30 बजे White Uniform में उपस्थित रहेंगी। इस आयोजन में प्राध्यापिकाओं की उपस्थिति भी अनिवार्य रहेगी।

अन्य किसी भी प्रकार की जानकारी के लिए सम्बन्धित प्राध्यापिकाओं से सम्पर्क करें।


Principala
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

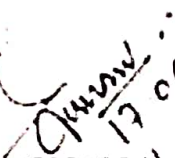
परिषद संयोजिकाएं

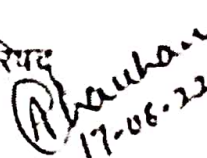
आर्य युवती परिषद
डॉ० सुमन राजन(9416291884)

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद परिषद
डॉ० अनु चौहान(7988383984)

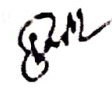
एन०एस०एस०
डॉ० सोनिया (9306058220)
डॉ० रीतु (7082682576)

एन०सी०सी०
सुश्री विनिता (8396992232)


17.06.22


17-06-22





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: 20th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
1.	Ishu	B.A 1 st year	1212092002135	Ishu
2	Shejal	B.A 1 st year	1212092002101	Shejal
3	Sarvjeet	B.A 1 st year	1212092002011	Sarvjeet
4	Prabhkiran Kaur	B.A 1 st year	1212092002028	Prabhkiran
5	Simranjeet Kaur	B.A (1 st year)	1212092002201	Simran
6	Harvinder Kaur	B.A 1 st year	1212092002038	Harvinder
7	Sandhya	B.A First year	1212092002118	Sandhya
8	Simran	B.A First year	1212092002014	Simran
9	Sabni Devi	B.A. 1 st year	1212092002214	Sabni
10	Kajal	B.A. 1 st year	1212092002042	Kajal
11.	Harpreet Kaur	B.A 2 nd year	120209002050	Harpreet
12	Taniya	B.A 1 st year	1212092002033	Taniya
13	Anupama	B.A 1 st Year	1212092002196	Anupama
14	Breet Kaur	B.A 1 st Year	1212092002157	Breet
15	Anshul	B.A 2 nd year	1212092002165	Anshul
16	Ancha Devi	B.A 2 nd year	120209002062	Ancha Devi

Signature of Convener

(Signature)
(Signature)
(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: 8th 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 Ind Year	120209002105	Alpana
21	Megha	B.A II Ind Year	120209002041	Megha
22	Jyoti	B.A II Ind Year	120209002100	Jyoti
23	Anu Devi	B.A I 1st Year	1212092002128	Anu Devi
24	Simran Kaur	B.A 2nd year	120209002036	Simran Kaur
25	Pragati	B.A I 1st year	1212092002022	Pragati
26	Kalpna	B.A I 1st year	1212092002147	Kalpna
27	Harshdeep Kaur	B.A I 1st year	1212092002138	Harshdeep
28	Nancy	B.A II Ind year	120209002213	Nancy
29	Samiksha	B.A II Ind year	120209002249	Samiksha
30	Deepika	B.A I 1st year	1212092002032	Deepika
31	Neetu	B.A I 1st year	1212092002097	Neetu
32	Tamanna	B.A II Ind year	120209002031	Tamanna

Signature of Convener



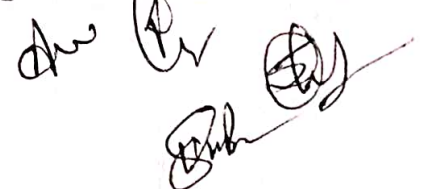
Attendance chart

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

Name of Activity: Extension Lecture on 'yoga' Date of Activity: 8th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
33	Hema	B.A 2nd year	120209002057	<u>Hema</u>
34	Dhani	B.A 2nd year	120209002131	<u>Dhani</u>
35	Reema	B.A 2nd year	1212092002020	<u>Reema</u>
36	Ashu Devi	B.A 1st year	1212092002122	<u>Ashu</u>
37	Siya	B.A 1st year	1212092002234	<u>Siya</u>
38	Savitri	B.A 1st year	1212092002029	<u>Savitri</u>
39	Karina	B.A 1st year	1212092002188	<u>Karina</u>
40	Tanu Kaur	B.A 1st year	1212092002195	<u>Tanu Kaur</u>
41	Anchal Saini	B.A 1st year	1212093002007	<u>Anchal Saini</u>
42	Shabnam	B.A 1st year	1212092002070	<u>Shabnam</u>
43	Pooja	B.A 1st year	1212092002192	<u>Pooja</u>
44	Pinki	B.A 1st year	1212092002083	<u>Pinki</u>
45	Sakshi	B.A 1st year	1212092002018	<u>Sakshi</u>
46	Rakhi	B.A 1st year	1212092002087	<u>Rakhi</u>
47	Asha	B.A 1st year	1212092002017	<u>Asha</u>
48	Shivani	B.A 1st year	1212092002161	<u>Shivani</u>

Signature of Convener



(4)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

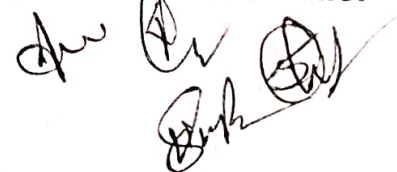
Attendance chart

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

Name of Activity: Extension lecture on 'yoga' Date of Activity: 8th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
49	Gayatri Devi	BA 1st year	121092002215	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	Samriti	B.A (I) Gen	1212092002046	Samriti
57	Perul	B.A (I) Gen	1212092002193	Perul
58	Vanshika	B.A (I) Gen	121209202233	Vanshika
59	Vanshika Rana	B.com (I) SPs	1212093003047	Vanshika Rana
60	Payal	B.com (I) gen	1212092003071	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



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: 8th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
65	Sakshi	B.A 2	1212092002130	Sakshi
66	Hannat	BA Ist	1212092002242	Hannat
67	Aarju	B.A Ist	1212092002159	Aarju
68	Ladvi	B.A Ist	1212092002256	Ladvi
69	Priya Chopra	B.A Ist	1212092002229	Priya
70	Seema	B.A Ist	1212092002050	Seema
71	Mansi	B.A Ist	1212092002005	Mansi
72	Aneha	B.A 1st 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	1212092002037	Komal
76	Prachi	B.A Ist year	120209002209	Prachi
77	Monika	B.A 2nd year	120209002262	Monika
78	Nidhi Saini	BA 2nd year	120209002193	Nidhi
79	Himanshi	BA 2nd year	120209002193	Himanshi
80	Nancy Jhasma	BA 2nd year	120209002253	Nancy Jhasma

Signature of Convener

(Handwritten signatures)

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: 8th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
81	Rasthi	B.A (1st)	1212092002066	<u>Rasthi</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	1212092002270	<u>Nidhi Saini</u>
93	Harnur Kaur	B.A 2nd year	1212092002273	<u>Harnur Kaur</u>
94	Anu Desi	B.A 3rd	3148420106	<u>Anu</u>
95	Navneet	B.A 2nd	1212092002141	<u>Navneet</u>
96	Parvneet	BA 1st year	1212092002239	<u>Parvneet</u>

Signature of Convener

dw Pw AB

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education and sports, N.C.C. and NSS

Name of Activity: Extension lecture on 'Yoga' Date of Activity: 8th 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	Manisha	B.A 2nd year	120209002099	manisha
103	Mirakshi	B.A First year	120209000110	Mirakshi
104	Sonu	B.A 1st year	1212092002106	Sonu
105	Manisha	B.A 1st year	1212092002186	Manisha
106	Anu Sharma	B.A 1st year	1212092003116	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	Komal
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)

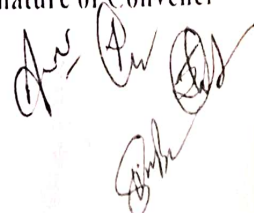
Attendance chart

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

Name of Activity: Extension lecture on 'Yoga' Date of Activity: 8th 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	Buli Devi	B.A 1st Year	1212092002065	Buli Devi
118	Shobnam	B.A 1st year	1212092002237	Shobnam
119	Sono	B.A 1st year	1212092002141	Sono
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	1212092002075	Nisha
126	Shalini	B.A 1st Year	1212092002055	Shalini
127	Tannu	B.A 1st year	1212092002048	Tannu
128	Bhakti	M.A final	220209152030	Bhakti

Signature of Convener



(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: 8th June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
129	Gurjjan Singla	B.Com I	1212092003060	Gurjjan
130	Anju	B.A [2ND Yr.]	120209002062	Anju
131	Suman	BA II Ind Year	120209002108	Suman
132	Aarti	B.Com Ist year	1212093003052	Aarti
133	Vanshika Tindal	B.A 2nd year	120209002232	Vanshika
134	Blachi	B.A 2nd year	120209002065	Blachi
135	Kirandeep kaur	B.A 2nd year	120209002136	Kirandeep kaur
136	Khushi	B.Sc 2nd year	120209015017	Khushi
137	Tejas Beniwal	BA 2nd year	120209002265	Tejas
138	Riya	B.A 1st year	1212093002047	Riya
139	Aleha	BA 1st year	1212092002235	Aleha
140	Jayatri	B.A 1st year	1212092002108	Jayatri
141	Swati	B.A. Ist Year	1212092002140	Swati
142	Reena Devi	B.A Final year	3148420176	Reena Devi
143	Karamjeet Kaur	B.A final year	3148420174	Karamjeet Kaur

Signature of Convener

[Signature]

योग शारीरिक ही नहीं मानसिक बल भी प्रदान करता है : उर्मिला

सुच्छेड 21 जून (विशेष अरोडा): दयानंद महिला महाविद्यालय की आर्य युक्ती परिवर्, शारीरिक शिक्षा परिवर्, एन सी सी एन एन एम एम के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग महोत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्राचार्या उर्मिला सिंह ने छात्राओं को योग के महत्व से अवगत करवाते हुए कहा कि योग शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाता है। योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नव-ऊर्जा का संचार करता है। उन्होंने आज की युवा पीढ़ी

से बड़े योग, अयोग्यता व निराशा के लक्षणों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग व बलन शारीरिक रूप से स्वस्थ करता है अतः मानसिक बल भी प्रदान करता है। इस संदर्भ में आर्य युक्ती परिवर् की संयोजिका डॉ. सुमन राजन ने छात्राओं को बताया कि इस वर्ष योग दिवस मानवता पर आधारित है। उन्होंने योग व प्राणायाम के लाभ बताते हुए अर्धचंद्रासन, आर्धशशासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, स्कन्ध छिन्नास, त्रिकोणासन, यडासन, शशासन, मकरासन, भुजंगासन व

अनुनीम विलोम व धारणी प्राणायाम का अभ्यास कराया। इस अवसर पर एन एम एम व एन सी सी की संयोजिका, डॉ. गीतु व विनिका के साथ सभी सदस्यों तथा अन्य प्राध्यापिका उपस्थित रही। अंत में छात्रा मंत्रोच्चारण द्वारा योग पर आधारित मूल्य प्रस्तुति दी गई।



योग शिविर में भाग लेती अध्यापिकाएँ व छात्राएँ। (अरोडा)

दैनिक भास्कर

22 जून 2022

दयानंद कॉलेज में मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



सुच्छेड 21 जून (विशेष अरोडा): दयानंद महिला महाविद्यालय की आर्य युक्ती परिवर्, शारीरिक शिक्षा परिवर्, एन सी सी एन एन एम एम के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग महोत्सव का आयोजन किया गया। इसमें 148 छात्राओं ने हिस्सा लिया। प्राचार्या उर्मिला सिंह ने छात्राओं को योग के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि योग शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाता है। योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नव-ऊर्जा का संचार करता है। आर्य युक्ती परिवर् की संयोजिका डॉ. सुमन राजन ने छात्राओं को बताया कि इस वर्ष योग दिवस मानवता पर आधारित है। उन्होंने योग व प्राणायाम के लाभ बताते हुए तडासन, कूडासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, स्कन्ध छिन्नास, त्रिकोणासन, यडासन, शशासन, मकरासन, भुजंगासन व अनुनीम विलोम व धारणी प्राणायाम का अभ्यास कराया। इस अवसर पर एन एन एम एम व एन सी सी की संयोजिका डॉ. गीतु और विनिका मौजूद रही। योग दिवस वर्ष की छात्रा मंत्रोच्चारण द्वारा योग पर आधारित मूल्य की प्रस्तुति दी।

दैनिक जागरण

22 जून, 2022



दयानंद महिला महाविद्यालय की आर्य युक्ती परिवर्, शारीरिक शिक्षा परिवर्, एन सी सी एन एन एम एम के संयुक्त तत्वावधान में योग दिवस पर योग किया गया। प्राचार्या उर्मिला सिंह ने बताया कि शिक्षके समेत 148 छात्राओं ने योग-प्रासा किया। • दैनिक जागरण

योग शारीरिक ही नहीं मानसिक बल भी प्रदान करता है : उर्मिला

कृष्ण, 21 जून (विनोद अरोड़ा):
इन्दर महिला महाविद्यालय की
आर्य युवती परिषद्, शारीरिक शिक्षा
परिषद् एन.सी.सी. एवं एन.एस.एस.
के म्युक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय
योग दिवस के अवसर पर योग
प्रतिबन्धों को करवाई गई।

इस अवसर पर महाविद्यालय की
प्राचार्या उर्मिला सिंह ने छात्राओं को
योग के महत्व में अवगत करवाते हुए
कहा कि योग शरीर, मन और मस्तिष्क
को पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाता है।

योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत
बनाकर जीवन में नव-ऊर्जा का संचार
करता है। उन्होंने आज की युवा पीढ़ी

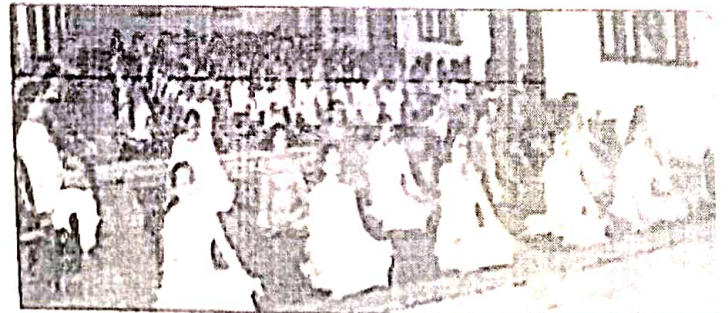
में बढ़ते तनाव, अवसाद व चिंता के
लक्षणों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि
योग न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ
करता है अपितु मानसिक बल भी प्रदान
करता है।

इस संदर्भ में आर्य युवती परिषद्
की संयोजिका डा. सुमन राजन ने छात्राओं
को बताया कि इस वर्ष योग दिवस
मानवता पर आधारित है।

उन्होंने योग व प्राणायाम के लाभ
बताते हुए अग्रलिखित आसनों का
अभ्यास करवाया। ताड़ासन, वृक्षासन,
पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, स्कन्ध
खिचाव, त्रिकोणासन वजासन,
शशाङ्गसन मकरासन, भुजंगासन व

अनुलोम विलोम व भ्रामरी प्राणायाम
का अभ्यास करवाया। इस अवसर पर
एन.एस.एस. व एन.सी.सी. की
संयोजिकाएं डा. रीतु व विनिता के

साथ सभी व्यवस्थापन तथा अन्य
प्राध्यापिकाएं उपस्थित रही। अन्त में छात्र
मनीषा द्वारा योग पर आधारित कुछ
प्रस्तुति दी गई।



योग शिविर में भाग लेती अध्यापिकाएं व छात्राएं। (विनोद अरोड़ा)

दैनिक जागरण

22 जून, 2022



यानंद महिला महाविद्यालय की आर्य युवती परिषद्, शारीरिक शिक्षा परिषद्, एनसीसी नएसएस के संयुक्त तत्वावधान में योग दिवस पर योग किया गया। प्राचार्या उर्मिला सिंह ने बताया कि शिक्षकों समेत 148 छात्राओं ने योगाभ्यास किया। ● सौजन्य महाविद्यालय।

YOGA DAY

