





ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

प्रो. रजनीश जैन  
सचिव

**Prof. Rajnish Jain**  
Secretary



सत्यमेव जयते

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग  
**University Grants Commission**

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार)  
(Ministry of Education, Govt. of India)

बहादुरशाह जफ़र मार्ग, नई दिल्ली-110002  
Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi-110002

Ph.: 011-23236288/23239337

Fax : 011-2323 8858

E-mail : secy.ugc@nic.in

F.No.1-16/2021(Website)

6<sup>th</sup> April, 2022

**Sub: International Day of Yoga (IDY) 2022**

Respected Madam/Sir,

This is in continuation of UGC letter of even number dated 25<sup>th</sup> March, 2022 on the subjected mentioned above, you are requested to chalk out a detailed activity plan month-wise from April to June, 2022 to organize various activities related to yoga.

You are also advised to invite renowned personalities for the event on International Day of Yoga (IDY) 2022.

The events on IDY 2022 may also be organized showing the iconic site of your institution in the backdrop.

You are requested to send the detailed activity plan leading to IDY 2022 on the link given below latest by 11<sup>th</sup> April, 2022:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZCyl3N4M8VawramX1s0Jn6hXakSdFbGbXL5xTfOoExVO38g/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZCyl3N4M8VawramX1s0Jn6hXakSdFbGbXL5xTfOoExVO38g/viewform?usp=sf_link)

With kind regards,

Yours sincerely,

(Rajnish Jain)

To

- The Vice-Chancellors of all Universities
- The Principals of all Colleges/Institutes



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

प्रो. रजनीश जैन  
सचिव

Prof. Rajnish Jain  
Secretary



सत्यमेव जयते

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग  
University Grants Commission

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार)  
(Ministry of Education, Govt. of India)

बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002  
Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi-110002

Ph.: 011-23236288/23239337

Fax : 011-2323 8858

E-mail : secy.ugc@nic.in

F.No.1-16/2021(Website)

25<sup>th</sup> March, 2022

**Subject: International Day of Yoga (IDY) 2022**

Respected Madam/Sir,

As you are aware, the International Day of Yoga (IDY) is celebrated every year on 21<sup>st</sup> June. This year the IDY will be focused on India Branding with extensive promotions across the boundaries through all possible platforms including print, digital, social media, etc. Various activities such as pledge, quiz, video contest, etc. will be organized on the MyGov platform for the participation of the general public. As the countdown to IDY-2022 has already begun, the universities/ institutions may chalk out an Activity Plan for the coming days. It is aimed to bring more people into the fold of the activities of IDY-2022 by spreading the benefits of yoga. Suggested Activities for Higher Education Institutions are as under:

- The Common Yoga Protocol shall be practiced on 21<sup>st</sup> June 2022 from 7:00 AM to 7:45 AM, followed by a suitable and befitting programme on Yoga by students of all universities/colleges.
- Universities/Institutions may organize Yoga related activities such as lectures, workshops, training programmes etc. by inviting Yoga experts. Minimum 15 days Yoga Training Program on **Common Yoga Protocol (CYP)** shall be organized through a trained Yoga teacher. Common Yoga Protocol literature and videos may be downloaded from the Ministry of Ayush's portal.
- Universities/Institutions may distribute Yoga attire, Yoga Mats, Caps etc. having the logo of IDY to their employees and students to practice and adopt Yoga. Few competitions on Yoga may also be organized to create interest among the students/staff.
- Universities/Institutions may display Yoga Charts and Standees inside their campus. Details may be obtained from the Yoga portal of the Ministry of Ayush.
- If Universities/Institutions are having any official newsletter/bulletin/magazine, the articles and other related matters about Yoga may be published.
- Institutions may encourage the staff and students to participate in online activities/competitions being organized by the Ministry of Ayush through MyGov Portal.

*[Handwritten signature]*

**Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra**  
**NAAC Accredited Grade 'A'**  
**Notice**

**Date 06.06.2022**

All the students are hereby informed that Physical Education & Sports Society, N.S.S. and N.C.C. are going to organize an Extension Lecture on 08.06.2022 on the topic "Yoga" at 11:00 a.m. in the Seminar Room.

*W.S.*  
*6/6/22.*  
**Principal**  
Dayanand Mahila Mahavidyalaya  
Kurukshetra (Haryana)

**Physical Education & Sports**

Dr. Anu Chauhan *(Signature)*

**N.S.S.**

Dr. Sonia *(Signature)*

Dr. Ritu *(Signature)*

**N.C.C.**

Ms. Vinita *(Signature)*

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: 24 June 2022

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

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: 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	Kajol	B.A 1st year	1212092002061	Kajol
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. 1st 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 Ind year	120209002213	Nancy
29	Samiksha	B.A II Ind year	120209002249	Samiksha
30	Deepika	B.A 1st year	1212092002032	Deepika
31	Neetu	B.A. 1st year	1212092002097	Neetu
32	Tamanna	B.A. II Ind year	120209002031	Tamanna

Signature of Convener

*(Handwritten signature)*

**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: 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 1st year	1212092002020	<u>Reema</u>
36	Ashu Tevi	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	1212092002118	<u>Karina</u>
40	Tanu Rani	B.A 1st year	1212092002195	<u>Tanu Rani</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

*(Handwritten Signature)*

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Attendance chart

Name of the Society/ Cell: Physical Education & Sports, ... N.C.C. 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
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	1212092002001	Manisha
56	Samruti	B.A (I) Gen	1212092002046	Samruti
57	Perul	B.A (I) Gen	1212092002193	Perul
58	Vanshika	B.A (I) Gen	121209202233	Vanshika
59	Vanshika Rana	B.com (I) SP	1212093003047	Vanshika Rana
60	Payal	B.com (I) gen	1212092003071	Payal
61	Amanpreet Kaur	Bsc (I) (C.S)	1212093015052	Amanpreet
62	Naikita Devi	B.A (I) (Gen)	1212092002180	Naikita
63	Tanu	B.A (I) (Gen)	1212092002181	Tanu
64	Prishiti	B.A 1st (voc)	1212093002006	Prishiti

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
65	Sakshi	B.A I	1212092002130	
66	Mannat	BA Ist	1212092002242	
67	Aarju	B.A Ist	1212092002159	
68	Laddi	B.A Ist	1212092002056	
69	Priya Chopra	B.A Ist	1212092002229	
70	Seena	B.A Ist	1212092002050	
71	Mansi	B.A Ist	1212092002005	Mansi
72	Aneha	B.A 1st Year	1212092002044	
73	Satvinder Kaur	B.A Ist year	1212092002024	
74	Vaishnavi	B.A Ist year	1212092002115	
75	Kemal	B.A Ist year	1212092002037	
76	Prachi	B.A 1st 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 Sharma	BA 2nd year	120209002253	

Signature of Convener

(6)

**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	Rasthi	B.A (1st)	1212092002066	<u>Rasthi</u>
82	Sital	B.A (1st)	1212092002151	<u>Sital</u>
83	Simrandeep Kaur	B.A (1st)	1212092002247	<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	Arzoo	B.A 1st year	1212092002113	<u>Arzoo</u>
91	Sukhvinder	B.A 1st year	1212092002092	<u>Sukhvinder</u>
92	Nidhi Saini	B.A 2nd year	1212092002270	<u>Nidhi Saini</u>
93	Harnir Kaur	B.A 2nd year	1212092002273	<u>Harnir 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 An Ar

(F)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

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: 8<sup>th</sup> June 2022

Sr. No.	Name of Student	Class	Roll No.	Signature
97	Himanshi	B.T.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	Milakshi	B.A 1st year	1202090000110	Milakshi
104	Sonu	B.A 1st year	1212092002106	Sonu
105	Manisha	B.A 1st year	1212092002186	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	H
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

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
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	Buti Devi	B.A 1st Year	1212092002065	Buti
118	Shobnam	B.A 1st year	1212092002237	Shobnam
119	Sonia	B.A 1st year	1212092002141	Sonia
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	Tanny	B.A 1st year	1212092002048	Tanny
128	Bharti	M.A final	220209152030	Bharti

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: 2<sup>th</sup> 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 <sup>nd</sup> Year	120209002108	Suman
132	Aarti	B.Com 1 <sup>st</sup> year	1212093003052	Aarti
133	Vanshika Jindal	B.A 2 <sup>nd</sup> year	120209002232	Vanshika
134	Brachi	B.A 2 <sup>nd</sup> year	120209002065	Brachi
135	Kirandeep kaur	B.A 2 <sup>nd</sup> year	120209002136	Kirandeep kaur
136	Khushi	B.Sc 2 <sup>nd</sup> year	120209015017	Khushi
137	Tejas Beniwal	BA 2 <sup>nd</sup> year	120209002265	Tejas
138	Riya	B.A 1 <sup>st</sup> year	1212093002047	Riya
139	Neha	B.A 1 <sup>st</sup> year	1212092002235	Neha
140	Gayatri	B.A 1 <sup>st</sup> year	1212092002108	Gayatri
141	Swati	B.A. 1 <sup>st</sup> 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

*[Handwritten Signature]*

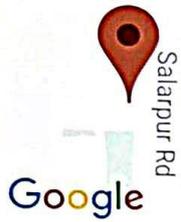
## दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र प्रेस-नोट

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 अन्तर्गत 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।

*Seen*

*Agri Agri*



Google

**Thanesar, Haryana, India**

1295/8, Salarpur Rd, New Colony, Thanesar, Haryana 136118, India

Lat 29.966009°

Long 76.840928°

08/06/22 11:34 AM



Google

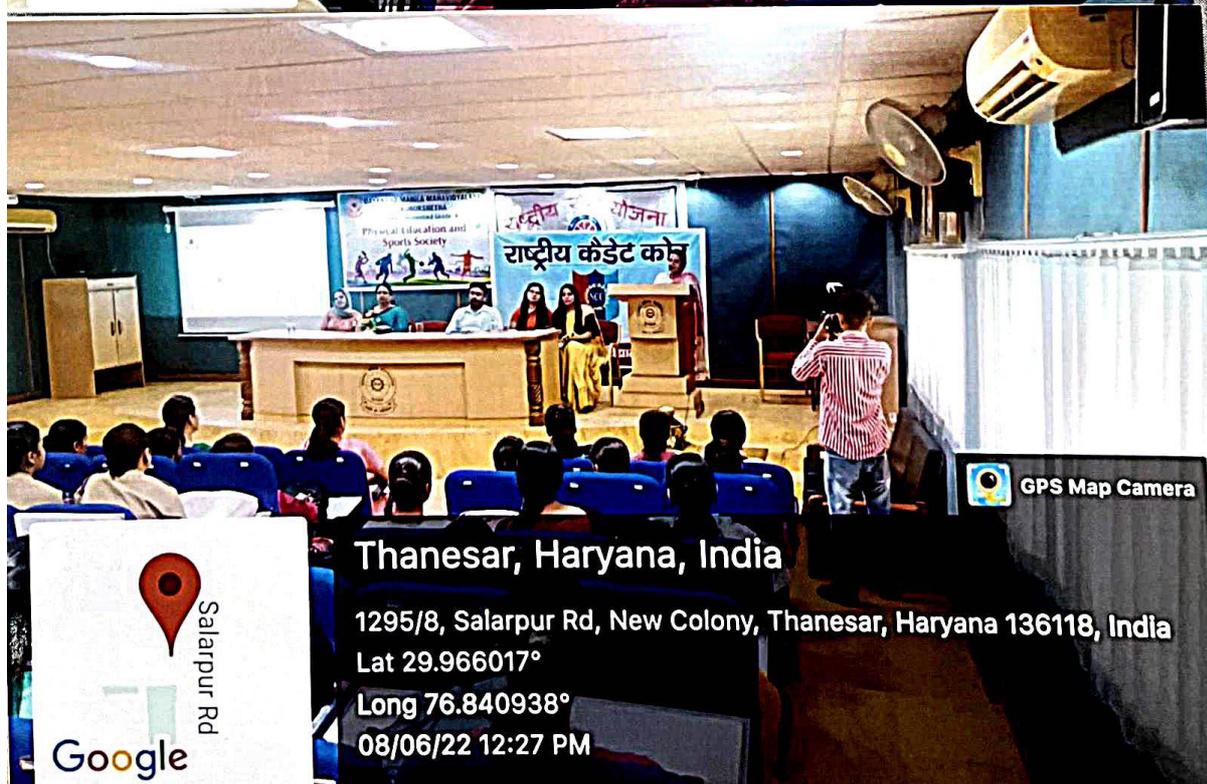
**Thanesar, Haryana, India**

1295/8, Salarpur Rd, New Colony, Thanesar, Haryana 136118, India

Lat 29.966003°

Long 76.840923°

08/06/22-11:55 AM



Google

**Thanesar, Haryana, India**

1295/8, Salarpur Rd, New Colony, Thanesar, Haryana 136118, India

Lat 29.966017°

Long 76.840938°

08/06/22 12:27 PM

## दयानंद महिला महाविद्यालय में योग विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन

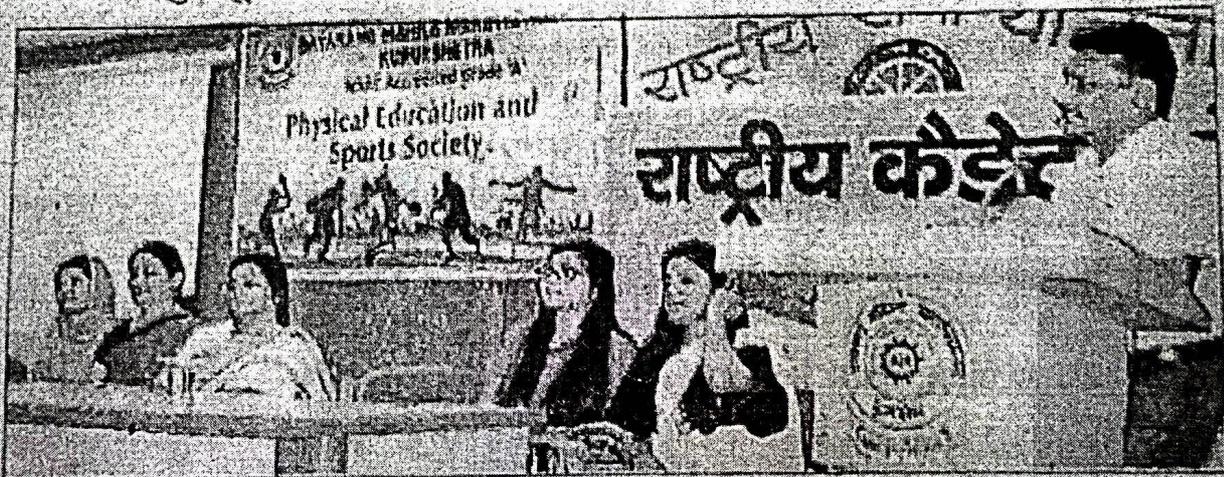
कुरुक्षेत्र, 8 जून (विनोद अरोड़ा): दयानंद महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना, एन.सी.सी. एवं शारीरिक शिक्षा और खेलकूद परिषद् के संयुक्त तत्वावधान में योग विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डा. एम.पी. सिंह, एसोसिएट प्रोफ़ेसर, एम.पी.एन. कॉलेज, मुलाना, अम्बाला मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे।

एन.एस.एस. की संयोजिका डा. सोनिया ने वक्ता का परिचय देते हुए उनका स्वागत किया। मुख्य वक्ता ने अपने उद्बोधन में योग के अर्थ एवं स्वरूप को विस्तृत चर्चा करते हुए बताया 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।

मुख्य वक्ता ने छात्राओं को विद्यार्थी जीवन में योगमार्ग के अर्न्तगत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि के सिद्धांतों को अपनाने 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 जागरूक किया।

इस विस्तार व्याख्यान में 143 छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर विभिन्न परिषदों की संयोजिकाएं डा. अनु चौहान, डा. सुमन राजन, डा. रितु, डा. आरती अग्रवाल, विनीता, डा. रूकमेश चौहान व सरोज उपस्थित रहीं।



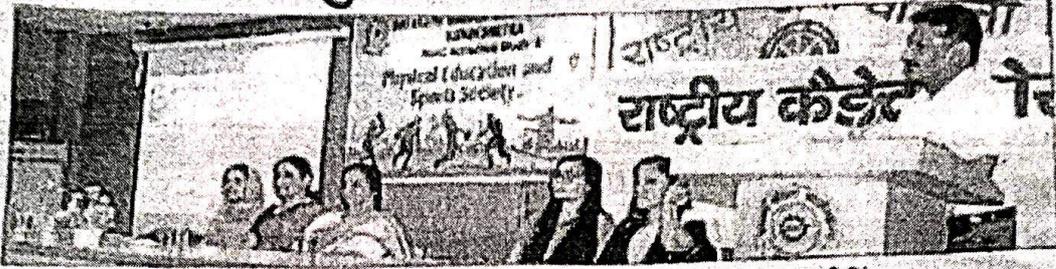
कार्यक्रम में छात्राओं को सम्बोधित करते मुख्य वक्ता।

(अरोड़ा)

संवाद

दयानंद महिला कॉलेज में खेलकूद परिषद के संयुक्त तत्वावधान में योग विषय पर व्याख्यान

## हृदय का संतुलन और शांति योग से संभव



दयानंद कॉलेज में योग विषय पर आयोजित सेमिनार को संबोधित करते मुख्य अतिथि डॉ. एमपी सिंह।

संवाद न्यून एजेंसी

कुरुक्षेत्र। 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 मुलाना के एमपीएसिट प्रो. डॉ. एमपी सिंह मुख्य वक्ता रहे। मुख्य वक्ता ने योग के अर्थ एवं स्वरूप को चतुर्ध पुरुषार्थ के रूप में मोक्ष प्राप्ति का

स्थान बताया। उन्होंने कहा कि वर्तमान तकनीकी युग में मानव जीवन की भौतिक सुख-सुविधाओं की दौड़ भूय 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 विद्या सिद्ध हुई है, जो शरीर, मन और इंद्रियों को संतुलित कर सकता है। योग चुनौतीपूर्ण समय में संकटों तथा समस्याओं से

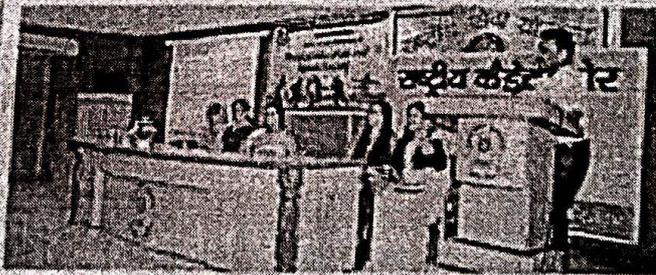
उबरने का एकमात्र उपाय है। मुख्य वक्ता ने छात्रों को विद्यार्थी जीवन में योग धर्म के नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यहार, धारणा, ध्यान, समाधि के सिद्धांतों को अपनाकर पार्थिव जीवन की अत्या-धापी से मुक्त होने के लिए प्रेरित किया।

इस मौके पर डॉ. अनु चौहान, डॉ. सुमन राजन, डॉ. रितु, डॉ. आरती अग्रवाल, विनीता, डॉ. रुक्मेश चौहान, सरोज डॉ. सनिषा मौजूद रही।

### दैनिक भास्कर

9 जून, 2022

## दयानंद कॉलेज में बताया योग का महत्व



कुरुक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना एनएनएस, एनसीसी एवं शारीरिक शिक्षा और खेलकूद परिषद के संयुक्त तत्वावधान में योग विषय पर व्याख्यान किया गया। इसमें मुख्य वक्ता एमपीएन कॉलेज मुलाना के शिक्षक डॉ. एमपी सिंह मुख्य वक्ता रहे। एनएनएस संयोजिका डॉ. सोनिया ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। डॉ. एमपी सिंह ने योग को चतुर्ध 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 विद्या सिद्ध हुई है, जो शरीर, मन और इंद्रियों को संतुलित कर सकता है। ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में संकट और समस्याओं 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 अग्रवाल, विनीता, डॉ. रुक्मेश चौहान और सरोज मौजूद रही।