

## इन्दिरा गाँधी नेशनल कॉलेज, लाडवा ने 8वाँ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2022 मनाया



Indira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora)  
Kurukshetra

### 8<sup>th</sup> International Day of Yoga Report 'Yoga for Humanity'



Date: 21/06/2022

Indira Gandhi National College, Ladwa Department of Physical Education in collaboration with NCC- Unit, NSS-Unit and Swami Vivekananda Youth Cell jointly celebrated the 8th International Day of Yoga in College Main Hall on 21 June, 2022 at 9:30 am. First of all the College Principal Dr. Ravish Kumar Chauhan formally welcomed and addressed the college staff members and students. Dr. Chauhan told the students the importance of yoga and said that yoga leads to mental and physical development. Regular exercise and yoga practice is very beneficial for the overall and sustainable development of humanity.

Program convenor Dr. Kuldeep Singh gave detailed information about Yoga and Kumbhaka in his lecture. He also practices with all the teacher participants and students of different standing, sitting, lying asanas and Surya Namaskar. In the end of the event all the participants performed practices of Laughter therapy for physical and mental relaxations.

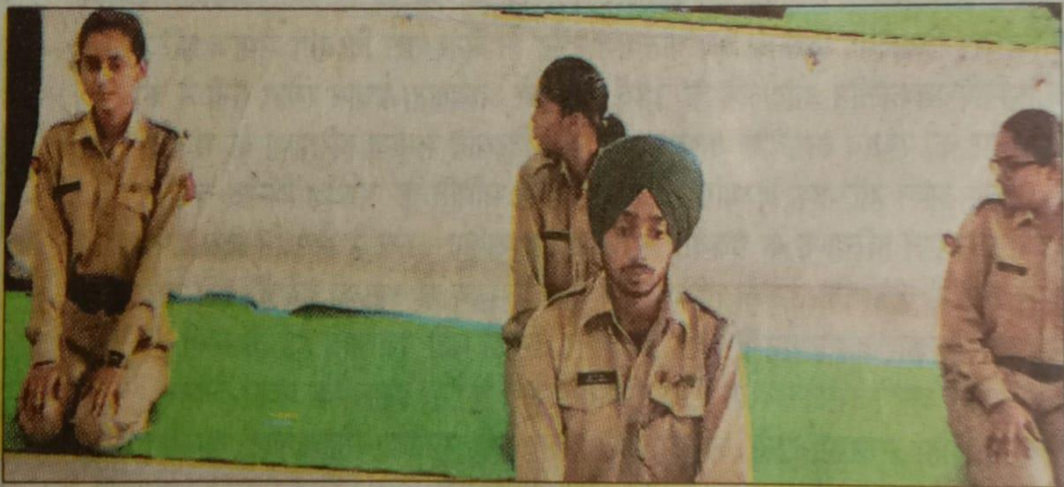
On this occasion a total 71 students and 15 teachers actively participated in this event. College N.C.C. Officer Dr. Rajesh Kumar, N.S.S. coordinator Dr. Surendra Kumar, Dr. Ashok Kumar Verma, Dr. Sandeep Bansal, Dr. Rupesh Gaur, Harneet Kaur, Sunita Rani, Dr. Vandana Gupta, Dr. Amit Kumar Vashist, Dr. Naveen Kumari, Vijay Kumar, Praveen and Asha Rani etc. were present in it.

(Dr. Ravish Kumar Chauhan)  
Principal

(Dr. Kuldeep Singh)  
Organising Secretary

# अमर उजाला

22.06.2022



लाडवा के इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज में योग करते एनसीसी कैडेट्स व स्टाफ। संवाद

इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज, लाडवा- धनोरा (कुरुक्षेत्र)

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2022

“मानवता के लिए योग”

दिनांक: 20-06-2022

सभी विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय परिसर में एन.सी.सी. - यूनिट, एन. एस.एस.-यूनिट और शारीरिक शिक्षा विभाग के सामूहिक तत्वधान में 21 जून, 2022 को सुबह 9:30 बजे गर्ल हॉस्टल (Girl Hostel) में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। इस उपलक्ष में विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए योग पर व्याख्यान एवं योग शिविर का आयोजन किया जाएगा। सभी कार्यक्रम में पहुंच कर इसे सफल बनाएं।

(डॉ. रवीश कुमार चौहान)  
प्राचार्य

(डॉ. राजेश कुमार) एन.सी.सी.अधिकारी  
(डॉ. मोहन लाल) स्वामी विवेकानंद युवा प्रकोष्ठ संयोजक  
(डॉ. कुलदीप सिंह) विभागाध्यक्ष शा.शि.विभाग  
(डॉ. सुरेंद्र कुमार) एन.एस.एस.संयोजक

Following Teachers were presented on the celebration of 8<sup>th</sup>  
International Day of Yoga on 22 June, 2022.

Sr. No.	Name of the teacher	Designation	Roll No	Signature
3	Satish Kumar	121 207 200 21 39	121 207 200 21 39	Satish Kumar
4	Ravinder	121 207 200 20 42	121 207 200 20 42	Ravinder
5	Ashok Kumar	121 207 200 20 45	121 207 200 20 45	Ashok Kumar
6	Mimanshu	121 207 200 22 13	121 207 200 22 13	Mimanshu
7	Rupesh	Librarian		Rupesh
8	Dr. A. K. Verma	Asstt Prof		Dr. A. K. Verma
9	Harjeet Kaur	Asstt Prof		Harjeet Kaur
10	Sunita Bansi	Asstt Prof		Sunita Bansi
11	Dr. Sandeep Bansal	Associate Professor		Dr. Sandeep Bansal

Following Students were presented on the celebration of 8<sup>th</sup> International Day of Yoga on 22 June, 2022.

Sr. No.	Name of the Students	Class	Class Roll No.	Signature
1	Max	B.A III	1212072002162	Max
2	ANKUSH	B.A II	3162110185	Ankush
3	Rahul Kumar	B.A I	120207000177	Rahul
4	Rajyanshu	B.A Ist	1212072002151	Rajyanshu
5	Rahul	B.II	120207002191	Rahul
6	Nikhil Singh	B.A Ist	1212072002198	Nikhil Singh
7	Ritik Kumar	B.A Ist	1212072002188	Ritik Kumar
8	Lalit	B.A Ist	1212072002095	Lalit
9	Ajay	B.A Ist	120207002189	Ajay
10	Love	B.A Ist	120207002117	Love
11	Aswami	B.A Ist	120207002119	Aswami
12	Lovish	B.A Ist	1212072002235	Lovish
13	Saurav	B.A Ist	1212072002202	Saurav
14	Uday Singh	B.A Ist	120207002076	Uday Singh
15	Yogesh	B.A Ist	120207002091	Yogesh
16	Rajkumar	B.A Ist	120207002224	Rajkumar
17	Harsh	B.A Ist	120207002132	Harsh
18	Saurav	B.A Ist	1212072002127	Saurav
19	Sagan	B.A Ist	120207002067	Sagan
20	Keish Kakan VIKR	B.A Ist	1212072002055	Keish Kakan
21	Rahul	B.A Ist	120207002061	Rahul
22	Harsh	B.A Ist	1212072002081	Harsh
23	Paras	B.A Ist	1212072002254	Paras
24	Pankaj	B.A Ist	1212072002264	Pankaj
25	Yogesh	B.A Ist	1212072002015	Yogesh
26	YUVRAJ Singh	B.A Ist	1212072002075	Yuvraj Singh
27	Sahil	B.A Ist	1212072002246	Sahil
28	Ankur	B.A Ist	1212072002154	Ankur
29	Sagar	B.A Ist	1212072002123	Sagar
30	Neha	B.A Ist	1212072002165	Neha
31	Nikha Singh	B.A Ist	120207002021	Nikha Singh
32	Pratik	B.A Ist	1212072002253	Pratik
33	Dil Raj Singh	B.A Ist	1212072002273	Dil Raj
34	Paras	B.A Ist	1212072002048	Paras
35	Rahul	B.A Ist	120207002150	Rahul
36	Sanjeev Kumar	B.A Ist	1212072002265	Sanjeev
37	Ajay Singh	B.A Ist	1212072002265	Ajay
38	Kumkum	B.Com Ist	1212072002028	Kumkum
39	Kamal	B.Com Ist	1212072002054	Kamal
40	Rohan	B.Com Ist	1212072002013	Rohan

Following Students were presented on the celebration of 8<sup>th</sup> International Day of Yoga on 22 June, 2022.

Sr. No.	Name of the teacher	Designation	Roll No.	Signature	Class
1	Pooja Devi	B.A Ist	1212072002066	Pooja Devi	B.A Ist
2	Bhupinder Kaur	B.A Ist	20902	Bhupinder K	B.A Ist
3	Vijeta Rani	B.A Ist	3162920005	Vijeta Rani	B.A Ist
4	Mansi	B.A Ist	120207002118	Mansi	B.A Ist
5	Saloni	B.A Ist	1212072002163	Saloni	B.A Ist
6	Jyoti Devi	B.A Ist	1212072002010	Jyoti	B.A Ist
7	Rishiika	B.A Ist	120207002131	Rishiika	B.A Ist
8	Rajni	B.A Ist	1212072002130	Rajni	B.A Ist
9	Manpreet Kaur	B.A Ist	1212072002256	Manpreet Kaur	B.A Ist
10	Manjot Kaur	B.A Ist	1212072002253	Manjot Kaur	B.A Ist
11	Sheetal	B.A Ist	1212072002222	Sheetal	B.A Ist
12	Neha	B.A Ist	1212072002236	Neha	B.A Ist
13	Teena	B.A Ist	1212072002025	Teena	B.A Ist
14	Muskan	B.A Ist	1212072002049	Muskan	B.A Ist
15	Ritika	B.A Ist	1212072002184	Ritika	B.A Ist
16	Prachi Chakravarti	B.A Ist	1212072002119	Prachi	B.A Ist
17	Sunaina	B.A Ist	1212072002225	Sunaina	B.A Ist
18	Rajni	B.A Ist	1212072002024	Rajni	B.A Ist
19	Mahak	B.A Ist	1212072002016	Mahak	B.A Ist
20	Megha	B.A Ist	120207002122	Megha	B.A Ist
21	Anju	B.A Ist	120207002005	Anju	B.A Ist
22	Sanyal	B.A Ist	120207002016	Sanyal	B.A Ist
23	Meenakshi	B.A Ist	120207002058	Meenakshi	B.A Ist
24	Manpreet Kaur	B.A Ist	120207002109	Manpreet Kaur	B.A Ist
25	Paras	B.A Ist	120207002149	Paras	B.A Ist
26	Karan	B.A Ist	1212072002209	Karan	B.A Ist
27	Sahil	B.A Ist	1212072002077	Sahil	B.A Ist
28	Akhil Kumar	B.A Ist	1212072002267	Akhil	B.A Ist
29	Satish Anand	B.A Ist	1212072002108	Satish	B.A Ist
30	Saurav Singh	B.A Ist	120207002132	Saurav	B.A Ist
31	Sandeep	B.A Ist	120207002095	Sandeep	B.A Ist
32	Jyoti	B.A Ist	1212072002233	Jyoti	B.A Ist
33	Deepika	B.A Ist	1212072002157	Deepika	B.A Ist
34	Gaurav	B.Com Ist	1212072002007	Gaurav	B.Com Ist
35	Sahil	B.A Ist	1212072002000	Sahil	B.A Ist
36	Bhakti	B.A Ist	1212072002074	Bhakti	B.A Ist





## इंदिरा गांधी नेशनल कालेज में मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

लाडवा, 21 जून (शैलेंद्र): लाडवा के इंदिरा गांधी नेशनल कालेज में मंगलवार को 8 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। योग दिवस शारीरिक शिक्षा विभाग, एन.सी.सी., एन.एस.एस. और स्वामी विवेकानंद प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में मनाया गया।

योग दिवस का नेतृत्व एवं निरीक्षण कालेज प्राचार्य डा. रवीश कुमार चौहान द्वारा किया गया।

डा. कुलदीप सिंह ने अपने व्याख्यान में सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम व शुद्धी क्रियाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी और शिविर में उपस्थित सभी जनों को इसका अभ्यास भी करवाया। एन.सी.सी. अधिकारी डा. राजेश कुमार



कालेज में योग शिविर में भाग लेते स्टाफ व बच्चे। (शैलेंद्र)

व डा. सुरेंद्र कुमार ने बताया कि योग शिविर में 71 विद्यार्थियों के साथ 15 स्टाफ सदस्यों ने भी भाग लिया।

इस अवसर पर डा. अशोक कुमार वर्मा, डा. संदीप बंसल, डा. रूपेश गौड़, हरनीत कौर, सुनीता रानी, डा. वंदना गुप्ता, डा. अमित कुमार वशिष्ठ, डा. नवीन कुमारी, विजय कुमार, प्रवीण, आशा रानी सहित विद्यार्थियों ने भाग लिया।

# दैनिक भास्कर

पानीपत, बुधवार 22 जून, 2022

## इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज में मनाया योग दिवस



लाडवा। लाडवा के इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग, एनसीसी, एनएसएस और स्वामी विवेकानंद प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में 8वां योग दिवस मनाया। योग दिवस का नेतृत्व कॉलेज प्राचार्य डॉ. रवीश कुमार चौहान द्वारा किया। संयोजक डॉ. कुलदीप सिंह, विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा विभाग रहे। योग शिविर में शारीरिक शिक्षा विभाग के विद्यार्थी, एनसीसी के कैडेट्स, एनएसएस के स्वयंसेवकों तथा स्वामी विवेकानंद प्रकोष्ठ के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्य डॉ. रवीश ने कहा कि योग से मानसिक और शारीरिक विकास होता है। मानवता के सम्पूर्ण एवं सतत विकास के लिए नियमित व्यायाम व योगाभ्यास करना अति लाभदायक है। उन्होंने व्याख्यान में सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम व शुद्धी क्रियाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। डॉ. राजेश कुमार, एनसीसी अधिकारी व डॉ. सुरेंद्र कुमार, एनएसएस अधिकारी ने बताया कि योग शिविर में 71 विद्यार्थियों के साथ 15 स्टाफ सदस्यों ने भी भाग लिया।

मौके पर डॉ. अशोक कुमार वर्मा, डॉ. संदीप बंसल, डॉ. रूपेश गौड़, हरनीत कौर, सुनीता रानी, डॉ. वंदना गुप्ता, डॉ. अमित कुमार वशिष्ठ, डॉ. नवीन कुमारी, विजय कुमार, प्रवीण व आशा रानी मीजूद रहे।