

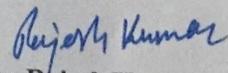
Celebrated 7th International Day of Yoga on 21 June, 2021

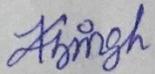
Indira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora)

International Day of Yoga Report (Date: 27-08-21)

Indira Gandhi National College, Ladwa (Dhanora) organised online awareness programme and live session on “Yogic Activities for Holistic Health” on the occasion of the 7th International Day of Yoga under the auspices of the Department of Physical Education and NCC Unit of the college on 21 June, 2021. On this occasion, first of all college Principal Dr Hari Parkash Sharma welcomed Sh. Yogendra Kumar, Resource Person (Shri Krishna AYUSH University, Kurukshetra) college faculty members and all the participants. He told in his welcome address that how we can rejuvenate ourselves with the help of yogic activities in our busy life style. Then program Organizing Secretary Dr. Kuldeep Singh, HOD, Department of Physical Education introduced the theme “Yogic Activities for Holistic Health” to the participants. Sh. Yogendra Kumar practically performed and explained all the major aspects of yoga such as deep breathing, stretching, sitting, laying and standing asanas, Pranayama and kriyas in live session of 1.30 hour. He also resolved the queries of participants regarding cervical pain asked by Mrs. Herneet Kaur and Diabetes related queries asked by Dr Arvind Garg. The Resource Person also threw light on our daily lifestyle, eating habits and meditation. In the end of the session, Dr. Rajesh Kumar, Programme Convener and CTO (NCC) concluded the programme with formal vote of thanks to the invited resource person, faculty members and all the participants for their active participation in this event. One hundred twenty-one participants enrolled themselves for this awareness program and eighty participants gave their feedback. The college faculty members Dr Sandeep Bansal, Dr. Ashok Verma, Dr. Arvind Garg, Dr. Rupesh Gaur, Mrs. Harneet Kaur, Mrs. Sunita Rani, Dr. Mohan Lal, Dr. Suman Siwach, Dr. Niti Goyal, Dr Sudesh Bansal and Dr. Amit Kumar were presented in this event.


(Dr. Hari Parkash Sharma)
Principal


(Dr. Rajesh Kumar)
Convener


(Dr. Kuldeep Singh)
Organizing secretary



INDIRA GANDHI NATIONAL COLLEGE, Ladwa (Kuruksheetra)

Est.1975 Affiliated to Kurukshetra University, Kurukshetra

Ph. 01744-260144, 260334 Website.igncollege.ac.in



Department of Physical Education and National Cadet Corps Unit



**are organising
Online Awareness Programme
on**



Yogic Activities for Holistic Health

to celebrate 7th International Day of Yoga

Monday , 21 June, 2021 at 7:15 am to 8:30 am

Resource Person: Sh. Yogender Kumar (Shri Krishna AYUSH University, KKR)

For registration Please: [Click Here](#)

Google link to join session: meet.google.com/uhm-iahf-qod (on 21-6-2021 at 7:15 am)

**Dr. H.P.Sharma
Principal**

**Dr. Sandeep Bansal
IQAC Convener**

**Dr. Rajesh Kumar
Convener**

**Dr. Kuldeep Singh
Organising Secretary**

81 Participants

Participants feedback submission details

Timestamp	Email Address	Name of the participant	Name of the college/Institution	Class/ Designation	Contact No.	बया 1	बया 2	बया 3
6/21/2021 8:40:18		Dr. Navin Kumari	I.G.N. college Ladwa		8053705071	5	5	4
6/21/2021 8:42:21		Harnheet Kaur	INDIRA GANDHI NATION	Assistant Professor	9896322680	5	5	5
6/21/2021 8:51:04	anchal01saini@gmail.com	Anchal	Indira Gandhi national coll	B.sc 3rd year	8307276098	5	4	5
6/21/2021 8:51:07	panjetpartee@gmail.com	Jyoti	Indira Gandhi national coll	BA 1st year	7988220428	5	5	5
6/21/2021 8:51:33	sahilbasatiya78@gmail.com	Sahil basatiya	I.G.N college ladwa	B.A	9306062960	5	5	5
6/21/2021 8:51:52	goutamdhanokhari@gmail.com	Goutam pal	I.G.N college (ladwa)	B.a 1st year	8708977075	5	5	5
6/21/2021 8:52:37	tanusharma051103@gmail.com	Tarun Sharma	I.G.N. Collage Ladwa	B.A. 2nd	9671958650	3	4	5
6/21/2021 8:54:37	soniabhogpur14@gmail.com	Sonia	Indira Gandhi National Coll	B.a final year 6th sem	8397854320	5	5	5
6/21/2021 8:54:49	s9087693@gmail.com	Sakshi	Indira gandhi national coll	B.A. Final year (sec)	2261420095	5	5	5
6/21/2021 8:55:43	simranhariya878@gmail.com	Simran Kaur	I.G.N. COLLEGE LADWA	B.A. 1st year second s	7494976386	5	5	5
6/21/2021 8:55:47	amanpreet1055@gmail.com	Aman preet kaur	Indira Gandhi National Col	B.a 1st year	7056475570	5	5	5
6/21/2021 8:56:14	rahuisainigudha2000@gmail.com	Rahul saini	Ign college ladwa	B.a final	7082531920	5	5	5
6/21/2021 8:56:30	lalaj8930@gmail.com	Manish Kumar	I.g.n collage	B.a	8930220020	5	5	5
6/21/2021 8:56:37	ycgmanasi7@gmail.com	Manasi	Indira Gandhi National Col	B.a 1st year	8901234462	5	5	5
6/21/2021 8:56:45	anjalisaini56@gmail.com	Anjali	Indira Gandhi National Col	B.A (third year)	9812831618	5	5	5
6/21/2021 8:57:01	kumarrohini96343@gmail.com	Rohini	Indira Gandhi national coll	B.A1 year	9729618643	5	5	5
6/21/2021 8:57:20	kumar.jugnu2626@gmail.com	Jugnu	Indira gandhi national coll	B.A. 1st year	9729780756	4	4	3
6/21/2021 8:57:43	rohitbedi830@gmail.com	Rohit Kumar	Indira Gandhi National Col	B.A III	8813820184	5	5	5
6/21/2021 8:58:08	aartidev2809@gmail.com	Aarti devi	Indira gandhi national coll	B.A final year	9812482878	5	5	5
6/21/2021 8:58:24	meghabera53@gmail.com	MEGHA	Indira gandhi national coll	B.A. 1st year	8307382285	5	5	5
6/21/2021 8:58:52	anjalisharma43913@gmail.com	Anjali	Indira Gandhi National Col	B.A 3rd Year	8607337334	5	5	5
6/21/2021 8:59:53	chandannakhojpur@gmail.com	Chandan Singh	IGN College Ladwa	B.A. 3rd year	8053951012	5	5	5
6/21/2021 9:02:57	mahakmahar5@gmail.com	Mahak	Indira Gandhi National Col	B.A2nd year	9728432547	5	5	4
6/21/2021 9:03:32	sarishtisaini5722@gmail.com	Srishti	Indira gandhi national coll	B.a 3rd year	9812770544	5	5	4
6/21/2021 9:03:58	ashokvermailgn@gmail.com	Dr. Ashok Verma	Indira Gandhi National Col	Associate professor	946809137	5	5	5
6/21/2021 9:05:25	sainikavita375@gmail.com	Kavita	Indira Gandhi National Col	B.A. 3rd year	8307540058	5	5	5
6/21/2021 9:08:36	princebani97@gmail.com	Prince	Indira gandhi National coll	B.A 2nd year	9053130910	3	3	2
6/21/2021 9:09:15	vijansal05@gmail.com	Vijay Kumar	IGN College Ladwa	Dy. Super.	9813139700	4	3	4
6/21/2021 9:09:25	ajaykumarbanwal02@gmail.com	Ajay Kumar	Indira Gandhi National Col	B.a	7027274562	1	1	1
6/21/2021 9:09:37	Nehasapna516@gmail.com	Neha rani	Indira gandhi national clg	B.A 1st year	7027211128	5	5	5
6/21/2021 9:09:47	amanvanshika.p@gmail.com	Aman vanshika	Indira gandhi national coll	B.A(III)	8416870332	5	5	5
6/21/2021 9:10:16	simranjeet42323@gmail.com	Simranjeet	Indira Gandhi national coll	Ba final 6 semester	8607720791	5	4	5

HP
 (Dr. Rajesh Kumar) (Dr. Kuldeep Singh)

6/21/2021 9:10:32	nikitachauhan1026@gmail.com	Nikita Rani	I.G.N College ladwa kkr	B.A. 1 st	8930738434	5	5	5
6/21/2021 9:10:54	prajapat133@gmail.com	PRAJAPATI	I.G.N COLLEGE LADWA	Assistant professor in m	7011461105	5	5	4
6/21/2021 9:16:06	garg.arvind2010@gmail.com	Dr. Arvind Garg	IGN College, Ladwa	Associate Professor	9416465564	5	5	4
6/21/2021 9:17:00	ramanbajwa040@gmail.com	Raman	Indira Gandhi National Col	BA 4sam	9728323165	4	5	4
6/21/2021 9:19:55	gaurrupesh@gmail.com	Dr. Rupesh Gaur	Indira Gandhi National Col	Librarian	9466694800	5	5	3
6/21/2021 9:21:05	ramanuj387@gmail.com	Anju rani	Indira Gandhi National Col	B.A.1year(2sem)	8685030748	5	4	5
6/21/2021 9:22:02	mathana@gmail.com	Dr. Rajesh Kumar	Indira Gandhi National Col	Assistant Professor	9416296058	5	5	5
6/21/2021 9:23:21	kuntikatanej00@gmail.com	Kuntika	Indira Gandhi National Col	B.A. 1st year	9053272003	5	5	5
6/21/2021 9:24:26	dinesrubala56@gmail.com	Dr. Neeru Bala	Indira Gandhi National Col	Assistant professor	9416765118	5	5	5
6/21/2021 9:24:29	sumitngoli22@gmail.com	Sumit kumar	Indira gandhi national coll	B.A. 1st year (sem-2)	7206541866	5	5	5
6/21/2021 9:24:37	rakshitladwa5@gmail.com	Rakshit Bansal	Indira Gandhi National Col	B.A.1st	7082066593	5	5	5
6/21/2021 9:25:20	muskanpunia784@gmail.com	Muskan rani	Indira Gandhi National Col	Bsc 1st yr	8930337784	5	5	5
6/21/2021 9:25:27	sachin26577@gmail.com	Sachin	Ign college ladwa	B.a final	9359218731	5	5	1
6/21/2021 9:25:27	divanshumittal99@gmail.com	Divanshu	INDIRA GANDHI NATION	B.A. 2nd sem	8684974024	5	5	5
6/21/2021 9:25:43	anjur4578@gmail.com	Anju Rani	IGN college ladwa dhanor	BA 3rd year	9817624745	5	5	5
6/21/2021 9:25:48	udayjeet077@gmail.com	Uday Singh	IGN College LADWA	BA1 sec A	9468438632	5	5	5
6/21/2021 9:26:04	preetykhdnal64@gmail.com	Preety	I.G.N college Ladwa (Dha)	B.a final year	9050956481	5	5	5
6/21/2021 9:26:20	abhishekgudhi@gmail.com	Sheetal	Indira Gandhi national coll	B.A. 1st year	8901347197	5	4	5
6/21/2021 9:26:23	rimpy935@gmail.com	Rimpy	INDIRA GANDHI NATION	B.a final	8569894210	5	5	4
6/21/2021 9:26:38	gillineh614@gmail.com	Neha Rani	IGN ladwa kkr	BA final year	9817259907	5	5	5
6/21/2021 9:26:50	anilradar1@gmail.com	Anil kumar	I.G.N.College	B.A final	7015878238	5	5	5
6/21/2021 9:27:11	neharajar874@gmail.com	Neha Rani	IGN college ladwa	BA 2nd sem	7208169406	5	5	5
6/21/2021 9:29:15	reshamnakhrojpur@gmail.com	Resham Singh	Indira Gandhi National Col	B.A. First Year	8683066068	5	5	5
6/21/2021 9:30:36	abubakshar@gmail.com	Akshant babu	Indira gandhi national coll	B.a final year	9817087228	5	5	5
6/21/2021 9:31:09	rachnakumaribapda2002@ema	Rachna Kumari	Ign college ladwa	Ba 1st year 2nd sem	9728417402	5	4	3
6/21/2021 9:33:48	sachinororaladwa@gmail.com	Sachin Arora	Indira Gandhi National Col	B.A final	8222910043	5	5	5
6/21/2021 9:35:08	khokharprince34135@gmail.com	Prince kumar	IGN COLLEGE LADWA	BA	9034534135	5	5	5
6/21/2021 9:36:09	pkpanjeta1111@gmail.com	Parmeet kaur	Indira Gandhi National Col	B.A. 1 year	7056491896	5	5	5
6/21/2021 9:36:28	ramrampal705@gmail.com	Vijeta Rani	IGN, College ladwa	B.Sc 2 nd year 4 sem	7082356273	3	4	3
6/21/2021 9:36:38	ritika2156@gmail.com	Ritika	Indira Gandhi national coll	B.A3rd	9729675338	5	5	5
6/21/2021 9:38:07	hemant.kumar.kherki@gmail.com	Hemant kumar	I.G.N. collage ladwa (k.k.r)	B.A final year	8529574599	5	5	5
6/21/2021 9:41:42	karanjyot47@gmail.com	Karan jyot	IGN college ladwa	B.A first year second t	9518202982	4	4	5
6/21/2021 9:41:51	sg7828938@gmail.com	HARI prakash shari	Ign college ladwa	Ba 3 years	9466101398	5	5	5

HP
 (Dr. Rajesh Kumar) (Dr. Kuldeep Singh)

6/21/2021 9:47:11	devi25839@gmail.com	Jyoti devi	Indira gandhi national coll	Ba 3rd year	8307687009	5	4	4
6/21/2021 9:48:58	harshkheridbdalan@gmail.com	Harsh	Indira Gandhi National Col	B.A. 3rd year	9053337367	4	4	5
6/21/2021 9:44:00	amanjot297@gmail.com	Amanjot Singh	Ign collage	B.A 1st year	8571036205	3	3	3
6/21/2021 9:44:09	ak0830725@gmail.com	Abhishek Kumar	Indira Gandhi National Col	B.a 1 year	9728081364	4	4	4
6/21/2021 9:44:46	sawaksingh548@gmail.com	Sawak Singh	IGN College	B.A (2nd sem.)	8059764674	5	5	5
6/21/2021 9:48:41	tarsemnakhrojpur@gmail.com	Tarsem	Ign college ladwa	B.A. IIIrd year	9306966057	5	5	5
6/21/2021 9:50:38	ankitkataria@gmail.com	Anjli	Indira Gandhi National Col	B.A final	8059719003	4	3	4
6/21/2021 9:52:14	poobjabudha61@gmail.com	Pooja rani	Indira gandhi national coll	BA final	7419081152	2	3	1
6/21/2021 9:52:45	profsandeeptbansal@gmail.com	Sandeep Bansal	IGN College Ladwa	Associate Professor	9896000133	5	5	5
6/21/2021 9:53:35	paraskumarjogi@gmail.com	Annu	Indira Gandhi National Col	B.sc ist year	9306361164	5	5	5
6/21/2021 9:55:54	ankushbhagwanpur01@gmail.c	Ankush	College	BA 2	8053534620	5	5	5
6/21/2021 9:58:07	satishtsharmawt12345@gmail.c	Ankit Sharma	INDIRA GANDHI NATION	B.A 2nd Year	7027261766	5	5	5
6/21/2021 10:02:09	gurmeetkashyap007@gmail.com	Gurmeet	1.20207E+11	B.A 2ed Sem	9729155397	5	4	5
6/21/2021 10:17:33	komal454546@gmail.com	Jashan Preet	Indira Gandhi national coll	1st year	8221013864	5	5	5
6/21/2021 10:18:27	sapnakashyap2512@gmail.com	Sapna	I.G.N.college ladwa	B.A2nd year	9812664508	5	5	5
6/21/2021 10:25:25	vishalginghast123@gmail.com	Vishal	IGN college ladwa	BA 2nd year	9499185561	3	2	3

HP
 (Dr. Rajesh Kumar) (Dr. Kuldeep Singh)

आईजीएन कॉलेज, लाडवा में विद्यार्थियों के साथ ऑनलाइन जुड़कर अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

लाडवा, यशवान् न्यूज।
विनोद यादव।

आज इन्दिरा गांधी नेशनल कॉलेज, लाडवा में कॉलेज प्राचार्य डॉ. हरिप्रकाश शर्मा के नेतृत्व में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ऑनलाइन योग करवाया गया। इस ऑनलाइन शिविर में श्रीकृष्णा आयुष विश्वविद्यालय के योगाचार्य योगेन्द्र कुमार ने विद्यार्थियों को योग से शरीर में होने वाले लाभकारी बातों से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ जीवन शैली और हमेशा के लिए बेहतर जीवन जीने में सहायता करता है। उन्होंने शिविर के मुख्य उद्देश्य सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए यौगिक क्रियाएँ के अनुकूल विद्यार्थियों को जानकारी दे, उनका ज्ञानवर्धन किया।

ऑनलाइन से जोड़कर योग करवाने की जिम्मेदारी एन.सी.सी. इन्चार्ज डॉ. राजेश कुमार और शारीरिक शिक्षा विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. कुलदीप सिंह ने बखूबी निभाई। एन.सी.सी. कैडेट्स और स्वयंसेवकों सहित कॉलेज में पढ़ने वाले 100 से



अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया तथा योग किया। डॉ. राजेश कुमार ने जीवन में योग को बहुत महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि प्रतिदिन योग करने से बहुत से रोगों का नाश होता है। डॉ. कुलदीप सिंह ने कहा कि योग शरीर और मस्तिष्क को एक साथ संतुलित करके प्रकृति से जुड़ने का सबसे सुरक्षित माध्यम है। डॉ. सुदेश बंसल ने कहा कि योग हमारे शरीर में ऊर्जा का विकास करता है।

प्राचार्य डॉ. हरिप्रकाश शर्मा ने करो योग रहो निरोग का नारा बोलते

हुए छात्रों को प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरणा दी। प्राचार्य ने कहा कि पहला सुख निरोगी काया है, इस काया को हम योग के माध्यम से ही कायम रख सकते हैं। आज के समय में हमारी बिगड़ती हुई दिनचर्या में योग ही एकमात्र ऐसा साधन है जो हमें स्वस्थ रख सकता है। हमें अपने आस-पास के लोगों, रिश्तेदारों एवं बच्चों को योग के लाभों को बताने के साथ ही उन्हें योग करने का नियमित अभ्यास भी कराना चाहिए। इस अवसर पर डॉ. रूपेश गौड़ भी उपस्थित रहे।

आईजीएन कॉलेज में ऑनलाइन मनाया विश्व योग दिवस

लाडवा (जगन्मार्ग न्यूज)। इन्दिरा गांधी नेशनल कॉलेज में प्रधानाचार्य डॉ. हरि प्रकाश शर्मा की अगुवाई में विश्व योग दिवस ऑनलाइन मनाया गया। जिसमें श्री कृष्णा आयुष विश्वविद्यालय के योग आचार्य योगेन्द्र कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डाला। शिविर में कॉलेज के लगभग 100 छात्रों ने भाग लिया और योग किया। प्राचार्य डॉ. हरि प्रकाश शर्मा ने कहा कि करो योग-रहो निरोग का नारा बोलते हुए छात्रों को प्रतिदिन योग करने की प्रेरणा दी। डॉ. राजेश कुमार ने कहा कि प्रतिदिन योग करने से अनेक बीमारियों का नाश होता है। इस अवसर पर डॉ. कुलदीप सिंह, डॉ. सुरेश बंसल व डॉ. रूपेश गौड़ भी उपस्थित रहे।

आई जी एन कॉलेज में ऑनलाइन मनाया विश्व योग दिवस

लाडवा (कैलाश पोस्ट)। इन्दिरा गांधी नेशनल कॉलेज में प्रधानाचार्य डॉ. हरि प्रकाश शर्मा की अगुवाई में विश्व योग दिवस ऑनलाइन मनाया गया। जिसमें श्री कृष्णा आयुष विश्वविद्यालय के योग आचार्य योगेन्द्र कुमार ने योग के महत्व पर प्रकाश डाला। शिविर में कॉलेज के लगभग 100 छात्रों ने भाग लिया और योग किया। योग आचार्य योगेन्द्र कुमार ने बताया कि योग स्वस्थ जीवन शैली और हमेशा के लिए बेहतर जीवन जीने में सहायता करता है। उन्होंने नियमित योग व प्राणायाम करने से होने वाले लाभों को भी बतलाया। प्राचार्य डॉ. हरि प्रकाश शर्मा ने कहा कि करो योग-रहो निरोग का नारा बोलते हुए छात्रों को प्रतिदिन योग करने की प्रेरणा दी। डॉ. राजेश कुमार ने कहा कि प्रतिदिन योग करने से अनेक बीमारियों का नाश होता है। डॉ. कुलदीप सिंह ने कहा कि योग शरीर और मस्तिष्क का संतुलन बनाने में सहायता करता है। उन्होंने कहा कि आज की इयादी बिगड़े दिनचर्या में योग ही एक मात्र ऐसा उपाय है, जिससे हम स्वस्थ रह सकते हैं। डॉ. सुरेश बंसल ने कहा कि योग हमारे शरीर में ऊर्जा का विकास करता है। इस अवसर पर डॉ. रूपेश गौड़ भी उपस्थित रहे।