



SHANTI DEVI ARYA MAHILA COLLEGE

DINANAGAR (Gurdaspur) -143531

Affiliated to GNDU, Amritsar | A Multi-Faculty Post-Graduate Women College

Re-Accredited by NAAC with "A" Grade | College with "Potential for Excellence" Conferred by UGC | Green Champion Award by MGNCRE



Ref. No. 6058-52/Gew

Dated 17/08/2023

1. Dr. Ashwani Bhalla,
State nodal officer, Ek Bharat shreshtha Bharat
Director, Education Department (Colleges)
2. Dr. Shalini
Dean College Development Council
GNDU
3. Prof. Manish R. Joshi
Secretary
UGC, New Delhi
4. Director
Youth Services Punjab Yuva Bhawan, Sctor42-A, CHD
5. Programme Coordinator
NSS Deptt. GNDU, Amritsar

Subject: **EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT REPORT OF "YOGA DAY CELEBRATION" ON DATED 21.6.2023**

Respected Sir/ Madam

As per your guidelines we are sending You, **Ek Bharat Shreshtha Bharat Report Of "Yoga Day Celebration" Dated 21.6.2023.**

Kindly note and oblige

Regards

Principal
Dr. Reena Talwar
Principal
Shanti Devi Arya Mahila College
Dinanagar (GSP.)

Sunita
EBSB Nodal Officer
Mrs. Sunita Verma

**Shanti Devi Arya Mahila College, Dinanagar (Punjab)
Paired State; Punjab: Andhra Pradesh**

Yoga Day Celebration at SDAM College, Dinanagar dated 21.6.2023

Shanti Devi Arya Mahila College, Dinanagar (Punjab) under the innovative and the prestigious initiative of Government of India, Ek Bharat Shreshtha Bharat, As part of the initiative, we celebrate the unity in diversity of our nation, and to maintain and strengthen the fabric of traditionally existing emotional bonds between the people of our country and promote the spirit of national integration through a deep and structured engagement on rich heritage and culture, customs and traditions and appreciate the diversity that is India, thus encouraging and promoting a sense of common identity.



EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT
Club of
Shanti Devi Arya Mahila College, Dinanagar
Welcomes You All

NODAL OFFICER: NCC
Dr. Anjna Malhotra

NODAL OFFICER : NSS
Mrs. Sunita Verma

President
Swami Sadanand Ji

Secretary MGT.
Sh. DharamIndu Gupta Ji

Principal
Dr. Reena Talwar

OBJECTIVES OF EBSB

1. To celebrate the Unity in Diversity of our Nation and to maintain and strengthen the fabric of traditionally existing emotional bonds between the people of our Country;
2. To promote the spirit of national integration through a deep and structured engagement between all Indian States and Union Territories through a year-long planned engagement between States;
3. To showcase the rich heritage and culture, customs and traditions of either State for enabling people to understand and appreciate the diversity that is India, thus fostering a sense of common identity
4. To establish long-term engagements and,
5. To create an environment which promotes learning between States by sharing best practices and experiences.

Principal *Reena Talwar*
Shanti Devi Arya Mahila College
Dinanagar (G.P.)

Yoga Day Celebration at SDAM College, Dinanagar dated 21.6.2023

N.S.S department in collaboration with "Ek Bharat Shreshth Bharat club", of Shanti Devi Arya Mahila College Dinanagar, celebrated " International Yoga Day " on 21st June 2023 , under the able guidance of Principal Dr. Reena Talwar as per the instructions of Government of India and Guru Nanak Dev University Amritsar.

The theme for this year's International Day of Yoga 2023 was "Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam," which beautifully encapsulates our collective aspiration for "One Earth, One Family, One Future." During this day different activities such as yoga practice, yoga demonstration, lectures on the subject of yoga, poster making competition were organised. Students also took pledge and practised different yogasans such as Surya Namaskar, Swastikasana, Gomukhasana, Gorakshasana, ArdhaMatsyendrasana, Yogamudrasana, Kagasana, Sarvangasana, Shirshasan, Dhanurasana, Trikonasana, Vrikshasana, Balasangasana, Bhujangasana, Ustrasana, Paschimottanasana, Padmasana, Vajrasana, Anulom-Vilom Pranayama, Kapalbhati Pranayam. Principal Dr. Reena Talwar, while giving detailed information about the importance of yoga in human life to the students, said that yoga increases our immunity and make us stress free. She said that doing yoga regularly, keeps the body, mind and soul satisfied.

NSS Programme Officers: Prof. Dr. Sushma Gupta, Prof. Sunita Verma, Dr. Deepak Jyoti, Prof. Jyoti Saini, Dr. Anjna Malhotra, Dr Kulwinder Kaur Mrs. Randeep Dhoot, Dr. Neenu Sharma, Dr. Parveen Saini, Prof. Neha Saini contributed significantly in organizing the events.

Speech by Ms. Simran (B. A 2nd Semester) in Telugu:



Ms. Simran (B. A 2nd Semester)

Yoga Day U tube video link: <https://youtu.be/mZEw6FRzKdI>

దాని సార్వత్రిక విజ్ఞప్తిని గుర్తించి, డిసెంబర్ 2014లో, ఐక్యరాజ్యసమితి జూన్ 21ని ప్రకటించింది తీర్మానం ద్వారా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం. Dāni sārvatrika vijñaptini gurtiñci, disembar 2014l5, aikyarājyasamiti jūn 21ni prakatincindi tīrmānam dvārā antarjātīya yōgā dinōtsavam. యోగా అనేది ఒక పురాతన వ్యాయామం, ఇది వేల సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశంలో ఉద్భవించిందిని చెప్పబడింది. ఇది మంచి ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరమైన వ్యాయామాలతో పాటు శ్వాస పద్ధతులు మరియు ధ్యానాన్ని కలిగి ఉంటుంది. Yōgā anēdi oka puratana vyāyāmam, idi vēla

Principal *Reena Talwar*
Shanti Devi Arya Mahila College
Dinanagar (GSP.)

sanvatsarāla kritam bhāratadēśanlō udbhavincindani ceppabaṇḍi. Idi manci ārogyāniki prayōjanakaramaina vyāyāmālatō pātu śvāsa pad'dhatulu mariyu dhyānāni kaligi untundi.

दैनिक सवेरा

शांति देवी आर्य महिला कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

● योग दिवस की थीम थी 'वसुदेव कुटुंबकम के सिद्धांत के साथ साथ वन वर्ल्ड वन हेल्थ'

सवेरा न्यूज़/राजकस्कर, राजीव दीनानगर, 21 जून: शांति देवी आर्य महिला कॉलेज दीनानगर के एनाएमएस विभाग और एनसीसी विभाग के एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब ने भारत सरकार और गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर के निदेशानुसार प्रिंसिपल डॉ. रीना तलवाड़ के मार्गदर्शन में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। योग दिवस की थीम 'वसुदेव कुटुंबकम के सिद्धांत के साथ साथ वन वर्ल्ड वन हेल्थ थी। इस अवसर पर अलग-अलग गतिविधियाँ जैसे योगाभ्यास, योग प्रिंसिपल, योग प्रदर्शन, योग विचार, योग प्रश्नोत्तर, योग प्रश्नोत्तर, योग प्रश्नोत्तर का आयोजन किया गया। समारोह में छात्रों को योगाभ्यास करने की शपथ



शांति देवी आर्य महिला कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के दौरान उपस्थिति।

ली, इसके अलावा काली त द्वारा छात्रों को अलग-अलग योगाभ्यास जैसे सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंगासन, बजासन, प्राणायाम और करवाए गए। प्रिंसिपल डॉ. रीना तलवाड़ द्वारा छात्रों को मानवीय जीवन में योग की महत्ता संबंधी जानकारी देते हुए कहा कि इष्टुनिटी बढ़ाने और तनाव मुक्त रहने के लिए योगाभ्यास का हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। अगर नियमित रूप से योग

करा जाए, तो हम शारीरिक और मानसिक तौर से हमेशा स्वस्थ रह सकते हैं। योग हमारे शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। इस कार्यक्रम के आयोजन में डॉ. सुपमा गुप्ता, प्रोफेसर सुनीता वर्मा, डॉ. दीपक ज्योति, प्रोफेसर ज्योति सेनी, डॉ. अंजना मल्होत्रा, डॉ. कुलविंदर कौर छीना, प्रो. रणदीप दत्त, डॉ. नीनु शर्मा, डॉ. प्रवीण सेनी, प्रो. नेहा सेनी का योगदान रहा।

GURDASPUR / BATALA Edition
Jun 22, 2023 Page No. 2
Powered by : eReleGo.com

दैनिक भास्कर

गुरदासपुर भास्कर 22-06-2023

शांति देवी कॉलेज में गतिविधियां करवाईं

दीनानगर | शांति देवी आर्य महिला कॉलेज दीनानगर के एनाएमएस, एनसीसी विभाग और एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब द्वारा भारत सरकार व गुरु नानक देव विश्वविद्यालय के निर्देश पर प्रिंसिपल डॉ. रीना तलवाड़ की अध्यक्षता में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस वर्ष योग की थीम 'वसुदेव कुटुंबकम के सिद्धांत के साथ 'वन वर्ल्ड, वन हेल्थ' निर्धारित की गई थी। जिसके तहत योग अभ्यास, योग विषय पर व्याख्यान, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता और योग प्रदर्शन जैसे विभिन्न गतिविधियां करवाई गईं। छात्रों ने योग अभ्यास करते हुए इसे निरंतर करने की शपथ ग्रहण की। छात्रों ने योगासन जैसे सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंगासन,



योग करते प्रिंसिपल, स्टाफ और छात्राएं।

वजासन, प्राणायाम करवाए गए, जिसमें छात्रों ने बड़ चढ़कर भाग लिया। प्रिंसिपल डॉ. रीना तलवाड़ ने छात्रों को योग के महत्व की जानकारी देते हुए कहा कि इष्टुनिटी बढ़ाने और तनावमुक्त रहने के लिए योग आत्मों की हमारे जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है। अगर नियमित रूप से योग

करा जाए, तो हम शारीरिक और मानसिक तौर से हमेशा स्वस्थ रह सकते हैं। कार्यक्रम के आयोजन में डॉ. सुपमा गुप्ता, प्रो. सुनीता वर्मा, डॉ. दीपक ज्योति, प्रो. ज्योति सेनी, डॉ. अंजना मल्होत्रा, डॉ. कुलविंदर कौर छीना, प्रो. रणदीप दत्त, डॉ. नीनु शर्मा, डॉ. प्रवीण सेनी, प्रो. नेहा सेनी ने योगदान दिया।

Principal *Reena Talwar*
Shanti Devi Arya Mahila College
Dinanagar (GSP)