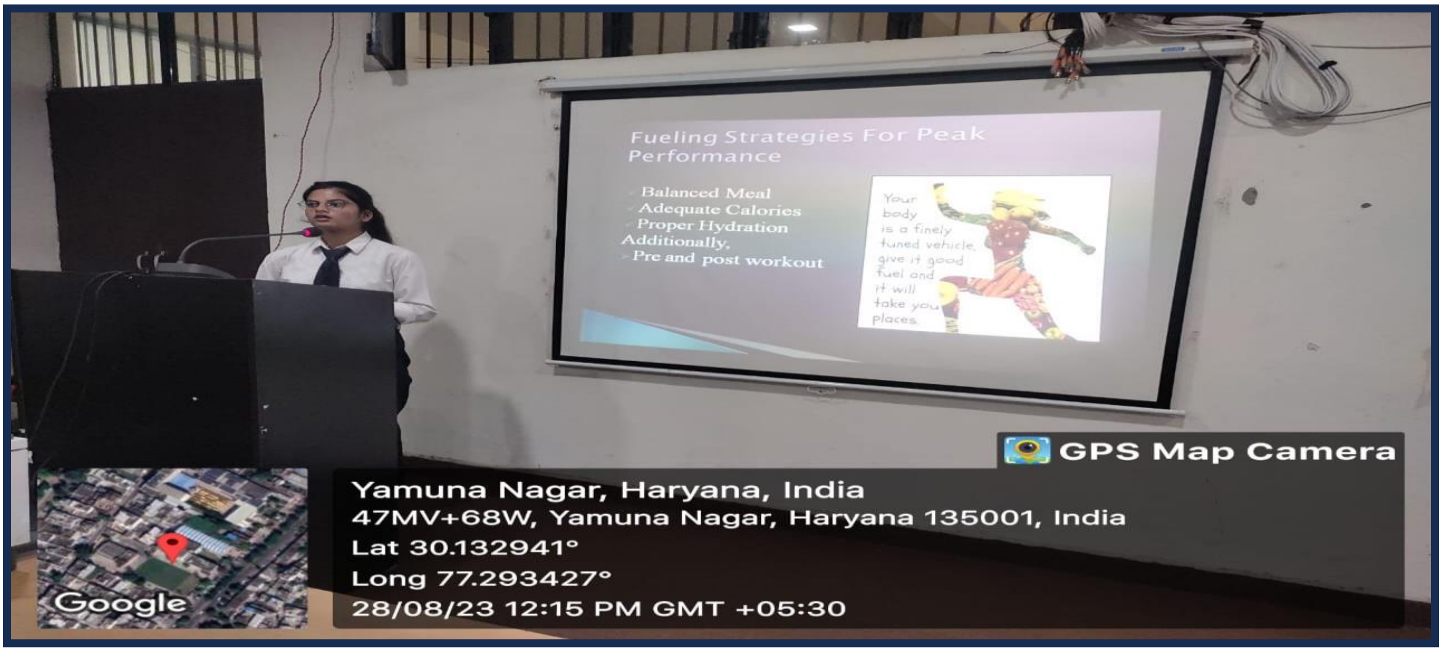
# Department of Physical Education and Sports

**District level Yoga Championship organised by District Yoga Association in collaboration with Guru Nanak Girls College on August 23rd,2023**

GIRLS COLLEGE, YAMUNA

**National Sports Day week celebrated by organising different activities and games like Volleyball Competition, Hockey Competition, Chess, Table-Tennis competition, Poster Making Competition and PPT Competition. Winners were honored on National Sports Day, 29th August,2023**




**Department conducted a lecture on the topic "Natural lifestyle to Improve women health" delivered by Dr Shiv Kumar, District Yoga specialist on November 23rd,2023**

## प्राकृतिक जीवन शैली के महत्व पर व्याख्यान

यमुनानगर के गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज में बृहस्पतिवार को मुख्य अतिथि को सम्मानित करते कॉलेज डायरेक्टर डॉ. वीरेंद्र गांधी। -हप्र

यमुनानगर, 23 नवंबर (हप्र)

हरियाणा आयोग आरोग्य ने आयुष विभाग यमुनानगर के तत्वावधान में गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज में महिला स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक जीवन शैली का महत्व विषय पर व्याख्यान आयोजित किया गया।

व्याख्यान के प्रवक्ता जिला योग अधिकारी डॉ. शिवकुमार रहे। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा दिवस 2030 के उपलक्ष्य में प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत नारी स्वास्थ्य के लिए प्रकृति के 5 महाभूतों के संतुलन की उपयोगिता के बारे में बताया। मनुष्य अपने जीवन को रोग-मुक्त किस तरह रखे और स्वस्थ रहते हुए जीवन को संतुलित रखें।

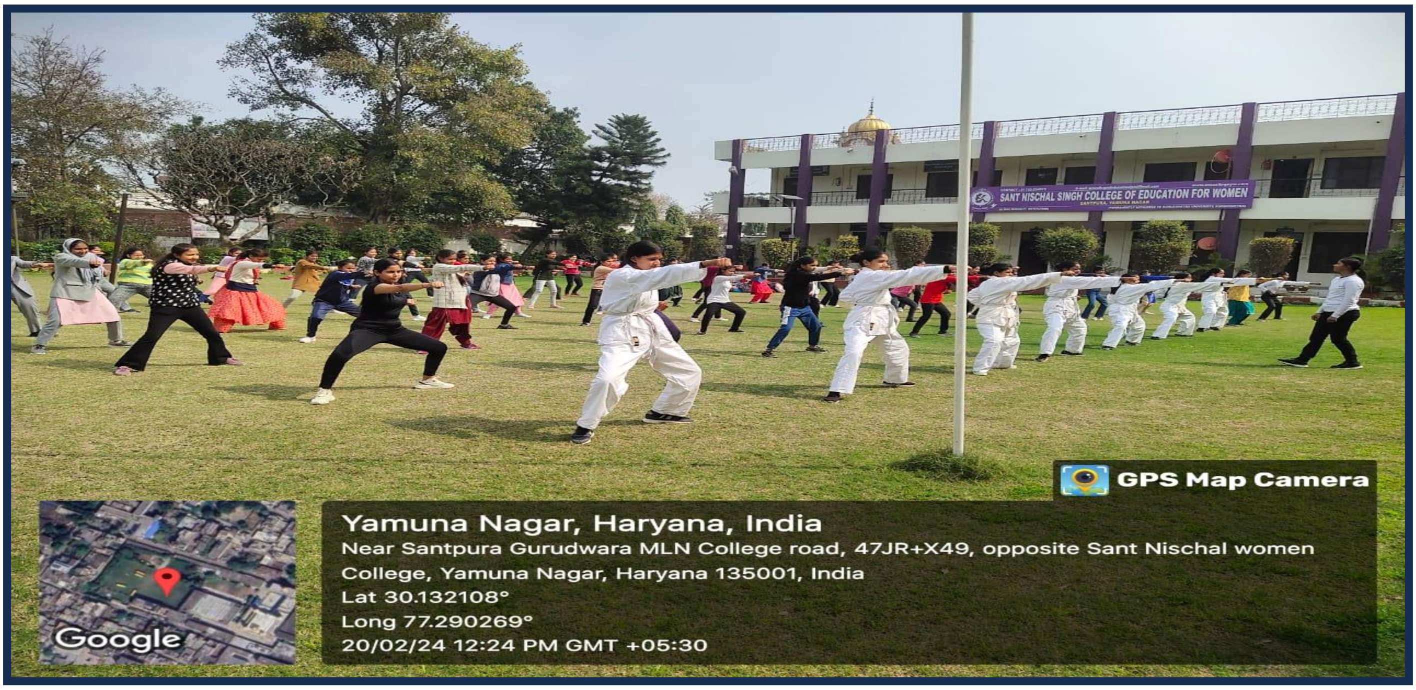
इस विषय पर छात्राओं के प्रश्नों का उत्सुकता से उत्तर दिया।

इस मौके पर कॉलेज डायरेक्टर डॉ. वरिंदर गांधी ने छात्राओं को रोज योग करने के लिए प्रेरित किया।

विभाग अध्यक्ष डॉ. मीनाक्षी गुप्ता ने कहा कि कॉलेज में नियमित रूप से योग के व्याख्यान और कैंपस का आयोजन करके छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाता है। कार्यक्रम में डॉ. प्रवीन नारंग किरण शर्मा मौजूद रही।

**Department of Physical Education and Sports and NSS Unit organised a Aerobics Training Workshop for students on the occasion of National Youth Day i.e. 12th January,2024**

**Department organised one week Self Defence workshop for the students from 19th February to 24th February,2024**


SANT NISCHAL SINGH COLLEGE OF EDUCATION FOR WOMEN
GPS Map Camera
Google
Yamuna Nagar, Haryana, India
Near Santpura Gurudwara MLN College road, 47JR+X49, opposite Sant Nischal women College, Yamuna Nagar, Haryana 135001, India
Lat 30.132108°
Long 77.290269°
20/02/24 12:24 PM GMT +05:30

SANT NISCHAL SINGH COLLEGE OF EDUCATION FOR WOMEN
GPS Map Camera
Google
Yamuna Nagar, Haryana, India
523, Model Town, Yamuna Nagar, Haryana 135001, India
Lat 30.13193°
Long 77.290185°
20/02/24 12:26 PM GMT +05:30

## सैल्फ डिफैंस की साप्ताहिक कार्यशाला का आयोजन

**यमुनानगर/मेहता** : गुरु नानक गर्ल्स कालेज में सैल्फ डिफैंस की साप्ताहिक कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें छात्राओं को आत्म सुरक्षा के लिए तौर तरीके सिखाए गए ।यह कार्यशाला कालेज के शारीरिक शिक्षा विभाग, योग एवं फिटनेस क्लब व एन एस एस यूनिट द्वारा आयोजित की गई। इसमें छात्राओं को विभिन्न तरह के डिफैंस की तालीम देकर उनको एक नया आत्मविश्वास जगाने की कोशिश की गई क्योंकि देखा जाता है आए दिन लड़कियों के ऊपर अनैतिक अत्याचार होते रहते हैं और इनका विरोध करने के लिए बालिकाओं को सक्षम होना चाहिए। कालेज डायरैक्टर डा. वरिंदर गांधी ने कहा कि छात्राओं को आधुनिक युग में अपनी सुरक्षा के लिए स्वयं को मजबूत बनाने व आत्मनिर्भर होने की आवश्यकता है। कालेज प्रिं. डा. हरविंदर कौर ने भी आत्म सुरक्षा को छात्राओं के लिए महत्वपूर्ण बताया। शारीरिक शिक्षा विभाग अध्यक्ष डा. मीनाक्षी गुप्ता ने जानकारी दी की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक इस कार्यशाला में भाग लिया।

**Two days Self Defence workshop organised for Teaching and Non-Teaching staff members of the College on 5th and 6th March,2024.**

2024.03.05 13:59

POST GRADUATE DEPT. OF ECONOMICS
POST GRADUATE DEPT. OF ENGLISH
ARTS BLOCK
POST GRADUATE DEPT. OF HUMAN DEVELOPMENT
POST GRADUATE DEPT. OF FOODS AND NUTRITION

**Department organised sports events for the under privileged students of SAI SAUBHAGYA on the occasion of International Women Day on 11th March,2024.**

# रस्साकूद और 100 मीटर दौड़ में सोनिया अव्वल

खेल प्रतियोगिता की विजेता प्रतिभागी को सम्मानित करते शिक्षक व कर्मचारी। संस्थान

यमुनानगर। गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज व साईं सौभाग्य संस्था ने संयुक्त रूप से अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से साईं सौभाग्य संस्था के विद्यार्थियों के लिए खेल प्रतियोगिताएं करवाई गईं।

इसमें 70 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। कॉलेज की शारीरिक शिक्षा विभाग अध्यक्ष डॉ. मीनाक्षी गुप्ता ने बताया कि 100 मीटर दौड़ में सोनिया ने प्रथम, रूहानी ने द्वितीय और ज्योति ने तृतीय स्थान हासिल किया । रस्साकूद दौड़ में सोनिया प्रथम, अंशिका द्वितीय व परी तृतीय स्थान पर रही। लेमन एंड स्पून दौड़ में मोहिनी प्रथम, अंजनी द्वितीय व चांदनी तृतीय स्थान पर रही।

त्रिपद कूद में शिवांगी व सोनम प्रथम, रिशा व अंशिका द्वितीय और प्रियांशी व सीता तृतीय स्थान पर रही। टग ऑफ वर में टीम 5ए विजय रही। मुख्य अतिथि कॉलेज की डायरेक्टर डॉ. वरिंदर गांधी ने कहा कि कॉलेज ऐसी छात्राओं की उच्च शिक्षा जारी रखने में सहयोग करेगा।

...में चल रही दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता का समापन

**Department organized Annual Athletic Meet of the College on 21st March,2024 and preliminary events took place on 12th-14th March,2024.**

GPS Map Camera
Yamuna Nagar, Haryana, India
556/1, Yamuna Nagar, Haryana 135001, India
Lat 30.132194°
Long 77.28998°
13/03/24 11:07 AM GMT +05:30
Google

GPS Map Camera
Google
Yamuna Nagar, Haryana, India
Near Santpura Gurudwara MLN College road, 47JR+X49, opposite Sant Nischal women College, Yamuna Nagar, Haryana 135001, India
Lat 30.132234°
Long 77.290169°
13/03/24 11:37 AM GMT +05:30