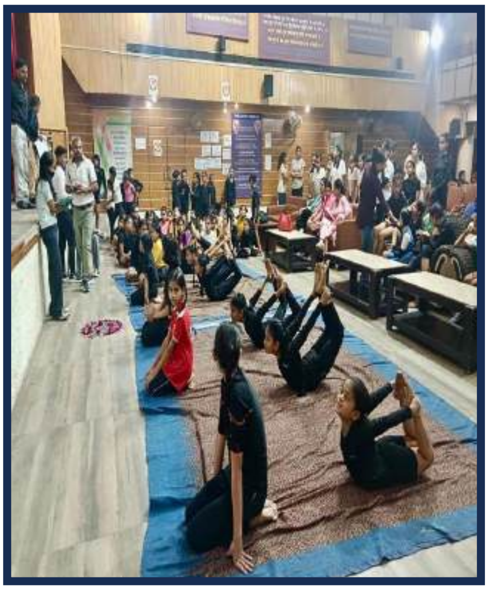
Department of Physical Education organise District Yoga Championship in association with District Yoga association in the college on 23rd July, 2024



To celebrate National Sports Day a Quiz competition was held on the topic Sports, Yoga and Health in conference hall on 28th August, 2024

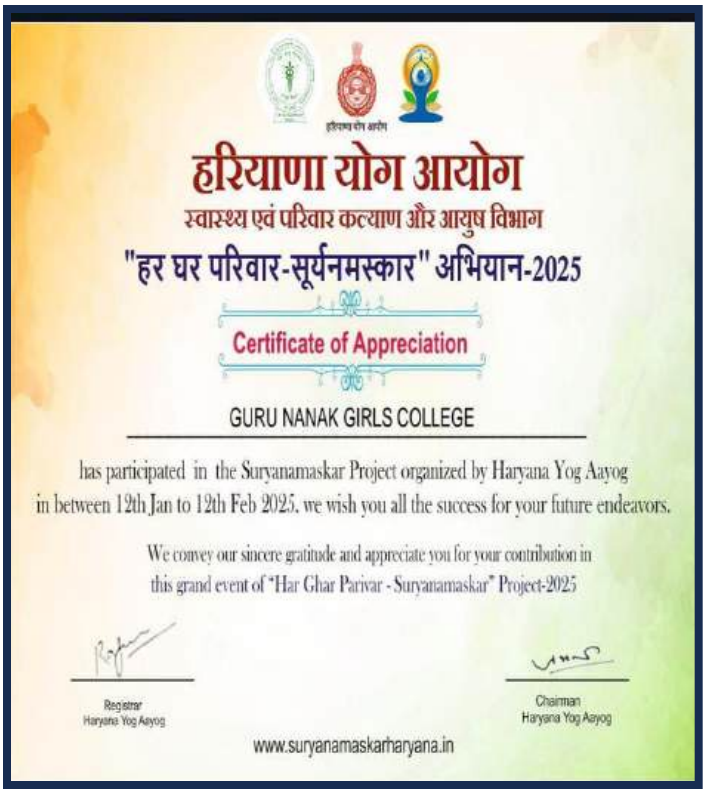
National Sports Day celebrated in the college by organising different activities on 29th August, 2024

Fit India Week was celebrated in the College from 9th to 16th December, 2024

गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज में फिट इंडिया वीक हुआ संपन्न

पल पल न्यूज: यमुनानगर, 16 दिसंबर (सुशील पंडित)। गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज, यमुनानगर में सात दिवसीय फिट इंडिया वीक कार्यक्रम का समापन उत्साहपूर्वक हुआ। कार्यक्रम की नोडल ऑफिसर डॉ. मीनाक्षी ने जानकारी दी कि पूरे सप्ताह छात्राओं के लिए विभिन्न शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने योग, मेडिटेशन, देश खेल जैसे खो-खो, और वॉलीबॉल, फेंसिंग, टेबल टेनिस, शतरंज, कैरम और रेस जैसी खेल गतिविधियों में भाग लिया। इसके अलावा, शारीरिक शिक्षा के महत्व पर निबंध लेखन प्रतियोगिता और शपथ ग्रहण समारोह भी आयोजित किए गए। अंतिम दिन, कॉलेज के उद्यमिता प्रकोष्ठ ने पीपीटी और स्पीच प्रतियोगिता आयोजित की। पीपीटी प्रतियोगिता में वंशिका, हर्षिका और सिमरनजीत कौर ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया, जबकि स्पीच प्रतियोगिता में हर्षिता ने पहला, आरजू ने दूसरा और मंशा ने तीसरा स्थान हासिल किया। कॉलेज डायरेक्टर डॉ. वरिंदर गांधी ने विजेताओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया और छात्राओं को योग के महत्व पर जोर देते हुए इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. नरेंद्र पाल कौर ने छात्राओं को फिट इंडिया ऐप डाउनलोड करने और अपने आसपास के लोगों को फिटनेस के प्रति जागरूक करने का परामर्श दिया। कार्यक्रम की सफलता में डॉ. गीतू, मिस मोनिका, डॉ. रमनजोत, डॉ. शम्मी, मिस डिंपल, मिस आरती, मिस प्रियंका, मिस प्रीति और मिस वंदना का विशेष योगदान रहा। यह कार्यक्रम छात्राओं में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित किया गया, जिसमें उनकी सक्रिय भागीदारी देखने को मिली।

Six days Surya Namaskar training workshop was organised in the college from 23rd to 29th January, 2025



हरियाणा योग आयोग
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण और आयुष विभाग
"हर घर परिवार-सूर्यनमस्कार" अभियान-2025

Certificate of Appreciation

GURU NANAK GIRLS COLLEGE

has participated in the Suryanamaskar Project organized by Haryana Yog Aayog in between 12th Jan to 12th Feb 2025, we wish you all the success for your future endeavors.

We convey our sincere gratitude and appreciate you for your contribution in this grand event of "Har Ghar Parivar - Suryanamaskar" Project-2025

Registrar
Haryana Yog Aayog

Chairman
Haryana Yog Aayog

www.suryanamaskarharyana.in

Annual Athletic Meet of the College is organised on 7th March, 2025

1
2
3

1

GURU NANAK GIRLS COLLEGE
&
SANT NISCHAL SINGH COLLEGE OF EDUCATION FOR WOME

1
2
3

SANT NISCHAL SINGH COLLEGE OF EDUCATION FOR WOMEN

खेल प्रतियोगिता में लड़कियों ने दिखाई प्रतिभा

यमुनानगर (जगमार्ग न्यूज)। शुक्रवार को गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज और संत निश्चल सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन ने संयुक्त तत्वाधान में वार्षिक खेल महोत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न खेलों में प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन कॉलेज निर्देशिका डॉ. वरिंदर गांधी द्वारा झंडा फहराकर व खिलाड़ियों तथा एन.सी.सी कैडेटस द्वारा मार्च पास्ट किया गया। खिलाड़ियों की विभिन्न प्रकार की दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कॉलेज के टीचिंग व नॉन टीचिंग स्टाफ के सदस्यों के लिए विभिन्न प्रकार की स्पर्धाएं आयोजित की गई। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. मीनाक्षी गुप्ता ने बताया कि 24 से 27 फरवरी को खेलों के प्राथमिक इवेंट आयोजित किए गए। जिसमें छात्राओं व कॉलेज के टीचिंग व नॉन टीचिंग स्टाफ ने बढ़ चढ़कर भाग लिया था। 800 मीटर रेस में सोनू बी.ए द्वितीय वर्ष, 400 मीटर रेस में श्वेता बी.ए प्रथम वर्ष, शटल रेस में शीतल बी.ए प्रथम वर्ष, बैक रेस में रजनी बी.ए तृतीय वर्ष, लेमन रेस में किरणजोत बी.सी.ए प्रथम वर्ष, लॉन्ग जंप में रमनजोत बी.कॉम प्रथम वर्ष, शॉट पुट में प्रेरणा बी.ए तृतीय वर्ष, जैवलिन थ्रो में प्रेरणा बी.ए तृतीय वर्ष, डिस्कस थ्रो में प्रेरणा बी.ए तृतीय वर्ष और रिले रेस में प्रेरणा बी.ए तृतीय वर्ष, सोनू बी.ए द्वितीय वर्ष, सुषमा बी.ए द्वितीय वर्ष व सलोनी बी.ए द्वितीय वर्ष प्रथम रही।

An extension lecture on the topic Yoga for Physical and mental well-being of college going girls organised on 28th March, 2025

मजबूत बनाया जाएगा।

योग के महत्व पर एक्सटेंशन लेक्चर आयोजित

यमुनानगर के गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते शिक्षक एवं अतिथि। -हप्र

यमुनानगर (हप्र) : गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज यमुनानगर के शारीरिक शिक्षा विभाग एवं योगा और फिटनेस क्लब द्वारा योग का महत्व विषय पर एक्सटेंशन लेक्चर का आयोजन किया गया। विभागाध्यक्ष डॉ. मीनाक्षी गुप्ता ने जानकारी दी कि इस व्याख्यान के प्रवक्ता सुभाष शर्मा एक अंतर्राष्ट्रीय योग स्वर्ण पदक विजेता एवं दयाल सिंह पब्लिक स्कूल में पीजीटी शारीरिक शिक्षा के शिक्षक रहे, जिन्होंने छात्राओं को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग के महत्व के बारे में जागरूक किया। कॉलेज निदेशिका डॉ. वरिंदर गांधी जो स्वयं एक योगाभ्यर्थी हैं, ने भी छात्राओं को दैनिक जीवन में योग को अपनाने के लिए प्रेरित किया। छात्राओं को जानकारी दी गयी कि योग एक ऐसी क्रिया है जो किसी भी अवस्था में, किसी भी जगह कम से कम साधनों द्वारा किया जा सकता है। अतः कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. नरेंद्र पाल कौर ने भी छात्राओं को यौगिक दिनचर्या अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया।