

### **7.1.11 Institution celebrates / organizes**

Various department organized national and international commemorative days, events and festivals every year so that students know about their culture and heritage. Political Science department celebrate voters day, constitution day, republic day, Social Justice day and Gandhi Jayanti .History department celebrated the birth anniversary of Sardar Vallab Bhai Patel, commemorate Shahid Bhagat Singh. Hindi department celebrated Hindi Diwas international days like Ozone Day, Earth Day and National Science Day

- Political science department organized a poster making competition on 28.07.20.To commemorate the 400th Birth anniversary of Guru Teg Bahahdur ji
- Physical department organized a webinar on “international yoga day” on 21.06.21,resource person was Ms. Preeti Yoga trainer ,Jalandhar.
- Science department organized a slogan writing and poster making competition on 7.04.21 on world health day.
- Science department organized a webinar on “Earth Day”on 22.04.21,Dr. Vanita Chahal give ppt on “Mother Earth-A solitary planet to sustain life.
- Science department celebrated “Environment Day” on 05.06.2021and organized a poster making ,slogan writing competition.

# योग मन और शरीर में संबंध स्थापित करता है: सविन्दर पाल

## कमला नेहरू कालेज फॉर वूमैन फगवाड़ा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

फगवाड़ा, 21 जून (अमनदीप): कमला नेहरू कालेज फॉर वूमैन, फगवाड़ा में युवा मानसे और खेल मंत्रालय की सहमति में युवा कल्याण क्लब, एन एस एस, एन सी सी, शारीरिक शिक्षा विभाग एवं आई क्यू ए.सी. के संज्ञा सहयोग से कालेज प्राचार्य डा. सविन्दर पाल की अगुआई में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस दिवस के वोगा माहिर प्रीति, रीमा जोशी ने योग का हमारे जीवन में महत्व बताते हुए प्रीति का परिचय दिया और प्राचार्य डा. सविन्दर पाल ने उनका औपचारिक स्वागत किया। प्रीति ने आरंभ में प्रार्थना के उपांत देते, घुटनों



कमला नेहरू कालेज फॉर वूमैन में योग करते वोगा माहिर प्रीति, रीमा जोशी, प्राचार्य डा. सविन्दर पाल व छात्राएं।

को कसत, तड़पन, त्रिकोणसन, अर्धचक्रसन कात्याए। इसके पश्चात प्राणायाम, अलोम क्लोम और रवाम क्रियाओं का अभ्यास करवाया। प्राचार्य डॉ सविन्दर पाल ने मिस प्रीति का धन्यवाद करते हुए कहा कि योग स्वस्थ जीवन की कला है जो मन और शरीर में सन्बन्ध स्थापित करता है। अगर हम उरोव क्रियाओं को प्रतिदिन ही अपने जीवन का भाग बना ले तो वो हम कोरोना के साथ साथ हर प्रकार की बीमारों से सुरक्षित हो सकेगे और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का संकल्प पूर्ण कर सकेगे। उन्होंने अयोक्क टैम को प्रोत्साहित करते हुए कहाई दी। अंत में सुनीता ने प्राचार्य डा. सविन्दर पाल, वोगा माहिर, प्राध्यापक वर्ग, छात्रा प्रतिधारियों का धन्यवाद किया।



International Yoga Day (7.1.11)

Environment Yoga Day (7.1.11)



Earth Day (7.1.11)



Independence Day (7.1.11)

Principal *S. Savinder Pal*  
Kamla Nehru College For Women  
Phagwara (Kapurthala)