



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134

Event: A National Web Conference on International Yoga Day

Keynote Speaker: Dr Vinay Kumar director NSS West Bengal

Date: 19/06/2022

Brochure

National Web Conference
ON
INTERNATIONAL YOGA DAY
Healthy India : Yoga, Mental Health & Sports
Organized by : Department of NSS
PNT. Govt. Degree College, Dosapani, Mainital, Uttarakhand
And
S.U.S. Government College, Sunam, Punjab
19, June, 2022 Sunday 10:00 AM

Chief Patron

Prof. Kamna Gupta
Principal
S.U.S. Govt. Degree College, Sunam, Punjab

Chief Guest

Mr. Vinay Kumar
Director
NSS, West Bengal

Inaugurator

Dr. Azara Parveen
Principal
S.U.S. Govt. Degree College, Sunam, Punjab

SPEAKER'S

Dr. M.C. Arya
NSS Organizing Secretary
Uttarakhand, Organizing Secretary

Dr. Megha Bahuguna
B.A.M.S., M.D.
Dehradun, Uttarakhand

Dr. Dinesh Chandra
Yoga Teacher & Expert
New Delhi

Miss Mayuri Gogoi
Asst. Professor Education,
Kaziranga Assam

Mr. Mandeep Singh
DPE Punjab School Education
Department, Punjab

Dr. Ramandeep Kaur
NSS & Programme Officer
S.U.S. Govt. Degree College,
Sunam, Punjab

Moderators

Miss Laxmi Basnet
Teacher, S.U.S. Govt. Degree
College, Sunam, Punjab

Dr. Jyoti Tamta
Asst. Professor Education,
S.U.S. Govt. Degree College,
Sunam, Punjab

Pooja Thakur
Coordinator

Pooja Thakur
Coordinator

MEETING PLATFORM
ZOOM
LIVE ON
YOUTUBE

Programme Schedule
 (19 June 2022 - Sunday 10:00 AM)

Timing	Event	Session (10:00 AM – 11:10 PM)	Minutes
10:00 - 10:05 am	Opening Remark	Dr. Ramandeep Kaur, Convenor	05 Minute
10:05 - 10:10am	Music Portion	Miss Laxmi Basnet, Co-convenor	05 Minute
10:10 - 10:15 am	Theme of Conference	Dr. Azara Parveen, Principal	05 Minute
10:15 - 10:45 am	Guest of Honour	Dr. Megha Bahuguna B.A.M.S., M.D. Director V.A.C. & P.K. Dehradun	30 Minute
10:45 - 10:55 am	Hon'ble Chief Guest	Mr. Vinay Kumar Regional Director NSS, Kolkata, West Bengal	10 Minute
10:55 - 11:05 am	Presidential Address	Prof. Kamna Gupta, Principal S.U.S. Government College, Sunam, Punjab	10 Minute
11:05 - 11:10 am	Vote of Thanks	Dr. Jyoti Tamta, Co-ordinator	05 Minute

Plenary Session
 Session - (11:10 AM - 12:35 PM)
Eminent Speakers

11:10- 11:35 am	Mr. Dinesh Chandra	Yoga Teacher & Expert, New Delhi	25 Minute
11:35 - 12:00 pm	Miss Mayuri Gogoi	Asst. Professor Education, Kaziranga Assam	25 Minute
12:00 - 12:25 pm	Mr. Mandeep Singh	DPE Punjab School Education Department, Punjab	25 Minute
12:25 - 12:35pm	Technical Session	Dr. M. C. Arya, Organizing Secretary	10 Minute

Valedictory Session




S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgesunam.com, **Tel:** 01676-220134

Notice

Date 10/06/2022

All the students and staff members are informed that NSS Department of Shaheed Udham Singh Government College Sunam and PNT. A National Web Conference on National Yoga Day is being organized on 19 June 2022 in joint venture with College, Dosapani Nainital. Dr. Vinay Kumar, Director NSS West Bengal will be the keynote speaker in this conference. All students should ensure to join this conference at 10:00 am. The online link of this web conference will be shared with you all soon.


Principal
S.U.S. Govt. College
Sunam (Sangrur)



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134

Event: A National Web Conference on International Yoga Day

No. of Participation: 100

NSS Department of SUS Govt. College, Sunam and PNT Govt. College, Dosapani Nanital organized A National Web Conference on National Yoga Day at 19th June 2022. NSS program officer Dr Ramandeep Kaur, S.U.S. Government College welcomed all the dignitaries and gave detailed information about the whole program. Dr Vinay Kumar director NSS West Bengal was the key note speaker. He awared that most of us not have healthy life, For this yoga and meditation should be a necessary part of our daily life. Smt. Kamna Gupta principal SUS Government College Sunam presided the program and said that these type of programs generate a sense of unity and should be conducted for the welfare of students and society. Dr. Ajra Parveen principal Doshapani Uttrakhand motivated the participants to include the yoga in daily life. Dr Megha Bahuguna from Dehradun the eminent speaker gave the information about different yoga assans and their benefits and Especially motivate the students to include Surya namaskar in their daily life. Shri Dinesh Chandra from Delhi give the ideas to relieve from mental stress and importance of sports and exercise in daily life. The eminent speaker Shri Mandeep Singh D.P.E Punjab gave stress to promote the sports and yoga on ground level. Madam Mayuri Gogai Assam gave information that how yoga can relieve us from stress. Student Pooja Sharma from B.Sc Non Medical and Pragya Tiwari from Uttarakhand organised the conference very well.



S.U.S. Govt. College, Sunam

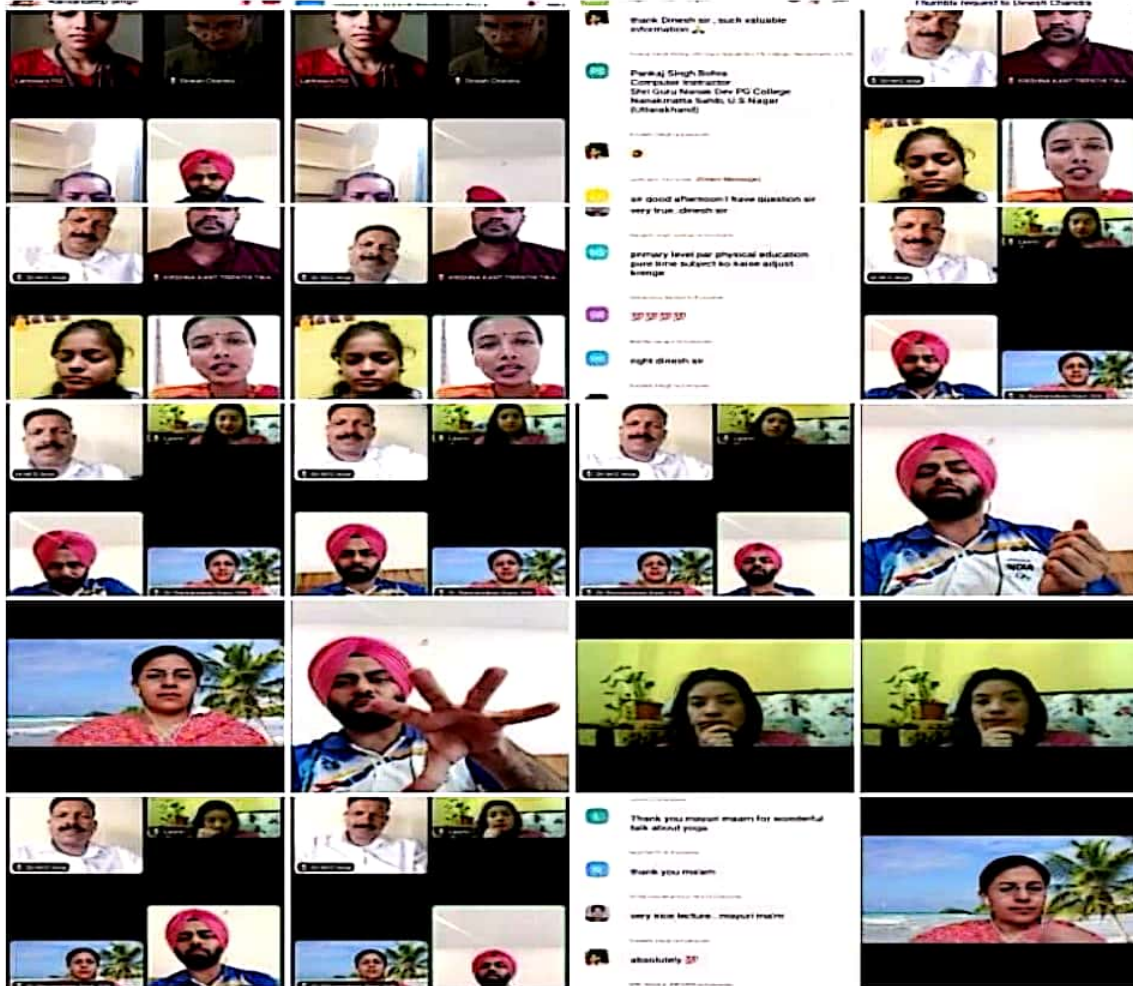
Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134

The screenshot displays a Zoom meeting interface with a grid of 20 participants. The participants are arranged in a 4x5 grid. The names of the participants are: raman gupta, KRISHNA KANT TUPA, Dr. Ramandeep Kaur Vek, Shradha Shree, Dr. M. C. Arora, Sajjan kumar, Mandip sunam, Diya Bhat, Kamna Gupta, Lami, Dr. Arun Dev Singh, Amansheep Singh, Dinesh Chandra, HARJEET SINGH, Jagvir Singh, realme C21Y, Geetambal Bansal, Sujata Singha, Safinur Alam, Chandra Pal Singh, NUZHATH, Baljinder Kaur, Nivema Sah G.I.C. GU..., Shabnam, and Nripjeet singh s... A chat window on the right side shows messages: "thanks", "From Dinesh Chandra to Everyone: Very meaningful", and "From raman gupta to Everyone: It's so information sessions tks to all members". A notification at the bottom right says "Screenshot saved The screenshot was added to your OneDrive". The system tray at the bottom shows the search bar, taskbar, and system icons including the date and time (13:29, 19-06-2022).



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134





S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) Affiliated to: Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, College website: www.susgcsunam.com, Tel: 01676-220134

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर वेब सम्मेलन आयोजित

संवाद सूत्र, सुनाम उद्यम सिंह बला (संभाषक) : शहीद उद्यम सिंह गवर्नमेंट कालेज की ओर से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सरकारी महाविद्यालय देसापानी, नैनीताल, उत्तराखंड के सहयोग से वेब सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसका विषय स्वस्थ भारत, योग, मानसिक स्वास्थ्य व खेल था।

संयोजक डा. रमनदीप कौर एनएसएस प्रोग्राम अधिकांश ने सम्मेलन के थीम बारे विस्तार से बताया। सम्मेलन के मुख्यअतिथि विनय कुमार ने कहा कि वर्तमान दिनचर्या स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं है। इसके लिए योग व मंडिटेशन जरूरी है। प्रो. कामना गुप्ता प्रिंसिपल सरकारी कालेज सुनाम ने



सुनाम के सरकारी कालेज में बैठिनार में भाग लेते हुए एनएसएस के सदस्य और कालेज

कहा कि इस तरह के कार्यक्रम राष्ट्रीय एकता के लिए जरूरी है। उन्होंने योग के महत्व पर भी प्रकाश डाला। संरक्षक

डा. पूजा परवीन, प्राचार्य, उत्तराखंड ने योग की दैनिक जीवन में शामिल करने पर जोर दिया। मुख्य वक्ता डा. मेधा बहुगुणा देहरादून सूच्य को नमस्कार करने के लिए प्रोत्साहित किया। दिल्ली के अध्यक्ष दिनेश चंद्र ने मानसिक तनाव को कम करने के लिए खेल, योग व सांस लेने के व्यायाम के विभिन्न तनावों के बारे में बताया। स्पीकर मनदीप सिंह डीपीई पंजाब ने जमीनी स्तर पर खेलों को बढ़ावा देने पर जोर दिया। स्पीकर मयूरी गोगोई, असम ने बताया कि कैसे योग को मदद से तनाव से बचा जा सकता है। छात्र पूजा शर्मा पंजाब व प्रजा तिवारी उत्तराखंड ने सम्मेलन का संचालन किया। सम्मेलन के आयोजक डा. पमसा आर्य उत्तर प्रदेश थे।

योग दिवस आज

संवाद सहयोगी अहमदाबाद : भारतीय योग संस्थान अहमदाबाद की ओर से 8 वीं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को बड़े स्तर पर खालसा स्कूल लड़के में सुबह 5 बजे से 7 बजे तक आयोजित किया जा रहा है। योग गुरु भीम सेन जिंदल, जतिंदर जैन सिंह मुनीश गुप्ता ने देते हुए कहा कि पिछले 22 वर्षों से प्री योग क्लास लगाकर लोगों को उनकी सेहत संबंधी जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि महिलाओं के लिए स्पेशल योग कक्षाएं श्री राम शरणम आश्रम में 5.30 से 6.30 बजे तक लगाई जाती हैं।

ओ.ए.एस.ओ.एस. विभाग वलें अंतरराष्ट्रीय जेगा दिवस में नैशनल वैंड कानफरेंस करवाएगी



सुनाम युवम सिंघ वाला

(राष्ट्रिय विचारक सिंघ मठाडू)
शहीद युवम सिंघ सरकारी कालेज, सुनाम, पंजाब अਤੇ पी.ओ.टी. सरकारी कालेज, देसापानी, नैनीताल, उत्तराखंड के साथे सहयोग नाल, अंतरराष्ट्रीय जेगा दिवस के मके 'जे, ई'क रेजा नैशनल वैंड कानफरेंस का आयोजन कीता गिआ। जिसका विषय सी "सिंहसंघ संघर्ष: जेग, मानसिक सिंहसंघ अते घेडा"। कनवैनेर डा: रमनदीप कौर, ओ.ए.एस.ओ.एस. पुंगराम अहमदाबाद, पंजाब ने साथे सहयोग का सवागत कीता अते कानफरेंस की थीम बाबे विषयबारे पुरवक जाटकारी दीती। कानफरेंस के मुख महिमान सी विने कुमारी, डाइरेक्टर ओ.ए.एस.ओ.एस, पंजाबी संघाल ने दसिआ कि साडी मे-जुदा रुटीन सिंहसंघ लडी अनुकूल नही है। जिस लडी जेगा अते सिंघसंघ संघर्ष है। कानफरेंस की पुवालगी करदे हेटे पुईस काभना गुपता, प्रिंसिपल, सरकारी कालेज, सुनाम, पंजाब ने



कहा कि अजिहे पुंगराम, रास्टरी डेवीकरन का सघुट हन। अते समे-समे 'जे करवाए जाटे राहीदे हन। एहन ने जेग की मउतता बाबे वी चानटा पाएआ। सरपुसत डा: अजरा परवीन, प्रिंसिपल, देसापानी, उत्तराखंड ने जेग नुं रेजा नैशनल वैंड सभल करन 'जे संघर्ष'। मुख सुलारे डा: मेधा बहुगुणा, देहरादून ने जेग के वैंड-वैंड रूप बाबे दसिआ अते सुरज नमस्कार करन लडी पुंगराम कीता स सपिकर सी दिनेस चंदर, दिल्ली, ने मानसिक तनाव नुं घट करन लडी घेडा, जेगा अते साध

लैट दीआ कसरत के वैंड-वैंड लाभा बाबे दसिआ। वकता सी मन्दीप सिंघ, डी.पी.टी, पंजाब ने घेडा नुं जमीनी पांथर 'जे पुटलल करन 'जे संघर्ष' अते जेगा अते खराक बाबे विषयबारे नाल चरचा कीती। वकता मेडम मज-ची गोगोई, असम ने जाटकारी दीती कि किवे जेगा की मदद नाल मानसिक तनाव तें घटिआ जा सकदा है। विदिआरघट पुजा शर्मा, पंजाब अते पुंगराम तिवारी, उत्तराखंड ने कानफरेंस का संचालन बाधुषी कीता। कानफरेंस के पुंघक डा.ओ.सी.आरिआ,



S.U.S. Govt. College, Sunam

Established in 1969, NAAC Accredited-Grade B (CGPA 2.72) **Affiliated to:** Punjabi University, Patiala
E-mail: gcsunam@gmail.com, **College website:** www.susgcsunam.com, **Tel:** 01676-220134

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एनएसएस विभाग का राष्ट्रीय वैब सम्मेलन करवाया

सुनाम ऊधम सिंह वाला, 20 जून (सुशील): शहीद ऊधम सिंह गवर्नमेंट कॉलेज की ओर से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सरकारी महाविद्यालय दोशापानी, नैनीताल, उत्तराखंड के सहयोग से एक दिवसीय राष्ट्रीय वैब सम्मेलन का आयोजन किया गया। विषय स्वस्थ भारत: योग, मानसिक स्वास्थ्य और खेल था। इस मौके संयोजक डा. रमनदीप कौर एनएसएस प्रोग्राम अधिकारी ने सभी

मेहमानों का स्वागत किया और सम्मेलन के धीमे बारे विस्तार से बताया। सम्मेलन के मुख्यतिथि विनय कुमार निदेशक एनएसएस पश्चिम बंगाल ने कहा कि हमारी वर्तमान दिनचर्या स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं है। जिसके लिए योग और मेडिटेशन जरूरी है। सम्मेलन के समारोह की अध्यक्षता करते हुए प्रो. कामना गुप्ता प्रिंसिपल सरकारी कॉलेज सुनाम ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम राष्ट्रीय एकता के लिए जरूरी हैं और समय-समय पर

करने चाहिए। उन्होंने योग के महत्व पर भी प्रकाश डाला। संरक्षक डॉ. एजा परवीन, प्राचार्य, दोशापानी, उत्तराखंड ने योग को दैनिक जीवन में शामिल करने पर जोर दिया। मुख्य वक्ता डा. मेघा बहगुणा देहरादून ने योग के विभिन्न रूपों के बारे में बताया और सूर्य को नमस्कार करने के लिए प्रोत्साहित किया।

दिल्ली के अध्यक्ष दिनेश चंद्र ने मानसिक तनाव को कम करने के लिए खेल, योग और सांस लेने के व्यायाम

के विभिन्न लाभों के बारे में बताया। स्पीकर मनदीप सिंह टोपीई पंजाब ने जमीनी स्तर पर खेलों को बढ़ावा देने पर जोर दिया और योग और आहार के बारे में विस्तार से चर्चा की। स्पीकर मयूरी योगोई, असम ने बताया कि कैसे योग की मदद से तनाव से बचा जा सकता है। छात्र पूजा शर्मा पंजाब और प्रज्ञा तिवारी उत्तराखंड ने सम्मेलन का संचालन किया। सम्मेलन के आयोजक डॉ. एमसी आर्य उत्तर प्रदेश थे।