



BHILAI MAITRI COLLEGE, RISALI BHILAI

AFFILIATED TO HEMCHAND YADAV VISHWAVIDYALAYA DURG

An IQAC in association with Alumni Association

Organising

International Yoga Days

4th to 18th Feb. 2022

**Yoga
For
D.El.Ed**

Yoga expert Mrs. Arunima

Dr. Shampa Goswami (IQAC Co-Ordinator)
Mrs. Swapna Anil
Mrs. Nutan Dubey
(Organizing Committee)

Dr. Surekha Vinod Patil
Principal
Bhilai Maitri College

For Information Contact: 9329559837, 99774 00675, 9407940828

भिलाई मैत्री कॉलेज, रिसाली, भिलाई



योग सप्ताह 2021-2022

विद्यार्थी का नाम -

कक्षा -

निम्न बहुविकल्पीय प्रश्नों में सही का टिक लगाकर (✓) उत्तर दें।

- निम्न में से किसे आसनों की रानी कहा जाता है—
क. सर्वांगासन ख. मत्स्यासन ग. हलासन घ. धनुरासन
- निम्न में से आध्यात्मिक नींद कहा जाता है—
क. अस्तेय ख. योग निद्रा ग. समाधि घ. प्रत्याहार
- निम्न में से कौन सा आसन जो खाना खाने के बाद भी किया जा सकता है—
क. शीर्षासन ख. हलासन ग. मत्स्यासन घ. वज्रासन
- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है—
क. 25 जून ख. 23 जून ग. 21 जून घ. 20 जून
- 2022 में कौन-सा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जायेगा—
क. सातवाँ ख. आठवाँ ग. छठा घ. पाँचवा
- थायराइड ग्रंथि के लिए कौन सा आसन उत्तम है—
क. मयूरासन ख. शशकासन ग. सर्वांगासन घ. धनुरासन
- निम्न में से वेदों की संख्या कितनी है—
क. 2 ख. 3 ग. 5 घ. 4
- योग से किन-किन शक्तियों का विकास कर सकते हैं —
क. मानसिक ख. गुप्त ग. शारीरिक घ. उपरोक्त सभी,
- किस भाषा से योग शब्द की उत्पत्ति हुई है—
क. हिन्दी ख. संस्कृत ग. अंग्रेजी घ. उपरोक्त
- पतंजली योगसूत्र में कुल सूत्रों की संख्या है—
क. 197 ख. 156 ग. 195 घ. 192



MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

Ministry of AYUSH

Certificate

Surya Namaskar Pledge

This is to certify that

K Pinkey

has taken Surya Namaskar for Vitality pledge on the occasion of Makar Sankranti and committed himself/herself to make all sincere efforts towards making Surya Namaskar/ Yoga rooted in individual and familial lives.

7868842355



February, 02 2022





MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

आयुष मंत्रालय
प्रमाण-पत्र
सूर्य नमस्कार की शपथ ली है

प्रमाणित किया जाता है कि

Abhilash Kumar

ने मकर संक्रांति के अवसर पर 'जीवनी शक्ति के लिए सूर्य नमस्कार' की शपथ ली है और व्यक्तिगत एवं पारिवारिक जीवन में सूर्य नमस्कार/योग को शामिल करने की दिशा में सभी ईमानदार प्रयास करने के लिए खुद को प्रतिबद्ध किया है।

4327539923



February, 02 2022





MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

Ministry of AYUSH

Certificate

Surya Namaskar Pledge

This is to certify that

Khushboo Sahu

has taken Surya Namaskar for Vitality pledge on the occasion of Makar Sankranti and committed himself/herself to make all sincere efforts towards making Surya Namaskar/ Yoga rooted in individual and familial lives.

6227276679



February, 02 2022





MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

Ministry of AYUSH

Certificate

Surya Namaskar Pledge

This is to certify that

Mandeep Das

has taken Surya Namaskar for Vitality pledge on the occasion of Makar Sankranti and committed himself/herself to make all sincere efforts towards making Surya Namaskar/ Yoga rooted in individual and familial lives.

7676648594



February, 02 2022





MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

आयुष मंत्रालय
प्रमाण-पत्र
सूर्य नमस्कार की शपथ ली है

प्रमाणित किया जाता है कि

Tapasi Ganpuly

ने मकर संक्रांति के अवसर पर 'जीवनी शक्ति के लिए सूर्य नमस्कार' की शपथ ली है और व्यक्तिगत एवं पारिवारिक जीवन में सूर्य नमस्कार/योग को शामिल करने की दिशा में सभी ईमानदार प्रयास करने के लिए खुद को प्रतिबद्ध किया है।

5449945266



February, 02 2022





MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

Ministry of AYUSH

Certificate

Surya Namaskar Pledge

This is to certify that

Manisha Dewanpan

has taken Surya Namaskar for Vitality pledge on the occasion of Makar Sankranti and committed himself/herself to make all sincere efforts towards making Surya Namaskar/ Yoga rooted in individual and familial lives.

3763229278



February, 02 2022





MINISTRY OF
AYUSH
GOVERNMENT OF INDIA

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

my
GOV
मेरी सरकार

Ministry of AYUSH

Certificate

Surya Namaskar Pledge

This is to certify that

Smrithy Manoj

has taken Surya Namaskar for Vitality pledge on the occasion of Makar Sankranti and committed himself/herself to make all sincere efforts towards making Surya Namaskar/ Yoga rooted in individual and familial lives.

4763793772



February, 02 2022



BHILAI MAITRI COLLEGE
D.El.Ed. I & II YEAR STUDENTS ATTENDANCE SHEET
SESSION-2022

International Yoga Days- Date 4 to 18 February 2022 Time - 9:00 to 11:00 am.

	Name	4 FEB.	5 FEB.	6 FEB.	7 FEB.	8 FEB.	9 FEB.	10 FEB.	11 FEB.	12 FEB.	13 FEB.	14 FEB.	15 FEB.	16 FEB.	17 FEB.	18 FEB.
1	AMRITA KUMARI	P	P	P	P	P	P	P	P	P						
2	BHARTI KUMARI	P			P	P			P	P		P	P	P	P	P
3	CHANDNI THAKUR	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
4	DIWAKAR KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P						
5	GHANSHYAM KUMAR	P	P	P	P		P		P	P		P	P	P	P	P
6	GURIYA KUMARI	P	P	P	P	P	P	P		P		P	P	P	P	P
7	JYOTI KUMARI		P	P	P	P	P	P	P	P						
8	KAJAL KUMARI	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
9	LAXMI CHANDRAKAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
10	LOKENDRA KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
11	MAHESH VERMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
12	NAINA KUMARI		P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
13	NEHA KUMARI	P	P	P	P	P		P	P	P		P	P	P	P	P
14	NISHA		P	P	P		P	P	P	P		P	P	P	P	P
15	POOJA sahu	P	P	P	P		P	P	P	P		P	P	P	P	P
16	PUJA	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
17	RACHANA DESHMKUH	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
18	RAJ KUMAR	P		P	P	P	P		P			P	P	P	P	P
19	RAJESH KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P			P	P	P	P
20	RAMBOL KUMAR	P	P	P	P	P		P	P	P			P	P	P	P
21	RAVIKANT SAHU	P	P	P	P	P	P	P	P	P			P	P	P	P
22	RUPALI KUMARI		P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P
23	SHASHI KUNJ KUMARI	P		P	P		P	P	P	P			P	P	P	P
24	SHIKHA SAHU	P	P	P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P
25	SUMAN KUMARI	P	P	P	P		P		P			P	P	P	P	P
26	SWATI VERMA	P	P		P	P		P	P	P			P	P	P	P
27	VEENA WADINI	P		P		P	P	P	P	P			P	P	P	P
28	YUGESH KUMAR	P	P	P		P	P		P	P			P	P	P	P
29	AMIR MOMIN	P	P	P	P	P	P	P	P	P			P	P	P	P

BHILAI MAITRI COLLEGE

D.El.Ed. I & II YEAR STUDENTS ATTENDANCE SHEET SESSION-2022

International Yoga Days- Date 4 to 18 February 2022 Time - 9:00 to 11:00 am.

Name	4 FEB.	5 FEB.	6 FEB.	7 FEB.	8 FEB.	9 FEB.	10 FEB.	11 FEB.	12 FEB.	13 FEB.	14 FEB.	15 FEB.	16 FEB.	17 FEB.	18 FEB.
30 ANAMIKA YADAV	P	P	P	P	.	P	P	P	P		P	P	.	P	P
31 DHANESHWARI DEWANGAN	P	P	P	P	P	.	P	P	P		P	.	.	P	P
32 GURIA PATHAK	.	P	P	P	P	.	P	P	P		P	.	P	P	P
33 HARISH KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	.	P		P	P	P	P	P
34 HARISH KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
35 HARSHA SAHU	.	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
36 ISHWAR KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
37 KAJAL KUMARI	P	.	P	P	P	P	P	P	P		P	.	P	P	P
38 KAVITA	P	P	P	.	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
39 KHUSHAL KUMAR SHANDILYA	P	P	P	P	P	.	P	P	P		P	P	P	P	P
40 KHUSHBU KUMARI	.	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
41 KM KANAK	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
42 KUSUM	P	.	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
43 MAMTA SAHU	.	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
44 MANISHA	P	P	P	P	P	.	P	P	P		P	P	P	P	P
45 MANJU SAHU	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
46 MERINA PRASAD	P	P	P	.	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P
47 PALASH DESHMUKH	P	P	P	P	P	P	.	P	P		P	P	P	P	P
48 PRIYANKA TIWARI	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P