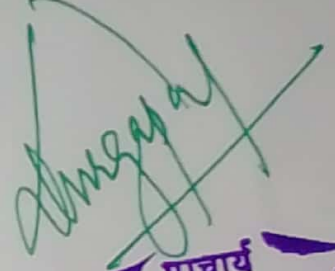




महाराणा प्रताप राजकीय महाविद्यालय, नानकमत्ता
ऊधम सिंह नगर

आवश्यक सूचना

महाराणा प्रताप राजकीय महाविद्यालय, नानकमत्ता ऊधम सिंह नगर के समस्त प्राध्यापकों, शिक्षणेत्र कर्मचारियों एवं छात्र छात्राओं को सूचित किया जाता है कि "आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा संचालित (योग संगम) शीर्षक के अंतर्गत दिनांक 21/06/2025 शनिवार को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रातः 6:30 से 7:30 बजे तक योग संबंधी कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। अतः महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक, शिक्षणेत्र, कर्मचारीगण एवं छात्र छात्राएं प्रातः 6:15 बजे महाविद्यालय प्रांगण में इस कार्यक्रम से लाभान्वित होने हेतु उपस्थित होना सुनिश्चित करें।


प्राचार्य
महाराणा प्रताप राजकीय महाविद्यालय
नानकमत्ता (ऊधम सिंह नगर)



**Maharana Pratap Government Degree College Nanakmatta
(Udham Singh Nagar)**

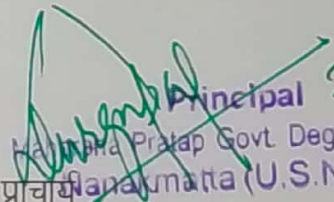
Website - <https://mpgdcnanakmatta.in>

Email- gdcnanakmatta@gmail.com

आख्या

आज दिनांक 21-6-2025 को महाराणा प्रताप राजकीय महाविद्यालय नानकमत्ता, ऊधम सिंह नगर के परिसर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 मनाया गया। जिसके अंतर्गत महाविद्यालय प्रांगण में प्रातः 6.00 बजे प्राध्यापक एवं छात्राएं उपस्थित हुए। सर्वप्रथम डॉ० दर्शन सिंह मेहता द्वारा सुक्ष्म योगासन एवं योगिक-जोगिक कराई गई। योगासन में सर्वप्रथम सूर्य नमस्कार ततपश्चात ताड़ आसन, वृक्षासन, पादव्रत, आदि कराए गये। श्रीमती ममता सुयाल द्वारा प्रमुख योगासन कराए गये। योग सत्र के अंत में प्राणायाम (कपालभाती, अनुलोम विलोम, भ्रामरी) ध्यान किए गए। प्राचार्य प्रो० अंजला दुर्गापाल द्वारा योग के महत्व को बताया गया। महाविद्यालय के निम्न प्राध्यापकों एवं छात्राओं ने योग दिवस में प्रतिभाग किया।

- 1- डॉ० निवेदिता अवस्थी
- 2- श्रीमती ममता सुयाल
- 3- डॉ० उमेश चंद्र जोशी
- 4- डॉ० ललित सिंह बिष्ट
- 5- डॉ० दर्शन सिंह मेहता
- 6- डॉ० निशा आर्या
- 7- श्री संतोष चंद
- 8- खुशी राणा (बी० एस-सी द्वितीय सेमेस्टर)
- 9- यशी शर्मा (बी० एस-सी चतुर्थ सेमेस्टर)

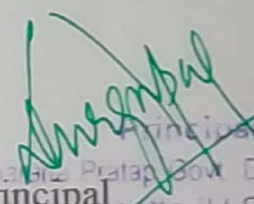

Principal 21/06/25
Maharana Pratap Govt. Degree College
Nanakmatta (U.S. Nagar)

महाराणा प्रताप राजकीय महाविद्यालय
नानकमत्ता (ऊधम सिंह नगर)

Report

Today on 21-6-2025, International Yoga Day 2025 was celebrated in the campus of Maharana Pratap Government College Nanakmatta, Udhham Singh Nagar. Under which professors and students were present in the college premises at 6.00 am. First of all, Dr. Darshan Singh Mehta conducted subtle yogasana and yogic-jogic. In yogasana, first Surya Namaskar was done, then Tadasana, Vrikshasana, Padavrat, etc. were done. Major yogasanas were conducted by Mrs. Mamta Suyal. At the end of the yoga session, Pranayama (Kapalbhati, Anulom Vilom, Bhramari) meditation was done. The importance of yoga was explained by Principal Prof. Anjali Durgapal. The following professors and students of the college participated in Yoga Day.

- 1- Dr. Nivedita Awasthi
- 2- Mrs. Mamta Suyal
- 3- Dr. Umesh Chandra Joshi
- 4- Dr. Lalit Singh Bisht
- 5- Dr. Darshan Singh Mehta
- 6- Dr. Nisha Arya
- 7- Mr. Santosh Chand
- 8- Khushi Rana (B.Sc. 2nd Semester)
- 9- Yashi Sharma (B.Sc. 4th Semester)


Principal
21/6/25

Maharana Pratap Government College
Nankmatta (Udhham Singh Nagar)





प्रचार्य

महाराणा प्रताप राजकीय महाविद्यालय
 नानकमत्ता (ऊधम सिंह नगर)

Maharaja Pratap Govt. College
 Nanakmatta (U.S. Nagar)