



# ADHIYAMAN ARTS AND SCIENCE COLLEGE FOR WOMEN

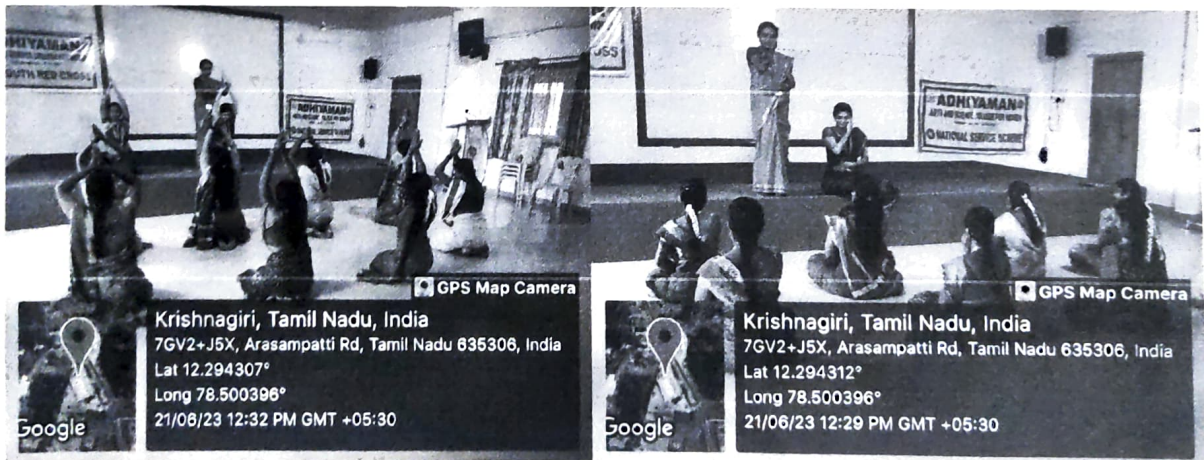
*Affiliated to Periyar University, Salem -11.*

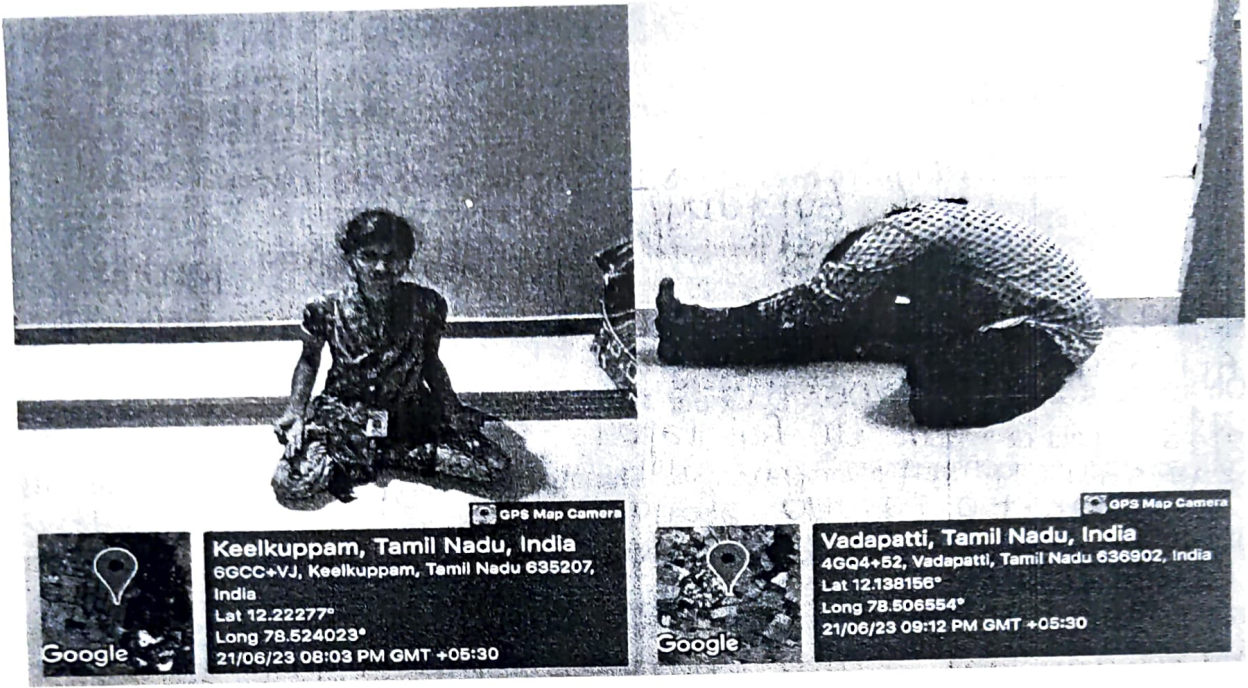
*(Recognized Under Sec. 2(f) & 12(B) of the UGC Act, 1956)*

*Srinivasa Nagar, Uthangarai – 635 207, Krishnagiri District.*

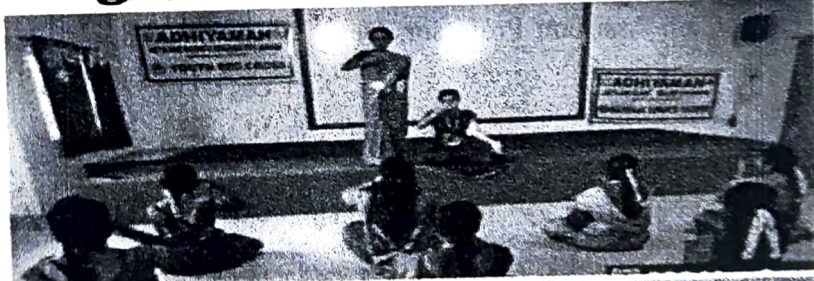
## REPORT ON YOGA DAY CELEBRATION – 21.06.2023

On behalf of International YOGA DAY our NSS unit celebrated and organized yoga program for our college students and staff members. Dr. S. Thirumal Murugan, Principal Adhiyaman Arts and Science College for Women, had delivered the special address. He had spoken about the importance of yoga in the present day and how it is helpful in remedy for several diseases. Dr.T.Sumathi, Assistant Professor, Department of Yoga, had given training of various Aasanas in the programme. Students also practiced various Aasanas at home. Finally the Programmme ended with Vote of Thanks by Dr.M.S.Manjula, Head Cum Assistant Professor, Department of Botany, Adhiyaman Arts and Science College for Women.



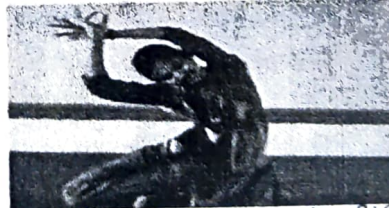


## ஊத்தங்கரை அதியமான் மகளிர் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம்



சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு ஊத்தங்கரை அதியமான் மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் யோகாத்துறை-நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் மற்றும் செஞ் சிறுவைச் சங்கம் சார்பாக யோகா தினம் மிகச் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழா தமிழ்த்தாய் வாழ்த்துடன் இனிதே துவங்கியது.

இவ்விழாவில் கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் சி.வி. திருமால் முருகன் அவர்கள் சிறப்புரைபாற்றினார். செயலர் முனைவர் ஜே.மே.ஷோபா அவர்கள் தலைமைபுரை ஆற்றினார். மேலும் தமது தலைமைபுரையில், மாணவர்கள் தினமும் யோகா செய்வதன் மூலம் மனவலிமை மற்றும் உடல்நலம் பெற முடியும் என்பதை அறிவுறுத்தினார். இந்நிகழ்வில் மாணவர்களும் பேராசிரியர்களும் பங்கேற்றனர். யோகாத்துறை பேராசிரியர் முனைவர் தி.கமதி அவர்கள் பெண்களுக்கு கலை



சிறப்பு யோகாசனங்கள் மற்றும் பயிற்சி கலை வழங்கினார். ஆயுட்காலத்தை நீடிக்கும் உணவுமுறைகள் மற்றும் முத்திரை பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன. தாவரவியல் துறை தலைவர் முனைவர் M.S. மல்குளா அவர்கள் நவ்நியுரை பாற்றினார். இந்நிகழ்ச்சி அனைவருக்கும் மிகவும் பயனுள்ள வகையாக அமைந்தது இவ்விழாவானது இனிதே நாட்டுப் பன்னாடின் திறைவுற்றது.

NSS Programme Officer

Principal  
PRINCIPAL

Adhiyaman Arts & Science  
College For Women  
Srinivasa Nagar, Uthangarai