

Certificate Course  
**YOGA**  
for  
**Stress Management**



सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम  
**योग द्वारा तनाव प्रबंधन**

शिक्षा संकाय  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर  
एवं


हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टीट्यूट, ऋषिकेश


## योग द्वारा तनाव-प्रबन्धन

आज विश्वभर में मानसिक व्याधियाँ एक बड़ी समस्या बनकर उभर रही हैं। वर्तमान समय में हर उम्र के लोग मानसिक तनाव, चिन्ता या अवसाद आदि अनेक मानसिक व्याधियों से पीड़ित हो रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष 2015 की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 5 करोड़ लोग मानसिक तनाव से ग्रस्त हैं। इस रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि 5 करोड़ मानसिक तनाव के मरीजों के अलावा लगभग 3 करोड़ लोग गहरी चिन्ता से भी ग्रस्त हैं। विज्ञप्ति के अनुसार पूरी दुनिया में लगभग 33 करोड़ लोग मानसिक तनाव की भिन्न-भिन्न बीमारियों से ग्रस्त हैं, जिनमें ज्यादातर लोग भारत और चीन में हैं। इस रिपोर्ट के अनुसार, भारत एवं भारत जैसे मध्यम कमाई वाले कई अन्य देशों में आत्महत्या करने की घटनाएँ सबसे ज्यादा मानसिक तनाव के कारण बढ़ रही हैं। साथ ही यह भी कहा गया कि विश्वभर में होने वाली कुल आत्म-हत्याओं के पीछे मानसिक तनाव सबसे बड़ा कारण है।



वर्तमान समय में हर वर्ग का व्यक्ति किसी न किसी मानसिक रोग से पीड़ित है, चाहे वह डॉक्टर हो या फिर अध्यापक, चाहे वह युवा हो या फिर सामान्य जन। इण्डियन मेडिकल एसोसिएशन के एक सर्वे के अनुसार देश में चिकित्सा व्यवसाय से जुड़े लगभग 80 प्रतिशत से अधिक लोग डॉक्टर तनाव से ग्रसित रहते हैं। वहीं निजी सेवा क्षेत्र में काम करने वाले लगभग 50 प्रतिशत से अधिक लोग स्थाई तनाव से ग्रसित रहते हैं। आँकड़े यह भी बताते हैं कि भारत में होने वाली कुल आत्म-हत्याओं में से 7.5 प्रतिशत आत्महत्या करने वाले व्यवसायिक लोग ही होते हैं। विश्व मानसिक स्वास्थ्य महासंघ (World Mental Health

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar



**Federation)** के अनुसार, कार्यस्थल पर काम के तनाव के चलते बहुत से लोग मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। प्रत्येक 5 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति मानसिक समस्याओं का शिकार है।

इक्कीसवीं सदी में मनुष्य ने अनेक मानसिक समस्याओं के साथ प्रवेश किया है। दिन-प्रतिदिन बढ़ती हुई सूचना तकनीक, संचार क्रांति तथा यान्त्रिकता ने मानवीय जीवन में साधन-सुविधाओं की भरमार के साथ मानसिक स्वास्थ्य में अनेकों संकट भी खड़े कर दिये हैं। फलस्वरूप मनुष्य का जीवन अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त एवं विषादपूर्ण हो गया है। मानसिक चिकित्सा की प्रचलित विधियाँ तथा मनोविश्लेषण के तौर-तरीके मिल-जुलकर भी इस चुनौती का सामना करने में नाकाम रहे हैं।



**संक्षिप्त परिचय :**

आधुनिक परिवेश में मनुष्य का जीवन विभिन्न समस्याओं से ग्रस्त है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक आदि परिस्थितियाँ उसके सामने अनेक समस्याएँ पैदा कर देती हैं। जब मनुष्य का शरीर और मन संवेदनशील होकर इन परिस्थितियों का उमंग, उत्साह, साहस, दृढ़ता, धैर्य तथा संकल्प आदि सकारात्मक भावों से सामना करते हुए समस्याओं को सुलझा लेता है, तो ऐसी शरीर व मन की अवस्था को हम सकारात्मक-तनाव की संज्ञा दे सकते हैं। इसके विपरीत जब कोई मनुष्य भय, व्याकुलता, निराशा, ईर्ष्या-द्वेष, घृणा, क्रोध तथा हिंसा इत्यादि से घिरकर विभिन्न समस्याओं का निराकरण नहीं कर पाता, तो शरीर व मन की उद्विग्नता, उद्वेलित, चिन्ता या अवसादित स्थिति के कारण, वह नकारात्मक मानसिक तनाव उत्पन्न कर लेता है। इससे मनुष्य की शारीरिक व मानसिक क्षमताएँ नष्ट हो जाती हैं तथा शरीर पर नकारात्मक रूप से शारीरिक-क्रियात्मक प्रभाव होने लगते हैं।

  
Co-ordinator  
IOAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

विशेषज्ञों का मानना है कि मानसिक तनाव एक ऐसी दशा है, जिसमें मनुष्य यह अनुभव करता है कि उसका हित संकट में है और इससे बचने के लिए व्यक्ति अपनी सारी शक्ति उस तरफ लगा देता है; अतः तनाव उत्पन्न हो जाता है। मानसिक तनाव मन के क्रिया-कलापों की असन्तुलित अवस्था है। तनाव की स्थिति का निर्माण तब होता है जब मनुष्य परिस्थिति का सामना करने में असमर्थ हो जाता है, किन्तु भाग भी नहीं सकता। चूंकि तनाव आधुनिक जीवन-शैली का अभिन्न अंग बन चुका है; किन्तु जब इसकी तीव्रता सामर्थ्य से घरे हो जाती है, तो यह मानसिक तनाव रूपी व्याधि अर्थात् रोग का रूप ले लेता है। दीर्घावधि रूपी मानसिक तनाव विभिन्न प्रकार की मनोकायिक व्याधियों को उत्पन्न करता है। लगातार तनाव एवं चिन्ता की अवस्था में गरिष्ठक में अनावश्यक दबाव बढ़ने से व्यक्ति की स्मरण क्षमता भी कम होने लगती है। अतः इस व्यापक सामाजिक रोग को समझना एवं इसकी समुचित यौगिक-प्रबन्धन करना आवश्यक है।

आज का मानव आधुनिक जीवन-शैली के परिवेश में विभिन्न प्रकार की पारिवारिक, शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक तथा व्यवसायिक समस्याओं से जूझ रहा है, क्योंकि उसके जीवन के उद्देश्य "अर्थोपार्जन व सांसारिक विषय-गोग" तक ही सीमित रह गये हैं। मनुष्य कम समय में ही सचित-अनुचित माध्यमों को अपनाकर जीवन की महत्वाकांक्षाओं को पूर्ण करना चाहता है। जब मनुष्य की इच्छायें उसकी शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य से अधिक हो जाती हैं तथा नकारात्मक मानसिक संवेग उसकी मानसिक शक्ति को क्षीण कर देते हैं, तो मनुष्य का शरीर व मन नकारात्मक रूप से प्रभावित होकर तनाव ग्रस्त हो जाता है।

तनाव से मुक्ति पाने के लिए योग एक अचूक प्रणाली है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि तनाव से मुक्ति दिलाने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है; परन्तु इसके लिए सम्पूर्ण-योग के अभ्यास की आवश्यकता है। जब तक व्यक्ति के व्यक्तित्व का सम्यक रूप से विकास नहीं होगा, तब तक व्यक्ति में ऐसी अन्तर्दृष्टि प्राप्त नहीं होगी, जो उसे जीवन और जगत को सही परिप्रेक्ष्य में दिखा सके। अतः तनाव से मुक्ति तभी सम्भव है, जब तक योग के सम्पूर्ण अभ्यासों से व्यक्ति के व्यक्तित्व के क्रिया-भाव, संकल्प और ज्ञान के पक्ष को सुदृढ न बना दिया जाये।

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar



यौगिक-संसाधन व संयमित जीवन-शैली शरीर व मन को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर तनाव के नकारात्मक प्रभावों को प्रतिकारित करने में सक्षम होते हैं तथा यौगिक-संसाधनों का नियमित अभ्यास, मानसिक तनाव के उपचार के बाद भी मानसिक तनाव के प्रति प्रतिरोधात्मक शक्ति विकसित करने में भी सहायक होता है।

### लक्षण

1. हाथ-पैर कांपना।
2. पसीना आना।
3. बेचैनी व व्याकुल होना।
4. हृदय की धड़कन बढ़ना।
5. उच्च रक्तचाप होना।
6. गला सूखना।
7. श्वास की गति तेज होना।
8. बार-बार मल-मूत्र का वेग होना।
9. गर्दन, कंधे, कमर व सिर में दर्द।
10. उंगलियों का ठण्डा होना।
11. चिड़चिड़ापन एवं क्रोध।
12. अनिद्रा, नींद का बार-बार टूटना।
13. असुरक्षा की भावना।
14. चिंतित रहना।
15. एकान्तवास की इच्छा।
16. चक्कर आना व बेहोश होना।
17. अकारण क्रोध आना।
18. अवसाद में रहना।
19. एकाग्रता का अभाव।
20. नशों में संलिप्त होने की कोशिश करना।

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

21. समय खराब करना या काम टालना।
22. नाखून चबाना।
23. नकारात्मक सोच।
24. अनिष्ट की आशंका बने रहना/भयभीत रहना।
25. याददास्त कमजोर होना।
26. सामाजिक, पारिवारिक व व्यवसायिक कार्यों में रूचि न लेना।
27. बैठे-बैठे घुटने व पैर हिलाना।
28. बार-बार उत्तेजक पदार्थ चाय, कॉफी लेना।
29. बातचीत करते समय जल्दी-जल्दी पलकें झपकाना।

### कारण

आधुनिक परिवेश के सन्दर्भ में मानसिक तनाव की स्थिति निम्नलिखित कारणों से उत्पन्न हो सकती हैं :-

1. इच्छानुसार कार्य न होना।
2. असंतोष रूपी मानसिक स्थिति।
3. हड़बड़ी में रहना।
4. तीव्र-प्रतिस्पर्धा का भाव।
5. धन, पद, मान प्राप्ति की तीव्र इच्छा का पूर्ण न होना।
6. परिवार में कलह, कष्ट बने रहना।
7. असाध्य व दीर्घावधि रूपी शारीरिक बीमारियों से अस्वस्थ रहना।
8. सामर्थ्य से अधिक कार्य का उत्तरदायित्व वहन करना।
9. प्रियजन द्वारा धोखा देना।
10. व्यवसाय में घाटा।
11. नौकरी में अधिकारी द्वारा प्रताड़ना।
13. अनैतिक आचरण का भय।
14. नए स्थान पर समायोजित न हो पाना।

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

15. क्रोध, चिन्ता, भय आदि नकारात्मक विचारों का प्राधान्य होना।
16. शरीर में नवीन जैव-रासायनिक परिवर्तन होना।
17. अराफलता का भय।
18. बेरोजगारी की समस्या।
19. किसी भी प्रकार का नशा।
20. गैरकानूनी काम -धन्धा।
21. अत्यधिक भावुक होना।
22. रूखे स्वभाव वाला साथी।
23. कार्यस्थल पर शोर-शराबे वाला माहौल।
24. अधीनस्थ काम करने वाले अयोग्य लोग।
25. यौन सम्बन्धों में असन्तुष्टि या प्रेम सम्बन्धों में असफलता।
26. अपमान, तिरस्कार व नाराजगी।
27. सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय, जनसंख्यीय, राजनीतिक व प्रशासनिक सम्बन्धित समस्याएँ।

  
Co-ordinator  
IQAC, Sri E. College,  
Muzaffarnagar

  
Sri E. College  
Muzaffarnagar

## सर्टिफिकेट कोर्स

### योग द्वारा तनाव-प्रबन्धन

#### पाठ्यक्रम

#### प्रथम सप्ताह:-

##### **सैद्धान्तिक ( Theory )**

योग की अवधारणा, योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ, योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि / योग की परम्परा एवं इतिहास ।

##### **प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )**

1. सूक्ष्म व्यायाम (पैर, हाथ, कन्धें एवं गर्दन के व्यायाम)
2. पवनमुक्तासन समूह के आसन ( चक्की चालन क्रिया, साइकिल चालन क्रिया, झूलना – लुढ़कना, शरीर को खींचना, अर्द्ध की क्रियासन, सुप्त पवनमुक्तासन, शवासन आदि । )

#### द्वितीय सप्ताह:-

##### **सैद्धान्तिक ( Theory )**

आधुनिक युग में योग की उपयोगिता, योग की विभिन्न साधना पद्धति / मार्ग – राज योग, हठ योग, अष्टांग योग, ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग ।

##### **प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )**

1. सूक्ष्म व्यायाम ( पादागुल नमन, गुल्फ नमन, मुट्ठी बांधना, मणिबन्ध नमन आदि । )
2. सूर्य नमस्कार
3. अर्द्ध स्थिति के आसन ( जानु शीर्षासन, अर्द्ध पद्मासन, अर्द्ध नुजंगासन, अर्द्ध शलभासन । )
4. श्वास प्रश्वास का अभ्यास / यौगिक श्वसन ।

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar



## तृतीय समाह:-

### **सैद्धान्तिक ( Theory )**

विभिन्न शास्त्रों / ग्रन्थों में योग का स्वरूप – वेदों में योग स्वरूप, उपनिषदों में योग का स्वरूप, श्रीमद्भगवद् गीता में योग का स्वरूप, जैन दर्शन में योग का स्वरूप, बौद्ध दर्शन में योग का स्वरूप, वेदान्त में योग का स्वरूप, आयुर्वेद में योग का स्वरूप ।

### **प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )**

1. सूक्ष्म व्यायाम ( जम्पिंग, जोगिंग, इंजन दौड़ आदि । )
2. आसन ( सुखासन, पद्मासन, ताडासन, त्रिकोण आसन, वज्रासन आदि । )
3. सूर्य नमस्कार
4. श्वास-प्रश्वास की क्रिया का अभ्यास / यौगिक श्वास

## चतुर्थ समाह:-

### **सैद्धान्तिक ( Theory )**

योग की विभिन्न क्रियाओं का वर्णन

आसन – आसन का अर्थ एवं परिभाषाएँ, आसनों के प्रकार, विभिन्न आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ ।

प्राणायाम – प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा, प्राणायाम के प्रकार, विभिन्न प्राणायामों की विधि लाभ व सावधानियाँ ।

### **प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )**

1. सूक्ष्म व्यायाम ।
2. आसन ( श्वासन, ताडासन, कटिचक्रासन, भुजंगासन, मकरासन आदि । )
3. सूर्य नमस्कार
4. नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम आदि ।
5. योग निद्रा, ओम का उच्चारण ।

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

## पंचम सप्ताह:-

### सैद्धान्तिक ( Theory )

स्वास्थ्य की परिभाषा, योग एवं स्वास्थ्य, स्वस्थ पुरुष के लक्षण ।

### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )

1. सूक्ष्म व्यायाम ।
2. सूर्य नमस्कार
3. आसन ( ताडासन, त्रिकोण आसन, उत्कटासन (कुर्सी आसन), उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, मर्कटासन, मण्डूकासन आदि ।)
4. प्राणायाम ( नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली व सीतकारी प्राणायाम आदि ।
5. योग निद्रा, ओम का उच्चारण, त्राटक ।

## षष्ठ सप्ताह:-

### सैद्धान्तिक ( Theory )

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य – मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एवं परिभाषाएँ, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक ।

### प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )

1. सूक्ष्म व्यायाम ।
2. सूर्य नमस्कार
3. आसन ( नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, मत्स्यासन, धनुरासन, बालासन आदि ।)
4. प्राणायाम ( नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम आदि ।
5. योग निद्रा, ओम का उच्चारण, श्वास-प्रश्वास, त्राटक ।

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

**सप्तम सप्ताह:-**

**सैद्धान्तिक ( Theory )**

मानसिक तनाव

मानसिक तनाव का संक्षिप्त परिचय, मानसिक तनाव के कारण एवं लक्षण, मानसिक तनाव का योगिक प्रबन्धन ( आसनीय चिकित्सा, प्राणायामीय चिकित्सा एवं आहारीय चिकित्सा ) ।

**प्रयोगात्मक / क्रियात्मक ( Practical )**

1. सूक्ष्म व्यायाम ।
2. सूर्य नमस्कार
3. आसन ( ताडासन, उत्कटासन / कुर्सी आसन, मण्डूकासन, शशांकासन, बालासन, वक्रासन, उष्ट्रासन, जानुशीर्षासन आदि )
4. प्राणायाम ( नाडी शोधन / अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी, शीतली व शीतकारी प्राणायाम आदि ।
5. योग निद्रा, ओम का उच्चारण, श्वास-प्रश्वास, सोहगु ध्यान आदि ।

  
Co-ordinator  
IQAC, Shri Ka College,  
Muzaffarnagar

  
Principal  
Shri Ka College  
Muzaffarnagar



**List For All Student (Yoga Certificate Course )**

S.No.	Student	Father	Caste Category	Student MobileNo	Student Address
1	AAGASI SHARMA	Mr SUBODH KUMAR	GEN	8393971713	POLICE CHECK, PITHA, MUZAFFARNAGAR 0
2	ADITHYAN BALLYAN	Mr SURENDRA BALLYAN	OBC	9058836259	VILL ALHASNUR, POST NEW HANDE, MZN 0
3	ADITI	Mr KULDEEP THAKRAN	OBC	8392049400	67, VASUNDHARA, MZN 312
4	AMAN KUMAR	Mr JAGVEER SINGH	SC	8853846351	VILL 8, POST NAGARPUR, MUZAFFARNAGAR 312
5	AMAN VERMA	Mr DEEPAK KUMAR VERMA	OBC	9004354436	HANUMAN CHOWK 312
6	ANET KUMAR	Mr OMPRAKASH	SC	8145157550	SHIVPURI KHATAULI MZN 0
7	ANGALI KUMARI	Mr MANDI KUMAR	OBC	9761729723	VILL- BHERA KALAN, MZN 0
8	ANJIT KUMAR	Mr AJMER SINGH	SC	9068437754	NASEER PUR 312
9	ARSLAN	Mr MOHD ADEL	OBC (MIN)	9759604589	VILL-KISHTAPURA TISSA MZN 0
10	ARJUN	Mr RAMNIVAS	SC	9599673815	HAHARJUGA, THANA BHAWAN SHAMLI 0
11	BARANDEEP SINGH	Mr SARDAR KARAMJEET SINGH	OBC	7318853207	VILL 1 SAMBHALADA DISTT MZN 0
12	DEEPAK	Mr SHYAM LAI	SC	7014801100, 9756237700	H 75455 GANGA KAPUR, HAWANA BUKKI, MEERUT 0
13	SAGAN CHAUDHARY	Mr VEEN CHAUDHARY	OBC	8077711205	V- SHIVPURI NEERAPUR MZN 0
14	HARSH RASTOGI	Mr SH. RAJAKHAR RASTOGI	GEN	9557717963, 8534944804	VPO TISSA DISTT MZN 0
15	HARSHIT RATHI	Mr MR ALKSHAN	OBC	7300754320	MILL-HANGLUR MZN 0
16	HINARSHU KUMAR	Mr SHIVOM	OBC	6399242449, 8005721310	VPO SAGHAN KHURD DISTT SRC 0
17	JOGENDRA KUMAR	Mr KALAN SINGH	SC	7406656827	V MUNDI KHERI 311
18	KARAN SOOD	Mr SUNIL SOOD	SC	9558761897	SALMIK COLONY-DEWBARD 311
19	KN AARTI SINGH	Mr RAHUL SINGH	GEN	9697528911	KHATAULI 312
20	KN FARHAT	Mr MOHD NAEM	OBC (MIN)	8897990757	160 ARJUN, HAQ DEEBARD SAHARANPUR 0
21	KN PRIYTI	Mr RUSPREETA KUMAR	OBC	724527474	VILL-BEHRUI SADAT PO-KARSOULLI, MZN 0
22	KN TARANA KHATOON	Mr ASLAM	OBC (MIN)	7500433880	VPO-HARSOULLI MZN 0
23	KN DIKSHA	Mr LATE LAKHPAT SINGH	OBC	8755702350	GALI NO 11, VERMA PARK 312
24	MANDIK SHARMA	Mr MR LKESH SHARMA	GEN	7351328209	SHRI VIKRAT COLONY, DEWBARD SAHARANPUR 0
25	MAYANK KAUSHIK	Mr SHAKHAR KAUSHIK	GEN	9758117770	RATHE-DIYA DISTT SHAMLI 0
26	MOHAMMAD USMAN	Mr INTJAR	OBC (MIN)	7351241727	KUTUBPUR JANSATH MUZAFFARNAGAR 0
27	MOHD AASIF	Mr HANAFRAN ALI	OBC (MIN)	9520683411	KASERWA, MZN 0
28	MOHD MUSTUFA	Mr ALI USMAN	OBC (MIN)	8133289357	MZN 0
29	MOHD RASIED	Mr BABU	OBC (MIN)	959060146	116, BOPURA, BARDUI BAGPAT, 0
30	MOHD SHAMEL	Mr MOHD USMAN	GEN (MIN)	7248368948	SAMBHALHEDA, JANSATH, MZN 0
31	MOHD JOHR	Mr ADIL	OBC (MIN)	5034906527	H NO- 1485, SOUTH KHALARARA MZN 0
32	MOHISH KHAN	Mr MOHD SHAMIM KHAN	GEN (MIN)	705524204	KHATAULI 312
33	MUHD MONISH	Mr MUHD (BREESH)	OBC (MIN)	9520336997	100951 KIDWAI BAGPAT 2, SOUTH KUNDAPUR MZN 0
34	MITAN KUMAR	Mr BABU RAH	SC	9897043139	V MUNDI KHERI 311
35	POOJA KUMARI	Mr RAJU KANTI	OBC	8533004412	KALYANI PURI NEW HANDE MUZAFFARNAGAR 0
36	PRINCE KAUSHIK	Mr ISHWARDHAR KAUSHIK	GEN	854798846	TOARI -DEWBARD 311
37	PUNIT	Mr SURESH	OBC	6395604352, 9158400651	BILAS PUR DISTT MZN 312
38	RITIK KUMAR	Mr	SC	969730804	VILL-GHANSIPURA, POST MANSOORPUR, MZN 312
39	S M AQDAS HASHMI	Mr SYED SAHALLAH	OBC (MIN)	9219007007, 9219060000	419, NORTH LADDAWALA, MZN 312
40	SIDAF AKHAR	Mr NAFILES AHMAD	OBC (MIN)	9760364383	133 TAHSARPURA MUDAPUR MUZAFFARNAGAR 0
41	SAGAR	Mr BIRSINGH	SC	7078522606, 750871442	VILL RUSTAPUR, POST FALCHERDA JALAN MZN 312
42	SAJID AHMAD	Mr SHARFEEL AHMAD	OBC (MIN)	8512947035, 901266884	VPO-HUSAINPUR, KALAN, MZN 0
43	SANGALP KUMAR	Mr ASHISH PRASAD	OBC	8218143914	142-C NEW HANDE MZN 0
44	SHLEB KHAN	Mr SHAFAT KHAN	GEN (MIN)	7983647776	MUTHIRA CHARHAWAL MZN 0
45	SOKU KUMAR	Mr GYAN SINGH	SC	7464941263	VILL-PUTHI IBRAHIM 312
46	VAIBHAV SAINI	Mr NATH SINGH	GEN	8397251233	VPO-PIRANI SAHARANPUR 0
47	VASU KAUSHIK	Mr PRADEEP KUMAR SHARMA	GEN	9358042449	MTA SPIDER TAKHTANVAS VIKAS COLONY CIRCULAR ROAD MZN 0
48	VEER PRATAP	Mr KARAN SINGH	GEN	9568745238, 8126227086	VILL HUSAINPUR PO RAHRAJ DISTT MZN 0
49	VIKAS KUMAR	Mr JITENDRA SINGH	SC	8445896195	NASEERPUR 312
50	VEERAT MITTAL	Mr PARVEEN MITTAL	GEN	8218642142	MAHAJANAN SHAHPUR MUZAFFARNAGAR 0

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar

सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम  
योग द्वारा तनाव प्रबंधन

समय - 50 घंटे  
वर्ष 2018

24 नवम्बर 2018 से 24 दिसम्बर 2018

-क्रियाएँ-

आसन, प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा इत्यादि

-स्थान-

योग हॉल, श्रीराम कॉलेज

समन्वयक

श्री भूपेन्द्र कुमार

सह-समन्वयक

.....  
.....

दिनांक 30.10.2018

सेवा में,

प्राचार्य  
श्रीराम कॉलेज मु0नगर ।

विषय: योग द्वारा तनाव प्रबंधन प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम की अनुमति के सम्बन्ध में ।

महोदय,

आपको अवगत कराना है कि शारीरिक शिक्षा विभाग श्रीराम कॉलेज मु0नगर में अध्ययनरत छात्रों के लिए योग द्वारा तनाव प्रबंधन 50 घंटे का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा विभाग प्रारम्भ कराना चाहता है। जिसके लिए आपसे नम्र निवेदन है कि इस कार्यक्रम को अति शीघ्र संस्तुति प्रदान करने की कृपा करें ।

भवदीय



(भूपेन्द्र कुमार)  
संयोजक, शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर



श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

दिनांक 17.11.2018

### सूचना

श्रीराम कॉलेज में अध्ययनरत विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम का आयोजन दिनांक 24.11.2018 से 24.12.2018 तक शारीरिक शिक्षा विभाग में किया जा रहा है। अतः इस हेतु इच्छुक विद्यार्थी अपने नाम संकाय के प्रवक्ता श्री भूपेन्द्र कुमार को दिनांक 20.11.2018 तक देने का कष्ट करें।



विभागाध्यक्ष  
शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर



Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar



Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

Shri Ram College Muzaffarnagar

Attendance List (Yoga Certificate Course) Month ... **NOVEMBER - 2018**

S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
1	AANKASH SHARMA	Mr SUBODH KUMAR																								P		P	P	P	P			
2	ADYGNAY BALYAN	Mr SURENDRA BALYAN																								P		P	P	P	P			
3	ADITI	Mr KULDEEP THAKIAN																								P		P	P	P	P			
4	AMAN KUMAR	Mr JAGVEER SINGH																								P	S	P	P	P	P			
5	AMAN VERMA	Mr DEEPAK KUMAR VERMA																								P	S	P	P	P	P			
6	AMIT KUMAR	Mr CHAKRAKASH																								P		P	P	P	P			
7	ANALI KUMAR	Mr MANOJ KUMAR																								P		P	P	P	P			
8	ANKIT KUMAR	Mr AJMER SINGH																								P	U	A	P	P	P	A		
9	ARSLAN	Mr MOHD AKIL																								P	U	P	P	P	P			
10	ARUN	Mr RAMDAS																								P		P	P	P	P			
11	BABANCEEP SINGH	Mr SANDAR KARAMJEET SINGH																								P		P	P	P	P			
12	DEEPAK	Mr SHYAM LAL																								P	N	P	P	P	P			
13	GAGAN CHAUDHARY	Mr VIKEN CHAUDHARY																								P		P	A	P	P			
14	HARSH RASTOGI	Mr SH. RAJKUMAR RASTOGI																								P		P	P	P	P			
15	HARSHIT BATHI	Mr MR ALKSHAN																								P		P	P	P	P	A		
16	HIMANSHU KUMAR	Mr SHIVOM																								P	D	P	P	P	P			
17	JOGENDRA KUMAR	Mr KALAM SINGH																								P		P	P	P	P			
18	KARAN SOOD	Mr SUNIL SOOD																								P		P	P	P	P			
19	KM AARTI SINGH	Mr RAHUL SINGH																								P		P	P	P	P			
20	KM FARHAL	Mr MOHD NAFFM																								P	A	P	P	P	P			
21	KM FREELI	Mr PUSPENDRA KUMAR																								P		P	P	P	P			
22	KM TARANA KHATOON	Mr ISLAM																								P		P	P	P	A	P		
23	KM. DIKSHA	Mr LATE LAKHPAT SINGH																								P	Y	P	P	P	P			
24	MANHAVY SHARMA	Mr MR LOKESH SHARMA																								P		P	P	P	P			
25	MAYANK KAUSHIK	Mr SHARWAN KAUSHIK																								P		P	P	P	P			
26	MOHAMMAD USMAN	Mr INTJAR																								P		P	P	P	P			
27	MOHD AASIF	Mr MAHARBDAN ALI																								P		P	P	P	P			
28	MOHD MUSTUFA	Mr ALI HASAN																								P		P	P	P	P			
29	MOHD RASHID	Mr BARI																								P		P	P	P	P			
30	MOHD SHAMEL	Mr MOHD HASAN																								P		P	P	P	P			
31	MOHD. JOHN	Mr ADIL																								P		P	P	P	P			
32	MONISH KHAN	Mr MOHD SHAKIM KHAN																								P		P	P	P	P			
33	MUHD MONISH	Mr MUHD LOREESH																								P		P	P	P	P			
34	NITAM KUMAR	Mr BABU RAM																								P		P	P	P	P			
35	POOJA KUMARI	Mr RAJU KANTI																								P		P	P	P	P			
36	PRINCE KAUSHIK	Mr ISHWARCHAND KAUSHIK																								P		P	P	P	P			

Coordinator  
IGAC, Shri Ram College  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar



S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
37	PUNIT	Mr SURESH																								P	I	P	P	A	P	P			
38	RITIK KUMAR	Mr																									P	S	P	P	P	P	P		
39	S M AQDAS HUSINI	Mr SYED SAHALLAH																									P		P	P	P	P	P		
40	SADAF ANWAR	Mr NAFFES AHMAD																									A	U	P	P	P	P			
41	SAGAR	Mr BIRSINGH																									P		P	P	P	P			
42	SAJID AHMAD	Mr SHAKEL AHMAD																									P	N	P	P	P	P			
43	SANKALP KUMAR	Mr ASHISH PRASAD																									P		P	P	A	P	P		
44	SHILB KHAN	Mr SHAFAT KHAN																									P	D	P	P	P	P			
45	SONU KUMAR	Mr GYAN SINGH																									P	A	P	P	P	P	A		
46	VAIBHAV SAINI	Mr NAIN SINGH																									P		P	P	P	P			
47	VASU KAUSHIK	Mr PRADEEP KUMAR SHARMA																									P		P	P	P	A	P		
48	VEER PRATAP	Mr KARAN SINGH																									P	7	P	P	P	P			
49	VIKAS KUMAR	Mr JETENDRA SINGH																									P	I	P	P	P	P			
50	VIRAT MITTAL	Mr HARVEEN MITTAL																									P	I	P	P	P	P			

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar



Shri Ram College Muzaffarnagar

Attendance List (Yoga Certificate Course) Month DECEMBER - 2018

S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total		
1	AAKASH SHARMA	Mr SUBODH KUMAR	P		P	P	P	P	P	P	A		P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P										
2	ASHINAV BALIYAN	Mr SURENDRA BALIYAN	P		P	A	P	P	P	P		P	P	P	P	P			P	P	P	A	P	P		P										
3	ADITI	Mr KULDEEP THAKRAN	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	A	P			P	A	P	P	P	P		P									
4	AMAN KUMAR	Mr JAGVEER SINGH	P		P	P	P	P	P	P		S	P	P	A	P	P			P	P	P	P	A	P		P									
5	AMAN VERMA	Mr DEEPAK KUMAR VERMA	A		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P			P	P	P	P	P	P		P									
6	AMIT KUMAR	Mr OMPRAKASH	P		S	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P			P	P	P	A	P	P		S	P								
7	ANJALI KUMARI	Mr MANOJ KUMAR	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P			P	A	P	P	P	P		S	P								
8	ANKIT KUMAR	Mr AJMER SINGH	P		P	P	A	P	P	P			P	P	P	P	P			S	P	P	P	P	P		P									
9	ARSIAN	Mr MOHD AKIL	P		P	P	P	P	P	P		U	P	P	P	P	P				A	P	P	P	P		P									
10	ARUN	Mr RAMNIVAS	P		U	P	P	P	P	P		A		P	P	P	P				P	P	P	P	P		U	P								
11	BABARDEEP SINGH	Mr SARDAR KARAMJEET SINGH	P		P	P	P	P	P	P			P	P	A	P	P				P	P	P	P	P		P									
12	DEEPAK	Mr SHYAM LAL	P			A	P	P	P	P		N	P	P	P	P	P				P	P	P	P	P		P									
13	GAGAN CHAUDHARY	Mr VIKIN CHAUDHARY	P		N	P	P	P	A	P			P	P	P	P	P				P	P	P	P	P		P									
14	HARSH RASTOGI	Mr SH. RAJKUMAR RASTOGI	P		N	P	P	P	P	P			A	P	P	P	P				P	P	A	P	P		N	P								
15	HARSHIT RATHI	Mr MR AKSHAY	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	A	P			N	P	P	P	P	P		N	P								
16	HIMANSHU KUMAR	Mr SHIVOM	P		P	P	P	P	P	P		D	P	P	P	P	P				P	P	P	P	A	P		P								X
17	LOGENDRA KUMAR	Mr KALAM SINGH	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P				P	P	P	A	P		P									
18	KARAN SOOD	Mr SUNIL SOOD	A		D	P	P	P	P	P			P	A	P	P	P				P	P	P	P	P		D	P								
19	KM AARTI SINGH	Mr RAHUL SINGH	P		P	P	P	P	P	P			A	P	P	P	P				P	P	P	P	P		D	P								
20	KM FARHAL	Mr MOHD NALLM	P		P	P	A	P	P	P			P	P	P	P	P				A	P	P	P	P		P									
21	KM PIREETI	Mr RUSPENDRA KUMAR	P		P	P	P	P	P	A		A	P	P	P	P	P				A	P	P	P	P		P									
22	KM TARANA KHATOON	Mr ASLAM	P		A	P	P	P	P	P			P	P	P	A	P				P	P	P	P	P		A	P								
23	KM, DIRSHA	Mr LATE LAKH-DAT SINGH	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P				P	P	P	P	P		A	P								
24	KANTHAN SHARMA	Mr MR LOKESH SHARMA	P		P	P	P	P	A	P			P	P	P	P	P				Y	P	P	P	P	P		P								
25	MAYANK KAUSHIK	Mr SHARVAN KAUSHIK	P		A	P	P	P	P	P		Y	P	P	P	P	P				P	P	P	P	P		P									
26	MOHAMMAD USMAN	Mr INTZAR	P		Y	P	P	P	P	P			A	P	P	P	P					P	P	A	P	P		Y	P							
27	MOHD AASIF	Mr MAHARBAN ALI	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P					A	P	P	P	P		P								
28	MOHD MUSTUFA	Mr ALI HASAN	P		P	P	A	P	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	P		P								
29	MOHD RASHID	Mr BARU	P		P	P	P	P	P	P			P	A	P	P	P					P	P	P	P	P		P								
30	MOHD SHAHEJ	Mr MOHD HASIM	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	P		P								
31	MOHD JOHAR	Mr ADIL	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	A	P		P							
32	MONISH K-AN	Mr MOHD SHAMIM KHAN	P		P	A	P	P	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	P		P								
33	MUHD MONISH	Mr MUHD IDREESH	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	A	P		P							
34	NETAM KUMAR	Mr BAGU RAM	P		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P					P	A	P	A	P	P		P							
35	POOLA KUMARI	Mr RAJU KANTI	P		P	P	P	A	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	P		P								
36	PRINCE KAUSHIK	Mr ISHWARDHAWD KAUSHIK	A		P	P	P	P	P	P			P	P	P	P	P					P	P	P	P	A	P		P							





S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
37	FUNIT	Mr SURESH	P	I	P	P	A	P	P	P	I	P	P	A	P	P	P	I	A	P	P	P	P	I	P										
38	RITIK KUMAR	Mr	A	I	P	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	A	I	P	P	A	P	P	P	I	P										
39	S H AQDAS HASHMI	Mr SYED SANAUULLAH	P	S	P	P	P	P	P	P	S	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P	S	P									
40	SADAF ANWAR	Mr NAFEES AHMAD	P	S	P	P	P	P	P	P	U	P	P	P	P	P	P	S	P	P	P	P	P	P	P										
41	SAGAR	Mr BERSINGH	P	U	P	P	P	P	P	P	U	P	P	P	P	A	P	U	P	P	P	P	P	P	P	U	P								
42	SALIM AHMAD	Mr SHAKEEL AHMAD	P	N	P	A	P	P	P	P	N	P	A	P	P	P	P	N	P	P	A	P	P	P	N	P									
43	SANKALP KUMAR	Mr ASHISH PRASAD	P	D	P	P	P	P	P	P	D	P	P	P	P	P	P	D	A	P	P	P	P	P	P	D	P								
44	SHUJB KHAN	Mr SHAFAT KHAN	P	A	P	P	P	P	P	P	D	P	P	P	P	P	P	A	P	P	P	A	P	P	P	D	P								
45	SOMU KUMAR	Mr GYAN SINGH	P	A	P	P	P	A	P	P	A	P	P	P	P	P	P	Y	P	P	P	P	A	P	P	A	P								
46	VAIBHAV SAINI	Mr NAJIB SINGH	P	Y	P	P	P	P	P	P	Y	P	P	P	P	P	P	I	P	A	P	P	P	P	P	Y	P								
47	VASU KAUSHIK	Mr PRADEEP KUMAR SHARMA	P	Y	P	P	P	P	P	P	Y	P	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	P	Y	P								
48	VEER PRATAP	Mr KARAN SINGH	P	I	P	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	P	I	P								
49	VEGAS KUMAR	Mr JITENDRA SINGH	P	I	P	P	P	P	P	P	I	A	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	A	I	P								
50	VIRAT MITTAL	Mr PARVEEN MITTAL	P	I	P	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	I	P	A	P	P	P	P	I	P									

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar



श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टिट्यूट, ऋषिकेश



## प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है श्री/श्रीमति/कु० .....

पुत्र/पुत्री श्री..... ने शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा

दिनांक २४ नवम्बर २०१८ से २४ दिसंबर २०१८ तक आयोजित ५० घंटे का "योग द्वारा तनाव

प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम सफलता पूर्वक पूर्ण किया है।

हम इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

(भूपेन्द्र कुमार)  
संयोजक

(डॉ० राजीव कुमार रंजन)  
कार्यक्रम अधिकारी

(डा० आर० एस० चौहान )  
प्राचार्य

Co-ordinator  
ICAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar



Certificate Course  
**YOGA**  
for  
*Stress Management*



सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम

योग द्वारा तनाव प्रबंधन

शिक्षा संकाय

श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टीट्यूट, ऋषिकेश

सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम  
योग द्वारा तनाव प्रबंधन

समय - 60 घंटे  
वर्ष 2019

-सत्र-

फरवरी-मार्च



सितंबर-अक्टूबर



-क्रियाएँ-

आसन, प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा इत्यादि

-स्थान-

योग हॉल, श्रीराम कॉलेज

समन्वयक

श्री भूपेन्द्र कुमार

11/10/19

सह-समन्वयक

.....

दिनांक 15.01.2019

सेवा में,


प्राचार्य  
श्रीराम कॉलेज मु0नगर ।

विषय: योग द्वारा तनाव प्रबंधन प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम की अनुमति के सम्बन्ध में ।

महोदय,

आपको अवगत कराना है कि शारीरिक शिक्षा विभाग श्रीराम कॉलेज मु0नगर में अध्ययनरत छात्रों के लिए "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" 60 घंटे का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा विभाग प्ररम्भ कराना चाहता है। जिसके लिए आपसे नम्र निवेदन है कि इस कार्यक्रम को अति शीघ्र संस्तुति प्रदान करने की कृपा करे ।

भवदीय

  
(भूपेन्द्र कुमार)

संयोजक, शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर





श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

दिनांक 21.01.2019

### सूचना

श्रीराम कॉलेज में अध्ययनरत विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम 60 घंटे का आयोजन दिनांक 1.02.2019 से 30.03.2019 तक शारीरिक शिक्षा विभाग में किया जा रहा है। अतः इस हेतु इच्छुक विद्यार्थी अपने नाम संकाय के प्रवक्ता श्री भूपेन्द्र कुमार को दिनांक 28.01.2019 तक देने का कष्ट करें।



विभागाध्यक्ष  
शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर



Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar



Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

**SHRI RAM COLLEGE MUZAFFARNAGAR**

**List For All Student (Yoga Certificate Course ) (Feb-March 2019)**

S.No.	Student	Father	Caste Category	Student MobileNo	Student Address
1	HAMMAD	Mr KAMIL	GEN (MIN)	9027055120	ANTI, KHATAULI, MZN 0
2	DEEPAKSHU	Mr ANAR PUL	GEN	9012454780 9690428447	VILL-SATHERI PO- KHATAULI MZN 0
3	SHIVAM TYAGI	Mr DEVENDRA KUMAR	GEN	9535515225 9693519675	PAWTI KHURD MZN II
4	AKSHAY KUMAR	Mr MADAN SINGH	OBC	7310907782 8445233091	VILL-SHER-UPLURA PO-KANDELA, TEH- KAIRANA DISTT-MZN II
5	AJAY MOHER ZADSI	Mr ALI MEHDI	GEN (MIN)	7500018650	3DULLI MZN 0
6	SHUMAYLA	Mr MOHD SHAHZAD	OBC (MIN)	8650930269	151, NEAR POLICE CHOWKI, KHALAPAR 0
7	MEESAM ALI	Mr SHAHBUDDIN	OBC (MIN)	9997174115	SARAI RASULPUR, MZN 0
8	SAURABH SAINI	Mr SUBASH SAINI	OBC	9675911428 7017807667	NAVEEN MANDI ROAD, AL HASPURI, MZN 0
9	KATIKA	Mr RAJESH	SC	7060539967	KHALSA PATTI SUZRU MZN 0
10	KATEENDRA PAL	Mr PURAN PAL	OBC	7900703534	II NO-BIS SHERNAGAR MZN 0
11	KR.DHAWNA	Mr ADESH	GEN	8445558972 8279766413	MAWA, MZN 0
12	HIMANSHU KUMAR	Mr NARESH KUMAR	OBC	9634735125 7078433843	NAGLA RAI, MZN 0
13	SHUBHAM KUMAR	Mr BIJENDRA KUMAR	SC	6396403399 9759285326	VPO- NYAMI, CHARTHAWAL, MZN 0
14	ATUL SAINI	Mr NARESH	OBC	8937015534	VILL- SATARPUR, PO- JANSATH DISTT- MZN II
15	SALIM	Mr SHAHBUDDIN	OBC (MIN)	9857176330 9690985620	BUS STAND, BUDHANA MZN 0
16	KAPIL KUMAR	Mr RISHIPAL	OBC	8449778096	VILL-TAJPUR PO- KHATAULI, MZN II
17	MOHD ARSHAD	Mr MOHD SHAHID	OBC (MIN)	9193522982 9917015785	H.NO- 497, KHALAPAR, MZN II
18	NIL	Mr SRAVAN KUMAR	SC	6396374711, 7248177037	VILL HUSHAINPUR BOPARA DISTT MZN 0
19	KHETI KUMAR	Mr MANGE RAM	OBC	9897174379 7505423068	SHAMLI 0
20	DEEPAK	Mr BHARATVEER	SC	6396485404 7539953631	BASERA, MZN II
21	VANSH TYAGI	Mr ANIL KUMAR TYAGI	GEN	8126158882 9837993223	221, BRAHMAPURI, MZN 0
22	BABLU KUMAR	Mr SATYAVEER SINGH	SC	9654653728	VAZIDPUR BAGHWAT 0
23	SANJEEV	Mr SCHAR LAL SINGH	SC	6397271797	CHALIAWALA MZN II
24	RAJ SINGH	Mr ARJUN SINGH	SC	9368305207	0
25	UJJWAL MALIK	Mr PRAVENDRA MALIK	OBC	9528707155	VILL-JAGHERI PO- KAZIKHERA, MZN 0
26	SIDDHARTHA	Mr RAJKUMAR SINGH	GEN	7900281756	RANGWANDI DEODHNU, SRE 0
27	KASHIFA HAYAT	Mr MOHD MATLOOB	OBC (MIN)	9808676244 8218297277	KHULLDA, MZN 0
28	ANIT KUMAR	Mr SANIKRAM	SC	9528548752	VILL-SKANDERPUR, NIYAMI MZN 0
29	MOHD AQIB	Mr MOHD AQAD	OBC (MIN)	8436335555	0
30	TALIB	Mr RASHID MIRZA	OBC (MIN)	9457890028 8139197082	256, KILWALPURI, MZN 0
31	NIRHIL KHATRI	Mr RAKESH KUMAR	SC	6396977932	ANKIT VINAIL MZN 0
32	MOHD ARSHAD	Mr MOHD SHAHID	OBC (MIN)	9193522982 9917015785	H.NO- 497, KHALAPAR, MZN 0
33	SACHIN	Mr OMPAL	OBC	9627229414 7351092526	VILL- SHAFI PUR PATTI, HUSSAINPUR, MZN 0
34	HIMANSHU KUMAR	Mr NARESH KUMAR	OBC	9634735125 7078433843	NAGLA RAI, MZN 0
35	SHUBHAM KUMAR	Mr BIJENDRA KUMAR	SC	6396403399 9759285326	VPO- NYAMI, CHARTHAWAL, MZN 0
36	NIRHIL	Mr SRAVAN KUMAR	SC	6396374711, 7248177037	VILL HUSHAINPUR BOPARA DISTT MZN 0
37	HARI SINGH	Mr JANARDAN	OBC	8171089902	PNAGOLI MZN II
38	ROHIT	Mr SHIVAM SINGH	OBC	8433046602 9758153812	TRIANA BHOWAN SHAMLI 0
39	ATUL SAINI	Mr NARESH	OBC	8937015534	VILL- SATARPUR, PO- JANSATH DISTT- MZN 0
40	KHETI KUMAR	Mr MANGE RAM	OBC	9897174379 7505423068	SHAMLI 0
41	SHIVAM	Mr SANJAY KUMAR	SC	6395942003, 9548661774	MORALLA DEEN MOHAMMAD VILL SUROOD DISTT MZN 0
42	ADARSH KADYAN	Mr VIKAS KADYAN	OBC	9527384810, 9195130794	VILL NAINCIA POST UDUPUR DISTT SHAMLI 575
43	AJAY KUMAR	Mr JAIPAL SINGH	OBC	7252824457, 9761584854	VPO RANGANA DISTT SHAMLI 575
44	ADITYA SHARAWAT	Mr BALINDER SINGH	OBC	7455882807 8690341995	VILL- KARHEDA, POST- TIBSA 0
45	SANU	Mr CHANDRAPAL	OBC	9528101488	VPO- UMARPUR SHAHPUR MZN 0
46	ANIL RANA	Mr BRJPAL	OBC	9017527311 8837668590	H.NO-223, SHERNAGAR, MZN 0
47	NIRHIL PAL	Mr RAJPU PAL	OBC	9058935674 9917365157	H.NO-627 BARLA MZN 0
48	GOURAV SAINI	Mr RAJKUMAR SAINI	OBC	9770775829 7917565854	OHARPUR MZN 0
49	HARSHIT BAIYAN	Mr BOBINDRA	OBC	8445817994	SICHON,UDHMAN 312
50	MANISH KUMAR	Mr DAVENDRA SINGH	OBC	7300595985 7257072887	GRAM RANGANA, SHAMLI 0

Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar



Shri Ram College Muzaffarnagar

Attendance List (Yoga Certificate Course) Month Feb-2019

S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
1	HAMMAD	Mr KAMIL	P	P		P	P	P	A	P	P		A	P	P	P	P	P		A	P	P	P	P		P	P	P	P					
2	DEEPANSHU	Mr AMAR PAL	P	A		P	P	P	P	P			P	P	A	P	P	P		P	A	P	P	P		P	A	P	P					
3	SHIVAN TYAGI	Mr DEVENDRA KUMAR	P	P		P	P	P	P	A	P		A	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		P	P	A	P					
4	AKSHAY KUMAR	Mr MADAN SINGH	P	P		P	P	A	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P		P	P	P	P					
5	ALI MOHIB ZAIDI	Mr ALI MEHDI	A	P		P	P	P	P	P	P		S	P	A	P	P	P		P	P	A	P	P		P	P	P	P					
6	SHUMAYLA	Mr MOHD SHAHZAD	P	P		A	P	P	P	P	P		S	P	P	P	A	P		P	P	P	P	P		S	A	P	P					
7	MEERAN ALI	Mr SHAMSUDDIN	P	P		P	P	P	P	P	A		S	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		S	P	P	P	A				
8	SAURABH SAINI	Mr SURHASH SAINI	P	P	S	P	P	P	P	P	P		P	P	A	P	P	P		S	P	P	P	A	P		P	P	P	P				
9	KRITIKA	Mr RAJESH	P	P	S	P	A	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		S	P	P	P	P		P	A	P	A					
10	SATENDRA PAL	Mr POORAN PAL	P	P		P	P	P	P	A	P		U	P	P	P	P	A		P	P	P	P	P		P	P	P	P					
11	KM BHAVNA	Mr ADESH	P	A		P	P	P	P	P	P		U	P	P	P	P	P		P	P	A	P	P	A	U	P	P	P	P			X	
12	HIMAKSHI KUMAR	Mr NARESH KUMAR	P	P	U	P	P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P		U	A	P	P	P				
13	SHUSHAN KUMAR	Mr BEENDRA KUMAR	P	P	U	P	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		P	P	A	P					
14	ATUL SARKI	Mr NARESH	P	P		P	P	P	P	P	P		A	P	P	P	A	P		U	P	P	P	P	P		P	P	P	P				
15	SALIM	Mr SHAHBUDDIN	A	P		A	P	P	P	P	P		N	P	P	P	P	P		P	P	A	A	P		P	P	P	P					
16	KAPIL KUMAR	Mr RISHI PAL	P	P	N	P	P	P	P	P	A		N	P	P	P	P	P		P	A	P	P	P		N	A	P	P	P				
17	MOHD ARSHAD	Mr MOHD SHAHID	P	P	N	P	P	P	P	P	P		P	A	A	P	P	P		P	P	P	P	P		P	P	P	P				X	
18	NIKHIL	Mr SUVAAN KUMAR	P	P		P	P	A	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		P	A	P	P				X	
19	MOHT KUMAR	Mr MANGE RAM	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		N	P	P	P	P	P		P	A	P	A				
20	DEEPAK	Mr BHARATVEDI	P	P		P	P	P	P	A	P		P	P	P	P	P	A		N	P	P	P	P		P	P	P	P					
21	VANSH TYAGI	Mr ANIL KUMAR TYAGI	P	P	D	P	P	P	P	P	P		D	P	P	P	P	P		P	P	P	P	A	A	D	P	P	P	P				
22	GABLU KUMAR	Mr SATYAWALLER SINGH	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P		D	P	P	P	P				
23	SANJEEV	Mr SOHAN LAL SINGH	P	P		P	P	P	P	P	P		A	P	P	P	P	P		P	A	P	P	P		P	P	P	P					
24	RAJ SINGH	Mr ARJUN SINGH	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P	A	P			X	
25	UJWAL MALIK	Mr YUVENDRA MALIK	P	P	A	P	P	P	P	P	P		A	P	P	P	A	P		D	P	P	P	P	P		P	P	P	P				
26	SIDDHARTH	Mr RAJKUMAR SINGH	P	P		P	P	P	P	P	P		A	P	A	P	P	P		P	P	P	P	P		A	A	P	P	A				
27	KASHIFA HWAT	Mr MOHD HATLOOD	P	P		A	P	P	P	P	P		P	P	P	P	A	P		P	P	P	P	A	P		P	P	P	P				
28	ANET KUMAR	Mr SAHERAM	P	P	Y	P	P	P	P	P	P		P	P	A	P	P	P		A	P	P	P	P		P	A	P	P					
29	MOHD AQIB	Mr MOHD ABAD	A	P	Y	P	P	P	P	P	A		A	P	P	P	P	P		A	P	P	P	P		P	P	P	P					
30	TAJIB	Mr RASHID MIRZA	P	P		P	P	P	P	P	P		Y	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		P	P	P	P					
31	NIKHIL KHATTO	Mr RAKESH KUMAR	P	P		P	P	P	P	P	P		Y	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		Y	P	P	P	P				
32	MOHD ARSHAD	Mr MOHD SHAHID	P	P		P	A	P	A	P	P		P	P	P	P	P	P		Y	P	P	A	P	P		P	P	P	P				
33	SACHIN	Mr CHITAI	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	A	P		Y	P	A	P	P	P		P	P	P	P				
34	HIMANSHU KUMAR	Mr NARESH KUMAR	P	P		P	P	P	P	P	P		P	A	P	P	P	P		Y	P	P	P	P	P		P	P	P	P				
35	SHUBHAM KUMAR	Mr BEENDRA KUMAR	P	A		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		Y	P	P	P	P	A		P	A	P	P				
36	NIKHIL	Mr SUVAAN KUMAR	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	A		Y	P	P	P	P	P		P	P	P	P				
37	HARI SINGH	Mr ANARDAN	P	P		P	P	P	P	A	P		P	P	P	P	P	P		Principal	P	P	P	P	P		P	P	P	A				

Co-ordinator  
IOAC, Shri Ram College

Shri Ram College  
Muzaffarnagar



S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total
38	RONI	Mr SIYAM SINGH	P	A	I	P	P	P	P	A	P	I	P	P	P	P	P	P	I	A	P	P	P	P	P	I	A	P	P	P				
39	ATUL SAGNI	Mr NARESH	P	P	I	P	P	A	P	P	P	S	P	A	P	P	P	A	I	P	P	P	P	P	P	I	A	P	P	P				
40	MOHIT KUMAR	Mr MANGE RAM	A	P	S	P	P	P	P	P	P	S	P	P	P	P	P	P	S	P	A	A	P	P	A	S	P	P	P	P				
41	SHIVAM	Mr SANJAY KUMAR	P	P	S	P	A	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	S	P	P	P	P				
42	ASHIMANYU KADIYAN	Mr VIKAS KADIYAN	P	P	U	P	P	P	P	P	A	U	A	P	P	A	P	P	U	P	P	P	P	P	A	P	P	A	P	P				
43	AJAY KUMAR	Mr JUPAL SINGH	P	P	U	A	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	U	A	P	P	P	P	P	U	P	P	P	P				
44	AADITYA SHARAWAT	Mr BALINDER SINGH	P	P	N	P	P	P	P	P	P	N	P	A	P	P	P	A	N	P	P	P	P	P	P	N	P	P	P	P				
45	SAMJ	Mr CHANDRAPAL	P	A	I	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P	P	D	P	A	P	P	P	A	D	P	P	P	P				
46	ANJJI KANA	Mr BALIPAL	P	P	D	P	P	P	A	P	P	D	P	A	P	P	P	P	A	A	P	P	P	A	P	D	P	P	P	P				
47	NIKHIL PAL	Mr RUPU PAL	P	P		A	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P	A	P	P	P	A	P	P	P	P				
48	GOURAV SAINI	Mr RAKHUMAR SAINI	P	P	A	P	A	P	P	A	P	A	P	P	P	A	P	P	Y	P	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P				
49	HARSHIT RALIYAN	Mr SOBRINDRA	A	P		P	P	P	P	P	P	Y	A	P	P	A	P	P	I	P	P	P	A	P	P	Y	P	P	P	P				
50	NAHEEH KUMAR	Mr DAVENDRA SINGH	P	P	Y	P	P	A	P	P	Y	P	P	A	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	A	I	P	P	A	A				

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar



Shri Ram College Muzaffarnagar

Attendance List (Yoga Certificate Course) Month MARCH-2019

S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total	
1	HANNAAD	Mr KANTI	P	P			P	A	P	P	P		P	P	P	P	A		A	P			P	P		P	P	P	A	P	P				
2	DEEPAKSHI	Mr ANAR PAL	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	A			P	P		P	P	P	P	P	P			
3	SHIVAM TYAGI	Mr DEVENDRA KUMAR	P	P			P	P	P	P	P		A	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
4	AKSHAY KUMAR	Mr MADAN SINGH	P	P			A	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			A	A		P	P	P	P	P	P			
5	ALI MOHIB ZAIDI	Mr ALI HODI	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	A			P	P			P	P		P	P	A	P	P	P			
6	SHUMAYLA	Mr MOHD SHAMZAD	P	P			P	P	P	P	A	S		P	P	P	P	P		A	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
7	MEESAM ALI	Mr SHAMSUDDIN	P	P			P	P	P	P	P		P	A	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
8	SAJRAEH SACHI	Mr SUBHASH SAINI	P	P			P	P	P	A	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	A	P	P			
9	KRITIKA	Mr RAJESH	P	P			P	P	P	P	P		A	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
10	SATEENDRA PAL	Mr POORAN PAL	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	A			
11	KM.BHAWNA	Mr AJESH	P	P			P	A	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	A		P	P	P	P	P	P			
12	HIMANSHU KUMAR	Mr NARESH KUMAR	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	A	A	P	P	P			
13	SHUBHAM KUMAR	Mr BIJENDRA KUMAR	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
14	ATUL SAINI	Mr NARESH	P	P			P	P	P	P	A	N		P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
15	SALIM	Mr SHAHJIDAN	P	P			P	P	P	P	P		P	P	A	P	P	P		A	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
16	KAPIL KUMAR	Mr RISHI PAL	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	A			P	A			P	P		P	A	P	P	P	P			
17	MOHD ARSHAL	Mr MOHD SHAHID	A	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	A	P		N	P			A	P		P	P	P	P	P	P			
18	NIKHIL	Mr BRAVAN KUMAR	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
19	MOHIT KUMAR	Mr MANGU RAM	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	A	P			
20	DEEPAK	Mr BHABATVEER	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	A			
21	VAKSH TYAGI	Mr ANIL KUMAR TYAGI	P	A			P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
22	BABLU KUMAR	Mr SATYAVEER SINGH	P	P			P	P	A	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
23	SHARJEEL	Mr SOMAN LAL SINGH	P	P			P	P	P	P	P		A	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	A	P	P			
24	RAJ SINGH	Mr ARJUN SINGH	P	P			P	P	P	P	P		P	P	A	P	P	P		A	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
25	LIJWAL MALIK	Mr PRAVENDRA MALIK	P	P			P	P	A	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			A	P		P	P	P	P	P	P			
26	SIDDHARTHA	Mr RAJKUMAR SINGH	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	A		A	P			P	P		P	P	A	P	P	P			
27	KASHIFA HAYAT	Mr MOHD HAYLOOD	P	P			P	P	P	A	P		P	P	P	P	A	A	A		P			P	P		P	P	P	P	P	P			
28	ANIT KUMAR	Mr SMIRAN	P	P			P	P	P	P	P		P	A	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
29	MOHD AQIB	Mr MOHD ABAD	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	A	P	P			
30	TALIB	Mr RASHID MIRZA	P	P			P	A	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
31	NIKHIL KHATRI	Mr RAKESH KUMAR	P	A			P	P	P	P	A		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
32	MOHD ARSHAL	Mr MOHD SHAHID	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	A	P			
33	SACHIN	Mr OMPAL	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	A			P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
34	HIMANSHU KUMAR	Mr NARESH KUMAR	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	A	P			
35	SHUBHAM KUMAR	Mr BIJENDRA KUMAR	P	P			P	P	P	P	A		P	P	P	P	A	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			
36	NIKHIL	Mr BRAVAN KUMAR	P	P			P	P	P	P	P		P	A	P	P	P	P		P	P			P	A		P	A	P	P	P	P			
37	HARI SINGH	Mr JANARDAN	P	P			P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P			P	P		P	P	P	P	P	P			



S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total		
38	ROHIT	Mr SHYAM SINGH	P	P	I	I	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	I	A	P	I	I	P	P	I	P	P	A	P	A	P	I			
39	ATUL SAINI	Mr NARESH	P	P	S	I	A	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	I	P	P	I	I	A	P	I	P	P	P	P	P	A	P	S		
40	MOHIT KUMAR	Mr MANOJ KUMAR	P	P	S	I	P	P	P	P	P	S	P	P	A	P	P	P	S	P	P	I	I	P	P	S	A	P	P	P	P	P	P	S		
41	SHIVAM	Mr SIDDHANT KUMAR	P	P	C	U	P	P	P	P	P	S	P	P	P	A	P	P	S	P	A	H	A	A	P	S	A	P	P	P	P	P	P	U		
42	ADHINANPU KADTYAN	Mr VIKAS KADTYAN	P	P	C	U	P	P	P	P	A	U	P	P	P	P	P	P	U	P	P	H	A	P	P	U	A	P	P	P	P	P	P	P	U	
43	AJAY KUMAR	Mr JASPAL SINGH	A	P	N	Z	P	P	P	P	P	N	P	P	P	P	P	P	N	P	P	O	P	P	N	P	P	P	P	P	P	A	N			
44	AADITYA SHARAWAT	Mr BALINDER SINGH	P	P	D	A	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	D	P	P	L	P	P	D	A	P	P	P	P	P	P	P	D		
45	SANU	Mr CHANDRABAL	P	P	A	S	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	A	P	P	L	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P	P	A		
46	ANUJ RANA	Mr BRIJPAL	P	P	A	S	P	P	P	P	P	A	P	A	P	P	P	P	A	P	P	J	P	P	A	A	P	P	P	A	P	P	P	Y		
47	KRISHN PAL	Mr PANKU PAL	P	P	Y	M	P	A	P	P	P	Y	P	P	P	A	P	P	Y	P	P	J	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P	P	Y		
48	GOUNAV SAINI	Mr RAJKUMAR SAINI	P	A	Y	M	P	P	P	P	P	Y	P	P	P	A	P	P	Y	P	P	J	P	P	A	A	P	P	A	P	P	P	P	I		
49	HARSHIT BALLYAN	Mr BOBINDRA	P	P	I	M	P	P	P	P	P	I	P	P	P	P	P	P	I	P	P	I	I	P	P	I	P	P	A	P	P	P	P	I		
50	MAHESH KUMAR	Mr DAVENDRA SINGH	A	P	I	I	P	P	P	P	P	I	P	A	P	P	P	P	I	P	A	I	I	P	P	I	P	P	P	P	A	P	P	I		

  
 Co-ordinator  
 IGAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar





श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टिट्यूट, ऋषिकेश



## प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है श्री/श्रीमति/कु० .....

पुत्र/पुत्री श्री..... ने शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा

दिनांक 09 फरवरी 2016 से 30 मार्च 2016 तक आयोजित 60 घंटे का "योग द्वारा तनाव

प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम सफलता पूर्वक पूर्ण किया है।

हम इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

(भूपेन्द्र कुमार)  
संयोजक

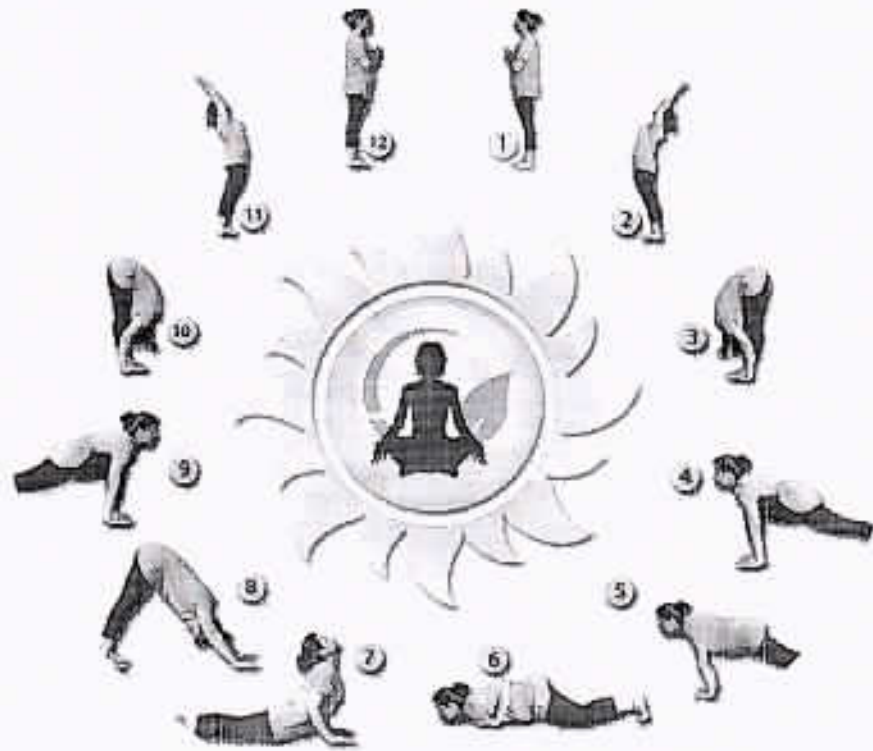
(डॉ० राजीव कुमार रंजन)  
कार्यक्रम अधिकारी

(डा० प्रेरणा मित्तल)  
प्राचार्य

Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

Certificate Course  
**YOGA**  
for  
**Stress Management**



सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम

योग द्वारा तनाव प्रबंधन

शिक्षा संकाय

श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टीट्यूट, ऋषिकेश

सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम  
योग द्वारा तनाव प्रबंधन

समय - 60 घंटे  
वर्ष 2019

-सत्र-

फरवरी-मार्च

सितंबर-अक्टूबर

-क्रियाएँ-

आसन, प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा इत्यादि

-स्थान-

योग हॉल, श्रीराम कॉलेज

समन्वयक

श्री भूपेन्द्र कुमार

सह-समन्वयक

.....  
.....



दिनांक 26.08.2019

सेवा में,

प्राचार्य  
श्रीराम कॉलेज मु0नगर ।

विषय: योग द्वारा तनाव प्रबंधन प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम की अनुमति के सम्बन्ध में ।

महोदय,

आपको अवगत कराना है कि शारीरिक शिक्षा विभाग श्रीराम कॉलेज मु0नगर में अध्ययनरत छात्रों के लिए "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" 60 घंटे का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा विभाग प्रारम्भ कराना चाहता है। जिसके लिए आपसे नम्र निवेदन है कि इस कार्यक्रम को अति शीघ्र संस्तुति प्रदान करने की कृपा करे ।

भवदीय



(भूपेन्द्र कुमार)

संयोजक, शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

दिनांक 27.08.2019

सूचना

श्रीराम कॉलेज में अध्ययनरत विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम 60 घंटे का आयोजन दिनांक 02.09.2019 से 31.10.2019 तक शारीरिक शिक्षा विभाग में किया जा रहा है। अतः इस हेतु इच्छुक विद्यार्थी अपने नाम संकाय के प्रवक्ता श्री भूपेन्द्र कुमार को दिनांक 30.08.2019 तक देने का कष्ट करें।

विभागाध्यक्ष  
शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

Co-ordinator  
IGAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar



## SHRI RAM COLLEGE MUZAFFARNAGAR

## List For All Student (Yoga Certificate Course ) (Sep-Oct 2019)

S.No.	Student	Father	Caste Category	Student MobileNo	Student Address
1	ASJAD ILAHI	Mr AMJAD ILAHI	GEN (MIN)	9837417313	LAL MASJID KHAWAJ BAKSH DEOBAND 311
2	SEEBAA	Mr HARUN ALI	GEN (MIN)	8695421506	H NO-606 PO-MANSURPUR, PURBALIYAN, MZN 0
3	VISHAL SAINI	Mr VEDPAL SINGH SAINI	OBC	8791310946 8449367374	H.NO-135 ALMASPUR 07 NEW MZNDI MZN
4	SHUBHAM KUMAR	Mr LAKHAN	OBC	7037331095 9720616715	GALI NO. 4 B AGHMAN SINGH COLONY, MZN
5	VIKASH KUMAR	Mr ARJUN SINGH	OBC	9058008806	VPO-JUT MUZHERA MZN
6	SUHAIL	Mr IBRAHIM CHOJDHARY	OBC (MIN)		Select City
7	MOHD. ABID	Mr ISRAR	OBC (MIN)		JAROUDA, MZN
8	PANKAJ KUMAR SINGH	Mr MUKESH KUMAR	GEN	9568750247	VILL-KASALI, MUZAFFARNAGAR
9	MUBARIK ALI	Mr GAYYOOR ALI	OBC (MIN)		VILL-DHANDHERA MZN
10	RAVI KUMAR	Mr TEJPAL SINGH	SC	9719501352 8057300664	VPO-SIKANDARPUR NIYAMU MZN
11	SHUBHAM CHAUDHARY	Mr MUNNA	OBC	9720284288	VPO BAHADARPUR DISTT MZN 312
12	KULVEER SINGH	Mr VISHWAS	OBC		VILL-BIJOPURA PO-CHHAPAR DISTT-MZN
13	SACHIN KUMAR	Mr RAMESH CHAND	OBC		PUNJABI COLONY MEENAPUR DISTT-MZN
14	ABHISHEK SAHARAWAT	Mr SUBHODH KUMAR	OBC	9997991998, 7055109081	BHOKERHERI, MORNA, MUZAFFARNAGAR
15	MALIKA	Mr PRAVIN KUMAR	OBC	9720866117	V-CHANDPUR, AGARWAL PAPER MILL MZN
16	RAHUL KUMAR	Mr RAJESH KUMAR	SC	9536087041	VPO-SEEKRI, H.NO.-831, MUZAFFARNAGAR 312
17	Mahvish Roshan	Mr Sh. Azeem Roshan	GEN (MIN)	9897848786	835/13 ROSHAN HOUSE, RAMPURAM, MUZAFFARNAGAR
18	KAJAL	Mr RAM KUMAR	OBC	8445085888	VILL-GYAN MAZRA RODAN PO-HASANPUR, MZN 312
19	SHIPRA	Mr SURESH KUMAR	OBC	8755568134	VILL BHANDURA POST JAT MUJEHERA VILL BHANDURA POST JAT MUJEHERA 0
20	VAIBHAV DUTT	Mr SUNIL KUMAR	OBC	9412868472	85, NORTH BHOPA ROAD, NEW MANDI, MUZAFFARNAGAR
21	NISHANT MALIK	Mr MAHESH MALIK	OBC		MANGLAPURI MANDI SHAHPUR, MZN
22	AANCHAL	Mr RAJESHWAR PAL	OBC	8938173874	VPO-KULANJAN, TEH-SARDHANA, MEERUT 752
23	AKASH RANA	Mr DEEPAK KUMAR	OBC		VPO-GHATAYAN MZN
24	RAM KUMAR	Mr GORDHAN	OBC		VILL-PURBALIYAN PO-PURBALIYAN MZN
25	Saksham Malik	Mr Ravindra Singh	OBC	9897033025	AMBA STEEL WORKS, BUDHANA MODE, MUZAFFARNAGAR 312
26	ALWEERA	Mr SAHID SIKANDAR	OBC (MIN)	8791224484	VPO-BAGHWONWALI, MUZAFFARNAGAR
27	ZAINAB	Mr GULREZ RANA	GEN (MIN)	9760718419	KHALSA PATTI SUJRU, MUZAFFARNAGAR
28	RUBY	Mr MOHD ZAHEER	OBC (MIN)	9837321591	82/112, BAIRON KOTLA, DEOBAND, SAHARANPUR 311
29	BINTE ALI	Mr SYED SHADAB HAIDER	GEN (MIN)	9045513734	860/38 AMBA VIHAR NEAR PARK GALI NO. 2 312
30	KAJAL CHOUDHARY	Mr SANJEEV KUMAR	OBC	7409037975	V. SALHAKHERI P. ALIPUR KHERI 312
31	NISHU	Mr SANDEEP KUMAR	OBC	9756697580	VILL-BIJOPURA, CHHAPAR, MUZAFFARNAGAR 312
32	SONU KUMAR	Mr KALA	SC	9058458776	
33	DEESHA FUNDIR	Mr SUBE SINGH	GEN	7248391143	VPO-RANKHANDI PACHAYA PATTI SRE
34	GOURAVI TYAGI	Mr MUNESH KUMAR	GEN	741279262	521/30 A FRIENDS COLONY, MUZAFFARNAGAR 312
35	RAKIBA	Mr IFTEKHAR	GEN		324 SUJRU 3 SUJRU MZN

35	PRIYANSHI TYAGI	Mr VISVASH TYAGI	GEN	9719200580, 9897186146	VILLAGE-- JARODA PANDA DISTT SRE D
37	AKASH BALIYAN	Mr CHARAN SINGH	OBC	9548483031	VPO PURBALIYAN, DISTT MZN 312
38	KM. TANU	Mr NATHIRAM SHARMA	GEN	8532828549	VILLAGE AND POST KIMONI 312
39	RIYA TILAK	Mr SUSHIL KUMAR	OBC	7417384390, 8435793506	130 MALLHUPURA SARWAT ROAD MZN 312
40	TABASSUM	Mr HARUN ALI	GEN (MIN)	8696421506	H NO, 606, PURBALIYAN MZN C
41	MANISH KUMAR	Mr RAVINDRA KUMAR	GEN	7678151525	KADHKARIMPUR KHATAULI, MUZAFFARNAGAR
42	POOJA PANCHAL	Mr PRADEEP PANCHAL	OBC	8475839933	174/A BEAR ROYAL BULATIN, MUZAFFARNAGAR
43	ASIF	Mr RAFI	OBC (MIN)	8791419420	MADINA COLONY, NEW MANDI, MZN 0
44	VIKAS TYAGI	Mr VIJAY KUMAR	GEN	7830088706	VPO- DINKARPUR, MZN 0
45	DANISH ZAIDI	Mr ISTYAK HUSAIN	GEN (MIN)	7060497258, 9756359780	VILLAGE PAAL POST KHATAULI 312
46	ASHISH PAL	Mr BRIJ VEER PAL	OBC	9084850083, 7088900157	KAMAL NAGAR KUKRA DISTT MZN 312
47	SONU KUMAR	Mr GOPAL	OBC	8868991919	VILL & POST PARASOLI MZN VILL & POST PARASOLI MZN 0
48	MOHD.RAHABAR	Mr MOHD. BAQAR	GEN (MIN)	8006699595 8979109912	VILL-PALRI DISTT-MZN
49	AASHISH CHAUHAN	Mr SANJEEV KUMAR	GEN	9690463390	BUDDHA KHIERA, MUZAFFARNAGAR 0
50	PRACHI	Mr YOGENDER DHIMAN	OBC	9796769898	992/16, RAMPURI, MUZAFFARNAGAR

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar







41	NAVISH KUMAR	Mr RAVINDRA KUMAR	S	P	A	P	P	P	P	S	A		P	P	P	P	S	P	P	P	P	P	P	P	P	P	S	A								
42	POOJA RANDEHI	Ms PRADIP RANDEHI	S	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P	P	S	P				
43	ADY	Ms RAE	S	P	P	P	A	P	P	U	P		P	P	P	A	U	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	U	P				
44	VIKAS TYAGI	Mr VILAY KUMAR	S	P	P	P	P	P	P	N	A		P	P	P	P	P	N	P	P	A	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P	N	P			
45	DANISH ZADGI	Ms ISHAK HUSAIN	S	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	A	P	P	N	A	P	P	P	P	P	P	P	A	N	P	P	P	P	N	P	X	
46	ASHISH PAL	Mr HED VIVEK PAL	S	P	P	P	P	P	P	A	D		P	P	P	P	P	D	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	D	A	X	
47	SUNU KUMAR	Ms GORAL	S	P	P	P	P	P	P	A	P		P	P	P	P	P	D	A	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	D	A	X
48	MOHD RAHABAR	Ms MOHD SAQAR	S	P	P	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	X
49	ANSHISH CHAUHAN	Ms SANJEEV KUMAR	S	P	P	P	P	P	P	Y	P		P	P	A	P	Y	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	Y	X	
50	IRACHI	Ms YOGENDER CHIMAN	S	P	P	P	A	P	P	P		P	P	P	P	Y	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	Y	X	

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar













श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टिट्यूट, ऋषिकेश



## प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है श्री/श्रीमति/कु० .....

पुत्र/पुत्री श्री..... ने शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा

दिनांक ०२ सितम्बर २०१६ से ३१ अक्टूबर २०१६ तक आयोजित ६० घंटे का “योग द्वारा

तनाव प्रबंधन” का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम सफलता पूर्वक पूर्ण किया है।

हम इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

(भूपेन्द्र कुमार)  
संयोजक

(डॉ० राजीव कुमार रंजन)  
कार्यक्रम अधिकारी

(डा० आदित्य गौतम)  
निदेशक

Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

Certificate Course  
**YOGA**  
for  
*Stress Management*



सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम  
**योग** द्वारा **तनाव प्रबंधन**

शिक्षा संकाय  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर  
एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टीट्यूट, ऋषिकेश



सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम  
योग द्वारा तनाव प्रबंधन

समय - 60 घंटे  
वर्ष 2020

-सत्र-

फरवरी-मार्च



सितंबर-अक्टूबर



-क्रियाएँ-

आसन, प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा इत्यादि

-स्थान-

योग हॉल, श्रीराम कॉलेज


समन्वयक

श्री भूपेन्द्र कुमार

  
Coordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

सह-समन्वयक

डॉ० अरविन्द वैदवान

  
Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

दिनांक 15.01.2020

सेवा में,

प्राचार्य  
श्रीराम कॉलेज मु0नगर ।

विषय: योग द्वारा तनाव प्रबंधन प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम की अनुमति के सम्बन्ध में ।

महोदय,

आपको अवगत कराना है कि शारीरिक शिक्षा विभाग श्रीराम कॉलेज मु0नगर में अध्ययनरत छात्रों के लिए "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" 60 घंटे का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा विभाग प्रारम्भ कराना चाहता है। जिसके लिए आपसे नम्र निवेदन है कि इस कार्यक्रम को अति शीघ्र संस्तुति प्रदान करने की कृपा करे ।

भवदीय



(भूपेन्द्र कुमार)

संयोजक, शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

संलग्न



Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar





श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

दिनांक 20.01.2020

### सूचना

श्रीराम कॉलेज में अध्ययनरत विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा "योग द्वारा तनाव प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम 60 घंटे का आयोजन दिनांक 01.02.2020 से 17.03.2020 तक शारीरिक शिक्षा विभाग में किया जा रहा है। अतः इस हेतु इच्छुक विद्यार्थी अपने नाम संकाय के प्रवक्ता श्री भूपेन्द्र कुमार को दिनांक 25.01.2020 तक देने का कष्ट करें।



विभागाध्यक्ष  
शारीरिक शिक्षा विभाग,  
श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर



Co-ordinator  
IQAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar



Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar

**SHRI RAM COLLEGE MUZAFFARNAGAR**

**List For All Student (Yoga Certificate Course ) (Feb-March 2020)**

S.No.	Student	Father	Caste Category	Student Mobile No	Student Address
1	ANJALI SAINI	Mr RAMESH CHAND SAINI	OBC	9012359594	VILL & POST KAWAL, TEMSI, JANSATH, MZN 0
2	DEV CHOUDHARY	Mr ANIL KUMAR	OBC	9639777721	H.NO 25, DAVE NO. 11, NORTH GANDHI COLONY, MUZAFFARNAGAR
3	PARULKUMAR SINGH	Mr HARENDRA SINGH	GEN	9535283527	VILL-BHANELA PO-JASOI, MUZAFFARNAGAR 312
4	AJURAV	Mr MR SUREEB TYAGI	GEN	9152726326	ELUBHASHI NAGAR MUZAFFARNAGAR 0
5	AKANKSHA	Mr MR PAVLEN SHARMA	GEN	8273446839	DAI NO 11 BALRAN SINGH COLONY SARAWA, MUZAFFARNAGAR 0
6	SHEKHAR BALLYAN	Mr TEJEEB SINGH	OBC	9081114277	5657, TAAT COLONY SURAJ VIHAR MUZAFFARNAGAR 0
7	NISHU CHAUDHARY	Mr PRATAP SINGH	OBC	9056090318	DAI NO 2 DAYANAND NAGAR NEAR SINGAL MANSING, KOME SHAMLI 0
8	VEENI CHAUDHARY	Mr SANJEEV	OBC	7456009488	WPO-PURBALLYAN MUZAFFARNAGAR 0
9	MUHD NAEEM	Mr MUHD SHAIKHAZAR	OBC (MIN)	9992668298	SIWANAZAR TEHRA MUZAFFARNAGAR 0
10	SABIB	Mr SULEMAN	GEN (MIN)	7417294293	H NO 125 VILL SAIDPORA KHURD BAGHRA 0
11	ADHNA ASAD	Mr SYED ASAD ALI ZAIDI	GEN (MIN)	9897020280	0
12	ARIYANA	Mr AFEZAL AHMAD	GEN (MIN)	9219108120	H NO-262 LAL MOHAMMAD PO KHATAULI MZN 0
13	MUNTAWA RANI	Mr DEEN MOHAMMAD	OBC (MIN)	8410050064	8277PK GREEN PARK PUBLIC SCHOOL, AMBA VIKAR, KHALAPUR, MZN 0
14	SHOSHITA RAHEJA	Mr RAJESH RAHEJA	GEN	9897194558	11, VERMA PARK, GANDHI COLONY MZN 0
15	RIYANSHI BHATNAGAR	Mr JITENDER BHATNAGAR	GEN	8171302011	11/147 NADI ROAD, GAUSHILA 0
16	AMREEN	Mr MOHD SALEEM	OBC (MIN)	9256399543	191, SANDHWALI MZN 0
17	KH BALAK GUPTA	Mr SANDAY GUPTA	GEN	9045810583	94/15 MAYA BAAS HANUMAN CHOWK MZN 0
18	KM. BHARTI	Mr SATENDRA KUMAR	GEN	9759478187	185, SOUTH KRISHNAPUR MZN 0
19	ADEEP VERMA	Mr DEEPAK VERMA	OBC	8277805100	13, HOTEL MANIAL SARAFI BAZAR, MZN 0
20	RASHI RAJUL	Mr CIA. GOHAR	OBC (MIN)	8877949391	92, BAGH JANGI DAS, SHAMLI ROAD, MZN 0
21	AUBAN SHARMA	Mr SH. ANIL SHARMA	GEN	9045402103, 9837011755	BACHAN SINGH COLONY MZN 0
22	LPYANG	Mr ASHWANI SHARMA	GEN	8145435436	VILL- KEDHUPUR, MZN 312
23	MOGUL	Mr RADHESHYAM	OBC	7462500846, 8411535352	MUBARAKPUR DISTT MZN 0
24	ARNAV TYAGI	Mr SHIV SHARMA	GEN	9760857631	VILL-SCHWABDI TAGAR, MZN 0
25	KH ANUPRIYA	Mr BRJPAI SINGH	GEN	9158839794, 9536564356	WPO-BHAILA KALAN, SARAWANPUR 0
26	MOHD CHAND MIYAN	Mr MOHD ARAD	OBC (MIN)	9557240391	WPO-TEJALHERA, MZN 0
27	ANJALI	Mr KRISHNA PAL	OBC	8858026214, 9012591661	KAMEDI COLONY SHAMLI 0
28	BADAL BALLYAN	Mr SH. ALDE BALLYAN	OBC	8171441808, 9720262020	VILL DULHERA PO RUTIA DISTT MZN 0
29	KUNAL	Mr VEER SINGH	SC	8077941654, 8445472545	GUDARWALA CEDWARD 0
30	SHIVAM KUMAR	Mr KRISHANPAL	SC	9149068073, 8419661706	VILL PALDI PO KHATAULI DISTT MZN 0
31	YASH PRATAP	Mr AMIT PUNDIR	GEN	9758692311, 839821047	WPO BHAILA KALAN, SARAWANPUR 0
32	VIRAY KUMAR	Mr VIKAS KUMAR	OBC	7983957793	ALIPUR, BUDHANA, MZN 312
33	SAALI	Mr MOHD. FAKRUDDIN	OBC (MIN)	9643096403, 9811885041	SURAJ TULSIRAM JANSATH MZN 0
34	MULDEEP	Mr JANESHWAR PRASAD	SC	9823873360	WPT-BHINDI KANTAR DEORIND SRE VILL-BHINDI KALAN DEEBAND SRE MUZAFFARNAGAR
35	KESHAV	Mr SH. VASHIK AHMAD	OBC (MIN)	9004000155, 9520585195	KASSWAN, BUDHANA, MZN 0
36	MAND CHOUDHARY	Mr PREM SINGH	OBC	9634604002	VILL NAKHAYALI DISTT MZN 0
37	RADHESHYAM SAINI	Mr SUNEEL KUMAR	OBC	7075881163, 8533849550	WPO LUNARD KHURD DISTT MZN 0
38	AKSHAY SHARMA	Mr SH. RAJENDER SHARMA	GEN	8602387981	ETAWALA MUZAFFARNAGAR 0
39	MOHD ABULFIZA	Mr MOHD. QADSIAN AHMAD	OBC (MIN)	8439113037	BAGHONWALI, MUZAFFARNAGAR 312
40	ANIL KUMAR	Mr RAJIV SINGH	OBC	6395700296	AZMATGARH MANSOORPUR MUZAFFARNAGAR 312
41	NIKHIL KUMAR	Mr JAGPAI SINGH	OBC	9081127401	WPO- BABWALA, MZN 0
42	PODDA	Mr SHUBASH	GEN	5953739103	R2/ 757/32A RAJ NAGAR PATT-2 SOUTH WEST DELHI 0
43	ASHISH BALLYAN	Mr DHAR SINGH	OBC	7037692633, 9327265100	WPO-MANDI MZN 0
44	NITIN KUMAR	Mr PURAN SINGH	SC	8271596421, 6395861419	VILL-KAILANPUR PO-PUNKAZI MZN 0
45	RAJA CHAUDHARY	Mr MANOJ KUMAR	OBC	8954895061, 9897670547	WPO-KAIPATPUR SARAWA, MZN 0
46	HIMANSHU SHARMA	Mr ANIL KUMAR SHARMA	GEN	8755867605, 9557891051	SHIVPURI COLONY MAWANA NEERUT 0
47	ANIL KUMAR	Mr SURESH	SC	619010411	BAHAR GARI MUZAFFARNAGAR 0
48	VEENAL KUMAR	Mr RAJESH KUMAR	SC	9758277106, 7534834517, 9854522743	VILL-BARUKI PO- SHOWN, DIST MZN 0
49	VIRAS KUMAR	Mr SUJASH CHAND	OBC	9368951564, 9758225771	VILL-PKO, PO- SALEMPUR BHIKERI SRE 0
50	SACHIN KUMAR	Mr NADAR SINGH	SC	9193950223	VILL- MOODI, MZN 0

  
**Co-ordinator**  
**IQAC, Shri Ram College,**  
**Muzaffarnagar**

  
**Principal**  
**Shri Ram College**  
**Muzaffarnagar**



S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total			
Shri Ram College Muzaffarnagar																																					
Attendance List (Yoga Certificate Course) Month ..... FEBRUARY 2020																																					
1	AKALI SAINI	Mr. RAMESH CHAND SAINI	P	P	P	P	A	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
2	DEV CHOUDHARY	Mr. ANIL KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
3	PARULYAN SINGH	Mr. HAREKORA SINGH	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
4	ABHINAV	Mr. MR. SUDHEER TYAGI	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
5	AKANKSHA	Mr. MR. PARVEEN SHARMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
6	SHEKHAR BALIYAR	Mr. TEJBEER SINGH	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
7	NISHU CHAUDHARY	Mr. PRATAP SINGH	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
8	VIHUTI CHOUDHARY	Mr. SANJEEV	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
9	MUHO NAJEM	Mr. MUHO SHAHNAZAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
10	SMID	Mr. SULEMAN	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
11	ASHYA ASAD	Mr. SYED ASAD ALI ZAIDI	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
12	ARHAMA	Mr. AZEAL AHMAD	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
13	MURTAZA RANI	Mr. DEEN MOHAMMAD	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
14	SHORHITA RAHEJA	Mr. RAJESH RAHEJA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
15	PRIYANSHI BHATNAGAR	Mr. JITENDER BHATNAGAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
16	AMREEN	Mr. MOHD SALEEM	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
17	KM PALAK GUPTA	Mr. SANJAY GUPTA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
18	KM BHARTI	Mr. SATENDRA KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
19	ADEEP VERMA	Mr. DEEPAK VERMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
20	MASHIRA GUL	Mr. GUL GOHAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
21	ARWAN SHARMA	Mr. SH. ANIL SHARMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
22	LIHANG	Mr. ASHWANI SHARMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
23	MORU	Mr. RADHESHYAM	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
24	ARNAV TYAGI	Mr. SHELV SHARMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
25	KM AMFRIYA	Mr. BRAJPAL BISHN	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
26	MOHD CHAND MIYAN	Mr. MOHD ARAD	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
27	ANJALI	Mr. KRISHNA PAL	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
28	BAVUL DALIYAN	Mr. SH. ALOK DALIYAN	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
29	KUNAL	Mr. VEER SINGH	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
30	SHIVAM KUMAR	Mr. KRISHANPAL	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
31	YASH PRATAP	Mr. AMIT PUNDIR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
32	VINAY KUMAR	Mr. VINOD KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
33	SAVEJ	Mr. MOHD. FAKRUDDIN	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
34	KULDEEP	Mr. JANNESHWAR PRASAD	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
35	KESHAV	Mr. SH. VASHIK AHMAD	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
36	HAMU CHOUDHARY	Mr. PREM SINGH	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
37	RADHESHYAM SAID	Mr. SUNEEL KUMAR	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
38	AKSHAY SHARMA	Mr. SH. RAJENDER SHARMA	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
39	MOHD. JALILUDDIN	Mr. MOHD. QASIM AHMAD	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

Principal  
Shri Ram  
Muzaffarnagar

Co-ordinator  
IGAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar








S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total		
Shri Ram College Muzaffarnagar																																				
Attendance List (Yoga Certificate Course) Month ... <b>MARCH - 2020</b>																																				
1	ANJALI SAINI	Mr RAMESH CHAND SAINI	P	P	P	P	P	P	P				P	P	A	A		P	P																	
2	DEV CHOUDHARY	Mr AKIL KUMAR	P	P	A	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
3	PARDUMAN SINGH	Mr HARENDRA SINGH	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
4	ASHIMV	Mr MR SUDHEER TYAG	P	P	P	P	A	P	P				A	P	P	P		P	P																	
5	AKANKSHA	Mr MR PARVEEN SHARMA	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
6	SHEKHAR BALIYAN	Mr TEJDEER SINGH	P	A	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
7	NISHU CHAUDHARY	Mr PRATAP SINGH	S	P	P	P	P	P	P	S			P	P	A	P		P	P																	
8	VIBHUTI CHOUDHARY	Mr SARELLY	S	P	P	P	P	P	A	S			P	P	P	P		S	P	A																
9	MUJIB NAEM	Mr MUJIB SHAFINAZAR	P	P	P	A	P	P	P				P	P	P	P		S	P	P																
10	SAHIB	Mr SULEMAN	P	A	P	P	P	P	P				P	A	P	A		P	P																	
11	AGHRA ASAD	Mr SYED ASAD ALI ZAIDI	P	P	P	A	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
12	ARUJAMA	Mr AFZAL AHMAD	P	P	P	P	P	P	A				P	P	P	P		P	P																	
13	MUNTAKHA RANI	Mr DEEN MOHAMMAD	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
14	SHOBHITA RAHEJA	Mr RAJESH RAHEJA	P	A	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
15	PRIVANSHI BHATTNAGAR	Mr JITENDER BHATTNAGAR	N	P	P	P	P	P	P	N			P	P	P	P		P	P																	
16	AMREEN	Mr MOHD SALIM	P	P	P	P	A	P	P				P	P	P	P		P	P																	
17	KH PAJAK GUPTA	Mr BANJAY GUPTA	P	P	P	P	P	P	P				P	A	P	P		P	P																	
18	KR. BHARTI	Mr SATENDRA KUMAR	P	P	P	A	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
19	ADEEP VERMA	Mr DEEPAK VERMA	D	P	P	P	P	P	P	D			P	P	P	P		P	P																	
20	MASHIRA GUL	Mr GUL BOHAR	P	P	P	P	P	P	A				P	P	P	P		P	P																	
21	ABDAN SHARMA	Mr SH. ANIL SHARMA	P	A	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
22	URVASHI	Mr ASHWANI SHARMA	A	P	P	P	P	P	P	A			P	P	P	P		P	P																	
23	MONU	Mr RADHESHYAM	P	P	P	P	P	P	P	A			P	P	P	P		P	P																	
24	ANMOL TYAGI	Mr SHIV SHARMA	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
25	OM ANUPRIYA	Mr BRADPAL SINGH	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
26	MOHD CHAND MIYAN	Mr MOHD ASAD	P	P	P	P	A	A	A				P	P	P	A		P	P																	
27	ANJALI	Mr KRISHNA PUL	P	P	P	P	P	P	P				P	A	P	P		P	P																	
28	BAEUL BALIYAN	Mr SH. ALOK BALIYAN	P	P	P	P	A	P	P				P	P	P	P		P	P																	
29	KUNAL	Mr VEER SINGH	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
30	SHIVAM KUMAR	Mr KRISHANRAI	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
31	YASH PRATAP	Mr ANIL KUNDRA	P	P	P	P	P	P	P				P	A	P	P		P	P																	
32	VINAY KUMAR	Mr MONU KUMAR	P	P	P	P	P	P	P				P	A	P	P		P	P																	
33	SAVEE	Mr MOHD. FARUDDIN	P	A	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
34	KULDEEP	Mr JAMESHWARI PRASAD	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
35	KESHAV	Mr SH. WASEEM AHMAD	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
36	HANU CHOUDHARY	Mr PREM SINGH	P	P	P	P	P	P	P				P	P	P	P		P	P																	
37	RADHESHYAM SAINI	Mr SURESH KUMAR	P	P	P	P	P	P	A				P	P	P	P		P	P																	
38	AKSHAY SHARMA	Mr SH. RAJENDER SHARMA	P	P	P	P	P	P	A				P	P	P	P		P	P																	
39	MOHITAB. KHAN	Mr MOHD. DR. SAJID AHMAD	P	P	P	P	P	P	A				P	P	P	P		P	P																	

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar

  
 Coordinator  
 IQAC, Shri Ram College  
 Muzaffarnagar

S.No.	Student	Father	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
40	ANIL KUMAR	Mr. RAJESH SINGH	S	P	P	A	P	P	P	S	L	P	A	P	P	S	P	P																	
41	ANIL KUMAR	Mr. ANIL SINGH	P	P	P	P	P	P	P	L	K	P	P	P	P	P	P	P																	
42	ADARSH	Mr. SURESH	P	P	P	P	P	P	P	U	K	A	P	A	P	U	P	P																	
43	ASHISH SALLIYAN	Mr. ANKUR SINGH	U	P	P	P	P	P	P	U	K	A	P	A	P	U	P	P																	
44	ANJAN KUMAR	Mr. ANURAG SINGH	N	P	P	P	P	P	P	N	K	P	P	P	P	N	P	P																	
45	ANITA CHAUDHARY	Mr. MANOJ KUMAR	N	P	P	P	P	P	P	N	K	P	P	P	P	N	P	P																	
46	HIMANSHU SHARMA	Mr. ANIL KUMAR SHARMA	D	P	P	P	P	P	P	D	K	P	A	A	P	D	P	P																	
47	ANIL KUMAR	Mr. SURESH	D	P	P	P	P	P	P	D	K	P	A	A	P	D	P	P																	
48	VISHAL KUMAR	Mr. RUPESH KUMAR	A	P	P	P	P	P	P	A	K	P	A	P	P	A	P	P																	
49	VIKAS KUMAR	Mr. SUBHASH CHAND	A	P	P	P	P	P	P	A	K	P	A	P	P	A	P	P																	
50	SACHIN KUMAR	Mr. HANAN SINGH	Y	P	P	A	P	P	P	Y	K	P	P	P	P	Y	P	P																	

  
 Co-ordinator  
 IQAC, Shri Ram College,  
 Muzaffarnagar

  
 Principal  
 Shri Ram College  
 Muzaffarnagar





श्रीराम कॉलेज, मुजफ्फरनगर

एवं

हिमालयन मैनेजमेंट एंड डेवलपमेंट रिसोर्स इंस्टिट्यूट, ऋषिकेश



## प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है श्री/श्रीमति/कु० .....

पुत्र/पुत्री श्री..... ने शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा

दिनांक 09 फरवरी 2020 से 19 मार्च 2020 तक आयोजित 60 घंटे का "योग द्वारा तनाव

प्रबंधन" का प्रमाणपत्र-पाठ्यक्रम सफलता पूर्वक पूर्ण किया है।

हम इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

(भूपेन्द्र कुमार)  
संयोजक

(डॉ० राजीव कुमार रंजन)  
कार्यक्रम अधिकारी

(डा० आदित्य गौतम)  
निदेशक

Co-ordinator  
IOAC, Shri Ram College,  
Muzaffarnagar

Principal  
Shri Ram College  
Muzaffarnagar