Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree Colle
ESTD:- 2010
(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)
(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)
AISHE Code No.- C-4
Email : tarhasi.college@rediffmail.com
Website : www.ssmsdc.org
Ph. - 094311-01 063407-62
Tarhasi, Palamu, Jharkhand – 822118

Ref. Yoga/SSMSDC/01/2024 Date 10/05/2024

ADD ON COURSE

YOGA

For Grading and Assessment of **S.S.M.S. Degree College Tarhasi,Palamu,**by N.A.A.C. the Course in being constituted with the following members:- with the following members: -

1. Sri. Prabhakar Ojha Prof. In-charge - Chairman
2. Sri. Anjani Nandan Pathak Commerce - Member
3. Sri. Anup Kumar Geography - Member
4. Smt. Kamla Kumari History - Member
5. Sri. Amarnath Gupta Math - Member
6. Sri. Bajrang Gupta Economics - Member
7. Sri. Rahul Kumar - Co-ordinator

The tenure of the committee will be from the date of notification & will continue fill a new committee is constituted.

Term of Reference: -

The Committee will prepare the Self Study Report (S.S.R) for assessment of college by NAAC.

All template are per Guidelines of NAAC will be prepared.

The college achievement data will be upgraded by the Committee/Cell.

The record keeping, register and file maintenance will be done by the co-ordinator.

Any other responsibility as entrusted by Principal.

Principal
S.S.M.S. Degree College
Tarhasi, Palamu

Date: 10/05/2024

Prof. Incharge
Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College
Tarhasi, Palamu

Memo No. SSMSDC/.....01..... /2024

Copy to-1. All Members Concerned
2. All Head of the Department.
3. Notice Board of the College.
4. In-charge, College website with a request to upload on the website.

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College

ESTD:- 2010

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)

(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)

AISHE Code No.- C- 42769

Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmsdc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975
083407-82435

Ref. Yoga/SSMSDC/02/2024

Date 10/12/2024

आवश्यक सूचना

महाविद्यालय में अध्ययनरत्त सभी छात्र–छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय में 200 घंटे (6 महिना) का योगा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया है, जो भी छात्र–छात्राएं इस योगा प्रशिक्षण में भाग लेना चाहते हैं वे अपना नाम कार्यालय में योग प्रशिक्षक, राहुल रजक के पास दिनांक–20.12.2024 तक दर्ज कराना सुनिश्चित करें।

आदेशानुसार,

(प्रो0 प्रभाकर ओझा)
प्रो0ईचार्ज
एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

Prof. Incharge
Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi,Palamu

Sukhdeo Sahay-Madheshwar Sahay Degree College

ESTD:- 2010

(An Unit of IBS Foundation, New Delhi)

(An Affiliated Unit of N.P. University, Medininagar with Excellent Faculty)

AISHE Code No - C- 42769

Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmsdc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975
083407-82435

Ref. Yoga/SSMSDC/03/2024

Date 23/12/2024

आवश्यक सूचना

सभी छात्र–छात्राओं को सूचित किया जाता है कि जो भी छात्र–छात्राएं योग प्रशिक्षण में भाग लेने हेतु नामांकन लिए हैं उनका योग प्रशिक्षण दिनांक– 02.01.2025 से 30.06.2025 तक चलाया जाएगा।

आदेशानुसार,

(प्रो0 प्रभाकर ओझा)
प्रो0ईचार्ज
एस.एस.एम.एम.डिग्री कॉलेज,
तरहसी, पलामू।

Prof. Incharge
Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi, Palamu

SYLLABUS
(Physical Fitness and Yoga)

Total: 100 Marks **Theory: 60 Marks**

Unit: I

- Introduction and meaning of Physical Fitness, Definitions and Importance of Physical Fitness.
- Components of Physical Fitness.
- Warm-up and its types.
- Cooling Down.
- Aerobic and Anaerobic Exercises.

Unit: II

- Historical background and meaning of yoga, definitions and importance of yoga.
- A brief detail of Ashtanga Yoga.
- Shatkarma.
- Asanas- (Padamasana, Vajrasana, Sukhasana, Tadasana, Trikonasana, Makrasana, Halasana, Bhujangasana, Sarwangasana, Dhanurasana, Halasana, Shavasana.
- Pranayama- Puraka, Kumbhaka, Rechaka and its Types.

References

- Dick, Frank W. (1980), Sports Training Principles, London: Lepus Book.
- International Fitness Association, web at :http://www.Ifafintess.com
- Singh Hardyal, (1991), Science of Sports Training, New Delhi: DVS publication.
- Wilmore J H and Costell (1999), Physiology of Sports and Exercise, Campaign, IL: Human Kinetics.
- Sharma P.D. (1984), Yogasana and Pranayama for Health, Navneet Publication, (I) Limited, Ahmadabad, Gujarat.
- Pratap Vijayendra (1993), A Teacher's guide of beginning Yoga, Akash Prakash, Preet Bihar, Vikash Marg: New Delhi.

Practical: 40 Marks
(Practical 30 Marks & Viva 10 Marks)

- Physical Fitness Test.
- Yogic practices and Asanas.
- Shatkarmas practices.
- Pranayama practices and,
- Viva - voce

(Deptt. Phy. Edu.) **(Principal)**

Prof. Incharge
Sri Kedar Sahay Madhesiwar Sahay
Degree College
Tarhasi, Palamau

Session-2024-25

सुखदेव सहाय–मधेश्वर सहाय डिग्री कॉलेज, तरहसी

योग MCQ SESSION - II

1. योग करने से क्या बढ़ता है?
   (A) लचीलापन (B) शक्ति
   (C) संतुलन (D) सभी
   उत्तर :–
2. प्राणायाम किससे जुड़ा है?
   (A) श्वसन (B) दौड़
   (C) खेल (D) भोजन
   उत्तर :–
3. ताड़ासन किस प्रकार का आसन है?
   (A) खड़े होकर (B) बैठकर
   (C) लीटकर (D) झुककर
   उत्तर :–
4. पद्मासन किसमें उपयोगी है?
   (A) ध्यान (B) दौड़
   (C) कूद (D) खेल
   उत्तर :–
5. शवासन का लाभ?
   (A) आराम (B) तनाव कम
   (C) थकान दूर (D) सभी
   उत्तर :–
6. योग योग किसे संतुलित करता है?
   (A) शरीर (B) मन
   (C) भावनाएँ (D) सभी
   उत्तर :–
7. भुजंगासन किस अंग पर प्रभाव डालता है?
   (A) रीढ़ (B) पैर
   (C) हाथ (D) कान
   उत्तर :–
8. वज्रासन किसके लिए अच्छा है?
   (A) पाचन (B) दौड़
   (C) नींद (D) खेल
   उत्तर :–
9. योग का मुख्य उद्देश्य ?
   (A) शरीर–मन संतुलन (B) दौड़
   (C) खेल (D) प्रतियोगिता
   उत्तर :–
10. अनुलोम विलोम क्या है?
   (A) प्राणायाम (B) आसन
   (C) मुद्रा (D) ध्यान
   उत्तर :–

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College Estd.-2010 Tarhasi, Palamu

11. सूर्य नमस्कार में कितने चरण होते है?
(A) 12 (B) 10
(C) 8 (D) 14
उत्तर :–

12. ध्यान करने से क्या बढ़ता है?
(A) एकाग्रता (B) नींद
(C) आलस (D) थकान
उत्तर :–

13. योग का पहला अंग?
(A) यम (B) नियम
(C) आसन (D) ध्यान
उत्तर :–

14. योग का दूसरा अंग?
(A) नियम (B) यम
(C) आसन (D) प्राणायाम
उत्तर :–

15. योग का तीसरा अंग?
(A) आसन (B) ध्यान
(C) समाधि (D) धारणा
उत्तर :–

16. योग का चौथा अंग?
(A) प्राणायाम (B) आसन
(C) ध्यान (D) समाधि
उत्तर :–

17. योग का पांचवा अंग?
(A) प्रत्याहार (B) धारणा
(C) ध्यान (D) समाधि
उत्तर :–

18. योग का छठा अंग?
(A) धारणा (B) ध्यान
(C) समाधि (D) नियम
उत्तर :–

19. योग का सातवां अंग?
(A) ध्यान (B) रामाधि
(C) आसन (D) नियम
उत्तर :–

20. योग का आठवां अंग?
(A) समाधि (B) ध्यान
(C) आसन (D) नियम
उत्तर :–

21. योग से क्या कम होता है?
(A) तनाव (B) मोटापा
(C) चिंता (D) सभी
उत्तर :–

Sri Jagdish Sahay Mahtheshwari Sahay Degree College, Tehsil, Palamu
Estd.-2010

22. कपालभाति किसका अभ्यास है?

(A) प्राणायाम (B) आसन

(C) ध्यान (D) मुद्रा

उत्तर :–

23. भस्त्रिका क्या है?

(A) प्राणायाम (B) आसन

(C) ध्यान (D) मुद्रा

उत्तर :–

24 योग करने का सही समय?

(A) सुबह (B) रात

(C) दोपहर (D) कभी भी

उत्तर :–

25. योग किसके लिए है?

(A) बच्चे (B) बुजुर्ग

(C) युवा (D) सभी

उत्तर :–

26. योग से क्या सुधरता है?

(A) पाचन (B) रक्त संचार

(C) फेफड़े (D) सभी

उत्तर :–

27. ध्यान कब करना चाहिए?

(A) शांत स्थान पर (B) शोर में

(C) दौड़ते (D) खेलते

उत्तर :–

28. योग से क्या बढ़ता है?

(A) स्मरण शक्ति (B) एकाग्रता

(C) मानसिक शक्ति (D) सभी

उत्तर :–

29. त्रिकोणासन किस आकार का है?

(A) त्रिकोण (B) वृत्त

(C) वर्ग (D) आयत

उत्तर :–

30. शवासन कब किया जाता है?

(A) अंत में (B) शुरूआत में

(C) बीच में (D) कभी नहीं

उत्तर :–

31. योग किसे नियंत्रिक करना है?

(A) मन (B) शरीर

(C) श्वास (D) सभी

उत्तर :–

32. ध्यान से क्या होता है?

(A) मन शांत (B) तनाव कम

(C) एकाग्रता (D) सभी

उत्तर :–

Shri Mahesh Sahay Mahesh Sahay Degree College Estd.-2010 Tarhasi, Palamu

33. योग का लाभ?
(A) स्वास्थ्य (B) संतुलन
(C) शांति (D) सभी
उत्तर :–

34. योग से शरीर कैसा बनता है?
(A) लचीला (B) मजबूत
(C) स्वस्थ (D) सभी
उत्तर :–

35. योग से क्या बढ़ता है?
(A) ऊर्जा (B) संतुलन
(C) ध्यान (D) सभी
उत्तर :–

36. प्राणायाम में क्या नियंत्रित होता है?
(A) श्वास (B) मन
(C) शरीर (D) सभी
उत्तर :–

37. योग से क्या कम होता है?
(A) रक्तचाप (B) तनाव
(C) चिंता (D) सभी
उत्तर :–

38. पद्मासन किसमें उपयोगी है?
(A) ध्यान (B) दौड़
(C) खेल (D) कूद
उत्तर :–

39. ताड़ासन किसके लिए?
(A) संतुलन (B) दौड़
(C) खेल (D) कूद
उत्तर :–

40. भुजंगासन किसके लिए?
(A) रीढ़ (B) हाथ
(C) पैर (D) कान
उत्तर :–

41. वज्रासन किसके लिए?
(A) पाचन (B) नींद
(C) दौड़ (D) खेल
उत्तर :–

42. योग से क्या मिलता है?
(A) शांति (B) स्वास्थ्य
(C) संतुलन (D) सभी
उत्तर :–

43. योग किसका अभ्यास है?
(A) शरीर–मन (B) खेल
(C) दौड़ (D) कूद
उत्तर :–

44. ध्यान से क्या बढ़ता है?

(A) एकाग्रता (B) शक्ति

(C) ऊर्जा (D) सभी

उत्तर :–

45. योग करने का स्थान?

(A) शांत (B) गंदा

(C) शोर (D) भीड़

उत्तर :–

46. योग से क्या बढ़ता है?

(A) मानसिक शक्ति (B) स्मरण शक्ति

(C) ध्यान (D) सभी

उत्तर :–

47. योग किसके लिए उपयोगी है?

(A) स्वास्थ्य (B) शांति

(C) संतुलन (D) सभी

उत्तर :–

48. योग का उद्देश्य?

(A) संतुलन (B) स्वास्थ्य

(C) शक्ति (D) सभी

उत्तर :–

49. योग से क्या मिलता है?

(A) ऊर्जा (B) शांति

(C) स्वास्थ्य (D) सभी

उत्तर :–

50. योग करने से क्या लाभ?

(A) मन शांत (B) शरीर स्वस्थ

(C) तनाव कम (D) सभी

उत्तर :–

Sahdeo Sahay Madhaswar Sahay Degree College
Estd.-2010
Tarhasi, Palamu

Ankit Kumar 2024-25

SUKHDEO SAHAY MADHESHWAR SAHAY DEGREE COLLEGE TARHASI

43/50

उत्तर-पत्र के पिछले पृष्ठ पर दिये निर्देशों को देखें और उनका अनुपालन करें। Please see the instruction at the back of the rear page and follow them.

उत्तर पत्र संख्या OMR ANSWER SHEET NO

1.ROLL NO

2.Answer Copy IDR No.

3.Exam Date

4.Subcode

5. Subject Name

6.College Code

7.Sitting ① ②

Q.No	ANSWERS				Q.No	ANSWERS			
1	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●	26	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
2	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	27	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
3	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	28	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
4	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	29	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
5	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●	30	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
6	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●	31	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
7	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	32	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
8	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	33	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
9	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	34	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
10	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ	35	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
11	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	36	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
12	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ	37	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ
13	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	38	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
14	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	39	Ⓐ	●	Ⓒ	Ⓓ
15	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	40	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
16	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	41	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
17	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	42	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
18	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	43	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
19	Ⓐ	Ⓑ	●	Ⓓ	44	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
20	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	45	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
21	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●	46	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
22	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	47	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
23	●	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	48	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
24	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●	49	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●
25	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●	50	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	●

43/50

Result

Student Name	Full Marks	Obtained Marks
1. Ankit Kumar	50	43
2. Gunjan Kumar	50	42
3. Niranjan Kumar	50	42
4. Kaushal Kumar	50	40
5. Ashish Kumar	50	39

Milan

January - 2025

वर्ग (Class) ..... खण्ड(Section) .....

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/S.No.	छात्रों का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ankit Kumar			|	P	A	P	|	|	P	P	A	P	P
2	Kaushal Kishor			|	P	P	P	|	|	P	P	A	P	P
3	Gunjan Kumar			|	P	P	P	|	|	P	P	P	A	P
4	Niranjan Kumar			N	P	P	P	|	G	P	P	P	A	P
5	Ashish Kumar			E	A	P	A	S	U	P	P	P	P	P
6	Amitesh Kumar			W	P	P	P	U	R	P	P	A	P	P
7	Prince Kumar				P	A	P	N	U	P	A	P	P	P
8	Rahul Kumar			Y	P	P	P	D	G	A	P	P	P	A
9	Priyanshu Kumar			E	P	P	P	A	O	A	P	P	P	P
10	Pankaj Kumar			A	P	P	P	Y	V	P	P	P	P	P
11	Nikhil Kumar			R	P	A	P	|	J	P	A	P	P	A
12								|	N					
13				D					D					
14				A					S					
15				Y					I					
16									N					
17									G					
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) January 2025

क्रमांक/Sl.No.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	कुल उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभियुक्ति Remarks
1		P		P	A	P	P		P	P	P		P	P		A	P	P	P	P				
2		P		P	P	P	P		P	A	P		P	P		P	P	P	P	P				
3		P	M	P	P	P	P		P	A	P		A	P		P	P	A	P	P				
4		A	A	P	P	P	A		P	P	P	S	P	P		P	P	A	P	P				
5	S	P	E	A	P	P	P	S	A	P	P	U	A	P	S	P	P	A	P	P				
6	U	P	A	P	P	A	P	U	P	P	P	B	P	P	U	P	A	P	P	P				
7	N	P	S	A	P	P	P	N	P	P	A	H	P	A	N	A	P	P	P	A				
8	D	A	A	P	P	P	A	D	P	P	P	A	P	A	D	P	P	P	A	P				
9	A	P	K	P	A	P	P	A	P	P	P	S	P	P	A	P	P	P	P	P				
10	Y	P	A	P	P	P	P	Y	A	P	P	H	P	P	Y	P	A	P	P	A				
11		P	R	P	P	P	P		P	P	P	C	A	P		P	P	A	P	P				
12			A									H								P				
13			N									A												
14			T									N												
15			I									D												
16												R												
17												A												
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
36																								
37																								
38																								
39																								
40																								
41																								
42																								
43																								
44																								
45																								

February - 2025

वर्ग (Class) ..... खण्ड(Section) .....

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/Sl.No.	छात्रों का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ankit Kumar			P			P	P	P	A	P		P	P
2	Kaushal Kishor			P			A	P	P	P	P		P	P
3	Kunjan Kumar			P			P	P	P	P	P		P	P
4	Niranjan Kumar			P	S	B	A	P	P	P	P	S	P	P
5	Ashish Kumar			P	U	A	P	A	P	P	P	U	P	P
6	Amitesh Kumar			P	N	S	P	P	P	A	P	N	P	P
7	Prince Kumar			P	D	A	A	P	P	P	P	D	P	P
8	Rahul Kumar			P	A	N	P	A	P	P	P	A	A	P
9	Priyanshu Kumar			A	Y	T	P	P	P	P	A	Y	P	P
10	Pankaj Kumar			P		P	A	P	P	P	P		A	P
11	Nikhil Kumar			P		A	P	A	P	P	P		P	P
12						N								
13						C								
14						H								
15						M								
16						I								
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) February 2025

क्रमांक/SL.No.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	कुल उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभियुक्ति Remarks
1	|	|	A	P	|	A	P	P	A	P	P	|	P	P	|	P	P	|	|	|				
2	|	|	P	P	|	P	P	P	P	P	A	|	P	P	|	A	P	|	|	|				
3	|		P	P	|	A	P	P	P	P	P	|	P	A	|	P	P	|	|	|				
4	S	S	P	P	S	P	P	A	P	P	P	S	P	P	M	P	P	|	|	|				
5	A	H	P	P	U	P	P	P	P	A	P	U	P	P	A	P	P	|	|	|				
6	N	A	P	A	N	P	P	P	P	P	A	N	P	P	H	P	P	|	|	|				
7	T	B	P	P	D	A	P	P	P	P	P	D	P	A	A	P	P	|	|	|				
8	R	E	P	P	A	P	P	P	P	A	P	A	P	P	S	P	A	|	|	|				
9	A	B	A	P	Y	P	P	A	P	P	P	Y	A	P	H	P	P	|	|	|				
10	V	A	P	P	|	P	P	P	P	A	P	|	P	P	I	P	P	|	|	|				
11	I	R	P	P	|	P	P	P	P	P	A	|	P	P	V	P	P	|	|	|				
12	D	A			|							|			R									
13	A	T			|							|			A									
14	S															T									
15	J															R									
16	A															I									
17	Y																								
18	A																								
19	N																								
20	T																								
21	I																								
22																									
23																									
24																									
25																									
26																									
27																									
28																									
29																									
30																									
31																									
32																									
33																									
34																									
35																									
36																									
37																									
38																									
39																									
40																									
41																									
42																									
43																									
44																									
45																									

March - 2025

वर्ग (Class) ..... खण्ड(Section) .....

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/S.No.	छात्रों का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ankit Kumar			P		P	P	P	A	P	P		A	P
2	Kaushal Kishar			P		P	P	P	P	P	A		P	P
3	Gunjan Kumar			P		P	P	P	P	P	P		P	P
4	Niranjan Kumar			P	S	A	P	P	P	P	P	S	P	P
5	Ashish Kumar			P	U	P	P	P	P	P	P	U	P	A
6	Amitesh Kumar			A	N	P	P	A	P	P	P	N	P	P
7	Prince Kumar			P	D	P	P	P	P	P	P	D	P	P
8	Rahul Kumar			P	A	P	P	P	P	P	P	A	A	P
9	Priyanshu Kumar			P	Y	A	P	P	P	P	P	Y	P	P
10	Pankaj Kumar			P		P	P	P	P	P	P		A	P
11	Nikhil Kumar			P		A	P	P	P	P	P		P	P
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														

Student's Daily Attendance Register

क्रमांक/Sl.No.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	कुल उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभियुक्ति Remarks
1	P	Holi				A	P	P	P	P	P		A	P	P	P		P						
2	P					P	P	P	A	P	P		P	P	P	P		P						
3	P					P	P	P	P	P	A		P	P	P	P		P						
4	P				S	P	P	P	P	P	P	S	P	P	P	P	L	A	S	I				
5	P				U	A	P	P	P	P	P	U	A	P	P	P	A	P	U	D				
6	P				N	P	P	P	P	P	A	N	P	P	P	P	S	P	N	U				
7	P				D	A	P	P	P	P	P	D	P	P	P	P	T	P	D	L				
8	P				A	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	F	P	A					
9	P				Y	P	P	A	P	P	P	Y	A	P	P	P	R	P	Y	F				
10	P					A	P	P	P	P	P		P	P	P	A	I	P		I				
11	P					P	P	P	P	A	P		A	P	P	P	D	P		T				
12		Holi															A			R				
13																	Y							
14																	O							
15																	F							
16																	R							
17																	A							
18																	M							
19																	Z							
20																	A							
21																	N							
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
36																								
37																								
38																								
39																								
40																								
41																								
42																								
43																								
44																								
45																								

April - 2025

वर्ग (Class) ..... खण्ड(Section) .....

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/Sl.No.	छात्रों का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ankit Kumar					P	P	P		P	P	P		
2	Kaushal Kishor					P	P	P		P	P	P		
3	Gunjan Kumar					A	P	P		A	P	P		
4	Niranjan Kumar					P	P	P	S	P	A	P	M	
5	Ashish Kumar					P	A	P	U	P	P	P	A	
6	Amitesh Kumar					P	P	P	N	P	P	P	H	
7	Prince Kumar					P	P	P	D	P	A	P	A	
8	Rahul Kumar					A	P	P	A	P	P	P	V	
9	Priyanshu Kumar					P	P	P	X	P	P	P	I	
10	Pankaj Kumar					P	P	P		A	P	P	R	
11	Nikhil Kumar					P	P	A		P	P	P		
12													J	
13													A	
14									R				Y	
15									A				A	
16									M				N	
17									N				T	
18									A				I	
19									V					
20									A					
21									M					
22									I					
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														

SAHUL

SAHUL

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) April 2025

क्रमांक/रोल नं.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	कुल उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभियुक्ति Remarks
1	P			P	P	P		A			P	P	P	P	A		P	P	P					
2	P			A	P	P		P			A	P	P	P	P		P	P	P					
3	P			P	P	P		P			P	P	A	P	P		P	P	P					
4	P	S	A	P	P	P	G	P	S	E	P	P	P	P	A	S	P	P	P					
5	P	U	M	P	P	P	O	P	U	A	A	P	P	P	P	U	P	P	P					
6	P	N	B	P	P	A	O	P	N	S	P	P	P	P	P	N	P	P	P					
7	P	D	E	P	P	P	D	P	D	T	P	P	P	A	P	D	A	P	P					
8	P	A	D	A	P	P	F	P	A	E	P	P	P	P	P	A	P	P	A					
9	P	Y	K	P	P	P	R	P	Y	K	P	P	P	P	A	Y	P	P	P					
10	P		A	P	P	A	I	A		M	P	P	P	P	P		A	P	P					
11	A		R	P	P	P	D	P		O	A	P	P	P	P		P	P	P					
12			J				A			N														
13			A				Y			D														
14			Y							A														
15			A							Y														
16			N																					
17			T																					
18			I																					
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
36																								
37																								
38																								
39																								
40																								
41																								
42																								
43																								
44																								
45																								

वर्ष (Class) ..... खण्ड (Section) .....

MAY – 2025

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक	छात्रों का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ankit Kumar			|	P	P	|	P	A	P	P	P	P	|
2	Kaushal Kishor			|	P	P	|	P	P	P	P	P	A	|
3	Ranjan Kumar			|	P	P	|	P	P	P	A	P	P	|
4	Niranjan Kumar			M	P	P	S	A	P	P	P	P	P	S
5	Ashish Kumar			A	P	P	U	P	P	A	P	P	P	U
6	Amitesh Kumar			J	P	P	N	A	P	P	P	P	P	N
7	Prince Kumar			D	P	P	D	P	P	P	P	P	P	D
8	Rahul Kumar			O	A	P	A	A	P	P	P	P	P	A
9	Pankaj Kumar			O	P	P	Y	P	P	A	P	P	P	Y
10	Nikhil Kumar			R	P	P	|	P	P	P	A	P	A	|
11	Priyanshu Kumar			P	A	P	|	P	P	P	P	A	P	|
12				I			|							|
13				N			|							|
14				A			|							|
15				S										
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) May 2025

क्र.सं./Sl.No.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	कुल उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभियुक्ति Remarks
1		P	P	P	P	P		P	P	P	A	P	P		P	P	A	P	P	P				
2		A	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	A	P	P	P	P				
3		P	P	A	P	P		A	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	A				
4	B	P	P	P	P	A	S	P	P	P	P	P	P	S	P	P	P	P	P	P				
5	U	P	P	P	P	P	U	P	P	P	P	P	P	U	A	P	P	P	P	P				
6	D	A	P	P	P	P	N	P	P	P	P	P	A	N	P	P	P	P	P	P				
7	D	P	P	P	P	P	D	A	P	P	P	P	P	D	A	P	P	P	P	P				
8	H	P	P	P	A	P	A	P	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	P				
9	P	P	P	P	P	A	Y	P	P	P	P	A	P	Y	P	P	P	P	P	P				
10	U	A	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	A	P	P	P	P				
11	K	P	A	P	P	P		A	P	P	A	P	P		P	P	P	P	P	A				
12	H																							
13	I																							
14	M																							
15	A																							
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
36																								
37																								
38																								
39																								
40																								
41																								
42																								
43																								
44																								
45																								

June – 2026

वर्ग (Class) ..... खण्ड(Section) .....

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/Sl. No.	छात्रों का नाम Name of Student	माता का नाम / पिता का नाम Name of Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ankit Kumar											P	P	P
2	Kaushal Kishor											P	P	P
3	Gunjan Kumar											P	P	P
4	Niranjan Kumar			S							S	P	A	P
5	Ashish Kumar			U							U	P	P	P
6	Amitesh Kumar			N							N	P	P	A
7	Prince Kumar			D							D	A	P	P
8	Rahul Kumar			A							A	P	P	P
9	Pankaj Kumar			Y							Y	P	P	P
10	Nikhil Kumar											P	P	P
11	Priyanshu Kumar											P	P	P
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) June 2025

क्रमांक	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	कुल उपस्थिति	हस्ताक्षर Signature	तिथि Date	अभियुक्ति Remarks
1										P		P	P	P	P	A	P		P					
2										A		A	P	P	P	P	P		P					
3										P		P	P	A	P	P	P		P					
4				S						P		P	P	P	P	P	A		P					
5				U						P	S	A	P	P	P	P	P	S	P					
6				N						P	U	P	P	P	A	P	P	U	A					
7				D						A	N	P	P	P	P	A	P	N	P					
8				A						P	D	P	P	P	P	P	A	D	P					
9				Y						P	A	P	P	P	P	P	P	A	P					
10										A	Y	P	P	P	A	P	P	Y	P					
11										P		A	P	P	P	P	P		A					
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
36																								
37																								
38																								
39																								
40																								
41																								
42																								
43																								
44																								
45																								

SUKHDEO SAHAY MADHESHWAR SAHAY DEGREE COLLEGE

TARHASI, PALAMU (JHARKHAND) 822118

[Affiliated to Nilamber Pitamber University, Medininagar (Palamu)]

Recognised under 2 (f) of UGC Act 1956

Add on Course Certificate

This is to certify that Mr./Ms. Ankit Kumar has successfully completed the Add on Course " Yoga " with 'A' Grade From 02-01-2025 to 30-06-2025 in the college.

We wish them success in their future academic and professional endeavors.

(Course Coordinator) (IQAC Coordinator) (Principal)

BOI