2023-24

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-42766
Email : tarhasi.college@rediffmail.com
Website : www.ssmsdc.org
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118
Ph. - 094311-01975
063407-62435

Ref. Yoga/SSMSDC/01/2023

Date 20/03/2023

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

Memo No. SSMSDC/01/2023

Date: 20/03/2023

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.

Prof. Indra.rge
Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi,Palamu

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College

ESTD.- 2010

(An Unit of SSM Foundation, New Delhi)
(An Affiliated Unit of L.N.M. University, Medininagar with Excellent Faculty)
Email - tarhasi.college@rediffmail.com
Website : www.ssmsdc.org
Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

AISHE Code No.- C- 42769

Ph. - 094311-01975
083407-82435

Ref. Yoga/SSMSDC/02/2023

Date 12/06/2023

आवश्यक सूचना

महाविद्यालय में अध्ययनरत्त सभी छात्र–छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय में 200 घंटे (6 महिना) का योग 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–24.06.2023 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- 42760

Email : tarhasi.college@rediffmail.com

Website : www.ssmsdc.org

Tarhasi, Palamu, Jharkhand - 822118

Ph. - 094311-01975
063407-62435

Ref. Yoga/SSMSDC/08/2023

Date 26/06/2023

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– 01.07.2023 से 22.12.2023 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
Babasaheb Sahay Maheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi Palamau

Session-2023-24

सुखदेव सहाय–मधेश्वर सहाय डिग्री कॉलेज, तरहसी

योग MCQ SESSION - I

1. योग का अर्थ क्या है?
   (A) जोड़ना (B) बैठना
   (C) दौड़ना (D) कूदना
   उत्तर :–
2. योग शब्द किस भाषा से लिया गया है?
   (A) हिंदी (B) संस्कृत
   (C) अंग्रेजी (D) उर्दू
   उत्तर :–
3. योग के जनक किसे कहा जाता है?
   (A) पतंजलि (B) बुद्ध
   (C) महावीर (D) कबीर
   उत्तर :–
4. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?
   (A) 21 जून (B) 5 जून
   (C) 15 अगस्त (D) 26 जनवरी
   उत्तर :–
5. योग के कितने अंग होते है?
   (A) 5 (B) 6
   (C) 8 (D) 10
   उत्तर :–
6. योग सूत्र किसने लिखे?
   (A) पतंजलि (B) विवेकानंद
   (C) गांधी (D) नेहरू
   उत्तर :–
7. प्राणायाम का संबंध किससे है?
   (A) श्वास (B) भोजन
   (C) व्यायाम (D) ध्यान
   उत्तर :–
8. सूर्य नमस्कार में कितने चरण होते है?
   (A) 10 (B) 12
   (C) 8 (D) 14
   उत्तर :–
9. शवासन किसके लिए किया जाता है?
   (A) आराम (B) दौड़
   (C) शक्ति (D) संतुलन
   उत्तर :–
10. वज्रासन कब किया जाता है?
   (A) भोजन के बाद (B) सुबह
   (C) शाम (D) दौड़ के बाद
   उत्तर :–

11. ताड़ासन किससे संबंधित है?

(A) वृक्ष (B) ताड़ वृक्ष

(C) पर्वत (D) नदी

उत्तर :–

12. भुजंगासन किसका प्रतीत है?

(A) सर्प (B) पक्षी

(C) पशु (D) वृक्ष

उत्तर :–

13. पद्मासन में शरीर की स्थिति?

(A) खड़े (B) बैठे

(C) लेटे (D) झुके

उत्तर :–

14. कपालभारति क्या है?

(A) आसन (B) प्राणायाम

(C) ध्यान (D) मुद्रा

उत्तर :–

15. अनुलोम–विलोम क्या है?

(A) आसन (B) प्राणायाम

(C) ध्यान (D) मुद्रा

उत्तर :–

16. योग का अंतिम अंग?

(A) समाधि (B) ध्यान

(C) आसन (D) नियम

उत्तर :–

17. ध्यान का उद्देश्य क्या है?

(A) मन शांत करना (B) दौड़ना

(C) शक्ति बढ़ाना (D) खेलना

उत्तर :–

18. योग से क्या लाभ होता है?

(A) स्वास्थ्य (B) संतुलन

(C) मानसिक शांति (D) सभी

उत्तर :–

19. त्रिकोणासन में शरीर का आकार?

(A) वृत्त (B) त्रिकोण

(C) वर्ग (D) आयत

उत्तर :–

20. योग किसे नियंत्रित करता है?

(A) मन (B) शरीर

(C) आत्मा (D) सभी

उत्तर :–

21. प्राणायामक रने का सही समय?

(A) सुबह (B) दोपहर

(C) रात (D) कभी भी

उत्तर :–

22. ध्यान योग का कौन सा अंग है?
(A) 7वां (B) 6ठा
(C) 5वां (D) 4था
उत्तर :–

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

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

25. योग से क्या बढ़ता है?
(A) लचीलापन (B) शक्ति
(C) संतुलन (D) सभी
उत्तर :–

26. भस्त्रिका क्या है?
(A) प्राणायाम (B) आसन
(C) ध्यान (D) मुद्रा
उत्तर :–

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

28. पूरक क्या है?
(A) श्वास लेना (B) श्वास छोड़ना
(C) रोकना (D) ध्यान
उत्तर :–

29. रेचक क्या है?
(A) श्वास लेना (B) श्वास छोड़ना
(C) रोकना (D) आसन
उत्तर :–

30. कुम्भक क्या है?
(A) श्वास रोकना (B) श्वास लेना
(C) श्वास छोड़ना (D) ध्यान
उत्तर :–

31. योग से क्या सुधरता है?
(A) पाचन (B) रक्त संचार
(C) फेफड़े (D) सभी
उत्तर :–

32. सूर्य नमस्कार किस समय करना चाहिए?
(A) सुबह (B) रात
(C) दोपहर (D) शाम
उत्तर :–

33. शवासन कब किया जाता है?
(A) अंत में
(B) शुरूआत में
(C) बीच में
(D) कभी भी
उत्तर :–

34. योग का तीसरा अंग?
(A) आसन
(B) ध्यान
(C) प्राणायाम
(D) नियम
उत्तर :–

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

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

37. ध्यान करते समय क्या जरूरी है?
(A) शांति
(B) शोर
(C) दौड़
(D) खेल
उत्तर :–

38. योग किसके लिए है?
(A) बच्चे
(B) युवा
(C) बुजुर्ग
(D) सभी
उत्तर :–

39. योग करने का स्थान?
(A) साफ जगह
(B) गंदी जगह
(C) शोर
(D) भीड़
उत्तर :–

40. योग से क्या बढ़ता है?
(A) ध्यान
(B) एकाग्रता
(C) स्मरण शक्ति
(D) सभी
उत्तर :–

41. ध्यान किसमें मदद करता है?
(A) एकाग्रता
(B) नींद
(C) तनाव
(D) सभी
उत्तर :–

42. योग किसे जोड़ता है?
(A) मन–शरीर
(B) शरीर
(C) मन
(D) केवल आत्मा
उत्तर :–

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

44. योग से क्या कम होता है?

(A) रक्तचाप (B) तनाव

(C) चिंता (D) सभी

उत्तर :–

45. योग का पांचवा अंग?

(A) प्रत्याहार (B) आसन

(C) ध्यान (D) नियम

उत्तर :–

46. योग का छठा अंग?

(A) धारणा (B) ध्यान

(C) समाधि (D) प्राणायाम

उत्तर :–

47. योग का सातवां अंग?

(A) ध्यान (B) समाधि

(C) ध्यारणा (D) आसन

उत्तर :–

48. योग का आठवां अंग?

(A) समाधि (B) ध्यान

(C) आसन (D) नियम

उत्तर :–

49. योग से शरीर कैसा बनता है?

(A) स्वस्थ (B) मजबूत

(C) लचीला (D) सभी

उत्तर :–

50. योग करने से क्या मिलता है?

(A) शांति (B) स्वास्थ्य

(C) संतुलन (D) सभी

उत्तर :–

Shri Shiv Sahay Maheshwar Sahay Degree College ★ Tarhasi, Palamu ★ Estd.-2010

PRINCE KUMAR 2023-24

SUKHDEO SAHAY MADHESHWAR SAHAY DEGREE COLLEGE TARHASI

44/50

Please see the instruction at the back of the rear page and follow them.

2.Answer Copy OR No. | 3.Exam. Date | 4.Subcode | 5. Subject Name | 6.College Code | 7.Sitting

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

Result

Student Name	Full Marks	Obtained Marks
1. Prince Kumar	50	44
2. Pinky Kumar	50	43
3. Chandu Kumar	50	42
4. Vishal Kumar	50	42
5. Anurag Kumar	50	41

Milan

July-2023

वर्ग (Class) B.A. खण्ड (Section) .....

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/R.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
	Prince Kumar			P	|	|	P	A	P	P	A	|	P	P
	Vishal Kumar			P	|	|	P	P	P	P	P	|	P	P
	Anurag Kumar			P	S	G	A	P	P	P	P	S	P	P
	Pinty Kumar			P	U	U	P	P	A	P	A	U	P	P
	Chandu Kumar			P	N	R	P	A	P	A	P	N	P	P
	Deepak Kr. Gupta			P	D	U	A	P	P	P	P	D	P	P
	Pradeep Kumar			P	A		A	P	P	A	P	A	P	P
	Gutam Kumar			P	Y	P	P	P	A	P	P	Y	P	P
	Rakesh Kumar			P	|	U	P	P	P	A	P	|	P	P
	Nitish Mehta			P	|	R	P	A	P	P	A	|	P	P
					|	N						|		
					|	I						|		
					|	M						|		
					|	A						|		
					|	|					|		
						|								
						|								
						|								
						|								

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) July 2023

कक्षा/सेक्शन	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	टीप/टिप्पणी Remarks
P	A	P	P	P		A	P	P	P	A	P		P	A	P	A	P			P				
A	P	P	A	P		P	P	A	P	P	A		P	P	P	P	A			P				
P	P	A	P	P	S	A	P	P	A	P	P	S	P	P	A	P	P	H		P				
A	P	P	P	A	O	P	P	A	P	P	A	U	P	P	P	P	P	O	S	P				
P	P	A	P	P	N	A	P	P	P	A	P	N	P	P	P	A	P	H	U	A				
A	P	P	P	P	D	A	P	P	P	P	A	D	A	P	A	P	P	A	N	P				
A	P	P	P	P	A	P	A	P	A	A	P	A	P	A	P	P	P	R	D	P				
A	P	P	A	P	Y	A	P	P	P	P	A	Y	P	P	P	P	P	R	A	P				
A	P	P	P	A		P	A	P	P	P	P		A	P	P	P	A	A	Y	A				
A	P	P	A	P		P	P	P	P	P	A		P	P	P	P	P	M		P				

August-2023

वर्ग (Class) B.A. खण्ड (Section) .....

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
	Bince Kumar			P	P	A	P	P		P	A		P	P
	Vishal Kumar			P	P	P	P	A		P	P		P	P
	Anurag Kumar			P	P	P	P	P		P	P		P	P
	Pinky Kumar			P	P	P	A	P	S	P	P	V	P	P
	Chandy Kumar			A	P	P	P	P	U	P	P	I	P	P
	Deepak Kr. Gupta			P	A	P	P	P	M	P	P	S	P	P
	Pradeep Kumar			P	P	P	A	P	D	P	P	H	P	P
	Gulam Kumar			P	P	P	P	A	A	P	A	W	P	A
	Rakesh Kumar			P	P	P	P	A	Y	P	P	A	P	P
	Nitish Mehta			A	P	P	P	P		P	P		P	P

ADITWAS I

DIWAS

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) August 2023

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
A	P		P		P	P	P	P		P	P	P	P	A	P			P		P				
P	P		A		P	A	P	P		P	P	P	P	P	P		L	P		P			
P	P		P	I	A	P	P	P		A	P	P	P	P	P		A	P	R	P			
P	P	S	P	N	P	P	P	P	S	P	P	A	P	P	P	S	S	P	A	P				
P	P	U	A	D	A	P	P	P	U	P	P	P	P	P	P	U	T	P	K	A				
P	P	N	P	E	P	A	P	P	N	A	P	P	P	P	P	N		A	S	P				
P	P	D	P	P	P	P	P	A	D	P	P	P	P	A	P	D	M	P	H	P				
P	P	A	A	E	A	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	A	O	P	A	P				
P	P	Y	P	N	P	P	P	P	Y	P	P	P	P	A	P	Y	N	P		P				
P	P		P	P	P	P	A	P		A	P	P	P	P	P		D	A	B	A				
				E													A		A					
				N													Y		N					
				C															D					
				E													O		H					
																	F		A					
				D															N					
				A													S							
				Y													A							
																	V							
																	A							
																	N							

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) August 2023.

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
A	P	|	P	|	P	P	P	P	|	P	P	P	P	A	P	|	|	P	|	P				
P	P	|	A	|	P	A	P	P	|	P	P	P	P	P	P	|	L	P	|	P				
P	P	|	P	I	A	P	P	P	|	A	P	P	P	P	P	|	A	P	R	P				
P	P	S	P	N	P	P	P	P	S	P	P	A	P	P	P	S	S	P	A	P				
P	P	U	A	D	A	P	P	P	U	P	P	P	P	P	P	U	T	P	K	A				
P	P	N	P	E	P	A	P	P	N	A	P	P	P	P	P	N	I	A	S	P				
P	P	D	P	P	P	P	P	A	D	P	P	P	P	A	P	D	M	P	H	P				
P	P	A	A	E	A	P	P	P	A	P	P	P	P	P	P	A	O	P	A	P				
P	P	Y	P	N	P	P	P	P	Y	P	P	P	P	A	P	Y	N	P	I	P				
P	P	|	P	D	P	P	A	P	|	A	P	P	P	P	P	|	D	A	B	A				
		|		E					|							|	A		A				
		|		N					|							|	Y		N				
		|		C					|							|			D				
		|		E					|							|	O		H				
		|							|							|	f		A				
		|		D					|							|			N				
		|		A					|							|	S		|				
		|		Y					|							|	A		|				
		|		|				|							|	Y		|				
		|		|				|							|	A		|				
		|		|				|							|	N		|				

18.

September-2023

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
	Prince Kumar			A	P		P	P			P	P		A
	Vishal Kumar			P	P		A	P	C	J	P	P		P
	Anurag Kumar			P	P		P	P	H	A	P	A		P
	Rinku Kumar			P	P	S	P	P	A	H	P	P	S	P
	Chandu Kumar			P	P	U	A	P	H	M	P	A	U	P
	Deepak Kr. Gupta			P	P	N	P	P	A	A	P	P	N	A
	Pradeep Kumar			A	P	D	P	P	L	S	P	A	D	P
	Gautam Kumar			P	P	A	A	P	L	H	P	P	A	P
	Rakesh Kumar			P	A	Y	P	P	U	T	P	P	Y	A
	Nitish Mehta			P	P		P	P	M	M	P	A		P
									A	I				

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) September 23

क्रमांक/S.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
P	P	P	A	P	P		A		P	P	P	P						P	P					
A	P	P	P	P	P		P		A	P	P	P						P	P					
P	P	A	P	P	P		P	G	P	P	P	A				A	M	P	P					
P	P	P	P	A	P	S	P	A	P	P	P	P	S			M	I	P	P					
P	A	P	P	P	P	U	P	N	P	P	P	P	U			A	L	P	P					
A	P	P	P	A	P	N	P	E	A	P	P	P	N			N	A	P	P					
P	P	A	P	P	P	D	P	S	P	A	P	P	D			T	D	P	P					
P	P	P	P	A	P	A	P	H	P	P	A	P	A	K		C	U	P	P					
A	P	P	P	A	P	Y	P		P	P	P	P	Y		A	H	L	P	P					
A	P	P	P	P	P		P	C	P	A	P	A		R		A		P	P					
															M	T	N							
								H																
								A						A		U	A							
								T								R	V							
								U							P	D	I							
								R						U		A								
								T							J	S								
								H						A		H								
								I								I								

October-2023

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

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/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
	Prince Kumar					P	P	P	P	P		P	P	P
	Vishal Kumar					P	A	P	P	P		A	P	P
	Anurag Kumar					P	P	P	P	A		P	P	P
	Pindy Kumar			S	G	A	P	P	A	P	S	P	A	P
	Chandu Kumar			U	A	P	P	P	P	A	U	A	P	A
	Deepak Ko Gupta			N	N	P	P	P	P	A	N	P	P	P
	Pradeep Kumar			D	D	P	P	P	P	P	D	P	A	P
	Gautam Kumar			A	H	P	A	P	P	P	A	P	P	P
	Rakesh Kumar			Y	I	P	P	P	P	P	Y	P	P	P
	Nitish Mehta					A	P	P	P	P		P	A	P
					J									
					A									
					Y									
					A									
					N									
					T									
					I									

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) October 2023

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
A	P	P			P	P								P	P	A	P		P	P				
P	P	P			P	P								P	A	P	P		P	P				
P	P	P			P	P								A	P	P	P		P	P				
P	P	P	D	S	A	P					S			P	P	P	A	S	P	P				
A	D	A	A	U	P	P					U			P	A	P	P	U	P	P				
P	A	P	H	N	P	P					N			A	P	P	P	N	P	P				
P	P	P	A	D	P	P					D			P	P	P	P	D	P	P				
P	P	P	L	A	P	P					A			A	P	P	P	A	P	P				
P	P	P	A	Y	P	P					Y			A	P	P	P	Y	P	P				
P	P	P	Y		A	P								P	P	A	P		P	P				
			A																					

November-2023

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
	Prince Kumar			P	P	P	P		A	P	P			
	Vishal Kumar			P	P	P	P		P	P	P			
	Anurag Kumar			P	A	P	P		A	P	P			
	Pinty Kumar			P	P	P	A	S	P	P	P			
	Chandu Kumar			P	P	P	P	U	A	P	P			
	Deepak Kr. Gupta			A	P	P	P	N	A	P	P			
	Pradeep Kumar			P	P	P	P	D	P	A	P			
	Gautam Kumar			A	P	P	P	A	P	P	P			
	Rakesh Kumar			P	P	P	P	Y	A	P	P			
	Nitish Mehta			A	P	P	P		P	P	P			

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) November 2023

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	अभ्युक्ति Remarks
												P	P	P			A	P	P					
												A	P	P			P	P	P					
												P	P	P			P	P	P					
	S							S				P	P	P	S	G	P	A	P					
	U							U				A	P	P	U	U	P	P	P					
	N							N				P	P	P	N	K	P	P	P					
	D							D				P	P	P	D	U	P	P	A					
	A							A				A	P	P	A	N	P	P	P					
	Y							Y				P	P	P	Y	A	P	A	P					
												A	P	P		N	P	P	P					
																A			A					
																K			.					
																J								
																A								
																Y								
																A								
																N								
																T								
																I								

December-2023

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

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

क्रमांक/U.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
	Prince Kumar			P	P		P	P	P	A	P	P		P
	vishal Kumar			P	P		A	P	P	P	P	P		P
	Anurag Kumar			P	P		P	P	A	P	P	P		P
	Rindu Kumar			P	P	S	A	P	P	P	A	P	S	P
	Chandu Kumar			A	A	U	P	P	A	P	P	P	U	P
	Deepak Kr. Gupta			P	P	N	A	P	P	P	A	P	N	P
	Pradeep Kumar			P	P	D	P	P	A	P	P	P	D	P
	Gautam Kumar			P	P	A	P	A	P	P	P	P	A	P
	Rakesh Kumar			P	P	Y	P	P	A	P	P	P	Y	P
	Nitish mehta			P	P		P	P	P	P	P	A		A

Student's Daily Attendance Register

माह (Month) December 2023

क्रमांक/Roll 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
P	A	P	P	A	P		P	A	P	A	P													
P	P	P	P	P	A		P	P	A	P	A													
P	P	P	P	P	A		P	P	A	P	P													
P	A	P	P	P	P	S	A	P	P	P	A		S							S				
A	P	P	A	P	P	U	P	P	A	A	P		U							U				
P	P	A	P	A	P	N	P	A	P	P	A		N							N				
P	P	P	P	P	A	D	P	P	P	P	A		D							D				
P	P	P	A	P	P	A	P	P	P	A	P		A							A				
P	P	P	P	P	A	Y	P	P	P	A	P		Y							Y				
P	P	P	P	A	P		A	P	A	P	P													

Christmas

Vijay vardhan

छात्रोपस्थिति पुस्तिका

Student's Daily Attendance Register माह (Month) .....

नाम / पिता का नाम / Mother / Father	जाति Caste	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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 Sign

Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay Degree College Estd.: 2010 Tarhasi, Palamau

S. S. M. S. DEGREE COLLEGE
TARHASI, PALAMU

CERTIFICATE COURSE ON YOGA

सुखदेव सहाय मधेश्वर सहाय डिग्री कॉलेज, तरहसी ESTD:-2010

This is to certify that ....Prince Kumar.....

has successfully complete the intensive course on "Yoga and Personality Development" with ..... From ..01/07/2023..... to .....22/12/2023..... In the college

Course Co-ordinator

Principal
Prof. Incharge
Sukhdeo Sahay Madheshwar Sahay
Degree College
Tarhasi, Palamau