

**Sports Committee**  
**Institute of Home Economics**  
**University of Delhi**  
**Annual report 2023-24**

Sports require dedication and hard work. It also requires punctuality and continuous efforts. Sports committee of the Institute of home economics have considered these qualities as the foundation pillars of their actions. Sports Committee has organized a number of activities in this year and achieved a successful year of taking steps towards a healthier life for all the people. These activities enabled the students and staff to have fun, learn new sports, enhance social interaction and test their physical capability. These events organised throughout the year also offered a break from the daily routine tasks and re-energized them.

In the session 2023-24, Committee has been able to hold the following events with great success.

**Yoga Sessions:** Three invigorating yoga sessions tailored specifically for college students and staff. Led by seasoned instructors such as Mr. Abhishek Kumar, Mr. Abhishek Sharma and Dr. Sneha Abhishek.



These sessions aimed to provide students with the tools to manage stress, enhance focus, and cultivate overall well-being. Held on 5th September 2023, 18th September 2023 & 13th October 2023 each session

featured a unique blend of breathing exercises, meditation techniques, and dynamic yoga poses designed to cater to students' varying levels of experience.



With a focus on fostering a supportive community and empowering individuals to prioritize self-care amidst their academic pursuits, yoga sessions offered students a rejuvenating opportunity to connect with themselves and their peers in a tranquil and nurturing environment.

**Zumba x Garba Event:** On 9th November 2023, Sports Committee organised a Zumba x Garba event. The event was organised from 11:00 am, in the basketball court. The students along with teaching & non-teaching staff participated in this event. Renowned fitness expert Mr. Krishan Tiwari and his team were invited to guide students throughout this event. This event consisted of a collaboration of Zumba and Garba practices to enrich the idea of the importance of fitness and how fun it can be to stay healthy in the minds of the people.



**Participation in Fit India Programme:** On 12th December 2023, Sports committee accompanied several students to participate in the Fit India programme, organized by the Delhi University's Sports Council as part of the Fit India Week celebration. This programme aimed to promote fitness and healthy wellbeing among the university's students.



Emphasizing upon the significance of fitness in character building and youth development, the event encouraged active involvement from students, faculty, and stakeholders. With the Director of South Campus, University of Delhi, serving as the Chief Guest, the event underscored the importance of participation, including mandatory involvement of students enrolled in Fit India value addition courses. Participants received certificates, and physical education teachers were tasked with coordinating student participation. The event's true meaning lay in fostering a culture of fitness, collective engagement, and wellness promotion within the university community.

**Games for the Teaching and Non-teaching Staff:** On 1st of March 2024, Games for the teaching and non-teaching staff were organised. This was set in the Quadrangle from 10:00 AM. Open to all the teaching and non-teaching staff.



Ranging from a wide variety of fun nostalgic games for the people to enjoy. Water Cup balance game, lemon spoon race, kho kho, three-legged race, Dog and the bone, Balloon bursting game were some of the games being enjoyed. Showcasing the unity and teamwork, the talents of the people joined with loads of laughter and giggles made the day a memorable one.



**Annual Sports Festival:** The college's annual sports festival, Jazba, unfolded on March 7th and 8th, 2024, orchestrated by the dedicated efforts of the sports committee and sports union, Enthusia. These two days brimmed with thrilling encounters, fierce competitions, and indelible moments, transforming the campus into a vibrant celebration of athleticism. The convergence of talent, passion, and sportsmanship underscored the essence of the event, with over 42 various institutions joining in the festivities.



**INSTITUTE OF HOME ECONOMICS**  
 UNIVERSITY OF DELHI  
 Department of Physical Education and Sports Committee  
 BRINGS  
**JAZBA'24**  
**THE ANNUAL SPORTS FEST**  
 7th - 8th MARCH 2024  
 VENUE : COLLEGE PREMISE

**ORGANISERS:**  
**SPORTS COMMITTEE AND SPORTS UNION (ENTHUSIA)**

Patron Prof. (Dr.) Radhika Bakshi Director, IHE, University of Delhi	Convenor Prof. Namita Saini Co-Convenor Ms. Sharmila Rathee	Ankita Narula - +91 98702 17774 (Sports President) Harshita Bohra - +91 96504 62287 (Sports Vice President)
---	--	--

Across basketball, badminton, table tennis, carrom, chess, and yoga, participants showcased their athletic prowess and collaborative spirit, making it a memorable spectacle for all involved.



The event was succeeded by an ending ceremony which displayed the taekwondo players of IHE denoting their skills and techniques. The demonstration aimed to exhibit the skills, discipline, and physical prowess that Taekwondo imparts to its practitioners.



**Participation in ‘Run for Viksit Bharat’:** Sports committee facilitated the participation of IHE students in ‘Run for Viksit Bharat’ on May 8, 2024. This run was organised by the University of Delhi and was flagged off by Hon'ble Vice Chancellor, Prof. Yogesh Singh, as the Chief Guest. Several students from Institute of Home Economics participated in the run and sports committee representative accompanied them for the event.



**International Yoga Day Celebration:** To celebrate international yoga day and to promote the adoption of lifestyle patterns and choices that lead to good health, an awareness-cum-practice yoga session was organized on 21<sup>st</sup> June 2024 at college campus for students, teaching, and non-teaching staff. This yoga session was led by Ms Jaswant Kaur.

**Institute of Home Economics**  
UNIVERSITY OF DELHI

SPORTS COMMITTEE  
(Under the aegis of IQAC)  
invites you all to celebrate

**“YOGA FOR WOMEN EMPOWERMENT”**  
on the occasion of International Day of Yoga

21st June 2024 09:30 AM Basement Area  
RESOURCE PERSON: Ms. Jaswant Kaur

\* Note: kindly wear loose clothes in white color

Patron  
Prof. Radhika Bakhshi

Convenor  
Ms. Sharmila Rathee

**इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स**  
दिल्ली विश्वविद्यालय

खेल समिति  
(आईक्यूएसी के तत्वावधान में)

“महिला सशक्तिकरण के लिए योग”  
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर

आप सभी को आमंत्रित किया जाता है।  
21 जून 2024 प्रातः 09:30 बजे बेसमेंट  
स्रोत : श्रीमती जसवंत कौर

\* नोट: कृपया सफेद रंग के ढीले कपड़े पहनें।

संरक्षक  
प्रो राधिका बख्शी

संयोजक  
शर्मिला राठी





Sports committee members and students also participated in the 'International Day of Yoga' celebrated by the University of Delhi on 21.06.2024 at Multipurpose Hall, Delhi University Sports Complex. The Hon'ble Minister of Education, Govt. of India Shri Dharmendra Pradhan Ji and Hon'ble Member of Parliament Shri Manoj Tiwari Ji were the Chief Guest and Guest of Honour respectively. Prof. Yogesh Singh, Hon'ble Vice Chancellor presided over the programme.



Overall, with several intra-college, inter-college and university level events, the session 2023-24 has been a very eventful for students as well staff members of IHE.

**खेल समिति**  
**इंस्टिट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स**  
**दिल्ली विश्वविद्यालय**  
**वार्षिक रिपोर्ट 2023-24**

खेल में समर्पण और मेहनत की आवश्यकता होती है, यह समय की पाबंदी और निरंतर प्रयासों की भी मांग करता है। खेल समिति ने इन गुणों को कार्यों की आधारशिला माना है। इस वर्ष खेल समिति ने कई गतिविधियों का आयोजन किया और सभी लोगों के लिए एक स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाने का सफल वर्ष हासिल किया। इन गतिविधियों ने छात्रों और स्टाफ को मज़ा लेने, नए खेल सीखने, सामाजिक संपर्क बढ़ाने और उनकी शारीरिक क्षमता को परखने का मौका दिया। इन प्रतियोगिताओं ने दैनिक दिनचर्या से ब्रेक प्रदान किया और उन्हें पुनः ऊर्जा से भर दिया।

समिति ने निम्नलिखित कार्यक्रमों को बड़ी सफलता के साथ आयोजित किया है:

**योग सत्र :** कॉलेज के छात्रों और स्टाफ के लिए विशेष रूप से तीन स्फूर्तिदायक योग सत्र आयोजित किए गए। श्री अभिषेक कुमार, श्री अभिषेक शर्मा और डॉ. स्नेहा अभिषेक जैसे अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा संचालित इन सत्रों का उद्देश्य छात्रों को तनाव प्रबंधन, ध्यान केंद्रित करने और समग्र कल्याण के उपकरण प्रदान करना था। ये सत्र 5 सितंबर 2023, 18 सितंबर 2023, और 13 अक्टूबर 2023 को आयोजित किए गए थे। प्रत्येक सत्र में विभिन्न श्वास व्यायाम, ध्यान तकनीक, और गतिशील योग आसनों का मिश्रण शामिल था, जो छात्रों के विभिन्न अनुभव स्तरों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया था।



सहयोगी समुदाय को बढ़ावा देने और छात्रों को उनके शैक्षणिक प्रयासों के बीच आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देने के लिए सशक्त बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हुए, योग सत्रों ने छात्रों को एक शांत और पोषणमय वातावरण में खुद और अपने साथियों से जुड़ने का कायाकल्प करने वाला अवसर प्रदान किया।



**जुम्बा x गरबा कार्यक्रम :** 9 नवंबर 2023 को खेल समिति ने जुम्बा x गरबा कार्यक्रम का आयोजन किया। यह कार्यक्रम सुबह 11:00 बजे से बास्केटबॉल कोर्ट में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में छात्रों के साथ-साथ शिक्षण और गैर-शिक्षण स्टाफ ने भी भाग लिया।



प्रसिद्ध फिटनेस विशेषज्ञ श्री कृष्ण तिवारी और उनकी टीम को इस कार्यक्रम के दौरान छात्रों का मार्गदर्शन करने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस कार्यक्रम में जुम्बा और गरबा प्रथाओं का एक समन्वय शामिल था, जिससे लोगों के मन में फिटनेस के महत्व और स्वस्थ रहने के आनंद को बढ़ाने का विचार समृद्ध हुआ।

**फिट इंडिया कार्यक्रम:** इंस्टिट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स की कई छात्राओं ने खेल समिति के अध्यापक प्रतिनिधि के साथ 12 दिसंबर 2023 को फिट इंडिया सप्ताह उत्सव के अंतरगत दिल्ली विश्वविद्यालय खेल परिषद द्वारा आयोजित फिट इंडिया कार्यक्रम में भाग लिया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच फिटनेस और स्वस्थ कल्याण को बढ़ावा देना था। चरित्र निर्माण और युवा विकास में फिटनेस के महत्व पर जोर देते हुए, इस कार्यक्रम ने छात्रों, संकाय और हितधारकों से सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित किया।



दक्षिण कैंपस के निदेशक, दिल्ली विश्वविद्यालय, ने मुख्य अतिथि के रूप में इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम ने फिट इंडिया मूल्य संवर्धन पाठ्यक्रमों में नामांकित छात्रों की अनिवार्य भागीदारी को भी सुनिश्चित किया। प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्राप्त हुए, और शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को छात्र भागीदारी का समन्वय करने का काम सौंपा गया। कार्यक्रम का असली उद्देश्य फिटनेस, सामूहिक जुड़ाव और विश्वविद्यालय समुदाय के भीतर कल्याण को बढ़ावा देने की संस्कृति को प्रोत्साहित करना था।

**शिक्षण और गैर-शिक्षण स्टाफ के लिए खेलों का आयोजन:** 1 मार्च 2024 को, शिक्षण और गैर-शिक्षण स्टाफ के लिए खेलों का आयोजन किया गया। यह सुबह 10:00 बजे से काट्रैंगल में आयोजित हुआ। यह सभी शिक्षण और गैर-शिक्षण स्टाफ के लिए खुला था। लोगों को आनंद देने के लिए एक विस्तृत विविधता के मजेदार, बीते समय की याद दिलाने वाले खेल आयोजित किए गए थे। पानी का कप संतुलन खेल, नींबू चम्मच दौड़, खो-खो, तीन पैरों की दौड़, कुत्ता और हड्डी, गुब्बारा फोड़ने का खेल इन खेलों में से कुछ थे जिनका आनंद लिया गया।

एकता और टीमवर्क को प्रदर्शित करते हुए, लोगों की प्रतिभाओं ने हंसी और खुशियों के साथ मिलकर इस दिन को यादगार बना दिया।



**वार्षिक खेल उत्सव:** कॉलेज का वार्षिक खेल उत्सव, जज़्बा, 7 और 8 मार्च 2024 को संपन्न हुआ, जिसे खेल समिति और खेल संघ, एंथुज़िया के समर्पित प्रयासों द्वारा आयोजित किया गया। यह दो दिन रोमांचक मुकाबलों, तीव्र प्रतियोगिताओं और अविस्मरणीय क्षणों से भरे हुए थे, जिससे परिसर एक जीवंत खेल उत्सव में बदल गया। प्रतिभा, जुनून और खेल भावना का संगम इस घटना का सार था, जिसमें 42 से अधिक विभिन्न संस्थानों ने इस उत्सव में भाग लिया।



बास्केटबॉल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस, कैरम, शतरंज, और योग में प्रतिभागियों ने अपनी एथलेटिक क्षमता और सहयोगी भावना का प्रदर्शन किया, जिससे यह सभी के लिए एक यादगार दृश्य बन गया।





इस कार्यक्रम की समाप्ति एक समापन समारोह के साथ हुई जिसमें आई.एच.ई. के ताइक्वांडो खिलाड़ियों और योग अभ्यासिनियों ने अपने कौशल और तकनीकों का प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन का उद्देश्य ताइक्वांडो के अभ्यासियों का अनुशासन और शारीरिक शक्ति दर्शाना था





**रन फॉर विकसित भारत में भागीदारी:में भागीदारी:** खेल समिति के अध्यापक प्रतिनिधि के साथ इंस्टिट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स की कई छात्राओं ने 8 मई, 2024 को रन फॉर विकसित भारत में भाग लिया। यह दौड़ दिल्ली श्वविद्यालय द्वारा आयोजित की गई थी और माननीय कुलपति द्वारा इसे हरी झंडी



दिखाई गई थी। मुख्य अतिथि के रूप में प्रोफेसर योगेश सिंह रहे। इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स के कई छात्राओं ने दौड़ में भाग लिया और खेल समिति के प्रतिनिधि इस कार्यक्रम में उनके साथ थे।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए जीवन शैली पैटर्न और कल्पों को अपनाने को बढ़ावा देने के लिए, 21 जून 2024 को कॉलेज परिसर में छात्रों, शिक्षण और गैर-शिक्षण कर्मचारी लोगों के लिए एक जागरूकता-सह-अभ्यास योग सत्र आयोजित किया गया था। इस योग सत्र का नेतृत्व सुश्री जसवन्त कौर ने किया।

 <b>Institute of Home Economics</b> UNIVERSITY OF DELHI	 <b>इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स</b> दिल्ली विश्वविद्यालय
<b>SPORTS COMMITTEE</b> (Under the aegis of IQAC) invites you all to celebrate	<b>खेल समिति</b> (आईक्यूएसी के तत्वावधान में)
<b>"YOGA FOR WOMEN EMPOWERMENT"</b> on the occasion of International Day of Yoga	<b>"महिला सशक्तिकरण के लिए योग"</b> अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आप सभी को आमंत्रित किया जाता है।
📅 21st June 2024 ⌚ 09:30 AM 📍 Basement Area <b>RESOURCE PERSON: Ms. Jaswant Kaur</b>	📅 21 जून 2024 ⌚ प्रातः 09:30 बजे 📍 बेसमेंट <b>स्रोत : श्रीमती जसवंत कौर</b>
* Note: kindly wear loose clothes in white color	* नोट: कृपया सफेद रंग के ढीले कपड़े पहनें।
Patron Prof. Radhika Bakhshi	संरक्षक प्रो राधिका बख्शी
Convenor Ms. Sharmila Rathee	संयोजक शर्मिला राठी



दिल्ली विश्वविद्यालय खेल परिसर के मल्टीपर्पज हॉल में दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा मनाए गए 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' तारीख 21.06.2024 में खेल समिति के सदस्यों और छात्रों ने भी भाग लिया था। माननीय शिक्षा मंत्री, श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी और माननीय संसद सदस्य श्री मनोज तिवारी जी ने मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथि की सहमति दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता माननीय कुलपति प्रोफेसर योगेश सिंह ने की।



कुल मिलाकर, कई अंतर-कॉलेज, अंतरा-कॉलेज और विश्वविद्यालय स्तर के आयोजनों के साथ, सत्र 2023-24 इंस्टिट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स की छात्राओं के साथ साथ स्टाफ सदस्यों के लिए भी बहुत क्रियाशील रहा।