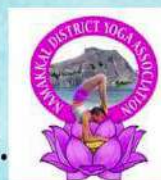


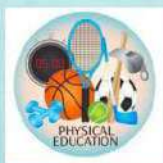


TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science),
NAMAKKAL – 637 002, Tamil Nadu state, India.

www.trinitycollegenkl.edu.in



Celebration of International Yoga Day (21st June)



Yoga and Meditation Club



**In support of the department of Physical Education,
Trinity College for Women, Namakkal
Conducts a programme on**

“Yoga and Meditation – Picks us up for our healthy life”

Date – 21st June 2024 – (Friday) @ 11 AM

Venue – Seminar Hall

Name of the Subject Expert



**Mrs. M. Inbavalli,
Vice President – Namakkal District Yoga Association,
Yoga Teacher - Sidhar Karuvoorar Yoga Centre,
58-A, Fort Main Road,
Namakkal – 637 001.**

HAPPY **YOGA DAY**



JUNE 21 2024

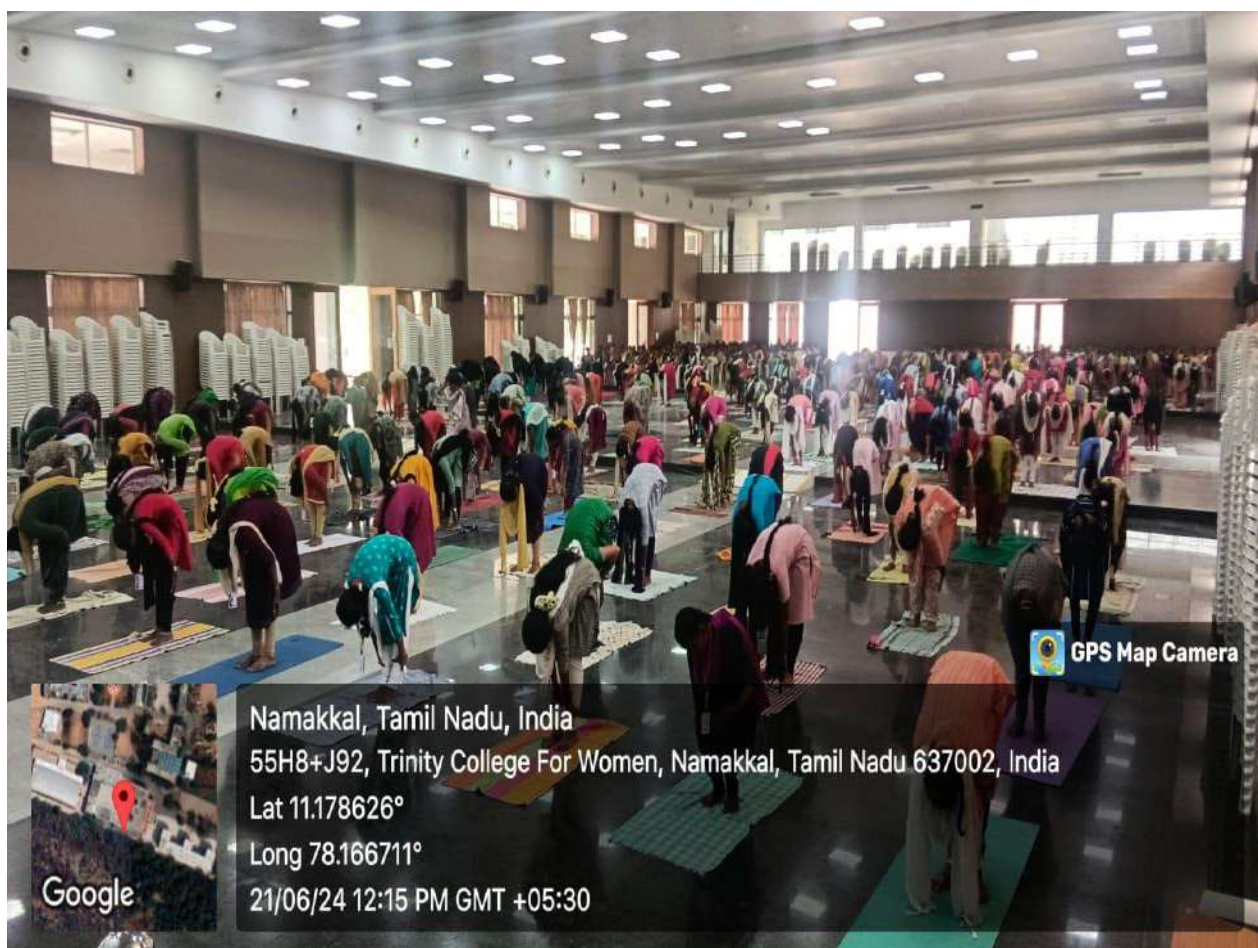
*A yoga is a light, which once lit will
never dim. The better your practice,
the brighter your flame. Add your
new text*

**TRINITY COLLEGE FOR WOMEN ,
NAMAKKAL**





Namakkal, Tamil Nadu, India
55H8+J92, Trinity College For Women, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178626°
Long 78.166711°
21/06/24 12:12 PM GMT +05:30



Namakkal, Tamil Nadu, India
55H8+J92, Trinity College For Women, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178626°
Long 78.166711°
21/06/24 12:15 PM GMT +05:30



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம் இன்று (21.6.24) மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரியின் செயல் இயக்குநர் அருணா செல்வராஜ் இந்நிகழ்வை துவக்கி வைத்தார். நாமக்கல் மாவட்ட யோகா அமைப்பின் துணைத் தலைவர் எம். இன்பவள்ளி சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு யோகா செய்வதால் நம் உடல் நலம் மட்டுமன்றி மன நலமும் மேம்படுகிறது என்றார். 700-க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகள் மிகவும் ஆர்வமுடன் பங்கு கொண்டனர்.

9:06 pm

சமாமானியனின் குரல் - நாமக்கல்
செய்தி - 21/6/24



9:06 pm



9:06 pm

9:06 pm



சாமானியனின்
குரல் - நாமக்கல்
செய்தி - 21/06/24



9:06 pm



9:06 pm



9:06 pm



9:06 pm



நாமக்கல் டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம் மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரியின் செயல் இயக்குநர் அருணா செல்வராஜ் இந்நிகழ்வை துவக்கி வைத்தார். நாமக்கல் மாவட்ட யோகா அமைப்பின் துணைத் தலைவர் எம். இன்பவள்ளி சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு யோகா செய்வதால் நம் உடல் நலம் மட்டுமன்றி மன நலமும் மேம்படுகிறது என்றார். 700க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகள் மிகவும் ஆர்வமுடன் பங்கு கொண்டனர்.

**கிங் தினத்தென்றல் மின்னிதழ் -
23/06/24 - நாமக்கல் செய்தி**



TRINITY COLLEGE FOR WOMEN

(Arts and science)

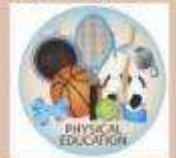
(Permanently Affiliated to Periyar University Salem-11, 2(f) and 12(b) Status Granted by UGC, New Delhi and NAAC Accredited with A+ Grade)

NAMAKKAL-637 002, TN state, India.

www.trinitycollegenkl.edu.in

Observation for World Meditation Day

Yoga and Meditation Club, in association with the
department of physical Education



Trinity College for Women, Namakkal conducts a yoga
programme on

"Shaping our body through aerobic yoga exercises"

Date - 21st December 2024 - Saturday - 10:30 AM

Venue -Seminar Hall, Main block, Trinity College for
women

Name of the Resource person



Mrs. V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal-637002.

REPORT

Observation of World Meditation Day

On account of International Meditation Day, the Department of Physical Education, in association with the yoga and meditation club, Trinity College for Women, Namakkal, conducted a programme on "Shape our body through aerobic yoga exercises" on 21st December 2024.

Mrs. V. Archana, Physical Director & Coordinator & Mrs.L.Deepika ,Assistant professor of English- Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women,Namakkal was the resource person.

She elucidated the significance of various exercises, like walking, running, dancing, rowing, hiking, jumping rope, skiing, jogging, stair climbing, tennis, step aerobics, cycling, swimming, etc.

V. Archana
21/12/24
CO-ordinator

 21/12/24

PRINCIPAL

Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science),
Namakkal - 637 002.



TRINITY COLLEGE

2024

DECEMBER..... Month

S.No.	Roll No.	Name of the Candidate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	TAMIL	Dr. T.K. ANURADHA	21/12	22/12								
2.		Dr. R. SAVITHRI	9	2								
3.		Mrs. S. JAYAMATHI	13	OD								
4.		Dr. A. LATHA	201	201								
5.		Dr. B. VISHNUPRIYA	20/12	21								
6.		Dr. C. GLOBIYA	20/12	20/12								
7.		Dr. R.A. ANITHA	8	2								
8.		Mrs. S. HEMALATHA	20/12	20/12								
9.		Mrs. K. BARATHI	20/12	20/12								
10.		Dr. T. MEETHA.	2	2								
11.		Mrs. K. PADMAVATHI	20/12	20/12								
12.		Dr. N. SUBALAKSHMI	20/12	20/12								
13.	TAMIL	Mrs. G. KANNAGI	9	2								
14.		Mrs. L. DEEPIKA	20/12	20/12								
15.		Mrs. A. REVATHI	9	20/12								
16.		Mrs. P. ABIRAMI	20/12	20/12								
17.		Dr. K. CHOKRIMALA	8	8								
18.		Mrs. S. OTAYATHRI	2	2								
19.		Mrs. R. MIDHUNA	20/12	20/12								
20.		Ms. S. KAVYA	20/12	20/12								
21.		Ms. M.V. MEKAVARSHINI	20/12	20/12								
22.		Ms. M. REKHA	20/12	20/12								
23.		Ms. P.L. SONIA	20/12	20/12								
24.	MATHS	Dr. B. LENA	20/12	20/12								
25.		Dr. S. JEVANTHI	20/12	20/12								
26.		Mrs. V. CHOKILA	20/12	OD								
27.		Mrs. S. MADHUKARAVENI	20/12	20/12								
28.		Mrs. A. THENMOZHI	20/12	20/12								
29.		Dr. S. REVATHY	20/12	20/12								

Principal,

(Science)

S.No.	Roll No.	Name of the Candidate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31.	PHYSICS	Dr. B. LAKSHMI	✓	✓								
32.		Mrs. B. KAVITHA	✓	✓								
33.		Dr. R. SAKUNTHALADEVI	✓	✓								
34.		Mrs. S. MOHANA PRIYA	✓	✓								
35.		Mrs. V. KALAIYANI	✓	✓								
36.		Mrs. K. SARANYA	✓	✓								
37.		Mrs. S. SANDHIYA	✓	✓								
38.		Mrs. P. CHOWITHAMI	✓	✓								
39.	CHEMISTRY	Dr. N. THANGAMANI	✓	✓								
40.		Mrs. V. INDIRA KUMARI	✓	✓								
41.		Dr. S. ANIDHA	✓	✓								
42.		Dr. S. KALAIYANI	✓	✓								
43.		Ms. M. RINEESHA	✓	✓								
44.		Ms. K.L. PRIYADHARSHINI	✓	✓								
45.		Mrs. G. MAHESH	✓	✓								
46.		Dr. N. ELAMATHI	✓	✓								
47.		Dr. R. NAVAMANI	✓	✓								
48.		Mrs. S. BHUVANESWARI	✓	✓								
49.		Dr. A. VIJAYASARATHI	✓	✓								
50.		Dr. S. USHARANI	✓	✓								
51.		Mrs. S. PRIYA	✓	✓								
52.		Mrs. K. MEKALA	✓	✓								
53.		Mrs. M. MALATHI	✓	✓								
54.		Mrs. A. KAVITHA	✓	✓								
55.		Dr. K. VIJAYAKUMARI	✓	✓								
56.		Mrs. V. ABIRANI	✓	✓								
57.		Mrs. D. PRABHA	✓	✓								
58.		Mrs. V. CHAYATHRI	✓	✓								
59.		Mrs. M. KIRUTHIKA	✓	✓								
60.		Mrs. P. NAVADYOTHI	✓	✓								

S.No.	Roll No.	Name of the Candidate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61.		Mrs. C. RAJESHWARI	a	a								
62.	COMMERCE	Dr. M. SASIKALA	MD	OD								
63.		Mrs. M. NITHYA	MD	MD								
64.		Dr. S. DEVI	MD	MD								
65.		Dr. G. SATHIYA SANGARI	MD	MD								
66.		Mrs. M. UMAMACHESWARI	MD	a								
67.		Mrs. M. RAJAPADMAVATHI	MD	MD								
68.		Mrs. A. RAJESHWARI	MD	a								
69.		Ms. P. MADHUPRIYA	MD	MD								
70.		Ms. P. DHANUSIYA	MD	MD								
71.	MD	Mrs. R. RUPA	a	a								
72.		Ms. P. SRI RENUKA DEVI	a	P.D								
73.		Mrs. R. VANITHA	a	a								
74.		Ms. R. SRIVARSINI	a	MD								
75.	MD	Mrs. K. PUNITHA	a	K.D								
76.		Ms. K. P. THEEPIKA	a	MD								
77.		Mrs. A. P. PAVITHRA	a	a								
78.	MD	Mrs. V. ARCHANA	MD	MD								
79.	MD	Dr. M. SELVI	MD	MD								
80.		Mrs. P. SATHIYA	a	MD								
81.	OFFICE	Mrs. P. DIVYA	a	MD								

Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science),
Namakkal - 637 002.



Trinity College for Women
(permanent Affiliation Granted by
Periyar University Salem -11,



2(f) and 12(b) Status Granted by UGC, New Delhi,
Accredited by "NAAC" with A+ Grade)
www.trinitycollegenkl.edu.in

Yoga and Meditation Club,
In Association with the Department of Physical Education,
Trinity College for Women, Namakkal
Conducts a programme on “

**“YOGA – MIND BODY EXERCISE FOR MIDDLE-
AGED WOMEN”**

(For the benefit of faculty members of the College)

Name of the Resource Person



Mrs. V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal – 637 002.

DATE : 28.12.2024

TIME : 11.00 A.M

**VENUE : Seminar hall ,
Trinity College for
Women, Namakkal.**



🌸🌸..All are warmly invited..🌸🌸

REPORT

The Yoga and Meditation Club, in association with the Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, organized a programme titled "Yoga – Mind Body Exercise for Middle-Aged Women" on 28.12.2024. This programme was held for the benefit of faculty members of the College. Mrs. V. Archana, Physical Director, Coordinator, Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women, Namakkal was the resource person.

As women, we play a key role in supporting our household and society in myriad ways. Each and every person has a lot of stress because we are living in a competitive world. We must protect our health and mind. Yoga is important for middle-aged women, she pointed out. Also, she explained the various yoga asanas, like tree pose, utkata konasana, mountain pose, triangle pose, virabhadrasana, extended side angle pose, half standing forward bend, legs up the wall, etc. All the faculty members of the college benefited through that programme.

Mrs. V. Archana, Physical Director- coordinator and L.Deepika Assistant Professor- of English- member of the College made arrangements


COORDINATOR

 30/12/24
PRINCIPAL



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியானம் மையமானது, கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையுடன் இணைந்து "நடுத்தர வயது மகளிர்க்கான யோகாசனம்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை இன்று (28/12/24) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. நிகழ்வில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா கலந்து கொண்டு கல்லூரி பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு பயிற்சிகளை அளித்தார். ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தினர்களாக உள்ள மகளிர், பணிபுரியும் இடங்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்றார்.

சாமானியனின் குரல் -
நாமக்கல்- 29/12/2024



NKL TRY TIMES

நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியானம் மையமானது, கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையுடன் இணைந்து "நடுத்தர வயது மகளிர்க்கான யோகாசனம்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை இன்று (28/12/24) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. நிகழ்வில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா கலந்து கொண்டு கல்லூரி பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு பயிற்சிகளை அளித்தார். ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தினர்களாக உள்ள மகளிர், பணிபுரியும் இடங்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்றார்.

7:50 PM



29/12/24
Namakkal News

NKL TRI NEWS



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியானம் மையமானது, கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையுடன் இணைந்து "நடுத்தர வயது மகளிர்க்கான யோகாசனம்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை இன்று (28/12/24) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. நிகழ்வில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா கலந்து கொண்டு கல்லூரி பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு பயிற்சிகளை அளித்தார். ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தினர்களாக உள்ள மகளிர், பணிபுரியும் இடங்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்றார்.

28/12/24 - Namakkal News



**TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science)**

**NAMAKKAL – 637 002, TN state, India.
www.trinitycollegenkl.edu.in**

**The Department of Physical Education,
Trinity College for Women,
Proudly Conducts a Sports Event on**

**Throw Ball Match for Faculty Members of
the College**



**Date – 01 st February 2025
(Saturday) 10.30 AM**

**Venue – Trinity College Play Ground
Trinity College for Women, Namakkal**





நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையானது கல்லூரியில் பணிபுரியும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்காக எறிப்பந்து போட்டியினை இன்று (01/02/2025) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. இதில் ஏ பி சி டி என 4 அணிகள்

NKL TRY NEWS - Namakkal News - 01/02/2025

பங்கேற்றன. இதில் ஆங்கிலத் துறைத்தலைவர் ஜி. கண்ணகி தலைமையிலான "டி" அணி முதலாம் இடத்தினையும், கணினி அறிவியல் உதவிப் பேராசிரியை எஸ். உஷாராணி தலைமையிலான "ஏ" அணி இரண்டாம் இடத்தினையும், கணிதவியல் துறைத் தலைவர் பி. லேனா தலைமையிலான "பி" அணி மூன்றாமிடத்தையும், கணிதவியல் துறையின் உதவிப் பேராசிரியை எஸ். ஜெயந்தி தலைமையிலான "சி" அணி நான்காம் இடத்தையும் பிடித்தன. இந்த விளையாட்டில் பங்கேற்றது குறித்து கல்லூரிப் பேராசிரியப் பெருமக்கள் குறிப்பிடும் போது, சிறிய வயதில் நாங்கள் விளையாடியது எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியினை தந்திருக்கலாம். ஆனால், இன்று நீண்ட வருடங்களுக்கு பிறகு விளையாடியது மிகவும் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியினை தந்தது என்றனர். நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்து தந்த நிர்வாகத்திற்கு நன்றியினை தெரிவித்தனர். இப்போட்டிகளை கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா நடத்தினார். கல்லூரி முதல்வர் எம். ஆர். லட்சுமிநாராயணன் மற்றும் வெள்ளி விழா நிகழ்வின் ஒருங்கிணைப்பாளர் அரகபரமேசுவரன் ஆகியோர் இப்போட்டிகளை துவக்கி வைத்தனர்.



TRY TIMES NKL Namakkal News

நாமக்கல் - டிரீனிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையானது கல்லூரியில் பணிபுரியும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்காக எறிப்பந்து போட்டியினை இன்று (01/02/2025) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. இதில் ஏ பி சி டி என 4 அணிகள் பங்கேற்றன. இதில் ஆங்கிலத் துறைத் தலைவர் ஜி. கண்ணகி தலைமையிலான "பி" அணி முதலாம் இடத்தினையும், கணினி அறிவியல் உதவிப் பேராசிரியை எஸ். உஷாராணி தலைமையிலான "ஏ" அணி இரண்டாம் இடத்தினையும்.

புள்ளிவிவரம் துறைத் தலைவர் பி. வேலா தலைமையிலான "பி" அணி மூன்றாமிடத்தையும், கணினித் துறையின் உதவிப் பேராசிரியை எஸ். ஜெயபதி தலைமையிலான "சி" அணி நான்காம் இடத்தையும் பிடித்தன. இந்த விளையாட்டில் பங்கேற்றது குறித்து கல்லூரிப் பேராசிரியப் பெருமக்கள் குறிப்பிடும் போது, சிறிய வயதில் நாங்கள் விளையாடியது எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியினை தந்திருக்கலாம். ஆனால், இன்று நான் வகுப்புகளுக்கு பிறகு விளையாடியது மிகவும் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியினை தந்தது என்றனர். திகழ்வை ஏற்பாடு செய்து தந்த ப்லாகத்திற்கு நன்றியினை தெரிவித்தனர். இப்போட்டிகளை கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சுனா நடத்தினார். கல்லூரி முதல்வர் எம். ஆர். லட்சுமிநாராயணன் மற்றும் வெள்ளி விழா சிகழ்வின் ஒழுங்கிணைப்பாளர் அரகபுரமேசுவரன் ஆகியோர் இப்போட்டிகளை துவக்கி வைத்தனர்.



01 February 2025

Throw Ball Match for the Faculty Members of the College

The Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, conducted a one-day throwball match on 01st February 2025 on the college ground for the sake of faculty members of the College.

This match was inaugurated by Dr. M.R. Lakshiminarayanan, Principal and Dr. Arasuparameswaran, Coordinator – Silver Jubilee Celebrations of the college.

The four teams (Team A, Team B, Team C and Team D) have actively taken part.

Participants of Team “A”	Participants of Team “B”
Mrs. S. Usharani, AP in Computer Science (Captain) Mrs. S. Priya, AP – Comp. Sci. Mrs. V. Indirakumari – AP – Chemistry Mrs. K. Barathi, AP – Tamil Dr. S. Kalaivani – AP - Chemistry Mrs. P. Sathiya – Asst. Librarian Ms. M. Rineesha, AP in Chemistry Ms. M.V. Mekavarshini, AP in English	Dr. B. Lena, AP & HOD of Mathematics (Captain) Dr. S. Devi, AP in Economics, Mrs. A. Kavitha, AP – Computer Science Mrs. D. Prabha – AP – Computer Science Mrs. K. Saranya - AP – Physics Mrs. A. Thenmozhi - AP – Mathematics Ms. S. Kaviya – AP – English Mrs. P. Divya – Receptionist - Office

Participants of Team “C”	Participants of Team “D”
Dr. S. Jeyanthi, AP – Mathematics – (Captain) Mrs. S. Hemalatha, AP - Tamil Mrs. V. Gayathri, AP – Computer Science Ms. P. Sri Renugadevi – Nutrition and Dietetics Ms. M. Rekha, AP – English Ms. K.L. Priyadharshini – Chemistry Ms. P.L. Sonia – AP – English Ms. R. Sri varshini – Lab. Asst – Nutrition and Dietetics	Mrs. G. Kannagi, AP & HOD – English (Captain) Mrs. L. Deepika, AP in English Dr. K. Vijayakumari – AP – Comp. Science Mrs. V. Abirami, AP in Comp. Science Ms. K.P. Theepika, AP in Costume Design and Fashion, Mrs. P. Abirami, AP in English Mrs. P. Gowthami, Lab. Asst. in Physics Ms. G. Mahesh, Lab. Asst in Chemistry

Finally, Team “D” got the first position. Team “A” obtained the second position. Team “B” procured the third position and Team “C” secured the fourth position.

This sports event was conducted by the physical director of the college, Mrs. V. Archana.

This throwball match was conducted owing to increasing excitement among the faculty members.