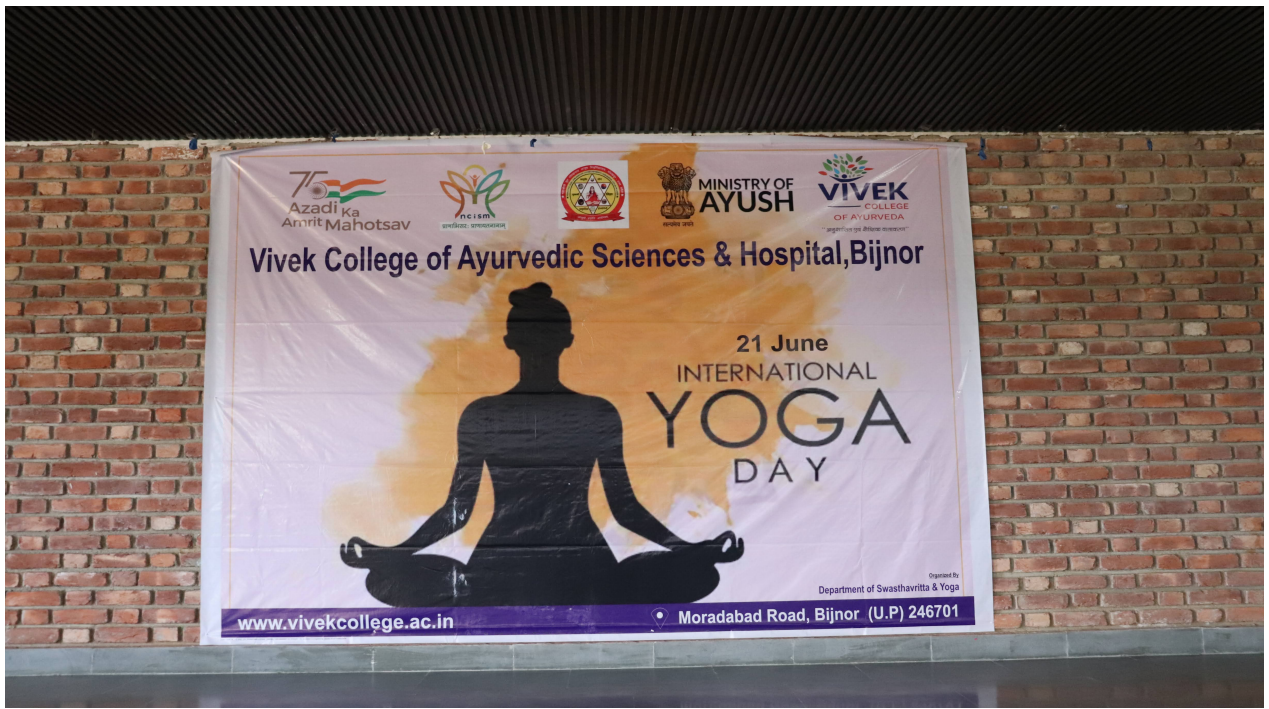


INTERNATIONAL YOGA DAY 2023

VCAS, BIJNOR





विवेक कॉलेज में शिक्षकों ने किया योग

विवेक कॉलेज में योग सप्ताह कार्यक्रम का समापन

● जनवाणी संवाददाता, बिजनौर

बिजनौर विवेक कॉलेज में योग सप्ताह कार्यक्रम का बुधवार को विश्व योग दिवस पर समापन किया गया। जिसमें प्रातः नौ बजे महाविद्यालय के सभी शिक्षकों ने योग प्रणायाम का प्रारम्भ किया। बुधवार को विश्व योग दिवस पर योग आचार्य नमन कुमार द्वारा सूर्य नमस्कार, वज्रासन हलासन, सर्वांगआसन ताड़ासन, शवासन, कपालभाति, अनुलोम विलोम जैसे योग कराये गये तथा उनके महत्व और शरीर के लिये होने वाले असर के बारे में विस्तार पूर्वक समझाया। योग सप्ताह में विभिन्न प्रकार की योग क्रियाएँ, सेमिनार, पोस्टर प्रतियोगिताएँ, स्लोगन कम्पटीशन कराये गये थे। कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के सभी प्राचार्यों द्वारा संयुक्त रूप से कलश द्वारा जल संवर्धन कर किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के वैद्य संदीप अग्रवाल ने कहा कि योग शरीर को निरोग



रखने का एक बहुत अच्छा विकल्प है हमें योग आने जीवन में नियमित रूप से करना चाहिये। योगाचार्य नमन कुमार ने कहा कि अगर आप नियमित योगासन कर लेते हैं तो फिर मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार आता है, पाचन तंत्र बेहतर होता है। योग सप्ताह कार्यक्रम का संचालन डा. निधि शुक्ला एवं मानसी द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में डा. संदीप अग्रवाल, डा. राजीव चौधरी, डा. सौरभ शर्मा, डा. हितेश शर्मा, डा. सर्वेश शीतल, जय सिंह, मुकुल कुमार, एस.के. त्यागी व सभी प्रवक्ताओं का सहयोग रहा।

ओम इंटरनेशनल स्कूल में कराया गया योग

बरुकी : ओम इंटरनेशनल स्कूल महेश्वरी जट कोतवाली देहात में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग किया गया। योग शिक्षक योगेश कुमार ने बच्चों व शिक्षकों को योग कराया। प्रधानाचार्य डा. सरजीत सिंह ने योग के बारे में बताया कि योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है। नियमित योग से दिनचर्या सही रहती है। इस अवसर पर बच्चों व अभिभावकों को पेय पदार्थ जलजीरा आदि का सेवन कराया। इस अवसर पर अध्यापिका कंचन प्रताप, रवि प्रताप, आकांक्षा राजकमल आदि उपस्थित रहे।

मामला नगर में चर्चाओं का विषय बना हुआ है।

विवेक कॉलेज में योग सप्ताह का हुआ समापन



पब्लिक इमोशन संवाददाता बिजनौर। विवेक कॉलेज में योग सप्ताह कार्यक्रम का आज विश्व योग दिवस पर समापन किया गया। जिसमें प्रातः 9 बजे महाविद्यालय के सभी शिक्षकों ने योग प्रणायाम का प्रारम्भ किया आज विश्व योग दिवस पर योग आचार्य नमन कुमार द्वारा सूर्य नमस्कार, वज्रासन हलासन, सर्वांगआसन ताड़ासन, शवासन, कपालभाति, अनुलोम विलोम जैसे योग कराये गये तथा उनके महत्व और शरीर के लिये होने वाले असर के बारे में विस्तार पूर्वक समझाया। योग सप्ताह में विभिन्न प्रकार की योग क्रियाएँ, सेमिनार, पोस्टर प्रतियोगिताएँ, स्लोगन कम्पटीशन कराये गये थे। कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के सभी प्राचार्यों द्वारा संयुक्त रूप से कलश द्वारा जल संवर्धन कर किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के वैद्य संदीप अग्रवाल ने कहा कि योग शरीर को निरोग रखने का एक बहुत अच्छा

विकल्प है हमें योग आने जीवन में नियमित रूप से करना चाहिये। योगाचार्य नमन कुमार ने कहा कि अगर आप नियमित योगासन कर लेते हैं तो फिर मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार आता है, पाचन तंत्र बेहतर होता है। योग सप्ताह कार्यक्रम का संचालन डा. निधि शुक्ला एवं मानसी द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में डा. संदीप अग्रवाल, डा. राजीव चौधरी, डा. सौरभ शर्मा, डा. हितेश शर्मा, डा. सर्वेश शीतल, जय सिंह, मुकुल कुमार, एस.के. त्यागी व सभी प्रवक्ताओं का सहयोग रहा।

संबंध विच्छेद सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मेरे पुत्र शाहरूख ने परिवार की मर्जी के खिलाफ नसरत के संबंध की थी। शादी के बाद से दोनों पति-पत्नी परिवार के साथ अमानवीय व्यवहार करते हैं। ये दोनों अलग रहते हैं और अक्सर झूठे मुकदमों में हमें फंसाने की धमकी देकर लूट करते हैं। इनके गलत आचरण से तंग आकर इनके संबंध विच्छेद करते हुए अपनी समस्त चल-अचल सम्पत्ति से इन दोनों को हम वेदखल कर रहे हैं। भविष्य में इनके किसी भी कृत्यों के लिए हम जिम्मेदार नहीं होंगे।

शाफाअत पुत्र शाकत
जायदा पत्नी शाफाअत
निवासी ग्राम गाँवड़ी खनिवाला, थाना नरपुर
जिला बिजनौर

विवेक कॉलेज में योग सप्ताह का समापन

विभिन्न आसनों का अभ्यास किया

बिजनौर (बि.टी.) विवेक कॉलेज में विश्व योग दिवस पर समापन किया गया। जिसमें प्रातः 9 बजे महाविद्यालय के सभी शिक्षकों ने योग प्रणायाम का प्रारम्भ किया आज विश्व योग दिवस पर योग आचार्य नमन कुमार द्वारा सूर्य नमस्कार, वज्रासन हलासन, सर्वांगआसन ताड़ासन, शवासन, कपालभाति, अनुलोम विलोम जैसे योग कराये गये तथा उनके महत्व और शरीर के लिये होने वाले असर के बारे में विस्तार पूर्वक समझाया। योग सप्ताह में विभिन्न प्रकार की योग क्रियाएँ, सेमिनार, पोस्टर प्रतियोगिताएँ, स्लोगन कम्पटीशन कराये गये थे। कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के सभी प्राचार्यों द्वारा संयुक्त रूप से कलश द्वारा जल संवर्धन कर किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के वैद्य संदीप



अग्रवाल ने कहा कि योग शरीर को निरोग रखने का एक बहुत अच्छा विकल्प है हमें योग आने जीवन में नियमित रूप से करना चाहिये। योगाचार्य नमन कुमार ने कहा कि अगर आप नियमित योगासन कर लेते हैं तो फिर मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार आता है, पाचन तंत्र बेहतर होता है। योग सप्ताह कार्यक्रम का संचालन डा. निधि शुक्ला एवं मानसी द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में डा. संदीप अग्रवाल, डा. राजीव चौधरी, डा. सौरभ शर्मा, डा. हितेश शर्मा, डा. सर्वेश शीतल, जय सिंह, मुकुल कुमार, एस.के. त्यागी व सभी प्रवक्ताओं का सहयोग रहा।

सप्ताह कार्यक्रम का संचालन डा. निधि शुक्ला एवं मानसी द्वारा किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में डा. संदीप अग्रवाल, डा. राजीव चौधरी, डा. सौरभ शर्मा, डा. हितेश शर्मा, डा. सर्वेश शीतल, जय सिंह, मुकुल कुमार, एस.के. त्यागी व सभी प्रवक्ताओं का सहयोग रहा।



