



विश्व तंबाकू निषेध दिवस एवं नशा मुक्ति जागरूकता रैली दिनांक -
31.05.19



गुड इवनिंग

अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस

बेङ्गलूरु, 21.06.2019



गुड इवनिंग, भोपाल

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजधानी के कई शैक्षणिक संस्थाओं, सरकारी गैर सरकारी कार्यालयों, विभिन्न संगठनों द्वारा योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें हजारों लोग शामिल हुए। यह पहला अवसर था जब योग के इस महासमागम में आम लोगो ने बढ़चढ़ कर भाग लिया और जीवन में रोजाना योग करने का संकल्प लिया। सांची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय में इकीस जून को कल अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। विश्वविद्यालय के छात्रों के अलावा प्राध्यापकों एवं अधिकारी, कर्मचारियों ने भी योग कर योग दिवस पर अपना योगदान दिया। विश्वविद्यालय के योग विभाग के प्राध्यापकों उपेंद्र बाबू खत्री और श्याम गणपत तिखे के साथ मिलकर योग विभाग के समस्त छात्रों ने सभी सहभागियों को योग के 28 विभिन्न आसनों को करवाया।

योग क्रियाओं की शुरुआत ओंकार, सरगम और अल्लाह-हू से की गई ताकि श्वास और नाभि पर नियंत्रण स्थापित किया जा सके। योग विभाग की पूरी टीम ने सभी आसनों को इतनी सरलता से प्रस्तुत किया कि

प्राध्यापक श्री श्याम गणपत तिखे ने बताया कि जिस प्रकार से किसी भी वर्जिश को करने से पहले वार्मअप किया जाता है उसी प्रकार से ये आसन, योग क्रियाओं को करने से पहले शरीर की हर नस और जोड़ को वार्मअप कर देते हैं। इन सरल आसनों के बाद वज्रासन में बैठते हुए सभी को तितली आसन, अर्ध अष्टांगासन, शशांकासन, उत्तानमंडूक आसन, वक्रासन, अर्धवक्रासन, मार्जर आसन, मकर आसन, भुजंग आसन, शलभासन, सेतुबंधासन, पाद संचालन, पवन मुक्तासन, कपाल भाति, नाभि शोधन प्राणायाम, भ्रामरी गुंजनासन और श्वासन कराए जाने के बाद भक्ति योग तथा लय योग कराया गया। इन आसनों को सरल उदाहरणों के माध्यम से कराया गया ताकि इन्हें लोग याद रख सें और 10 से 15 दिन करने के बाद इन्हें प्रतिदिन कर सकें। श्री तिखे ने बताया कि अर्ध अष्टांगासन में ऊंट की आकृति, शशांकासन में खरगोश की आकृति, सेतुबंधासन में पुल की आकृति बनती है।

योग से मिलते हैं

परमात्मा

उपेंद्र बाबू खत्री ने बताया कि योग

खरपतवार सफाई एवं वृक्षों के लिए गड्ढे खोदे दिनांक – 04.07.19



नेपाल। शासकीय कला एवं वाणिज्य (नवीन) महाविद्यालय में छात्र-छात्राओं ने पौधारोपण के लिए गड्ढे खोदे। प्रभारी प्राचार्य डॉ. राजीव चौबे मौजूद रहे। इस मौके पर उन्होंने छात्र-छात्राओं से इस प्रकार की अपील की और उन्हें पर्यावरण सुधार के प्रयासों में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आग्रह किया।



बीज बैंक की स्थापना दिनांक - 05.07.19



पर्यावरण प्रदूषण रोकने हेतु रैली एवं पृथ्वी दिवस दिनांक – 10.07.19 एवं 16.07.19

पर्यावरण प्रदूषण रोकने हेतु रैली एवं पृथ्वी दिवस दिनांक – 10.07.19 एवं 16.07.19

पौधारोपण के बाद पेड़ देखभाल करें, कम होंगे



भोपाल : पर्यावरण के लिए पौधारोपण (पौधारोपण) महत्वपूर्ण है। पर्यावरण के पौधारोपण के बाद पेड़ देखभाल करें, कम होंगे। इस अवसर पर प्रशासन और नागरिकों की एक टीम के संयोजन में गणतंत्र दिवस के अवसर पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर प्रशासन और नागरिकों की एक टीम के संयोजन में गणतंत्र दिवस के अवसर पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर प्रशासन और नागरिकों की एक टीम के संयोजन में गणतंत्र दिवस के अवसर पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया।

यह है उपाय
ऐसे पौधे लगाने चाहिए जो हवा में कार्बन डाइऑक्साइड को सोख सकें और पर्यावरण को स्वस्थ रख सकें।



गुड इवनिंग

पर्यावरण को लेकर जागरूकता अभियान



मुंबई इवनिंग, भोपाल
पर्यावरण के बारे में विद्यार्थियों ने सबका ध्यान आकर्षित किया। इस मौके पर एक रैली भी निकाली गई।

प्रदूषण के बारे में विद्यार्थियों ने सबका ध्यान आकर्षित किया। इस मौके पर एक रैली भी निकाली गई।

मुंबई इवनिंग, भोपाल

पर्यावरण के बारे में विद्यार्थियों ने सबका ध्यान आकर्षित किया। इस मौके पर एक रैली भी निकाली गई।

वृक्षारोपण कार्यक्रम दिनांक - 24.07.19



स्वच्छ भारत ग्रीष्मकालीन इंटरनशिप दिनांक - 30.07.19



राष्ट्रीय (नवीन) महाविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना
स्वच्छ भारत ग्रीष्मकालीन इंटरनशिप के तहत
बच्चों को स्वच्छता अभियान चलाया। इस



स्वच्छता की शपथ एवं शिक्षक दिवस दिनांक - 05.09.19



05.09.2019

श्रमदान और स्वच्छता दिनांक - 07.09.19



गांधी जयंती के उपलक्ष में कार्यक्रम दिनांक - 07.09.19 से 24.09.19



पोषण आहार प्रतियोगिता दिनांक -26.09.19



गांधी जयंती पर कार्यक्रम दिनांक - 01.10.19 एवं 02.10.19



मध्यप्रदेश स्थापना दिवस पर स्वच्छता कार्यक्रम दिनांक - 01.11.2019



दीपोत्सव कार्यक्रम दिनांक - 04.11.19



नेहरू एवं शिक्षा विषय पर कार्यशाला दिनांक - 04.11.19



राष्ट्रीय मतदाता दिवस पर शपथ दिनांक - 25.12.19



एक दिवसीय दिवा शिविर 06.12.2019



बी प्रमाण पत्र परीक्षा दिनांक – 29.12.19



शा निवारण कार्यशाला दिनांक - 27.01.2020



फिट इंडिया एवं क्लीन भोपाल साइकिल रैली दिनांक - 18.01.2020



|