

MAHARISHI MARKANDESHWAR (DEEMED TO BE UNIVERSITY)

MULLANA-AMBALA, HARYANA (INDIA), 133-207

(Established under Section 3 of the UGC Act, 1956)

(Accredited by NAAC with Grade 'A')



Additional Information for 5.1.2

Information about Yoga and Wellness

<https://www.mmumullana.org/event/international-day-of-yoga/>

<https://www.mmumullana.org/event/international-yoga-day-3/>

Information about Human Values Development

<https://www.mmumullana.org/news/universal-human-values-and-professional-ethics/>

<https://www.mmumullana.org/press-release/mmict-bmmca-conducted-an-induction-programme/>

<https://www.mmumullana.org/news/faculty-development-program-organized-at-mmdu/>

ने भी योग क्रियाओं के बारे में उपस्थित सिंह, धर्मवीर, कल्याण सिंह, देवेन्द्र लोगों को विस्तार से जानकारी दी। सिंह, कर्ण सिंह राणा मौजूद रहे।

एमएम डीमड में छात्रों ने किया योग



मुलाना : एमएम डीमड विश्वविद्यालय में कुलाधिपति तरसेम कुमार गर्ग, सचिव डॉ. संजीव गर्ग व कोषाध्यक्ष डॉ. विशाल गर्ग की देखरेख में किया गया • जागरण

मनुमाजरा में बताया योग का महत्व



बराड़ा : संत मोहन सिंह खालसा लवाना गर्ल्स कॉलेज की छात्राओं ने गांव मनुमाजरा में जाकर ग्रामीणों को योग के बारे में जागरूक किया। छात्रा मिस मिनी, नैसी, काजल, सपना, नीतू, प्रियंका, मनजीत आदि ने योग करना सिखाया • जागरण

मुलाना बराड़ा में भी योग दिवस में एडीसी शरणदीप कौर बराड़ा ने कहा योग से न केवल व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक विकार दूर होते हैं बल्कि योग मन, बुद्धि और शरीर को जोड़कर व्यक्ति को सर्वशक्तिमान बनाए रखने में भी सहयोग देता है। संप्रदेश संयोजक संजीव धीमान प्रशिक्षक नीरू अग्रवाल व उनकी टीम ने प्रतिभागियों को खड़े होकर, बैठकर और लेटकर किये जाने वाले योगासनों का अभ्यास करवाया। सभी प्रतिभागियों के लिए योग प्रशासन द्वारा पेयजल और हल्के नाश्ते की व्यवस्था की गई थी। मौके पर एडीसी शरणदीप कौर बराड़ा, एसपी अभिजित जोरवाल, एडीसी कैप्टन शक्ति सिंह निगम आयुक्त धर्मवीर सिंह, एसडी सीतेन्द्र सिवाच, सुभाष चंद्र सिंह नगराधीश सुशील कुमार मौजूद रहे।



जीएमएन कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

450 विद्यार्थियों व शिक्षकों ने लिया योग सत्र में भाग



योग कार्यक्रम में हिस्सा लेते बच्चे व अन्य।

(शर्मा)

प्रेमचंद मनोचा ने विभिन्न क्रियाओं का योगाभ्यास करवाया।

इस अवसर पर नायब तहसीलदार बराड़ा सुखदेव, नायब तहसीलदार मुलाना अमित वर्मा, पूर्व प्रशासनिक अधिकारी एम.एल. सारवान, प्रिंसिपल रजबीर सिंह, पंचायत अधिकारी



गांव मनुमाजरा में योग क्रियाएं करते लोग। (शर्मा)

राजकुमार, मार्किट कमेटी सचिव दयाल राम, सुपरवाइजर मित्रपाल, स्टैनो सोहन लाल, रणजीत सिंह, पवन गुप्ता, हरबंस सिंह, कुसुम गुप्ता, देवेन्द्र कौर, कुलकर्णी शर्मा, निर्मल सिंह, धर्मबीर, कल्याण सिंह, देवेन्द्र सिंह, एस.एच.ओ. बराड़ा कर्ण सिंह राणा सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

छात्राओं ने ग्रामीणों को बताया योग का महत्व

संत-मोहन सिंह खालसा लबाना मर्से कालेज की छात्राओं ने गांव मनुमाजरा में जाकर ग्रामीणों को योग के बारे में जागरूक किया और योग की विभिन्न क्रियाओं का प्रदर्शन कर रोग से मुक्ति के बारे में बताया। नोडल



योगाभ्यास करते एस.डी.एम. गिरीश कुमार व अन्य।

(शर्मा)

प्रेरित किया। इसके उपरान्त वातावरण को स्वच्छ और शुद्ध बनाए रखने के लिए पौधारोपण भी किया गया, जिसमें डा. शिव कुमार, वाइस चांसलर प्रो. विक्टर गंभीर, प्रो. वाइस चांसलर प्रो. अशोक अरोड़ा, रजिस्ट्रार डा. सुमित मिश्र, डा. दीपक गुप्ता व अन्य शिक्षकगण ने पौधे रोपित किए। इस अवसर पर डा. शिप्रा, मिस सिमरजीत, मिस सिमरप्रीत, डा. वंचिता, सुमन्यु, अक्षय, दिनेश, विक्रम, सौरव, अभ्रथ, अतुल आदि उपस्थित रहे।

मन व शरीर की संतुष्टि के लिए योग आवश्यक : गिरीश

मन व शरीर की संतुष्टि के लिए योग को अपनाना बेहद जरूरी है। नियमित योग को अपनाकर हम मानसिक व शारीरिक तौर पर मजबूत बन सकते हैं। यह बात एस.डी.एम. बराड़ा गिरीश कुमार ने उपमंडल स्तर पर आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथिकही। इस मौके पर उपमंडल के अधिकारीगण, कर्मचारीगण, जन प्रतिनिधि व अन्य सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने भारी संख्या में भाग लेकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। पतंजलि योग सीमित के जिला प्रभारी

बराड़ा, 21 जून (शर्मा): एम.एम. डीमड विश्वविद्यालय मुलाना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन कुलाधिपति तरसेम कुमार गर्ग, सचिव डा. संजीव गर्ग व कोषाध्यक्ष डा. विशाल गर्ग की देखरेख में विश्वविद्यालय के परिसर में किया गया, जिसका कार्यभार एन.एस.एस. प्रोग्राम को-ऑर्डिनेटर, इंजीनियर करण अग्रवाल और योग क्लब को-ऑर्डिनेटर डा. तनु गुप्ता ने संभाला। सभी शिक्षक और विद्यार्थियों के लिए योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें स्वामी विवेकानंद योग संस्थान और आयुष मंत्रालय से डा. शिव कुमार, योगाचारिणी मिस निशा, डा. दीपक और हिमांशु ने सभी को योग आसन से अवगत करवाया। डा. शिव ने योग के बारे में विद्यार्थियों को कुछ महत्वपूर्ण बातें बताईं। अपने वक्तव्य में उन्होंने विद्यार्थियों को उनके पेशेवर और निजी विकास के लिए अपने नियमित जीवन में योग को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। लगभग 450 विद्यार्थियों और शिक्षकों ने इस सत्र में भाग लिया। विद्यार्थियों ने आसन के बाद खुद में एक ऊर्जा का संचार महसूस किया। वाइस चांसलर प्रो. विक्टर गंभीर ने बच्चों को योग हेतु

ऑफिसर डा. प्रवीण वर्मा ने बताया कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। हमें प्रतिदिन की क्रियाओं में योग को शामिल करना चाहिए। योगाभ्यास द्वारा ही तन और मन की शुद्धि होती है।

योग को हमें आत्म गौरव के रूप में लेकर जीवन में धारण करना है और दूसरों को भी योग के प्रति प्रेरित करना है। फिजीक्स प्रोफेसर शम्मी चावला ने भी वहां पर उपस्थित ग्रामीण लोगों को योग के संबंध में जागरूक किया। छात्रा मिस मिनी, नैसी, काजल, सपना, नीतू, प्रियंका, मनजीत आदि ने अनुलोम-विलोम और प्राणायाम आदि का प्रदर्शन कर ग्रामीणों को योग करना सिखाया।

सुमान अल्लाह, 1.00 कुंडली 4.30 कुमकुम गौर, 21.00 जाने से
कलर्स : 08.00 बेपनाह, 08.30 इश्क में मरजावां, 10.00 रूप-मर्द का नया स्वरूप, 11.00 उड़ान, 11.30 तू आशिकी, 14.30 सिलसिला बदलते रिश्तों का, 16.30 शक्ति-अस्तित्व के अहसास की, 18.00 कसम, 18.30 सावित्री देवी कालेज एड हॉस्पिटल, 21.30 बेपनाह

स्टार गोल्ड : 10.00 में हो राजा में ही मंत्री, 13.10 बैटिंग राजा, 15.45 विवेकज, 18.45 धम्मू, 21.00 जेगुआर

सेट मैक्स : 09.52 अखिल-द पावर आफ जुआ, 12.02 डायनामाइट, 14.49 थेरी, 17.48 लक्ष्मी बॉम्ब, 19.55 संधूपथी

जी सिनेमा : 08.40 में प्रेम की दीवानी हूँ, 11.38 राजकुंजी राजकुमार-2, 14.32 दिल, 18.01 शिवा-व सुपर हीरो-2, 21.00 जुमाना