17-18

सेवा में,

21-06-2018

संपादक (महोदय)
अमर उजाला / दैनिक जागरण / हिंदुस्तान

महोदय,

इस समाचार को अपने प्रतिष्ठित समाचार पत्र में निशुल्क प्रकाशित करने की कृपा करें।

विषय: अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

आज दिनांक 21-06-2018 को स्वर्गीय जयदत्त वैला स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, रानीखेत में, 24 यू.के. गर्ल्स बटालियन एन.सी.सी. (छात्रा विंग) के कैडेटों एवं महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक तथा कर्मचारी वर्ग द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. चन्द्र राम ने छात्र जीवन में योग के महत्व को बताते हुए कहा कि आज के समय में अधिकतर छात्र-छात्राएँ न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी अस्वस्थ रहते है। जिसके चलते उनमें शिक्षा का उचित विकास नहीं हो पाता। इन सभी कारणों से वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल नहीं हो पाते। यदि हमें जीवन में लक्ष्य को प्राप्त करना है तो योग को अपने जीवन में अवश्य शामिल करें।

एन.सी.सी. अधिकारी लेफ्टिनेंट रूपा आर्या ने कैडेटों को योग के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है, जिससे कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता बल्कि योग के अनेक आसन ऐसे है जो जीवन के लिए संजीवनी है। योग मन को शांत रखने के साथ-साथ सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

क्रीड़ा प्रभारी डॉ महिराज माहरा के निर्देशन में श्री. हीरा सिंह द्वारा कैडेटों को पद्मासन, ज्ञान मुद्रा, सूर्यनमस्कार, चक्रासन, मयूरासन, शीर्षासन, धनुरासन शवासन आदि का अभ्यास कराया गया। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक एवं कर्मचारी उपस्थित रहें।

प्राचार्य
डॉ. चन्द्र राम
राज० स्ना० महा० रानीखेत
(अल्मोड़ा)

Principal
Govt. P.G. College
Ranikhet (Almora)

लेफ्टिनेंट रूपा आर्या
24 यू.के. गर्ल्स बटालियन
एन.सी.सी., राज स्ना महा.
रानीखेत (अल्मोड़ा)

PAGE NO. :
DATE : 21 / 06 / 2018

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून 2018)

आज दिनांक 21 जून 2018 को स्व॰ श्री जयदत्त वैला स्वतंत्रता संग्राम सेनानी, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रानीखेत में 24 यू॰ के॰ गर्ल्स बटालियन एन॰ सी॰ सी॰ (छात्राविंग) एवं महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक तथा कर्मचारी वर्ग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ॰ चन्द्र राम ने छात्र जीवन में योग के महत्व को बताते हुए कहा कि आज के समय में अधिकतर छात्र-छात्राएं न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी अस्वस्थ रहते हैं जिसके चलते उनमें शिक्षा का उचित विकास नहीं हो पाता। इन सब कारणों से वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल नहीं हो पाते। यदि हमें जीवन में अपने लक्ष्य को प्राप्त करना है तो योग को अपने जीवन में अवश्य शामिल करें

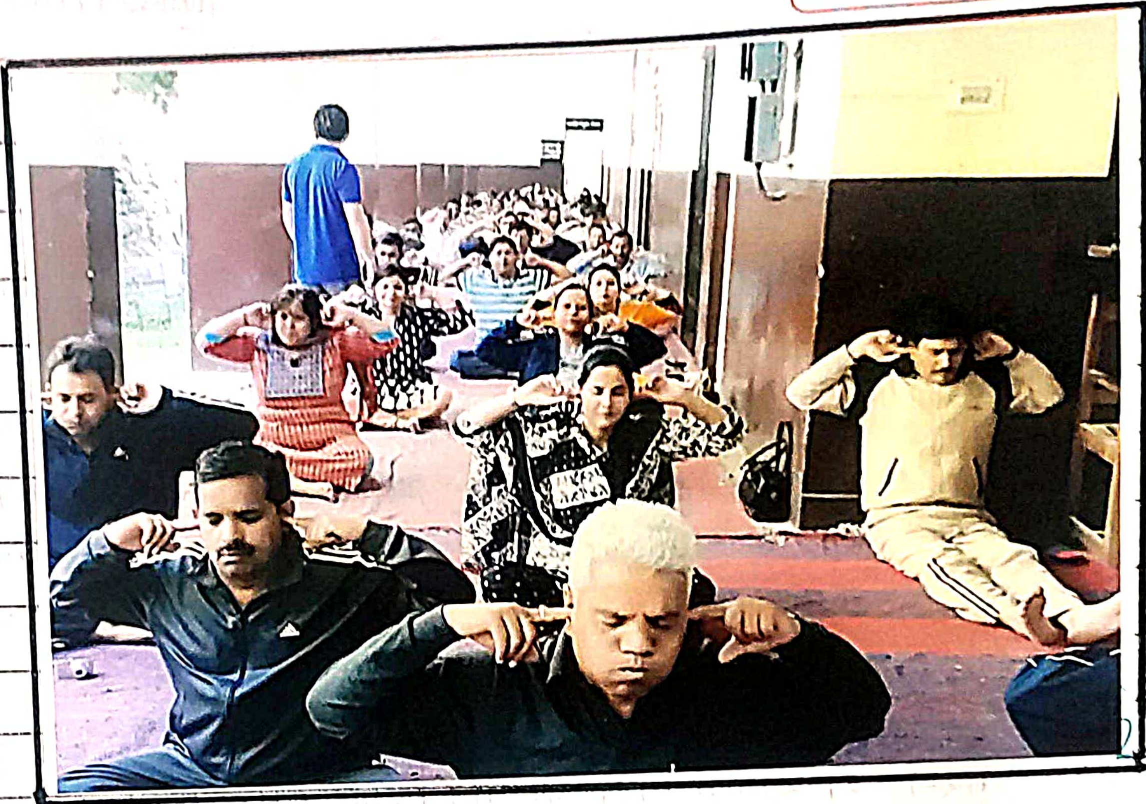
एन॰ सी॰ सी॰ अधिकारी डॉ॰ (ले॰) रूपा आर्या ने कैडेट्स को योग के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। इस अवसर पर क्रीड़ा प्रभारी श्री॰ हीरा सिंह द्वारा कैडेट्स को पद्मासन, ध्यान मुद्रा, सूर्य नमस्कार, चक्रासन, मयूरासन, शीर्षासन धनुरासन आदि का अभ्यास कराया गया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर डॉ॰ माया शुक्ला, डॉ॰ आशुतोष त्रिपाठी, डॉ॰ आदेश कुमार डॉ॰ सुशील जैन, डॉ॰ पारूल भारद्वाज, डॉ॰ दीपक उप्रेती, डॉ॰ महिराज मेहरा, डॉ॰ निधि पाण्डे, डॉ॰ दिनेश कुमार सहित समस्त प्राध्यापक एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

[signature]
[signature]

[signature] 21/06/18
एन॰ सी॰ सी॰ अधिकारी
डॉ॰ रूपा आर्या
24 यू॰ के॰ गर्ल्स बटालियन
राज॰ स्ना॰ महा॰ रानीखेत
(अल्मोड़ा)

Lt Rupa Arya
... BN NCC
Govt. ... College Ranikhet
(Almora)

PAGE NO. :
DATE : / /



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करते महाविद्यालय के प्राचार्य एवं प्राध्यापक

DATE : / /

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करते कैडेट्स

दिनांक : 18/09/2018

सेवा में,

कमान अधिकारी
२४, यू॰ के॰ गर्ल्स बटालियन
एन॰ सी॰ सी॰ (अल्मोड़ा)

महोदय, आपके कार्यालय के पत्रांक संख्या 421/swachhta Samaroh/Trg 14 Sep 2018 के अनुपालन में स्व॰ श्री॰ जयदत्त वैला स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रानीखेत में, २४. यू॰ के॰ गर्ल्स बटालियन एन॰ सी॰ सी॰ (छात्रा विंग) द्वारा "Talk & Speech; What Can I do to Clean my city" विषयक एक व्याख्यान माला का आयोजन किया गया। जिसमे ले॰ रूपा आर्या द्वारा एन॰ सी॰ सी॰ (छात्रा विंग) के कैडेटों को अपने शहर को स्वच्छ बनाने में हम अपना क्या योगदान दे सकते है से संबंधित व्याख्यान दिया गया। इस अवसर पर भाषण, स्लोगन तथा कविता पाठ भी करवाया गया। जिसमें एन॰ सी॰ सी॰ के कैडेटों द्वारा बढ़-चढ़कर प्रतिभाग किया।

(हस्ताक्षर) 18-9-18
प्राचार्य
स्व० श्री जय दत्त वैला, स्वतंत्रता संग्राम सेनानी
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
रानीखेत (अल्मोड़ा)

(हस्ताक्षर) 18/09/2018
ले॰ डॉ॰ रूपा आर्या
२४. यू॰ के॰ गर्ल्स बटालियन
एन॰ सी॰ सी॰ राज॰ स्ना॰
महा॰ रानीखेत
Govt. P.G. College
Ranikhet (Almora)

PAGE NO.:
DATE: / /

"Talk & Speech; What Can I do Clean my City"
विषयक व्याख्यान माला (18 सितम्बर 2018)

आज दिनांक 18 सितम्बर 2018 को स्व॰ श्री॰ जयदत्त वैला स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रानीखेत (अल्मोड़ा) में 24 यू॰के॰ गर्ल्स बटालियन एन॰सी॰सी॰ (हवाविंग) द्वारा "Talk & Speech; What Can I do Clean my City" विषयक एक व्याख्यान माला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ॰ कल्पना शाह एवं डॉ॰ अभिमन्यु कुमार द्वारा कैडेट्स को अपने शहर को स्वच्छ बनाने में हम अपना क्या योगदान दे सकते हैं से संबंधित महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया। इस अवसर पर डॉ॰ रश्मि रौतेला, डॉ॰ भारती बहुगुणा, डॉ॰ सुनिता गड़कोटी, डॉ॰ नमिता मिश्रा आदि प्राध्यापक उपस्थित रहे।

18/9/18

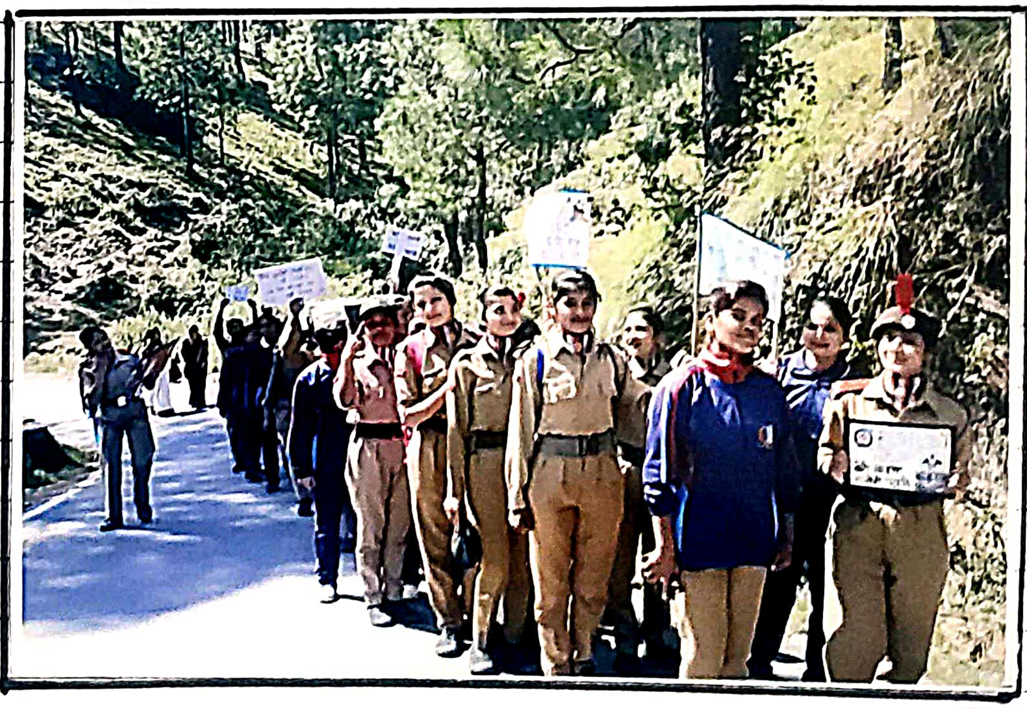
एन॰सी॰सी॰ प्रभारी
डॉ॰ रूपा आर्या
24 यू॰के॰ गर्ल्स बटालियन
राज॰ स्ना॰ महा॰ रानीखेत
(अल्मोड़ा)

Lt. Rupa Arya
ANO, NCC
Govt. P.G. College Ranikhet
(Almora)

PAGE NO.:

DATE: / /

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओं पर जनजागरुकता रैली का आयोजन



PAGE NO.:
DATE: 29/09/2018

# 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' पर जनजागरूकता रैली एवं नुक्कड़ नाटक का आयोजन

आज दिनांक 29 सितम्बर 2018 को स्व० श्री जयदत्त वैला स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रानीखेत में 24 यू० के गर्ल्स बटालियन एन० सी०सी० छात्राविंग के कैडेट्स द्वारा डॉ०(ले०) रूपा आर्या के निर्देशन में 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' से संबंधित जागरूकता रैली महाविद्यालय प्रांगण से चिलियानौला बाजार तक निकाली गई। जिसका शुभारंभ महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ० वाई सी सिंह द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया।

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के तहत छात्रा विंग के कैडेट्स द्वारा बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओं पर एक नुक्कड़ नाटक किया गया, जिसके माध्यम से कैडेट्स ने स्थानीय लोगों को जागरूक किया। इसके साथ ही स्लोगन, पट्टीकाओं एवं नारों के माध्यम से आम जन को जागरूक किया गया। इस अवसर पर एन० सी०सी० अधिकारी डॉ(ले०) रूपा आर्या ने कहा कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य बेटियों के जीवन की रक्षा करना और उन्हें पढ़ाकर आगे बढ़ाना है। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ० कल्पना शाह, डॉ० नमिता मिश्रा, डॉ० किरनलता पाण्डे, डॉ० बी०बी० भट्ट, डॉ महिराज मेहरा, डॉ० विजय कुमार बिष्ट आदि उपस्थित रहे।

(हस्ताक्षर) 29/09/18
एन० सी० सी० अधिकारी
डॉ० रूपा आर्या
24 यू० के० गर्ल्स बटालियन
राज० स्ना० महा० रानीखेत

Lt Rupa Arya
24 Girls BN NCC
Govt. P.G. College Ranikhet
(Almora)