



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)

पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773
Email- govtgirlspgcollege@gmail.com

Website: www.govtgirlspgcollegedurg.com

College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 06.06.2022

// प्रेस विज्ञप्ति //
गर्ल्स कॉलेज में
योग पर शॉर्ट टर्म कोर्स "महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु योग"

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग के क्रीड़ा विभाग द्वारा योग पर शॉर्ट टर्म कोर्स "महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु योग" प्रारंभ किया गया है।

महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु योग विषय पर आधारित 30 घंटे का यह सर्टिफिकेट कोर्स दिनांक 17 जून तक आयोजित किया जा रहा है। इस कोर्स में योग के प्राणायाम तथा विभिन्न आसन सिखाये जा रहे हैं। जो स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। इसके अंतर्गत प्राणायाम, मुद्रा, हठयोग, योग आसन, सूर्य नमस्कार तथा महिलाओं की समस्याओं से संबंधित विशेष आसन का भी प्रशिक्षण दिया जा रहा है। योग के माध्यम से कैसे वजन कम किया जा सकता है तथा मानसिक योग से कैसे स्वस्थ रहा जाये बताया गया है।

विषय-विशेषज्ञ के रूप में युवा योगी पंकज यादव, सेठ रतनचंद सुराना महाविद्यालय दुर्ग, श्रीमती नीरा सिंह, शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्वाशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग, मंजू झा एवं डॉ. राजीव चौधरी, प्राध्यापक, पं. रविशंकर शुक्ल विश्व विद्यालय, रायपुर, विद्या वर्मा, योग प्रशिक्षक छात्राओं को सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक रूप से योग में शिक्षित करेंगे।

यह कोर्स क्रीड़ा विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित किया जा रहा है।

उद्घाटन सत्र में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने छात्राओं को योग के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक रूप से सबल बनाये जाये ताकि वे समाज में अपना योगदान अलग से बना सकें।

राष्ट्रीय सेवा योजना की डॉ. सुचित्रा खोब्रागड़े एवं डॉ. ऋचा ठाकुर ने छात्राओं को योग का महत्व बताया एवं योग को दैनिक दिनचर्या में अपनाने हेतु समझाया। प्रथम दिवस श्री पंकज यादव, सहायक प्रा. सेठ रतनचंद सुराना महाविद्यालय, दुर्ग ने योग क्या है, योग की उत्पत्ति, योग के जनक योग में प्राण वायु का उपयोग सांस के नियंत्रण आदि पर प्रकाश डाला एवं प्राणायाम के सभी आसनों का महत्व बताया एवं उसका अभ्यास कराया। श्रीमती नीरा सिंह द्वारा महिलाओं के स्वास्थ्य के संबंध में प्रकाश डाला एवं अभ्यास कराया।

विद्या वर्मा द्वारा योग के माध्यम से वजन कम करने के विशेष आसन बताये गये एवं उनका अभ्यास लगातार कराया गया। इस कोर्स के अंत में वस्तुनिष्ठ परीक्षा आयोजित की जायेगी।

कार्यक्रम का संचालन क्रीड़ाधिकारी डॉ. ऋतु दुबे एवं डॉ. यशेश्वरी धुव ने किया।



समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी)
प्राचार्य

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या
स्नात. महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)