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.ac.in
College Code : 1602

दुर्ग, दिनांक : 21.06.2026

/प्रेस विज्ञप्ति/

शासकीय कन्या महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

शासकीय डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग के योग विभाग द्वारा 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन प्राचार्य डॉ0 रंजना श्रीवास्तव के कुशल मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य महोदया द्वारा दीप प्रज्जवलित कर महाविद्यालय के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं छात्राओं को उद्बोधित करते हुए कहा कि योग एक साधना है, जिसे हम उत्तम स्वास्थ्य, निरोगी काया एवं स्वस्थ मस्तिष्क प्राप्त कर सकते हैं। इस वर्ष सरकार की थीम है - स्वस्थ आयु के लिये योग, मेरा यही संदेश है आप सभी स्वयं के लिए आधा घंटा निकाले और स्वस्थ रहें।

कार्यक्रम में योग विभाग की भुतपूर्व छात्रा कु0 नेहा वर्तमान में एम0 ए0 योगा में अध्ययनरत की अगुवाई में समस्त महाविद्यालय परिवार एवं छात्राओं ने योग किया। सुश्री नेहा ने सर्वप्रथम प्रार्थना पश्चात् शरीर की जकड़न दूर करने हेतु सूक्ष्म व्यायाम, पवनमुक्त आसन भाग 1, प्राणायाम, आलोम-विलोम, भस्त्रिका, त्रियक ताड़ासन आदि का अभ्यास कराये एवं मुद्राओं का अभ्यास कराया जिससे आधुनिक विश्व की बीमारियों को रोका जा सकता है, जैसे मधुमेह, रक्तचाप, थायराइड, अनिद्रा आदि को दूर किया जा सकता है। योग विभाग के छात्रओं द्वारा डॉ0 ऋतु दुबे विभागाध्यक्ष के निर्देशन में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किया गया। सूर्य नमस्कार का मंत्रो सहित प्रदर्शन, कु. नीतू देशमुख द्वारा योगा दिवस क्यों मनाया जाता है इसकी अवधारणा क्या है आलेख प्रस्तुत किया गया, सोनम राजभार द्वारा ताली योग करवाया गया, मनस्वी निर्मलकर द्वारा एड्वांस योग का प्रदर्शन किया गया। अंत में योग निद्रा का अभ्यास कराया। अभ्यास में इनका साथ दिया योग विभाग की चंचल यादव, ईशुलता, हेमकुमारी, नीतू देशमुख, हर्षिता, समृद्धि कौर भाटी, ऋचा, भूमिका, नंदनी नायक, सोनम आदि ने हिस्सा लिया।

इस अवसर पर महाविद्यालय की वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ0 अमिता सहगल, डॉ0 मीरा गुप्ता, डॉ0 सुषमा यादव एवं महाविद्यालय परिवार उपस्थित थे। योग विभाग छात्राओं की ओर से कार्यक्रम का संचालन श्रीमती तुलिका एवं आभार प्रदर्शन मनस्वी निर्मलकर ने किया।

टीप - छात्रहित में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ0 रंजना श्रीवास्तव)
प्राचार्य
शास0 डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ0ग0)

शासकीय कन्या महाविद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन