



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

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

Website: <https://govtgirlspgcollegedurg.ac.in>  
College Code : 1602



दुर्ग, दिनांक : 21.06.2023

## // प्रेस विज्ञप्ति //

### गर्ल्स कॉलेज में विश्व योग दिवस

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा विश्व योग दिवस आयोजित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की पूर्व छात्रा योग प्रशिक्षक प्रज्ञा मिश्रा एवं रुचि शर्मा ने महाविद्यालय में उपस्थित समस्त प्राध्यापकों / कर्मचारियों एवं छात्राओं को दैनिक योगाभ्यास से संबंधी आसन बताये।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने विश्व योग दिवस के अवसर पर कहा कि योग को अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित करें। आज अधिकांश लोग रक्तचाप एवं शुगर की बीमारियों से ग्रसित है। योगासन के माध्यम से इनसे बचा जा सकता है। उन्होनें कहा कि योग अभ्यास से जीवन में नकारात्मकता खत्म होती है एवं एकाग्रता में वृद्धि तथा तनाव कम होता है।

योग प्रशिक्षक प्रज्ञा ने प्रारंभ में गर्दन, हाथ, कमर के विभिन्न अभ्यास बताये। इसके साथ ही ताड़ासन, चंद्रासन, वृक्षासन, कोणासन, त्रिकोणासन, प्राणायाम आदि आसनों का अभ्यास एवं उनसे होने वाले लाभ को भी बताया।

महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. डी.सी. अग्रवाल ने बताया कि इस वर्ष योग दिवस पर “एक विश्व- एक स्वास्थ्य” की थीम को लेकर कार्य हो रही है।

कार्यक्रम का संचालन रासेयो कार्यक्रम अधिकारी डॉ. यशेश्वरी ध्रुव एवं आभार प्रदर्शन आई.क्यू.ए.सी. प्रभारी डॉ. ऋचा ठाकुर 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.)

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

