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 : 28.02.2024

// प्रेस विज्ञप्ति //

गर्ल्स कॉलेज में
योगा फॉर वुमेन वैल्यू एडेड कोर्स का समापन

शासकीय डॉ. वामन वासुदेव पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में आयोजित वैल्यू एडेड कोर्स योगा फॉर वुमेन का समापन हुआ।

महाविद्यालय के क्रीड़ा विभाग एवं योग विभाग द्वारा 30 घण्टे का वैल्यू एडेड कोर्स जो कि महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं को योग के माध्यम से कैसे कम या ठीक किया जा सकता है इस विषय पर आयोजित किया गया।

समापन के अवसर पर महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. डी.सी. अग्रवाल ने कहा कि भारत विश्व योग गुरू है क्योंकि भारत के ही माध्यम से ही पूरे विश्व ने योग को जाना एवं पूरा विश्व 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जा रहा है। उन्होनें बताया कि दिल्ली के साथ दुर्ग जिले में भी सूर्य नमस्कार को मूर्तिकला के रूप में स्थापित किया गया है ताकि सर्वसाधारण को योग के महत्व का ज्ञान हो।

क्रीड़ा समिति संयोजक डॉ. सुषमा यादव ने कहा कि योग को जीवन का एक अभिन्न अंग बनाकर हम मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते है।

सभी प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र प्राचार्य महोदय, डॉ. सुषमा यादव एवं पंकज यादव द्वारा वितरित किया गया। इस अवसर पर प्रतिभागी यशस्वी को उत्कृष्ट प्रशिक्षु के लिये स्मृति चिन्ह देकर पुरस्कृत किया गया। डॉ. पंकज यादव, सुश्री तबस्सुम अली को भी प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

डॉ. ऋतु दुबे ने बताया कि इस कोर्स में श्री राजीव नायर (सर्टिफायड स्टूडेंट काउंसलर) ने छात्राओं को तनाव, अवसाद, चिंता से कैसे मुक्ति प्राप्त करें, अपने दोनों दिमाग को कैसे विकसित करें पर व्याख्यान दिया, जिसका विषय था "Energising of Human Hardware & Software Through Power Of Breath" इन्होनें साथ में अभ्यास एवं माइंड गेम्स भी कराये, जिसका छात्राओं ने आनंद लिया। सुश्री मालती साहू, सहायक प्राध्यापक योग ने कुंजल क्रिया, धोत्री का भी अभ्यास कराया।

शासकीय विज्ञान महाविद्यालय दुर्ग की डॉ. नीरा सिंह, सहायक प्राध्यापक योग ने मुद्राओं एवं बंध के द्वारा महिलाएँ बढ़ती उम्र में कैसे स्वस्थ रहे, एवं यूरिन लिकेज जैसी समस्या को कैसे नियंत्रित करें योग के माध्यम से एवं योग कराया गया।

महाविद्यालय में गृहविज्ञान की सहायक प्राध्यापक तबस्सुम अली ने हेल्दी लाईफ के लिये हेल्दी फूड पर अपना व्याख्यान दिया और प्रतिभागियों की आहार से संबंधित जिज्ञासाओं एवं भ्रांतियों को दूर किया।

प्रतिभागी भूमिका उपाध्याय, दीप्ति राठौर, निरजरा, सुषमा, यशस्वी, गीता, मानसी, यशी आदि ने अच्छा प्रदर्शन किया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. ऋतु दुबे एवं आभार प्रदर्शन कु. मालती ने किया।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ0 डी.सी. अग्रवाल)
प्रभारी प्राचार्य
शास0 डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ0ग0)

शासकीय डॉ0 वा0वा0 पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

गर्ल्स कॉलेज में
योगा फॉर वुमेन वैल्यू एडेड कोर्स का समापन