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 : 08.03.2025

/प्रेस विज्ञप्ति/

गर्ल्स कॉलेज में

## योग विभाग द्वारा अतिथि व्याख्यान

शासकीय डॉ. वामन वासुदेव पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग में योग विभाग द्वारा अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें पं0 रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के डॉ0 राजीव चौधरी, प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा विभाग, विभागाध्यक्ष विधि को आमंत्रित किया गया था। सर्वप्रथम महाविद्यालय की सहायक प्राध्यापिका कु0 खुशबू साहू, योग ने डॉ0 चौधरी को पौधा देकर सम्मानित किया। क्रीडा समिति की संयोजिका डॉ0 सुषमा यादव ने भी डॉ0 चौधरी को पौधा देकर सम्मानित किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ0 रंजना श्रीवास्तव ने अपने उद्‌बोधन में योगा विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि जो दौड़ना, व्यायाम करना पसंद नहीं करते उन्हें अपने जीवन में योग को अपनाना चाहिए। योग द्वारा हम अपने स्वाथ्यगत परेशानियों को बढ़ने से रोक सकते हैं। योग द्वारा हमारे शरीर में डोपामाइन हार्मोंस स्त्राव होता है जिससे हम प्रसन्न रहते हैं, हमारा मानसिक तनाव कम होता है। शारीरिक परेशानियों के साथ ही हम मानसिक परेशानियों को भी योग द्वारा कम कर सकते हैं। डॉ0 चौधरी ने हठ योग पर प्रकाश डालते हुए प्राणायाम के प्रकार एवं फायदे के बारे में विस्तार से बताया कि प्राणायाम को दो वर्गों में विभक्त किया गया है अष्टकुम्भक एवं नाड़ीशोधन प्राणायाम। उन्होंने मुद्रा एवं मुद्रा के प्रकार तथा मुद्रा अभ्यास कराया एवं महामुद्रा से छात्राओं को परिचित कराया। बंध क्या है एवं बंध के प्रकार को विस्तार से समझाया तथा जालांधर बंध पर विशेष रूप से प्रकाश डाला।

व्याख्यान के अंत में उन्होंने छात्राओं के प्रश्नों के उत्तर दिए एवं उनकी जिज्ञासाओं को शांत किया साथ ही छात्राओं की इस मिथ्या को दूर किया कि योगाभ्यास द्वारा आंखों की रोशनी बढ़ाई जा सकती है। उन्होंने कहा कि आंखों की रोशनी को बढ़ने से रोक सकते हैं, उसे कम नहीं कर सकते। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ0 चौधरी को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ0 ऋतु दुबे एवं कु0 खुशबू साहू ने किया। इस अवसर पर योग विभाग की भूतपूर्व एवं वर्तमान छात्राऐं उपस्थित थी।

*टीप– समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।*

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

# योग विभाग द्वारा अतिथि व्याख्यान