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

दिनांक 06.06.2026

// प्रेस विज्ञप्ति //

"विश्व सायकल दिवस सप्ताह"

शा. डॉ. वॉ.वॉ. पाटणकर स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, दुर्ग द्वारा विश्व सायकल दिवस सप्ताह के तृतीय दिवस में प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव के कुशल मार्गदर्शन में डॉ. ऋतु दुबे, क्रीड़ा अधिकारी एवं सुश्री खुशबू साहू, योग सहायक प्राध्यापक द्वारा सायकल चालन हेतु उपयोग में आने वाले व्यायाम का अभ्यास कराया गया एवं सायकल संचालन हेतु उपयोग में आने वाले मसल्स के बारे में विस्तार से बताया गया, सायकल आधारित गाना में जुम्बा कराया गया, व्यायाम एवं जुम्बा डॉ. ऋतु दुबे, क्रीड़ा अधिकारी एवं सुश्री खुशबू साहू, योग सहायक प्राध्यापक द्वारा कराया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्रा खिलाड़ी राष्ट्रीय बाक्सर सुश्री सुष्मिता नायक को आमंत्रित किया गया था। भूतपूर्व खिलाड़ी सुश्री सुष्मिता नायक ने प्रतिभागियों को लोवर बॉडी ताकतवर बनाने, घुटनों को लम्बी आयु देने हेतु घुटनों से संबंधित अभ्यास के बारें में विस्तार से बताया एवं व्यायाम का अभ्यास कराया, उन्होंने कहा कि सायकल चलाने के पूर्व एवं पश्चात् वार्मअफ एवं स्टैचिंग अभ्यास अवश्य करना चाहिए। सुष्मिता ने कहा- उसे महाविद्यालय में आकर अच्छा लगा एवं आगे भी अपना अनुभव एवं ज्ञान छात्राओं के साथ साझा करेंगी मंशा जाहिर की।

दिनांक 06.06.2026 को सायकल चलाने की दक्षता बढ़ाने हेतु कौन कौन से योगा अभ्यास है, जो सायकल चालन दक्षता को बढ़ाने का अभ्यास डॉ. ऋतु दुबे एवं सुश्री खुशबू साहू के द्वारा कराया गया। इस कार्यक्रम में प्रतिभागी थे प्रिया साव, मनस्वी निर्मलकर, सुष्मिता, समृद्धि कौरभाटी, चंचल यादव, हेमा देशमुख, नीतू देशमुख, भूमिका साहू, सीमा नूरेटी, जान्हवी कौशिक, पल्लवी साहू, निलोत्पम, मान्या तिवारी, ईशुलता, पूर्वा देवांगन, तुलिका, कोमल सिन्हा, लोकेश्वरी यादव, रूपाली साह, सोनम, गंगोत्री, पुष्पा आदि खिलाड़ी एवं छात्राऐं उपस्थित थी।

महाविद्यालय की वरिष्ठ प्राध्यापक एवं राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी डॉ. यशेश्वरी ध्रुव, डॉ. लता मेश्राम, डॉ. मोनिया राकेश, डॉ. मिलिन्द अमृतफले ने छात्राओं द्वारा बनाये गये स्लोगन, पोस्टर का अवलोकन किया और छात्राओं को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम का सफल संचालन डॉ. ऋतु दुबे द्वारा किया गया।

I/C [signature] 6.6.2026
प्राचार्य
PRINCIPAL
Govt. Dr. W. W. Patankar
Girls P. G. College, Durg (C.G.)