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
AISHE Code : C-21647

दिनांक : 21/06/2025

शासकीय कन्या महाविद्यालय में विश्व योग दिवस का आयोजन

शासकीय डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग में क्रीड़ा विभाग, योगा विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में विश्व योग दिवस का आयोजन किया गया।

सर्वप्रथम महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव ने माँ सरस्वती की मूर्ति पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

तत्पश्चात् योग विभाग की सहायक प्राध्यापक कु. खुश्बू साहू ने महाविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी एवं छात्राओं को योग कराया। मुख्य रूप से उन्होनें प्राणायाम - भस्त्रिका, कपालभांति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, शीतली प्राणयाम कराया। प्राणायाम के पूर्व उन्होनें शरीर की अकड़न को दूर करने के लिए वार्म-अप योग कराया, बढ़ती उम्र में मुद्राओं के द्वारा किस प्रकार हम अपने शरीर को स्वस्थ्य रख सकते है। मुद्राओं के बारे में बताते हुए उन्होनें मुद्राओं का अभ्यास कराया - ज्ञान मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, सूर्य मुद्रा, वायु मुद्रा, आकाश मुद्रा, योग अभ्यास सत्र के अंतिम में निद्रा योग आसन एवं ध्यान कराया।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रंजना श्रीवास्तव ने कहा कि सभी को नियमित योगाभ्यास करना चाहिये सिर्फ विश्व योग दिवस के दिन ही योगा नहीं करना चाहिये क्योंकि शासन की मंशा है की एक स्वस्थ समाज का निर्माण हो जिससे स्वस्थ देश सामने आयेगा। महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रथम इकाई ने कार्यक्रम प्रभारी डॉ. यशेश्वरी ध्रुव के नेतृत्व में हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग द्वारा आयोजित 20 जून को योग दिवस कार्यक्रम में एवं राष्ट्रीय सेवा योजना की द्वितीय इकाई ने कार्यक्रम प्रभारी डॉ. सुषमा यादव के नेतृत्व में नेहरू एवं युवा कल्याण विभाग द्वारा खालसा पब्लिक स्कूल में आयोजित योग दिवस 21 जून को महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व किया।

इस अवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकगण डॉ. अमिता सहगल, डॉ. अनिल जैन एवं समस्त अधिकारी, कर्मचारी तथा योग विभाग की छात्राएँ उपस्थित थी। विशेष रूप से कु. खुश्बू साहू, कु. सुमन साहनी, कु. नेहा ढीमर, कु. कविता मालेकर।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. ऋतु दुबे, क्रीड़ाधिकारी एवं आभार प्रदर्शन डॉ. यशेश्वरी ध्रुव, राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी ने किया।

I/c, A Sehgal 21.06.2025

प्राचार्य
शासकीय डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर
कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग(छ.ग.)

शासकीय डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)