

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस : रिपोर्ट

शासकीय डॉ. वा.वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास का आयोजन किया गया।

महाविद्यालय परिसर में प्रातः 06:30 बजे से आयोजित योगाभ्यास में विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने योग की विभिन्न मुद्राओं एवं प्राणायाम का अभ्यास किया तथा संकल्प लिया कि वे इन योग की मुद्राओं का अभ्यास प्रतिदिन के व्यवहार में लायेंगे।

सेक्टर-10 स्थित योगाश्रम के श्री ओ.पी. गुप्ता एवं श्रीमती उर्मिला गुप्ता के सानिध्य में सभी ने विभिन्न योग मुद्राओं तथा प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास किया एवं सीखा।

इस अवसर पर योग प्रशिक्षक श्री ओ.पी. गुप्ता ने कहा कि यदि हम थोड़ा सा वक्त अपने शरीर के लिये निकाले तो हम बहुत से रोगों से बच सकते हैं। निरोग मन और निरोग तन आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

श्री गुप्ता ने कमर दर्द, पैर दर्द, मधुमेह पर विशेष योगाभ्यास बताया। श्रीमती उर्मिला गुप्ता ने ध्यान (मेडिटेशन) का अभ्यास कराया जिससे एकाग्रता बढ़ती है और स्वस्थ मन रहता है।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने इस अवसर पर योग के महत्व पर प्रकाश डाला तथा विद्यार्थियों के लिए इसकी नियमित कक्षाओं की आवश्यकता बतलाई।

महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. डी.सी. अग्रवाल ने योगाभ्यास एवं ध्यान को दैनिक जीवन में अंगीकृत करने का आह्वान करते हुए गुप्ता दंपति के अमूल्य सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया।

प्रभारी प्राध्यापक डॉ. आरती गुप्ता ने कार्यक्रम का संचालन किया।



(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)

प्राचार्य

शास० डॉ० वा०वा० पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

शासकीय डॉ० वा०वा० पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस : रिपोर्ट

