



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.com



College Code : 1602

दुर्ग, दिनांक : 22 / 10 / 2021

// प्रेस विज्ञप्ति //

गर्ल्स कॉलेज में योग एवं जुम्बा प्रशिक्षण शिविर

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग में क्रीड़ा विभाग द्वारा सात दिवसीय योग एवं जुम्बा प्रशिक्षण कार्यक्रम फीट इंडिया मुहमेन्ट के अन्तर्गत आयोजित किया जा रहा है। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने बताया कि छात्राओं को पढ़ाई के साथ-साथ फिटनेस की वर्तमान परिस्थिति में बहुत जरूरत है।

प्रथम दिवस :-

शिविर के प्रथम दिवस डॉ. ऋतु दुबे, क्रीड़ाधिकारी ने सहभागी छात्राओं को फिटनेस के आवश्यक व्यायाम एवं उन्हें करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना है किसी भी एक्टिविटी को करने के पहले वार्मअप क्यों जरूरी एवं वार्मअप करना छात्राओं को सीखाया गया। इसके साथ ही व्यायाम या किसी एक्टिविटी के बाद स्ट्रेचिंग एवं कुलडाऊन क्यों जरूरी है उसे समझाते हुए, स्ट्रेचिंग व्यायाम एवं कुलडाऊन कैसे करते हैं छात्राओं को सीखाया गया।

डॉ. दुबे ने बताया कि व्यायाम के द्वारा छात्रायें जो पीएमएस समस्याओं से परेशान रहती हैं उसे कम कर सकती हैं एवं व्यायाम करने से हार्मोन्स धीरे-धीरे बैलेन्स होते रहते हैं। इससे मस्तिष्क भी चुस्त एवं एक्टिव तथा योग करके हम अपने मानसिक तनाव से छुटकारा पा सकते हैं तथा एकग्रचित बनी रहती हैं। योग में ज्वाइन्ट्स को किस तरह फ्री करते हैं एवं वज्रासन, ताड़ासन, उत्कृष्ट आसन बताया गया।

कु. नेहा साहू द्वारा प्राणायाम एवं उसका महत्व छात्राओं को बताया गया। प्राणायाम में स्वांस पर किस प्रकार नियन्त्रण करना है। नाड़ी क्या है? संक्षिप्त जानकारी दी गयी तथा जुम्बा से किस प्रकार हम स्वयं को क्रियाशील एवं फिट रख सकते हैं, अपना वजन कम कर सकते हैं, बताते हुए जुम्बा कराया गया।

द्वितीय दिवस :-

द्वितीय दिवस सभी आसनों का पुनः अभ्यास एवं जुम्बा के नये स्टेप बताये गये।

तृतीय दिवस :-

तृतीय दिवस विद्या वर्मा, योग प्रशिक्षक द्वारा सूर्य नमस्कार का महत्व एवं सूर्य नमस्कार में कितने आसन होते हैं, सूर्य नमस्कार कब करना चाहिये, सूर्य नमस्कार के फायदे क्या हैं? विस्तार से बताया गया तथा सूर्य नमस्कार को मंत्रों सहित छात्राओं से चरणबद्ध पद्धति से अभ्यास कराया गया तथा ध्यान का महत्व बताते हुए छात्राओं को ध्यान करवाया गया।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ० सुशील चन्द्र तिवारी)
प्राचार्य

शास0 डॉ० वा० वा० पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ०ग०)



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.com



College Code : 1602

गर्ल्स कॉलेज में योग एवं जूम्बा प्रशिक्षण शिविर



सूर्य नमस्कार करते हुए छात्रायें



जूम्बा प्रशिक्षण करते हुए