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 : 15.06.2022

// प्रेस विज्ञप्ति //

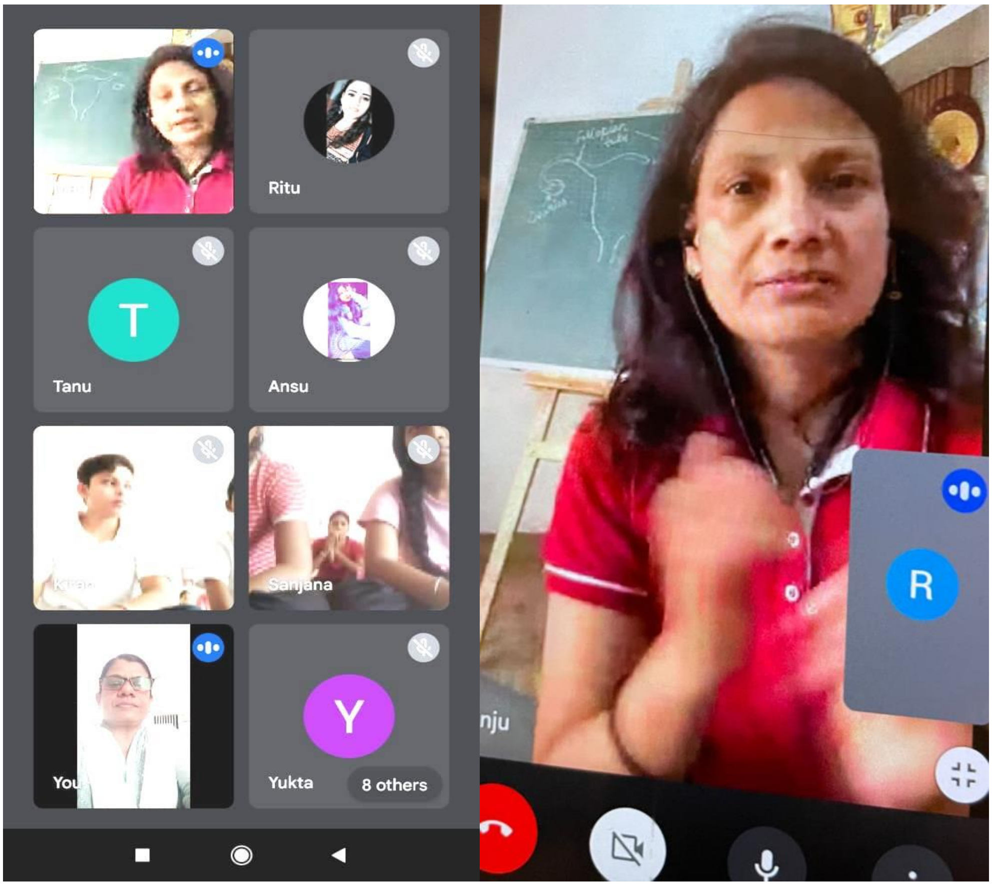
गर्ल्स कॉलेज में योग शार्ट टर्म कोर्स में ऑनलाईन आयोजित किया गया

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय दुर्ग के क्रीड़ा विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के संयुक्त तत्वाधान में शार्ट टर्म कोर्स योग– **"महिलाओं के स्वास्थ्य हेतु योग"** के 30 घण्टे का प्रमाण पत्र कोर्स के तेरहवें दिन डॉ. मंजू झा, संचालक मृत्युंजय योगा सेंटर ने अपना व्याख्यान दिया एवं योग आसनों का प्रदर्शन किया।

डॉ. मंजू झा का विषय था महिलाओं के प्रजनन तंत्र को स्वस्थ कैसे रखे एवं PCOD, PMS समस्याओं से योग के माध्यम से कैसे दूर करें। डॉ. झा ने कहा आधुनिक युग के अनियमित दिनचर्या, शारीरिक गतिविधियों का कम होना एवं तनाव–अवसाद के कारण महिलाओं में पॉलिसिस्टिक, ओवेरियन बिमारी बढ़ रही हैं इनसे पीड़ित महिलाओं के लिये योग रामबाण औषधि है। नियमित योग से महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन्स कम होता है। इसके बैलेंस होने पर PCOD, PMS, हॉर्मोनल इम्बैलेन्स नियंत्रित होता है और महिलाओं के प्रजनन तंत्र स्वस्थ रहते है साथ ही वो शारीरिक रूप से भी स्वस्थ रहती हैं।

डॉ. झा ने ओवरी गर्भाशय की संरचना को छात्राओं को समझाते हुए बताया कि योग आसन द्वारा कैसे ये प्रभावित होकर स्वस्थ होती है और उन्होनें कहा कि सभी को अपनी दिनचर्या नियमित रखना चाहिए, स्वस्थ खान–पान, समय पर सोना एवं समय पर उठना जरूरी है। उन्होनें बताया कि हमारे शरीर के ऊपरी अंगो में ही नहीं अंदरूनी अंगों में भी चर्बी का जमाव होता है, योग के माध्यम से ये घटती है। प्रजनन तंत्र को स्वस्थ रखने एवं उसकी क्षमता को विकसित करने के लिए निम्न आसनों का प्रदर्शन कर उसके लाभ बतायें– मूल बंध, गौमुख आसन, भुजंग आसन, ज्ञानु नमन, कंद्रासन, ताड़ासन, सर्वांगासन, विपरीत कर्णी आसन, उदराकर्णासन एवं अन्य आसनों, प्राणायाम, बंध पर जोर दिया और उन्होनें कहा कि बंध के माध्यम से हम अंदरनी शिथिल अंगों को पुनः मजबूत कर सकते है।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. ऋतु दुबे, क्रीड़ाधिकारी ने किया तथा कार्यक्रम में डॉ. ऋचा ठाकुर, डॉ. सुचित्रा खोब्रागड़े, डॉ. मुक्ता बाखला सहित प्रतिभागी छात्रायें उपस्थित थी। कार्यक्रम का आभार प्रदर्शन डॉ. यशेश्वरी ध्रुव, कार्यक्रम अधिकारी, रासेयो ने किया।



समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी)
प्राचार्य
शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या
स्नात. महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)