



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय कमलादेवी राठी महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, राजनांदगांव (छ.ग.)

कमला कॉलेज एवं डॉ.राधाबाई कॉलेज, रायपुर के संयुक्त तत्वाधान में योग दिवस पर संगोष्ठी का आयोजन

राजनांदगांव : ESEB क्लब छत्तीसगढ़ और गुजरात के संयुक्त शासकीय कमलादेवी राठी महिला महाविद्यालय राजनांदगांव, डॉ.राधा बाई नवीन शासकीय महाविद्यालय रायपुर एवं हिम्मत नगर महाविद्यालय गुजरात ने संयुक्त रूप से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिनांक 21.06.2020 को ऑनलाईन संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें क्लब से जुड़े प्राध्यापकगण एवं विद्यार्थी शामिल हुए। कार्यक्रम का संचालन डॉ.राधा बाई नवीन शासकीय महाविद्यालय रायपुर के प्राचार्य डॉ.विनोद कुमार जोशी जी ने किया। प्राचार्य महोदय ने छात्राओं को छत्तीसगढ़ में योग शिक्षा के केन्द्र राजनांदगांव व रायपुर के विषय में जानकारी दिए व योग के महत्व को समझाया। उन्होंने ने बताया कि योग केवल एक दिन के लिए नहीं है, इसको अपने दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। कमलादेवी राठी महिला महाविद्यालय राजनांदगांव से डॉ. लाली शर्मा ने योग को आत्मा व परमात्मा का संयोग बताया तथा पंतजली के अष्टांग की जानकारी दी। योगासन को स्थूल व सूक्ष्म शरीर के योग का मार्ग बताया। कमलादेवी राठी महिला महाविद्यालय, राजनांदगांव के प्राध्यापक आलोक जोशी के द्वारा योग को दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने तनाव व चिंता मुक्त होकर योग करके आनंदित होने का मंत्र दिया। उन्होंने कहा कि योग को बोझ समझकर करेंगे तो उसका नकरात्मक प्रभाव पड़ता है।

डॉ.राधा बाई नवीन महाविद्यालय रायपुर से रेबेका मैडन ने ध्यान, योग, प्राणायाम आदि के बारे में बताया, उन्होंने जिम की तुलना में योग की उपयोगिता लाभ पर फोकस किया। उन्होंने पावर योगा के बारे में जानकारी दी। वर्तमान समय में कोविड-19 के बचाव में सहायक प्रमुख प्राणायाम आसन की जानकारी दी। डॉ.राधा बाई महाविद्यालय से डॉ.अनिता मैडम ने हास्य योग के द्वारा मानसिक तनाव से मुक्त होने में हास्य योग के महत्व पर प्रकाश डाला। कमला महाविद्यालय के बी.एससी. द्वितीय वर्ष की छात्रा कु.वीणा सिन्हा ने बताया कि दैनिक जीवन में योग का बहुत महत्व है।

कार्यक्रम के अंत में डॉ.राधा बाई नवीन शासकीय महाविद्यालय रायपुर के प्राध्यापक डॉ.निशा बारले संगोष्ठी में शामिल होने वाले सभी प्राध्यापकों एवं छात्राओं का आभार व्यक्त किया व सभी को योग दिवस की बधाई दी।