



# प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला – खरगोन (म०प्र०)



(NAAC द्वारा B++ ग्रेड से प्रत्यायित संस्था, CGPA 2.81)

E-mail – [hepgckhr@mp.gov.in](mailto:hepgckhr@mp.gov.in)

Phone no. +91-7282-241562

खरगोन, दिनांक 21/12/2024

खरगोन, दिनांक 21/12/2024

//प्रतिवेदन//

अंतर्राष्ट्रीय ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित हुआ विशेष व्याख्यान  
योग से मनोदैहिक विकारों पर नियंत्रण पाना संभव: डॉ. राजेंद्र सिंह

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खरगोन में डॉ. शैल जोशी के मार्गदर्शन एवं अध्यक्षता में आयोजित विशेष व्याख्यान में अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रोफेसर डॉ. राजेंद्र सिंह ने मनोदैहिक विकारों के उपचार में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला।

डॉ. सिंह ने कहा कि आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती हैं। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से मनोदैहिक समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। रोगों के उपचार के लिए ऋतु एवं माह के आधार पर वर्जित एवं ग्राह्य भोजन तथा प्राणायाम की विधियां बताईं।

व्याख्यान के दौरान कुछ विशेष योगासनों जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम और शवासन का प्रदर्शन शोधार्थियों द्वारा किया गया। उन्होंने बताया कि इन आसनों के नियमित अभ्यास से न केवल तनाव कम होता है, बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

कार्यक्रम में उपस्थित छात्र-छात्राओं ने भी योग के प्रायोगिक सत्र में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। डॉ. सिंह ने विशेष रूप से विद्यार्थियों को परीक्षा के तनाव से मुक्ति पाने के लिए कुछ सरल योग तकनीकें भी सिखाईं। व्याख्यान के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर अपनी जिज्ञासाएं शांत की।

कार्यक्रम के द्वितीय सत्र में हार्टफुलनेस संस्था के द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बेहतरी एवं व्यक्तिगत कौशल के उन्नयन के लिए ध्यान की आवश्यकता व उपयोगिता के बारे में बताया गया। संस्था से पधारे श्री अमित महाजन जी के द्वारा उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षक गणों को ध्यान का अभ्यास भी कराया गया।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शैल जोशी ने कहा कि इस तरह के व्याख्यान विद्यार्थियों के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। उन्होंने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. रंजिता पाटीदार ने किया एवं आभार क्रीड़ाधिकारी डॉ. गगन चौधरी ने माना। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं, शिक्षक और कर्मचारी उपस्थित रहे।

प्राचार्य

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
खरगोन



# प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला – खरगोन (म०प्र०)



(NAAC द्वारा B++ ग्रेड से प्रत्यायित संस्था, CGPA 2.81)

E-mail – [hepgckhr@mp.gov.in](mailto:hepgckhr@mp.gov.in)

Phone no. +91-7282-241562

REPORT ON: 21.12.2024

DEPARTMENT: Sports Department

<b>TITLE OF ACTIVITY</b>	-	Expert lecture on “Yoga for Psychosomatic disorders”
<b>PURPOSE AND OBJECTIVES</b>	-	To educate the students and faculty on managing Psychosomatic disorders through yoga, promoting Mental and physical well-being holistically.
<b>ORGANISING DEPARTMENT</b>	-	Sports Department
<b>EVENT DATE</b>	-	21.12.2024
<b>EVENT END DATE</b>	-	21.12.2024
<b>DURATION</b>	-	12:30 PM to 3:30 PM
<b>CONVENER</b>	-	Dr. Gagan Kumar, Sports Officer
<b>CHIEF GUEST/RESOURCE PERSON</b>	-	Dr. Rajendra Singh, Professor, AMU Aligarh, UP
<b>CATEGORY</b>	-	Men and Women
<b>NO. OF PARTICIPANT</b>	-	150
<b>PLATFORM USED</b>	-	Meeting Hall in College Premise
<b>PROMOTIONAL MATERIAL</b>	-	Banner, Poster, WhatsApp, Facebook
<b>CONDUCT METHODOLOGY</b>	-	Power Point Presentation
<b>STAGE ANCHOR</b>	-	Dr. Ranjeeta Patidar
<b>VOTE OF THANKS</b>	-	Dr. Gagan Kumar
<b>ENCLOSURE:</b>		1. Geotag Photographs 2. News Clipping

Dr. Gagan Kumar  
CONVENER  
GOVT. PG COLLEGE KHARGONE

VERIFIED BY  
IQAC CO-ORDINATOR  
GOVT. PG COLLEGE KHARGONE

PRINCIPAL  
GOVT. PG COLLEGE KHARGONE



# प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला - खरगोन (म०प्र०)



(NAAC द्वारा B++ ग्रेड से प्रत्यायित संस्था, CGPA 2.81)

E-mail – [hepgckhr@mp.gov.in](mailto:hepgckhr@mp.gov.in)

Phone no. +91-7282-241562

PROGRAM PHOTOS

## PROGRAM PHOTOS



प्राचार्य  
शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
खरगोन



# प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला - खरगोन (म०प्र०)



(NAAC द्वारा B++ ग्रेड से प्रत्यायित संस्था, CGPA 2.81)

E-mail – [hegpgckhr@mp.gov.in](mailto:hegpgckhr@mp.gov.in)

Phone no. +91-7282-241562

NEWSPAPER CLIPPING

आयोजन
अंतरराष्ट्रीय ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित हुआ विशेष व्याख्यान

योग से विकारों पर नियंत्रण पाना संभव है

**नईदुनिया प्रतिनिधि, खरगोन :** शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में डॉ. शैल जोशी के मार्गदर्शन एवं अध्यक्षता में आयोजित विशेष व्याख्यान में अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रो. डॉ. राजेंद्र सिंह ने मनोदैहिक विकारों के उपचार में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला।

डॉ. सिंह ने कहा कि आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती हैं। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से मनोदैहिक समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। योगों के उपचार के लिए ऋतु एवं माह के आधार पर वर्जित एवं ग्राह्य भोजन तथा प्राणायाम की विधियां बताईं। व्याख्यान के दौरान कुछ विशेष योगासनों जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम और शवासन का प्रदर्शन शोधार्थियों द्वारा

कर्मचारियों सहित पदार्थिकारियों को जानकारी देते हुए अतिथि। • नईदुनिया

किया गया। उन्होंने बताया कि इन आसनों के नियमित अभ्यास से न केवल तनाव कम होता है, बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। कार्यक्रम में उपस्थित छात्र-छात्राओं ने भी योग के प्रायोगिक सत्र में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। डॉ. सिंह ने विशेष रूप से विद्यार्थियों को परीक्षा के तनाव से मुक्ति पाने के लिए कुछ सरल योग तकनीकें भी सिखाईं। व्याख्यान के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर अपनी जिज्ञासाएं शांत

की। कार्यक्रम के द्वितीय सत्र में हार्टफुलनेस संस्था के द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बेहतर एवं व्यक्तिगत कौशल के उन्नयन के लिए ध्यान की आवश्यकता व उपयोगिता के बारे में बताया गया। संस्था के अमित महाजन ने द्वारा उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षकगणों को ध्यान का अभ्यास भी कराया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शैल जोशी ने कहा कि इस तरह के व्याख्यान विद्यार्थियों के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। उन्होंने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया।

**विश्व ध्यान दिवस पर खेवीनार का हुआ आयोजन:** प्रधानमंत्री कॉलेज आफ एक्सीलेंस के प्राणीशास्त्र विभाग में शनिवार को विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर खेवीनार का आयोजन किया गया। खेवीनार में सहज योग से विशेषज्ञ के रूप में दीपाली कौशिक, पलक यादव और प्रियंका सोलंकी उपस्थित रहे। मुख्य वक्ता दीपाली कौशिक द्वारा योग के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई।

उन्होंने सहज योग के तरीके और बताया कि ध्यान ही एकमात्र तरीका है जिससे तुम विकसित हो सकते हो, क्योंकि तुम ध्यान करते हो तो, तुम मौन में होते हो तुम निर्बिचार जागरूकता में होते हो। इस कार्यक्रम में विभाग के डॉ. केएस ववेल, डॉ. जीआर मसार, डॉ. मनोज पाटीदार, प्रो. दीपमाला मंसार, प्रो. आयुषी अलावा, प्रो. मनीषा अमादे, प्रियंका पटेल एवं अन्य स्टाफ उपस्थित थे।

स्वदेश
खंडवा - मुख्य संस्करण
22 Dec 2024

व्याख्यान
शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में विशेष व्याख्यान में डॉ. राजेंद्र सिंह ने कहा

योग से विकारों पर नियंत्रण पाना संभव

**खरगोन** उन्होंने कहा कि आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती हैं। नियमित योगाभ्यास से मनोदैहिक समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। योगों के उपचार के लिए ऋतु एवं माह के आधार

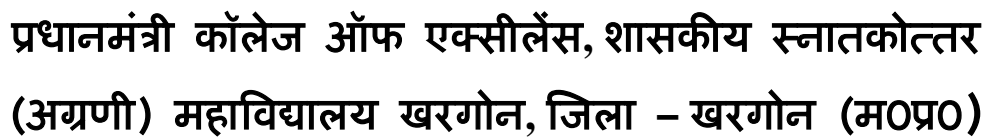
पर वर्जित एवं ग्राह्य भोजन तथा प्राणायाम की विधियां बताईं। व्याख्यान के दौरान कुछ विशेष योगाभ्यासों जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम और शवासन का प्रदर्शन शोधार्थियों द्वारा किया गया। व्याख्यान के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने

योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर अपनी जिज्ञासाएं शांत की। द्वितीय सत्र में हार्टफुलनेस संस्था के द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बेहतर एवं व्यक्तिगत कौशल के उन्नयन के लिए ध्यान की आवश्यकता व उपयोगिता के बारे में बताया गया। प्राचार्य

डॉ. शैल जोशी ने कहा कि इस तरह के व्याख्यान विद्यार्थियों के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। उन्होंने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया। संचालन डॉ. राजेंद्र पाटीदार ने किया एवं आभार श्रीधरिका डॉ. गगन चौधरी ने माना।

प्राचार्य

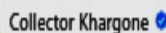
शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
खरगोन



**E-mail – [hepgckhr@mp.gov.in](mailto:hepgckhr@mp.gov.in)**

**Phone no. +91-7282-241562**

ਭਾਗ 1



21 दिसंबर को 7:35 PM पर - 4

अंतरराष्ट्रीय ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित हुआ विशेष व्याख्यान

योग से मनोदैहिक विकारों पर नियंत्रण पाना संभव- डॉ. राजेंद्र सिंह

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय खरगोन में डॉ. शैल जोशी के मार्गदर्शन एवं अध्यक्षता में आयोजित विशेष व्याख्यान में अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रोफेसर डॉ. राजेंद्र सिंह ने मनोदैहिक विकारों के उपचार में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला। डॉ. सिंह ने कहा कि आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती हैं। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से मनोदैहिक समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। रोगों के उपचार के लिए ऋतु एवं माह के आधार पर वर्जित एवं ग्राह्य भोजन तथा प्राणायाम की विधियाँ बताईं। व्याख्यान के दौरान कुछ विशेष योगासनों जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, धामरी प्राणायाम और शवासन का प्रदर्शन शोधार्थियों द्वारा किया गया। उन्होंने बताया कि इन आसनों के नियमित अभ्यास से न केवल तनाव कम होता है, बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

कार्यक्रम में उपस्थित छात्र-छात्राओं ने भी योग के प्रायोगिक सत्र में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। डॉ. सिंह ने विशेष रूप से विद्यार्थियों को परीक्षा के तनाव से मुक्ति पाने के लिए कुछ सरल योग तकनीकें भी सिखाईं। व्याख्यान के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर अपनी जिज्ञासाएँ शांत की। कार्यक्रम के द्वितीय सत्र में हार्टफुलनेस संस्था के द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बेहतर एवं प्यविगत कौशल के उन्नयन के लिए ध्यान की आवश्यकता व उपयोगिता के बारे में बताया गया। संस्था के श्री अमित महाजन ने द्वारा उपस्थित विद्यार्थियों एवं शिक्षक गणों को ध्यान का अभ्यास भी कराया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. शैल जोशी ने कहा कि इस तरह के व्याख्यान विद्यार्थियों के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। उन्होंने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया।



PRO Jansampark Khargone 

21 दिसंबर को 8:12 PM पर



प्राचार्य

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
खरगोन