



प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला - खरगोन (म0प्र0)

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

E-mail – hegpgckhr@mp.gov.in

Phone no. +91-7282-241562

अंग्रेजों ने अपनी सेवा के लिए अपनी जाति को बदला दिया।

खरगोन, दिनांक 21/12/2024

//प्रतिवेदन//

अंतर्राष्ट्रीय ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित हुआ विशेष व्याख्यान
योग से मनोदैहिक विकारों पर नियंत्रण पाना संभवः 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 ऋत् एवं माह के आधार पर वर्जित एवं ग्राह्य भोजन तथा प्राणायाम की विधियां बताईं।

व्याख्यान के दौरान कुछ विशेष योगासनों जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भामरी 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 (म0प्र0)

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

E-mail – hegpgckhr@mp.gov.in

Phone no. +91-7282-241562

ଓঁ পুরুষ মহান পুরুষ পুরুষ পুরুষ পুরুষ পুরুষ পুরুষ পুরুষ পুরুষ পুরুষ

REPORT ON: 21.12.2024

DEPARTMENT: Sports Department

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



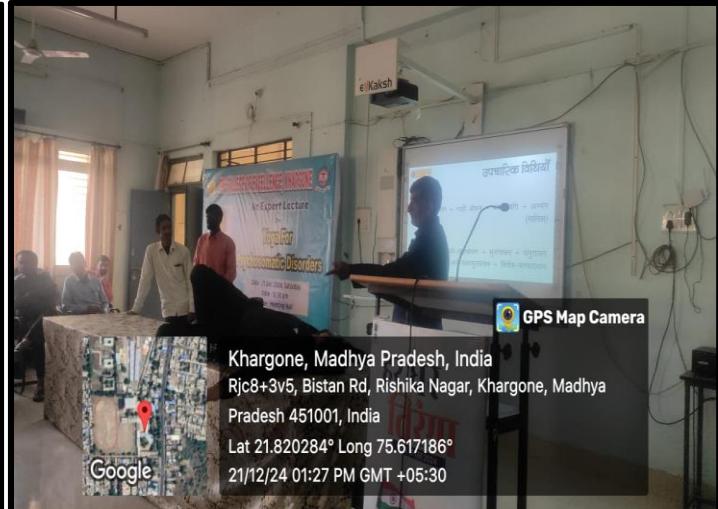
प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला – खरगोन (म0प्र0)

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

E-mail – hepgcckhr@mp.gov.in

Phone no. +91-7282-241562

ज्ञानवर्जनकार्यक्रम
PROGRAM PHOTOS



प्राचार्य
शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
खरगोन



प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला - खरगोन (म0प्र0)

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

E-mail – hegpgckhr@mp.gov.in

Phone no. +91-7282-241562

അഞ്ചേരിയാണ് മലബാറിലെ ഒരു പ്രധാന വിനിമയ കേന്ദ്രം.

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 डा. शेल जौशी के मार्गदर्शन एवं अच्छता में आयोजित विशेष व्याख्यान में अलोइल मुस्लिम विद्यार्थियों के शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रो. डा. राजेंद्र सिंह ने मरोटीक विकारों के उपचार में योग की मुख्य परकारा डाला।

डा. सिंह ने कहा कि आधुनिक जीवनशैली में तनाव, चिंता और अवसर जैसी समस्याएँ तो ऐसे बढ़ रही हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती हैं। उन्होंने बताया कि नियमित योग-ध्यास से मनोदैहिक समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। योगों के उपचार के लिए त्रृतु एवं माह के आधार पर विजित एवं ग्राह्य भौजन तथा प्राणायाम की विधियां बताई। व्याख्यान के दौरान कुछ विशेष योगासनों जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम और शवासन का प्रदर्शन शोधार्थियों द्वारा

कर्माचारियों सहित पवित्रार्थियों को जानकारी देते हुए अतिथि। • नईदुनिया

लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया। विशेष ध्यान दिवस पर वेबीनार का हुआ आयोजन; प्रधानमंत्री कालेज आफ एक्सीलेंस के प्रायोगिक स्तर विभाग में शनिवार को विशेष ध्यान दिवस के अवसर पर वेबीनार का आयोजन किया गया। वेबीनार में स्कॉल योग से विशेषज्ञ के रूप में दीपाली कौशिक, पलक यादव और विद्यार्थियों को सलाले के उपस्थिति दीया गया। मुख्य वक्ता दीपाली कौशिक द्वारा योग के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई।

उन्होंने स्वाज होने वाले और विशेष ध्यान के तरीके और विधियां दी जानी चाहीए कहा। उन्होंने बताया कि ध्यान ही एकमात्र तरीका है जिससे तुम विशेषित हो सकते हो, क्योंकि तुम ध्यान करते हो ही, तुम मौन में होते हो तुम निर्विचर जाइसका तरीका है। इस कार्यक्रम में विभाग के प्राचार्य डा. शेल जौशी ने कहा कि इस तरह के व्याख्यान विद्यार्थियों ने योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर अपनी जिज्ञासाएं शात

खंडवा

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

रत्नेश समाचार ■ छत्तीसगढ़

उहोने कहा कि आधुनिक जीवनसंरैली में तनाव, चिंता और अवसरपात्र जैसी समस्याएँ व्याख्यान आयोजित किया गया। इसमें तेजी से बढ़ ही है, जो शारीरिक और आत्मांग भूमिका विश्वविद्यालय के शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती है। नियमित योगायास से मनोवैज्ञानिक विकारों के अवचार में योग की समस्याओं से मुक्त हो जा सकती है। योगों

पर वर्जित एवं ग्राह्य भोजन तथा प्राणायाम योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पहलुओं द्वा. शैल जोशी ने कहा कि इस तरह के क्षमताओं के बारे में विशेषज्ञता के बोनन कुछ एवं अपनी जिज्ञासा शात की। हृदीय सत्र व्याख्यान विद्यार्थियों के लिए बोहद अनुलेपन विलोपन, में हार्फ्प्लेस स्टेशन स्थान के द्वारा शारीरिक, लभदायक होते हैं। उहोने यो को अपनी आपमरी प्राणायाम और शवसान कापालनात्मक एवं आध्यात्मिक एवं आध्यात्मिक कापालन शोधियों द्वारा किया गया। स्वास्थ्य की वेदनाएँ एवं व्यक्तिगत कौशिक विद्यार्थियों को प्रेत किया। संचालन डॉ. राजेंद्र सिंह ने किया एवं आपार भूमिका पर प्रकाश डाला।

के उपचार के लिए त्रृतु एवं माह के आधार आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने उपयोगिता के बारे में बताया गया। प्राचारी ओडिझियारी डॉ. गणन चौधरी ने माना।

प्राचार्य

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

खरगोन



प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय स्नातकोत्तर (अग्रणी) महाविद्यालय खरगोन, जिला - खरगोन (म0प्र0)

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

E-mail – hegpgckhr@mp.gov.in

Phone no. +91-7282-241562

Collector Khargone

21 दिसंबर को 7:35 PM पर - ३

अंतर्राष्ट्रीय ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित हआ विशेष व्याख्यान

योग से मनोट्रिक विकारों पर नियंत्रण पाजा संभव- डॉ. राजेंद्र सिंह

शासकीय सातकोत्तर महाविद्यालय खरगोन में डॉ. शैल जोशी के मार्गदर्शन एवं अध्यक्षता में आयोजित विशेष व्याख्यान में अंतीग्रह मुस्लिम विशिद्धालय के शासीरिक विद्यालय के प्रोफेसर डॉ. राजेंद्र सिंह ने मनोदौहित विकारों के उपचार में योग की भूमिका पर प्रकाश ठाला। डॉ. सिंह ने कहा कि आधुनिक जीवरैखिली में तनाव, विचार और अवसाद जैसी समस्याएँ तजी से बढ़ रही हैं जो शासीरिक और मानसिक स्वास्थ दोनों को प्रभावित करती हैं। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से मनोदौहित समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। रोगों के उपचार के लिए इकट्ठ एवं मान के आधार पर वर्जित एवं शाश्वत भोजन तथा प्राणयाम की विधियां बताई।

प्राख्यान के दोरान कुछ विशेष योगासनों जैसे अनुमोदि-विलोम, कपालभूति, भास्मी प्राणायाम और शावासन का प्रदर्शन शोधार्थीयों द्वारा किया गया। उन्होंने तात्परा 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 सिखाई। प्राख्यान के अंत में प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने योग और स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न प्रहृतियों पर अपनी जिज्ञासाएं शांत की। कार्यक्रम के द्वितीय सत्र में हार्टफूलेस संस्था के द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बेहतरी एवं व्यक्तिगत कौशल के उत्तरण 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 प्राख्यान विद्यार्थियों के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। उन्होंने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया।



पाचार्य

शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

खरगोन