

# दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

## गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर



☎ : 0551-2334549

☎ : 09792987700

e-mail : [dnpggkp@gmail.com](mailto:dnpggkp@gmail.com)

website : [www.dnpgcollege.edu.in](http://www.dnpgcollege.edu.in)

पत्रांक : /2022-23

दिनांक 15.12.2022

### प्रकाशनार्थ

दिनांक 15.12.2022। वाराणासी योग प्राण विद्या प्रणाली एवं श्री रमना ट्रस्ट आश्रम की प्रशिक्षिका श्रीमती सुनीता सिंह ने दिग्विजयनाथ पी.जी. कालेज महिला छात्रावास द्वारा आयोजित योग कार्यक्रम में छात्रावासी छात्राओं को अपने क्रोध पर काबू करने, तनाव से दूर रहने तथा स्वास्थ्य को अच्छा बनाने के लिए योग के अनेक उपाय बताये। उन्होंने बताया कि योग के माध्यम से कोई भी व्यक्ति अपनी आभा को महसूस करना सीख सकता है तथा शरीर के प्रमुख चक्रों के बारे में बताया जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।

उन्होंने छात्राओं को तनावमुक्त रहने, स्वास्थ्य सुधार और मानसिक शंकाओं को दूर करने एवं अपने जड़ों से जुड़े रहने हेतु अनेक उपाय समाधान बताये। कार्यक्रम के अन्त में छात्रावास की छात्रा अनामिका सिंह व अन्य छात्राओं के द्वारा पूछे गये प्रश्नों के उत्तर भी दिये।

आभार ज्ञापन छात्रावास की अधिकािका डॉ. सुनीता श्रीवास्तव ने किया तथा योग को दिनचर्या में लाने हेतु प्रेरित किया।

इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. ओम प्रकाश सिंह, प्रो. परीक्षित सिंह, श्रीमती संध्या सिंह सहित छात्रावास की सभी छात्रायें उपस्थित रहीं।

डॉ. सुनीता श्रीवास्तव  
अधिकािका, महिला छात्रावास