

Portray the performance of the Institution in one area distinctive to its priority and thrust

## कोविड काल में योगासन व प्राणायाम लाभकारी-नितिन

**दैनिक आज/25.5.21**  
 रामनगर। वैश्विक महामारी कोरोना संक्रमण काल में निवारण एवं कोविड 19 से बचाव के लिए योगासन एवं प्राणायाम प्रत्येक व्यक्ति के लिए अतिआवश्यक है। यह बात योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग पीएनजी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर के योग प्राध्यापक डॉ.नितिन ढोमने ने नेवरगांव महाराष्ट्र के दन्यानेश महाविद्यालय द्वारा आयोजित वेबिनार में बतौर रिसोर्स पर्सन कही। उन्होंने उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से जनसामान्य को योग के प्रति प्रेरित करते हुए सूर्य नमस्कार, सुपर बैन, प्राणिक हीलिंग, ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटी चक्रासन, प्राणायाम आदि अनेक विषयों पर ऑनलाइन प्रशिक्षण प्रदान किया। कोरोना की रोकथाम एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विशेष आसन एवं प्राणायाम विषय पर आयोजित राष्ट्रीय वेबिनार का उद्घाटन कुलपति गोंडवाना विश्वविद्यालय गढचिरोली डॉ. श्रीनिवास वाराखेदी द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि सदानन्द बोरकर सचिव भारतीय शिक्षण संस्था नेवरगांव ने शुभकामनाएं देकर योग के महत्व पर प्रकाश डाला। प्राचार्य डॉ.एसएस बाकरे, आयोजक सचिव डॉ.मनोज पी अरमरकर और विभिन्न महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों एवं अन्य संस्थाओं के प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर योगाचार्य डॉ.नितिन ढोमने को रामनगर महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.एमसी पाण्डे, चीफप्रॉक्टर डॉ.जीसी पन्त, डॉ.डीएन जोशी, डॉ. धीरेंद्र सिंह व डॉ.सुमन कुमार ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

## ऑनलाइन योगाभ्यास कराया

रामनगर/भीमताल)। योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग पीएनजी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय द्वारा कोरोनाकाल में जनजागरण अभियान चलाया जा रहा है।

डॉ. नवीन भट्ट योग विज्ञान विभागाध्यक्ष सोबन सिंह जीना विवि (अल्मोड़ा) के निर्देशन में कोरोना के विरुद्ध अभियान, कोरोना को मात, योग के साथ (आओ हम सब योग करें) मुहिम के अंतर्गत 1 मई से 15 मई तक अभियान चलाया गया। इसमें रामनगर कॉलेज के योग प्रशिक्षक मुरली धर कापड़ी ने फेसबुक लाइव के माध्यम से प्रतिदिन लोगों को स्वास्थ्य संबंधी टिप्स दिए। योग विभाग रामनगर के ही करीब 25 छात्र-छात्राओं ने ऑनलाइन लोगों को

कोरोना से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले आसनों के बारे में बताया। प्राचार्य प्रो. एमसी पाण्डे, चीफ प्रॉक्टर डॉ. जीसी पन्त, डॉ. सुमन कुमार, डॉ. धीरेंद्र सिंह, योग शिक्षक डॉ. नितिन ढोमने ने भी विचार रखे।

उधर, भीमताल में हरमन माइनर स्कूल में रविवार को अभिभावकों और बच्चों ने ऑनलाइन योग और प्राणायाम के माध्यम से रोग से लड़ना सीखा। शारीरिक शिक्षक सुधीर कुण्डु और आशीष कौल ने सभी को सूर्य नमस्कार, चक्रासन, पवनमुक्तासन, भ्रमरी आदि का अभ्यास कराया। बताया कि योग से शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। प्रधानाचार्य केडी सिंह ने बताया कि योगासन शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने का वैज्ञानिक माध्यम है। (संवाद)

अमरउजाला कलासीफाइट



### पी. एन. जी. राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

रामनगर, नैनीताल (उत्तराखण्ड)

#### योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

आजादी का अमृत महोत्सव

## अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून के उपलक्ष्य में

आपका हार्दिक अभिनन्दन एवं स्वागत करता है!

प्राचार्य **प्रो. एम. सी. पाण्डे** निवेदक **डॉ. जी. सी. पन्त**  
मुख्य कुलानुशासक

योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग			
पी० एन० जी० राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर (नैनीताल)			
अन्तरराष्ट्रीय योग समारोह २०२१ : (२१ मई से २१ जून २०२१) फेसबुक लाईव			
कोविड-१९ (कोरोना) के विरुद्ध अभियान			
कोरोना को मात, योग के साथ आओ हम सब योग करें			
नाम	पता	फेसबुक आई डी	समय
पूरीपर कपड्री	योग प्रो.सि.क. राजकीय महाविद्यालय रामनगर	Murli Kapri	6:00 am
किश कंडारी	कनिका रामनगर	Dinesh Kandari	6:00 am
विशाल कुमार	महाप्रचौर	Vishal Sagar	7:30 am
कृष्ण कल्याण	पौड़ी गढ़वाल	Atul Dhasmana	7:00 am
शिवि जोशी	पर्वीय, ठिकुली	Vipin Joshi	6:00 am
अश्विन्द जोशी	काशीपुर	Amit Joshi	5:30 pm
दुष्यन्त बिष्ट	पम्पपुरी रामनगर	Tushar Bisht	07:00 am
प्रेम बोरस	रामनगर	Prem Singh Bora	06:00 pm
भुवनेश्वर जोशी	रामनगर	Bhuvnesh Joshi	06:00 pm
रिंशु धर्म	रामनगर	Ritik Barma	06:00 pm
सुरज रावत	दुदानी	Suraj Singh Rawat	05:00 pm
हरि शंकर देव	रामनगर	Dev.S.Hari	06:30 am
नमिता खरे	बरेली	Namita Khare	07:15 am
मीरा सती	रामनगर	Meena Sati	06:30 am
दीपिका अग्रिकारी	कनिका रामनगर	Deepika Adhikari	05:30 am
सुशु रावत	रामनगर	Khushi Rawat	06:00 am
पावस बिष्ट	पम्पपुरी रामनगर	Pvi Bisht	06:30 am
सुमन रावत	पिरुम्हार	Simmi Negi	05:30 am
सुमन रावत	रामनगर	Suman Rawt	06:00 am
सुनिता	कनिका	Sundriyal Sushmita	05:30 am
मोनिषा चन्द	रामनगर	Monika Pandey	06:00 am
अरुण रावत	सुन्दर	Archana Rawat	06:00 am
बबिता	पौड़ी गढ़वाल	Bhavya Bhandari	04:00 pm
मोना बिष्ट	दिल्ली	Mona Bisht	05:30 am
सुशु ध्यानि	रामनगर	Madhu Dhyani	06:00 pm
अनिका बंधर	काशीपुर	Anika Bohra	05:00 pm

# कोरोना संक्रमण से बचाव को योग जरूरी: डा. नितिन

## ऑनलाइन वेबिनार में विशेषज्ञों ने दी राय

रामनगर। कोरोना से बचाव के लिए योगासन एवं प्राणायाम प्रत्येक व्यक्ति के लिए अति आवश्यक है। यह बात योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग पीएनजी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर के योग प्राध्यापक डा. नितिन ढोमने ने नेवरगांव महाराष्ट्र के दन्यानेश महाविद्यालय द्वारा आयोजित वेबिनार में बतौर रिसोर्स पर्सन कही। उन्होंने उत्तम स्वास्थ्य की दृष्टि से जनसामान्य को योग के प्रति प्रेरित करते हुए सूर्य नमस्कार, सुपर बैन, प्राणिक हीलिंग, ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटी चक्रासन, प्राणायाम आदि अनेक विषयों पर ऑनलाइन प्रशिक्षण प्रदान किया। कोरोना की रोकथाम एवं रोग

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विशेष आसन एवं प्राणायाम विषय पर आयोजित राष्ट्रीय वेबिनार का उद्घाटन कुलपति गोंडवाना विश्वविद्यालय गढचिरौली डा. श्रीनिवास वाराखेदी द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि सदानन्द बोरकर सचिव भारतीय शिक्षण संस्था नेवरगांव ने शुभकामनाएं देकर योग के महत्व पर प्रकाश डाला। प्राचार्य डा. एसएस बाकरे, आयोजक सचिव डा. मनोज पी अरमरकर और विभिन्न महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों एवं अन्य संस्थाओं के प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। इस अवसर पर योगाचार्य डा. नितिन ढोमने को रामनगर महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो.एमसी पांडे, चीफ प्रॉक्टर डा. जीसी पन्त, डा. डीएन जोशी, डा.धीरेंद्र सिंह, डा. सुमन कुमार ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

## योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

पी0 एन0 जी0 राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर (नैनीताल)

**द्वारा**  
कोविद-१९ (कोरोना) के विरुद्ध अभियान

कोरोना को मात, योग के साथ आओ हम सब योग करें

**सप्तम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह २०२१**  
(ताइज २१ मई से २१ जून २०२१ समय सुबह: ६ से ७ तक)

**कार्यक्रम विशेष**

- ♦ योग विभाग के २० से २५ योग प्रशिक्षकों द्वारा प्रतिदिन फेस बुक लाइव प्रशिक्षण
- ♦ योग द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय,
- ♦ विभिन्न रोग जैसे निम्न रक्तचाप, उच्च रक्त चाप, गठिया, कमरदर्द, माइग्रेन, मोटापा, सूजर इत्यादि रोगों की रोक धाम के उपाय,
- ♦ सरल आसन प्राणायाम, भ्रूज, बंध, पटकर्म व ध्यान के माध्यम से,
- ♦ विशेष मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद से बचाव के उपाय
- ♦ आहार आयुर्वेद व धरेसु उपचार सम्बन्धित जानकारी,

**योग शिक्षक योगाचार्य**  
**डा० नितिन ढोमने**

**योग प्रशिक्षक**  
**मुरलीधर कापटी**

आयोजक  
**योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग**  
पी0 एन0 जी0 राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर (नैनीताल)

आप सभी योग प्रेमी जिज्ञासु साधक विद्यार्थी एवं आम जन इस अभियान में सादर आमंत्रित हैं  
इस योग अभियान से जुड़ने हेतु हमारे फेसबुक पेज पर ताइव आकर स्वास्थ ताभ तें

## योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

पी0 एन0 जी0 राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर (नैनीताल)

**अभियान**

कोरोना को मात, योग के साथ आओ हम सब योग करें

**सप्तम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह**

**२१ मई से १५ जून २०२१ तक**

जुड़े फेसबुक लाईव **LIVE**

**संरक्षक प्राचार्य**  
प्रो०एन०के०पांडेय

**सहयोगी चीफ प्रोक्टर**  
डा० जी०सी० पन्त

**निवेदक**  
डा० सुमन कुमार  
डा० जी० शिरोमणि, जय वंग

**निवेदक**  
डा० धीरेंद्र सिंह  
धारा  
राम-११ वंग

**निर्देशक**  
डा० मुरलीधर  
शिवानन्दराम चंन विक्रम विक्रम सोहन सिंह पी०जी० विश्वविद्यालय अयोध्या

आप सभी योग प्रेमी जिज्ञासु साधक विद्यार्थी एवं आम जन इस अभियान में सादर आमंत्रित हैं

आयोजक योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा विभाग पी0 एन0 जी0 राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामनगर (नैनीताल)

Principal  
**P.N.G. Govt. P.G. College**  
Ramnagar (Nainital)