



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय कमलराजे कन्या स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय, ग्वालियर
NAAC – 'A' Grade www.krgcgwalior.org Phone No. 0751- 2625495



क.

दिनांक
05/5/2025

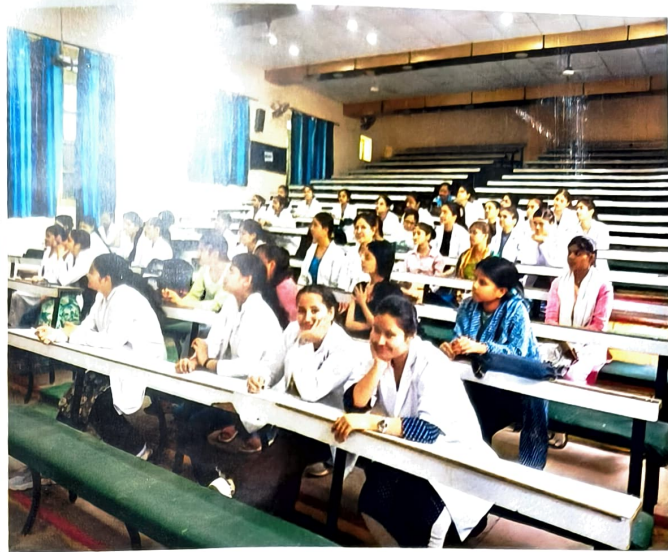
आवश्यक सूचना

महाविद्यालय में कार्यरत समस्त प्राध्यापक/सह प्राध्यापक/सहा प्राध्यापकों/अतिथि विद्वानों को सूचित किया जाता है कि शासकीय कमलाराजा कन्या स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय ग्वालियर में दिनांक 08.05.2025 विश्व रेडक्रास दिवस के उपलक्ष्य में वी.पी. एवं डायबिटीज को योग के द्वारा किस तरह नियंत्रित किया जाये एवं वी. पी. एवं डायबिटीज का परीक्षण कक्ष क्रमांक 02 (लैक्चर गैलरी) में प्रातः 11:30 बजे से किया जाना है। अतः आप सभी उक्त कार्यक्रम में उपस्थित होकर लाभान्वित हों।

Awp/ro
(डॉ. आरती गुप्ता)
प्रभारी रेड क्रॉस

Sadhana Shrivastava
(डॉ. साधना श्रीवास्तव)

प्राचार्य
शा. कमलाराजा कन्या स्नातकोत्तर
महाविद्यालय ग्वालियर



गतिविधि (08/05/25)
(कलड प्रेशर एवं डायबिटीज विषय पर कार्यशाला)

दिनांक 08/05/25 को अन्तर्राष्ट्रीय रेड क्रॉस दिवस के अवसर पर शासकीय कमला राजा कन्या रचवासी इनाम कोलर महाविद्यालय ग्वालियर में योग एवं योग पर परिचर्चा करी गई। कु. अंजू कुशवाह द्वारा कार्यक्रम का संचालन तथा डॉ. आरती गुप्ता (रेड क्रॉस प्रबारी एवं हैल्थ एवं वेलनेस प्रबारी) द्वारा कार्यक्रम की सुपरीवा एवं आभार व्यक्त किया गया। अध्यक्षता कर रही प्राचार्या डॉ. साधना श्रीवास्तव जी ने योग के साथ रोग को जोड़कर बड़ा ही सारगर्भित व्यक्तव्य दिया, उन्होंने बताया कि किस तरह से योग करके हम रोगों को रक्तम कर सकते हैं। सर्वप्रथम अनिरी वक्ता डॉ. नमन वर्मा ने अपने उद्बोधन में कलड प्रेशर एवं डायबिटीज में होम्योपैथिक दवाईयाँ किस तरह से काम करती हैं, के बारे में जानकारी दी। नारता एवं योजना समय पर करें, इस पर भी जोर दिया। मध्यप्रदेश प्रांत की ओर से जिला प्रधान ग्वालियर दार्ढिण श्री पवन गुप्ता एवं जिला संगठन मंत्री श्रीमती रेखा गुप्ता ने इस कार्यशाला में अपने विचारों से छात्राओं को अक्लत कराया। पवनजी ने छात्राओं को योग अभ्यास से जीवन को कैसे सुकलान बनाये तथा प्राणायाम अभ्यास से कैसे चार महत्वपूर्ण हार्मोन की मात्रा एवं गुणवत्ता को सुधार कर रक्तचाप एवं मधुमेह तथा अन्य रोगों को नियंत्रित कर अपने लनमन को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं, इत्यादि विषय पर सारगर्भित रूप से समझाया। रेखाजी ने गहरी लम्बी श्वास की बारीकियों को समझाते हुए अभ्यास कराया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में छात्राएँ एवं प्राध्यापक मौजूद थे। कार्यक्रम के पश्चात् रक्तचाप परीक्षण किया गया, जिनके रक्तचाप कम या ज्यादा थे, उन्हें सुझाव देकर समझाया गया कि इस किस तरह से रक्तचाप को नियंत्रित कर सकते हैं क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है।

08/05/25

5/5/25