अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गर्भवती महिलाओं के लिये योग एवं गर्भ विधान पर कार्यक्रम

प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग पं. ज. ने. स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय रायपुर **21** जून **2024** को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एक सफल कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य गर्भवती महिलाओं और रजोनिवृत्त महिलाओं के स्वास्थ्य को योग के माध्यम से बेहतर बनाना था।

कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण एक विशेष योग सत्र था, जिसे वरिष्ठ योग सलाहकार डॉ. लेखेश्वर प्रसाद साहू द्वारा संचालित किया गया। डॉ. साहू ने गर्भवती महिलाओं और रजोनिवृत्त महिलाओं के लिए विशेष रूप से डिजाइन किए गए योगासन सिखाए और उनके फायदे बताए। इस सत्र में बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लिया और इसे बहुत ही लाभकारी पाया।

इसके अलावा, कार्यक्रम में "गर्भ संवाद " पर एक विशेष व्याख्यान भी दिया गया। इस व्याख्यान में गर्भधारण के समय से लेकर जन्म तक की प्रक्रिया और उसमें योग के महत्व पर विस्तृत जानकारी दी गई। यह व्याख्यान उपस्थित महिलाओं के लिए अत्यंत जानकारीपूर्ण और प्रेरणादायक रहा।

कार्यक्रम का संचालन विभाग की प्रमुख डॉ. ज्योति जायसवाल के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम की समन्वयक के रूप में डॉ. अर्पणा वर्मा, सहायक प्राध्यपक, ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और उन्होंने कार्यक्रम को सफलतापूर्वक संपन्न करने में अहम योगदान दिया। विभाग के सभी विशेषज्ञ इस कार्यक्रम में शामिल हुये |

DEPT. OF OBST ICS AND GYNECOLOGY
PT. J CAL COLLEGE,
R