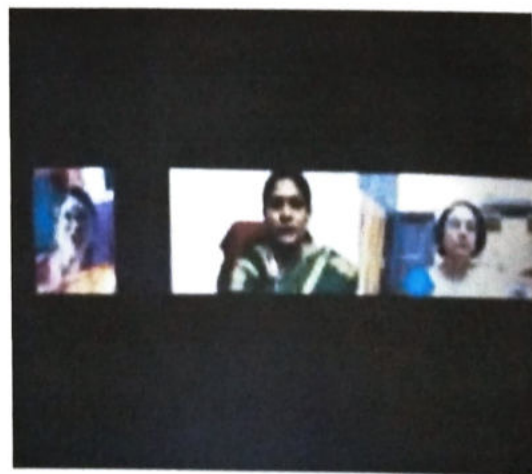
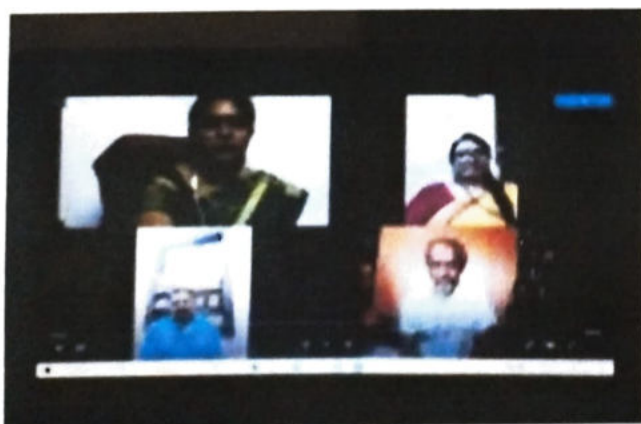


## WEBINAR ON "OXYGEN SUPPLEMENT THROUGH YOGA DURING COVID-19 SECOND WAVE"

DATE-15.05.2021

An international webinar was organized by NSS wings of S. B. Women's (Auto.) College, Cuttack on 15/5/2021 at 11 am on virtual mode. The topic of the webinar was "Oxygen Supplement through Yoga during COVID-19 Second Wave" The webinar was presided by Hon'ble Principal, Dr. Surekha Sundari Swain. Prof. (Dr.) Aparajita Choudhury, Hon'ble Vice Chancellor, R. D. Women's University attended the meeting as chief guest. She focused on benefits of everyday practice of Yoga in home during pandemic for complete relaxation and wellness. The chief speaker Prof. Lingham Pilai Acharya, Dean, School of Yoga, Sports and Science, Genovasi University, Malaysia taught on various skills of yoga and pranayama and their effectiveness in maintaining the physiological oxygen level. Guests of Honour Dr. Kamal Kumar Kar, Director, NSS, Ministry of Youth Affairs and Sports, Ms. Sarita Patel, Regional Director, NSS, BBSR, Dr. Alibha Mohanty, Program Coordinator, NSS, R. D. Women's University, Dr. Stalin Nagrajan, National Tennis Coach and Dr. Ramesh Chandra Behera, SNO-cum-Deputy Secretary, State NSS Beureau, Odisha. The webinar was co-ordinated by NSS Program Officers Dr. Yogamaya Panda and Smt. Sushree Shibanee Dash. A large number of participants including 50 NSS volunteers attended the webinar. The program was ended with vote of thanks.

**Outcome:** The students came to know about the importance of oxygen supply to the blood as well the easy yoga postures that can enhance oxygen supply to body to fight suffocation during CoVID.



A handwritten signature in black ink, located at the bottom right of the page.

### ଶୈଳବାଳା କଲେଜରେ ଅନୁଜାନ ଡ୍ରେବିନାର୍

କଟକ, ୧୨.୧୧.୧୮ (ଭମପ): ଶୈଳବାଳା ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହିଳା କଲେଜର କାର୍ତ୍ତାୟ ସେବା ଯୋଜନା ପଞ୍ଚାଦ୍ୱୀ ଏକ ଡ୍ରେବିନାର୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। 'କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଯୋଗ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଜାନ ପାଇପାଇରା' ଶୀର୍ଷକ ଅନୁଲୋଚନ ଆଲୋଚନାରେ ରମାଦେବୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଅପରାଜିତା ଚୌଧୁରୀ, ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟର ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଜମଲ କୁମାର ଭଟ୍ଟ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ମାଲେସିୟାର ପ୍ରଫେସର ଏଲ୍. ପି. ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଯୋଗଦାନ ଶ୍ରୀରରେ ଅଧିକେନ ମାତ୍ରା ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପରେ କରାଯାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ସୁରେଶା ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ୱାଇଁ, କାର୍ତ୍ତାୟ ସେବା ଯୋଜନାରେ ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ଯୋଗାମାୟା ପଣ୍ଡା, ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ଅଲିଆ ମହାନ୍ତି, ଡକ୍ଟର ସ୍ୱାମିନ ନଗରାଜନ, ବିଜୟ କୁମାର ବେହେରା, ଆର୍.ଆର୍. ସ୍ୱାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଶେଷରେ ଶ୍ରୀବାଳା ଦାସ ପଲ୍ୟବାର ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

## ଶୈଳବାଳା କଲେଜରେ ଯୋଗ ଓ ଅନୁଜାନ ଉପରେ ଡ୍ରେବିନାର୍

କଟକ, ୧୨.୧୧.୧୮ (ଭମପ): ଶୈଳବାଳା ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହିଳା କଲେଜର କାର୍ତ୍ତାୟ ସେବା ଯୋଜନା ପଞ୍ଚାଦ୍ୱୀ ଏକ ଡ୍ରେବିନାର୍ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। 'କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଯୋଗ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଜାନ ପାଇପାଇରା' ଶୀର୍ଷକ ଅନୁଲୋଚନ ଆଲୋଚନାରେ ରମାଦେବୀ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଅପରାଜିତା ଚୌଧୁରୀ, ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୁବବ୍ୟାପାର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟର ମୁଖ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଜମଲ କୁମାର ଭଟ୍ଟ, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ମାଲେସିୟାର ପ୍ରଫେସର ଏଲ୍. ପି. ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଯୋଗଦାନ ଶ୍ରୀରରେ ଅଧିକେନ ମାତ୍ରା ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପରେ କରାଯାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ପ୍ରଫେସର ଡକ୍ଟର ସୁରେଶା ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ୱାଇଁ, କାର୍ତ୍ତାୟ ସେବା ଯୋଜନାରେ ଅଧିକାରୀ ଡକ୍ଟର ଯୋଗାମାୟା ପଣ୍ଡା, ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ଅଲିଆ ମହାନ୍ତି, ଡକ୍ଟର ସ୍ୱାମିନ ନଗରାଜନ, ବିଜୟ କୁମାର ବେହେରା, ଆର୍.ଆର୍. ସ୍ୱାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ। ଶେଷରେ ଶ୍ରୀବାଳା ଦାସ ପଲ୍ୟବାର ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ।

# ଯୋଗ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରକୁ ଅନୁଜାନ ଯୋଗାଯୋଗପାରିବ

କଟକ ଅଫିସ, ୧.୨.୮୫: ଶୈଳବାଳା  
ସ୍ଵୟଂଶାସିତ ମହିଳା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର  
ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଜନା ପକ୍ଷରୁ ଶନିବାର  
ଏକ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସେମିନାର ଅନୁଷ୍ଠିତ  
ହୋଇଯାଇଛି । 'କରୋନା ମହାମାରୀ  
ସମୟରେ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ କିଭଳି  
ଅନୁଜାନ ପାଇପାରିବ' ସେନେଇ  
ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି  
ଭାବେ ରମାଦେବୀ ମହିଳା ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟର  
କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ଡ. ଅପରାଜିତା  
ଗୌଧୁରୀ ଯୋଗଦେଇ କରୋନା ମହାମାରୀ  
ସମୟରେ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରମାନେ କୁରୁଦପୂର୍ଣ୍ଣ  
ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଥିଲେ ।  
ସେହିପରି ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗଗୁରୁ  
ପ୍ରଫେସର ଡ. ଶିଫାନ୍ ପିଲାଲ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ  
ଯୋଗଦେଇ ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ  
ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରକୁ ଅନୁଜାନ ଯୋଗାଇ  
ଦିଆଯାଇପାରିବ ବୋଲି କହିଥିଲେ । ଏଥିସହ  
ସେ ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା ଓ ଚୈଶ୍ଵର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି  
ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରକୁ ଶିଖାଇଥିଲେ । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି  
ଭାବେ ଜାକ୍ଵର ଜମର କୁମାର ଭଲ କରୋନା  
ସମୟରେ ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଜନାର  
ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କ ଭୂମିକା ଉପରେ ଆଲୋଚନା  
କରିଥିଲେ । ଶୈଳବାଳା ସ୍ଵୟଂଶାସିତ ମହିଳା  
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଆୟତ୍ତା ପ୍ରଫେସର ଡ.  
ସୁରେଶା ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ଵାର୍ଣ୍ଣ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ  
ଏହି ଆଲୋଚନାକୁ ଆୟୋଜିତ  
ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଡ. ରମେଶ କୁ