नैक द्वारा प्रत्यायित श्रेणी ''बी''
महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय
जंगल धूसड़, गोरखपुर
स्थापित २००५ ई.
7897475917, 9794299451
Website: www.mpm.edu.in
E-mail : mpmpg5@gmail.com

पत्रांक : .... दिनांक : 21.06.2019

प्रकाशनार्थ

महाराणा प्रताप पी. जी. कॉलेज, जंगल धूसड़ गोरखपुर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें भुजंगासन, धनुरासन, उत्कटासन, पवनमुक्तासन, हस्तपदासन, मकरासन आदि का अभ्यास कराया गया, इस अवसर पर प्राणायाम तथा सूक्ष्म व्यायाम का भी अभ्यास कराया गया। योगाभ्यास कराते हुए डॉ. राजेश शुक्ल ने बताया कि योग प्राचीन भारतीय जीवन–पद्धति है। जिसमें शरीर, मन और आत्मा का एकीकरण किया जाता है। योग के उद्‌भूत फायदों का लोहा न सिर्फ भारत बल्कि विश्वभर के लोगों ने माना है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाने की बात स्वीकारी और आज योग सम्पूर्ण विश्व को भारत की देन है। उन्होने कहा कि योग के माध्यम से उच्च रक्तचाप, तनाव, कोलेस्ट्राल, मोटापा, मधुमेह जैसी गम्भीर बिमारियों से निजात मिलती है। प्रतिदिन योगाभ्यास से रोग से लड़ने की शक्ति, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है स्वास्थ्य में वृद्धि होती है तथा शरीर के विकार दूर हो जाते है। योग से चित्त की एकाग्रता बढ़ती है जिससे स्मरण शक्ति का विकास होता है। योग से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है तथा व्यसनों से मुक्ति मिलती है। नियमित योग करने से शारीरिक, बौधिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है।

इस अवसर पर डॉ0 अविनाश प्रताप सिंह, डॉ0 विजय चौधरी, डॉ0 शिव कुमार बर्नवाल, श्रीमती कविता मध्यान्, डॉ0 नवनीत कुमार सिंह, डॉ0 प्रज्ञेश मिश्र, डॉ0 महेन्द्र प्रताप सिंह, डॉ0 अभय श्रीवास्तव, श्री नन्दन शर्मा, सुश्री श्वेता चौबे, श्री मन्जेश्वर, श्री प्रतीक कुमार दास, श्री विनय सिंह, श्री वागीश राज पाण्डेय, डॉ. वेंकट रमन पाण्डेय, डॉ. अभिषेक सिंह, श्री श्रीकान्त मणि त्रिपाठी, डॉ. हनुमान प्रसाद उपाध्याय, श्री गौरव तिवारी, श्री झब्बर शर्मा, श्री बृजेश कुमार सिंह, शैलेश कुमार तथा महाविद्यालय के आस–पास के ग्रामीण उमेश निषाद, रामअशीष मद्धेशिया, चन्दन विश्वकर्मा सहित भारी संख्या में छात्र–छात्राएँ व शिक्षक उपस्थित रहे।

(डॉ. राजेश शुक्ला)
सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी