

महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय



स्थापित २००५ ई.

जंगल धूसड़- गोरखपुर

फोन नं० : 0551-6827552, 2105416

मो. : 9794299451

Website: www.mpm.edu.in

E-mail : mpmpg5@gmail.com

पत्रांक :

दिनांक: 21.06.2016

प्रकाशनार्थ

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। योग का अर्थ समाधि अर्थात् चित्तवृत्तियों का निरोध है। भगवद्गीता में श्री कृष्ण ने कहा है “योगः कर्मसु कौशलम्” अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। वर्तमान समय में भूमण्डलीकरण कम्प्यूटरीकरण एवं प्रौद्योगिकी के अभूतपूर्व विकास एवं विश्व स्तर पर मानव अन्तर्क्रिया के दौर में तनाव का स्तर तेजी से बढ़ा है। इस स्थिति में मानसिक आरोग्यता बनाए रखना मुश्किल हो गया है। संसार के सभी प्रगतिशील देशों में सभ्यता के जटिल होने के साथ-साथ मानसिक रोगों एवं रोगियों की संख्या बेतहाशा बढ़ी है। ऐसी स्थिति में भारतीय योग दर्शन ही वो एकमात्र मार्ग है जिसका अनुसरण करके विश्व अपनी तमाम शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों से मुक्ति पा सकता है।

उक्त बातें महाराणा प्रताप पी०जी० कालेज जंगल धूसड़ गोरखपुर के प्राचार्य डॉ० प्रदीप कुमार राव में विश्व योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम “योग और स्वास्थ्य विषय” पर कहीं। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए महाविद्यालय के योग और क्रीड़ा शिक्षक डॉ. मृत्युंजय सिंह ने कहा कि योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार एवं उसके सम्यक् रूप को समझकर व्यक्ति अपने तमाम शारीरिक रोगों से मुक्त हो सकता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा अन्य अनेक अव्यवस्थित दिनचर्या अन्य बीमारियों के निवारण हेतु योग एक रामबाण औषधि है। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में विद्यार्थी एवं महाविद्यालय के शिक्षक उपस्थित रहे।

(सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी)

प्रकाश प्रियदर्शी