नैक द्वारा 'बी' ग्रेड प्रत्यायित

महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय

जंगल धूसड़- गोरखपुर

स्थापित २००५ ई.

मो. : 7897475917, 9794299451
Website: www.mpm.edu.in
E-mail : mpmpg5@gmail.com

पत्रांक : ....   दिनांक : 01.09.2018

प्रकाशनार्थ

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।

उपरोक्त बातें गोरखपुर सहज योगध्यान केन्द्र के समन्वयक श्री उपेन्द्र सिंह ने कही। इस अवसर पर उन्होने शिक्षकों तथा छात्र–छात्राओं को 'आत्म साक्षातकार' क्रिया के विभिन्न चरणों का अभ्यास कराया। उन्होने सहज योग के महत्व को बताते हुए कहा कि योग 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 श्री मनोज श्रीवास्तव, श्री इन्द्रलोकी दूबे, डॉ0 विजय चौधरी, डॉ. अविनाश प्रताप सिंह, सुश्री दीप्ती गुप्ता, सुश्री कविता मध्यान् ,डॉ0 शिप्रा सिंह, डॉ0 नवनीत कुमार सिंह, डॉ0 प्रज्ञेश मिश्र, डॉ0 महेन्द्र प्रताप सिंह, डॉ0 शिव कुमार बर्नवाल, डॉ0 अभय श्रीवास्तव, डॉ0 प्रखर वैभव सिंह, श्री नन्दन शर्मा, सुश्री श्वेता चौबे, श्री मन्जेश्वर सहित भारी संख्या में छात्र–छात्राएँ व शिक्षक उपस्थित रहे।

(डॉ. राजेश शुक्ला)
सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी