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 :18.08.2018

प्रकाशनार्थ

योग केवल बाह्य शारीरिक क्रिया नही है। अपितु अन्तःकरण की एकाग्रता है, योग से मन, चित्, बुद्धि तथा आत्मा का एकीकरण किया जाता है। योग के अर्न्तगत, यम, नियम, प्रत्याहार, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान तथा समाधि के विभिन्न स्तर होते है। जिसे अष्टांग योग के नाम से भी जाना जाता है। उपरोक्त बाते महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय जंगल धूसड़, गोरखपुर में 'साप्ताहिक योगाभ्यास का दैनिक जीवन में उपयोग' विषय पर व्याख्यान देते हुए बी.एड. विभाग की प्रवक्ता डॉ. शिप्रा सिंह ने कहा कि शरीर के स्वस्थ रहने पर ही मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। मस्तिष्क से ही शरीर की समस्त क्रियाओं का संचालन होता है। इसके स्वस्थ व तनावयुक्त होने पर ही शरीर की सारी क्रियाएं भली प्रकार से सम्पन्न होती है। इस प्रकार हमारे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक विकास के लिए योगासन कहलाता है। योग शरीर के जोडों, मांसपेशियों को मजूबत बनाता है, शारीरिक विकृतियों को काफी हद तक ठीक करता है। शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू करता है, पाचन को मजबूत बनाता है। इसके अतिरिक्त यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्तियाँ बढ़ाता है। कई प्रकार की बिमारियाँ अनिद्रा, तनाव, थकान, उच्चरक्तचाप, चिन्ता इत्यादि को दूर करता है। आज की आवश्यकता देखते हुए योग की शिक्षा आम जन के लिए बेहद उपयोगी है।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षक, विद्यार्थी तथा कर्मचारी उपस्थित रहे।

(डॉ. राजेश शुक्ला)
सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी