

**22-06-2022**



राष्ट्रीय शर्करा संस्थान परिसर में आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शिक्षक, कर्मियों ने योगाभ्यास किया। परिसर में सुबह से ही अधिकारी, कर्मचारी के अलावा अन्य लोग शामिल हुए और योगाभ्यास किया। इस दौरान संस्थान के निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन व अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।



## करो योग रहो निरोग

डी टी एन एन। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान द्वारा आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 2022 का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बड़-बड़ कर भाग लिया। इस अवसर पर संस्थान के निदेशक ने संस्थान कर्मियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमारी मानसिक एवं शारीरिक परेशानियों का हल योग में निहित है। अगर तन और मन स्वस्थ है, तो कोई भी कार्य सफलतापूर्वक आसानी से किया जा सकता है। अगर स्वास्थ्य और मन अस्वस्थ है तो जिन्दगी को बेहतर तरीके से जीया जा सकता है। इस अवसर पर योग शिक्षक आधुनोप वाजपेयी के मार्गदर्शन में योग के विभिन्न आसन यथा ताडसन, सुभासन, सुखासन, सेतुबन्धसन के अतिरिक्त सूर्य नमस्कार की क्रियाएँ करायी गयीं।



## हमारी मानसिक एवं शारीरिक परेशानियों का हल योग में निहित है



**कानपुर (नगर छाया समाचार)।** राष्ट्रीय शर्करा संस्थान द्वारा आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस - 2022 का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। इस अवसर पर संस्थान के निदेशक ने संस्थान कर्मियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमारी मानसिक एवं शारीरिक परेशानियों का हल योग में निहित है। अगर तन और मन स्वस्थ है, तो कोई भी कार्य सफलतापूर्वक आसानी से किया जा सकता है। अगर स्वास्थ्य और मन अच्छा है तो जिन्दगी को बेहतर तरीके से जीया जा सकता है।

इस अवसर पर योग शिक्षक श्री आशुतोष वाजपेयी के मार्गदर्शन में योग के विभिन्न आसन यथा ताड़ासन, वृक्षासन, सुखासन, सेतुबन्धासन के अतिरिक्त सूर्य नमस्कार की क्रियायें करायी गयीं।

## 'Yoga can support healing process'

PIONEER NEWS SERVICE ■ KANPUR

Director of National Sugar Institute (NSI) Prof Narendra Mohan, while addressing the Yoga Day celebrations at the institute on Tuesday appealed to the faculty and students to practice yoga regularly as it offered physical and mental health benefits for people of all ages. He said yogic therapy worked with patients and put together individualised plans that worked together with their medical and surgical therapies. He said yoga can support the healing process and help a person experience symptoms with more centeredness and less distress. He said it was good to see the huge crowd of faculty and students who had come to take part in Yoga. He said Yoga improved strength, balance and flexibility and slow movements and deep breathing increased blood flow and warmed up muscles while holding a pose

can build strength. He said it had been medically proved that Yoga was as good as basic stretching for easing pain and improving mobility in people with lower back pain. He said gentle yoga had been shown to ease some of the discomfort of tender, swollen joints for people with arthritis as well. Yoga trainer Ashutosh Dixit said today the world was performing yoga and the credit for this went to PM Narendra Modi. He said regular yoga practice can reduce levels of stress and body-wide inflammation, contributing to healthier hearts. He said several of the factors contributing to heart disease, including high blood pressure and excess weight, can also be addressed through yoga.

**UP STATE LEATHER INSTITUTE:** Principal of UP State Leather Institute, Dr Richa while inaugurating the Yoga camp on Tuesday appealed to students and faculty to adopt it in principle. She said there

were umpteen benefits on physical and mental health and added that those who performed yoga regularly slept better. She said Yoga can mean more energy and brighter moods and one may feel an increased mental and physical energy, a boost in alertness and enthusiasm and fewer negative feelings after getting into a routine of practising yoga. She said for students it was highly essential to practice as it improved mental health which was essential factor for one's career. She said participating in yoga classes can ease loneliness and provide an environment for group healing and support. She said during exams it relaxed the mind for a better performance in examination. She added that for students Matsyasana, Virasana, Suryanamaskar, Bhramari pranayam and Vajrasana was highly beneficial. The yoga session was conducted under the guidance of Satyendra Singh.