दैनिक कानपुर उजाला

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में योग किया। निदेशक, प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है। हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें। *दैनिक कानपुर उजाला*

नियमित योग करने का लिया संकल्प

कानपुर । राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6.30 बजे से एक घंटा योग किया। योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुये उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया।

संस्थान की निदेशक प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है। कहते हैं कि हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि–मुनि जीवित हैं। जिसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है। स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। प्रो.परोहा ने योगाचार्य को गुरूदक्षिणा के रूप में सभी लोग नियमित रूप से योग करने का संकल्प दिलाया।

भोर वैभव

योगमय हुआ राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, योग गुरु के निर्देशन में सभी ने किया योगाभ्यास

योग मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को रखता है निरोगी और फिट : प्रोफेसर सीमा परोहा

भोर वैभव । दीपक गौड़

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6:30 से 7:30 तक योग किया योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुए उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया संस्थान की निदेशक प्रोफेसर सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है कहते हैं कि हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि-मुनि जीवित हैं साधारण आदमी के लिए वहां पर जा पाना संभव नहीं है इसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है यह हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें प्रोफेसर सीमा परोहा ने कहा कि योगाचार्य को गुरू दक्षिणा के रूप में सभी लोग नियमित रूप से योग करने का संकल्प लें इसके दोहरे फायदे होंगे डॉक्टर के पास कम जाना पड़ेगा, तन-मन स्वस्थ रहेगा तो ज्यादा काम कर सकेंगें और तनाव से भी दूर रहेंगें प्रातःकालीन मंद-मंद बहती सुगंधित समीर के बीच योग का अपना अलग आनंद रहा योग के उपरांत सभी ने लस्सी और केले का आनंद लिया

शारीरिक व मानसिक रूप से निरोगी रखता योग

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के लॉन में योग दिवस पर योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें योग गुरु ने अधिकारियों, कर्मचारियों व छात्रछात्राओं को योगासन सिखाये। उन्होंने कहा योग हमें शारीरिक, मानसिक व आत्मिक रूप से निरोगी रखता है। योग गुरु विनोद कुमार सोनकर ने सभी को योगासन कराये और उनके फायदों से अवगत कराया। संस्थान की निदेशक प्रो. सीमा परोहा ने कहा योग हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है। स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। इसलिये प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें। शिविर के अंत में सभी को लस्सी व फ्रूट्स वितरित किये गये।

रविवार पायनियर

Stress on regular yoga practice for physical, mental well-being

(From left) Governor Anandiben Patel felicitating CSJMU Vice-Chancellor Prof Vinay Kumar Pathak; and Yoga Day programmes organized by Kendriya Vidyalaya, IIT-Kanpur, District Jail, and UPMRC

PNS ■ KANPUR

On the occasion of the 10th International Yoga Day, a programme was organised by Chandrashekhar Azad University of Agriculture and Technology, presided over by Vice-Chancellor Anand Kumar Singh. He emphasised the importance of physical health in a yogic lifestyle, requiring continuous effort. He highlighted the benefits of asanas and pranayama for a balanced and organised life, describing yoga as a powerful process with miraculous results.

Singh noted that this year's theme, 'Yoga for self and society,' is significant. He also mentioned the development of popular yoga-based courses for material and spiritual progress.

Senior yoga teacher Madan Mohan Bhartia explained 'dandasana,' 'ustrasana,' 'shavasana,' and 'vajrasana,' while Yogacharya Anil Anandam detailed 'ardha chandrasana,' 'gomukh asana,' and 'bhujang asana.' The programme saw participation of over 1,100 students, faculty members, scientists, teachers, and citizens.

Meanwhile, a special yoga session took place at the Kanpur Metro depot near Gurudev Chauraha, led by instructors from the academy and attended by Kanpur Metro officers and employees, including project director Rishi Gangwar. The session, which started at 8 am, featured various asanas conducted by yoga instructor Pratyaksha Katiyar.

The event highlighted the benefits of yoga for lifestyle enhancement and well-being. Recognising the importance of yoga, UPMRC has integrated yoga sessions into its staff training programmes from the outset of their careers.

Kendriya Vidyalaya, IIT-Kanpur also celebrated International Yoga Day with enthusiasm. Principal RC Pandey led a collective yoga session, emphasising holistic well being. The school organised a poster-making competition and an essay writing contest on the theme 'Yoga for Self and Society,' encouraging creative expression and reflection on yoga's transformative power. Principal Pandey remarked, "Yoga fosters harmony within oneself and with the world around us."

The program was conducted by CCA coordinator Priyanka Tewari, along with Vandana Singh, Sakshi Mishra, and Manish Singh.

The National Sugar Institute also celebrated Yoga Day with a session led by yoga guru Vinod Kumar Sonakar, emphasising the benefits of various asanas. Director Seema Paroha called yoga a gift from ancient sages, promoting mental, physical, and spiritual health. She urged regular yoga practice to reduce doctor visits and maintain overall well-being.

In the district jail, inmates and officers practised yoga under the guidance of Abhishek Srivastava and Shivangi Dubey from Yog Srijan Yoga Centre. Jail Superintendent BD Pandey noted that yoga sessions had been regularly organised since June 15. Inmates Dayaram, Shahanshah Alam, and Krishna Pratap Singh were felicitated for their performance and undertrial Sanjay Tripathi's violin performance was appreciated. Jailors Anil Kumar Pandey, Rajesh Kumar, Rajesh Kumar Maurya, Saima Jalis, and Anil Kumar participated in the event.

Meanwhile, Uttar Pradesh Governor Anandiben Patel felicitated CSJM University Vice-Chancellor Prof Vinay Kumar Pathak for achieving the Guinness world record for the most pledges received for an exercise campaign in one week.

Pathak expressed gratitude for the 2,593,276 online yoga pledges, including 288,134 from CSJM University, and thanked everyone for their support in setting the record. The governor honoured this achievement at Raj Bhavan in Lucknow on June 21.

राष्ट्रीय निर्णय

योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया

राष्ट्रीय जजमेंट

कानपुर नगर आपको बता दें गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6.30 से 7.30 तक योग किया। योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुये उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया। संस्थान की निदेशक, प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है। कहते हैं कि हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि-मुनि जीवित हैं। साधारण आदमी के लिये वहां पर जा पाना संभव नहीं है। इसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है। यह हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है। स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें। प्रो.परोहा ने कहा कि योगाचार्य को गुरूदक्षिणा के रूप में सभी लोग नियमित रूप से योग करने का संकल्प लें। इसके दोहरे फायदे होंगे झ 1. डॉक्टर के पास कम जाना पड़ेगा, 2. तन-मन स्वस्थ रहेगा तो ज्यादा काम कर सकेगें और तनाव से भी दूर रहेंगें। प्रातःकालीन मंद-मंद बहती सुगंधित समीर के बीच योग का अपना अलग आनंद रहा। योग के उपरांत सभी ने लस्सी और केले का आनंद लिया।

सत्य का असर

सत्य का असर समाचार पत्र

22,06,2024 jksingh hardoi agmail com मोबाइल नंबर 9956834016

वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल

कानपुर राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू श्री विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में किया योग

कानपुर राष्ट्रीय शर्करा संस्थान की निदेशक, प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे ऋषि मुनि योगियों की देन है। कहते हैं हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि-मुनि जीवित हैं।

पत्रकार जितेंद्र सिंह पटेल
सत्य का असर समाचार पत्र

कानपुर राष्ट्रीय शर्करा संस्थान,के हरियाली और प्राकृतिक सौदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू श्री विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6.30 से 7.30 तक योग किया। योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुये उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया।

संस्थान की निदेशक, प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे ऋषि मुनि योगियों की देन है। कहते हैं कि योग से हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि-मुनि जीवित हैं। साधारण आदमी के लिये वहां पर जा पाना संभव नहीं है। इसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है। यह हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है। स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें।प्रो.परोहा ने कहा कि योगाचार्य को गुरूदक्षिणा के रूप में सभी लोग नियमित रूप से योग करने का संकल्प लें। इसके दोहरे फायदे होंगे – 1. डॉक्टर के पास कम जाना पड़ेगा, 2. तन-मन स्वस्थ रहेगा तो ज्यादा काम कर सकेंगें और तनाव से भी दूर रहेंगें।

प्रातःकालीन मंद-मंद बहती सुगंधित समीर के बीच योग का अपना अलग आनंद रहा। योग के उपरांत सभी ने लस्सी और केले का आनंद लिया।

(अखिलेश कुमार पाण्डेय)
मुख्य अभिकल्पक
9984364957

आज का कानपुर

नित्य करें योग, सदा रहे निरोग:प्रो.सीमा

आज का कानपुर

कानपुर ।अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के हरियाली और प्राकृतिक सौदर्य से युक्त संस्थान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में योग किया ।संस्थान की निदेशक प्रो.सीमा परोहा ने कहा कि भारत की परंपरा में ही योग रहा है। भारत के ऋषियों ने इसे सभी लोगों को दिया लेकिन इसके लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का धन्यावाद करते हैं कि उन्होंने अपने विशेष प्रयास से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग को करने के लिए एक ऐसी व्यवस्था की मांग की और संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में घोषित किया।

इसी का परिणाम है कि आज विश्व के 124 से अधिक देशों में शुरू हुआ योगाभ्यास बढ़ता चला जा रहा है। योग सतत् प्रक्रिया है,उसे सभी लोगों को अपने स्वास्थ्य की दृष्टि से और मानसिक संतुलन को बनाए रखने के लिए करना चाहिए ।उन्होंने कहा कि योग को अपने जीवन में अपनाकर तनाव मुक्त और निरोगी जीवन जी सकते हैं। इसके लिए रोजाना योग करने की आवश्यकता है। योग आसनों का अभ्यास करने से शरीर में ताकत और लचीलापन विकसित होता है। नसों को आराम मिलता है। मन शांत होता है ।इस मौके पर संस्थान अखिलेश कुमार पाण्डेय आदि सहित कर्मचारी उपस्थित रहे।

अमन यात्रा

निरोगी काया के लिए योग हमारे मनीषियों द्वारा दिया गया अमूल्य तोहफा : निदेशक प्रो सीमा परोहा

10 वें योग दिवस पर राष्टीय शर्करा संस्थान में आयोजित हुआ कार्यक्रम

सुशील त्रिवेदी

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान कानपुर की निदेशक प्रोफेसर सीमा परोहा ने कहा है कि भारतीय मनीषियों ने योग की खोज करके हमारे जीवन को निरोगी और लम्बी उम्र प्रदान की है।वे संस्थान के हरेभरे और प्राकृतिक सौंदर्य से परिपूर्ण परिसर में 10 वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में छात्रों,कर्मचारियों और अधिकारियों के साथ योग करने के बाद अपने व्यक्त कर रहीं थीं।उल्लेखनीय है कि योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6-30 से 7-30 बजे के मध्य आयोजित इस कार्यक्रम में विभिन्न आसन व्यायाम का अभ्यास कराया गया। उन्होंने संस्थान के छात्रों,कर्मचारियों और अधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग ने विश्व को एक नई दिशा दी है।इस अवसर पर सभी ने योगाचार्य को गुरुदक्षिणा के रूप में प्रतिदिन योग करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के समापन पर लस्सी और केले का वितरण किया गया।मुख्य अभिकल्पक अखिलेश कुमार पांडेय ने आभार व्यक्त किया।

एनएसआई प्रांगण में छात्रों,कर्मचारियों और अधिकारियों ने किया योग

विचारधारा समाचार सेवा

कानपुर । हरियाली और प्राकृतिक सौदर्य से युक्त राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः योग किया। योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुये उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया। संस्थान की निदेशक, प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है। कहते हैं कि हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि–मुनि जीवित हैं। साधारण आदमी के लिये वहां पर जा पाना संभव नहीं है। इसका उद्देश्य मानसिक,शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है। यह हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है। स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें। उन्होंने कहा कि

योगाचार्य को गुरूदक्षिणा के रूप में सभी लोग नियमित रूप से योग करने का संकल्प लें। इसके दोहरे फायदे होंगे पहला डॉक्टर के पास कम जाना पड़ेगा और दूसरा तन–मन स्वस्थ रहेगा तो ज्यादा काम कर सकेंगें और तनाव से भी दूर रहेंगें।प्रातःकालीन मंद–मंद बहती सुगंधित समीर के बीच योग का अपना अलग आनंद रहा। योग के उपरांत सभी ने लस्सी और केले का आनंद लिया।

दैनिक तस्वीर आजकल

रोज करे योग मिलेगा स्वस्थ और भागेंगे रोग राष्ट्रीय शर्करा संस्थान

दैनिक तस्वीर आजकल

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के हरियाली और प्राकृतिक सौदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रात: 6.30 से 7.30 तक योग किया। योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुये उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया।

संस्थान की निदेशक, प्रो. सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है। कहते हैं कि हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ॠषि-मुनि जीवित हैं। साधारण आदमी के लिये वहां पर जा पाना संभव नहीं है इसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है। यह हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है। स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें। प्रो.परोहा ने कहा कि योगाचार्य को गुरूदक्षिणा के रूप में सभी लोग नियमित रूप से योग करने का संकल्प लें।

जनमत टुडे

योगमय हुआ राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, योग गुरु के निर्देशन में किया योगाभ्यास

दीपक गौड़ (जनमत टुडे)

कानपुरः राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6:30 से 7:30 तक योग किया योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुए उनके फायदे के बारे में विस्तार से बताया संस्थान की निदेशक प्रोफेसर सीमा परोहा ने कहा कि योग हमारे मनीषी योगियों की देन है कहते हैं कि हिमालय की कंदराओं में योग के बल पर आज भी कितने ही ऋषि–मुनि जीवित हैं साधारण आदमी के लिए वहां पर जा पाना संभव नहीं है।

इसका उद्देश्य मानसिक, शारीरिक और आत्मिक रूप से व्यक्ति को निरोगी और फिट रखना है यह हमारे शरीर को तरोताजा भी करता है और हमें शांत भी रखता है स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है हम सबका पुनीत कर्तव्य है कि हम प्रतिदिन योग करें और निरोगी रहें।

जनमत टुडे
City Office: 19 New Road, KSMR Plaza, Dehradun

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक संपादक–अंजली नयाल के लिए मैसर्स इन्टर ग्राफिक 64 नैशविला रोड देहरादून उत्तराखण्ड से मुद्रित एवं **'जनमत टुडे'**

DIGITAL NEWS

- राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये छात्रों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग गुरू श्री विनोद कुमार सोनकर के निर्देशन में प्रातः 6.30 से 7.30 तक योग किया
- राष्ट्रीय शर्करा संस्थान द्वारा विश्व योग दिवस पर लोगों को जागरूक किया
- कानपुर नगर, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में योगा दिवस मनाया गया।
- कानपुर के हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य से युक्त संस्थान के लान में योग दिवस मनाया
- राष्ट्रीय शर्करा संस्थान कानपुर में मनाया गया योग दिवस
- राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में योगाचार्य ने योग के विविध आसनों को करवाते हुये उनके लाभ के बारे में विस्तार से बताया
- Yog: नित्य करें योग, सदा रहे निरोग: प्रो.सीमा
- राष्ट्रीय शर्करा संस्थान मे मनाया गया योग दिवस और नियमित रूप से योग करने का दिलाया गया संकल्प
- कानपुर_राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के लान में योग दिवस मनाया गया
- राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के द्वारा कर्मचारी व छात्राओं को कराया गया योग
- कानपुर नगर।राष्ट्रीय शर्करा के लान में योग दिवस पर छात्रों कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने योग किया।