

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के कर्मचारियों और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस संस्था द्वारा एक ध्यान (मेडिटेशन) कार्यशाला का आयोजन हुआ



पद
दो
मद
से
गरी
पर
सं
दर

दैनिक देश मोर्चा
संवाददाता मनी वर्मा
राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर
में आज संस्थान के कर्मचारियों
और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस
संस्था द्वारा एक ध्यान (मेडिटेशन)
कार्यशाला का आयोजन किया
गया। प्रतिभागियों का स्वागत
करते हुए श्री शैलेन्द्र कुमार त्रिवेदी,
सहायक आचार्य एवं कल्याण
अधिकारी ने बताया कि यह
कार्यशाला संस्थान द्वारा आयोजित

की जाने वाली ऐसी कार्यशालाओं
की श्रृंखला में पहली है एवं भविष्य
में इस प्रकार की अन्य कार्यशालायें
आयोजित की जाएंगी। सत्र का
संचालन करते हुए हार्ट-फुलनेस
के श्री अजीत पंड्या ने ध्यान को
दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने
पर जोर दिया क्योंकि यह एक
शांत वातावरण बनाने में सहायता
करता है जहां व्यक्ति आसानी से
आराम और सुकून महसूस कर
सकता है यह तंत्रिका कोशिकाओं

को शिथिल एवं मन को शांत
करके शरीर को आरोग्य बनाने
में मदद करता है उन्होंने कहा कि
इस तनावपूर्ण और भौतिकवादी
जीवन में ध्यान के समग्र लाभ
बहुत अधिक हैं और अंततः एक
सुंदर समाज के निर्माण में मदद
कर सकते हैं इस अवसर पर
प्रतिभागियों को संबोधित करते
हुए निदेशक, श्री नरेंद्र मोहन ने
छात्रों से नियमित रूप से ध्यान
का अभ्यास करने का आह्वान

किया क्योंकि इससे उनके आर्द्र,
क्यू, स्तर में महत्वपूर्ण सुधार हो
सकता है जैसे-जैसे बुद्धि और
रचनात्मकता में सुधार होता है,
वैसे-वैसे चिंता भी कम होती जाती
है उन्होंने कहा कि नियमित रूप
से ध्यान करने से छात्रों को अपनी
रचनात्मकता और ग्रहणाशीलता में
सुधार करने में मदद मिलती है इस
अवसर पर, हार्ट-फुलनेस संस्था
के श्री कमलेश ड. पटेल हृदयजीह
द्वारा लिखित पुस्तक हृदय विजय

ब्रिज का विमोचन निदेशक,
राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर
द्वारा किया गया हार्ट-फुलनेस
संस्था की डा. (श्रीमती) अर्चिता
खेतान ने पुस्तक के बारे में एक
प्रेजेंटेशन के माध्यम से बताया
कि यह पुस्तक नौ सिद्धांतों की
पेशकश करती है जो माता-पिता,
होने वाले माता-पिता, दवा-दादी
और देखभाल करने वालों के लिए
महत्वपूर्ण हैं ताकि वे पूर्ण और स-
खी जीवन का निर्माण कर सकें।

छात्र मेडिटेशन को रूटीन लाइफ में शामिल करें

नेशनल शुगर इन्स्टिट्यूट में छात्रों और कर्मचारियों के लिए मेडिटेशन वर्कशॉप का आयोजन

अंशु एनएल

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर में आज संस्थान के
कर्मचारियों और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस संस्था द्वारा एक ध्यान
(मेडिटेशन) कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों का
स्वागत करते हुए शैलेन्द्र कुमार त्रिवेदी, सहायक आचार्य एवं कल्याण
अधिकारी ने बताया कि यह कार्यशाला संस्थान द्वारा आयोजित की
जाने वाली ऐसी कार्यशालाओं की श्रृंखला में पहली है एवं भविष्य में
इस प्रकार की अन्य कार्यशालायें आयोजित की जाएंगी।
सत्र का संचालन करते हुए, हार्ट-फुलनेस के अजीत पंड्या ने ध्यान
को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया क्योंकि यह एक शांत
वातावरण बनाने में सहायता करता है जहां व्यक्ति आसानी से आराम
और सुकून महसूस कर सकता है। यह तंत्रिका कोशिकाओं को शिथिल
एवं मन को शांत करके शरीर को आरोग्य बनाने में मदद करता है।
उन्होंने कहा कि इस तनावपूर्ण और भौतिकवादी जीवन में ध्यान के
समग्र लाभ बहुत अधिक हैं और अंततः एक सुंदर समाज के निर्माण में
मदद कर सकते हैं।
इस अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए निदेशक, श्री
नरेंद्र मोहन ने छात्रों से नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करने का
आह्वान किया क्योंकि इससे उनके आर्द्र, क्यू, स्तर में महत्वपूर्ण सुधार
हो सकता है। जैसे-जैसे बुद्धि और रचनात्मकता में सुधार होता है,
वैसे-वैसे चिंता भी कम होती जाती है। उन्होंने कहा कि नियमित रूप
से ध्यान करने से छात्रों को अपनी रचनात्मकता और ग्रहणाशीलता में
सुधार करने में मदद मिलती है।
इस अवसर पर, हार्ट-फुलनेस संस्था के कमलेश ड. पटेल दाजी
द्वारा लिखित पुस्तक हृदय विजय ब्रिज का विमोचन निदेशक, राष्ट्रीय
शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा किया गया। हार्ट-फुलनेस संस्था की
डा. (श्रीमती) अर्चिता खेतान ने पुस्तक के बारे में एक प्रेजेंटेशन के
माध्यम से बताया कि यह पुस्तक नौ सिद्धांतों की पेशकश करती है जो
माता-पिता, होने वाले माता-पिता, दादा-दादी और देखभाल करने वालों
के लिए महत्वपूर्ण हैं ताकि वे पूर्ण और सुखी जीवन का निर्माण कर
सकें।



ध्यान को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं : अजीत पंड्या

शर्करा संस्थान में हार्ट फुलनेस संस्था ने मेडिटेशन कार्यशाला का आयोजन किया
नगराज दर्पण समाचार

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में मंगलवार को संस्थान के कर्मचारियों और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस संस्था द्वारा एक ध्यान (मेडिटेशन) कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए शैलेन्द्र कुमार त्रिवेदी, सहायक आचार्य एवं कल्याण अधिकारी ने बताया कि यह कार्यशाला संस्थान द्वारा आयोजित की जाने वाली ऐसी कार्यशालाओं की श्रृंखला में पहली है एवं भविष्य में इस प्रकार की अन्य कार्यशालायें आयोजित की जायेंगी। सत्र का संचालन करते हुए हार्ट - फुलनेस के अजीत पंड्या ने ध्यान को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया। श्री पांड्या का मानना है यह एक शांत वातावरण बनाने में सहायता करता है जहां व्यक्ति आसानी से आराम और सुकून महसूस कर सकता है। यह तंत्रिका कोशिकाओं को शिथिल एवं मन को शांत करके शरीर को आरोग्य बनाने में मदद करता है। उन्होंने कहा कि इस तनावपूर्ण और भौतिकवादी जीवन में ध्यान के समग्र लाभ बहुत अधिक हैं



और अंततः एक सुंदर समाज के निर्माण में मदद कर सकते हैं। इस अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए निदेशक नरेंद्र मोहन ने छात्रों से नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करने का आह्वान किया क्योंकि इससे उनके आई. क्यू. स्तर में महत्वपूर्ण सुधार हो सकता है। जैसे-जैसे बुद्धि और रचनात्मकता में सुधार होता है, वैसे-वैसे चिंता भी कम होती जाती है। उन्होंने कहा कि नियमित रूप से ध्यान करने से छात्रों को अपनी रचनात्मकता और ग्रहणशीलता में सुधार करने में मदद

मिलती है। इस अवसर पर, हार्ट-फुलनेस संस्था के कमलेश डा. पटेल दाजी द्वारा लिखित पुस्तक 'द विजडम ब्रिज' का विमोचन निदेशक राष्ट्रीय शर्करा संस्थान नरेंद्र मोहन द्वारा किया गया। हार्ट फुलनेस संस्था की डा. अर्चिता खेतान ने पुस्तक के बारे में एक प्रेजेंटेशन के माध्यम से बताया कि यह पुस्तक नौ सिद्धांतों की पेशकश करती है जो माता-पिता, होने वाले माता-पिता, दादा-दादी और देखभाल करने वालों के लिए महत्वपूर्ण है ताकि वे पूर्ण और सुखी जीवन का निर्माण कर सकें।



पुस्तक का विमोचन करते प्रो. नरेन्द्र मोहन व अन्य।

नियमित ध्यान का अभ्यास से बढ़ता है आईक्यू का स्तर

कानपुर, 29 नवम्बर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में आज संस्थान के कर्मचारियों और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस संस्था की ओर से ध्यान यानि मेडिटेशन कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एनएसआई के निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन ने बताया कि छात्रों को नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करने का आह्वान किया। क्योंकि इससे उनके आईक्यू स्तर में महत्वपूर्ण सुधार होता है। जैसे-जैसे बुद्धि और रचनात्मक में सुधार होता है। वैसे-वैसे चिंता भी कम होती जाती है। नियमित रूप से ध्यान करने पर छात्रों को अपनी रचनात्मक और ग्रहणशीलता में सुधार करने में मदद मिलती है। हार्टफुलनेस संस्था के कमलेश डा. पटेल दादी द्वारा लिखित पुस्तक 'द विजडम ब्रिज' का विमोचन किया गया। संस्था की डा. अर्चिता खेतान ने पुस्तक के बारे में एक प्रेजेंटेशन के माध्यम से बताया कि यह पुस्तक नौ सिद्धांतों को पेशकश करती है। जो माता-पिता, होने वाले माता-पिता, दादा-दादी और देखभाल करने वालों के लिए महत्वपूर्ण है ताकि पूर्ण और सुखी जीवन का निर्माण हो सके। इस दौरान अजीत पांड्या, सहा. आचार्य शैलेन्द्र कुमार आदि मौजूद रहे।

शर्करा संस्थान में पुस्तक का हुआ विमोचन

दैनिक वरदान फंक्शन अख्यस्थी

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर में आज संस्थान के कर्मचारियों और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस संस्था द्वारा एक ध्यान (मेडिटेशन) कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए श्रीमन्त्र कुमार त्रिवेदी, सहायक आचार्य एवं कल्याण अधिकारी ने बताया कि यह कार्यक्रम संस्थान द्वारा आयोजित की जाने वाली ऐसी कार्यशालाओं की श्रृंखला में शामिल है एवं भविष्य में इस प्रकार की अन्य कार्यशालाएँ आयोजित की जाएंगी।

सत्र का संचालन करते हुए, हार्ट-फुलनेस के अजीत पंड्या ने ध्यान को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया क्योंकि यह एक शांत वातावरण बनाने में सहायक



करता है जहां व्यक्ति आसानी से आराम और सुकून महसूस कर सकता है। यह तंत्रिका कोशिकाओं को स्थिर एवं मन को शांत करके शरीर को आरोग्य बनाने में मदद करता है। उन्होंने कहा कि इस तनावपूर्ण और भौतिकवादी जीवन में ध्यान के समग्र

लाभ बहुत अधिक हैं और अंततः एक सुंदर समाज के निर्माण में मदद कर सकते हैं। इस अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए निदेशक, नैट मोहन ने छात्रों से निम्नलिखित रूप से ध्यान का अभ्यास करने का आह्वान किया क्योंकि इससे उनके आई. क्यू. स्तर

में महत्वपूर्ण सुधार हो सकता है। जैसे-जैसे बुद्धि और रचनात्मकता में सुधार होता है, वैसा-वैसा चिंता भी कम होती जाती है। उन्होंने कहा कि नियमित रूप से ध्यान करने से छात्रों को अपनी रचनात्मकता और ग्रहणशीलता में सुधार करने में मदद मिलती है।

इस अवसर पर, हार्ट-फुलनेस संस्था के कमलेश ज. पटेल ध्यानीय द्वारा लिखित पुस्तक 'द विजडम ऑफ़ द हार्ट' का विमोचन निदेशक, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा किया गया। हार्ट-फुलनेस संस्था की डॉ. अर्चिता खैतान ने पुस्तक के बारे में एक प्रेजेंटेशन के माध्यम से बताया कि यह पुस्तक नौ विषयों की पैकज करती है जो माता-पिता, होने वाले माता-पिता, बच्चा-प्राप्ति और देखभाल करने वालों के लिए महत्वपूर्ण हैं ताकि वे पूर्ण और सुखी जीवन का निर्माण कर सकें।

Practise meditation regularly: Mohan

PNS ■ KANPUR

Director of National Sugar Institute (NSI) Prof Narendra Mohan while addressing participants of the meditation workshop on Tuesday called upon students to practise meditation regularly as it can bring a significant improvement in their IQ levels. He said as intelligence and creativity gradually improved anxiety simultaneously diminished. He said meditating regularly helped students to improve their creativity and grasping power.

Shailendra Kumar Trivedi, Assistant Professor and Welfare Officer, Heartfulness organisation said this maiden workshop stressed upon making meditation as a part of daily life as it assisted in designing a calming ambience where one can easily feel relaxed and destressed. He said this relaxation of nerve

cells, calming of the mind translated into healing effects on the body. He added that overall benefits of meditation in this stressful and materialistic life were enormous and can help ultimately in building a beautiful society.

Dr Archita Khaitan, Kanpur zonal incharge of Heartfulness organisation, made a presentation about the salient features of the book which offered nine principles which were considered important references for parents, parents-to-be, grandparents and caregivers to create fulfilling and happy lives. She said meditation can be generally defined as mind and body techniques intended to bring about a heightened state of awareness and focused attention.

She said depending upon type of meditation these heightened states were aimed at

creating changes in consciousness that led to outcomes, including deep relaxation, reduced stress, a calm mind, insight into nature of reality, liberation from suffering, awakening physical and spiritual energies and communing with God, the universe and nature. She said there were hundreds of types of meditation which had been practised for thousands of years in cultures all over the world.

Dr Khaitan said meditative practices were part of every major religion, including Christianity, Islam, Hinduism, Buddhism and Judaism. She said to help one to find the type of meditation that's right for one a closer look had to be taken at these nine popular styles including- mindfulness, Vipassana, Metta, Mantra meditation, transcendental meditation, visualisation and gratitude meditation.

मेडिटेशन कार्यशाला का हुआ आयोजन



कानपुर (नगर छाया समाचार)।

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर में आज संस्थान के कर्मचारियों और छात्रों के लिए हार्ट-फुलनेस संस्था द्वारा एक ध्यान (मेडिटेशन) कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए शैलेन्द्र कुमार त्रिवेदी, सहायक आचार्य एवं कल्याण अधिकारी ने बताया कि यह कार्यशाला संस्थान द्वारा आयोजित की जाने वाली ऐसी कार्यशालाओं की श्रृंखला में पहली है एवं भविष्य में इस प्रकार की अन्य कार्यशालायें आयोजित की जायेंगी।

सत्र का संचालन करते हुए, हार्ट-फुलनेस के श्री अजीत पंड्या ने ध्यान को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर दिया क्योंकि यह एक शांत वातावरण बनाने में सहायता करता है जहां व्यक्ति आसानी से आराम और सुकून महसूस कर सकता है। यह तंत्रिका कोशिकाओं को शिथिल एवं मन को शांत करके शरीर को आरोग्य बनाने में मदद करता है। उन्होंने कहा कि इस तनावपूर्ण और भौतिकवादी जीवन में ध्यान के समग्र लाभ बहुत अधिक हैं और अंततः एक सुंदर समाज के निर्माण में मदद

कर सकते हैं।

इस अवसर पर प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए निदेशक, श्री नरेंद्र मोहन ने छात्रों से नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करने का आह्वान किया क्योंकि इससे उनके आई.क्यू. स्तर में महत्वपूर्ण सुधार हो सकता है। जैसे-जैसे बुद्धि और रचनात्मकता में सुधार होता है, वैसे-वैसे चिंता भी कम होती जाती है। उन्होंने कहा कि नियमित रूप से ध्यान करने से छात्रों को अपनी रचनात्मकता और ग्रहणशीलता में सुधार करने में मदद मिलती है।

इस अवसर पर, हार्ट-फुलनेस संस्था के श्री कमलेश डी. पटेल 'दाजी' द्वारा लिखित पुस्तक 'द विजडम ब्रिज' का विमोचन निदेशक, राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर द्वारा किया गया। हार्ट-फुलनेस संस्था की डॉ. (श्रीमती) अर्चिता खेतान ने पुस्तक के बारे में एक प्रेजेंटेशन के माध्यम से बताया कि यह पुस्तक नौ सिद्धांतों की पेशकश करती है जो माता-पिता, होने वाले माता-पिता, दादा-दादी और देखभाल करने वालों के लिए महत्वपूर्ण है ताकि वे पूर्ण और सुखी जीवन का निर्माण कर सकें।

ध्यान को बनायें दैनिक जीवन का हिस्सा

■ कानपुर (एसएनबी)।

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में मंगलवार को हार्ट फुलनेस संस्था के सहयोग से ध्यान (मेडिटेशन) कार्यशाला का आयोजन किया गया। संस्था के अजीत पंड्या ने इस अवसर पर ध्यान को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर जोर देते हुए कहा कि इससे व्यक्ति आराम व सुकून महसूस कर सकता है। यह तंत्रिका कोशिकाओं को शिथिल एवं मन को शांत करके शरीर को आरोग्य बनाने में मदद करता है। आज के तनावपूर्ण व भौतिकवादी जीवन में ध्यान के समग्र लाभ बहुत अधिक हैं।

शर्करा संस्थान में 'ध्यान' पर कार्यशाला संग पुस्तक 'द विजडम ब्रिज' का विमोचन

कार्यशाला में संस्थान निदेशक प्रो. नरेन्द्र मोहन ने भी प्रतिभागियों को ध्यान के लिए प्रोत्साहित किया व कहा कि इससे आई.क्यू. में महत्वपूर्ण सुधार हो सकता है। नियमित ध्यान करने से छात्रों को अपनी रचनात्मकता और ग्रहणशीलता में सुधार करने में मदद मिलती है। इस अवसर पर हार्ट-फुलनेस संस्था के कमलेश डी पटेल 'दाजी' लिखित पुस्तक 'द विजडम ब्रिज' का विमोचन भी संस्थान निदेशक ने किया। डॉ. अर्चिता खेतान ने पुस्तक पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए कहा कि यह पुस्तक पूर्ण व सुखी जीवन के लिए नौ सिद्धांतों की प्रतिपादन करती है।