

## योगा करो घर पर रहो सुरक्षित रहो

**श्रीदीपिका**

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान कानपुर द्वारा योग दिवस ह्योग करो घर पर रहो ३ की अवधारणा के साथ मनाया गया। संस्थान के निदेशक नरेंद्र मोहन ने स्वयं योग करते हुए संस्थान कर्मियों एवं छात्रों को अपने परिवार के साथ योग करने हेतु प्रोत्साहित किया। संस्थान के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन अग्रवाल ने कहा कि जिस तरह की लाइफ स्टाइल हो गई है उसमें शरीर को समय देने की बहुत जरूरत है सुबह शाम हमें स्वस्थ रहने के लिए फिजिकल एक्सरसाइज के साथ-साथ योग करना चाहिए अगर हम ऐसा करने में कामयाब रहते हैं तो शरीर को निरोगी करने में काफी मददगार साबित होंगे उन्होंने संस्थान के छात्रों छात्रों शिक्षकों व कर्मचारियों से कहा कि वह प्रतिदिन आधा घंटा सुबह और आधा घंटा शाम योग के साथ-साथ अन्य एक्सरसाइज जरूर करें योग के आसन करने से शरीर को कई रोगों से मुक्ति मिलती है।



एन एस आई के डायरेक्टर ने इंटरनेशनल योगा डे पर संस्थान के सभी लोगों को योगा कराया



केवी कैट में योग

योग करते एनएसआई के निदेशक  
प्रो. नरेंद्र मोहन।