



JAYPEE UNIVERSITY OF INFORMATION TECHNOLOGY
WAKNAGHAT, P.O. – WAKNAGHAT,
TEHSIL – KANDAGHAT, DISTRICT – SOLAN (H.P.)
PIN – 173234 (INDIA) Phone Number- +91-1792-257999
(Established by H.P. State Legislature vide Act No. 14 of 2002)



National Cadet Corps

Name of the Activity: International Day of Yoga

Date: 21st June 2024

Place: JUIT, Wakhnaghat

JUIT ने सभागार में "मानवता के लिए योग" विषय के साथ 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों से लेकर स्टाफ सदस्यों तक काफी संख्या में अभ्यर्थियों ने भाग लिया।

जेयूआईटी के कुलपति प्रो. राजेंद्र कुमार शर्मा ने योग के महत्व और लाभों के बारे में बताकर प्रतिभागियों को प्रेरित किया। उन्होंने कहा, नियमित योग के माध्यम से व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकता है और विकास दर को मजबूत कर सकता है। व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव के साथ आप अपने रक्तचाप की समस्याओं, हृदय की समस्याओं और कई अन्य समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। यह पीठ दर्द को कम करने, गठिया के लक्षणों को कम करने और तनाव और चिंता को दूर करने में भी मदद करता है।

