

Uday Bhoomi Samvaddata

Date: 21.06.2024

आईटीएस कॉलेज में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



गाजियाबाद। दिल्ली मेरठ रोड़ स्थित आईटीएस कॉलेज मुरादनगर में शुक्रवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal



जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीमी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है।



योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेटी, आईटीएस इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने चेयरमैन डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Krishna Ujjala Samvaddata

Date: 22.06.2024

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया



कृष्ण उज्जाला संवाददाता
गाजियाबाद। आईटीएस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद के द्वारा दिनांक 21 जून, 2024 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे

में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस0 कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उल्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीपी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी

एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि हयोग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है।

योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल

कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेड्डी, आई.टी.एस. इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, श्री अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Great National Achievement

Date: 22.06.2024

आईटीएस डेन्टल कॉलेज में नेशनल पब्लिक हेल्थ डे मनाया गया

गाजियाबाद: आईटीएस डेन्टल कॉलेज के पब्लिक हेल्थ डेन्टिस्ट्री विभाग के द्वारा दिनांक 19 जून, 2024 को नेशनल पब्लिक हेल्थ डे मनाया गया, जिसका विषय मौखिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में व्यवहार विज्ञान का उपयोग था।



इस अवसर पर संस्थान द्वारा ओपीडी और शिविर स्थल रावली, ढिंडार एवं रिवर हाइट्स सोसाइटी में आने वाले मरीजों की सूक्ष्म जागरूकता के लिए विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं, जिसमें मरीजों को मौखिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के महत्व के बारे में जागरूक किया गया। इन गतिविधियों का उद्देश्य रोगियों को मौखिक स्वच्छता बनाये रखने के नियमों से अवगत कराना था।

इसके साथ ही पब्लिक हेल्थ डेन्टिस्ट्री विभाग द्वारा संस्थान के बीडीएस एवं एमडीएस छात्रों के लिए रील एवं लोगो प्रतियोगिता जैसी अन्य गतिविधियों का आयोजन किया गया। जिसमें संस्थान के एमडीएस एवं बीडीएस के छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। अंत में विजेताओं को प्रमाण-पत्र के साथ सम्मानित किया गया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

इस अवसर पर डॉ प्रदीप, प्रोफेसर एंड एचओडी, सविता विश्वविद्यालय द्वारा स्कोप ऑफ एमडीएस इन पब्लिक हेल्थ डेन्टिस्ट्री विषय पर एक वेबिनार प्रस्तुत किया गया। जिसमें उन्होंने इंटर्नर्स को दंत चिकित्सा के क्षेत्र में पब्लिक हेल्थ डेन्टिस्ट्री की भूमिका के बारे में अवगत कराया। इसके साथ ही उन्होंने सभी प्रतिभागियों का मार्गदर्शन किया और अपने जीवन के अनुभव को भी साझा किया। इसके साथ ही सीएचसी मुरादनगर में आशा कार्यकर्ताओं को मौखिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूक करने और उन्हें इस संदेश का प्रचार-प्रसार करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। जिसके लिए सभी कार्यकर्ताओं ने इस गतिविधियों की सराहना की। इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिये सभी ने आईटीएस - द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा तथा वाईस चेयरमैन, श्री अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Shah Times Samvaddata

Date: 22.06.2024

आईटीएस में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



शाह टाइम्स संवाददाता

मुरादनगर। आईटीएस कॉलेज के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरुडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के

लिए धीपी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फ़ैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि 'योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आईटीएस इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फ़ैकल्टी उपस्थित रहें।

Sign: _____

Dental Library

Director- Principal

Jan Sagar Today

Date: 22.06.2024

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

जन सागर टुडे (सं)
मुरादनगर। आईटीएस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है।

इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरुड़ासन,



उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीपी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेन्टल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं

छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि ह्योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता

भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य,

डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें।

अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Athah Samvaddata

Date: 22.06.2024

समारोह

आईटीएस कॉलेज मुरादनगर में

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया



योगाभ्यास

- योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है
- शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व को समझाया

अथाह संवाददाता

मुरादनगर। आईटीएस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद के द्वारा

शुक्रवार 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है।

इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्य

नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरुडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीमी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेन्टल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक

तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेठ्टी, आईटीएस इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहे।

अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डा. आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

आईटीएस कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया



हिन्ट संवाददाता

मुरादनगर। आईटीएस कॉलेज द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है।

इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न प्रकार

के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताडासन, गरुड़ासन, उत्कटसन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीपी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया।

इस कार्यक्रम में डेन्टल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था। क्योंकि योग से न केवल शारीरिक

स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेटी, आई.टी.एस. इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहे।

अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, आरपी चड्ढा एवं, वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Hind Atma Samvaddata

Page No.03

Date: 22.06.2024

आईटीएस कॉलेज मुरादनगर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया



हिन्द आत्मा संवाददाता

गजियाबाद। आईटीएस कॉलेज मुरादनगर गजियाबाद में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग रहा। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच

जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया।

जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरुडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीमी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान

किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना रहा। हयोग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य

सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसज के

प्रधानाचार्य डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन डॉ अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Buland Sandesh

Date: 22.06.2024

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

बुन्द संदेश ब्यूरो

मुरादनगर। आईटीएस कॉलेज द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीमे सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया।

इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने

उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी,



सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के

आईटीएस इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहे। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Gaj Kesari Yug

Date: 22.06.2024

आईटीएस में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

गज केसरी युग

मुरादनगर(मनीष गोयल)।
आईटीएस कॉलेज में स्वयं और
समाज के लिए योग विषय पर
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया
गया,

डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी
चरण शेटी ने कहा कि योग को
लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के
बीच जागरूकता लाने के लिए हर
वर्ष यह दिवस मनाया जाता है।
शिविर का उद्देश्य स्वस्थ मानव
जीवन में योग के महत्व और
उसके लाभ की जानकारी प्रदान
करना है, क्योंकि योग से न केवल
शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होता है,
बल्कि मानसिक तनाव और चिंता
भी दूर होती है।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर
में विभिन्न प्रकार के आसन कराये
गये जैसे सूर्य नमस्कार,
भुजंगासन, ताड़ासन, गरूडासन,



उत्कटासन आदि। प्रतिभागियों ने
रक्त प्रवाह को बढ़ाने और
मांसपेशियों को मजबूत बनाने के
लिए कपालभाति, अनुलोम विलोम
आदि प्राणायाम किए। डेन्टल और
फिजियोथेरेपी विभाग के सभी

फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने
योगाभ्यास किया। इस अवसर पर
आई.टी.एस. इन्सटीट्यूट ऑफ
हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के
प्रधानाचार्य डॉ एम थंगराज सहित
सभी फैकल्टी उपस्थित रहें।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Uday Bhoomi Samvaddata

Date: 22.06.2024

आईटीएस कॉलेज में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



उदय भूमि संवाददाता

गाजियाबाद। दिल्ली मेरठ रोड़ स्थित आईटीएस कॉलेज मुरादनगर में शुक्रवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस कॉलेज परिसर में योग

शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीमी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना

था, क्योंकि योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आईटीएस इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने चेयरमैन डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal

Manasvi Vani Samvaddata

Page No.06

Date: 22.06.2024

आईटीएस कॉलेज में योग शिविर का आयोजन, विभिन्न प्रकार के कराए आसन

मनस्वी वाणी संवाददाता

मुरादनगर । दिल्ली मेरठ रोड स्थित आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है।

आईटीएस कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीपी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी



फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि ह्योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल

कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल डॉ देवी चरण शेट्टी, आईटीएस इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign: _____

Dental Library

Director- Principal

Sunhera Sansar

Date: 23.06.2024

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

सुनहरा संसार
वन्दना जोशी
संवाददाता
मुरादनगर।
आईटीएस कॉलेज,
मुरादनगर,
गाजियाबाद के द्वारा



दिनांक 21 जून, 2024 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसका विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दिन को योग को लेकर ज्यादा से ज्यादा लोगों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए हर साल यह दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया के लोगों को योग के जरिए कई भौतिक और आध्यात्मिक लाभों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर आईटीएस0 कॉलेज परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न प्रकार के आसन कराये गये जैसे सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरुडासन, उत्कटासन आदि शामिल थे। प्रतिभागियों ने रक्त प्रवाह को बढ़ाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए धीपी सांस लेने और गहरी सांस लेने के व्यायाम सहित ध्यान किया। इस कार्यक्रम में डेंटल और फिजियोथेरेपी कॉलेज के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्देश्य सभी प्रतिभागियों को स्वस्थ मानव जीवन में योग के महत्व और लाभों की जानकारी प्रदान करना था, क्योंकि ह्योग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि मानसिक तनाव और चिंता भी दूर होती है। योगाभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज सहित सभी फैकल्टी उपस्थित रहें। अंत में इस सफल कार्यक्रम के आयोजन करने के लिए सभी प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा को धन्यवाद दिया।

Sign:

Dental Library

Director- Principal