

Manasvi Vani

page No. - 2

आईटीएस डेंटल कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर वर्चुअल योग किया



मुरादनगर(म.वा)। मेरठ रोड स्थित आईटीएस डेंटल कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर वर्चुअल योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ० अदिति निगम रहीं। कार्यक्रम को संबोधित करते हुये मुख्य अतिथि के रूप में डॉ० अदिति निगम जो कि माईलेज फिटनेस कम्पनी में सह संस्थापक के पद पर कार्यरत है। उन्होनें कहा कि इस तरह योग से संबंधित कार्यक्रम का आयोजन उनके साथ मिलकर समय - समय पर किया जा चुका है। योग के क्षेत्र में डॉ० अदिति निगम ने कहा कि युवक के द्वारा कई प्रकार की बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। डॉ० अदिति निगम ने बताया कि 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मनाया जाता है क्योंकि 21 जून साल का सबसे बड़ा दिन माना जाता है।



Ghaziabad

My City



सिमरन पिता कृष्ण शर्मा के साथ



रिशी शर्मा अपने पिता के साथ

स्कूलों में ऑनलाइन कराया योग मनाया फादर्स-डे

गाजियाबाद। जिले के विभिन्न स्कूलों ने ऑनलाइन विश्व योग दिवस मनाया। इस दौरान घर पर रहकर ही छात्र-छात्राओं और अभिभावकों ने योगासन किया। वहीं फादर्स-डे भी मनाया गया। नेहरू नगर स्थित सरस्वती शिशु मंदिर के 600 से अधिक छात्रों, लगभग 400 अभिभावक परिवारों, 48 विद्यालय के स्टाफ एवं प्रबंध समिति के 15 सदस्यों, 50 से अधिक

**अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस**

पूर्व छात्रों ने योगासन किए। विद्यालय की प्रधानाचार्या रेखा शर्मा, विद्यालय के व्यवस्थापक प्रदीप गुप्ता मौजूद रहीं। वहीं एसकेकेएस सरस्वती विद्या मंदिर, कनीजा द्वारा 60 से अधिक छात्रों, लगभग 40 अभिभावक परिवारों, 20 विद्यालय के स्टाफ एवं प्रबंध समिति के 10 सदस्यों ने विद्यालय की व्यवस्थापिका दीप्ति मित्तल मौजूद रहीं। इसके अलावा पैरामाउंट लिटिल ऐंजल्स स्कूल इकला में ऑनलाइन योग दिवस व फादर्स-डे मनाया गया। विद्यालय के डायरेक्टर मोहित नागर ने आभार जताया। वहीं सहिबाबाद में इंदिरापुरम के सेंट टेरेसा स्कूल में योग गुरुओं ने सभी विद्यार्थियों को उपयुक्त योगासन लाइव करके दिखाए। वैशाली स्थित केआर मंगलम स्कूल में योग दिवस पर वेबिनार का आयोजन किया गया। इसमें योग शिक्षिका रचना दिलेर ने दैनिक जीवन में योगाभ्यास के विविध तरीके बताए। प्रधानाचार्या यशिका भारद्वाज मौजूद रहीं। रामप्रस्थ स्थित दीप मेमोरियल पब्लिक स्कूल में नीलम चौधरी ने योगासन के लाभ बताए। कार्यक्रम का संयोजन अंतरराष्ट्रीय शूटिंग कोच/रेफरी वेद प्रकाश शर्मा के द्वारा किया गया। मोहननगर स्थित आईटीएस कॉलेज में लाइव वेबिनार हुआ। योग आश्रम आरोग्यधाम आयुर्वेद हॉलिस्टिक ट्रीटमेंट की योगी डॉ. अमृत राज ने छात्रों को योग कराया। इसमें 150 से अधिक लोगों को योग कराया गया। डायरेक्टर यूजी कैपस डॉ. सुनील कुमार पांडेय, विद्या सेखरी, नैसी शर्मा आदि मौजूद रहे।

आई.टी.एस. इंस्टीट्यूट आफ हैल्थ एण्ड एलाइड साइसेस ने 20 जून और 21 जून 2020 को अन्तराष्ट्रीय योगी कार्यक्रम का आयोजन.

parichowk.com

June 21, 2020

parichowk.com



आई.टी.एस. इंस्टीट्यूट आफ हैल्थ एण्ड एलाइड साइसेस ने 20 जून और 21 जून 2020 को अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के चलते वर्चुयल योग कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डा0 अदिति निगम रही जो कि वर्तमान में माईलेज (फिटनेस कम्पनी) में सह संस्थापक के पद पर कार्यरत है। डा0 अदिति निगम आई0टी0एस0 फिजियोथेरेपी विभाग की भूतपूर्व छात्रा रह चुकी है। इस तरह योग से संबंधित कार्यक्रम का आयोजन उनके साथ मिलकर समय-समय पर कराया जा चुका है। योग के क्षेत्र में डा0 अदिति निगम की अपनी एक अलग पहचान है। योग के द्वारा कई प्रकार की बिमारियों को ठीक किया जा सकता है जैसे मोटापा, मधुमह, उच्चरक्त चाप इत्यादि अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में हार्टफुलनेस संस्थान जो कि एक ख्याति प्राप्त अध्यात्मिक योग संस्थान है। उन्होंने भी आई0टी0एस0 के फिजियोथेरेपी विभाग के साथ मिलकर योग के कार्यक्रम में भाग लिया डा0 अदिति निगम ने बताया कि 21 जून को अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है क्योंकि 21 जून साल का सबसे बड़ा दिन माना जाता है। इस दिन सूर्य जल्दी उदय होता है। और देर से ढलता है इसलिए 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।

योगाभ्यास उपचार की एक ऐसी प्राचीन पद्धति है जिसमें शरीर ही नहीं मन भी निरोग हो जाता है। नियमित रूप से योगाभ्यास करने से कई प्रकार के रोगों पर भी काबू पाया जा सकता है। चिकित्सा विशेषज्ञों की माने तो कई प्रकार की बिमारियों में फिजियोथेरेपी और योगासन की एक महत्वपूर्ण भूमिका है जिससे विभिन्न प्रकार की बिमारियों को बढ़ने से रोका जा सकता है।

इस कार्यक्रम के दौरान डा0 अदिति निगम ने योगासन करके दिखाये और साथ ही साथ पीडित व्यक्तियों को योग करने की सावधानिया भी बताई। इसके साथ कोविड 19 के प्रकोप के कारण आई0टी0एस दी एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डा0 आर0पी0 चडडा एवं वार्ड्स चेयरमैन श्री अर्पित चडडा जी के कुशल मार्गदर्शन में एक सफल आनलाईन अन्तराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन कराया गया।

अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के चलते वर्चुयल योग कार्यक्रम का आयोजन किया

June 21, 2020 • Vijay Bhati

गाजियाबाद : आई.टी.एस. इंस्टीट्यूट आफ हैल्थ एण्ड एलाइड साइंसेस ने 20 जून और 21 जून 2020 को अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के चलते वर्चुयल योग कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डा0 अदिति निगम रही जो कि वर्तमान में माईलेज (फिटनेस कम्पनी) में सह संस्थापक के पद पर कार्यरत है। डा0 अदिति निगम आई0टी0एस0 फिजियोथेरेपी विभाग की भूतपूर्व छात्रा रह चुकी है। इस तरह योग से संबंधित कार्यक्रम का आयोजन उनके साथ मिलकर समय-समय पर कराया जा चुका है। योग के क्षेत्र में डा0 अदिति निगम की अपनी एक अलग पहचान है।



योग के द्वारा कई प्रकार की बिमारियों को ठीक किया जा सकता है जैसे मोटापा, मधुमह, उच्चरक्त चाप इत्यादि अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में हार्टफुलनेस संस्थान जो कि एक ख्याति प्राप्त अध्यात्मिक योग संस्थान है। उन्होंने भी आई0टी0एस0 के फिजियोथेरेपी विभाग के साथ मिलकर योग के कार्यक्रम में भाग लिया डा0 अदिति निगम ने बताया कि 21 जून को अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है क्योंकि 21 जून साल का सबसे बड़ा दिन माना जाता है। इस दिन सूर्य जल्दी उदय होता है। और देर से ढलता है इसलिए 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।

योगाभ्यास उपचार की एक ऐसी प्राचीन पद्धति है जिसमें शरीर ही नहीं मन भी निरोग हो जाता है। नियमित रूप से योगाभ्यास करने से कई प्रकार के रोगों पर भी काबू पाया जा सकता है। चिकित्सा विशेषज्ञों की माने तो कई प्रकार की बिमारियों में फिजियोथेरेपी और योगासन की एक महत्वपूर्ण भूमिका है जिससे विभिन्न प्रकार की बिमारियों को बढ़ने से रोका जा सकता है।

इस कार्यक्रम के दौरान डा0 अदिति निगम ने योगासन करके दिखाये और साथ ही साथ पीड़ित व्यक्तियों को योग करने की सावधानिया भी बताई। इसके साथ कोविड 19 के प्रकोप के कारण आई0टी0एस0 दी एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डा0 आर0पी0 चडडा एवं वाईस चेयरमैन श्री अर्पित चडडा जी के कुशल मार्गदर्शन में एक