Great National Achievement

Date: 21.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

Ghaziabad :(आई.टी.एस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद में दिनांक 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, श्री अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Shikhar Samachar

Date: 22.06.2025

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिविर आयोजित

मुरादनगर (शिखर समाचार)। आईटीएस कॉलेज में एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य विषय पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योगे शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आईटीएस इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आईटीएस कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिशे सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Pahal Today

Date: 22.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया।

पहल टुडे

गाजियाबाद । आई टी.एस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद में दिनांक 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली।

इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीट्यूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, श्री अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Amar Ujala

Date: 22.06.2025

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षक और बच्चो ने किया योग

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर क्षेत्र में विभिन्न जगह योग के कार्यक्रम में लोगों ने भाग लिया। ओम सन पब्लिक स्कूल के स्पोर्ट्स स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगाचार्य गजेन्द्र त्यागी व योगशिक्षक रमन शर्मा द्वारा सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, भद्रासन, सुखासन, मकरासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन आदि योग शिक्षक और बच्चों को कराये।

Sign: ___________ ______________________

Dental Library **Director- Principal**

अकादमिक निदेशक अनुराग गुप्ता, रीतू दास, ओमप्रकाश, प्रीति सिंघल, छाया, सपना, वंदना, स्वाति आदि मौजूद रहे। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयुध निर्माणी परिसर स्थित स्पोर्ट्स ग्राउंड में गुरुकुल योगा द्वारा योग कराया गया। योगाचार्य कपिल देव पुंडीर ने योग कराया। कार्यकारी निदेशक कमलेश

कुमार, हिना गुप्ता,महाप्रबंधक अश्विनी मिश्रा, संयुक्त महाप्रबंधक अरुण कुमार,संयुक्त महाप्रबंधक नवीन कुमार गहलौत,कर्नल अजय कुमार, कपिल देव पुंडीर,भारत त्यागी, सीपी यादव, भारत त्यागी, संजीव तेवतिय, नरेश कुमार, वरुण चौधरी,इंदरजीत तोमर, रविंदर पाल, विमल सिंह, नीतू गौड़, मीनाक्षी त्यागी आदि मौजूद रहे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्राथमिक विद्यालय अमीरपुर गढ़ी में शिक्षक और बच्चे ने योग किया। पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय आयुध निर्माणी मुरादनगर में 11वे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम “एक पृथ्वी : एक स्वास्थ्य के लिए योग” विषय पर आधारित था। इस अवसर पर शिक्षक और बच्चों ने योग किया। प्राचार्य मनोज कुमार, उप प्राचार्या स्वीटी जैन, एनसीसी अधिकारी अनुराग् आदि मौजूद रहे। आयुध निर्माणी इंटर कॉलेज में योगाचार्य नरेश कुमार ने योग कराया। प्रधानाचार्य शिवनन्दन तिवारी, मेघना अहलावत आदि मौजूद रहे।

श्री हंस इंटर कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। श्री हंस इंटर कॉलेज मुरादनगर, कृष्णा इंस्टीट्यूट आफ इंजीनियरिंग, किसान नेशनल इंटर कॉलेज के एनसीसी कैडेट ने प्रतिभाग किया। प्रधानाचार्य विनोद कुमार, डॉ.अमित कुमार, लेफ्टिनेंट मुकेश कुमार शर्मा, रविंद्र कुमार, अखिलेश कुमार ,राम कुमार शर्मा, राजकुमार, सुनील कुमार शर्मा, प्रमोद कुमार, संजीव कुमार, रोबिन कुमार ,सुमित कुमार, ताज मोहम्मद, शिवकुमार, मोहम्मद अशफाक ,रिंकेश कुमार वर्मा, सुनील चौधरी, सचिन कुमार, जयंती मठपाल ,हेमलता शर्मा, नीलम शर्मा, दिनेश बाबूजी आदि मौजूद रहे।

गुरुकुल योग परिवार द्वारा वीनस क्रिकेट ग्राउंड जलालपुर रोड पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन भूषण त्यागी द्वारा किया गया स्ट्रेचिंग और योग पवन गुरूजी द्वारा कराया गया। ब्लॉक प्रमुख राजीव त्यागी, शिव चौधरी, नितिन गोयल, संजीव त्यागी, बॉबी पंडित आदि मौजूद रहे। आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। जिसमें डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ. देवी चरण शेट्टी, डॉ. एम थंगराज, डॉ. एस. सादिश आदि मौजूद रहे।

Suhera Sansar Samvaddata

Date: 22.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

सुनहरा संसार वन्दना जोशी संवाददाता

मुरादनगर। दिल्ली मेरठ मार्ग स्थित आई.टी.एस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद में दिनांक 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन- जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली।? इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी. एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी. एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: ____________ ________________________

Dental Library **Director- Principal**

Smart Vision Samachar

Date: 22.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया

स्मार्ट विज़न समाचार

गाजियाबाद। दिल्ली-मेरठ रोड स्थित आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, श्री अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Uday Bhoomi Samvaddata

Date: 22.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में योग का महापर्व, विद्यार्थियों और फैकल्टी ने साधा तन-मन का संतुलन

- एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य थीम पर हुआ भव्य आयोजन, सैकड़ों प्रतिभागियों ने लिया योग शिविर में भाग

उदय भूमि संवाददाता

गाजियाबाद। आई.टी.एस कॉलेज, मुरादनगर में शनिवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही उत्साह, हर्षोल्लास और जागरूकता के साथ मनाया गया। इस वर्ष की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के अनुरूप कार्यक्रम का उद्देश्य रहा कि योग को केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक समग्र जीवनशैली के रूप में अपनाया जाए। कॉलेज परिसर में आयोजित विशेष योग शिविर में सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरुड़ासन और उत्कटासन जैसे विविध योगासनों का अभ्यास कराया गया। इसके साथ ही प्रतिभागियों ने गहरी श्वास तकनीकों और ध्यान-साधना के माध्यम से मानसिक एकाग्रता और आंतरिक शांति प्राप्त करने का अनुभव किया। इस आयोजन में डेंटल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के छात्रों और फैकल्टी सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। शिविर में यह संदेश दिया गया कि योग मात्र व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा का संतुलन है, और इसे नियमित दिनचर्या में शामिल कर स्वस्थ जीवन की दिशा में बढ़ा जा सकता है। आई.टी.एस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल डॉ. देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस हेल्थ एंड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य डॉ. एम. थंगराज, तथा आई.टी.एस कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक डॉ. एस. सादिश सहित सभी प्रमुख शैक्षणिक पदाधिकारी भी इस अवसर पर उपस्थित रहे और कार्यक्रम की गरिमा को बढ़ाया। अंत में सभी प्रतिभागियों ने इस प्रेरणादायक आयोजन के लिए आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डॉ. आर.पी. चड्ढा और वाइस चेयरमैन अर्पित चड्ढा के प्रति हृदय से आभार व्यक्त किया, जिनके मार्गदर्शन में यह आयोजन सफल और प्रभावशाली बन सका।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Shah Times Samvaddata

Date: 22.06.2025

आईटीएस कॉलेज में हर्षोल्लास से मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

शाह टाइम्स संवाददाता

मुरादनगर। आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया।शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारी. रिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था।

यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आईटीएस इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आईटीएस कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ एस सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

Sign: ________ ________________

Dental Library **Director- Principal**

Krishna Ujjala Samvaddata

Date: 23.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

कृष्ण उजाला संवाददाता

गाजियाबाद। आई.टी.एस कॉलेज, मुरादनगर, में 21 जून, को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली।

इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था।

यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Journey of Success

Date: 23.06.2025

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग करें

● जर्नी ऑफ सक्सैस

मुरादनगर। नगर क्षेत्र में स्थित आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। योगे शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल डॉ. देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य डॉ. एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिशे सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डॉ. आर.पी. चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Dainik Hint Samvaddata

Date: 23.06.2025

योग दिवस

आईटीएस, एसआरएम, पंतजलि वेलनेंस सेंटर, काईट, टीआरएम सहित कई संस्थानों में आयोजित हुई प्रतियोगिताए

योग दिवस पर मोदीनगर मुरादनगर के शिक्षण संस्थानों योगाभ्यास

हिन्ट संवाददाता

मोदीनगर। मोदीनगर के विभिन्न शिक्षण संस्थानों से लेकर कई स्थानों पर योग दिवस का आयोजन हुआ। विधायक डा. मंजू शिवाच, पालिका चेयरमैन विनोद वैशाली, एसडीएम निखिल चक्रवर्ती, ईओ नरेंद्र मोहन मिश्र, मुरादनगर के ईओ डा.शैलेंद्र कुमार सिंह सहित कई गणमान्य लोगो ने भी कई जगह आयोजित कार्यक्रमो में शिरकत पर योग के महत्व एवं इसके दैनिक जीवन में लाभों पर प्रकाश डाला गया।

जिसमें एसआरएम विज्ञान और प्रौद्योगिकी संस्थान के मैदान में हरित योग कार्यक्रम आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सहयोग से आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत वैदिक मंत्रोच्चार, दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ हुई। डीन डॉ. नवीन अहलावत ने हरित योग के माध्यम से समरसता विषय पर अपने विचार प्रस्तुत किए। इसके पश्चात प्रो.सुश्री सोनिया पाल की ओर से सामूहिक योग सत्र आयोजित किया गया, प्रतिभागियों ने योग सत्र के उपरांत समग्र स्वास्थ्य की शपथ ली।

एसआएम के विद्यार्थियों की ओर से सेरेनिटी इन मोशन शीर्षक से एक मनमोहक योग प्रदर्शन प्रस्तुत किया गया। एक पेड़ माँ के नाम अभियान के अंतर्गत वृक्षारोपण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से संस्थान के निदेशक डॉ. एस. विश्वनाथन, डॉ. आर. पी. महापात्रा (डीन), डॉ. नवीन अहलावत,डॉ. धौम्या भट्ट ,तथा डॉ. गीता भवानी के अलावा संस्थान के छात्र, शिक्षकगण एवं समस्त स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

मोदी मंदिर परिसर व सीकरी महामाया मंडल में आयोजित योग कार्यक्रमों ने विधायक डा. मंजू शिवाच ने सहभागिता कर लोगों के साथ योगाभ्यास किया। सभी को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने हेतु प्रेरित किया। उन्होने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि आत्मा और शरीर के बीच संतुलन स्थापित करने की एक प्राचीन भारतीय पद्धति है।

हमें इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। पंजजलि वेलनेंस सेंटर सीकरीकला में स्वामी आरोग्य देव की ओर से मंच पर योग का प्रदर्शन किया गया। तकरीबन 400 लोगो ने योगाभ्यास किया। मंचासीन लोगो में दर्जा प्राप्त पूर्व राज्यमंत्री रामकिशोर अग्रवाल, डा. बबली गुर्जर, डा. पवन सिंघल, प्रमोद शर्मा, सुरमेंश प्रधान, श्रीमती दयावती देवी आदि उपस्थित रही।

टीआरएम में योग दिवस पर छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

मोदीनगर। तुलसीराम माहेश्वरी (टीआरएम)पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरूआत सामूहिक योगाभ्यास से हुई। इस मौके पर विद्यार्थियों ने पोस्टर और स्लोगन लेखन प्रतियोगिता के अलावा लेखन प्रतियोगिताओं के माध्यम से उन्होंने योग के महत्व, प्रभाव और जीवन में उसकी उपयोगिता पर गहन चिंतन व्यक्त किया गया। सेवानिवृत्त एयर फोर्स अधिकारी योगाचार्य खेम राज आर्य ने विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराते हुए योग के मानसिक और शारीरिक लाभों केबारे में बताया ।योग शिक्षक देवेंद्र चौधरी ने सक्रिय सहभागिता निभाई । इस अवसर पर विनोद माहेश्वरी, गौरव माहेश्वरी एवं श्रीमती राधिका माहेश्वरी के अलावा विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती रजनी ओहरी ने कहा योग हमारे जीवन में अनुशासन, स्फूर्ति और आत्मिक स्थिरता का संचार करता है।

काईट संस्थान में छात्रों ने किया योगाभ्यास

काईट के छात्रों, शिक्षकों और स्टाफ सदस्यों ने योग दिवस के आयोजन में उत्साहपूर्वक भाग लिया। सामूहिक सूर्य नमस्कार सहज योग ध्यान सत्र का आयोजन भी किया गया, इस अभ्यास ने मानसिक शांति, तनाव नियंत्रण और आध्यात्मिक विकास के महत्व को दशार्या। इस अवसर पर संस्थान के संयुक्त निदेशक डॉ. मनोज गोयल, डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. अनुराग गुप्ता, डॉ. अभिनव जुनेजा, निदेशक सीआरपीसी, डॉ. आदेश कुमार पांडे निदेशक अकादेमिक, विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्षगण तथा अन्य गणमान्य उपस्थित रहे । योग दिवस कार्यक्रम का संचालन योग प्रशिक्षक डॉ. प्रभा सेंगर के नेतृत्व में संपन्न हुआ।

आई.टी.एस कॉलेज में हर्षोल्लास से मना अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आई .टी.एस कॉलेज मुरादनगर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई .टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. देवी चरण शेट्टी, प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज, फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम के प्रतिभागियों ने आई .टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ. आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Athah Samvaddata

Date: 23.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

योगासन

शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था

अथाह संवाददाता

मुरादनगर। आई.टी.एस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद में दिनांक 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया।

शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Jan Sagar Today

Date: 23.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

जन सागर टुडे (सं)

मुरादनगर। आई.टी.एस कॉलेज, मुरादनगर, गाजियाबाद में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली।

इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Buland Sandesh

Date:23.06.2025

आईटीएस कॉलेज मुरादनगर में हर्षोल्लास से मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

बुलन्द संदेश ब्यूरो

मुरादनगर। दिल्ली मेरठ रोड पर असालत नगर के निकट स्थित आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आईटीएस डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आईटीएस इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आईटीएस कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आईटीएस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन, अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Social Media Times

Date:23.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया

सोशल मीडिया टाइम्स

मुरादनगर। आई.टी.एस कॉलेज मुरादनगर गाजियाबाद में शनिवार 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग था। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देष्य से मनाया जाता है।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली।

इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस-द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन, डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: ____________ ______________________

Dental Library **Director- Principal**

Hind Atma

Date:23.06.2025

आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास से संपन्न

मुरादनगर (हिन्द आत्मा)। आई.टी.एस कॉलेज मुरादनगर गाजियाबाद में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग रहा। यह दिवस प्रतिवर्ष योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने और शारीरिक व मानसिक लाभों को प्रसारित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना रहा। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर- प्रिंसिपल डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम की सफलता के लिए समस्त प्रतिभागियों ने आई.टी.एस द एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन डॉ आरपी चड्ढा एवं वाईस चेयरमैन अर्पित चड्ढा का आभार व्यक्त किया।

Sign: __________ **Dental Library** __________________ **Director- Principal**

Yug Karvat

Date:23.06.2025

आईटीएस में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

गाजियाबाद (युग करवट)। मुरादनगर के आईटीएस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। विशेष योग शिविर में साधकों को सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वांस तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ. देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

Sign: ___________ ______________________

Dental Library **Director- Principal**

Dhruvswamini

Date:24.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिविर आयोजित

● यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

मनीष गोयल -ध्रुव स्वामिनी

मुरादनगर। आई.टी.एस कॉलेज में 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने और मानसिक शाति प्राप्त करने में मदद मिली। इस योग शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फार्मेसी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है। इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फार्मेसी के निदेशक, डॉ. एस. सादिश सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

Sign: __________ ____________________

Dental Library **Director- Principal**

Gaj Kesari Yug

Date:23.06.2025

आई.टी.एस कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिविर आयोजित

गज केसरी युग

मुरादनगर(मनीष गोयल)। आई.टी.एस कॉलेज में 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

इस अवसर पर कॉलेज परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या नमस्कार, भुजंगासन, ताड़ासन, गरूड़ासन, उत्कटासन जैसे विभिन्न योग आसनों का अभ्यास कराया गया। प्रतिभागियों ने गहरी और धीमी श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान साधना की, जिससे रक्त प्रवाह बढ़ाने, मांसपेशियों को सशक्त

बनाने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद मिली इस योगे शिविर में डेन्टल, फिजियोथेरेपी एवं फामेर्सी कॉलेजों के सभी फैकल्टी एवं छात्र-छात्राओं ने बढ-चढ़कर भाग लिया। शिविर का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराना था। यह संदेश दिया गया कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवन शैली है जो तन-मन को स्वस्थ रखती है।

इस अवसर पर आई.टी.एस. डेंटल कॉलेज के डायरेक्टर-प्रिंसिपल, डॉ देवी चरण शेट्टी, आई.टी.एस. इन्सटीटयूट ऑफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइंसेज के प्रधानाचार्य, डॉ एम थंगराज एवं आई.टी.एस. कॉलेज ऑफ फामेर्सी के निदेशक, डॉ. एस. सादिशे सहित सभी फैकल्टी सदस्य उपस्थित रहें।

Sign: ____________ ______________________

Dental Library **Director- Principal**