



//प्रतिवेदन//

## फिट इंडिया साप्ताहिक जागरूकता अभियान

**Date 29/03/2025**

भारतीय खेल प्राधिकरण, शारीरिक शिक्षा निदेशालय, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, महिला अध्ययनशाला केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में फिट इंडिया साप्ताहिक जागरूकता अभियान का आयोजन शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला (पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़) में किया गया।

इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. सच्चिदानंद शुक्ला (कुलपति, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर छग) उपस्थित रहे। साथ ही, श्री सतीश कुमार दुबे (SAI कोच ट्रेनिंग सेंटर), श्रीमती रेणु पारिक (कोच SAI ट्रेनिंग सेंटर), श्री के.सी. त्रिपाठी (SAI ट्रेनिंग सेंटर), प्रो. सी.डी. आगाशे (विभागाध्यक्ष, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला), प्रो. रीता वेणुगोपाल (प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला एवं संचालक, महिला अध्ययन केंद्र), प्रो. राजीव चौधरी (प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला) तथा डॉ. अनिक्षा वरोडा, अनुपम सिंह, राहुल कुमार पासवान सहित SAI ट्रेनिंग सेंटर एवं शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला के समस्त कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

### कुलपति का संदेश

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्रो. सच्चिदानंद शुक्ला ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे अपनी दैनिक दिनचर्या में शारीरिक व्यायाम एवं संतुलित पोषण को अपनाएं। उन्होंने कहा कि शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला के विद्यार्थी ब्रांड एंबेसडर के रूप में कार्य कर सकते हैं, जो अपनी पहचान बनाते हुए समाज को भी जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। उन्होंने इस तरह के जागरूकता कार्यक्रमों को विश्वविद्यालय के सभी विभागों में आयोजित करने की आवश्यकता पर जोर दिया।

### कार्यक्रम की प्रमुख गतिविधियाँ

#### **1. योग एवं व्यायाम सत्र**

कार्यक्रम की शुरुआत योग विशेषज्ञ श्रीमती मेघा श्रीवास्तव (अतिथि शिक्षक, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला) के नेतृत्व में हुई। उन्होंने प्रतिभागियों को सूर्य नमस्कार, पद्मासन, भुजंगासन, हलासन, मुद्रासन, वज्रासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया तथा इनके शारीरिक और मानसिक लाभों की विस्तृत जानकारी दी।

## 2. एरोबिक्स एक्सरसाइज

इसके बाद एरोबिक विशेषज्ञ सुश्री उपासना विश्वकर्मा (अतिथि शिक्षक, शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला) ने प्रतिभागियों को एरोबिक डांस के माध्यम से शारीरिक व्यायाम के लाभों को बताया और स्वस्थ रहने के लिए इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करने की सलाह दी।

## 3. पोषण एवं आहार पर व्याख्यान

डॉ. अरुणा ओरा (विभागाध्यक्ष, एन.पी.ए., शासकीय आयुर्वेद कॉलेज, रायपुर, छग) ने प्राकृतिक आहार, प्रोटीन युक्त भोजन एवं आयुर्वेदिक उपचारों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नियमित आहार, गहरी नींद और संयमित जीवनशैली खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। साथ ही, उन्होंने गाय के घी, दही, हरी सब्जियां एवं शहद को आहार में शामिल करने की सलाह दी।

## उपस्थिति एवं समापन

इस कार्यक्रम में लगभग 190 छात्र-छात्राएं, शिक्षकगण एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे। फिट इंडिया साप्ताहिक जागरूकता अभियान के अंतर्गत आयोजित इस कार्यक्रम ने विद्यार्थियों को शारीरिक स्वास्थ्य, पोषण और व्यायाम के प्रति जागरूक किया तथा उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया।

