इन्क़िलाबी नज़र

आवाज़ ... आम आदमी की

लखनऊ, शनिवार, 17 जून 2023

वर्ष 15 अंक 282 मूल्य 4-00 रुपया पृष्ठ- 12

लोग चाहे मुट्ठी भर हों,
लेकिन संकल्पवान हों,
अपने लक्ष्य में दृढ़ आस्था हो,
वे इतिहास को भी बदल
सकते हैं।
-महात्मा गाँधी

तापमान - अधिकतम 40.6°C (+2.6) न्यूनतम 29.0°C(+2.0) सेंसेक्स 632,384.58 (+466.95) निफ्टी 18,826.00 (+137.90) सोना 60,260 चांदी 73,100 मुद्रा - डालर 81.92 दिरहम 22.30 रियाल 21.84

फिटनेस मूल्यांकन शिविर के माध्यम से बताया गया योग का महत्व

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एरा में दो दिवसीय फिटनेस शिविर का आयोजन

लखनऊ (ब्यूरो)। 21 जून को मनाया जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की कड़ी में एरा विश्वविद्यालय में दो दिवसीय (15 और 16 जून) फिटनेस मूल्यांकन शिविर का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के फिजियोथिरैपी विभाग और एलाइड हेल्थ एंड साइंसेज रिसर्च विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस फिटनेस शिविर का उद्घाटन लैंप लाइटिंग सैरेमनी के साथ किया गया। फिटनेस मूल्यांकन शिविर के माध्यम से दैनिक जीवन में योग का महत्व और जागरुकता बढ़ाने पर जोर दिया गया। फिटनेस स्तर में सुधार के लिए बाद में कार्यशाला का आयोजन भी किया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत के साथ ही डॉ. सुमित अस्थाना ने स्वागत भाषण दिया। उन्होंने इस अवसर पर उपस्थित सभी गणमान्य व्यक्तियों, अतिथियों, शिक्षकों और छात्रों का स्वागत किया और फिटनेस स्तर में सुधार के लिए योग के महत्व के साथ कार्यक्रम के बारे में भी विस्तार से बताया। साथ ही फिटनेस का मूल्यांकन कैसे करें, इस पर भी विस्तार से प्रकाश डाला। एरा यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. अब्बास अली मेहदी ने अपने संबोधन में योग के महत्व को बताया। उन्होंने इस तरह के कार्यक्रम का आयोजन करने के लिए डीन व हेड डॉ. सुमित अस्थाना व प्रशिक्षित योग चिकित्सक को बधाई दी। प्रमाणित प्रशिक्षित योग चिकित्सक और प्रशिक्षक श्रीमती अंजलि शुक्ला ने योग तकनीकों और मुद्राओं के साथ फिटनेस स्तर में सुधार के आसन भी प्रदर्शित किए। डॉ. शलभ कुमार सिंह, डॉ. अनुपमा धूरिया, डॉ. आरिफ रिज़वी, डॉ. पूनम पचौरिया, फिजियोथिरेपी विभाग के फैकल्टी के साथ-साथ क्लिनिकल स्टाफ, इंटर्न व छात्र स्वयंसेवक भी फिटनेस मूल्यांकन शिविर में मौजूद थे।