

## फिटनेस लक्ष्यों और शारीरिक गतिविधि संस्कृति पर वेबिनार पर रिपोर्ट

### स्किल डेवलपमेंट सेल और शारीरिक शिक्षा विभाग

गुरु घासीदास विश्वविद्यालय बिलासपुर (सी.जी.)

तारीख : 17 अगस्त 2021

घटनास्थल : ऑनलाइन मोड (<https://meet.google.com/ovo-bqcm-mdj>)

**WEBINAR ON FITNESS GOALS & PHYSICAL ACTIVITY CULTURE**

**GURU GHASIDAS VISHWAVIDYALAYA, BILASPUR, C.G.**

Organized by Skill Development Cell & Department of Physical Education

**RESOURCE PERSONS**



**DR. HARISH PADINJARETHIL**  
SPORTS & FITNESS CONSULTANT  
SR.SPORTS OFFICER  
IIT,MUMBAI.



**PROF. REETA VENUGOPAL**  
PROFESSOR  
DEAN & HEAD  
JGS DR.P.E.  
PT.BSU,RAIPUR



**DR. ARADHANA SHARMA**  
NUTRITIONIST  
FOUNDER - NUTRIGETIC WELLNESS  
PUNE, MAHARASHTRA

DATE - 17/08/21

TIME - 10:00 A.M. TO 3:00 P.M.

Google Meet joining info  
Video call link:  
<https://meet.google.com/ovo-bqcm-mdj>

**ORGANIZING COMMITTEE**

CHIEF PATRON  
**PROF. ALOK KUMAR CHAKRAWAL**  
HONORABLE VICE-CHANCELLOR  
GURU GHASIDAS VISHWAVIDYALAYA, BSP (C.G)

PATRON  
REGISTRAR  
PROF.SHAILENDRA KUMAR

CONVENER  
PROF.V.S. RATHORE, DEAN SCHOOL OF EDUCATION  
GURU GHASIDAS VISHWAVIDYALAYA, BILASPUR, C.G.

CO-CONVENER  
DR ROHIT RAJA  
NODAL OFFICER SKILL DEVELOPMENT

ORGANISING SECRETARY  
DR. SHALINI MENON  
COORDINATOR, SKILL DEVELOPMENT  
SCHOOL OF EDUCATION, GURU GHASIDAS VISHWAVIDYALAYA,  
BILASPUR, C.G.

TEAM  
MR.OMPRAKASH GANGEY  
DR.KUNVAR SINGH  
MS.LAXMI SAHU  
DR.ANIMESH KUMAR  
DR.SOURABH PRADHAN

< फिटनेस लक्ष्यों और शारीरिक गतिविधि संस्कृति पर वेबिनार का विवरणिका 17/08/2021 >

### घटना की कार्यवाही का विवरण

तारीख (17-08-2021)	Details of the Session	Details of Resource Person	Number of Participants
17-08-2021	फिटनेस लक्ष्यों और शारीरिक गतिविधि संस्कृति पर वेबिनार का विवरणिका	डॉ. आराधना शर्मा, संस्थापक - न्यूट्रिजेटिक वेलनेस, पुणे, महाराष्ट्र	200
17-08-2021	फिटनेस लक्ष्यों और शारीरिक गतिविधि संस्कृति पर वेबिनार का विवरणिका	प्रो. रीता वेणुगोपाल का व्याख्यान - विभागाध्यक्ष, पंडित आर.एस .यू. रायपुर	200
17-08-2021	फिटनेस लक्ष्यों और शारीरिक गतिविधि संस्कृति पर वेबिनार का विवरणिका	डॉ. हरीश पडिंजारेथिल द्वारा व्याख्यान - खेल और स्वास्थ्य सलाहकार वरिष्ठ खेल अधिकारी, आईआईटी, मुंबई।	200



## गुरु घासीदास केंद्रीय विश्वविद्यालय, बिलासपुर में "फिटनेस गोल एवं फिजिकल एक्टिविटी कल्चर" पर एक दिवसीय बेबीनार

दिनांक 17 अगस्त 2021 को गुरु घासीदास केंद्रीय विश्वविद्यालय बिलासपुर में "फिटनेस गोल एवं फिजिकल एक्टिविटी कल्चर" पर एक दिवसीय बेबीनार का आयोजन किया गया। जिसके मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार चक्रवाल रहे। कार्यक्रम के संयोजक प्रोफेसर विशन सिंह राठौर, सहसंयोजक डॉ. रोहितराजा, आयोजन सचिव डॉ. शालिनी मेनन सहायक प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा विभाग रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. सोनिया स्थापक, सहायक प्राध्यापक शिक्षा विभाग ने किया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार चक्रवाल के किसी अन्य कार्य में व्यस्त होने के कारण उनके द्वारा प्रभारी कुलपति प्रोफेसर ए. के. सक्सेना कंप्यूटर विज्ञान और सूचना प्रौद्योगिकी विभाग, ने अपने वक्तव्य में यह प्रोग्राम आयोजित करने के लिए बधाई देते हुए, स्वास्थ्य एवं फिटनेस के महत्व को बताया कि इस कोरोना काल में यह सिद्ध हो गया कि जो लोग शारीरिक रूप से मजबूत हैं, स्वस्थ हैं तथा जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी है, उनमें कोरोना वायरस का प्रभाव कम से कम देखने को मिला। उसके बाद कार्यक्रम के संयोजक प्रोफेसर विशन सिंह राठौर ने अपने व्याख्यान में कहा कि जिस प्रकार हम अपने जीवन में अर्थिक एवम व्यवसायिक उद्देश्य रखते हैं उसी प्रकार हमें जीवन के लिये फिटनेस का उद्देश्य रखना चाहिये। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता प्रोफेसर रीता बेणु गोपाल, पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, डॉ. आराधना शर्मा पुणे, महाराष्ट्र से एवं डॉ. हरीश पर्डीजरेथिल रहे।

कार्यक्रम के प्रथम सेशन की शुरुआत डॉक्टर आराधना शर्मा, पुणे महाराष्ट्र ने की जिसके अंतर्गत उन्होंने खानपान, बैलेंस डाइट तथा पोषक तत्वों के महत्व के बारे में बताया कि शरीर को सही तरीके से कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है जिसके अंतर्गत कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन एवं फैट की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। साथ ही शरीर के सामान्य मेटाबोलिक फंक्शन के लिए विटामिन तथा मिनरल का महत्वपूर्ण भूमिका होती है

द्वितीय सत्र में प्रोफेसर रीता बेणु गोपाल ने शारीरिक गतिविधियों के बारे में बताया एवं उन्होंने शारीरिक अभ्यास का मानव शरीर में प्रभाव वर्णन किया जिसके अंतर्गत उन्होंने आज के समय में कोरोना काल में शारीरिक गतिविधियों के महत्व पर ज्यादा जोर दिया, साथ ही उन्होंने बताया कि कोरोनाकाल में जो लोग शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं एवं जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी है, उन लोगों में कोरोना का प्रभाव कम देखने को मिला। उन्होंने शारीरिक गतिविधियों का शरीर के रक्त परिसंचरण में एवम ब्रेन के सही तरीके से कार्य करने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण बताया एवं उन्होंने कहा लगातार यदि हम ऑफिस में कार्य करते या कई घंटे तक लगातार बैठे हैं तो हमें थोड़ा सा खड़े होकर स्ट्रेचिंग करना चाहिए

कार्यक्रम का अंतिम सत्र का व्याख्यान डॉ. हरीश पर्डीजरेथिल के द्वारा किया गया। इस सत्र में उन्होंने अपने व्याख्यान में उन सभी कारकों का वर्णन किया जिसके कारण हम शारीरिक गतिविधियां एवं एक्सरसाइज करते हैं एवं वह चीजें जिसके कारण हम शारीरिक गतिविधियां नहीं करते हैं। उन्होंने फिटनेस एवं कार्डियोवैसकुलर शारीरिक अभ्यास के बारे में बताया कि छोटे बच्चों, बड़े लोगों के लिए क्या-क्या शारीरिक अभ्यास करना चाहिए।

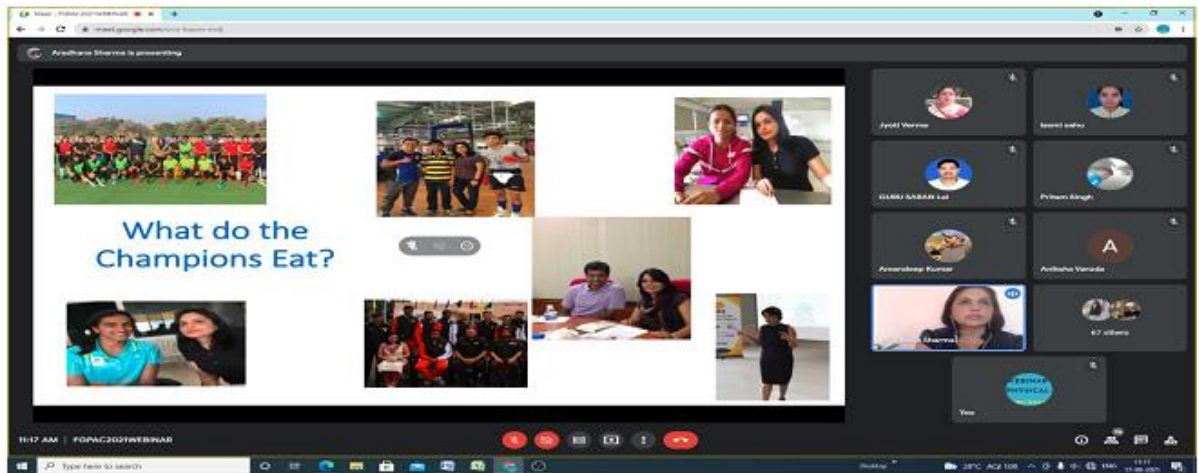
कार्यक्रम का समापन श्रीमती जानकी धपोला रिसर्च स्कॉलर गुरु घासीदास विश्वविद्यालय के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

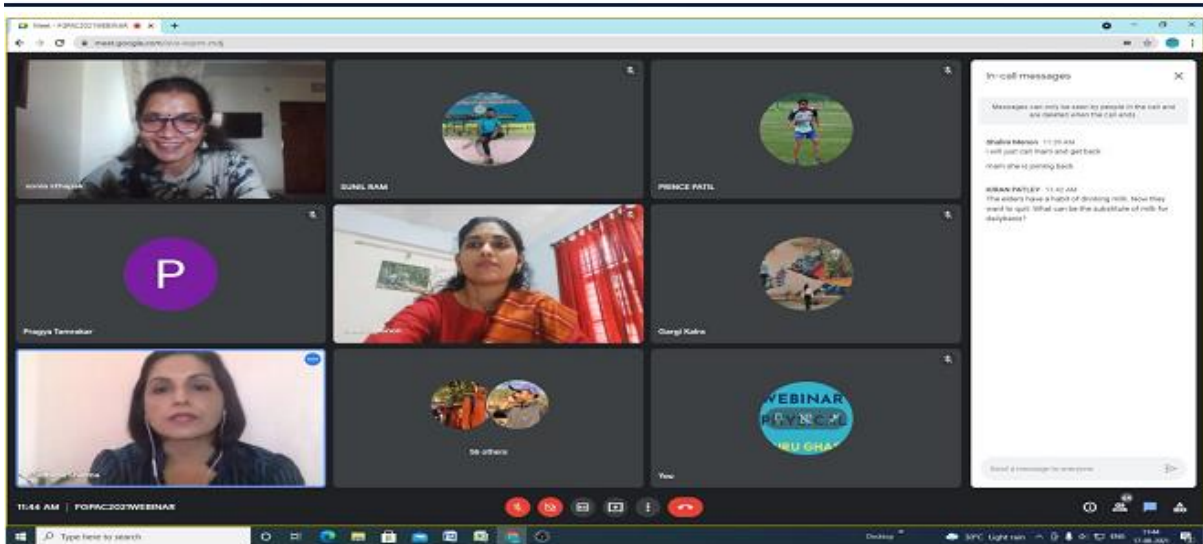
फिटनेस लक्ष्यों और शारीरिक गतिविधि संस्कृति पर वेबिनार की तस्वीरें –

1. वेबिनार का उद्घाटन – माननीय कुलपति प्रो. अमित सक्सेना का अध्यक्षीय संबोधन

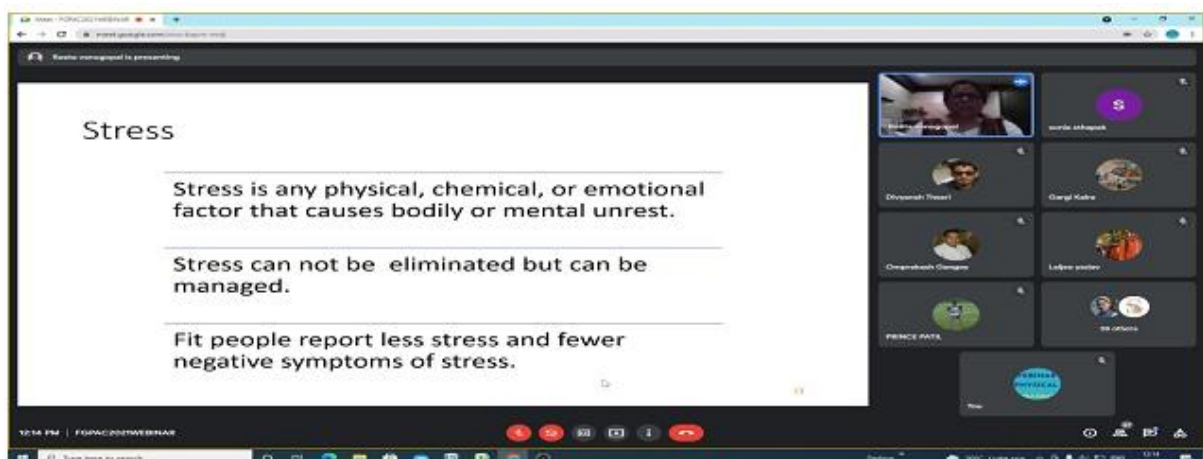


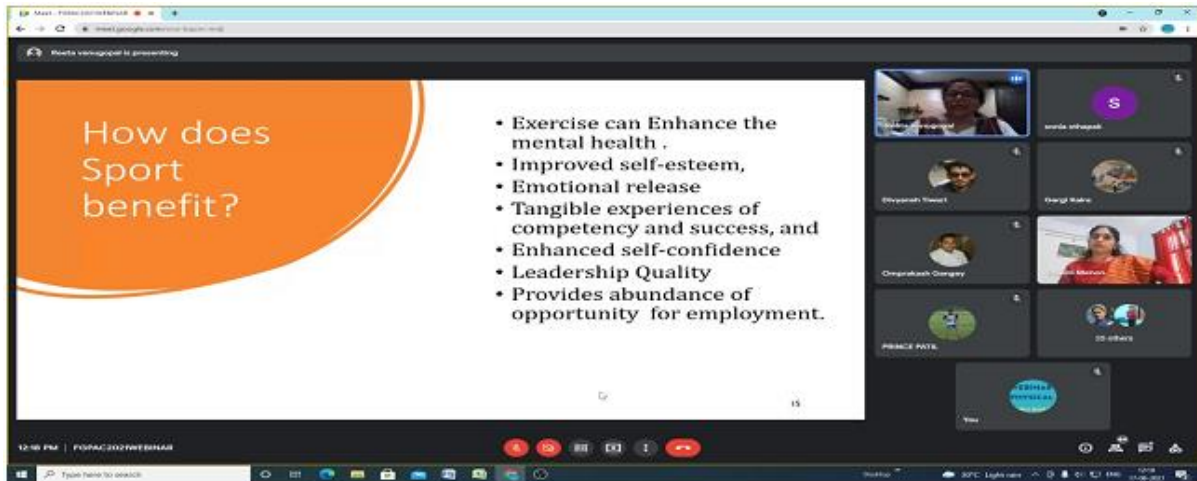
2. पोषण विशेषज्ञ द्वारा व्याख्यान - डॉ. आराधना शर्मा, संस्थापक - न्यूट्रिजेटिक वेलनेस, पुणे, महाराष्ट्र





3. प्रो. रीता वेणुगोपाल का व्याख्यान - विभागाध्यक्ष, पंडित आर.एस .यू .रायपुर





4. डॉ. हरीश पडिंजारेथिल द्वारा व्याख्यान - खेल और स्वास्थ्य सलाहकार वरिष्ठ खेल अधिकारी, आईआईटी, मुंबई।



**Dr. Shalini Menon**  
Coordinator,  
Skill Development Cell  
School of Education.

**Prof. V.S. Rathore**  
Dean & Director  
Dept. of P.E. GGV