

रविवार | 23.02.2020

विक्रम संवत् 2076 शके 1941, फाल्गुन कृष्ण पक्ष

www.amarujala.com

रुड़की



छात्रों को दिए एक्सरसाइज के टिप्स

रुड़की। मदरहुड विश्वविद्यालय के सेमिनार हॉल में मदरहुड फिटनेस क्लब और द लीन कोर फिटनेस हब के सहयोग से ऐरोबिक्स तथा स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज कैंप का आयोजन किया गया। इसमें टीम लीडर शक्तिराज ने छात्रों को फिटनेस की बारीकियों से अवगत कराया। शरीर को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज के टिप्स दिए। मदरहुड फिटनेस क्लब के अध्यक्ष डा. अनिल कुमार कपिल ने आगामी दिनों में होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी दी। मौके पर कुलसचिव आर कस्तूरी, परीक्षा नियंत्रक अनुपम गुप्ता, डॉ. वीके शर्मा आदि मौजूद रहे।

बेहतर स्वास्थ्य के लिए फिट रहना बेहद जरूरी

भगवानपुर: रूड़की देहरादून राष्ट्रीय राजमार्ग स्थित मदरहुड विश्वविद्यालय के सेमिनार हॉल में आज मदरहुड फिटनेस क्लब तत्वाधान में तथा द लीन कोर फिटनेस हब के सहयोग से ऐरोबिक्स तथा स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज का आयोजन किया गया। जिसमें सभी विभागों के छात्र-छात्राओं तथा शिक्षक एवं शिक्षकेत्तर कर्मचारियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया तथा सभी का उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर द लीन कोर फिटनेस हब के डायरेक्टर शक्तिराज एवं उनकी टीम ने सभी को फिटनेस की बारीकियों से अवगत कराया। फिटनेस की महत्ता पर प्रकाश डाला। उन्होंने जानकारी दी है कि खानपान व जीवनशैली में बदलाव से तनाव, थकान, चिड़चिड़ापन, मोटापा, डायबिटीज, हाइपर टेंशन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। शरीर को फिट रखने के लिए फैट, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन्स व मिनरल्स संतुलित मात्रा में लें। शरीर की क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। फिटनेस 80 प्रतिशत खानपान व 20 प्रतिशत व्यायाम पर निर्भर



करती है। इस अवसर पर मदरहुड फिटनेस क्लब के अध्यक्ष डा० अनिल कुमार कपिल ने सभी उपस्थित जनों को आगामी दिनों में होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी दी। आज के कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए धन्यवाद दिया। कार्यक्रम का समापन विश्वविद्यालय के कुलसचिव श्री आर. कस्तूरी, परीक्षा नियंत्रक श्री अनुपम गुप्ता, डा.वी.के.शर्मा द्वारा लीन कोर फिटनेस क्लब के सदस्यों को स्मृति चिन्ह तथा शॉल उढ़ाकर सम्मानित किया।

राष्ट्रीय संडे सहारा

वेहरादून
23 फरवरी • 2020

मदरहुड विवि में एरोबिक्स व स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज आयोजित

■ **रुड़की।** मदरहुड विश्वविद्यालय के सेमिनार हॉल में मदरहुड फिटनेस क्लब ने द लीन कोर फिटनेस हब के सहयोग से एरोबिक्स तथा स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज का आयोजन किया, जिसमें सभी विभागों के छात्र-छात्राओं, शिक्षक व कर्मचारियों ने भाग लिया।

इस अवसर पर द लीन कोर फिटनेस हब के डायरेक्टर शक्तिराज व उनकी टीम ने सभी को फिटनेस की बारीकियों से अवगत कराया तथा इसकी महत्ता पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर मदरहुड फिटनेस क्लब के अध्यक्ष डा. अनिल कुमार कपिल ने सभी उपस्थित जनों को आगामी दिनों में होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी दी तथा कार्यक्रम को सफल

बनाने के लिए धन्यवाद दिया। कार्यक्रम का समापन विश्वविद्यालय के कुलसचिव आर कस्तूरी, परीक्षा नियंत्रक अनुपम गुप्ता, डा. वीके शर्मा द्वारा लीन कोर फिटनेस क्लब के सदस्यों को स्मृति चिह्न तथा शॉल उढ़ाकर सम्मानित किया।



रुड़की : एक्सरसाइज करते मदरहुड विवि के छात्र।