

Topic: → Fit India

→ फिट इंडिया मूवमेंट भारत खड़ा ही एक एशिय पहल है, जिसे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 29 अगस्त 2019 को नई दिल्ली के इंदिरा गांधी स्टेडियम में शुरू किया था।

→ इस उद्देश्य लोगों में स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति जागरूकता फैलाना है ताकि हर नागरिक शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ रहे सके।

→ मुख्य उद्देश्य: →

- * लोगों को रोजाना व्यायाम, योग और खेलकूद के लिए प्रेरित करना।
- * आयुश्रि जीवनशैली में शारीरिक गतिविधियों की कमी को दूर करना।
- * स्कूल, कॉलेज, दफ्तरों और गांव-शहरों में फिटनेस की संस्कृति को बनाना।

4 Fit Body - Fit Mind - Fit Nation
का संदेश फैलाना।

→ स्लोगन:

"Fitness Ka dose - Aadha ghanta roz"

PDF by

Dr. Nitish Vardhan

Sociology