

Topic - Fit India

→ मुख्य गतिविधियाँ:

- * Fit India School Week - स्कूलों में योग, खेल और फिटनेस प्रतियोगिताएँ।
- * Fit India Freedom Run - पूरे देश में स्वतंत्रता के अवसर पर दौड़।
- * Fit India Cyclethon - साइकिल चलाने के माध्यम से फिटनेस बढ़ाना।
- * Fit India Quiz - फिटनेस, खेल, स्वास्थ्य पर आधारित प्रश्नोत्तरी।

→ महत्व:

- * स्वस्थ नागरिकों से स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है।
- * यह मोटापा, तनाव, मधुमेह, हृदय रोग जैसी बीमारियों से बचाव करता है।
- * युवाओं और बच्चों में अनुशासन और आत्मविश्वास बढ़ाता है।

→ निष्कर्ष:-

यह सिर्फ अभियान नहीं है बल्कि जन-आन्दोलन है। यदि हर भारतीय थोड़ा समय अपनी फिटनेस में लिख दे, तो भारत "फिट नेशन - हिट नेशन" बन सकता है।

PDF by
Dr. Nishu Vardhan
25/10/24