

## 'फिटनेस का डोज, आधा घंटा हर रोज' अपनाएं : प्रो शैलेंद्र

**रांची.** आइआइएम रांची की ओर से चल रहे 'फिट इंडिया मूवमेंट' का मंगलवार को समापन हो गया. इस अवसर पर निदेशक प्रो शैलेंद्र सिंह के नेतृत्व में वर्चुअल कार्यक्रम का संचालन किया गया. इसमें निदेशक ने विद्यार्थियों व शिक्षकों को फिट इंडिया मूवमेंट की जानकारी दी. उन्होंने कहा कि फिट इंडिया मूवमेंट का उद्देश्य लोगों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है, ताकि लोग नियमित व्यायाम कर अपने श्वसन क्रिया को मजबूत कर सकें. इससे लोगों में स्वस्थ रहने की प्रवृत्ति जागृत होगी. साथ ही लोग पहले से ज्यादा स्वस्थ और लंबे समय तक जीवन जी सकेंगे. निदेशक ने उपस्थित लोगों को 'फिटनेस का डोज, आधा घंटा हर रोज' अपनाने को कहा. मौके पर प्रो जी नरेश ने विद्यार्थियों को फिट रहने के लिए योग से जुड़ने की बात कही. उन्होंने श्रीमद्भगवत गीता में उल्लेख योग की तीन क्रिया अष्टांग योग, जनन योग और भक्ति योग करने की प्रेरणा दी. प्रो अंगशुभन हजारिका ने युवाओं को खेलकूद से जुड़ कर खुद को स्वस्थ रखने के लिए प्रेरित किया.