



कश्मीर में ओलंपियन आरिफ खान नेमीट द चैंपियंस के दौरान कहा कि प्रधानमंत्री ने फिट इंडिया अभियान का शुभारंभ करके हमें एक स्पष्ट संदेश दिया है कि हमें स्वस्थ खाना चाहिए और फिट रहना चाहिए:

श्रीनगर, जम्मू और कश्मीर; 6 मई 2022: रमणीय घाटी के बेटे और देश के स्टार विंटर ओलंपियन आरिफ मोहम्मद खान ने छात्रों के जोरदार स्वागत के साथ अनोखे अभियान की सक्रिय शुरुआत शुकवार को गवर्मेंट मॉडल हायर सेकेंडरी स्कूल श्रीनगर, जम्मू एवं कश्मीर में 'चैंपियंस से मिलें'।

माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी की इस अनूठी पहल के बारे में सुरम्य घाटी के सबसे पुराने स्कूल में लगभग 200 छात्रों के साथ बातचीत करते हुए उन्होंने अपना 17वां संस्करण पूरा किया, इंडियन एल्पाइन स्कीयर ने कहा, "जिस दिन हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने फिट इंडिया अभियान की शुरुआत की, यह प्रत्येक भारतीय के लिए एक स्पष्ट संकेत था कि वह चाहते हैं कि हम में से प्रत्येक नियमित रूप से उचित आहार लें और फिटनेस को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं।

संतुलित आहार के सेवन पर जोर देते हुए, आरिफ ने कहा, "संतुलित आहार (संतुलित आहार) का मतलब यह नहीं है कि आप पास के कैफे में जाना बंद कर दें, लेकिन यह सिर्फ इतना है कि आप जो कुछ भी खाते हैं उसे संतुलित तरीके से खाया जाना चाहिए।"

इस बीच, इस कार्यक्रम में छात्रों की एक उत्साही भीड़ भी देखी गई, जिन्होंने उत्साह और जिज्ञासा के साथ बातचीत करते हुए आहार और फिटनेस, घाटी में उनके सामने आने वाली चुनौतियों, खेल और शिक्षा आदि के तौर तरीके से संबन्धित कई सवाल पूछे। छात्रों में से एक छात्रने एसपी एचएसएस से पूछा, "क्या आप अधिसंरचना में बदलाव चाहते हैं ताकि कश्मीर को और अधिक अंतरराष्ट्रीय स्कीयर मिलें?"

"कई बार मैं अलग-अलग मुद्दों और परिस्थितियों के कारण हार मानने वाला था, लेकिन मैंने ऐसा कभी नहीं किया क्योंकि मैं जो चाहता था उस पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करता था। इसलिए, वह करें जो आप करना पसंद करते हैं और एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखते हैं, लेकिन कभी हार न मानें, "बीजिंग शीतकालीन ओलंपिक के लिए देश के एकमात्र प्रतिनिधि ने उत्तर दिया।

विशेष रूप से, उन्होंने छात्रों को खाने और समझने के लिए प्रोत्साहित किया कि कश्मीर कितना समृद्ध है

जैविक भोजन, ताजे फल और इसके व्यंजन और व्यंजन जिनमें बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं। आरिफ ने कहा "हमें वास्तव में यह समझना चाहिए कि हम सभी कितने भाग्यशाली हैं कि हम



घाटी में हैं जहां हमारे नियमित, घरेलू भोजन में बहुत अधिक पोषण होता है, हमारे पास विभिन्न फलों के बगीचे होते हैं और हम अभी भी ताजी हवा में सांस लेते हैं। इसलिए, हम फिट रहने के लिए आवश्यक हर चीज से घिरे हुए हैं,"।

यह अनूठी पहल युवा मामले और खेल मंत्रालय और शिक्षा मंत्रालय द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित की जा रही है और यह सरकार के 'आजादी का अमृत महोत्सव' का हिस्सा है।

ईओएम