अमर उजाला 10/12/2024

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास

अंबाला। फिट इंडिया वीक के छठे संस्करण में जीएमएन कॉलेज में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. नियति ने बताया कि इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों में स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति जागरूकता बढ़ाना रहा। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है, और यही कारण है कि छात्रों को योग और व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि फिट रहना केवल शरीर को तंदरुस्त रखने के लिए ही नहीं बल्कि मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है। योग और व्यायाम को अपनाकर हम बेहतर जीवनशैली का निर्माण कर सकते हैं। संवाद