

[illegible]

यह नीति सेना के “शारीरिक और मानसिक मजबूती दोनों में समान योगदान” के सिद्धांत को और मजबूत करेगी।

- **3.2 किलोमीटर दौड़ :** समय सीमा में पूरी करनी होगी ।
- **पुशअप्स और सिटअप्स :** संख्या के आधार पर स्कोरिंग होगी ।
- **रस्सी चढ़ाई :** ऊँचाई और गति के अनुसार ग्रेड दिए जाएंगे ।

अब तक सेना में ऊँचे रैंक के अधिकारियों के लिए फिटनेस टेस्ट वैकल्पिक था, लेकिन नए नियम के बाद यह **समान रूप से अनिवार्य** होगा।

सेना के सूत्रों के मुताबिक, कई वरिष्ठ अधिकारी पहले से ही फिजिकल एक्टिविटी को बढ़ावा दे रहे हैं, और यह नया नियम उन प्रयासों को औपचारिक रूप देगा।

नए नियमों के तहत, फिटनेस टेस्ट का परिणाम अब **प्रमोशन, मिशन असाइनमेंट और नेतृत्व पदों** में अहम भूमिका निभाएगा। जो अधिकारी फिटनेस में उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगे, उन्हें भविष्य की नियुक्तियों और पुरस्कारों में प्राथमिकता दी जाएगी।

सेना के अधिकारियों का कहना है कि इससे न केवल जवानों का मनोबल बढ़ेगा बल्कि संगठन में एक **हेल्दी कम्पटीशन कल्चर** भी विकसित होगा।

यह नई पहल उसी सोच को आधुनिक रूप में लागू करती है।

एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा, “११ ११ ११११११११११ ११११ १११ १११११ १११ १११११११ ११, ११ १११११११ ११ १११११११ १११११११ ११ ११११ १११ ११११ ११ ११११११११ १११ ११ ११११११ ११, १११११११ ११ ११११, १११११११ ११११”

दुनिया के कई देशों में सेना के शीर्ष अधिकारियों के लिए भी सालाना फिटनेस टेस्ट अनिवार्य है।

विशेषज्ञों का मानना है कि इससे भविष्य के सैनिक और अधिक आत्मनिर्भर, अनुशासित और सहनशील बनेंगे।

सेना के कई रेजिमेंट्स ने पहले ही “फिटनेस ऑन मिशन” अभियान शुरू कर दिया है, जिसके तहत रोजाना सुबह और शाम फिजिकल टेनिंग अनिवार्य की गई है।

अग्निवीरों के लिए भी यह एक प्रेरणादायक कदम होगा, जिससे वे वरिष्ठ अधिकारियों को खुद मैदान में सक्रिय देखकर मोटिवेट होंगे।

भारतीय सेना का यह कदम केवल एक फिटनेस नीति नहीं, बल्कि **नई पीढ़ी की सेना निर्माण की दिशा में एक निर्णायक बदलाव** है।

अब सेना के हर सदस्य के लिए फिट रहना एक “कर्तव्य” होगा, न कि विकल्प।

यह बदलाव सेना के उस मूल सिद्धांत को फिर जीवंत करता है —

“सर्वशक्तिमान सेना सर्वशक्तिमान, सर्वशक्तिमान सेना सर्वशक्तिमान, सर्वशक्तिमान सेना सर्वशक्तिमान”

1 अप्रैल 2026 से लागू होने वाला यह नियम न केवल भारतीय सेना की ताकत को बढ़ाएगा, बल्कि यह भी दिखाएगा कि भारत की सशस्त्र सेनाएं हर स्तर पर अनुशासन, प्रेरणा और फिटनेस के आदर्श उदाहरण हैं।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.