



भा.कृ.अनु.प.—सरसों अनुसंधान निदेशालय  
सेवर, भरतपुर (राजस्थान) 321 303



## सेहत की डोज, आधा घंटा रोज—डॉ. राय

निदेशालय द्वारा फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन

देश की आज़ादी की 75वीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में पुरे देश में आज़ादी का अमृत महोत्सव मनाया जा रहा है। इसी कड़ी में लोगों की सेहत की महत्ता को रेखांकित करते हुए और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने के लिए सरसों अनुसंधान निदेशालय द्वारा फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन किया गया। निदेशालय के निदेशक डॉक्टर पी.के. राय ने इस अवसर पर आधुनिक जीवन शैली में स्वस्थ जीवन के महत्व पर बात की। उन्होंने बताया कि संतुलित मात्रा में पोषक आहार लेने के साथ-साथ नियमित रूप से व्यायाम और योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का आवास होता है और स्वस्थ नागरिकों से ही एक समृद्ध समाज बनता है। इसीलिए प्रत्येक नागरिक को स्वस्थ जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए उन्होंने सभी को 'सेहत की डोज, आधा घंटा रोज' का मन्त्र भी दिया। इस अवसर पर संस्थान के सभी वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों ने स्वस्थ जीवन जीने की अपने आस-पास के वातावरण को साफ़-सुथरा रखने की और प्रदूषण न फैलाने की शपथ ली। 'फिट इंडिया फ्रीडमरन 2.0' कार्यक्रम के अंत में संस्थान के सभी वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों ने तीन किलो मीटर की दौड़ लगाई। इस कार्य क्रमका संचालन संस्थान के वैज्ञानिक डॉ. प्रशांत यादव ने किया।

