सेहत की डोज, आधा घंटा रोज : डॉ. राय

न्यूज सर्विस/नवज्योति, भरतपुर। देश की आजादी की 75वीं वर्षगांठी के उपलक्ष्य में पूरे देश में आजादी का अमृत महोत्सव मनाया जा रहा है। इसी कड़ी में लोगों की महत्ता को रेखांकित करते हुए और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोतसाहित करने के लिए सरसों अनुसंधान निदेशालय द्वारा फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन किया गया। निदेशालय के निदेशक डॉ. पी.के.राय ने अधुनिक जीवन शैली में स्वस्थ जीवन के महत्व पर बात की। उन्होने बताया कि संतुलित मात्रा में पोषक आहार लेने के साथ-साथ नियमिति 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 मंत्र भी दिया। इस अवसर पर संस्था के सभी वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों ने स्वस्थ जीन जीने की, अपने आस-पास के वातावरण को साफ-सुथरा रखने की और प्रदूषण न फैलाने की शपथ ली। फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 कार्यक्रम के अंत में संस्थान के सभी वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों ने तीन किलोमीटर की दौड़ लगाई।

फिट इंडिया फ्रीडम रन में वैज्ञानिकों ने लगाई दौड़

भास्कर संवाददाता|भरतपुर

सरसों अनुसंधान निदेशालय द्वारा फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन किया गया। दौड़ अमृत महोत्सव के तहत लोगों को स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने के लिए किया गया। निदेशक डॉक्टर पी.के. राय ने इस अवसर पर आधुनिक जीवन शैली में स्वस्थ जीवन का महत्व बताया। उन्होंने कहा 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। 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 मंत्र 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 प्रदुषण न फैलाने कि शपथ ली। 'फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0' कार्यक्रम के अंत में संस्थान के सभी वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों ने तीन किलोमीटर की दौड़ लगाई। इस कार्यक्रम का संचालन संस्थान के वैज्ञानिक डॉ. प्रशांत यादव ने किया।

फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन

भरतपुर। देश की आजादी की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित किए जा रहे आजादी का अमृत महोत्सव के तहत रविवार को सरसो अनुसंधान निदेशालय सेवर द्वारा लोगों की सेहत को ध्यान में रखते हुए और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने के लिए फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन किया गया। इस अवसर पर निदेशालय के निदेशक डॉक्टर पी. के. राय ने 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 मंत्र भी दिया। फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 कार्यक्रम में सभी ने तीन किलोमीटर की दौड़ लगाई। संचालन संस्थान के वैज्ञानिक डॉ. प्रशांत यादव ने किया। संवाद