



## फिट डोज के लिए आधा घंटा रोज जरूरी

### शेरीएनएन

कानपुर। एन एस आई में आजादी का अमृत महोत्सव- छत्रों की क्रिया-कलाप परिषद ने फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0 का आयोजन किया गया। मेलाबल सुमर इस्टेड्यूट डायरेक्टर लोकेशन नरेंद्र मोहन अजावाल ने कहा कि फिट डोज के लिए रोज आधा घंटा जरूरी है। इस वॉक को इसी दिखाकर उन्होंने रवाना किया और साथ में खुद भी दौड़े।

### दौड़ ऐसा व्यायाम है जिसमें कोई व्यय नहीं होता

दौड़ में संस्थान के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर संस्थान के छात्र-छात्राओं को संवर्धित करते हुये संस्थान के निदेशक, प्रो. नरेंद्र मोहन ने कहा कि दौड़ना एक ऐसा व्यायाम है, जिसमें किसी साधन और व्यय की आवश्यकता नहीं होती एवं स्वस्थ रहने का यह सबसे सुलभ तरीका है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। दुनिया में स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ भी नहीं होता एवं अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिये यह आवश्यक है कि हम स्वस्थ रहें।



### जो रोजाना दौड़ रहे हैं वह सामान्य जीवन जी रहे

प्रो. मोहन ने आगे बताया कि 50 वर्ष एवं अधिक आयु के एक हजार व्यक्तियों पर 21 वर्षों तक किये गये सर्वे से यह निष्कर्ष निकला कि 85 प्रतिशत व्यक्ति जो रोजाना दौड़ते हैं, वह सामान्य जीवन जी रहे थे, जबकि ऐसा न करने वालों में से मात्र 66 प्रतिशत ही जीवित थे। अतः हम सब फिटनेस की डोज, आधा घंटा रोज को महज नारे तक ही सीमित न रखें, अपितु अपने जीवन में भी प्रतिबद्ध करें।

## फिट इंडिया फ्रीडम रन-2.0 में दौड़े अधिकारी, कर्म व विद्यार्थी



फिट इंडिया फ्रीडम रन-2.0 में शामिल निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन व अन्य।

कानपुर। आजादी का अमृत महोत्सव के तत्वावधान में राष्ट्रीय शर्करा संस्थान कानपुर में आज छात्रों की क्रिया-कलाप परिषद फिट इंडिया फ्रीडम रन-2.0 का आयोजन किया गया। संस्थान के अधिकारियों, कर्मचारियों के साथ-साथ छात्र-छात्राओं ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। एनएसआई के निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन ने कहा कि दौड़ना एक ऐसा व्यायाम है जिसमें किसी साधन और व्यय की आवश्यकता नहीं होती एवं स्वस्थ रहने का यह सबसे सुलभ तरीका है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। दुनिया में स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ नहीं होता है। सर्वे में पाया कि 85 प्रतिशत व्यक्ति जो रोजाना दौड़ते हैं वह सामान्य जीवन जी रहे थे। जबकि ऐसा न करने वाले 66 प्रतिशत ही जीवित थे। हम सभी को फिटनेस की डोज, आधा घंटा रोज को महज नारे तक ही समिति न रखे, अपने जीवन में भी अपनाये।