जागरण

सही खानपान, स्वस्थ जीवनशैली के लिए किया जागरूक

Dated: - 12th January 2019 (Saturday) **E-Paper**

स्वस्थ खानपान के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए शुरू हुई स्वस्थ भारत यात्रा शुक्रवार को दून पहुंची। जहा स्थानीय एनसीसी कैडेट व वॉलिन्टीयर ने साइकिल रैली के माध्यम से आम जन को सही खानपान एवं जीवनशैली अपनाने को प्रेरित किया। उन्हें तेल, नमक और चीनी का सेवन कम करने का संकल्प भी दिलाया। रैली का आइएमए ब्लड बैंक परिसर में भव्य स्वागत किया गया।

भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआइ) के बैनर तले आयोजित इस कार्यक्रम की अगुवाई जिला अभिहित अधिकारी जीसी कंडवाल ने की। उन्होंने बताया कि राष्ट्रपिता महात्मा गाधी की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित इस यात्रा के माध्यम से देश के लोगों को शुद्ध, सुरक्षित और पौष्टिक भोजन के प्रति जागरूक किया जा रहा है। भारत के विभिन्न प्रान्तों से होते हुए यह यात्रा 27 जनवरी को दिल्ली में संपन्न होगी। कंडवाल ने बताया कि शनिवार को इस अभियान के तहत प्रभात फेरी का भी आयोजन किया जाएगा। पवेलियन मैदान में 'ईट राइट' थीम पर मेला आयोजित किया जाएगा। जिसमें लोगों को पहाड़ के पारंपरिक खानपान के प्रति जागरूक किया जाएगा। इसके अलावा सास्कृतिक कार्यक्रम भी होंगे। 13 जनवरी को रैली ऋषिकेश के लिए रवाना होगी।

आइएमए उत्तराखंड के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. बीएस जज ने कहा कि आज की व्यस्त जीवनशैली में लोग पुराने खानपान को भूल गए हैं। इससे वह नई-नई बीमारियों की चपेट में आसानी से आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि लोग जंक फूड छोड़ पारंपरिक खानपान को तवज्जो दें। क्योंकि स्वस्थ आहार व जीवनशैली से कई बीमारियों से बचा जा सकता है। प्रदेश महासचिव डॉ. डीडी चौधरी ने कहा कि शादियों, उत्सवों या त्योहारों में होने वाली भोजन की बर्बादी से हम सब वाकिफ हैं। इन अवसरों पर ढेर सारा खाना कचरे में चला जाता है। होटलों में भी काफी मात्रा में भोजन जूठन के रूप में छोड़ा जाता है। भोजन की बर्बादी रोकने के लिए सामाजिक चेतना लानी होगी। एक आकलन के मुताबिक अपव्यय से बर्बाद होने वाली धनराशि से पाच करोड़ बच्चों की जिंदगी संवारी जा सकती है और उनका कुपोषण दूर कर उन्हें अच्छी शिक्षा की व्यवस्था की जा सकती है। पाच करोड़ लोगों की आहार सुरक्षा की गारंटी तय की जा सकती है। इस दौरान साइकिल रैली में 25 एनसीसी कैडेट व 5 वॉलिन्टीयर शामिल रहे। कार्यक्रम में खाद्य सुरक्षा विभाग से राजेंद्र सिंह रावत, रमेश जोशी, पीआरएसआइ अध्यक्ष विमल डबराल, एफएसएसएआइ से अभिषेक लाल, यूजीवीएनएल के राकेश चौहान आदि उपस्थित थे।