

हमें क्या खाना चाहिए, साइकिल यात्री बताएंगे अनुभव

Bundi News - हम क्या खा रहे हैं, यह महत्वपूर्ण नहीं, बल्कि हम क्या सही भोजन या खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं, यह महत्वपूर्ण...

Dainik Bhaskar

Jan 08, 2019, 05:35 AM IST



**जागर
कार्य**

हम क्या खा रहे हैं, यह महत्वपूर्ण नहीं, बल्कि हम क्या सही भोजन या खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं, यह महत्वपूर्ण है। इसके प्रति जागरूकता पैदा करने और खाने की अच्छी आदतों को जीवन में शामिल करने के लिए भारत सरकार के स्वास्थ्य विभाग की पहल पर शहर में दो दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम होगा। इसमें आमजन में अच्छा खाना और खाने की आदतों के प्रति लोगों को जानकारी दी जाएगी। इसके लिए साइकिल यात्रियों का दल लाखेरी आएगा। लोगों को खाने के बारे में अपने अनुभव शेयर करेगा। इसके अलावा यह दल विभिन्न संसाधनों से लोगों को खाने की अच्छी आदतों को जीवन में शामिल करने की प्रेरणा देगा।

गौरतलब है कि केंद्र सरकार के स्वास्थ्य विभाग और भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के संयुक्त तत्वावधान में स्वस्थ भारत यात्रा का आयोजन 16 अक्टूबर से शुरू हुआ है। महात्मा गांधी की 150वीं जयंती को समर्पित यह यात्रा संतुलित और सुरक्षित भोजन के प्रति लोगों को जागरूक कर रही है। इसके लिए देश भर में अलग-अलग साइकिल दल भ्रमण करके शुद्ध पोषण के प्रति लोगों को प्रेरित कर रहे हैं। यह दल (ट्रैक 3) 11 जनवरी को कोटा से लाखेरी आएगा। यह दल झालावाड़, कोटा, बूंदी (लाखेरी), सवाईमाधोपुर, अलवर, दौसा होते हुए 27 जनवरी को दिल्ली पहुंचेगा।

जागरूकता के लिए होंगे कार्यक्रम: खाने की अच्छी आदतों के प्रति जानकारी देने के अभियान के तहत लाखेरी में 25 सदस्यों का साइकिल यात्रियों का दल 11 जनवरी को पहुंचेगा। अगले दिन 12 जनवरी को प्रभात फेरी से कार्यक्रमों की शुरुआत होगी। इसमें छात्र-छात्राएं स्काउट, एनसीसी कैडेट, एनजीओ के कार्यकर्ता, व्यापारिक संगठनों के प्रतिनिधि भाग लेंगे। इसी दिन शहर में तीन स्थानों पर यह दल आईसीसी वेन और वीडियो स्लाइड शो के माध्यम से जानकारी देंगे। खाने की आदतों को लेकर लोगों के साथ चर्चा करके अपने अनुभव साझा करेंगे। 13 जनवरी को चिकित्सा शिविर-स्वास्थ्य से संबंधित प्रतियोगिताएं होंगी। इसके बाद यह दल सवाईमाधोपुर रवाना होगा।

इस बात पर रहेगा फोकस

स्वस्थ भारत यात्रा का प्रमुख उद्देश्य लोगों में खान-पान की आदतों में सुधार करना तथा सुरक्षित पोषण और खाद्य पदार्थों के सेवन के प्रति जागरूक करना है। भोजन की बर्बादी रोकने के लिए लोगों को प्रेरित करना है। इसके अलावा जीवन में स्वस्थ आदतों मसलन साइकिलिंग, ब्रिसक, वॉकिंग, व्यायाम को शामिल करने पर फोकस रहेगा।