



# दैनिक भास्कर

**खाने में तेल, नमक, चीनी थोड़ा कम का संदेश लेकर पहुंची स्वस्थ भारत यात्रा**

**Dated: - 12<sup>th</sup> January 2019 (Saturday)**

**E-Paper**

खाने में तेल, नमक व चीनी का थोड़ा कम इस्तेमाल गैर संक्रमित बीमारियों से बचा सकता है। देशवासियों को यही संदेश देने के लिए पणजी से शुरू हुई स्वस्थ भारत यात्रा का एक दल राजस्थान के सादुलपुर से शुक्रवार को हिसार पहुंचा। चौधरीवास के स्वास्थ्य केंद्र में हुए कार्यक्रम में दल के सदस्यों ने बताया कि अगर मनपसंद खाने और खुशियों से मजबूरन परहेज नहीं चाहते हैं तो उक्त तीनों खाद्य सामग्री का सेवन रोज थोड़ा कम करते जाएं। अपनी आदतों में बदलाव लाकर स्वाद को तवज्जो देने की बजाय सेहत को प्राथमिकता दें। ऐसा नहीं किया तो शुगर, बीपी, कैंसर, हार्ट फेल्योर, मोटापा सहित अन्य गैर संक्रमित बीमारियों का शिकार हो जाएंगे। बता दें कि ऐसे 6 दल हैं जिन्होंने 16 अक्टूबर को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अधीन एफएसएसआई की ओर से लेह, पणजी, तिरुवंतपुरम, पांडिचेरी, रांची, अगरतला से स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की थी। सभी दल 18000 किलोमीटर का सफर तय करे हुए देश की 2 हजार लोकेशन या एरिया कवर करेंगे। 7500 युवा एनसीसी कैडेट्स रिले साइकलिंग में सहयोग देंगे। ग्रुप एक्टिविटीज से लोगों को इट हेल्दीस्टे हेल्दी के लिए अवेयर कर रहे हैं। स्वस्थ भारत यात्रा का स्वागत करते स्वास्थ्य अधिकारी

**डांडी से हांडी की सोच का प्रसार :** स्वस्थ भारत यात्रा दल के कॉर्डिनेटर मृत्युंजय आनंद ने बताया कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150वीं वर्षगांठ मना रहे हैं। गांधीजी के विचारों से प्रेरित होकर ही देशभर में लोगों को स्वस्थ रहने के लिए सही चुनकर, पौष्टिक आहार का सेवन करके सुरक्षित खाने के प्रति जागरूक कर रहे हैं। गांधीजी ने डांडी यात्रा करके आजादी की राह प्रशस्त की थी। इसी तरह अगर हांडी में थोड़ा कम तेल, चीनी व नमक से निर्मित पौष्टिक आहार पकेगा तो कुपोषण व बीमारियों से मुक्ति मिलेगी।

**यात्रा की एक्टिविटीज पर एक नजर**

स्वस्थ भारत यात्रा में कॉर्डिनेटर समेत 13 सदस्यों का दल है। इस यात्रा का समापन 27 जनवरी को दिल्ली में होगा। पणजी से चला दल मुंबई, गांधी नगर गुजरात, जयपुर से हरियाणा व दिल्ली जाएगा। विभिन्न राज्यों के जिलों, कस्बों में इट हेल्दी, स्टे हेल्दी का संदेश दे रहे हैं। दल के साथ एलईडी स्क्रीन युक्त गाड़ी, 25 साइकिल सहित अन्य जरूरी सामान साथ है। जहां भी दल का ठहराव होता है वहां के एनसीसी कैडेट्स को रिले साइकलिंग में शामिल करके अगले पड़ाव की ओर बढ़ रहे हैं। इस दौरान स्वस्थ भारत यात्रा लिखा बैटल है, जिसे अगले पड़ाव पर दूसरे एनसीसी कैडेट्स को सौंप दिया जाता है। जिन एरिया में रुकते हैं वहां पर प्रभात फेरी व अन्य ग्रुप एक्टिविटीज करके स्वस्थ रहने के लिए अवेयर करते हैं।

**रेहड़ी पर गंदगी है तो संचालक को जरूर टोकें**

स्वस्थ भारत यात्रा का दल ग्रुप एक्टिविटीज के दौरान रेहड़ी संचालकों को आसपास सफाई रखने, हाथों में ग्लब्स, सिर पर कैप पहनने के लिए प्रेरित करता है। इस दौरान वहां मौजूद लोगों को अवेयर करते हैं कि अगर रेहड़ी संचालक सफाई नहीं रखता है, गंदी जगह पर खड़े होकर खाना परोस रहा है या फिर हाथ में ग्लब्स व कैप नहीं पहने हुए हैं तो उसे जरूर टोकें।