

## खुद के स्वास्थ्य की चिंता जरूरी, फिट रहने के लिए योग करें और साइकिल भी चलाएं

Gwalior News - नगर निगम के बाल भवन में स्वस्थ भारत यात्रा के अंतर्गत आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में योगासन का प्रदर्शन करते...

**Dainik Bhaskar**

Jan 07, 2019, 03:41 AM IST



सांस्व  
शहर  
की प्र  
स्थान  
के र्ज  
लगाइ  
मैदा  
थटी  
नील

नगर निगम के बाल भवन में स्वस्थ भारत यात्रा के अंतर्गत आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में योगासन का प्रदर्शन करते छात्र-छात्राएं। फोटो: भास्कर

बाल भवन में हुआ मुख्य कार्यक्रम, सोमवार को मुरैना रवाना होगी स्वस्थ भारत यात्रा

Swasth Bharat Yatra

सिटी रिपोर्टर | ग्वालियर

देश में तेजी से बीमारियां बढ़ रही हैं। इसकी सबसे ज्यादा चपेट में युवा पीढ़ी आ रही है। इसकी प्रमुख वजह है कि लोग अपने लिए ही 30 से 60 मिनट का समय नहीं निकाल रहे। यदि रोजाना इतने समय आप जुंबा, योग या फिर साइकिलिंग करते हैं तो न केवल आप फिट रहेंगे, बल्कि देश भी हिट होगा। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए महात्मा गांधी की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में इन दिनों "ईट राइट इंडिया मूवमेंट सेफ एंड हेल्दी ईटिंग" का संदेश लेकर राष्ट्रीय स्तर पर यात्रा का आयोजन किया जा रहा है। यह यात्रा 16 अक्टूबर 2018 को पुडुचेरी से शुरू हुई थी। यात्रा के शहर आने पर रविवार को बाल भवन में कार्यक्रम किया गया। इसमें शहर के साथ-साथ बाहर के कलाकारों ने प्रस्तुति दी। इस कार्यक्रम का उद्देश्य शहरवासियों को स्वास्थ्य के साथ खानपान के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम के तहत सुबह प्रभात फेरी निकाली गई।

समूह गान की प्रस्तुति देते विद्यार्थी और शिक्षक।

नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति देती छात्राएं।

स्वस्थ भारत थीम पर रंगोली बनाता प्रतिभागी।

### **दिलाई शपथ**

दो दिवसीय इस कार्यक्रम का समापन रविवार को हुआ। इसमें शहरवासियों को खाद्य पदार्थों में मिलावट के प्रति जागरूक किया गया। साथ ही उन्हें शपथ दिलाई गई। इसी क्रम में यह दल 7 जनवरी को सुबह 8 बजे बालभवन से मुरैना के लिए रवाना हो जाएगा।

### **हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम**

सांस्कृतिक कार्यक्रम के अंतर्गत शहर के विभिन्न कलाकारों ने डांस की प्रस्तुति दी। साथ ही शहर में 3 स्थानों पर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के जीवन पर आधारित प्रदर्शनी पर लगाई गई। यह प्रदर्शनी फूलबाग मैदान, अचलेश्वर चौराहा एवं थाटीपुर में लगाई गई। इसमें नील सत्याग्रह, डांडी यात्रा, नमक सत्याग्रह, खेड़ा का किसान सत्याग्रह आदि को दिखाया गया।