

संतुलित आहार ही स्वस्थ जीवन का आधार

Jan 17, 2019

Dausa News - एफएसएसएआई के सहायक निदेशक अशोक मिश्रा ने कहा है कि संतुलित आहार ही स्वस्थ जीवन का आधार है। उन्होंने कहा है कि...

एफएसएसएआई के सहायक निदेशक अशोक मिश्रा ने कहा है कि संतुलित आहार ही स्वस्थ जीवन का आधार है। उन्होंने कहा है कि प्रतिदिन के खाने में नमक चीनी और तेल की मात्रा कम कर दी जाए तो स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है। स्वस्थ भारत यात्रा के पहले दिन लालसोट में आयोजित कार्यक्रम में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि खान पान सही नहीं होने और सक्रियता कम होने के कारण बीमारियां बढ़ रही हैं।

अशोक शर्मा स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में स्क्रीन और एनिमेशन फिल्म के माध्यम से पोषक आहार के बारे में बताया गया। साथ ही फोर्टीफाइड फूड के बारे में भी बताया गया। कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास, स्काउट एंड गाइड की ओर से भी सहयोग प्रदान किया गया। इस अवसर पर तहसीलदार हनुमान मीणा, नायब तहसीलदार रजनी मीणा, सीएमएचओ डॉ॰ ओपी बैरवा, बीसीएमओ डॉ॰ पी सी गुप्ता, प्रधानाचार्य अशोक शर्मा सहित अन्य लोग मौजूद थे। कार्यक्रम का संचालन रामजीलाल मीणा ने किया। राजकीय कन्या महाविद्यालय लालसोट में भी स्वस्थ भारत यात्रा के तहत बालिकाओं को स्वस्थ जीवन और पोषक आहार का संदेश दिया गया। महाविद्यालय में कृष्णा धाबाई सह आचार्य, डॉ॰ अनुजा तिवारी सह आचार्य, हरिसिंह मीना सहायक आचार्य एवं सहायक लेखाधिकारी श्री रामहेत मीना अन्य मौजूद थे। यात्रा संयोजक प्रफुल्ल ने बताया कि यह यात्रा का 93वां दिन था।