

स्वस्थ और सुदृढ़ भारत के लिए सही खाओ

भारत सरकार के 'सही खाओ' अभियान के अन्तर्गत अग्रवाल महाविद्यालय बल्लबगढ़ में 'उचित खान-पान और स्वास्थ्य' विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम के विषय में प्राचार्य डॉ. कृष्ण कान्त ने बताया कि स्वस्थ और सुदृढ़ भारत के निर्माण के लिए युवाओं का खानपान व स्वास्थ्य सही होना परम आवश्यक है। निरोगी युवा ही देश की वास्तविक शक्ति हैं। इस कार्यक्रम में पोंडीचेरी से स्वस्थ भारत यात्रा कर आने वाली टीम और भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण के संयुक्त निदेशक श्री योगेश यादव तथा पृथ्वी सिंह (जिला खाद्य सुरक्षा अधिकारी) उपस्थित थे। उन्होंने बताया कि सही खाओ अभियान के पांच स्तंभ हैं- स्वस्थ खाना, सुरक्षित खाना, सुदृढ़ खाना, भोजन को व्यर्थ न करना तथा नियमित शारीरिक व्यायाम करना। उन्होंने बताया कि खाद्य पदार्थों में मिलावट करने पर आरोपी के लिए जुर्माना और कैद का प्रावधान है। जनता का जागरुक होना अनिवार्य है। श्री योगेश यादव जी ने बताया कि यदि हम अपने भोजन में नमक, चीनी और तेल का सेवन कम कर देंगे तो बीमारियाँ भी कम होंगी। उन्होंने साफ़, सादा और ताज़ा भोजन खाने के साथ-साथ नियमित व्यायाम करने पर ज़ोर दिया। इस अवसर पर सही और स्वस्थ खान-पान के लिए प्रण भी लिया गया और महाविद्यालय की टीम 'बाती' ने लघु नाटिका के माध्यम से युवा विद्यार्थियों को अस्वस्थ जीवन शैली के दुष्परिणामों से अवगत कराया। आज इस कार्यक्रम में महाविद्यालय प्राचार्य के साथ श्रीमती कमल टंडन, किरण आनंद, डॉ. जयपाल सिंह, डॉ. रेखा सैन, डॉ. प्रवीन गुप्ता और डॉ. ऊषा चौधरी उपस्थित थे। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक करना था। इसके माध्यम से लगभग 350 विद्यार्थी लाभान्वित हुए।