

ॐ

~~~~~

विद्या भवन,बालिका विद्यापीठ,लखीसराय ।

कक्षा-अष्टम

विषय-हिन्दी(व्याकरण)

दिनांक—09/09/2020

प्रश्न-अभ्यास

~~~~~

卐 सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया 卐

मेरे प्यारे बच्चों, शुभ प्रभात!

आपका हर दिन खुशियों से भरा हो!

एन सी इ आर टी पर आधारित

भोजन और स्वास्थ्य

एक कहावत है-जैसा खाओ अन्न, वैसा हो जाए मन।

इसका अर्थ है कि जैसा भोजन करोगे मन भी वैसा ही हो

जाएगा और जैसा मन, वैसा ही तन, यह ध्रुव सत्य है। कहने का तात्पर्य है कि मन और तन का भोजन से सीधा संबंध है। भोजन का तन और मन।दोनों पर अनुकूल और प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

भोजन के विषय में हमारे आयुर्वेद ग्रंथों में हितभुक्, मितभुक् और ऋतभुक् का आदेश है। हितभुक् का अर्थ है कि हम जो भी भोजन करें, वह हितकारी हो। हितकारी भोजन वह होता है जो खूब भूख लगने पर रुचि से किया जाए और जो अच्छी तरह पच जाए ताकि शरीर में रक्त-निर्माण और रक्त-संचार का काम सुगम हो। सहज, सुपाच्य भोजन सबसे उत्तम भोजन है। रुचिकर भोजन को स्वाद-स्वाद में ढूँस-ढूँसकर न खा लिया जाए, इसके लिए हितभुक् के साथ-साथ मितभुक् का आदेश है। मितभुक् का अर्थ है कि एक समय में भोजन करना; खूब भूख लगने पर ही खाना और भूख से अधिक न खाना ढूँस-ढूँसकर न खाना, इतना न खा लेना कि खाने के बाद चला भी न जाए। अधिक भोजन विष है। इससे पेट खराब

होता है; पेट खराब होने से नाना प्रकार की बीमारियाँ लग जाती हैं। सच तो यह है कि अधिक भोजन शरीर के लिए हितकारी नहीं होता। हाँ, सीमित मात्रा में, यानी जितनी भूख हो उतना ही और उतने से भी कम खाने से शरीर हलका-फुलका रहता है। मन भी प्रसन्न रहता है। भोजन भी शरीर को लगता है। इसके साथ-साथ यह भी सच है कि भोजन का सच्चा आनंद तो भूख लगने पर ही खाने से आता है।

क्रमशः

छात्र कार्य- दी गई पाठ्य सामग्री का उच्च स्वर में वाचन करें एवं कठिन शब्दों का अर्थ ढूँढ कर लिखें।

धन्यवाद

कुमारी पिंकी “कुसुम”

