

ॐ

~~~~~

विद्या भवन,बालिका विद्यापीठ,लखीसराय ।

कक्षा-अष्टम

विषय-हिन्दी

भोजन और स्वास्थ्य

दिनांक—13/09/2020

~~~~~

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ॐ

मेरे प्यारे बच्चों, शुभ प्रभात!

आपका हर दिन खुशियों से भरा हो!

एन सी इ आर टी पर आधारित

भोजन और स्वास्थ्य

संयम और परिश्रम के अतिरिक्त भोजन में स्वच्छता एवं शुद्धता का भी बहुत महत्त्व है। स्वच्छता घर में तैयार किए हुए भोजन में तो मिल सकती है, बाजार के भोजन में तो हरगिज़ नहीं मिल सकती। इसलिए जहाँ तक हो सके बाजार के भोजन से बचना चाहिए। बाजार का भोजन रोगों का घर है।

भोजन हमेशा शांति से करना चाहिए, नियत समय पर करना चाहिए और अच्छी तरह चबा-चबाकर करना चाहिए ताकि भोजन का रस बन जाए और अंतडियों को उसे पचाने में आसानी हो। चार चपातियाँ जितनी देर से खाई जाती हैं, यदि एक चपाती खाने में उतनी देर लगायी जाए तो चार चपातियाँ खाने जैसा लाभ होता है। विशेष अवसरों को छोड़कर भोजन बहुत सादा होना चाहिए। चपाती और एक दाल या सब्जी बहुत उत्तम और पौष्टिक भोजन है। यदि मीठा दही या छाछ भी मिल जाए तो और भी उत्तम है। यह ऐसा भोजन है जो सहज उपलब्ध है और उसे नित्य लिया जा सकता है। पूड़ी-कचौड़ी, खीर-हलवा आदि

गरिष्ठ चीजें रोज-रोज खाने की नहीं है, ये तो विशेष अवसर की चीजें हैं।

भोजन का जीवन से सीधा संबंध है। भोजन के बिना जीवन नहीं चल सकता। भोजन है तो जीवन है और जीवन है तो संसार है। अतः भोजन ही संसार का आधार है। ऐसे महत्वपूर्ण भोजन को अमृत के रूप में ही ग्रहण करना चाहिए, विष के रूप में नहीं भोजन करने से पहले हाथ धोना और परमात्मा का स्मरण करना भी जरूरी है। भारत के हिंदू-समाज में किसी निश्चित दिन व्रत यानी उपवास रखने का विधान है। इस्लाम में बच्चे या बीमार को छोड़कर पूरे महीना रोजा रखने का आदेश है। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण संकेत है। इसलिए यदि महीने में एक बार निराहार रहा तो पाचन-क्रिया में निश्चय ही सुधार हो सकता है। इसमें असुविधा हो तो अपच हो जाने पर निराहार रहना तो बहु लाभदायक है।

छात्र कार्य -दी गई पाठ्य सामग्री का शुद्ध- शुद्ध एवं उच्च स्वर से वाचन करें तथा जीवन में भोजन का क्या महत्व है? इस पर अपने विचार विमर्श प्रस्तुत करें।

धन्यवाद

कुमारी पिकी "कुसुम"

