

ॐ

~~~~~

विद्या भवन,बालिका विद्यापीठ,लखीसराय ।

कक्षा-अष्टम

विषय-हिन्दी

भोजन और स्वास्थ्य

दिनांक—15/09/2020

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

अनुभवी लोगों का कहना है कि यदि कोई

पूर्णतया स्वस्थ, प्रफुल्ल और पवित्र मन रहना

चाहे तो उचित है कि वह अधिकांश थोड़ा भूखा रहे। यदि उनकी इस बात को स्वीकार कर इस पर आचरण किया जाए तो कहना ही क्या?

परंतु यदि अधिकांश समय भूखे रहने का साहस न हो तो कम-से-कम इतना तो करना ही चाहिए कि भूख लगने पर ही खाया जाए और भूख से कम खाया जाए। इतना ही करने से भोजन हमारे स्वास्थ्य के लिए अनुकूल सिद्ध हो सकता है तथा हमें रोगों और डॉक्टरों से मुक्ति मिल सकती है।

-----○○○○-----

शब्दार्थ-

ध्रुव सत्य = अटल सत्य

संयम = अपने ऊपर नियंत्रण

दुष्पाच्य =कठिनाई से पचने वाला

प्रफुल्ल =प्रसन्न, आनंदित

ऋत = ईमानदारी का भाव

परहेज = दूर रहना

मधुमेह =सर्करा प्रमेह(डायबिटीज)

पवित्र = निष्पाप

छात्र कार्य- दी गई पाठ्य सामग्री का शुद्ध-  
शुद्ध वाचन करें एवं कठिन शब्दों को लिखें  
तथा याद करें।

धन्यवाद

कुमारी पिंगी “कुसुम”

