

ॐ

~~~~~

विद्या भवन,बालिका विद्यापीठ,लखीसराय ।

कक्षा-अष्टम

विषय-हिन्दी

भोजन और स्वास्थ्य

दिनांक—10/09/2020

~~~~~

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

हितभुक्,मितभुक् के बाद ऋतभुक् की बात आती है। ऋत-भुक् का संबंध भोजन की प्राप्ति के साधनों से है। परिश्रम और ईमानदारी की जीविका के साधन से भोजन प्राप्त होता है, यह ऋत है, अन्यथा अनृत। बेईमानी से, चोर बाजारी की कमाई और लूटपाट जैसे हिंसक साधनों से प्राप्त भोजन अनृत है। ऐसा व्यक्ति सदा चिंतित रहेगा, दूसरों को दुःख देने से खुद भी दुखी रहेगा,, उसका मन "एक के सौ बनाने" जैसे गलत कामों में फँसा रहेगा और छल-कपट की योजनाओं में उलझा रहेगा। वह शांत और संतुष्ट मन से भोजन नहीं करेगा, न वह हितभुक् और मितभुक् के सिद्धांत का पालन करेगा। ऐसे व्यक्ति को भोजन का सच्चा सुख प्राप्त नहीं हो सकता क्योंकि वह झूठे सुखों के पीछे जो दौड़ रहा है। उसका मानसिक स्वास्थ्य खराब हो तो शारीरिक स्वास्थ्य ठीक कैसे रह सकता है? वह तो मनोरोगी है और मनोरोग का एक अचूक इलाज है; दृढ़ता के साथ हितभुक्, मितभुक् तथा ऋतभुक् के सिद्धांत का पालन करना।

भोजन में संगम का बहुत महत्व है। जो भोजन में संयम नहीं बरतता, उसे इसका कुफल भोगना ही पड़ता है। संयम के अभाव में हम पेट पर अत्याचार करते हैं, ठूस-ठूसकर खाते हैं; इच्छा न होने पर भी खाते हैं, खाते ही जाते हैं, देर से पचने वाली गरिष्ठ चीजें खाते हैं; तली हुई चीजें खाते हैं; बासी-दुबासी, यहाँ तक कि तिबासी चीजों को भी नहीं छोड़ते; समय-असमय खाते हैं; ठौर-कुठौर खाते हैं; ठीक स्थिति में बैठकर शांति से खाने के बजाए कभी खड़े, कभी लेटे-लेटे और कभी भागते-दौड़ते जल्दी-जल्दी में खाते हैं-खाते क्या है? भोजन को ठीक तरह से चबाए बिना ही निगलते जाते हैं; यही नहीं गरम-ठंडे का विचार किए बिना कि बहुत गरम और कभी बहुत ठंडा, ठंडे के ऊपर गरम और गरम के ऊपर ठंडा, इस प्रकार का भोजन करते हैं। संयम के अभाव में बदपरहेजी और बीमारी का चोली-दामन का साथ है। परहेज अपने में एक ऐसी दवा है जो हर प्रकार की बीमारी को दूर करने में मदद करती है।

क्रमशः

छात्र कार्य- दी गई पाठ्य सामग्री का उच्च स्वर में वाचन करें।

धन्यवाद

कुमारी पिकी “कुसुम”

