

ॐ

~~~~~

विद्या भवन,बालिका विद्यापीठ,लखीसराय ।

कक्षा-अष्टम

विषय-हिन्दी

भोजन और स्वास्थ्य

दिनांक—12/09/2020

~~~~~

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

देश-काल के अनुसार भोजन करने का महत्व हम बिलकुल भूल गए हैं। मौसमी हरी सब्जियों, पेठा-काशीफल, घिया, तरौई, टिंडा करेला, पालक, मेथी, मूली, चौलाई गाजर को देखकर नाक-भों सिकोड़ लेते हैं। करेला, टिंडा, पालक खाते भी हैं तो उन्हें तलकर उनका पोषक तत्व नष्ट करके ही खाते हैं। जीहवा के रस स्वाद ने हमारे भोजन को विष बना दिया है या यों कहीये की विष बना लेते हैं। ऐसा भोजन स्वास्थ्यवर्धक कदापि नहीं हो सकता।

भोजन परिश्रम मांगता है, बनाने में भी और पचाने में भी आज डिब्बाबंद खाना और कोल्ड स्टोरेज में रखी बेमौसमी सब्जियाँ खाने का रिवाज-सा चल पड़ा है। बाकी कसर घर-घर में रखे फ्रिजों ने पूरी कर दी है। टी०वी० पर एक विज्ञापन अकसर दिखाया जाता है-बच्चा स्कूल से आता है कहता है, 'मम्मी भूख लगी है।' मम्मी कहती है, "दो मिनट।" और, वह नूडल्स पकाकर उसमें कुछ चटनी मिलाकर बच्चे को दे देती है। नूडल्स मैदा से बना होता है जो कि पेट के लिए नुकसानदायक होता है। स्पष्ट है कि

मम्मी को अपने बच्चे के स्वास्थ्य की कतई चिंता नहीं है। जबकि इसकी जगह वह अपने बच्चे के लिए फुलके सेंक सकती थी, परंतु उसमें परिश्रम जो लगता है। भोजन को पचाने में भी परिश्रम की जरूरत पड़ती है। बच्चे तो फिर भी भाग-दौड़कर, उछल-कूदकर अपने भोजन को पचा लेते हैं,

परंतु वयस्कों विशेषकर बूढ़ों के लिए थोड़ा-बहुत व्यायाम, शारीरिक श्रम या सुबह-शाम की सैर जरूरी है। इसके बिना भोजन ठीक तरह से नहीं पचता और भूख भी खूलकर नहीं लगती। इस हालत में भी लोग खाते हैं तो अपच या कब्ज होना स्वाभाविक है। यह तो वही बात है कि गड्ढे में पड़ा हुआ पहला कूड़ा तो साफ हुआ नहीं, उसी के ऊपर और कूड़ा डाल दिया गया तो इससे बदबू और गंदगी बढ़ेगी-ही-बढ़ेगी। पेट में पड़ा इस प्रकार का भोजन-पूड़ी-पराँठा, कचौड़ी-पकौड़ी, समोसा, अंडे-माँस आदि का भोजन स्वादिष्ट भले ही हो परंतु दुष्पाच्य होता है। उससे अपच

होता है और अपच से लोग जोड़ों के दर्द, गठिया, गैस, मधुमेह आदि रोगों के शिकार हो जाते हैं।

धन्यवाद

कुमारी पिंकी "कुसुम"

