

ॐ

~~~~~

विद्या भवन,बालिका विद्यापीठ,लखीसराय ।

कक्षा-अष्टम

विषय-हिन्दी

भोजन और स्वास्थ्य

दिनांक—16/09/2020

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

समझने के लिए,

भोजन के बगैर हम जिंदा नहीं रह सकते हैं। हमारे शरीर को चलाने के लिए, हमें जीवन में आगे बढ़ने के लिए, शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन की बहुत आवश्यकता है। लेकिन ऐसी बात नहीं है कि हमें जिंदा रहने के लिए भोजन चाहिए, तो कुछ भी खा लो। किसी तरह भी खा लो। इसका ध्यान हमें भली-भांति रखना पड़ेगा कि हम जो भी खाएँ वह हमारे शरीर में लगने वाला हो, सुपाच्य हो, हमारे शरीर के लिए लाभदायक हो, हानिकारक नहीं हो। आज भोजन के नाम पर हम लोग क्या करते हैं, कहीं भी कुछ भी खा लेते हैं। किसी तरह से क्षुधा को तृप्त करते हैं अर्थात् पेट की ज्वाला को शांत कर लेते हैं। और कभी-कभी हम लोग क्या करते हैं, भूख की तृप्ति के लिए भोजन नहीं करते हैं बल्कि जिह्वा की तृप्ति के लिए हम बाज़ार पर निर्भर हो जाते हैं। सोचते हैं, कि हमने स्वादिष्ट भोजन किया जबकि वही स्वादिष्ट भोजन हमारे शरीर के लिए काफी हानिकारक होता है इसलिए हमें भोजन का हमेशा ख्याल रखना चाहिए। जब

भी हम भोजन करें ,वह हमारे शरीर के लिए हितकारी हो। हम ऐसा भोजन न करें जिससे हमारे शरीर का अहित हो। इसका हमेशा ख्याल रखना चाहिए। हमारा भोजन हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मस्तिष्क को ,हमारे मन को भी स्वस्थ रखे। कहा भी गया है, “जैसा खाओगे अन्न वैसा होगा मन।” इसलिए भोजन पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

भोजन तभी करना चाहिए जब हमें भूख लगे ऐसा नहीं है कि भूख न हो फिर भी स्वादिष्ट भोजन देखकर हम उस पर टूट पड़ें।

हमारा स्वास्थ्य अनमोल है इसका कोई मोल नहीं है और जब हम स्वस्थ आहार लेंगे तभी हम अपने स्वास्थ्य को सही ढंग से रख सकते हैं ।यदि हम स्वस्थ आहार नहीं लेंगे तो हम बीमार पड़ जाएंगे और जब हम बीमार पड़ेंगे तो हमारा कोई भी कार्य ढंग से नहीं हो पाएगा।

“अच्छा आहार, अच्छा व्यवहार।

तरक्की के यही दो आधार ॥“

धन्यवाद

कुमारी पिकी "कुसुम"

