

विद्या भवन , बालिका विद्यापीठ , लखीसराय

वर्ग - अष्टम

विषय - हिंदी

॥ अध्ययन सामग्री ॥

आज की कक्षा में आपको कादंबरी पाठ्य

पुस्तक के पाठ 6 से परिचित कराया जा रहा

है । पाठ के सिर्फ दो पृष्ठों को आज भेजा

जा रहा है ताकि आप उसे पढ़ कर रखें और

इस पर हम लाइव क्लास में चर्चा कर सकें ।



## भोजन और स्वास्थ्य

शिक्षण  
संकेत

बच्चों को उचित स्वास्थ्य के विषय में जानकारी दें। उन्हें हरी सब्जियाँ और फल खाने के लिए प्रोत्साहित करें तथा बताएँ कि बाजार का भोजन कितना नुकसानदेह होता है।

एक कहावत है-जैसा खाओ अन्न, वैसा हो जाए मन। इसका अर्थ है कि जैसा भोजन करोगे, मन भी वैसा ही हो जाएगा और जैसा मन, वैसा ही तन, यह ध्रुव सत्य है। कहने का तात्पर्य है कि मन और तन का भोजन से सीधा संबंध है। भोजन का तन और मन दोनों पर अनुकूल और प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

भोजन के विषय में हमारे आयुर्वेद ग्रंथों में हितभुक्, मितभुक् और ऋतभुक् का आदेश है। हितभुक् का अर्थ है कि हम जो भी भोजन करें, वह हितकारी हो। हितकारी भोजन वह होता है जो खूब भूख लगने पर रुचि से किया जाए और जो अच्छी तरह पच जाए ताकि शरीर में रक्त-निर्माण और रक्त-संचार का काम सुगम हो। सहज, सुपाच्य भोजन सबसे उत्तम भोजन है। रुचिकर भोजन को स्वाद-स्वाद में ढूँस-ढूँसकर न खा लिया जाए, इसके लिए हितभुक् के साथ-साथ मितभुक् का ओदश है। मितभुक् का अर्थ है कि एक सीमा में भोजना करना; खूब भूख लगने पर ही खाना और भूख से अधिक न खाना ढूँस-ढूँसकर न खाना, इतना न खा लेना कि खाने के बाद चला भी न जाए। अधिक भोजन विष है। इससे पेट खराब होता है; पेट खराब होने से नाना प्रकार की बीमारियाँ लग जाती हैं। सच तो यह है कि अधिक भोजन शरीर के लिए हितकारी नहीं होता। हाँ, सीमित मात्रा में, यानी जितनी भूख हो



उतना ही और उतने से भी कम खाने से शरीर हलका-फुलका रहता है। मन भी प्रसन्न रहता है। भोजन भी शरीर को लगता है। इसके साथ-साथ यह भी सच है कि भोजन का सच्चा आनंद तो भूख लगने पर ही खाने से आता है।

हितभुक्, मितभुक् के बाद ऋतभुक् की बात आती है। ऋतभुक् का संबंध भोजन की प्राप्ति के साधनों से है। परिश्रम और ईमानदारी की जीविका के साधन से भोजन प्राप्त होता है, वह ऋत है, अन्यथा अनृत। बेईमानी से, चोर बाजारी की कमाई से, रिश्वतखोरी और लूटपाट जैसे हिंसक साधनों से प्राप्त भोजन अनृत है। ऐसा व्यक्ति सदा चिंतित रहेगा, दूसरों को दुःख देने से खुद भी दुःख रहेगा, उसका मन "एक के सौ बनाने" जैसे गलत कामों में फँसा रहेगा और छल-कपट की योजनाओं में उलझा रहेगा। वह शांति 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 संयम का बहुत महत्त्व है। जो भोजन में संयम नहीं बरतता, उसे इसका कुफल भोगना ही पड़ता है। संयम के अभाव में हम पेट पर अत्याचार करते हैं, ढूँस-ढूँसकर 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।

देश-काल के अनुसार भोजन करने का महत्त्व हम बिलकुल भूल गए हैं। मौसमी हरी सब्जियों, पेठा-काशीफल, घीया, तरौई, टिंडा, करेला, पालक, मेंथी, चौलाई, मूली, गाजर को देखकर नाक-भौं सिकोड़ लेते हैं। करेला, टिंडा, पालक खाते भी हैं तो उन्हें बुरा तलकर उनका पोषक तत्व नष्ट करके ही खाते हैं। जीभा के रस स्वाद ने हमारे भोजन को विष बना दिया है या यों कहिए कि विष बना लेते हैं। ऐसा भोजन स्वास्थ्यवर्धक कदापि नहीं हो सकता।

भोजन परिश्रम माँगता 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 सिरका-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।

