

पाठ-4.
भोजन और स्वास्थ्य

विधा - लेख

II. शौचो और बलाओ -

(क) भोजन संसार का आधार कैसे है ?

उ. भोजन संसार का आधार इसलिए है क्योंकि भोजन के बिना संसार का कोई भी प्राणी जीवित नहीं रह सकता है।

(ख) भोजन करने से पूर्व हमें क्या-क्या करना चाहिए ?

उ. भोजन करने से पूर्व हमें अपने मन को शांत कर लेना चाहिए तथा अच्छी तरह हाथों को धो लेना चाहिए।

(ग) साप्ताहिक या मासिक व्रत रखने का क्या लाभ होता है ?

उ. साप्ताहिक या मासिक व्रत रखने से पाचन क्रिया में सुधार हो जाता है।

(घ) विशेष अवसरों पर कैसा भोजन किया जाता है ?

उ. विशेष अवसरों पर गरिष्ठ, तला तथा मसालेदार भोजन किया जाता है।

(ङ) कैसा भोजन रोज-रोज नहीं करना चाहिए ?

उ. गरिष्ठ, तला तथा मसालेदार भोजन रोज-रोज नहीं

करना चाहिए।

2. लिखित -

(क) अर्धज - सुपाच्य भोजन सबसे अल्प भोजन क्यों है ?

उ. अर्धज - सुपाच्य भोजन इसलिए सबसे अल्प है क्योंकि इससे किसी बीमारी के होने का खतरा नहीं होता है।

(ख) कम मात्रा में भोजन करने से शरीर हल्का - फुल्का क्यों रहता है ?

उ. कम मात्रा में भोजन करने से आलस्य नहीं आता है इसलिए शरीर हल्का - फुल्का रहता है।

(ग) अधिक भोजन शरीर के लिए हितकारी क्यों नहीं होता ?

उ. अधिक भोजन करने से शरीर में नाना प्रकार की बीमारियों की आशंका रहती है इसलिए अधिक भोजन हितकारी नहीं होता है।

(घ) वदपरहेजी और बीमारी का चोली-दामन का साथ क्यों है ?

उ. वदपरहेजी और बीमारी का चोली-दामन का साथ इसलिए है क्योंकि रखाने में जोरों-जोरों वदपरहेजी हुई बिना कोई - नर - कोई बीमारी - ठर सिग है।

(ङ) अजार के भोजन को विष क्यों माना गया है ?

उ. बाजार के भोजन को विष इसलिए माना गया है क्योंकि उसमें मिलावट होती है, गंदगी होती है और मिर्च - मसाला तथा तेल बहुत होता है।

M.J.



1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो-

(क) महज-सुशाध्य भोजन सबसे उत्तम भोजन क्यों है?

(ख) कम मात्रा में भोजन करने से शरीर हल्का-फुल्का क्यों रहता है?

(ग) अधिक भोजन शरीर के लिए हितकारी क्यों नहीं होता?

(घ) बदपरहेजी और बीमारी का चोली-दामन का साथ क्यों है?

(ङ) बाज़ार के भोजन को विष क्यों माना गया है?

2. सही चिह्न (✓) का स्थिति निर्धारित करो-

(क) ठुंसे स्वस्थ रहने के लिए अंतर्गत अंतर्गत जीवन आवश्यक है।

(ख) शरीर तन पर भोजन का अनुकूल प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

(ग) स्वस्थ जीवन से बर्तनी विविध रोगों का निवारण विकार होता है।

(घ) भोजन को पचाने के लिए योग्य परिणाम असर आवश्यक है।

(ङ) बिना भूख के भोजन करने से लाभ होता है।

MCQ (बहुविकल्पीय प्रश्न)

3. रिक्त स्थानों को पूर्ण करो-

(क) हमें हमेशा भोजन _____ करनी चाहिए।

(ख) जहाँ तक हो सके भोजन _____ खाना चाहिए।

(ग) _____ अमि में एक अनेखी औषधि है।

(घ) ज्यादा लाल-भुना और मसालेदार भोजन _____ होता है।

(ङ) हरी सब्जियाँ और फल _____ होते हैं।

Watch Video.



4. दिए गए शब्दों से वाक्य बनाओ-

- हितकारी - दादा भोजन ही हितकारी होता है।
 भाषा - भोजन ही संस्कार का आधार है।
 पुत्रवत् - सुपाच्य भोजन ही स्वास्थ्यवर्धक होता है।
 निरंतर - हमें अपने मन पर नियंत्रण रखना चाहिए।
 शरीर - शरीर में उपयुक्त वस्तु का भी महत्त्व महत्त्व
 चाहिए।



भाषा कौशल

1. शब्दों निर्गमन, भ्रकोसना, टूंगना, नाक-भौं सिखोड़ना आदि मुद्राप्रथ है। इन शब्दों का प्रयोग इस प्रकार करो कि इनका असंग अर्थ स्पष्ट हो जाए।

ऐसे ही पाठ में आए शब्दों को भी धीरे धीरे वाक्यों में इतक प्रयोग करो-

- श्राना निर्गमना - जल्दी में श्राना निर्गमना (निकार) होता है।
 भ्रकोसना - श्राना भ्रकोसना उपयुक्त नहीं है।
 नाक-भौं सिखोड़ना - भोजन खाने के लिए नाक-भौं सिखोड़ना जरूरी है।
 टूंगना - कौटुम्हिक प्रसिद्धि की टूंगना ठीक नहीं है।

2. दिए गए संज्ञा शब्दों के अपने चरित्रवादी विशेषण शब्द लिखो-

- | | |
|---------|---------|
| ध्रुव | सर्व |
| सुखी | व्यक्ति |
| गोरिष्ठ | भोजन |
| स्वस्था | शरीर |
| दरी | सर्व |