● **पढ़ो और समझो :**

६. स्वास्थ्य संपदा

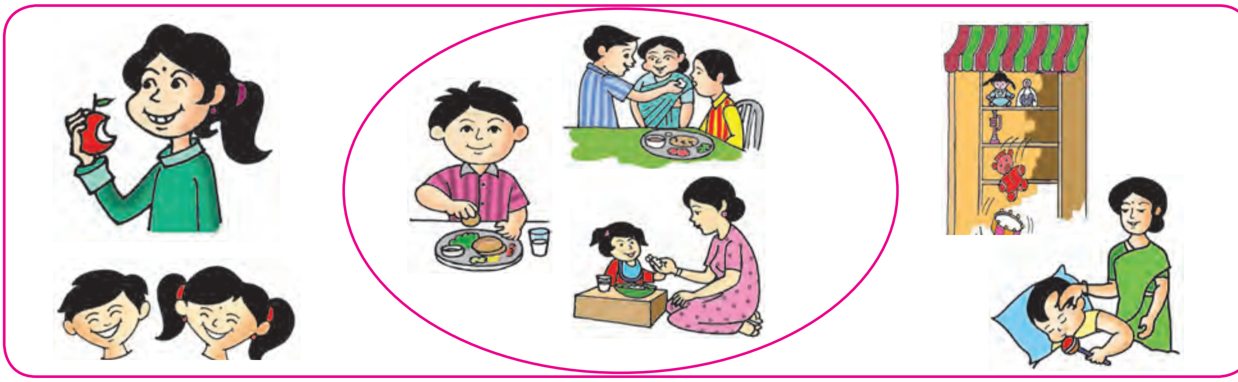
– महात्मा गांधी

जन्म : २ अक्तूबर १८६९, पोरबंदर, गुजरात, **मृत्यु :** ३० जनवरी १९४८ **परिचय :** आप 'राष्ट्रपिता' की उपाधि से जाने जाते हैं ।

प्रस्तुत पत्र में यह बताया गया है कि खुली हवा में नियमित रूप से व्यायाम तथा समय पर किया गया संतुलित भोजन ही स्वस्थ जीवन की पूँजी है ।

कार्य हमारा

* चित्र देखकर क्रियायुक्त शब्दों से वाक्य बनाओ ।



येरवडा मंदिर
८-११-३२

चि. जमनालाल,

तुम्हारा पत्र अभी मेरे हाथ लगा, सुना और उसका जवाब लिख रहा हूँ । तुम चाहते हो वे सब आशीर्वाद टोकरियों में भर तुम्हारे जन्मदिवस पर तुम्हें मिलें । तुम्हारे स्वास्थ्य के संबंध में सब कुछ जानने के बाद भी जो विचार मैंने बताए हैं, उनपर मैं स्वयं दृढ़ हूँ । तुमको अपने खर्च से भोजन प्राप्त करने की छुट्टी मिल सके तो उसे प्राप्त करने में कोई दोष नहीं समझता । शरीर को एक अमानत समझकर यथासंभव उसकी रक्षा करना रक्षक का धर्म है । मौज-मजे के लिए गुड़ की एक डली भी ना माँगो, न लो; परंतु औषधि के तौर पर महँगे-से-महँगे अंगूर भी मिल सकें तो प्राप्त करने में कोई बुराई नहीं दिखाई देती । इसलिए ऐसे भोजन को ग्रहण करने में उद्‌वेग की आवश्यकता

❑ पत्र में आए हुए क्रिया शब्दों (पियो, होते हैं, मिल सकें, थे, खाया, खिलाया, खिलवाया) को श्यामपट्ट पर लिखकर विद्यार्थियों से इसी प्रकार के अन्य शब्द कहलवाएँ । उन्हें क्रिया के भेद प्रयोग द्वारा समझाएँ । दृढ़ीकरण होने तक अभ्यास करवाएँ ।

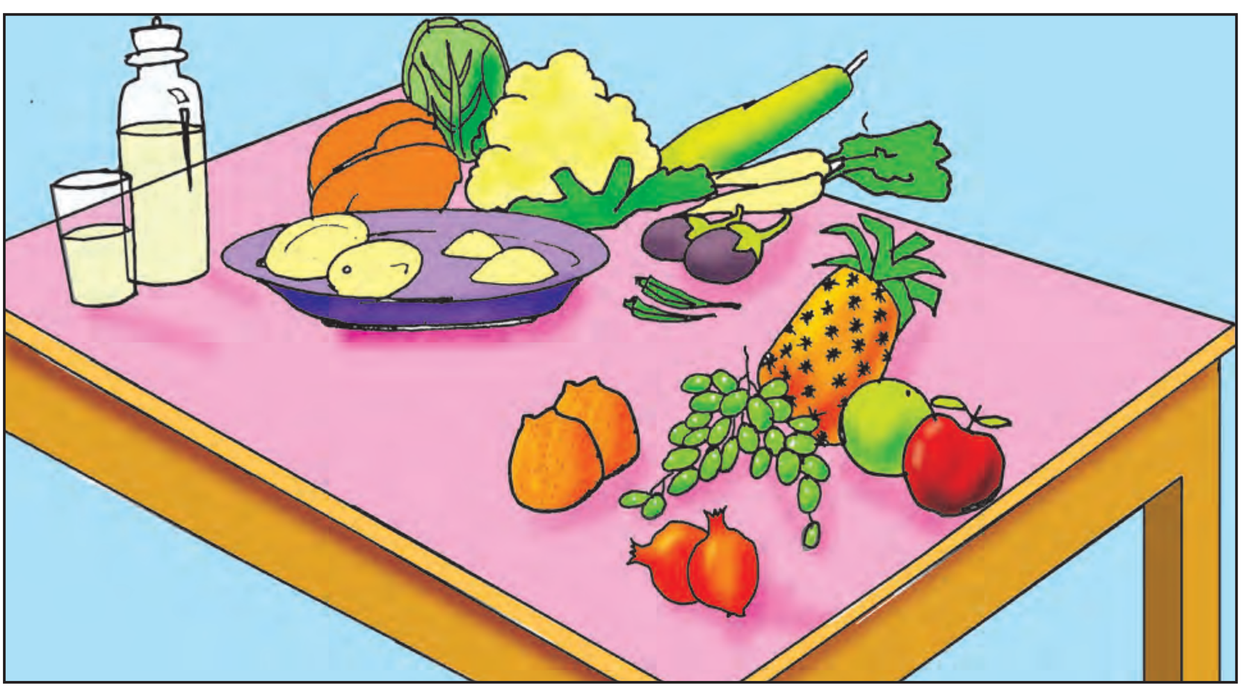
स्वयं अध्ययन

डाक टिकटों का संकलन करके प्रदर्शनी का आयोजन करो ।

नहीं । ऐसी ही स्थिति में दूसरों को भी ऐसा खाना खिलाया जा सके तो खिलाना चाहिए । मेरी दृष्टि में जितने गेहूँ मिलते हैं, उतने खाने की जरूरत नहीं । गुड़ को बिल्कुल छोड़ देना उचित मानता हूँ । तुम्हारे शरीर को गुड़ की जरा भी आवश्यकता नहीं । इसके बदले निर्दोष, शुद्ध शहद लेना अधिक अच्छा है परंतु जब तक मीठे फल मिल सकते हैं, उसकी भी जरूरत नहीं । दूध की मात्रा बढ़ाना अच्छा है ।

जैतून के तेल की जगह मक्खन लेते हो, यह ठीक ही है । मक्खन में जो विटामिन होते हैं, वे जैतून के तेल में नहीं होते । साग में हरी सब्जी होनी चाहिए । आलू वगैरह लगभग रोटी का स्थान लेते हैं । इनमें स्टार्च होता है । तुमको स्टार्च की कम-से-कम जरूरत है और जितनी होगी, वह सब गेहूँ से पूरी हो जाएगी । मक्खन, दूध काफी है । इसके घटाने-बढ़ाने का आधार वजन के ऊपर है। वजन के स्थिर हो जाने तक और हजम होता रहे, तब तक मक्खन की अथवा दूध की या दोनों की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिए। तरकारियों में लौकी तथा भिन्न-भिन्न प्रकार की सब्जियाँ, फूलगोभी, पत्तागोभी, बिना बीज की सेम, बैंगन इन सबकी गिनती अच्छी, हरी सब्जियों में होती है। गेहूँ का आटा चोकर मिला हुआ होना चाहिए । यदि गेहूँ बिल्कुल साफ करके पीसा गया हो तो उसका कोई भी अंश नहीं फेंकना चाहिए ।

फल में ताजे अंगूर, मौसंबी, संतरा, अनार, सेब, अनन्नास लेने योग्य हैं । आजकल जो प्रयोग अमेरिका में हो रहे हैं, उससे मालूम होता है कि एक ही साथ बहुत-सी चीजें नहीं मिला देनी चाहिए । फल अकेला ही खाने से उसके गुण बढ़ते हैं । भूखे पेट खाना तो सर्वोत्तम है । अंग्रेजी में कहावत भी है कि सुबह का फल सोना है और दोपहर का चाँदी है, इसलिए पहला खाना अकेले फल का होना चाहिए । क्या तुम सुबह गर्म पानी पीते हो ? सुबह गर्म पानी पियो तो हर्ज नहीं । तुमको चौबीसों घंटे खुली हवा में रहने की इजाजत मिल सकती हो तो लेनी



- इस अनौपचारिक पत्र के किसी एक परिच्छेद का उचित उच्चारण के साथ आदर्श वाचन करके मुखर वाचन कराएँ। नए शब्दों का श्रुतलेखन करवाएँ। उन्हें पत्र लेखन विधि की जानकारी दें और उसके प्रकारों को समझाएँ। अन्य औपचारिक पत्र पढ़ने के लिए दें।

जरा सोचो .....लिखो

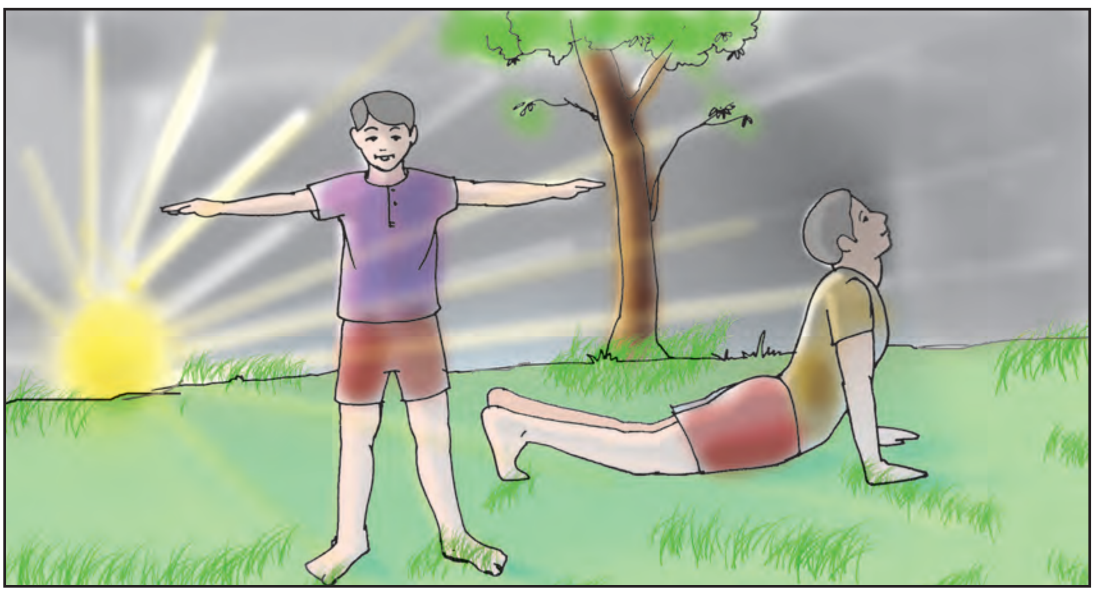
यदि भोजन से नमक गायब हो जाए तो...

चाहिए । खुली हवा में रोज धीरे-धीरे प्राणायाम कर सको तो अच्छा है ।

रात की सर्दी से डरने की बिल्कुल जरूरत नहीं । कंबल गले तक अच्छी तरह ओढ़ लिया हो और सिर तथा कान पर कपड़ा लपेट लो तो फिर कोई हानि नहीं । चौबीसों घंटे शुद्‌ध-से-शुद्‌ध हवा श्वास के लिए फेफड़ों में जाए, यह अति आवश्यक है । सुबह की धूप सहन हो सके तो इस तरह शरीर को खुली हवा में जितना खुला रख सको, उतना रखना चाहिए ।

माधव जी की गाड़ी तो ठीक चल ही रही है । वहाँ जो साथी रहते हों और जो आवें सो हम तीनों का यथायोग्य आशीर्वाद पावें ।

बापू के आशीर्वाद



मैंने समझा

शब्द वाटिका

नए शब्द

अमानत = धरोहर/थाती   उद्‌वेग = प्रबलता

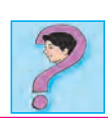
निर्दोष = दोष रहित   इजाजत = अनुमति

सर्वोत्तम = सर्वश्रेष्ठ

चोकर = गेहूँ का आटा छानने के बाद बचा हुआ भाग

खोजबीन

खादी का कपड़ा कैसे बनाया जाता है इसकी जानकारी प्राप्त करके लिखो ।



अध्ययन कौशल

पढ़ाई का नियोजन करते हुए अपनी दिनचर्या लिखो ।

सुनो तो जरा

दूरदर्शन और रेडियो के कार्यक्रम देखो, सुनो और सुनाओ ।

बताओ तो सही

संतुलित आहार पर पाँच वाक्य बोलो ।

वाचन जगत से

साने गुरु जी द्वारा लिखा कोई एक पत्र पढ़ो और चर्चा करो।

मेरी कलम से

अपने मित्र को शुभकामना/बधाई पत्र लिखो ।

* एक वाक्य में उत्तर लिखो ।

१. जैतून के तेल की जगह मक्खन क्यों लिया जाना चाहिए ?

२. रक्षक का धर्म कौन-सा है ?

३. किन-किन सब्जियों की गिनती अच्छी, हरी सब्जियों में होती है ?

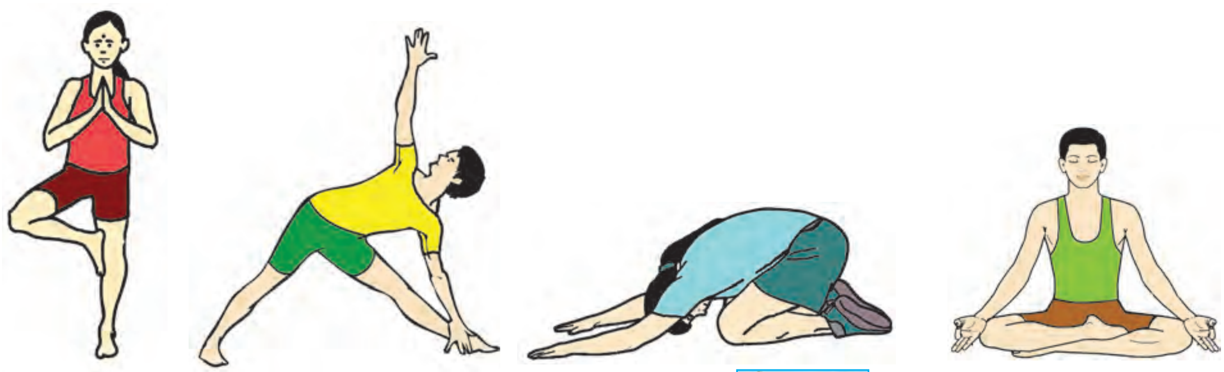
४. फेफड़ों के लिए क्या अति आवश्यक है ?

सदैव ध्यान में रखो

नवयुवकों की शक्ति देशहित में लगनी चाहिए ।

विचार मंथन

।। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन । योगासन है, उत्तम साधन ।।



भाषा की ओर

KMHABV

निम्न विशेषण शब्दों के अपने वाक्यों में प्रयोग करके उनके प्रकार लिखो ।

पाँच

प्रकार :-----------

वाक्य : -------------------------

यही

प्रकार :-----------

वाक्य : -------------------------

कुछ

प्रकार :-----------

वाक्य : -------------------------

मीठी

प्रकार :-----------

वाक्य : -------------------------