


उपलब्ध शौच्य पदार्थों से उपचारात्मक आहार तैयार कर सक्तीं
हैं स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने में सहयोग प्रदान करें -

परिस्थितियां कभी सामान्य नहीं रहतीं जीवन में उतार चढ़ाव के प्राकृतिक
का नियम है जिसके लिये हमें हमेशा तैयार रहना चाहिये
जैसा की विदित है कि कोरोना वायरस (कोविड-19) जैसी महामारी से
बचने हेतु हम घर पर ही रहते हुये स्वयं की संव अपने परिवार की
सुरक्षा में सहयोग प्रदान कर सकते हैं हमारे घर में जो भी उपलब्ध
शौच्य सामग्री है उसे ही हम पाक कला के ज्ञान से विभिन्न प्रकार
में प्रस्तुत कर सकते हैं।

विभिन्न रोगों से बचाव हेतु हमारे भारतीय शौच्य पदार्थों में ही
आयुर्विद्यों का भंडार है, उसे अपने विवेक का इस्तेमाल कर स्वास्थ्य
को उत्तम बनाने हेतु सामान्य भोजन को उपचारात्मक भोजन का
रूप दिया जा सकता है, इसके लिये आवश्यक है कि जो भी आहार
उत्पादन किया जा रहा है उसमें पाँचों घास्टिक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट,
प्रोटीन, वसा, विटामिन, संव खनिज लवण उपलब्ध हो, साथ ही जल
का हमारे स्वास्थ्य को बनाये रखने में बड़ा योगदान है, शरीर में
जल की कमी न हो इसका विशेष ध्यान रखा जाये अच्छा होगा कि
ठाम पानी का बार-बार सेवन किया जाये, जरूरी नहीं है कि भोजन
को स्वादिष्ट बनाने हेतु सामग्री खरीद करने के लिये घर से बाहर
जाना पड़े जो घर में भोजन सामग्री उपलब्ध है उसी सामग्री
का उपयोग कर सन्तुलित संव पोष्टिक भोजन तैयार किया जा सकता है
अतः सक्तीं से निवेदन है कि घर पर ही रहते हुये नियमित
दिनचर्या का पालन कर अपने अविष्य को उत्तम संव सपनों
को साकारात्मक रूप प्रदान करने का प्रयत्न करते रहें।


डॉ० (मनीषा राव)
एसोसिएट प्रोफेसर
गृह विज्ञान विभाग
राजकीय महिला महाविद्यालय
बदायूँ।