



PAGE NO

DATE

Drinking Puja. शुद्ध पानी पीना -:

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पीने के पानी के लिए शुद्ध जल का उपयोग करना चाहिए। दूषित जल के द्वारा अनेक रोग लग जाने का खतरा लगा रहता है। -

खाना बनाने के लिए शुद्ध जल का इकट्ठा रखना चाहिए ताकि कौलण न जा पाये अतः शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शुद्ध जल का उपयोग आवश्यक है।



नोटिस

## पोषिक भोजन लेना - Taking Nutritious Food

भोजन केवल भूख शांत करने के मातृ के लिए नहीं होता जो भोजन केवल भूख शांत करने के लिए खाया जाता है। वह वास्तविक अर्थों में भोजन नहीं होता है। और उन भोजन पदार्थों का हमारी भूख शांत हो जाती है पर हमारे शरीर के जो कार्य होते हैं वह पूर्ण नहीं हो पाते व हम जिन्दा हैं हमारी लांसे तो चलती रहती है पर वास्तव में हम जीवित प्राणी नहीं होते उन भोजन के जाने से हम शारीरिक, मानसिक सामाजिक फिजी भी रूप में स्वस्थ व्यक्ति नहीं रह पाते हैं। यह लक्ष्मण बीमारी का संकेत सबसे पहले हमें होता है। शारीरिक रूप से हम कमजोर होते हैं। अगर हमारे अन्दर शारीरिक कमजोरी होगी तो चिड़चिड़ापन, उदासी, गुल्लक मानसिक रूप से हम बीमार होने लगते हैं।

- Barriers - Psychological, Cultural, Economic
- Factors responsible for disturbing Peace: Unemployment, terrorism, Exploitation, suppression of individuality, complexes.
- Characteristics of good textbook, evaluation of text book, analysis of text book from peace education and environmental education perspective.