

## স্বাস্থ্য আৰু খাদ্য

খোৱা-লোৱা, টোপনি আৰু কামৰ ক্ষেত্ৰত মানুহে সুস্বাস্থ্যৰ বাবে কিছু নীতি পালন কৰা উচিত।

গতিকে কম পৰিমাণৰ ভাল খাদ্যই শৰিৰক পোষন প্ৰদান কৰে, শক্তি বজাই ৰাখে আৰু সক্ৰিয় কৰি ৰাখে। আৰু অধিক খাদ্যই চৰ্বি হ্ৰম দুৰ্বলতা আৰু বিভিন্ন ৰোগৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে।

গতিকে বহুল (ছঃ) এ কৈছেঃ “মানুহে পেট ভৰ্তি নকৰে। আদমৰ সন্তানৰ বাবে জীয়াই থাকিবলৈ কেই মুঠিমান খাদ্য যথেষ্ট। কিন্তু যদি উপায় নহোৱা হয় তেন্তে তিনি ভাগৰ এভাগ খাদ্যৰ বাবে, এভাগ পানিৰ বাবে আৰু এভাগ উসাহৰ বাবে”। আৰব বাসী সকলৰ মাজত এষাৰ কথা আছেঃ “আমি এনে এটা জাতি যে ভোক নলগালৈকে নাখাওঁ আৰু যেতিয়া খাওঁ পেট ভৰি নাখাওঁ”

আৰু খাদ্য তেতিয়া ভাল হয় যেতিয়া তাত শৰিৰৰ বাবে আৱশ্যকীয় খাদ্য উপাদান থাকে যেনেঃ তৈল, প্ৰোটিন, চেনি জাতীয় পদাৰ্থ আৰু ভিটামিন থাকে। আৰু মানুহে বেচি গৰম আৰু বেচি ঠাণ্ডা খাদ্য খাব নালাগে। একেদৰে বেচি গৰম আৰু বেচি ঠাণ্ডা পানী খাব নালাগে। আৰু মানুহৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল নিয়ম হ'ল সোনকালে টোপনিত যোৱা ৰাতিপুৱা সোনকালে উঠা আৰু খোৱাৰ পিছত টোপনিত নযোৱা।