

मोटापा और मधुमेह से बचने का उपाय

कभी आपने इस बात पर किया है गौर ।
सारे विश्व में चल रहा है मोटापे का जोर ॥

खा पी कर भरपूर सब हो रहे हैं मस्त ।
मधुमेह और अन्य व्याधियों से हो रहे हैं ग्रस्त ॥

अजी मोटापे को घटाना आसान नहीं है खेल ।
डायटीशन और जिम ट्रेनर ने कीए कई प्रयास और दंड पेल ॥

अब ध्यान देकर सुन लीजिए हमारी यह युक्ति ।
मोटापे मधुमेह जैसी व्याधियों से पा जाइये मुक्ति ॥

पूर्वजों के आहार पर कर लीजिए कुछ विचार ।
प्राकृतिक रीति से ही कीजिए भोजन और व्यवहार ॥

हर दो-दो घंटे खाने की कीजिए जुगाली बंद ।
क्योंकि आप में न कोई है पहलवान और न कोई रुस्तमं हिन्द ॥

अगर आयु है साठ से अधिक खाईये खाना केवल दो बार ।
अगर आयु है साठ से कम तो खा सकते हैं तीन बार ॥

संतुलित निद्रा का है मोटापे से गहरा संबंध ।
अगर निद्रा है कम तो बढ़ जाएगा दस किलो वज़न ॥

पौष्टिक आहार और सही दिनचर्या ही स्वास्थ्य का तंत ।
इसलिए जो ज्ञान पाया है आपने रहे उससे प्रतिबंध ॥

