

## LoLFk vkgkj ¼ gren Hkkstu½

स्वस्थ भोजन सीधा अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक है। यह शिशु, किशोर व गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत आवश्यक है। बच्चों का स्वस्थ पोषण ही उन्हें संक्रमण से लड़कर रोगों से बचाता है। सामान्य संक्रमण जैसे डायरिया, लम्बी अवधि तक रह जाए और व्यक्ति बार-बार संक्रमित हो, तो परिणाम स्वरूप उसकी मृत्यु भी हो सकती है। किशोरों में लगभग दो तिहाई मृत्यु का कारण कुपोषण ही है। स्वस्थ आहार ही बच्चों का जीवन आधार है। अधिकतर लोग मुख्य उत्पादित (मोटा अनाज) भोजन अपने परिवार को प्रदान कर पाते हैं। ये भोजन शक्ति (उर्जा) जरूर प्रदान करते हैं। लेकिन वे "निर्माण" और "प्रतिरोधक" आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर पाते। आर्थिक कमी के कारण लोग प्रयाप्त मॉस, मच्छली, सब्जियाँ और फल अपने आहार में सम्मिलित नहीं करते। लेकिन इसके लिए दूसरे पूरक भोजन भी हैं। जैसे:- जंगली सब्जियाँ, खाने योग्य पत्तियाँ या फिर मुर्गियाँ अथवा खरगोशों के पालन द्वारा, जंगली फलों को बटोर (संग्रह) के या फिर बाजारों में सतर्कता से खरीद के द्वारा।

## , d LoLFk Hkkstu

अधिकतर लोग एक या दो तरह के भोजन पर मुख्य रूप से नित्य आश्रित होते हैं। ये अनाज, चावल, गेहूँ, मक्का व मोटा अनाज या फिर जड़ उपज जिसमें आलू, शकरकन्दी, अरबी या फिर शुष्क मांड फल जैसे, केला, सेब अंगूर। बहुत सारे और भी फल हमारे दैनिक भोजन में खाये जाने चाहिए, ताकि हमारी पोषक तत्वों व उर्जा (शक्ति) की शरीर में आपूर्ति हो सके। हमारी इन आवश्यकताओं की पूर्ति वाले सबसे बेहतर स्रोत हैं:- दालें, जैसे:- मटर, सेम, मसूर, मूँग, मूँगफली, इत्यादि। और तेलिय बीज जैसे:- तिल, सूर्यमुखी के बीज। जानवरों और मच्छलियों के माँस। सब्जियाँ और फल खास तौर पर गाढ़ी हरी पत्तियाँ और नारंगी रंग के फल और सब्जियाँ। तेल, वसा, जैसे:- घी, मक्खन, कृत्रिम मक्खन और शक्कर। इन सभी भोजन स्रोतों को भली प्रकार अपने भोजन में सम्मिलित करने से एक स्वस्थ आहार बनता है।

## fofHkUu Hkkstu dh vko'kdrk D; ka \

जो भोजन हम करते हैं वो मुख्य रूप से तीन प्रकार के कार्य करते हैं। हमारे शारीरिक कोशिकाओं को बनाते हैं। मरम्मत करते हैं। और हमारे शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं। अपने को स्वस्थ रखने के लिए हमें प्रतिदिन एक अच्छा मिश्रित भोजन करना चाहिए। उर्जा वाले भोजन हमें सक्रिय रखते हैं। मक्का, चावल, वनस्पति तेल, वसा और शक्कर। ये सभी मुख्य उत्पादित भोजन श्रेणी में आते हैं। वसा एवं शक्कर वयस्कों के लिए केवल थोड़ी मात्रा में ही पर्याप्त है। निर्माण व मरम्मत (सुधार) वाले भोजन बाल्यावस्था में वृद्धि के साथ हमारे शरीर की मरम्मत करने में सहायक होता है, जैसे कि:-

मूँगफली, सोया, फलियाँ, मसूर, मूँग, दूध, अण्डे व माँस। दूध से बने भोज्य पदार्थ जिन पदार्थों में हड्डियाँ सम्मिलित हों (जैसे छोटी मछलियाँ, सूखी मछलियाँ) ये कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं, इनसे शरीर की हड्डियाँ मजबूत बनती हैं। बचाव वाले भोजन में विटामिन और खनिज हमारे शरीर को बगैर अवरोध के कार्य करने और बिमारियों से लड़ने में सहायता प्रदान करते हैं। ज्यादातर फल एवं वनस्पतियाँ सुरक्षात्मक आहार श्रेणी में आते हैं। स्वस्थ शरीर के लिए साफ पीने का पानी भी बहुत जरूरी है।

## ouLi fr; k; , oa Qy

बहुत सारे लोग ऐसा विश्वास करते हैं कि नई किस्म की वनस्पतियाँ (जैसे सलाद पत्तियाँ) जो आज के समय में आई है, वे हमारे पारम्परिक वनस्पतियों व सब्जियों से ज्यादा बेहतर है। जबकि सच्चाई इसके बिलकुल विपरीत है, स्थानीय उपलब्ध वनस्पतियाँ जैसे पालक ही इनसे कहीं ज्यादा पोषक तत्वों का स्रोत है। गाढ़ी हरी वनस्पतियाँ विटामिन "ए" और "सी" के अच्छे स्रोत हैं जो हमारे शरीर को बिमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। थोड़ी मात्रा में पत्तियाँ हमारे आहार में सम्मिलित कर लेने से हमारे भोजन के महत्व को बढ़ा देते हैं। जरूरत से ज्यादा वनस्पतियों को न पकाएँ क्योंकि ऐसा करने से कुछ खनिज पदार्थ या विटामिन नष्ट हो जाते हैं। टमाटर, प्याज, तेल, नमक आहार को स्वादिष्ट बनाने के लिए व्यंजनों में मिलाएँ। पौधों और वनस्पतियों को अपने घर के आस पास जहाँ तक संभव हो सारे साल लगायें, जिससे अभाव के समय यह पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहें। बर्तन अथवा कपड़े धोने से निकले पानी से भी सब्जियों व वनस्पतियों की सिंचाई में मदद मिल सकती है। बहुत से वृक्षों की पत्तियाँ एवं फल भी आपके पूरे परिवार को पोषक तत्व प्रदान कर सकते हैं। क्योंकि सूखे के दिनों में पेड़ ही अपनी लम्बी जड़ों के कारण अन्य सब्जियों अथवा वनस्पतियों के मुकाबले अधिक समय तक उपलब्ध होते हैं। अपने बगीचे के कोनों पर भी फल के पेड़ लगा सकते हैं जिससे की वे सब्जियों के अन्य लगे पौधों पर छाया न डालें। अमरुद और नारंगी बगीचे के लिए उपयोगी पेड़ हैं। उनके फल भी बड़ी मात्रा में पोषक तत्वों से भरे होते हैं।

## 0; fäxr ¼futh½ LoPNrk

भली व्यक्तिगत स्वच्छता, बेहतर स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हमें स्वयं को व अपने वस्त्रों को हमेशा साबुन और पानी से साफ करना चाहिए। इस से हर प्रकार के धूल और रोग के कण, शरीर से दूर रहेंगे। नाखून और दाँत हमेशा साफ रखना चाहिए। ये बहुत महत्वपूर्ण है की हम मल त्याग अथवा बच्चों के मल साफ करने के तुरन्त बाद अपने हाथों को धोएं। भोजन सामग्री को छूने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से भली-भाँति साफ करें। भोजन पकाने के स्थान के समीप ही नल या पानी के अन्य

उपकरण को लगाएं ताकि आप पके हुए और कच्चे खाद्य सामग्री को छूने से पहले और मध्य में भी अपने हाथों को लगातार साफ करते रहें। भोजन बनाते समय भी साफ कपड़े पहनें। खाने के ऊपर कभी न खासैं, छीकें, या धूम्रपान करें। ध्यान रखें की भोजन खाने के लिए तैयार हो रहा है। अगर आप बीमार हैं, फिर भी आपको भोजन पकाना पड़े, तो स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। इससे आपका संक्रमण ज्यादा नहीं फैलेगा। हमेशा अपने हाथों के कटे, छीले व छालों को भली प्रकार ढाँक कर रखें।

## Hkkstu dh LoNrk

हमेशा भोजन पकाने और खाने के बर्तन व उपकरण पूरी तरह साफ करें। उन्हें धोने के बाद भली प्रकार सुखा लें, कपड़े से पोछ के न सुखाएं। कच्ची सामग्री पके हुए भोजन से छूने न दें। कच्चे खाद्य पदार्थों के साथ कार्य करने के तुरन्त बाद पके भोजन को छूने से पहले अपने हाथों को अवश्य साफ करें। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे दूध, मछली, पका माँस, पका चावल इत्यादि दूसरी खाद्य सामग्रियों के मुकाबले ज्यादा जल्दी खराब होती हैं। इसलिए एक बार इनको पकाने के बाद, सामान्य तापमान पर रखें। भोजनवस्तुओं को हमेशा ढँक कर रखें। मक्खियों के आकर्षण से बचने के लिए खाना बनाते समय, खराब खानों व छिलके इत्यादि को ढँके बर्तन अथवा कूड़ेदान में रखना चाहिए। घर से अच्छी दूरी पर गड्ढा खोद कर इन कूड़ों को उसमें डालें। यदि सम्भव हो तो हर उपयोग के बाद कूड़े को मिट्टी से ढँकें।

## fo'k'sk vkgkj dh t: jr okys ykx

हमें अपने आहार को पूरे जीवन काल में बदलते रहना चाहिए। जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में हमारे शरीर के निर्माण एवं इसकी मजबूती के लिए बहुत सारे भोजन की आवश्यकता होती है। किशोरों और वयस्कों को ज्यादा मोटे अनाज वाले भोजन की आवश्यकता होती है। क्योंकि वे मेहनतकश और व्यस्त कार्यों पर ज्यादा समय रहते हैं, इसलिए उन्हें उर्जा की अधिक आवश्यकता होती है। किशोर व बाल्यकाल से गुजरते बच्चों के भोजन पर विशेष ध्यान केन्द्रित करना चाहिए, साथ ही गर्भवती महिलाओं और दूध पिलाती माताओं को अत्यधिक हर प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है, क्योंकि वे केवल स्वयं ही नहीं अपितु उनके शिशु भी उनके भोजन पर आश्रित होते हैं। महिलाओं को प्रचूर मात्रा में लौह, विटामिन 'ए' एवं कैल्शियम की अपने पूरे जीवन काल में आवश्यकता बनी रहती है। बड़ी उम्र के लोग जैसे-जैसे वृद्धावस्था की ओर अग्रसर होते हैं, वे ज्यादा सक्रिय नहीं रहते। इसलिए उन्हें उर्जा वाले अनाज की कम आवश्यकता होती है। किन्तु अधिक मात्रा में कोशिका मरम्मत व रोगों से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले भोजन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी उन्हें अच्छी तरह से भोजन करने में कुछ दिक्कतें होती हैं। आर्थिक तंगी, या फिर

पकाने में असमर्थ होते हैं, तो कभी अपने दाँत खो चुके होते हैं। या बिमारियों के कारण भोजन में रुची नहीं होती। जो लोग एच. आई. वी. अथवा एड्स से पीड़ित होते हैं उन्हें बहुत अधिक पोषक तत्वों से भरपूर आहार की आवश्यकता होती है, ताकि उन्हें अपने संक्रमण से लड़ने में सहायता मिल सके। जबकि उन्हें खाना रुचिकर नहीं लगता। इसलिए बीमारी में शरीर का भार भी कम होता जाता है। उन्हें खाते रहने के लिए प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। उन्हें थोड़ी ही मात्रा में लगातार स्वादिष्ट भोजन उपलब्ध कराते रहना चाहिए। उन्हें सूप की तरह भोजन देना चाहिए, जिससे वे आसानी से खा और पचा सकें।

### संपूर्ण काल [कुसुम दस फी, चक्रमि कफर द्युज

भोजन का समय एक आनंद का समय होना चाहिए, जिसमें परिवार के प्रत्येक सदस्य एक साथ सम्मिलित हो। बच्चों को भी पूरे परिवार के साथ उनकी अपनी थाली में ही उनके हिस्से का भोजन परोसें। उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में विभाजित करने से उन्हें स्वयं खाने में आसानी होगी। बच्चों को स्वावलम्बी होने के लिए प्रोत्साहित करें। छोटे बच्चे स्वयं खाना पसंद करते हैं, लेकिन इधर-उधर लगाके और फैला के खाते हैं। इसलिए अधिकांश भोजन उनके मुँह में पहुँच रहा है, इस बात को सुनिश्चित करें। बच्चों से बातें करें, उन्हें बताएं की भोजन कितना अच्छा है, और वे कितनी अच्छी तरह खा रहे हैं, इससे वे प्रोत्साहित होंगे। उद्धारण के लिए, भोजन की बातें करें, उसका स्वाद किसकी तरह है, खाद्य पदार्थों को और उनके रंगों को नाम दें। भोजन का समय निश्चित करें, जिससे बच्चों का विकास बेहतर होगा। बच्चों को जल्दी खाने के लिए विवश न करें। अगर वे भोजन पसंद नहीं कर रहे, तो पूरा खाना खत्म करने को बाधित न करें।

### ज्यागहुरक वरुफे; क्लि स च्पको

कमजोर आहार का एक सामान्य परिणाम रक्तहीनता या अनेमिया होता है। लौह मिश्रित पौष्टिक आहार व खनिजों की कमी के कारण अक्सर ऐसा होता है। लौह मिश्रित भोजन मजबूत लहू बनाने में सहायक होता है। रक्तहीनता के प्रमुख लक्षण हैं:— थकावट, कार्य करने और सीखने में परेशानियाँ। अनेमिया का पता लगाने के लिए सामान्य रूप से हथेलियों, होठों, जीभ, आँखों के अंदरूनी किनारों के रंग को जांचने से पता किया जाता है, क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति में इन सब का रंग लाल होगा जबकि पीड़ित व्यक्ति में गुलाबी अथवा पीले रंग के होंगे। वृद्धि और गर्भावस्था के दौरान लौह खनिजों की आवश्यकता बहुत बढ़ जाती है। जिसके कारण महिलाएं और बच्चे मुख्य रूप से अनेमिया से ग्रसित होते हैं। गर्भवती महिलाओं में इसके कारण समयपूर्व या आकार में छोटे शिशु का जन्म होना, यहाँ तक की कभी-कभी माता की मृत्यु भी हो जाती है। मुख्य उत्पादित भोजन थोड़ी मात्रा में लौह खनिज वाले होते हैं, जबकि लाल माँस, दिल, कलेजी, अण्डों की

जर्दी, गाढ़ी हरी पत्तियाँ, फलियाँ एवं दालों में अत्याधिक मात्रा में लौह पदार्थ होते हैं। परन्तु ये शरीर द्वारा आसानी से इस्तेमाल नहीं हो पाते, फिर भी जो फल विटामिन "सी" से भरपूर होते हैं, जैसे नारंगी, इनके साथ भोजन में मिलाने से आसानी से शरीर के द्वारा इस्तेमाल किया जा सकता है। कभी-कभी बाजारों में गेहूँ, पावरोटी या अनाजों में भी अतिरिक्त लौह होता है।

### LoLFk gYdk uk' rk

नाश्ता भोजनों के बीच के समय खाया जाता है। पोषक नाश्ता बच्चों के लिए एक आसान रास्ता है, जो उन्हें अतिरिक्त भोजन प्रदान करता है। नाश्ता बनाना आसान होना चाहिए। अच्छा नाश्ता शक्ति और पोषण दोनों प्रदान करता है। उद्घरणार्थ:— केला, बन्द, आम, खीरा इत्यादि। दूध, दही, फलों और दूध से बने व्यंजन। पावरोटी, मक्खन से चुपड़ी रोटी, मूँगफली अथवा उसका मक्खन, कृत्रिम मक्खन और शहद। बिस्कुट, पके हुए आलू। सभी नाश्ते स्वास्थ्यवर्धक नहीं होते, क्योंकि कुछ में अधिक मात्रा में शक्कर होने के कारण दाँतों को सड़ा देते हैं और कुछ में अधिक नमक होने के कारण पौष्टिकता की कमी हो जाती है जैसे:— सोडा, बजार में बिकने वाली टंडी मीठी बोटलें, आइसक्रीम या अधिकतर मिठाइयाँ।

### सुदृढ़ आहार में खास प्रकार के पोषक तत्व, निर्माताओं द्वारा मिलाए जाते हैं। कभी-कभी प्रकरण व प्रक्रिया के दौरान खोए पोषण की भरपाई के लिए ऐसा किया जाता है। उद्धारण के लिए अनाज और चावल की सफाई प्रक्रिया के समय अपने बहुत से उपयोगी पौष्टिकता व खनिज खो देते हैं और फिर उन पौष्टिक तत्वों और खनिजों को कृत्रिम रूप से उसमें मिलाया जाता है, ताकि लोगों के खाने में उस कमी को पूरा किया जा सके। प्रकरण भोजन व अप्रकरण भोजन, दोनों ही लगभग बराबर कीमत के होते हैं, और इनकी उपयोगिता भी सामान ही होती है। जबकि अच्छा "संतुलित आहार" ये सभी पोषक तत्व लोगों को पहले ही प्रदान करता है। घी, दूध पाउडर व कृत्रिम मक्खन में सामान्यतः विटामिन "ए" मिलाया जाता है। आटा, बन्द व अनाज वाले उत्पादों में खास तौर पर लौह खनिज कभी-कभी मिलाया जाता है। अनाजी उत्पादों व पावरोटी में विटामिन "बी" मिलाया जाता है। काफी क्षेत्रों में लोगों को आयोडीन खनिज नहीं मिलता, इसकी कमी के कारण बच्चों के सीखने की क्षमता में कमी आती है और गले का घेघा होने का भी कारण बनता है। महिलाओं में आयोडीन की कमी के कारण गर्भपात, बच्चों में शारीरिक कमी, अथवा मृत बच्चों का जन्म होता है। इसलिए जहाँ तक संभव हो हमेशा आयोडीनयुक्त नमक ही खरीदें।

जर्दी, गाढ़ी हरी पत्तियाँ, फलियाँ एवं दालों में अत्याधिक मात्रा में लौह पदार्थ होते हैं। परन्तु ये शरीर द्वारा आसानी से इस्तेमाल नहीं हो पाते, फिर भी जो फल विटामिन "सी" से भरपूर होते हैं, जैसे नारंगी, इनके साथ भोजन में मिलाने से आसानी से शरीर के द्वारा इस्तेमाल किया जा सकता है। कभी-कभी बाजारों में गेहूँ, पावरोटी या अनाजों में भी अतिरिक्त लौह होता है।

# LoLFk vkgkj

(HEALTHY EATING)

I gren Hkkstu LoLFk 'kjhj ds fy, t: jh



यह पर्चा जन कल्याण के लिए निर्मित किया गया है।

गावेलॉन

पोस्ट बॉक्स नम्बर २८६  
देहरादून जी.पी.ओ. २४८००९  
उत्तराखण्ड  
भारत