9

LoLFk thou LoPNrk p

स्वास्थ्यमेव सम्पत् इतिआभाणकं अस्माभिः सर्वैः श्रुतमेव। वयं सर्वदा निरामयतया भवितुम् इच्छामः तथा समीचीनतया भोजनपानादिकं कुर्वन्तः सर्वाणि कर्माणि सुखेन कर्तुम् इच्छामः। एवंरूपेण जीवने जीवनं नो सुखमयं तु भवत्येत तथा शरीरमपि नीरोगं भवति। तेन च अस्माकं परितो जना अपि हृष्टाः प्रसन्नाश्च भवन्ति। एतादृशं जीवनमेव स्वस्थं जीवनमिति उच्यते। स्वस्थजीवनरूपेण वयं नीरोगं शरीरं तथा स्वस्थं मन इच्छामः यत्र न कोऽपि रोगोऽथवा न काऽऽपि मानसिकी पीडा न स्यात्।

स्वस्थतया स्थातुम् इदमत्यावश्यकं यत् वयं स्वशरीराणि सर्वदा परिष्कृतानि स्थापयेम, शोभनान् अभ्यासान् आचरेम, सन्तुलितभोजनानि च अद्याम इति। एतानि विहायापि व्यायामं योगंच कुर्मः, विश्रान्तिमपि यथाकालं यथावश्यकं च स्वीकुर्मः। अस्माकं भोजने शरीराय आवश्यकानां तत्त्वानां कापि न्यूनता भवति चेत् विविधा रोगा अस्मच्छरीरं आश्रयेयुः। एतेभ्यः रोगेभ्यः परित्राणाय रोगान् पराजेतुं शरीरेपर्याप्ता शक्तिः योग्यता च स्यात् । इमां शक्तिं वयं पुष्टभोजनेन रोगनिरोधनक्रियया (Vaccination) च वर्धयितुं शक्नुमः। अस्माकं पूर्वजैः ग्रन्थेषु यथा वयं रुग्णा न भवेयं तथाविधं वचनं भूरिशः लभ्यते।

d{kk & 5

fVIi.kh

आयुर्वेदे स्पष्टतया गौरवेण च उक्तं यत् अस्माभिः संयमेन जीवनं यापनीयम्, व्यायामः कार्यः, तथा शरीरीयनियमाः पालनीयाः। तेन वयं दीर्घजीविनः भवेम। तदुक्तं – जीवेत शरदः शतम् इति। भवन्तः शतवर्षाणि जीवन्ताः भूयासुः इति तदर्थः।

आयान्तु, अस्माकं स्वस्थजीवनाय किं किमावश्यकम् इति विषये अस्मिन् पाठे पठामः।

mís';kfu

इमं पाठं पठित्वा भवान् :

- अस्माकं शरीराय भोजनस्य आवश्यकता का इति वक्तुं शक्नोति ;
- शरीराय पोषकानां तत्त्वानां व्याख्यं कर्तुं शक्नोति ;
- पोषकत्त्वानां न्यूनतावशात् जायमनानां रोगाणां वर्णनं कर्तुं शक्नोति ;
- सन्तुलिताहारस्य कोऽर्थ इति स्पष्टं बोधयितुं शक्तोति ;
- सुस्वास्थ्याय स्वच्छता किमर्था आवश्यिकी इति बोधयितुं शक्नोति ;
- सुस्वास्थ्याय व्यायामस्य का आवश्यकता इति बोधयितुं शक्नोति ।

9-1 Hkkstu rL; iks"krÙokfu p

भवद्भिः एतत् सर्वैरनुभूतं यत् अस्माकं बुभुक्षायां जातायां भोजनं वयं कुर्मः। भोजनं अस्माकं यथा बुभुक्षां निवर्तयति तथैव कार्याणि साधयितुं शक्तिरपि तस्मादेव प्राप्नुमः। शरीरस्य सर्वाणि आवश्यकानि कार्याणि साधयितुं भोजनद्वारैव शरीरे बहूनि अत्यावश्यकानि तत्त्वानि प्राप्नुमः । भोजने तानि तत्त्वानि उपलब्धानि भवन्ति यानि अस्माकं शरीराय आवश्यकं भवति, तानि च पोषकतत्त्वानि इति उच्यते।

अस्माकं भोजनेषु कार्बोहाइड्रेटस्, प्रोटीन्, मेदः, विटामिन् खनिजं लवणम् इत्यादीनि पोषतत्त्वानि विद्यमानानि भवन्ति।

एतानि पोषकतत्त्वानि कुतः लभ्यमानानि भवन्ति, एतेषां कार्याणि कानि भवन्ति, एतेषां न्यूनताहेतवः के के रोगा भवन्ति इत्येतेषां विषये इदानीं वयं जानीमः।

d½ dkckZgkbMªsVLk

चित्रम् 9.1

कार्बोहाइड्रेट् इति तत्त्वम् अस्माकं जीवनस्य प्रमुखमेव पोषकं तत्त्वं भवति। अस्य मुख्यं कार्यं तावत् शारीरिककार्याणां यथा क्रीडा, पठनम्, क्षेत्रेषु

यन्त्रागारेषु च कार्यम् इत्यादीनां साधनाय आवश्यिकीं शक्तिम् उत्पादयति। यदा भवान् उपविष्टः शयानो वा भवति तदापि शरीरे बहूनि कार्याणि भवन्ति भवन्ति, यथा – श्वासोच्छ्वासकार्यं, हृद्यन्त्रस्य कम्पनं, भोजनस्य पाक इत्यादीनि। एतेषां सर्वेषां कार्याणां कृते शक्तेरावश्यकता भवति। भवता एतत् ज्ञातं न स्यात् यत् कार्बोहाइड्रेटस् इति अस्माकं भोजनं स्वादु कर्तुम् अस्य कापि भूमिका अस्ति न वा।

अस्माकं भोजनेषु कार्वोहाइड्रेटस् इत्यस्य प्रभवरूपेण मुख्यानि तावत् – सर्वाणि शस्यानि यथा गोधूमः, तण्डुलः, देवधान्यं, प्रियंगुः, रागी (Finger millet) इत्यादीनि। एतानि विहायापि कन्दमूलेषु यथा आलुकम्, केचुकः, वराही तथा कदली, इक्षुः इत्येत्येभ्योऽपि कार्बोहाइड्रेटस् इति

वयं प्राप्नुमः। शर्करा, मधु, गुड इत्येतानि अपि अस्य स्रोतांसि भवन्ति। भोजने कार्बोहाइड्रोटेस् इत्यस्य मात्रा अधिका भवति चेत्, मेदरूपेण अस्माकं शरीरे सञ्चितो भवति।

यदि अस्माकं शरीरेषु आवश्यकतानुसारं कार्बोहाइड्रेटस् न भवति तर्हि शरीरस्य भारे न्यूनता भवति तथा श्रान्तिरनुभूयेत।

[k½ çkVhUk

शरीरस्य अभिवृद्ध्यै प्रोटीन् इत्यस्य महती आवश्यकता वर्तते। प्रोटीन् अस्माकं शीरस्य नूतनानां कोशिकानाम् कोशानाम्, अङ्गानाम्, तन्तूनां, हार्मोन्, लोहितरक्तकणिका इत्यादीनां निर्माणे तथा तेषु आहतेषु समीकरणाय अत्यावश्यकं भवति। सर्वेषु द्विदलेषु यथा – मसूरः, मुद्गः, माषः, आढकी इत्येतेषु महत्परिमाणं प्रोटीन् भवति। वातादः, चणकम्, सोयामाषः, कलायः, राजमा इत्यादिषु प्रोटीन् अधिकतया भवति। दुग्धम्, दधि, मत्स्यम्, अण्डम् इत्यादीनां भोजनेन अस्माकं शरीरस्य आवश्यकं प्रोटीन् लभ्येत।

9-2 çkVhu bR;L; lkrkfl

शिशूनां कृते प्रोटीन् अधिकया मात्रया अपेक्षते। तेषां यथायथं वर्धनाय प्रोटीन् अत्यावश्यकं भवति। यदि प्रोटीन् इत्यस्य न्यूनता भवति तर्हि शिशूनां विकासो न भवति तथा बुद्धेरपि विकाशः यथायथं न भवति। भोजने यदि प्रोटीन् तथा कार्बोहाइड्रेट् इत्युभयोः कस्यापि परिमाणस्य न्यूनतायां शिशूनाम् अपुष्टिः स्यात्। इयं च अपुष्टिः द्विधा भवति, प्रथमं तावत् क्वाशियोरकोर् इति द्वितीयं तावत् मराम्मस् इति।

Dokf'k;kjdkj & अयं रोगः मुख्यतः प्रोटीन् इत्यस्य न्यूनतायां भवति। अस्मात् रोगात् शिशूनां हस्तयोः पादयोः मुखस्य च स्फीतिर्भवति तथा तस्य उदरामयः भवति, उदरं च स्फीतं भवति।

ejkLeLk & यदि शिशूनां भोजने कार्बोहाइड्रेट् इत्यस्य महती न्यूनता भवति तदा अयं रोगो भवति। अस्मात् रोगात् पेश्यः शुष्कीभवन्ति। तेन त्वक् अपि शिथिलं विलग्नं च भवति।

अस्मात् रोगात् च शिशूनाम् अभिवृद्धिः समीचीनतया न भवति तथा तेषां पञ्जरास्थयः बहिः दृश्यमाना भवन्ति।

ikBxrk ç'uk 9-1

रिक्तस्थानानि पूरयेत्

1. कार्बोहाइड्रेटस् विभिन्नानां शारीरिककार्याणि साधयितुं .... प्रददाति।

2. प्रोटीन् इत्याख्यं तत्त्वम् अस्माकं शरीरस्थान् नूतनान् कोशिकान् .... करोति।

3. क्वाशियोरकोर् इति रोगेण ग्रस्तानां शिशूनां हस्तपादौ आननं च ...... भवति तथा तस्य .... भवति।

4. भोजने कार्वोहाइड्रेट् इत्यस्य न्यूनतायां शिशूनां .... इत्याख्यो रोगो भवति।

5. मराम्मस् इत्याख्यरोगात् शिशूना शरीरस्य मांसपेश्यः शुष्का भवन्ति तथा त्वक् अपि .... भवति।

x½ olk

वसा अथवा मेदः अस्मभ्यं शक्तिप्रदायकं भवति। अस्माकं कोमलेषु अङ्गेषु मेदः पेलवस्य आच्छादनस्य निर्माणं करोति तेन कथमपि तदङ्गम् आहतं न भवति। किञ्च तेष्वङ्गेषु नोदनजनिता हानिः न भवति। तथैव मेदसि गलनीयानां विटामिन् (ए, डी, ई, के) इत्येतानि भोजनात् प्राप्तुं तथा शरीरे एतेषाम् उपयोगाय मेदसः आवश्यकता वर्तते।विभिन्नानि भोज्यानि यथा नवनीतं, घृतं, शरं, तैलम् (सर्षपजं, नारिकेलजं, वातादजं, तिलजम् इत्यादि) इत्येतेभ्यः मेदो लभ्यते। परन्तु अतिमात्रं मेदः हानिं सम्पादयति। अतः भोजनेषु मेदः नातिरिक्तं प्रयोक्तव्यम्। वार्धक्ये घृतस्य, नवनीतस्य, शरस्य मेदः अतिरिक्तं भुज्यते चेत् तदस्माकं स्वास्थ्याय क्षतये भवति। कदाचिद्वा आवश्यकतायां सत्यां मेदः शरीरे कार्बोहाइड्रेटस् इत्यपेक्षया अधिकां शक्तिम् उत्पादयति।

[kfut yo.kEk

भोजने उपलभ्यानानां खनिजलवणस्य आवश्यकता अतिन्यूनं भवति। परन्तु शरीरस्य सर्वेषां कार्याणां कृते शरीरस्य च अभिवृद्ध्यै खनिजं लवणं महदुपकारकं भवति। रक्ते लौहतत्त्वस्य यथा आवश्यकता वर्तते तथैव शरीरे लवणस्यापि। अतः अस्माकं भोजनेषु खनिजलवणम् अवश्यं स्यादेव। खनिजवलणस्य स्रोतांसि, तत्कार्यं तथा तस्य न्यूनताकारणात् उत्पन्नानां रोगाणां विषयो वक्ष्यते।

?k½ dSfY'k;Ee

कैल्शियम् अस्थीनां दन्तानां च निर्माणे सहायकं भवति। एतत् पेशीनां गतिमपि नियन्त्रयति। अस्माकं भोज्येषु इदं दुग्धे, दधिनि, नवनीते, हरितशाकादिषु (चिल्ल्यां, मूलके, मेथिकायां, पुष्पशाके, केचुके इत्यादिषु) रागी, श्यामचणके इत्यादिषु महता परिमाणेन कैल्शियम् उपलभ्यते। अस्य न्यूनतायाम् अस्थीनि दुर्बलानि भवन्ति अथवा कदाचित् वक्राणि भवन्ति। तथा च दन्ता अपि दुर्बला भवन्ति।

³½ ykSgrÙoEk

लौहतत्त्वम् रक्तस्य लोहितकोशिकासु लभ्यमानं हिमोग्लोबिन् इति भवति तस्य निर्माणाय अत्यावश्यकं भवति। इदं च तत्त्वं हरितशाकादिषु, प्रियंगवि, चिपिटके, रागी (finger millet), भ्रष्टतण्डुले, गुडे, भ्रष्टचणके, मसूरे, मत्स्ये च लभ्यते। शरीरे लौहस्य न्यूनतायां एनीमिया (रक्ताल्पता) इति रोगो भवति, अर्थात् रक्ते कोशिकानां न्यूनता भवति। तथा च रोगिणा दुर्बलता अनुभूयते तथा श्वासकष्टमपि भवति। नखाः पीतवर्णीया भवन्ति तथा बुभुक्षा अपि न्यूना भवति।

p½ vk;ksMhUk

आयोजीन् लवणं शरीरस्य वृद्ध्यै विकासाय तथा जैविकक्रियाणां कृते महदावश्यकं भवति। आयोडीन्युतं लवणं आयोडीन् इत्यस्य मूलं स्रोतः भवति। समुद्रात् लभ्यमानेषु भोजनेषु आयोडीन् अधिकमात्रया लभ्यते। आयोडीन् इत्यस्य न्यूनतायां Goiter इत्याख्यो रोगो भवति। गले थायरइड् इति ग्रन्थिः स्फीतो भवति। आयोडीन् इत्यस्य न्यूनतायां शिशूनां वृद्धिः उचिततया न भवति।

ikBkxr ç'u 9-2

1. कैल्शियम् अस्माकं शरीरे किं कार्यं करोति?
2. लौहतत्त्वम् अस्माकं शरीरे किमर्थं अपेक्षते?
3. आयोडीन् इत्यस्य किमपि स्रोतोद्वयं लिखतु।
4. शब्दयुगलयोः साम्यं साधयत।

खनिजं लवणम्	अभावरोगः
आयोडीन्	विकृतानि अस्थीनि
कैल्शियम्	एनीमिया (रक्ताल्पता)
लौहः	goiter

9-4 foVkfeUk

भोजनेषु लभ्यमानेषु अन्यानि पोषकतत्त्वानि इव विटामिन् इत्यस्यापि महत्त्वमतीव वर्तते। शरीरस्य अन्तः सम्पद्यमानानां जैविकक्रियाणां कृते विटामिन् इत्यस्य आवश्यकता भवति। परन्तु अस्य मात्रा अधिका नापेक्षते। विटामिन् च विविधप्रकारकाणि भवन्ति यथा विटामिन् ए, बी, सी, डी, ई, के इत्यादीनि।

आयान्तु इदानीं जानीमो यत् विटामिन् कथम् उपलभ्यमानं भवति, एतस्य च कानि कार्याणि सन्ति तथा एतस्य न्यूनतायां के रोगा भवन्ति।

i½ foVkfeu ^,*

इदं विटामिन् चक्षुषः सम्यक्तया कार्यसम्पादनाय, त्वचः स्वास्थ्याय तथा रोगात् रक्षयितुं शक्तिशरीरस्य शक्तिवर्धनाय उपकारकं भवति। इदं च प्रियंगुः, मधुकर्कटी, गण्डगात्रं, गृञ्जनकम्, आम्रम्, yellow corn, हरितपर्णविशिष्टशाकानि, दुग्धम्, अण्डं, नवनीतं, मत्स्यम् इत्यादिषु लभ्यते। अस्य अभावात् दपहीज इसपदकइति रोगो भवति। एतद्रोगाक्रान्ताः न्यूनालोके सम्यक्तया द्रष्टुं न

प्रभवन्ति। अस्य विटामिन् इत्यस्य अभावे कदाचिद् जनाः अन्धोऽपि भवितुमर्हति।

ii½ foVkfeu ^Mh*

एतत् विटामीन् दन्तस्य तथा अस्थीनां निर्माणे तथा अस्थिनः दार्ढ्याय महदावश्यकं भवति। अस्माकं त्वक् सूर्यकिरणसहायेन विटामीन् डि इत्यस्य निर्माणं करोति। विटामिन् डी इत्यस्य प्राप्त्यै इदमेव सुलभं साधनं भवति। एतद्विहाय मत्स्यस्य तैले, अण्डे, हृदये अपि विटामिन् डी लभ्यते। विटामीन् डी इत्यस्य न्यूनतायां शिशूनां रिकेट्स् इति रोगो भवति। अस्थीनि दुर्बलानि भवन्ति तथा पादाः धनुषाकारा भवन्ति।

iii½ foVkfeu ^b*

इदं विटामिन् जननक्षमतायै महदावश्यकं भवति। इदं वनस्पतितैलात्, मत्स्यात्, अण्डात्, यवमिश्रितात् गोधूमचूर्णात् दुग्धादेः अधिकतया प्राप्यते । अस्य न्यूनतायां प्रजननशक्तेः ह्रासो भवति। अस्य रोगस्य स्टरलिटी इति नाम।

iv½ foVkfeu ^d*

अस्माकं शरीरे क्षतेषु सञ्जातेषु इदं विटामिन् रक्तम् आतञ्चयितुं सहायकं भवति। हरितशाकानि यथा पुष्पशाकं, कपिशाकम् इत्यादीनि अस्य स्रोतांसि भवन्ति। शरीरे अस्य न्यूनतायां सञ्जातायां रक्तस्य आतञ्चनं बिलम्बेन भवति यच्च फलरूपेण कदाचित् प्राणनाशकमपि भवति।

v½ foVkfeu ^ch* dkEiysDl

अस्मिन् बहूनि विटामिन् अन्तर्भवन्ति यथा विटामिन् B12 इत्यादीनि। शरीरस्य विकासाय वृद्ध्यै च इदं विटामिन् अत्यावश्यकं भवति। इदम् अस्माकं मासंपेशीं त्वक् च स्वस्थंस्थातुं सहायकं भवति। यवात्, पालंगोः, sweet corn, चिपिटकात्, कलायात्, अङ्कुरितद्विदलात्, दुग्धात् तज्जातात्

च द्रव्यात् च विटामिन् B12 अधिकतया प्राप्यते। विटामीन् बी इत्यस्य अभावेन कदाचित् बेरी–बेरी इत्याख्यो रोगो भवति। अनेन रोगेन ग्रस्तानां रोगीणां बुभुक्षा समीचीनतया न भवति तथा पाचने काठिन्यं भवति। मुखस्य त्वक् शुष्कं भवति। जिह्वा च रूक्षं रक्तवर्णीयं च भवति, शरीरस्य जैविकक्रिया अपि असन्तुलिता भवन्ति।

vi½ foVkfeu ^lh*

विटामीन् सी क्षतानाम् उपशमे सहायकं भवति । इदं अस्माकं त्वक्, दन्तान् तथा अस्थीनि च दृढीकरोति तथा स्वस्थं करोति। रोगानानां प्रतिरोधाय शक्तिरपि अस्मात् प्राप्यते। इदं विटामिन् सी अपक्वे फले शाकादिषु यथा आमलके, जम्बीरे, द्राक्षायां, रक्तफले, अंकुरिते द्विदले, शोभञ्जने इत्यादिषु इदं लभ्यते। विटामिन् सी इत्यस्य न्यूनतायां स्कर्वी इत्याख्यो रोगो भवति। अस्मात् रोगकारणात् दन्तशिरा स्फीता भवति तथा तस्याः रक्तं वहति। क्षतानाम् उपशमः बिलम्बेन भवति तथा रोगप्रतिरोधशक्तिः न्यूना भवति।

ikBxrk% ç'uk% 9-3

अधोलिखितेषु वाक्येषु किं शुद्धम् किमशुद्धम् इति ✓/✗ चिह्नेन बोधयतु।

1. विटामिन् ए अक्ष्णः सम्यक्तया कार्यं साधयुतं सहायकं भवति।
2. विटामिन् ई रक्तस्य गाढकरणाय सहायकं भवति।
3. विटामिन् डी इत्यस्य अभावे पादो धनुषाकारो भवति।
4. विटामिन् सी इत्यस्य न्यूनतायां जननशक्तिः न्यूना भवति।
5. अंजीरः, जम्बीरं, नारङ्गं च विटामिन् ए इत्यस्य समीचीनं स्रोतो भवति।
6. बेरी–बेरी इति रोगो विटामिन् बी इत्यस्य अभावेन भवति।
7. भोजने विटामिन् सी इत्यस्य न्यूनतायां दन्तशिराः स्फीता भवन्ति।

9-5 Hkkstu vU;kfu vko';drÙokfu

स्वस्थशरीराय नीरोगशरीराय च भोजने पोषकतत्त्वानि विहायापि अन्ये केचन पदार्थाः यथा तन्तुः, जलम् इत्यादीनाम् आवश्यकता अस्माकं शरीरे महती वर्तते। आयान्तु एतेषां विषयेऽपि वयम् इदानीं जानीमः।

tye & शरीरे सम्पद्यमानानां सर्वेषां जैविकक्रियाणां कृते जलम् अति प्रयोजनीयम् उपादानम् भवति। रक्तस्य एको हि अंशः जलमेव वर्तते। अस्माकं शरीरस्यापि प्रायेण 55.70ः भागः जलमेव भवति। शरीरस्य स्वाभाविकोष्णतायै (98.4 फारनहाइट अथवा 37 सेल्सियस्) जलस्य भूमिका नानिन्यूनां वर्तते। घर्मकालेषु जलस्य आवश्यकता किञ्चिदधिका भवति। जलस्य पेयवस्तुनः पानम् अस्माभिः अधिकतया करणीयम्। अस्माभिः स्वस्थैः भवितुम् प्रत्यहं सप्तचषकमितम् अष्टचषकमितं वा जलम् अवश्यं पेयम्।

rUrq & अस्माकं भोजने तन्तुरपि अवश्यं स्यादेव। भोजने समुचितमात्रया तन्तुः न भवति चेत् आनाहः (constipation) न भवति तथा भोजनस्य पचनमपि सम्यक्तया भवति। अयं शरीरस्य मलं बहिः निष्काशयितुं सहायको भवति। भोजने तन्तोः समुचितं परिमाणम्

अस्माकं शरीरस्य पीनतां न सम्पादयति। हरितशाकानि, फलानि, अभग्नशस्यानि, द्विदलानि, इत्यादि यथेष्टं भुज्यते चेत् शरीरे आवश्यकः तन्तुः प्राप्यते।

9-6 lUrqfyr% vkgkj%

वयं यदि स्वस्थतया स्थातुम् इच्छामः तर्हि अस्माकं भोजनेषु पोषकतत्त्वानि उचितमात्रया अवश्यं स्युः। अतः सर्वपोषकतत्त्वविशिष्टस्य भोज्यस्य ग्रहणं सन्तुलितः आहार इति उच्यते। एकविधं भोजनमेव खादं खादं अस्माभिः सर्वाणि पोषकत्त्वानि प्राप्तुं न शक्यते। सन्तुलितभोजनाय अस्माभिः बहुविधानि खाद्यानि मिश्रीकृत्य परिवर्त्य च भोज्यम्।

d{kk & 5

fVIi.kh

स एव आहार सन्तुलित आहार इति उच्यते यस्मिन् अस्माकं शरीराय सर्वाणि उपयोगीनि पोषकतत्त्वानि यथापरिमाणं विद्यमानं स्यात्।

i) dqiks"k.kEk

सन्तुलिते भोजने अभुक्ते अस्माकं शरीरेषु का वा हानयो भवन्ति इति विषये भवता कदापि चिन्तितं वा? सन्तुलितभोजने अकृते अस्माकं शरीरे कस्यापि पोषकतत्त्वस्य न्यूनता कदाचित् सम्पद्येत। कस्यापि पोषकतत्त्वस्य वा आधिक्यं कुत्रचित् भवेत्। एतदेव कुपोषणम् इति उच्यते।

ii½ vYiiks"k.kEk

शरीराय यावदावश्यकं ततो न्यूनं भोजनं क्रियते चेत् पोषकतत्त्वानि समुचितमात्रया न प्राप्यते। एतदेव अल्पपोषणम् इति उच्यते। अल्पपोषणात् बहवो रोगा भवन्ति यतोऽस्मात् शरीरस्य सर्वाणि पोषकत्त्वानि आवश्यकतानुसारं न प्राप्यन्ते।

iii½ vfriks"k.kEk

स्थूलकायता अपि एको रोगोऽस्ति इति भवान् जानाति वा ? केचन आवश्यकतामतिक्रम्य भोजनं कुर्वन्ति तथा कायिकश्रममपि न कुर्वन्त ।अतः शरीरे मेदस आधिक्यं भवति तथा ते पीना भवन्ति। एतदेव अतिपोषणम् इति उच्यते। स्थूलताकारणात् केचन रोगा भवन्ति यथा दृमधुमेहः (Diabetes), high Blood Pressure इत्यादिकम् ।अतः भोजने मधुरं, नवनीतं, सर्पिः इत्यादिकम् अधिकमात्रया न भोक्तव्यम् ।कायस्य स्थूलतां दूरीकर्तुं फलानि, हरितशाकानि, अभग्नशस्यानि, द्विदलानि तथा तन्तुविशिष्टानि भोज्यानि अधिकतया भोक्तव्यानि।

चित्रम् 9.2

vkgkj I eg

प्रत्यहम् अस्माभिः भोजने विविधानि प्रकाराणि खाद्यानि स्वीकुर्मः यथा रोटिका, द्विदलम्, अन्नं, शाकानि, दधि इत्यादिकम्। कस्मिन्नपि भोज्यवस्तुनि किमपि पोषकतत्त्वम् अधिकं भवति तथा किमपि वा न्यूनं भवति। सामान्यतः विज्ञानिभिः भोजनस्य पञ्च समूहाः निर्मिताः। एते च समूहाः खाद्यवस्तुषु प्राप्तानां पोषकतत्त्वानाम् आधारेण कृताः सन्ति। भोजनानाम् एतादृशवर्गीकरणे लाभस्तावत् एकवर्गस्थं भोज्यं तद्वर्गस्थेन भोज्येन विकल्पयितुं शक्यम्। एकवर्गस्थस्य भोज्यस्य भृशं भोजनेन एकविधमेव पोषकतत्त्वम् अधिकमात्रया लभ्यते। यथा गोधूमे तथा बवतद सिवनत मध्ये अथवा अन्ने बाजरायां / पलांगौ वा प्रायेण एकविधमेव पोषकतत्त्वं लभ्येत।

ikBxrk ç'uk 9-4

1. सन्तुलितभोजनस्य कोऽर्थः?
2. भोजने तन्तोः का आवश्यकता?
3. अस्माकं शरीराय जलस्य का आवश्यकता?

9-7 ifj"dj.kL; vko';drk

एतावता भवन्तः शरीरे पोषकतत्त्वानाम् अभावात् जातानां रोगाणां विषये अज्ञासिषुः। परन्तु शरीरे एवमपि केचन रोगा भवन्ति ये तावत् अस्माकं परितः विद्यमानस्य मालिन्यस्य हेतोः उत्पद्यन्ते। तथा च केचन एवमपि रोगाः सन्ति ये तावत् एकस्मात् जनात् अन्यं जनं संक्राम्यन्ति। एतादृशा रोगाः संक्रामकरोगा इति उच्यन्ते। एते च रोगाः रोगिणः काशात्, क्षुतात्, मलिनजलात्, दूषितभोजनात्, मशकात्, मक्षिकात् इत्यादिभ्यः संक्राम्यते। टायफाइड्, मसूरिका, विषूचिका, कोरोना, पोलियो, मलेरिया, इत्यदयः एतादृशा संक्रामकरोगा भवन्ति। एतेभ्यो रोगेभ्यः स्वात्मानं रक्षितुम् अस्माकं परितः सर्वम् अमलिनं स्थापयेम तथा वैयक्तिकस्वच्छताविषये अपि दत्तावधाना भवेम। आयान्तु एतेषां विषये जानीमः।

चित्रम् 9.3

fVIi.kh

LoLFk thou LoPNrk p

I- o;fädLoPNrk

वैयक्तिकस्वच्छताया अर्थस्तावत् शीररस्य सर्वेषामङ्गनां परिष्करणं तथा तेषाम् विषये अवधानता। वैयक्तिकस्वच्छतायै केचन सुष्ठु अभ्यासा अस्माभिः अवश्यं पालनीयाः। ते च अभ्यासा अधोलिखिता भवन्ति –

- प्रत्यहंयथाकालं मलत्यागः कर्तव्यः। ततश्च फेनकेन हस्तस्य परष्करणं कार्यम्।
- प्रातः रात्रौ च प्रत्यहं दन्तधावनं कार्यम्।
- प्रत्यहं शुद्धजलेन स्नानं करणीयम्।
- भोजनात् पूर्वं हस्तप्रक्षालनं करणीयम्।
- नित्यं केशानां परिष्करणं तथा केशवेशः कार्यः।
- नित्यं नखानां कर्तनं तथा तेषां परिष्करणम्।
- रात्रौ न्यूनातिन्यूनं षट्होरा सप्तहोरा वा शयनम्।
- प्रत्यहं प्रातः सायं च भ्रमणं तथा योगाभ्यासः कार्यः।।

'kjhjL; v³xkuk fo"k;s dFk vo/kkuk L;ke

पूर्वोक्तान् अभ्यासान् विहायापि शरीरस्य विभिन्नानाम् अङ्गानां यथा चक्षुः, नासिका, कर्णः, दन्ताः इत्यादीनां परिष्करणं तथा रक्षणम् अवश्यं करणीयम्।

i½ **nUrk% &** दन्तान् परिष्कर्तुं प्रत्यहं प्रातः सायं च दन्तधावनं करणीयम्। चाकलेहस्य, मधुरस्य इत्यादीनाम् अतिभोजनेन दन्ताः नष्टा भवन्ति। दन्ताः क्रमशः पीतवर्णीया भवन्ति, मुखाद् पूतिगन्धः आयाति तथा दन्तेषु लघुकीटाः उद्भूय पीडयन्ति। अधिकतया फलानि तथा हरितशाकानि भुज्यन्ते चेत् दन्ता अनामया तथा दृढा भवन्ति।

ii½ **p{k% &** चक्षुषः परिष्कारार्थं प्रत्यहं शुद्धजलेन असकृत् परिष्करणं कर्तव्यम्। धूलादयः यदि चक्षुषि प्रविशति तदा हस्तेन चक्षुषः मर्दनं न करणीयम्। चक्षुषि अञ्जनादिकं न लेपनीयम्। शयानः पठनं, चलन् दूरवाण्याः दर्शनं, गच्छति याने उपविश्य पठनं तथा अनालोके पठनं चक्षुषः हानिकारकं भवति। यदि चक्षुषि फ्लू, दृष्टिदोषः अथवा क्षतं भवति तदा अवश्यं कोऽपि समीचीनं वैद्यं प्रति गन्तव्यम्।

iii½ **d.kZ &** भवतः कर्णे भवतः परितः जायमानानां शब्दानां श्रवणे सहायकौ भवतः। अस्माकं कर्णयोः जायमानानां मलानां यथाकालं परिष्कारः कर्तव्यः। कर्णयोः परिष्करणाय कदापि तीक्ष्णवस्तूनां (पिन्, सूची) इत्यादयो न व्यवहर्तव्याः। एतेन कर्णस्य पर्दा इत्यस्य हानिः भवति, तेन भवान् बधिरो भवेत्। उच्चध्वनिनापि कर्णस्य हानिः सम्पद्यते। वैद्यालयं गत्वा वैद्यैः कर्णस्य परिष्कारः कर्तुं शक्यते। कर्णे पीडायां सञ्जातायाम् अथवा क्षते जाते झटिति वैद्यस्य समीपं गन्तव्यम्।

iv½ **Rod~ &** शरीरस्थानां दूषितपदार्थानां बहिः निष्काशनाय त्वक् विशेषरूपेण सहायिका भवति। अस्माकं शरीरस्य उष्णताया साम्यं साधयितुं त्वचः महती भूमिका वर्तते। अतः त्वचः परिष्करणाय प्रत्यहं शुद्धजलेन स्नातव्यम्। अस्नाते अस्मासु विविधः गण्डः, पिडकः स्यात्तथा विविधप्रकारका त्वक्संबन्धिरोगा भवन्ति।

v½ **u[kk% &** नखा मलिना भवन्ति चेत् भोजनकाले तन्मालिन्यम् आहारेण सह उदरं गच्छति। एतेन अस्माकं विविधप्रकारकाणां रोगाणां उत्पत्तिर्भवति यथा – मलरोधः, वमनं, तथा उदरे कीटादयः सम्भवन्ति। अतः शौचादनन्तरं भोजनात् प्राक् च हस्तौ फेनकेन अवश्यं समीचीनतया परिष्करणीयौ।

vi½ **d'k% &** केशाः सप्ताहे अन्ततः वारद्वयं फेनकेन शैम्पू इत्यनेन वा अथवा रीठाफलेन आमलकेन वा अवश्यं परिष्करणीयाः। केशाः ओष्णतैलेन मर्दयन्ते चेत् केशाः अनामया दृढा च भवन्ति। यदि केशाः अपरिष्कृता स्युः तर्हि केशाः पतन्ति, तेषु च जूकाः वसेरन्। एतद्विहाय खल्वाटत्वम् सम्पद्यते।

शरीरस्य कस्मिन्नपि अङ्गो यदि आहतो भवति अथवा कथमपि यदि पीडा भवति तदा कुशलवैद्यस्य समीपम् अवश्यं गन्तव्यम्। स्वयं चिकित्सा क्रियते चेत् तत् हानिकारकं स्यात्।

II- i;koj.kL; LoPNrk

पर्यावरणस्य स्वच्छता इत्यस्य अर्थस्तावत् स्वगृहस्य तथा स्वगृहपरिसरस्य परिष्कारः। स्वस्थजीवनाय तथा रोगेभ्यः स्वात्मानं रक्षितुं अस्माकं गृहाणां तथा गृहपरिसराणां सर्वदा मार्जनम् अपेक्षते यतो हि रोगाणवः मलिने स्थाने एव जायन्ते वर्धन्ते च। पर्यावरणस्य परिष्करणम् एवंप्रकारेण कर्तुं शक्यते –

i) गृहस्य पाकशालायाश्च प्रत्यहं मार्जनं कृत्वा तत्र सञ्जाता अवकराः अवकरकण्डोले एव स्थापनीयाः। आर्द्रमवकरं शुष्कमवकरं च भिन्नतया स्थापनीयम्।

ii) गृहस्थानां प्रणालीनां, तथा गृहाद्बहिर्भूतानां प्रणालीनामपि परिष्करणपूर्वकं मशकनिवारकम् औषधं क्षेपणीयम्।

iii) मशकात् मक्षिकायाः रक्षितुं गृहस्य परितः मलिनं जलं न स्यात्।

iv) कुट्टिमे तावत् फिलाइल्–द्वारा परिष्करणीयम्।

v) कूपस्य उपरि छदिः अवश्यं स्यात्, तेन कूपस्य जलं मलिनं न भवति।

vi) पेयजलं सर्वदा आच्छाद्य स्थापनीयम्।

vii) फलानां शाकानां च कर्तनात् प्राक् स्वच्छजलेन सम्यक्तया परिष्करणीयम्। भोजननिर्माणाय अपि परिष्कृतजलस्य उपयोगः करणीयः।

vii) भोजनमपि सर्वदा आच्छाद्य एव स्थापनीयम्, येन तदुपरि मक्षिकादयः कीटाः न उपविशेयुः।

0;k;ke% 'kjhjppk p

रोगेभ्यः स्वात्मानं रक्षयितुं स्वस्थतया च स्थातुं व्यायामः अत्यावश्यको वर्तते। भारतीयग्रन्थेषु शरीरस्य स्वस्थतायै शारीरिकव्यायामस्य महत् प्राशस्त्यं वर्तते। केवल प्राणायामासनादिना एव व्यायामो न भवति अपि तु क्षेत्रेषु बीजवपनेन, कण्टकोद्धरणादिना, हलकर्षणेन, क्रीडनेन, गृहकार्येण इत्यादिना अपि व्यायामः सम्भवति। एतेन शरीरस्य पेशीनां विकासो भवति, शरीरे शक्तिः जायते, मनसि स्फूर्तिश्च अनुभूयते। महर्षिणा पतञ्जलिना योगशास्त्रे विविधप्रकारकाणां योगानाम् उल्लेखः कृतः अस्ति तेषामनुसरणेनापि अस्माकं शरीरं स्वस्थं सबलं च भवति।

foJke% fuæk p

भवद्भिः अनुभूतं यत् यस्मिन् दिवसे अधिकं क्रीड्यते अथवा अधिकं कार्यं क्रियते तस्याम् रात्रौ शरीरे श्रान्तिः अनुभूयते। पुनः विश्रामद्वारा भवतां शरीरं मनः च विगतश्रमो भवति। अतः सुस्वास्थ्याय अस्माभिः षट्होरा सप्तहोरा वा निद्रा अवश्यं करणीया।

एवंरीत्या विश्रामेणापि अस्माकं शरीरे रोगानां प्रतिरोधे शक्तिः सञ्जायते।

ikBkxrk% ç'uk% 9-5

1. अधः स्थानि रिक्तस्थानानि पूरयत।
   i) त्वक् शरीरस्य .... पदार्थानां निः सरणे सहायिका भवति।
   ii) त्वचः स्वच्छतायै प्रत्यहं .... करणीयम्।
   iii) कर्णानां परिष्करणाय .... इत्यस्य उपयोगो न कार्यः।
   iv) .... तथा .... मध्ये पठनं चक्षुषः हानिकारकं भवति।
2. पर्यावरणस्य स्वच्छतायै किमपि उपायद्वयम् उच्यताम्।
3. कूपस्थजलस्य स्वच्छतायै अस्माभिः किं कर्तुं शक्यते।
4. योगसूत्रस्य कर्ता कोऽस्ति।
5. स्वस्वास्थ्याय कियती निद्रा अपेक्षते।

HkoUr% fd f'kf{kroUr%

- भोजनेषु अस्माकं शरीराय लभ्यमानानाम् आवश्यकानां तत्त्वानां पोषकतत्त्वमिति नाम।
- भोजनेषु लभ्यमानानि प्रमुखानि पोषकतत्त्वानि तावत् प्रोटीन्, कार्बोहाइड्रेटस्, मेदः, खनिजं लवणं, विटामिन् च ।
- यस्मिन् भोजने अस्माकं शरीराय आवश्यकानां सर्वेषां तत्त्वानां विद्यमानता समुचितमात्रया भवति तादृशं भोजनं सन्तुलितं भोजनम् इत्युच्यते।
- सन्तुलितं भोजनं न भुज्यते चेत् कुपोषणं भवति। कुपोषणं द्विविधं भवति अल्पपोषणम् अतिपोषणं च।

- समुचितमात्रया उचितपद्धत्या भोजनं न क्रियते चेत् विविधप्रकारका रोगा जायन्ते।
- ये रोगाः एकस्मात् जनात् अन्यं जनं प्रति स्पर्शादिमाध्यमेन संक्राम्यन्ति ते रोगाः संक्रामकरोगा इत्युच्यन्ते।
- रोगेभ्यः आत्मानं रक्षितुम् अस्माकं परितः सर्वं सर्वदा परिष्कृतं स्यात् तथैव वैयक्तिकस्वच्छताविषयेऽपि वयं दत्तावधाना भवेम।
- रोगेभ्य रक्षितुं वयं यतोचितमात्रया शयीमहि तथा नित्यं व्यायाममपि कुर्मः।

ikBkUrk% ç'uk%

1. संतिलुतभोजनस्य प्रयोजनं किम्।
2. कुपोषणम् अल्पपोषणणम् इत्यनयोः को भेदः।
3. संक्रामकरोगाणां विस्तारे को हेतुः।
4. चक्षुकर्णयोः यत्नाय प्रत्यकमपि कारणद्वयम् उच्यताम्।
5. शारीरिकानां सुष्ठूनाम् अभ्यासानां विषये कथयन्तु।
6. स्वगृहस्य परितः सर्वं परिष्कर्तुं भवान् कानि कानि पञ्चकार्याणि करिष्यति।

mÙkjekyk

9-1

1. शक्तिः
2. निर्माणम्

3. शोफं अतिसार
4. मरास्मस्
5. झुर्रीदार

9-2

1. अस्थीनि दन्तान् च द्रढीकरोति। मांसपेशीनां गतिं च नियन्त्रयति।
2. लोहितरक्तकणिकासु उपस्थितानां हिमोग्लोबिन इत्यस्य निर्माणार्थम्।
3. लवणम्, सामुद्रिकं भोजनम्
4. 1. (3) 2. (10) 3. (2)

9-3

1. समीचीनम्
2. असमीचीनम्
3. समीचीनम्
4. असमीचीनम्
5. असमीचीनम्
6. समीचीनम्
7. समीचीनम्

9-4

1. एतादृशं भोजनं यत्र सर्वाणि पोषकतत्त्वानि समुचितमात्रया भवन्ति।
2. मलरोधः न भवति। भोजनस्यापि सारल्येन पचनं भवति।
3. शरीरस्य उष्णताया समीचकरणाय तथा सर्वविधजैविकक्रियाणां सम्पादनाय।

9-5

1. i) दूषितम्

   ii) स्नानम्

   iii) पिन् /सूची

   iv) शयानः तथा याने उपविशन् पठनम्

2. i) परितः विद्यमानानां नलिकानां परिष्करणम्

   ii) परितः दुषितं जलं सञ्चितं यथा न भवेत् तथा करणम्।

3. कूपस्य उपरि आच्छादनस्य छदेः वा निर्माणेन

4. महर्षिः पतञ्जलिः

5. षड्होरायाः सप्तहोरां यावत्।