



11

I Urqyrks · gkj%

जीवनाय विकासाय च भोजनं आवश्यकमस्ति । किन्तु अयं सु सन्तुलितं भवितव्यम् । असन्तुलितभोजनं सर्वाङ्गीणविकासे सहायकं न भविष्यति । अयं अनेकरोगाणां कारणमपि निर्मितुं शक्यन्ते । अतएव आवश्यकं अप भवेत् यत् वयं वृद्धिविकासाय आवश्यकं भोजनं च तस्मिन् उचितापातस्य विषये व्यायामः ।



mīs ; kfu

अस्य पाठस्य अध्ययनं करणोपरान्तं भवन्तः—

- भोजनस्य नानाकार्याणां व्याख्यायन्तः ;
- नानापोषकतत्त्वानां कार्याः ज्ञातवन्तः ;
- नानाभोजनस्य पोषकधतकानां व्याख्यायन्तः ; च
- पोषकतत्त्वेन सम्पक्षः नानाभोजनचयनस्य प्रक्रियायाः विवेचयन्तः ।

11-1 vLekda thous Hkkt uEk~

अयं रात्रिकाले भोजनस्य अस्ति । आगच्छन्तं पश्यामः यत् तिकटम्बोडयं किम् भोजनं करिष्यान्ति । रामकूटम्बो राजमा भिण्डी सशांक ओदनं दधिः खिचडी च खादति । वेलूर्गहे रसमं निम्बोदनं दधिः खिचडी च खादति । हम्मकृस्वादिष्ट

d{kk & ...



fVli .kh

भोजनगर । अद्य भवान् गृहे किं पचति । वयं सर्वे भोजनं कर्मः वयं नानाविधं भोजनं कर्मः यथा—रोतिका ओपनं कोर्स वा मासं शाकं वा । किन्तु प्रत्येकभोजनं अस्माकं कृते महत्त्वपूर्णं भारते ! आगच्छतु प्रयासं कूर्वन्तः विधन्तः च यत् कोऽपि जनः भोजनं किमर्थं करोति? किं भवन्तः कारणानां सूची रचयन्तः ।

11-2 Hkstudk; Ek~

वयं युद्धोजनं गृहामः सः कार्यं प्रयं करोति । अयं कार्यमस्ति—

1. शारीरिककार्यम्
2. सामाजिककार्यम्
3. मनोवैज्ञानिककार्यम्

1- 'kkjhfj ddk; e~

वृद्धिर्विकासाय सर्वजीवानां सः पशुः वा मनुष्यो वा सर्वाणां आवश्यकता अस्ति! भोजनाय बिना कोऽपि जीवनं न संभवति! अतएवं भोजनस्य प्राथमिककार्यं शारीरिकमस्ति । अयं निम्नरूपेण सम्प्राप्तः—

Åtk& यदा वयं कार्यं कर्मः । 9 अस्मान् ऊर्जायाः आवश्यकता भवति । यतः यदा वयं विश्रामं कूर्मः तदा एवं शरीरस्य आधारभूतं क्रियाशयः ऊर्जायाः माप्तामाशयकं भवति । भोजनशरीरं ऊर्जां प्रवायति ।

'kjhfuekZk rL; %l jrW.kap

एकं शिशुं बद्धं वर्धिताय ऊर्जायाः आवश्यका भवति । यतः यत् वयं यदा स्वायं स्मः तदापि अस्माकं शरीररूपां कोशिकानिर्माणं पुराकोशिका परिवर्तनं च

ऊर्जायाः आवश्यकता भवति सुरक्षा भोजनं अस्माक शरीर सवर्धन शक्तिः पदायति ।

d{kk & ...



fVli .kh

2- I kekft ddk; Ek-

सर्वसंस्कृतिषु भोजनसत्कारं सद्भावं जनमित्रता च माध्यमस्ति । विशेषद्ववसरेषु विशिष्टपक्वमज्ञान् पक्त्वा अतिथी समर्पयति ! उत्सवकाले अयं पश्यति यत् समुदाचेषु प्रायः प्रत्येकगृहेषु एकैव विशेषभोजनं पचयति । यतः परस्परेश विभजयति । भोजनं जनान् परस्परसमीपे आनयति च विशेषरूपेण तान् परपिरष्टु योजयति । अनाएव सामाजिक मूल्याणां दृष्ट्या भोजनं प्रदानं महत्त्वपूर्णमस्ति ।

3- eukbKfudk; E-

भोजनं एकं महत्त्वपूर्ण मनोवैज्ञानिकं कायमपिकरोति । दृष्टोऽयं यत् वयं भोजनस्य प्रयोगः स्वभावान् प्रकटयितुमपि कूर्मः । महात्मा गांधीमछोयस्य अनशनं ब्रिटिश्नीतियान् प्रति तान् असहमतिं अप्रकवत् । अयं लक्षभारती छत्यान् अपि स्पृशत् च तान् स्वतन्त्रता बोलनेनसह चुजतुम् प्रोत्साहित कृतम् भोजनं वयं सुरक्षितभावं अपि प्रपत्तयति । नानावेज्ञानिकदशेषु जनाना मुक्तस्य स्वभावं सन्ति । दृष्टान्ताय जनाः यदा व्याकुल वा तनावमुक्त भवन्ति तु केचित् जनाः यत् निरन्तरं खादान्ति । तथा केचित् जनाः

भोजनायः प्रति दूरं भवन्ति । अतएव स्वास्थ्यनाम् पोषणं प्रदानं प्रतिसितमपि भोजनस्य कार्यअस्ति ।

d{k & ...



fVli .kh



i kBkxrk% ç' uk% 11-1

1. भोजनकार्याणां सूची रचान्तः
 - i.
 - ii.
 - iii.
2. उपयुक्तः मतदान रिक्तास्थान पूरयन्तु
 - i. मित्रेण गृह भोजनं विभाजनं एकं कार्यसन्ति । बहुजनाः भोजनान्तरं सिन्द्धानं खादितु इच्छन्ति । अयं
 - ii. भोजनस्य एकं कार्यमस्ति ।

11-3 Hkstu dk i kskd eku

स्वादिष्टानिरिक्तं भोजनाय पोष्टिमपि आवश्यकमस्ति । पानाभोजनेषु कश्चित् दृशं तत्त्वं यत् 'पोषकतत्त्वं' कष्यते नानामात्रेषु मिलन्ति । सर्वभोजनेषु 'प्रोटीन' वसा खनिजः विटामिनः च भोजनं पोषक निर्मातुं सह अयं आवश्यकमस्ति यत् वयं एतत् सर्वस्थ प्रयोगं सन्तुलितारूपेण कृताः । एतत् प्रथाराय आहारं 'सन्तुलित भोजन' उच्यते च स्वसिजीवनार्थं अयं आवश्यकमस्ति । किं भवान् राभूः वेलूः रहीमः च स्मरपति आगच्छतु तान् गृहं गच्छतं च पश्यन्तु यत् किं भोजन प्यति । रामर्माता एकं बहुमूल्यकं पाचिका अस्ति ।

आगच्छन्तु पश्यन्तु चत् ते अद्य कि पचान्ते । दालं पुष्पशाकं मलुकं शाकं पोलिका दहना सह पायसमपि पचति! जानन्तः कोऽपि विशेष्ररपीमस्ति । अयं किं भवितुमहन्ति?



वेलर्माता रसम् ओदन सांभर कुट्टू: मधुरदधि: मैसूरपाकमपि पचति । एदद् सर्वं वेलरिच्छितं पक्वमक्षं सन्ति चतोहि सः अद्य छात्रावासात् प्रतिमच्छति । जानन्तः अद्य सर्वे जनानां मुखे जलं अनिता स्वादिष्टभोजनं पचन्ति किंतु भोजन केवल स्वादिष्टं न अपितु पौष्टिकमंवि भवितव्यम् ।

Hkkt us i ks"Vd oPoEk~

किं भवन्तः ते पञ्चपोषक—तत्त्व संमृतवन्तः यत् भोजनं पोषकं कूर्वन्ति ! आम्, ते सन्ति कार्बोहाइड्रेटः प्रोटीनः वसा खनिजः विटामिनः च सर्वभोजनेधु क्षे. ये पञ्चतत्त्वाः भवन्ति किन्तु तान् मात्राभिक्षं किं भवति! कश्चित् भोजनं तच्चेश्यः प्रमुखस्रोतं सन्ति । यथा—दुग्ध मासं प्रोटीनमात्रायाः पूरयति । प्रतिपोषकतत्त्वं एकं प्रमुखं मनोवैज्ञानिककार्यं करोति । अतएव अस्माकं आहार सर्वपोषकतवानां अयं सन्तुलितमात्रापाः पूरयन्तः भवित्यार । एतद् पोषकतच्चेश्यः निम्नकार्यं कृताः

1. dkckgkbM%/%

अस्माकं आहारे अस्थां महत् महत्त्वं भवति च अयं आ—माकं कृते ऊर्जायाः प्रमुखस्रोतं वर्तते अस्थां प्रमुखस्रोतं सन्ति—

- अक्षम्— ब्रीहिः तण्डुलं बाजरा
- मूलम्—अलुकं कन्दमूलं च
- शक्कर गुडं च

d{k & ...



fVli .kh

2. çk/hu%

अस्यां कार्यं स्वस्थशरीरस्य निर्माणकरणमस्ति: प्रोटीनः पशुपादपयोः उभयोः प्राप्नोति । प्रोटीन प्रमुख शाकाहारी स्त्रोतं वर्तते—ओयाबीनं सूपं ब्रीहिः दुग्धं पनीरं मुँगफली च । मांसाहारी स्त्रोत मस्ति—मासं मत्सयं अण्डम् च ।

3. ol k

अयं ऊर्जायाः पूर्णभोजनमस्ति । बादामः मूगफली चया शुष्कमावं नवीनीतं धृतं वनस्पतितैलमदि अस्या प्रमुखस्त्रोत वर्तन्ते ।

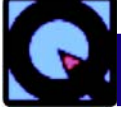
4. foVkfue

समयकस्वास्थ्य निर्माणाय अयं आवश्यकमस्ति? शाकं कणं विटामिनस्य प्रमुखस्त्रोतं सन्ति ।

5. [kfut

रोगेनम् सुखार्थं आवश्यकोऽयम् शाकं फलं च प्रमुखस्त्रोतं वर्तन्ते ।

अस्माकं जलपानस्य आवश्यकता भवति हिं मस्यः शरीराय बहुमहच्चं भवति । शरीरस्य नानाभागेषु पोष्टिकतच्चान् नयतुं जलस्य प्रयोग भवति । मानव—शरीरस्य अशीतिप्रतिशत भागं वास्तविखपेण जल निर्मितः ।



1. रिक्तास्थानेषु पोष्टिकतच्चकार्यं पूरपन्तु –

(सुरक्षाप्रदत्तारः) ऊर्जायाः स्रोतः शरीरनिर्माणम्)

- a. खनिज
- b. प्रोटीनं
- c. वसा
- d. कार्बोहाइड्रेटस्
- e. विटामिनः

2. निम्नलिखितं भोजनं च तं पोषकतच्चान् लेलयन्तु

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| (अ) मूंगफलीतैलम् | ● | कार्बोहाइड्रेट् |
| (ब) गौर्धुमधम् | ● | वसा |
| (स) गौर्धुमधम् | ● | प्रोटीनं |
| (द) पालकं | ● | खनिज विटामिनः च |
| (ह) अक्षर | ● | प्रोटीनं |

d{k & ...



fVli .kh



HkoUr% fda f' kf{kroUr%

- भोजनस्य नानाकार्याट
- तस्यः पोषकमानः
- जीवने तं महत्त्वं
- नानापोषकतच्चानां कार्यम्
- नानापोषकतच्चानां पोष्टिकार्यम्
- पोषकतच्चानां पूर्णं नाना भोजनचयन प्रक्रिया



mùkj ekyk

1. भोजनस्य महच्चपूर्णकार्यं किमस्ति?
2. भोजनस्य पञ्पोषकतच्चानां सूची रचपतु।