पाठ 7
भोजन एवं स्वास्थ्य

हम पढ़ेंगे-

7.1 संतुलित भोजन एवं स्वास्थ्य
- संतुलित भोजन
- संतुलित भोजन के घटक

7.2 पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग

7.3 व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्वास्थ्य

सोहन एवं निधि दोनों कक्षा छह के विद्यार्थी हैं। दोनों ही विद्यालय में ज्यादातर अनुपस्थित रहते हैं। एक दिन सोहन शाला में देर से पहुँचा और वह प्रार्थना स्थल पर ही चक्कर खाकर गिर पड़ा। शाला के शिक्षक द्वारा पूछने पर पता चला कि उसने आज भोजन नहीं किया है। उसे शाला के प्रधानाध्यापक ने कक्ष में ले जाकर ग्लुकोज मिला हुआ पानी पिलाया। उसे थोड़ी देर बाद अच्छा लगा।

निधि का भी यही हाल था, वह कभी चक्कर आने की बात शिक्षक से करती थी। शिक्षक ने दोनों ही बच्चों के माता-पिता को शाला में बुलवाया। माता-पिता द्वारा बताया गया कि बच्चे खाना ठीक से नहीं खाते हैं। उन्हें खाना खाने के लिए बार-बार समझाया जाता है एवं भोजन में सभी चीजें खाने के लिए कहा जाता है।

दोनों के माता-पिता के जाने के पश्चात् इन समस्याओं को जानकर शिक्षक ने कक्षा के बच्चों से प्रश्न किए।

- हमारे शरीर में कार्य करने के लिए ऊर्जा कहाँ से मिलती है?
- हमारे शरीर का विकास एवं वृद्धि कैसे होती हैं?
- हमारे शरीर की रक्षा कैसे होती हैं?

7.1 संतुलित भोजन एवं स्वास्थ्य- इन सभी प्रश्नों का उत्तर निश्चित रूप से भोजन है। हमें पर्याप्त रूप से ऊर्जा प्राप्त करने और शरीर के विकास के लिए संतुलित भोजन लेना चाहिए। ''संतुलित भोजन से तात्पर्य हमारे भोजन में शरीर के लिए आवश्यक घटक कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन, विटामिन्स एवं खनिज लवण के साथ जल एवं रेशेदार पदार्थों का उचित मात्रा में सम्मिलित किया जाना अति आवश्यक है। ये ही भोजन के आवश्यक तत्व है।'' शरीर को इनकी आवश्यक मात्रा न मिलने पर शरीर की वृद्धि प्रभावित होती है। कई बार उचित मात्रा में संतुलित भोजन न लेने के कारण बच्चे पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं।

आइए जाने हमें अपनी उम्र के अनुसार भोजन में कितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है।

चित्र 7.1 भोजन के घटक

आवश्यक ऊर्जा की मात्रा (प्रतिदिन)

व्यक्ति		आवश्यक ऊर्जा (लगभग)
नवजात शिशु	-	500 कैलोरी
1 वर्ष का शिशु	-	700 कैलोरी
2-3 वर्ष का शिशु	-	1400 कैलोरी
5-7 वर्ष	-	1800 कैलोरी
10-12 वर्ष	-	2000 कैलोरी
12-15 वर्ष बालिका	-	2300 कैलोरी
12-15 वर्ष बालक	-	2850 कैलोरी
कार्यालयीन कार्यरत व्यक्ति	-	2600 कैलोरी
औद्योगिक श्रमिक	-	3000 कैलोरी
भारी कार्य करने वाले श्रमिक	-	3600 कैलोरी

*** कैलोरी ऊर्जा का मात्रक है।**

- **संतुलित भोजन के घटक-**

कार्बोहाइड्रेट्स- प्राय: जब हम दौड़ या खेल गतिविधियों में भाग लेते हैं तो हमें दौड़ने या खेलने के बाद संतरे की मीठी गोली या ग्लुकोज दिया जाता है। जरा सोचिए क्यों?

वास्तव में दौड़ने या खेलने से हमारे शरीर में अधिकांश ऊर्जा खर्च हो जाती है, तब पुन: ऊर्जा की आवश्यकता की पूर्ति करने के लिए हमें मीठी गोली और ग्लुकोज खाने को दिया जाता है। ग्लुकोज या चीनी, शर्करा का सरल रूप है जो कार्बोहाइड्रेट्स का ही एक रूप हैं। इसके अतिरिक्त यह कार्बोहाइड्रेट्स हमें चावल, गेहूँ, अनाज, गुड़ आदि भोज्य पदार्थों में भी मिलता है, जो हमारे दैनिक भोजन के प्रमुख अवयव हैं।

यदि कार्बोहाइड्रेट्स युक्त भोजन का समावेश हमारे भोजन में उचित मात्रा (संतुलित रूप) में नहीं होता है तो इससे हमारे शरीर में कमजोरी और कार्यक्षमता में कमी आ जाती है।

क्रियाकलाप-1

उद्देश्य : चावल या उबले आलू में स्टार्च (कार्बोहाइड्रेट्स) की उपस्थिति की जाँच करना।

आवश्यक सामग्री : उबले चावल या आलू, दो परखनली, परखनली स्टैण्ड, आयोडीन, पानी, ड्रापर।

प्रक्रिया : एक परखनली में उबला आलू या चावल लेकर पेस्ट बनाइए। पानी मिलाकर हिलाए। दूसरी परखनली में केवल सादा पानी लो। दोनों परखनली में दो-दो बूंद आयोडीन का घोल डालकर हिलाइए और निरीक्षण कीजिए। आलू या चावल वाली परखनली का रंग बदल गया और सादे पानी में कोई परिवर्तन नहीं हुआ।

विश्लेषण : स्टार्च आयोडीन के साथ नीला रंग देता है।

निष्कर्ष : आलू और चावल में स्टार्च है।

शिक्षण बिन्दु : स्टार्च के रूप में कार्बोहाइड्रेट्स वनस्पतियों में संचित रहता है। आप अन्य भोज्य पदार्थों जैसे शकरकंद या मक्का के आटे से भी उक्त क्रियाकलाप करके देखिए और निष्कर्ष निकालिए।

बच्चों! क्या आप बता सकते हैं, अगला महत्वपूर्ण घटक कौनसा है?

प्रोटीन : निधि से उसकी पसन्द का भोजन पूछने पर पता चला कि, उसे केवल आलू की सब्जी पसन्द है। बच्चों! केवल आलू खाने से तो काम नहीं चलेगा। आलू में कार्बोहाइड्रेट्स होता है, पर भोजन में प्रोटीन की सही मात्रा लेना आवश्यक है। इसलिए भोजन में प्रोटीनयुक्त भोज्य पदार्थ भी लेना चाहिए।

प्रोटीन

जन्तु	पादप
दूध	दाले
मक्खन	सोयाबीन
अण्डा	नट्स (मूँगफली के दाने)
माँस	अनाज

"सभी प्रकार की दालें, दूध, माँस, मछली, अंडा, अंकुरित अनाज आदि में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है।"

प्रोटीनयुक्त भोज्य पदार्थ हमारे शरीर की वृद्धि और विकास करने में सहायता करते हैं तथा शरीर की कोशिकाओं की टूट-फूट की मरम्मत भी करते हैं।

चित्र 7.2 - प्रोटीनयुक्त भोज्य पदार्थ

क्या आप जानते हैं?

- हमारी माँस पेशियाँ मुख्यत: प्रोटीन से बनी हैं।
- त्वचा, बाल, नाखून भी प्रोटीन के बने होते हैं। अत: स्वस्थ चमकदार त्वचा के लिए प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा लेना आवश्यक है।
- रक्त में हीमोग्लोबिन नामक यौगिक पाया जाता है। यह प्रोटीन एवं आयरन से बना है, जो ऑक्सीजन को शरीर की कोशिकाओं तक पहुँचाता है।
- अंकुरित चने, मोठ, मूँग, मूँगफली, सोयाबीन में प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होती है। अंकुरित अन्न स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
- फलीदार सब्जियाँ जैसे हरे मटर, हरे चने, बरबटी, सेम (बल्लौर) आदि में भी प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होती है।
- गेहूँ में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने के लिए दालों या सोयाबीन मिलाकर आटा पिसवाया जाता है।

संतुलित भोजन के घटक कार्बोहाइड्रेट्स एवं प्रोटीन के बाद अगले घटक के बारे में पढ़ते हैं।

वसा : हमें अपने भोजन में दूध, घी, मक्खन आदि का भी प्रयोग करना चाहिए इससे हमारे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। इसलिए वसायुक्त इन पदार्थों को ऊर्जा दायक भोज्य पदार्थ कहते हैं।

अब बताइए-

(i) अधिक या अतिरिक्त ऊर्जा प्राप्ति के लिए खिलाड़ियों को क्या दिया जाता है?

(ii) प्रोटीन के प्रमुख कार्य क्या है?

(iii) अंकुरित भोज्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए क्यों लाभदायक है?

क्या आप जानते हैं?

- वसा हमारे शरीर का ''ऊर्जा बैंक'' है।

ऊँट के कुबड़ में बहुत अधिक मात्रा में वसा संचित रहती है, इसलिए ऊँट बहुत दिनों तक बिना भोजन किये रह सकता है।

क्रियाकलाप-2

उद्देश्य : भोजन में वसा की उपस्थिति ज्ञात करना।

आवश्यक सामग्री : मक्खन या तेल की थोड़ी सी मात्रा, सफेद कागज।

प्रक्रिया : सफेद कागज पर थोड़ी सी मक्खन की मात्रा या तेल की बूंदे डालिए तथा उस कागज को थोड़ी देर रखे ताकि वसा की मात्रा कागज पर पूर्ण रूप से फैल जाए। वसा लगे कागज को सूर्य की रोशनी की ओर रख कर देखें।

विश्लेषण : वसा लगा कागज पारभासी, मुलायम और तेलीय स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

निष्कर्ष : मक्खन या तेल वसीय पदार्थ है।

विटामिन एवं खनिज लवण- हम सभी को भोजन में हरी सब्जियाँ, सलाद, अंकुरित अनाज एवं मौसमी फल खाने की सलाह दी जाती है। सोचो ऐसा क्यों कहा जाता है?

उपरोक्त सभी भोज्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में विटामिन्स एवं खनिज लवण होते हैं। विटामिन तथा खनिज लवण संतुलित भोजन का मुख्य अंग है। ये हमारे शरीर की रोगों से रक्षा करते हैं तथा गरिष्ठ भोजन को पचाने में भी मदद करते हैं। इसके अतिरिक्त विटामिन हमारी आँखों, दाँतों, मसूड़ों तथा

चित्र 7.3 विटामिन एवं खनिज लवण

हड्डियों को स्वस्थ रखते हैं। खनिज लवण रक्त, हड्डियों, दाँतों के निर्माण में सहायता करते हैं।

खनिज लवण - कार्य, स्रोत और कमी के लक्षण

खनिज लवण	कार्य	स्रोत	कमी के लक्षण
केल्शियम	मजबूत दाँत और हड्डियों का निर्माण, खून का थक्का जमना पेशीय संकुचन	दूध, मक्खन, अनाज, चुकन्दर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ	भंगुर हड्डियाँ, अत्यधिक रक्त स्राव, कमजोर पेशीय गति
फास्फोरस	मजबूत दाँत और हड्डियों का निर्माण, कोशिकाओं के लिए ऊर्जा मुद्रा का कार्य।	सभी अनाज, माँस, मछली, अंडा, दूध, मक्खन, दालें आदि।	शारीरिक कमजोरी, खराब दाँत और हड्डियाँ
लोहा	लाल रक्त कोशिकाओं में पाये जाने वाले हीमोग्लोबिन का निर्माण	अंडा, माँस, अनाज, दाले, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंकुरित अनाज, खमीर आदि।	रक्ताल्पता (खून की कमी)
आयोडीन	थाइराइड ग्रंथी का सही कार्य।	समुद्री भोजन, आयोडीनयुक्त नमक	थाइराइड ग्रंथी की सूजन ग्वाइटर या घेंघा रोग होना।

क्या आप जानते हैं?

- गाजर, पपीता, मक्खन, पालक, खजूर, शहद पीले फल और सब्जी विटामिन 'ए' के अच्छे स्रोत हैं जो हमारी आँखों के लिए आवश्यक है।
- अनाज दालें, हरी सब्जियाँ, माँस, अण्डा विटामिन 'बी' के अच्छे स्रोत है। यह विटामिन शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए आवश्यक है।
- आँवला, नींबू, संतरा एवं अन्य खट्टे फलों में विटामिन 'सी' पाया जाता है। विटामिन 'सी' दाँतों, मसूड़ों तथा जोड़ों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है व शरीर में प्रतिरोधी शक्ति बनाये रखता है।
- घी, तेल, मक्खन, दूध, अंडा, मछली का तेल तथा सूर्य का प्रकाश विटामिन 'डी' के अच्छे स्रोत है। इससे हड्डियाँ मजबूत बनी रहती हैं।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर, अंडे का पीला भाग विटामिन 'के' के अच्छे स्रोत हैं।

महत्वपूर्ण तथ्य

(i) भोजन में अत्यधिक वसा की मात्रा लेना हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है।

(ii) अधिक तले एवं मसालेदार पदार्थ के सेवन से एसीडीटी (अम्लपित्त) होने की संभावना अधिक रहती है। क्योंकि ऐसे पदार्थों से आमाशय में HCl अम्ल का स्राव बढ़ जाता है और अधिक अम्लीय माध्यम में भोज्य पदार्थों के पाचन और अवशोषण की दोनों क्रियायें अत्यंत मंद हो जाती हैं, फलस्वरूप पेट में गैस, जलन और दर्द बना रहता है।

(iii) आँवला कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक है।

(iv) आँवले के गूंदे का लगातार प्रयोग करने से लिवर (यकृत) में वसा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा आश्चर्यजनक रूप से कम होती है, जिससे रुधिर वाहिनियों में रक्त का बहाव सही रहने से हमारा हृदय भी स्वस्थ रहता है।

अत: केवल पूरी-अचार खाने और हरी सब्जियाँ, फल, सलाद आदि न खाने से, आँखों के चारों ओर अँधेरा दिखाई देना और चक्कर आने जैसी स्थिति बन सकती है।

जल- अब बताइए बच्चों! जल का हमारे भोजन से क्या संबंध है?

बच्चों! जल जीवन का आधार है। जल का उपयोग भोजन बनाने एवं पीने में करते हैं। जल भोजन को पचाने तथा अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए अति आवश्यक है। हमारे शरीर में लगभग 60-70 प्रतिशत भाग केवल जल है। यह सभी जीवों का प्रमुख तत्व है।

जब हम सलाद (ककड़ी, टमाटर, गाजर) बनाकर उसमें नमक डालते हैं तो सलाद खाने के बाद देखें प्लेट (तश्तरी) में पानी कुछ बूंदे अवश्य दिखाई देंगी। इससे सिद्ध होता है कि ताजे फलों एवं सब्जियों में भी पानी होता है।

अब बताइए-

- उन भोज्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनसे तेल निकाला जाता है।
- हल्की धूप लेना हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है। ऐसा क्यों?
- आँवले का सेवन हमारे हृदय के लिए लाभदायक है क्यों?
- विटामिन 'सी' से भरपूर फलों के नाम लिखिए।

क्या आप जानते हैं?

- जल हमारे शरीर के तापमान को सन्तुलित करता है।
- हमें प्रतिदिन 2-3 लीटर तक पानी अवश्य पीना चाहिए।
- प्रात:काल कुल्ला करके बिना कुछ खाए 1-2 गिलास पानी प्रतिदिन पीना चाहिए।

अब बताइए-

(i) भोजन के विभिन्न घटक, उनके प्राप्ति स्रोत क्या है?

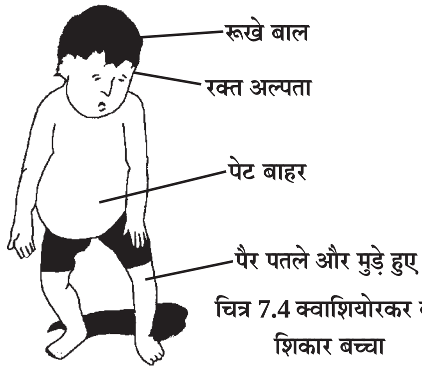
(ii) आइए सारणी बनाकर पूरा करें-

क्रमांक	पोषक तत्व	कार्य
1.	कार्बोहाइड्रेट्स	....
2.	वसा	....
3.	प्रोटीन	....

(iii) क्या होगा यदि हरी सब्जियाँ नहीं खाई जाएँ?

7.2 पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग-

पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों को हीनताजन्य रोग भी कहा जाता है। तालिका के अध्ययन से ऐसे रोगों की जानकारी प्राप्त करके आप अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रह सकते हैं।



चित्र 7.4 क्वाशियोरकर का शिकार बच्चा

क्र.	भोजन के घटक एवं पोषक तत्व	कमी से होने वाले रोग	रोग के लक्षण
1.	**कार्बोहाइड्रेट्स**	सामान्य कमजोरी	शरीर में कमजोरी तथा कार्य क्षमता में कमी।
2.	**प्रोटीन**	क्वाशियोरकर	प्रायः छोटे बच्चों में होता है भूख की कमी, पेट बाहर निकलना, पैर पतले और मुड़े हुए।
3.	**वसा**	मरस्मस	शारीरिक एवं मानसिक विकास रुक जाता है। कमजोरी दुर्बलता।
4.	**विटामिन**		
	विटामिन 'ए'	रतौंधी	आँखों की कमजोरी, रात का अंधापन
	विटामिन 'बी'	बेरीबेरी	बहुत अधिक कमजोरी
	विटामिन 'सी'	स्कर्वी	मसूड़ों की सूजन, दाँत एवं जोड़ ढीले होना
	विटामिन 'डी'	रिकेट	मुलायम हड्डियाँ, मेरूदंड तथा धनुष की भांति घुमे हुए पैर

	विटामिन 'के'	रक्त का थक्का न जमना	चोट लगने पर अधिक रक्त स्राव
5.	**खनिज लवण**		
	केल्शियम+ फास्फोरस	रिकेट	मुलायम हड्डिया, मेरूदंड तथा धनुष की भांति घुमे हुए पैर
	आयरन	रक्ताल्पता	पीलापन, शिथिलता, साँस की तीव्रता
	आयोडीन	ग्वाइटर (घेंघा)	थाइराइड ग्रंथी का बढ़ना, मानसिक शिथिलता

महत्वपूर्ण तथ्य- ग्वाइटर (घेंघा) रोग से बचने के लिए आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करना चाहिए।

सूची में बीमारियों के लक्षणों के बारे में जानकर आप समझ गये होंगे कि स्वस्थ रहने के लिए हमें भोजन के सभी घटकों की संतुलित मात्रा लेनी आवश्यक है। साथ ही भोजन में हरी-सब्जियाँ, फल आवश्यक रूप से समाहित करें।

स्वस्थ जीवन का आधार संतुलित भोजन

अब बताइए-

- शरीर की रक्षा करने वाले भोज्य पदार्थों के नाम बताइए।
- रतौंधी रोग किस विटामिन की कमी से होता है?
- घेंघा रोग के लक्षण बताइए।
- कैल्शियम एवं फास्फोरस लवण हमारी किस रोग से रक्षा करते है?
- रक्ताल्पता का कारण बताइए।

7.3 व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्वास्थ्य- हमने जाना कि अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित आहार लेना अति आवश्यक है।

अच्छा स्वास्थ्य क्या है? विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार अच्छे स्वास्थ्य से तात्पर्य है किसी भी बीमारी की अनुपस्थिति में शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता का होना।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य- व्यक्तिगत स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति के शरीर के सभी अंग स्वस्थ हो तथा सामान्य तरीके से कार्य कर रहे हों। व्यक्ति का मानसिक संतुलन ठीक हो तथा कार्य व्यवहार सामान्य हो।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य के अंतर्गत हमें हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंग दाँत, आँख तथा बालों की देखभाल विशेष रूप से करना चाहिए।

दाँतों की देखभाल-

- हमें दाँतों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- प्रात: एवं रात को सोने से पूर्व दाँतों को दातून/मंजन/पेस्ट द्वारा साफ करना चाहिए।

- खाना, खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए।
- विटामिन तथा खनिज लवण से भरपूर भोज्य पदार्थ दाँतों का पोषण करते हैं। अत: कच्ची सब्जियाँ गाजर, मूली, पालक, पत्तागोभी, फल, दूध का सेवन करना चाहिए।
- दाँतों में किसी भी प्रकार की तकलीफ होने पर तुरन्त दंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

आँखों की देखभाल-

- आँखों की सुरक्षा, स्वच्छता एवं पोषण के प्रति जागरूक रहना चाहिए।
- आँखों को प्रतिदिन ठंडे एवं स्वच्छ जल से धोना चाहिए।
- काजल, सुरमें का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- आँखों को धूल, धुएँ, बारिक भूसे आदि से बचाना चाहिए।
- तेज प्रकाश से आँखों को बचाना चाहिए। इसलिए वेल्डिंग करने वाले, आँखों की सुरक्षा के लिए काले चश्मे का उपयोग करते हैं।
- लंबे समय तक एवं बहुत पास से टी.वी. नहीं देखना चाहिए।
- खेलते समय एवं पटाखे आदि चलाते समय आँखों की सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।
- कम प्रकाश में नहीं पढ़ना चाहिए।
- आँखों के पोषण के लिए विटामिन 'ए' से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, आम, पपीता, कद्दू, दूध, मक्खन आदि का सेवन करना चाहिए।

बालों की देखभाल-

- बालों की नियमित सफाई एवं कंघी आवश्यक है।
- गंदे तौलिये के उपयोग, पौष्टिक आहार में कमी तथा बालों की सही सफाई न होने से बालों में खुश्की (रूसी) हो जाती है।
- बालों को धूल, धूप आदि से बचाएँ।
- बालों में तेल मालिश करें।
- बालों में हानिकारक रसायनों का प्रयोग न करें।

अब बताइए-

(i) दाँतों की देखभाल कैसे करनी चाहिए?

(i) आँखों की सुरक्षा के लिए क्या उपाय करना चाहिए।

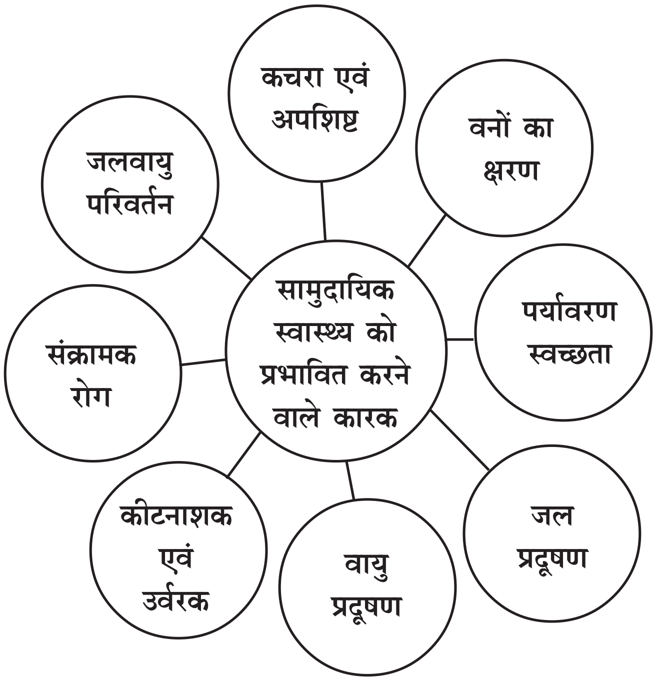
(i) बालों में खुश्की (रूसी) होने का क्या कारण है?

- बालों के पोषण के लिए प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण युक्त आहार लें।
- बालों को कसकर न बाँधे, क्योंकि कसकर बाँधने से बालों की जड़ों में रक्त प्रवाह रुक सकता है।

● **सामुदायिक स्वास्थ्य-** सामुदायिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है कि व्यक्ति अपने सामान्य व्यवहार के अनुरूप सामाजिक क्रियाकलापों में भाग लेता हो। इससे उसका सामाजिक स्वास्थ्य तो उत्तम बना रहता है परन्तु उसकी क्रियाओं से अनजाने ही आसपास के वातावरण को खतरा रहता है। जैसे अपनी दैनिक दिनचर्या में वाहनों के प्रयोग से निकलने वाली गैसों से पेड़-पौधों को नुकसान पहुँचाना, कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग से मिट्टी को नुकसान पहुँचाना। इस तरह हमारी सामाजिक गतिविधियाँ सामुदायिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती हैं और पर्यावरण को परिवर्तित करती हैं।

अत: पर्यावरण की रक्षा करना हमारा सामूहिक उत्तरदायित्व है। सामुदायिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए हमें इसको प्रभावित करने वाले कारकों को जानकर उन्हें नियंत्रण में रखना होगा।

उपरोक्त कारकों को जानकर हमें व्यक्तिगत स्वास्थ्य के साथ सामुदायिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना चाहिए एवं सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ लेना चाहिए। जैसे टीकाकरण, जानलेवा रोगों के लिए बहुत प्रभावी सिद्ध हुआ है।



सामुदायिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

सरकार द्वारा राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत टीकाकरण को अपनाया गया है। पाँच वर्ष की आयु तक सभी बच्चों को प्रतिरक्षक टीके अनिवार्य रूप से लगाये जाते हैं। आँगनवाड़ियों, अस्पतालों में गर्भवती महिलाओं का पंजीयन किया जाता है। टीकाकरण के लिए विशेष अभियान चलाए जाते हैं। ''पल्स पोलियो'' अभियान भी इसी का अंग है।

व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना हम सबका दायित्व है। अत: अपने पर्यावरण को स्वच्छ, संतुलित एवं स्वास्थ्यवर्धक बनाने के लिए व्यक्तिगत रूप से अपना सहयोग देना चाहिए। इसके लिए-

- जल स्रोतों (कुएं, नदी, तालाब) को प्रदूषण से मुक्त रखने का प्रयास करें।
- वायु प्रदूषण से बचने के लिए अधिक धुएँ वाले ईंधन का उपयोग न करें तथा धुएँ की सही निकासी का प्रबंध करें।
- उद्योगों से निकलने वाली हानिकारक गैसों को वायुमंडल में पहुँचने से पहले ही निष्क्रिय करने का प्रबंध करें।
- कीटनाशकों एवं उर्वरक का कम से कम प्रयोग करें एवं इन्हें जल स्रोतों तक पहुँचने से रोकने के प्रयास करें।
- संक्रामक रोगों एवं जानलेवा रोगों से बचने के लिए टीकाकरण अवश्य कराएँ।

अब बताइए-

- अच्छे स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य हैं?
- टीकाकरण क्यों आवश्यक हैं?
- सामुदायिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले चार कारकों के नाम बताइए।

- जलवायु परिवर्तन के प्रति सचेत रहें।
- सामुदायिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए पर्यावरण स्वच्छता हेतु अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें।
- कचरे एवं अपशिष्ट पर नियंत्रण और इसके निपटारे के लिए सामुदायिक चेतना लाने का प्रयास करना चाहिए।

हमने सीखा-

- हमें कार्य करने के लिए ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है।
- हमें संतुलित भोजन लेना चाहिए।
- हमारे भोजन के प्रमुख घटक कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण एवं जल है।
- भोजन को पचाने के लिए हमें जल की आवश्यकता पड़ती है। अत: हमें पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ जल पीना चाहिए।
- कार्बोहाइड्रेट्स एवं वसायुक्त खाद्य पदार्थों को ऊर्जादायक या शक्तिदायक खाद्य पदार्थ कहते हैं।
- प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों को वृद्धिकारक खाद्य पदार्थ कहते हैं।
- विटामिन एवं खनिज लवण युक्त खाद्य पदार्थों को रक्षात्मक खाद्य पदार्थ कहते हैं।
- हमें भोजन का अपव्यय नहीं करना चाहिए।
- व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्वास्थ्य का पर्यावरण से सीधा संबंध है।
- पर्यावरण को स्वास्थ्यवर्धक बनाने के लिए हमें अपना सहयोग देना चाहिए।

अभ्यास

प्रश्न 1. सही विकल्प चुनकर लिखिए-

(i) शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक है-

(अ) प्रोटीन (ब) वसा (स) कार्बोहाइड्रेट्स (द) जल

(ii) हरे पत्ते वाली सब्जियाँ एवं फल मुख्य स्रोत है।

(अ) कार्बोहाइड्रेट्स (ब) प्रोटीन (स) विटामिन एवं खनिज लवण (द) सभी का

(iii) विटामिन 'डी' की कमी के कारण होता है।

(अ) ग्वाइटर (ब) रिकेट (स) रतौंधी (द) रक्ताल्पता

(iv) रतौंधी रोग विटामिन की कमी के कारण होता है।

(अ) विटामिन 'बी' (ब) विटामिन 'ए' (स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'डी'

(v) केल्शियम एवं फास्फोरस लवण हमारी रोग से रक्षा करते हैं।

(अ) रतौंधी (ब) रक्ताल्पता (स) रिकेट (द) ग्वॉइटर

प्रश्न 2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(i) हमारी माँसपेशियाँ मुख्यतः .... से बनी होती है।
(ii) जीवों में एकत्रित .... एक ऊर्जा बैंक का कार्य करती है।
(iii) .... कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक है।
(iv) जल हमारे शरीर के .... को सन्तुलित करता है।
(v) आयोडीन की कमी से होने वाले रोग का नाम .... है।

प्रश्न 3. सही जोड़ी बनाइए-

अ		**ब**	
(i)	आँख	(i)	विटामिन 'बी'
(ii)	दाँत	(ii)	विटामिन 'डी'
(iii)	सूर्य का प्रकाश	(iii)	विटामिन 'के'
(iv)	बेरीबेरी	(iv)	विटामिन 'सी'
(v)	रक्त का थक्का	(v)	विटामिन 'ए'

प्रश्न 4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

(i) संतुलित आहार किसे कहते हैं?
(ii) हमें संतुलित आहार क्यों लेना चाहिए?
(iii) आँवला फल हमारे लिए अत्यंत उपयोगी है। कारण दीजिए?
(iv) स्वस्थ आँखों के लिए कौनसा विटामिन आवश्यक है?
(v) बालों को कसकर बाँधना क्यों हानिकारक है?
(vi) व्यक्तिगत स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य है?

प्रश्न 5. कारण सहित उत्तर दीजिए।

(i) यदि हम आहार में प्रोटीन न लें तो क्या होगा?
(ii) यदि हम कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन न करें?
(iii) हम अपनी आँखों, दाँतों एवं बालों की विशिष्ट देखभाल कैसे करें?
(iv) यदि हम अधिक वसायुक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करें।

प्रश्न 6. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(i) कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन एवं विटामिन खनिज लवण की कमी से होने वाले रोगों और उनके लक्षणों की तालिका बनाइए।
(ii) व्यक्तिगत एवं सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए आप क्या सहयोग कर सकते हैं?

निर्दिष्ट कार्य

- खाद्य पदार्थों के चित्रों का संग्रह करें और संतुलित भोजन का एक पोस्टर बनाइए।
- अपनी शाला के उन बच्चों, साथियों का पता लगाओ जो बीमारी के कारण शाला में अनुपस्थित रहते हैं। उनकी लंबी बीमारी का कारण जानने के लिए अपने शिक्षक की सहायता लीजिए। कारणों का पता लगाइए।