१३. हमारा आहार

राजू के घर

पिता जी : आओ । भोजन के लिए बैठें परंतु राजू दिखाई नहीं दे रहा है। हमेशा तो सबसे पहले उपस्थित रहता है ।

माँ : उसे हलका-सा बुखार है । थोड़ी देर पहले मैंने उसे नरम दही-भात दिया था । अभी-अभी उसकी आँख लगी है ।

पिता जी : ठीक है, उसे सोने दो । क्या हम लोग भोजन करना शुरू करें ?

दीदी : तुरंत बैठेंगे । मुझे बहुत जोर से भूख लगी है । आज पाठशाला में लँगड़ी दौड़ की प्रतियोगिता थी । मैं मैच खेलकर आई हूँ ।

माँ : आ, बैठ जल्दी ।

दीदी : पत्तागोभी की सब्जी क्यों बनाई आपने ? आपको मालूम है न; यह मुझे पसंद नहीं है । मुझे नहीं चाहिए ।

माँ : बेटी, ऐसा मत बोलो । हमारा स्वास्थ्य ठीक-ठाक रहना चाहिए या नहीं । इसलिए सभी पदार्थ हमें अवश्य खाने चाहिए और थाली में कुछ भी छोड़ना नहीं चाहिए ।

दीदी : ठीक है । पाठशाला में हमारी शिक्षिका भी सदैव यही कहती हैं । मैं थाली में सब्जी नहीं छोड़ने वाली थी ।

पिता जी : अब कैसे सयानों जैसी बात की ।

दीदी : पिता जी, यह क्या ? आपने केवल एक ही भाकरी (कोंचा) ली ? आपका पेट कैसे भरेगा ?

दादा जी : वह दिन भर कार्यालय में बैठकर काम करता है । भूख लगेगी कैसे ? हम लोग मेहनत के काम करते थे । एक ही समय में चार-चार रोटियाँ चट कर जाते थे । अब मेरी आयु अधिक हो चुकी है । पहले की तरह भूख नहीं लगती ।

दादी : मुझे भी तो आजकल भूख नहीं लगती ।

माँ : सही बात है । सासू माँ का भोजन कितना कम हो गया है! सासू माँ, आपके लिए हमने आधी भाकरी मींजकर दूध में भिगोकर रखी है ।

बताओ तो

- माँ ने राजू को नरम दहीभात क्यों दिया ?
- दीदी को बहुत जोर से भूख क्यों लगी थी ?
- पिता जी को केवल एक रोटी क्यों पर्याप्त होती है ?
- दादी जी और दादा जी कम क्यों खाते हैं ?

● नया शब्द सीखो

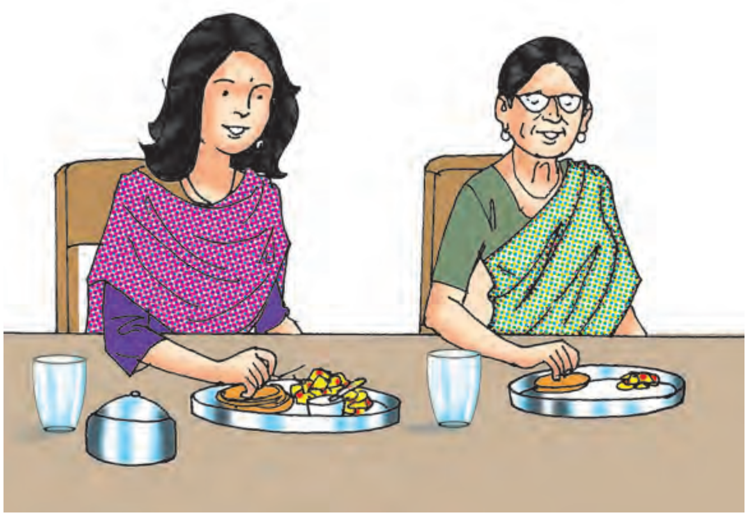
आहार : प्रतिदिन दो बार के भोजन में हम कुछ खाद्यपदार्थ खाते हैं । साथ ही हम अन्य समयों पर भी कुछ-न-कुछ खाते हैं । पूरे दिन में भी हम दूध, चाय, कॉफी, शरबत जैसे पेय पीते हैं । दिनभर में हम जो कुछ भी खाते-पीते हैं, उन सब खाद्यपदार्थों को मिलाकर 'आहार' कहते हैं ।

● आहार अधिक अथवा कम क्यों हो जाता है

किसी दिन हमें अधिक भूख लगती है । तब हम भरपूर भोजन करते हैं । उस दिन हमारा आहार अधिक होता है । कभी-कभी हमें भूख कम लगती है । तब हम थोड़ा-सा ही खाते हैं। उस दिन हमारा आहार कम होता है ।

बताओ तो

इन दोनों में से किसका आहार अधिक होगा ? क्यों ?



दीदी युवा हैं । इसलिए उसका आहार अधिक होगा । इसके विपरीत दादी वृद्धा हैं । इसलिए उनका आहार कम है ।

कुछ ऐसे काम हैं, जिन्हें करते समय शरीर की बहुत और तीव्र गति से हलचलें होती हैं । जो कार्य करते समय शरीर को परिश्रम करना पड़ता है; ऐसे कार्यों को शारीरिक परिश्रम कहते हैं । ऐसे कार्य करने के बाद बहुत तेज भूख लगती है परंतु कुछ ऐसे भी कार्य हैं, जिन्हें केवल एक स्थान पर बैठकर ही किया जाता है । इन्हें करने पर शरीर को अधिक परिश्रम नहीं करना पड़ता । ऐसे कार्यों को मानसिक परिश्रम कार्य (बैठे कार्य) कहते हैं ।

मानसिक परिश्रम के काम

शारीरिक परिश्रम के काम

मानसिक परिश्रम के काम करने वालों की भूख अपेक्षाकृत कम (मंद) होती है ।

क्या तुम जानते हो

पानी भरना, कपड़े धोना, घर में साफ-सफाई करना ये शारीरिक परिश्रम के ही काम हैं । ये काम करने वाले व्यक्तियों को अधिक भूख लगती है ।

यह काम करने वाला व्यक्ति, चाहे वह महिला हो या पुरुष दोनों को पर्याप्त भोजन मिलना आवश्यक है ।

क्या तुम जानते हो

बड़ा होने की समयावधि में शरीर की तेजी से वृद्धि होती है, इसलिए बढ़ती आयु के लड़कों-लड़कियों को भरपूर आहार मिलना चाहिए ।

बताओ तो

- किसी एक ही दिन में क्या पूरी कक्षा के प्रत्येक विद्‌यार्थी के घर में कोहड़े की ही सब्जी बनेगी ?
- यदि प्रतिदिन एक ही प्रकार का भोजन बनाया जाए तो क्या तुम्हें यह अच्छा लगेगा ?
- हमें पूरे वर्षभर आम क्यों नहीं मिल सकते ?

• खाद्‌यपदार्थों की विविधता

भूख के अनुसार ही हम कम या अधिक खाते हैं । इससे यह निर्धारित होता है कि हमारा आहार कम है या अधिक । यह तो हुई आहार संबंधी एक जानकारी ।

हम कौन-से खाद्‌यपदार्थ खाते हैं, इसकी भी हमें जानकारी होनी चाहिए । ऐसा होने पर ही आहार संबंधी जानकारी पूर्ण होगी ।

विभिन्न लोगों के आहारों में अलग-अलग खाद्‌यपदार्थ होते हैं ।
इसके पीछे क्या कारण हो सकते हैं ?

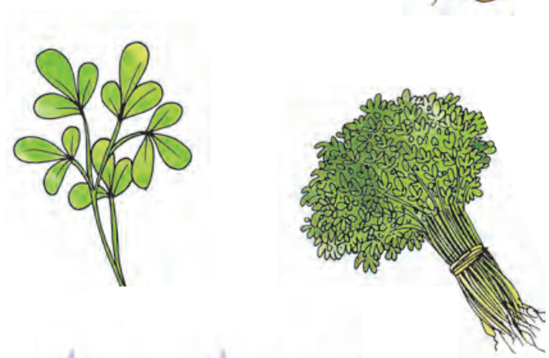
किसी घर में प्रतिदिन एक ही प्रकार के खाद्‌यपदार्थ पकाए गए तो वही खाद्‌यपदार्थ लगातार खाने पड़ेंगे । ऐसा भोजन ऊबाऊ हो जाता है । इसलिए अदल-बदलकर खाद्‌यपदार्थ बनाते हैं ।

जहाँ चावल की फसल अधिक होती है, उन लोगों के भोजन में भात अधिक होता है और जहाँ ज्वार या बाजरे की उपज अधिक होती है; वहाँ के लोगों के भोजन में भाकरी (कोंचा) अधिक होती है। कुछ स्थानों पर गेहूँ अधिक पैदा होता है । वहाँ के लोग गेहूँ की रोटी खाते हैं । समुद्र में भरपूर मछलियाँ मिलती हैं । इसलिए कोकण के लोगों के आहार में मछलियों की अधिकता होती है।

ऋतुओं के अनुसार अलग-अलग समय पर हमें पूरे वर्ष में विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ और फल तथा लताएँ मिलती रहती हैं । उनके अनुसार हमारे आहार के खाद्‌यपदार्थों में भी अंतर आता है ।

यदि कोई समारोह हो तो कुछ अलग प्रकार के भी खाद्‌यपदार्थ बनाए जाते हैं । तीज-त्योहारों के दिन लोग प्राय: विशेष प्रकार के मीठे तथा विशेष प्रकार के भोजन बनाते हैं ।

• हमें कौन-सी सावधानी रखनी चाहिए



यदि स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखना है तो आहार के संबंध में सावधानी रखनी पड़ती है। अत: घर में तैयार किए गए सभी पदार्थ खाने चाहिए । जो पदार्थ पसंद न हो, उसे हम खाएँगे ही नहीं; ऐसा व्यवहार कभी नहीं करना चाहिए ।

हमारे आहार में अंकुरित दलहनों से तैयार की गई पतली (रसेदार) सब्जी और पत्तीवाली सब्जियाँ अवश्य होनी चाहिए । बीच-बीच में हमारे भोजन में दही और छाछ भी होने चाहिए ।

समाचारपत्रों अथवा दूरदर्शन पर शीतपेयों के खूब विज्ञापन दिखाई देते हैं । खाद्‌यपदार्थों के भी विज्ञापन होते हैं । इन खाद्‌यपदार्थों को खरीदने का हमें लोभ भी होता है । ये पदार्थ स्वादिष्ट होते हैं । आकर्षक वेष्ठनों (पैकिंग) में भी मिलते हैं परंतु स्वास्थ्य की दृष्टि से ये उत्तम होंगे, यह जरूरी नहीं है । इसके अतिरिक्त ये बहुत महँगे भी होते हैं ।

हमने क्या सीखा

* पूरे दिन में जिन खाद्यपदार्थों तथा पेयपदार्थों का हम सेवन करते हैं, उन सबको मिलाकर 'आहार' कहते हैं ।
* आयु, परिश्रम और स्वास्थ्य ये आहार में अंतर होने के कारण हैं ।
* ऋतुओं के अनुसार प्राप्त होने वाले खाद्यपदार्थों के कारण आहार में परिवर्तन होता है ।
* विभिन्न स्थानों पर आसानी से मिलने वाले खाद्यपदार्थों में भिन्नताएँ होती हैं । इसके कारण लोगों के आहार में विविधता पाई जाती है ।
* आहार में विभिन्न पदार्थों का समावेश करने पर हमारे शरीर की भोजन संबंधी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति होती है ।
* विज्ञापनों में दीखने वाले आकर्षक तथा स्वादिष्ट पदार्थ स्वास्थ्य के लिए उत्तम होंगे ही, यह आवश्यक नहीं है ।

इसे सदैव ध्यान में रखो

अपना स्वास्थ्य सदैव उत्तम रखने के लिए भोजन के प्रति सावधानी बरतनी चाहिए ।

स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

किसी दिन पाठशाला बंद होने के बाद 'हुतुतू' के अभ्यास के लिए रुकना होता है । उस समय थकावट भी लगती है । किसी भी बात में मन नहीं लगता है । फिर भी रुकना तो पड़ता है ।

(आ) थोड़ा सोचो :

नीचे दी गई सूची के कार्यों का 'मानसिक परिश्रम का कार्य' तथा 'शारीरिक परिश्रम का कार्य' में वर्गीकरण करो:

(१) खो-खो खेलना (२) चावल बीनना (३) साइकिल चलाना
(४) पुस्तक पढ़ना (५) साफ-सफाई करना (६) पहाड़ी पर चढ़ना
(७) चित्र बनाना (८) ट्रंक उठाना (९) बगीचे की घास निकालना

(इ) सही है या गलत, बताओ :

(१) घर में बनाया गया प्रत्येक पदार्थ अवश्य खाना चाहिए ।
(२) विज्ञापनवाले पदार्थ अवश्य खाने चाहिए ।
(३) आकर्षक वेष्टन वाले (पैकिंग) पदार्थ खाने से स्वास्थ्य में सुधार होता है ।
(४) सभी महँगे पदार्थ स्वास्थ्य के लिए उत्तम होते हैं ।

(ई) एक शब्द में उत्तर लिखो :

(१) किस ऋतु में आमरस बनाते हैं ?
(२) गन्ने के रस के कोल्हाड़ किस ऋतु में शुरू होते हैं ?
(३) हरा चना बाजार में किस ऋतु में मिलता है ?
(४) गरमी में खेलकर आने के बाद खूब प्यास लगी है । तुम्हारे सामने नीबू का शरबत है । बाजार से लाया गया शीतपेय भी है । इनमें से कौन-सा पेय पीकर प्यास बुझाना अच्छा है ?

(उ) चित्र देखो । इनमें से किसका आहार अधिक होगा और क्यों :

(ऊ) सोचकर उत्तर दो :

(१) केवल आधी रोटी खाने पर तीन वर्ष के बच्चे का पेट भर जाता है । क्या आधी रोटी खाने पर उसकी माँ का भी पेट भर जाएगा ?
(२) एक मनुष्य प्रतिदिन पाँच रोटियाँ खाता है । यदि किसी दिन वह बुखार में तप रहा हो तो क्या उस दिन भी वह पाँच रोटियाँ ही खाएगा ? कारण लिखो ।
(३) प्रत्येक व्यक्ति का आहार भिन्न-भिन्न होता है । इसके क्या कारण हैं ?
(४) माँ दादी के लिए रोटियाँ क्यों मींचकर रखती हैं ?
(५) ''थाली में सब्जी छोड़ना नहीं'', ऐसा माँ ने दीदी से क्यों कहा होगा ?

HPRL3N

(ए) जानकारी प्राप्त करो :

मूँग, मोठ, लोबिया, चौलाई इत्यादि को अंकुरित करने की कृति की जानकारी प्राप्त करो और लिखो । अपने वर्ग के अन्य विद्‌यार्थियों को बताओ ।

(ऐ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

(१) शारीरिक परिश्रम करने वाला व्यक्ति ..... हो या पुरुष, दोनों को पर्याप्त भोजन मिलना ही चाहिए ।
(२) स्वास्थ्य अच्छा बना रहे, इसके लिए ..... संबंधी सावधानी रखनी पड़ती है ।
(३) विज्ञापन में दिखाए गए खाद्‌यपदार्थों को खरीदने का हमें ..... होता है ।

उपक्रम

- शीतकाल के दिनों में किसी बड़े-बूढ़े व्यक्ति के साथ सब्जी मंडी जाओ । देखो कि वहाँ कौन-कौन-से फल और सब्जियाँ बिक रही हैं । वहाँ तुमने जो भी देखा, उन वस्तुओं के नाम नीचे दी गई तालिका में लिखो :

सब्जियाँ	फल

* * *