

## पाठ -१ उत्तम स्वास्थ्य



निधि एवं रौनक के विद्यालय में सुबह से ही बड़ी चहल-पहल थी, क्योंकि आज इनके विद्यालय में बाल रोग विशेषज्ञ डॉ० दिव्या आने वाली हैं। बच्चों को 'कुपोषण' के बारे में जानकारी देने के लिए प्रधानाचार्या जी ने उन्हें आमंत्रित किया है।

कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ, सभी बच्चे पंडाल में बैठ गए। कार्यक्रम की प्रारम्भिक औपचारिकताओं के बाद डॉ० दिव्या ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा “प्यारे बच्चों ! आज मैं आप सबके बीच स्वयं को पाकर अत्यन्त प्रसन्नता का अनुभव कर रही हूँ। शिक्षा एवं स्वास्थ्य ये दोनों ही हर बच्चे का अधिकार है, परंतु आपको जानकर यह आश्चर्य होगा कि प्रतिवर्ष लगभग 70 लाख से भी अधिक बच्चों की मृत्यु कुपोषण के कारण हो जाती है, इसलिए हमें यह जानना जरूरी है कि 'कुपोषण' क्या है ?

### कुपोषण (Malnutrition)

डॉ० दीदी ने कहा- शरीर को स्वस्थ रहने के लिए पोषक तत्व की आवश्यकता पड़ती है जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण आदि। शरीर में इन पोषक तत्वों की मात्रा आवश्यकता से कम या ज्यादा होना ही कुपोषण कहलाता है।

### कुपोषण के अन्य कारण-

- अल्प पोषण
- अति पोषण
- भोज्य पदार्थों में मिलावट
- जनसंख्या वृद्धि

- अस्वच्छता
- अज्ञानता (अशिक्षा)



कुपोषण से हमारा शारीरिक स्वास्थ्य कमजोर होने के साथ-साथ मानसिक एवं बौद्धिक विकास भी अवरुद्ध हो जाता है, जो हमारे जीवन को प्रभावित करता है। आइए, कुपोषण के प्रभाव को चित्र के द्वारा समझते हैं-

### कुपोषण से बचाव

“हमें कुपोषण से बचाव के लिए क्या करना चाहिए, दीदी”? रौनक ने पूछा। डॉ० दीदी ने कहा कि इसके लिए हमें अपनी उम्र तथा आवश्यकता के अनुसार पोषक तत्वों से निर्मित भोज्य पदार्थों जैसे- दाल, रोटी, चावल, सलाद, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, दही, अंकुरित अन्न एवं मौसमी फलों को अपने भोजन एवं नाश्ते में सम्मिलित करना चाहिए।

साथ ही डॉ० दिव्या ने यह भी बताया कि लड़कियों को लड़कों की तुलना में पर्याप्त पोषण की ज्यादा जरूरत होती है क्योंकि उन्हें स्वयं को मातृत्व के लिए तैयार करना होता है। पोषण के अभाव में उनका समुचित विकास नहीं हो पाता जिसका प्रभाव आगे चलकर माँ तथा जन्म लेने वाले बच्चे दोनों पर पड़ता है। ज्ञान, विज्ञान, खेल, कला, साहित्य, संगीत, शिक्षा ऐसा कोई भी क्षेत्र नहीं जहाँ महिलाएँ पुरुषों से पीछे या कम हों। महिला को तो बाहर के अतिरिक्त घर का भी पूरा काम सँभालना होता है। इसलिए बालिकाओं को अधिक पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है।



## स्वास्थ्य ही जीवन है

राधिका के पिता एक गरीब रिक्शा चालक थे। राधिका अपने तीन बहनों में सबसे बड़ी थी। उसके पिता ने गरीबी के कारण 15 वर्ष की आयु में राधिका की शादी 40 वर्ष के एक व्यक्ति से करा दी। गरीबी के कारण वो पढ़ भी नहीं सकी। उसका पति शराब पीकर उसे मारता-पीटता था और उसे खाना भी नहीं देता था, 16 वर्ष की आयु में वह माँ बन गई। सही ढंग से खाना-पीना न मिलने के कारण वह कुपोषण का शिकार हो गई। डाक्टर ने बताया कि माँ एवं गर्भ में पल रहा बच्चा दोनों ही कुपोषण से ग्रसित हैं। गरीब होने के कारण वो अपना इलाज भी नहीं करा पा रही थी। वो सोच रही थी कि काश, मेरे माता-पिता ने मुझे भी पढ़ाया होता, तो आज मैं खुद अर्थोपार्जन कर अपने बच्चे की जान बचा सकती थी।

यदि इस प्रकार की कोई घटना आपके आस-पास होती है, तो आप क्या करेंगे ?

### अभ्यास

#### 1. बहुविकल्पीय प्रश्न

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) संतुलित आहार के विभिन्न पोषक तत्व हैं-

(क) प्रोटीन

(ख) वसा

(ग) कार्बोहाइड्रेट

(घ) उपर्युक्त सभी

(2) विटामिन 'ए' की कमी से होने वाला रोग है-

(क) रतौंधी

(ख) एनीमिया

(ग) रिकेट्स

(घ) घेंघा

## 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

1. लौह तत्व की कमी से कौन सा रोग होता है ?

2. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किस प्रकार का आहार आवश्यक है ?

## 3. लघु उत्तरीय प्रश्न

1. लौह तत्व किन-किन भोज्य पदार्थों में पाया जाता है? उनके नाम लिखिए।

2. एनीमिया रोग के कोई दो लक्षण लिखिए।

## 4. दीर्घउत्तरीय प्रश्न

1. घेंघा रोग के कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

2. कुपोषण क्या है ? इसके कारण लिखिए।

## प्रोजेक्ट वर्क :-

1. अपने मुहल्ले/पड़ोस में जाकर पता कीजिए कि आपका कोई साथी कुपोषण का शिकार

तो नहीं है। अगर है, तो उसके परिवार वालों को इसके निवारण की आवश्यक

जानकारियाँ दीजिए।

2. अपने घर के सदस्यों के साथ मिलकर संतुलित भोजन का ध्यान रखते हुए सुबह का

नाश्ता एवं दिन के भोजन का मीनू (व्यंजन सूची) तैयार कीजिए।