

# आओ बातें करें

मानवभारती स्कूल देहरादून की पहल

विश्व पृथ्वी दिवस 22 अप्रैल पर कक्षा 5 एवं 7 के बच्चों ने पोस्टर बनाकर जागरूक किया



## भोजन में पोषण

### प्रोटीन

शरीर के पोषण लिए प्रोटीन एक बहुत जरूरी न्यूट्रिएंट्स है जिसका सेवन हर किसी को करना चाहिए। हमारे शरीर की अच्छे तरह काम करने के लिए, मांसपेशियों के निर्माण तथा हमारे शरीर की कोशिकाओं को बनाने और सुधारने के लिए प्रोटीन अत्यंत जरूरी है। साथ में प्रोटीन हमारे शरीर की ऊर्जा का स्रोत भी है। प्रोटीन के समृद्ध स्रोत में अंडा, मछली, मीट और बीन्स शामिल है। प्रोटीन शरीर को अमीनो एसिड प्रदान करता है।

### विटामिन

हमारे शरीर को विटामिन्स की बहुत ही जरूरत है। यदि किसी भी कारण कोई विटामिन हमारे शरीर को न मिल पाए तो हमारा शरीर विटामिन जनित रोगों से ग्रसित हो सकता है। विटामिन वह पदार्थ होते हैं, जो आपके शरीर को ग्रो करने में सहायता करते हैं। यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं तथा कई बीमारियों से दूर रखते हैं। ज्यादातर विटामिन हमें फल और सब्जी से प्राप्त होता है।

### मिनरल्स

मिनरल्स एक अच्छा न्यूट्रिशन है। कुछ महत्वपूर्ण मिनरल या खनिज हमारे शरीर के ठीक ढंग से काम करने के लिए जरूरी होते हैं। यह न केवल शरीर के मेटाबॉलिज्म को सही करता है बल्कि आपके स्वास्थ्य को भी अच्छा रखता है। इसके स्रोत में फल, सब्जी, डेयरी उत्पाद, मांस और मछली शामिल है। कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrate): कार्बोहाइड्रेट के रूप में स्टार्च या मंड प्रमुख भोज्य पदार्थ हैं जो कई तरह के खाद्य पदार्थ में पाया जाता है। आलू, साबूदाना, चावल, साबूत आनाज, पास्ता, रोटी, मक्का आदि में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। इसे खाने से शरीर को उर्जा मिलती है तथा यह पाचन में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

प्राची रावत, कक्षा 9 बी

## पोषण के लिए संतुलित भोजन जरूरी

भोजन जीवन की अनिवार्य आवश्यकता है। भोजन के बिना कोई भी जीवन संभव नहीं है। यदि कहीं भी किसी प्रकार का जीवन है तो भोजन उसका अविभाज्य अंग है।

मानव के लिए तो भोजन की महत्ता सर्वोपरि है। भोजन को तरल तथा ठोस रूप में ग्रहण किया जाता है। भोजन से हमें ऊर्जा मिलती है। ऊर्जा का प्रयोग हम दैनिक कार्यों में करते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो भोजन मानव शरीर के लिए इंधन ही है। भोजन में पोषण सिक्के के दो पहलू हैं। भोजन है तो पोषण हो नहीं चाहिए। परंतु ऐसा नहीं है की सभी प्रकार का भोजन पोषण प्रदान करता है।

पोषण संतुलित भोजन के द्वारा ही प्राप्त होता है। वर्तमान काल में जंक फूड व ईस टेंट फूड का प्रयोग बहुत होता है। परंतु यह भोज्य पदार्थ पोषण की जगह कुपोषण ही देते हैं। अतः शरीर के विकास के लिए जिस पोषण की आवश्यकता होती है। वह हमें संतुलित भोजन से ही मिलता है।

प्रांजल गुप्ता , कक्षा 9 बी



रितिका, कक्षा 6

## भोजन और पोषण

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम्।  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना॥

ॐ सह नावतु।  
सह नौ भुनक्तु।  
सह वीर्यं करवावहै।  
तेजस्विनावधीतमस्तु।  
मा विद्विषावहै॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

अन्न ग्रहण करने से पहले  
विचार मन में करना है  
किस हेतु से इस शरीर का  
रक्षण पोषण करना है  
हे परमेश्वर एक प्रार्थना  
नित्य तुम्हारे चरणों में  
लग जाये तन मन धन मेरा  
विश्व धर्म की सेवा में ॥



समीक्षा, कक्षा 9 बी

ऐसा कोई भी पदार्थ जो शर्करा (कार्बोहाइड्रेट), वसा, जल तथा/अथवा प्रोटीन से बना हो और जीव जगत द्वारा ग्रहण किया जा सके, उसे भोजन कहते हैं। भोजन हर मनुष्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। हर जीवित प्राणी को भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन ग्रहण करने से हम सबसे शक्तिशाली और बलवान बन जाते हैं। इसीलिए हमें भोजन को बर्बाद नहीं करना चाहिए और इसका सम्मान करना चाहिए।

भोजन में कई तरह के पदार्थ पाए जाते हैं जो हमें स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। भोजन के साथ साथ फल भी हमें स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। ऐसा नहीं है कि हमें सिर्फ भोजन ही खाना चाहिए या सिर्फ फल ही खाने चाहिए।

बल्कि हमें दोनों व्यवस्थित रूप में ग्रहण करना चाहिए। भोजन भी दो तरह का होता है

1. शाकाहारी- जिसमें सब्जियां होती हैं
2. मांसाहारी - जिसमें मांस होता है

इसमें से कई लोग शाकाहारी और कई लोग मांसाहारी होते हैं और कई दोनों ग्रहण करते हैं। खुद को स्वस्थ रखने के लिए हमें दिन में एक बार एक सेब अवश्य खाना चाहिए। कोई भी एक फल खा लेना चाहिए। और तरल पदार्थ पीना चाहिए। माना जाता है कि न्यूट्रीशन भी हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। तो हमें ऐसी चीजें भी खानी चाहिए जिसमें न्यूट्रीशन अधिक मात्रा में मिलता हो। पोषण आहार तत्व संबंधी विज्ञान है। आहार तत्वों द्वारा मनुष्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन एवं विश्लेषण इसका मुख्य विषय है। दूसरे शब्दों में शरीर आहार संबंधी सभी प्रक्रियाओं का नाम ही पोषण है।

अंजलि नेगी

कक्षा 9 बी

## साथी मेरा स्वस्थ शरीर

स्वस्थ शरीर बनाना हैं,  
तो जंक फूड को ना कहना हैं  
चमकता चेहरा अपना है  
तो खूब सलाद खाना हैं  
और पौष्टिक आहार को ही अपना साथी बनाना हैं

उग्र बुद्धि अपनी है  
तो ड्राई फ्रूट और हरी सब्जियों से दोस्ती बढ़ानी हैं  
हड्डियों को मजबूत रखना हैं  
तो कैल्शियम को भी सही मात्रा में ग्रहण करना हैं  
पियो खूब फलो का रस  
ताकि फुर्ती से खेल उठे शरीर का एक एक अंग

चाहिए अपने अंदर हमेशा शरार  
तो खूब खाओ पोषण भरा आहार  
नहीं खाओगे पौष्टिक आहार  
तो खेल में जाओगे तुम हार  
बनाओगे पौष्टिक आहार और स्वस्थ शरीर को अपना साथी  
तो कर जाओगे तुम सब हासिल  
इसलिए साथी मेरा स्वस्थ शरीर



साक्षी, कक्षा 6

## सृष्टि



## पोषण और कुपोषण

दो रोटी को तरसते है, बात क्यों बताये पोषण का ? बच्चे शिकार क्यों न हो? माँ थी शिकार कुपोषण का । पालक चाह कर भी, कुछ नहीं कर पाता है । भूख\_प्यास सह कर, दो पैसे ही ला पाता है । होती है शिकार औरत , जालसाजी और शोषण का । बच्चे शिकार कुपोषण का । प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट , वसा , खनिज ज़रूरी है । पर ये वो क्या समझे ? जो करता सिर्फ मजदूरी है । होते है शिकार क्यों न हो ? माँ थी शिकार कुपोषण का ।

अंकुर गाँधी 9ब

## कोरोना संक्रमण के दौर में खानपान में परिवर्तन

हम सब कोरोना नाम की महामारी से काफी समय से जूझ रहे हैं। इस महामारी ने हम सब को बुरी तरह हिला दिया है हमारी दिनचर्या भी पूरी तरह से बदल चुकी है, जहां लोग हर सुबह जल्दी उठकर तैयार होकर अपने अपने काम पर जाते थे अब सुबह उठते ही मोबाइल और लैपटॉप पर अपना काम करते हैं।

सब के खानपान पर बहुत असर पड़ा है, सबसे बुरा बच्चों के साथ हुआ है, बच्चों को भी अपनी शिक्षा मोबाइल से या लैपटॉप से प्राप्त करनी पड़ती है जहां बच्चे अपने विद्यालयों के मैदान में खेलते थे अब अपने घरों में बंद हैं, इन सबसे परे सब को शारीरिक रूप से बहुत नुकसान हुआ है और स्वास्थ्य भी खराब रहता है, मगर जैसे लोगों को यह महसूस हुआ कि निरोगी रहने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी की जरूरत बहुत ज्यादा है तो लोग सतर्क होकर हेल्दी खाना खाने लगे।

घर पर रहने की वजह से खुद पर ज्यादा ध्यान देने लगे। लोग फलों का सेवन ज्यादा करने लगे, जंक फूड से दूर रहने लगे क्योंकि उसमें कोरोना वायरस होने की संभावनाएं होती हैं। लोग एनर्जी ड्रिंक पीने लगे और वह सब भोजन खाने लगे जिससे शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ जाए। क्योंकि कोरोना में रक्तबिम्बाणु कम हो जाते हैं। हम सबको ताकत और आयरन से भरपूर भोजन इस महामारी में प्राप्त करना चाहिए। हम सबको बाहर जाते समय मास्क का उपयोग आवश्यक तौर पर करना चाहिए और अपने हाथों को बार बार अच्छी तरह से धोना चाहिए, और उचित शारीरिक दूरी भी बनानी चाहिए।

**विरम्या मिश्रा, कक्षा-दस बी**

कोरोना काल में लोगो को अनेक प्रकार की परिस्थितियों का सामना करना पड़ा है। कोरोना को लेकर सरकार ने लॉकडाउन लगा दिया है। जिससे बेरोजगारी बहुत बढ़ गई है कोरोना काल के कारण लोगों के खानपान में परिवर्तन आया है। इसका सबसे बड़ा प्रभाव मजदूरों पर पड़ा है जो रोज काम करके अपना एवं अपने परिवार का पालन पोषण करते थे। कोरोना के कारण उनका काम भी नहीं लगता है। जिससे उन्हें बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ा। पहले वह अपना तीन टाइम का भोजन तो सही से ग्रहण कर लेते थे। परंतु अब इस बीमारी के कारण उन्हें एक टाइम का भोजन भी सही से नसीब नहीं होता। अब उन्हें भोजन के लिए रोज काम ढूँढना पड़ता है। जब से कोरोना का आगमन हुआ है तब से अब तक लोगों को परेशानियों का ही सामना करना पड़ा है।

**अनीश कुमार, कक्षा - दस ब**



कोविड-19 की महामारी के इस दौर में कई चीजें बदल रही हैं। कामकाज, साफ़-सफ़ाई से लेकर खान-पान के तौर-तरीके, उन्हीं बदलती चीजों में शामिल है। लोगों की प्राथमिकता में स्वास्थ्य और खासकर खान-पान और स्वच्छता का मुद्दा अचानक से काफ़ी ऊपर आ गया है। ऐसा नहीं है कि पहले लोगों की प्राथमिकता में ये चीजें नहीं हुआ करती थीं। हां, ये ज़रूर था कि खान-पान और स्वच्छता हमारे जीवन-शैली की वो बात थी, जिसमें पसंद-नापसंद को ज़्यादा तरजीह दी जाती थी।

इन दिनों कुछ लोग इस बात को लेकर चिंतित हैं कि क्या कोविड-19 की बीमारी खाने-पीने की चीजों से भी फैलती है? इसके चलते स्वच्छ रहना अत्यंत ही आवश्यक है। खाना बनाने से पहले और खाना बनाने के दौरान हाथ ज़रूर धोते रहें, टॉयलेट जाने के बाद हाथ साफ़ करें, खाना बनाने की जगह, चूल्हे और बर्तन अच्छी तरह से धोएं और उन्हें सैनिटाइज़ करें एवं रसोई घर को कीड़े-मकौड़ों और दूसरे जानवरों की पहुंच से सुरक्षित रखें।

अब तो लोग पहले से ज्यादा ध्यान रखने लगे हैं, और इसी के खानपान में भी काफी बदलाव आए है। जैसे कि लोग अब ठंडी चीजें खाने से भी बच रहे हैं, गिलोय, नीम, तुलसी आदि का सेवन आजकल हर कोई कर रहा है। परहेज बहुत ज़रूरी हो गया है क्योंकि यदि इस महामारी से बचना है तो परहेज तो करना ही पड़ेगा, अस्पतालों में तो बहुत बुरा हाल है। स्वास्थ्य के लिए जितनी भी चीजें हानिकारक हैं, उससे दूर ही रहना पड़ेगा। लोगों को अब धीरे धीरे इस बात का ज्ञान हो रहा है कि इस समय जीभ के स्वाद को नही बल्कि स्वास्थ्य को देखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमेशा याद रखे कि सुरक्षा एवं परहेज ही बचाव है। - **दुर्गम्या गुप्ता, कक्षा दस अ**

## कहां से आई रोटी

कहते हैं कि कपडा रोटी मिलती रहे तो जिन्दगी चलती रहेगी। अक्सर लोग अपने भोजन में रोटियों की संख्या तय कर देते हैं। कोई कहता है कि मैं तो चार रोटी खाता हूं, कोई तीन या दो। रोटी केवल गेहूं की ही नहीं बनती, इसमें चना, बाजरा और मंडुआ भी मिला सकते हैं, जिससे स्वाद भी बढ़ता है और इसको सेहत के लिए भी अच्छा बताया जाता है। कुल मिलाकर मैं तो यही कहना चाहूंगा कि खाने के बिना जीवन नहीं है और रोटी तो खाने की जान होती है। ... तो आज हम आपके साथ रोटी पर बात करने वाले हैं।



हम आपके लिए रोटी के बारे में ढेर सारी जानकारियां लेकर हाजिर हुए हैं। हम रोटी का इतिहास जानेंगे और साथ ही जानेंगे इसके बारे में बहुत सारे इंटरस्टिंग फैक्ट। तो हमारे साथ चलिएगा रोटी के सफर पर...

दक्षिण एशिया में भोजन की बात करें और इसमें रोटी शामिल न हो, ऐसा नहीं हो सकता। भारत, नेपाल, बांग्लादेश, पाकिस्तान, श्रीलंका, पूर्वी अफ्रीका में रोटी तो हर घर में पकाई जाती है। वैसे, आमतौर पर रोटी बनाने के लिए गेहूं का आटा इस्तेमाल किया जाता है, पर इसमें मक्का, जौ, चना, बाजरा, मंडुआ को भी शामिल किया जा सकता है।

रोटी को फुल्का, चपाती और टिकड़े या टिककड़ भी कहा जाता है। परांठा, नान, मिस्सी रोटी, लच्छा परांठा, मीठी रोटी, रोट, रूमाली रोटी, तन्दूरी रोटी, डबल रोटी... ये सब भी रोटी के ही तो रूप में हैं।

अभी तक हम आपको वही सबकुछ बता रहे थे, जो आप जानते हैं। अब हम आपसे बात करेंगे रोटी के इतिहास की। यह कहां से आई, को लेकर बहुत सारी कहानियां हैं।

रोटी कब से खाई जा रही है, के बारे में बताना तो कठिन है, पर इसके बारे में कुछ जानकारियां हम आपसे साझा कर सकते हैं। कहा जाता है कि रोटी का जन्म लगभग पांच हजार साल पहले सिंधु घाटी सभ्यता में हुआ था। यह इसलिए कहा गया, क्योंकि गेहूं की खेती के साक्ष्य सबसे पहले सिंधु, मिस्र, और मेसोपोटामिया सभ्यताओं में ही मिलते हैं। गेहूं का एक पेस्ट बनाकर उसको गर्म पत्थर पर पकाकर रोटी बनाई जाती थी।

कुछ इतिहासकारों का कहना है कि इसकी शुरुआत पूर्वी अफ्रीका में हुई थी, जिसके बाद इसे भारत लाया गया था। यह भी कहा जाता है कि अरबों ने रोटी को व्यापार मार्गों से पूरे दक्षिण एशिया में फैलाया था।

यह बात तो सही है कि भारत में रोटी प्राचीन काल से ही हमारे खाने में शामिल है। मोहनजोदाड़ो की खुदाई में भी 5000 वर्ष पुराने कार्बन युक्त गेहूं मिले हैं। इससे पता चलता है कि इस समय भी उसका उपयोग होता होगा। प्राचीन ग्रंथों का हवाला देते हुए बताया जाता है कि हड़प्पा संस्कृति में भी भारत में चपाती या रोटी का अस्तित्व था, जहाँ कृषि एक प्रमुख व्यवसाय था और लोग जानते थे कि गेहूं, बाजरा और सब्जियाँ कैसे उगाई जाएँ।

रोटी शब्द संस्कृत के रोटिका से बना है। रोटिका यानी अनाज के आटे से तवे पर सेंकी गई गोल-गोल पतली, चपटी टिकिया। सोलहवीं शताब्दी में भाव-मिश्र द्वारा लिखित एक चिकित्सा पाठ भवप्रकाश में रोटिका शब्द लिखा गया है, जिसका अर्थ है तरी के साथ खाने के लिए चपटी रोटी।

प्राचीन वैष्णव लेख, जिसमें भगवान जगन्नाथ जी के बारे में कहा गया है कि 15 वीं शताब्दी में भगवान गोपाल जी को चपातियां अर्पित की जाती थीं, जिन्हें रसोई में खीर और मीठे चावल से अधिक आवश्यक माना जाता था।

एक और जानकारी मिली है, जिसमें कहा गया है कि रोटी का सबसे प्राचीन प्रमाण मिस्र देश में मिलता है। मिस्र में एक महिला की 3500 वर्ष पुरानी कब्र में एक टोकरी मिली थी। इस टोकरी में गेहूं के आटे की गोल, चौकोर, पशु पक्षियों के आकार की और गेंद जैसी कई तरह की रोटियां रखी हुई थीं। बताया जाता है कि मिस्र में प्राचीन समय में रोटी का वही स्थान था, जो आजकल सिक्कों का है। उस समय राज्य में वेतन के रूप में रोटियां दी जाती थीं। उस समय आज की तरह रोटी बनाने की कला विकसित नहीं हुई थी। गेहूं को भिगोकर पीसा जाता था और फिर उस पीठी से अलग-अलग आकार की रोटियां बनाई जाती थीं। बाद में आटे की रोटियां भी बनाई जाने लगीं।

बताया जाता है कि पुराने समय में, यूरोप के देशों में दुकानों को रोटियां बनाने का अधिकार दिया जाता था। सभी लोग इनसे ही रोटियां खरीदनी पड़ती थीं। वहां कई प्रकार की रोटियां बनाई जाती थीं। फ्रांस के बादशाह की रसोई में बीस प्रकार की रोटियां बनाने की जानकारी है | ये रोटियां खमीर से बनीं डबल रोटियों जैसी ही होती थीं।

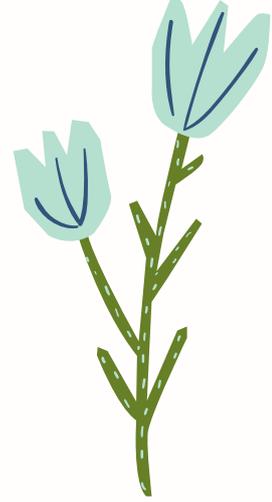
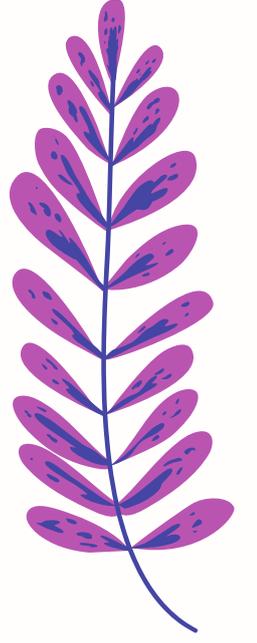
कहा जाता है कि 16वीं शताब्दी में रोटी सम्राट अकबर की पसंदीदा थी। इसका जिक्र आइन-ए-अकबरी में भी मिलता है जिसकी रचना अकबर के ही एक नवरत्न दरबारी अबुल फजल इब्न मूबारक ने की थी।

चपाती 1857 के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान अंग्रेजों के बीच भी बहुत लोकप्रिय हो गई थी। यहां तक की सैनिकों के डाइनिंग हॉल में भी रोटियां परोसी जाने लगीं और देखते ही देखते अमेरिका और ब्रिटेन में भी अन्य व्यंजनों की तरह रोटी का भी प्रवेश हो गया था।

वहीं ऐसे ही रोटी के बारे में एक और कहानी है कि इसे यात्रियों के खाने के लिए बनाया गया था जो कि कटोरी के आकार की होती थी, ताकि इसमें सब्जी को रखकर आसानी से खाया जा सके। इससे बर्तन की जरूरत नहीं पड़ती थी।

क्या आप जानते हैं कि चपाती शब्द कहां से आया। संस्कृत के शब्द चर्पट, जिसका मतलब होता है- चपेड़ व थप्पड़। आपको बता दें कि चर्पट से ही बने चर्पटी शब्द का अर्थ होता है चपाती। यहां ध्यान देने वाली बात है कि चपाती बनाने के लिए आटे की लोई को हथेली पर थाप-थाप कर रोटी बनाई जाती है और इसको चपाती नाम दिया गया है, क्योंकि आटे की लोई को चपत लगाकर चपटा बनाया गया है। संस्कृत से ही यह शब्द फारसी में चला गया, वहां चपत को चपात कहा जाने लगा, जिसका मतलब थप्पड़ से है।

तो यह थी रोटी के बारे में कुछ सुनी सुनाई और पढ़ी पढ़ाई बातें....और भी बहुत सारी जानकारियां आपके साथ साझा करते रहेंगे।



## कोरोना संक्रमण के दौर खानपान में परिवर्तन

हम सब कोरोना नाम की महामारी से काफी समय से जूझ रहे हैं। हमारी दिनचर्या भी पूरी तरह से बदल चुकी है, जहां लोग हर सुबह जल्दी उठकर तैयार होकर अपने अपने काम पर जाते थे। अब सुबह उठते ही मोबाइल और लैपटॉप पर अपना काम करते हैं। सब के खानपान पर बहुत असर पड़ा है, सबसे बुरा बच्चों के साथ हुआ है, बच्चों को भी अपनी शिक्षा मोबाइल से या लैपटॉप से प्राप्त करनी पड़ती है जहां बच्चे अपने विद्यालयों के मैदान में खेलते थे अब अपने घरों में बंद हैं, इन सबसे परे सब को शारीरिक रूप से बहुत नुकसान हुआ है और स्वास्थ्य भी खराब रहता है, मगर जैसे लोगों को यह महसूस हुआ कि निरोगी रहने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी की जरूरत बहुत ज्यादा है तो लोग सतर्क होकर हेल्दी खाना खाने लगे। घर पर रहने की वजह से खुद पर ज्यादा ध्यान देने लगे। लोग फलों का सेवन ज्यादा करने लगे, जंक फूड से दूर रहने लगे। लोग एनर्जी ड्रिंक पीने लगे और वह सब भोजन खाने लगे जिससे शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ जाए। हम सबको बाहर जाते समय मास्क का उपयोग आवश्यक तौर पर करना चाहिए और अपने हाथों को बार बार अच्छी तरह से धोना चाहिए, और उचित शारीरिक दूरी भी बनानी चाहिए। **विरम्या मिश्रा, कक्षा - दस बी**



डॉ. बबिता गुप्ता  
हिंदी अध्यापिका

## भोजन हमारा खान पान और पोषण

जीवनचर्या को चलाने हेतु भोजन हमारे लिए अत्यंत आवश्यक है। आज कई तरह की व्याधियों का हम पर प्रहार हमारे गलत खाद्य पदार्थों का सेवन एवं उनका समय सेवा का परिणाम है। मधुमेह ,उच्च रक्तचाप ,हृदय रोग ,मोटापा जैसी अनेकों बीमारियां असंतुलित भोजन और अति परिष्कृत खाने से ही उत्पन्न हुई है।

अब हम जरा अपने पूर्वजों के भोजन और पोषण के बारे में विचार करें। वह प्रकृति से उतना ही लेते थे। जितना उनको जरूरत होती थी। मौसम के अनुसार जो फल, सब्जियां ,कंदमूलफल, पैदा होते थे वह उनका ही उपयोग करते थे जिससे उसमें उपस्थित पोषक तत्व उन्हें आसानी से प्राप्त होते थे।

मोटा अनाज ज्वार ,बाजरा, चना, मटर आदि का भरपूर प्रयोग होता था। साथ में, पशुपालन के द्वारा प्राप्त दूध, घी, छाछ, मट्ठा का अनवरत प्रयोग उन्हें बलिष्ठ और स्फूर्ति वान बनाता था। खेलकूद और दैनिक कार्यों को पूरा करने में इतनी मेहनत करते थे कि अन्य किसी कसरत की आवश्यकता ही नहीं रहती थी।

आधुनिक समय में संकरण के कारण फलों और सब्जियों में पोषक तत्वों की कमी हो गई है। रासायनिक खाद और कीटनाशक का अंधाधुंध प्रयोग उनका लंबे समय तक भंडारण एवं पुनः बाजार में आना इस दौरान खाद्य वस्तुएं अपनी गुणवत्ता खो देती हैं। परिष्कृत खाद्य पदार्थ पिज़्ज़ा, चाउमीन समोसे, बर्गर ,पाव भाजी हमें क्षणिक स्वाद तो देते हैं पर वह कई तरह की बीमारियों को भी जन्म दे जाते हैं।

सरकार की लाख कोशिशों के बावजूद खाद्य तेल, पनीर ,मसाले मिठाइयों में हानिकारक पदार्थ भी मिलावट की जाती है और नई पीढ़ी इसी मिलावटी व दूषित वस्तुओं का सेवन करने के लिए मजबूर है। वैसे तो ऑर्गेनिक खेती की बातें की जाती है पर बढ़ती हुई जनसंख्या का पेट भरने के लिए यह पर्याप्त नहीं है।

प्रकृति के स्थान व जलवायु के आधार पर मनुष्य के लिए खाद्य पदार्थों की व्यवस्था की है जैसे मानसून जलवायु में आम और ठंडे प्रदेशों में अखरोट की आवश्यकता है और इनका प्रयोग उसी मौसम में किया जाए जब उनका उत्पादन होता है ।

खाद्य पदार्थों का वितरण एक बहुत बड़ी समस्या है, मनुष्य अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार ही उचित भोजन का प्रबंध कर पाता है। गरीबी और कुपोषण एक साथ जुड़े हुए हैं निर्धनता के कारण मनुष्य कुछ भी खा कर अपना पेट भरने को बाध्य है। मांसाहार की तरफ लोगों का रुझान बहुत ज्यादा हुआ है, वह इसलिए कि नहीं कि अच्छा स्वास्थ्य मिले बल्कि स्वाद के लिए, बाजार में उपलब्ध भोजन पर मानव की निर्भरता धीरे-धीरे बढ़ती जा रही है, जो उसे एक अदृश्य पोषण तथा समस्या से ग्रसित कर रही है।

भोजन का निर्माण उसका रखरखाव और वितरण कैसे होता है कोई शायद ही इस पर ध्यान देता है हम खाने के स्वाद और उसका रंग और कीमत तक ही सीमित रहते हैं। पोषण को और अधिक सुदृढ़ बनाने के लिए अनेक बहुराष्ट्रीय कंपनियां बाजार में आ गई है, जो अपने लुभावने विज्ञापनों से लोगों को आकर्षित करती हैं पर वास्तव में इनका उद्देश्य ज्यादा से ज्यादा धन कमाना होता है।

हाल के वर्षों में फल सब्जियों में रासायनिक रंगों का प्रयोग दुग्ध उत्पादों में भारी मिलावट नकली स्वास्थ्य वर्धक दवाएं और आकर्षक पैकेट बंद खाद्य पदार्थों का चलन बढ़ा है , हम चाह कर भी असली नकली की पहचान नहीं कर सकते। आज पुनः आवश्यकता है कि हम अपने खान-पान की आदतों को सुधारें। पुनः गांव की ओर लौटें खाली पड़ी जमीन पर फल और सब्जियों का उत्पादन करें। पशुपालन को बढ़ावा दें बाजार पर अपनी निर्भरता कम करें और प्रकृति से अपना जुड़ाव रखें । एक नए तरह का संतुलन हमें बनाना पड़ेगा तभी कुपोषण से हमें मुक्ति मिलेगी एवं अति पोषण से उत्पन्न जटिल रोगों पर नियंत्रण हो पाएगा।



## मानव भारती इंडिया इंटरनेशनल स्कूल

डी- ब्लाक, नेहरू कॉलोनी, देहरादून, पिन- 248001 उत्तराखंड

ईमेल:- hr@mbs.ac.in, वेबसाइट:- www.mbs.ac.in

फोन- 0135-2669306, 8171465265

संपादक - डॉ. बबिता गुप्ता , डिजाइन- विशाल लोधा