

3 ध्यान सा खायणः सेहतमंद जिस्म जो हिकु हिस्सो

“

कोऽरुक्? कोऽरुक्? कोऽरुक्?
हितभुक् मितभुक् ऋतुभुक्

(सुभाषित)

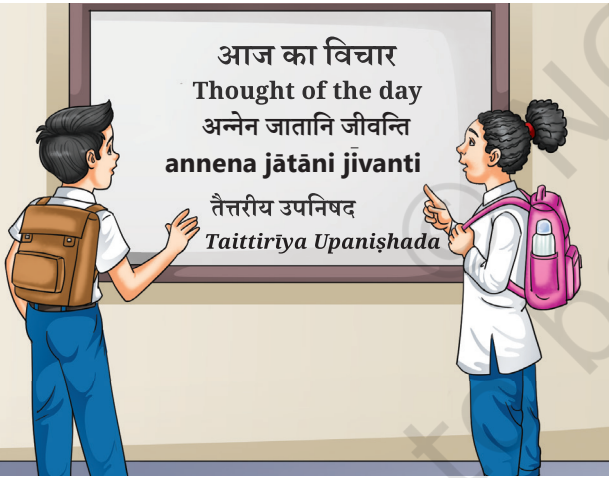
केरु सेहतमंद? केरु सेहतमंद? केरु सेहतमंद? हू जेको खादो खाए जेको सेहतबकश, विचोली मिकदाद ऐं मौसम, वक्त ऐं जगह लाय मुनासिब हुन्जे ।

(हूकमत वारो चयण)

”



0677CH03



मेदु ऐं मिष्टि रोज़ स्कूल जे नोटिस बोर्ड ते अज्ज जो खयाल पढ़दा अहिंनि । अज्ज जो खयाल अन्नेन जातानि जीवन्ति, हुन्नखे मतजस्सुस ठायइंदो आहे । मिष्टि मेदु खे चयाय त हिय हिक संस्कृत चयणी आहे जेंजो मतलब आहे जियरन खे खादो जिन्दगी डिंदो आहे । .’

हलो हिन चवाणीअ जी अहमियत खे समझण जी कोशिश कयउं ।

3.1 पाण छा खायउं था?

सरगर्मी 3.1 : हलो रिकॉर्ड कयउं

असां सभई रोज़ खादो खाईदा आहुं । खादो असांजी रोज़मर्रा जी जिंदगीअ जो हिक ज़रूरी हिस्सो आहे । टेबल 3.1 में हिन हफ्ते तव्हां जेकि खादे जी शयुनि जो वाहिपो कयुव हुनजी फेहरिस्त ठायो ।

टेबल 3.1: हफ्ते में वाहिपो कयल खादे जी शयुनि

डिहू	खादे जी शयुनि
सूमर	
मंगल	
बुधर	
विशपत	
शुक्रर	
छंछर	
आतवार	

टेबल 3.1 में इकट्टा कयल डेटा सां तव्हां पहिंजे खादे जो मुशाहिदो छा ठाए सिघो ता? छा तव्हां रोज़ हर खादे में हिक जेहड़ो खादो खाईदा आह्यो या तव्हांजी पसंद बदलदी आहे? पहिंजे दोस्त पारां ठायल फेहरिस्त सा पहिंजी फेहरिस्त जी **मुवाज़िना** कयो। पहिंजे दोस्त ऐं पाण पारां वाहिपो कयल खादे में मुमासलत ऐं इखिलाफात खे गोलह्यो। तव्हां छा गोलह्यो? पहिंजी नोटबूक में पहिंजे नतीजन खे रिकॉर्ड कयो। तव्हां इहो ध्यान डिनो हूंदो त तव्हांजे दोस्त ऐं तव्हां पारां खादल खादे में हिक वराइटी आहे।

छा तव्हां सोचंदा आह्यो त असांजे मुल्क जी सभिनी रियासतन में खादे में एहड़ो तनव्वुव रहंदो आहे?

3.1.1 जुदा जुदा खेत्नन में खादो

सर्गर्मी 3.2: हलो त दरियाफ्त कयउं

- ◆ इंडिया जे घणनि रियासतन में उगायल फसल्युं ऐं रीवायती तौर ते इस्तेमाल कंदड़ खादे जी किस्म्युं गोलह्यो। तव्हां मालुमात कट्टी करण लाए पहिंजी लाइब्रेरी जी किताबू जो हवालो डई ऐं इन्टरनेट ते गोलह्यण ऐं पहिंजे दोस्तन, परिवार ऐं पड़ोसीं सां गालबोल करे सघिन्दा आह्यो।

- ◆ टेबल 3.2 में, वधीक रियासतन खे जोड़े ऐं गड कयल डेटा भर्यो। कुझ मीसाल्युं पहरां खा डिनल आहिन।

टेबल 3.2: भारत जी कुझ रियासतन में कुझ रीवायती खादो

रियासत	लोकल उगाँयल फसल्युं	रीवायती खायदड़ खादे जी शयुनि	मशरुबात
पंजाब	भुट्टो, गोहूँ, काबली चना, दाल्युं	मक्के जी रोटी, सरसो जो साग,छोले भटूरे, परांठा, हलुओं, खीर	लस्सी, छांछ (बटर मिल्क), खीरू, चाय
कर्नाटक	चावर, रागी, उरद, नारेल	इडली, डोसा, सांभर, नारेल जी चटनी, रागी मुद्दे, पाल्या, रसम, चावर	बटर मिल्क, काफी, चाय
मणिपुर	चावर, बैंबू, सोयाबीन	चावर, इरोंबा (चटनी), उट्टी (पीली मटर ऐं साए बसर जी कढ़ी) सिंगजु, कांगसोई	कारी चाय
ब्यो कोई			

छो असां मुल्क जे वधीक रियासतन में खायदड़ रीवायती खादे में तनव्वुव डिसउ ता? टेबल 3.2 में तव्हान्जे पारां कट्टो कयल डेटा खे दरियाफ्त कयो। कुझ खादे जी शयुनि एहड़ी आहिन जेका वधीक रियासतन में आम आहिन? हुन खादे जी शयुनि जी फेहरिस्त ठायो। तव्हा खे मिली सघिन्दो आहे त कुझ खादो वधीक रियासतन में आम आहिन ब्रेतरफ कुझ रुगो खास रियासतन में ही खायो वेंदो आहे।

लोकल उगाँयल फसल्युं ऐं रीवायती खायदड़ खादे जी शयुनि जे विच तव्हाखे छा रिशतो समझ में इन्दो आहे? तव्हां इहो ध्यान डिनो हूंदो त केहड़ी भी रियासत जो रीवायती खादो आम तौर ते हुन्न रियासत में उगड़ वारी फसलन जे आधार ते हूंदो आहे। भारत हिकु जुदा जुदा मिट्टी ऐं मौसम जी किस्म्युं वारो खेतीकंदड़ मुल्क आहे। घणनि फसल्युं मिट्टी ऐं मौसम जे हालातन जे आधार ते पहिंजे घणनि खेतन में उगाइ वेंदी आहिन।

भारत जे घणनि खेतन में, खादे जी पसंद हुन खास खेत में खादे जी फसल्युं खे पोखण, ज़ाइकी तरज़ीहात, सक्राफ्त ऐं रीवायत जे आधार ते जुदा जुदा थी सर्धीदी आहिन।

3.1.2 बदलंदे समय सां पचाइण जा तरीका किय थी वया आहिन ?

तव्हां सिख्यो त खादे जी आदत सभिन रियासतन में जुदा जुदा आहिन । असांजी खादे जी पसंद गड्डोगड्डु खादो पचाइण जा तरीका हिक बे सां अलग आहिन । छा असांजी खादे जी आदत्यू ऐं खादो पचाइण जा तरीका समय सां बदली वया आहिन ?

सरगर्मी 3.3 हलो त गोल्ल्हयूं ऐं गालबोल कयउं

- ◆ पहिंजे खादे जी आदत्यू ऐं पचाइण जे तरीकन जे बारे में पहिंजे वडन खा मालुमात कट्टो करे सवालन जी हिक फेहरिस्त ठायो । सवालन जी कुझ मिसाल्यु हेठ डिनल तव —
 - केहड़ी तरह जो खादो तव्हां अजा खाईदा आह्यो ऐं छा नओ आहे ?
 - पचाइण जे तरीकन में समय सां छा बदलाव आयो आहे ?
 - हिन बदलाव जी केहड़ी वजह आहे ?
- ◆ ठयल सवालन जे आधार ते कुझ वडन सां इंटरव्यू कयो ।



(अ) चुल्हा (रीवायती स्टोव)



(ब) आधुनिक गैस स्टोव



(स) सिल - बट्टो (स्टोन ग्राइंडर)



(घ) विद्युत ग्राइंडर

फोटू 3.1: समय सां पचाइण में बदलाव

तव्हां जेको इंटरव्यू कयो हूंझी छा नतीज़ा निकता? खादे जा तरीका, कलिनारी तरीका भी चवंदा आहिन, समय सां बदली वया आहिन। रीवायति ऐं मॉडर्न कलिनारी तरीकन जे विच हिकु अहम अंतर हूंदो आहे। पहरां, वधीक खादो चुल्हे ते ही ठईदो हुयो (फोटू.3.1 अ)। अज कल, वधीक खादो मोडर्न गैस स्टोव जे इस्तेमाल सां ठयंदो आहे (फोटू.3.1 ब)। पहरां, सिल - बट्टो इस्तेमाल करे हथन सां वधीक पिसण जी कमु थींदो हुआ (फोटू.3.1 स)। हिन दियण, असां हिकु एलेक्ट्रिक ग्राइंडर जो इस्तेमाल करे आसानी सा पिसण जो कमु कंदो आहूं (फोटू.3.1 द)। गोलह्यो छा ब्या तरीका पचाइण ऐं पिसण जा थींदा हुआ। पचाइण जा तरीका छो समय सां बदलजी वेंदा आहिन? इहे बदलाव वजहन जी वजह सा थी सधीन ता जिय त टेक्नोलॉजिकल तरक्की, बेहतर ट्रांसपोर्ट ऐं बेहतर मुवासलात।

3.2 खादे जा अज्जा छा आहिन?

मेदू ऐं मिस्टि स्कूल में हलदड़ रीवायती खादे जे फेस्टिवल ते वया। फेस्टिवल जो मौजू हुआ खाओ सेहतमंद, रहो सेहतमंद।

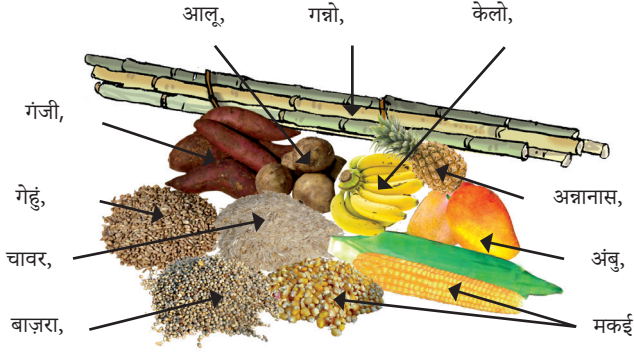


फेस्टिवल में रीवायती पकवान जी घणनि किसम्यू डेखाईदड़ घणनि स्टाल लगल हुआ। डॉ पोशिता, गज़ाइयत जी माहिर, शागिर्दन खे समझाए पयी त सेहत सभिनी खा वड्डो धनु आहे।



हलो त समझऊँ डॉ पोशिता जे हिन बयान जो छा मतलब आहे।
छा तव्हां कडहि मानी छडी तव? जडहि तव्हां मानी छडि तव्हांखे किय
लगो हो?

असां थक्यल ऐं घट ताकत वारो महसूस कंदा आहियूं जडहि असां कुझ देर ताई
न खाईदा आहियूं। छा तव्हां सोचो तव त हिक मैराथन रनर रेस माल ऐं हुनखां पोए
ग्लूकोस जो पाणी छो पिंदो आहे?



फोटू.3.2: कार्बोहाइड्रेट जा कुझ जरीया

ग्लूकोस फौरि तवानायी मुहैया करैदो आहे। ग्लूकोस
कार्बोहाइड्रेट जी हिक मिसाल आहे। कार्बोहाइड्रेट
असांजी गीजा जी हिक बुनियादी जरीयो आहे। अनाज
जिय गेहूं, चावर ऐं मक्का, भाड्यूं जिय बटाटा ऐं गंजी ऐं
फल जिय केलो, अन्नानास ऐं अम्बु कार्बोहाइड्रेट जा कुझ
जरीया आहिन (फोटू.3.2)।

छा तव्हां ज्राणदा आह्यो त आम खंडु भी
कार्बोहाइड्रेट जी हिक किस्म आहे?

छा तव्हां सोचिंदा आह्यो त असां थद में पहिंजी
रीवायती गीजे जे हिक हिस्से जे रूप में लड्डू खायण छो

पसंद कंदा आहियूं?

बेसन या गेहूं जो अट्टो (अट्टो) ऐं घीउ गूद (खायण वारी
गोंद), मेवा ऐं बिज्ज सां गड्डु लड्डू जा अहम अज हूदा
आहिन। घी ऐं घणनि तरह जा तेल खादे जी जज्ज जी बे
तरह जी किस्म जे अंदर गुप कई वेंदी आहे, जेका चर्बी
चयो वेंबो आहे।



(फोटू.3.3) मेवा, जिय

मूंगफली, अखरोट, नारेल, बादाम ऐं बुज्ज जिय कडू
जा बिज्ज, सुरजमुखी जा बिज्ज चर्बी जा अहम
जरीया थींदा आहिन। चर्बी जखीरो थियल तवानाई
जो हिक जरीयो आहे।



हा, मुंहजी दादी मोन की बधायो हो
ताह गेह ऐन मियाँ सं भरेल लादो
असां कि गरम राखन ले तवानाई
फरहम कान था।



श्लोक 3.3: चारबीए जा काज ज़रिया

हाँ, मुहिंजी डांडई मुखे च्यवंदी हुई त घी ऐं मेवन सां रच्यल लड्डू असां खे गरम रहण लाए तवानाई मुहैया कराईदा आहिन।

कारबोहाइड्रेट ऐं चर्बी घणनि कम्म करण लाय तवानाई मुहैया कराईदा आहिन। इन्ही करे, उहे तवानाई डेयण वारो खादो च्यवाईदा आहिन। वधीक खादे जी पहचान कयो जेका कारबोहाइड्रेट ऐं चर्बी जा सुट्टा ज़रीया आहिन।



कुतबी रीछ

कुतबी रीछ (polar bear) पहिंजी चमड़ी जे अंदर घणी ही चर्बी जमा कंदा आहिन। इहा चर्बी तवानाई जे ज़रिये जे रूप में कम इन्दी अथन। इहा महीनो लंबी सर्दी जी निन्डू (हिबरनेशन) माल हुननजी मदद कंदी तन, बगैर खाए हुन्नखे ज़िंदा रहण जे काबिल ठाईदी तन।

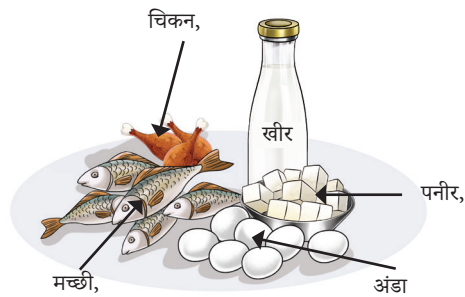


वधीक ज्ञाणो

प्रोटीन भी असान्जे खादे जो हिकु अहम हिस्सो आहे। रांदन वारे माणहू खे पहिंजी मांस पेशियूं ठायण लाए वधीक मात्रा में प्रोटीन जी ज़रूरत हूंदी आहे। माणहू खे बोटन गड्डोगड्डू जानवरन खां प्रोटीन मिली वेंदो आहे। प्रोटीन डेयण वारा कुझ तमाम सुट्टा बोटा दाल्यूं, वणियूं, मटर ऐं मेवा आहिन (फोटू.3.4अ)। जानवरन जे ज़रिये मिलण वारा प्रोटीन खीर, पनीर, अंडो, मच्छी ऐं मीट (फोटू.3.4ब)। प्रोटीन वारो खादो असांजे जिस्म खे वधण ऐं मरम्मत में मदद कंदो आहे। इहे, इन्ही करे, जिस्म ठायण वारो खादो च्यवाईदा आहिन।



(अ) बोटन जे ज़रिये



(ब) जानवरन जे ज़रिये

(फोटू.3.4) प्रोटीन जा कुझ ज़रिया

प्रोटीन जी सही माला वधंदे बरन लाय हुनजे सही वाधारे ऐं तरक्की लाय खादे में शामिल करण घणो ही ज़रूरी आहे। हिन्मा केहड़ो खादे जा जज़ब तव्हान्जे रोज़ाना खादे जा हिस्सा आहिन?



वधीक ज़ाणो

छा तव्हं कडहि मशरूम डिसा आहिन? उहे घणोकरे अंधेरी ऐं नम जगह ते उगाया वेम्बा आहिन। खायण वारा मशरूम प्रोटीन जा सुट्टा ज़रिया आहिन।



मशरूम

छा तव्हं सोचिन्दा आह्यो त असांखे पहिंजे रोज़मर्रा खादे में फल, भाड्यूं ऐं ब्या बोटन सां मिल्लल खादे जो हिस्सो शामिल करण लाय सलाह डिनि वेंदी आहे। हलो हेठ डिनल बिन मामलन खे पढिकरे कुझ ब्यन खादे जे जज़ब जी अहमियत खे समझऊ —

पहरो मामलो 1

पहरे जे समय, लंबे समंदरि सफर माल, मल्लाह अक्सर खून वहदड़ ऐं सुज्यल मसुड़न सां दुखी थी वेंदा हुआ। 1976 में समंदरि सफर माल, स्कॉटिश तबीब जेम्स लिंड ध्यान डिनो त मल्लाह जेका नींबु ऐं सन्तरा खायन पया हिन अलामात्यू खा बाहर थी वया। खून वहदड़ ऐं सुज्यल मसुड़ा **स्कर्वी** नाले जे मर्ज़ जी अलामात्यू आहिन।

पहरे मामले खे पढ़ी तव्हं छा ताबर कयो था? स्कर्वी छा सा ठीक थी वई? निंबु ऐं संतरो स्कर्वी खे ठीक करण में मदद कंदो आहे। स्कर्वी विटामिन सी जी कमी सा थींदो आहे। **विटामिन सी** सिट्रस वारे फलन जिय नींबु ऐं संतरे में हूंदो आहे जेको हिन बीमारी खे ठीक कंदो आहे।

ब्यो मामलो 2

1960 में, हिंदुस्तानी साइंसिदान ज़ाणो त हिमालय जे खेतन ऐं भारत जे उत्तरी मैदान भाग में माणहुन जी आबादी जे विच, गले जे अघ्यौ सुज़न जी निशान्यूं मरूजा हुयूं। भारत सरकार जे कानून जे मुताबिक, आयोडिन नमक ठायण लाए आयोडिन में आम नमक मिलायण जी कवायद कयी वयी। आयोडिन नमक जी खपत हिनी अलामात्यू खे ज़ाहिरी तौर ते खतम करे रखय। हिय अलामात्यू हिन खेत जी मिट्टी में आयोडिन जी कमी जी वजह सा नतीजतन लॉकल खादे ऐं पाणी जी सप्लाई में आयोडिन जी कमी जी वजह सा हुयूं। गले जे अघ्यौ सुज़न **गोइटर** बीमारी जी निशान्यूं चई वेंदी आहे।



बे मामले जो तव्हां छा नतीजो कढो था?

तव्हां अखबार, इश्तेहार या हिक नमक जे पैकेट ते हिनजे बारे में पढी करे आयोडिन नमक जे बारे में सिखी ता सिधो। हिनजो छा मतलब आहे? आयोडिन नमक आयोडिन जो नमक जी ज़रूरत जी मात्रा मिल्यल सादो आम नमक ही थींदो आहे।



नमक जी खेती अगरियास नाले जी कबीली बिरादरी जो हिक रीवायती रिवाज़ आहे। उहे नंढे कच्छ जे रण ऐं गुजरात जे ब्यन हिस्सन में नमक जी खेती कंदा आहिन। अट्ट महीनन ताई, उहे रेगिस्तान जी भयंकर गर्मी में रहंदा आहिन ऐं समंदर जे पाणीअ सां नमक कढण जे लाइ डाढी कड़ी मेहनत कंदा आहिन।



वधीक जाणो

तव्हां ब्यन खादे जी जज़ब जे बारे में किय पतो लगाइंदो जेका असांजे जिस्म खे घणनि बिमारियूं सा बचाइंदा आहिन?

सरगर्मी 3.4: हलो हिक सर्वे कयउं

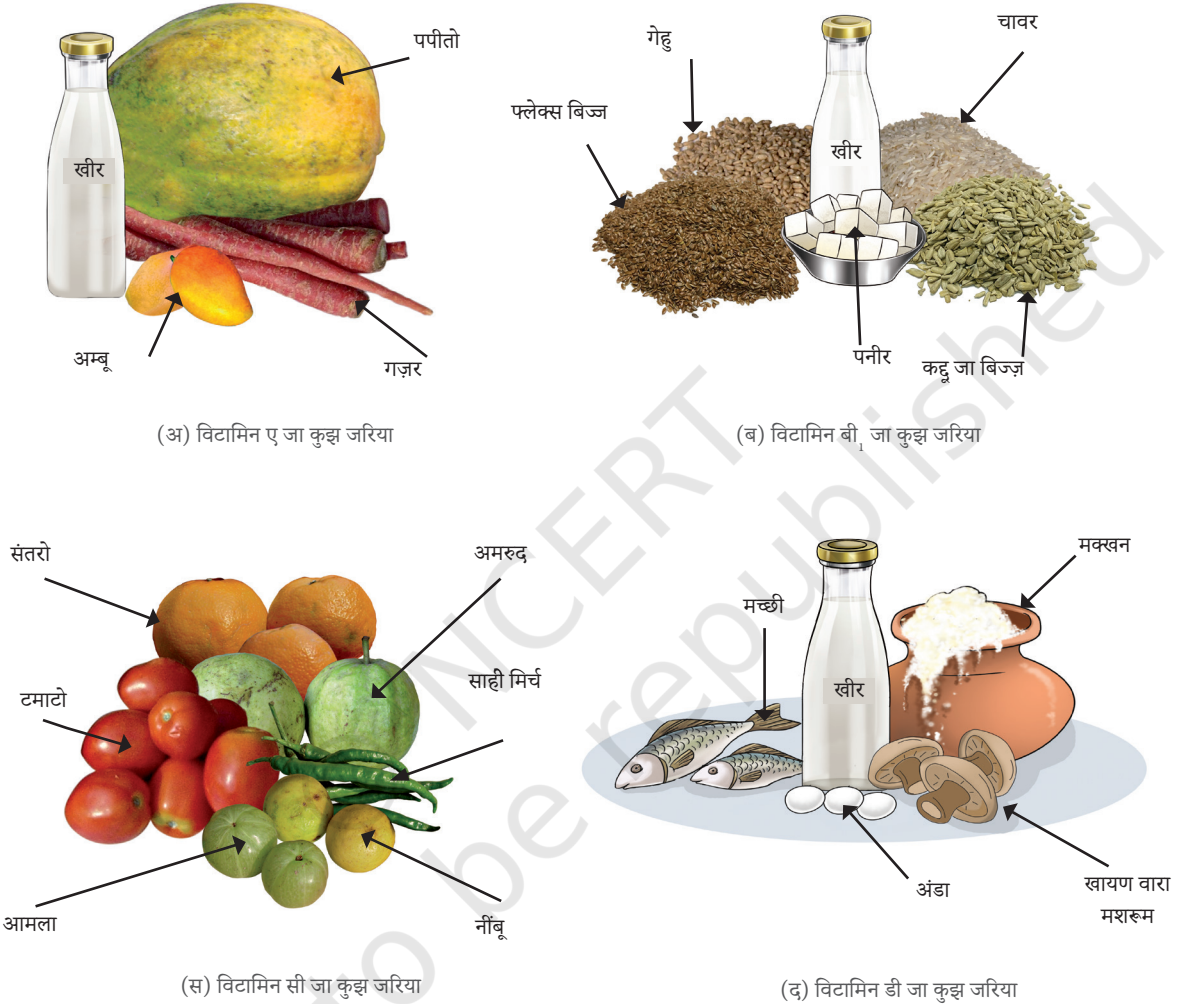
- ◆ घणनि खादे जी जज़ब जे ज़रीयन ऐं कम्मन खे गोलहण लाय फोटू.3.5 में डिनल चार्ट जो मुतालो कयो। विटामिन ऐं मिनरल जे वधीक ज़रियन खे गोलह्यो। हिन खादे जी जज़ब जी कमी सा थियण वारी बीमारिन जी निशान्यू भी समझो।
- ◆ पहिंजे आस पडोस में वजो ऐं माणहुन सां गालबोल कयो ऐं पतो लगायो त कोई माणहू चार्ट ते फेहरिस्त थियण निशाण्यू डेखारे तो।(उस्ताद जी हिदायत सां गड्डु शागिर्दन पारां हिन तरह जो हिक तहकिकी प्रोजेक्ट खड़ी सधिंबो आहे)।
- ◆ पहिंजे खादे सां हिन्ही निशाण्यू जो लागापो करे ऐं कमी जी बीमारी या खराबी जी पहचान कयो।
- ◆ डेखाई डिदण निशाण्यू जे लाय मुमकिन वजहन ऐं सुधार लाय खादे ज़रूरत जे बदलाव जी सलाह ड्यो।
- ◆ वधीक सलाह लाय हुनखे हिक डॉक्टर डे वजण जी सलाह ड्यो।

खाद्य घटक (विटामिन/ खनिज)	कार्य	कुझ जरिए	कमी बीमारी/ खराबी	निशान्यु
विटामिन ए	अख्युं ऐं स्किन खे सेहतमन्द रखंदो आहे	पपीतो, गज़र, अंबू, खीर	डिसण जी ताक़त जी कमी	कमजोर नज़र, अंधेरे में डिसण में कमी (night blindness), कडहि डिसण जी ताक़त ख़तम
विटामिन बी	दिल खे सेहतमन्द रखंदो आहे ऐं जिस्म खे घणानि कम्म करण में मदद कंदो आहे।	वड़ीयू, मेवा, पूरो अनाज, बिज़्ज, खीर सा ठयल शयुनि	बेरीबेरी	सूज़ण, पेर ऐं हत्थन में झूझुनी या जलन, सांस वठण में तकलीफ़
विटामिन सी	बिमारियुं सा लड़ण में मदद कंदो आहे।	आवलो, अमरुद, साही मिर्च, सन्तरो, निम्बु	स्कर्वी	खून वारा मसूड़ा, जख्म धीरे ठीक थियण
विटामिन डी	हड्डी ऐं डुन्द जी सेहत लाय कैल्शियम सोखण में जिस्म जी मदद कंदो आहे।	सूरज जी रोशनी ते वेहण, खीर, मक्खन, मच्छी, अंडा	रिकेट्स	मुलायम ऐं मुड्यल हड्डियुं
कैल्शियम	हड्डी ऐं डुन्द खे सेहतमन्द रखण में मदद कंदो आहे।	खीर, सोया खीर, डही, चीज़, पनीर	हड्डी ऐं डुन्द जी खराबी	कमजोर हड्डी ऐं डुन्द जी खराबी
आयोडीन	जिस्मानी ऐं जहनी सरगर्म्युं करण में मदद कंदो आहे।	समन्दरी शिवाल, सिघाड़ा, आयोडिन नमक	घोंघो	गले जे अग्या सूजन
आइरन	रक्त का महत्वपूर्ण घटक	साहि पत्ते वारी भाड्युं, चुकंदर, अनार	एनीमिया	कमजोरी, सांस जो नढो थियण

फोटू.3.5: विटामिन ऐं मिनरल जो चार्ट, हुनजा कम्म, कुझ जरिए, कमी बीमारी/खराबी ऐं निशान्यु

खादे जी ज़रूब (विटामिन/मिनरल)

फोटू.3.5 खां, तव्हां सिख्यौ त **विटामिन**(ए, बी, सी ऐं डी) ऐं मिनरेल्स (कैल्शियम, आयोडीन ऐं आयरन) खादे जे जज़ब जा ब ग्रुप जेका असांजे जिस्म खे घणनि बीमारिन खाँ बचाईदा आहिन। पर, असां किय विटामिन ऐं मिनरेल्स जी कमी सा थियण वारी बीमारिन ऐं खराबी सां ब हर निकरी सिंघू था?



चित्र 3.6: विभिन्न विटामिनो के कुछ स्रोत

खादे जा जज़ब जेका तवानाई मुहैया कराइंदा आहिन, वाधारे जी हिमायत कंदा आहिन, मरम्मत में मदद ऐं जिस्म खे बीमारी खा बचायण ऐं घणनि जिस्मानी कम्मन खे बरकरार रखींदा आहिन, गिजाई मवाद च्यवाइंदा आहिन। असांजे खादे में अहम गिजाई मवाद में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चर्बी, विटामिन ऐं मिनरल शामिल आहिन।

विटामिन ऐं मिनरल हिफाजती गिजाई मवाद च्यवाइंदा आहिन। इहे गिजाई मवाद जिस्म खे बीमारी खा बचाईदा आहिन ऐं असांखे सेहतमंद रखेदा आहिन। तव्हांजा माउ पीउ

तव्हां खे खीर, साही भाड्यू, फल ऐं पूरो अनाज बाकायदा रोज वठण जी सलाह डई सघिन था। इहे खादे जी शयुनि विटामिन ऐं मिनरल (फोटू.3.6) जा कुझ जरिया आहिन। अगर त विटामिन ऐं मिनरल जी नंढी माला जी जरूरत हूंदी आहे, उहे असांजे जिस्म खे सेहतमंद रखण लाए निहायती जरूरी आहिन।

तव्हां कच्ची ऐं पचल भाड्यू में छा अंतर नजर ईदो आहे? छा तव्हां ध्यान डिनो आहे त भाड्यू कडहि कडहि पहिंजो चमकीलो रंग छडे डिंदी आहिन या जडहिं पचाइम्बूं आहिन त वधीक मुलायम ऐं घट कुर्कुरी थी वेंदी आहिन? कुझ गिजाई मवाद जिय विटामिन सी ऐं ब्या वधीक तेज आंच ते पचण जे दौरान गुम थी वेंदा आहिन। छा फल ऐं कच्ची भाड्यू खे पहिंजे खादे में शामिल करण हुकमत वारो फैसलो न थींदो। फल ऐं भाड्यू खे धोयण कटण या छिलड जे भी नतीजतन कुझ विटामिन गुम थी सघनि था। तडहिं भी, तमाम घणी सिफारिश कई वई आहे त सभई फल ऐं भाड्यू सही सा धोई करे इस्तेमाल करण घुर्जे।



फल ऐं भाड्यू गजाई फाइबर सां मालामाल हूंदी आहिन। हलो त डिसउ गजाई फाइबर किय असांजे लाय फायदे वारो थींदो आहे।

जरूरी गिजाई मवाद जे अलावा, पहिंजे जिस्म खे गजाई फाइबर ऐं पाणीअ जी जरूरत आहे। गजाई फाइबर खे रफेज भी चयो वेंबो आहे, जेको असान्जे जिस्म खे को भी गिजाई मवाद मुहैया न कराईदो आहे। वरी भी, उहे असांजे खादे जा जरूरी जज्ब आहिन। उहे हजम न थियल खादे खे बांहर कडण में जिस्म जी मदद कंदो आहे ऐं स्टूल खे सौलो रस्ते खे यकिनी बनाईदो आहे। असांजे खादे में रफेज खास तौर ते मुनासिब बोटन जी शयुनि जे जरिये मिलंदो आहे।

साई पत्ते वारी भाड्यूं, ताज़ा फल, पूरो अनाज़, दाल्यू ऐं मेवा राफेज़ जा सुट्टा ज़रिया आहिन।

मुमकिन हद ताई लोकल उग्यल ऐं बोटन ते वधल खादो खायण, जिस्म लाय सेहत वारो ही काने पर असांजे माहौल ऐं असांजे ग्रह लाय भी तमाम सुट्टो आहे।

मुहिंजी दादी खे स्टूल कढण में दिक्कत अथस। हाणे मूं समझ्यो त छो डॉक्टर हुन्न खे वधीक फाइबर वारे खादे खायण जी सलाह डिन।



खादे जा केहड़ा जरिया आहिन जेका असांजे जिस्म खे पाणी मुहैया कराईदा आहिन? सुन्न जी हिक फेहरिस्त ठायो



पाणी भी असान्जे खादे जो हिकु अहम हिस्सो आहे। इहो जिस्म खे खादे खा गिज़ाई मवाद खे जज़ब करण में मदद कंदो आहे। इहो जिस्म खा पसीने ऐं मुट्ट पारां गंदु कहींदो आहे। असां खे ज़रूरत भर पाणी पाण खे सेहत वारो रखण लाए बकायदे पीणो घुर्जे।

हिक साइंसिदान खे ज़ाणो

कोलूथर गोपाल (1918-2019) भारत में गज़ाइयत जी तहकीक शुरु कई हुई। हुन 500 खा वधिक हिंदुस्तानी खादे जो, हुनजे गज़ाइयत जी कीमत जे लाय तज्जियो कयो हुयई ऐं हिंदुस्तानी हवाले सां हिक मुनासिब खुराक जी तजविज़ कयउं। हुन प्रोटीन, तवानाइ ऐं ब्यन खादे जे जज़ब जी हर जगह फ़ैल्यल कमी जी पहचान कंदे हुए भारत जी आबादी जी गज़ाईयत जी हालत ते सर्वे जी अगुआई कयउं। इन्ही वजह सा 2002 में मिड डे मील जो, हाणे हिक 'पी एम पोषण' शुरुआत, सरकारी ऐं सरकारी मान्यता मिल्यल स्कूलन में अमल शुरु थ्यो। इहा स्कीम देश भर जे करोड़न ब रन जी गज़ाईयत ऐं सेहत खे वधायण में हिक अहम किरदार अदा कयउं।



3.3 खादे जी मुख्तलिफ जज़ब जी जांच किय थे ?

हलो घणनि खादे जी शयुनि में मिलदइ गज़ाई मवाद जी खोज कयउँ ।

कुझ गज़ाई मवाद जिय स्टार्च (कार्बोहाइड्रेट जी हिक किस्म), चर्बी ऐं प्रोटीन जो सरल सादी जांच जो इस्तेमाल करे पतो लगाए सघबो आहे, पर ब्यन जो हिक चगी तरह सां लेस लेबोरेटरी में ही पतो लगाए सघबो आहे। हलो दर्याफ्त कयउँ त किय असां कुझ खादे जी शयुनि में स्टार्च, चर्बी ऐं प्रोटीन जी मौजूदगी जो पतो लगाए सघबो आहे।

3.3.1 स्टार्च जे लाय जांच

सरगर्मी 3.5: हलो तहकिक कयउँ

- ◆ खादे जी कुझ शयुनि जी नंढी माता खयो जिय आलू जी हिक टुकड़ो, खीरो, ढबल, कुझ उबलयल चावर, उबलयल चणा, कुट्यल मूंगफलि, तेल, मक्खण ऐं कुट्यल नारेल। तव्हां जांच लाय ब्या भी खादे जा सामान खड़ी सिघो ता।



(फोटू.3.7) घणनि खादे जे सामान में स्टार्च जी मौजूदगी जी जांच

- ◆ हिक अलग बर्तन ते हर सामान जो हिक नंढो टुकड़ो रखु।
- ◆ ड्रॉप्पर जी मदद सा हर खादे जे सामान जे मत्था आयोडिन जे हल जी 2-3 बूंद किरायो (फोटू.3.7)।
- ◆ ध्यान सा डिसो त खादे जे सामान जे रंग में कोई बदलाव आयो आहे। छा उहे कारा - नीरा थी वया आहिन? टेबल 3.3 में पहिंजो मुशाहिदो रिकॉर्ड कयो।

कारो नीरो रंग स्टार्च जी मौजूदगी जी तरफ इशारो करे थो।

3.3.2 चर्बी जी जांच

सरगर्मी 3.6: हलो तहकिक कयउँ

- ◆ खादे जे सामान जो हिक नंढो हिस्सो कयो जिय तव्हां सरगर्मी 3.5 में स्टार्च जी मौजूदगी जी जांच कयउँ ।
- ◆ हर खादे जे सामान खे हिक अलग कागज़ जे टुकड़े ते रख्यो ।
- ◆ खादे जे इर्द गिर्द कागज़ खे लपेटो ऐं दब यो । संभली करे कागज़ फटड़ो न घुर्जे ।
- ◆ अगर खादे जे सामान में थोड़ो पाणी आहे, कागज़ खे सुकड़ ड्यो ।

छा कागज़ ते तेल वारो पेच ठई वयो आहे? तव्हां हिन पैच जे लाय छा वजह सोच्यो ता? अगर तेल या मक्खन खादे जे सामान में मौजूद आहे, हुन कागज़ ते तेल वारो पैच छडे डिनो तय । हाणे, कागज़ खे रोशनी जे अध्या पकड़ो । छा तव्हां हिन पैच खा चमकदी रोशनी खे डिसी सिधो ता? कागज़ ते हिक तेल वारो पैच खादे जे सामान में चर्बी खे डेखारे तो । हिन मा केहड़े सामान में चर्बी आहे? टेबल 3.3 में पहिंजो मुशाहिदो रिकॉर्ड कयो ।

3.3.3 प्रोटीन जी जांच

सरगर्मी 3.7: हलो तहकिक कयउँ

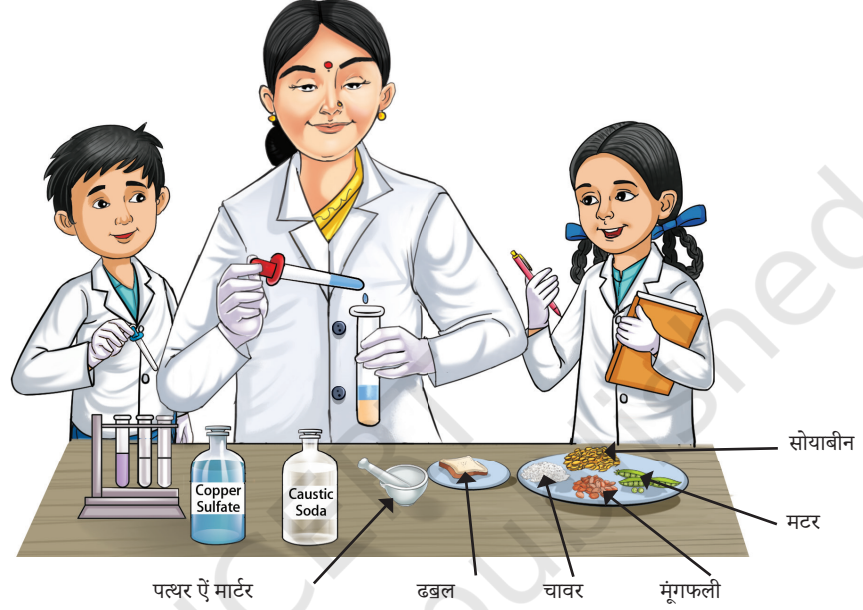
हिय सरगर्मी उस्ताद पारां साबित करे सधिंबी आहे ।

- ◆ पहरो थियल सरगर्मी में जंच्यल खादे जे सामान खे खयो ।
- ◆ पत्थर या मार्टर जे इस्तेमाल सां खादे जे सामान जो पेस्ट या पाउडर ठायो ।
- ◆ हिक अलग सफ़ा परखनली में हर खादे जे सामान जो अधु चम्मच विझो ।

एहतियात

- इहे केमिकल नुकसान वारा आहिन ऐं ध्यान सा इस्तेमाल करण जी जरूरत आहे । हिन मा केहड़े भी केमिकल खे न छुयो अगर चयो न वजे ।
- अगर कोई केमिकल तव्हांजे जिस्म ते फैली वजे, फौरन हुन मुतासिर जगह खे पाणीअ सा धोई छडो ।
- हिन मा केहड़े भी केमिकल खे पहिंजे मुंह में न विझो, या सूंघण जी कोशिश न कयो ।

- ◆ हर जांच परखनली में 2-3 चम्मच पाणी मिलाए करे ऐं हुन खे ठीक सां हिलायो ।
- ◆ ड्रॉप्पर जी मदद सा हर जांच परखनली में कॉपर सल्फेट घोल जी 2 बूँदा विझो ।
- ◆ हाणे, हिक ब्यो ड्रॉप्पर खड़ी ऐं 10 बूँदा कास्टिक सोडा घोल जी हर परखनली में विझो ।
- ◆ ठीक सा मिलायो ऐं कुझ मिंटन लाय बगैर छेड़े जांच परखनली खे छड़े रखो ।



फोटू.3.8 घणनि खादे जे सामानन में प्रोटीन जी मौजूदगी जे लाय जांच

तव्हां छा मुशाहिदो कयो? छा हिक जेहड़ी जांच परखनली जो सामान बैंगनी थी वया? इहो बैंगनी रंग खादे जे सामान में प्रोटीन जी मौजूदगी जी तरफ इशारो करदो आहे। पहिंजो मुशाहिदो टेबल 3.3 में लिख्यो ।

टेबल 3.3 सां तव्हां केहड़ा नतीजा कळी सिघो था? केहड़े खादे जे सामान खा वधिक गज़ाई मवाद जी मौजूदगी डेखाइ डे थी? केहड़े खादे जे सामान खा प्रोटीन ऐं चर्बी बिननि जी मौजूदगी डेखाइ डे थी? मूंगफली प्रोटीन ऐं चर्बी बिननि जी मौजूदगी डेखारे थी। इहो इशारो करे थो त कोई खादो जेको असां खायउ था, घणा ही गज़ाइ मवाद हुनमें थी सघनि था। छा कोई एहड़ो खादो आहे जैमे केहड़े भी गज़ाइ मवाद जी कमी आहे? हिनमा केड़ो खादो तव्हां रोज़ इस्तेमाल कंदा आह्यो? ब्यो खादो गोहण जी कोशिश कयो जेको स्टार्च, चर्बी ऐं प्रोटीन जो सुट्टो ज़रियो आहे।

टेबल 3.3: घणनि खादे जे सामान में मौजूद गज़ाइ मवाद जी तलाश

खादे जे सामान जो नालो	स्टार्च जी जांच लाय खादे जे सामान जो रंग		चर्बी जी जांच लाय तेल वारो पैच		प्रोटीन परीक्षण में खाद्य पदार्थ का रंग – जामुनी (बैंगनी)।		स्टार्च जी मौजूदगी हां/न	चर्बी जी मौजूदगी हां/न	प्रोटीन जी मौजूदगी हां/न
	आयोडीन जांच खा पहराँ	आयोडीन जांच खा पोए	अगकथी हां/न	मुशाहिदो हां/न	प्रोटीन जांच खा पहराँ	प्रोटीन जांच खा पोए			
बटाटा									
खीरो									
उबल्यल चावर									
ऊबल्यल चणा									
मूंगफली									
ढबल/ बुकी									
मक्खण									
नारेल									
ब्यो कोई									

3.4 मुत्वाज़िन खुराक

छा गज़ाइ मवाद जी ज़रूरत सभिनी जी हिक जेहड़ी हूंदी आहे? छा तव्हां ऐं तव्हां जे ड डे जी हिक जेहड़ी या गज़ाइ मवाद जी हिक जेहड़ी माला जी ज़रूरत आहे? उमर, जिंस, जिस्मानी सरगर्मी, सेहत जी हालत, तर्ज़ जिन्दगी, ऐं इन्हई तरह जे आधार ते हिक खुराक में गज़ाइ मवाद जी किस्म ऐं माला जुदा जुदा थी सघिन्दी आहिन।

सरगर्मी 3.8 हलो त गोल्हु

सरगर्मी 3.1 में हफ्ते भर इस्तेमाल कयल खादे जी फेहरिस्त तैयार कई आहे। चेक कयो त तव्हांजे खादे में वाधारे ऐं तरक्की लाय ज़रूरी सामान ऐं सजा गज़ाइ मवाद आहिन। गर न, चेक कयो केहड़ा गज़ाइ मवाद या ब्या खायण जा ज़ब्र शामिल करण ज़रूरी आहिन।

हिक खुराक जेहमे जिस्म जी सही वाधारो ऐं तरक्की लाय सजा गज़ाइ मवाद, राफेज ऐं सही माला में पाणी हिक मुतवाज़िन गिज़ा जे रूप में ज़ाणो वेदो आहे। हिक मुतवाज़िन गिज़ा ठायण लाए तव्हां पहिंजी खुराक में छा तब्दीलियां कन्दै?

सरगर्मी 3.9 हलो त मुकाबलो कयउँ

हिते ड्रेखाइ डिन्दइ आलू जे वेफर्स जे हिक पैकेट ऐं रध्यल चणन जो हिक पैकेट लाय हेठ डिनल गज़ाइ मवाद जी मालुमात खे पढ़यो।



(अ) आलू वेफर्स



(ब) रध्यल चणा

गज़ाइ मवाद जी मालुमात (100 ग्रां जे लाय)	
तवानाई	536.0 केलोरी (किलो कैलोरीज)
चर्बी	35.0 ग्रा
कार्बोहाइड्रेट	53.0 ग्रा
प्रोटीन	7.0 ग्रा
खुराकी फाइबर	4.8 ग्रा

गज़ाइ मवाद जी मालुमात (100 ग्रां जे लाय)	
तवानाई	355 kcal 355 केलोरी (किलो कैलोरीज)
चर्बी	6.26 ग्रा
कार्बोहाइड्रेट	58.58 ग्रा
प्रोटीन	18.64 ग्रा
खुराकी फाइबर	16.8 ग्रा

मथे डिनल खादे जे पैकेटनि ते डिनयी वई पोषण सां गडयल जाणजे आधार ते तवहांकेहिडो खादो चूडिंदो ? ऐ छो ?

कुछ खादे जी शयुनि में शुगर ऐ वस जी मात्रा वधीक थेवड़ जे करे कैलोरी जी मात्रा वधीक हूंदी आहे। हिंमे प्रोटीन, खनिज, विटा मिन, ऐ खायण वारी शयुनि में रेशा डा ढी घट मात्रा में हूंदी आहिन। हिन खादे के जंक फूड कयो वेंदो आहे। हिन खादे में आलू वेफर्स, कैडी, ऐ कर्बोनेट पियण जी शय मिलें थी। हिन खादे जी शयुनि खे बार बार वठण सुठो काने। छोजे इहो असांजी सेहत लाए सुठो काने। इहो आसाखे मोटर करे थो। हिन तरीके माण्हू खे केई सेहत वारी चिज़नि खे नज़र कर्णो पवंदो आहे। तवहां खे डा. पोशिता जी हिन गाल्ह खे हमेशा याद रखण घुर्जे कि "सेहत ही सभिन खां वडी कुन्जी आहे।" स्वस्थ रहण लाय आसाखे

पाहिंज शरीर जो ध्यान रखण घुर्जे। बैलेंस डाइट खे वठण ऐ जांक फूड सा परहेज करे, पाहिंजी सेहत खे बेहतर ठायण में शर्कत करण घुर्जे।

बड़ीया सेहत असान्जी सुठी जिंदगिय जी अगवाणी कंदी आहे। केहिडा ब्र खादा तवहां सर्गर्मी 3.9 में जंक फूड खे लेवल थेल करण था?

पैकेट वारे खादे में हुनजे कवर ते गज़ाइ मवाद जी मालूमात ज़रूर थियण खपे। मालूमात में हर गज़ाइ मवाद जी मात्रा जी फेहरिस्त हूंजण घुर्जे। कड्हि कड्हि, प्रोसेसिंग दौरान गज़ाइ मयार वधायण लाय वधीक गज़ाइ मवाद खादे में जोड़े रखंदा आहिन। आयोडीन लूड ऐं कुझ ब्रारन वारे खादा फोर्टफाइड खादे जी मिसाल्युं आहिन। भारतीय खाद्य संरक्षा ऐं मानक प्राधिकरण (एफ एस एस ए आई) हिक सरकारी एजेसी आहे जेका भारत में खादे जी मयार खे कंट्रोल करदी आहे।



3.5 जुअर: गज़ाईयत सां भरपूर अनाज

तव्हां जुअर, बाज़रा, रागी ऐं सनवा (फोटू.3.9)। इहा भारत जी मकामी फसल आहे (फोटू.3.9)। इहा आसानी सा घणनि मौसमी माहौल में उगाइं वजी सघिम्बी आहे। इहे वधीक गज़ाईयत सां भरपूर अनाज मिल्लेट्स भी चया वेंदा आहिन। छा तव्हां हिन मिल्लेट सां ठयल खादे जा माल कड्हि भी खादा तव?

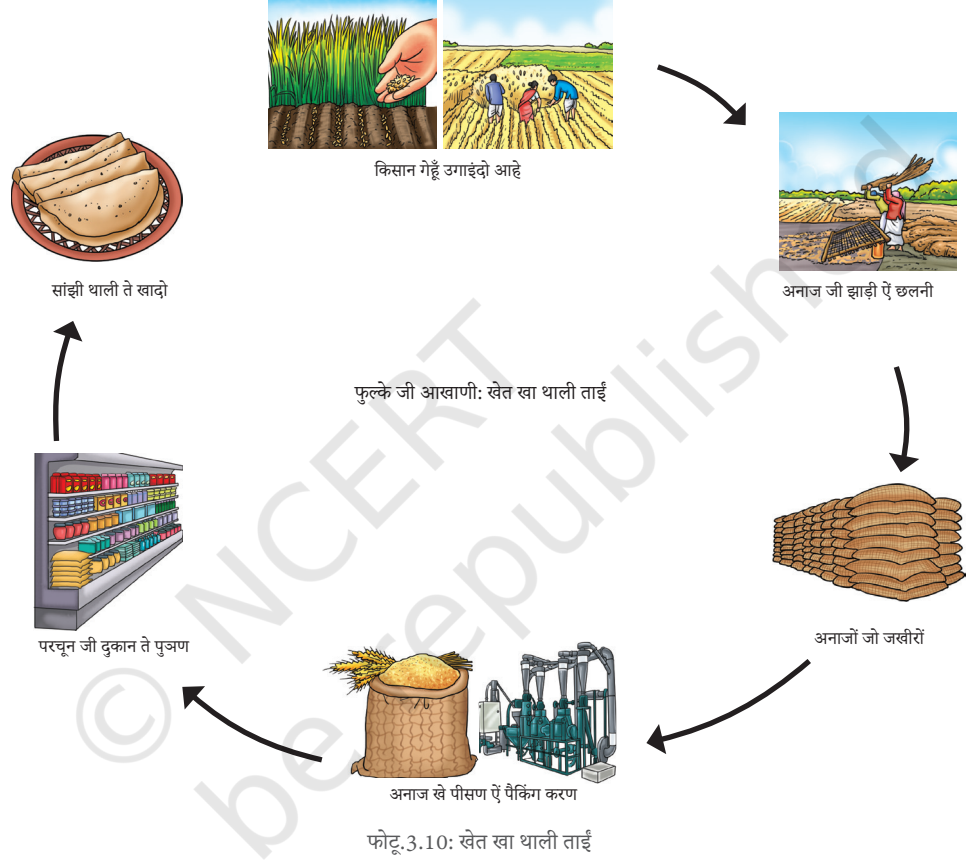


फोटू.3.9: संवा (बर्नयार्ड मिलेट्स)

मिल्लेट्स नंढे आकार वारा अनाज हूंदा आहिन ऐं सदीयन खा भारत जी खुराक जो हिक रच्यल वस्यल हिस्सो रह्यो आहे। हिन सेहत जी पाहिंजी घणनि खासियतूं जी वजह सा वरी मक़बुलियत हासिल कयो तय। इहे विटामिन ऐं मिनरल जिय आइरन ऐं कैल्शियम, खुराकी फाइबर जा भी सुट्टा ज़रिया आहिन। इन्ही वजह सा हिन खे गज़ाई-अनाज चयो वेंदो आहे। इहे असांजे जिस्म जी आम कम्म कार लाय ज़रूरी हिक मुतवाज़िन खुराक डेयण में अहम किरदार अदा कंदी आहे।

3.6 फूड मील: खेत खा असांजी थालिअ ताई

खादो खेत खा असांजी थालिअ ताई किय पुजदो आहे? हिन अमल में केहड़ा कदम शामिल आहिन? हिन अमल में केहड़ा माण्हू लग्यल हूंदो आहिन? छा तव्हा खे ज्ञ ण आहे त गेहूँ जा बिज्ज फुत्यण खां पोए हुनजो अट्टो ठायण में केलो वक्त ऐं मेहनत लगंदी आहे? हलो त फोटू.3.10 डिसीकरे फुलको, जेको असां खाईदा आह्युं, ठायण जे पूरे अमल खे समझऊ।



कणक जी थैली या काई भी खादे जी शय, पैदा कंदड़ खा खरीद कंदड़ ताई पूरे फासले खे फूड मील सुजातो वजे थो। फूड मील खे घटाइण अहम आहे छो त इहो लागत ऐं अचण वजण में प्रदूषण खे घटाइण में मदद कंदो आहे, इहो मकामी किसान जी मदद कंदो आहे ऐं इहो खादे खे ताजो ऐं सेहत वारो रखंदो आहे।

घणनि माण्हू खादो नुकसान कंदा आहिन, बगैर खाए थालि में छडे डींदा आहिन। असां खे इहो याद रखणो घुर्जे त असां जा किसान ऐं ब्या मेंबर खादो खेत खा असांजी थाली ताई पुजायण में केलो समय ऐं मेहनत लगाईदा आहिन। असां खे ओतरो ही खादो खड़णो घुर्जे जेतरो असां खाई सीघउ। इहो खादे जी बर्बादी घट कंदो आहे। खादो खेत खा असांजी थाली ताई पुजायण में शामिल अमल जी टाइम लाइन खे गोल्हण जी कोशिश कयो। फोटू.3.10.

आसे पासे जो खादो खायण सां फूड मील घट थियण में किय मदद मिलंदी आहे?



सेहत वारो खाव, बाट्यो ऐं खादे जी कद्र कयो। आसे पासे वारे पैदा कंदइ जी हिमायत कयो!

कीवर्ड्स

कार्बोहाइड्रेट	बाजरा	विश्लेषण करें
खादे जी मश्क	मिनरल्स	मुवाज़ना करण
कमी से होने वाले रोग	पोषक तत्व	तर्क करना
चर्बी	प्रोटीन	वधाए बुधायण
खादे जी ज़ब	रिकेट्स	तहकीक करण
फूड मील	राफेज़	ध्यान सा डिसण
आयोडीन नमक	स्कर्वी	अगकथी
	विटामिन	सर्वे

खुलासों

चेगा लफ़्ज़

- ◆ घणनि खादे जा ज़ब वारि खायण जी शयुनि भारत भर जा माण्हू खाईदा आहिन।
- ◆ खादे जी पसंद केहड़े खेत में खायण वारी फ़सलन जी खेती सक्राफ़त ऐं रीवाँयत जे आधार ते अलग अलग थी सघंदी आहिन।

- ◆ खादे जी मश्क समय सां बदलंदी आहे। रीवायती ऐं मोडर्न पचाइण जे तरीकन में अहम अंतर आहे।
- ◆ खादो असां खे ताकत, वाधारे में मदद, जिस्म जी मरम्मत ऐं बीमारिन सा बचैदो आहे।
- ◆ असांजे खादे में अहम गजाई मवाद कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, प्रोटीन, विटामिन्स ऐं मिनरल्स आहिन। गड्डु, खादे में खुराकी फाइबर ऐं पानी भी हूंदो आहे।
- ◆ कार्बोहाइड्रेट, चर्बी बुनियादी ताकत जा ज़रिया आहिन जबकि प्रोटीन जिस्म ठायण वारो गज़ाइ मवाद आहिन।
- ◆ विटामिन्स ऐं मिनरल्स जिस्म खे मज़बूत कंदा आहिन, इफेक्शन खा बचईदा आहिन ऐं सेहत वारो रखंदा आहिन।
- ◆ मुत्वाज़ीन खुराक ज़रूरी रफेज ऐं पाणी सां गड्डु सभई गजाइ मवाद सही मात्रा में मुहै या कराइंदी आहे।
- ◆ असांजी खुराक में लम्बे समय तई हिक या वधीक गाज़ाई मवाद जी कमी बीमारी ऐं दिक्कत खे न्योतो डिंदी आहे।
- ◆ जंक फूड सेहत वारो नाहे छो त उहमे खड्ड ऐं चर्बी जी ज्यादा मात्रा पर प्रोटी न, मिनरल्स, विटामिन ऐं खुरकी फाइबर घट हूंदो आहे।
- ◆ जवार गज़ाई-अनाज़ चयो वेंदो आहे। इहे असांजे जिस्म जी आम कम्म कार लाय ज़रूरी हिक मुतवाज़िन खुराक डेयण में अहम किरदार अदा कंदी आहे। इहा आसानी सा घणनि मौसमी माहौल में उगाइं वजी सघिम्बी आहे।
- ◆ जेस ताई थी सघे आसे पासे उग्यल ऐं बोटन सां मिल्यल खादे खायण खपे, इहो न रुगो असांजे जिस्म लाय सेहत वारो आहे पर असांजे माहौल ऐं ग्रह लाय भी सुट्टो आहे।
- ◆ काई भी खादे जी शय, पैदा कंदड़ खा खरीद कंदड़ ताई पूरे फासले खे फूड मील सुजातो वजे थो। असां खे फूड मील खे घट कर्णो घुर्जे।
- ◆ असां खे खादो बर्बाद मा करणो घुर्जे ऐं ओतरो ही वठडो घुर्जे जेतरो इस्तेमाल करे सिघे।

पहिंजे सिखण खे वधायण



1. हिक अलग खे खयो ऐं वजह बुधायो
 - (i) जुअर, बाज़रा, रागी, चना
 - (ii) राज़मा, हरा बेसन, सोयाबीन, चावर

2. भारत जी रिवायती ऐं मॉडर्न पचाइण जी तकनीक जी चर्चा कयो ।
3. उस्ताद चयंदो आहे त सुठो खादो दवा वांगुर कम करे सघुंदो आहे । रवि हिन बयान जे बारे में लालायित आहे ऐं पहिंजे उस्ताद लाय हुनजा कुझ सवाल अथस ।
4. सभई मजेदार खादा ज़रूरी नाहे त सेहत वारा भी हूंजन, उन्ही तरह सभई गेज़ाई मवाद वारा खादा हमेशा मज़ो अचण वारा ही हुंजन । पहिंजा खयालात कुझ मिसालन सां गड्डु शेयर कयो ।
5. मेदू भाड्यूं न खाइंदो आहे पर बिस्कुट, नुडल ऐं अच्छी डबल मजो वठी । हुन खे कडई पेट में सूर ऐं कब्जियत हूंदी तस । हिन परेशानिन सा चुटकारो पायण लाए ऊनखे पहिंजी खुराक में छा बदलाव कर्णो घुजे ? पहिंजो जवाब तफसील सां बयान कयो ।
6. रेशमा खे हलकी रोशनी में शयुनि खे डिसण में मुश्किल थींदी अथस । डॉक्टर अखिन जी रोशनी चेक कयास ऐं हिक खास विटामिन सप्लिमेट मुकरर कयास । हुन पहिंजी खुराक में कुझ शयुनि खे शामिल करण जी सलाह डिनस ।
 - (i) ऊहा केहड़ी कमी जी बीमारी सां परेशान थी रही आहे ?
 - (ii) केहड़ी खादे जी जज़ब जी कमी हुनजी खुराक में अथस ?
 - (iii) कुझ खायण जी शयुनि जी सलाह ड्यो जेका हू शामिल करेकरे हिन परेशानी खा ब हर निकरी वजण घुर्जे ?
7. तव्हां खे हेठ डिनल शयुनि मुहैय कराई वजण ती:
 - (i) दब्बे वारो फल जो जूस
 - (ii) ताज़ो फल जो जूस
 - (iii) ताज़ो जूस
 तव्हा केहड़ो खड़दौ ऐं छो ?
8. गौरव खे पहिंजे पेर में प्रेक्चर थी वयुस । हुनजे डॉक्टर हड्डिन खे सिधो कयउं ऐं प्लास्टर बधी छडुस । डॉक्टर हुनखे कैल्शियम जी गोरी भी डिनस । बे दौरे ते, डॉक्टर कैल्शियम जी गोरी सां विटामिन डी जो सिरप हुनखे डिनस । फोटू.3.5 खे डिसो ऐं हेठ डिनल सवालन जो जवाब ड्यो:
 - (i) गौरव खे डॉक्टर कैल्शियम जी गोरी छो डिनि ?
 - (ii) बे दौरे ते, डॉक्टर कैल्शियम जी गोरी सां विटामिन डी जो सिरप छो डिनस ?
 - (iii) दवा ड्येण में डॉक्टर जी पसंद जे बारे में तव्हान्जे दिमाग में केहड़ा सवाल अचन था ?

9. खंडू कार्बोहाइड्रेट जी हिक मिसाल आहे। खंडू जी जांच आयोडीन घोल सा कई वर्ई पर हुनमें नीरे-कारे रंग में बदलाव न थियो। छा वजह थी संघीदी आहे?
10. रमन जे बयान के बारे में तव्हां छा सोचींदा आह्यो, सभई स्टार्च कार्बोहाइड्रेट आहिन पर सभई कार्बोहाइड्रेट स्टार्च कोनेन। हिन जवाब जी जांच करण लाय हिक सरर्गर्मी जी खाको तैयार कयो।
11. लेबॉरेटरी में आयोडीन इस्तेमाल कंदे माल, कुझ बूदू मिस्टि जे मोजे ते किरि पयू ऐं कुझ हुनजे उस्ताद जी साड़ी ते। साड़ी ते कीर्यल आयोडीन जी बूदू नीरी कारी थी वर्ई पर मोजे ते रंग न बदल्यो। छा मुमकिन वजहूं थी सघनि ती?
12. जुवर खादे जी सेहत मांद पसंद किय थी सघंदी आहे? छा जिस्म जी गज़ाई मवाद जी ज़रूरत रग्यो जुवर सां पूरी थी सघनि थी? चर्चा कयो।
13. तव्हांखे जेको घोल जो हिक सम्पल डिनो वयो। तव्हां किय जांच कंदा त इहो आयोडीन जो ही घोल आहे?

अगते सिखण

- ◆ अगली बार पर्चून जी दुकान ता खरीदारी करण खां पोए घणनि खादे जे सामान जे पैकेट खे खोलण में पहिंजी माउ जी मदद कंजॉउ। घट में घट टे फोर्टीफाइड खादे जे सामान जी गज़ाई मवाद जी मालुमात पढजॉउ।
- ◆ अरुणाचल प्रदेश जी आपतनी कबीलों पहिंजी खुराक जी ज़रूरत पूरी करण लाय तपयो नाले जो लूण ठायईंदा आहिन। हुननजी लूण ठायण जी अमल ऐं पहिंजो खुद जो लूण ठायण जी ज़रूरत जे बारे में इन्टरनेट खा वधिक मालुमात कट्टी कंदा। चार्ट पेपर ते तस्वीर्यू कट्टी करे चिपकायो। लूण ठायण जी अमल ऐं हिनजी अहमियत जे बारे में हिक पेरोग्राफ भी लिखंदा।
- ◆ बगैर किसानन जे पोख्यल जंगल ऐं बगल जे मैदान में कुदरती तौर सा पैदा थियल भाड्यूं ऐं फल जंगली किस्म्यूं मनी वेदी आहिन। रीवायती तौर ते, घणनि कबीले जा ग्रुप हिन जंगली किस्म्यूं ते ही इन्हिसार आहिन, जेको हुनजे खादे जो हिक हिस्सो ठाईंदी आहे। महाराष्ट्र जी रणभाजीस ऐं हिमाचल प्रदेश जे खायदड़ मसरूम जे बारे में पढो।

छा तव्हां पहिंजे खेलन खा खादे जी एहड़ी जंगली किस्मयूं सुजाण्दा आह्यो ? जमात में चर्चा कयो ।

- ◆ जंक फूड जी फेहरिस्त ठायो जेका तव्हां अक्सर खाईदा आह्यो । एहड़ी फेहरिस्त ठायण लाए पहिंजे दोस्तन खा भी पूछो । हिन फेहरिस्त जे आधार त, स्कूल जे अंदर कुझ जंक फूड ते पाबंदी लगायण लाए दरख्वास्त कंदड़ हिक खत पहिंजे प्रिंसिपल खे लिखो । कुझ सेहत वारी शयुनि जो सुझाव ड्यो ।
- ◆ उमर, जिस्मानी सरगर्मी ऐं सेहत जी हालत जे आधार ते जुदा जुदा माणहुन जी गेज़ाई मवाद जी ज़रूरत में तग्यूर खे गोल्ल्यो । चर्चा ऐं तत्ज़ियो कयो ।
- ◆ ब्राँहें साले जे ब्राँर लाय मुतवाज़िन खुराक मुहैया करायण लाए हिक खुराक जी चार्ट ठायो । खुराक जी चार्ट में खादे जी सामान शामिल थेड़ो घुर्जे जेका महंगो न हुजे ऐं आम तौर ते तव्हां जे खेल में मिलण वारो हुन्जे ।

© NCERT
not to be republished

