

# PHYSICAL EDUCATION

CLASS - IX<sup>th</sup> ASSIGNMENT

CHAPTER - 1 to 5.

IMPORTANT QUESTIONS WITH ANSWERS

(DO IN REGISTER)

- BY DEVRAJ SIR

परीक्षायोग्य महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

प्रश्न 1. पर्यावरण किन्तने प्रकार के होते हैं ?

उत्तर : पर्यावरण मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं -

1. प्राकृतिक या भौतिक पर्यावरण : इसमें हमारे चारों ओर की वस्तुएँ ; जैसे भूमि, नदियाँ, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, मौसम, जल वायु आदि शामिल होते हैं।
2. सामाजिक पर्यावरण : इसमें घर, गलियाँ, स्कूल, रीति-रिवाज परंपराएँ, कानून, सार्वजनिक एवं व्यापारिक संस्थान आदि शामिल होते हैं।

प्रश्न 2. स्वास्थ्य शिक्षा से आमका क्या अभिप्राय है ?

उत्तर : स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ : स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ उन सभी आदतों से है जो किसी व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देती हैं। इसका संबंध मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से है। यह शिक्षा मनुष्य को स्वास्थ्य के उन सभी मौलिक सिद्धांतों के बारे में जानकारी देती है जो स्वस्थ जीवन के अच्छे ढंगों, आदतों और व्यवहार का निर्माण करके मनुष्य को आत्म-निर्भर बनाने में सहायता करते हैं। यह एक ऐसी शिक्षा है जिसके बिना मनुष्य की शारीरिक शिक्षा अधूरी रह जाती है। इस प्रकार स्वास्थ्य शिक्षा से अभिप्राय उन सभी बातों और आदतों से है जो व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देते हैं।

प्रश्न 3. मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

उत्तर : मानसिक स्वास्थ्य : मानसिक स्वास्थ्य में हमारे भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण शामिल है। यह इस बात को प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं। यह भी निर्धारित करता है कि हम तनाव कैसे संभालते हैं,

कि हम तनाव को संभालते हैं, दूसरों से संबंधित हैं और चुनाव करते हैं। बचपन और किशोरावस्था से वयस्कता के माध्यम से जीवन के प्रत्येक चरण में मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है।

प्रश्न 4. स्वस्थ वातावरण का अर्थ बताएं या स्वस्थ वातावरण किसे कहते हैं?

उत्तर : स्वस्थ वातावरण का अर्थ : यह व्यक्ति को वह ज्ञान है जो उसको अपनी अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए और आस-पास की सफाई आदि का ज्ञान प्रदान करता है जिससे व्यक्ति तंदुरुस्त, सेहतमंद, खुशियों से भरपूर जीवन का आनंद उठा सके। व्यक्ति स्वस्थ वातावरण में रहकर ही स्वस्थ रह सकता है। यदि हम आस-पास की सफाई, जैसे घर, गली, मोहल्ला, गांव, कस्बा और शहर आदि रखें तो हम स्वास्थ्यवर्धक वातावरण का प्रभु बनने में सफल रहेंगे। यदि कोई देश अपने देशवासियों के स्वास्थ्य को उत्तम बनाना है तो उसे स्वस्थ वातावरण को बनाना पड़ेगा। स्वस्थ वातावरण में ही हम अपने स्वास्थ्य को तंदुरुस्त और आरोग्य बना सकते हैं।

प्रश्न 5. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो कारकों का वर्णन कीजिए।

उत्तर : स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक :

1. वातावरण कारक : अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ वातावरण का होना बहुत आवश्यक होता है। यदि वातावरण प्रदूषित है तो ऐसे वातावरण में व्यक्ति अनेक बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं।
2. संतुलित व पोषित भोजन : भोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और शरीर को विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाता है। यदि हमारा भोजन संतुलित एवं पोषित है तो इसका

हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा और यदि जीवन में शारीरिक तत्वों का अभाव है, तो इसका हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा!

प्रश्न 6. शारीरिक स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है?  
उत्तर: शारीरिक स्वास्थ्य में पोषण और आहार आराम और नौद ताकत और धीरज जैसे कई घटक होते हैं। शारीरिक रूप से फिट व्यक्ति थकान को इतना आसान महसूस नहीं करता है, यह इस बात को प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। यह भी नियंत्रित करता है कि हम कैसे तनाव को नियंत्रित करते हैं, दूसरों से संबंधित हैं। और विकल्प बनाते हैं मानसिक जीवन के माध्यम से बचपन और किशोरावस्था से जीवन के चरण में मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है!

प्रश्न 7. स्वास्थ्य किन कारकों से प्रभावित होता है?  
उत्तर: स्वास्थ्य व्यक्तियों और समाज के भीतर मौजूद कई कारकों से प्रभावित होता है। (1) जैविक कारक, (2) पर्यावरण कारक या शर्तें, (3) सामाजिक-सांस्कृतिक कारक, (4) व्यक्तिकारक।

प्रश्न 8. मानसिक स्वास्थ्य से आपका क्या तात्पर्य है?  
उत्तर: मानसिक स्वास्थ्य का संबंध मन की प्रसन्नता व शांति से है। अर्थात् तनाव व दबाव से मुक्ति। उचित विज्ञान व निष्ठा तथा सकारात्मक सोच ही मानसिक स्वास्थ्य कहलाता है!

प्रश्न 9. भावनात्मक स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है?

तर:

भावनात्मक स्वास्थ्य : भावनात्मक स्वास्थ्य सकारात्मक मनो वैज्ञानिक कार्य प्रणाली की स्थिति है। भावनात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति का अपनी भावनाओं जैसे खुशी, क्रोध या डर पर नियंत्रण होगा। भावनात्मक स्वास्थ्य अच्छी तरह से एक सकारात्मक स्थिति है जो एक व्यक्ति को काम करने में सक्षम होने में सक्षम बनाता है। समाज है और राजमरी की जिंदगी को मांगों को पूरा करता है। भावनात्मक रूप से अस्थिर व्यक्ति अवसाद और चिंता का सामना कर सकता है !

परीक्षोपयोगी महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

प्रश्न 1. इनसाइक्लोपीडिया ब्रिटैनिका के अनुसार पर्यावरण की परिभाषा क्या है?

उत्तर: इनसाइक्लोपीडिया ब्रिटैनिका के अनुसार, "पर्यावरण भौतिक, रासायनिक एवं जैविक क्रमों का जाटिला समूह है जिस पर जीव या परिस्थितिकीय समुदाय का स्वरूप एवं जीवितता निर्भर होती है।"

प्रश्न 2. वातावरण प्रदूषित होने के क्या कारण हैं?

उत्तर: बहुत सारे ऐसे कारण हैं जो हमारे वातावरण को प्रदूषित करते हैं।

- (1) आवश्यकता से अधिक संसाधनों का दोहन।
- (2) बढ़ती जनसंख्या।
- (3) शहरीकरण एवं औद्योगिकीकरण।
- (4) रसायन, रवायों व कीटनाशक दवाइयों का अधिक मात्रा में प्रयोग।
- (5) बढ़ती प्राकृतिक आपदाएँ।
- (6) पर्यावरण संतुलन के प्रति लोगों में जागरूकता का अभाव आदि।
- (7) अपशिष्ट पदार्थों का अत्यधिक निष्कासन।
- (8) वनों की निरंतर कटाई।

प्रश्न 3. ग्रामीण जीवन की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ क्या हैं?

उत्तर: ग्रामीण जीवन की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निम्नलिखित हैं: (1) अस्पतालों तथा डॉक्टरों की कमी; गाँवों में अस्पताल और डॉक्टरों की कमी के कारण ग्रामवासियों को चिकित्सा संबंधी सुविधाएँ नहीं मिल पाती।

- (2) सुविधाओं का अभाव; गाँवों में सुविधाओं का अभाव होता है। गाँवों की अधिकांश नालियाँ व गलियाँ कचरी

होती है! इनमें गंदे और वर्षा के पानी का निकास ठीक ढंग से नहीं हो पाता, जिससे इनमें संक्रामक रोगों के रोगाणु पैदा होने से गाँवों में कीमारीया फैलने का डर रहता है!

(3) पर्यावरणीय स्वास्थ्य से अनभिज्ञता: गाँवों में साक्षरता दर कम होने के कारण अधिकांश ग्रामीण व्यक्तिगत सफाई, आस-पड़ोस घर, स्कूल आदि की सफाई के बारे में अनभिज्ञ होते हैं, जिससे गाँवों में कई कीमारीया के पनपने का खतरा बना रहता है!

(4) मादक पदार्थों का सेवन: अधिकांश ग्रामवासियों में मादक पदार्थों का प्रचलन अधिक होने से उनके स्वास्थ्य को समस्याएँ बनी रहती हैं!

रज प. वातावरण को प्रदूषित होने से बचाव संबंधी उपाय बताएं?

उत्तर: पर्यावरण का बचाव करना किसी एक व्यक्ति का दायित्व नहीं है बल्कि सम्पूर्ण मानव जाति का दायित्व है। इसके बचाव या संरक्षण हेतु हमें निम्नलिखित उपाय करने चाहिये:

(1) हमें धरतू बड़े-करकट को बड़े दान या उचित स्थान पर ही डालना चाहिये।

(2) हमें पालिथीन के लिफाफों का उपयोग कम-से-कम करना चाहिये।

(3) जंगलों और वन्य-जीवों के संरक्षण हेतु हमें वृक्षों को नहीं काटना चाहिये।

(4) हमें पानी को व्यर्थ में नहीं बहने देना चाहिये।

(5) वातावरण से मिल रहे वैसे उत्पादों को ही उपयोग में लाना चाहिये।

(6) अधिक-से अधिक वृक्षारोपण कर पर्यावरण के संरक्षण हेतु योगदान देना चाहिये।

(7) जीव-जंतुओं के मृतक शरीरों को दबाने के लिए उचित

स्थान का संबंध करना चाहिए।

8. फैक्ट्रियों की चिमनियाँ काफी ऊँची होनी चाहिए ताकि धुआँ और अन्य विषैली गैसें वातावरण को प्रदूषित न कर सकें।

प्रश्न-5. प्रदूषित के प्रकार लिखें।

उत्तर: प्रदूषण को सामान्यतः दो वर्गों में विभाजित किया जा सकता है - (1) भौतिक प्रदूषण: या पर्यावरणीय: मानव के क्रियाकलापों के कारण पर्यावरण के भौतिक संघटकों की गुणवत्ता में गिरावट को भौतिक प्रदूषण या पर्यावरण प्रदूषण कहते हैं। ये चार प्रकार के होते हैं - जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, मृदा प्रदूषण।

- (2) सामाजिक प्रदूषण: सामाजिक प्रदूषण भौतिक या सामाजिक कारणों से होता है और ये भी चार प्रकार के होते हैं - जनसंख्या, सांस्कृतिक प्रदूषण, सामाजिक एवं शैक्षणिक पिछड़ापन, अपराध, झगड़ा-फसाद, चोरी, डकैती आदि। आर्थिक प्रदूषण जैसे - गरीबी सामाजिक प्रदूषण के अंतर्गत आता है।

प्रश्न 6. जल प्रदूषण के दुष्प्रभाव क्या हैं?

उत्तर: (1) जल स्तर का नीचे गिरना।

- (2) दूषित पानी पीने के कारण मनुष्यों में कई प्रकार के बीमारियों का उत्पन्न होना। जैसे टाइफाइड, पीलिया, हैजा, गैस्ट्रिक आदि।

- (3) पीने के पानी की कमी बढ़ती है, क्योंकि नदियों, नहरों यहाँ तक कि जमीन के भीतर का पानी भी प्रदूषित हो जाता है।

प्रश्न 7. वायु प्रदूषण के क्या कारण हैं?

उत्तर: (1) औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाले धुआँ तथा रसायन।



- (2) आणविक संयंत्रों से निकलने वाली गैसों तथा धूल-कण।
- (3) जंगलों में पेड़ पौधों के जलने से, कोयले के जलने से तथा शीथन कारखानों आदि से निकलने वाला धुआँ।
- (4) धरेलु कामों में विद्युत उपकरणों का इस्तेमाल, जैसे - रेफ्रिजरेटर, ए.सी. आदि।
- (5) जंगलों की कटाई।

प्रश्न 8. ध्वनि प्रदूषण के दुष्प्रभाव क्या हैं?

उत्तर: (1) सुनने की शक्ति का क्षीण होना।

(2) सिरदर्द, चिड़चिड़ापन उच्च रक्तचाप के साथ अन्य मनोवैज्ञानिक बीमारियों की समस्या।

(3) वातालय में बाधा, रबीड, चिड़चिड़ाहट उत्पन्न होना।

(4) कार्यक्षमता में कमी, तनाव बढ़ना, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, दृष्टिदोष बनकर आना, आधिक्य परीक्षा आना, थकावट आदि जैसी समस्या।

# युध्तिनाए-कारण और रोकथाम

पाठ-3

Page No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## परीक्षोपयोगी महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

प्रश्न 1. गाँवों एवं शहरों में युध्तिनाओं के मुख्य कारण क्या हैं?

उत्तर: औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, वैश्वीकरण, असमानता एवं लापरवाही शहरों एवं ग्रामीण क्षेत्रों में होने वाली युध्तिनाओं के कारण हैं।

प्रश्न 2. सड़कों पर होने वाली युध्तिनाओं के क्या कारण हैं?

उत्तर: युध्तिनाओं के लिए जिम्मेदार कारण:

- (1) लापरवाही से ड्राइविंग करना।
- (2) शराब पीने के बाद ड्राइविंग करना।
- (3) यातायात के नियमों का पालन न करना।
- (4) यातायात में वृद्धि।
- (5) तेज हवा एवं भारी बारिश।

प्रश्न 3. घर में होने वाली युध्तिना से कैसे बचाव करना चाहिए?

उत्तर: यदि हम दिश गण सुरक्षा नियमों का पालन करेंगे तो अपने आपको होने वाली युध्तिनाओं से बचाव कर सकते हैं।

- (1) हर मंजिल पर सुरक्षित डिटेक्टरों को फिट करें।
- (2) फायरगार्ड का प्रयोग करें।
- (3) पोर्टेबल हीटर और मोमकबित्तियाँ फर्नीचर, कपड़ों और पदों से दूर रखें।
- (4) बच्चों को माफिस लाइटर तथा बिजली के तारों से दूर रखें।
- (5) स्मिथियों को फिसलन वाली न ही होना चाहिए और रैलिंग होनी चाहिए।

प्रश्न 4. सड़क पार करते समय हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर: सड़क पार करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- (1) रुकों और चारों ओर देखें।

- (2) धातायात के आने के लिए सभी दिशाओं में देखो।  
 (3) धातायात के आने के लिए सभी दिशाओं में सुनो।  
 (4) इस बारे में सोचें कि क्या सड़क पार करना सुरक्षित है -  
 जब सड़क स्पष्ट हो।

प्रश्न 5. बिजली के घंटा उपयोग करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

- उत्तर : (1) हमेशा पानी और बिजली से दूर रहें।  
 (2) गीले हाथों से कभी भी किसी इलेक्ट्रिक स्विच को हाथ न लगाएँ।  
 (3) बच्चों को बिजली के उपकरणों से कभी नहीं खेलने देना चाहिए।  
 (4) बच्चों को बिजली के बारे में समय-समय पर ज्ञान देना चाहिए।  
 (5) पावर बॉर्ड से बच्चों को दूर रखें।

प्रश्न 6. साइकिल चलाते समय हमें अपने आपको कैसे सचेत करना चाहिए?

- उत्तर : (1) साइकिलिंग करने से पहले ब्रेक और नट अच्छी तरह से चेक कर लें।  
 (2) साइकिलिंग हमेशा सड़क के एक साइड पर ही करें।  
 (3) साइकिलिंग करते समय हमेशा घंटी का प्रयोग करें।  
 (4) फुटपाथ पर साइकिलिंग न करें क्योंकि वह स्थान पैदल चलने वालों का होता है।  
 (5) साइकिलिंग करते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करें।

# प्राथमिक चिकित्सा एवं

ग्रह उपचार

पाठ-4

Page No. \_\_\_\_\_

Date

परीक्षोपयोगी महत्त्ववर्षी प्रश्नोत्तर

प्रश्न 1. प्राथमिक चिकित्सा को परिभाषित करें।

उत्तर: प्राथमिक चिकित्सा किसी व्यक्ति को मिलने वाली वह सहायता है जो उसे चोट लगने पर, बीमार पड़ने या क्षतिग्रस्त होने पर सबसे पहले दी जाती है।

प्रश्न 2. नाक से रक्त बहने के मामले में किस प्रकार की प्राथमिक चिकित्सा प्रदान की जानी चाहिए?

उत्तर: (1) व्यक्ति को सीधे बैठने या थोड़ा झुकाव करने में मदद करें।

(2) व्यक्ति को उसके मुँह से साँस लेने को रोकें और नाक के नरम हिस्से को चुटकी से पकड़ें।

(3) गर्दन के चारों ओर व्यक्ति के माथे पर ठंडा कपड़ा रखें।

(4) निगलने या रवांसी न बोलने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि नाक में कई रक्तस्राव के थक्के होते हैं।

प्रश्न 3. साँप काटने के लिए किस तरह की प्राथमिक चिकित्सा प्रदान की जानी चाहिए?

उत्तर: (1) काटने की साइट के ऊपर एक तार को बसकर बाँधें।

(2) काटने के क्षेत्र को साबुन और पानी के साथ धोएं।

(3) पीड़ित को सोने या चलने न दें।

(4) पीड़ित को खाने या पीने के लिए कुछ न दें।

(5) तुरंत पीड़ित को अस्पताल ले जाएं।

प्रश्न 4. विभिन्न प्रकार के फ़ैब्रिचर में किस प्रकार की प्राथमिक चिकित्सा देनी चाहिए?

उत्तर: (1) आशम से स्पर्श करके अस्थिभंग के स्थान का पता लगाना चाहिए।

- (2) अस्थिभंग हुआ अंग को किसी भी तरफ न घुमाएँ।
- (3) रवपाधियों तथा पट्टियों के प्रयोग के द्वारा अस्थिभंग हुआ अंग को स्थिर रखने का प्रयत्न करें।
- (4) पसलियों के अस्थिभंग के लिए स्थिर करने वाली पट्टियों का प्रयोग करें, क्योंकि स्थिरीकरण ऊतकों की अतिरिक्त क्षति को कम कर देता है।
- (5) यदि फीमर में अस्थिभंग हो तो उसे संवेदनहारी दवा देनी चाहिए और पुत्रावित टाँग को स्थिर कर देनी चाहिए।

प्रश्न 5. प्राथमिक चिकित्सा के मुख्य उद्देश्य क्या हैं ?

- उत्तर :
- (1) जीवन को संरक्षित करने के लिए।
  - (2) दुर्घटना को और नुकसान से बचाने के लिए।
  - (3) अच्छा होने को बढ़ावा देने के लिए।

प्रश्न 6. एक अच्छी नर्स में क्या गुण होने चाहिए ?

- (1) नर्स में उत्कृष्ट संचार कौशल होना चाहिए।
- (2) नर्सिंग एक तनावपूर्ण नौकरी है इसलिए नर्स को दैनिक परिस्थितियों में भी भावनात्मक रूप से स्थिर होना चाहिए।
- (3) रोगियों के दर्द और पीड़ा के लिए एक नर्स में सहानुभूति होनी चाहिए।
- (4) एक महान नर्स पूरे दिन अपनी ऊर्जा को मजबूत रखे रहने और स्वस्थ जीवन शैली रखने के द्वारा बनाए रखती है।
- (5) नर्स को धीरे-धीरे, मुलायम कौली जाने वाली और सहिष्णु होना चाहिए।

प्रश्न 7. किस मामले में प्राथमिक सहायता की आवश्यकता है ?

उत्तर: प्राथमिक सहायता वह सहायता है जो अचानक चोट लगने या बीमार पड़ने पर सबसे पहले दी जाती है ! जिससे रोगी की हालत को गंभीर होने से बचाया जा सकता है !

प्रश्न 8. प्राथमिक चिकित्सा के क्या नियम हैं ?

उत्तर: (1) सहायता के लिए कॉल करे ।

(2) एक शांत और विधिवत दृष्टिकोण अपनाये और धबकाहट न हो ।

(3) सुनिश्चित करें कि पीड़ित सुरक्षित है और कोई प्राथमिक सहायता शुरू करने से पहले किसी गिरवतरे में नहीं है !

(4) मुँह से धायाल बेहोश व्यक्ति को कुछ भी नहीं देना चाहिए, न तो कि वह उसे नुकसान कर सकता है !

(5) एक डॉक्टर को बुलाओ या पीड़ित को तुरंत अस्पताल ले जायें !

## परीक्षापयोगी महत्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

प्रश्न 1. पोषण से आम क्या समझते हैं? पोषण एवं स्वास्थ्य किस तरह परस्पर सम्बन्ध से संबंधित हैं?

उत्तर: पोषण का अर्थ: शरीर को स्वस्थ बनाने रखने तथा समस्त शारीरिक क्रियाओं को सुचारु बनाने रखने के लिए कुछ आवश्यक रासायनिक भोज्य पदार्थों की आवश्यकता होती है, जिन की पर्याप्त व संतुलित मात्रा पोषण कहलाती है। विद्वानों ने पोषण को निम्नलिखित प्रकार से परिभाषा किया है:

(1) डी. एफ. टर्नर: ने पोषण के अर्थ को स्पष्ट करते हुए लिखा है - पोषण उन प्रक्रियाओं का संयोजन है जिनके द्वारा जीवित प्राणी भोज्य पदार्थों को प्राप्त कर पोषक तत्वों का उपयोग शारीरिक कार्यों को संपन्न करने के लिए, अपने अंगों की वृद्धि एवं उनके पुनर्निर्माण के लिए करते हैं।

(2) जे. ई. पार्क: के शब्दों में, पोषण से अभिप्राय उस शक्तिमान प्रक्रिया से है, जिसमें लिए गए भोजन का उपयोग शरीर को पोषण प्रदान करने के लिए किया जाता है।

इन परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि 'पोषण' शब्द का अर्थ उस गतिशील प्रक्रिया से है। जिसमें सेवन किए गए भोजन का उपयोग शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति करने हेतु किया जाता है।

प्रश्न 2. शरीर को सही पोषण न मिलने से होने वाले प्रमुख नुकसान बताएं।

उत्तर: शरीर को सही पोषण न मिलने से निम्नलिखित नुकसान

हो सकते हैं -

- (1) सही मात्रा में पोषण न मिलने से शरीर के सभी अंगों और उनकी कार्य-प्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।
- (2) कैल्शियम की कमी से हड्डियाँ, दाँत एवं मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं।
- (3) सही पोषण के अभाव में शरीर अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है और कमजोर होने लगता है।
- (4) सही पोषण के अभाव में शरीर का स्नायु-तंत्र कमजोर होने से हाथ एवं पैर कांपने लगते हैं।
- (5) सही पोषण के अभाव में हृदय की कार्य प्रणाली सुचारु रूप से काम नहीं करती और मानसिक क्षमता क्षीण होने लगती है।

प्रश्न 3. संतुलित आहार के आवश्यक तत्व क्या हैं?

उत्तर : संतुलित आहार के आवश्यक तत्व :

- (1) प्रोटीन : प्रोटीन शरीर की वृद्धि और विकास में सहायक होने के साथ-साथ क्षतिग्रस्त अंतकों की मरम्मत करने में सहायक है।
- (2) वसा : वसा शरीर को शक्ति या ऊर्जा प्रदान करती है।
- (3) कार्बोज : ये शरीर में शक्ति, ऊर्जा तथा गर्मी पैदा करते हैं। ये मल निष्कासन में भी सहायक होते हैं।
- (4) पानी : शरीर का लगभग 70% भाग जल है। ये कोशिकाओं को पोषक तत्वों के परिवहन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हमारे शरीर में 90% जल होता है।
- (5) विटामिन : विटामिन हमारे शरीर को अनेक रोगों से



बचाने में सहायक होते हैं। इन्हें सुरक्षात्मक तत्व या जीवन तत्व भी कहा जाता है।

- (6) रबनिज लवण : हमारे शरीर में लगभग 1% रबनिज लवण है। हमारे शरीर के आवश्यक रबनिज-लवण कैल्शियम फॉस्फोरस आयोजन क्लोरीन पाटशिप्रम मैग्नीशिप्रम आदि हैं। ये हमारे दांतों, हड्डियों, मांसपेशियों आदि को मजबूती प्रदान करते हैं।

प्रश्न 4. भोजन से संबंधित बचाव के क्या उपाय हैं ?  
उत्तर : आहार से संबंधित बचाव के वे उपाय हैं जो व्यक्ति के आहार से संबंधित होते हैं। इन उपायों में कैलोरीज के गृहण करने में कमी करने पर विशेष बल दिया जाता है। ये उपाय निम्नलिखित हैं।

- (1) हमेशा बसायुक्त भोजन से दूर रहें।
- (2) जंक फूड में कैलोरीज बहुत अधिक होती है जो मोटापे को बढ़ावा देती है।
- (3) मोटापे से बचने के लिए अधिक पोषण नहीं करना चाहिए।
- (4) बार-बार खाना खाने की आदत नहीं होनी चाहिए।
- (5) अधिक कार्बोहाइड्रेट्स वाले भोजन से दूर रहना चाहिए।
- (6) मोटापे से बचने के लिए कम कैलोरी का खाना खाना चाहिए।

प्रश्न 5. संतुलित आहार के क्या-क्या होमें चाहिए ?

उत्तर : संतुलित आहार में निम्नलिखित गुण होने चाहिए ?

- (1) संतुलित आहार में भोजन के सभी पोषक तत्व एवं रबनिज लवणों का समावेश होना चाहिए।
- (2) संतुलित आहार में मौसमी रसायन पदार्थों का समावेश

होना चाहिए ।

(3) संतुलित आहार व्यक्ति विशेष की सभी पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति करना चाहिए ।

(4) सभी आहार समूहों में से कोई रवाय पदार्थ अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए ।