

भोजन के कार्य :-

शरीर विपात्मक कार्य :-

जीवन में विभिन्न विपात्मक कार्य के लिए हाइड्रोजन ऊर्जा की आवश्यकता होती है। शरीर में ऊर्जा देने का कार्य मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट एवं वसा द्वारा किया जाता है। इनका पाचन तंत्र का शरीर का ईंधन कहते हैं। शरीर में कार्बोहाइड्रेट और वसा रूपी ईंधन को ज्वलन से ऊर्जा उत्पन्न होती है। यह ऊर्जा का उपयोग शरीर की विभिन्न अंगों एवं बाह्य विपात्मक कार्य के लिए किया जाता है। इसके अतिरिक्त शरीर की वृद्धि और मरम्मत के लिए भी भोजन आवश्यक है। शरीर की कार्बोहाइड्रेट और वसा में वृद्धि और मरम्मत दोनों कार्य के लिए प्रोटीन आवश्यक है।

सामाजिक कार्य :-

भोजन हमारे सामाजिक सम्बन्धों का बनावट है। वं उनमें पानिपान, उत्पन्न करने के लक्षण सभी सामाजिक कार्य में भोजन के साथ सम्बन्ध होते हैं। शिक्षा, जन्म, विवाह, मंडन, नाम जन्मदिन आदि में भोजन एक प्रमुख भाग है। शरीर के अभाव में भी भोजन महत्वपूर्ण होता है। बीमार व्यक्ति को मिलाने वाले अपनी आवश्यकता का उद्देश्य हम फल देकर का शरीर सुखनाओं को सुखाने के लक्ष्य धरती है। इसके लिए श्री मिशन में ही जाती है। इसके लिए सुख देकर सभी सामाजिक प्रवर्गों का महत्वपूर्ण होता है।

### मनी वैशोचित कार्य -

मोहन एक ऐसा माध्यम होजितले  
होता है जो भावनाओं जैसे (पाए सुरक्षा) की भावना  
को भी संतुष्ट संतुष्ट होती है। मैं जब  
अपने बच्चे के लिए उन की उलट का मोहन बनाती  
होती यह उसका अपने बच्चे के प्रति पालन  
लगाव का दर्शाता है। दूसरी तरफ अपनी इत-द  
का मोहन बाका बच्चा सुरक्षा प्रा अनुभव  
काल है निरपेक्ष निरपेक्ष मोहन के अभाव में  
बोका स्वयं का अकाल व असह्य मूलतः लान  
मानसिक खेवों की निजाती का माध्यम भी  
वा मोहन ही बनता है। जैसे हम अपना गुस्सा  
प्रदर्शित करने के लिए मोहन ले-का या  
अकेलेपन में थोड़ी देर में कुछ व कुछ बात  
बच्चा को दे दे या पुस्तिका देने के लिए मोहन  
का कोई और उपाना निपा जाना है

मेडिसिन

### F Drinking Pure. शुद्ध पानी पीना -

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पीने के पानी के लिए शुद्ध जल का उपयोग करना चाहिए। दूषित जल के द्वारा अनेक रोग लग जाये का खतरा लगा रहता है।

खाना बनाने के लिए शुद्ध जल का इस्तेमाल रखना चाहिए ताकि कोलाण न जा पाये और: शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शुद्ध जल का उपयोग आवश्यक है।

### मेडिसिन पोषितक भोजन लेना - Taking Nutritious Food.

भोजन केवल भ्रम 'शान्त' करने के मातृ के लिये नहीं होता जो भोजन केवल भ्रम शान्त करने के लिये खाया जाता है। वह वास्तविक अर्थों में भोजन नहीं होता है। और उन भोज्य पदार्थों द्वारा हमारी श्रम शक्ति हो जाती है जो हमारे शरीर के जो कार्य करते हैं। वह भ्रम नहीं हो पाते व हम जिन्दा हैं हमारी शक्ति तो चलती रहती है जो वास्तव में एक जीवित प्राणी नहीं होते उन भोजन के जाने से हम शारीरिक, मानसिक सामाजिक जिंदा भी रूप में स्वस्थ व्यक्ति नहीं रह पाते हैं। यह लक्ष्मण बीमारी का संक्रामक मयसे पहले हमें होता है। शारीरिक रूप से हम कमजोर होते हैं। ठाण्डे स्त्रो अन्दा शारीरिक कमजोरी होना म्पिडपिडापन, उदासी, गुल्मा मानसिक रूप से बीमार होने लगते हैं।

PAGE NO:

DATE:

हमारे शरीर में हमारे शरीर की आवश्यकता अनुसार सभी पोषितक तत्व हो ये पोषितक तत्व हमें अलग अलग शोष्य पदार्थों द्वारा प्राप्त होते हैं जिन्हें हम शोषण के रूप में जानते हैं। ये पोषितक तत्व रासायनिक पदार्थ होते हैं और पोषितक तत्व हमारे शरीर को शारीरिक, मानसिक, जैविक रूप से स्वस्थ रखते हैं हमारे शरीर के भीतर अनेक रासायनिक क्रियाएँ होती हैं और रासायनिक क्रियाओं को पोषितक तत्व ही संचालित करते हैं।

- ① प्रोटीन (खाद्य पदार्थ)
- ② कार्बोहाइड्रेट (शर्करा)
- ③ लिपिड (वसा या चिपनाई युक्त शोष्य पदार्थ)
- ④ जल
- ⑤ विटामिन (जीवन तत्व)
- ⑥ खनिज तत्व (खनिज लवण)