

# nĳk , oabl dk i k'Vd egĳo

Mkĳ fot ; ky(eh\*  
oh.kk dĳkj h\*

vf/kd k'k i k'k ; ka eaf" k'k'q dk i Fke vkgkj nĳk gh gĳa "kjh ds fodkl ds fy, vfuok; Z gkus ds dkj.k of) dky dk ; g vko"; d Hkĳ; inkFkZ gĳa cMĳ o; Ldka vĳ o) ka l Hkĳ voLFk vka vĳ jXukOLFk ds fy, nĳk , d vkn"z vkgkj gĳa "k'gh ds "k'cna eĳ nĳk , d tfVy jkl k; fud inkFkZ gĳ ftl ea ol k ik; l ds: i eĳ dſl u&dſy" k; e dſl uſ ds: i eavĳ nĳ/k "kdĳk , YC; ĳeu rFk fefJr vĳxd {kĳ ?kys jgrsgĳ\* nĳk eavkgkj ds l Hkĳ ey ?kVd i k'hu/ dkckĳkbMſ/ ol kĳ foVfkeu [kfut yo.k rFk ty fo|eku jgrsgĳ nĳk ea vĳka vfuok; Z , feus, fl M ik; s tkrsgĳ bl fy, bl dk i k'Vd egĳo bruk vf/kd gĳa idfr dk ; g , d fofp= fu; e gſfd l Hkĳ tho/kfj; ka l s i k' nĳk dh jpk ea ik; % xqk l eku gkrsgĳ rFk mudk jkl k; fud feJ.k Hkĳ ik; % , d tſ k gh gkrk gĳa l Ecfu/kr oxZ ds f" k'k'q/ka dh of) vĳ fodkl ds l kFk&l kFk l e; & l e; ij mudsfy, nĳk ds ?kVd ka dh ek=k ea fHkUrk vkrh gĳa Lru/kjh i k.kh dk oĳk vĳ iztkfr] nĳk ngus ds l e; ] ekſ e Lru/kjh i k.kh ds vkgkj dh fdLe vkn ckr nĳk ds i k'Vd rĳoka dks i Hkĳfor djrh gĳa

ik; % l Hkĳ nſ'ka ea vf/kd k'k nĳk xk; ka l s i k' fd; k tkrk gĳa xk; dh gh rjg Hkĳ ds nĳk dk ipyu Hkĳ dk Qh gĳa pſd l Hkĳ idkj ds nĳk dh jkl k; fud jpk l keĳ; r% l eku gh jgrh gĳ vr% xk; ds nĳk dks ifreku ekudj gh nĳk dh jkl k; fud l jpk dk o.ku fd; k tkrk gĳa xk; ds nĳk dh l jpk dseĳ; ?kVd fuEu idkj gſ&

1- **ty&nĳk** ea ty dk Hkĳ vr; f/kd gkrk gĳa jax dsvud kj nĳk eabl dh ek=k 80-32 ifr"kr l sydj 90-37 ifr"kr rd gkrh gĳa ty nĳk dsvl; ?kVdka ds Qs/ykus dk ek; e gĳa ty nĳk ds dfri; ?k'gh gpZ n"kk ea jgrsgĳ

2- **nĳ/k ol k & fujkdkdy** eafofHku fXyl jkbM ds fuEu i dka ds Nkſ/ Xyĳ; ĳl dsvkdj eanĳ/k ol k mi fLFkr jgrsgĳ Xyĳ; ĳl dh ek=k ftruh

\*'k'k fun'kd] foHkx/; {k} xg foKku] egĳk egk'okum efgyk egkfo | ky; vĳk 1/2

\*'k'k'k'k] xg foKku ohj dĳj fl g vĳk 1/2

vf/kd gkrh gĳ mruh gh "k'k'k l sol k dh ek=k c<rh gĳa nĳ/k ol k foVfkeu ^; \* rFk 'Mh' dk ikj fHkĳ L=kr gĳa

3- **nĳ/k i k'hu & nĳ/k i k'hu** nĳk dseĳ; ukbVktu ; ĳr ?kVd gĳa nĳk ea; s inkFkZ vkr% ?k'ky ds: i ea rFk vf/kd k'k dky; My fujkdk ds: i eami fLFkr jgrsgĳ nĳk dseĳ; i k'hu ds hu] yDVkſ; fiell rFk yDVkſ; fya gĳa nĳk dks xel dĳus ij yDVkſ; fiell ds gh dkj.k eykbZ mRi lu gkrh gĳa

4- **nĳ/k dkckĳkbMſ/ & nĳk** dk i eĳk dkckĳkbMſ/ nĳ/k "kdĳk gĳa ; g Lruh; tUrq ds nĳk ea 4-7 ifr"kr rd ik; k tkrk gĳa ekuoh; nĳk ea; g 66 ifr"kr gkrk gĳa ; g okLro ea ?k'ky ds v.kq/ka vFkZ' -Xyĳkſt , oaXyDVkſt dh fmi dĳkbM ; ĳr jpk gĳa

5- **[kfut l kexh & nĳk** [kfut yo.k dk vPNk L=kr gĳa bl ea l cl s vf/kd dſy" k; e QkLQſ/ jgrk gĳ tks vLFk; ka dh l eĳr of) ds fy, t: jh gĳa l ĳ[k; k ds vud kj] ^, d yHj nĳk ea dſy" k; e 1-162 xte] QkLQſ/ l 0-907 xte] yĳk 0-002 xte] l kſM; e 0-497 xte gkrk gĳa bl ds vfrfjDr vk; k'hu] dkWj rFk dbZ vl; yo.k Hkĳ nĳk ea jgrsgĳ eXuh" k; e vĳ i k'ſ" k; e Hkĳ Fkĳ/ĳ ek=k ea nĳk ea jgrsgĳ\*

6- **foVfkeu & nĳk** , d vdyk , ſ k [k | inkFkZ gĳ ftl ea l Hkĳ foVfkeu bruh vPNh l rĳyr ek=k eafefJr gĳa nĳk ea foVfkeu ^, \*] 'ch&6'] 'ch&2' rFk Qkſyd , fl M vPNh ek=k ea jgrsgĳ foVfkeu 'Mh' vĳ Fk; ehu nĳk ea ukeek= dksgh jgrsgĳ nĳk dk egĳo ml eami fLFkr foVfkeu vĳ jhokſyſou ds dkj.k cgr vf/kd gĳa

7- **Utĳbĳ & nĳk** ea vyx&vyx dke ds fy, dbZ idkj ds , Utĳbĳ gkrsgĳ tſ s & i k'V, tſ] yDVstſ] ykbiſ] QkLQſ/stſ] , ekbystſ] dſkyst rFk ij k' l h Mstſ br; kfnA

8- **jax o.kd & nĳk** ea ſyſou uked jax o.kd Hkĳ jgrk gĳ ftl l s nĳk dks cMĳ gh vkd'kd i hyk jax feyrk gĳa

9- **LVjkw l & nĳk** ea tks LVjkw l ik; k tkrk gĳ og dkyſLVjkw gkrk gĳa ; g feJ.k vkdj ea fyaxh; gĳjksu rFk foVfkeu 'Mh' l s ?kfuVrki dĳ l Ecfu/kr gkrsgĳ nĳ/k ol k ea yxHkx 0-32 ifr"kr dkyſLVjkw jgrk gĳ nĳk l s vud idkj ds 0; at u cuk, tk l drs gĳ muea dĳ i eĳk fuEufyf[kr gĳ &

1- **ngh & mckysgĳ** nĳk dk ; g eĳ; Hkĳrh; mRi knu gĳa ; g mckysgĳ nĳk ea yDVd vEy ds dkj.k curk gĳa ngh cukus ds i dZ nĳk dks mckyk tkrk gĳ ftl l ſfd 0; kogfjd : i l sl eLr idkj ds l ĳe thok.kqu'V gks tkrsgĳ

mckyusdmi jkUr nkk dks 70° l s 72° QkjsugkbV rkieku rd BMk fd; k tkrk gA nkk ds BMk gksusdmi jkUr ml eamRi lUu djusokys thok. kqokyk , oami ; Ør Lokn okyk tkeu Mky fn; k tkrk gA ; g tkeu ngh ds : i eagh gkrk gA tks dny nkk dh ek=k dk 2 l s 5 ifr"kr gkrk gA nkk ea Mkydj ml svPNh rjg feyk; k tkrk gA rkd tkeu eafLFkj thok. kq l c txg l eku : i l s QsY tk; A nkk ds teus ds dky ea yDVd vEyh; thok. kq dbz xqkk c<+ tkrk gA rFkk nkk "kdj k dks yDVd vEy eafjofr r dj nrs gA tc ; si ; k r ek=k eamRi lUu gks tkrk gA rks nkk dk d hu tedj ngh ds : i ys yrk gA

2- **eVBk&nkk** l s r s k j ngh dks eFkdj eD[ku iwz : i l sfudy yus ij cpusokys "ksk vak dks eVBk dgrs gA ; g , d l loknqis gA bl ds ihus l seuq; Lo; arjkrktk egl d jrk gA ol k dsfudy tkus ds dkj .k bl dh Åtkz mRi knu "kDr de gks tkrh gA ikuh feyus ds dkj .k vl; i ksd rüoka ea Hkh deh vk tkrh gA

3- **eD[ku&nkk** ds l Hkh ?kVdka ea ol k eglo iwz gkrk gA tc nkk ; k Øhe dks /khj&/khjs eFkk tkrk gA rks ol h; inkFkz d. kka ds : i ea l aghr gksus yxrs gA tks bdVBk gksus ij eD[ku dgykrk gA eD[ku ea 80 ifr"kr ol k l 12&15 ifr"kr ty rFkk 2 ifr"kr vl; Bk inkFkz t s & i k/hu "kdj k vkfn jgrs gA eD[ku ea , d fo"ksk i zkj dh l qU/k gkrh gA tks 0; w fjd ol h; vEy dh mifLFkr ds dkj .k gkrh gA

4- **Øhe&Øhe** nkk dk l kj vak gA rks nkk dks d n l e; rd fcuk fgyk, fLFkj NkM+nus l s ml ds ol k ds d .k gYdk gksus ds dkj .k Åij rjus yxrs gA vls /khj&/khjs Åij h l rg ij tek gkdj , d eks/h l h ijr cuk yrs gA xel fd, x, nkk ij ; gh ijr eykbz cudj tek gks tkrh gA Øhe nkk dk og Hkkx gA tks nkk ol k l s i w z : i l s l e) gkrk gA Øhe dks vid bnh ncko ds }kj k i Fkd dj fy; k tkrk gA

5- **?kh&?kh** ml mRi kn dk uke gA tks fd eD[ku ; k eykbz dks ml l hek rd mkydj i k r fd; k tkrk gA tc rd fd ml dk ty iwz : i l s i Fkd ughagk tkrk gA bl dks i w % di Ms l s Nkuk tkrk gA ft l l s fd ml dh l eLr xUnxh nj gks tkrh gA xel voLFkk ea; g , d LoPN nð ry ds : i ea jgrk gA bl dk Lokn vls l qU/k vR; Ur gh l gkuk gkrk gA l Hkh xel ns kka ea nkk ol k bl h : i ea r s k j fd; k tkrk gA

6- **iuhj&** [kSyrsgg nkk ea uhwck j l ; k l kbv'ed vEy Mkyus l rjUr i k/hu ds Nk/s & Nk/s FkDds cuus yxrs gA ; s Nk/s FkDds /khj&/khjs vki l ea feydj cMs-FkDds cu tkrk gA bl ga fudkydj di Ms ea ckd kdj yVdk fn; k

tkrk gA cpk gvk tyh; vak Hkh ml l s i Fkd gks tkrk gA "ksk cpk gvk l On Liath Hkkx iuhj dgykrk gA ft l s Nkuk Hkh dgk tkrk gA xk; ds nkk l scuk Nkuk ml ke gkrk gA bl l s j l x y k j x y k c tkeu l m s k j j l eykbz vkfn feBbz k; curh gA vkt dy l Cth ds l kFk ¼ kyd&iuhj eVj&iuhj ½ Hkh bl dk bl rky fd; k tkrk gA

7- **pht & pht** cukus ds fy, igys nkk dks QkMej iuhj cuk fy; k tkrk gA iuhj dks egu ihl dj fpduk cuk fn; k tkrk gA bl ds ckn l kpla ea Mkydj i s k j }kj k vkdj ndj tek fn; k tkrk gA ; g iuhj dh rgyuk ea vf/kd fnuka rd l j f k r j [kk tk l drk gA

**nkk ij rki dk iHk&xel** djus ij nkk ds jax xak , oai xk<Fk ea vlrj vk tkrk gA nkk dh ol k eykbz ds : i ea vyx gkdj Åij rjus yxrh gA eykbz dh ; g ijr eks/h gkrh gA tks mcysr l e; nkk dks Åij vkus l s j kdrh gA i fj . kker% uhs nkk dk ncko c<+ tkrk gA ft l s , dk, d nkk mQuus yxrk gA <ddj mkyus l s nkk vf/kd rsth l smQurk gA

eykbz ea tes gq nkk i k/hu , YC; fcu [kfut yo. k] d s y "k; e QkLQs rFkk ol k ds d .k gkrk gA nkk ds vl; i k/hu ¼ yDVk, YC; fcu ½ 65&90° l h/xM rki ij teuk vkjEHk dj nrs gA bl h i k/hu ds teus ds dkj .k ftruh vf/kd nj nkk dks xel fd; k tkrk gA o s & o s sog xk<k gkrk tkrk gA mcysr gq nkk ds BMk djus l seykbz dh ijr vls eks/h gks tkrh gA ft l s l qerk l s vyx dj fy; k tk l drk gA

**I Unkz xLFk &**

- 0 Hkkj rh; [kk | kUluka ds i kS'Vd eku l hã xk ky u] ohã ohã jke"kkL=h , oa, l å l hã ckyk l .; e] vuoknd%Lug frokj h] gfj; k.kk l kfgR; vdkneh] pMhx<+
- 0 jk'Vh; i ksk.k l l Fkk u] gh j kckn] 1971 ¼ axst h l l d j . k ½
- 0 gfj; k.kk l kfgR; vdkneh] pMhx<+ 1990 ¼ glnh l l d j . k ½
- 0 vkgkj , oai ksk. k foKku] Mkh ¼ Jher h ½ i feyk oekz, oaMkh ¼ Jher h ½ dklur i k. Ms ] fcgkj glnh xLFk vdkneh] i Vu] 1991
- 0 Vu] Mhã , Qã&gMcp vKkD Mk; V "kS i h] r r h; l l d j . k ] f"kd k x k s fo"fo | ky; i l ] f"kd k x k s 1959] i å 208
- 0 emkEch] l å vkjã , oajkt xk ky] , eã ohã & QMkeS VYI vKkD QMh , .M U; w'f'k; u] foyh bLVuZ fyã] 1980] i 'ã 2&3
- 0 cV] thã vkã vls , eã , eã cV ¼ 1930 ¼ On the Nature and Role of the Futty Acid Essential in Nutritions, J. Boil, Chun 89: 587
- 0 vkgkj , oai kkgkj] Mkh l R; nð vk; j jktLFku glnh xLFk vdkneh] f}rh; l l d j . k

