

পাঠ- ৬
শৰীৰৰ যতন



যোৱা ৰাতি মায়ে
পিঠা ভাজিছিল। মই
বহুত পিঠা খালোঁ।



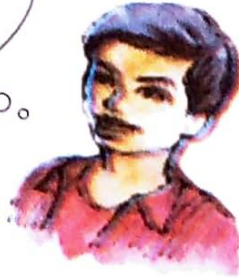
মই ৰাতি ভাতৰ লগত
কণী আৰু ফুলকবিৰ
আঞ্জা খাইছিলোঁ।



পৰহি দেউতাই আমালৈ
বহুতো ফল-মূল আনিছিল।
মই কল, আম আৰু নাচপতি
খাইছিলোঁ।



মই মাছ খাই খুব ভাল পাওঁ।
কালি ভাতৰ লগত পালেং শাকেৰে
ৰন্ধা মাছৰ জোল খাইছিলোঁ।



কালি মই ভাত,
দাইল আৰু বেঙেনা
পিটিকা খাইছিলোঁ।



বিদ্যালয়লৈ অহাৰ
আগতে মই ৰুটি,
গাখীৰ আৰু আলু
ভাজি খালোঁ।



ওপৰৰ কথোপকথনত উল্লেখ কৰা খোৱা বস্তুৰ তালিকা এখন প্ৰস্তুত কৰা।

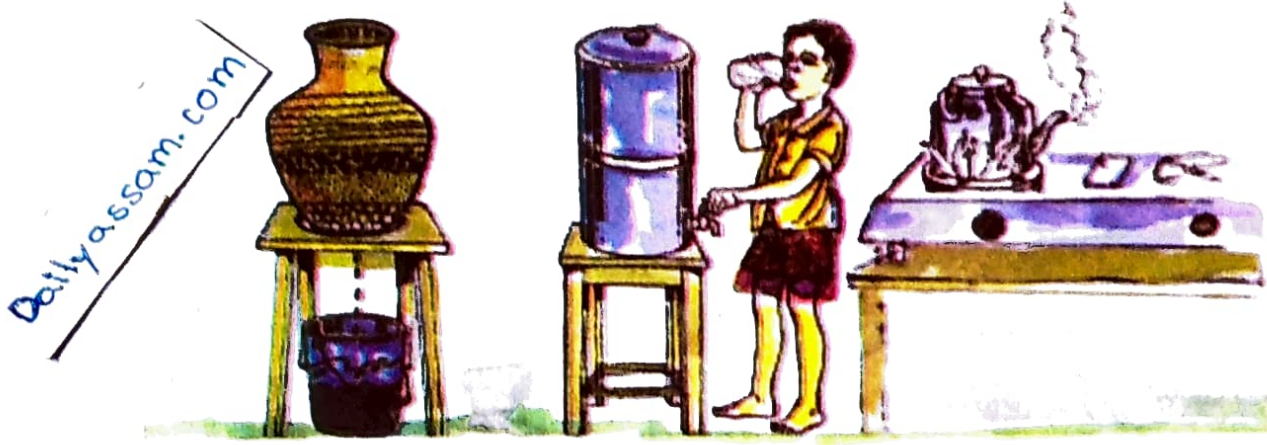
খাদ্য বস্তুবোৰ আমি কিয় খাওঁ?

আহাৰ নাখালে আমি কাম কৰিবলৈ শক্তি নাপাওঁ। শৰীৰ ডাঙৰ-দীঘল হ'বলৈ আৰু বেমাৰৰ পৰা
ৰক্ষা পাবলৈকো আহাৰৰ দৰকাৰ। আহাৰে আমাৰ শৰীৰত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কাম কৰে।



আমি সকলোৰে বিভিন্ন ধৰণৰ আহাৰ খাওঁ। আমাৰ প্ৰধান খাদ্যবস্তুবোৰ হ'ল— ভাত, দাইল, কটি, গাখীৰ, কণী, মাছ, মাংস, সেউজীয়া শাক-পাচলি আৰু বতৰৰ ফল-মূল। ইয়াৰ বাহিৰেও আমি যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খাওঁ। সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু শোধিত পানীহে খাব লাগে। দূষিত পানীয়ে শৰীৰত নানা ধৰণৰ বেমাৰৰ সৃষ্টি কৰে।

পানী কিদৰে শোধন কৰি খোৱাৰ বাবে উপযোগী কৰা হয় চাওঁ আহা—



খাল-বিল, নৈ, পুখুৰী আদিৰ পানীত বোকা, বালি, জাবৰ-জোঁথৰকে ধৰি বিভিন্ন বস্তু মিহলি হৈ থাকে। তাৰ উপৰি ৰোগৰ বীজাণু থাকিব পাৰে। ইয়াৰ ফলত পানী দূষিত হয়। এনে পানী খোৱাৰ বাবে উপযোগী কৰিবলৈ হ'লে তাত মিহলি হৈ থকা বেয়া বস্তুসমূহ আঁতৰ কৰিব লাগে। সেই কামটোকে শোধন কৰা বোলে। শোধন কাৰ্যত প্ৰথমে পানীখিনি ছেকি লোৱা হয় আৰু তাৰ পিচত উতলোৱা হয়। উতলোৱাৰ সলনি বীজাণুনাশক দ্ৰব্যও পানীত যোগ কৰা হয়।

জানি লওঁ আহা—

- ✱ খোৱা আহাৰ পৰিষ্কাৰ হ'ব লাগে।
- ✱ খোৱা বস্তু সদায় ভালদৰে ঢাকি ৰাখিব লাগে।
- ✱ খোৱাৰ আগতে হাত দুখন ভালদৰে ধুব লাগে।
- ✱ পৰিষ্কাৰ বাচন-বৰ্তনতহে আহাৰ খাব লাগে।
- ✱ শাক-পাচলি, ফল-মূল আদি ভালদৰে ধুইহে খাব লাগে।
- ✱ ফল-মূলবোৰ কাটি লগে লগে খাব লাগে। কাটি খোৱা ফল-মূল বহু সময় ৰাখি থৈ খাব নালাগে।
- ✱ শৰীৰক সুস্থভাৱে ৰাখিবলৈ হ'লে শোধিত পানী খাব লাগে।
- ✱ মুকলিকৈ ৰখা বস্তু খাব নালাগে। কিয়নো মুকলিকৈ ৰখা আহাৰত ধূলি-বালি, মাখি আদি পৰিব পাৰে।



কিছুমান খোৱা বস্তু যেনে — পেকেটত থকা আলুৰ চিপ্ছ, শীতল পানীয়,
আইচক্ৰীম আদি জুতি লগা বস্তু যদিও আমাৰ শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী।

স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ আহাৰ খোৱাৰ উপৰি আন কিছুমান নীতি-নিয়মো মানি চলিব লাগে। সেইবোৰ হ'ল—

- ৩. ৰাতিপুৱা শুই উঠি আৰু ৰাতি শোৱাৰ আগতে ভালদৰে দাঁত ঘঁহিব লাগে।
 - ৪. নখ, চুলি চুটিকৈ কাটিব লাগে।
 - ৫. পৰিষ্কাৰ কাপোৰ পিন্ধিব লাগে।
 - ৬. য'তে-ত'তে থু-খেকাৰ পেলাব নালাগে।
 - ৭. পৰিষ্কাৰ শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
 - ৮. শৌচ কৰাৰ পাচত চাবোনেৰে পৰিষ্কাৰকৈ হাত-ভৰি ধুব লাগে।



বিদ্যালয়ত মধ্যাহ্ন ভোজন কৰাৰ আগত চাবোনেৰে ভালদৰে হাত ধুই লবা।

ইয়াৰ বাহিৰেও স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবৰ বাবে তুমি আৰু কি কৰিব পাৰা নিজে চিন্তা কৰাচোন।

হাস্তা ভালে বাখিবৰ বাবে খেলা-ধূলা আৰু ব্যায়াম কৰা আৱশ্যক। নিয়মীয়াকৈ খেলা-ধূলা আৰু ব্যায়াম কৰিলে শৰীৰত বেছিকৈ তেজ চলাচল কৰে আৰু শৰীৰ সবল হয়। শৰীৰৰ অলসতা বা জঠৰতা দূৰ হয়। ফলত আমাৰ শৰীৰটো কাম কৰিবৰ বাবে সতেজ হৈ উঠে।



শৰীৰটোক সতেজ কৰি ৰাখিবলৈ হ'লে
জিৰণি লোৱাটোও অতি দৰকাৰী। ৰাতি শোওঁতে
আমাৰ শৰীৰটোৱে জিৰণি পায়। জিৰণি ন'লে
শৰীৰৰ প্ৰতিটো অংগ-প্ৰত্যংগই কাম কৰিবৰ বাবে
সতেজ হৈ উঠে আৰু আমি নতুনকৈ কাম
কৰিবলৈ বল পাওঁ।



- বিদ্যালয়ত খেলা-ধূলাৰ উপৰি কি কি ব্যায়াম কৰা কোৱা।

স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবৰ বাবে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হৈ থকা অতি দৰকাৰী। সদায় পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন হৈ থাকিলে গা-মন ভালে থাকে। বেমাৰ-আজাৰ কম হয় আৰু দেখিবলৈকো শূৱনি হয়।

১) খালী ঠাই পূৰ কৰা —

(ক) আহাৰ নাখালে আমি কাম কৰিবলৈ _____ নাপাওঁ।

(খ) _____ শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

(গ) নিয়মীয়াকৈ খেলা-ধূলা আৰু _____ কৰিলে আমাৰ শৰীৰ সবল হয়।

(ঘ) সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফল-মূল আদিয়ে আমাৰ শৰীৰটোক _____ পৰা ৰক্ষা কৰে।

২) শুদ্ধ বাক্যটোত '✓' চিন দিয়া —

(ক) আহাৰে আমাৰ শৰীৰত শক্তি যোগায়।

(খ) সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু শোধিত পানীহে খাব লাগে।

(গ) কাটি থোৱা ফল-মূল বহু সময় ৰাখি থৈ খাব লাগে।

(ঘ) আলুৰ চিপ্ছ, শীতল পানীয়, আইচক্ৰীম আদি আমাৰ শৰীৰৰ বাবে উপকাৰী।

(ঙ) দূষিত পানীয়ে শৰীৰত বেমাৰৰ সৃষ্টি কৰে।

৩) শুদ্ধ উত্তৰ বাছি উলিয়াই লিখা—

(ক) কোনবিধ খোৱাবস্তুৰ পৰা আমি প্ৰধানকৈ শক্তি পাওঁ—

সেউজীয়া শাক-পাচলি/ মধুৰিআম /ভাত

(খ) কি কৰিলে আমাৰ শৰীৰ সবল হয়—

শুই থাকিলে/ বহি থাকিলে /ব্যায়াম কৰিলে

(গ) কোনবিধ খোৱা বস্তুৱে আমাৰ শৰীৰটো ডাঙৰ-দীঘল হোৱাত সহায় কৰে—

শিলিখা/ আমলখি /গাখীৰ

(ঘ) কোনবিধ খোৱা বস্তুৱে আমাৰ শৰীৰটোক বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰে—

মাংস/ ৰুটি /কলডিল

৪) আহাৰত খোৱা কি কি খাদ্যবস্তুৰ পৰা আমাৰ শৰীৰে শক্তি পায় লিখা।

৫) বিদ্যালয়ৰ বহুৰেকীয়া খেল-ধেমালিত তোমালোকে কি কি খেল খেলা লিখা।

