ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଆମ ଖାଦ୍ୟ

ରୀନା ତୁମରି ବୟସର ଝିଅଟିଏ । ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼େ । ବୟସ ତୁଳନାରେ ତା'ର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବହୁତ କମ୍ । ବେଶି ସମୟ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ବଳ ପାଏ ନାହିଁ । କ'ଣ କଲେ ଝିଅର ଓଜନ ଟିକେ ବଢିବ, ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ – ଏଇ କଥା ରୀନାର ବାପା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତି । ହଠାତ୍ ଦିନେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ସରୋଜ ବାବୁଙ୍କ ସହ ଦେଖାହେଲା । ସରୋଜବାବୁ ଜଣେ ବଡ଼ ଡାକ୍ତର । ସେ ତାଙ୍କୁ ଝିଅର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପଚାରିଲେ ।

ସରୋଜବାବୁ ରୀନାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଘରକୁ ଆସିଲେ । ରୀନାକୁ ପଚାରିଲେ – ତୁମେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଅ ? ରୀନା କହିଲା – ମୁଁ ଭାତ ଓ ଆଳୁ ସିଝା ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ ଖାଏ । ଡାକ୍ତର ବାବୁ କହିଲେ – ତୁମେ ଏତିକି ଖାଇଲେ ହେବ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଡାଲି, ଫଳ, ତଟକା ପନିପରିବା ଆଦି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଚୁର ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବ । ରୀନା ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲା- ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇଲେ ମୋର କ'ଣ ଲାଭ ହେବ ? ଡାକ୍ତର ବାବୁ ରୀନାକୁ କହିଲେ–"ତୁମେ ସବୁଦିନେ ଗୋଟିଏ ରକମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ବଳ ଓ କାମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଉଥିବା ବେଳେ, ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ବା ଖାଦ୍ୟସାର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ତାହାରି ନାମ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟଟି ସେହି ଜାତୀୟ ବୋଲି କହିଥାଉ । ତେଣୁ ତୁମକୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ"। ରୀନା ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ହସିହସି କହିଲା – ''ମଉସା , ମୁଁ ଏବେ ଠାରୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବି ।''

ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନକୁ **ଖାଦ୍ୟସାର** ବା **ପୋଷକ** କହନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ବା ପୋଷକ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଶ୍ୱେତସାର,ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର, ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଜଳ ।

ଆସ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

ଶ୍ୱେତସାର

- ତୁମେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତିଦିନ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଅ, ତାହାର ଏକ ତାଲିକା କର ।

____

- ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ତୁମକୁ ମିଠା ଲାଗେ ଲେଖ । ______________________
- ଚୁଡ଼ା ବା ଚାଉଳ ମୁଠାଏ ଚୋବାଇଲେ ତାହା ପାଟିକୁ କିପରି ଲାଗେ ? ______________________

ପାଟିକୁ ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ **ଶ୍ୱେତସାର** ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ । **ଭାତ, ରୁଟି, ଆଳୁ, ଚୁଡ଼ା, ସୁଜି, ମକା, ଗାଜର, କନ୍ଦମୂଳ, କଦଳୀ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ ।** ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

- ତୁମେ ଆଉ କେତେକ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କର ।
- ବେଶି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକ ଅଧିକ ଭାତ ଓ ରୁଟି କାହିଁକି ଖାଆନ୍ତି ? ______________

ସ୍ନେହସାର

ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁଲେ ହାତକୁ ତେଲିଆ ଲାଗେ ? ______________

- କେଉଁଥିରୁ ତେଲ ବାହାରିବାର ତୁମେ ଦେଖିଛ ବା ଜାଣିଛ, ତା'ର ଏକ ତାଲିକା କର।

ନଡ଼ିଆ, ସୋରିଷ, ରାଶି, ଚିନାବାଦାମ ଆଦିରୁ ତେଲ ବାହାରେ। ଏଗୁଡ଼ିକ **ସ୍ନେହସାର** ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ। **ଚର୍ବି, ଲହୁଣି, ତେଲ, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଇତ୍ୟାଦିରେ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ**। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଚିକ୍‌ଣ ରଖେ ଓ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

- କ୍ଷୀରରେ ସ୍ନେହସାର ଅଛି କି ? କିପରି ଜାଣିବା, ଲେଖ।

ପୁଷ୍ଟିସାର

ତୁମେ କେତେକ ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ତଳ ସାରଣୀରେ ଲେଖ।

ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ଡାଲି, ଶିମ୍ବ, ମଟର, ବୁଟ, ସୋୟାବିନ୍ ଆଦି ଉଦ୍ଭିଜ ପୁଷ୍ଟିସାର। ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଛେନା ଆଦି ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର। ତୁମ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଡାକ୍ତର କାହିଁକି କହନ୍ତି ?

ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

- ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ସ୍ନାୟୁ, ଚର୍ମ, ବାଳ ଓ ନଖ ଗଠନ କରିଥାଏ ।
- ଶରୀରର କ୍ଷୟ ପୂରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଜୀବସାର

ଆମେ ଖାଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଏକ ବିଶେଷ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର **ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି** ବଢ଼ାଏ । ଏହାକୁ **ଭିଟାମିନ୍ ବା ଜୀବସାର** କହନ୍ତି ।

ଶାଗ, ତଟକା ପରିବା, କ୍ଷୀର, କଲିଜା, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଗଜାମୁଗ, ପିଜୁଳି, ଲେମ୍ବୁ, କରମଙ୍ଗା, ଜାମୁକୋଳି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଗାଜର, ଅଁଳା, ବାସି ତୋରାଣି ଆଦିରେ ଜୀବସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

- ଆଜିକାଲି ସାଲାଡ଼ ଓ ଫଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ କାହିଁକି କୁହାଯାଏ ?

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ପନିପରିବାକୁ ଅଧିକ ସିଝାଇଲେ ବା କାଟି ପାଣିରେ ଅଧିକ ସମୟ ଭିଜାଇ ରଖିଲେ, ସେଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଆସ ଦେଖିବା, କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ କି କି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍-A : କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛ, ତେଲ, ଲହୁଣୀ	**ଭିଟାମିନ୍-C :** ଲେମ୍ବୁ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ପିଜୁଳି, ଅଁଳା, କମଳା, ତଟକା ପନିପରିବା
ଭିଟାମିନ୍-B : କ୍ଷୀର, ପାଉଁରୁଟି, ଡାଲି, କଲିଜା, ଚିନାବାଦାମ, ଚୋକୋଡ ମିଶା ଅଟା, ମାଛ	**ଭିଟାମିନ୍-D :** ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଛୋଟ ମାଛ, ଲହୁଣି, କଡ଼ ଲିଭର ତେଲ

ଭିଟାମିନ୍-A, B, C, D ବ୍ୟତୀତ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍-E, K, ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭିଟାମିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଭିଟାମିନ୍ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁସାର

ତୁମେ କେବେ ଲୁଣ ନ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛ କି ? କେମିତି ଲାଗେ ? ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଏକ ଦରକାରୀ ଅଂଶ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ଲୁଣ ଏକ ପ୍ରକାର ଧାତୁସାର ।

କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ବାଇଗଣକୁ କାଟି ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ପାଣିର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ କି ? ଏହିପରି ଆଉ କେଉଁ ଫଳ ବା ଶାଗକୁ କାଟି ଧୋଇଲେ ପାଣିର ରଙ୍ଗ ବଦଳେ । ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁସାର ଥାଏ । **ଚୂନ, ଲୌହ, ଗନ୍ଧକ ଆଦି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁସାର । ଧାତୁସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।**

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା, ମୂଳା, ପିଜୁଳି, ଅଣ୍ଡା, ମାଣ୍ଡିଆ, ମକା, ମାଂସ, ଚୂନା ମାଛ ଆଦିରେ ଧାତୁସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଜଳ

ଆମେ ପାଣି ନ ପିଇଲେ କ'ଣ ହେବ କହ ।

ଜଳ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ସାରାଂଶ ଜଳରେ ମିଶି ରକ୍ତକୁ ଯାଏ । ତେଣୁ ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ୪ ଲିଟର ବା ୧୦ରୁ ୧୨ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଜଳ ଥାଏ ।

ତୁମେ ଖାଉଥିବା କେଉଁ କେଉଁ ଫଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜଳ ଥାଏ, ଲେଖ ।

____

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ତୁମେ କେବଳ ଭାତ ଖାଇଲେ, କ'ଣ ହେବ ?

ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଇ କାହିଁକି ଖାଇବା ?

ଆମେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଖାଇ ନ ଥାଉ । ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବ । କୌଣସି ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଦରକାର ହୁଏ, ସେହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସମଷ୍ଟିକୁ **ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ** କୁହାଯାଏ ।

ସବୁ ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ କାହିଁକି କୁହାଯାଏ ?

ତୁମ ବୟସର ପିଲା ପାଇଁ ଦୈନିକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ	ଆମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ
ଚାଉଳ	୧୫୦ ଗ୍ରା	୧୫୦ ଗ୍ରା
ଅଟା	୧୫୦ ଗ୍ରା	୧୫୦ ଗ୍ରା
ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ସବୁଜ ପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରା	୧୦୦ ଗ୍ରା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୭୫ ଗ୍ରା	୭୫ ଗ୍ରା
ଫଳ	୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
କ୍ଷୀର	୨୫୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଚର୍ବି ଓ ତେଲ	୩୫ ଗ୍ରା	୩୫ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ମାଛ ବା ମାଂସ	–	୩୦ ଗ୍ରା
ଅଣ୍ଡା	–	୧ଟା

ଅଭ୍ୟାସ

୧. ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାରଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ ଲେଖ ।

(କ) କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ ________________

(ଖ) ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି କରେ ________________

(ଗ) ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ________________

(ଘ) ଦାନ୍ତ, ହାଡ଼ ଓ ରକ୍ତ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ________________

(ଙ) ଶରୀର ଗଠନରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ________________

୨. ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା କୋଠରୀରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାଇ ଲେଖ ।

ମାଛ, କମଳା, ଡାଲି, ରୁଟି, ନଡ଼ିଆ, ଅଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, ବିସ୍କୁଟ, ଦହି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଲହୁଣି, ମଟର ଛୁଇଁ, ମହୁ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଲୁଣ, ମୁଗ, ବିରି, ସପୁରି, ଚୁନାମାଛ

ଶ୍ୱେତସାର	ସ୍ନେହସାର	ପୁଷ୍ଟିସାର	ଧାତବ ଲବଣ	ଜୀବସାର

୩. କ'ଣ ହେବ, ଲେଖ ।

(କ) ଜୀବସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ________________________

(ଖ) ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ____________________

୪. କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି ?

____

____

୫. ତୁମେ ଖାଉଥିବା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ତାଲିକା ତିଆରି କର। ସେହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରୁ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟସାର ମିଳିଥାଏ ଲେଖ।

	ଖାଦ୍ୟର ନାମ	କ'ଣ ମିଳିଥାଏ (ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ)
ଯେପରି	ରୁଟି	ଶ୍ୱେତସାର

୬. ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ କାହିଁକି ଦରକାର ?

୭. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ କାହିଁକି ଲେଖ।

(କ) ଭାତ, ରୁଟି, ଚୁଡ଼ା, ଡାଲି ____________________

(ଖ) ଚିନାବାଦାମ, ସୋୟାବିନ୍, ତେଲ, ଘିଅ ____________________

(ଗ) ପିଜୁଳି, ଅଁଳା, କ୍ଷୀର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ____________________

୯. ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଏକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ- କାହିଁକି ଲେଖ।

____

____

ତୁମ ପାଇଁ କାମ -

- ତୁମେ ପାଞ୍ଚଟି ପଡ଼ିଶା ଘରକୁ ଯାଇ ସେମାନେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କର । ସେମାନେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ କିପରି

ଏହି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଖୋଲା, ମାଛି ବସା ଓ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ କି ?

କୋଠରୀରେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ନାମ ଲେଖାଯାଇଛି । ତୁମେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବ ଓ କାହିଁକି ?

ଗରମ ମାଛଭଜା, ବାସି ପାଉଁରୁଟି, ରନ୍ଧା ହୋଇ ବେଶି ସମୟ ଖୋଲାରେ ରହିଥିବା ତରକାରୀ, ଗରମ ରୁଟି, ବାସି ବରା, ତଟକା ଫଳ, ଘୋଡ଼ା ହୋଇ ନଥିବା ଭାତ, ଅଧା ପଚି ଯାଇଥିବା କଦଳୀ, ଖୋଲାରେ ଥିବା ମିଠେଇ

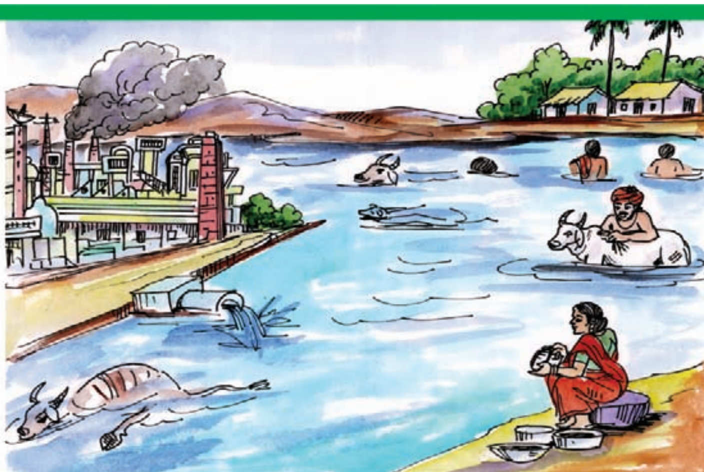
ଆଉ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ତୁମେ ପସନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ ଓ କାହିଁକି ?

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବାସି ହୋଇ ଗଲେ କିମ୍ବା ବେଶି ଦିନ ବାହାରେ ରହିଗଲେ ତାହା ପଚି ଯାଏ । ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି । ମାଛି ଏହିସବୁ ପଚାସଢ଼ା ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥରେ ବସି ଥାଏ । ଫଳରେ ତା ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ସେହି ମାଛି ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ବସି ସେଥିରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଦେହକୁ ଗଲେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଉ ।

ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଫଳ, ପନିପରିବା ଆଦିରେ ଧୂଳି, ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଓ ଜୀବାଣୁ ଲାଗିରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍।

- ତୁମ ଘରେ ବା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଇବା ପାଣି କେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ଆଣିଥାଅ ?
- ଏହିସବୁ ସ୍ଥାନର ପାଣିକୁ ଆଉ କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ବ୍ୟବହାର କର ?

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ନଳକୂପ, ପାଇପ୍, କୂଅ, ପୋଖରୀ, ନଦୀ ଇତ୍ୟାଦିର ପାଣିକୁ ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ। ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନର ପାଣିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।



ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଜଳକୁ କେଉଁ, କେଉଁ କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ? ଏହି ନଦୀ ଜଳକୁ ଆମେ ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ କାହିଁକି ? କେଉଁ ସବୁ ଉପାୟରେ ନଦୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହେଉଛି, ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ।

ନଦୀ ଜଳ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ। ଯଥା:

- ଗାଈ , ମଇଁଷି ଇତ୍ୟାଦି ଗାଧୋଇଲେ
- ନଳିତା ପଚାଇଲେ
- କଳକାରଖାନାର ଦୂଷିତ ଜଳ ନଦୀରେ ମିଶିଲେ

- ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମା ପାଣି ନଦୀକୁ ଛାଡ଼ିଲେ
- ମୂର୍ତ୍ତି ଭସାଇଲେ
- ଜମିରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ରାସାୟନିକ ସାର ବର୍ଷା ପାଣିରେ ବୋହି ଯାଇ ନଦୀରେ ମିଶିଲେ
- ନଦୀରେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଶବ ପକାଇଲେ
- ନଈକୂଳରେ ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ ଓ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପକାଇଲେ ।

ପୋଖରୀରେ ଜଳ କେଉଁ ସବୁ ଉପାୟରେ ଦୂଷିତ ହେଉଛି ଚିତ୍ର ଦେଖି କୁହ । ଆଉ କେଉଁ ସବୁ କାରଣରୁ ପୋଖରୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

ପୋଖରୀ ଜଳ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

- ପୋଖରୀ ହୁଡାରେ ଅଳିଆ ପକାଇଲେ ଓ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ
- ପୋଖରୀ ହୁଡାରେ ଗଛ ଲଗାଇଲେ
- ପୋଖରୀ ମଧ୍ୟରେ ଦଳ ଓ ପଙ୍କ ଅଧିକ ହେଲେ
- ପୋଖରୀରେ ଗାଈ, ମଇଁଷି ଗାଧୋଇଲେ
- ପୋଖରୀରେ ବାସନ ମାଜିଲେ, ଲୁଗା ସଫାକଲେ

କୂଅ ଜଳ କେଉଁ ସବୁ ଉପାୟରେ ଦୂଷିତ ହେଉଛି ଲେଖ ।

ଅନେକ ସମୟରେ କୂଅ ପାଖରେ ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମା ଥାଏ । କୂଅ ଚାରି ପାଖରେ ଲୋକମାନେ ପଚାସଢ଼ା ମଇଳା ଜମା କରିଥାଆନ୍ତି । ପାଇଖାନା ମଧ୍ୟ କୂଅ ପାଖରେ କରିଥାଆନ୍ତି । କୂଅ ପାଖରେ ଗାଧୋଇବା, ବାସନ ମାଜିବା, ଲୁଗା ସଫା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ପାଣି ମାଟି ଭେଦି କୂଅ ପାଣିରେ ମିଶେ । କୂଅ ପାଣି ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

ସହରମାନଙ୍କର ପାଇପ୍ ପାଣି ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ନଦୀରୁ ହିଁ ଆସିଥାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ସେହି ପାଣି ବି ଗୋଳିଆ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ପାଣି ପାଇପ୍ ଫାଟି ସେଥିରେ ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାର ଅସନା ପାଣି ମିଶି ପାଣିକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ କରିଥାଏ ।

କୂଅ, ପୋଖରୀ ଏବଂ ନଦୀ ଜଳ ଅପେକ୍ଷା ନଳକୂପର ଜଳ ଅଧିକ ବିଶୁଦ୍ଧ । ମାଟିର ବେଶି ତଳକୁ ଆବର୍ଜନା ବା ଜୀବାଣୁ ପଶିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ନଳକୂପର ଜଳ ପ୍ରାୟତଃ ଆବର୍ଜନାମୁକ୍ତ ଓ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ନଳକୂପ ପାଖରେ ଯଦି କୌଣସି ଫାଟ ଥାଏ; ତେବେ ସେହି ବାଟେ ଅପରିଷ୍କାର ଜଳ ମାଟି ତଳକୁ ଯାଇ ନଳକୂପର ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଗଭୀର ନଳକୂପର ଜଳ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବିଶୁଦ୍ଧ ।

ଦୂଷିତ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ

- ପେଟ ରୋଗ ହୁଏ ।
- ଚର୍ମ ରୋଗ ହୁଏ ।
- ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୁଏ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଏକ ଘନ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଦୂଷିତ ପୋଖରୀ ଜଳରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି ।

ପାନୀୟ ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା କିପରି ?

ନିଜେ କରି ଦେଖ :

- ତୁମେ ପିଉଥିବା ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ କି ? ନଈ, ପୋଖରୀର ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ କି ନୁହେଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆସ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା । ଗୋଟିଏ କାଚଗ୍ଲାସରେ କିଛି ଗୋଳିଆ ଜଳ (ନଈ / ପୋଖରୀରୁ) ନିଅ ।
- ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ରଖ ।

- ଗ୍ଲାସରେ ଥିବା ଜଳକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗ୍ଲାସକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଢାଳ ଯେପରି ବାଲି ଓ କାଦୁଅ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗ୍ଲାସକୁ ଯିବ ନାହିଁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ କୁହ, କେଉଁ ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ କ'ଣ ରହିଲା ।
- ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ନିଅ, ତା ମୁହଁରେ ଏକ ସଫା କନା ବାନ୍ଧ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ କାଚ ଗ୍ଲାସରେ ଥିବା ଜଳକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି କନା ଉପରେ ଢାଳ ।
- କନା ଉପରେ କିଛି ଦେଖୁଛ କି ?
- ଏହି ଗ୍ଲାସରେ ଥିବା ଜଳ ପ୍ରଥମ ଗ୍ଲାସର ଜଳଠାରୁ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଉଛି କି ?
- ଏହା ପରିଷ୍କୃତ ଜଳ । କିନ୍ତୁ ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ କି ?

ଏଥିରେ ଆମେ ଦେଖି ପାରୁନଥିବା ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ମିଶି ରହିଛନ୍ତି ।

ଏହି ଜଳକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କିପରି କରିବା ଲେଖ ।

ଜଳକୁ ଫୁଟାଇଲେ (ଅଧିକ ଗରମ କଲେ) ତାହା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ । ସେହିପରି ଜଳରେ ଚୂନ, କ୍ଲୋରିନ୍, ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ ପାଉଡ଼ର, ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ପରି ବିଶୋଧକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଇଲେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମ ଘରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ପାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କରୁଛ ? ଆଜି କାଲି ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଫିଲ୍‌ଟର ପାଣି ମଧ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଫିଲ୍‌ଟର ପାଣିକୁ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବା ଲେଖ ।

ଘରେ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ କେତେକ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ।
- ଫୁଟା ପାଣିକୁ ପାତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ।
- ପାଣି ରଖୁଥିବା ପାତ୍ରରୁ ପାଣିକୁ ଡଙ୍କି ଦ୍ୱାରା କାଢ଼ିବା ।
- ପାଣି ପିଇବା ସମୟରେ ଗ୍ଲାସ ମଧ୍ୟରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇବା ନାହିଁ ।
- ପିଇବା ଗ୍ଲାସକୁ ପାଣି ରଖୁଥିବା ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ାଇବା ନାହିଁ ।
- ପାଣି ରଖିବା ପାଇଁ ବା ପିଇବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ଅଭ୍ୟାସ

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଖାଇବା ଓ କେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ପାଖରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାକ୍ସରେ ଲେଖ ।

ବାସି ବରା
ଘୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଗରମ ଡାଲି
ଅଧା ପଚିଯାଇଥିବା କଦଳୀ
ଠେଲା ଗାଡ଼ିରେ ଖୋଲା ପାତ୍ରରେ ଥିବା ମିଠେଇ
ଗରମ ମାଛ ଭଜା
ଗରମ ଭାତ
ଧୁଆ ହୋଇ ନଥିବା ଫଳ
ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଗୁପ୍‌ଚୁପ୍
ମାଛି ବସିଥିବା ଆଳୁଚପ୍

ଆମେ ଖାଇବା	ଆମେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

୨. କ'ଣ ହୁଏ ?

ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ବେଶି ସମୟ ରହିଲେ ________________

ଫଳ ନ ଧୋଇ ଖାଇଲେ ________________

କୂଅ ଉପରେ ଢାଙ୍କୁଣି ନଥିଲେ ________________

ନଦୀ ଜଳରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇଲେ ________________

୩. ତୁମେ ଗୋଳିଆ ପାଣିରୁ ପରିଷ୍କାର ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ପାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କ'ଣ କରିବ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଲେଖ ।

____

____

୪. ଜଳ ବିଶୋଧକଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

____

____

୫. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଯେଉଁ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ ପୋଖରୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଏହି କୋଠରୀରେ ଲେଖ ।

ଗାଈ ଗାଧୋଇଲେ

ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ ପାଉଡ଼ର ପକାଇଲେ

ନଳିତା ପଚାଇଲେ

ଦଳ ଓ ପଙ୍କ ସଫା କଲେ

ହୁଡାରେ ଅଳିଆ ପକାଇଲେ

ହୁଡ଼ାରେ ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ

୬. ନଦୀ ଜଳ କେଉଁସବୁ ଉପାୟରେ ଦୂଷିତ ହୁଏ ବୋଲି ଭାବୁଛ କୋଠରୀରେ ଲେଖ । ଯେପରି-

କଳକାରଖାନାରୁ ନିର୍ଗତ ଜିନିଷ ନଦୀରେ ମିଶିଲେ

ନଦୀ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ

୭. ନିମ୍ନ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଥିପାଇଁ କୂଅ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ, ତା ପାଖ କୋଠରୀରେ '✓' ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

କୂଅରେ ଗଛର ପତ୍ର ପଡି ପଚିବା

କୂଅ ମୂଳେ ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳ ଜମିବା

କୂଅରେ ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ ପାଉଡ଼ର ପକାଇବା

କୂଅ ମୂଳେ ବାସନ ମାଜିବା

୮. ତୁମେ କୂଅ, ପୋଖରୀ, ନଦୀ ଓ ନଳକୂଅର ଜଳ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବ ଓ କାହିଁକି ଲେଖ ।

୯. ତୁମ ବିଦ୍ୟାଳୟର ନଳକୂପର ଜଳ ଦୂଷିତ ନ ହେବା ପାଇଁ ତୁମେ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନେବ ?

____

____

____

୧୦. ତୁମ ସାଙ୍ଗ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଗୁପ୍‌ଚୁପ୍, ଚାଟ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଏ, ତୁମେ ତାକୁ କି ପରାମର୍ଶ ଦେବ ?

____

____

____

୧୧. ତୁମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗଣେଶ ପୂଜା ଓ ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା ପରେ ମୂର୍ତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ କେଉଁଠାରେ ଭସାଇବା ଉଚିତ୍ ?

____

____

____

ତୁମ ପାଇଁ କାମ -

- ତୁମ ଗାଁର କେଉଁ କେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ପାନୀୟ ଜଳ ମିଳେ, ତା'ର ଏକ ତାଲିକା କର । ଏଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ ସବୁ ଉପାୟରେ ଦୂଷିତ ହେଉଛି ପଚାରି ବୁଝି ଲେଖ ।
- ଦୂଷିତ ନ ହେବା ପାଇଁ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ ?
- ତୁମେ ୫/୬ ଟି ପଡ଼ିଶା ଘରକୁ ଯାଇ ସେମାନେ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଜଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରୁଛନ୍ତି ପଚାରି ବୁଝି ଲେଖ ।

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ରୋଗର ଘର

ଚିତ୍ର - କ

ଚିତ୍ର - ଖ

ଚିତ୍ର କ ଓ ଖ ରେ କ'ଣ ଦେଖୁଛ କୋଠରୀରେ ଲେଖ।

ଚିତ୍ର- କ	ଚିତ୍ର- ଖ

କେଉଁ ଚିତ୍ରଟି ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶର ଚିତ୍ର ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ଓ କାହିଁକି ?

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ମଶା, ମାଛି ରହନ୍ତି। ତେଣୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ। ହଇଜା, ଆମାଶୟ ଆଦି ପେଟ ରୋଗର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ବାହକ ହେଉଛି ମାଛି।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଗୋଟିଏ ମାଛି ଥରକୁ ୧୨୦ଟିରୁ ୧୬୦ ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥାଏ। ମାଛିଟି ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ୫ ରୁ ୬ ଥର ଅଣ୍ଡା ଦିଏ। ତେବେ ମାଛିଟିଏ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ନୂଆ ମାଛି ସୃଷ୍ଟି କରେ ?

ସେହିପରି ମଶା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ଧାରୁଆ ସ୍ଥାନ, ଜମି ରହିଥିବା ପାଣିରେ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । ମ୍ୟାଲେରିଆ, ବାତଜ୍ୱର ଓ ଡେଙ୍ଗୁଜ୍ୱର ଜୀବାଣୁର ବାହକ ମଶା । ଏହି ସବୁ ଜ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀକୁ କାମୁଡିଥିବା ମଶା, ସୁସ୍ଥ ଲୋକକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ।

ମୂଷାମାନେ ଅପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନ, ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଆଦିରେ ଗାତକରି ରହନ୍ତି । ସେମାନେ ଆମର କ'ଣ କ୍ଷତି କରନ୍ତି ? ମୂଷାମାନେ ପ୍ଲେଗ୍ ରୋଗର ବାହକ ।

ଚିତ୍ର ଦୁଇଟିରୁ ତୁମେ କ'ଣ ଦେଖୁଛ ଲେଖ ।

ଆଜିକାଲି ସହରଗୁଡ଼ିକରେ ବହୁତ କଳକାରଖାନା ଗଢି ଉଠିଛି । ଗାଡ଼ି ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢିଚାଲିଛି । ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳିକଣା ଦ୍ୱାରା ଆମ ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହେଉଛି । ଏହି ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳିକଣା ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯାଇ ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ହୃଦରୋଗ ଆଦି କରାଏ । ଚିନିକଳ, କାଗଜକଳ, ଚମଡା କାରଖାନାରୁ ନିର୍ଗତ ପଚାସଢ଼ା ପାଣି ଦ୍ୱାରା ନଦୀ, ନାଳର ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ସିମେଣ୍ଟ କାରଖାନାର ସିମେଣ୍ଟ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଗାକଳର ତୁଳାର ତନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଯାଇ ରୋଗ କରାଏ ।

ପରିବେଶ ସଫା ରହିଲେ ଆମର କ'ଣ ସୁବିଧା ହେବ ?

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ମାଈ ଏନୋଫିଲିସ ମଶା ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ମାଈ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶା ଦ୍ୱାରା ବାତଜ୍ୱର ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । ଏଡ଼ିସ୍ (Aedis) ମଶା ଦ୍ୱାରା ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ତୁମ ଘରର ପରିବେଶକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କର ?

ଆମ ଘର ଘରି ପାଖରେ ମଇଳା, ପଚାସଡା ଜିନିଷ ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହୁଏ। ନାଳ, ନର୍ଦ୍ଦମା, ପାଇଖାନା, ପରିସ୍ରାଗାର, ଗୋରୁ ଗୁହାଳ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ନ ରଖିଲେ ଘରର ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହୁଏ। ତେଣୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ୍।

ଆସ ଜାଣିବା ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାର କେତୋଟି ଉପାୟ -

ଗାତ ଖୋଳି ସେଥିରେ ମଇଳା ଓ ଆବର୍ଜନାକୁ ପକାଇବା।

ରାସ୍ତାର ଏଣେତେଣେ ମଇଳା ପକାଇବା ନାହିଁ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ।

ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାର କେତୋଟି ଉପାୟ

ଗାଧୁଆ ଘର ଓ ପାଇଖାନାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା । ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମାକୁ ସଫା ରଖିବା ଓ ସେଥିରେ ପାଣି ଜମିବାକୁ ଦେବାନି।

କୂଅ ଜଳରେ ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଜଳକୁ ବିଶୋଧନ କରିବା ଓ ପୋଖରୀ ଜଳରୁ ଦଳ ଓ ପଙ୍କ କାଢିବା ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ-ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ
ପ୍ରଗତିର ପଥେ- ଆଗେଇବ ଦେଶ

ଅଭ୍ୟାସ

୧. ସେ କିଏ ? କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ତା'ର ନାମ ଲେଖ ।

(କ) ସେ ଅପକାରୀ ଜୀବ
ସେ ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ରରେ ବସେ
ସେ ହଇଜା ଜୀବାଣୁର ବାହକ

(ଖ) ସେ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ, ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳରେ
ଡିମ୍ବ ଦେଇ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରେ
ସେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ବାତଜ୍ୱରର ଜୀବାଣୁ ବହନ କରେ ।

(ଗ) ସେ ଗାତ କରି ରହେ
ସେ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଖାଇଦିଏ
ତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ଲେଗ୍ ରୋଗ ହୁଏ

୨. ତୁମ ଘରେ ମଶା, ମାଛି ନ ହେବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ ସବୁ କରିବ ?

____

____

୩. ତୁମ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ ସବୁ କରିବ ?

____

____

ତୁମ ପାଇଁ କାମ -

- ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ହଇଜା ଓ ମ୍ୟାଲେରିଆ ନ ହେବା ପାଇଁ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି ପଚାରି ଲେଖ ।
- ତୁମ ଘରୁ କେଉଁ କେଉଁ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ବାହାରୁଛି ତା'ର ଏକ ତାଲିକା କର ।