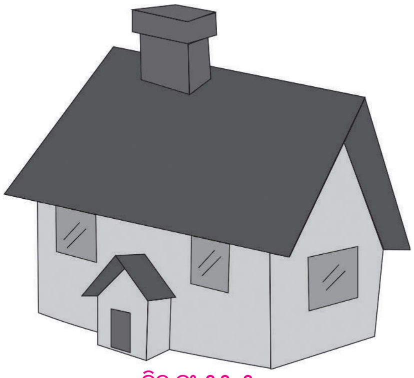
୧୨

ବାସଗୃହ



ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧

ଖାଦ୍ୟ ବାସଗୃହ ଏବଂ ପୋଷାକ ଆମର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା। ଏହି ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂରଣ ହେଉଛି ଆମର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ମାନଙ୍କର ରହିବାପାଇଁ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳକୁ 'ବାସଗୃହ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ମଣିଷ ମାନଙ୍କର ବାସଗୃହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯଥା ଚାଳିଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବହୁମୂଲ୍ୟ ଅଟ୍ଟାଳିକା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଗାଁରେ ତୁମର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ଚାଳଘରେ ରହେ, ଆଉ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ସହରରେ ବହୁମହଲା ଘରେ ରହେ, ଅନ୍ୟଜଣେ ସାଙ୍ଗ **'ରଜନୀ'**, ବଡ ସହରରେ ବଡ ବଙ୍ଗଳାରେ ରହେ। ଘର ଛୋଟ ହେଉ ବା ବଡ ସେଥିରେ ବାସକରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିବିଡ ସମ୍ପର୍କ ରହିବା ଦରକାର। ତେଣୁ ଯେଉଁ ଘରେ ପରିବାରଟିଏ ଶାନ୍ତିରେ ରହି ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସଦ୍‌ଭାବ ରଖି ସମସ୍ତକାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆନନ୍ଦ ମନରେ ଏକ ପ୍ରାଣରେ କରନ୍ତି ତାହାକୁ ଏକ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସୁନ୍ଦର 'ଘର' ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିବା ପାଇଁ ଘରଟିଏ ଦରକାର, କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନହେଲା ଏହାର ଚୟନ। ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡିଥାଏ, ଯଥା- ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ, ପରିବେଶ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆମେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପଢ଼ିବା -

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ପଢ଼ିବାପରେ ତୁମେ -

- ଗୃହର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବ।
- ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନିଜ ଘରର ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିପାରିବ।
- ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଗୃହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ।
- ଗୃହ ଭିତରେ ଓ ବାହାରର ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସଠିକ ନିର୍ବାହ କରିପାରିବ।

୧୨.୧ ଗୃହର କାର୍ଯ୍ୟ

ସାଧାରଣତଃ 'ଗୃହ' ଏବଂ 'ଘର' ଶବ୍ଦକୁ ବଦଳାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି -

‘ଗୃହ’ ଇଟା, ବାଲି, ସିମେଣ୍ଟ ଓ ପଥରରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏକ ଭୌତିକ ନିର୍ମାଣକୁ ଗୃହ କୁହାଯାଏ।	‘ଘର’-ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ସୁଖ, ଶାନ୍ତିର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ଏହି ଗୃହରେ ବାସକରନ୍ତି, ତାହାକୁ ଆପଣାର ନିଜ ଘର କୁହାଯାଏ।
ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୨	ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୩

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ବୁଝିସାରିବଣି ଆପଣାର ନିଜ ‘ଘର’, ଗୃହଟିଏ ଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବଡ। ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଗୃହଟିଏ ନିଜ ଘରରେ ପରିଣତ ହେବା ଉଚିତ୍। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛେ ଗୋଟିଏ ଘରର ଆବଶ୍ୟକତା କ’ଣ ? ତେଣୁ ଯଥାର୍ଥରେ କୁହାଯାଇଛି “ବୈକୁଣ୍ଠ ସମାନ ଆହା ଅଟେ ସେହିଘର, ପରସ୍ପର ସ୍ନେହ ଯହିଁ ଥାଏ ନିରନ୍ତର”। ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୃହର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ବୁଝିବାକୁ ତୁମର ଆଉ ଅସୁବିଧା ରହିବ ନାହିଁ।

ନିଜର ବାସଗୃହ କେବଳ ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରଦାନ କରେନାହିଁ ତାହା ସହିତ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତେବାସୀ ମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷାଦେବା ଓ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣାର ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ। ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଶାରିରୀକ ତଥା ଆବେଗାତ୍ମକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ। ପିଲାମାନେ ଏଥିରୁ ଉତ୍ତମଶିକ୍ଷା, ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯଥା - ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଧର୍ମ, ସଂସ୍କୃତି ପରମ୍ପରା, ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଶିକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି। ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ଯୋଗାଇଦେବା, ପରସ୍ପରକୁ ଭଲପାଇବା, ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଦେଇ ଆପଣେଇବା, ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ କରିବାର ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଉତ୍ତମସ୍ଥଳୀ।

ଗୃହର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ

ସୁରକ୍ଷା ଗତ
- ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ।
- ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ବର୍ଷା, ଶୀତରୁ ରକ୍ଷାକରେ।
- ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରଦାନ କରେ।
- ଚୋର, ହିଂସ୍ରଜନ୍ତୁ ଏମ୍ଂ ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରେ।

ଆର୍ଥିକ
- ଟଙ୍କାର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝାଏ।
- ଆର୍ଥିକ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବଢ଼ାଏ।
- ସମାଜରେ ସମ୍ମାନ ଓ ଗୌରବ ବଢ଼ାଏ।
- କିଛି ଉପାର୍ଜନ ଯୋଗ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ।

ଶିକ୍ଷାଗତ
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଓ ପାରିବାରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ସହଭାଗୀତା, ଯତ୍ନଶୀଳତା ଏବଂ ଦୟାପରାୟଣତା ଭଳି ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ସାମଜିକ / ଧାର୍ମିକ
- ପରିବାରର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ଭାବ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନରେ ସହାୟତା କରେ।
- ଭିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ।
- ଗୋଟିଏ ପିଢ଼ିରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପିଢ଼ିକୁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପରମ୍ପରା ହସ୍ତାନ୍ତର କରିଥାଏ।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୪

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୨.୨ ଗୃହପାଇଁ ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ

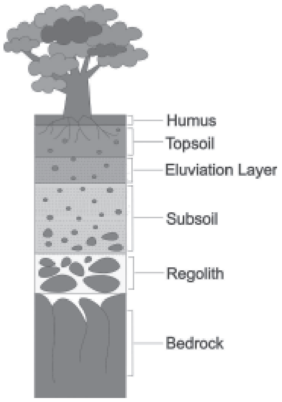
ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଜାଣିସାରିଲଣି ଯେ ଆମଘର ଆମର ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିଦିଏ। ତୁମେ ଭାବୁଛ କି ଘରଟିଏ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ ଗୋଟିଏ ସହଜ କଥା ? ନା ତାହା ନୁହେଁ। ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ଟଙ୍କା ଦରକାର। ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲାବେଳେ କେତେ ଗୁଡିଏ ବିଷୟପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଆମେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିବା ତାକୁ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ତେଣୁ ଗୃହପାଇଁ ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ। ତେଣୁ ତୁମ ଗୃହପାଇଁ କିପରି ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ କରିବ ଦେଖ –

- **ପଡୋଶୀ –** ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଗୃହନିର୍ମାଣ କରାଯିବ ସେଠିକାର ପରିବେଶ ଓ ସାଇପଡିଶାରେ ରହୁଥିବା ପଡୋଶୀ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡିବ। ଯେଉଁ ସ୍ଥାନଟି ସବୁଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଛି ସେଠାରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯଥା ସେଠିକାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ରାସ୍ତାଘାଟ, ଜଳନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭଲଭାବରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍। ସାଧାରଣ ସୁବିଧା ଯଥା – ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍, ବ୍ୟାଙ୍କ, ସ୍କୁଲ, କଲେଜ ଓ ହାଟ ବଜାର ବାସଗୃହ ନିକଟରେ ରହିଥିବା ଦରକାର।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୫

- **ବିଶେଷତ୍ୱ –** ଗୃହପାଇଁ ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ କଲାବେଳେ ଖୋଲାଜାଗା ବାଛିବା ଉଚିତ୍। ଯାନବାହାନ ବହୁତ ଯାତାୟତ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାନ ବାଛିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଶବ୍ଦ ଓ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ବାସକରିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ନିମ୍ନଭୂମିରେ ଗୃହନିର୍ମାଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ହୋଇନପାରି ଜଳଜମିବା ଯୋଗୁଁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ବାସସ୍ଥାନର ଜମି ଉଚ୍ଚ ଓ ଢ଼ାଲୁ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

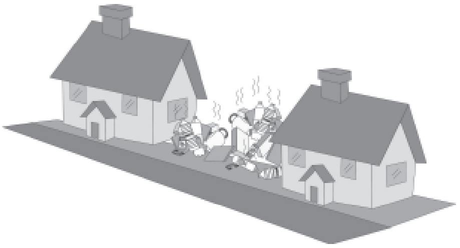


ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୬

- **ଗୃହପାଇଁ ମାଟି –** ଘରଟି ମଜବୁତ ହେବାପାଇଁ ଘରର ମୂଳଦୁଆ ଦୃଢ଼ହେବା ଦରକାର, ଏହା ମାଟିର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଘରର ମୂଳଦୁଆ ଦୃଢ଼ହେବା ପାଇଁ ଭୂମିର ପୃଷ୍ଠଭାଗର ୨ରୁ ୫ଫୁଟ ତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟି ଦୃଢ଼ହେବା ଦରକାର।

  ଘରଟିଏ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ, ଯେଉଁଠି ଘରଟି କରାଯିବ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ମାଟିର ଅବସ୍ଥା ଦେଖିବାକୁ ପଡିବ। ହାଲୁକା ମାଟି ଘର ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଘରଟି ଦବିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ବାଲିଆ ମାଟି ଏବଂ କଙ୍କରମୟ ମାଟି ଗୃହକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତପ୍ତ କରିଥାଏ। ପଥୁରିଆ ମାଟି ଘରର ମୂଳଦୁଆ ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କିନ୍ତୁ ଏହା ସହଜରେ ଜଳଶୋଷଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଜଳନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ନଳା ଖୋଳିବାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟିକରେ।

- **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା –** ତୁମେ ଦେଖିଥିବ କେତେକ ଖାଲିସ୍ଥାନ ମଇଳା ଆବର୍ଜନାରେ ପୋତା ଯାଇଥାଏ। ଏହି ଜମି ଗୃହନିର୍ମାଣ ନିମନ୍ତେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ। ଏହି ଜମିରେ ଯଦି ଗୃହନିର୍ମାଣ କରାଯାଏ, ଏହାର ମୃତ୍ତିକା ଅସମତଳ



ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୭

ରହେ ଏବଂ ଜଳନିଷ୍କାସନ ପ୍ରାଣାଳୀରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି କରେ। ତେଣୁ ଗୃହନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନର ମାଟି ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ପଥୁରିଆ ହେବା ଉଚିତ୍ ଓ ଏହା ରାସ୍ତାପଉନ ଠାରୁ ଉଚ୍ଚରେ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ବ୍ୟବହାରିକ ସୁବିଧା: ଘରଟି ଏପରି ସ୍ଥାନରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେପରି ଘରର ଲୋକମାନେ ସଜହରେ ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାଇପାରୁଥିବେ ଓ ପିଲାମାନେ ସୁବିଧାରେ ସ୍କୁଲ, କଲେଜକୁ ଯାଇଆସି ପାରୁଥିବେ। ଆମର ନିତିଦିନିଆ ଚଳିବାପାଇଁ ବଜାର, ହାଟ, ପାଖରେ ରହିଥିବା ଦରକାର। ଯାତାୟତର ସୁବିଧା ପାଇଁ ରେଲୱେ ଷ୍ଟେସନ ଓ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡ ଘରର ପାଖାପାଖି ରହିବା ଦରକାର। ତାହା ସହିତ ପରିବାରର ସୁବିଧା ପାଇଁ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ, ବ୍ୟାଙ୍କ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନା ଘରର ନିକଟରେ ରହିବା ଦରକାର। ଏଗୁଡିକ ଗୃହଠାରୁ ଅଳ୍ପଦୂରରେ ରହିଲେ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସହଜରେ ଚାଲିଯାଇ ହେବ।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୮

ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୨.୧

୧. ଆବଶ୍ୟକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ତୁମ ଘରର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କର –

ଆବଶ୍ୟକ ରୂପରେଖ	ଘରର ପୂର୍ବ ରୂପରେଖ (ହଁ ବା ନାଁ)	ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ତୁମେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବକି ? (ହଁ ବା ନାଁ) ଯଦି ହଁ ତେବେ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କର।
ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥିବା ସ୍ଥାନ		
ସମକକ୍ଷ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା		
ଖୋଲାସ୍ଥାନ		
ଜନଗହଳି ଠାରୁ ଦୂରରେ		
ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ		
ଉତ୍ତମ ଜଳଯୋଗାଣ		
ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଯୋଗାଯୋଗ		
ପକ୍କା ସଡକ		
ପରିମଳ ଓ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ସୁବିଧା		
ବ୍ୟାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତା		
ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍ ଠାରୁ ଦୂରତା		
ବଜାର ଠାରୁ ଦୂରତା		
ଡାକ୍ତରଖାନାଠାରୁ ଦୂରତା		

୧ ୨ .୩ ଘର ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟନିମନ୍ତେ ସ୍ଥାନ

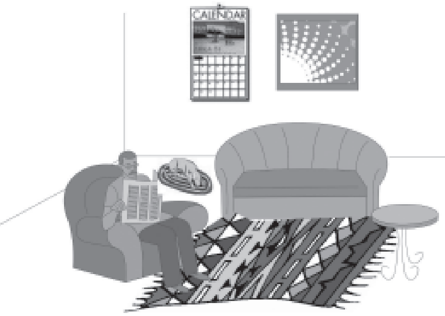
ଆମ ଘର ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରକୋଷ୍ଠକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଯେଉଁ ଘରେ ସବୁକାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ସୁବିଧା ରହିଥାଏ ତାକୁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ଗୃହ କୁହାଯାଏ। ଏହି କଥା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ ବୁଝିବାକୁ ପଡିବ ଘରେ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ। ସେଗୁଡିକ ହେଲା ରୋଷେଇ, ଭୋଜନ, ଶୟନ, ସ୍ନାନକାର୍ଯ୍ୟ, ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ, ପାଠ ପଢ଼ିବା, ଜିନିଷପତ୍ର ଭଣ୍ଡାର ଘରେ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜାଗା ଦରକାର କରୁ। ଯଦିଓ ଏହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଘର ଭିତରେ ରହିବାକୁ ଥିବା ସବୁଲୋକଙ୍କର ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ଆମେ ଆମ ଜାଗାର ଉପଯୁକ୍ତ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍। ତୁମେ ତୁମ ଘରର ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରିବାପାଇଁ କିଛି ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରିଛ କି? ଚାଲ ଆମ ଘରର ସମସ୍ତ କାମକୁ ଆରାମରେ କରିବାପାଇଁ କେତେକ ଉପାୟ ବାହାରକରିବା –

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାଧାରଣ ତଥ୍ୟଗୁଡିକ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ:

- ପ୍ରଥମେ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ କରାଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ କାମର ତାଲିକା କରିବା।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମପାଇଁ ସ୍ଥାନର ଚିହ୍ନଟ କରିବା
- କେତେଗୁଡିଏ କାମକୁ ଏକତ୍ର କରିବା ଯାହାଫଳରେ ତାହା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଯାଗାରେ କରିହେବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ରୋଷେଇ ଘର ସହିତ ଖାଇବା ସ୍ଥାନକୁ ଏକାଠି କରିବା କିମ୍ବା ବୈଠକ ଘର ବା ପଢ଼ିବା ସ୍ଥାନ ଶୋଇବା ଘର ସହିତ ଏକତ୍ର କରିବା।
- ଆସବାବ ପତ୍ରର ଅଯଥା ଗହଳି ନକରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ନେବା।
- ଏକାଧିକ ବ୍ୟବହାରରେ ଆସୁଥିବା ଆସବାବପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରିବା ଯଥା ସୋଫା କମ୍‌ବେଡ୍। ଦିନରେ ବସିବା ପାଇଁ ସୋଫାଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରୁଥିବ ଏବଂ ରାତିରେ ତାହା ଟଣାଯାଇ ଶେଇବାଖଟ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରୁଥିବା, ଖାଇବା ଟେବୁଲ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିବା ଟେବୁଲ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରୁଥିବ। ଦୁଇ କିମ୍ବା ଅଧିକ ବାକ୍ସଯୋଡି ଏକ ଲମ୍ବା ଶଯ୍ୟା ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏହିପରି ବହୁମୁଖି ଆସବାବ ପତ୍ର ବଜାରରେ କିଣିବା ପାଇଁ ମିଳୁଛି।
- କେତେକ ଆସବାବ ପତ୍ର ଘରକୁ ଭାଗ କରିବାରେ ଓ ଜିନିଷପତ୍ର ସାଇତି ରଖିବାପାଇଁ ଆଲମିରା ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ – ବୈଠକଖାନାକୁ ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱବାଲା ଥାକ ଦ୍ୱାରା ବିଭାଜନ କରାଯାଇପାରିବ। ବୈଠକ ଘର ଆଡକୁ ମୁହଁକରି ରହୁଥିବା ଥାକରେ ବହି ରଖାଯାଇ ପାରିବ ଓ ଖାଇବା ଘର ଆଡକୁ ମୁହଁକରି ରହୁଥିବା ଥାକରେ ଚିନାମାଟିର ପାତ୍ର ରଖି ସଜାଯାଇପାରିବ।
- ଅଧିକ ଜିନିଷ ସାଇତି ରଖିବାପାଇଁ ଖଟଭିତରେ ବାକ୍ସ ଓ ଟେବୁଲ ଭିତରେ ଡ୍ରୟର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ।
- ସିଡିତଳେ ଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଭଣ୍ଡାରଘର ବା ପାଇଖାନା ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ଆସ ଘରଭିତରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା –

ବୈଠକଘର ବା ବୈଠକଘର ସଂଯୁକ୍ତ ଖାଇବା ଘର: ଅତିଥି ସତ୍କାର, ଶ୍ରମବିନୋଦନ, ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ବା ଖୁସିଗପ କରିବା ଏବଂ ପାଠପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥାନ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଏହା ଗୃହର ପ୍ରବେଶଦ୍ୱାରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍। କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘରେ ଏହା ଖାଇବା ଘର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଯେହେତୁ ଏହା ଅଧିକା ସ୍ଥାନ ଯୋଡିବାରେ ସହାଯ୍ୟକରେ ତେଣୁ ପରିବାରର ଭୋଜି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରେ। ତେଣୁ ଏହି କକ୍ଷର ଆସବାବ ପତ୍ର ଗୁଡିକୁ ସଜାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଫଳରେ ଲୋକମାନେ ଆରାମରେ ବସି ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିବେ। ପଢ଼ିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମପାଇଁ ଘରର ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭଲଭାବରେ କରାଯାଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ।



ଚିତ୍ର ନଂ ୧ ୨ -୯ ବୈଠକଘର

ଶୟନ କକ୍ଷ: ଶୋଇବା ଘରଟି ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ଯତ୍ନସହକାରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍, ଯେହେତୁ ଏହିଠାରେ ଆମେ ଆମ ଜୀବନର ୩ଭାଗରୁ ଭାଗେ (୧/୩) ସମୟ ଶୋଇବା ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂରକରିବା ପାଇଁ କଟାଇ ଥାଉ। ତେଣୁ ନିର୍ଜ୍ଜନତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକାନ୍ତ ଭାବରେ ସାଧାରଣ କୋଳାହଳ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଶୋଇବା ଘରଟି ଆୟତାକାର ହୋଇଥିବା ଦରକାର, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖଟପକାଇବା, ଆସବାବପତ୍ର ଓ ଆଲମିରା ଆଦି ସଜାଇ ରଖିବାକୁ ସୁବିଧା ହୁଏ। ଶୋଇବା ଘର ମଧ୍ୟରେ ସାଜସଜ୍ଜା ହେବାପାଇଁ ପ୍ରସାଧନ ଟେବୁଲ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସାଧାରଣତଃ ଶୋଇବା ଘର ସହିତ ଗାଧୁଆ ଓ ପାଇଖାନା ଘର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୦ ଶୟନ କକ୍ଷ

ଗାଧୁଆ ଘର: ଗାଧୁଆ ଘର ମଧ୍ୟରେ ଗାଧୁଆ ସ୍ଥାନ, ଉତ୍ତମ ଜଳଯୋଗାଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସଫା ସଫି କରିବା ଯାଗା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଗାଧୁଆଘରର ଚଟାଣ ଖସଡା ହୋଇନଥିବା ଏବଂ ସହଜରେ ସଫାକରାଯାଇ ପାରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜଳ ଜମି ରହି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଯେପରି ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର। ଆଲୁଅ ଓ ପବନ ଯାତାୟତର ସୁବିଧା ପାଇଁ ଏହିଘରର ଗୋଟିଏ କାନ୍ଥ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡକୁ ରହିବା ଦରକାର।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୧ ଗାଧୁଆ ଘର

ରନ୍ଧନଶାଳା: ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡିବାପାଇଁ ଯେଉଁଘରେ ରୋଷେଇ ଘରଟି ପୂର୍ବ ଓ ଉତ୍ତରପୂର୍ବ ଦିଗରେ କରାଯାଇଥାଏ ତାହା ଏକ ଆଦର୍ଶ ରୋଷେଇ ଘର। ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଉତ୍ତମ ବିଶୋଧକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବାରୁ, ଏହା ଜୀବାଣୁ ଧ୍ୱଂସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ରୋଷେଇ ଘରରେ ଉତ୍ତମ ଜଳନିଷ୍କାସନ ପ୍ରଣାଳୀ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଶାମାଛିଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ଏହି ଘରର ଝରକା କବାଟରେ ତାରଜାଲି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ରୋଷେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ କରିପାରିବା ପାଇଁ ଗୃହମଧ୍ୟକୁ ଦିନ ଏବଂ ରାତିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ରନ୍ଧନଶାଳା ଏପରି ନିର୍ମିତ ହେବା ଦରକାର ଯେପରି ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରୁଥିବ ଓ ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ବାୟୁଚଳାଚଳର ସୁବିଧା ରହିଥିବ। ରୋଷେଇରୁ ନିର୍ଗତ ଧୂଆଁ ବାହାରି ଯିବା ପାଇଁ ଧୂଆଁ ନିଷ୍କାସନ ନଳୀ ଓ ବାହାରକୁ ଧୂଆଁ ନିଷ୍କାସନ କରୁଥିବା ପଙ୍ଖା (Exhaust Fan) ଲାଗିବା ଦରକାର। ରନ୍ଧନଶାଳାର କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ (Work Centre)ର ଉପରେ ଓ ତଳେ ଥାକ ଗୁଡିକ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେଉଁଥିରେ କପ୍ ପ୍ଲେଟ, ବାସନକୁସନ ଓ ରୋଷେଇ ସରଞ୍ଜାମ ସଜାଡ଼ି ରଖିବାପାଇଁ ସୁବିଧା ହୁଏ। ଡାଲି ଚାଉଳ, ମସଲାମସଲି ତଳ ଥାକରେ

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୨ ରନ୍ଧନ ଶାଳା

ଡବା ଗୁଡିକରେ ସଜାଡି ରଖିଲେ ଘରଟି ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ସହିତ ରୋଷେଇ ନିମନ୍ତେ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ। ରୋଷେଇ ଘର କାନ୍ଥରେ ହାଲ୍କା ରଙ୍ଗ ଦେଲେ ଆଲୋକର ପ୍ରତିଫଳନ ଭଲହୁଏ ଓ ଏହା ଆଲୋକିତ ଦେଖାଯାଏ। ଆଗରୁ ଭାରୀତୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ତଳେ ବସି ରୋଷେଇ କରୁଥିଲେ ମାତ୍ର ଆଜିକାଲି ସହର ମାନଙ୍କରେ ଠିଆହୋଇ ରୋଷେଇ କରିବା ସାଧାରଣ ହୋଇଗଲାଣି।

ଉପରଲିଖିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଗୁଡିକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ଯୋଜନା କରାଗଲେ ଆମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଘର ଭୋଗ କରିପାରିବେ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୨.୨

ଦୁଇ ବଖରା ବିଶିଷ୍ଟ ଘରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ତୁମେ କିଛି ଯାଗା ବାହାର କରିବାପାଇଁ ଚାହୁଁଛ। ଏହିଘରେ ଗୋଟିଏ ବଖରା ମୁଖ୍ୟତଃ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ବସାଉଠା କରିବା ଏବଂ ଅତିଥି ଚର୍ଚ୍ଚା ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଯଥେଷ୍ଟ କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ତୁମ ଯୋଜନାକୁ ବର୍ଗନୋକର ଏବଂ କାରଣ ସହିତ ତୁମ ଉତ୍ତରକୁ ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ପ୍ରଦାନ କର।

ଘର /ସ୍ଥାନ	ଅନ୍ୟ କାମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ।	ସମସ୍ୟା କ'ଣ ହେବ	ପଢ଼ିବା ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ତୁମର ମତାମତ
ବୈଠକ ଘର			
ଶୋଇବା ଘର			

ପାଠ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୨.୧

୧. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିପକ୍ଷରେ ଗୃହର କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ (ସୁରକ୍ଷାଗତ, ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ/ ଧାର୍ମିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ) ମିଶୁଛି ଲେଖ।

	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ
କ	ଦୀପାବଳୀ ପାଳନ	
ଖ	ଦେୟଦେଇ ରହୁଥିବା ଅତିଥିଙ୍କୁ ଘରେ ରଖିବା	
ଗ	ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ	
ଘ	ଟିଉସନ କରିବା	
ଙ	ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଶିଖିବା ଓ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ହେବା	
ଚ	ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏକାଠି ଖାଇବା	

୨. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରସ୍ଥିତିରେ କେଉଁ ବିଷୟକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ସ୍ଥାନ ନିର୍ବାଚନ କରିବ। ତଳେ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି।

	ପରିସ୍ଥିତି	ସ୍ଥାନ ବିଶେଷତ୍ୱ
ଉଦାହରଣ	ଖୋଲାସ୍ଥାନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଏ।	ଭୌତିକ ପରିସ୍ଥିତ
କ.	ଘର ଏଭଳି ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜଳଯୋଗାଣ, ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି, ରାସ୍ତା ଓ ଜଳନିଷ୍କାସନ ସୁବିଧାଥାଏ।	

ଖ.	ହାଲୁକା ମାଟି ଉପରେ ଘର ତିଆରି କଲେ ମୂଳଦୁଆ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ।	
ଗ.	ମଇଳା ଓ ଆବର୍ଜନା ଦ୍ୱାରା ପୋତା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଘର ତିଆରି କଲେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।	
ଘ.	ପିଲାଟି ଅତି ଛୋଟ ଦିନରୁ ସ୍କୁଲ ଯିବା ଉଚିତ୍।	
ଙ.	ଉଚ୍ଚ ଗଡାଣିଆ ମାଟି ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପାଣି ନିଗାଡି ଦିଏ।	
ଚ.	କୋଳାହଳ ଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଘର	

୩. 'କ' ଓ 'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭକୁ ମିଳାଅ। 'ଖ'ସ୍ତମ୍ଭର ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ସଂଖ୍ୟା (i, ii, iii, iv, v ଇତ୍ୟାଦି)କୁ ଉତ୍ତର ବାକ୍ସରେ ଲେଖ।

	'କ' ବିଭାଗ		'ଖ' ବିଭାଗ	ଉତ୍ତର
କ.	ଆଦର୍ଶ ଗୃହ	i.	ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ	
ଖ.	ଛୋଟ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ	ii.	ଏକାନ୍ତ	
ଗ.	ବୈଠକ ଘର	iii.	ବାହରକୁ ପବନ ଛାଡୁଥିବା ପଙ୍ଖା	
ଘ.	ଗାଧୁଆ ଘର	iv.	ସମସ୍ତ କାମ ପାଇଁ ଯୋଗାଉଥିବା ଯାଗା	
		v.	ବହୁମୁଖୀ ବ୍ୟବହାର ଯୁକ୍ତ ଆସବାବ ପତ୍ର	

୪. ତୁମେ ଘରର ପ୍ରକୋଷ୍ଠଟିକୁ ଅଧିକ ଖୋଲା ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛ। ନିମ୍ନରେ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ବିକଳ୍ପ ଗୋଟିଏ ସେଟ୍‌ରେ ଦିଆଯାଇଛି ଯେଉଁଟି ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ ତାହାକୁ ବାଛ।

(କ) ଭାରୀ ଆସବାବପତ୍ର ବା ହାଲ୍‌କା ଆସବାବ ପତ୍ର

(ଖ) ଗୋଟିଏ କାମପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସବାବପତ୍ର ଓ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ କାମପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସବାବପତ୍ର।

(ଗ) ରୋଷେଇ ଘର ଓ ଖାଇବାଘରକୁ ଏକାଠି କରିବା ବା ବୈଠକ ଘର ଓ ରୋଷଇ ଘରକୁ ଯୋଡ଼ିବା।

(ଘ) କାନ୍ଥରେ ହାଲ୍‌କା ରଙ୍ଗ ବୋଳିବା ବା କାନ୍ଥରେ ଗାଢ଼ରଙ୍ଗ ବୋଳିବା।

୧୨.୪ ଘର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖିବା

ତୁମ ଘରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର

ଏହା ଉଚିତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପାଉଛି କି ? ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କି ? ଏହାର ଭିତର ଓ ବାହାର ପରିଷ୍କାର କି ? ଏହା କୋଳାହଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥିତ କି ? ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପରିମଳ ଓ ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି କି ?

ଆସ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଏକ ସୁସ୍ଥଜୀବନ ଯାପନ କରିବାପାଇଁ କ'ଣ କ'ଣ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ତିନୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଖୁବ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଜରୁରୀ ସେଗୁଡିକ ହେଲା

- ଆଲୋକ

- ବାୟୁଚଳାଚଳ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଆସ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରିବା।

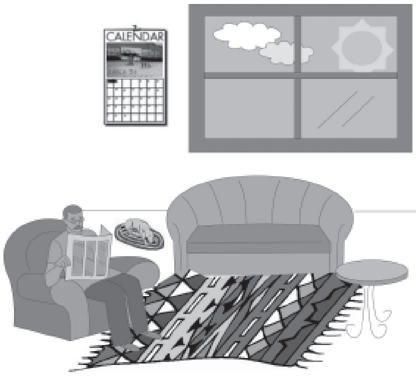
୧୨.୪.୧ ଆଲୋକ:

ଘର ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ବିଶେଷତଃ ସଂଧ୍ୟା ସମୟରେ ଏହା ଘରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକରେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକ: ଯାହା ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ପାଉ।

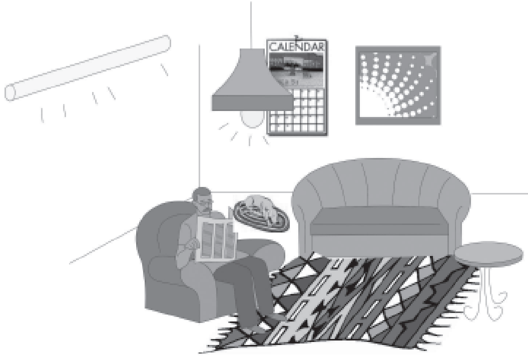
(ଖ) କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକ: ଯାହା ଆମେ କୃତ୍ରିମ ଉତ୍ସରୁ ପାଉ ଯଥା ବାର୍‌ଲାଇଟ୍, ଇଲେକଟ୍ରିକ୍ ବଲ୍‌ବ ଇତ୍ୟାଦି।

ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକ



ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୩: ପ୍ରାକୃତିକଉତ୍ସ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକିତ ଘର

କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକ



ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୪: କୃତ୍ରିମ ଉତ୍ସ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକିତ ଘର

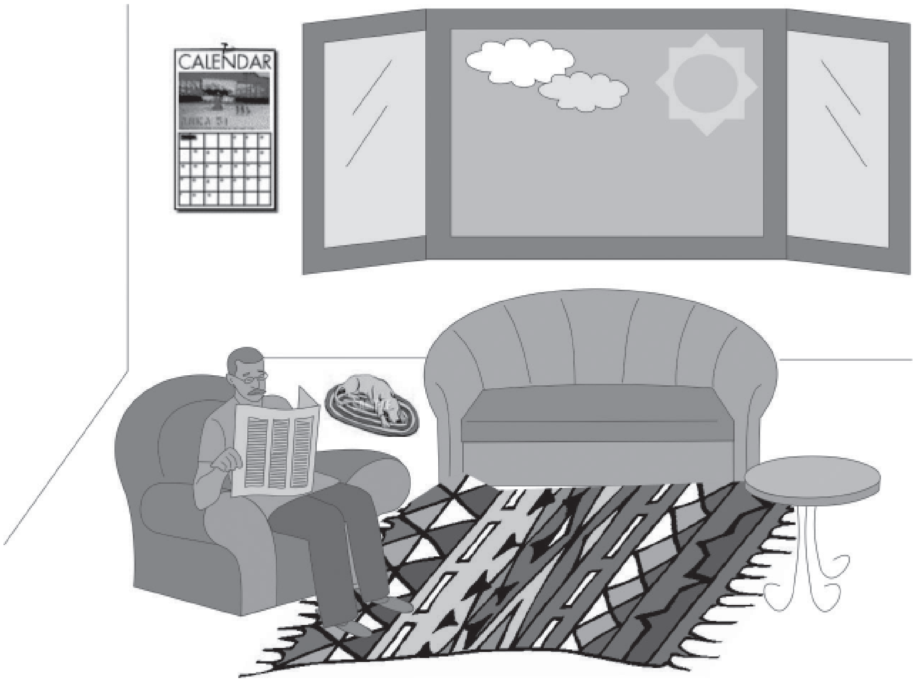
ଘରେ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାଞ୍ଚ କଲାବେଳେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଦିନେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋକିତ ହେଉଛି। କହିପାରିବ କାହିଁକି ? ଏହା ତୁମର ବିଜ୍ଞାନ ବହିରେ ପଢ଼ାଯାଇଛି ଯେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସମସ୍ତ, ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ, ମୁଖ୍ୟତଃ ରୋଷେଇଘର ଏବଂ ଗାଧୁଆ ଘର ପାଇଁ ଅତିଜରୁରୀ, ଯେଉଁଠି ପାଣିର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ। ଯଦିଏହି ଘରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ନ ପଡେ ତେବେ ଏହା ଅନ୍ଧାରିଆ ଓ ଓଦାଳିଆ ରହେ ଯାହାଫଳରେ ମଶା ଓ ଅସରପାଙ୍କ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ଘଟେ। ଏଭଳି ଘରେ ରହିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ତୁମେ ଦେଖିଥିବ ଯେ ଅନ୍ଧାର ଘରେ ରହିଥିବା ଗଛପତ୍ରମାନେ ମଧ୍ୟ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ବେଳେବେଳେ ଘରର ସବୁସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକ ମିଳିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ। ତେଣୁ ଆମେ କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିଥାଉ। ସଂଧ୍ୟାବେଳେ ଆମେ କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକ ବ୍ୟବହାର କରୁ। କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଏହା ସିଧାସଳଖ ଆଖିରେ ନ ପଡି ତୁମେ କରୁଥିବା କାମ ଉପରେ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ତୀବ୍ର ଆଲୋକ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହା ଆଖି ଝଲସାଇ ଦିଏ ଏବଂ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ, ଆଖି ଦରଜହୋଇ ଆଖିରୁ ପାଣି ବାହାରିପାରେ। ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନରହିଲେ ଆଖିକୁ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ।

୧୨.୪.୨ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ

ଘରେ ମୁକ୍ତବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଦୁଆର, ଝରକା, ସ୍କାଇଲାଇଟ, ପଙ୍ଖା ଓ ଏକ୍‌ଜଷ୍ଟ ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏଗୁଡିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱରା ମୁକ୍ତବାୟୁ ଘରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ପୁରାତନ ବାୟୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ। ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଏଣୁ ଯେଉଁଘରେ ଆମେ ବାସ କରିବା ସେଠାରେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ବା କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ଘରର ଝରକାଗୁଡିକ ଖୋଲା ରହିବା ଉଚିତ୍। ଶୀତଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଝରକା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଖରାର ଖୋଲା ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୁକ୍ତବାୟୁ ଘର ଭିତରେ ଚଳାଚଳ କରିପାରିବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଘରୁ ଧୂଆଁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯିବ ଓ ଶୀତଦିନର ଥଣ୍ଡା ପବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରିବ। ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ବାୟୁଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଘରେ ଦୁଇଟି ଝରକା ବା କବାଟ ଓ ଝରକା ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ରହିବା ଉଚିତ୍।



ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୫

ତୁମର ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଘରର ଚଟାଣ ପାଖରେ ଥିବା ଖାଲିସ୍ଥାନ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଛାତପାଖରେ ଥିବା ସ୍କାଇଲାଇଟ ଦ୍ୱାରା ଘରର ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ।

୧୨.୪.୩ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା:

କହିପାରିବକି ଘର ଭିତରେ ଏବଂ ଘରର ଚାରିପାଖ କାହିଁକି ସଫା ରଖିବା ଜରୁରୀ? ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପରିବେଶ କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଆମକୁ ଦୂରେଇ ରଖେ। ଆମର ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ, ରୋଗ ନବ୍ୟାପିବା ପାଇଁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଆମକୁ ଅନେକ ଗୁଡିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିବ। ସେଥିରୁ ମୁଖ୍ୟ ଗୁଡିକ ହେଲା।

- ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା
- ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ କରିବା
- ମଳ ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଆସ ସେଗୁଡକ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିବା।

(କ) ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷାକରିବା:

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଶତ୍ରୁ ହେଲା ଧୂଳିକଣା କାରଣ ଏହା ମାଧ୍ୟମ ଦେଇ ଅନେକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଘରକୁ ପରିସ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଯଦିଓ ଏହା ଅନ୍ୟ ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ତୁଳନାରେ କଷ୍ଟକର। ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଅଧିକ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ। ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ଘରର ଜିନିଷପତ୍ରକୁ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍।

ତୁମ ଘର ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ସଫା କରାଯାଉଥିବାର ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ। ଭଣ୍ଡାର ଘରକୁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ବା ମାସରେ ଥରେ ସଫା କରାଯାଏ। ସମୁଦାୟ ଘରକୁ ବର୍ଷକରେ ଥରେ ଦୀପାବଳୀ କିମ୍ବା ବଡ ବଡ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଅଥବା ବାହାଘର କିମ୍ବା ଜନ୍ମଦିନ ଉତ୍ସବ ପାଳନ ଅବସରରେ ସଫା କରାଯାଏ। ତେଣୁ ଗୃହ ପରିଷ୍କୃତିକୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଯଥା- ଦୈନିକ, ସାପ୍ତାହିକ ଓ ସାମୟିକ ବା ବାର୍ଷିକ ପରିଷ୍କୃତି।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୃହ ପରିଷ୍କୃତି

ଚାଲ ଦେଖିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୃହ ପରିଷ୍କୃତି ମଧ୍ୟରେ କେଉଁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ।

ଦୈନିକ ପରିଷ୍କୃତି

- ଘର ଓଳାଇବା ଓ ଚଟାଣ ପୋଛିବା
- ଧୂଳି ଝାଡିବା
- ଗାଲିଚା ଓ ଦରି ସଫାକରିବା
- ସକାଳେ ଶଯ୍ୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକୋଷ୍ଠର ଜିନିଷପତ୍ର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରି ରଖିବା।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୬

ସାପ୍ତାହିକ ପରିଷ୍କୃତି

- ଗାଧୁଆ ଘର ଓ ପାଇଖାନା ଘରକୁ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରିବା ଏବଂ ବେସିନ୍ ସଫାକରିବା
- ଅଳନ୍ଦୁ ସଫା କରିବା
- ରୋଷେଇ ଘରର ଥାକ ଝାଡିବା
- କବାଟର ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫିଟିଙ୍ଗସ୍ ଗୁଡିକୁ ସଫା କରିବା।
- କାଠ ଜିନିଷ ଝାଡିବା, ସଫାକରିବା ଓ ରଙ୍ଗଦେବା

- କାଚ ଦର୍ପଣ ଏବଂ କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଛବି ଝାଡି ସଫା କରିବା

ସାମୟିକ ବା ବାର୍ଷିକ ପରିଷ୍କୃତି:

- ବିଛଣା ଚାଦର, ଗଦି, ଗାଲିଚା, ଦରି, ତକିଆ ବାହାରେ ଖରା ଦେବା।
- ପରଦା ସଫା କରିବା
- ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ଥିବା ସବୁ ଆସବାବ ପତ୍ର ଗୁଡିକୁ କାଢ଼ି ଭଲଭାବରେ ସଫାକରିବା।
- ଭଣ୍ଡାର ଘର ସଫା କରିବା।
- କାଠର ବିଭିନ୍ନ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଫା କରିବା, ରଙ୍ଗଦେବା ଓ ମରାମତି କରିବା।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୭

ଘର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କଲାବେଳେ କେତେକ ସାଧାରଣ କଥା ବିଚାର କରିବା :

- ଗୃହ ପରିଷ୍କୃତି ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ଜଣାଥିଲେ କଠିନ କାମକୁ ସରଳୀକୃତ କରି ପାରିବ।
- ଘର ଭିତରକୁ ବାହାରର ମଇଳା ନ ଆସିବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବାଟ ହେଲା ଦୁଆର ମୁହଁରେ ପାପୋଛ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ଘରପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ଘର ଭିତରକୁ ବାହାର ଧୂଳି ଆସିପାରେ ନାହିଁ।
- ବାହାରର ଧୂଳି ଓ କୀଟପତଙ୍ଗ ଘର ଭିତରକୁ ନଆସିବା ପାଇଁ କବାଟ ଓ ଝରକାରେ ସରୁ ତାର ଜାଲି ଦେବା ଦରକାର।
- ଦୈନିକ ପରିଷ୍କୃତି ଭିତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଘର ଭିତରର ସମସ୍ତ ଅଂଶରୁ ଧୂଳିଝଡାଝଡି କରି ବାହାର ଆଡକୁ ନେବା ଉଚିତ୍। ସବୁ ଶଯ୍ୟା ଗୁଡିକ ଝାଡୁ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସଜାଡି ପକାଇବା ଦରକାର। ଝରକା ଓ କବାଟ ଗୁଡିକୁ ବାୟୁଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଖୋଲି ଦେବା ଉଚିତ୍। ନରମ ଝାଡୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଗୁଡିକୁ ଝାଡୁମାରିବା ସହିତ ଆସବାବ ପତ୍ର ଗୁଡିକୁ ଝାଡିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଦରି କିମ୍ବା ଗାଲିଚା (କାରପେଟ୍)କୁ ବ୍ରସଦ୍ୱାରା ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍। ବିଶୋଧକ ଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା ଫିନାଇଲ ଜଳରେ ମିଶାଇ ଘରର ଚଟାଣ ପୋଛା ମାରି ସଫାକରି ଦୈନିକ ପରିଷ୍କୃତି ଶେଷ କରିବା ଉଚିତ୍।

> ସମୟ ଓ ଶକ୍ତି ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଘରେ ଓ କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସଫାସଫି କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ତଦାରଖ କର।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚଟାଣ ଓ ଉପକରଣ ର ପରିଷ୍କୃତି:

ଘରର କାନ୍ଥ, ଦର୍ପଣ, ବନ୍ଧେଇ ହୋଇଥିବା ଫଟୋ, ଚଟାଣ, ଟାଇଲ, ପାଇଖାନା ଏବଂ ଉପକରଣ ଯଥା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ମଗ, ବାଲଟି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ ଦରକାର ହୁଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ମେଜିଆ / ପୃଷ୍ଠ ଦେଶ	ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ
ଚଟାଣ	ଝାଡୁ, ବ୍ରସ, ସାବୁନ୍, ସର୍ଫ, ପାଣି, କିରୋସିନି, ଚୂନ ଓ ଫିନାଇଲ।
ସେରାମିକ୍ ଟାଇଲ, ରୋଷେଇ ଓ ଗାଧୁଆ ଘର ଟାଇଲ	ସାବୁନ, ସର୍ଫ, ସିର୍କା, ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଟାଇଲ ସଫା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ଲଘୁ ଲବଣାମ୍ଳ।
ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମଗ, ବାଲ୍ଟି, ରୈକି ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଟ୍ୟାପ୍	ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ୍ ସାବୁନ ଓ ସର୍ଫପାଣି, ବାସନମଜା ସିର୍କା, କିରୋସିନି ଓ ସୋଡ଼ା।
କାଚ ଦର୍ପଣ ଓ ଝରକା କାଚ	ଓଦା ଖବର କାଗଜ, ସିର୍କା ଏବଂ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା କାଚ ସଫା କରିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ।
ଲୁହା ଟ୍ୟାପ୍, ପିତ୍ତଳ ଟ୍ୟାପ୍	ଲେମ୍ବୁ ରସ, ସିର୍କା, ତେନ୍ତୁଳିରସ, ଗରମ ସାବୁନ ପାଣି ଏବଂ ଲୁଣ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୨.୨

୧. ନିମ୍ନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଫାକାର୍ଯ୍ୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳଭାବେ ମିଶ୍ରିତ କରି ଦିଆଯାଇଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ଦୈନିକ, ସାପ୍ତାହିକ ଓ ଋତୁକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବାକ୍ସ ଅନୁସାରେ ସଜାଇ ଲେଖ।

ଧୂଳି ଝାଡିବା, ଦୀପାବଳି ପୂର୍ବରୁ ଘର ସଫାକରିବା, ଘରୁ ଝାଡୁକରିବା, ଅଳନ୍ଧୁ ଝାଡିବା, ଆସବାବପତ୍ର ରଙ୍ଗଦେବା, ଧାତୁ ନିର୍ମିତ ବସ୍ତୁ ସଫା କରିବା, ଶଯ୍ୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା, ପରଦାସଫା କରିବା, ଗାଧୁଆଘର ସଫାକରିବା, ପାଇଖାନା ଚଟାଣ ସଫାକରିବା, ଭଣ୍ଡାର ଘର ସଫାକରିବା, କାରପେଟକୁ ବ୍ରସ ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିବା, ସବୁ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଗୁଡିକୁ ସଜାଡି ରଖିବା, ନଳା ସଫାକରିବା, ଚଟାଣ ପୋଛା ମାରିବା, ହାତଧୂଆ ବେସିନ ସଫା କରିବା।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ	ସାପ୍ତାହିକ କାର୍ଯ୍ୟ	ଋତୁକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ

(ଖ) **ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ :** ଘର ଭିତରର ଅଳିଆ, ଆବର୍ଜନା ଯଥା ରୋଷେଇ ଘରର ପନିପରିବା ଚୋପା, ଘର ଝାଡୁ କରିଥିବା ଧୂଳି, ମଳି ସବୁକୁ ଗୋଟିଏ ମୁହଁ ବନ୍ଧଥିବା ଅଳିଆ ବାକ୍ସରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍। ଏହି ଅଳିଆ ବାକ୍ସରୁ ଅଳିଆତକ ଗୋଟିଏ ମୁଣି ଭିତରକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପୁରାଇ ଦିଅ। ଏହି ମୁଣିକୁ ରାସ୍ତାକଡରେ ଥିବା ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମଇଳା ବାକ୍ସରେ ପକାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍। ଏହି ପ୍ରକାର ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତକର। ଘରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଳିଆ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର। ରୋଷେଇ ଘରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଳିଆ ଯଥା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଚୋପା ଜୈବ-ବିଘଟନ ଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ଯଥା ପଲିଥିନ ଜରି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲ ଇତ୍ୟାଦି ଜୈବ-ବିଘଟନ ଅଯୋଗ୍ୟ, ଯାହାକୁ ଅଲଗାକରି ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଗାଁ ଗହଳିରେ ଜୈବ-ବିଘଟନ ଯୋଗ୍ୟ ଅଳିଆ ଗୁଡିକୁ ଗାତଖୋଳି ପୋତିଦେବା ଉଚିତ୍ ଓ ତା ଉପରେ ମାଟି

ଘୋଡାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍, ଯାହା ଫଳରେ ଏଇ ଅଳିଆ ଗୁଡିକ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଖତରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକୁ ନିଜ ଘର ପନିପରିବା ବଗିଚାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୮

(ଗ) ମଇଳା ପାଣିର ନିଷ୍କାସନ : ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଘରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅନେକ ମଇଳା ପାଣି ନିର୍ଗତ ହୁଏ। ଗାଧୁଆଘର, ଲୁଗାସଫା ଜାଗା ଓ ରୋଷେଇ ଘରୁ ବାହରୁଥିବା ପାଣିକୁ ଗୋଟିଏ ପାଇପ୍‌ଦ୍ୱାରା ବଗିଚା ଭିତରକୁ ବା ସୋକପିଟ୍ ଭିତରକୁ ଛାଡିଦେବା ଉଚିତ୍। ଘର ପାଖରେ ମଇଳା ପାଣିକୁ ଆଦୌଜମିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଳନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥାଏ ଯଥା - ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଏହାର ଏକ ଉଦାହରଣ। ସେଥିପାଇଁ ସୋକଫିଟ୍ ଅପରିଷ୍କାର ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।

(ଘ) ମଳ ନିଷ୍କାସନ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପାଇଖାନା - ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରେ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍। ଅନ୍ୟଥା ଖାଦ୍ୟରେ ବସୁଥିବା ମାଛିଦ୍ୱାରା, କଳୁଷିତ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା, ଦୂଷିତ ଫଳ ଓ ପରିବା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ।

ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମଳ କିପରି ନିରାପଦରେ ନିଷ୍କାସନ କରାଯାଇପାରିବ ଆସ ଦେଖିବା:

(କ) **ଶୌଚାଳୟ:** ଅଧିକାଂଶ ବଡ ସହରରେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରକ୍ରୀୟା ମାଧ୍ୟରେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କରାଯାଏ। ଘରର ଆବର୍ଜନା ପାଣି ସହିତ ମଳ ଓ ମୁତ୍ରକୁ ଜଳର ଏକ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରବାହ ଦ୍ୱାରା, ପାଇପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ମାଟିତଳେ ଥିବା ନର୍ଦ୍ଦମା ମଧ୍ୟକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଘରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବାକୁ ପଡେ।

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୧୯

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୨୦

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହିଭଳି ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ସର୍ବତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

ଆବର୍ଜନା ଜଳ ଶୋଷଣ କରୁଥିବା ଗାତ (ସୋକେଜ୍ ପିଟ୍)

- ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଡ୍ରେନେଜ୍ ପ୍ରଣାଳୀ ନଥାଏ ସେଠାରେ ସୋକେଜ ପିଟ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏହା ତିଆରି କରିବା ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା।
- ସାଧାରଣତଃ ଘରର ମଇଳାପାଣି ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ୨ରୁ ୩ମିଟର ଲମ୍ବା, ୧ ମିଟର ଚଉଡା ଓ ୨ ମିଟର ଗଭୀର ବିଶିଷ୍ଟ ସୋକେଜ୍ ପିଟ୍ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏହି ଗାତର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ବଡ ବଡ ଗୋଡି ବା ୩/୪" ଆକାରରେ ପୋଡା ଇଟା ଦ୍ୱାରା ପୋତାଯାଏ। ତା ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଡିର ଏକ ସ୍ତର ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଉପରି ଭାଗକୁ ବାଲିଦ୍ୱାରା ପୋତାଯାଏ।
- ଶେଷରେ ଏଇ ଗାତଟିକୁ ମାଟି ଏବଂ ଘାସଦ୍ୱାରା ଘୋଡାଇ ଦିଆଯାଏ।
- ଘରର ଆବର୍ଜନା ଜଳକୁ ପାଇପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଗାତକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଏ। ଆବର୍ଜନା ଜଳ ଧିରେ ଧିରେ ଝରି ଝରି ମାଟି ଭିତରକୁ ଭିଜିଯାଏ।
- କୂଅ ନିକଟରେ ସୋକପିଟ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାହିଁକି କହିପାରିବ ? କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା କୂଅର ଜଳ ସଂକ୍ରମିତ / କଳୁଷିତ ହୋଇପାରେ। ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅଧିକ ଜଳ ଘର ମଧ୍ୟରୁ ନିଷ୍କାସନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏହି କାରଣରୁ କେତେକ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଏଭଳି ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ, ଲୋକମାନେ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ବରପାଲି ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି।

(ଖ) **ମଳଶୋଧନୀ ପାଇଖାନା ବା ସେପଟିକ୍ ପାଇଖାନା:** ସ୍ୱେରେଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲେ ମଧ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡେ ଓ ଅଧିକ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ। ସେପଟିକ୍ ଟ୍ୟାଙ୍କ ପାଇଖାନା ଏହାର ଏକ ବିକଳ୍ପ। ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱେରେଜ ପ୍ରଣାଳୀ ନାହିଁ ସେଠାରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଏଥିରେ ଏକ ସିମେଣ୍ଟର ଟାଙ୍କି ବା ଗାତ କରିବାକୁ ପଡେ ଓ ଘରର ଡ୍ରେନେଜ ପାଇପ ଗୁଡିକୁ ଏହି ଗାତ ମଧ୍ୟକୁ ସଂଯୋଗ କରାଯାଏ।

ତୁମେମାନେ ସୁଲଭ ଶୌଚାଳୟ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଥିବ, ଏଭଳି ଶୌଚାଳୟ ସେପଟିକ୍ ଟ୍ୟାଙ୍କ ପାଇଖାନା ଗଠନପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ଆଧାରିତ।

ସେପ୍ଟିକ୍ ଟ୍ୟାଙ୍କ ପାଇଖାନାର ଉପକାରିତା

୧. ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର।

୨. ଏହା ସହଜରେ ଓ ଶସ୍ତାରେ ତିଆରି କରିହେବ।

୩. ଭୂତଳ ଜଳକୁ କଳୁଷିତ କରେନାହିଁ।

୪. ଦୁର୍ଗନ୍ଧରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ।

୫. ମଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଏଥିରେ ଥରକୁ ୧.୫ରୁ ୨ ଲିଟର ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ।

୬. ପାଇଖାନା ଗାତ ସଫା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡେ ନାହିଁ।

୭. ଗାତରୁ ବାହାରୁଥିବା ପ. ଉତ୍ତମ ସାର ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ।

୮. ଗାତରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗ୍ୟାସ, ମାଟିଭିତରକୁ ଖେଳେଇ ଯାଏ।

୯. ମଶାମାଛି ଏବଂ କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରାଇ ଦିଏ ନାହିଁ।

(ଗ) **ବରପାଲି ପାଇଖାନା:** ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ୩ ମିଟର ଗଭୀରରେ ଏକ ଗାତ ଖୋଳିବାକୁ ପଡେ, ଯେଉଁଥିରେ ମଳ ସଂଗୃହୀତ ହୁଏ। ଏତେ ଗଭୀରରେ ମଶାମାଛି ପ୍ରାୟତଃ ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଗାତର ମାଟି ବାଲିଆ ହୋଇଥିଲେ, ମଳ ସହିତ ନିର୍ଗତ ପାଣିକୁ ଶୋଷିନିଏ ନଚେତ୍ ଗାତଟି ଶିଘ୍ରପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ। ମଳ ତଳକୁ ଯାଇ ସଡ଼ିଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ପାଣି ଢାଳିବାକୁ ପଡ଼େ। ମଝିରେ ମଝିରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଏହି ପାଇଖାନା ଉପଯୁକ୍ତ। ଗାତଟିକୁ ଏକ ସିମେଣ୍ଟ ଚଟାଣ ଦ୍ୱାରା ନିବୁଜ କରିଦିଆଯାଏ, ଯାହାର ମଝିରେ ବରପାଲି ପାଇଖାନାଟିକୁ ରଖାଯାଏ। ଏହା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନୁହେଁ କାରଣ ଭୂତଳ ଜଳ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ।

ତୁମପାଇଁ କାମ

୧. ତୁମ ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଚିହ୍ନଟ କର। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଘର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ କଠିନ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ କେଉଁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛ ତାହା ବିଶ୍ଳେଷଣ କର ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ଗୁଡିକ ସଂଗ୍ରହ କର।

(କ) **ଘର ଭିତରର ଶୁଷ୍କ ବା କଠିନ ଆବର୍ଜନା।**

(i) କିଭଳି ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ?

(ii) ଅଳିଆ ବାକ୍ସ ଗୁଡିକ କେତେଥର ସଫା କରାଯାଏ ?

(iii) ଏହି ଆବର୍ଜନା ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କି ?

(iv) ଘରର ଡ୍ରେନ ଗୁଡିକ ଅଳିଆ ଦ୍ୱାରା ପୋତିହୋଇ ଯାଏ କି ?

(ଖ) **ଘର ବାହାରେ**

(i) ରାସ୍ତାକଡରେ ଅଳିଆ ଗଦା ହୋଇ ରହୁଛି କି ?

(ii) ଏହି ଅଳିଆ ଗଦାରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରି ଚାରିଆଡେ ବ୍ୟାପିଯାଉଛି କି ?

(iii) ଏହି ଅଳିଆ ଚାରିପଟେ ଗାଈ, ଗୋରୁ, କୁକୁର, ପକ୍ଷୀ ଇତ୍ୟାଦି ଘେରି ଯାଉଛନ୍ତି କି ?

(iv) ଡ୍ରେନ୍ ଗୁଡିକ ଅଳିଆ ଦ୍ୱାରା ପୋତି ହୋଇପଡୁଛି କି ?

(v) ମ୍ୟୁନସିପାଲିଟି ଅଳିଆ ଡବା କେତେ ଦୂରରେ ଅଛି ?

(vi) ଆବର୍ଜନା ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଳିଆ ଡବା ଅଛି କି ?

(vii) ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ଅଳିଆ ଡବା କେତେଥର ସଫା ହେଉଛି ?

(vii) ମ୍ୟୁନସିପାଲିଟି ଅଳିଆ ଡବାରେ ଘୋଡଣୀ ଅଛି କି ?

୨. ତୁମ ଅଞ୍ଚଳର ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ବା କ୍ଳବଘରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କର। ତୁମ ଘର ଓ ବାହାର ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସନ୍ତୋଷଜନକ କି ? ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କିଭଳି ସଂଶୋଧିତ କରାଯାଇପାରିବ ବା ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି କିପରି ସାଧନ କରାଯାଇପାରିବ ?

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ	ସଂପ୍ରଦାୟ ସ୍ତରରେ	ପଞ୍ଚାୟତ ବା ମ୍ୟୁନିସିପାଲଟି ସ୍ତରରେ

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୨.୩

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ତଥ୍ୟ ଗୁଡିକ ଭୁଲ କି ଠିକ୍ ଦର୍ଶାଅ :

(କ) ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ମୃଦୁ ବିଶୋଧକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ।

(ଖ) ଘର ଭିତରେ ଥିବା ଗଛଗୁଡିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ ରଖିଲେ ହଳଦିଆ ପଡିଯାଏ।

(ଗ) ଅପରିଷ୍କାର ଓ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘରେ ବାସକରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଶିଘ୍ର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି।

(ଘ) ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେବାଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ।

(ଙ) ବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରିବାର ପଥ (ଭେଣ୍ଟିଲେଟର) ଘର ଭିତରକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

୨. ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ପାଇଁ କାହିଁକି ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଜରୁରୀ ? ଘରେ ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ କି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ ମତାମତ ଦିଅ।

୩. ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ (√) ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ :-

(କ) ସୋକ୍‌ପିଟ୍ – ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବ୍ୟବସ୍ଥା।

(i) ଆବର୍ଜନା

(ii) ଅପରିଷ୍କାର ଜଳ

(iii) ମଳ

(iv) ଏଗୁଡିକ ସମସ୍ତ।

(ଖ) ଜଳବାହିତ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ମଳ ନିଷ୍କାସନ ସାଧାରଣତଃ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କାରଣ–

(i) ପ୍ରଚୁର ପାଣି ଦରକାର

(ii) ଏହାର ନିର୍ମାଣ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ

(iii) ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର କରେ।

(iv) ଏଗୁଡିକ ସବୁ।

(ଗ) ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି –
(i) ପ୍ରଚୁର ଆଲୋକ ପ୍ରଦାନ କରିବା
(ii) ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରାଇବା
(iii) ପ୍ରଚୁର ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା
(iv) କୌଣସିଟି ନୁହେଁ।

(ଘ) ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସ୍ତରରେ ମଳନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ପଦ୍ଧତି ହେଲା -
(i) ଶୌଚାଳୟ
(ii) ବରପାଲି ପାଇଖାନା
(iii) ମଳ ଶୋଧନୀ ପାଇଖାନା
(iv) ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ।

(ଙ) ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି – ନିର୍ମାଣ କରିବା।
(i) ଆବର୍ଜନା ଗାତ
(ii) ଆବର୍ଜନା ବାକ୍ସ ବସାଇବା
(iii) ଆବର୍ଜନାକୁ ରାସ୍ତା କଡରେ ଫୋପାଡିଦେବା
(iv) ଉପରଲିଖିତ କେଉଁଟି ନୁହେଁ।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ ?

ଚିତ୍ର ନଂ ୧୨.୨୧

ପାଠ୍ୟାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ

୧. ଗୃହର ଯେ କୌଣସି ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

୨. ଘରଟିଏ ବାଛିଲାବେଳେ କେଉଁ ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟକୁ ବିଚାରକୁ ନେବ କାରଣ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର।

୩. ଘରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଆଲୋକର ଉତ୍ସ କ'ଣ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କାହିଁକି ଜରୁରୀ ଲେଖ ?

୪. ବାୟୁଚଳାଚଳରେ ଯେ କୌଣସି ତିନୋଟି ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଲେଖ।

୫. ତୁମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ?

୬. ଅପରିଷ୍କାର ଜଳ ଓ ମଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ପଦ୍ଧତି ଉପଯୁକ୍ତ ଓ କାହିଁକି ମତାମତ ଦିଅ।

୭. ଝରକାକାଚ ସଫାକରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପରିଷ୍କାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଲେଖ।

୮. ଗୋଟିଏ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ବିଶିଷ୍ଟ ଘରେ ଅଧିକ ଖାଲିଯାଗା ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବ ଲେଖ।

୯. ଗୋଟିଏ ଭଲ ରୋଷେଇଘର ତିଆରି କରିବାପାଇଁ ଯେକୌଣସି ତିନୋଟି ସଠିକ୍ ଯୋଜନା ଲେଖ।

୧୦. ରୋଷେଇଘରେ କରାଯାଉଥିବା ଯେକୌଣସି ଚାରୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

୧୧. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଉତ୍ତର ଦିଅ –

ଦୀପାବଳୀ ପାଖେଇ ଆସୁଛି କିନ୍ତୁ ତୁମର ମା'ଙ୍କର ଦେହ ଭଲ ରହୁନି। ଏହି ପର୍ବ ପାଳନ କରିବାପାଇଁ ଘରେ ସଫା କରିବା ଓ ସଜାଇବା କାମରେ ତୁମେ ତୁମ ମା'ଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ଗୁହୁଁଛ –

(କ) ତୁମ ଘର ସଫା କରିବା ଓ ସଜାଇବା ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ କାମ ହେବ ତାର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

(ଖ) ଏହାକୁ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ସଜାଇଲେଖ।

(ଗ) ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାମ କରିବାକୁ ଦେଲାବେଳେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧୨.୧

୧. (କ) ଧାର୍ମିକ
(ଖ) ଆର୍ଥିକ
(ଗ) ସୁରକ୍ଷାଗତ
(ଘ) ଆର୍ଥିକ
(ଙ) ସାମାଜିକ
(ଚ) ସାମାଜିକ

୨. (କ) ପରିବେଷ୍ଟନି
(ଖ) ମୃତ୍ତିକା ଅବସ୍ଥା
(ଗ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ଆବଶ୍ୟକତା
(ଘ) ବାସ୍ତବିକ ସୁବିଧା
(ଙ) ଭୌତିକ ବିଶେଷତ୍ୱ
(ଚ) ବାସ୍ତବିକ ସୁବିଧା

୩. (iv) କ
(v) ଖ
(i) ଗ
(ii) ଘ

୪. ପାଠ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର -

୧୨.୨

୧.

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ	ସାପ୍ତାହିକ କାର୍ଯ୍ୟ	ଋତୁକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ
ଧୂଳି ଝାଡ଼ିବା	ଝରକା ଝାଡ଼ିବା	ଦୀପାଳୀ ପୂର୍ବରୁ ଘର ସଫାକରିବା
ଘର ପୋଛିବା	ଧାତୁ ନିର୍ମିତ ବସ୍ତୁ ସଫାକରିବା	ପରଦା ସଫାକରିବା
ଶଯ୍ୟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା	ପାଇଖାନା ବାଗଣ (ଗାଧୁଆ) ସଫାକରିବା	ଭଣ୍ଡାର ଘର ସଫାକରିବା
ଗାଧୁଆଘର ସଫାକରିବ ସବୁ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ଗୁଡ଼ିକୁ ଝାଡ଼ି ଝାଡୁବା	ଖାଦ୍ୟଖିଆ ଟେବିଲ୍ ସଫାକରିବା	ଆସବାବ ପତ୍ର ରଙ୍ଗ ଦେବା
କାର୍ପେଟକୁ ବ୍ରସ୍ଦ୍ୱାରା ସଫାକରିବା		
ବାସନ ସଫାକରିବା		

୧୨.୩

୧. (କ) ଠିକ୍ (ଖ) ଭୁଲ (ଗ) ଠିକ୍ (ଘ) ଠିକ୍ (ଙ) ଠିକ୍

୨. ଏହା ଘର ଭିତର ଉତ୍ତମ ବାୟୁଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

- ଯେତେବେଳେ ଘରର ଦୁଇ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଝରକା ଦ୍ୱୟ ଖୋଲାଥାଏ ସେତେବେଳେ ସାମନା ସାମନି ବାୟୁଚଳାଚଳ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ଓ ବାୟୁ ସିଧାସଳଖ ଦୁଇ ଝରକାଦେଇ ଘରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ।
- ଝରକା ଓ କବାଟ ଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁ ଗୋଟିଏ ପଟରୁ ଅନ୍ୟ ପଟକୁ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ପାଇଁ ତିଆରି ହେବା ଉଚିତ୍।

୩. (କ) ii (ଖ) ii (ଗ) ii (ଘ) i (ଙ) i

୧୩

ଗୃହରେ ସୁରକ୍ଷା

ମୋର ମାଉସୀ, ଘରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଟ୍ରେନ ଧରିବାରଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଶିଘ୍ର ଉଠିପଡ଼ି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବାଟପାଇଁ ରଖିନେଲି ଓ ଋଟିକେ କରି ପିଇନେବି ବୋଲି ଚ଼’ ତିଆରି କଲି, ଚା’ କଲାବେଳେ ଅସାବଧାନତା ବଶତଃ ମୋର ହାତରେ ନିଆଁ ଲାଗି ଯିବାରୁ ହାତପୋଡ଼ିଗଲା। ତା’ ପରେ ପରିବା କାଟିବା ବେଳକୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହୋଇ ମୋର ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି କାଟିପକାଇଲି। ଯାହାହେଉ ଭାଗ୍ୟବଶତଃ କଟାଦାଗ ବେଶି ଗଭୀର ନଥିଲା ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ (ପଟି) ପକାଇଦେବା ଫଳରେ ରକ୍ତ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା। ଟ୍ରେନ୍ ପାଇଁ ମୋର ସମୟ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ମୁଁ ତରବର ହୋଇ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ଗାଧୁଆ ଘରକୁ ପଶିଗଲି। ଗାଧୁଆ ଘରେ ଗୋଡ଼ ଖସିଯାଇ ପଡ଼ିଗଲି। ମୋର ମୁଣ୍ଡଓ ଆଣ୍ଠୁରେ ମାଡ଼ ବାଜି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସେଙ୍ଗ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହୋଇଗଲା। ମୁଁ ରିକ୍‌ସା ଧରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁଥିବା ବେଳେ ଜାଣିଲି ଯେ ଟ୍ରେନ୍‌ଟି ୧ଘଣ୍ଟା ବିଳମ୍ବ ଅଛି।

ଟ୍ରେନରେ ବସି ଭାବୁଥିଲି, ମୁଁ କଣ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରିନଥାନ୍ତି ? ତୁମ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏହିଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟୁଥିବ। ଆମେ ଆମ ଘରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ମୁକ୍ତ କରିପାରିବା କି ? ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ପଢ଼ିଲାପରେ ଆମେ, ଘରକୁ କିପରି ଦୁର୍ଘଟଣାମୁକ୍ତ କରିପାରିବା ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ କ’ଣ କ’ଣ ପ୍ରତିକାର କରିବା ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠକୁ ପଢ଼ିବା ପରେ ତୁମେ-

- ଗୃହରେ ସୁରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିପାରିବ।
- ଘର ଭିତରେ ଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣା ପ୍ରବଣ ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ।
- ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୁରକ୍ଷା ଜନିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବ।
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କେଉଁ ଆଶୁଚିକିତ୍ସା ଜରୁରୀ ସେ ବିଷୟରେ ମତାମତ ଦେଇପାରିବ ଏବଂ
- ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ କରିବାର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବ।

୧୩.୧ ଗୃହରେ ସୁରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆମ ଗୃହରେ ସୁରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ?

ମୁଖ୍ୟତଃ ବୟସ୍କ ଓ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁର ମୂଖ୍ୟକାରଣ। ଶତକଡ଼ା ୮୦ଭାଗ ଦୂର୍ଘଟଣା ଘର ଭିତରେ ଘଟିଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଘରେ ଆମର ଗୋଡ଼ ଖସିଯାଏ ବା ଝୁଣ୍ଟିପଡୁ କିନ୍ତୁ

କୌଣସିମତେ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଇଥାଉ। ଏହିଭଳି ଘଟଣା ଆମକୁ ଘର ଭିତରେ ଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣା ପ୍ରବଣ ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ସତର୍କ ରହୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଘରେ ଗୋଟିଏ ତାର ଢ଼ିଲା ହୋଇ ଝୁଲି ପଡ଼ିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ଝୁଣ୍ଟିପଡ଼ିଲ। ତୁମେ କଣ କରିବ? ସେହି ଝୁଲି ଥିବା ଢ଼ିଲା ତାରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାନ୍ଥରେ ବାନ୍ଧିଦେଲେ, ଘରେ ଆଉ କେହି ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିବ ନାହିଁ।

ଚିତ୍ର ୧୩.୧

ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର୧୩.୧କୁ ଦେଖ। ଗୁଡ଼ି ଉଡ଼ାଉଥିବା ବାଳକଟି ଛାତ ଉପରୁ ତଳକୁ ପଡ଼ି ଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି କି? ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଦୁର୍ଘଟଣା କି? ଏହାକୁ କିଭଳି ଭାବରେ ଏଡ଼ାଇ ହେବ ? ଯଦିଛାତ ଉପରେ ଚର୍ତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ଉଚ୍ଚା କାନ୍ଥ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ପିଲାଟି ଗୁଡ଼ି ଉଡ଼ାଇବ ତେବେ ଏଭଳି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବ ନାହିଁ। ଦୁର୍ଘଟଣା ମଣିଷକୁ ଆଂଶିକ ବା ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅକ୍ଷମ କରିଦିଏ। ଦୁର୍ଘଟଣା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ, ତେଣୁ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ଘରେ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ଆଶଙ୍କାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ବୁଝିପାରୁଛ, ଘରକୁ ବିପଦମୁକ୍ତ କରି ସୁରକ୍ଷାଦେବା କେତେ ଜରୁରୀ ?

୧୩.୨ ଘରେ ଘଟୁଥିବା ସାଧାରଣ ଦୁର୍ଘଟଣା

ଘରେ ଘଟୁଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ଆକସ୍ମିକ ଏବଂ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ। ଗୃହରେ ସାଧାରଣ ସୁରକ୍ଷା ଜନିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ନହେଲେ, ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଯାଇପାରେ। ଘରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ବିପଦ ଶଂଙ୍କୁଳ ସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟାଇ ପାରେ। ସଚେତନ ରହିଲେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ଏଡ଼ାଇ ଦିଆ ଯାଇ ପାରିବ। ଏଣୁ ଘରେ ଘଟୁଥିବା ଦୁର୍ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ।

ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୩.୧

ତୁମ ଘରେ ଘଟିଥିବା ୫ଟି (ପାଞ୍ଚୋଟି) ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ମନେପକାଅ -

୧. ପାଦ ଖସଡ଼ି ତୁମେ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲ କାରଣ ____________

୨. ତୁମେ ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିଯାଇଥିଲ ____________

୩. ତୁମ ହାତ ଜଳିଯାଇଥିଲା ____________

୪. ତୁମ ହାତ କଟିଯାଇଥିଲା ____________

୫. ତୁମେ ବିଜୁଳି ଆଘାତ ପାଇଥିଲ ____________

୬. ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ____________

ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ ତୁମେ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ, ସର୍ପାଘାତ, ବିରୁଡ଼ି ଦଂଶନ ବା ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବ।

ଆସ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା -

୧୩.୨.୧ - ପତନ : ସାବଧାନତାର ସହ ପାଦ ପକାଅ !!

ଆୟୁସୀ ଘରେ ଏକୁଟିଆ ଥିଲାବେଳେ ରୋଷେଇ ଘର ଥାକର ସବା ଉପରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଡବାରୁ ଲଡୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଇଛାକଲା। ସେ ଗୋଟିଏ ଟେବୁଲ ଆଣି ତା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଟୁଲ୍ ପକାଇ, ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଲଡୁ ଆଣିଲା ବେଳେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ତଳେ ପଡ଼ିଗଲା। ଶତକଡ଼ା ୫୦ ଭାଗ ଦୁର୍ଘଟଣା ଏହିଭଳି ଖସି ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଘରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବାରେ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନଥିଲେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ।

ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୩.୨

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ପଡ଼ିଯାଇପାର। ପଡ଼ିଯିବାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି (୧କିମ୍ବା୨) ବିକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛ। ତା'ପରେ ତୁମେ ତୁମ ଘରକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର। ଏହା ସୁରକ୍ଷିତ କି ? ଯଦି ନୁହେଁ ତେବେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାର କିଭଳି ଉନ୍ନତି କରାଯାଇ ପାରିବ ତା'ର ମତା ମତ ପ୍ରଦାନ କର। ପ୍ରତ୍ୟେକ ତଥ୍ୟପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଲେଖା ଦିଅ।

କ୍ରମିକ ନମ୍ବର	ଘଟଣା	ବିକଳ୍ପ-୧	ବିକଳ୍ପ-୨	ଘରର ସ୍ଥିତି
୧.	ଚଟାଣ	ପରିଷ୍କାର	ଜିନିଷ ପତ୍ର ଖେଳାଇ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା	
୨.	ଝରକା	ଲୁହା ଗ୍ରିଲ ଥାଇ	ଲୁହାଗ୍ରୀଲ୍ ନଥାଇ।	
୩.	ଚଢ଼ିବା ପାଇଁ ସିଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରିବା	ଶକ୍ତ	ଦୋହଲୁଥିବା	
୪.	ଛାତର ଉପର	ଚର୍ତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାଡ଼, ଲୁହାବାଡ଼	ଚର୍ତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାଡ଼ନଥିବା/ ଲୁହାବାଡ଼ ନଥିବା	
୫.	ପାହାଚ ଗୁଡ଼ିକ	ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଅଲୋକ	ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଆଲୋକ	
୬.	ଚଟାଣ ଟି	ଶୁଷ୍କ	ଲାଲୁଆ/ଓଦା/ ଖସଡା	

ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ମତାମତ ଦିଅ -

୧୩.୨.୨ କ୍ଷତ

ଚାରିବର୍ଷର ବିଟୁ ଖେଳନା ଟ୍ରକ ଧରି ଖେଳୁଥିଲା। ହଠାତ୍ ତା'ର ମା', ସେ ପାଟିକରି କାନ୍ଦୁଥିବାର ଶୁଣିଲେ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିଯାଇ ଦେଖିଲେ ତା'ର ହାତରୁ ରକ୍ତ ବୋହୁଛି। ବିଟୁର ହାତ ପାପୁଲି କଟିରକ୍ତ ବୋହୁଥିଲା। ତା'ର ମା ଦେଖିଲେ ଖେଳନା ଟ୍ରକର ପ୍ରାନ୍ତଭାଗ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଧାରୁଆ ହେଇଛି।

କିପରି ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ?

ଛୁରୀ , କଇଁଚି, କାଚ ଜିନିଷ ଆଦି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକରଣ, ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଲେ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଏଡାଯାଇ ପାରିବ। ପିଲାମାନଙ୍କ ଖେଳନା ବାଛିବା ବେଳେ ଧାରୁଆ ମୁନ ଥିବା ଖେଳନା ବାଛିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଏକୁଟିଆ, ବିନା ନଜରରେ ଛାଡିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ତେଣୁ ଏହିପରି ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ, ତୁମ ଘରର ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହା କ୍ଷତ ଘଟାଇପାରେ -

- କୌଣସି ଆସବାବପତ୍ରର ଧାରୁଆକୋଣ
- ଭଙ୍ଗାଫଟା କାଚଟୁକୁଡ଼ା ବା ଭଙ୍ଗାକପ୍
- ଉପରକୁ ମୁହଁ କରିଥିବା ଛୁରୀର ଧାର
- ଛୁରୀ ବା କଇଁଚି ପିଲାମାନଙ୍କ ହାତପାଖରେ ରହିଥିଲେ।
- ଟିଣଡବା କୁ ଟିଣକଟର୍ ଦ୍ୱାରା ନକାଟିଲେ।

ଯଦିଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ହଁ ହୁଏ, ତେବେ ତୁମେ ସତର୍କ ହୋଇଯିବା ଦରକାର ଯେ ଯେକୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟଦ୍ୱାରା ତୁମର କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ।

ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅ ଯେ କ୍ଷତକୁ ଏଡେଇ ଦେବାପାଇଁ, ତୁମେ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଛ।

କାଚ ଭାଙ୍ଗିବା ଆମ ଘରର ନିତିଦିନିଆ ଘଟଣା, ସବୁକାଚ ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି ଗୋଟେଇ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ବାହାରେ ଫୋପାଡ଼ିବା କାଠିକର ପାଠ। କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରି ଭଙ୍ଗା କାଚ ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉଠାଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା।

- ଓଦା ପୋଛା କପଡ଼ା
- ଅଠାଫିତା, ଚିକିଟା ମାଟିର ଗୁଳା।
- ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଅଟାଗୁଳା।

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଭଙ୍ଗାକାଚଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉଠାଇ ହେବ ଏବଂ ଏହାକୁ ଖବର କାଗଜ ଭିତରେ ଭଲଭାବରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଅଳିଆ ବାକ୍ସ ଭିତରେ ପକାଯାଇ ପାରିବ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୧

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ସହିତ ଉତ୍ତର ଲେଖ:

(୧) ପରିବା କାଟିବାବେଳେ କାର୍ତ୍ତିକର ହାତ କଟିଗଲା, ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ କଣ ହୋଇପାରେ ? ସେଥିରୁ ତିନୋଟି କାରଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

(୨) ରୋଷେଇ ଘର ଚଟାଣ ଉପରେ ପଡ଼ିଥିବା ଭଙ୍ଗାକାଚ ଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ବର୍ଣ୍ଣନାକର।

(୩) ଝରକା ଖୋଲିବା ପାଇଁ କେଉଁଟି ନିରାପଦ ? ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ ଧରି ଖୋଲିବା ନା କାଚକୁ ପେଲି ଖୋଲିବା ?

(୪) ତୁମର ସାନଭାଇ ପେନସିଲ୍ ମୁନ କରବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି, ତୁମେ ତାକୁ କଣ ଦେବ, ଗୋଟିଏ ପେନ୍‌ସିଲ୍ କଟା ଯନ୍ତ୍ର ନା ଗୋଟିଏ ବ୍ଲେଡ଼ ଏବଂ କାହିଁକି ?

୧୩.୨.୩ - ପୋଡ଼ା ଘା', ଉତ୍ତପ୍ତ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା ଘା' (ଫୋଟକା)

ଫାତିମା ତା'ର ପରିବାର ପାଇଁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଜାଣିପାରିଲାନାହିଁ ଯେ ତା'ର ଶାଢ଼ୀ କାନିର ଧାରରେ ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଛି, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଝିଅ ଏକଥା ତା' ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆଣିନଥିଲା। ଫାତିମାର ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ସେ ଦୌଡ଼ିଲା ନାହିଁ। ହଠାତ୍ ସେ ଏକ ବଡ଼ ପ୍ଲେଟ ଆଣି ଶାଢ଼ୀକୁ ବାଡ଼େଇ ଝାଡ଼ିଦେଲା ଏବଂ ନିଆଁ ଲିଭିଗଲା। ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରିଲା।

ନିମ୍ନରେ, ଘରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଘରେ ଘଟୁଥିବା ନିଆଁ ଲାଗି ପୋଡ଼ି ଯିବା ଦୁର୍ଘଟଣା ର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି-

୧. ଗରମ ଚା କାହା ଉପରେ ଢ଼ାଳିଯିବା।

୨. ଛାଣିଲା ବେଳେ ତାତିଲା ତେଲ ଛିଟିକି ପଡ଼ିବା।

୩. ଚୁଲିଉପରୁ ବାସନ ଓହ୍ଲାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କନାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯିବା।

୪. ଦିଆସିଲି ଧରି ପିଲାଟି ଖେଳିବା।

୫. କିରୋସିନି ଷ୍ଟୋଭ୍ ଜଳୁଥିବା ବେଳେ କିରୋସିନି ଭର୍ତ୍ତିକରିବା।

୬. ରାନ୍ଧିବା ତେଲ ଗ୍ୟାସଚୂଲ୍ଲୀ ପାଖରେ ରଖିବା।

୭. ଜଳନ୍ତା ସିଗାରେଟ ଏବଂ ଗରମ ପାଉଁଶ ଅଯତ୍ନଭାବରେ ଆବର୍ଜ୍ଜନା ଉପରକୁ ଫୋପାଡ଼ିବା।

୮. ଜ୍ୱଳନ ଶୀଳ ତରଳ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଯତ୍ନ ଭାବରେ ସାଇତି ରଖିବା।

୯. ଅଧିକ ଉତ୍ତପ୍ତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ପୁରୁଣା ତାର ଜଳି ସଟ୍ ସର୍କିଟ୍ ହୋଇଯିବା।

୧୦. ଗୋଟିଏ ସକେଟ୍‌ରେ ଦୁଇ ବା ତା ଠାରୁ ଅଧିକ ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା।

୧୧. ରନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସସିଲିଣ୍ଡର ଲିକ୍ କରିବା।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୨

ଅଗ୍ନି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ, ବନ୍ଧନୀ ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସିଟି ବାଛି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର। ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରଟି ପଛରେ ଜାଣିପାରିବ।

୧. ଦିଆସିଲି ଓ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ------------ ରଖିବା ଉଚିତ୍। (ପାଖରେ / ଦୂରରେ)

୨. ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜଳନ୍ତା ମହମବତୀ ବା ଜଳନ୍ତା ନିଆଁକୁ ------------। (ଲିଭାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍/ଜଳିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍)

୩. ଜ୍ୱଳନଶୀଳ ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ----------- ପାତ୍ରରେ ରଖ। (ଲେବଲ୍ ଲଗାଯାଇଥିବା / ଲେବଲ ଲଗାଯାଇନଥିବା)

୪. ଦୁଇଟି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣ ----------- ସକେଟ୍‌ରେ ଲଗାଅ। (ଦୁଇଟି / ଗୋଟିଏ)

୫. ସମସ୍ତ ପୁରୁଣା ତାର ଏବଂ କେବୁଲ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ -----------।
(ବଦଳାଇବା ଉଚିତ /ମରାମତି କରିବା ଉଚିତ)

୬. ରୋଷେଇଘରେ ---------- ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍। (ଢ଼ିଲା / ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ହେଉଥିବା)

୭. ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର ର ଚାବି ରାତିରେ ------------।
(ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ / ଖୋଲାଛାଡ଼ି ଦେଲେ ଚଳିବ)

୮. କେବଳ -------- ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣ ଏବଂ ଗ୍ୟାସ୍ ପାଇପ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍।
(ଭଲ କମ୍ପାନୀ / ISI ମାର୍କା)

ଯଦି ରନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡରରୁ (LPG) ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକ୍ କରୁଥାଏ, ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ?

- ତୁମେ ଝରକା ସବୁ ଖୋଲା ରଖିବ
- ଘରୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ , ମୁଖ୍ୟତଃ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ନେଇଯାଅ
- ଦିଆସିଲି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଆଁ ଜଳାଅ ନାହିଁ।
- କୌଣସି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁଇଚ୍ କୁ 'ଅନ୍' କରନାହିଁ କାରଣ ସାମାନ୍ୟ ଅଗ୍ନିର ଝଲକ(ଝକ୍ମକ୍) ନିଆଁ ଲାଗିଯିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ।
- ଲିକ୍ ହୋଇଥିବା ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର ଟିକୁ ବାହାରେ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ରଖିଦିଅ।
- ଦମ୍କଳ ବାହିନୀ କିମ୍ବା ଗ୍ୟାସ ଯୋଗାଣକାରୀ ସଂସ୍ଥା ର ଜରୁରୀ କାଳୀନ ଫୋନ୍ ନମ୍ବରରେ ଖବର ଦିଅ।

ନିଆଁ ଲାଗିଥିଲେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ?

- ବାଲି କିମ୍ବା ପାଣି ପକାଇ ନିଆଁ ଲିଭାଅ। ବୈଦ୍ୟୁତିକ ନିଆଁ କୁ ଲିଭାଇବା ପାଇଁ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ।
- ପିନ୍ଧାଲୁଗାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଥିଲେ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରନାହିଁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଆଁ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ ଜଳିବ।
- ପିନ୍ଧାଲୁଗାରେ ଲାଗିଥିବା ନିଆଁକୁ ଲିଭାଇବାକୁ ହେଲେ ଭୂଇଁରେ ଗଡ଼ିଯାଅ। ଗୋଟିଏ ପଶମ କମଳ ଘୋଡେଇ ହୋଇ ତଳେ ଗଡ଼ିଯିବା ଭଲ।
- ମୁଁହରେ ଗୋଟିଏ ଓଦାକନା ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ
- ନିଆଁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଭୂଇଁରେ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଯାଅ। ମନେରଖ ଯେ ଉତ୍ତପ୍ତ ବାୟୁ ଓ ଧୂଆଁ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଭୂମି ନିକଟସ୍ଥ ବାୟୁ ପରିଷ୍କାର ଥାଏ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୩.୩

(କ) ବଜାରକୁ ଯାଇ, ତମ ରୋଷାଇ ଘର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ ଯନ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକର ଓ ବାଛ, ଯାହାକୁ ତୁମ ଘରର ଯେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

(ଖ) ଗୋଟିଏ ଦମ୍କଳ ଅଫିସ୍ ବୁଲିବାକୁ ଯାଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଖ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୩

(୧) ତୁମ ପଡ଼ୋଶୀ ଘରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଛି, ତୁମେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ଦମ୍‌କଳ ବାହିନୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ, ତୁମେ କଣ କରିବ ? ବନ୍ଧନୀ ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ବିକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛ।

(କ) ଜଳୁଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଜନିତ ନିଆଁ ଉପରକୁ (ବାଲି / ପାଣି) ପକାଅ।

(ଖ) ଜଳନ୍ତା ନିଆଁ ଉପରକୁ (ଥଣ୍ଡାପାଣି/ଗରମପାଣି) ପକାଅ।

(ଗ) ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବାପାଇଁ (ଗୋଟିଏ ଶିଡ଼ି/ଅନେକ ଶିଡି) ବ୍ୟବହାର କର।

(ଘ) ଘର ଭିତରୁ (ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି / ଦୌଡ଼ି) ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସ

(ଙ) ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପାଇଁ (ଓଦା/ଶୁଖିଲା) ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କର।

(ଚ) ସମସ୍ତ ଝରକା (ଖୋଲା/ବନ୍ଦ) ରଖ।

(ଛ) ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲୁଗାରେ ଲାଗିଥିବା ନିଆଁକୁ ଲିଭାଇବା ପାଇଁ (କମ୍ବଳ/ଚଦର) ବ୍ୟବହାର କର।

(୨) ଦିଆଯାଇଥିବା ବିକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ବାଛିଲେଖ

(କ) କେଉଁ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଅସାବଧାନ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇପାରେ ?

(i) ପେଟ୍ରୋଲ୍

(ii) ମୃଦୁପାନୀୟ

(iii) ଗରମ ପାଣି

(ଖ) ଗୋଟିଏ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସକେଟ୍‌ରେ ଏକରୁ ଅଧିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ସଂଯୋଗକରନାହିଁ କାରଣ

(i) ଏହା ତାରଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତପ୍ତ କରିପାରେ

(ii) ଏହା ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ

(iii) ଏହା ତାର ଗୁଡ଼ିକୁ ଛନ୍ଦି ପକାଏ

(ଗ) କେଉଁ ପ୍ରକାର ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା, ରୋଷେଇ ଘରେ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ ?

(i) ସୂତା

(ii) ରେଶମ

(iii) ନାଇଲନ୍

(ଘ) ଗୋଟିଏ ଘରେ ନିଆଁ ଲାଗିଥିବା ବେଳେ, କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପରିଷ୍କାର ବାୟୁ ଥାଏ ?

(i) ଛାତ ପାଖରେ

(ii) ଭୂଇଁ ପାଖରେ

(iii) ଝରକା ପାଖରେ

(ଙ) ରୋଷେଇ ଘରେ ରନ୍ଧନ ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର ରୁ ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକ୍ ହେଉଥିବାର ଗନ୍ଧ ବାରିପାରିଲେ, ତୁମେ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

(i) ଦିଆସିଲି ଜଳାଇବ

(ii) ଲାଇଟ୍ ସୁଇଚ୍ 'ଅନ୍' କରିବ

(iii) ଝରକା ଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିଦେବ

୧୩.୨.୪ ବିଷାକ୍ତତା

ରୁବିକୁ ପାଖାପାଖି ୫ ବର୍ଷ। ସେ ଆଲମିରା ପାଖକୁ ଯାଇ ଦେଖିଲା ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ ପ୍ୟାକେଟ, ଯାହା ମିଠା ପ୍ୟାକେଟ ପରି ଦିଶୁଛି। ସେ ପ୍ୟାକେଟଟିକୁ ଖୋଲି ତାକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଇବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ ତା'ର ମା' ସେଇଟିକୁ ତା' ହାତରୁ ଝାମ୍ପି ନେଇଗଲେ। ତାହା ଗନ୍ଧକର୍ପୁର ଗୋଲିର ପ୍ୟାକେଟ ଥିଲା। ସବୁପିଲା ଏପରି ଭାଗ୍ୟବାନ ନୁହଁନ୍ତି ଯେ ଅଳ୍ପକେ ରକ୍ଷା ପାଇ ଯାଆନ୍ତି।

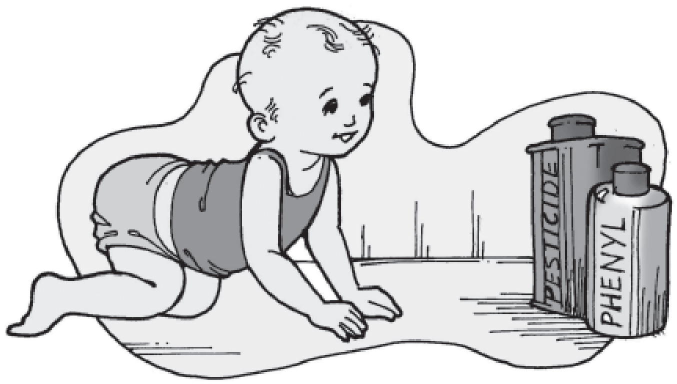
ବିଷ ଏପରି ଏକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତି ଘଟାଇପାରେ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

ସମସ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯଥା-ଘରୋଇ ପରିଷ୍କାରକ, ଲୁଗାସଫା ପାଉଡ଼ର, କୀଟାଣୁନାଶକ, କୀଟପୋକ ମାରିବା ଔଷଧ, କିରୋସିନି ପରି ଜାଳେଣୀଦ୍ରବ୍ୟ, ଅନ୍ତିମ ତାରିଖ ସରିଥିବା ଔଷଧ, ବିଷାକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

ଖାଦ୍ୟ ବିଷକ୍ତିକରଣ ମଧ୍ୟ ପଚାସଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାଦ୍ୱାର. କଳୁଷିତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଏବଂ କ୍ଷୀର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଥାଏ।

ଗୃହରେ ଏହି ବିଷାକ୍ତତା ର କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଆସତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା।

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୋତଲ ବା ଡ଼ବାରେ ଲେବୁଲ ଲଗାଇ ଦିଅ।
୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେବୁଲ୍‌ରେ ଲେଖାଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ
୩. ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେବୁଲ ଲଗାଯାଇଥିବା ଡବାରେ ରଖ।
୪. ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଖାଇବା ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ ଥିବା ଡ଼ବାରେ ରଖନାହିଁ ।
୫. ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ବନ୍ଦକରି ରୋଷେଇ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖ।
୬. ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇନିଅ।
୭. ଔଷଧର ଅନ୍ତିମ ତାରିଖ ତଦାରଖ କର ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ତାରିଖ ସରିଥିବା ସମସ୍ତ ଔଷଧକୁ ଫୋପାଡ଼ିଦିଅ।



ଚିତ୍ର -

ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୩.୪

ତୁମ ଘରେ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖ ଯାହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଡ଼ବା ଭିତରେ ପୂରାଇ ବନ୍ଦକରି ଲେବୁଲ୍ ଦେଇ ରଖ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୪

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଅ।

କ) ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବନସ୍ପତି ତୈଳ ଡ଼ବାରେ କିରୋସିନି ତେଲ ରଖିବା

____

ଖ) ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆଲମିରା ର ତଳ ଥାକରେ ରଖିବା ।

____

ଗ) ଯେଉଁ ଆଲମାରୀ ରେ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ରହିଛି, ତାକୁ ଖୋଲା ରଖିବା

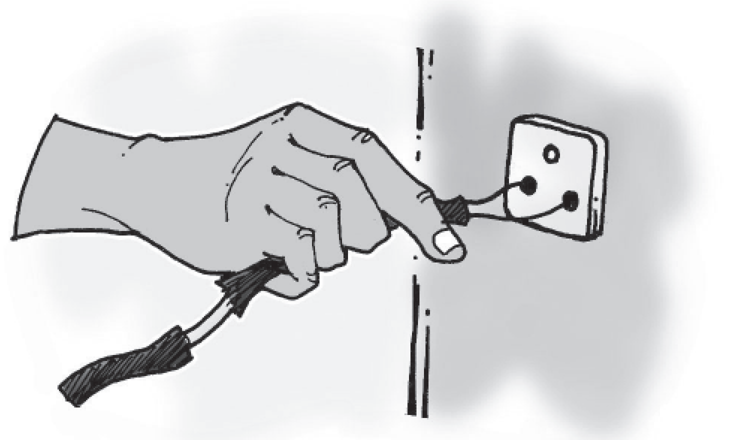
____

୧୩.୨.୫ - କୀଟ ଦଂଶନ

ସେଦିନ ଏକ ଭଲ ଦିନ ଥିଲା। ଆମ ଘରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଭୋଜି କରିଯିବାକୁ ସ୍ଥିରକଲେ। ରୁବିନା ଏବଂ ଆଶ୍ରୀୟା ଦୁଇ ଜଣ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଆମ୍ବଗଛ ଦେଖି ଖୁସିହେଲେ ଏବଂ ଆମ୍ବ ଉପରକୁ ପଥର ପିଙ୍ଗିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ। ଗୋଟିଏ ପଥର ହଠାତ୍ ଯାଇ ମହୁମାଛି ବସା ଉପରେ ବାଜିଲା। ଯାହା ଫଳରେ ଦଳଦଳ ହୋଇ ମହୁମାଛି ଆସି ଦଂଶନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ। ସେ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଲା। ମହୁମାଛି ଓ ବିରୁଡ଼ି ମାନଙ୍କର ଦଂଶନ ବହୁତ କଷ୍ଟଦାୟକ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦଂଶନ ଯାଗା ଫୁଲିଯାଏ। ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚରମ ଅବସ୍ଥାରେ ବେଳେବେଳେ ପୀଡ଼ିତ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇପାରେ। ତୁମେ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ ଯେ କୁକୁର ଓ ମାଙ୍କଡ଼ କାମୁଡ଼ାକୁ ଅବହେଳା କରାଯାଇ ପାରିବନାହିଁ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଳାତଙ୍କ ହୋଇପାରେ। ସେହିପରି ସର୍ପଦଂଶନର ଶିଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ତାହା ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ।

୧୩.୨.୬- ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ

ଜୋସେଫ ଗୀତ ଶୁଣି ଶୁଣି ନାଚ କରୁଥିଲା। ହଠାତ୍ ଅଜାଣତରେ ତା'ର ପାଦ ତାରରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଗଲା ଏବଂ ସକେଟ୍‌ରୁ ଖୋଲା ତାରଟି ବାହାରି ଆସିଲା। ତା. ସକେଟ୍‌ରୁ ବାହାରି ଆସିଲେ ତାକୁ କିପରି ସକେଟ୍ ଭିତରେ ପୁରାଯାଏ, ତାହା ତା'ର ବାପା ପୁରାଇଲା ବେଳେ ସେ ଦେଖିଥିଲା, ତେଣୁ ସେ ଖୋଲାତାରଟିକୁ ସକେଟ ଭିତରେ ପୁରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲା। ଯାହାଫଳରେ ତାକୁ ଖୁବ୍ ଯୋର୍ ରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଲାଗିଲା। କିଛି ସମୟ ପରେ ତାର ମା' ଘରକୁ ଫେରି ତାକୁ ଅଚେତ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖିଲେ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଗଲେ। ଠିକ୍ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚି ଯିବାରୁ ଜୋସେଫର ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଗଲା। ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିକୁ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାନଯାଏ ତାହାହେଲେ ଏହା ଧନ ଜୀବନ ଉଭୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ।



ଚିତ୍ର ୧୩.୩

ଆମେ ଘରେ କିପରି ବୈଦୁତିକ ଆଘାତକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ପାରିବା ?

ଗୃହରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିର ନିରାପଦ ବ୍ୟବହାର

- ଗୋଟିଏ ସକେଟରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ଲଗାଅ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସକେଟ୍, ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତପ୍ତ ହୋଇ ଫ୍ୟୁଜ୍ ଉଡ଼ିଯାଇପାରେ।
- ଓଦା ହାତରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁଇଚ୍ ବା ଉପକରଣକୁ ଧର ନାହିଁ। ଯେହେତୁ ଜଳ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁପରିବାହୀ ଏହା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତର କାରଣ ହୋଇପାରେ।
- ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାର ଗୁଡ଼ିକ କବାଟର ଚୌକାଠ ପାଖଦେଇ ନିଅନାହିଁ କାରଣ ବାରମ୍ବାର କବାଟ ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାରର ଉପର ଆବରଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଖୋଲା ତାର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକରିଥାଏ।
- ତାରକୁ ଭିଡ଼ି ପ୍ଲଗ୍‌କୁ ସକେଟରୁ କାଢ଼ନାହିଁ। ପ୍ଲଗ୍‌କୁ ଧରି କାଢ଼।
- ପୁରୁଣା ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ତାରକୁ ତୁରନ୍ତ ବଦଳେଇ ନେବା ଉଚିତ।
- ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ ସହ ଆର୍ଥସଂଯୋଗ (Earth Connection) ରହିବା ଉଚିତ। ଏଥିପାଇଁ ତିନୋଟି ପିନ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ଲଗ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ଆର୍ଥ ସଂଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।
- ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ କିଣିବାବେଳେ ISI ଚିହ୍ନଥିବା ଉପକରଣ କିଣ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ଶିଖାଅ।
- ବୈଦୁତିକ ମରାମତି, ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମିସ୍ତ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା କରାଅ।
- ତୁମେ ନିଜେ ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣକୁ ସଜାଡ଼ିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ।
- ଉତ୍ତପ୍ତ ଉପକରଣ ପାଖରେ ତାର ଲଗାଅ ନାହିଁ।
- ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ଗାଧୁଆଘରେ ସକେଟ୍ ଲଗାଅ ନାହିଁ।
- ବ୍ୟବହାର ହେଉନଥିବା ସକେଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଅଠାଟେପ୍ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିଦିଅ।
- ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ରବର ଚପଲ ପିନ୍ଧ।
- ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ କାଠପଟା ଉପରେ ରଖ କାରଣ, କାଠ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟୁତ୍ କୁପରିବାହୀ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୫

କେତେକ ପରିସ୍ଥିତି ତଳେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା :-

ପ୍ରତ୍ୟେକର ଗୋଟିଏ ଠିକ୍ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ (ରେଖାଙ୍କିତ) ଉତ୍ତର ରହିଛି। ନମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବିକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତରଟିକୁ ବାଛ।

ରାହୁଲ କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ବୈଦୁତିକ ଆଘାତ ଲାଗିଲା:

କ) ସେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା <u>ଗୋଟିଏ ସକେଟ୍‌ରେ</u> / <u>ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଉପକରଣ ଗୋଟିଏ ସକେଟ୍‌ରେ</u>

ଖ) ସେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଚୁଲାକୁ ଓଦା ହାତରେ / ଶୁଖିଲା ହାତରେ ଛୁଇଁଲା।

ଗ) ସେ ରେଡ଼ିଓକୁ ତାର ସହିତ / ପ୍ଲଗ୍ ସହିତ ଟାଣିଲା।

ଘ) ଟେଲିଭିଜନର ତାର ଗୁଡ଼ିକ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ / ନୂଆଥିଲା।

ଙ) ସେ ୨ପିନ୍ ପ୍ଲଗ୍ / ୩ ପିନ୍‌ପ୍ଲଗ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା।

ଚ) ସେ ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ରବର ଚପଲ ପିନ୍ଧିଥିଲା / ଖାଲିପାଦରେ ଥିଲା।

ଛ) ବୈଦୁତିକ ଉପକରଣ ଟି କାଠପଟା / ମାର୍ବଲ ଖଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖାଯାଇଥିଲା।

ଘରେ ବୈଦୁତିକ ନିଆଁ କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅଣଦେଖାକରନାହିଁ:

- ଫ୍ୟୁଜ ଉଡ଼ିଯିବା
- ଆଲୋକ ଧପ୍ ଧପ୍ ହେବା
- ତାର ପୋଡ଼ି କଳା ହୋଇଯବା
- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପୋଡ଼ିଗଲା ପରି ଗନ୍ଧହେବା

୧୩.୨.୭ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ଓ ଅଣନିଶ୍ୱାସ

ଛୋଟପିଲା 'ଗିନି' ପାଟି ଭିତରେ ବୋତାମଟେ ପୂରାଇ ଦେଲା ଏବଂ ତାହା ତାର ରଣ୍ଟି ଭିତରକୁ ଚାଲିଗଲା। ତାକୁ ଗିଳି ନ ପାରି ସେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଗଲା। ତା'ପରେ ଗୋଟେ ଦିନ ସେ ରଙ୍ଗିନ୍ ପଲିଥିନ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପି କରି ପିନ୍ଧିବାବେଳେ ତା'ର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇଗଲା। ଏହିପରି ଘଟଣା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଘଟୁଛି। ପିଲାମାନଙ୍କ ର ଏହିପରି ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ଓ ଅଣନିଶ୍ୱାସ ଜନିତ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖିବା ଉଚିତ।

- ବଡ଼ମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏପରି ଖେଳନା କିଣ, ଯାହାର ଅଂଶ ଛୋଟ ଛୋଟ ହୋଇ ବାହାରି ଆସୁନଥିବ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ଭାଗ ଥିବା ଖେଳନାକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିଅନାହିଁ।
- ପଲିଥିନ୍ ବ୍ୟାଗ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖ।

ପିଲା ଏବଂ ବଡ଼ମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେବାର ଅନ୍ୟକାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଏଲ୍.ପି.ଜି (LPG) ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର ରୁ ନିର୍ଗତ ଗ୍ୟାସ ର ଗନ୍ଧ, ମୋଟର ଏବଂ ଜେନେରେଟର ରୁ ନିର୍ଗତ ବିଷାକ୍ତ ଧୂଆଁ। କୋଇଲା ଚୁଲୀର ଧୂଆଁ, କୋଇଲା ଏବଂ କାଠ ଜ୍ୱଳନଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ କାର୍ବନ ମନୋକ୍ସାଇଡ୍ ପରି ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ।

ପାଠ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୬

ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦଦ୍ୱାରା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର :-

କ) କୋଇଲା ଏବଂ କାଠର ଜ୍ୱଳନରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ______________ (କାର୍ବନମନୋକ୍ ସାଇଡ଼ / ଅମ୍ଳଜାନ) ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଏ।

ଖ) ______________ (ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍/କପଡ଼ା) ମୁଣି ପିଲାମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସରଦ୍ଧ ହୋବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ।

ଗ) ପିଲାଟି ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଯାଏ ଯଦି ସେ ______________ କୌଣସି (ବଡ଼/ଛୋଟ) ପଦାର୍ଥ ଗିଳି ପକାଏ।

ଘ) ପିଲାମାନେ ଖେଳିବା ବେଳେ ବଡ଼ମାନଙ୍କର ____________ (ବିନା ନଜର ରେ / ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ) ଖେଳିବା ଉଚିତ।

ଘର ଭିତରେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ, ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମିଳିନପାରେ। ତେବେ ତୁମେ କଣ କରିବ ? ପୀଡ଼ିତର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହେବା ଆଗରୁ ତୁମେ ତା'ର କିଛି ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପାରିବ କି ? ହଁ , ତୁମେ ପାରିବ।

ତୁମର ହାତ ଜଳିଗଲା, ତୁମେ କଣ କରିବ ? ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇବ କି ? ଏହା ଯନ୍ତ୍ରଣା କିଛି କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବକି ? ଏହିପରି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବା ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ। ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇପାରିବ କିମ୍ୱା ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ହାଡ଼କୁ ସିଧା ଭାବରେ ରଖିବା ପାଇଁ କାଠପଟା ଦେଇ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ କରାଯାଇ ପାରିବ। ପିଡ଼ୀତର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟକ ହୋଇ ପାରେ। ଆଶୁଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଏହାର ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆସ ଜାଣିବା।

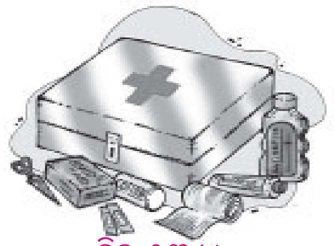
୧୩.୩ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଏହାର ନିୟମା ବଳୀ

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାଥମିକ ଭାବରେ ତୁରନ୍ତ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଏହିଭଳି ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ, ଯେତେବେଳେ ସମୟାନୁଯାୟୀ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପୀଡ଼ିତର ଜୀବନରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ଜରୁରୀ କାଳିନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହାକୁ ଦାୟିତ୍ୱର ସହ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍। ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରତିରୂପ ନୁହେଁ। ସମୟ ନଷ୍ଟ ନକରି ଯଥାଶିଘ୍ର ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଖାନାକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର କେତେକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ରହିଛି:

- ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାବାକ୍ସ ଘରେ ସଜାଡ଼ି ରଖିବା ଉଚିତ।
- ସମୟନଷ୍ଟ ନକରି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୋଗାଇଦେବା ଉଚିତ।
- ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବା ସମୟରେ ତୁମେ ଧୀରସ୍ଥିର ଏବଂ ସଂବେଦନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ।
- ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ, କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ସୁରକ୍ଷିତ ଯାଗାକୁ ନେଇଯାଅ।
- କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅ।
- ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଦିଅ।
- ପ୍ରଥମେ ଆଘାତ ଅଂଶକୁ ସେବାକର ନହେଲେ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଯାଇପାରେ।
- ଚେତାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦିଅନାହିଁ।
- ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା (Helpline number) ହାତ ପାଖରେ ରଖିଥାଅ।
- ଡାକ୍ତର ଙ୍କୁ ଡକାଅ।
- ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଅଳ୍ପସମୟରେ ପହଞ୍ଚିପାରୁଥିବା ରାସ୍ତା ଜାଣିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେଠାକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍



ଚିତ୍ର ୧୩.୪

ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୩.୫

ତୁମ ଘରେ ତୁମେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ବାକ୍ସଟିଏ ତିଆରି କର -

ନିଶ୍ଚିତହୁଅ ଯେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷ ଗୁଡିକ ତୁମେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସରେ ରଖିଛ :-

୧) ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତିକା

୨) ବିଭିନ୍ନ ମାପର ଗଜ୍‌କନା ଓ ଅଠାପଟି

୩) ଅଠା ଟେପ୍

୪) କ୍ରେପ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ

୫) ଥର୍ମୋମିଟର

୬) ଟର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ନୂଆ ବ୍ୟାଟେରୀ

୭) କଇଁଚି

୮) ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ଲୋସନ / ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ (ମଲମ)

୯) ବିଶୋଧିତ ତୁଳା

୧୦) ସ୍ପିରିଟ୍ / ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ତୁଳା

୧୧) କାଲାଡ୍ରିଲ୍ ଲୋସନ

୧୨) ପାରାସିଟାମଲ୍ ବଟିକା (ଜ୍ୱର ପାଇଁ)

୧୩) ପୋଡ଼ା ଘା'ରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ମଲମ

୧୪) ପାକସ୍ଥଳୀ ର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ସ

୧୫) ଆଣ୍ଟାସିଡ୍

୧୬) ଇସବଗୁଲ୍ (ତରଳଝାଡ଼ା / କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ)

୧୭) ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କାରୀ ଔଷଧ (Pain Killer) ଏବଂ ମଲମ

୧୮) ଡାକ୍ତରଖାନା ର ଅବସ୍ଥିତି ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ସହର ର ନକ୍ସା ।

ମଝିରେ ମଝିରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ୟାକେଟ୍‌କୁ ଦେଖିନିଅ, ଯାହା ସରିଯାଇଥିବ ଏବଂ ସମୟ ଅବଧି ସରିଯାଇଥିବା ଔଷଧ ବଦଳାଇଦିଅ ।

ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୩.୬

୧) ଡାକ୍ତର ମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଜରୁରୀ କାଳୀନ ନମ୍ବର, ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ, ଡାକ୍ତରଖାନା, ଥାନା, ଦମକଳର ନମ୍ବର ସଂଗ୍ରହ କର ।

ଏହାର ତାଲିକା ସମସ୍ତେ ଦେଖି ପାରିବା ଭଳି ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ତୁମ ଟେଲିଫୋନ୍ ପାଖରେ ଏହି ନମ୍ବର ଗୁଡ଼ିକ ଅଠାଦ୍ୱାରା ଲଗାଇ ଦିଅ ।

୨) ଜରୁରୀ କାଳିନ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମନା କରିବାପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୱେବସାଇଟ୍ କୁ **http://indianredcross.org** ଦେଖିପାର ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୭

ତୁମର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କେଉଁ ଦୁଇଟି ଗୁଣ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

୧୩.୪ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷତ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ସମାନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ତୁମେ କଣ କରିପାରିବ ?

ଦୁର୍ଘଟଣାର ପ୍ରକାର	କ'ଣ କରାଯିବ ?
ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ	• ରୋଗୀକୁ ଦୃଢ଼ମନା କରାଅ • କାଠପଟା ବା କାର୍ଡବୋର୍ଡ଼ ଦ୍ୱାରା ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ଅସ୍ଥିକୁ ସିଧାରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକର • ଭଙ୍ଗା ଯାଗାର ତଳ ଓ ଉପର ଦୁଇଟି ଗଣ୍ଠିର ସଂଯୋଗସ୍ଥଳକୁ ଏହି ପଟା ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିରଖ। • ଭଙ୍ଗାହାଡ଼ ଯଦି ସମ୍ମୁଖକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ପେଲି ଯଥାସ୍ଥାନକୁ ନେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକର ନାହିଁ। • ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଅଯଥାରେ ହଲାହଲି କରନାହିଁ। • ଯତ୍ନର ସହିତ ପିଡ଼ୀତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୁ ଡ଼ାକ୍ତର ଖାନାକୁ ନେଇଯାଅ
ହାଡ଼ ମକଚା / ମାଂସପେଶୀଛିନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ:	• ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଘାତ ସ୍ଥାନରେ ବରଫ ବାନ୍ଧିରଖ • ଫୁଲା କମିବା ମଲମ ଲଗାଇ ଗୋଟିଏ କ୍ରେପ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧିଦିଅ • ଆଘାତ ସ୍ଥାନରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନାହିଁ। • ଆଘାତ ସ୍ଥାନକୁ ଅଯଥାରେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରାଅ ନାହିଁ।
ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ	• ବିଶୋଧିତ ଗଜ୍ କନା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପାଖାପାଖି କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ମୃଦୁ ଚାପ ଦିଅ। ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହୁଏ, ତେବେ ବରଫ ବ୍ୟାଗ୍ ସେହି ଜାଗାରେ ବାନ୍ଧିଦିଅ। • ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ତରଳ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ଯାଗାକୁ ଧୋଇଦିଅ • ରକ୍ତ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ବୋହୁଥାଏ, ତେବେ କ୍ଷତ ଯାଗାର ଯେଉଁ ଦିଗଟି ହୃଦୟର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ, ସେଇ ପଟକୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ଧିନିଅ। • ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ତଥାପି ବନ୍ଦନହୁଏ, ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖିବାକୁ ହେବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସ୍ରାବ ଧିମେଇଯିବ ଏବଂ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ଥାନର ଯେଉଁ ଅଂଶ ହୃଦୟଠାରୁ ଦୂରରେ ଥିବ, ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିଦେବ।

	• ଯଦି କ୍ଷତ ଗଭୀର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ପୀଡ଼ିତକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବାକୁ ହେବ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ସଙ୍ଗେ ସେଙ୍ଗ ଦେବାକୁ ହେବ ।
ଚେତା ହରାଇଥିଲେ	• କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚାରିକଡେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଦିଅ ଓ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ରହିବାକୁ ଦିଅ । • ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କଡ଼େଇ ହୋଇ ଶୋଇବାକୁ ଦିଅ । • ତା'ର ମୁହଁରେ ପାଣିଛିଞ୍ଚ । • ଟାଇଟ୍ ହୋଇ ରହିଥିବା ଲୁଗାପଟାକୁ ଢ଼ିଲା କରିଦିଅ । • ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ହାତ ଏବଂ ପାଦକୁ ଘଷ ।
ପୋଡା ଘା':	• ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଆଁ ପାଖରୁ ଦୂରେଇ ଆଣ । • ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଟ୍ୟାପ୍ ଖୋଲି ପାଣିତଳେ ରଖ (ବରଫ ଦିଅ ନାହିଁ, ଯେହେତୁ ଏହା ଫୋଟକା କରିଦିଏ) । • ଥାପୁଡେଇ ଶୁଖାଅ ଏବଂ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ କର । • ପରିସ୍କାର ଗଜ୍ କନା ଗୁଡ଼ାଇ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ କର • ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅ । • ସାଂଘାତିକ ଭାବରେ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିଲେ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯାଅ । • ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା (ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଘିକୁଆଁରି ପତ୍ରର ରସକୁ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମେ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ।
ଆଘାତ:	• ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇ ତଳେ ଶୁଆଇଦିଅ । ତା'ର ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉଚ୍ଚତାରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚରେ ରଖ । • *ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ-* କ) ପୋଷାକ ଢ଼ିଲା କରିଦିଅ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କମଳଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଖ) ରୋଗୀକୁ ଉଷ୍ମ କରିବାପାଇଁ ଗରମ ପାଣି ବାମ୍ପ ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ। ଗ)ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ବା ପିଇବାକୁ ଦିଅନାହିଁ କାରଣ ତା'ର ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇପାରେ। ଶୋଷ ହେଉଥିଲେ ଗୋଟିଏ ରୁମାଲ କୁ ଓଦାକରି ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦିଅ ।
ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ:	• ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁଇଚ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ । • ଆଶୁଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରବର ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । • ଶୁଖିଲା କାଠ ବାଡ଼ିଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଠାରୁ ଅଲଗା କରିଦିଅ । • ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତକୁ ବିଛିନ୍ନ ନକଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଛୁଅନାହିଁ । • ଅନ୍ୟ କିଛି ଆଘାତ ଲାଗିଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିନିଅ, ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ହାଡଭଙ୍ଗା, ପୋଡ଼ା ଘା' କିମ୍ବା ଆଘାତ ପାଇଁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦିଅ ।

ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ିଯିବା:	• ପୋଷାକ ବାହାର କରିଦେଇ ପ୍ରଚୁର ପାଣିଦ୍ୱାରା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବାର ସ୍ଥାନକୁ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଧୂଅ ।ପରିଷ୍କାର କନା ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଅ ।
କୁକୁର କାମୁଡା:	• ସାବୁନ ଓ ପାଣିଦ୍ୱାରା କାମୁଡ଼ା ଯାଗାକୁ ପରିସ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ । • କୌଣସି ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ କର ନାହିଁ । • କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ଘୋଡ଼ାଅ ନାହିଁ । • ଡ଼ାକ୍ତର ଖାନା ଯାଇ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଓ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା କର ଏବଂ ଟିକା ଦାନର ସଠିକ ମାତ୍ରା ଓ ନିୟମ ପାଳନ କର । • ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କର ।
ଦଂଶନ:	• ନାହୁଡ଼କୁ ଚିମୁଟା ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରିଦିଅ । • ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଫୁଲାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ଚାପଦିଅ । • ଦଂଶନ ଯାଗାର ଉପରେ ଏବଂ ଚାରିକଡ଼ରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିଢ଼ାଳ • କୁଣ୍ଡାଇ ନହେବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତରଳ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କର । • ପାଟିରେ ଦଂଶକ ହୋଇଥିଲେ, ବରଫଖଣ୍ଡ ଶୋଷିବାକୁ ଦିଅ । • ବିରୁଡ଼ି ଦଂଶନ ପାଇଁ ସିର୍‌କା(Vinegar)ଏବଂ ମହୁମାଛି ଦଂଶନ ପାଇଁ ସୋଡ଼ା ପ୍ରୟୋଗ କର । • ଯଦି ଫୁଲା ନକମିଲା, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶନିଅ । • ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଂଘାତିକ ଭାବରେ ଦଂଶନ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ବା ଯାହାର ଦେହ ଦଂଶନଦ୍ୱାରା ଫଳିଯାଏ (Allergy), ତାଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତର ଖାନାକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ ।
ଶ୍ୱସରୁଦ୍ଧ:	• କୌଣସି ଜିନଷ ଗିଳିଦେଇ ପିଲାଟି ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇଗଲେ, ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରି ଶୁଆଇଦେବ । (ଗୋଡ଼ଉପରକୁ ରଖିବ) ଏବଂ ପିଠିକୁ ଥାପୁଡ଼େଇବ । • ପାଟିରେ ଆଦୌ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇବ ନାହିଁ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଗିଳିଥିବା ପଦାର୍ଥଟି ତଣ୍ଟିଭିତରକୁ ପଶିଯାଇପାରେ । • ଯଦି ପିଲାଟି କୌଣସି ଜିନିଷ ଗିଳିଦେଇ ଥାଏ, ତାକୁ ବହୁତ କଦଳୀ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩.୮

୧. ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରଟିକୁ ବାଛ :

କ) ଯଦି ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ରକ୍ତ ବୋହୁଥିବା ଅଂଶଟିକୁ ____________ ।

୧) ଉଠାଇ ରଖ

୨) ଉଠାଇ ରଖ ନାହିଁ

୩) ପ୍ରଥମେ ଚିକିତ୍ସା କର

୪) କାଠପଟା ଦେଇ ବାନ୍ଧିରଖ

ଖ) ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନଟି __________ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧା ଯାଇପାରିବ।

୧) କାଠର ବାଡ଼ି

୨) ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ପତ୍ରିକା

୩) ସ୍କେଲ

୪) ଏ ସମସ୍ତ

ଗ) ହାଡ଼ମକଚି ଯାଇଥିଲେ, ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା

୧) ଶରୀର ତାପମାତ୍ରାକୁ କମ କରିଥାଏ

୨) ଦରଜ ଓ ଫୁଲା କମାଇଥାଏ।

୩) ପୀଡ଼ିତକୁ ଆରାମ ଦିଏ

୪) ଏ ସମସ୍ତ

ଘ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି __________ ଆବଶ୍ୟକ କରେ।

୧) କମ୍ବଳ

୨) ଓଦା ଚଦର

୩) ଗରମ ପାଣି ବ୍ୟାଗ୍

୪) ପତଳା ଶାଢ଼ୀ

ଙ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ, __________ ତଳେ ଶୁଆଇ ଦିଆଯାଏ।

୧) ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ

୨) ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ

୩) ଚିତ୍ କରି

୪) କଡ଼କରି (କଡ଼େଇ)

ଚ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇପାରେ।

୧) ତୁମହାତ

୨) ପାଖରେ ପଡ଼ିଥିବା ଯେକୌଣସି ପଦାର୍ଥ

୩) ହକିବାଡ଼ି

୪) ଯେକୌଣସି ଧାତୁ ନିର୍ମିତ ବାଡ଼ି

୨. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାକୁ କ୍ରମଅନୁସାରେ ସଜାଇ ଲେଖ।

କ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ପାଇଥିଲେ

୧) ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଟାଣି ତାରଠାରୁ ଅଲଗା କର।

୨)ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଅଂଶର ଚିକିତ୍ସାକର

୩) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁଇଚ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ।

୪) ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କର।

ଖ) ହାଡ଼ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ :

୧) କାଠପଟା ଦେଇ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ବାନ୍ଧ ।

୨) ରୋଗୀକୁ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବା ପାଇଁ ମନାକର।

୩) ପିଇବା ପାଇଁ କିଛି ଉଷ୍ମ ପାନୀୟ ଦିଅ।

୪) ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କର।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା

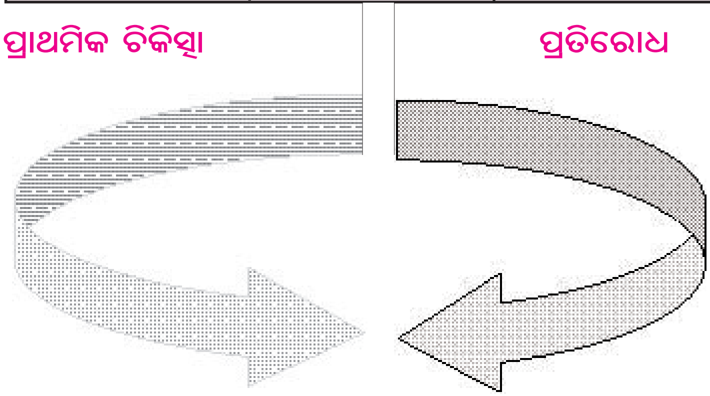
- ତୁମେ ତୁମର ରକ୍ତଗ୍ରୁପ୍ ଜାଣିଛ କି ? ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ମାତ୍ର ୨ରୁ ୩ ଠୋପା ରକ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ।
- ତୁମେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଆଲର୍ଜି ଦ୍ୱାରା ପିଡ଼ୀତ କି ?
- ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଜରୁରୀ କାଳିନ ନମ୍ବର ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛ କି ?
- ତୁମ ସାଇପଡ଼ିଶାରେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷିତ ଡାକ୍ତର ଥିବାର ତୁମେ ଜାଣକି ?
- ତୁମ ଡାକ୍ତର ଲେଖିଥିବା ଚିଠା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଏବଂ ମାତ୍ର ବିଷୟରେ ଜାଣ କି? କେବଳ ଡାକ୍ତର ଲେଖିଥିବା ଚିଠା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଉଛକି ?
- ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ଚିଠା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧର ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରା ଖାଉଛ କି ? ଏବଂ ଯେଉଁ ସମୟରୁ ତୁମେ ଭଲ ହୋଇଗଲ ବୋଲିଭାବୁଛ, ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଉଛ କି ?
- ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଫାଇଲ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର କାଗଜ ପତ୍ର, ଏକ୍ସରେ ଏବଂ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡର ରିପୋର୍ଟ ସାଇତି ରଖୁଛ କି ?
- ଔଷଧ କିଣିଲା ବେଳେ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ତିମ ତାରିଖ ସରିଛି କି ନାହିଁ ତଦାରଖ କରୁଛ କି ଏବଂ ଅନ୍ତିମ ତାରିଖ ସରିଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉଛକି ?

ଉପର ଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ତୁମ ଉତ୍ତର ଯଦି 'ନା' ହୁଏ ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନଠାରୁ ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ କର।

ତୁମେ କଣ ଶିଖିଲ:

ଗୃହରେ ସୁରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା

ପତନ	ଆଘାତ ଓ କ୍ଷତ	ବିଷାକ୍ତତା
ଗରମ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବା ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ଦଗ୍ଧ	ଗୃହରେ ଦୁର୍ଘଟଣା	କୀଟ ଦଂଶନ
ଦୈଦୁତିକ ଆଘାତ		ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ଓ ଅଣନିଶ୍ୱାସ



ପାଠ୍ୟାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ:

୧. ଛୋଟ ପିଲା ସାଲୁ ଛାତ ଉପରୁ ଗଳିପଡ଼ିଲା । ତା'ର ବୁଢ଼ୀ ମା' ତା'ର ପାଦ ମାଲିସ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମଲମ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ । ସଂନ୍ଧ୍ୟାବେଳକୁ ତା'ର ପାଦ ଫୁଲିଗଲା । ସେମାନେ କିଛି ଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା କଲେ, କାଳେ ଦରଜ କମିଯିବ ମାତ୍ର ସେଭଳି କିଛି ହେଲାନାହିଁ । ଶେଷରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅସହ୍ୟ ହେବାରୁ ସେମାନେ ତାକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଲେ । ଡାକ୍ତର ଏକ୍ସରେ କରି ସାରିଲାପରେ କହିଲେ ଯେ ତା'ର ପାଦର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଛି, ତୁମେ ଯଦି ସାଲୁର ଭାଇ କିମ୍ବା ଭଉଣୀ ହୋଇଥାନ୍ତ, ତେବେ ତା'ର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିପରି କରିଥାନ୍ତ ? ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟମାନେ ଯେଉଁ ଭୁଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ କଲେ, ତାହାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର ।

୨) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ର ପ୍ରତିରୋଧ ନିମନ୍ତେ କେଉଁ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବ, ତାହା ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।

୩) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାଥମିକ-ଚିକିତ୍ସା କିପରି କରିବ, ସେହି ବିଷୟରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦିଅ ।

କ) ରକ୍ତସ୍ରାବ

ଖ) ପୋଡ଼ିଯିବା (ପୋଡ଼ା ଘା')

୪) ଗରମ ତେଲ ଜଣେ ମହିଳା ଅଜାଣତରେ ନିଜ ଉପରେ ଢାଳିଦେଲେ, ତୁମେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ?

୫) ସଲିମ୍ ଅତି ଦ୍ରୁତଗତିରେ କାର୍ ଚଳାଇ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ଜଣେ ମୋଟର ସାଇକେଲ ଚଳାଉଥିବା ବାଳକକୁ ଧକ୍କା ଦେଲା । ବାଳକଟି ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଚେତା ହରାଇଲା । ଚାରିଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ କାହାକୁ ନଦେଖି ସେଠାରୁ ପଳାଇ ଯିବାକୁ ସେ ଚାହିଁଲା । ଘଟଣା ସ୍ଥଳରୁ ଖସି ଆସି ଥିବାରୁ ସେ ନିଜକୁ ଭାଗ୍ୟବାନ ମନେକରୁଥିଲା ଏବଂ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ଜାଣିଲା ଯେ ସେ ତା' ନିଜ ପୁଅକୁ ହିଁ ଧକ୍କା ମାରିଛି, ଯାହାର ସମୟୋଚିତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିଥିଲେ, ତା'ର ଜୀବନ ହୁଏତ ବଞ୍ଚାଯାଇ ପାରିଥାନ୍ତା ।

- ତୁମେ ଯଦି ଗାଡ଼ିଚାଳକ ହୋଇଥାନ୍ତ, ତାହା ହେଲେ ତୁମେ କଣ କରିଥାନ୍ତ ?
- ଯଦିତୁମେ ସେ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥାନ୍ତ, ତାହାହେଲେ ତୁମେ ପିଲାଟିକୁ ଡାକ୍ତର ଖାନା ନେଇଥାଆନ୍ତ ନା ମୁହଁ ବୁଲାଇ ଚାଲିଯାଇଥାନ୍ତ ?
- ତୁମେ ଯଦି ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତ, ତେବେ ତୁମେ କଣ ଆଶା କରିଥାଆନ୍ତ ? ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ି ରହିଥାଆନ୍ତ ନା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇଥାଆନ୍ତ ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧୩.୧

୧. i) ତା'ର ହାତକୁ ସେ ସିଧା ରଖିଥାଇପାରେ ।

ii) ପରିବା କଟା ପଟା ଉପରେ ପରିବା ନକାଟି, ହାତରେ କାଟିଥାଇପାରେ ।

iii) ଦାଢ଼ ନଥିବା ଛୁରୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଇପାରେ ।

୨. ଯେ କୌଣସି ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା କାଚଗ୍ଲାସ୍‌ର ଅତିଛୋଟ ଭଙ୍ଗା ଅଂଶକୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟାଇ ହେବ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟାଉଥିବା ଲୋକର କିଛି କ୍ଷତି ଘଟିବ ନାହିଁ ।

୩. ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ ଦ୍ୱାରା ଝରକା ଖୋଲିବା, କାରଣ କାଚକୁ ପେଲି ଝରକା ଖୋଲିଲେ ତାହା ଭାଙ୍ଗିଯାଇପାରେ ଓ ହାତ କଟିଯାଇପାରେ ।

୪) ପେନ୍‌ସିଲ୍ କାଟିବା ଯନ୍ତ୍ର, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତ କଟିବାର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ ମାତ୍ର ବ୍ଲେଡ୍‌ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତା'ର ହାତ କଟିଯାଇପାରେ।

୧୩.୨

୧. ଦୂରରେ

୨. ଲିଭାଇଦେବା ଉଚିତ୍

୩. ଲେବଲ ଲଗାଯାଇଥିବା

୪. ଦୁଇଟି

୫. ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍

୬. ଫିଟିଙ୍ଗ ହେଉଥିବା

୭. ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ

୮. ISI ମାର୍କା

୧୩.୩

୧ (କ) ଜଳୁଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଜନିତ ନିଆଁ ଉପରକୁ ବାଲିପକାଅ

(ଖ) ଥଣ୍ଡାପାଣି

(ଗ) ଅନେକ ଶିଡ଼ି

(ଘ) ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି

(ଙ) ଓଦା

(ଚ) ଖୋଲା

(ଛ) କମଳ

(୨)(କ) i (ଖ) i (ଗ) iii (ଘ) ii (ଙ)iii

୧୩.୪

(କ) "କିରୋସିନି ତେଲକୁ" ଲେବୁଲ୍ ଲଗାଯାଇଥିବା ଡ଼ବା ବା ବୋତଲରେ ରଖ କାରଣ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ତେଲ ବୋଲି ଭାବି ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ।

(ଖ) ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ଆଲମୀରାର ଉପର ଥାକରେ, ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖ।

(ଗ) ଯେଉଁ ଆଲମୀରାରେ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ରହୁଛି, ତାକୁ ସବୁବେଳେ ତାଲାପକାଇ ବନ୍ଦକରିରଖ।

୧୩.୫

(କ) ସେ ଗୋଟିଏ ସକେଟ୍‌ରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲା ।

(ଖ) ସେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଚୁଲ୍ଲୀକୁ ଓଦା ହାତରେ ଛୁଇଁଲା ।

(ଗ) ସେ ରେଡ଼ିଓକୁ ତାର ସହିତ ଟାଣିଲା ।

(ଘ) ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ

(ଙ) ୨-ପିନ୍ ପ୍ଲଗ୍

(ଚ) ଖାଲି ପାଦରେ

(ଛ) ମାର୍ବଲ ଖଣ୍ଡ

୧୩.୬

(କ) କାର୍ବନ ମନୋକ୍ସାଇଡ୍

(ଖ) ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ

(ଗ) ଛୋଟ

(ଘ) ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ

୧୩.୭

(କ) ଦୟା / ସଂବେଦନଶୀଳ

(ଖ) ଶୀଘ୍ର

୧୩.୮

୧. (କ)iii (ଖ) iv (ଗ) ii (ଘ) i (ଙ) i (ଚ) iii

୨. (କ) ii, iv, i, iii

(ଖ) iii, i, ii, iv