ଟିପ୍ପଣୀ

୧

ଗୃହ, ପରିବାର ଓ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ

'ଘର ସୁନ୍ଦର ଘର' - ହଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘର ଏହି ଯେଉଁଠି ଆମେ ଆମ ପରିବାର ସହିତ ରହିଥାଉ ଏବଂ ସ୍ୱାଧିକାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହୋଇ ଆନନ୍ଦି ହୋଇଥାଉ । ଆମ ପରିବାରରେ ବାପା, ମା, ଭାଇ, ଭଉଣୀ ଓ ସମୟ ସମୟରେ କେହି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଗୋଟିଏ ଛାତ ତଳେ ରହି ଏକ ଗୃହସ୍ଥୀ ଗଢ଼ିଥାଉ । ଏକ ଗୃହସ୍ଥୀରେ ନାରୀ - ଏକ ସ୍ତ୍ରୀ ପତ୍ନୀ ବା ମା ଘରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି ଗୃହଣୀର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ । ପରନ୍ତୁ ଏକ ଗୃହଣୀର ଅବଧାରଣା ଧିରେ ଧିରେ ବଦଳିଗଲାଣି । ଆଜି ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଉଭୟ ଏକାଠି ଘର ଓ ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଉଛନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀଙ୍କର ପରିବାର ହିତ ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପରିବାରର ମାନଦଣ୍ଡ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ଦେଇଥାଏ ।

ଏହି ପାଠରେ ତୁମକୁ ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନର ଅର୍ଥ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ମହତ୍ତ୍ୱ, ପରିସର ଓ ରୋଜଗାର ଅବସର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗାଇ ଦେବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ଏହି ପାଠ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନୋକ୍ତି ବୁଝିବା ପାଇଁ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ ।

- ଘର, ପରିବାର ଓ ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନର ପରିଭାଷା;
- ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟର ଅର୍ଥ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଧାରଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା;
- ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ଓ ଦୈନିକ ଜୀବନ କୌଶଳର ବିକାଶକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା;
- ରୋଜଗାର ଓ ସ୍ୱରୋଜଗାରର ବିଭିନ୍ନ ଅବସରର ସୂଚୀକରଣ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନର ଅର୍ଥ :

ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦରେ ଗଠିତ ଗୃହ ଓ ବିଜ୍ଞାନ । ଗୃହ ଶବ୍ଦର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଯେଉଁଠି ପରିବାର ବାସ କରନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଲା ଏହା ସମ୍ପର୍କୀୟ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଯାହା ବାସ୍ତବିକତା, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଓ ନିୟମ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହି ଦୁଇ ଶବ୍ଦକୁ ନେଇ ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ଅର୍ଥ ଏହିପରି ହୋଇପାରେ । ଘର ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ସୁଶୃଙ୍ଖଳତ ଓ ସୁସମୃଦ୍ଧ କରିବାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନକୁ ସୁବ୍ୟସ୍ଥିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବ ହିଁ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ।

ଯେହେତୁ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଦୈନିକ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଯେମିତି ଖାଦ୍ୟ, ବାସସ୍ଥଳୀ, ପୋଷାକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସାଧନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସେବା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ତେଣୁ ଏହି ବିଷୟରେ କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଶିଛି । ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଲାଗୁ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଦୈନିକ ଜୀବନର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ ।

ଆସ ଦେଖିବା ଗୃହବିଜ୍ଞାନ କି ପ୍ରକାରରେ ଜୀବନର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନରେ ତୁମେ ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱ, ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଆଦି ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରିବ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ଉପଯୋଗ କର ଏହା ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଭୋଜନକୁ ତୁମେ କଳାତ୍ମକ ଭାବରେ ପରଷିଥାଅ ତେବେ ଏହା କଳା ଅଟେ । ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବସ୍ତ୍ର, ତନ୍ତୁ ଓ ପୋଷାକ ତାର ଗୁଣ ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ପଢ଼ ତାହା ବିଜ୍ଞାନ କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବସ୍ତ୍ରରେ ନମୂନା ତିଆରି କରି ଏହାକୁ ଏମ୍ବ୍ରୋଡ଼ରି କରି ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଅ ତାହା ଏକ କଳା । ତୁମେ କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନର ଏହି ସମ୍ମିଶ୍ରଣକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଅ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧.୧: ତୁମେ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନର ସମ୍ମିଶ୍ରଣକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଦେଖ । ନିମ୍ନରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳା	ଉଦାହରଣ
୧	ଭୋଜନ ଯାହା ତୁମେ ଖାଅ	
୨	ପୋଷାକ ଯାହା ତୁମେ ପିନ୍ଧ	
୩	ତୁମ ରୋଷେଇ ଗୃହର ସାଜସଜ୍ଜା	
୪	ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ	

୧.୨ ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ :

ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ତୁମ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଏହି ଜ୍ଞାନ ତୁମକୁ ଘର, ପରିବାର ଓ ସାଧନର ଉଚିତ୍ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଏହି ବିଷୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତୁମକୁ ଓ ତୁମ ପରିବାରକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସନ୍ତୋଷ ଦେବା ସହିତ

ସମାନ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବିତାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ବିଷୟ ଦୈନିକ ଜୀବନ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ଦେଇଥାଏ । ଏସବୁ ଛଡ଼ା ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ତୁମକୁ ରୋଜଗାରର ଅନେକ ଅବସର ଦେଇଥାଏ ।

- ଜୀବିକା : ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ପାଇଁ ବଛା ଯାଇଥିବା ପେଷା ବା ବ୍ୟବସାୟ ।
- ବ୍ୟବସାୟ : ଏକ ନିୟମିତ ବ୍ୟବସାୟ ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଉପଯୁକ୍ତ ବା ପାରଙ୍ଗମ
- ସବୈତନକ ରୋଜଗାର : କୌଣସି ସଂଗଠନ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଉପାର୍ଜନ କରିବା ।
- ସ୍ୱରୋଜଗାର : ତୁମ ନିଜର କିଛି ବ୍ୟବସାୟ ଯାହା ତୁମକୁ ନିଜସ୍ୱ ରୋଜଗାର ଦିଏ ।
- ଉଦ୍ୟମତା : ନୂଆ ଲଘୁ ବେପାରରୁ ଲାଭ ପାଇବା ।

୧.୩ ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ମହତ୍ତ୍ୱ :

ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଜ୍ଞାନ ତୁମକୁ ନୂଆ ଆହ୍ୱାନକୁ ସାମାନା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ଞାନକୁ ସାମନା କରିବା, ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉନ୍ନତି ଓ ସମାଜରେ ସଫଳତାର ସହିତ ଜୀବନ ଯାପନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ସହାୟକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଏକ ଏମିତି ବିଷୟ ଯାହା ସାହାସର ସହିତ ବଦଳୁଥିବା ସମୟର ଆହ୍ୱାନକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥାଏ ।

- **ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମହତ୍ତ୍ୱ :**

ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ତୁମକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନ ଓ ଗୃହର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଦକ୍ଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ଏକ ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହା ପୁସ୍ତକଗତ ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସମାଜର ଚାପରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଆପଣେଇବାକୁ ବାଧାଦେବା ବା ମନା କରିବା ଏକ କୌଶଳ । ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟ ଉପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସେବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଚାହିଁବା ଆଉ ଏକ କୌଶଳ ବା ଦକ୍ଷତା । ସକରାତ୍ମକ କୌଶଳର ବିକାଶ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସୁଖ ଓ ସଂତୃପ୍ତି ଆଣି ଦେଇଥାଏ । ଏହି ବିଷୟ ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ସ୍ୱରୋଜଗାର ଓ ବୈତନିକ ସେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

- **ଗୃହ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ :**

ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଉପଲବ୍ଧ ସାଧନର ଭରପୁର ଉପଯୋଗ କରି ଗୃହ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ତା ଦେଇଥାଏ । ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଗୃହ ଓ ପାରିବାରିକ ବାତାବରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶର ଉନ୍ନତି ସହିତ ଗୃହର ସାଧନର ଉପଯୁକ୍ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକମାତ୍ର ବିଷୟ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମାନବୀୟ ସମ୍ବନ୍ଧ, ପାରିବାରିକ ସାଧନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ପରିବାର ହେଉଛି ସମାଜର କ୍ଷୁଦ୍ରତମ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥା । ପରବାରର ସାମଗ୍ରିକ ଉନ୍ନତିରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ସହାୟକ ହୋଇ ସମାଜ ତଥା ଦେଶର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

◆ **ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିରତାର ଗୁରୁତ୍ୱ :**

ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପାର୍ଜ୍ଜନକ୍ଷମ କରିଥାଏ । ଏହା ନିଜର ସ୍ୱରୋଜଗାର ଓ ବ୍ୟବସାୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମଜବୁତ୍ ଓ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀର ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୧.୧

୧. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ଏକ ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠି ଆମେ ରହୁ ______

(ଖ) କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲେଇଥାଏ ______

(ଗ) ଏକ ବିଷୟ, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ______

(ଘ) କୌଣସି ସଂଗଠନ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଉପାର୍ଜନ କରିବା ______ ।

(ଙ) ଲଘୁ ଉଦ୍ୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଉପାର୍ଜ୍ଜନ ବଢ଼ାଇବା ______ ।

୨. ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ପାଇଁ (✓) ଚିହ୍ନ ଏବଂ ଭୂଲ୍ ଉତ୍ତର ପାଇଁ (✗) ଚିହ୍ନ ଲଗାଅ ।

(୧) ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

(କ) ବାଳକ ପାଇଁ

(ଖ) ବାଳିକା ପାଇଁ

(ଗ) ବାଳକ ଓ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ

(ଘ) ସମାଜ ପାଇଁ

କାରଣ ....

(୨) ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ଲୋକଙ୍କ ଭଲ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଜ୍ଞାନକୁ ପାଳନ କରିଥାଏ ।

(କ) କେବଳ ବିଜ୍ଞାନ

(ଖ) କେବଳ କଳା

(ଗ) କେବେ କେବେ ବିଜ୍ଞାନ କେବେ କେବେ କଳା

(ଘ) କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ ଉଭୟ

କାରଣ ....

୧.୪ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା :

ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ଅର୍ଥ ରୋଷେଇ, ସିଲାଇ ଓ ଗୃହର ସାଜସଜ୍ଜା କରିବା କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଏସବୁର ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଏହା ଏକ ଏମିତି ବିଷୟ ଯାହା ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳା ବିଷୟରେ ତୁମକୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ତୁମକୁ କିଛି ରୋଜଗାରୀ ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଏହି ବିଷୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ସହିତ କେତେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆସ ଏହି ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ସହିତ ଲାଗିଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣକୁ ନେବା ।

ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା: ଗୃହବିଜ୍ଞାନ କେବଳ ରନ୍ଧନ, ସିଲାଇ, ଗୃହସାଜସଜ୍ଜା ଓ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ସତ୍ୟ : ଆମେ ଏହି ସତ୍ୟକୁ ମନା କରିପାରିବା ନାହିଁ ଯେ ଖାଦ୍ୟ, ବାସସ୍ଥାନ ଓ ପୋଷାକ ଦୈନିକ ଜୀବନର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ଏହି ଦିଗକୁ ଦର୍ଶାଇବା ସହିତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦିଗକୁ ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା କେବଳ ଭୋକ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନଥାଏ ବରଂ ଏହା ଆମର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଆମର ବିକାଶ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ, ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦିଏ ଓ ଆମର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଶିଖିଥାଏ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ରୋଷେଇର ଦିଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଷେଇ ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କଥା କୁହାଯାଇଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱର କମ ହାନୀ ହେବା ସହିତ ଭୋଜନର ପ୍ରକାର ସନ୍ତୁଳନ, ଉପଯୁକ୍ତତା ଓ ପୋଷଣ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସତ୍ୟ ଏହାଯେ ଯଦି ବା ଗୃହବିଜ୍ଞାନରେ ରୋଷେଇ ଶିଖାଯାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ କଳାତ୍ମକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଧାର ଉପରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧର ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଅଛି । ଯେବେ ତୁମେ ବସ୍ତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ସମୟ, ଅର୍ଥ ଓ ଶକ୍ତି ସାଧନର ପରିଚାଳନା, ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବ ଦେଖିବ ବିଜ୍ଞାନର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ଗଭୀର ମୂଳରେ ରହିଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଲଗାଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଚରଣକୁ ମଧ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ କରାଯାଇପାରେ । ଏହିପରି ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ମାନବର ଭଲ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ଓ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଗୃହ ପରିଚାଳନା କୌଶଳକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ ।

ଭୂଲଧାରଣା : ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ କେବଳ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାରଣ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଘର ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସତ୍ୟ :୪୯% NIOS ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ପୁରୁଷ) ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ସତ୍ୟ : ଆଜିର ସମୟରେ ଛୋଟ ପରିବାର ଅଧିକ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ପଡୁଛି । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମହିଳାମାନେ ନିଜ ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ସହିତ ପରିବାର ପାଇଁ ଆୟ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାରରେ ପୁରୁଷମାନେ ବି ସମାନ ହାତ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ପରିଚିତ କରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା କହିବା ଭୂଲ୍ ହେବଯେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ କେବଳ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଆମକୁ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବଯେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ ।

ଭୁଲ ଧାରଣା : ଯେବେ ଝିଅମାନେ ଗୃହକଳା ନିଜ ମା'ଙ୍କ ପାଖରୁ ଶିଖିପାରିବେ ତେବେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ କାହିଁକି ପଢ଼ିବା ?

ସତ୍ୟ : ହଁ, ଝିଅମାନେ ଅନେକ ଗୃହ ପରିଚାଳନା କଳାକୁ ନିଜ ମା'ଙ୍କ ପାଖରୁ ଶିଖିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ପଢ଼ି କାହିଁକି, କିପରି ଓ କେତେବେଳେ ଆଦି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର କରିପାରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ତେଲର ପ୍ରୟୋଗ କାହିଁକି କରାଯାଏ ? ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉତ୍ତର ହେବ ଆଚାର ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ପାଇଁ । କିନ୍ତୁ ତେଲ କିପରି ଆଚାରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରେ ? ଏହା ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଶିଖିବ ଯେ ତେଲ ସଂରକ୍ଷିତ ବସ୍ତୁ ଯେମିତି ଆମ୍ବ, ନିମ୍ବୁ ଆଦିକୁ ବାୟୁ ସହିତ ସିଧା ସମ୍ପର୍କକୁ ବନ୍ଦ କରି ଖାଦ୍ୟ ଖରାପ ହେବାକୁ ବନ୍ଦ କରିଥାଏ । ଯେବେ ତୁମେ ଏହି ବିଷୟ ପଢ଼ିବ ତେବେ ତୁମକୁ ଏହିପରି ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତର୍କ ପାଇବ । ତେଣୁ ବାସ୍ତବିକ ଏହି ଯେ ଯଦିବା ଆମେ ଅନେକ କଥା ଆମ ମାଙ୍କ ପାଖରୁ ଶିଖିଥାଏ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ତର୍କଦ୍ୱାରା ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଭଲ ଓ ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଭାବରେ କରିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।

ଚିତ୍ର : ୧.୧

ଭୁଲଧାରଣା : ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପାଠ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ (ବ୍ୟବସାୟ) ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏନାହିଁ ।

ସତ୍ୟ : ଗୃହବିଜ୍ଞାନକୁ ହାଇସ୍କୁଲ ଯାଏ ପଢ଼ିଲା ପରେ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଜଗାର କରିବାର ଅବସର ମିଳିଥାଏ । ଯାହାକି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଷୟ ପଢ଼ିଲାପରେ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଏଥିରୁ ଅଧିକ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ୱରୋଜଗାର ବା ଲଘୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଖୋଲିବାର ଅବସର ଦେଇଥାଏ । ଏହି ବିଷୟ ପରେ ଆମ ରୋଜଗାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ।

୧.୫ ଗୃହବିଜ୍ଞାନର କ୍ଷେତ୍ର :

ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଏକ ମିଶ୍ରିତ ବିଷୟ ଯାହା ଦୈନିକ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ । ଏହିପରି ଏହା ଆମ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନରେ ପାଞ୍ଚଟି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ର ଥାଏ କିନ୍ତୁ ହାଇସ୍କୁଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାରୋଟି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ର ଓ ଏହାର ଉପାଦାନ ଯାହା ବିଷୟରେ ତୁମେ ପଢ଼ିବ ତାହାର ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସାରଣୀ ୧.୧

କ୍ଷେତ୍ର	ଉପାଦାନ
ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ	ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷଣ, ଆହାର ଯୋଜନା, ପୋଷଣ ସ୍ତର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ରୋଗୀଙ୍କ ଯତ୍ନ, ଖାଦ୍ୟକ୍ରୟ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ, ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ
ସାଧନା ପରିଚାଳନା	ଉପଭୋକ୍ତା ଶିକ୍ଷଣ, କାର୍ଯ୍ୟ ନୀତି ନିୟମ, ଆୟ ପରିଚାଳନା, ସଂଚୟ ଓ ନିବେଶ, ସ୍ଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସମୟ ଓ ଶକ୍ତି ପରିଚାଳନା, ଶକ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ପରିଚାଳନା-

ମାନବ ବିକାଶ	ବାଲ୍ୟକାଳ ଓ ମଧ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳ ବିକାଶ, କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ମାନବ ବିକାଶର କିଛି ବିଶେଷ ତଥ୍ୟ
ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ	ବସ୍ତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଏହାର ଗଠନ, ବସ୍ତ୍ର ପରିସଜ୍ଜା, ବସ୍ତ୍ର ଚୟନ ଯତ୍ନ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ : କଲେଜ ସ୍ତରରେ ସଂପ୍ରସାରଣ ଶିକ୍ଷା ଭଳି ଆଉ ଏକ ବିଷୟ ସମିଶ୍ରଣ କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ପଢ଼ା ଯାଇଥାଏ ।

୧.୬ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପରିସର :

ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ର, ପରିସର ଓ କୌଶଳର ତାଲିକା ୧.୨ରେ ବିସ୍ତାରିତ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧.୨

୧. ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଥିବା ତିନୋଟି ଭୁଲ ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

(କ) ....

(ଖ) ....

(ଗ) ....

୨. ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରର ଦୁଇଟି ପରିସର ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

(କ) ....

....

(ଖ) ....

....

(ଗ) ....

....

(ଘ) ....

....

୧.୭ ଗୃହବିଜ୍ଞାନରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ :

ଏହି ପାଠରେ ଭାଗ ୧.୨ରେ ତୁମେ ରୋଜଗାର ବ୍ୟବସାୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ଶବ୍ଦ ବିଷୟରେ ଜାଣିସାରିଛ । ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ ପୂର୍ବରୁ ରୋଜଗାର ଅବସରରେ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ଶବ୍ଦାବଳୀକୁ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ କୌଣସି ପାଉଁରୁଟି ଶାଳା, ବୁଟିକ୍ ବା ଡେ କେୟାର ସେଣ୍ଟରରେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ବେତନ ପାଇବା କର୍ମଚାରୀ ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମେ ନିଜେ ନିଜର ବେକାରି, ବୁଟିକ୍, ଡ଼େ କେୟାର ସେଣ୍ଟର କରି ଚଳାଇବ ତେବେ ତୁମକୁ ସ୍ୱରୋଜଗାର ବ୍ୟକ୍ତି କୁହାଯିବ । ଯଦି ତୁମେ ଲଘୁ ଉଦ୍ୟୋଗ ରୂପରେ କୌଣସି ଆୟ ସାଧନକୁ ଆପଣାଇବ ତେବେ ତୁମକୁ ଉଦ୍ୟୋଗପତି କୁହାଯିବ । ସ୍କୁଲ୍ ସ୍ତରରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ି ସାରିବାପରେ ତୁମେ

ଟେବୁଲ ୧.୨ : ଦୈନିକ ଜୀବନରେ କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ପରିସର ଓ କୌଶଳ ବିକାଶ

ପରିସର	ଦୈନିକ ଜୀବନ ପାଇଁ କୁଶଳତା ବିକାଶ
କ୍ଷେତ୍ର : ସାଧନ ପରିଚାଳନା ◆ ସତର୍କ ଗ୍ରାହକ ହେବା ◆ ପାରସ୍ପରିକ ଆୟ ଓ ବ୍ୟୟକୁ ଚତୁରତାର ସହିତ ପରିଚାଳନା ◆ ସଂଚୟର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ନିବେଶ କରିବା ◆ କାର୍ଯ୍ୟ ସରଳୀକରଣ ପଦ୍ଧତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି କ୍ଲାନ୍ତିକୁ ହଟାଇବା ଓ ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିର ପରିଚାଳନା କରିବା । ◆ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ପାଖରେ ଥିବା ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ ଓ ସଂଚୟ କରିବା । ◆ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ପାଇଁ ସଚେତନ ହେବା ◆ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମକୁ ବିକାଶ ଓ ନିୟମର ମାନଦଣ୍ଡରେ ବିକାଶ କରିବା **ମାନବ ବିକାଶ :** ◆ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଓ ବିଳମ୍ବ ବାଳକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଚିହ୍ନିବା । ◆ ଶାରିରୀକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିକାଶତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଓ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା ◆ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକାଶ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା **ବସ୍ତ୍ର ବିଜ୍ଞାନ :** ◆ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବସ୍ତ୍ରର ଚୟନ ◆ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତ୍ର ପରିସଜ୍ଜା ବିଷୟ ଜାଣିବା ଓ ବସ୍ତ୍ରକୁ ସଜାଇବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି ଜାଣିବା ◆ ଚତୁରତା ସହିତ ବସ୍ତ୍ର ଓ କପଡ଼ାର ଚୟନ ଓ ରକ୍ଷଣବେକ୍ଷଣ ◆ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଯାୟୀ ବସ୍ତ୍ରକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ଚୟନରେ ଦକ୍ଷତା ପାଇବା । ◆ ବସ୍ତ୍ରସଜ୍ଜା ପାଇଁ ବସ୍ତ୍ର ପରିସଜ୍ଜାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ◆ ଗୁଣବତ୍ତା ଲେବୁଲକୁ ଦେଖି ବସ୍ତ୍ର ଓ କପଡ଼ା କିଣିବା ◆ କପଡ଼ାର ପରିଷ୍କୃତ ଓ ଭଣ୍ଡାରିକରଣ ଉପରେ କୁଶଳତା ପାଇବା	◆ ଏକ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଗ୍ରାହକର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଅଧିକାରକୁ ଜାଣିବାର ଆଗ୍ରହ ◆ ଉପଭୋକ୍ତା ସହାୟକ ସାମଗ୍ରୀକୁ କିଣିବା ସମୟରେ ଓ ସେବା ଦେବା ସମୟରେ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରୟୋଗ ◆ ଉପଭୋକ୍ତା ସୁରକ୍ଷା କାନୁନ୍ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ◆ ସଞ୍ଚୟ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ◆ ସଂଚୟ ଓ ନିବେଶ ଯୋଜନାରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ଉଠାଇବାର ଯୋଗ୍ୟତା ◆ ଶକ୍ତି ସଂଚୟ ପାଇଁ ସମୟ ଯୋଜନା କରିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସରଳୀକରଣ ପଦ୍ଧତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା କୌଶଳ ◆ ବିଭିନ୍ନ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଯୋଗ୍ୟତା ◆ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ କ୍ଷୟକୁ ରୋକିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ସୁରକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ଜିନିଷ ଅଭ୍ୟାସର ବ୍ୟବହାର ◆ ନୀତିର ସଂହିତାକୁ ମୂଲ୍ୟଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେବା **ମାନବ ବିକାଶ :** ◆ ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ, ଆବେଗାତ୍ମକ, ସାମାଜିକ , ଭାବନାତ୍ମକ, ଭାଷା ଓ ଜ୍ଞାନତ୍ମକ ବିକାଶ ଅନୁଯାୟୀ ଯତ୍ନ ◆ କିଶୋରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପାଇଁ ପରିସର ସୃଷ୍ଟି କରିବା ◆ ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ ଓ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝିବା ବା ଚଳେଇବା **ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ବିଜ୍ଞାନ :** ◆ ଭୋଜନ, ପୋଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଚିହ୍ନିବା ◆ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବାର ଯୋଜନା କରିବା ◆ ରୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଚାରତ୍ମକ ଭୋଜନର ଯୋଜନା ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ◆ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାକରିବାର କ୍ଷମତା ◆ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବାର କ୍ଷମତା ◆ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣକୁ ଆଧାର କରି ଆହାର ଯୋଜନାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା । ◆ ରୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ଆହାରରେ ସାଧାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ◆ ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧି ପୋଷଣର ସ୍ତର ଅନୁମାନ କରି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଲକ୍ଷଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ◆ ଉପଯୁକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରୀକରଣ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବାର କ୍ଷମତା

ବେତନଭୋଗୀ କର୍ମଚାରୀ, ସ୍ୱରୋଜଗାର ବା ଉଦ୍ୟୋଗପତି ହେବାର ଅନେକ ଅବସର ପାଇପାରିବ । ଉଚ୍ଚତର ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷାସ୍ତର ପୁରା କରିସାରିବା ପରେ ବେତନଭୋଗୀ କର୍ମୀ, ସ୍ୱରୋଜଗାର ଓ ଉଦ୍ୟୋଗପତି ହେବାକୁ ସମ୍ଭାବିତ ରୋଜଗାର ଅବସର ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

(କ) ବେତନ ରୋଜଗାରର ଅବସର

- ଉପଭୋକ୍ତା ସଂଗଠନ /ସଭାର କର୍ମଚାରୀ ଭାବରେ
- ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ଅଧିକାରୀ ପରାମର୍ଶଦାତା ହେବା
- ଉପଭୋକ୍ତା ସାମଗ୍ରୀ ଓ ସେବାର ବିକ୍ରୟ ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ
- ସଂଚୟ ଓ ନିବେଶ ଯୋଜନାର ପ୍ରତିନିଧି ଭାବରେ
- କାଠ ଉପକରଣର ସୋରୁମ୍, ଉପକରଣ ଓ ଘରୋଇ ଉପକରଣ, ସରକାରୀ ଏମ୍ପୋରିୟମ୍, ହସ୍ତକଳା କେନ୍ଦ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀ ଭାବରେ
- ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲ୍, ଡ଼େ କେୟାର କେନ୍ଦ୍ର, କ୍ରେଚ ଓ ବାଲବାଡ଼ି କର୍ମଚାରୀ ଭାବରେ
- ଅତିଥି ଗୃହ, ହୋଟେଲ ଓ ଅଫିସ୍ କର୍ମଚାରୀ
- ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଥିବା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରୟୋଗଶାଳାରେ ସହାୟକ ଭାବରେ
- ଡ୍ରାଇକ୍ଲିନିଙ୍ଗ୍ ଦୋକାନ କର୍ମଚାରୀ ଭାବରେ
- ଖାଦ୍ୟପେୟ କେନ୍ଦ୍ର, ଡାକ୍ତରଖାନାର ପଥ୍ୟ ବିଭାଗ, ଜଳଖିଆ କେନ୍ଦ୍ର, ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ଷ୍ଟୋରର କର୍ମଚାରୀ ଭାବରେ
- ବସ୍ତ୍ର ଓ ପୋଷାକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କେନ୍ଦ୍ର, ବସ୍ତ୍ର ଉତ୍ପାଦନ ଶିଳ୍ପ ଓ ଡ଼ିଜାଇନ୍ କେନ୍ଦ୍ର ଆଦିର କର୍ମଚାରୀ ରୂପରେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଖ) ସ୍ୱରୋଜଗାର/ ଉଦ୍ୟୋଗର ଅବସର

- ଘରୋଇ ହସ୍ତକଳା, ସାଜସଜ୍ଜା ସାମଗ୍ରୀ ଓ ରଚନାତ୍ମକ ସାମଗ୍ରୀର ଉତ୍ପାଦକ ଭାବରେ
- ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲ, ଡେ କେୟାର କେନ୍ଦ୍ର, ବାଲବାଡ଼ି ଓ କ୍ରେଚ୍‌ର ମାଲିକ ଭାବରେ
- କୌଣସି ଅତିଥି ଗୃହ, ପେଇଁଙ୍ଗ୍ ଗେଷ୍ଟ ଘରର ମାଲିକ ଭାବରେ
- ଦରଜି/ ସିଲାଇ କପଡ଼ାର ଫିନିସିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଯଥା ବୋତାମ୍, ହେମିଙ୍ଗ୍ ବା ଶାଢ଼ୀରେ ଫଲସ୍ ଲଗାଇବା ବାଲି ଭାବରେ
- ବୁଟିକ, ଭଲ ବୁଣା ବସ୍ତ୍ରର କେନ୍ଦ୍ର, ବସ୍ତ୍ରବୁଣା କେନ୍ଦ୍ର, ବସ୍ତ୍ରକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା କେନ୍ଦ୍ରର ମାଲିକ ଭାବରେ ।
- ଡ୍ରାୟ କ୍ଲିନିଙ୍ଗ୍ ଦୋକାନର ମାଲିକ ଭାବରେ
- ଜଳଖିଆ ଦୋକାନର ମାଲିକ ଭାବରେ
- ଘର ପ୍ୟାକ୍ ଭୋଜନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା ଅଧିକାରୀ ଭାବରେ
- ବେକରି, ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରୋସେସ୍ ଖାଦ୍ୟର ମାଲିକ
- ପାଟି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆୟୋଜକ ଭାବରେ
- ରୋଷେଇ, ବସ୍ତ୍ରବିଜ୍ଞାନ, ବସ୍ତ୍ର ତିଆରି, ବସ୍ତ୍ର ସମୃଦ୍ଧ କରିବା, ନରମ ଖେଳନା ପ୍ରସ୍ତୁତ, ଭଲବୁଣା ଓ ସିଲାଇ ଆଜି ଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ମାଲିକ ଭାବରେ
- ଉପହାରର ପ୍ୟାକିଙ୍ଗ୍, ତାଜା ଓ ଶୁଖିଲା ଫୁଲର ବିକ୍ରୟ କର୍ତ୍ତା ଓ ପାର୍ଟିର ସାଜସଜ୍ଜା କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ
- ପିଲା ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପତ୍ରିକାର ଲେଖକ ଭାବରେ

ତୁମର ଜାଣିବା ପାଇଁ, ଉଚ୍ଚତର ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷାସ୍ତର ପରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧ ରୋଜଗାର ତାଲିକା ୧.୩ରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି ତୁମେ ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ିଥାଅ ତେବେ ଉପଲବ୍ଧ ରୋଜଗାର ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ।

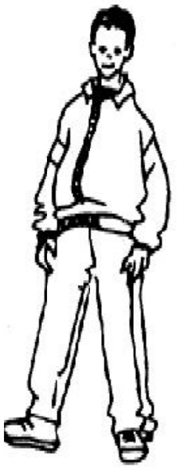
ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧.୩

୧. ନିମ୍ନରେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନରେ ରୋଜଗାରର କେତେକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ତୁମେ କିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଜଗାର ସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱରୋଜଗାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରିବ ଲେଖ ।

	ବୈତନିକ ରୋଜଗାର	ସ୍ୱରୋଜଗାର
(କ)	ନସରୀ ସ୍କୁଲ୍‌ର କର୍ମଚାରୀ	--------------------
(ଖ)	ସରକାରୀ ଏମ୍ପୋରିୟମର କର୍ମଚାରୀ	--------------------
(ଗ)	କାଟରିଙ୍ଗ୍ ସେବାର ଆୟୋଯକ	--------------------
(ଘ)	ଜଳଖିଆ ଦୋକାନର ରୋଷେଇଆ	--------------------
(ଙ)	ସଞ୍ଚୟ ଓ ନିବେଶ ଯୋଜନାର କର୍ମଚାରୀ	--------------------
(ଚ)	ରୋଷେଇ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ	--------------------
(ଛ)	ଘରୋଇ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସହିତ କାମ କରିବା	-------------------- --------------------
(ଜ)	ଅତିଥି ଗୃହର ଦେଖାରଖା କରିବା	--------------------
(ଝ)	ବିକ୍ରୟକର୍ତ୍ତା	--------------------

ଟେବୁଲ ୧.୩ ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଜଗାରର ଅବସର

ମୁଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସାୟ ବାଛିବି ?



ଉପଭୋକ୍ତା ସେବା	ଉପଭୋକ୍ତା ଅଧିକାର ପରାମର୍ଶଦାତା ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କାରୀ, ବିକ୍ରୟ ପ୍ରତିନିଧି, ଉପଭୋକ୍ତା ରିପୋର୍ଟର, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିଣାବିକା ଉପଭୋକ୍ତା ସଭାର କର୍ମଚାରୀ	ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକ ପତ୍ରକାରିତା ଓ ସଂଚାରରେ ଡିପ୍ଲୋମା ଲୋକ ସଂପର୍କରେ ଡିପ୍ଲୋମା, ଉପଭୋକ୍ତା ସୁରକ୍ଷା ଅଧିନିୟମରେ ଡିପ୍ଲୋମା	ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉତ୍ପାଦନକୁ ଚାଖିବା ରୂପରେ, ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରତିନିଧି ଲୋକସଂପର୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଉପଭୋକ୍ତା ସମାଚାର ଲେଖକ
ପରିବାର ଓ ମାନବ ସେବା	ପ୍ରୌଢ଼ ଡେକେୟାର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଆବାସୀୟ ଦେଖାରଖା ସହାୟକ ବୃଦ୍ଧ ଦେଖାରଖା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ପାରିବାରିକ ସହାୟକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଘରୋଇ ଦେଖାରଖା ସହାୟକ, ଗୃହିଣୀ ସହାୟକ ।	ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା, ବାଳ ବିକାଶ ପରାମର୍ଶଦାତା	ସମାଜ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ସହାୟକ ସଂଘ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇ କର୍ମକର୍ତ୍ତା
ପିଲାଙ୍କ ବିକାଶ ଓ ଶିକ୍ଷା	ପ୍ରି ସ୍କୁଲ ସହାୟକ, ପାରିବାରିକ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମନୋରଂଜନ ସହାୟକ ଶିକ୍ଷା ସହାୟକ	ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା, ଶିଶୁବିକାଶ ପରାମର୍ଶଦାତା ଶିଶୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଓ ପରାମର୍ଶଦାତା ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ କୋର୍ସ, ସ୍ନାତକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷା ।	ଶିଶୁ ଡେକେୟାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ପ୍ରି ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷା ସହାୟକ ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ
ଫେସନ ଡିଜାଇନ୍ ଓ ଉତ୍ପାଦନ ବିକ୍ରୟ	ଫେସନ୍ ଡିଜାଇନ୍ ସହାୟକ ବସ୍ତ୍ର/ସାଜସଜ୍ଜା ସାମଗ୍ରୀ ଅନୁମାନ କର୍ତ୍ତା ବିକ୍ରୟ ସହାୟକ, ଉପଭୋକ୍ତା ସହାୟକ ଡ୍ରାଇକ୍ଲିନିଙ୍ଗ୍ ଦୋକାନର କର୍ମଚାରୀ ପୋଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କର୍ମଚାରୀ ବସ୍ତ୍ର ଉଦ୍ୟୋଗର କର୍ମଚାରୀ ସିଲାଇ ଓଏମ୍ବ୍ରୋଡରି ବିଭାଗର କର୍ମଚାରୀ ।	ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ସ୍ନାତକ, ଫେସନ ଡିଜାଇନ୍ କୋର୍ସ ଫେସନ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ପଲିଟେକ୍ନିକ୍ସ୍/ ଡିଜାଇନ୍-ସ୍କୁଲ୍ସ	ଡିଜାଇନ୍ ସହାୟକ, ଫେସନ ଆରେଖକ ବସ୍ତ୍ର ଟେକ୍ନିସିଆନ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଇମାଜିଂ (କନ୍ସଲଟାଣ୍ଟ) ପରାମର୍ଶଦାତା,ବିକ୍ରୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଦର୍ଶନ କର୍ତ୍ତା ଫେଶନ କ୍ରେତା ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

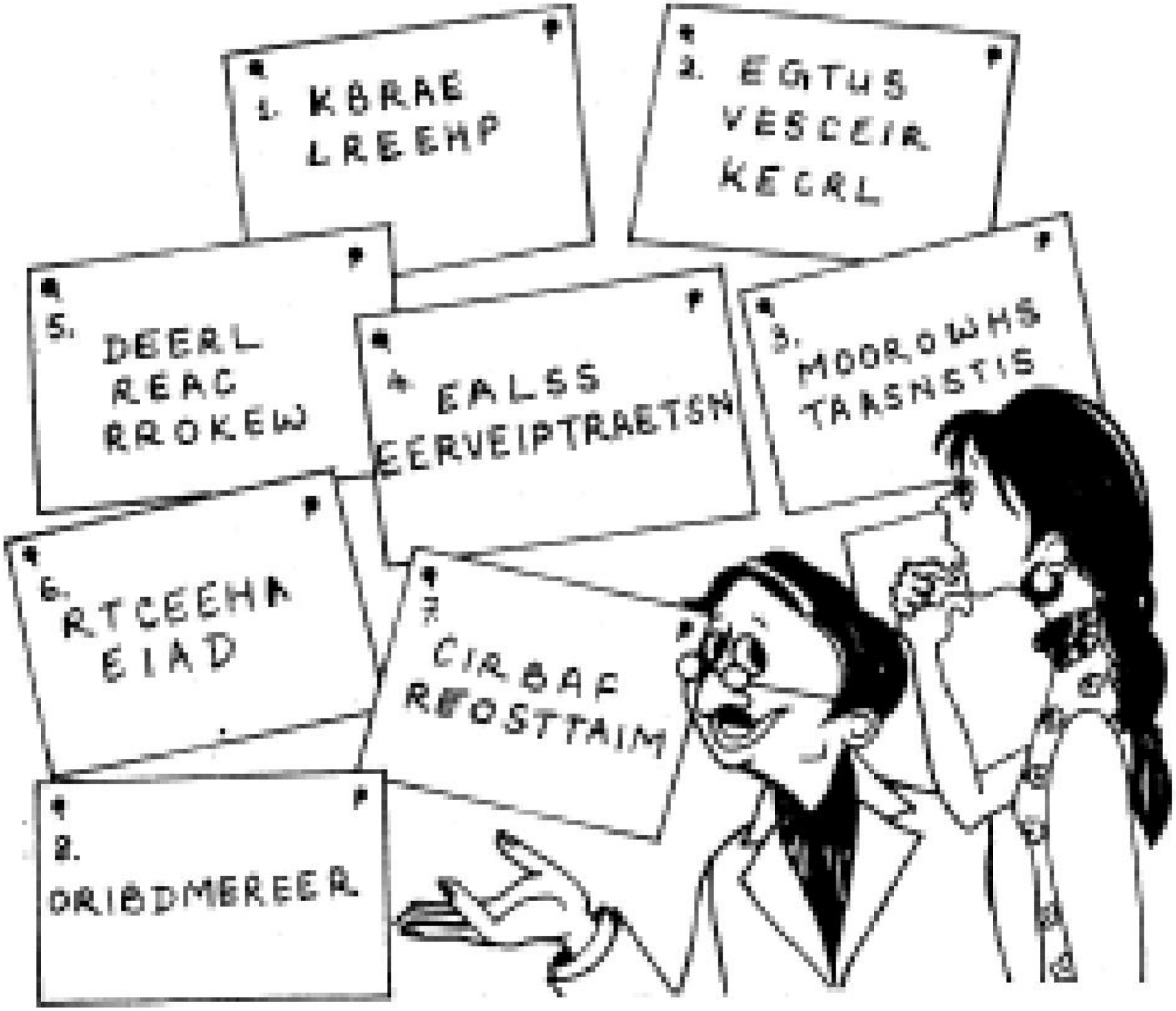
ଉପଭୋକ୍ତା ସେବା	ଉପଭୋକ୍ତା ଅଧିକାର ପରାମର୍ଶଦାତା ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କାରୀ, ବିକ୍ରୟ ପ୍ରତିନିଧି, ଉପଭୋକ୍ତା ରିପୋର୍ଟର, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିଣାବିକା ଉପଭୋକ୍ତା ସଭାର କର୍ମଚାରୀ	ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକ ପତ୍ରକାରିତା ଓ ସଂଚାରରେ ଡିପ୍ଲୋମା ଲୋକ ସଂପର୍କରେ ଡିପ୍ଲୋମା, ଉପଭୋକ୍ତା ସୁରକ୍ଷା ଅଧିନିୟମରେ ଡିପ୍ଲୋମା	ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉତ୍ପାଦନକୁ ଚାଖିବା ରୂପରେ, ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରତିନିଧି ଲୋକସଂପର୍କ ପ୍ରତିନିଧି ଉପଭୋକ୍ତା ସମାଚାର ଲେଖକ
ପରିବାର ଓ ମାନବ ସେବା	ପ୍ରୌଢ ଡେକେୟାର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଆବାସୀୟ ଦେଖାରଖା ସହାୟକ ବୃଦ୍ଧ ଦେଖାରଖା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ପାରିବାରିକ ସହାୟକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଘରୋଇ ଦେଖାରଖା ସହାୟକ, ଗୃହିଣୀ ସହାୟକ ।	ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା, ବାଳ ବିକାଶ ପରାମର୍ଶଦାତା	ସମାଜ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ସହାୟକ ସଂଘ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା। ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇ କର୍ମକର୍ତ୍ତା
ପିଲାଙ୍କ ବିକାଶ ଓ ଶିକ୍ଷା	ପ୍ରି ସ୍କୁଲ ସହାୟକ, ପାରିବାରିକ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମନୋରଂଜନ ସହାୟକ ଶିକ୍ଷା ସହାୟକ	ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା, ଶିଶୁବିକାଶ ପରାମର୍ଶଦାତା ଶିଶୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଓ ପରାମର୍ଶଦାତା ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ କୋର୍ସ, ସ୍ନାତକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷା ।	ଶିଶୁ ଡେକେୟାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ପ୍ରି ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷା ସହାୟକ ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ
ଫେସନ ଡିଜାଇନ୍ ଓ ଉତ୍ପାଦନ ବିକ୍ରୟ	ଫେସନ୍ ଡିଜାଇନ୍ ସହାୟକ ବସ୍ତ୍ର/ସାଜସଜ୍ଜା ସାମଗ୍ରୀ ଅନୁମାନ କର୍ତ୍ତା ବିକ୍ରୟ ସହାୟକ, ଉପଭୋକ୍ତା ସହାୟକ ଡ୍ରାଇକ୍ଲିଜିଙ୍ଗ୍ ଦୋକାନର କର୍ମଚାରୀ ପୋଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କର୍ମଚାରୀ ବସ୍ତ୍ର ଉଦ୍ୟୋଗର କର୍ମଚାରୀ ସିଲାଇ ଓଏମ୍ବ୍ରୋଡରି ବିଭାଗର କର୍ମଚାରୀ ।	ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ସ୍ନାତକ, ଫେସନ ଡିଜାଇନ୍ କୋର୍ସ ଫେସନ୍ ଟେକ୍‌ନୋଲୋଜି ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ପଲିଟେକ୍‌ନିକ୍ସ/ ଡିଜାଇନ୍-ସ୍କୁଲ୍ସ	ଡିଜାଇନ୍ ସହାୟକ, ଫେସନ ଆରେଖକ ବସ୍ତ୍ର ଟେକ୍‌ନିସିଆନ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଇମାଜିଂ (କନ୍‌ସଲଟାଣ୍ଟ) ପରାମର୍ଶଦାତା,ବିକ୍ରୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଦର୍ଶନ କର୍ତ୍ତା ଫେଶନ କ୍ରେତା ।

ମୁଁ
କେଉଁ ପ୍ରକାର
ବ୍ୟବସାୟ
ବାଛିବି ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧.୩

୧. କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳ

ରଚନା ନୂଆ କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ଧାନରେ ରୋଜଗାର ଏଜେନ୍‌ସି ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲା, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ଦେଖିଲା ଯେ ସବୁ ଶୀର୍ଷକ ମିଶି ଯାଇଥିଲା । ପ୍ରବନ୍ଧକ ମି ଜୈନ ରଚନାକୁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେବେ ଯଦି ସେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୀର୍ଷକୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ରଖିନେବ । କ'ଣ ତୁମେ ଏସବୁ କରିବାରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ?



ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଛ ?

- ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ
  - ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ
  - ପରିସର
  - ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭୁଲ୍‌ଧାରଣା

- ଗୃହବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ର
  - ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ
  - ସାଧନ ପରିଚାଳନା
  - ମାନବ ବିକାଶ
  - ବସ୍ତ୍ର ଓ ପୋଷାକ

- ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ଅବସର ବା ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ
  - ବେତନ ରୋଜଗାର
  - ସ୍ୱରୋଜଗାର
  - ଉଦ୍ୟୋଗ

ପାଠାନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ :

୧. ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହିତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ବେତନ ରୋଜଗାର ଓ ସ୍ୱରୋଜଗାର

(ଖ) ଘର ଓ ଗୃହସ୍ଥୀ

(ଗ) ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଉଦ୍ୟୋଗ

୨. "ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ କେବଳ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ" ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୩. ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ଉଭୟ ବାଳିକା ଓ ବାଳକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଢ଼ାଯିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝାଅ ।

୪. ତୁମେ ତୁମ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କୁ କିପରି ବୁଝେଇବ ଯେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପାଠ ରୋଷେଇ, ସିଲାଇ, ପରିଷ୍କୃତ ଓ ଶିଶୁଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷାଠାରୁ ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ।

୫. ତୁମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରର ଚାରୋଟି କୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୬. ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରର ବେତନ ରୋଜଗାର ଓ ସ୍ୱରୋଜଗାରର ଦୁଇଟି ଅବସରର ଉପସ୍ଥାପନ କର ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର :

୧.୧ ୧. (କ) ଘର (ଖ) ଗୃହିଣୀ (ଗ) ଗୃହବିଜ୍ଞାନ

(ଘ) ବେତନ ରୋଜଗାର (ଙ) ଉଦ୍ୟୋଗ

୨. i) ଗ

ii) ଘ

୧.୩ ପାଠ ୧.୨କୁ ସମ୍ପର୍କ କର

୧.୩ ୧. (କ) ନିଜର ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲ ଖୋଲିବା

(ଖ) ଉପହାର ଦୋକାନର ମାଲିକ

(ଗ) ନିଜର କ୍ୟାଟରିଙ୍ଗ ସେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା

(ଘ) ନିଜର ଜଳଖିଆ ଦୋକାନ ଚଳେଇବା

(ଙ) ସଂଚୟ ଓ ନିବେଶ ଯୋଜନାର ଏଜେଣ୍ଟ ହୋଇ

(ଚ) ନିଜର କୁକିଙ୍ଗ୍ କକ୍ଷ ଚଳାଇବା

(ଛ) ନିଜର ଘରେ ରନ୍ଧନଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଦେବା

(ଜ) ନିଜର ଅତିଥି ଗୃହ ଚଳାଇବା

(ଝ) ନିଜର ବୁଟିକ୍ ଖୋଲିବା

୧.୪ ୧. ବେକରି ସହାୟକ

୨. ଅତିଥି ସେବା କ୍ଲର୍କ

୩. ସୋରୁମ୍-ସହାୟକ

୪. ବିକ୍ରୟ ପ୍ରତିନିଧି

୫. ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା କର୍ତ୍ତା

୬. ଶିକ୍ଷା ସହାୟକ

୭. ବସ୍ତ୍ର ଅନୁମାନକର୍ତ୍ତା

୮. ଏମ୍ବ୍ରୋଡ଼ୋରୀ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ

log on to http://www.hect.org and click on HERO

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

୨

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ନୀତି ନିୟମ

ହରିଓମ୍ ଏକ ମଧ୍ୟବର୍ଗୀୟ କଲୋନୀରେ ଏକ ତେଜରାତି ଦୋକାନ ଖୋଲିଲା । ଯେହେତୁ ନୂଆ କଲୋନୀର ଏହା ଏକମାତ୍ର ଦୋକାନ ଥିଲା ତେଣୁ ବ୍ୟବସାୟ ଭଲ ଚାଲିଲା । ଶୀଘ୍ର ହରିଓମ୍‌କୁ ଅନୁଭୂତ ହେଲା ସେ ଏକଲା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ତାର ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ ଓ ଘର ଘର ବୁଲି ଜିନିଷ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ରାମୁକୁ ନିଯୁକ୍ତ କଲା । ଏକ ସପ୍ତାହ ଭଲରେ କଟିକଲା କିନ୍ତୁ ଶୀଘ୍ର ହରିଓମ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲା ଯେ ରାମୁ କାମକୁ ଡ଼େରିରେ ଆସିବା ସହିତ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ଘରେ ଜିନିଷ ପହଞ୍ଚାଇ ଡ଼େରିରେ ଫେରୁଛି । ଯେତେବେଳେ ହରିଓମ୍ ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଚାହେଁ, ରାମୁ ତାକୁ ମିଳିନଥାଏ । ହରି ରାମୁକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକଲା ଯେ ରାମୁ ନିଜକୁ ସୁଧାରି ନେଇ ସମୟର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝି କାମକୁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ । ଏହାପରେ ଚାରିମାସ ବିତିଗଲା ପରେ ବି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଉନ୍ନତି ଦେଖାଗଲା ନାହିଁ । ରାମୁ ସବୁ ସମୟରେ ଚା ଦୋକାନରେ ଚା ପିଉଥିବାର ଓ ଖେଳୁଥିବାର ଦେଖାଗଲା । ଛଅ ମାସ ବିତିଗଲା ପରେ ବି ରାମୁକୁ ସୁଧାରିବାରେ ଅସଫଳ ହୋଇ ହରିଓମ୍ ରାମୁକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଅନ୍ୟଲୋକ ରଖିଲା ।

କଣ ତୁମେ ଏହିପରି କିଛି ଘଟଣା ସହିତ ପରିଚିତ କି ? ତୁମେ ତୁମ ଜୀବନରେ ଏହିପରି ଲୋକଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛ କି ଯେଉଁମାନେ ନିଜ କାମ ପ୍ରତି ଦାୟୀତ୍ୱବାନ୍ ନୁହଁନ୍ତି ? କାମ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ କାହିଁକି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ? କାହିଁକି ମାଲିକ ନିଜ କର୍ମଚାରୀ ସହିତ ଏତେ ପରିମାଣରେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଯେ କର୍ମଚାରୀକୁ କାମ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼େ ? ଏହି ପାଠରେ ଆମେ ତୁମକୁ ଏମିତି କଥାରେ ପରିଚିତ କରାଇବୁ କି ଯାହା ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କର୍ମଚାରୀ ହେବାପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ସୂଚନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ଯେଉଁମାନେ ପରିବାରରେ, ସ୍କୁଲ୍‌ରେ, ନିଜ ମିତ୍ରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରିୟ ସଦସ୍ୟ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ଏହି ପାଠ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନକୁ କରିପାରିବ :

- 'ନୀତି' ଶବ୍ଦର ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ ଓ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ କାମ ଓ ଘରେ ନୀତିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ନୀତିଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ନୀତିଗତ ସ୍ତର ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କାରଣର ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ଭଲ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପାଇଁ ନୀତିଗତ ସଂକେତ ବିକଶିତ କରିବା

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୨.୧ ନୀତି କଣ ?

> ନୀତି ଶବ୍ଦ ନୈତିକ ଚୁକ୍ତି ଯାହା ଠିକ୍ ଓ ଭୂଲ୍ ବ୍ୟବହାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ

ଚିତ୍ର : ୨.୧

ନୀତି ଆମକୁ ଆମର ନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜଣାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ବ୍ୟବହାର ଘରେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଠିକ୍, ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଓ ନ୍ୟାୟପ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ନୀତି, ନିୟମ ଓ ମାନଦଣ୍ଡ ସମୂହ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ବିତାଇବାରେ ଓ ଏକ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଘରେ ଓ ବାହାରେ ତୁମକୁ ନୀତିର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ତୁମେ ନୀତିଗତ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିପାରିବ ଯାହା ତୁମ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଓ ସଚ୍ଚୋଟତା
- ସତ୍ୟବାଦିତା
- ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ
- ସମୟର ଆଦର
- କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ସମ୍ମାନ
- ନିଜର ପର୍ଯ୍ୟବେରଣକୁ ସମ୍ମାନ

ଆମକୁ ଜୀବନର ଏହି ନୀତି ଛଡ଼ା ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ବି ଆମଠାରୁ କିଛି ବିଶିଷ୍ଟ ନୀତିର ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

- ନିୟମିତତା ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା
- ଗୋପନୀୟତା
- ବିଶ୍ୱସ୍ତତା
- ନିଜ ସହକର୍ମୀ ଓ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିତ୍ରତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା
- ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ତୁଲାଇବା ଓ ଶିଖିବାରେ ଇଚ୍ଛା ରଖିବା

୨.୨ ନୀତିର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆସ ଦେଖିବା ଭଲ ନୀତି ରହିବା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଏହା କିପରି ଆମର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ଘର ବା କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ରହିଥାଏ - କାର୍ଯ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ

- କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ବାସ୍ତବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।
- କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଯିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ, ଯେଉଁଠି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ଓ ଯେଉଁଠି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ଉପକରଣ ରହିଥାଏ ଓ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ରଖିବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭଣ୍ଡାରସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ ଏହି କଥାରେ ସହମତ ହେବ ଯେ ଏହି ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସହ ବନ୍ଧିତ ଓ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏହା ଛଡ଼ା ତୁମେ ସହମତ ହେବଯେ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା) ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଏହି ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ହିଁ ଭାବିପାରେ, ବିଶ୍ଲେଷଣ କରିପାରେ, ଶିଖିପାରେ ଓ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଅଦଳ ବଦଳ କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଥାଏ । ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ନିଜ ଓ ନିଜ ପାଖର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପରିଚାଳନା କଳାକୁ ହାସଲ କରିପାରିବେ । ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଅଳସୁଆ, ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ବା ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳର କୁପ୍ରବନ୍ଧକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହିପରି ନିଜ ବ୍ୟବସାୟର କ୍ଷତି କରିପାରେ । କଣ ତୁମେ ମନେ ପକାଇପାରୁଛ ଏହି ପାଠ ଆରମ୍ଭରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରାମୁ ଓ ହରିଓମ୍‌ର ଉଦାହରଣ କୁ ?

ଏହିପରି ନିଜ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସଫଳତା ପାଇଁ, ଆମ ସାଧନର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ, ଘର ଓ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଅନୁଶାସନ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କିଛି ବିଶିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟନୀତିକୁ ବିକଶିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟନୀତି କାରଣରୁ ଆମେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଜ କ୍ଷମତା ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ମଳ, ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପକ୍ଷପାତ ରହିତ ଶୈଳୀରେ କରିପାରିବା । ଏହି ନୀତି ଆମକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସୌହାଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟର ବାତାବରଣ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ଓ ଯେଉଁଠି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପରର ସହଯୋଗୀତା ଓ ବିଶ୍ୱାସର ଆନନ୍ଦ ନେଇପାରନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ (ଯେମିତି କୌଣସି ଅଫିସ୍, ଦୋକାନ, ପୋଲିସ୍ ଚୌକି ଆଦି)କୁ ଯାଇ ସେଠାର ଚାରୋଟି ନୀତିଗତ ଓ ଚାରୋଟି ନୀତିରହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ନୋଟ୍ କର ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨.୧

୧. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପାଞ୍ଚଟି ଗୁଣକୁ ବ୍ୟାଖା କର ଯାହା ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟନୀତିକୁ ସହଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ।

(କ) .... (ଖ) .... (ଗ) ....

(ଘ) .... (ଙ) ....

୨. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାକ୍ୟକୁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତର ଚୟନ କରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।

(i) କାର୍ଯ୍ୟନୀତି ଅର୍ଥ

(କ) ନୈତିକତା

(ଖ) ଦକ୍ଷତା

(ଗ) ଯୋଗ୍ୟତା

(ଘ) ନ୍ୟାୟପ୍ରିୟତା

(ii) କାର୍ଯ୍ୟନୀତି ଅର୍ଥ

(କ) ନିୟମ ଓ ମାନଦଣ୍ଡ ସମୂହ

(ଖ) ମାନଙ୍କ ସମୂହ

(ଗ) ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ମାନଙ୍କ

(ଘ) ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ନିୟମର ସମୂହ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

(i) କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳର ତିନୋଟି ଉପାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା, କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ ଓ ....

(କ) ନିୟମ

(ଖ) କାର୍ଯ୍ୟବିଧି

(ଗ) କାର୍ଯ୍ୟ

(ଘ) ସହ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା

୩. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ସାଧାରଣ ନୀତି ଓ କାର୍ଯଗତ ନୀତିକୁ ଅଲଗା କର ।

(i) ନିୟମିତତା

(ii) ଆନ୍ତରିକତା

(iii) ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା

(iv) ବିଶ୍ୱସ୍ତତା

(v) ଗୋପନୀୟତା

(vi) ଆତ୍ମସମ୍ମାନ

(vii) ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ

(viii) ସତ୍ୟବାଦିତା

୨.୩ ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ନୀତିଗତ ସମସ୍ୟା

ଚିତ୍ର - ୨.୨

ଏବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟନୀତି ଓ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିଛେ । ଆସ ଏବେ ସାଧାରଣ ଭାବେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳ ସାମନାରେ ଆସୁଥିବା କିଛି ନୀତିଗତ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଯେତେବେଳେ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା :

- ଅନିୟମିତ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା ନ ହୁଅନ୍ତି
- କର୍କଶ ଓ ଅଭଦ୍ର ହୁଅନ୍ତି
- ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ରଖିଥାନ୍ତି
- ସାଧନର ଅପବ୍ୟୟ କରନ୍ତି
- ନିୟମ ଓ କାନୁନ୍‌ର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରନ୍ତି
- ନିଜ କାମରେ ଅମର୍ଯ୍ୟାଦା କରନ୍ତି
- ଅବିଶ୍ୱସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି

(କ) ଅନିୟମତା ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତାର ଅଭାବ

ଅନିୟମିତତା ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା ର ଅଭାବ ଏମିତି ସମସ୍ୟା ଯାହା ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତୁମର ଚାରିପଟକୁ ଦେଖ, ତୁମକୁ ଏମିତି ଅନେକ ଲୋକ ମିଳିବେ ଯେଉଁମାନେ ସକାଳେ ଡେରିରେ ଉଠନ୍ତି ଓ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍କୁଲ ପଠାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସମୁଚିତ ଆହାର ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ତାଙ୍କର ଅନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କାରଣ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତା ନ ହେବାର କାରଣରୁ ତାଙ୍କ ଘର ବି ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରହେ । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହନ୍ତି । ଅନ୍ୟକିଛି ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ ଡ଼େରିରେ ଆସନ୍ତି ଓ ଶୀଘ୍ର ଘରକୁ ଚାଲିଯିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ବା ନିଜର ଅଧିକାର ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ବସିବା ସ୍ଥାନରେ କେବେ ବି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତୁମେ ଏମିତି ଘଟଣାର ସାକ୍ଷୀ ଅବଶ୍ୟ ରହିଥିବ । ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟାଙ୍କ୍, ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍, ଟେଲିଫୋନ୍ ଓ ବିଜୁଳି ଅଫିସ୍‌ରେ କାଉଣ୍ଟର କ୍ଲର୍କ ଡ଼େରିରେ ଆସିବା ବା ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବା କାରଣରୁ ଜନତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାର ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଲୋକଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ବ୍ୟବହାର କାର୍ଯ୍ୟର ଅନୁଶାସନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ, ଭୁଲ୍ ଉଦାହରଣ ହୋଇଥାଏ, ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଜ ସଂଗଠନର ପ୍ରତିଷ୍ଠାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ ।

କଣ ତୁମେ ତୁମର ପାଠପଢ଼ାରେ ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ନିୟମିତ ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ କି ? ଯଦି ତୁମେ ଅନିୟମିତ ଥାଅ ତେବେ ତୁମେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଓ ଅପ୍ରସନ୍ନ ରହିବ । ତୁମେ ଏହା ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଏହା ତୁମର ଭବିଷ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟ ଅବସରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ।

(ଖ) କର୍କଶ ଓ ଅଭଦ୍ର ବ୍ୟବହାର :

ଚିତ୍ର : ୨.୩

ସମୟ ସମୟରେ ପରିବାରରେ କିଛି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଉଗ୍ର ଓ ଅଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କେବଳ ପରିବାରରେ ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ତା ନୁହେଁ ଆମରି ପରିବାରର କ୍ଷମତା ବଦ୍‌ନାମ କରିଥାଏ, ଯଦି କୌଣସି କ୍ଲର୍କ ଅଫିସ୍ କାଉଣ୍ଟରରେ ତୁମ କଥା (ଅନୁରୋଧ) ନରଖେ, ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବାହାନା କରି ପରେ ଆସିବାକୁ କହେ ତେବେ ତୁମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିପରି ହେବ ? କଣ ତୁମେ ଏପରି ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବ ଯିଏ କାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରୁନଥିବ, ଅଶିଷ୍ଟ, ମହିଳା ଓ ଅନ୍ୟକର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଅଭଦ୍ର

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବ, ସବୁ ସମୟରେ ଉଗ୍ର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇଥିବ ? ଯେକୌଣସି କର୍ମଚାରୀର ଅଶିଷ୍ଟ ଓ ଅଭଦ୍ର ବ୍ୟବହାର ଯେକୌଣସି ସଂଗଠନ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ଲଜ୍ଜାକର ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ

କେତେକ ଲୋକ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାପାଇଁ ଓ ନିଜର ବ୍ୟବସାୟ ବଢ଼ାଇବାର ବିଶେଷ ଯୋଗ୍ୟତା ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଅଛି । ଧର ତୁମ ପାଖରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଅଛି କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଚଳାଇବା ତୁମକୁ ଜଣାନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତଥାପି ତୁମେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଚଳେଇବାକୁ ଚାହୁଁଛ ଏବଂ ଚଲାଅ ଓ ଯଦି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ହେବ ? କେତେକ ଲୋକ ଦାବୀ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଯୋଗ୍ୟ ଡାକ୍ତର ଅଟନ୍ତି ଓ ଏମିତି ରୋଗୀଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ଯାହା ବିଷୟରେ ସେମାନେ କିଛି ବି ଜାଣିନଥାନ୍ତି । ଫଳତଃ ସେମାନେ ରୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ଲୋକ ବିଜୁଳି ଓ ମେସିନ୍ ବିଷୟରେ କିଛି ବି ଜାଣି ନଥାଇ, ଜାଣିଥିବାର ଦାବୀ କରି ଅନେକ କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି ।

ତେଣୁ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ କାମରେ ଯୋଗ୍ୟ ଓ କୁଶଳ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସମୟ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଜ୍ଞାନ ଓ ବୁଦ୍ଧିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୋଷଣ ବିଜ୍ଞାନ, ଘରୋଇ ଉପକରଣ, ଔଷଧ ଓ ପରିଷ୍କୃତି ସାମଗ୍ରୀ ବିଷୟରେ ଅଳ୍ପ ଜ୍ଞାନ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୃହରେ ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ସୁରକ୍ଷା ଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀ ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞତା ବହୁ ସମୟରେ ବିପଦ ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବିଜୁଳି ତାରରେ ଥିବା ଖୋଲା ଅଂଶକୁ ଛୁଇଁଲେ ଆଘାତ ଲାଗିଥାଏ, ଯଦି ତୁମର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ । ଭଲ ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନଥିବା କାରଣରୁ ପରିବାରରେ ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଯଥା ଅନ୍ଧାରକଣା, ଗଳଗଣ୍ଡ ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ତୁମେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ତୁମ ଜ୍ଞାନରେ ବୃଦ୍ଧିହେବ ଓ ପରାମର୍ଶ କରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମ ଯୋଗ୍ୟତା ବିକଶିତ ହେବ ।

(ଘ) ସାଧନର ଅପବ୍ୟୟ

ତୁମେ ଆଗରୁ ଶିକ୍ଷା କରିଛ ଯେ ଆମର ଅନେକ ସାଧନ ସୀମିତ । ଅନେକ ଗୃହିଣୀ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ରାନ୍ଧିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଥାନ୍ତି ଓ ପରେ ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ଭଣ୍ଡାରଣ ନ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖରାପ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଲୋକ ନିଜ ଥାଳିରେ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ନେଇଆସନ୍ତି ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇନପାରି ଥାଳିରେ ଅଇଣ୍ଠା ଛାଡ଼ିଥାନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଯୋଜନା ବିନା ଓ ସପଙ୍ଗ୍ ଲିଷ୍ଟ ବିନା ବାରମ୍ବାର ବଜାର ଯିବା ଦ୍ୱାରା ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିର ଅପବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ତୁମ ଗାଡ଼ିରେ ଯାଉଥିବ ତେବେ ଅଧିକ ପେଟ୍ରୋଲ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିତ୍ର : ୨.୪

ଅନେକ ଅଫିସ୍‌ରେ ଖାଲି କୋଠରୀରେ ଆଲୁଅ ଓ ପଙ୍ଖା ଚାଲିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଅଫିସ୍‌ରେ କାଗଜ ଓ କଲମ ଆଦିର ଦୂରୁପଯୋଗ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଫିସ୍ ଜିନିଷ ଏଠିସେଠି ଫିଙ୍ଗା ଯାଇଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଦୃଶ୍ୟ । ଅଫିସ୍‌ର ଫୋନ୍ ଓ ଗାଡ଼ି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ତୁମେ କେବେ କେବେ ଦେଖିଥିବ ଯେ ପାଣି ପିଇ ସାରିବା ପରେ ଲୋକମାନେ କଳ ବନ୍ଦ କରିନଥିବେ । ଏହିସବୁ ଆମ ଅମୂଲ୍ୟ ସାଧନର ଦୂରପଯୋଗ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଙ) ନିୟମ ଓ କାନୁନ୍‌ର ଉଲଘଂନ :

ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ଯେ କିଛି ଘରେ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଇଥାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ମାତାପିତା କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପିଲା ପ୍ରତି ଅଧିକ ସ୍ନେହ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । କଣ ତୁମେ କିଛି ପରିବାରରେ ବୋହୂ ଓ ଝିଅ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖିଛ କି ? କେବେ କେବେ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଲୋକଙ୍କୁ ଘରେ ଓ ବାହାରେ ଭେଦଭାବ କରାଯାଏ । କିଛି ଲୋକ ପରିବାର ଚଳଣୀ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ଅବମାନନାକୁ ଆଧୁନିକତାର ପ୍ରତୀକ ମାନନ୍ତି । କଣ ତୁମେ ଏମିତି କିଛି ଉଦାହରଣ ଦେଇ ପାରିବ ? କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଏ ଅନୁଶାସନ, ଭଲ ମାଲିକ ଓ କର୍ମଚାରୀ ସମ୍ବନ୍ଧ ଓ ସଦ୍‌ଭାବନା ଆଦି ରଖିବା ପାଇଁ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ଉଲଘଂନ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ କି ସମୟ ପୂର୍ବାରୁ ପଦୋନ୍ନତି ଦିଆଯାଇଥାଏ ବା ପ୍ରଶାସନ କୌଣସି କର୍ମଚାରୀ ପାଇଁ ପକ୍ଷପାତ କରିଥାଏ । କିଛି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ତୁମେ ଦେଖିପାରିବ ଯେ ଜାତି, ଲିଙ୍ଗ ଓ ଶାରିରୀକ ବିକଳାଙ୍ଗ କାରଣରୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭେଦଭାବ କରାଯାଇଥାଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସମାନ କାମ ପାଇଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ବେତନ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିପଦ ଜନକ ଉଦ୍ୟୋଗ ଯେମିତି ବାଣ ତିଆରି କାରଖାନା, ଖଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କାରଖାନାରେ ସରକାରୀ ନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯାଇ କାମ କରାଯାଇଛି ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧ । କେତେକ ଛୋଟପିଲା ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ ନ କରି ପାରି ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କରାଇଥାନ୍ତି ବା ଅନ୍ୟର ନକଲ କରି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୁରା କରାଇଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ପରୀକ୍ଷାରେ ନକଲ କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯାହା ତୁମେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥିବ । ଏହା ପରୀକ୍ଷାର ନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧ ଓ ନୀତି ସଂଗତ ହୋଇନଥାଏ । ନିୟମ ଓ କାନୁନ୍‌ର ଉଲଘଂନ ସବୁ ସମୟରେ ଘର ଓ ଅଫିସ୍‌ରେ ଗମ୍ଭୀର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

(ଚ) କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଅସମ୍ମାନ :

"ଓଃ ! ମୁଁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଗୃହିଣୀ, ମୁଁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନାହିଁ, ମୁଁ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ କ୍ଲର୍କ !"

ତୁମେ ଏମିତି ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିଛ କି ଯିଏ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରି ଏମିତି କଥା କହିଥାନ୍ତି ? ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବଯେ କାହିଁକି ସେମାନେ ଏମିତି ଲଜ୍ଜା ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଆମ ସମାଜରେ, କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନଜନକ ଆଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁ କମ୍ ସମ୍ମାନ ଜନକ, କିଛିକୁ ଉଚ୍ଚ ଓ କିଛିକୁ ନୀଚ ଓ ତୁଚ୍ଛ ଧରାଯାଏ, ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ କିଛି ଲୋକ ନିଜ କାମରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଜ କାମ ବିଷୟରେ କିଛି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ତାଙ୍କୁ ହେୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନ ଦେଖନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳ ସମ୍ପାଦନକୁ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହିପରି ରାସ୍ତା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପାଣି ଯୋଗାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହେୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଗୃହବିଜ୍ଞାନର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଭାବରେ, ତୁମେ ତୁମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆଦର କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏହା ବହୁ ଉପଯୋଗୀ, ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ । ତୁମେ ଗୃହବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ିବାର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରଥମ ବିଷୟ ପଢ଼ିବାରେ ବୁଝିସାରିଥିବ ।

(ଛ) ଅବିଶ୍ୱସ୍ତତା

ନିଜ ପରିବାରର ଗୋପନୀୟତା ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ବଦ୍‌ନାମ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ଆଗରେ କରିବା ପରିବାର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା । ସଂଯୁକ୍ତ ଧନରାଶିରୁ ଧନ ନେଇ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପରିବାର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସଘାତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଫିସ୍‌ରେ କିଛି କର୍ମଚାରୀ ହାନୀକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହନ୍ତି ଯାହା ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ ରାସାୟନିକ ଇଞ୍ଜିନିୟର୍ କିଛି ସହଜ ଶୀଘ୍ର ଧନରାଶି ପାଇଁ ନିଜ କମ୍ପାନୀର ଗୁପ୍ତ ଫରମୁଲାକୁ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ କମ୍ପାନୀକୁ ବିକ୍ରି କରିଦେଇଥାଏ । ଏକ ଭ୍ରଷ୍ଟ (ୟୁନିୟନ) ସଂଗଠନ ନେତା ଧର୍ମଘଟର ଘୋଷଣା କରି ମିଲ୍‌ର ଉତ୍ପାଦନକୁ ବନ୍ଦ କରି ବହୁତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଲାଞ୍ଚନେଇ କିଛି ବିଶେଷ କମ୍ପାନୀକୁ ନିଜ ସଂସ୍ଥାର ମୂଲ୍ୟଦେଇ ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଇବା ଆଜିକାଲିର ପ୍ରଚଳିତ ଘଟଣା ନିଜ ମାଲିକକୁ ଧୋକାଦେଇ ଅନ୍ୟ ପାଇଁ କାମ କରିବା ବିଶ୍ୱାସଘାତକତାର ଉଦାହରଣ ।

ବିଶ୍ୱାସଘାତକାର ଆଉ କିଛି ଉଦାହରଣ ତୁମେ ଭାବିପାରୁଛ କି ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨.୨

୧. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ବକ୍ତବ୍ୟରେ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ନୀତିଗତ ନୁହେଁ ସେଥିରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

(କ) ନିଜ ଅଫିସ୍‌ରୁ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପାଖକୁ (S.T.D) ଏସ୍.ଟି.ଡ଼ି କଲ କରିବା ।

(ଖ) ବ୍ୟାଙ୍କ କ୍ଲର୍କ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ସମୟରେ କାଉଣ୍ଟର ଖୋଲାଯିବା

(ଗ) ବ୍ୟାଙ୍କ କ୍ଲର୍କ ତୁମକୁ କାଉଣ୍ଟରେ ରୁ କାଉଣ୍ଟର ପଠାଇବା

(ଘ) ଲଗ୍ ବୁକ୍‌ରେ ନ ଭରି, ଅଫିସ୍ ଗାଡ଼ିରେ ପାର୍ଟୀକୁ ଯିବା

(ଙ) ଦାନ୍ତ ଘଷୁଥିବା ସମୟରେ କଳ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।

(ଚ) ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା

(ଛ) ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପଦନ୍ନୋତି

(ଜ) ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କୌଣସି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଲାଞ୍ଚଦେବା

(ଝ) ଧାଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼ି ଆଗକୁ ଯିବା

୨.୪ ନୀତିର ସଂହିତା

ପୂର୍ବଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅନେକ ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏମିତି ସୂଚୀ ଯେଉଁଥିରେ ନିୟମ, ମାନଦଣ୍ଡ ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ସ୍ପଷ୍ଟ ବର୍ଣ୍ଣନା ଥାଏ, ଯାହା ଘର ଓ ସାର୍ବଜନୀକ ସ୍ଥାନରେ ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେଇଥାଏ, ତାକୁ ନୀତିର ସଂହିତା କୁହାଯାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟନୀତି ସଂହିତାର ଉଦାହରଣ ଯାହା ଆମକୁ ବୁଝାଇବା ସହିତ ଘରେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ଘରେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବା
- ତୁମକୁ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିବା
- ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭଦ୍ର, ଧର୍ଯ୍ୟବାନ୍, ବିନମ୍ର ଓ ଆଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବା
- ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବା

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିଖିବା ଓ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା
- ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୁରା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଯୋଗ୍ୟ ଉପାୟ ବାଛିବା
- ନିଜ ସାଧନର ପରିଚାଳନା ଓ ପ୍ରୟୋଗ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରିବା ଓ ସାଧନକୁ ନଷ୍ଟ ନ କରିବା
- ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟର ନିୟମ, ନୀତି ଓ ପ୍ରଣାଳୀକୁ କଠିନ ଓ ସମାନ ଭାବରେ ପାଳନ କର
- ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ପକ୍ଷପାତ ଓ ଭେଦଭାବ କରନାହିଁ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ଦେଖ
- ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଆଦର ଭାବ ରଖ
- ଏମିତି ଅନୁଗ୍ରହକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନାହି ଯାହା ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।
- ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସଂସ୍ଥା ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱସନୀୟ ରୁହ
- ଯେଉଁଠି ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର ଦେଖୁଛ ତାର ପ୍ରତିବାଦ କର ।

ଆସ ଆମେ ଶପଥ ନେବା ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ନୀତି ସଂହିତାକୁ ପାଳନ କରିବା

୨.୫ ନୈତିକ ମାନଦଣ୍ଡର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବା

ଲୋକଙ୍କ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ନୈତିକ ସ୍ତର ଉଚ୍ଚା କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କି ପରାମର୍ଶ ଦେବ ? ଆଚ୍ଛା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ପଢ଼ ଓ ଦେଖ ଏଥିରେ ତୁମେ ସହମତ କି ?

(କ) ସାର୍ବଜନିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରକଟ ଓ ପ୍ରଚାର

ଅନୈତିକ ଓ ଭ୍ରଷ୍ଟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ଆଲୋଚିତ ହେବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ ଦଣ୍ଡ ମିଳିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା କିଛି ବିଶେଷ ଅଧିକାର ଓ ସୁବିଧାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଧାରିବାକୁ ବାଧ କରାଯିବା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଓ ସାଥୀମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଣିବା ମଧ ସମାଜରେ ଲଜ୍ଜିତ କରାଇଥାଏ । ଏହା ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚେତାବନୀ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ।

(ଖ) ନୀତି ସଂହିତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ନୀତିର ସ୍ପଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ଏହାକୁ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କାର୍ଯ୍ୟର ଏପରି ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଆମେ ଆଶା କରୁଥିବା ଭାବନା ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି କୌଣସି ସଂଗଠନର ଅଫିସ୍ ନୋଟିସ୍ ବୋର୍ଡ଼ରେ ନୀତି ସଂହିତା ବିବରଣୀ ଲେଖା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେଠାର କର୍ମଚାରୀ ଏହାକୁ ଦେଖି ଅନୁସରଣ କରିବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ

କର୍ମଚାରୀମାନେ ନୀତିଗତ ଅବଧାରଣାକୁ ନିଜର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଲଗାଇପାରିବେ ଓ ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦେଇପାରିବେ ।

(ଗ) ସ୍କୁଲ୍ ଓ କଲେଜରେ ନୀତି ଓ ମୂଲ୍ୟ ଶିକ୍ଷା :

ଏବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେକୌଣସି କର୍ମଚାରୀ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ନିଜ ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ଓ ଅଫିସ୍‌ରେ ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଶିଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲା । ଆଜିର ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ଏକାଧିକ ଆହ୍ୱାନ ଓ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବଦଳୁଥିବା ବାତାବରଣରେ ଏହା ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଓ ଦକ୍ଷ ହେବା ଉଚିତ୍ । ତେବେ କେବଳ ଆମେ ଭଲରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ଓ ଜୀବନରେ ପ୍ରଗତିର ଆଶା କରିପାରିବା । ତେଣୁ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ନୀତି ଆରମ୍ଭରୁ ଆମ ଜୀବନର ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏହିପରି ଆମେ ନିଜକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ନାଗରିକ ରୂପେ ଗଢ଼ି ଅନୁଶାସନ ପାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବୁ ଓ ଆମ ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବୁ । ପିଲାଦିନରୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଅର୍ଥ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ଏବଂ ତୁମେ ତ ଜାଣିଛ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟରେ ଯାଇଥାଏ ।

ଏହି ବିଷୟ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ନୀତି ଓ ନୀତିର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିଛ କି ? ତୁମେ ଭାବିଛ କି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ନୀତି ସଂହିତାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨.୩

୧. ଉଚିତ୍ ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର କରି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଓ .... ରୁହ ।

(ଖ) ଅଧିକ .... ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖ ଏବଂ ସମୟୋପଯୋଗୀ ହୁଅ ।

(ଗ) ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ .... କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ବାଛିବା ।

(ଘ) ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି .... ରଖ ।

(ଙ) ନିଜ ସଂସ୍ଥା ପ୍ରତି .... ରୁହ ।

(ଚ) ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇ .... ଅନୁସରଣ କର ।

(ଛ) ଅନୈତିକ ଓ .... କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଦାୟୀ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଜ) .... ଶିକ୍ଷା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ

୧ ନୀତି

↓

ଅର୍ଥ

↓

ନୈତିକ ବିଷୟ : ଠିକ୍ ଓ ଭୁଲ ବ୍ୟବହାର

↓

ନୀତିଗତ ସମସ୍ୟା

- ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନାଦର
- କର୍କଶ ଓ ଅଭଦ୍ର ବ୍ୟବହାର
- ସ୍ୱଳ୍ପ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ
- ନିୟମ ଓ କାନୁନ୍‌ର ଅନାଦର
- ଅବିଶ୍ୱସ୍ତତା
- ସାଧନର ଦୁରୁପଯୋଗ
- ଅନିୟମିତତା ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀତାର ଅଭାବ

↓

ସୁଧାର କରାଯାଇପାରିବ

↓

କାର୍ଯ୍ୟନୀତି ସଂହିତା

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ

୧. ସ୍କୁଲ୍ ଓ କଲେଜରେ ନୀତି ମୂଲ୍ୟବୋଧ କାହିଁକି ପଢ଼ାଯିବା ଉଚିତ୍ ?

୨. ତୁମ ଭାଇଙ୍କର ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି ତୁମେ କିପରି ବୁଝାଇବ ଯେ ତାଙ୍କର ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଭୂଲ୍ ଅଟେ ?

୩. ଯଦି ତୁମେ ଜାଣିବ ଯେ ତୁମ ସହକର୍ମୀ ତୁମ ଅଫିସ୍‌ର ଗୋପନୀୟ ସୂଚନାକୁ ବାହାରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ତୁମେ କଣ କରିବ ?

୪. ଗୋଟିଏ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଭାବରେ ତୁମ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ବିକାଶ କରିବାକୁ ନୀତିଗତ ଅଭ୍ୟାସର ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୨.୧   ୧. ବହିପାଠ ପଢ଼ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. (i) କ (ii) କ (iii) ଗ

୩. ସାଧାରଣ ନୀତି : (ଖ), (ଚ), (ଛ), (ଜ)

କାର୍ଯ୍ୟ ନୀତି : (କ), (ଗ), (ଘ), (ଙ)

୨.୨ (କ), (ଗ), (ଘ), (ଛ), (ଜ)

୨.୩ (୧) ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ (୨) ଶିଖିବା (୩) ଦକ୍ଷ (୪) ସମ୍ମାନ

(୫) ବିଶ୍ୱସ୍ତ (୬) ନୀତି ସଂହିତା (୭) ଭ୍ରଷ୍ଟ (୮) ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ

http://www.ethics.org/resources/links

ଟିପ୍ପଣୀ

୩

ପରିବାର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁରକ୍ଷା

ପ୍ରାଚୀନତମ ଓ ସର୍ବସାଧାରଣ ମାନବ ସଂସ୍ଥା 'ପରିବାର' ଯାହା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୂହ ଯେଉଁଠି ବହୁ ଲୋକ ଏକାଠି ରହିଥାନ୍ତି । ଆମ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ପରିବାରରେ ହିଁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେଉଁଠି ମାତା-ପିତା, ଜେଜେ ବାପା - ଜେଜେ ମା, ଦାଦା-ଖୁଡ଼ି ଓ ଭାଇ-ଭଉଣୀ ଆଦି ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ, ବାଞ୍ଛିତ ଓ ସ୍ନେହବୋଧ କରିଥାଉ । ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଆମର ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ ଓ ଆମେ ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଆର୍ଥୀକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଥାଉ । ପରିବାର ଆମକୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ, ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ, ଆମ ଠାରୁ ବଡ଼ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆଜ୍ଞା ପାଳନ କରିବାକୁ ଓ ସମ୍ମାନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ପରିବାର ଆମକୁ ରୀତି, ପରମ୍ପରା ଓ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଯାହା ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଚାଲି ଆସିଅଛି ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରକାର ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଦସ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦିଗରେ ପରିବାରର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ଏହି ପାଠ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କରିପାରିବ ।

- ପରିବାର ଶବ୍ଦର ପରିଭାଷା ଓ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଉଲ୍ଲେଖ
- ପରିବାରର ପ୍ରକାର ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- ବଦଳୁଥିବା ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ, ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ବଦଳୁଥିବା ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରିବା
- 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଶବ୍ଦର ପରିଭାଷା
- ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରଣର ବ୍ୟାଖା
- 'ସୁରକ୍ଷା'ର ଅର୍ଥ
- ସୁରକ୍ଷିତ ଘର ଓ ପରିବାର କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗର ଉଲ୍ଲେଖ

୩.୧ ପରିବାର ଶବ୍ଦର ସଂଜ୍ଞା

ପରିବାର ସାର୍ବଜନିକ ଏଥିରେ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଏମାନଙ୍କର ପିଲା ରହିଥାନ୍ତି । ପରିବାର ଅର୍ଥ କିଛି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଲୋକ ସମୂହ ଗୋଟିଏ ଘରେ ଏକାଠି ରହିଥାନ୍ତି । ପରିବାର ସଦସ୍ୟ କହିଲେ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମ, ବିବାହ ଓ ପୌଷ୍ୟପୁତ୍ର ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏଠାରେ ପରିବାରର ତିନୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏହିପରି -ଦମ୍ପତି ବିବାହ କରି ପତିପତ୍ନିର ନୈତିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇସାରିବା ପରେ ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପିତ କରିଥାନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ପରିବାର ଅର୍ଥ ଏହାର ସମୁଦାୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଆବାସସ୍ଥଳୀ । ଅବଶ୍ୟ, ଏମିତି ବି ଦେଖାଯାଏ ଯେ କେବେ କେବେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ପରିବାରର ଏକ ବା ଅଧିକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣ ପାଇଁ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହିପରି ବୃଦ୍ଧ ମା-ବାପା, ଦାଦା-ବଡ଼ ବାପା, ଖୁଡ଼ି ଓ ବଡ଼ ବୋଉ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ବି ଏକାଠି ରହନ୍ତି ଓ ପରିବାରର ଅଂଶ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ତୃତୀୟରେ, ପରିବାରରେ ନା କେବଳ ବିବାହିତ ଦମ୍ପତି ଥାନ୍ତି ବରଂ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନେ ବି ରହିଥାନ୍ତି, ଯାହା ଉଭୟ ଜନ୍ମିତ ଓ ପୌଷ । ଦମ୍ପତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ଜନ୍ମିତ ପିଲା ଓ କାନୁନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ପୌଷ ପିଲା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିଲେ, ପରିବାର ହିଁ ସମାଜଜର ପ୍ରଥମ ସଂଗଠିତ ଏକକ । ଆସ ଏବେ ଆମେ ପରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

୩.୧ ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟ

ପରିବାର ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

(କ) ଏହା ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପରିବାରରେ ନବଜାତ ଶିଶୁ, ପିଲା, କିଶୋର, କିଶୋରୀ, ରୋଗୀ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଯତ୍ନ ଓ ଦେଖାଶୁଣା ହୋଇଥାଏ ।

(ଖ) ଏହା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏପରି ଏକ ଭାବନାତ୍ମକ ସହାୟତା ଦେଇଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରକୃତରେ, ପରିବାର ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ ଯାହା ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ସ୍ନେହ ବିନା ବାଧାରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ ।

(ଗ) ଏହା ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପାରିବାରିକ ପରିବେଶରେ ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ଶିଖାଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମାଜର ନିୟମ ଯେପରିକି ଉଚିତ୍ ଓ ଅନୁଚିତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚାହିଁଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଶିଖାଇଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କିପରି ମିଳାମିଶା କରିବ, ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ, ଆଜ୍ଞାପାଳନ କିପରି କରିବ ଏହା ବି ଶିଖାଇଥାଏ ।

(ଘ) ଏହା ଆର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଯେମିତି ଖାଦ୍ୟ, ବାସସ୍ଥାନ ଓ କପଡ଼ା ଆଦିକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇଥାଏ ଓ ସେମାନେ ଘରକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବାରେ ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି ।

(ଙ) ଏହା ମନୋରଞ୍ଜନର ଏକ ଉତ୍ସ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ ସ୍ରୋତ ହୋଇପାରେ, ଯେଉଁଠି ସବୁ ସଦସ୍ୟମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରନ୍ତି, ଖେଳିପାରନ୍ତି ଓ ବହୁପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଏକାଠି କରିପାରନ୍ତି । ଏସବୁ ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୂଜାପାର୍ବଣ ପାଳନ ଓ ଆଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଯେମିତି କି ଜନ୍ମ, ନିର୍ବନ୍ଧ ବା ବିବାହ ଆଦି ହୋଇଥାଏ ।

(ଚ) ପରିବାର ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକୀକରଣ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ପିତାମାତା ପିଲାଙ୍କୁ କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳିମିଶି ରହିବା, ପ୍ରେମ କରିବା, କାମକୁ ଭାଗ ବାଣ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ଦାୟିତ୍ୱନେବା ଆଦିରେ ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି । ପରିବାର ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ପରମ୍ପରାଗତ କୌଶଳ ଶିଖାଯାଇ ପାରିଥାଏ । ପରିବାର ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ୍ ଓ ତା'ପରର ଔପଚାରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

(ଛ) ପରିବାର ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀର ଜୈବିକ ଆବଶ୍ୟକତା, ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ପରିବାର ଅର୍ଥ ବିବାହ ଓ ସମସ୍ତ ସମାଜ ବିବାହ ପରେ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ସ୍ୱୀକୃତ ଦେଇଥାଏ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

(ଜ) ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧର ଫଳସ୍ୱରୂପ ପରିବାରରେ ପ୍ରଜନନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସମାଜର ସଭ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ତୁମ ପରିବାରକୁ ଦେଖ ଓ କୁହ ଉପରୋକ୍ତ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି କି ନାହିଁ । ତୁମ ଉତ୍ତର ବୋଧହୁଏ ହଁ ହେବ ।

ଆସ ଦେଖିବା ଆମର ଚାରିପାର୍ଶ୍ୱରେ କେତେ ପ୍ରକାରର ପରିବାର ରହିଛି ।

୩.୨ ପରିବାରର ପ୍ରକାର

ତୁମେ ଦେଖିଥିବ କିଛି ପରିବାର ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆଉ କିଛି ପରିବାର ଖୁବ୍ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ନିଶ୍ଚୟ, ତୁମେ ଠିକ୍ କହିଛ । ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପରିବାର ଭାରତରେ ଦେଖାଯାଏ ।

- ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର
- ଏକକ ପରିବାର

ଆମ ଦେଶରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଭାବରେ ପରିବାରକୁ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ପରିବାର ବହୁତ ସ୍ଥିତ ଓ ବାଳକେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଆସ ଉଭୟ ସଂଯୁକ୍ତ ତଥା ଏକକ ପରିବାରରେ କି କି ପ୍ରକାର ବିଶେଷତା ଦେଖାଯାଏ ଜାଣିବା ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର କିଛି ଏକକ ପରିବାରର ମିଶ୍ରଣରେ ହୋଇଥାଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏହା ଖୁବ୍ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପତି-ପତ୍ନୀ, ତାଙ୍କର ଅବବାହିତ ଝିଅ, ବିବାହିତ ପୁଅ ଓ ତାଙ୍କର ପତ୍ନୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ପୁରୁଷ ଲୋକଟି ପରିବାରର ଓ ସ୍ତ୍ରୀଟି ବିବାହ ଦ୍ୱାରା ପରିବାରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ସ୍ତ୍ରୀ ମୁଖ୍ୟ ହିସାବରେ ରହିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବିବାହ ଦ୍ୱାରା ପରିବାରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପରିବାର ଏକାଧିକ ପିଢ଼ିର ଏକତ୍ର ବସବାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ବା ଦୁଇ ପିଢ଼ିର ଲୋକ ଏକାଠି ରହିବା କଥା ହୋଇଥାଏ ।

ଚିତ୍ର ୩.୧ : ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର କିଛି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ନିମ୍ନ ମତେ :

(କ) ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏକ ଛାତ ତଳେ ବାସ କରିଥାନ୍ତି ।

(ଖ) ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଏକତ୍ର ରୋଷେଇ ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ପରିବାର ସମ୍ପତ୍ତିର ଅଂଶୀଦାର ଅଟନ୍ତି । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ବଡ଼ ପୁରୁଷ ବିତ୍ତ ସଂଚାଳନ ଓ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଦେଖାଶୁଝା କରିଥାଏ – ପରିବାରର ଖର୍ଚ୍ଚ ଏକ ବିତ୍ତ ସ୍ରୋତରୁ ହୋଇଥାଏ ।

(ଘ) ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ପାରିବାରିକ ଘଟଣା, ପୂଜାପର୍ବ ଓ ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବରେ ଏକାଠି ଭାଗ ନେଇଥାନ୍ତି ।

(ଙ) ପରିବାରର ଝିଅମାନେ ବିବାହ ପରେ ପତି ଘରକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ଯେତେବେଳେ କି ପୁଅମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଘରେ ରହିଥାନ୍ତି ।

(ଚ) ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଆଯାଇଥାଏ । ଘରର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ମହିଳା ନିଷ୍ପତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ।

ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଆମ ସମାଜରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିଛନ୍ତି । ଏବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁଛି ବିଶେଷ ଭାବରେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ । ଏବେ ବି କୃଷି ପ୍ରଧାନ ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ ପରିବାରରେ ଏହି ପ୍ରଥା ଚଳିଆସୁଛି ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର ଉପକାରିତା :

- ଏହା ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ ଓ ମିଳିମିଶି ଚଳିବାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶେଷ କରି କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟକୁ ବାଣ୍ଟି କରି କରାଯାଇପାରେ ।
- ଏହି ପରିବାରରେ ବୃଦ୍ଧ, ଅସହାୟ ଓ ବେରୋଜଗାରମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ଦେଖାଶୁଣା କରାଯାଇପାରିଥାଏ ।
- ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଳନ ପାଳନ ସହଜ ହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ଯେତେବେଳେ ଉଭୟ ବାପା ଓ ମା କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।
- ମାତା-ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଆର୍ଥୀକ ସହାୟତା ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ମିଳିଥାଏ ।
- ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଆର୍ଥୀକ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।

ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରର କିଛି ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

- ବେଳେବେଳେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କମ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।
- ପ୍ରାୟତଃ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବସାୟକୁ ନେଇ ବିବାଦ ଉଠିଥାଏ ।
- କିଛି ମହିଳାଙ୍କୁ ଘରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ବହୁତ କମ୍ ସମୟ ଓ ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ ।

ଏକକ ପରିବାର :

ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଏକ ଛୋଟ ଏକକ ଯେଉଁଠି ପତିପତ୍ନୀ ଓ ତାଙ୍କର ଅବବାହିତ ପିଲାମାନେ ରହନ୍ତି । କେବେ କେବେ ପତିର ଅବବାହିତ ଭାଇ ବା ଭଉଣୀ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରହିଥିବେ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଏକ ବିସ୍ତୃତ ପରିବାର ହୋଇଥାଏ ।

ଏକକ ପରିବାରର ଉପକାରିତା

- ଏକକ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସରେ ଭରପୁର ଓ ଯେକୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଆଗୁଆ ଥାନ୍ତି ।
- ଏକକ ପରିବାରରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଚିତ୍ର ୩.୨ : ଏକକ ପରିବାର

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

- ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ଭାବନାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି କେବଳ ଅଧିକ ଏକାନ୍ତ ଓ ମିଳାମିଶାର ଅବସର ମିଳିବାର କାରଣରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଏକକ ପରିବାରରେ ମିଳିଥାଏ ।
- ଏହା ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁଠି ସମାଜର ଉଦ୍ୟୋଗକରଣ ଓ ସହରୀ ବିକାଶ ହୁଏ, ସେଠାରେ ଏକକ ପରିବାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ।
- ବଡ଼ ସହରରେ ଅଧିକ ଏକକ ପରିବାର ହେବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଆବାସୀୟ ସମସ୍ୟା, ବଡ଼ ପରିବାର ରହିବାପାଇଁ ଅଧିକ ଯାଗା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ପରିବାର ସୁବିଧାରେ ରହିବାକୁ ଚାହିଁବେ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏକଲା ରହିବା ଛଡ଼ା ଆଉ କୌଣସି ବାଟ ନାହିଁ ।

ଏକକ ପରିବାରର ଅପକାରିତା

- ଏକକ ପରିବାରରେ ନବ ବିବାହିତ ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ କୌଣସି ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାରା ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ କୌଣସି ଅନୁଭବୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ।
- ଯେତେବେଳେ ମାତା-ପିତା ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତ ସେତେବେଳେ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ କେହି ରହି ନ ଥାନ୍ତି ।
- ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ଆର୍ଥୀକ ଓ ସଦ୍‌ଭାବନାତ୍ମକ ସହାୟତା ଦେବାପାଇଁ କେହି ନ ଥାନ୍ତି ।
- ଏକକ ପରିବାରରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଓ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଓ ସହଯୋଗର ମୂଲ୍ୟ ବହୁ କଷ୍ଟରେ ଶିଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩.୧

୧. ଠିକ୍ ବିକଳ୍ପ ଚୟନ କର, ଚୟନର କାରଣ ଲେଖ ।

1. i) ଗୋଟିଏ ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଧନ -

(କ) ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାର ପାଇଁ ଗୋଟିଏ

(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟ ଏକକ ମୁଖିଆଙ୍କ ପାଖରେ ରହେ

(ଗ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟ ଏକକ ମହିଳା ମୁଖ୍ୟଙ୍କ ପାଖରେ ଥାଏ ।

(ଘ) ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କ ପାଖରେ ଥାଏ ।

....

....

....

(ii) ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଏ

(କ) କେବଳ ପୁରୁଷ ମୁଖିଆଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

(ଖ) କେବଳ ମହିଳା ମୁଖିଆଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

(ଗ) ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟ ମୁଖିଆଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

(ଘ) ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

....

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

....

....

(iii) ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ସମ୍ପତ୍ତିର ଅଧିକାର

(କ) କେବଳ ପୁରୁଷ ମୁଖିଆଙ୍କର

(ଖ) କେବଳ ମହିଳା ମୁଖିଆଙ୍କର

(ଗ) ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟ ମୁଖିଆଙ୍କର

(ଘ) ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କର

....

....

....

୨. ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଓ ଏକକ ପରିବାରର ପିଲାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକାଶିତ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ବୈଶିଷ୍ଟ ଲେଖ ।

(i) ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର

(କ) ....

(ଖ) ....

(ii) ଏକକ ପରିବାର

(କ) ....

(ଖ) ....

୩.୩ ବଦଳୁଥିବା ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ

ପ୍ରଥମରୁ ଯେମିତି ଆମେ କହିଛେ ଯେ, ଉଦ୍ୟୋଗୀକରଣରେ ପରିବାରର ପ୍ରକାରରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱରେ ବି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ପରମ୍ପରାବାଦୀ ପରିବାରର ପୁଅ ହିଁ ପରିବାରର ବ୍ୟବସାୟ ଓ ପେଷାକୁ ସମ୍ଭାଳୁଥିଲେ । ପିତା ବା ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟ ହିଁ ଧନ ଅର୍ଜ୍ଜୁ ଥିଲେ ଓ ଘର ବାହାର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଉଥିଲେ । ମହିଳାମାନେ ଘର ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖୁଥିଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲାମାନେ, ପୁଅ ବା ଝିଅ ଅଧିକ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଚାକିରୀ କରିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଓ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ଏମାନେ ଅନ୍ୟତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଘରକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଗ୍ରାମୀଣ ଅଞ୍ଚଳର ଓ ସହରତଳୀ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକ ସହରାଞ୍ଚଳକୁ କାମ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏକକ ପରିବାରର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଇଛି । ଛୋଟ ପରିବାର କାରଣରୁ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ବି ବଦଳିଯାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର (ରେସନ) ଆବଶ୍ୟକତା ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାର ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଏବଂ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଗୃହର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ କମ୍ ଥାଏ ।

ଏକଲା କାରଣରୁ ମହିଳାଙ୍କୁ ଘର ଓ ବାହାର ଉଭୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଘର କାମ ଯେପରିକି ପିଲାମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ଆଦିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳା ଘର ବାହାରକୁ ଯାଇ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରିବା ସହିତ ଘର ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳି ଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତା ସହିତ ଘରର କିଛି କାମ ବାଣ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାରିବାରିକ ଜୀବନ, ପୂର୍ବରୁ ପୁରୁଷ ପ୍ରଧାନ ଥିଲା, ଯେଉଁଠି ପତ୍ନୀ ଓ ପିଲାଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକାର ଥିଲା କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ରାୟ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରୁନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏବେ ବଦଳୁ ଅଛି । ଏକ ଆଧୁନିକ ଘରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଓ ସାମାଜିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ପିଲାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ନିଜର ଅଧିକାର ରହୁଛି । ସେମାନଙ୍କର ରଚି ଓ ଇଚ୍ଛାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଉଛି । ପାରିବାରିକ କଥାରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ରାୟ ଦେବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଉଛନ୍ତି । ସଂଯୁକ୍ତ ପରିବାରରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଜେଜେ ବାପା-ଜେଜେ ମା, ଦାଦା-ଖୁଡ଼ି ଓ ଭାଇ-ଭଉଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଇଁ ବିଭାଜିତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଏକକ ପରିବାରରେ କେବଳ ପିତା-ମାତାଙ୍କ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେହେତୁ ଏକକ ପରିବାର ନିଜର ବାକି ପରିବାର ଓ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ପଡ଼ୋଶୀ, ସହକର୍ମୀ, ମିତ୍ର ଆଦି ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାନ୍ତି । ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ନିଜକୁ ତାଙ୍କ ପରି ଚଳାଇ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ନିଜ ଚାରିପଟକୁ ଦେଖ ଓ ଚାରିପଟରେ ରହିଥିବା ନିଜ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ପରିବାରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ଯେ କୌଣସି ଦୁଇ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ କି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଦେଖି ନିମ୍ନ ସୂଚନା ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

- ପରିବାରରେ ମୁଖିଆ କିଏ
- ଅର୍ଥ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କିଏ କରୁଛନ୍ତି
- ମାତା-ପିତା ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି କି ?
- ନିଷ୍ପତ୍ତି କିଏ ନେଉଛନ୍ତି
- ଘରୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କିଏ କରିଥାନ୍ତି
- କିଣା କିଣି କିଏ କରିଥାନ୍ତି
- ପିଲାଙ୍କର ଯତ୍ନ କିଏ ନେଇଥାନ୍ତି

୩.୪ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂକଳ୍ପନା

କଣ ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଭାଷା ଦେଇପାରିବ ? ହଁ, ତୁମେ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁଛ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥହେଲା ରୋଗଠାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା । କିନ୍ତୁ ଏହି ପରିଭାଷା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ- "ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ରୂପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ମାତ୍ର କେବଳ ଶରୀରରେ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ ।"

ଏହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ? ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ ଶାରିରୀକ ସ୍ତରରେ ଠିକ୍ ରହିବା, ମାନସିକ, ଶାନ୍ତି, ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା, ସମାଜରେ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳାମିଶା କରିବା ଓ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ସମ୍ପର୍କ କରିବା ସମୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରପୁର ରହିବା, ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ସମୟରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରହିବା,- ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଟେ ।

କଣ ତୁମେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କିଛି ସଂକେତର ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ ? ହଁ ତୁମେ ଠିକ୍ କହିଛ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଅଛି :

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶାରିରୀକ

- ଶକ୍ତିଶାଳୀ
- ଉଚିତ୍ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ
- ଉଚିତ୍ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା
- ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବ
- ସଫା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ତ୍ୱଚା
- ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଖି
- ଚମକୁଥିବା କେଶ
- ସ୍ୱଚ୍ଛ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
- ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷୁଧା
- ଉପଯୁକ୍ତ ନିଦ୍ରା

ମାନସିକ

- ପ୍ରସନ୍ନ
- ସନ୍ତୁଷ୍ଟ
- ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ
- ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ନେଇ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା
- ଚିନ୍ତା ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମୁକ୍ତ
- ଆଶ୍ୱସ୍ତ

ସାମାଜିକ

- ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳାମିଶା
- ସୁଖଦ ଭାବ ଭଙ୍ଗିମା
- ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା
- ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ରହିବା

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩.୨

୧. 'ସ୍ୱାସ୍ଥ' ଶବ୍ଦର ପରିଭାଷା ନିଜ ଶବ୍ଦରେ ଲେଖ ।

....

....

....

....

୨. ଉପଯୁକ୍ତ ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦଶଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲେଖ ।

....

....

....

....

୩. ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପାଞ୍ଚ-ପାଞ୍ଚ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲେଖ ।

....

....

....

....

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ

ଏକ ପରିବାରରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଆବଶ୍ୟକତାର ଲୋକ ଥାଆନ୍ତି ଯେମିତି ବୃଦ୍ଧ ଓ ଯୁବକ, ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ । ଆସ ଏବେ ପରିବାରର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ବିଷୟକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(୧) ପୋଷକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର

ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ । ଆମକୁ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ, ମାଂସପେଶୀ ଓ ହାଡ଼ ଗଠନ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ରୋଗ ଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଆମେ ସଂତୁଳିତ ଆହାର ଖାଇବା ଉଚିତ୍, ଯାହାର ଅର୍ଥ ଆମ ଭୋଜନରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପ୍ରୋଟିନ୍, ସ୍ନେହସାର, ଜିବନିକା ଓ ଧାତବ ଲବଣ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଠିକ୍ ପରିମାଣ ଆମର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏକ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଏକ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଶ୍ୱେତସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ରୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ରୋଗକୁ ଆଧାର କରି ଅଲଗା ଭୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀକୁ ମିଠା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ଠିକ୍ ସମୟରେ କରିବା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ । ଆମେ ଖାଇବା ମଝିରେ ଖାଇବା ବା ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୂରକରିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଫଳ ଓ ପରିବା ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା । ଅଧିକ ଭଜା ଓ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଯେମିତି ହାମ୍ ବରଗର ଓ ପିଜ୍ଜା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁର ଭୋଜନରେ ଚକୋଲେଟ୍, ମିଠା ଓ କୋଲାପେୟ ପଦାର୍ଥ ବହୁତ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

(୨) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ :

(କ) ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବା ପରିଷ୍କୃତି

(ଖ) ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ

(ଗ) ଆରାମ ଓ ନିଦ୍ରା

(ଘ) ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ

ଆସ ଏହି ସବୁ ଦିଗ ଉପରେ ଅଧିକ ପଢ଼ିବା ।

(କ) ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ହାତ : ହାତକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆମେ ଅନେକ ଜିନିଷ ଯେମିତିକି ଫର୍ଣ୍ଣିଚର, ବହି, ଟଙ୍କା, ପଇସା, ଜୀବଜନ୍ତୁ ଆଦିର ସଂପର୍କରେ ଆସିଥାଉ । ଏହିସବୁରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଆମ ହାତ ଓ ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଭାଗରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଓ ଭୋଜନ ମାଧ୍ୟମରେ ମୁହଁରେ ବି ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଏହିସବୁ ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ନିମ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖ ।

- ପାଟିରେ ହାତ କେବେ ବି ରଖ ନାହିଁ ।
- କେବେ ବି ପୁସ୍ତକର ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇବା ପାଇଁ ଛେପ ଲଗାଅ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ନୋଟ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଗଣ ନାହିଁ ।
- ଓଠରେ ନୋଟ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ଧରିବା ଆହୁରି ଅଧିକ ସାଂଘାତିକ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଜୀବାଣୁ ଆସିଥାଏ ।
- ଶୌଚାଳୟ ଯିବାପରେ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନ୍ ବା ପାଉଁଶରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ କେବେ ବି ମାଟି ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ।

- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଖାଇବା ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ଏକ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଭୁଲିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଯଦି ବା ହାତ ମିଳାଇବା, ଆଧୁନିକତାର ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ କଥା କିନ୍ତୁ ଏହା ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ରୋତ ।

ତ୍ୱଚା :

ତ୍ୱଚାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ନିୟମିତ ସ୍ନାନ ନିମ୍ନମତେ କରିଥାଏ:

- ତ୍ୱଚାକୁ ସଫା ଓ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଏ ।
- ଝାଳ ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଶରୀର ଗନ୍ଧକୁ ଦୂରକରେ ।
- ତ୍ୱଚାର ରନ୍ଧ୍ରକୁ ଖୋଲା ରଖେ ।

  ଅନ୍ତବସ୍ତ୍ର ନିତ୍ୟ ବଦଳାଇ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ନାକ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ରୁମାଲ ଓ ନାପକିନ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।

କେଶ :

କେଶକୁ ନିତ୍ୟ କୁଣ୍ଡାଇବା ଉଚିତ୍ । ନିୟମିତ ସଫା କରି କେଶକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ସୁସ୍ଥ, ଉଙ୍କୁଣୀ ଓ ରୂପି ରହିତ ହୋଇଥାଏ । ସମୟ ସମୟରେ କେଶରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଜରୁରୀ ।

ଦାନ୍ତ :

ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ତାହା ଥରେ ରାତ୍ରୀରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଆଉ ଥରେ ସକାଳେ ଶୋଇ ଉଠିବା ପରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇସାରିବା ପରେ ମୁହଁ ଭଲରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଥିବ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଓ ଚକୋଲେଟ୍ ଆମର ଦାନ୍ତ ଓ ମାଡ଼ି ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଦାନ୍ତ ଓ ମାଡ଼ି ସୁସ୍ଥ ଓ ସଫା ରହେନାହିଁ ତେବେ ନିଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ନାକ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା:

ସବୁ ସମୟରେ ନାକ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ପାଟି ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ । ନାକ ଦ୍ୱାରା ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା ବାୟୁରୁ ଧୂଳି ଓ କୀଟାଣୁ ଛାଣି ହୋଇ ଅନେକ ରୋଗ ପାଖରୁ ତୁମକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।

ଆଖି :

ଆଖିକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ବା ତିନି ଥର ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟଥା ଧଳା / ହଳଦିଆ ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ଆଖିକୋଣରେ ଜମିଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ବି ଜଣେ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ତଉଲିଆ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । କେବେ କେବେ କଜ୍ୱଳ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ବିଶେଷ କରି ଯଦି ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କାଠିଦ୍ୱାରା କଜ୍ୱଳ ଲଗାଯାଇଥାଏ ।

କାନ :

କାନକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କାନକୁ ସଫା କରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ତୁମେ ଦେଖିବ ମଇଳା କାନର ଭିତର ପଟେ ଜମିଯାଇଥାଏ । କାନ ଭିତର ମଇଳା (ମହମ) ନରମ ମୁଲାୟମ ତୁଳା କାଠି ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । କେବେ ବି ମୁନିଆ ପଦାର୍ଥ ବା ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା କାନସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ନଖ :

ପ୍ରକୃତି ଅଙ୍ଗୁଳିର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ନଖ ତିଆରି କରିଛି । ଯାହା ବସ୍ତୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧରିବାରେ ଓ ହସ୍ତନୈପୁଣ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନଖ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନ କିନ୍ତୁ ଲମ୍ବା ଓ ବିନା କଟାଯାଇଥିବା ନଖର ତଳେ ମଇଳା ଓ ଜୀବାଣୁ ଜମିଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁ ସମୟରେ ନଖକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖ ଓ ନିୟମିତ କାଟ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩.୩

ଦୁଇଟି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂକେତ ନିମ୍ନରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଲେଖ :

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ଶରୀରର ଅଂଶ	ସଂକେତ
୧.	ହାତ	
୨.	ତ୍ୱଚା	
୩.	କେଶ	
୪.	ଆଖି	
୫.	ନଖ	
୬.	ନାକ	
୭.	କାନ	

୩. ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ :

ସମସ୍ତ ଆୟୁ ବର୍ଗ ପାଇଁ କିଛି ନା କିଛି ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ତତଃ ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ, କିଶୋର ଓ ଯୁବକ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ, ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗକୁ ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିଥାଏ ।

ତୁମକୁ ସୁହାଇବା ପରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ରହିଛି :

- ଜୋର ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଜଗ୍‌ଙ୍ଗି, ଏରୋବିକ୍, ଯୋଗ ଆଦି
- ଅଧିକ ତୀବ୍ର ଦୌଡ଼ା ଦୌଡ଼ି ଖେଳ ଯେମିତି କବାଡ଼ି, ଖୋ-ଖୋ, ଫୁଟବଲ୍, ହକି ଓ ଏହିପରି ଅନ୍ୟ କିଛି ଖେଳ ଆଦି ।
- କୁସ୍ତି, ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ, ଜୁଡ଼ୋ ଓ କରାଟେ ଆଦି

ଚିତ୍ର ୩.୩ : ବ୍ୟାୟାମ

ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଚାଲିବା ଓ ଯୋଗାସନ ବହୁତ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ ।

୪. ଭଙ୍ଗି :

ଶରୀରର ଉଚିତ୍ ଭଙ୍ଗି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ତୁମେ ଜାଣଯେ ଭଙ୍ଗି ଅର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ବସିବା, ଚାଲିବା, ଠିଆହେବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ଶୈଳୀ । ପିଠି ସିଧା ଓ କାନ୍ଧ ଚଉଡ଼ା କରି ବସିବା, ଠିଆ ହେବା, ଚାଲିବା ଆଦି ଶିଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଚିତ୍ର ୩.୪ : ଉତ୍ତମ ଭଙ୍ଗୀ

୫. ଆରାମ ଓ ନିଦ :

ଦିନତମାମ ତୁମେ ଅନେକ କାମ କର, ଫଳସ୍ୱରୂପ ତୁମ ଶରୀର ମାଂସପେଶୀ ଥକି ଯାଆନ୍ତି । ସେହିପରି ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ଥକି ଯାଏ କାହିଁକି ନା ତୁମେ ପଢ଼ ମନେରଖ ଓ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କରିଥାଅ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ

ଚିତ୍ର ୩.୫ : ବିଶ୍ରାମ ଜରୁରୀ

ପରେ କିଛି ସମୟର ବିଶ୍ରାମ ବା ରାତିର ନିଦ ତୁମକୁ ତା'ପର ଦିନ ପୁଣି ତାଜା କରିଦିଏ । ନିଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଥକି ଯାଇଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆରାମ ମିଳି ନଥାଏ ବରଂ ଥକି ଯାଇଥିବା ମାଂସପେଶୀକୁ ମଧ୍ୟ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

କେତେ ପରିମାଣ ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ :

- ବହୁତ ଛୋଟ ଶିଶୁ ଦିନର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଶୋଇ ରହନ୍ତି ।
- ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏକାଥରକେ ୬-୭ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ କୋଠରୀ ବା ସ୍ଥାନରେ ତୁମେ ଶୁଅ ସେଠାରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ତାଜା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି କୋଠରୀ କୋଳାହଳ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୬. ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ

ତୁମେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ମୁଖ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଏହିପରି -

- ଭୋଜନ ନିୟମିତ ସମୟରେ କରିବା
- ନିୟମିତ ସମୟରେ ଶୋଇବା
- ପ୍ରତିଦିନ ଶୌଚ ପାଇଁ ଯିବା ବିଶେଷ କରି ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ
- କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରଲୋଭନରେ ଆସ ନାହିଁ । ସେହିପରି ପାନ, ତମାଖୁ, ପାନମସଲା ମଧ୍ୟ ଖାଅ ନାହିଁ ଓ ମଦ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ ।
- ସାର୍ବଜନିକ ସ୍ଥାନ ବା ସଡ଼କ ଉପରେ ଛେପ ପକାଅ ନାହିଁ ଓ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରନାହିଁ । ସାର୍ବଜନିକ ଶୌଚାଳୟକୁ ସାବଧାନତାର ସହ ବ୍ୟବହାର କର । ଏହାକୁ ଅପରିଷ୍କାର କରନାହିଁ ।

୭. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧି ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ପରିସ୍ଥିତି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧି ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅର୍ଥ ଆମ ପରିବେଶକୁ ଅପରିଷ୍କାର ହେବାକୁ ନ ଦେବା । କେଉଁ ଜିନିଷ ଆମ ପରିବେଶକୁ ଅପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ ?

(କ) ତୁମ ଘରର ମଇଳା ବା ଆର୍ବଜନା

- ରୋଷେଇ ଘରର ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ, ଫଳ ଓ ପରିବା ଚୋପା
- ବେଳେବେଳେ ବାସି ଖାଦ୍ୟ (ଫିଙ୍ଗା ହେଉଥିବା)
- ବାସନ ଧୁଆ ପାଣି
- ସ୍ନାନ ଘରୁ ବାହାରୁଥିବା ପାଣି
- ମାନବ ମଳମୂତ୍ର, ଯାହା ସୁବିଧା ଥିଲେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱରେଜ ଲାଇନ୍‌କୁ ଯାଏ ବା ସୋକ ପିଟ ବା ଶୁଖିଲା ଶୌଚାଳୟରେ ପକାଯିବା ।
- ସମୟ ସମୟରେ ଜାଣିଶୁଣି ମରାଯାଇଥିବା ମୂଷା, ଅସରପା ଆଦି
- କିଛି ରଦ୍ଦି କାଗଜ, ରଦ୍ଦି ପ୍ୟାକିଙ୍ଗ୍ ଥଳି ଓ ଟିଣ
- ଯଦି ବଗିଚା ଥାଏ, ତେବେ ଗଛରୁ ବାହାରୁଥିବା ବର୍ଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଖ) ସଡ଼କ ଓ ଗଳିର ଆବର୍ଜନା

- ସଡ଼କ ଧାରରେ ଥିବା ଗଛର ପତ୍ର ଓ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ମଇଳା
- ପଶୁଙ୍କ ମଳମୂତ୍ର । ଗାଇ, ମଇଷିଁ ଓ ଗଳିର କୁକୁର ତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ମଳମୂତ୍ର । ସମୟ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ପୋଷାକୁକୁରଙ୍କୁ ସାର୍ବଜନିକ ସ୍ଥାନରେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି ।
- କେବେ କେବେ ମୃତ ପଶୁ ଯେମିତି ବିଲେଇ, କୁକୁର ବା ଗାଇଗୋରୁଙ୍କୁ ଖୋଲାଜାଗାରେ ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଇଥାଏ ।
- ଜାଣି ବୁଝି ଘରୋଇ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ବାହାରେ ଫିଙ୍ଗିବା

(ଗ) ସ୍କୁଲ୍ ଭିତରର ଆବର୍ଜନା

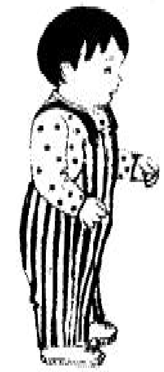
ଘରର ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏମିତି କି ରୋଷେଇ ଘରର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଯଦି ସ୍କୁଲ୍‌ରେ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର କିଛି ଜଳପାନ ଘର ଥାଏ ।

ତୁମ ପରିବେଶ ମଇଳା ହୋଇଥିଲେ କଣ ହୋଇଥାଏ ?

ଯଦି ତୁମ ଆଖପାଖର ସ୍ଥାନ ମଇଳା, ଫିଙ୍ଗା ହୋଇଥିବା ପଚାସଢ଼ା ଜିନିଷ, ବନ୍ଦ ନଳା, ଗନ୍ଧମଇଳା ପାଣି ଜମିବା ଆଦି ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଏହା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା ସହିତ ଦେଖିବାକୁ ଖରାପ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା,ଏହି ସ୍ଥାନ, କୀଟାଣୁ ରୋଗଜୀବାଣୁଙ୍କ ଜନ୍ମ ଓ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସ୍ଥାନ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ସ୍ଥାନରେ ରହୁଥିବା ବା କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହଇଜା, କାମଳ, ପାଳିଜ୍ୱର ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

(ଘ) ଜଳବାୟୁ ଓ କପଡ଼ା (ପୋଷାକ) :

ଜଳବାୟୁ ଅନୁଯାୟୀ କପଡ଼ା ପିନ୍ଧିବା ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମେ ଜାଣ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ଏହାଛଡ଼ା ପୋଷାକ ନିହାତି ପରିଷ୍କାର ହେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଗରମ ଦିନରେ ସୂତା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ । ସୂ ତ୍ୱଚାକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ କାରଣ ଏହା ଝାଳକୁ ଶୋଷଣ କରି ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ଥଣ୍ଡା ରହେ । ପଶମ ଉଷ୍ଣତା ଦେଇଥାଏ । ଶୀତଦିନେ ତୁମକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ।



ଚିତ୍ର ୩.୩ : ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩.୪

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଇଁ ଦୁଇଟି କାରଣ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

(କ) ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ	(୧)	(୨) ....
(ଖ) ଉଚିତ୍ ଭଙ୍ଗୀ	(୧)	(୨) ....
(ଗ) ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା	(୧)	(୨) ....
(ଘ) ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ	(୧)	(୨) ....
(ଙ) ଜଳବାୟୁ ଅନୁଯାୟୀ ପୋଷାକ	(୧)	(୨) ....

୩.୫ 'ସୁରକ୍ଷା'ର ସଂକଳ୍ପନା

ସୁରକ୍ଷା ଅର୍ଥ ଜୀବନର ନିରାପତ୍ତା ଏହା ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ହୋଇପାରେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଶାରିରୀକ ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି ଶରୀର ଓ ତାର କ୍ରିୟାକଳାପର ସୁରକ୍ଷା । ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ସିଧା ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ତୁମ ଆଖପାଖର ବାୟୁ ପ୍ରଦୁଷିତ ହୁଏ ବା ତୁମ ପିଇବା ପାଣି ପ୍ରଦୁଷିତ ହୁଏ ବା ତୁମ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ତେବେ ତୁମେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ଥ ହୋଇପାର । ଯଦି ଚଟାଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିକ୍କଣ ହୋଇଥାଏ ବା ଛାତରେ ବାଡ଼ ନଥାଇ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତୁମେ ପଡ଼ିଯାଇପାର ଓ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ଥ ହୋଇପାର । ବିଜୁଳି ତାର, ଉପକରଣ ଓ ସୁଇଚ୍ ଓ ପ୍ଲଗ୍, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ରୋଷେଇ ଘର ନିଆଁ, ଭଙ୍ଗାକାଚ ଝରକା ଆଦି ଯାହାର ସଂପର୍କରେ ତୁମେ ଆସୁଛ, ଯାହାକୁ ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କର ସେସବୁ ତୁମର କ୍ଷତି କରିପାରେ । ତୁମ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବ ତୁମର ଘର ସ୍କୁଲ ରହିବା ପାଇଁ ଏବଂ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ତୁମେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୁରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରୁଛ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ତୁମେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୁରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ କହିବାକୁ ହେବ ।

ମାନସିକ ସୁରକ୍ଷା :

ମାନସିକ ସୁରକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଏହିକି ଯେ ତୁମେ ତୁମର ଓ ତୁମ ଆଖପାଖର ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛ । ଏହା ନିର୍ଭର କରେ ତୁମେ କିପରି ଭାବରେ ଲାଳନପାଳନ ହୋଇଛ । ମାତା-ପିତା ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ଦେଖାଶୁଣା ଏବଂ ଯତ୍ନ ବହୁତ ପ୍ରେମରେ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରିବାର ବିଷୟ ବନ୍ଧନ ପରମ୍ପରା ଓ ସମାଜର ଚାଲିଚଳନର ନିୟମ କହି ପିଲାଙ୍କୁ ସମାଜୀକରଣ କରିଥାନ୍ତି । ମାତା ପିତା ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ନୀତି ନିୟମକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଇଥାନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ପିଲାମାନେ ନିଜେ ନିୟମରେ ରହିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ମିଳିମିଶି ରହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ଏଭଳି ବାତାବରଣରେ ରହନ୍ତି ମାନସିକ ରୂପରେ ଦୃଢ଼ତା ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ସଂଗେ ସଂଗେ ସେମାନେ ଅଲଗା ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି ଓ ନିଜ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ରଖିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ କି ସେମାନେ ସଫଳତା ହେଉ ବା ବିଫଳତା । ଯଦି ସେମାନେ ଅସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଅଛନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ସବୁ ସହରରେ ଏକଲା ପରିବାର ରହୁଛନ୍ତି ଓ ଉଭୟ ପିତାମାତା କାମ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପରିବାରରେ ପିଲା ସ୍କୁଲ୍‌ରୁ ଆସି ନିଜକୁ ଏକୁଟିଆ ପାଏ ଓ ୩/୪ଘଣ୍ଟା ପିଲାଟି ନିଜେ ନିଜର ଦେଖାଶୁଣା କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମାତା-ପିତା / ଘରର ବଡ଼ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଜରୁରୀ ଏବଂ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଫୋନ୍ ବା ଭଲ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ । ନଚେତ୍ ପିଲା ବିଗିଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଭୁଲ୍ ରାସ୍ତାରେ ମଧ୍ୟ ଯାଆନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ମାତା ପିତା ଘରେ ଥାନ୍ତି ସେମାନେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ସାଥୀରେ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦିନଯାକର କଥା ଶୁଣିବେ, ପିଲା ତାଙ୍କର ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ (ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ) କରିଛନ୍ତି କି, ଆଗଦିନର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ବା ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବେ । ମାତା-ପିତା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଚିତାକର୍ଷକ ଅନୁଭବ ଓ ଘଟଣାକୁ ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ ।

ଏହି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ପିତା-ମାତା ଓ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ନିବିଡ଼ତା ଆଣିଥାଏ, ପିତା-ମାତା ପିଲାମାନଙ୍କ ଖିଆଲ ରଖିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ ଆଦର ବି କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତି ହେଉନା କାହିଁକି ପିଲାମାନଙ୍କ ଦରକାର ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ଅନୁଭବ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ଯେ ଏହି ସବୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁରକ୍ଷା ଅନୁଭବ କରାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପିତା-ମାତାଙ୍କ ନିବେଶ ।

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍ପଣୀ

୩.୬ ବାଳଶୋଷଣରୁ ସୁରକ୍ଷା

ବାଳଶୋଷଣ, ଶାରିରୀକ, ଯୌନ ଜନିତ ବା ମାନସିକ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଯେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ବି ହେଉ ଏହା ବନ୍ଦ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଘାତକ । ଶାରିରୀକ ଶୋଷଣ କହିଲେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାଡ଼ ଦେବା ବା ବନ୍ଦ କୋଠରୀରେ ଦଣ୍ଡଦେଇ ରଖିବା, କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ବହୁତ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ରଖିଦେବା ଆଦି । ଯୌନ ଶୋଷଣ ଅର୍ଥ ଶିଶୁଙ୍କୁ ନିଷିଦ୍ଧ ଯୌନ ବ୍ୟବହାରରେ ଲିପ୍ତ କରାଇବା । ମାନସିକ ଶୋଷଣ କହିଲେ ଅନ୍ୟଭାବରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମାନସିକ ଅତ୍ୟାଚାର ଦେବା । ଶିଶୁଙ୍କୁ କୁହାଯାଏ ଯେ ତୁ କୌଣସି କାମକୁ ନୁହଁ, ଭାବନାତ୍ମକ କ୍ଷତିକରି, ସାମାଜିକ ଭାବରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ବହିଷ୍କାର କରିବା,- ଏଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ଶୋଷଣର ପ୍ରକାର । ତେଣୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏସବୁ ପାଖରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୩.୭ ଧୂମ୍ରପାନ, ମଦ ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟରୁ ସୁରକ୍ଷା

ଧୂମ୍ରପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ ସାଧାରଣତଃ ମିତ୍ରମାନଙ୍କ ଚାପ କାରଣରୁ ବା ଖେଳ ଖେଳରୁ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପିଲାମାନେ ଶୀଘ୍ର ଏହିସବୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିନିଅନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ମୁକୁଳିବାର ବାଟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯେବେ କେହି ଧୂମ୍ରପାନ କରେ, ତେବେ ଏହାର କାର୍ବନମନକସାଇଡ଼ ଓ ନିକୋଟିନ୍ ଉଭୟ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ହାନୀକାରକ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ପାଟି କର୍କଟ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ କରାଇଥାଏ । ମଦ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଧମନିଗୁଡ଼ିକ କଠିନ ହୋଇଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

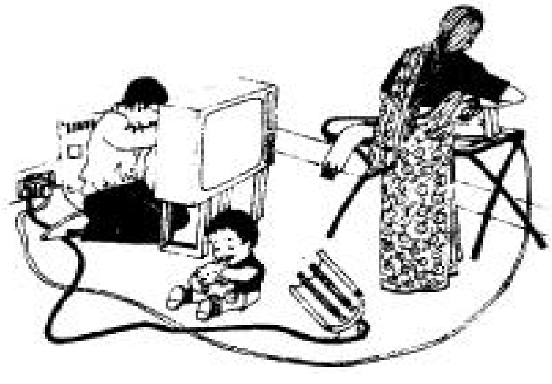
ଯଦି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନୁଯାୟୀ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ନିଆଯାଏ ତେବେ ଏହା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତି ଚିକିତ୍ସା ସରିଯାଇଥାଏ ଏହା ସେବନ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ । ପରନ୍ତୁ କୋକେନ୍, ମରଫିନ୍ ଆଦି ମାଦକ ପଦାର୍ଥର କ୍ରମଶଃ ବ୍ୟବହାର ଆସକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ ଯାହା ଆଗକୁ ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ ।

ମଦିରାପାନ, ଧୂମ୍ରପାନ, ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼ାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ କଠିନ ପ୍ରୟାସ କରାଗଲେ ଓ ପରିବାରର ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହଯୋଗ ଓ ସାହାରା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

୩.୮ ଘର ଓ ସୁରକ୍ଷା

ଅନେକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘର ଭିତରେ ଘଟିଥାଏ । ପଡ଼ିଯିବା ଦ୍ୱାରା ବା ପୋଡ଼ି ଯିବାଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ନିଜକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ଘରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତି କି କୀଟାଣୁ ନାଶକ, ଏସିଡ୍ ଆଦି ପିଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

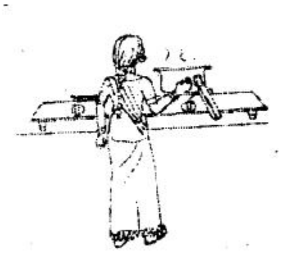
ନିଆଁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି କୋଠରୀରେ ଥିବା ଖରାପ ହିଟରରୁ ନିଆଁ ଲାଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସିଗାରେଟ୍‌ରୁ ହିଁ ଘରେ ବଡ଼ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ । ଖରାପ ବିଜୁଳିତାରରୁ ବି ଅନେକ ସମୟରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଏ । ଏଥିରୁ ମଧ୍ୟ ସକ୍ (ଝଟକା) ଲାଗିଥାଏ ।



ଚିତ୍ର ୩.୭ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଉତ୍ସ

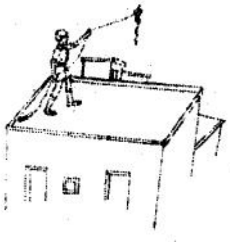
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

୧. ଏଠାରେ ଘର ଭିତରେ ଘଟୁଥିବା କିଛି ବିପଦର ଚିତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିତ୍ରକୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଉପଦେଶ ଲେଖ । ତୁମପାଇଁ ଗୋଟିଏ କରିଦିଆଯାଇଛି, ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ କର ।

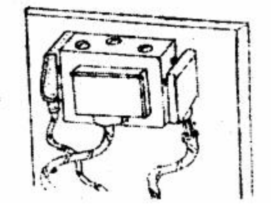


ସସ୍‌ପାନର ହାଣ୍ଡଲ୍‌କୁ ଓଲଟା ପଟେ ରଖ ଯେମିତି ଏହା ହାତ ବାଜି ପଡ଼ି ନ ଯାଏ ।

....
....
....



....
....
....



....
....
....

୨. ତୁମେ ଲେଖିଥିବା ବାକ୍ୟ ସହିତ ତୁମ ସହପାଠୀର ବାକ୍ୟକୁ ତୁଳନା କର । ଘରର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆଉ ଚାରୋଟି ବାକ୍ୟର ଭଲ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ।

୩. ନିମ୍ନଲିଖିତ ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ମନରେ ଗ୍ରହଣକରି ନିଜ ରୋଷେଇ ଘରର ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ଏକ ଟିପ୍‌ପଣୀ ଲେଖ ।

(କ) - ଚୁଲି କେତେ ସୁରକ୍ଷିତ
- ତୁମ ପାଖରେ ଥିବା ଉପକରଣ, ଏହାର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରୟୋଗରେ ସୁରକ୍ଷା
- ତୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରପାତି - ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରୟୋଗରେ ସୁରକ୍ଷା
- ଚଟାଣ

(ଖ) ସ୍ନାନ ଘର
- ଚଟାଣ - ପଡ଼ିଯିବାରୁ ସୁରକ୍ଷା
- ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଫିଟିଙ୍ଗ୍‌ସ୍ ଯାହା ଗାଧୋଇବାବେଳେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସି କ୍ଷତି କରିଥାଏ

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

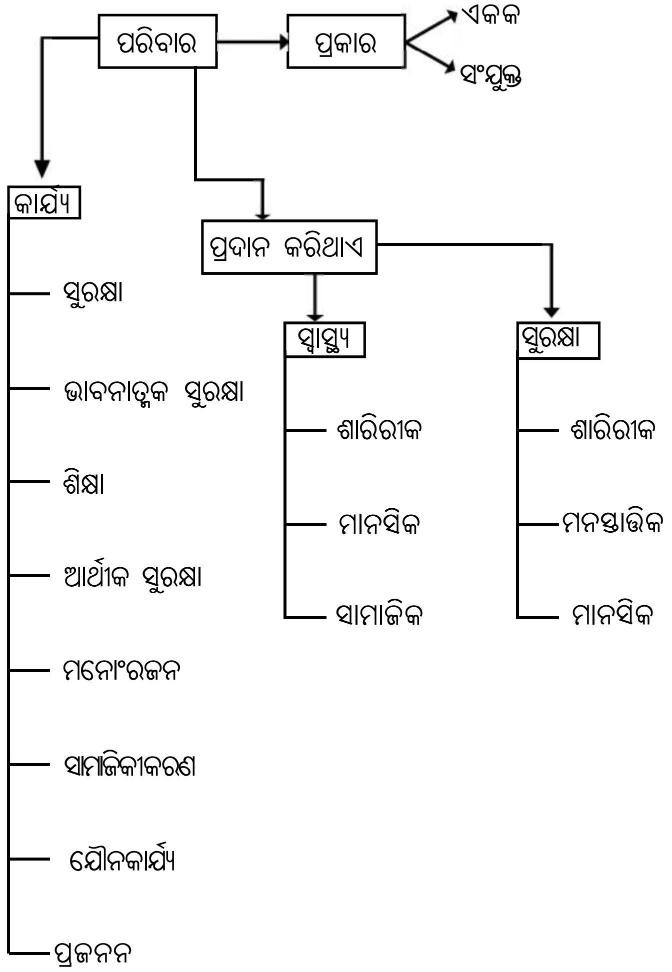
ଟିପ୍ପଣୀ

(ଗ) ଝରକା ଓ କାଚ

- ଏହା ଆରାମରେ ବନ୍ଦ ଓ ଖୋଲା କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେ କୌଣସ ଭଙ୍ଗାକାଚ ଯାହା ଆଘାତ କରିଥାଏ ।

୪. ଘର ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା କେତେକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣାର ତାଲିକା କର । ଘର ଭିତର ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କରିପାର ?

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଛ



ପାଠ୍ୟାନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ

୧. 'ସୁରକ୍ଷା' ଶବ୍ଦର ପରିଭାଷା ଲେଖ । ଏହାର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୨. ତୁମ ନିଜ ପରିବାରରେ ନିମ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଓ ପରିବାର ମାନସିକ ସୁରକ୍ଷା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏହାର ଯୋଗଦାନ ଉପରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍‌ପଣୀ ପ୍ରଦାନ କର ।

(କ) ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ

(ଖ) କାମ କରିବା ସଦସ୍ୟମାନେ

(ଗ) ପାରିବାରିକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା

(ଘ) ପାରିବାରିକ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଭାଜନ

(ଙ) କିଛି ନିକଟ ଘଟଣା ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ପାଇଁ କିଛି କରିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୩.୧ ୧. i) କ ii) କ iii) ଘ

୨. i) (କ) ଭାଗୀଦାରୀ (ଖ) ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭାବନାତ୍ମକ ବନ୍ଧନ

ii) (କ) ସ୍ୱାଧୀନତା (ଖ) ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା

୩.୨ ୧, ୨, ୩ ⇨ ପାଠ ବିଷୟକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୩.୩ ପାଠ ବିଷୟକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୩.୪ ପାଠ ବିଷୟକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ log on to

http://www.bccf.bc.ca/learn/wl_workfam.html

ପେଟିକା-୧

ଗୃହ ପରିଚାଳନାର କଳା ଓ ବିଜ୍ଞାନ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୪

ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

'ଖାଦ୍ୟ' ଏହି ଶବ୍ଦଟି ଶୁଣିଲେ ଆମ ମନରେ ଅଗଣିତ ଛବି ଆସିଯାଏ । ଆମେ କ'ଣ ଖାଇବୁ ବା ପିଇବୁ ତାହା ଯେ କେବଳ ଭାବୁ ତା ନୁହେଁ, କିପରି, କେଉଁସ୍ଥାନରେ ଏବଂ କାହା ସହିତ ଖାଇବୁ ତା ମଧ୍ୟ ଭାବୁ । ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ତୁଲାଏ ଏବଂ ଆମ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ସ୍ଥିତି ସହିତ ଅତି ନିକଟତମ ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ସମ୍ଭବତଃ ଏହା ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ।
ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଏକକର ମିଶ୍ରଣରେ ତିଆରି ଏବଂ ଆମ ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବିଭିନ୍ନ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆମର ଆହାରରେ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକକ ଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ନରହି ଅତି କମ୍ ବା ଅତି ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ନିଆଯାଏ, ତା ଶରୀରକୁ ଏକ ଅସନ୍ତୁଳିତ ପୋଷଣ ଦେଇଥାଏ ।
ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଉତ୍ପାଦନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବ । ତୁମେ ପୋଷଣ ଓ ପୋଷକ ପରି ଶବ୍ଦ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବ । ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ଜାଣିବା ପରେ ତୁମେ ଏହାର ଉତ୍ସ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ପରିମାଣ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ଏହି ପାଠକୁ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ ।

- ଖାଦ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା
- ପୋଷକର ଉତ୍ସ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୋଷଣରେ ଅନୁମୋଦିତ (ସୁପାରିଶ) ଆହାର ଓ ଆବଶ୍ୟକତାର ସଂପର୍କ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୪.୧ ଖାଦ୍ୟ କଣ ?

ଖାଦ୍ୟ ଶବ୍ଦଟି ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ଖିଆଯାଏ ତଥା ଏହା ଶରୀର ପୋଷଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ତରଳ, ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଓ କଠିନ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ :

(କ) ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହେବା

(ଖ) ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ

ତୁମେ କେବେ ଭାବିଛ କି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକ କାହିଁକି ?

> ଯେକୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଯାହାକୁ ଆମେ ଖାଏ ତଥା ଯାହା ଶରୀରର ପୋଷଣ କରେ ତାହା ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଏଥିରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ଅଛି ଯାହା ଶରୀରର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୪.୨ ଖାଦ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟର ମୁଖତଃ ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ

୧. ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଇବାର ଏକ ସାମାଜିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥ ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାଥୀରେ ମିଳିମିଶି ଭୋଜନ କଲେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଓ ସଂମଭାବନା ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ସାରାବିଶ୍ୱରେ ଯେ କୌଣସି ଉତ୍ସବରେ ଖାଦ୍ୟ ଆୟୋଜନ ଗୋଟିଏ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ । ତୁମେ ଦେଖିଥିବ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଦିନ, ବାହାଘର, ବ୍ରତଘର ଏହିପରି ସବୁ ଉତ୍ସବରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଆପ୍ୟାୟିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏମିତି କି ଆମର ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନରେ ମଧ୍ୟ ଭୋଜନକୁ ମହତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୨. ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କିଛି ଭାବନାତ୍ମକ ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ, ଯେପରି ଆଦର, ଭଲ ପାଇବା, ସୁରକ୍ଷା । ଏହି ଭାବନାତ୍ମକ ପୂରଣ ପାଇଁ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟ ଏକ ମାଧ୍ୟମ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମକୁ କିପରି ଲାଗେ ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ତୁମର ମା' ତୁମ ପାଇଁ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି ? ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିଥାଅ କି ତୁମର ମାଆ ତୁମକୁ କେତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତି । କେତେବେଳେ କେତେବେଳେ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟ ପୁରସ୍କାର ହିସାବରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତୁମର ମନେ ଅଛି ଯେତେବେଳେ କେହି ଭଲକାମ କରିଥାଏ ତୁମେ ତାହାକୁ ଚକୋଲେଟ୍ ଦେଇଥାଅ କି ? ସେହିପରି କିଛି ଭୋଜନ ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଯେପରି ଖେଚେଡ଼ି ଏବଂ ସାଦା ଭୋଜନ । ରୋଗ ଗୋଟିଏ ଅସୁଖକର ଅନୁଭୂତି ତେଣୁ ସେହି ସମୟରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଭୋଜନ ମଧ୍ୟ ଭାବନାତ୍ମକ ରୂପ ସହିତ ମିଶିଥାଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

୩. ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରରେ ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଶାରରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ । ଆସ ଏହାକୁ ବିସ୍ତାରରେ ଜାଣିବା ।

(କ) ଖାଦ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଘର ବା ବାହାରରେ ବୁଲିବା ପାଇଁ, ପଢ଼ିବା, ଖାଇବା, ଚାଲିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ତୁମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । ବିଶ୍ରାମ କରୁଥିଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କାହିଁକି ଏହା ତୁମେ କହିପାରିବ କି ? କାରଣ ତୁମର ଦେହ ଭିତରର ଅଙ୍ଗ ସବୁବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଆନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ଅଙ୍ଗ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ।

(ଖ) ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ତୁମେ କେବେ ଭାବିଛ କି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ କିପରି ବୟସ୍କରେ ପରିଣତ ହୁଏ ? ଆମ ଶରୀର ହଜାର ହଜାର ଛୋଟ ବଡ଼ କୋଷ ମିଶି ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ବିକଶିତ ହେବା ପାଇଁ ନୂଆ କୋଷ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ନୂଆକୋଷ ଗଠିତ ହେବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ଷତଦ୍ୱାରା କୋଷର ମୃତ୍ୟୁ ଓ କ୍ଷୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ନୂଆକୋଷ ଗଠନ ଓ କ୍ଷୟପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

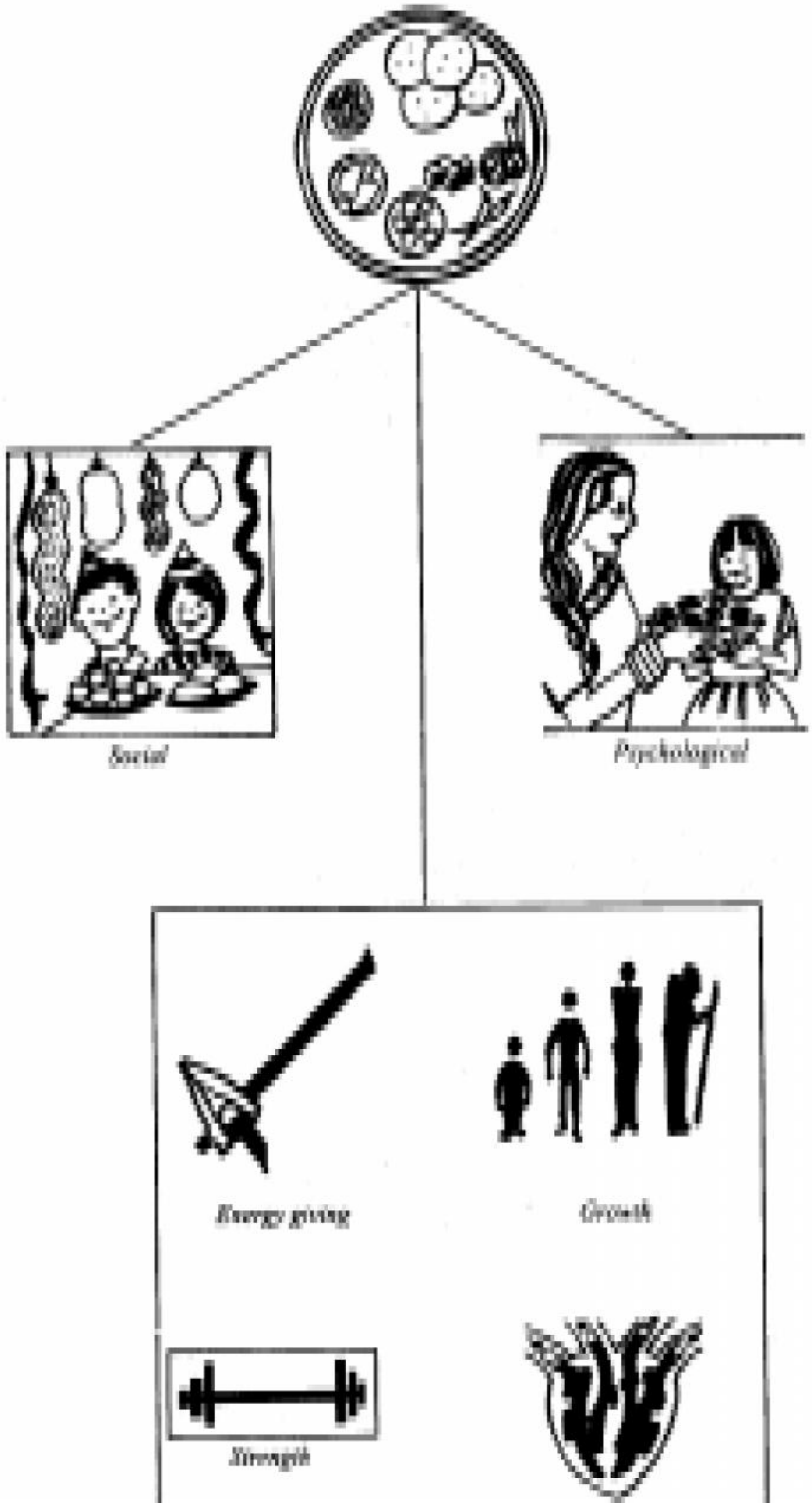
(ଗ) ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଓ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଶାରିରୀକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମ ଶରୀର ଉଷ୍ମତା ୯୮.୬°F କିମ୍ବା ୩୭°C ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ୧ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ଥର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରୁ ମଇଳା ପଦାର୍ଥର ନିଷ୍କାସନ ନିୟମିତ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି । ଯଦି ଏହା ନିୟମିତ ନ ହୁଏ ତେବେ ଶରୀର ଏକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଯାହାକି ଆହୁରି ଆଗକୁ ଅନେକ ଅସୁବିଧା କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ଓ ନିୟମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

୪.୧ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଖି ଖାଦ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣ ।

ଟିପ୍ପଣୀ



ଚିତ୍ର ୪.୧ ଖାଦ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୪.୧

୧. ଖାଦ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା

....

୨. ଖାଦ୍ୟର ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖ ।

....

....

....

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ଉଦାହରଣ (ପାଠ ବିଷୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବାଦ) ଦିଅ ।

....

....

....

୪.୩ ପୋଷଣ ଓ ପୃଷ୍ଟି

ଆସ ପୋଷଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ । ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ପୋଷକ ଯୋଗାଇଥାଏ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆମେ ଖାଉ ତାହା ଅନେକ ପ୍ରଣାଳୀ ଦେଇଗତି କରିଥାଏ ଯେମିତି ଖାଦ୍ୟ ହଜମ, ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ଶୋଷଣ ହୋଇ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଯାହା ହଜମ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପୋଷଣ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ହୋଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ପୋଷଣ = ଖାଇବା ⟶ ହଜମ ⟶ ଶୋଷଣ ⟶ ଗମନ ⟶ ରକ୍ତରେ ମିଶିବା

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛେ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ପୁଷ୍ଟି ଖାଦ୍ୟର ଖୁବ୍ ଏକ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଉପାଦାନ ।

ଏବେ ପୃଷ୍ଟି କହିଲେ କ'ଣ ?

ପୁଷ୍ଟି ଏକ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ ହେବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର :

୧. ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି

୨. ସୁକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟି

ସୁକ୍ଷ୍ମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସୁକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟି ଦୁଇଟି ଯାକ ସମାନ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁଷ୍ଟିର ଶରୀରରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ।

୧. ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି

ଏହି ପୁଷ୍ଟି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଓ ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଘିଅ ଓ ତେଲ (ସ୍ନେହସାର) ଗୁଡ଼ିକ ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି

କ. ଶ୍ୱେତସାର

(i) ମିଳୁଥିବା ଶ୍ୱେତସାର :

ଶସ୍ୟ, ଛୁଇଁ, ଡାଲି ଓ ଆଳୁରେ ପ୍ରର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥିବା ମଣ୍ଡ ହିଁ ଶ୍ୱେତସାର । ଶର୍କରା (ଚିନି), ଗୁଡ଼, ଫଳ, ମଧୁ ଓ କ୍ଷୀରରେ ସରଳ ଶ୍ୱେତସାର (ଶର୍କରା) ଭାବରେ ଥାଏ ।

ମଣ୍ଡ ଓ ଶର୍କରା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

(ii) ନ ମିଳୁଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ବା ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ :

ଏହି ପ୍ରକାର ଶ୍ୱେତସାର ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଅପାଚ୍ୟ । ଏହା ସେଲୁଲୋଜ ଓ ହେମିସେଲୁଲଜ ଦୁଇ ପ୍ରକାରରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ମଳର ପରିମାଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି ମଳ ନିଷ୍କାସନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଓ ଏହା କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀରେ ମାପ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ବି ହେଉ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି ସବୁଠୁ ଶସ୍ତା ଅଟେ । ଯଦି ଶରୀରକୁ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର କମ୍ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ତେବେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀର ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

- ଶ୍ୱେତସାର ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
- ଶ୍ୱେତସାର ଶକ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତ ।
- ଶ୍ୱେତସାର ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଶରୀର ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ ।
- ଭୋଜନ ତନ୍ତୁ (ଖାଦ୍ୟ ତନ୍ତୁ) ମଳର ପରିମାଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରି ନିଷ୍କାସନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୧ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ୪କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟର ଶକ୍ତି ମାପିବାର ଏକ ମାପକ ।

ଶ୍ୱେତସାର ଯୋଗାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ରୋତ :

- ଶସ୍ୟ - ଗହମ, ଚାଉଳ, ବାଜରା, ମକା ଇତ୍ୟାଦି
- ମୂଳ ଓ କାଣ୍ଡ - ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ବିଟ୍ ଓ ଟାପିକୋ
- ଚିନି, ଗୁଡ଼
- ଡାଲି - ରାଜମା, ଚଣା ଓ ସବୁ ଡାଲି

ଖ. ପୃଷ୍ଟିସାର

ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ୪କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଉପାଦାନ ଏମିନୋ ଏସିଡ଼କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ସମୁଦାୟ ୨୨ପ୍ରକାର ଏମିନୋ ଏସିଡ଼୍ ଦେଖାଯାଏ ଯାହା ମଧ୍ୟରୁ ୮ଟି ଏମିନୋ ଏସିଡ଼ ଶରୀରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଯାହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆଉ ସବୁ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିନଥାଏ ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମିଳିଥାଏ ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାରର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆଧାର

କାର୍ଯ୍ୟ :

(କ) ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ କ୍ଷୟପୂରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

(ଖ) ଏନ୍‌ଜାଇମ୍, ହରମୋନ୍, ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି, ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

(ଘ) ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ ।

ଆଧାର :

- ମାଂସ, କୁକୁଡା ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା
- ଦୁଗ୍ଧ, ଛେନା, ପନୀର, ଦହି
- ସୋୟାବିନ୍, ମଟର, ଡାଲିଜାତୀୟ
- ଶସ୍ୟଜାତୀୟ, ବାଦାମ ଓ ତୈଳ ଜାତୀୟ ଯଥା ରାଶି, ଚିନାବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି ।

ବିଶେଷ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ :

(କ) ଜୈବିକ ପୃଷ୍ଟି, ଯଥା ପଶୁଙ୍କ ଠାରୁ ପାଉଥିବା ପୁଷ୍ଟି ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀରରୁ ପାଉଥିବା ପୁଷ୍ଟି ଉଭିଦ ପୃଷ୍ଟି ଠାରୁ ଭଲ ଯଥା ଡାଲି ଓ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ପୁଷ୍ଟି ଇତ୍ୟାଦି । କାରଣ ଏହି ଉଭିଦ୍ଧ ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ସବୁପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାବଶକ ଏମିନୋ ଏସିଡ୍ ନ ଥାଏ ।

(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନରେ ଏକ ବା ଦୁଇଟି ଉଭିଦ ପୃଷ୍ଟିସାର ସ୍ରୋତ ଏକାଠି ହେଲେ ଉତ୍ତମ ଗୁଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ ।

ନୋଟ୍ : ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ପ୍ରର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ମିଳିନଥାଏ ସେତେବେଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏହି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ଶରୀର ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳି ନ ଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪.୧ : ଏମିତି ପାଞ୍ଚଟି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ତାଲିକା ଦିଅ ଯେଉଁଥିରେ ଦୁଇସ୍ରୋତରୁ ଆସୁଥିବା ପୃଷ୍ଟିସାର ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥିବ । ଉଦାହରଣ : ଖେଚୁଡ଼ି

କ୍ରମିକ ନଂ	*ଖାଦ୍ୟର ନାମ*	*ପୁଷ୍ଟିସାର ଆଧାର*
୧.		
୨.		
୩.		
୪.		
୫.		

ଟିପ୍ପଣୀ

ଗ. ଘିଅ (ବସା) ଓ ତେଲ :

ଘିଅ ତେଲ ଭୋଜନରେ ସର୍ବାଧିକ (ଘନ) ଶକ୍ତିର ଆଧାର । ୧ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର ୯କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବସା ବା ଘିଅ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ଼ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ବସାର ପ୍ରକାର ସେଥିରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ଼ର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ ସଂତୃପ୍ତ ଓ ଅସଂତୃପ୍ତ । ଘିଅ ବା କଠିନ ବସାରେ ଅଧିକ ସଂତୃପ୍ତ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଯେତେବେଳେ କି ତେଲରେ ଅଧିକ ଅସଂତୃପ୍ତ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ତେଲ ଓ ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି ?

ଯଦି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ କୋଠରୀର ସାଧାରଣ ଉତ୍ତାପରେ ତରଳ ହୋଇଥାଏ ଏହାକୁ ତେଲ ଓ ଯଦି ଏହା କଠିନ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଘିଅ କୁହାଯାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪.୨ : ତୁମ ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର ତେଲ ଓ ଘିଅର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୧. ....

୨. ....

୩. ....

୪. ....

୫. ....

ବସା ଓ ତେଲର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆଧାର :

କାର୍ଯ୍ୟ

(କ) ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

(ଖ) ପୁଷ୍ଟିସାର ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ କମାଇ ଦେଇଥାଏ ।

(ଗ) ଜୀବସାର (କ, ଘ, ଙ, ଚ) ଧାରଣ କରେ ଓ ଏହି ଜୀବନିକା ଶୋଷଣରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(ଘ) ଶରୀର ଉଷ୍ମତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଚର୍ମଥିବା ବସାର ସ୍ତର ଶରୀର ଉଷ୍ମତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

(ଙ) କେତେକ ଜରୁରୀ ଓ କୋମଳ ଅଙ୍ଗକୁ କୁଶନ କରି ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ ।

(ଚ) ତନ୍ତୁର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆଧାର :

- ରାନ୍ଧିବା ତେଲ, ଘିଅ ଓ ଲହୁଣୀ
- ତୈଳ ବୀଜ ଓ ବାଦାମ୍
- ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା
- ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷୀର, ଛେନା

ବିଶେଷ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ :

(କ) ଘିଅ /ତେଲ ଭୋଜନରେ ସ୍ୱାଦ, ସୁନ୍ଦରତା ଓ ବାସ୍ନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

(ଖ) ଘିଅ / ତେଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପେଟରେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି ଥିବାର ଅନୁଭୂତି ଦିଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୪.୨ :

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନର ଦିଅ ।

(କ) ପୋଷଣ କ'ଣ ?

....

....

(ଖ) ପୁଷ୍ଟି / ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟର ତାଲିକା କର ।

....

....

(ଗ) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟର ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

(i) ପୁଷ୍ଟିସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ....

(ii) ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ....

୨. ଭୂଲ୍ ବା ଠିକ୍ ଲେଖ । ତୁମ ଉତ୍ତରର କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ପୁଷ୍ଟିସାରର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା..

....

....

(ଖ) ଖାଦ୍ୟ ଥିବା ତନ୍ତୁ ଅପ୍ରାପ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର ....

....

....

(ଗ) ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲିର ମିଶ୍ରଣ ଭୋଜନରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ବୃଦ୍ଧି କରେ....................................

....

....

(ଘ) ଘିଅ କୋଠରି ଉଷ୍ଣତାରେ ତରଳ ଥାଏ ।

....

....

୨. ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟି

ଅନ୍ୟ କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁଷ୍ଟି ଖାଦ୍ୟରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ତାହାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଧାତବ ଲବଣ, ଜୀବନିକା । ଯଦି ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଶରୀରକୁ ମିଳି ନଥାଏ ତେବେ ଶରୀର ଅନେକ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଜୀବନିକାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକତତ୍ୱ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଆସ କିଛି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା

ଟିପ୍ପଣୀ

୧. ଜୀବନିକା

ଆମ ଶରୀରରେ ଖୁବ୍ କମ ପରିମାଣରେ ଜୀବନିକା ଥାଏ କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବଯେ ଶରୀରର ସବୁ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ଥାଏ । ଏହି ଜୀବନିକା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର :

(କ) ସ୍ନେହଦ୍ରାବ୍ୟ : କ, ଘ, ଙ, ଚ

(ଖ) ଜଳଦ୍ରାବ୍ୟ : ଖ ଓ ଗ

ଆସ ଏହି ଜୀବନିକାର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ରୋତ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନ ଟେବୁଲ ୪.୧ ଓ ୪.୨ରେ ପଢ଼ିବା

ସାରଣୀ ୪.୧

ତୈଳଦ୍ରାବ୍ୟ ଜିବନିକା : କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆଧାର

ପୃଷ୍ଟି	କାର୍ଯ୍ୟ		ଆଧାର
ଜୀବନିକା କ	(i) ଆଖିର ଉଚିତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ	-	କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, କଲିଜା ତେଲ
	ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ,	-	କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ପଦାର୍ଥ
	ଅଳ୍ପ ଆଲୋକରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବୃଷ୍ଟି	-	ସବୁଜ ପତ୍ର, ବଥୁଆ ଆଦି
	(ii) ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ ଓ ନାକ, ପାଟି ଗଳା, ଆଖି, କାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ, ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଙ୍ଗର ଅନ୍ତ ସ୍ତରକୁ ଏହା ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।	-	ହଳଦିଆ/ ନାରଙ୍ଗୀ ଫଳ ଓ ପରିବା ଯେମିତି କଖାରୁ , ଗାଜର ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି
ଜୀବନିକା ଘ	(i)ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼କୁ ମଜଭୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।	-	ସୂର୍ଯ୍ୟର ରଶ୍ମି ଚର୍ମର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ (ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ଚର୍ମ ତଳେ ଥିବା ଏକ ପଦାର୍ଥ ଜୀବନିକା 'ଘ'ରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ ।)
	(ii)କ୍ୟାଲସିୟମ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ର ଶରୀରରେ ଉପଯୋଗ ଓ ଶୋଷଣ ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।		
		-	ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା, ମାଛ କଲିଜା ତେଲ
		-	କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ
		-	ରିଫାଇନ୍, ତେଲ ଓ ଘିଆ ଯେଉଁଥିରେ ଜୀବନିକା 'ଘ' ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।
ଜୀବନିକା ଙ	(i) କିଛି ପଦାର୍ଥ ଅମ୍ଳଜାନ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ।	-	ଶସ୍ୟ, ଡ଼ାଲି ଓ ବନସ୍ପତି ଘିଅ / ତେଲ
ଜୀବନିକା ଚ	(i) ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶକ	-	ଅନ୍ତରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।
		-	ସବୁଜ ପତ୍ର ଓ ପରିବା
		-	ଅଣ୍ଡା ଓ କଲିଜା

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ସାରଣୀ ୪.୨

ଜଳଦ୍ରାବ୍ୟ ଜୀବନିକା : କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆଧାର

ପୃଷ୍ଟି	କାର୍ଯ୍ୟ	ଆଧାର
ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପ୍ଲେକସ୍ ସାଧାରଣତଃ ୮ପ୍ରକାର (ଖ) ଜୀବନିକା ସମୁଦାୟ ଏହାକୁ ଜୀବନିକା କମ୍ପ୍ଲେକସ୍ କହନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଥାୟାମିନ୍, ରାଇବୋଫ୍ଲୋବିନ୍, ନାୟାସିନ୍ ଆଦି	(i) ଶ୍ୱେତସାରର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । (ii)ସ୍ନାୟୁର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । (iii)ଉଚିତ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ (iv)ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । (v)ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । (vi)ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଓ ଭୋକ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	- କଳିଜା, ପକ୍ଷୀ ମାଂସ, ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା - ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ଡାଲି, - ସବୁଜ ପତ୍ର, ପରିବା ଓ କ୍ଷୀର
ଜୀବନିକା 'ଗ'	(i) ଏହି ପଦାର୍ଥ ଯାହା ତନ୍ତୁ ଓ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି ଧରି ରଖେ ସେଇ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । (ii)ମଜବୁତ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । (iii)ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । (iv)ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିର ଉପଯୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । (v)ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କ୍ଷମତାରେ ସହାୟକ ହେବ ।	- ଖଟାଳିଆ ଫଳ ଯେପରି ଅଂଳା, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ପିଜୁଳି ଆଦି - ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା ଯେମିତି ପାଳଙ୍ଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଅଙ୍କୁରିତ ଡାଲି ଯେମିତି ଚଣା ଡାଲି

ପାଠ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୪.୩

୧. ଜୀବନିକା କ, ଖ, ଗ, ଘ, ଙ ଓ ଚ କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କର :

ଜଳଦ୍ରାବ୍ୟ ଜୀବନିକା ....

ତୈଳଦ୍ରାବ୍ୟ ଜୀବନିକା ....

୨. ନିମ୍ନଲିଖିତ ବାକ୍ୟ ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍, ଭୁଲ୍ ବାକ୍ୟକୁ ସଂଶୋଧନ କରି ଲେଖ ।

(କ) ଶରୀର ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଜୀବନିକା 'ଗ' ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

....

(ଖ) ଜୀବନିକା 'କ' ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

....

(ଗ) ଜୀବନିକା 'ଚ' ଭୋକ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

....

(ଘ) ଜୀବନିକା 'ଙ' ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

....

(ଙ) ମଜବୁତ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ପାଇଁ ଜିବନିକା 'କ' ଓ 'ଖ' ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

....

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଧାତବ ଲବଣ :

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ଧାତବ ଲବଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶରୀରର କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶରୀର ଉପସ୍ଥିତି ପାଇଁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସମୁଦାୟ ୧୯ପ୍ରକାର ଧାତବ ଲବଣ ଦେଖାଯାଏ ଯାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆସ କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାତବ ଲବଣ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବା ।

କ୍ୟାଲସିୟମ୍ : କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ପ୍ରର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ସବୁଜ ପତ୍ର, ପରିବା, ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ତୈଳାକ୍ତ ମଞ୍ଜିରେ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ମିଳିଯାଇଥାଏ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ର ଗଠନ ଓ ବିକାଶ । ମାଂସପେଶୀର ଗତିଶୀଳତା ଓ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ହାଡ଼ର ଗଠନ, ମାଂସପେଶୀର ଗତିଶୀଳତା ଓ ରକ୍ତଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଅଭାବରେ ହାଡ଼ ବୃଦ୍ଧି କମିଯାଏ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଓ ବୃଦ୍ଧ/ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଖରେ । ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗକୁ ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଯାହା ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ।

ଲୌହ : ଲୌହ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ଏକ ଆବଶ୍ୟକ ଅଂଶ ଯାହା ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାରେ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପାଇଁ ରକ୍ତର ରଂଗ ଲାଲ ହୋଇଥାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ ଏବଂ ଡ଼ାଲି ଆମର ଶରୀରକୁ ଲୌହ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କଲିଜା ମାଂସରୁ ମଧ୍ୟ ଲୌହ ମିଳିଥାଏ । ଆମ ଦେଶର ସମୁଦାୟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶ ବିଶେଷ କରି ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ଲୌହ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗରେ ପିଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏହାକୁ 'ଏନିମିଆ' କୁହାଯାଏ ।

କିଶୋରୀ (୧୨-୧୮ବୟସ) ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲୌହ ପଦାର୍ଥ ଥିବା ଭୋଜନ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଦ୍ୱାରା ଲୌହ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକା ଲୌହ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭଧାରଣ ବେଳେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । (ଟେବୁଲ୍ ୪.୩ ଅନୁଯାୟୀ)

ଏହା ଏଥିପାଇଁ ନୁହେଁ ଯେ ଆମର ଲୋକମାନେ ଲୌହଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଆମର ଭୋଜନରେ ଥିବା ଲୌହପଦାର୍ଥ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଷଣ ଓ ଉପଯୋଗ ବହୁତ କିଛି କମ୍ ପରିମାଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଆମ ଭୋଜନରେ କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ଯେପରି ଅକ୍‌ସିଲେଟ୍, ପାଇଟେଟ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଉପସ୍ଥିତ ପାଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅକ୍‌ସିଲେଟ୍ ଓ ପାଇଟେଟ୍‌କୁ 'ନାଧକତତ୍ତ୍ୱ' କୁହାଯାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ସି ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଲୌହତତ୍ତ୍ୱକୁ ଶୋଷଣ ଏବଂ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ତେଣୁ ଏହାକୁ 'ସହାୟକ ତତ୍ତ୍ୱ' କୁହାଯାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ଲୌହତତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆୟୋଡ଼ିନ : ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଥାଏରଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଥାଏରକ୍ସିନ୍ ହରମୋନ୍‌ରୁ ମିଳିଥାଏ । ଥାଏରକସିନ୍ ଶରୀରର ବହୁତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ପାଇଥାଉ । ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ମାଟିରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଥାଏ । ସମୁଦ୍ର ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗକୁ 'ଗଳଗଣ୍ଡ' କୁହାଯାଏ ବା ଗଳକକ୍ଷରେ ଫୁଲା ହୋଇଥାଏ । ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବରେ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ମାନସିକ ମାନ୍ଦାବସ୍ଥା ଦେଖାଯାଏ । ନିକଟରେ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶୈକ୍ଷିକ ସାଧନା ମଧ୍ୟରେ ସିଧା ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଭାରତବର୍ଷର ଅନେକ ଭାଗରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଇଛି ।

ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗରୁ ଅବ୍ୟାହିତ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦନି ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଭୋଜନରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର ଉତ୍ତମ ଆଧାର ଆମେ ସାଧାରଣ ଲୁଣ ବଦଳରେ ଆୟୋଡ଼ାଇଜଡ୍ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ଆୟୋଡ଼ାଇଜଡ୍ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର

କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ଗାଜର, ଭେଣ୍ଡି, ତୈଳ ବୀଜ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଗଏଟରଜେନ୍‌ସ ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ଯାହା ଥାଇରକ୍ସିନ୍‌ର ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଉପଯୋଗୀରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି ଗଏଟରେଜେନ୍‌ସ, ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ରାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଶ୍ନ ୪.୪

ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ସାଧାରଣ ଲୁଣ ଓ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଭିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କ'ଣ ?

....

....

୨. କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ର ମହତ୍ତ୍ୱ କ'ଣ ?

....

....

୩. ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱର ନାମଲେଖ ଯାହା ଲୌହ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶୋଷଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

....

....

୪. ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ କେଉଁ ଧାତବ ଲବଣ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

....

....

୫. ଆମ ଶରୀରର ହାଡ଼ କେଉଁ ଧାତବ ଲବଣରେ ତିଆରି ?

....

....

୬. ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଠାରେ ମାନସିକ ମାନ୍ଦାବସ୍ଥା କେଉଁ ଧାତବ ଲବଣ ଅଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ?

....

....

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ : ତୁମେ ଖାଇଥିବା ଭୋଜନକୁ ଆଧାର କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(୧) ତୁମେ ଯାହା ଖାଇଥିଲ ତାହାର ତାଲିକା କର ।

(୨) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଚିହ୍ନ ।

(୩) ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମପୃଷ୍ଟିକୁ ଚିହ୍ନିତ କର ।

କ୍ର.ନଂ	ଖାଇଥିବା ଭୋଜନ	ସାମଗ୍ରୀ	ସାମଗ୍ରୀ	
			ବୃହଦ୍	ସୁକ୍ଷ୍ମ

ଜଳ :

ଜଳ ଆମର ମୁଖ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ । ଶରୀରର ୨/୩ ଭାଗ ଓଜନ ପାଣି ଅଟେ । ଆମେ ଭୋଜନ ବିନା ରହିପାରୁ କିନ୍ତୁ ଜଳ ବିନା ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ, ଅଙ୍ଗ ତଥା ତନ୍ତୁର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଏହା ତନ୍ତୁ ଓ ଅଙ୍ଗକୁ ଚାରିପଟୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଜଳ ଶରୀରରେ ହଜମ, ଶୋଷଣ ଓ ପୁଷ୍ଟିର ପରିବହନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରରୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଓ ଝାଳ ବୁହାଇ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ, ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ୬-୮ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ ପାଣି ଆମକୁ କ୍ଷୀର, ଫଳରସ, କାଞ୍ଜି ଆଦି ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ ।

ପାଣି ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ

୪.୪ ପୁଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକତା :

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଜାଣି ସାରିଛେ ଯେ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସବୁ ପୁଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ? ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆସ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

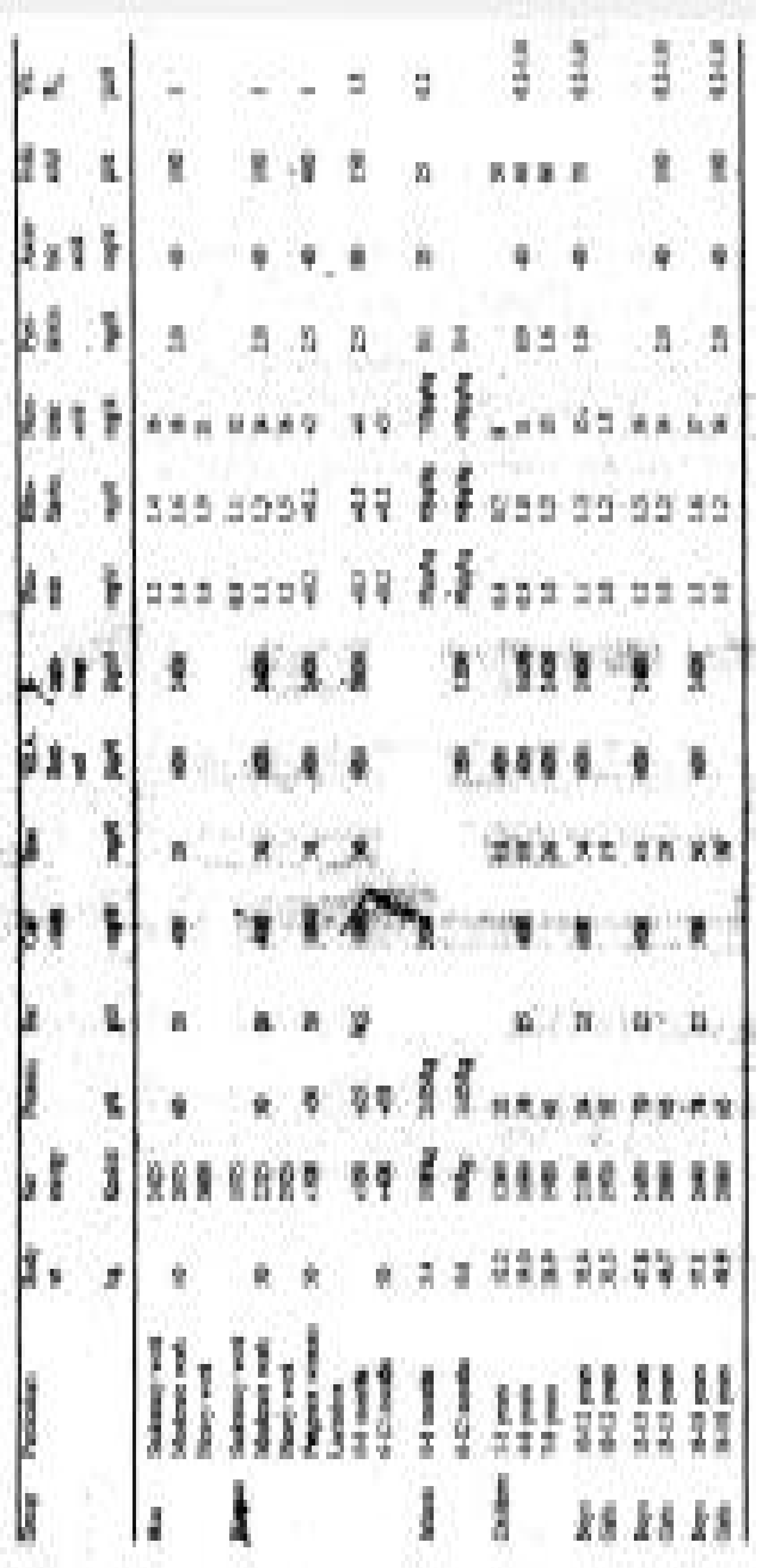
ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ସାରଣୀ ୪.୩
ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଆହାର ତାଲିକା
(ଆଇ.ସି.ଏମ୍.ଆର୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ)



ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ବୟସ
- ଉଚ୍ଚତା/ ଓଜନ
- ଲିଙ୍ଗ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
- ବ୍ୟବସାୟ
- ଶାରିରୀକ ଅବସ୍ଥା

ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସନ୍ଧାନ ପରିଷଦ (ଆଇ.ସି.ଏମ୍.ଆର୍) ଅନେକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛି । ତୁମେ ଟେବୁଲ ୪.୩ରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭିନ୍ନ ବୟସ୍କ ବର୍ଗ ପାଇଁ ଦେଖିବା ।

ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛ କି କମ୍ ଭାରୀ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକର ଅଧିକ ଭାରୀକାମ କରୁଥିବା ଲୋକଠାରୁ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ? ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ତଥା ସେମାନଙ୍କର ଶାରିରୀକ ସ୍ଥିତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବା ରୋଗ ଅବସ୍ଥା ନେଇ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭବସ୍ଥା ଓ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ଦାନ କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥା, ପୁଅ ଓ ଝିଅ, ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଆଯାଇଛି ଯାହା ଉପରେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥିବ ।

ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍‌ରେ ଉପର ତାଲିକା ଦେଖିଥିବ ତୁମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ପୂର୍ବ ଆୟୁ, ଶିଶୁ, ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ଶିଶୁ । କିଶୋରୀ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ତାଲିକାରେ ଅଛି । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ କରିବା ସମୟରେ ଅଲଗା ମାତ୍ରାର ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିର ତଥା ଶାରିରୀକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁରୂପ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ତାଲିକାରେ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଆସ ଦେଖିବା ତୁମ୍ଭେମାନେ ଟେବୁଲ୍ ୪.୩ରୁ କଣ ଶିଖିଲ ?

ତୁମେ ଜାଣିପାରିଲ -

- ଅଧିକ କେତେ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ?
- କେତେ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ କରୁଥିବା ମା'ଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ?
- କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀ (୧୩-୧୫ବର୍ଷ) ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ପରିମାଣ ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକ ?

ପାଠ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୪.୫

ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ପୋଷଣ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ଓ

(କ) ଶରୀରରେ ହଜମ ହୁଏ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଖ) ଶରୀରରେ ଶୋଷଣ ହୋଇଥାଏ

(ଗ) ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ

୨. ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି ଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ

(କ) ପୁଷ୍ଟିସାର

(ଖ) ଜୀବନିକା

(ଗ) ଧାତବ ଲବଣ

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ

୩. ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟି ଗୁଡ଼ିକ

(କ) ଜୀବନିକା, ଜଳ

(ଖ) ଜୀବନିକା, ଧାତବ ଲବଣ

(ଗ) ଶର୍କରା, ଧାତବ ଲବଣ

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ

୪. ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ

(କ) ଏକ ସମାନ ହୋଇଥାଏ

(ଖ) ସାଧାରଣତଃ ସମାନ, କେବେ କେବେ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ

(ଗ) କେବେ କେବେ ଏକ ସମାନ ତଥା କେବେ କେବେ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ

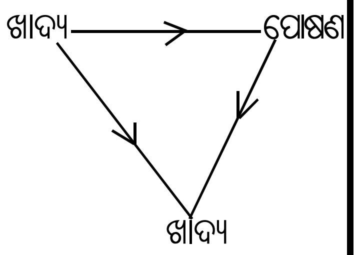
(ଘ) ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ

୪.୫ ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ

ଏହି ପାଠର ଆରମ୍ଭରେ ତୁମେ ଖାଦ୍ୟ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିସାରିଛ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ପଢ଼ିସାରିଛ । ଆସ ଆମେ ପୋଷଣ ବିଷୟ ବିସ୍ତାରିତରେ ଜାଣିବା । ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ କିପରି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ବୁଝିବା ।

'ପୋଷଣ' ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଠି ଖାଦ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ପୋଷଣର ସବୁଠୁ ସରଳ ପରିଭାଷା ହେଲା- ମୁଖରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପରେ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନ । ପୋଷଣର ଔପଚାରିକ ପରିଭାଷା – ଏହା ଏପରି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଧ୍ୟୟନ ଯେଉଁଥିରେ ଜୀବ ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଓ ଶରୀର ରକ୍ଷାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ତାର ଉଚିତ୍ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିଛକି ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ଯାହା ଆମ ଶରୀରର କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଭୋଜନରେ ଉପସ୍ଥିତ ଏହି ଅତ୍ୟାବଶକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (ପୃଷ୍ଟି) କୁହାଯାଏ । ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଯେମିତି ବୃଦ୍ଧିରେ, ରୋଗ ଓ ସଂକ୍ରମଣ ଠାରୁ ଅଙ୍ଗ ରକ୍ଷଣରେ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକାର ଓ ପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ଭଲ ପୋଷଣ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଠିକ୍ (ସାଧାରଣ) ବିକାଶ ହୋଇନଥାଏ । ଶରୀରରେ କିଛି ଅଙ୍ଗ ଠିକ୍‌ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ବା କିଛି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ । କୁପୋଷଣ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦୁଇ ବିକାଶ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆନୁସଙ୍ଗିକ ପଦାର୍ଥ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ।



ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୪.୬

ତୁମର ଶବ୍ଦ କ୍ଷମତାକୁ ଜାଣ

ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାଠ ଓ ତାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ମଜା ଲାଗିଥିବ । ଏହି ବିଷୟକୁ ତୁମ୍ଭେମାନେ ପାଠ କରିଥିବାବେଳେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନୂଆ ଶବ୍ଦ ତୁମ ନଜରକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିଥିବ । ଆସନ୍ତୁ ଦେଖିବା ଏହାକୁ ଆପଣ କେତେ ବୁଝିଛନ୍ତି ? ତଳେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ତାର ଅର୍ଥ ଦିଆଯାଇଛି । ଦିଆଯାଇଥିବା ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ସଠିକ୍ ଅର୍ଥ ଲେଖ ।

(୧) ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱ (ପୁଷ୍ଟି) :

(କ) ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ (ଖ) ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର (ଗ) ଜୀବନ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତତ୍ତ୍ୱ (ଘ) ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ

....

(୨) ଭୋଜନ ଯୋଗ୍ୟ :

(କ) ବିଷ (ଖ) ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ (ଗ) ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ (ଘ) ଗଠନକାରୀ

....

(୩) ପାଚନ :

(କ) ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାରରେ ପରିଣତ ହେବା

(ଖ) ବୃଦ୍ଧି (ଗ) ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (ଘ) ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

....

୪. ବୃହତ୍ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ : (କ) ଅଧିକ ପରିମାଣ (ଖ) ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯିବା

(ଗ) ନିର୍ଦ୍ଧାର୍ଯ୍ୟ ପରିମାଣ (ଘ) ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ

....

୫. ଛୁଇଁଜାତୀୟ : (କ) ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ (ଖ) ଡ଼ାଲି (ଗ) ଚିର ସବୁଜ ଗଛ (ଘ) କାକ୍ଟସ୍

* ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ପାଇଁ ୧ନମ୍ବର ଦେଇ ନିଜର ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

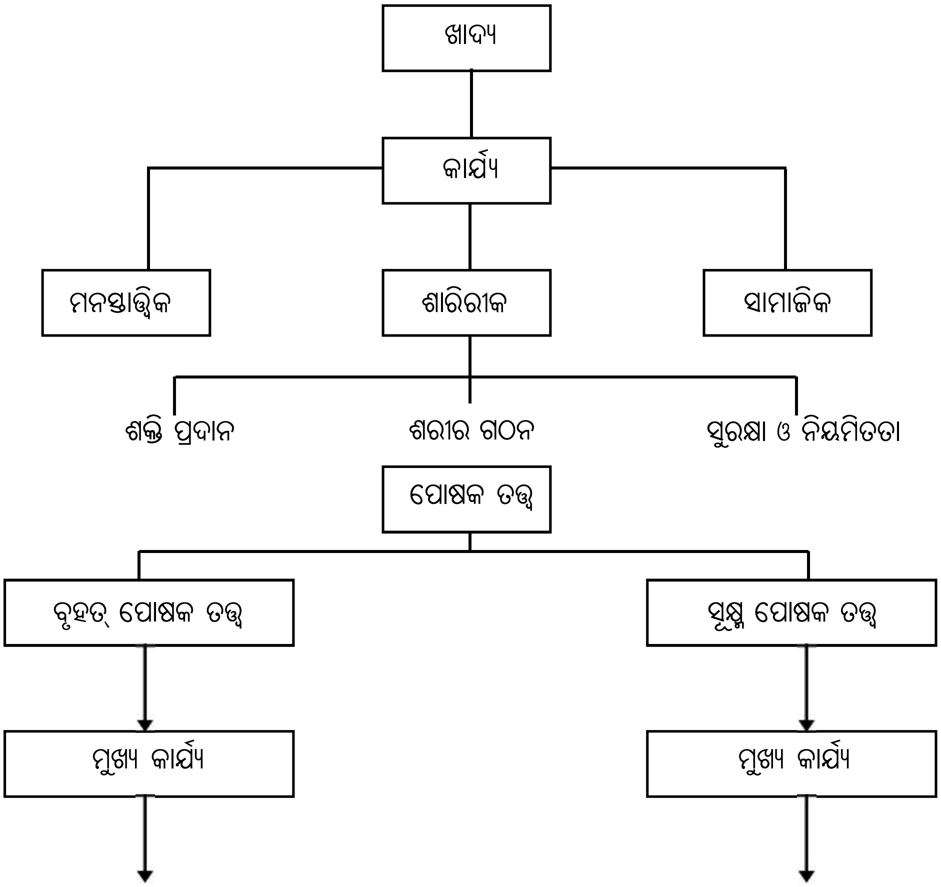
ଶବ୍ଦକୋଷ ସ୍ତର ୪.୫ ଅତି ଉତ୍ତମ ୨.୩ ଉତ୍ତମ ୦-୧ : ତୁମକୁ ଆଉ ଥରେ ପାଠକୁ ପଢ଼ିବା ଦରକାର ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖଲ :



- ଶ୍ୱେତସାର : ଶକ୍ତି
- ସ୍ନେହସାର : ଶକ୍ତି
- ପୃଷ୍ଟିସାର : ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି
- ଜଳ : ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ନିଷ୍କାସନ କାର୍ଯ୍ୟ

- ଖଣିଜ ଲବଣ : କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଲୌହ, ଆୟୋଡ଼ିନ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
- ଜୀବନିକା : ଜୀବନିକା 'କ' ସୁସ୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି
- ଜୀବନିକା 'ଘ' : ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ
- ଜୀବନିକା 'ଚ' : ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
- ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ : ସାଧାରଣ ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧି
- ଜୀବନିକା 'ଗ' : ସାଧାରଣ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ଗଠନ

ପୋଷଣ ⟶ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ⟶ ହଜମ ⟶ ଶୋଷଣ ⟶ ପରିବହନ ⟶ ଉପଯୋଗରେ ଆସିବା

ଖାଦ୍ୟ ⟶ ଖାଦ୍ୟସାର ବା ପୁଷ୍ଟି ⟶ ପୋଷଣ ⟶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପାଠ୍ୟନ୍ତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ :

୧. ତୁମ ରାତ୍ରି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କର ।

୨. ବୃହଦ୍ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟିର ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ ।

୩. ଶ୍ୱେତସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରର କାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖ ।

୪. ତୁମ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କର ପୃଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକତା ସମାନ ବା ଭିନ୍ନ କି ? କାରଣ ଲେଖ ।

ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ

୪.୧ ୧. ଏମିତି ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଶରୀର ପୋଷଣ କରିଥାଏ ।

୨. ସାମାଜିକ, ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ

୩. ୧. ଶକ୍ତିପ୍ରଦାନ କାରୀ

୨. ଶରୀର ଗଠନକାରୀ

୩. ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାରୀ ଓ ରୋଗଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ

୪.୨ ୧. (କ) ପଠିତ ବିଷୟ ବସ୍ତୁକୁ ମନେ ପକାଅ

୨. (କ) ଭୁଲ୍ (ଖ) ଠିକ୍ (ଗ) ଠିକ୍ (ଘ) ଭୁଲ୍ (କାରଣ ପାଇଁ ପଠିତ ବିଷୟ ବସ୍ତୁକୁ ମନେ ପକାଅ)

୪.୩ ୧. ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ - ଜୀବନିକା ଖ ଓ ଗ

ତୈଳ ଦ୍ରବଣୀୟ - ଜୀବନିକା କ, ଘ, ଙ, ଚ

୨. (i) ଭୁଲ୍ (ii) ଠିକ୍ (iii) ଭୁଲ୍, ଜୀବନିକା 'ଚ' ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ, ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପଲେକ୍ସ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ଆମର କ୍ଷୁଧା ବଢ଼ାଇଥାଏ । (iv) ଭୁଲ, K (v) ଭୁଲ୍

୪.୪ ୧. ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣରୁ ମିଳିଥାଏ ।

୨. ହାଡ଼ର ବିକାଶ, ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଓ ମାଂସପେଶୀର ପରସ୍ପର ସମ୍ବନ୍ଧ

୩. ଜୀବନିକା 'ଗ' ଓ ପୃଷ୍ଟିସାର ଶୋଷଣର ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଅକ୍‌ଜିଲେଟ୍ (Oxylates) ଓ ଫାଇଟେଟ୍ (Phytate) ଶୋଷଣରେ ବାଧା ଦେଇଥାଏ ।

୪. ଲୌହ ୫. କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ୬. ଆୟୋଡ଼ିନ୍

୪.୫ ୧.(ଘ) ୨(କ) ୩ (ଖ) ୪ (ଘ)

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

୪.୬ ୧. ୧) ପୁଷ୍ଟି : (ଗ) ଏହି ପଦାର୍ଥ ଜୀବନର ବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ପୋଷଣ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ : (ଖ) ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ

୩. ପାଚନ : (କ) ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ।

୪. ବୃହତ୍ ପୁଷ୍ଟି : ଏହି ପୁଷ୍ଟି ଜୀବମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ଛୁଇଁଜାତୀୟ : (ଖ) ଛୁଇଁଜାତୀୟ ଗଛର ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ପଦାର୍ଥକୁ ଭାରତରେ ଡ଼ାଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

୪.୭ ୧. ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କାରୀ ଖାଦ୍ୟ - ଚାଉଳ, ଗହମ ଓ ଆଳୁ

ଶରୀର ଗଠନ କାରୀ ଖାଦ୍ୟ - ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଡାଲି

୨. **ବୃହଦ୍ ପୃଷ୍ଟି -** ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ

ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୃଷ୍ଟି - ଜୀବନିକା ଓ ଧାତବ ଲବଣ

ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ

୩. ରେଫ୍ ୪.୬

୪. ରେଫ୍ ୪.୫

ଶୁଣିବା ପାଇଁ - ଖାଦ୍ୟ ସାର ଉପରେ କୁଇଜ୍

ଦେଖିବା ପାଇଁ - ଭୋଜନ ଓ ତାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ

ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଦେଖ

http://www.Nutrients.com

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୪

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପୂର୍ବପାଠରେ ତୁମେ ପୋଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଷୟରେ ଜାଣିସାରିଛ । ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ପରିଚିତ ହୋଇଯାଇଛ ଯେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି । ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର କାର୍ଯ୍ୟ କଣ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଏହାକୁ କିଏ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହି ପାଠରେ ତୁମେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ଓ ଆଧାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବ । ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ ନେଇ ତୁମେ ଦୈନିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ ପାଇ ପାରିବେ । ତୁମେ ଠିକ୍ ଭୋଜନ ଏବଂ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଖାଉଛ, ଏହି ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ପାଠରେ ତୁମେ ଶିଖିବ ଯେ ତୁମେ କିପରି ଦୈନିକ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମାତ୍ରାରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ ଓ କିପରି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆୟୋଜନ କରାଯିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ଏହି ବିଷୟ ପାଠ କରିବା ପରେ ତୁମେ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ:-

- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗରେ ବାଣ୍ଟିବେ ।
- 'ସୁକ୍ଷମ ଖାଦ୍ୟ'ର ଅର୍ଥ ଲେଖ ।
- ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅର୍ଥ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝାଅ
- ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉତ୍ପାଦକ ଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।
- ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ତଦ୍‌ନୁଯାୟୀ ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।
- 'ଉପଚାରତ୍ମକ ଆହାର'ର ସଂଜ୍ଞା ଓ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା
- ସାଧାରଣ ଭୋଜନରେ ସଂଶୋଧନର ପ୍ରକାର ଲେଖ
- ସାଧାରଣ ରୋଗପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୫.୧ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ

ଉଚିତ୍ ଭୋଜନ ଚୟନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଗଠନ ଓ ଏହାର ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରା ଓ ଅନୁପାତ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ କିନ୍ତୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭରେ କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଯାଏ ଯେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଭୋଜନର ପ୍ରକାର ଓ ମାତ୍ରାରେ ବଦଳ କରି ଆମେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସୂଚନା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବ । ଏହାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗରେ ବିଭାଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ 'ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ' କୁହାଯାଏ । ଆସ ଦେଖିବା ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ କଣ ?

> ***ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟବର୍ଗରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ରହିଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ଏକା ପ୍ରକାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।***

ଆସ ଦେଖିବା ୨ପ୍ରକାର ଭୂମିକା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ

↓

ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆଧାର କରି | ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ

କ. ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ବର୍ଗୀକରଣ

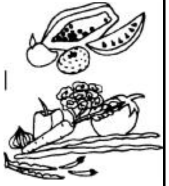
ଏହାର ପୂର୍ବ ପାଠରେ ତୁମେ ପଢ଼ିସାରିଛ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ତିନିପ୍ରକାର ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଏହାକୁ ମନେ ପକାଇ ପାରୁଛ କି ? ହଁ, ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ, କ୍ଷୟପୂରଣ ଓ ବୃଦ୍ଧି, ରୋଗଠାରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ।

ଖ. ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ବର୍ଗୀକରଣ

ଏବେ ଆମେ ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱକୁ ନେଇ ବର୍ଗୀକରଣ ବିଷୟ ପଢ଼ିବା ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ସାରଣୀ ୫.୧ ପାଞ୍ଚବର୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ	ମୁଖ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ
୧. ଶସ୍ୟଜାତୀୟ, ଶସ୍ୟ ଓ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ବାଜରା, ମକା, ଜଓ୍ୱାର, ବାର୍ଲି ଚୁଡ଼ା, ଗହମ ଅଟା ଆଦି ।	ଶକ୍ତି, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବନିକା 'ଖ$_1$', ଜୀବନିକା ଖ$_2$, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲୌହ ତନ୍ତୁ ଚିତ୍ର ୫.୧
୨. ଡାଲିଜାତୀୟ ଓ ଛୁଇଁଜାତୀୟ ବୁଟଡାଲି, ବିରିଡାଲି, ମୁଗଡ଼ାଲି, ହରଡ଼ ଡାଲି, ମସୁର (ଗୋଟା ସହିତ ଡାଲି) ଗୋ ଖାଦ୍ୟ (କୋଳଥ), ମଟର, ରାଜ୍‌ମା, ସୋୟାବିନ୍, ବିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।	ଶକ୍ତି, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବନିକା 'ଖ$_1$', ଜୀବନିକା ଖ$_2$, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲୌହ, ତନ୍ତୁ ଚିତ୍ର ୫.୨

୩. ଦୁଗ୍ଧ ଓ ମାଂସ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ***ଦୁଗ୍ଧ :*** ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ଚିକ୍କଣ ରହିତ ଦୁଗ୍ଧ, ଛେନା ମାଂସ : କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, କଲିଜା, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ	ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବନିକା ଖ$_{୨}$, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଜୀବନିକା 'କ' ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବନିକା ଖ$_{୨}$, ଜୀବନିକା 'କ', ଜୀବନିକା ଖ$_{୧୨}$ ଚିତ୍ର ୫.୩
୪. ଫଳ ଓ ପରିବା ***ଫଳ :*** ଆମ୍ବ, ପିଜୁଳି, ଟମାଟୋ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ମୌସୁମୀ, ତରଭୁଜ ପରିବା (ସବୁଜ ପତ୍ର ଆଦି) କୋଶଳା, ପାଳଙ୍ଗ - ସଜନା ପତ୍ର, ଧନିଆ ପତ୍ର, ସୋରିଷ ଶାଗ, ମେଥି ଶାଗ ଆଦି ଅନ୍ୟ ପରିବା : ଗାଜର, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ସିମିଳା ଲଙ୍କା, ବିନ୍, ପିଆଜ, ସଜନା ଛୁଇଁ, ଫୁଲକୋବି	 କ୍ୟାରୋଟିନଏଡ୍, ଜୀବନିକା 'ଗ', ତନ୍ତୁ, ଶ୍ୱେତସାର ଚିତ୍ର ୫.୪ ସ୍ନେହସାର, କ୍ୟାରୋଟିନଏଡ୍, ଜୀବନିକା 'ଖ', ଫଲିକ୍ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଲୌହ, ତନ୍ତୁ ଚିତ୍ର ୫.୫ କ୍ୟାରୋଟିନଏଡ୍, ଫଲିକ୍ଏସିଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ତନ୍ତୁ
୫. ତେଲ/ ଘିଅ ଓ ଶର୍କରା ***ତେଲ/ ଘିଅ*** ଲହୁଣି, ଘିଅ, ବାଦାମ୍, ତେଲ, ସୋରିଷ ତେଲ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ଶର୍କରା- ଚିନି,ଗୁଡ଼	 ଶକ୍ତି, ସ୍ନେହସାର ଚିତ୍ର ୫.୬ ଶକ୍ତି ଚିତ୍ର ୫.୭

ଟିପ୍‌ପଣୀ : କ୍ୟାରୋଟିନଏଡ୍ ଜୀବନିକା 'କ'ର ଏକ ରୂପ ଯାହା ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ତୁମ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସଦ୍ୟ ଗଣକରେ ଖାଦ୍ୟସାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିସ୍ତୃତ ସୂଚନା, ସେମାନଙ୍କର ଆଧାର ଓ ବର୍ଗ ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ ବର୍ଗର ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ, ସମାନ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏକାଠି ରଖାଯାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସବୁ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ସେହିପରି ସବୁ ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଏହିପରି ଦୁଗ୍ଧ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଏକାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଘିଅ, ଲହୁଣୀ ଓ ତେଲରେ ବି ଏକା ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଆମେ ଏକ ସମୂହ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସମାନ ବର୍ଗରେ ବଦଳାଇ ଦେବା ତେବେ ଆମେ ସେହି ସମାନ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇପାରିବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗହମ, ଚାଉଳ ଓ ବାଜ୍ରା ଅଟା ଯାହାକି ଆମେ ଚୟନ କରିବା ଅପାତତଃ ସମାନ ଖାଦ୍ୟସାର ପାଇପାରିବା ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

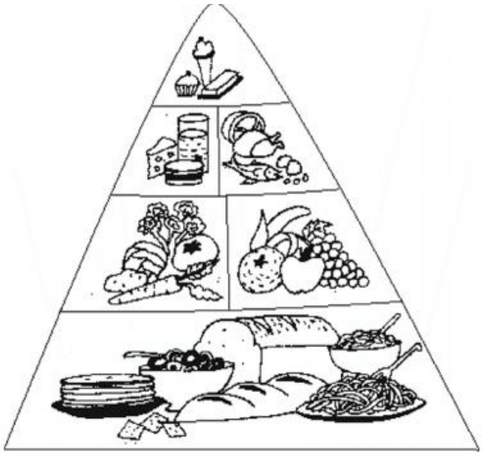
ଏକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବଦଳରେ ଆଉ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନେବା ଯାହା ସମାନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ କୁହାଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ।

୫.୨ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ :

ତୁମେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ, ସେମାନଙ୍କର ଆଧାର ଓ ତାହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ସହିତ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପଢ଼ିସାରିଛ । କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଥିଲେ କି ଆମେ କଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ? କ'ଣ ତୁମେ ଭାବୁଛ କି ତୁମେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଏବେ ଦେଇପାରିବ ? ହଁ ତୁମେ ଠିକ୍ ବୁଝିଛ :- ତୁମେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ତୁମ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରୁଥିବ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରି ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଭଣ୍ଡାର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହିପରି କେବେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ହେଲେ ଏହି ଭଣ୍ଡାର ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଏହି କି ଯେଉଁଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ କିଛି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରରେ ଭଣ୍ଡାର ହୋଇଥାଏ ଯଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ଆହାର କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଭଣ୍ଡାର ଶରୀରର ଉପଯୋଗରେ ଆସିଥାଏ ।



ଚିତ୍ର : ୫.୮

ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟର ସମାବେଶ ରହିଥାଏ ଓ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକତା ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

- ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ।
- ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ ଖାଦ୍ୟର ସମାବେଶ ହୋଇଥାଏ ।
- ଭୋଜନରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ସମାବେଶ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- ◆ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସମାବେଶ
- ◆ ମିତବ୍ୟୟିତା
- ◆ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଦ ଓ ରୁଚି (ଇଚ୍ଛା)ର ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଠ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୫.୧

୧. ଖାଦ୍ୟକୁ କେତେ ପ୍ରକାର ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯାଇଛି ?

୨. ୫ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୩. ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ କ'ଣ ? ଏକ ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

୪. ସର୍ବାଧିକ ଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ () ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

(i) ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟରେ

(କ) ଉଭୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ରହିଥାଏ ।

(ଖ) କେବଳ ଉଦ୍ଭିଦ ଖାଦ୍ୟ

(ଗ) କେବଳ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ

(ଘ) କେବଳ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଓ ଡାଲିଜାତୀୟ

(ii) ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟରେ

(କ) ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ

(ଖ) ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟବର୍ଗର ଉଚିତ୍ ପରିମାଣ

(ଗ) ଉଚିତ୍ ପରିମାଣର ସବୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ

(ଘ) ଉଚିତ୍ ପରିମାଣର ସବୁ ଭୋଜନ ସାମଗ୍ରୀ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ

୫.୩ ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା କ'ଣ ?

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା କହିଲେ ଏହା ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ଯାହା ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳୁଥିବା ସାଧନ ମଧ୍ୟରେ ଦେଇଥାଏ । ମିଳୁଥିବା ସାଧନର ଅର୍ଥ ପରିବାରକୁ ମିଳୁଥିବା ସମୟ, ଶକ୍ତି ଓ ଅର୍ଥ ।

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନାର ମହତ୍ତ୍ୱ :

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାରେ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନରେ କି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମେ ଏହାକୁ "ଦୈନିକ ଭୋଜନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା" ବି କହିପାରିବା ।

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ନିମ୍ନ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । :

(କ) ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାରେ

(ଖ) ଭୋଜନରେ ମିତବ୍ୟୟତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ

(ଗ) ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରାଥମିକତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ

(ଘ) ଶକ୍ତି, ସମୟ ଓ ଅର୍ଥ ସଂଚୟ କରିବାରେ

(ଙ) ବଳିଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁନଃ ପ୍ରୟୋଗରେ

ନିମ୍ନ ବିଭାଗ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉପାଦକ :

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଧାନ ରଖ ? ଭୋଜନ ଯୋଜନାକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କରୁଛ ? ହଁ, ଏହାର ବହୁତ କାରଣ ରହିଛି ଯେମିତି :-

୧. ପୋଷକ ସମ୍ବନ୍ଧୀ ଉପଯୁକ୍ତତା :

ଏହା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ, ଯାହା ଅର୍ଥ ପରିବାରର ସବୁ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ପୂରଣ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣରେ ତୁମେ ଜାଣିଛ ଏକ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣ ଶିଶୁକୁ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଏକ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ କରୁଥିବା ମା'ଙ୍କୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଆଦିର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରି ଏହାକୁ ଭୋଜନରେ ସମ୍ମିଳିତ କରିଥାଉ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ, ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶରୀର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଖାଦ୍ୟ

୨. ବୟସ

ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ, ତୁମେ ତୁମ ପରିବାରରେ ଦେଖିଥିବ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁ କେବଳ ଦୁଗ୍ଧ ପିଇଥାଏ । ଛୋଟ ଶିଶୁର ଭୋଜନ କମ୍ ପରିମାଣର ହୋଇଥାଏ । କିଶୋରର ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ତୁମେ ତୁମର ଜେଜେବାପାଙ୍କୁ କମ୍ ପରିମାଣ ଓ ନରମ, ସହଜ ପାଚ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଦେଖିଥିବ ।

୩. ଲିଙ୍ଗ

ଲିଙ୍ଗ ଏକ ଅନ୍ୟ କାରଣ ଯାହା ଭୋଜନକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଯୁବକ ଓ ତଥା ବୟସ୍କ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ ।

୪. ଶାରିରୀକ ଗତିବିଧି

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୈଳୀ ସେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକାର ଓ ପରିମାଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତୁମେ ମନେ ରଖିଛ କି ଯେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ? ଏକ ମୂଲିଆ ନା କେବଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାଏ ବରଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ କାରଣ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତାହାର ଶରୀର ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ତେଣୁ ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଏଥିରେ ମିଶାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫. ମିତବ୍ୟୟିତା

ଭୋଜନ ଯୋଜନାରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ହେଲା ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ଭୋଜନ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଥିବା ଅର୍ଥ ପରିମାଣ । ଦୁଗ୍ଧ, ଛେନା, ମାଂସ, ଫଳ, ନଡ଼ିଆ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ । ଯାହା ହେଉ ବୈକଳ୍ପିତ ଆଧାର ଯେମିତି ଟୋନ୍‌ଡ୍ ଦୁଗ୍ଧ, ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଫଳ ଓ ପରିବା କମ୍ ମୂଲ୍ୟ ହେବା ସହିତ ପୌଷ୍ଟିକ । ତେଣୁ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ ହେବ ।

ମିତବ୍ୟୟିତା ପାଇଁ ସୂଚନା

- ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ କିଣିବା ଯଦି ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ରଖିବାକୁ ସ୍ଥାନ ଥାଏ ।
- ରେସନ ଦୋକାନ, ସୁପର ବଜାର, କୋପରିଟିଭ୍ ଦୋକାନ ଆଦିରୁ ଉଚିତ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ କ୍ରୟ କରିବା ।
- କ୍ରୟ କରିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ଓ ଗୁଣକୁ ତୁଳନା କରିବା
- ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

୬. ସମୟ, ଶକ୍ତି ତଥା କୌଶଳ

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ପରିବାରକୁ ମିଳୁଥିବା ସମୟ, ଶକ୍ତି ତଥା କୌଶଳ ସାଧନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ଭୋଜନ ବିସ୍ତୃତ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏକ ସାଧାରଣ ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ତୁମେ ଏହାକୁ ସରଳ କରିପାରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମା' ୩.୪ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଏକ ପୌଷ୍ଟିକ ପଲଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ ।

୭. ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ

କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ, କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଶୀତ ଋତୁରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଋତ ରହିତ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ପୌଷ୍ଟିକ ହେବା ସମୟରେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସତେଜ, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ, ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ଶସ୍ତା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସେତେ ପରିମାଣର ଋତୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୮. ଧର୍ମ, କ୍ଷେତ୍ର, ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରଥା ଓ ପରମ୍ପରା

କ୍ଷେତ୍ର କାରକା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ଯଦି ଉତ୍ତର ଭାରତୀୟ ହୁଅ ତେବେ ତୁମେ ଅଧିକ ଗହମର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଅ ଯଦି ସମୁଦ୍ର କୂଳିଆ ଅଞ୍ଚଳ ଦ୍ୱାରା ନଡ଼ିଆ, ମାଛ, ଚାଉଳ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ତୁମେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ହୋଇଥିଲେ ତୁମର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଚାଉଳ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ପରିବାରର ଧାର୍ମିକ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ତୁମେ ଶାକାହାରୀ ତେବେ ଭୋଜନରେ ମାଂସ ନ ଥାଏ । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ କି ମାଂସହାରୀ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ନେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ହିନ୍ଦୁମାନେ ଗୋମାଂସ ଏବଂ ମୁସଲମାନ୍ ମାନେ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

୯. ରଂଗ ଓ ରଚନାରେ ବିଭିନ୍ନତା

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୁଇଟି ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପରୀକ୍ଷା କର : କେଉଁଟି ରଙ୍ଗ ଓ ବିଭିନ୍ନତାରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ?

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା - ୧	ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା - ୨
ରୋଟି	ରୋଟି
ଭାତ	ଭାତ
ହରଡ଼ ଡାଲି	ରାଜ୍‌ମା
କଖାରୁ ତରକାରୀ	ଗାଜର ରାଏତା
ଦହି	ସାଲାଡ୍ (ବନ୍ଧାକୋବି, କାକୁଡ଼ି, ବିଟ୍)
ସାଲାଡ୍ (ମୂଳା, ପିଆଜ)	ପାମ୍ପଡ଼
ଚିତ୍ର : ୫.୮	ଚିତ୍ର : ୫.୮

ଦ୍ୱିତୀୟ ଆହାର ଯୋଜନାଟି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କାରଣ ଏଥିରେ ରଙ୍ଗ, ରଚନା, ବାସ୍ନା ଓ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଛି । ଏହି କାରକ ଗୁଡ଼ିକ ଭୋଜନକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ, ସମ୍ମୋହିତ କରିଥାଏ ଓ ତୁମର ଭୋଜନ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

୧୦. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପସନ୍ଦ ନା ପସନ୍ଦ

ତୁମ ଦ୍ୱାରା ପରୋସା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅଲଗା ଅଲଗା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ପସନ୍ଦ ନା ପସନ୍ଦକୁ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଦେଖି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କୌଣସି ପୋଷ୍ଟିକ ଭୋଜନକୁ ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦକରି ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହାକୁ ଅଲଗା ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ଯେପରି ପରିବାରର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ଷୀର ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ତାହାହେଲେ ତା ପାଇଁ ଦହି, ଛେନା, କ୍ଷୀରି ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଏହିପରି ଯଦି କାହାକୁ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ତାହେଲେ ତୁମେ ଏହାର କିଛି ବିକଳ୍ପ ଭାବିଛ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରା ମିଳିପାରିବ କି ? ହଁ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ଅଟାରେ ମିଶାଇ ପରାଠା, ପୁରୀ, ପକୋଡ଼ା, କଟ୍‌ଲେଟ୍ ଆଦି ତିଆରି ହୋଇପାରିବ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ କୋପ୍ତା, ଇଡ଼ଲି, ବରା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ।

୧୧. ସଂତୃପ୍ତି ମୂଲ୍ୟ

ଭୋଜନର ତାଲିକା କରିବା ସମୟରେ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏପରି ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯାହା ତୁମକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରେ । ନଚେତ୍ ଶୀଘ୍ର ଭୋକ ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର କ୍ଷମତା ଓ କୁଶଳତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ସଂତୃପ୍ତି ମୂଲ୍ୟ : ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ପେଟ ପୂରିବା ପରି ଲାଗେ ।

ପାଠ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୫.୨

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(କ) ଗୋଟିଏ ସୁନିୟୋଜିତ ଖାଦ୍ୟରେ କଣ କଣ ଗୁଣ ଥାଏ ?

(ଖ) ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଋତୁରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

(ଗ) ଗୋଟିଏ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସୁସ୍ୱାଦ ଭୋଜନ ପାଇଁ ୨ଟି ବିଷୟ ତୁମ ମନରେ ରଖ ଓ ଲେଖ ।

(ଘ) ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ତାଲିକା କର । କେଉଁ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଲେଖ ?

(ଙ) ତୁମ ଭାଇକୁ ଲାଉ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଭଉଣୀକୁ ତାହା ଭଲ ଲାଗେ ଏହି ସମସ୍ୟାର କିପରି ସମାଧାନ କରିବ ?

୨. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଜଳଖିଆ ପସନ୍ଦ କର : (i) ପୋହା (ii) ଢ଼ୋକଳା (iii) ଫ୍ରେନ୍‌ଚ ଭଜା (iv) ଭେଜିଟେବୁଲ୍ କଟ୍‌ଲେଟ୍ (v) ପିଜା (vi) ଉପମା

୫.୪ ବିଭିନ୍ନ ଆୟୁବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ପରିବାର ପାଇଁ ଭୋଜନର ସଂଶୋଧନ

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏକ କଳା ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହିଣୀ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟରୁ ବାଛି ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାଏ । ତଥାପି ଭୋଜନ ଯୋଜନା କିଛି କାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଯେମିତିକ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତା, ବଜେଟ୍, ଋତୁ ଆଦି ଯାହା ତୁମେ ଆଗରୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିସାରିଛ ।

ଏହି କାରକ ଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିବାର ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତୁମର ମନେଅଛି କି ତୁମେ ଦ୍ୱିପହର ଖାଇବାରେ କଣ ଖାଇଛ ? ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ଡ଼ାଲି, ଚପାତି, ଭାତ, ତରକାରୀ, ସାଲାଡ଼, ଦହି ଓ କେବେ

କେବେ ଫଳ, ମିଠା ରହିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଭୋଜନ ପ୍ରାୟ 'ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ' ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ କହିପାରିବ କି ଏହା କାହିଁକି ? ହଁ କାରଣ ଏଥିରେ ସବୁ ବର୍ଗର ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ପ୍ରକାର ଭୋଜନ ସମସ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟସାର ଯଥା ଶକ୍ତି, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବିନିକା ଓ ଧାତବ ଲବଣ ଆଦି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

> ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ଓ ଭୋଜନରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏକାଠି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ସଦସ୍ୟ ରହିଥାନ୍ତି ଯେମିତି ମାତା-ପିତା, ଜେଜେ ବାପା, ଜେଜେ ମା, ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରଙ୍କୁ ନେବାକୁ ହେବ । ଏବେ ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଯଦି ତୁମେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବ ତେବେ କିପରି କରିବ ? କଣ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ନା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଅଲଗା ଅଲଗା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଏଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପରଷିବ ? ନିଶ୍ଚୟ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବିକଳ୍ପ ଭଲ ଅଟେ । ଏଠି ତୁମେ କଣ କରୁଛ ? ତୁମେ ଏଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଛ । ଏହାକୁ ଭୋଜନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୁହାଯାଏ ଓ ଏହାକୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀରେ କରାଯାଇପାରିବ ।

କ. ଭୋଜନରେ (ସଂଶୋଧନ) ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ପରିବାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ, ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ବାରମ୍ବାର ପରଷା ଯିବାକୁ ଭୋଜନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୁହାଯାଏ ।

୧. ଭୋଜନରେ ପରିମାଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଏହାର ଅର୍ଥ ଭୋଜନ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ବା କମେଇବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ରୋଗୀ ବା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ଥରକେ କମ୍ ପରିମାଣର ଭୋଜନ ଦିନରେ ୪ଥର ନେବା ବଦଳରେ ୬-୮ଥର ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିପରି କିଶୋରମାନେ ଥରକେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଭୋଜନ (ଯେମିତି ଅଧିକ ଭାତ/ରୋଟି, ଅଧିକ ଡାଲି/ଦହି ଆଦି) ଓ ଦିନରେ ଅଧିକ ଥର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେମିତି ତାଙ୍କର ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ । ଶରୀରର ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନର ପରିମାଣ କମାଇବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଭଣ୍ଡାରରେ ଥିବା ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ଶରୀରର ଓଜନ କମିଥାଏ ।

୨. ଭୋଜନର ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଏହାର ଅର୍ଥ ଭୋଜନରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ, ତରଳତା, ସ୍ୱାଦ, ମସଲାର ମାତ୍ରା ଓ ତନ୍ତୁର ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାରୁ ଭୋଜନରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ମିଶ୍ରଣ କରିବା । ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖିଥିବ ଯେ ମା' କିପରି ଏକ ଗିନାରେ ସିଝା ଡାଲି ନେଇ ଚକଟି ୬ମାସରୁ ବର୍ଷକର ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାଏ । ଡାଲିରେ ଲୁଣ ହଳଦୀ ଛଡ଼ା କୌଣସି ମସଲା ନଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ "ଖେଚେଡ଼ି" ଖୁଆଯାଇପାରେ । ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନରମ ଓ ବିନା ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଭୋଜନରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଧରାଯାଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଗ. ଭୋଜନରେ ବାରମ୍ବାରତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

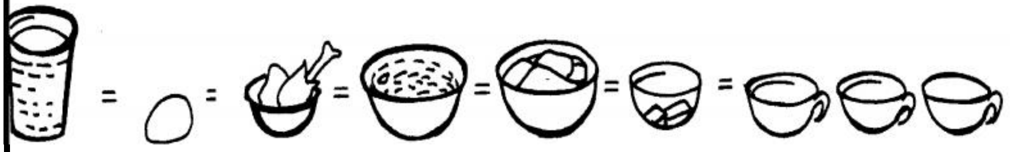
ତୁମେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କି ପରାମର୍ଶ ଦେବ ଯାହାର ପୌଷ୍ଟିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଇଛି କିନ୍ତୁ ସେ ଭୋଜନରେ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ । ହଁ ତୁମେ ତାକୁ ଏହି ପରାମର୍ଶ ଦେବ ଯେ ଭୋଜନର ବାରମ୍ବାରତା ବଢ଼ାଇଦେବା । ଏହାର ଅର୍ଥ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଲଘୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସକାଳ ୧୧ଟାରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ୩ଟା ଜଳଖିଆ ତଥା ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଗ୍ଧ ନେବା ।

(ଖ) ଭୋଜନ ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା

ଯଦି ତୁମେ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ସସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଛ ତେବେ ତୁମେ କେମିତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବଯେ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆଉ ଏକପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ସମତୁଲ । ଯଦି ତୁମେ କି ପ୍ରକାରରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଉ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସାଙ୍ଗରେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ କରିବା ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ନଥିବ ତେବେ ତୁମେ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ତୁମେ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଅଣ୍ଡା ସହିତ ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ତେବେ ତୁମେ ଅଣ୍ଡାର ସମତୁଲ କେତେ ଦୁଗ୍ଧ ହେବ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ଚାହିଁବେନି ତେବେ ଏପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାଲିର ପରିମାଣ କେତେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଭୋଜନ ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ, ତୁମକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା, ତାର ପସନ୍ଦ - ନାପସସନ୍ଦ ଓ ତାର ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁଯାୟୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଓ ଭୋଜନକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷକ ଓ ରୋଚକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଟେବୁଲ୍ (ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ ତାଲିକା) ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭୋଜନର ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ କି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କରାଯାଇପାରିବ ଓ ମିଳୁଥିବା ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ସମାନ ରହିବ ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

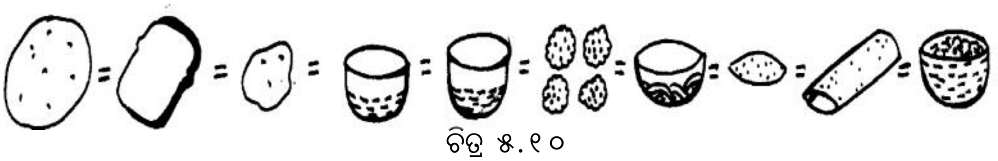
ପୁଷ୍ଟିସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ :



ଚିତ୍ର ୫.୯

୧ଗ୍ଲାସ୍ ଦୁଗ୍ଧ = ଏକ ଅଣ୍ଡା = ଏକ ମଧ୍ୟମ ଗିନା ମାଂସ = ଏକ ବଡ଼ ଗିନା ଡାଲି = ଏକ ବଡ଼ ଗିନା ଦହି = ୧/୪ କପ୍ ପନୀର = ୩ କପ୍ ଘୋଳ ଦହି

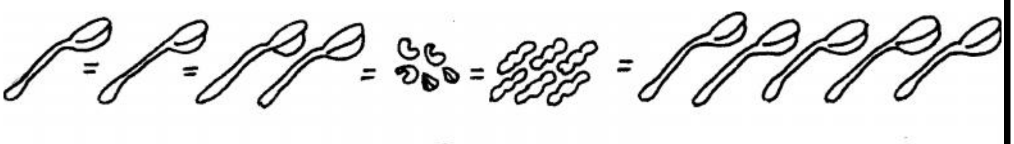
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ



ଚିତ୍ର ୫.୧୦

୧ରୁଟି = ୧ ପାଉଁରୁଟି ଖଣ୍ଡ = ୧ ଆଳୁ = ୧/୨ କପ୍ ଭାତ = ୧/୨ କପ୍ ଦଲିଆ = ୪ଖଣ୍ଡ ଲୁଣି ବିସ୍କୁଟ୍ = ୧/୨ କପ୍ ନୁଡୁଲସ୍ = ୧ ଇଡ଼ଲି = ୧ ସାଦା ଦୋସା = ୧/୨ କପ୍ ଉପମା/ ପୋହା

ଘିଅ/ତେଲ



ଚିତ୍ର ୫.୧୧

୧ଚାମଚ ଲହୁଣୀ = ୧ ଚାମଚ ତେଲ = ୨ ଚାମଚ ମାଓନେଜ୍ = ୪.୫ ଖଣ୍ଡ ମଞ୍ଜି ୧୦-୧୨ ଟି ଚିନାବାଦାମ = ପାଞ୍ଚ ଚାମଚ ମଲାଇ

ସାଧାରଣ ଭୋଜନର ଏକ ନମୂନା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା

ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ତୁମେ ଚାହୁଁଥିବ ଏହି ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ପରଷା ଯାଉ କିନ୍ତୁ ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଟେ ।

ଏକ ସରଳ ଉପାୟ ହେଲା ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏକ ବୟସ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନମୂନାକୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଜନା କର । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କେତେ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଭୋଜନରେ ଦିଆଯିବ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର । ଏହା ଏକ ସନ୍ଦର୍ଭ ମେନୁ ପରିବାର ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନେଇ ହୋଇଯିବ ।

ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା (Menu)

ଏଠାରେ ଏକ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ନମୂନା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଆମେ ଏହି ସନ୍ଦର୍ଭ ଯୋଜନାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଓ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଯେପରି ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ହେବ ।

ଟେବୁଲ ୫.୨

ଏକ ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନମୂନା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା

ଭୋଜନ	ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା	ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ପରିମାଣ	ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରିମାଣ
ସକାଳ	ଚା	୧ କପ୍	୧କପ୍
ଜଳଖିଆ	ଆଳୁ ପରାଠା	୨	୧
	ଗଜାମୁଗ ରାଇତା	୧ ମଧ୍ୟମ ଗିନା	୧ ବଡ଼ ଗିନା
	ସିଝା ଅଣ୍ଡା	୧	୧
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	ରୋଟି	୪	୨
	ମେଥି ଆଳୁ ତରକାରୀ	୧ ଛୋଟ ଗିନା	୧ମଧ୍ୟମ ଗିନା
	ହରଡ଼ ଡାଲି	୧ ବଡ଼ ଗିନା	୧ମଧ୍ୟମ ଗିନା
	ସାଲାଡ୍	୧/୨ ପ୍ଲେଟ୍	୧/୨ ପ୍ଲେଟ୍
	ଫଳ	୧ କମଳା	୧ କମଳା
ସନ୍ଧ୍ୟା ଜଳଖିଆ	ସୂଜୀ ଉପମା	୧ ବଡ଼ ଗିନା	୧ବଡ଼ ଗିନା
	ଚା	୧ କପ୍	୧ କପ୍

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	ରୋଟି	୨	୨
	ଭାତ	୧/୨ ପ୍ଲେଟ୍	୧/୪ ପ୍ଲେଟ୍
	ରାଜମା	୧ ବଡ଼ ଗିନା	୧ ବଡ଼ ଗିନା
	ଫୁଲ କୋବି ତରକାରୀ	୧ ଛୋଟ ଗିନା	୧ ଛୋଟ ଗିନା
	ଫଳ କଷ୍ଟାର୍ଡ଼	୧ ମଧ୍ୟମ ଗିନା	୧ ମଧ୍ୟମ ଗିନା

ଏକ ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀର ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତା ଏକ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷର ଆବଶ୍ୟକତାର ୨/୩ ଭାଗ ହୋଇଥାଏ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ (ପୁଷ୍ଟିସାର) ମଧ୍ୟ କିଛି କମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଲୌହ ଓ ଜୀବନିକା 'ଗ' ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ତାଙ୍କୁ କମ୍ ଶକ୍ତି ଓ କମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆଯାଇଛି ଏଥିପାଇଁ ଭୋଜନରେ ଶସ୍ୟ ଓ ଡାଲିର ପରିମାଣ କମ୍ କରିଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଜୀବନିକା ଓ ଲୌହର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଅଙ୍କୁରିତ ଡାଲି ଓ ମେଥି ଆଳୁ ତରକାରୀ ଅଧିକ ଦିଆଯାଇଛି, ପୁରୁଷଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାକୁ ତୁଳନା କରି ।

୨. ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ତୁମେ ପୂର୍ବ ପାଠରେ ଜାଣିସାରିଛ ଯେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଶକ୍ତି, ପୃଷ୍ଟିସାର, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଲୌହ, ଜୀବନିକା 'କ' ଓ ଜୀବନିକା 'ଗ'ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭ୍ରୂଣର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଜଳ ଓ ତନ୍ତୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେହେତୁ ସେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ । ସେ ଏକା ସମୟରେ ଅଧିକ ଖାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ କମ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ କମ୍ କମ୍ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହିସବୁ ବିଷୟକୁ ମନରେ ରଖି ତାଙ୍କ ଭୋଜନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଗୋଟିଏ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତା ଏକ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଅପେକ୍ଷା ୧୩% କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନମୂନା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଶସ୍ୟର ପରିମାଣକୁ କମାଇ କରି କରାଯାଇପାରିବ । ତାଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାରରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇ କରାଯାଇପାରିବ । ନମୂନା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ତୁଳନାରେ ଭୋଜନର ବାରମ୍ବାର (ଥର) ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ : ଏକ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲିପିବଦ୍ଧ କର :

ନାମ :

ବୟସ :

ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା :

ଗର୍ଭବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚନା

ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଆହାର	ଉପସ୍ଥିତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

ଟିପ୍ପଣୀ

୩. ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ତୁମେ ଆଗରୁ ଜାଣିସାରିଛ ଯେ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ (ପୋଷଣ) ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ନବଜାତ ଶିଶୁ ନିଜର ପୋଷଣ ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମାଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧ ସ୍ରାବକୁ କମ୍ କରିଦେଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ତାଙ୍କ ଭୋଜନ ଶକ୍ତି, ପୁଷ୍ଟିସାର, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଜୀବନିକା 'କ' ତଥା 'ଗ'ରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା'ଙ୍କୁ ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ଡ଼ାଲ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିସାର, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଜୀବନିକା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପାଇବେ । ଏହା ସହିତ ତାହାର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଅଣ୍ଡା ଓ ଜୀବନିକା 'କ' ଯୁକ୍ତ ଆମ୍ବ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଆହୁରି ଅତିରିକ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଭୋଜନର ବାରମ୍ବାରତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଯାଇପାରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ : ତୁମ କ୍ଷେତ୍ରର ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମାଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦିନର ଭୋଜନ ତାଲିକା ତିଆରି କର । ଆହାରର ନିମ୍ନ ନୋଟ୍ ଲେଖ ।

ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଆହାର	ଉପସ୍ଥିତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

୪. ଏକ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଏକ ଛଅ ମାସ ବୟସର ଶିଶୁର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତା ମା ଦୁଗ୍ଧରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ ।

ତରଳ (ଛଅ ମାସ) → ରସ, ସୁପ୍, ଦୁଗ୍ଧ

ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ (୬-୯ ମାସ) → ଦଲିଆ, ଖିରି, କଦଳୀ ଚକଟା ବା ଆଳୁ ଚକଟା

କଠିନ (୯-୧୨ ମାସ) → ଖେଚେଡ଼ି, ଅଣ୍ଡା, ରୋଟି ପରିବା ତରକାରୀ ଓ ଫଳ

ଚିତ୍ର ୫.୧୨

ଚିତ୍ର ୫.୧୩

ଶିଶୁର ଦୁଗ୍ଧ ଛଡ଼ାଇବା

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ୬ମାସ ଶିଶୁକୁ ଦୁଗ୍ଧ ଛଡ଼ାଇବା ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଠିକ୍ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧ ଛଡ଼ାଇବା ଖାଦ୍ୟ ଏକ କ୍ରମିକ ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ସାଧାରଣ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆସିଥାଏ । ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ସୁଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ଭବିଷ୍ୟତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏବେ ସେମାନେ ଏମିତି ଭୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଯାହା ପୁଷ୍ଟିସାର ଜୀବନିକା 'କ' ଓ ବିଶେଷକରି କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ରେ ଭରପୁର ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ ୧/୪ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକତା ଆପତତଃ ୧/୩ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦୁଗ୍ଧ, ଅଣ୍ଡା, ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା ଆଦି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହିସବୁ କାରଣକୁ ଧ୍ୟାନଦେଇ ନମୂନା ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ମାତ୍ରା, ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ବାରମ୍ବାରତାକୁ ଆଧାର କରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ ।

୫. ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ସମସ୍ତ ବୟସ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ସୁସ୍ଥ ଭୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର :

ଟେବୁଲ ୫.୩ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ସ୍କୁଲ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାର ଶିଶୁ	ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ଶିଶୁ	କିଶୋର/କିଶୋରୀ
- ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ଯାହା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଜୀବନିକା 'କ'ରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ।	- ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ଯେଉଁଥିରେ ଖୁବ୍ ମାତ୍ରାରେ ଜୀବନିକା ଓ ଧାତବ ଲବଣ ଥାଏ ।	- ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ଯାହା ଲୌହ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ରେ ଭରପୁର ।
- କମ୍ ମସଲା ଓ ହାଲୁକା ସ୍ୱାଦର ଖାଦ୍ୟ	- ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଯାହାକି ସ୍କୁଲ୍ ଓ ଘରେ ଦୁଇ ସ୍ଥାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।	- ଭୋଜନର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହେବା ଦରକାର ଯାହା ଶରୀରର ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସହଜ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆଳୁ ଚିପସ୍, ସାଣ୍ଡ୍‌ଉଇଚ୍, ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ରୋଲ୍ ଓ ପୁରଦିଆ ପରାଟା ଇତ୍ୟାଦି ।	- ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଟିଫିନ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଟିଫିନ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ପୌଷ୍ଟିକ ହେବା ଉଚିତ୍ ।	- ପୌଷ୍ଟିକ ଜଳଖିଆ ଆୟୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଗରମ ବା ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।		- ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।
		- ଭୋକିଲା ରହିବା, ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୬. ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାର ଅନେକ ଶାରିରୀକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସେମାନେ ବୟସ୍କଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ନେହସାର (ତେଲ ଓ ଘିଅ) ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସମାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ଓ ତନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିପାରନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ ଚୋବାଇ ଖାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନରମ ଓ ଖୁବ୍ ଭଲରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭୋଜନ ଦିଅ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଏକ ପ୍ରକାର ମେନୁକୁ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହାର କରିବ ଶିଖିଯାଇଛ । ଏହା ସମୟ ଓ ପରିଶ୍ରମକୁ ବଞ୍ଚାଇ ଯୋଜନାକୁ ସରଳ କରିଥାଏ ।

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୫.୩

୧. ନିମ୍ନ ଉପରେ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ ।

(୧) ପରିମାଣତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

(୨) ଭୋଜନ ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ

(୩) ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୨. ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଟିଫିନ୍ କରିବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବ ?

୫.୫ ବିଶେଷ ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା

ତୁମେ ଜାଣିସାରିଛ ଯେ ଏକ ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ଯେକୌଣସି ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଶରୀରର କୌଣସି ଭାଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ (pancreas) ଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିପାରେ ନାହିଁ ଯାହା ଶର୍କରା ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଭୋଜନରେ ସାମାନ୍ୟ ଶର୍କରା ରହେ ତେବେ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ୍) ରୋଗରେ ଯକୃତ (ଲିଭର୍) ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ତେଲ/ଘିଅ ହଜମ ହେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଭୋଜନରେ ସାମାନ୍ୟ ତେଲ ଓ ଘିଅ ରହିଲେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଡାଇରିଆ (ପତାଳା ଝାଡ଼ା) ରୋଗରେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ଓ ଧାତବ ଲବଣ ପ୍ରତିଥର ମଳତ୍ୟାଗରେ କମିଯାଇଥାଏ । ପାକଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଜଣେ ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ନିଅନ୍ତି ତାହା ପାକଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଓ ପାକଯନ୍ତ୍ରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ତେଣୁ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭୋଜନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗ ସମୟରେ ଭୋଜନ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମେ କିଛି ଅଧିକ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରିବ କି ? ଏଠାରେ କିଛି କାରଣ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ପୋଷଣର ଠିକ୍ ସ୍ତର ରକ୍ଷା କରିବା
- ପୋଷଣର ଅଭାବକୁ ଠିକ୍ କରିବା

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଭୋଜନର ଘନତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା : ତରଳ ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ
- ଶରୀର ଓଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ ।

ଉପଚାରତ୍ମକ ଭୋଜନ

ଉପଚାରତ୍ମକ ଭୋଜନର ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

ଉପଚାରତ୍ମକ ଭୋଜନ ଏକ ବିଶେଷ ଭୋଜନ ଯାହା ରୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ, ଯାହା ଶୀଘ୍ର ଉପଚାର କରିଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ଭୋଜନର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରୂପ ।

କଣ ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଗଲେ ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ? ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନରୁ ଶର୍କରାକୁ ଅଲଗା କରିଦିଆଯାଏ ସେତେବେଳେ ଇନ୍‌ସିଲୁନର ଆବଶ୍ୟକତା ହଜମ ପାଇଁ ରହେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନ ତେଲ/ଘିଅ ବିହୀନ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଯକୃତ (ଲିଭର୍) ଉପରେ କମ୍ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଏହି ପ୍ରକାର ଶରୀରରେ ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଜଳ କମିଗଲେ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବହାର ଏଥିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କିଛି ମନେ ରଖିବା କଥା

କୌଣସି ରୋଗୀଙ୍କ ଭୋଜନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନ ବିଷୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

୧. ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭିନ୍ନ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନାହିଁ, କାରଣ :-

(କ) ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନିକ ଭୋଜନରେ ହୋଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଭୋଜନ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବା ।

(ଖ) ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏମିତି ନ ଲାଗିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା ଭୋଜନ କରୁଛନ୍ତି ।

(ଗ) ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା କଷ୍ଟସାପେକ୍ଷ

୨. ରୋଗୀର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅ ଅନ୍ୟଥା ଭୋଜନକୁ ଖାଇବା ନ ହୋଇପାରେ ।

୩. ଭୋଜନକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରି ପରଷା ହେଉ ତାହାହେଲେ ରୋଗୀର ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଆସିବ ।

ସାଧାରଣ ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରକାର

ଭୋଜନର ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରକାର ନିମ୍ନମତେ

୧. ଭୋଜନରେ ଘନତା

୨. ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ

୩. ଭୋଜନରେ ବାରମ୍ବାରତାରେ

୧. ଭୋଜନର ଘନତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

କିଛି ରୋଗରେ ଭୋଜନରେ ଘନତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଭୋଜନକୁ ଦୁଇପ୍ରକାରରେ ପରଷା ଯାଇଥାଏ ।

୧. ତରଳ

୨. ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ

ସମୟ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ନେବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପତଳା ଝାଡ଼ା ( ) ଓ ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ତରଳ ଭୋଜନ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ତରଳ ଭୋଜନ, ଦୁଗ୍ଧ, ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଚା, ଲସି, କୋଲଡ଼ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ ଇତ୍ୟାଦି । ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଯାଏ ସେତେବେଳେ ଖେଚେଡ଼ି, ଦହି, କଷ୍ଟାର୍ଡ଼, ଫଳ, ବ୍ରେଡ଼୍, ପରିବା ସିଝା ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

୨. ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ରୋଗର ପ୍ରକୃତିକୁ ନେଇ ଭୋଜନରେ ଏକ ବା ଅଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି କମ୍ ବା ଅଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ କରାଯାଇପାରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ରୋଗୀଙ୍କର ଲୁଣ କମ୍, ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କର ଶର୍କରା କମ୍, ପତଳାଝାଡ଼ାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଥାଏ ।

୩. ଭୋଜନର ବାରମ୍ବାରତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ସାଧାରଣତଃ ତୁମେ ଦିନରେ ୩-୪ ଥର ଭୋଜନ କରିଥାଅ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସକାଳ ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ଚା ତଥା ରାତ୍ରିଭୋଜନ । ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ସମୟରେ ତୁମେ ଏକ ଧାରରେ ସାଧାରଣ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଅଥଚ ତୁମ ଶରୀରର ଠିକ୍ ପରିମାଣର ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ତେଣୁ ଦୃତ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଦିନରେ ୩-୪ଥର ଭୋଜନ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଦିନରେ ୮-୧୦ଥର କମ୍ ପରିମାଣର ଭୋଜନ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଠଗତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୫.୪

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ସାଧାରଣ ଓ ଉପଚାରତ୍ମକ ଭୋଜନ

(ଖ) ଭୋଜନର ଘନତା ଓ ବାରମ୍ବାରତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୨. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ବାକ୍ୟରେ "ଠିକ୍" ଓ "ଭୁଲ୍" ଲେଖି ଓ ତୁମ ଉତ୍ତରର କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ରୋଗୀର ଲୋକର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ କେବଳ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଖ) ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଭୋଜନର କୌଣସି ଭୂମିକା ନଥାଏ ।

(ଗ) ତରଳ ଭୋଜନରେ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଏ ।

(ଘ) ଏକ ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ଯେକୌଣସି ରୋଗୀର ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ପୂରଣ କରିପାରେ ।

(ଙ) ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭୋଜନ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ସାଧାରଣ ସେବନକୁ ଉପଚାରତ୍ମକ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ କଥା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

(କ) ....
....
....

(ଖ) ....
....
....

(ଗ) ....
....
....

୪. ନିମ୍ନଲିଖିତ ତରଳ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଲଗା କର ।

ସାଗୁ ଖିରି, ସୁପ୍, କଷ୍ଟାଡ୍, ଖେଚେଡ଼ି, ଲସି, ଫଳରସ

ତରଳ :..
....

ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ :..
....

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଗୋଟିଏ ଜ୍ୱର ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀକୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କର । ନିମ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କର ।

(୧) ଥର୍ମୋମିଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ତାପ ଦେଖି ଲିପିବଦ୍ଧ କର ।

(୨) ପୁରା ଦିନରେ ରୋଗୀ କଣ ଖାଉଛି ବୁଝ ।

(୩) ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝ ।

(୪) ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ଭୋଜନ ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ କର ।

ବିଶେଷ ରୋଗ ପାଇଁ ଭୋଜନ :

ଏବେ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପିଡ଼ୀତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କି କି ପ୍ରକାର ଭୋଜନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିଥାଏ । ଜ୍ୱର, କାମଳ, ପତଳା ଝାଡ଼ା ବା ଶରୀରର କୌଣସି ଭାଗର ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପତଳା ଝାଡ଼ା ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ ୪ପ୍ରକାର ଭୋଜନ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଲେମ୍ବୁ, ଗାଜର, ପାଳଙ୍ଗ, ଗହମ ଅଟା, ମୁଗ ଡ଼ାଲି ଗଜା, କଦଳୀ, ସୁଜି, ଫଳରସ, ଦହି, ଦୁଗ୍ଧ, ଲହୁଣି, ଆଳୁ, ଲୁଣ ଓ ଚିନି

ପତଳା ଝାଡ଼ା	କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ
୧.	୧.
୨.	୨.
୩.	୩.
୪.	୪.

ଟେବୁଲ୍ ୫.୪

ରୋଗ	ପରିବର୍ତ୍ତନ			ଖାଦ୍ୟ	
	ଭୋଜନର ଘନତା	ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ବ୍ୟବଧାନ ଓ ଖାଇବାର ବାରମ୍ବାରତା	ଗ୍ରହଣ କରିବା	ଦୂରେଇ ଦେବା
ପତଳା ଝାଡ଼ା	ତରଳ/ ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ	କମ୍ ତନ୍ତୁ	୧-୨ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ବାରମ୍ବାର ଭୋଜନ	ସୁପ, କଦଳୀ, ବିସ୍କୁଟ ସାଗୁ ଖେଚେଡ଼ି, ଆଳୁ ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ଦହି, ଡାଲି, ରିଫାଇନ୍ ଶସ୍ୟ	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ଲଙ୍କା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ (ଗୋଟା) ଡାଲି, ଭଜା/ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ପିଜୁଳି, ଫଳ, ଚୋପ ସହିତ ସବୁଜ ସାଗ ପରିବା, ପେଷ୍ଟ୍ରିଜ୍, ଦୁଗ୍ଧ
ଜ୍ୱର	ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ	ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଓ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟି	୨-୩ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ବାରମ୍ବାର ଭୋଜନ	ଦୁଗ୍ଧ, ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡ଼ା, ମାଂସ, ମାଛ,ରସ, ଫଳ, ସୁପ୍, ଲସି, ଦଳିଆ ଓ ଖିରି	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ଲଙ୍କା, ଗୋଟା ଡ଼ାଲି, ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ପିଜୁଳି, ଫଳ ଚୋପା ସହିତ ସବୁଜ ସାଗ ପରିବା, ପେଷ୍ଟ୍ରିଜ୍, ଦୁଗ୍ଧ
ମଧୁମେହ	ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦରକାର ନାହିଁ	ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଶର୍କରା ବିନା	ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଭୋଜନ ଦୈନିକ ୬ଥର ଭୋଜନ	ପରିବା, ରୋଟି, ଡ଼ାଲି, ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ଫଳ ଓ ଅଣ୍ଡା	ଶର୍କରା, ମିଠା, ମହୁ, ଜାମ୍, ଜେଲି, କେକ୍, ପେଷ୍ଟ୍ରିକ୍, ମିଠାଫଳ, କୋଲଡ଼୍ରିଙ୍କ୍ସ, ଟିନଡ୍ ଫଳ
ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ	ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦରକାର ନାହିଁ	କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ କମ୍ ଲୁଣ	ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ	ରୋଟି, ଡାଲି, ପରିବା ଦୁଗ୍ଧ, ଫଳ	କୋଲେଷ୍ଟରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଚିଜ୍, ଲହୁଣୀ, ଅଣ୍ଡାକେଶର, ଆଚାର, ଚଟଣୀ, ପାମ୍ପଡ଼ ଓ ସସ୍
କାମଳ	ତରଳ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଯିବା	କମ୍ ତେଲ/ ଘିଅ	୧-୨ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ବାରମ୍ବାର କମ୍ ଭୋଜନ	ରୋଟି, ପରିବା, ଡାଲି, ଚିକ୍କଣ ରହିତ ଦୁଗ୍ଧ ଫଳ ଓ ଚିନି	ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ପୁରୀ, ପକୁଡ଼ି, ସିଙ୍ଗଡ଼ା
କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ	ପରିବର୍ତ୍ତନର ଦରକାର ନାହିଁ	ଅଧିକ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଓ ଅଧିକ ପିଇବା ପାଣି	ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ	ଚୋକଡ଼ ସହିତ ଅଟା, ଗୋଟା (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ) ଡ଼ାଲି, ସବୁଜ ପତ୍ର, ପରିବା, ପିଜୁଳି	ରିଫାଇନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସୁଜି, ଚାଉଳ, କ୍ୟାଣ୍ଡିଜ୍, ବ୍ରେଡ୍, ମଇଦା

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ୫.୫

୧. ସ୍ତମ୍ଭ 'କ' ରୋଗ ସାଙ୍ଗରେ ସ୍ତମ୍ଭ 'ଖ' ଉପଚାତ୍ମକ ଭୋଜନକୁ ମେଳ କର ।

ସ୍ତମ୍ଭ 'କ'	'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭ
(୧) ପତଳା ଝାଡ଼ା	(କ) କମ୍ ଶର୍କରାଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ
(୨) ଜ୍ୱର	(ଖ) କମ୍ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ
(୩) ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ	(ଗ) କମ୍ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ
(୪) ମଧୁମେହ	(ଘ) ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଓ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଭୋଜନ
(୫) କାମଳ	(ଙ) ଅଧିକ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ
(୬) କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ	(ଚ) ଅଧିକଶକ୍ତି କମ୍ ତେଲ ଭୋଜନ

୨. ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

(କ) ଶ୍ୱେତସାର __________, __________, __________
__________, __________, __________

(ଖ) ପୁଷ୍ଟିସାର __________, __________, __________
__________, __________, __________

(ଗ) ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ __________, __________, __________
__________, __________, __________

୫.୬ ଭୋଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ (ପୁରାଣ ଗତ)

ଭୋଜନକୁ ନେଇ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । ଏଠାରେ କିଛି କାଳ୍ପନିକ ଓ ସତ୍ୟ କଥା ଦିଆଯାଇଛି ।

୧. କାଳ୍ପନିକ : ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଭାତ ଓ ଆଳୁ ଖାଇପାରିବେ ନାହିଁ ।
ସତ୍ୟ : ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଦୈନିକ ନେଇପାରିବେ ।

୨. କାଳ୍ପନିକ : କାମଳ ରୋଗୀ ଭୋଜନରେ ଘିଅ/ତେଲ ବା ହଳଦୀ ଖାଇପାରିବେ ନାହିଁ ।
ସତ୍ୟ : ତେଲ/ ଘିଅକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭୋଜନରୁ ବାଦ୍ ଦେବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ ହଳଦୀ କାମଳ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

୩. କାଳ୍ପନିକ : ପଥ୍ୟରେ ରହିବା ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଖାଇ ଶରୀର ଓଜନ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କମାଇ ପାରିବ ।
ସତ୍ୟ : ବିନା ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଗୋଟିଏ ନିୟମିତ, ଅଧିକ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ, କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଭୋଜନ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

୪. କାଳ୍ପନିକ : ପତଳା ଝାଡ଼ାରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ସତ୍ୟ : ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହେବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

୫. କାଳ୍ପନିକ : ଜ୍ୱରରେ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
ସତ୍ୟ : ସେମିତି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ନାହିଁ । ।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ

- ଶସ୍ୟଜାତୀୟ, ଶସ୍ୟ
- ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଓ ଛୁଇଁଜାତୀୟ
- ଦୁଗ୍ଧ ଓ ମାଂସ ଜାତୀୟ
- ଫଳ ଓ ପରିବା
- ତେଲ / ଘିଅ ଓ ଚିନି

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ → ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚବର୍ଗରୁ ଖାଦ୍ୟ ଧାରଣ କରେ

ଭୋଜ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା ନିମ୍ନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ
- ବୟସ
- ଲିଙ୍ଗ
- ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା
- ସମୟ, ଶକ୍ତି, ଦକ୍ଷତା ଉପଯୋଗ
- ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ
- ଧର୍ମ, କ୍ଷେତ୍ର ଓ ସଂସ୍କୃତି
- ରଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରକାର
- ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ
- ସଂତୃପ୍ତି ମୂଲ୍ୟ

ପରିବାର ଭୋଜନ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ବୟସ୍କ ମହିଳା
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା
- ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା
- ଶିଶୁ
- ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ପୂର୍ବ ଶିଶୁ
- ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ଶିଶୁ
- କିଶୋର/ କିଶୋରୀ
- ବୃଦ୍ଧ

ଉପଚାରତ୍ମକ ଭୋଜନ

↓

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ

↓

- ଖାଦ୍ୟର ଘନତା
- ପୁଷ୍ଟି ବା ଖାଦ୍ୟସାର (ଗଚ୍ଛିତ) ପରିମାଣ
- ବ୍ୟବଧାନ ବା ଭୋଜନରେ ବାରମ୍ବାରତା

ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଆହାର

ପତଳାଝାଡ଼ା	-	କମ୍ ତନ୍ତୁ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ
ଜ୍ୱର	-	ଅଧିକ ଶକ୍ତି, ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର
ମଧୁମେହ	-	ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ବିନା ଶର୍କରା
ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ	-	କମ୍ ଶକ୍ତି, କମ୍ କୋଲଷ୍ଟେରଲ୍, କମ୍ ଲୁଣ
କାମଳ	-	କମ୍ ଘିଅ/ ତେଲ
କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ	-	ଅଧିକ ତନ୍ତୁ

ଉପାନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ

୧. ରାମ ଦିନରେ ତିନି ଥର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ ଖାଇବାକୁ ଭଲପାଏ । ସେ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ।

୨. ଅଶୋକ ଏକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି । ପ୍ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳିଥାଏ । ସେ ତା ଗୋଡ଼ରେ ଆଘାତ ପାଇଁ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଲା । ତାର ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ଯେପରି ତାର ଓଜନ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ ।

୩. 'ସୁଷମ ଖାଦ' କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

୪. ଉଲ୍ଲେଖିତ ମେନୁ (ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା) କ'ଣ ତୁମେ କିପରି ଏହାକୁ ଯୋଜନା କଲ ?

ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧. ଦୁଇ (କ) ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ଖାଦ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟ

(ଖ) ଖାଦ୍ୟସାର (ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ) ନେଇ

୨. (କ) ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଓ ଶସ୍ୟ

(ଖ) ଡାଲିଜାତୀୟ ଓ ଛୁଇଁଜାତୀୟ

(ଗ) ଦୁଗ୍ଧ ଓ ମାଂସ ଦ୍ରବ୍ୟ

(ଘ) ଫଳ ଓ ପରିବା

(ଙ) ଘିଅ/ ତେଲ ଓ ଚିନି

୩. ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ଏମିତି ଭାବରେ ଯାହା ସମାନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗହମ ଓ ଚାଉଳ ।

୪. (i) କ (ii) ଗ

୫. ପୌଷ୍ଟିକ ରୋଟି/ପରଟା, ପୌଷ୍ଟିକ ପୋହା, ପରିବା ପଲଉ, ଉପମା, ପରିବା ସାଣ୍ଡଉଇଚ୍

୫.୨ ୧.(କ) ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗର ମିଶ୍ରଣ

(ଖ) ଋତୁ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ତା, ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଋତୁ ରହିତ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ଦାମୀ ।

(ଗ) ରଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରକୃତି

(ଘ) ଭାରୀ, ମଧ୍ୟମ ଓ ହାଲୁକା, ଭାରୀ କାମ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରେ

(ଙ) ଲାଉ ତରକାରୀ ବଦଳରେ ଲାଉ କୋଫତା କରିବା । ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ ନେଇ ଭୋଜନ ଯୋଜନା

୨. ପୌଷ୍ଟିକ ଜଳଖିଆ - (i) , (iv), (v), (vi)

୫.୩ (i) ପାଠ୍ୟକୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କର

(ii) ପାଠ୍ୟକୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କର

୫.୪ ୧. (i) ପାଠ୍ୟକୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କର

(ii) ପାଠ୍ୟକୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କର

୨. (i) ଭୂଲ୍, ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନ ଶରୀର ଶକ୍ତିକୁ ଗଠନ କରି ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କରେ ।

(ii) ଭୂଲ୍, ଭୋଜନ କ୍ଷୟ ପୂରଣ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରେ ।

(iii) ସତ୍ୟ, ଯେହେତୁ ଏହା ଜଳରେ ଭରପୁର ।

(iv) ଭୂଲ୍, ଅସୁସ୍ଥତା ନେଇ ଭୋଜନ ଉପଯୋଗୀ ହେବା

(v) ସତ୍ୟ, ଯେହେତୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ

୩. (i) ତରଳତା, ଘନତା

(ii) ପୁଷ୍ଟି ଧାରଣ

(iii) ବ୍ୟବଧାନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ବାରମ୍ବାରତା

୪. ତରଳ - ସୁପ୍, ଲସି, ଫଳରସ

ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ - ସାଗୁ ଖିରି, କଷ୍ଟାଡ୍, ଖେଚେଡ଼ି

୫.୫ ୧. (i) ପତଳା ଝାଡ଼ା (କ) କମ୍ ତନ୍ତୁ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ

(ii) ଜ୍ୱର (ଘ) ଅଧିକ ପୃଷ୍ଟିସାର, ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଭୋଜନ

(iii) ମଧୁମେହ (କ) କମ୍ ଶର୍କରା ଭୋଜନ

(iv) ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (ଗ) କମ୍ ଲୁଣ ଭୋଜନ

(v) କାମଳ (ଚ) ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଓ କମ୍ ତେଲ/ଘିଅ ଭୋଜନ

(vi) କଠିନ ଝାଡ଼ା (ଙ) ଅଧିକ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ

୨. (କ) ଶ୍ୱେତସାର - ରୋଟି, ଭାତ, ବ୍ରେଡ୍, ଦଲିଆ, ସୁଜି

(ଖ) ପୁଷ୍ଟିସାର - ଦୁଗ୍ଧ, ପନିର, ଦହି, ଅଣ୍ଡା, ଡାଲି

(ଗ) ତନ୍ତୁ - ସାଲାଡ୍, ପିଜୁଳି, ଗହମ (ଚୋକଡ଼), ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଡ଼ାଲି

୬.୧ ୧. ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟସାର ଗ୍ରହଣ ଓ ଶୋଷଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ପୋଷଣ ଅବସ୍ଥା ବା ପ୍ରସ୍ଥୁତି କୁହାଯାଏ ।

୨. (i) ଅଧିକ ପୋଷଣ ଓ କମ୍ ପୋଷଣ

(ii) ଅଭାବ

(iii) ମେଦବହୁଳତା

(iv) ସାଧାରଣ

ଅଡ଼ିଓ - ଭୋଜନ ଔର୍ ଉସକେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (ଭୋଜନ ଯୋଜନା)

ଭିଡ଼ିଓ - ଆମର ଖାଦ୍ୟ.

For more information log on to
http:/www.llu/nutrition/vegguide.html# food