ଟିପ୍ପଣୀ

# ୬

# ପୋଷଣ ସ୍ତର

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ତୁମେ ଖାଉଛ ତାହା ହଜମ ହୋଇ ଶରୀରରେ ଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଉପଯୋଗ ହୋଇ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ସଠିକ୍ ପୋଷଣ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଉପାଦାନ । ତୁମେ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିସାରିଛ । ତୁମେ ମନେ ରଖିଛ କି ଏହା ସାଧାରଣ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଜୀବନଯାକ ରଖିବା ପାଇଁ ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ? ଯେତେବେଳେ ତୁମ ଭୋଜନ ଅସନ୍ତୁଳିତ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ, ଏହା ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ଅଥବା ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । କମ୍ ବା ବୃଦ୍ଧି ନହେବା ଏମିତି କି କେବେ କେବେ ଏହା ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ଅସନ୍ତୁଳିତ ପୋଷଣ କାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଦାତ୍ରୀ ମା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷଣ ଯୋଜନା ସଂଚାଳିତ କରାଯାଇଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଏହି ପାଠରେ ତୁମେ ପୋଷଣ ସ୍ତର ବା ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବା ସହିତ ଏହାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣିବ । ତୁମେ ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଏବଂ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବ ।

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :**

ଏହି ପାଠକୁ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ ।

- "ପୋଷଣ ସ୍ତର" ଏବଂ କୁପୋଷଣର ପରିଭାଷା ଲେଖ ।
- କୁପୋଷଣର ପ୍ରକାର ଓ କାରଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- ପୋଷଣ ସ୍ତରକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା ପାଇଁ ସହଜ ଉପାୟ ।

- ସାଧାରଣ ପୋଷଣ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ସଂକେତ ଲେଖ ।
- ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୁଷ୍ଟିକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱର ବର୍ଣ୍ଣନା ।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରମୁଖ ବିଶେଷତ୍ୱ ଲେଖ ।

### ୬.୧ ପୋଷଣ ସ୍ତର

> କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ଥିତି ଯାହା ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ ଓ ଉପଯୋଗର ପ୍ରଭାବରେ ହୋଇଥାଏ, ତାହାକୁ ପୋଷଣ ସ୍ତର କୁହାଯାଏ ।

ତୁମେ ଜାଣ ଯେ ଆମର ସୁସ୍ଥତା ଓ ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ କରୁ । ଯେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ସେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ପୋଷଣ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଆମର ପୋଷଣ ସ୍ତର ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଭୋଜନରେ ନଥାଏ ବା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ ହୋଇନଥାଏ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଥାଏ, ଯଦି ଏହି ସ୍ଥିତି ବହୁତ ସମୟ ପାଇଁ ରହେ ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ଆଡ଼କୁ ନେଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ପୋଷଣ ସ୍ତର →
- ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ
- ସାଧାରଣ ଉପଯୋଗ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର

ଯଦି ଏକ ବା ଅଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅତ୍ୟଧିକ ବା ଏକଦମ୍ କମ୍ ପରିମାଣ ନିଆଯାଏ ବା ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଉଚିତ୍ ଉପଯୋଗ ନହୁଏ ଏହା ଶରୀରରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥିତି ହୋଇଥାଏ, ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ କୁପୋଷଣ କୁହାଯାଏ ।

କୁପୋଷଣ →
- ଅସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ
- ଭୂଲ୍ ଉପଯୋଗ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର

କୁପୋଷଣ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏକ ବା ଏକରୁ ଅଧିକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର କମ୍ ହୁଏ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଉନ ବା ନ୍ୟୁନ ପୋଷଣ କୁହାଯାଏ । ତଥାପି, ଯେତେବେଳେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ଏହାକୁ ଅତିପୋଷଣ କୁହାଯାଏ ।

କୁପୋଷଣ
- ଉନ ବା ନ୍ୟୁନ ପୋଷଣ
- ଅତିପୋଷଣ

ଚିତ୍ର ୬.୧

ଚିତ୍ର ୬.୨

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହିପରି କୁପୋଷଣ ଦୁଇପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ - ନ୍ୟୁନ ପୋଷଣ ଓ ଅତି ପୋଷଣ । ତୁମେ ଅବଶ୍ୟ ଏମିତି ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଥିବ ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏମାନେ ମୋଟା ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ମଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ପୋଷଣର ପରିଣାମ । ଏହି ମୋଟା ସ୍ଥିତି ଘାତକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି ସ୍ଥିତି ସାଂଘାତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶରେ ନିୟୂନ ସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ କୁପୋଷଣ ନିୟୂନ ପୋଷଣର ଏକାର୍ଥବୋଧକ ଶବ୍ଦ ରୂପେ ଏବେ ପରିଚିତ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୬.୧**

୧. ପୋଷଣ ସ୍ତର କ'ଣ ?

୨. ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦ ଚୟନ କରି ଖାଲିସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

( ଅଭାବ, ଅତିପୋଷଣ, ମେଦବହୁଳତା, ନିୟୂନ ପୋଷଣ, ସାଧାରଣ )

(କ) କୁପୋଷଣ କହିଲେ ଦୁଇଟିକୁ ବୁଝାଏ ____ ଓ ____ ।

(ଖ) ଉନ ପୋଷଣ ପରିଣାମ ଏକ ବା ଏକରୁ ଅଧିକ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ____ ।

(ଗ) ଯଦି ତୁମେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ନିଅ ତେବେ ତୁମକୁ ____ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

(ଘ) ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ ନେବା ଓ ଏହାର ଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ହେବା ____ ପୋଷଣ ସ୍ତର ହୋଇଥାଏ ।

---

## ୬.୨ କୁପୋଷଣର କାରଣ

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି କୁପୋଷଣ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ? ଆସ ଦେଖିବା କୁପୋଷଣର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

| | କାରଣ | ପ୍ରଭାବ |
|---|---|---|
| ୧. | ଭୋଜନ ଉପଲବ୍ଧରେ କମ୍ କାରଣ<br>(କ) ଜନସଂଖ୍ୟାର ବୃଦ୍ଧି<br>( ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ )<br>(ଖ) କମ୍ ଉତ୍ପାଦନ<br>(ଗ) ଭଣ୍ଡାରର ଖର୍ଚ୍ଚ | ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ |
| ୨. | ଅଜ୍ଞାନତା | ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଭୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ, ଉଚିତ୍ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରିବାରେ ଅଭାବ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଅଧିକ / କମ୍ ପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ । |
| ୩. | ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି | କ୍ରୟ କରିବା କ୍ଷମତା କମ୍ କାରଣରୁ ନିୟୂନ ପୋଷଣ/ କ୍ରୟ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା କାରଣରୁ ଅତିପୋଷଣ । |
| ୪. | ଚାପର ସ୍ଥିତି | |

ଟିପ୍‌ପଣୀ

| | | |
|---|---|---|
| | | ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହେଉଥିବା ଶାରିରୀକ ବିକାଶ ସମୟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ ନକରିବା ଯେମିତିକି ଯୁବା ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖରେ କିଶୋର/କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ଦୁଗ୍ଧ ଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମା'ଙ୍କ ଠାରେ ଓ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ସମୟରେ । ଏହି ସବୁ ସମୟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । |
| ୫. | ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା | ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ଓ ସେସବୁରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । |

ତୁମେ କୁପୋଷଣର ପରିଣାମ ଭାବିପାରୁଛ କି ?

ହଁ, ବାସ୍ତବରେ କୁପୋଷଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । କୁପୋଷଣରେ ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏମାନଙ୍କ ଠାରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ ।

କୁପୋଷଣରେ ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

### ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୬.୨

୧. କୁପୋଷଣ (ନିୟୂନ ପୋଷଣ) ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକର ସୂଚୀ କର ।

________ ________ ________

________ ________ ________

୨. କୁପୋଷଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ____ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

୩. କୁପୋଷଣର ପରିଣାମ ____ ଏବଂ ____ ।

________, ________ ଏବଂ ________

---

## ୬.୩ ପୋଷଣ ସ୍ତରର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ତୁମେ ଏବେ ଭାବୁଥିବ ଯେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗର ପୋଷଣ ସ୍ତର କିପରି ଜାଣିବ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମୂହର ପୋଷଣ ସ୍ତର ନିରୂପଣ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୋଷଣ ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କୁହାଯାଏ ।

ତୁମେ କିଛି ସହଜ ଉପାୟ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ତଥା ଅନ୍ୟର ପୋଷଣ ସ୍ତର ଜାଣିପାରିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ

୧. ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧି ମାପ ଦ୍ୱାରା

୨. ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥର ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା

୩. ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନିବା ଦ୍ୱାରା

### ୧. ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧି

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ୫ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନେ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେବା ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ବୃଦ୍ଧିକୁ ଶରୀରର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା

ଟିପ୍ପଣୀ

ମାପି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ପୋଷଣ ସ୍ତରର ସଂକେତକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

ତୁମେ କିପରି ଜାଣିବ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ସାଧାରଣ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଠିକ୍ ଅଛି କି ? ଏଠାରେ ମାନଦଣ୍ଡ ଓଜନର ଓ ଉଚ୍ଚତା ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହାକି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ଆଶା କରାଯାଏ । ଏହା ସଂକେତରେ କୁହାଯାଇଛି ଏବଂ ଟେବୁଲ୍ ୬.୧ ଦେଖା ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବୟସ ଅନୁସାରେ କମ୍ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହାକୁ ମନ୍ଦବୃଦ୍ଧି ଧରିବାକୁ ହେବ ତଥା ଏହାକୁ ଶିଶୁଟି କୁପୋଷଣର ଶିକାର ବୋଲି ଧରାଯାଇଥାଏ ।

**ଟେବୁଲ୍ ୬.୧**

**ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସମ୍ଭାବିତ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା**

| | ବାଳକ | | | ବାଳିକା | |
|---|---|---|---|---|---|
| ବୟସ | ଓଜନ(କି.ଗ୍ରା) (କି.ଗ୍ରା) | ଉଚ୍ଚତା(ସେ.ମି) (ସେ.ମି ) | ବୟସ | ଓଜନ (କି.ଗ୍ରା) | ଉଚ୍ଚତା ସେ.ମି) |
| ୧.୦ | ୧୦.୨ | ୭୬.୧ | | ୯.୫ | ୭୪.୩ |
| ୧.୫ | ୧୧.୫ | ୮୨.୪ | | ୧୦.୮ | ୮୦.୯ |
| ୨.୦ | ୧୨.୩ | ୮୫.୬ | | ୧୧.୮ | ୮୪.୫ |
| ୨.୫ | ୧୩.୫ | ୯୦.୪ | | ୧୩.୦ | ୮୯.୫ |
| ୩.୦ | ୧୫.୭ | ୯୯.୧ | | ୧୪.୧ | ୯୩.୯ |
| ୩.୫ | ୧୫.୭ | ୯୯.୧ | | ୧୫.୦ | ୯୩.୯ |
| ୪.୦ | ୧୬.୭ | ୧୦୨.୯ | | ୧୬.୦ | ୧୦୧.୬ |
| ୪.୫ | ୧୭.୭ | ୧୦୬.୬ | | ୧୬.୮ | ୧୦୫.୧ |
| ୫.୦ | ୧୮.୭ | ୧୦୯.୯ | | ୧୭.୭ | ୧୦୮.୪ |
| ୫.୫ | ୧୯.୭ | ୧୧୩.୧ | | ୧୮.୬ | ୧୧୧.୬ |
| ୬.୦ | ୨୦.୭ | ୧୧୬.୧ | | ୧୯.୫ | ୧୧୪.୬ |
| ୬.୫ | ୨୧.୭ | ୧୧୯.୦ | | ୨୦.୬ | ୧୧୭.୬ |
| ୭.୦ | ୨୨.୯ | ୧୨୧.୭ | | ୨୧.୮ | ୧୨୦.୬ |
| ୭.୫ | ୨୪.୦ | ୧୨୪.୪ | | ୨୩.୩ | ୧୨୩.୫ |
| ୮.୦ | ୨୫.୩ | ୧୨୭.୦ | | ୨୪.୮ | ୧୨୬.୪ |
| ୮.୫ | ୨୬.୭ | ୧୨୯.୬ | | ୨୬.୬ | ୧୨୯.୩ |
| ୯.୦ | ୨୮.୧ | ୧୩୨.୨ | | ୨୮.୫ | ୧୩୨.୨ |
| ୯.୫ | ୨୯.୭ | ୧୩୪.୮ | | ୩୦.୫ | ୧୩୫.୨ |
| ୧୦.୦ | ୩୧.୪ | ୧୩୭.୫ | | ୩୨.୫ | ୧୩୮.୩ |
| ୧୦.୫ | ୩୩.୩ | ୧୪୦.୩ | | ୩୪.୭ | ୧୪୧.୫ |
| ୧୧.୦ | ୩୫.୩ | ୧୪୩.୩ | | ୩୭.୦ | ୧୪୪.୮ |
| ୧୧.୫ | ୩୭.୫ | ୧୪୬.୪ | | ୩୯.୨ | ୧୪୮.୨ |

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ୧୨.୦ | ୩୯.୮ | ୧୪୯.୭ | ୪୦.୫ | ୧୫୧.୫ |
| ୧୨.୫ | ୪୨.୩ | ୧୫୩.୦ | ୪୩.୮ | ୧୫୪.୬ |
| ୧୩.୦ | ୪୫.୦ | ୧୫୬.୫ | ୪୬.୧ | ୧୫୭.୧ |
| ୧୩.୫ | ୪୭.୮ | ୧୫୯.୯ | ୪୮.୩ | ୧୫୯.୦ |
| ୧୪.୦ | ୫୦.୮ | ୧୬୩.୧ | ୫୦.୩ | ୧୬୦.୪ |
| ୧୪.୫ | ୫୩.୮ | ୧୬୬.୨ | ୫୨.୧ | ୧୬୧.୨ |
| ୧୫.୦ | ୫୬.୭ | ୧୬୯.୦ | ୫୩.୭ | ୧୬୧.୮ |
| ୧୫.୫ | ୫୯.୫ | ୧୭୧.୫ | ୫୫.୦ | ୧୬୨.୧ |
| ୧୬.୦ | ୬୨.୧ | ୧୭୩.୫ | ୫୫.୯ | ୧୬୨.୪ |
| ୧୬.୫ | ୬୪.୪ | ୧୭୫.୨ | ୫୬.୪ | ୧୬୨.୭ |

ଉଦାହରଣ, ସୀତାର ବୟସ ୪ବର୍ଷ । ତାର ଓଜନ ୧୨କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୯୯ସେ.ମି । ଟେବୁଲ୍ ୬.୧ଦେଖି ତାର ପୋଷକ ସ୍ତର କୁହ । ତାର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତାକୁ ୪ବର୍ଷର ବାଳିକା ସାଙ୍ଗରେ ତୁଳନା କର । ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ତାର ଓଜନ ୧୬କିଲୋ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୧୦୧.୬ସେ.ମି ହେବା କଥା । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ସୀତାର ଓଜନ କମ୍ । ଏହାର ଅର୍ଥ ସୀତାର ପୋଷକ ମାତ୍ରା କମ୍ ଏବଂ ସିଏ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ବୋଲି ଧରିବା । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ, ଯଦି (ବିଶେଷ ଭାବରେ) ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଟେବୁଲ୍ ଠାରୁ ଅଧିକ ତାହେଲେ ସେଇ ବାଳକ ବା ବାଳିକା ଅତିପୋଷକ ଏହା ମଧ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

### କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬.୧

ତୁମେ ତୁମ ଆଖପାଖରୁ ୫ଟି ପିଲାଙ୍କୁ ନିଅ । ତାଙ୍କର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସାରଣୀରେ ତୁଳନା କର । କଣ ତୁମେ ଦେଖିଲ ?

| କ୍ରମିକ ନଂ | ବୟସ | ଉଚ୍ଚତା(ସେ.ମି) | ଓଜନ(କିଲୋ) | ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ<br>ଅତିପୋଷଣ - ଅଳ୍ପପୋଷଣ |
|---|---|---|---|---|
| ୧. | | | | |
| ୨. | | | | |
| ୩. | | | | |
| ୪. | | | | |
| ୫. | | | | |

ତୁମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ମାସକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ନିୟମିତ ଓଜନର ରେକର୍ଡ଼ କରିବ । ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ବା କମ୍ ହେବା କ୍ଷତିକାରକ ତେଣୁ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କର ।

ଟିପ୍ପଣୀ

**୨. ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ**

ଏହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ଦ୍ୱିତୀୟ ମାଧ୍ୟମ । ତୁମେ ମନେ ରଖିଥିବ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ପୋଷକ ସ୍ତରକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗତ ୨୪ଘଣ୍ଟାରେ ନେଇଥିବା ଖାଦ୍ୟପେୟର ଲିଖିତ ପୁସ୍ତିକା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଘରୋଇ ଉପାୟ ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ବିବରଣୀ ଲେଖି ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ଏହି ସୂଚନା "ଖାଦ୍ୟ ତ୍ରିକୋଣ" ଚିତ୍ର ୬.୨ ଏବଂ ୬.୩ରେ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଚିତ୍ର କେବଳ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ବିଭିନ୍ନ ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ପରଷା ଯିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତୁଳନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣ/ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛି କି ନାହିଁ ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଭୋଜନର ପରିମାଣ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧାରଣ ପୋଷଣ ସ୍ତର ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସଫା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଆସ ତୁମ ପୋଷଣ ସ୍ତରକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣିବା ।

(୧) ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଦିନରେ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ମାତ୍ରା (ଗ୍ରାମ୍)ରେ ଲେଖ ।

(୨) ଭୋଜନରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗରେ ବାଣ୍ଟି ଏହାର ସମୁଦାୟ ମାତ୍ରାକୁ ବାହାର କର ।

(୩) ଶେଷରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ଅନୁଶଂସିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ମାତ୍ରାକୁ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ତୁଳନା କର ।

ଯଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଭୋଜନ, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଭୋଜନ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶିଯାଏ ତେବେ ଏହା ସାଧାରଣ ପୋଷଣ ସ୍ତର ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ତୁମେ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷଣ ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଓ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଓ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା କରିପାରିବ ।

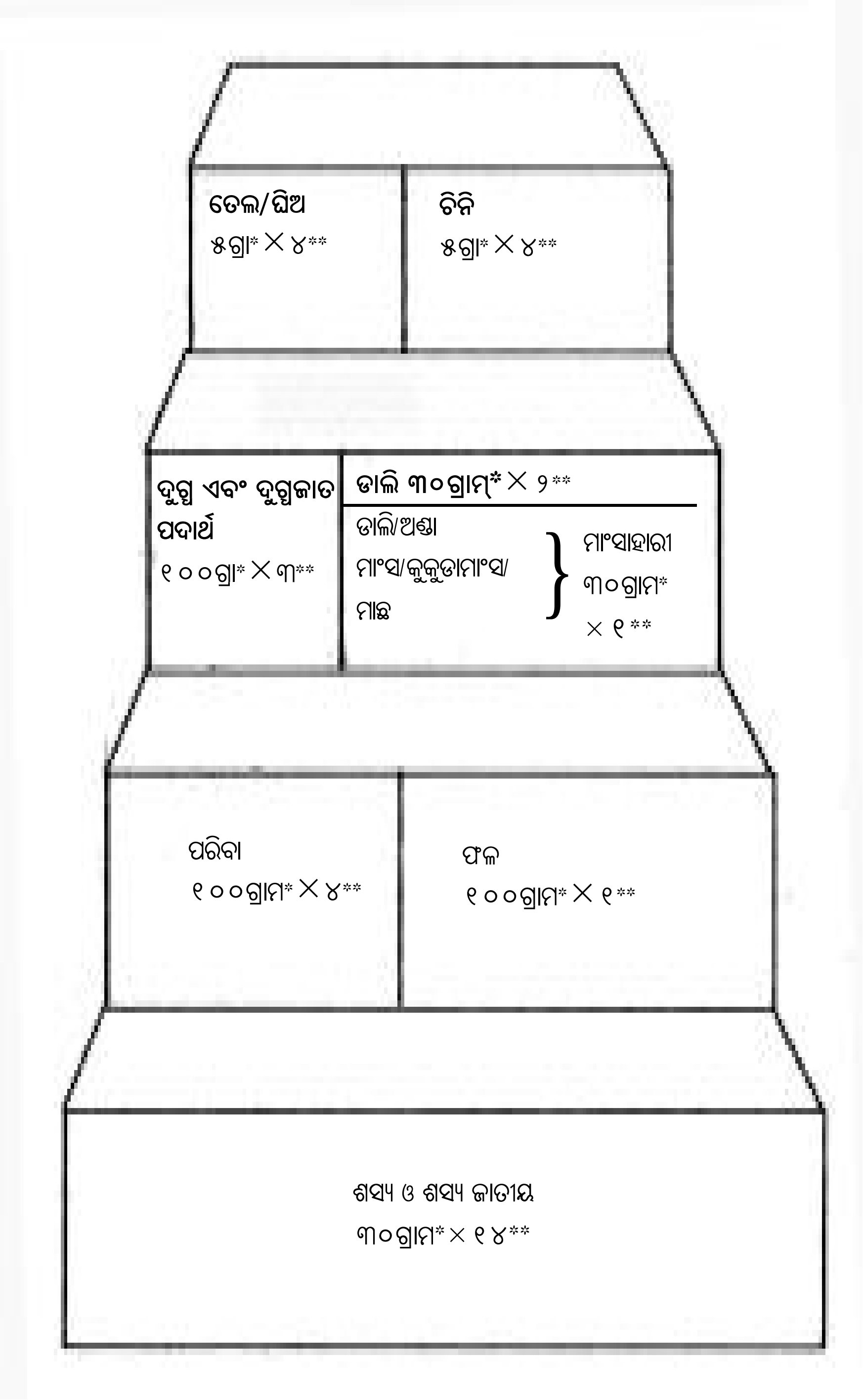
***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬.୨:*** ଏକ ନୋଟ୍ ବୁକ୍‌ରେ ଗତ ଏକ ସପ୍ତାହ ଧରି ତୁମ ଖାଇଥିବା ଭୋଜନକୁ ନୋଟ୍ କର ଓ ଏଥିରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବାଛ ।

| ସପ୍ତାହର ଦିନ | ସକାଳ ଜଳଖିଆ | | ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ | | ସନ୍ଧ୍ୟାର ଚା' | | ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ | ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ | ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ | ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ | ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ | ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ | ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ | ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ |
| ସୋମବାର | | | | | | | | |
| ମଙ୍ଗଳ ବାର | | | | | | | | |
| ବୁଧ ବାର | | | | | | | | |
| ଗୁରୁ ବାର | | | | | | | | |
| ଶୁକ୍ର ବାର | | | | | | | | |
| ଶନି ବାର | | | | | | | | |
| ରବିବାର | | | | | | | | |

**ପେଟିକା-୨**

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍ପଣୀ



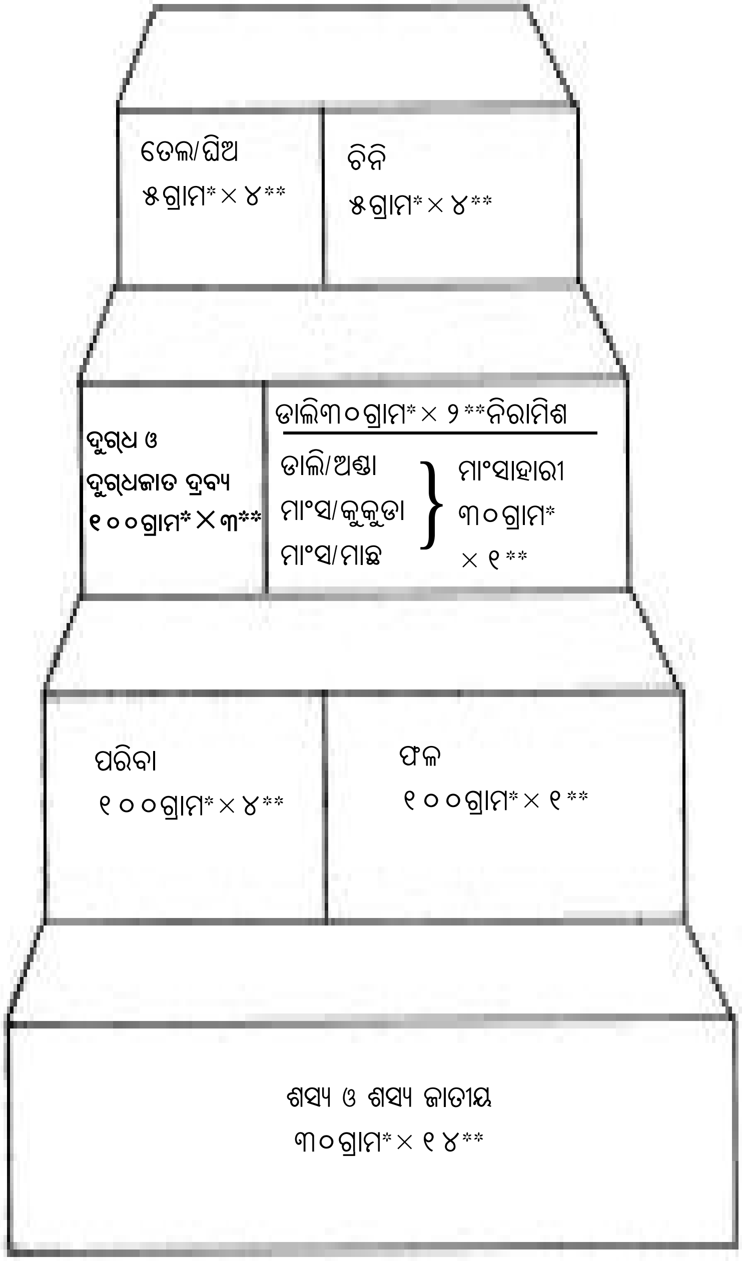

* ଅଂଶ ଆକାର

** ଅଂଶର ସଂଖ୍ୟା

ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି : ଶସ୍ୟର ତିନି ଅଂଶ କମ୍ କରି ଫଳ ଏକ ଅଂଶ ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ ।

**ଚିତ୍ର ୬.୩ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ (କମ୍ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା )**

ଟିପ୍ପଣୀ




* ଅଂଶ ଆକାର ** ଅଂଶର ସଂଖ୍ୟା

ଅତିରିକ୍ତ ଅଂଶ :

ଗର୍ଭବତୀ ଅଂଶ : ତେଲ/ଘି-୨, ଦୁଗ୍ଧ -୨, ଫଳ-୧, ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା -୧/୨

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମହିଳା : ଶସ୍ୟ-୧, ଡାଲି-୧, ତେଲ/ଘିଅ-୨, ଦୁଗ୍ଧ -୨, ଫଳ-୧, ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା -୧/୨

୬-୧୨ମାସ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା'ଙ୍କୁ ଧିରେ ଧିରେ ସାଧାରଣ ଭୋଜନକୁ ଆଣିବା ।

ବୃଦ୍ଧ ମହିଳା : ଫଳ -୧, ଶସ୍ୟ ଓ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ - ୨ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଚିତ୍ର ୬.୪ ବୟସ୍କା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ (କମ୍ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା )**

ଟିପ୍ପଣୀ

**ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବା ଦ୍ୱାରା**

ତୁମେ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ରୋଗର ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷଣ ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବ । ଶରୀରରେ ଏକ ବା ଏକରୁ ଅଧିକ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ କମ୍ ପୋଷଣ ସ୍ତର ସୂଚାଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଆଗରୁ ପଢ଼ିଛ କି ଭୋଜନରେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ନିଆଯାଏ ବା ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପଯୋଗ ଠିକ୍‌ରେ ନହୁଏ, ଏହା ଶରୀରରେ ପୋଷଣ ଅସନ୍ତୁଳନ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ "ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ" ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜୀବନିକା 'କ' କମ୍ ଆଲୋକରେ ସାଧାରଣ ଦୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ତୁମ ଭୋଜନରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଜୀବନିକା 'କ' ପ୍ରଦାନ କରିନଥାଏ ତେବେ ଜୀବନିକା 'କ'ର ଅଭାବ ଶରୀରରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ତୁମ ଆଖିର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତୁମେ ରାତିରେ ଦେଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବନାହିଁ (ଅନ୍ଧାରକଣା), ତୁମ ଆଖିକୁ ଠିକ୍ ଦେଖା ନଯାଇ ଧୁଆଁ ଧୁଆଁ/ ମେଘୁଆ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଏହିପରି, ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶକ୍ତି କୁପୋଷଣରେ ପୀଡ଼ିତ ପିଲା ଅନ୍ୟ ସମାସ୍କନ୍ଧ ବୟସ ପିଲାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଗେଡ଼ା ଓ ପତଳା ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଜ ଭୋଜନରେ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶକ୍ତି ନେଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ଶାରିରୀକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗର ସଂକେତ । ଏହା ରୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂକେତ । ତେଣୁ ଏହା ଅନ୍ୟ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହାୟତା ହୋଇଥାଏ ।

**୬.୪ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ**

ତୁମେ କିପରି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନିବ ? ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗର କ'ଣ ପରିଣାମ ହୋଇଥାଏ ? ଆସ, ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୧. ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶକ୍ତି କୁପୋଷଣ (P.E.M)

ପି.ଇ.ଏମ୍ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରଧାନ ସମସ୍ୟା । ଏହା ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ ।

- ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବ
- ଭୋଜନରେ କେବଳ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବ

ତୁମେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିପାର ଯେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶକ୍ତି ଅଭାବ ମଧ୍ୟରେ କି ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ? ପ୍ରକୃତରେ, ଶକ୍ତି ଅଭାବ କାରଣରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଆସ ଦେଖିବା ଏହା କିପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀର ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାରରୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଯଦି ଶ୍ୱେତସାର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଶରୀରରେ ନରହେ ତେବେ ଶରୀର ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଶରୀର ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶକ୍ତି କୁପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ ।

କମ୍ ଶକ୍ତି (ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ) ଭୋଜନ

↓ ପରିଣାମ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ

↓ କାରଣରୁ

ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ

↓ ପରିଣାମ

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ ଶରୀରରେ

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶକ୍ତ କୁପୋଷଣ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର :

୧. ମାରାସ୍‌ମସ୍

୨. କ୍ୱାଶିଅର୍‌କର

ବୃଦ୍ଧି ବନ୍ଦ ହେବା ଓ ମାଂସପେଶୀ ପରିମାଣରେ କମ୍ ହେବା ଉଭୟ ମାରାସ୍‌ମସ୍ ଓ କ୍ୱାଶିଅର୍‌କର୍‌ରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତୁମେ କହିପାରିବ କି କାହିଁକି ଏପରି ହୋଇଥାଏ ? ହଁ, ତୁମେ ଠିକ୍ କରିଛ । ଏହି ପିଲାମାନେ ଯିଏ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେଥିରେ ଶକ୍ତି କମ୍ ରହିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

**ଟେବୁଲ ୬.୨**

**ମାରାସ୍‌ମସ୍ ଏବଂ କ୍ୱାଶିଅରକର୍ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ**

| ମାରାସ୍‌ମସ୍ | କ୍ୱାଶିଅରକର୍ |
|---|---|
| **କାରଣ :** | |
| ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶକ୍ତି ଉଭୟର ଅଭାବ | କେବଳ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ |
| **ବୟସ୍କ ସମୂହ** | |
| ବାରବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ | ଛୋଟ ଶିଶୁ ୧-୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ |
| **ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ** | ମୁହଁ ଓ ଶରୀର ଫୁଲିଯିବା/ ଶରୀରରେ ଜଳ ଜମିଯିବା, |
| ଢ଼ିଲା ଓ କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚୁଆ ତ୍ୱଚା, ଚର୍ମତଳେ | ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାବରେ ମୁହଁ, ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ରେ |
| କମିଯିବା କାରଣରୁ, ସଂକୁଚିତ ଉଦର | ବଡ଼ ଉଦର |
| ଭୋକ ଲାଗିବା | ଭୋକ ନ ଲାଗିବା/ ଭୋକ ମରିଯିବା |
| ଅତିସାର ବା ପତଳା ଝାଡ଼ା | ତ୍ୱଚା ଖଦଡ଼ା/ ଚୋପା ଛାଡ଼ିବା ପରି |
| | କେଶ କହରା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ |
| | ଯକୃତ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । |

ଚିତ୍ର ୬.୫

ଚିତ୍ର ୬.୬

ଏହିସବୁ ପି.ଇ.ଏମ୍‌ର ଚରମ ରୂପ । ଏମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ପି.ଇ.ଏମ୍ ହାଲ୍‌କା ଭାବରେ ଅନେକ ଦେଖାଯାଏ ଯଥା ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଅନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ।

ଟିପ୍‌ପଣୀ

**୨. ଜୀବନିକା 'କ' ଅଭାବ**

ଭୋଜନରେ ଜୀବନିକା 'କ' କମ୍ ହେବା କାରଣରୁ ଜୀବନିକା 'କ' ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ ।

*ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ*

(୧) ଆଖିର ପରିବର୍ତ୍ତନ 'ଅନ୍ଧାର କଣା'ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ଦେଖିବା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯଦି ଏହାର ଉପଚାର କରାନଯାଏ ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ।

(୨) ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶ ଶୁଖିବାକୁ ଲାଗେ ।

(୩) ସଂକ୍ରମଣ ବଢ଼ିଯାଏ, ବିଶେଷତଃ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ ।

**୩. ରକ୍ତହୀନତା**

ରକ୍ତହୀନତା ଅର୍ଥ  ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର କମ୍ ହେବା । ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ରକ୍ତକୁ ଲାଲ୍ ରଂଗ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ଅକସିଜେନ୍ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ସ୍ତର କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଯେତେବେଳେ ଆହାରରେ ଲୌହର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଲୌହ ଅଭାବରେ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଓ ଜୀବନିକା$_{୧୨}$ କମ୍ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ ।

*ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ*

(କ) ସାଧାରଣ ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର, ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟପାଇ ଧଇଁସଇଁ ହୋଇଯାଏ ।

(ଖ) ଭୋକ ମରିଯାଇଥାଏ ।

(ଗ) ଜିଭ, ଆଖି ନଖ ସେଠୁଆ ଦେଖାଯାଏ ।

(ଘ) ହାତ ଓ ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଛୁଞ୍ଚୀ ଫୋଡ଼ିବାପରି ଅନୁଭବ କରିବା ।

(ଙ) ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଶକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ହେବା ।

(ଚ) ନଖ ଚାମଚ ଆକାରର ଏବଂ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ ।

**୪. ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ**

ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଥାଇରକ୍‌ସିନ୍ ହରମୋନ୍‌ର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଏହି ହରମୋନ ଶରୀରରେ ଅଧିକତର ବିପାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଗଳଗଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କ୍ରେଟିନିଜମ୍ (Cretinism) ନାମକ ଏକ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାହେଉ, ତୁମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ କେବଳ ଏହା ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ (ଆଇ.ଡ଼ି.ଡ଼ି) ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ ।

*ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ*

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଖରେ

(୧) ଗଳାରେ ଫୁଲା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଗଳଗଣ୍ଡ (ଗଏଟର୍) କୁହାଯାଏ ।

(୨) ବ୍ୟକ୍ତି ମୋଟା ବି ହୋଇପାରେ ।

(୩) ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

(୪) ଦ୍ୱାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।

*ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖରେ :*

(୧) ବୃଦ୍ଧି କମିଯାଏ

(୨) ମନ୍ଦ ବୁଦ୍ଧି

(୩) କହିବା ଓ ଶୁଣିବାରେ ଦୋଷ

(୪) ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁରେ ତ୍ରୁଟିପାଇଁ ଅଙ୍ଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬.୩***

ନିଜ ପାଖପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ପାଖରେ ବୁଲି, ନିମ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କର :

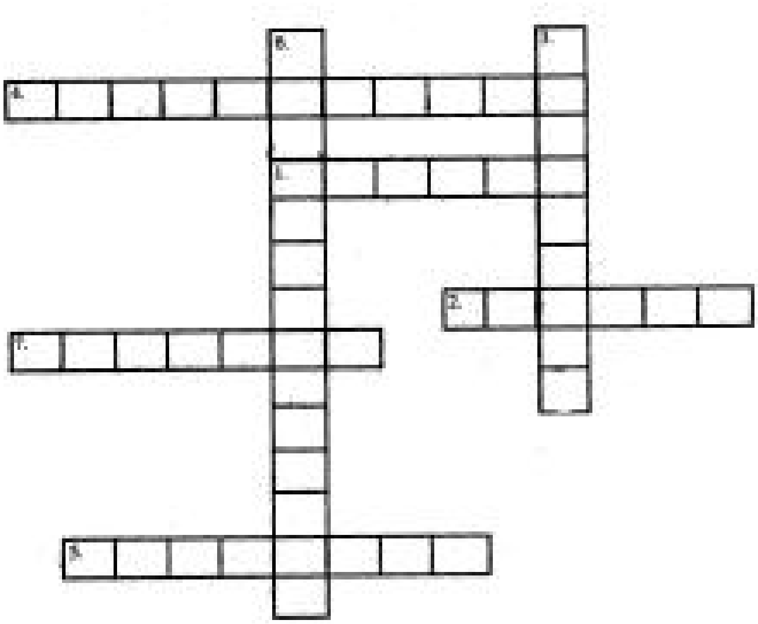
(୧) ଯେଉଁ ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ତୁମେ ପଢ଼ିଛ, ଏହାକୁ ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀରେ ପାଞ୍ଚଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

(୨) କେଉଁ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଜନିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏମାନେ ପୀଡ଼ିତ ତାହା ଚିହ୍ନି, ତୁମର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ନିମ୍ନ ଟେବୁଲରେ ଲେଖ ।

| କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା | ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ | ଅଭାବ |
|---|---|---|
| | | |

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୬.୩**

କ୍ରସୱାର୍ଡ଼ ପଜଲରେ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ ନିମ୍ନକୁ କ୍ଲୁ ଜରିଆରେ କର ।



**ପେଟିକା-୨**

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

(କ) ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧି ______ ଓ ______ ମାପ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଏ ( ୧,୨ ଓସାରରେ )

(ଖ) ଆଇ.ଡ଼ି.ଡ଼ି ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ______ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ( ୩ ତଳକୁ )

(ଗ) ପି.ଇ.ଏମ୍ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ______ ଓ ______ ( ୪, ୫ ଓସାରରେ )

(ଘ) ଜୀବନିକା 'କ' ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ ______ । ( ୬ ତଳକୁ )

(ଙ) ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ସ୍ତର କମ୍ ଅର୍ଥ ______ । ( ୭ ଓସାରରେ )

---

**୬.୫ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୁଷ୍ଟିକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ**

ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଆମ ଦେଶରେ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବ୍ୟାପିଛି । ତୁମେ ଜାଣିଛ, ଏହି ରୋଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବହୁତ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନ ପାଇଁ ଘାତକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସାଧାରଣ ଯତ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିହେବ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରକ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଶସାରା ସଂଚାଳନ କରାଯାଉଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସମୂହଙ୍କୁ ପୋଷଣ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସମୂହ କେଉଁମାନେ ? ହଁ, ଛୋଟ ଶିଶୁ, କିଶୋର, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା ମାନେ ।

ଆସ ଏବେ କିଛି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ଜାଣି ତୁମେ ନିଜ ସହିତ ଅନ୍ୟର ମଧ୍ୟ ସୁବିଧା କରିପାରିବ ।

୧. ସମନ୍ୱିତ ବାଳ ବିକାଶ ସେବା (I.C.D.S )ଯୋଜନା (ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍)

୨. ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (M.D.M.P) (ଏମ୍.ଡ଼.ଏମ୍.ପି

୩. ଜୀବନିକା 'କ' ଅଭାବରୁ ପୋଷଣ ଅନ୍ଧତ୍ୱରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

୪. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀ ରକ୍ତହୀନତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (NNACP ) ଏନ୍.ଏନ୍.ଏ.ସି.ପି

୫. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆୟୋଡ଼ିନ ଅଭାବ ଜନିତ ଅସୁବିଧା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (NIDDCP)ଏନ.ଆଇ.ଡ଼ି.ଡ଼ି.ସି.ପି

**ସମନ୍ନିତ ବାଳ ବିକାଶ ସେବା (ICDS) ଯୋଜନା (ଆଇ.ସ.ଡ଼ି.ଏସ୍)**

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଆଜିର ଶିଶୁ ଆସନ୍ତା କାଲିର ନାଗରିକ । ଯଦି ତୁମେ ତାଙ୍କର ଉଚିତ୍ ଧ୍ୟାନ ନେବ ତେବେ ସେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କରେ ପରିଣତ ହେବେ ।

ଭାବ, ଯଦି ଶିଶୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭୋଜନ ପାଏ ନାହିଁ ତେବେ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ହେବେ ନାହିଁ । ଏକ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ପଢ଼ାରେ ରୁଚି ରଖିବ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଯଦି ଶିଶୁ ଅତିସାରରେ ପିଡ଼ୀତ ହୁଏ ତେବେ ଏହାକୁ ପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରେନାହିଁ ଓ ଶିଶୁର ପୋଷଣ ସ୍ତରକୁ ସୁଧାରି ନଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ପୋଷଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଓ ଶିକ୍ଷା ଏକାସାଙ୍ଗରେ ଏକାଠି ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସେବା ଯୋଜନା ।

ଏହି କାରଣରୁ ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆମ ଦେଶରେ ଚାଲୁଅଛି । ଏହି ଯୋଜନା ସଫଳ ହୋଇଛି କାରଣ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ହୋଇଛି ।

ଟିପ୍ପଣୀ

**ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ ନିମ୍ନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଏ :**

**ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ**

- ଟୀକାକରଣ ( Immunization )
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇଁ ରେଫର୍ କରିବା
- ସାଧାରଣ ବେମାରିର ଚିକିତ୍ସା

**ପୋଷଣ**

- ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ
- ବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ ଓ ଉନ୍ନୟନ
- ପୋଷଣ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା (NHE) (ଏନ୍.ଏଚ୍.ଇ )

**ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବାଲ୍ୟବସ୍ଥାର ଯତ୍ନ ସ୍କୁଲ୍ ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷା**

- ୩-୬ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କ ସମୂହ ପାଇଁ

**ଏକାଭିମୁଖିତା**

- ଅନ୍ୟ ସହାୟକ ସେବା : ଯଥା ବିପଦମୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଜଳ, ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ, ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଅନପୌଚାରିକ ସ୍କୁଲପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷା ଓ ବୟସ୍କ ସାକ୍ଷରତା

ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସେବା ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । (CHC) ତୁମେ କେବେ ତୁମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବ ସି.ଏଚ୍.ସି କେନ୍ଦ୍ରକୁ (ପ୍ରଥମେ ଏହା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥକେନ୍ଦ୍ର କୁହାଯାଉଥିଲା) ଗସ୍ତ କରିଛ କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖିଥିବ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିରୀକ୍ଷଣ, ଟୀକାକରଣ, ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତାର ଉପଚାର କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ଚିକିତ୍ସା ବା ସେବା ପାଇବାର ଆୟୋଜନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ସେବା/ ରେଫର୍ ସେବାର ଅର୍ଥ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ବଡ଼ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଠାଇବା ।

**ଉପକାର ପାଇବା ପ୍ରାର୍ଥୀ**

- ୬ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁ
- କିଶୋରୀ ୧୧-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା
- ୧୫-୪୫ ବର୍ଷର ସମସ୍ତ ମହିଳା

**୨. ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଏମ୍.ଡ଼ି.ଏମ୍.ପି) (M.D.M.P)**

୬-୧୧ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରାଇମେରୀ ସ୍କୁଲ୍ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏମ୍.ଡ଼ି.ଏମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏହା ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ।

**୩. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପୋଷଣ ତଥା ଜୀବନିକା 'କ' ଅଭାବ ଜନିତ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ**

ଏହି ଯୋଜନା (କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ)ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜୀବନିକା 'କ' ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ଅନ୍ଧତ୍ୱକୁ ଦୂର କରିବା ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସେବା :

(କ) ଜୀବନିକା 'କ' ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା

(ଖ) ୬ମାସରୁ -୫ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମୌଖିକ ଜୀବନିକା 'କ' ପ୍ରଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯିବା

**ଲାଭାର୍ଥୀ :**

- ୬ମାସରୁ ୫ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଦୁଗ୍ଧଦାତ୍ରୀ ମା
- ୧୫-୪୫ ବର୍ଷର ସମସ୍ତ ମହିଳା

### ୪. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀ ଏନିମିଆ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (NNACP)

ଛୋଟ ଶିଶୁ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଏହି ଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ନିମ୍ନ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ :

(କ) ଲୌହ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟର ନିୟମିତ ଗ୍ରହଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା

(ଖ) ଲୌହ ଓ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ପରିପୂରକ ପ୍ରଦାନ କରିବା

(ଗ) ଗମ୍ଭୀର ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା

**ଲାଭାର୍ଥୀ**

- ୬ମାସ- ୫ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଦାତ୍ରୀ ମା
- ୧୫-୪୫ ବର୍ଷ ବୟସର ମହିଳା

### ୫. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ଦୋଷ (ଅସୁବିଧା) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (N.I.D.D.C.P)

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଆମ ଦେଶରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗଠାରୁ ଦୂରେଇବା, ସାଧାରଣ ଲୁଣରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍, ଯୁକ୍ତ କରି (ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଲୁଣ)ପ୍ରଦାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ସେବା :

(କ) ସମସ୍ୟାର ଗମ୍ଭିରତାକୁ ଆକଳନ କରିବା

(ଖ) ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର ଉତ୍ପାଦନ, ବିପଣନ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା

(ଗ) ଉତ୍ତମ ଗୁଣର ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲବଣ ଉପଭୋକ୍ତା ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ମାତ୍ରାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ସରକାର ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ଯେ ଆମ ଦେଶରେ ହେଉଥିବା ଲବଣ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲବଣ ଭୋଜନରେ ନେବା ବିଷୟରେ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬.୪ :*** ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିବା ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତୁମେ କି ଯୋଗଦାନ କରିପାରିବ ଓ ତୁମେ ତୁମର ସହାୟତା କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟର ସହାୟତା ପାଇଁ କଣ କରିପାରିବ । ଏହି ବିଷୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ପାଇପାରିବ ।

| ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ | ସେବା | ଲାଭାର୍ଥୀ | କିପରି ସହାୟତା କରିବ |
|---|---|---|---|
| | | | |

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬.୫ :*** ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲବଣର କିଛି ପ୍ରମୁଖ ବ୍ରାଣ୍ଡର ନାମର ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୬.୪**

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ବାକ୍ୟରେ ଠିକ୍ ଓ ଭୂଲ୍ ଦର୍ଶାଅ । ତୁମ ଉତ୍ତରର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ ଯୋଜନା କେବଳ ୫ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

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

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

(ଖ) ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆଇ.ଡ଼ି.ଡ଼ି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆମ ଦେଶରେ ଅନ୍ଧତ୍ୱକୁ କମାଇବା

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

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

(ଗ) ୬ ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମୁଖ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନିକା ‘କ’ର ଭାରୀ ମାତ୍ରା ଦିଆଯାଏ ।

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

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

(ଘ) ରକ୍ତହୀନତା ଦୂରେଇବା ପାଇଁ ଲୌହ ଓ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ପରିପୂରକ ଆହାର ଦିଆଯାଏ ।

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

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

୨. ବିଶୃଙ୍ଖଳ ଥିବା ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଆମ ଦେଶରେ ଚାଲୁରହିଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନାମରେ ପୁନଃବିନ୍ୟାସ କର ।

(କ) ଡି.ସି.ଏସ୍.ଆଇ (DCSI) ____________

(ଖ) ପି.ଏମ୍.ଡ଼ି.ଏମ୍ (PMDM) ____________

(ଗ) ପି.ସି.ଏନ୍.ଡ଼ି.ଆଇ.ଡ଼ି (PCNDID) ____________

(ଘ) ପି.ଏନ୍.ଏ.ଏନ୍.ସି (PNANC) ____________

**ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ**

ପୋଷଣ ସ୍ତର
- ସାଧାରଣ ପୋଷଣ ସ୍ତର
  - ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ
  - ↓
  - ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ସାଧାରଣ ଉପଯୋଗୀତା
- କୁପୋଷଣ ସ୍ତର
  - ଅସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ
  - ↓
  - ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଦୋଷଯୁକ୍ତ ଉପଯୋଗୀତା

କୁପୋଷଣ ସ୍ତର
- ଉନ ପୋଷଣ (ଏକ ବା ଏକାଧିକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର କମୀ)
- ଅତି ପୋଷଣ (ଏକ ବା ଏକାଧିକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଧିକତା)

**କୁପୋଷଣର କାରଣ :**

- ଭୋଜନର ଉପଲବ୍ଧିରେ କମ୍
- ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ବୃଦ୍ଧି
- ଅଜ୍ଞାନତା
- ଦାରିଦ୍ର୍ୟ
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୋଷଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା
- ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ସ୍ଥିତି

ପୋଷଣ ସ୍ତରର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
- ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧିର ମାପ
  - ଓଜନ
  - ଉଚ୍ଚତା
- ଭୋଜନ ଅର୍ନ୍ତଗ୍ରହଣ ସୂଚନାରୁ ୨୪ଘଣ୍ଟା ଅର୍ନ୍ତଗ୍ରହଣ
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗର ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

**ପାଠ୍ୟଅନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ :**

୧. ପୋଷଣ ସ୍ତର କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ? ଆଲୋଚନା କର ।

୨. କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷଣ ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆଲୋଚନା କର ।

୩. କିଛି ସାଧାରଣ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗର ସୂଚୀକର । ପ୍ରତ୍ୟେକର ସଂକେତ ଓ ଲକ୍ଷଣକୁ ପ୍ରକାଶ କର ।

୪. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମହତ୍ତ୍ୱ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ଆମ ଦେଶର ପାଞ୍ଚଟି ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସେବା ଓ ଲାଭାର୍ଥୀ ବତାଅ ।

| କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନାମ | ସେବା | ଲାଭାର୍ଥୀ |
|---|---|---|
| | | |

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର**

୬.୧ ୧. କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ଥିତି ଯାହା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅନ୍ତଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ପୋଷଣ ସ୍ତର କୁହାଯାଏ ।

୨. (କ) ଉନପୋଷଣ, ଅତିପୋଷଣ

(ଖ) ଅଭାବ

(ଗ) ମେଦବହୁଳତା

(ଘ) ସାଧାରଣ

୬.୨ ୧. ୧. ଆହାର ଉପଲବ୍ଧିରେ ହ୍ରାସ

୨. ଦାରିଦ୍ର୍ୟ

୩. ଅଜ୍ଞାନତା

୪. ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ଦୁଗ୍‌ଧପାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଳ୍ପ ଆହାର ଅର୍ନ୍ତଗ୍ରହଣ

୫. ସଂକ୍ରମଣ

୬. ଭୋଜନର ଅଳ୍ପ ଉତ୍ପାଦନ

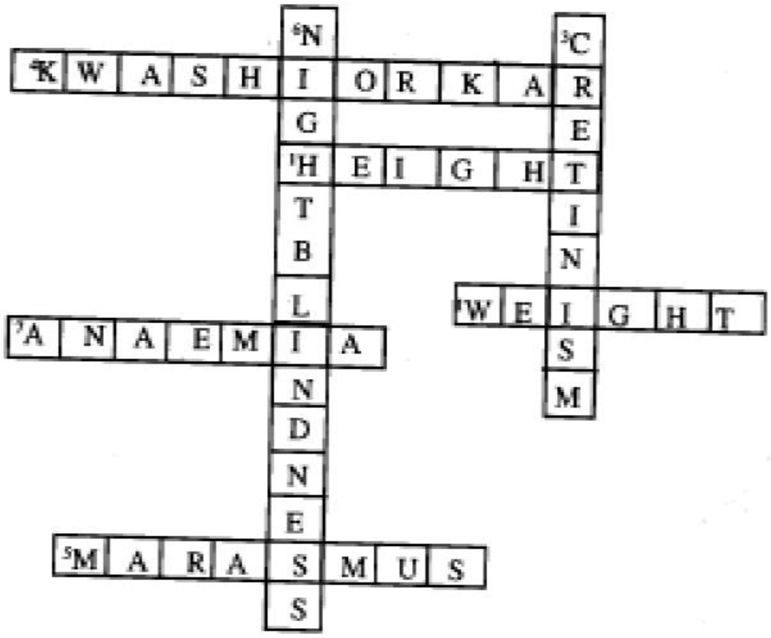
୨. ମୃତ୍ୟୁ

୩. ମନ୍ଦ ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧି, ମାନସିକ ବିକାଶ, ଶାରିରୀକ ଅପଙ୍ଗୁତା ମୃତ୍ୟୁକକ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ




୬.୪ ୧. (i) ଭୁଲ, ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ ନା କେବଳ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଲାଭାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ବରଂ କିଶୋରୀ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଦୁଗ୍‌ଧ ଦାତ୍ରୀ ମା'ଙ୍କୁ ଓ ୧୫-୪୫ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ମହିଳା ଲାଭାନିତ୍ୱ କରିଥାଏ ।

(ii) ଭୁଲ, ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

(iii) ଭୁଲ, ୬ ମାସରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ ଲାଭାର୍ଥୀ ।

(iv) ଠିକ୍, ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଦୁଗ୍‌ଧ ଦାତ୍ରୀ ମହିଳା ଓ ୧୪-୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତ ମହିଳା ସମୂହ ପାଇଁ ।

୨. (i) ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍ (ICDS)

(ii) ଏମ୍.ଡ଼ି.ଏମ୍.ପି (MDMP)

(iii) ଏନ୍.ଆଇ.ଡ଼ି.ଡ଼ି.ସି.ପି (NIDDCP)

(iv) ଏନ୍.ଏନ୍.ଏ.ସି.ପି (NNACP)

AUDIO
VIDEO - Our Food

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

# ୭

# ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର କ୍ରୟ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ବଜାରରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିଣିଥାଉ । ଆମ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଲୋକ ଘରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିଣିବା ସମୟରେ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ଭିତରୁ ଆମକୁ ଚୟନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିଛି ପଦାର୍ଥ ଶସ୍ତା ଓ କିଛି ମହରଗ, କିଛି ପଦାର୍ଥ ତଟକା ଓ କିଛି ବାସୀ, କିଛି ପଦାର୍ଥ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଓ କିଛି ବେମୌସୁମୀ । କିଣିବା ସମୟରେ ଏହିସବୁ କାରକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଚୟନ କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମକୁ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ତା'ଠାରୁ କିଛି ଅଧିକ ଆମେ କିଣି ଦେଇଥାଉ । ସେଥିପାଇଁ କିଣି ସାରିବା ପରେ ଆମ ସାମନାରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ୟା ଆସିଥାଏ ତାହା ହେଲା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଭଣ୍ଡାରଣ କିପରି କରାଯାଇପାରିବ । ଯଦି ବା ଆମେ ଭଣ୍ଡାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସାବଧାନତାର ସହିତ କରିଥାଉ ତଥାପି କେବେ କେବେ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖରାପ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ପରିବାରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଆସିଥାଏ, ଅନେକ ଡ଼ାଲିକୁ କୀଟ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାନ୍ତି, କାହିଁକି ଏପରି ହୋଇଥାଏ ? କଣ ଏଇଥିପାଇଁ ହୋଇଥାଏ କି ଆମେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଚୟନ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରି ନଥାଉ ବା ଆମେ ତାର ଭଣ୍ଡାରଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିନଥାଉ ? ଯଦି ଭୁଲବଶତଃ ଖରାପ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ତେବେ କଣ ହୋଇଥାଏ ? ତୁମେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଏହିପରି ଅନ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଏହି ପାଠରେ ପାଇପାରିବ ।

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :**

ଏହି ପାଠ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କରିପାରିବ :

- ପଚନଶୀଳ, ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଓ ଅପଚନଶୀଳ ଶବ୍ଦକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କର ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏହି ଅନୁଯାୟୀ ବର୍ଗୀକରଣ କର ।
- ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥର ଚୟନ ଓ କିଣିବା ସମୟରେ ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚୀକାର ପ୍ରୟୋଗ କର ।
- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀ ଗ୍ରହଣ କର ।
- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟର କାରଣ ଓ ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଉପାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ତାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଲେଖ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

## ୭.୧ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପଚନଶୀଳତା

'ପଚନଶୀଳତା' ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ତୁମେ ଦେଖିଥିବ ଯେ ଗରମ ଦିନରେ କୋଠରୀର ସାଧାରଣ ଉଷ୍ମତାରେ ଦୁଗ୍ଧ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟକୁ (ଦହିପରି) ବସିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଚକଟାକୁ ତୁମେ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରଖିଦେବ ତେବେ ଏହା କିଣିବ୍ ହୋଇ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବ୍ରେଡ୍/ ଆଳୁ/ ସେଓ/ ଡ଼ାଲି ଆଦି କିଛି ହୋଇନଥାଏ । ସମ୍ଭବତଃ ୨ରୁ୩ ଦିନ ପରେ ବ୍ରେଡ୍‌ରେ କିଛି ଖରାପ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଆଳୁ ଓ ସେଓ ଆଉ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଡାଲି ମାସକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ହୋଇନଥାଏ ।

ଏହିପରି, ତୁମେ ଭୋଜନର ପଚନଶୀଳତାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପଚନଶୀଳ (ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ), ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ (କିଛି ସମୟ ଡ଼େରିରେ ପଚନଶୀଳ) ଓ ଅପଚନଶୀଳ (ଅଧିକ ଡ଼େରିରେ ପଚନଶୀଳ ) ଏହି ଶବ୍ଦର ନିଜସ୍ୱ ଅର୍ଥ ରହିଛି ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଚନଶୀଳ କିନ୍ତୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୁଏ, କିଛି ଖାଦ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧି ଥାଏ ଯାହା ପରେ ଏହା ଖରାପ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବଧିକୁ "ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍" କୁହାଯାଏ । ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍‌କୁ ଆଧାର କରି ଆମେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ନିମ୍ନ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛେ ।

### ୭.୧.୧ ପଚନଶୀଳତାକୁ ଆଧାର କରି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ବର୍ଗୀକରଣ

ତୁମେ ସମସ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପଚନଶୀଳତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବର୍ଗୀକରଣ କରିପାରିବ କି ? ଖାଦ୍ୟର ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ ଏହିପରି :

(୧) **ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ :** ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ୧-୨ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେଲ୍‌ଫ୍ ଲାଇଫ୍ ୧ ବା ୨ ଦିନ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟର ଭଲ ଉଦାହରଣ ।

ଚିତ୍ର ୭.୧ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ

(୨) **ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ :** ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ କିଛି ସପ୍ତାହ ବା ୧ମାସ ବା ୨ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହାର ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଆଳୁ, ଆରବୀ, ପିଆଜ, ଅଦା, ବିସ୍କୁଟ ଓ ନମକିନ୍ ଆଦି ଏହିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ଉଦାହରଣ ।

ଚିତ୍ର ୭.୨ ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ

**(୩) ଅପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ :** ବାସ୍ତବିକ ଅର୍ଥରେ ଏହି ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନେକ ଦିନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ପଚନଶୀଳ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଅନେକ ମାସ ପାଇଁ ଭଣ୍ଡାରଣ କରି ରଖାଯାଇପାରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ, ଡାଲି ଜାତୀୟ, ଶୁଷ୍କ ଫଳ, ମସଲା ଓ ତେଲ ଆଦି ।

ଚିତ୍ର ୭.୨ ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ

ତୁମେ କୌଣସି ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଧି ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ବା ଅପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ତୁମେ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇ ବା ରେଫ୍ରିଜରେଟରରେ ରଖିବ ତେବେ ଏହା କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ । ଯଦି ତୁମେ ଗାଜର ବା ଅନ୍ୟ ଫଳର ମୁର୍‌ବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ, ତେବେ ତୁମେ ଏହାକୁ କିଛି ମାସ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବ ।

- ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ୧-୨ଦିନ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଯୋଗ୍ୟ ।
- ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିଛି ସପ୍ତାହରୁ ୧-୨ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ ।
- ଅପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ଅନେକ ଦିନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ, ପଚନଶୀଳ ଓ ଅର୍ଦ୍ଧପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୭.୧**

୧. ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ପଚନଶୀଳ (ପ), ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ (ଅର୍ଦ୍ଧ) ଓ ଅପଚନଶୀଳ (ଅପ)ରେ ବର୍ଗୀକରଣ କର ।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ୧. | ଭେଣ୍ଡି | ________ | ୨. | ବିରିଡ଼ାଲି | ________ |
| ୩. | ସୁଜୀ | ________ | ୪. | ବେସନ | ________ |
| ୫. | ଗୁଡ଼ | ________ | ୬. | ଗହମ | ________ |
| ୭. | ଦୁଗ୍ଧ | ________ | ୮. | କଦଳୀ | ________ |
| ୯. | ଚାଉଳ | ________ | ୧୦. | ଟମାଟୋ | ________ |
| ୧୧. | ସେଓ | ________ | ୧୨. | ଚିନି | ________ |
| ୧୩. | ମୁଗଡ଼ାଲି | ________ | ୧୪. | ପାମ୍ପଡ଼ | ________ |
| ୧୫. | ତେଲ | ________ | ୧୬. | ଅଟା | ________ |
| ୧୭. | ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର | ________ | ୧୮. | ପାଳଙ୍ଗ | ________ |

**୭.୨ ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚକ**

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବଜାରରୁ କିଛି କିଣୁଛ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଯେ ମୂଲ୍ୟ ପାଇବା । ତୁମେ କିପରି ତାହା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବ ? ଠିକ୍ ଅଛି, ତୁମେ କୌଣସି ବସ୍ତୁର ଚୟନ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ସେହି ବସ୍ତୁର ଗୁଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଦେଖିଥାଅ ଓ ଯଦି ଏହି ବସ୍ତୁରେ ତୁମେ ସମସ୍ତ ଗୁଣ ପାଇଥାଅ ତେବେ ତୁମେ ତାକୁ ନେବାକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିନିଅ । ଏହି ଗୁଣ ବା ବିଶେଷତା ସୂଚକ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତଟକା/ତାଜା, ପ୍ରାକୃତିକ ରଂଗ, ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆଦି କେତେକ ସାଧାରଣ ସୂଚକ ସବୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆଉ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚକ ରହିଛି ଯେମିତି, ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବାରେ ଗଜାପଣ, ପନୀରର ତାଜାଗୁଣ ଓ ନରମତା ଓ ବ୍ରେଡ୍‌ର ତାଜା ତଥା ସ୍ପଞ୍ଜୀ ଆଦି ରହିବା ।

ତୁମେ କିଛି ସମୟ ଦେଇ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସମୂହ ପାଇଁ ୫-୧୦ ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଲେ ଏହା ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟଟିଏ ହେବ । ଏହି ଜ୍ଞାନକୁ ତୁମେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଚୟନ ଓ କିଣିବା ସମୟରେ ବା ଯେକୌଣସି ଆବଶ୍ୟକ ଯାଗାରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ପାରିବ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୭.୧ :*** ଫଳ, ପରିବା, ଦୁଗ୍ଧ, ଦୁଗ୍ଧ ଜାତ ପଦାର୍ଥ, ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଲହୁଣୀ ଓ ତେଲ, ଡ଼ାଲି, ଶସ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କର ।

| କ୍ର.ସଂ | ଫଳ | ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚକ |
|---|---|---|
| ୧. | କଦଳୀ | ୧. ନରମ କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ<br>୨. ଚୋପା ପରିଷ୍କାର ଓ ଫଟା ନ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ |
| ୨. | | |
| ୩. | | |

ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣକୁ ଦେଖି ତୁମ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗରୁ ଚୟନ କର ଓ ସୂଚକ ଲେଖ ।

## ୭.୩ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଚୟନ, କିଣାକିଣି ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ

ତୁମେ ବଜାରକୁ କିଣାକିଣି କରିବାକୁ ଗଲେ କ'ଣ କରିବ ? ସମ୍ଭବତଃ ତୁମେ ଚାଉଳ, ଗହମ, ଡାଲି ଆଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ହାତରେ ନେଇ ଦେଖ ଓ ଟମାଟୋ, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ ଆଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ହାତରେ ନନେଇ ଶକ୍ତ ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିଥାଅ । ତୁମେ ଏପରି କାହିଁକି କର ? ତୁମେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଏପରି କରିଥାଅ । ତୁମେ ସାଧାରଣତଃ କିଣିବା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ବା ତତ୍‌କାଳ ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠାରୁ ଅଧିକ ଜିନିଷ କିଣି ପକାଅ । ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଣିଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯଦି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ଟଙ୍କାନଷ୍ଟ କରିବ ।

ତୁମେ କିଣିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍‌ରେ ଭଣ୍ଡାରଣ ନ ହେଲେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ପୁନଃ ଏହାର ଅର୍ଥ ଟଙ୍କା ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉଭୟର ନଷ୍ଟ । ଯଦି ତୁମେ ଡ଼ାଲି ଓ ମସଲାକୁ କାଗଜ ଥଳୀରେ ରଖି ଛାଡ଼ିଦେବ ତ ଏହା ଆଦ୍ରତାକୁ ଶୋଷଣ କରିନିଏ ଓ କିଛି ସମୟପରେ ଏଥିରେ ଫିମ୍ପି ଓ କୀଟାଣୁ ହୋଇଯାଏ । ବିସ୍କୁଟ୍ ଖୋଲାରେ ରହିଲେ ନରମ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ନମ୍‌କିନ୍ ବାହାରେ ରହିଲେ ତାର ତାଜାପଣ ହରାଇଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଭଲ ଗୁଣବତ୍ତା ଖାଦ୍ୟ କିଣିବା ଯେପରି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେପରି ଖାଦ୍ୟର ଭଣ୍ଡାରୀକରଣ ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଟେବୁଲ୍ ୭.୧ ଯେକୌଣସି ଘରୋଇ ପରିବେଶରେ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ, କ୍ରୟ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ ଉପରେ ତୁମକୁ ଆଲୋକିତ କରିବ ।

## ଟେବୁଲ ୭.୧ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଚୟନ, କ୍ରୟ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ

| ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର | ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ନାମ | ଚୟନ | କ୍ରୟ | ଭଣ୍ଡାରଣ |
|---|---|---|---|---|
| କ. ଅପଚନଶୀଳ | ୧. ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଯେମିତି ଗହମ, ଚାଉଳ ଆଦି | ୧. ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ ଯେମିତି ଗୋଡ଼ି, ଗଛର ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ/ ପଚା ଶସ୍ୟଦାନା ନ ରହିବା ।<br>୨. ଶସ୍ୟର ବଡ଼ ଗଣ୍ଠି ବା ଜାଲ ଯାହା କୀଟାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ଶସ୍ୟଦାନା ବଡ଼, ଶକ୍ତ ଓ ଶୁଖିଲା ହେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୪. ଏହାର ଦୃଶ୍ୟ ଓ ରଂଗ ଠିକ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ । | ୧. ସରକାରୀ ଷ୍ଟୋର କ୍ରୟ କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏହା ଶସ୍ତା ଓ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ।<br>୨. ଋତୁରେ କ୍ରୟ କର ଯେମିତି ଗହମ ଏପ୍ରିଲ/ମେ ମାସରେ କାରଣ ଏହା ସେହି ସମୟରେ ତାଜା ରହିଥାଏ ଓ ଭଲ ସୁଗନ୍ଧ ଦେଇଥାଏ ।<br>୩. ଯଦି ଭଣ୍ଡାରଣ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଅଛି ତେବେ ବଡ଼ ଆକାରରେ କ୍ରୟ କର । | ୧. ପରିଷ୍କାର, ଶୁଷ୍କ ଓ ବାୟୁ ନ ପଶୁଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖ ।<br>୨. ଲୁଣର ବଡ଼ ପରିମାଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଚାଉଳ ଭଣ୍ଡାରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କର ।<br>୩. ଗହମରେ ଶୁଖିଲା ନିମ୍ବପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କର ।<br>୪. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆୟୁରବେଦିକ୍ ଗୋଲି ପ୍ରୟୋଗ କର । ଏହାକୁ ପତଳା କପଡ଼ାରେ ବାନ୍ଧି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ବାହାର କରିହେବ । |
| | ୨. ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଚା, କଫି, ଲୁଣ | ୧. ପରିଷ୍କାର ହେବା ଉଚିତ୍ । ମଇଳା, ଧୂଳି ଓ ଗଛ ଗୁଣ୍ଡ ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଏହାର ରଂଗ ଠିକ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ଚିନି ଶୁଖିଲା ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୪. ଲୁଣ, କଫି ଓ ଚା ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ । କେବଳ ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଚୟନ କର । | ୧. ଯେତେବେଳେ ସଫା ଓ ଭଲ ଜିନିଷ ମିଳେ, ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କିଣିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଚା ଓ କଫିକୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ କିଣିବା ଉଚିତ୍ । ଆଦ୍ରତାକୁ ଏହା ଶୋଷଣ କରିନଏ ଓ ତାର ସୁଗନ୍ଧକୁ ହରାଇ ଥାଏ । | ୧. ପରିଷ୍କାର, ଶୁଖିଲା, ବାୟୁ ପଶୁନଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖ ।<br>୨. ଚା କୁ ଅନ୍ଧାର ସ୍ଥାନରେ ରଖ । |
| ଖ. ଅର୍ଦ୍ଧ ଅପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ | ୧. ସୁଜି, ଅଟା, ମଇଦା, ଦଲିଆ ଇତ୍ୟାଦି<br>୨. ମସଲା | ୧. ଏଥିରେ ଗଣ୍ଠି ଓ କୀଟାଣୁ ନଥିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଠିକ୍ ରଂଗ ଓ ଗନ୍ଧ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ଏହାର ପାଉଡ଼ର ଚିକ୍କଣ ହେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୪. ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ମାନଙ୍କ ଚିହ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । | ୧. ସୀମିତି ମାତ୍ରାରେ କ୍ରୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ମିଠା ସ୍ୱାଦ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ମସଲା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ମାନଙ୍କ ଚିହ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ପ୍ୟାକ କରିବା ତାରିଖ ରହିବା ଉଚିତ୍ । | ୧. ଷ୍ଟୋର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସୁଜି ଓ ଦଲିଆକୁ ନେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଶୁଷ୍କ, ବାୟୁ ନ ଯିବା ପାତ୍ରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହାର ସୁଗନ୍ଧ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ । |
| | ୩. ଘିଅ, ତେଲ ଓ ଲହୁଣୀ | ୧. ଏଥିରେ ବାସୀ ଗନ୍ଧ ନରହିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଠିକ୍ ରଂଗ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ଜାଣିଥିବା ବ୍ରାଣ୍ଡରୁ ନେବା ଉଚିତ୍ । | ୧. ଖୋଲା ଘିଅ, ତେଲକୁ କେବେ ବି କ୍ରୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।<br>୨. ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରୟ କର ।<br>୩. ମାନଙ୍କ ଚିହ୍ନ ରହିଥିବା ବ୍ରାଣ୍ଡ କ୍ରୟ କର ।<br>୪. ନଷ୍ଟ ହେବାର ତାରିଖ ଦେଖ । | ୧. ବାୟୁ ନ ଯିବା ପାତ୍ରରେ ରଖ ।<br>୨. ପାତ୍ରର ମୁହଁ କେବେ ବି ଖୋଲା ରଖନାହିଁ କାରଣ ଆର୍ଦ୍ରତା ଓ ବାୟୁ ତେଲ ଓ ଘିଅକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦେଇଥାଏ । |

## ଟେବୁଲ ୭.୧ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଚୟନ, କ୍ରୟ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ

| ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର | ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ନାମ | ଚୟନ | କ୍ରୟ | ଭଣ୍ଡାରଣ |
|---|---|---|---|---|
| | ୪. ଚୀଜ୍ ଓ ପନୀର୍ | ୧. ପନିର୍ ତାଜା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଖରାପ ବାସନା ହେବା ଉଚିତ୍ନ ନୁହେଁ ।<br>୩. ଲାଳୁଆ ଓ ଟପ୍‌ଟପା ନ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ । | ୧. ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଦୋକାନରୁ କିଣ । | ୧. ପନୀର ଖଣ୍ଡକୁ ହାଲକାରେ ଭାଜି, ଥଣ୍ଡା କରି ରଖିଲେ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ।<br>୨. ତାଜା ପନୀର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବା ରେଫ୍ରିଜେରଟେର୍‌ରେ ଏକ ବା ଦୁଇଦିନ ପାଇଁ ରହିପାରେ । |
| | ୫. ଆଳୁ, ପିଆଜ, ଅଦା ଓ ରସୁଣ | ୧. ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ପରିବା ଯେଉଁଥିରେ ଗଜା ନଥିବା ସେହି ପ୍ରକାର ଚୟନ କର ।<br>୨. ପିଆଜ ଚୋପା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଷ୍କ ଓ ଗନ୍ଧହୀନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ଅଦା ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ଓ ଶୁଷ୍କ ହେବା ଉଚିତ୍ । | ୧. ସବୁଜ ଆଳୁ କ୍ରୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା ସ୍ୱାଦହୀନ ଓ କ୍ଷତିକାରକ । | ୧. ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରୁ ବାହାର କରି ଆଳୁ, ପିଆଜକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ତାରଜାଲି ବାସକେଟ୍‌ରେ ରଖ ।<br>୨. ଓଦା ବାଲିରେ ଅଦାକୁ ରଖିଲେ ଏହା ଅନେକ ଦିନ ରହିଥାଏ । |
| | ୬. ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ, ତତ୍‌କାଳ ଖାଦ୍ୟ, ଜାମ୍, ଜେଲି, ଆଚାର, ପାମ୍ପଡ଼, ଚଟଣୀ ଇତ୍ୟାଦି | ୧. ବନ୍ଦ ଡ଼ବା ବା ବୋତଲରେ ରଖ ଯାହାର ଠିପି ଢ଼ିଲା ବା ଭଙ୍ଗା ନ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ଟିଣ ବା ଟେଟ୍ରା ପ୍ୟାକ୍ ଭଙ୍ଗା ହୋଇ ନଥିବା ଉଚିତ୍ । | ୧. FDO, ବ୍ରାଣ୍ଡ, ଲେବୁଲ୍ ଓ ତିଆରି ତାରିଖ ଅବଶ୍ୟ ଲେଖ ।<br>୨. ପ୍ୟାକେଟ୍‌ର ଫାଟିବା ବା ଓଜନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଦେଖ । | ୧. ଶୁଷ୍କ ଓ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ଭଣ୍ଡାର କର ।<br>୨. ଟିଣ ଓ ବୋତଲକୁ ଖୋଲା ରଖନାହିଁ ।<br>୩. ଖୋଲା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଓ ଟିଣର ଜିନିଷକୁ ପରିଷ୍କାର ବାୟୁ ନ ଯିବା ବୋତଲରେ ରଖ । |
| ଖ. ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ | ୧. ଫଳ ଓ ପରିବା | ୧. ପରିଷ୍କାର, ତାଜା, ଶକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।<br>୨. ପତଳା ଚୋପା ଥାଇ ଓଜନିଆ ଫଳ ଅଧିକ ରସଯୁକ୍ତ ଓ ଭଲ ରକମର ହୋଇଥାଏ । | ୧. ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରୟ କର । | ୧. ଥଣ୍ଡା ଓ ଶୁଷ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଭଣ୍ଡାର କର ।<br>୨. କୋବି ଓ ମୂଳାକୁ ପତ୍ର ସହିତ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଅନେକ ଦିନ ତାଜା ରହିଥାଏ ।<br>୩. ପତ୍ର ପରିବାକୁ ଓଦା କପଡ଼ାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖ ।<br>୪. ଲେମ୍ବୁ ଉପରେ ତେଲ ଲଗାଇ ରଖ ।<br>୫. ଫଳକୁ ଧୋଇ ରଖ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।<br>୬. ବନ୍ଧାକୋବି ବା କାକୁଡ଼ିକୁ ୨/୩ ପରସ୍ତ ଖବର କାଗଜ ବା ମାଟିଆ କାଗଜରେ ଗୁଡ଼େଇ ରଖ । |

## ଟେବୁଲ ୭.୧ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଚୟନ, କ୍ରୟ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ

| ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର | ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ନାମ | ଚୟନ | କ୍ରୟ | ଭଣ୍ଡାରଣ |
|---|---|---|---|---|
| | ୨. ଅଣ୍ଡା | ୧. ତାଜା, ସଫା ବଡ଼ ସାଇଜର ଅଣ୍ଡା ଚୟନ କର । ତାଜା ଅଣ୍ଡା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଖଦଡ଼ ଚୋପା,.୦ ହଲାଇଲେ ଶବ୍ଦ କରୁନଥିବ । | ୧. କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଅଣ୍ଡା କିଣନ୍ତୁ, ଯଦି ଏହା ପାଖରେ ଥାଏ ଦାମ୍ ମଧ କମ୍ ପଡ଼ିଥାଏ । | ୧. ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଡାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।<br>୨. ଅଣ୍ଡାର ମୁନିଆଁ ପଟ ତଳକୁ କରି ରଖନ୍ତୁ ।<br>୩. ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବାସ୍କେଟ୍‌ରେ ଯେଉଁଥିରେ ବାୟୁ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବ । |
| | ୩. ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ଲହୁଣୀ, ଖୁଆ | ୧. ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଦୁଗ୍ଧ ଚୟନ କର:-<br>- ଚିକ୍କଣ ରହିତ ଦୁଗ୍ଧ<br>- ଚିକ୍କଣ ସହିତ (ମଇଁଷି ଦୁଗ୍ଧ)<br>୨. ରଂଗ ଓ ସ୍ୱାଦ ପରଖ, ଦୁଗ୍ଧରେ ହାଲକା ମିଠା ସ୍ୱାଦ ଥାଏ । ବାସୀ ଦୁଗ୍ଧ ଖଟାଳିଆ ସ୍ୱାଦ ଓ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦେଇଥାଏ । | ୧. ସଫା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶରୁ କିଣନ୍ତୁ । | ୧. ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯଦି ଫ୍ରିଜ୍ ନଥାଏ, ଦୁଗ୍ଧକୁ ୫/୬ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏହା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।<br>୨. କେବେହେଲେ ପୁରୁଣା ଦୁଗ୍ଧ ସହିତ ତାଜା ଦୁଗ୍ଧ ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।<br>୩. ଦହି ଓ ଲହୁଣୀକୁ ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ, ଫ୍ରିଜରେ ଯଦି ସୁବିଧା ହେଉଛି ରଖନ୍ତୁ ।<br>୪. ଶକ୍ତ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖ ଯଥା ପିଆଜ, ପିକୁଲି, ଆମ୍ବ ଆଦି ଯେହେତୁ ଏହା ଗନ୍ଧକୁ ଶୋଷଣ କରିଥାଏ ।<br>୫. ଖୁଆ ନରମ ଓ ସ୍ୱାଦରେ ମିଠା କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ଥଣ୍ଡାରେ ନ ରଖିଲେ ଏହା ଖଟା ହୋଇଯାଏ । |
| | ୪.ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ | ୧. ତାଜା ମାଂସ ସବୁ ସମୟରେ ଗୋଲାପି ଦେଖାଯାଏ ।<br>୨. ମାଂସ ଶକ୍ତ, ତଥାପି ନରମ ଓ ଚିକ୍କଣ ଆବରଣ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୩. ପଚା ଗନ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।<br>୪. ମାଂସ ଓ ମାଛ ଅଠାଳିଆ ନ ଲାଗିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୫. ମାଛର ଗାଲି ଚମକିଲା ଲାଲ ରଂଗ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ ।<br>୬. ମାଛକୁ ବୁଢ଼ା ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଚିପି ଦେଖ ଯଦି ଏହା ଚିପା ସ୍ଥାନରେ ରହିଯାଏ ତେବେ ମାଛ ତାଜା ହୋଇନଥାଏ । | ୧. ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଦୋକାନରୁ କ୍ରୟ କର । ଯେଉଁଠି ସୁସ୍ଥ ପଶୁର ମାଂସ ମିଳୁଥିବ ।<br>୨. କେବଳ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରୟ କର ଏବଂ ସଂଗେ ସଂଗେ ବ୍ୟବହାର କରିନିଅ । | ୧. ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନରେ ରଖ । |
| | ୫. ବ୍ରେଡ଼୍ | ୧. ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ ଚିପି ଦେଖ, ଯଦି ଏହା ନରମ ଓ ସହଜରେ ଚିପି ହେବା ସହିତ ତାର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ଥାନକୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ଫେରିଆସେ ତେବେ ଏହା ତାଜା ଅଟେ । | ୧. ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଦୋକାନରୁ କ୍ରୟ କର ।<br>୨. ୧-୨ ଦିନ ଯାଏ ଯିବା ପରିମାଣର କ୍ରୟ କର । | ୧. ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ନ କରୁଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖ ଯେ ଅନେକ ସମୟ ପାଇଁ ତାଜା ରହିବ ଓ ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନ ବା ରେଫ୍ରିଜରେଟର୍‌ରେ ରଖ । |

ଟିପ୍‌ପଣୀ

- **କ'ଣ, କେଉଁଠି ଓ କେତେବେଳେ କ୍ରୟ କରିବା ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଉତ୍ତମ ସ୍ତରର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇପାରିବ ।**
- **ଖାଦ୍ୟ ଭଣ୍ଡାରଣ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ ।**

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୭.୨ :*** ତୁମ ପଡ଼ୋଶୀରେ ଥିବା ବଜାର ଯାଇ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ପାଇଁ ପରିବା କ୍ରୟ କର । ପରିବା ଚୟନ କରିବା ସମୟରେ ତୁମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଅ ଓ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୭.୩ :*** ତୁମେ ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପନୀର, ଚାଉଳ ଓ ଅଣ୍ଡା କ୍ରୟ କରିଛ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଣ୍ଡାରଣ ବିଧି ଲେଖ ।

**ନୋଟ୍ :** ନିଜର ସୂଚନା ଲେଖିବା ପାଇଁ ଏହି ତାଲିକାକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

| ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ | ଚୟନ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିଷୟ |
|---|---|
| ୧. | |
| ୨. | |
| ୩. | |
| ୪. | |
| ୫. | |

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୭.୨**

୧. ନିମ୍ନ ଶବ୍ଦର ପରିଭାଷା ଲେଖ ।

(କ) ପଚନଶୀଳ ........................................................................................

(ଖ) ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ..................................................................................

(ଗ) ଅପଚନଶୀଳ.......................................................................................

୨. ପଚନଶୀଳ, ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ଓ ଅପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଚୟନ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଗୁଣବତ୍ତା ଦର୍ଶାଅ ।

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

**୭.୪ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବା : କାରଣ ଓ ଦୁଃସପ୍ରଭାବ**

ଯେତେବେଳେ ସୁଜି, ଡାଲି ଆଦି କେତେକ ଦିନ ପାଇଁ ଖୋଲା ରଖି ଦିଆଯାଏ ତେବେ କ'ଣ ହୋଇଥାଏ ? ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ କୀଟାଣୁ ତା'ଉପରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହା ଠିକ୍‌ରେ ଭଣ୍ଡାର ହୋଇନଥିବାରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି, ରନ୍ଧା ଡ଼ାଲି ଓ ପରିବା ରେଫ୍ରିଜିରେଟର୍ ବାହାରେ ଦୁଇଦିନ ରହିଲେ କଣ ହୋଇଥାଏ ? ଏକ ଧଳା କନା ପରି ସ୍ତର ଡାଲିର ଉପରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଖରାପ ଗନ୍ଧ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଡ଼ାଲିକୁ ତୁମେ ଖାଇ ପାରିବ କି ? ନା, ଏହା ମାନବ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

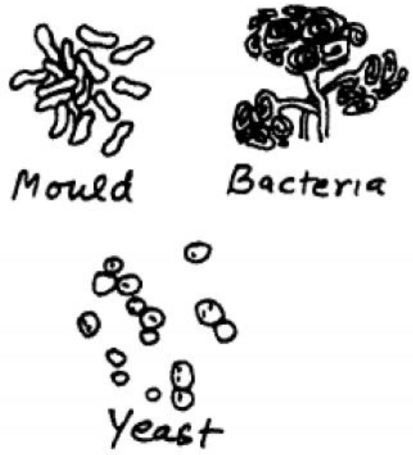
**ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହା ମାନବ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ରହେ ନାହିଁ ।**

ଖାଦ୍ୟ ନିମ୍ନ ଦ୍ୱାରା ବିନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

- ଅଣୁ - ଜୀବାଣୁ
- ଏନ୍‌ଜାଇମ୍
- କୀଟ ଓ ମୂଷା ଆଦି ଦ୍ୱାରା

ଟିପ୍‌ପଣୀ

**୧. ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ :** ତୁମେ ଏହି ଉଦାହରଣକୁ ମନେ ରଖିଛ କି ? ଯେଉଁ ଡାଲିକୁ ଦୁଇ ଦିନ ପାଇଁ ବାହାରେ ଖୋଲା ଛଡ଼ା ଯାଇଥିଲା ଓ ଏହା ଖରାପ ହୋଇଯାଇଥିଲା ? ଏହା କେଉଁ କାରଣରୁ ହୋଇଥିଲା ? ଡାଲି ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଖରାପ ହୋଇଗଲା ଯାହା ବାତାବରଣରେ ସବୁ ସମୟରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟର ବାହ୍ୟସ୍ତରରେ ଥାଏ ଓ କିଛି ରସାୟନ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା କ୍ଷତି କାରକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଖମୀର ବା ଫିମ୍ପି ।




ଚିତ୍ର : ୭.୪

> **ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ** ଯାହା ସୁକ୍ଷ୍ମଜୀବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଜୀବ ସବୁ ସ୍ଥାନ ଓ ସବୁ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହେ । ଏହା ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

କେତେକ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ଘରେ କିପରି ଦହି ବସାଅ ? ତୁମେ ହାଲକା ଗରମ ଦୁଗ୍ଧରେ କିଛି ପରିମାଣ ଦହି ମିଶାଅ କିଛି ଘଣ୍ଟାପରେ ଦହି ବସିଯାଇଥାଏ । ଏମିତି କିପରି ହୁଏ ? ଦୁଗ୍ଧର ଏହିପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦହିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ କୁହାଯାଏ । ଇଡ଼ଲି, ଢୋକଲା, ଦୋସା, ବ୍ରେଡ଼ ଆଦିର ସ୍ପଞ୍ଜ ରୂପ ଅଣୁଜୀବାଣୁ ଯେମିତି ଇଷ୍ଟ୍ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ମନେରଖ, ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ନଷ୍ଟ କରିନଥାଏ ।

**୨. ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ :** ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ : ରୋଷେଇ ଘରେ ଏକ କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ରଖ । ଆମ୍ବର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ :

> **ଏନ୍‌ଜାଇମ୍** ଗୁଡ଼ିକ ରସାୟନ ଯାହା ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପାଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

*ରଙ୍ଗ :* ଆମ୍ବର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁଜରୁ ⟶ ହଳଦିଆ ⟶ ମାଟିଆ ହୋଇଥାଏ ।

*ଆକୃତି :* ଏହା ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଟାଣ ⟶ ଶକ୍ତ ⟶ ନରମ

*ସୁଗନ୍ଧ :* ପରିବର୍ତ୍ତିତ ମିଠାରୁ ⟶ ଖରାପ ସ୍ୱାଦ (ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇନଥାଏ)

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମ୍ବ ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ନଥାଏ । ତୁମେ କହିପାରିବ କି କଞ୍ଚା ଆମ୍ବର ଏ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ? ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ, ଏହି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଫଳର ବୃଦ୍ଧି ଓ ପାଚିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ ହୁଏ । ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଭଣ୍ଡାର କରାଯାଏ, ତେବେ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରେ ।

**୩. କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଓ ମୂଷା ଆଦି :** ଡ଼ାଲି, ଚାଉଳ, ଗହମକୁ ଖୋଲାରେ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ରଖିଦିଅ । କ'ଣ ହୋଇଥାଏ ? ଯଦି ଶସ୍ୟକୁ ଠିକ୍‌ରେ ଭଣ୍ଡାର କରାନଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ କୀଟ ଓ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ବିନଷ୍ଟ କେବଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କରିନଥାଏ ବରଂ ମଳ ମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ

> ରୋଡ଼େଣ୍ଟ୍, କୁଟ୍ କୁଟ କରି ଖାଇବା ପଶୁ ଯେମିତି ମୂଷା, ଚୁଚୁନ୍ଦ୍ରା ଆଦି

କରି ଖରାପ କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମାନବ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା, କିଛି ଅନ୍ୟ କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦ୍ରୁତ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଉତ୍ତାପ, ଆର୍ଦ୍ରତା ଓ ବାୟୁ ଯାହା ନଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦ୍ରୁତ କରି ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟକରେ । ତୁମେ ଏହା ଧ୍ୟାନ ରଖିଥିବ କି ଶୀତଦିନ ଅପେକ୍ଷା ଗରମ ଦିନରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ଉତ୍ତାପ ଓ ଆର୍ଦ୍ରତା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଲମ୍ବା ସମୟ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ କାରଣ ଏଥିରେ ଆଦ୍ରତା ନଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସୁକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ତାହା ମାନବ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ରହେନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏ ତେବେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ । ଅରୁଚି, ବାନ୍ତିହେବା, ପତଳା ଝାଡ଼ା ଓ ପେଟ ଟଣା ଆଦି ହୋଇଥାଏ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୭.୩**

୧. ଚାଉଳ ଅନେକ ସମୟ ପାଇଁ ରହିପାରେ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଆର୍ଦ୍ରତା ପରିମାଣ ______ ରହିଥାଏ ।
   (କ) ଅଧିକ
   (ଖ) ମଧ୍ୟମ
   (ଗ) କମ୍
   କାରଣ ..........................................................................................

୨. ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏକ ______
   (କ) ଏନ୍‌ଜାଇମ୍
   (ଖ) ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦନ୍ତଯୁକ୍ତ ପଶୁ (rodent)
   (ଗ) ଅଣୁଜୀବ
   କାରଣ ..........................................................................................

୩. ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ______ ତାପରେ ତାଜା ରହିଥାଏ ।
   (କ) ଉଷ୍ମ
   (ଖ) ଥଣ୍ଡା
   (ଗ) ଗରମ
   କାରଣ ..........................................................................................

**୭.୫ ଭୋଜନର ସୁରକ୍ଷିତ ରକ୍ଷଣବେକ୍ଷଣ**

ଭୋଜନର ସୁରକ୍ଷିତ ରକ୍ଷଣବେକ୍ଷଣ ଅର୍ଥ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ଷଣ ବେକ୍ଷଣ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଅସୁରକ୍ଷିତ ଭୋଜନରେ କୀଟାଣୁ ରହିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଖାଦ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପୂର୍ବକ ରକ୍ଷଣବେକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଏହାର ସେବନ କରି ହାନୀକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରହିହେବ ।

ଖାଦ୍ୟର ରକ୍ଷଣବେକ୍ଷଣ ସମୟରେ ନିମ୍ନକୁ ଧ୍ୟାନ ରଖ :

- ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲରେ ହାତ ଧୁଅ ।
- ଫଳ ଓ ପରିବାକୁ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ବା କଞ୍ଚା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲରେ ଧୋଇ ନିଅ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ହାତ ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ଓ ନାକ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ ।
- ସ୍ୱାଦ ଚାଖିବା ପାଇଁ ଅଲଗା ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ସମସ୍ତ ପଚନଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ କୌଣସି ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ବା ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖ ।
- ପଚନଶୀଳ ପଦାର୍ଥକୁ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟବହାର କର ।
- ତୁମେ ରୋଷେଇ ଘର ଓ ଭଣ୍ଡାର ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖ ।
- ପରିଷ୍କାର ବାସନ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ସ୍ରୋତରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କ୍ରୟ କର । ବିଶେଷ କରି ଦୁଗ୍ଧ, ଦୁଗ୍ଧ ଜାତ ପଦାର୍ଥ, ମାଂସ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଆଦି ।
- କ୍ରୟ କରିବା ସମୟରେ ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ପରଖ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୭.୪**

ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଚୟନ କର :

୧. ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା ରଖିବା ପୂର୍ବରୁ ______ ରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅ ।

(କ) ବ୍ରାଉନ କାଗଜ

(ଖ) ଓଦା ମଲ ମଲ କପଡ଼ା

(ଗ) ଖବର କାଗଜ

(ଘ) ପଲିଥିନ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍

୨. ଅଣ୍ଡା ରଖିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଡାର ମୁନିଆ ଅଂଶ ______ ରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

(କ) ସିଧା

(ଖ) ତଳ ପଟକୁ

(ଗ) ଉପର ତଳକୁ

(ଘ) ତେରେଛା

୩. ଚାଉଳର ଭଣ୍ଡାରଣ ପାଇଁ ______ ବ୍ୟବହାର କରଯାଇପାରେ ।

(କ) ନିମ୍ବ ପତ୍ର

(ଖ) ବିଶେଷ ଆୟୁରର୍ବେଦିକ୍ ଗୋଳି

(ଗ) ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ

୪. ପଚନଶୀଳ ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥକୁ ରେଫ୍ରିଜେରଟର୍‌ରେ ଭଣ୍ଡାର କରାଯାଇପାରିବ ______ ପାଇଁ ।

(କ) ଏକ ଦିନ

(ଖ) ଏକ ସପ୍ତାହ

(ଗ) ସୀମିତ ସମୟ

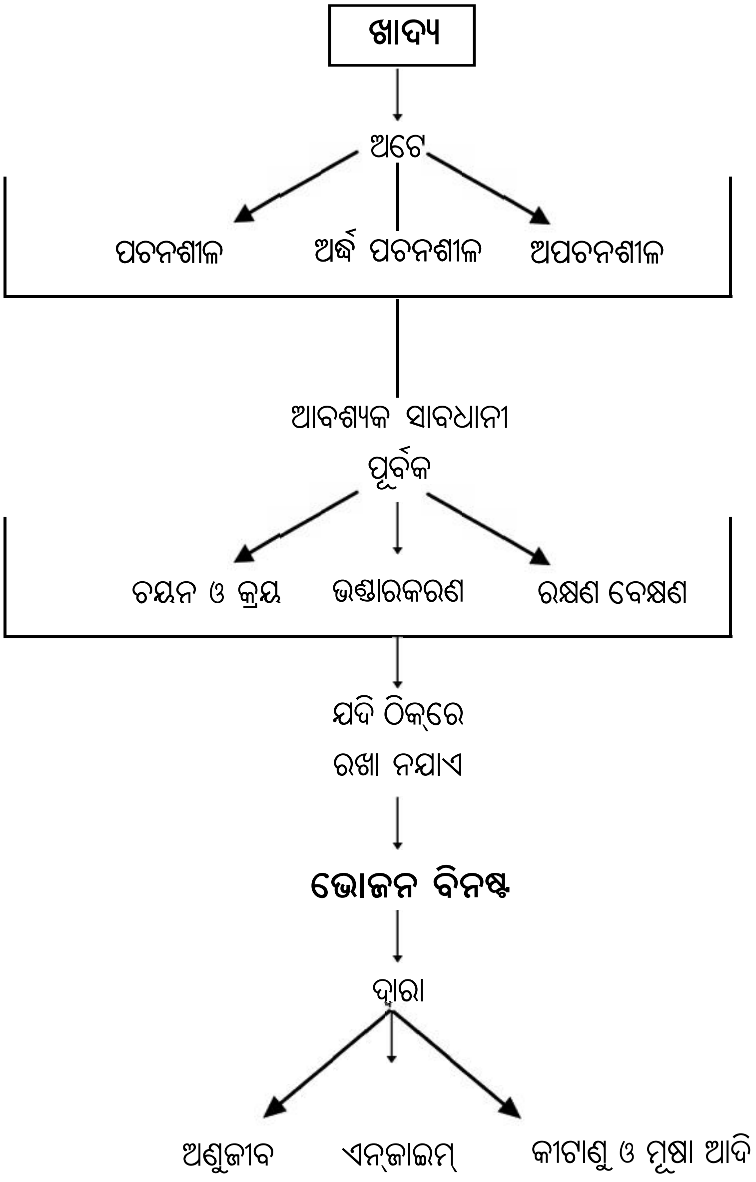
(ଘ) ଅସୀମିତ ସମୟ

*ପେଟିକା-୨*

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ



ଟିପ୍ପଣୀ

**ପାଠ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ**

୧. ନିମ୍ନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ତିନୋଟି ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

(କ) ପଚନଶୀଳ ପଦାର୍ଥ

(ଖ) ଅର୍ଦ୍ଧ ପଚନଶୀଳ ପଦାର୍ଥ

(ଗ) ଅପଚନଶୀଳ ପଦାର୍ଥ

୨. ଦୁଇଟି କଥା ଜଣାଅ ଯାହାର ଧ୍ୟାନ ଆମେ ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରିବା ସମୟରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

| | |
|---|---|
| (କ) ଚାଉଳ | (ଖ) ପରିବା |
| (ଗ) ବ୍ରେଡ଼ | (ଘ) ମାଂସ |
| (ଙ) ମଇଦା | (ଚ) ଡ଼ିବା (ବନ୍ଦ) ଖାଦ୍ୟ |

୩. ଭୋଜନ ଖରାପ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କ'ଣ ? ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ?

---

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର**

| ୭.୧ | **ପଚନଶୀଳ** | **ଅର୍ଦ୍ଧପଚନଶୀଳ** | **ଅପଚନଶୀଳ** |
|---|---|---|---|
| | ଭେଣ୍ଡି | ସୁଜି | ବିରି ଡ଼ାଲି |
| | କଦଳୀ | ବେସନ | ମୁଗ ଡ଼ାଲି |
| | ଟମାଟୋ | ଗୁଡ଼ | ଗହମ |
| | ସେଓ | ପାମ୍ପଡ଼ | ଚାଉଳ |
| | ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର | ଗହମ ଅଟା | ଚିନି |
| | ପାଳଙ୍ଗ | ରନ୍ଧା ତେଲ | |
| | ଦୁଗ୍ଧ | | |

୭.୨ (କ) ଏବଂ (ଖ) ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ୭.୩ | ୧(ଗ) | ୨. (ଗ) | ୩. (ଖ) | |
| ୭.୪ | ୧.(ଖ) | ୨.(ଖ) | ୩.(ଘ) | ୪. (ଗ) |

ପାଠ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ

| ୧) | **ପଚନଶୀଳ** | **ଅର୍ଦ୍ଧପଚନଶୀଳ** | **ଅପଚନଶୀଳ** |
|---|---|---|---|
| | ଦୁଗ୍ଧ | ଗୁଡ଼ | ଚାଉଳ |
| | କଦଳୀ | ବେସନ | ଚିନି |
| | ରନ୍ଧା ଡ଼ାଲି | ତେଲ | ଶୁଖିଲା ମସଲା |

୨) ଟେବୁଲ୍ ୭.୧ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର ।

୩. ତିନୋଟି କାରଣ - ଅଣୁ ଜୀବ, ଏନ୍‌ଜାଇମ୍, କୀଟାଣୁ ଓ ମୂଷା ଆଦି
ପ୍ରକିୟା ଦୃଢ଼ କରିବାର ଉପାଦାନ - ଉତ୍ତାପ, ଆଦ୍ରତା ଓ ବାୟୁ

***ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ log on to***

***http://www.frisusda.gov/OA/pubs/fg/fg.htm***

ଟିପ୍ପଣୀ

# ୮

# ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା (ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ)

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିଥାଉ । ଆମକୁ ଏହି ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥ ରଚିକର ଲାଗିଥାଏ ଯାହା କିଛି ଅଲଗା ବିଧିରେ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । ଗହମ ଅଟାକୁ କଳ୍ପନା କର । ଯଦି କେବଳ ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚପାତି ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁ, ତେବେ କଣ ହୋଇଥାଏ ? ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆମେ ବିରକ୍ତ ହୋଇଯାଉ ।

ତେଣୁ, ଭୋଜନରେ ବିବିଧତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅଟାରେ ପରାଠା, ପୁରୀ ଓ ନାନ୍ ଇତ୍ୟାଦି କରିଥାଉ । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପାକବିଧିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଡ଼ାଲି, ଭାତ, ପୁରୀ ଓ ଖିରି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ରନ୍ଧନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି ରନ୍ଧନ ଭୋଜନକୁ ରଚିକର କରିଥାଏ ।

ଏକ ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥ ରନ୍ଧାହେବା ପୂର୍ବରୁ ଭୋଜନ ତିଆରିର ବିଭିନ୍ନ ଚରଣ ହୋଇକରି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆମେ ଏହି ଚରଣ କୌଣସିଟିରେ ଭୂଲ୍ କରୁ ତେବେ ଆମର ବାଞ୍ଛିତ ଅନ୍ତିମ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବନାହିଁ । ତେଣୁ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତି କେବଳ କଳା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ । ଏହି ପାଠରେ, ତୁମେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବ ବିଭିନ୍ନ ଆୟୋଜନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଶିଖିବା ତଥା ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବି ଜାଣିବ ।

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :**

ଏହି ପାଠକୁ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କରିପାରିବ :

- ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ଓ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣ ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।
- ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଧି ତଥା ଏହା ପ୍ରମୁଖ ବିଶେଷତାର ବର୍ଣ୍ଣନା
- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରିବା ।
- ଭୋଜନରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ।

## ୮.୧ ଭୋଜନ (ଖାଦ୍ୟ) ରନ୍ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆମେ ସମସ୍ତେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରୁ । ତୁମେ କେବେ ଭାବିଛ କି କାହିଁକି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରନ୍ଧା ହେଲାପରେ ଖିଆଯାଏ ? ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହେବାର କିଛି କାରଣ :

- ଖାଦ୍ୟ ନରମ, ମୁଲାୟମ, ସହଜରେ ଚୋବାଇବା ଓ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ।
- ଉତ୍ତାପ ହାନୀକାରକ ଅଣୁଜୀବକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଭୋଜନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ କୀଟାଣୁ ରହିତ କରିଥାଏ ।
- ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଆକର୍ଷକ ଓ ରଚିକର ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ ।

◆ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ଯୁକ୍ତ ଅନ୍ନ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାଚନ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ରନ୍ଧନ କଳା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଭୋଜନରେ ବିଭିନ୍ନତା ଆଣିପାରିବ ।

### ୮.୨ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ

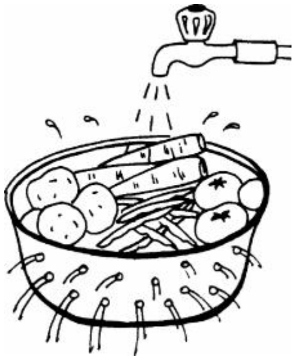
ଆସ ଦେଖିବା, କଣ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଠାରୁ ଅଲଗା ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରି ଅଲଗା ପରିଣାମ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ଧୁଆ ହୋଇଥିବା ଗାଜର ବା କାକୁଡ଼ି ଖାଇବାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ପରନ୍ତୁ ଧୁଆ, ଚୋପା ଛଡ଼ା ଓ ସ୍ଲାଇସ୍ ଗାଜର/ କାକୁଡ଼ି ଉପରେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ଲୁଣ ଛିଞ୍ଚା ଯାଇଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଆହୁରି ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ । ତୁମେ ଆଳୁକୁ ଚୋପା ସହିତ ଗୋଟା ବା ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ରାନ୍ଧିପାରିବ । ଏଠାରେ, ଧୋଇବା, ଚୋପା କାଢ଼ିବା ଓ କାଟିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ରନ୍ଧନ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନର ଉଦାହରଣ ।

**ଭୋଜନ ରନ୍ଧନ ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆୟୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ କୁହାଯାଏ ।**

ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିମ୍ନମତେ :

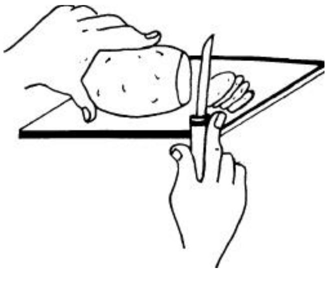
◆ ବ୍ଲାନ୍‌ଚିଙ୍ଗ - ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରଥମେ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇବା ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପକାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା ।

◆ ଧୋଇବା - ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥକ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ।



ଚିତ୍ର ୮.୧ : ଧୋଇବା

◆ କାଟିବା - ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଛୁରୀ ସହାୟତାରେ କାଟିବା ।



ଚିତ୍ର ୮.୨ : କାଟିବା

*ପେଟିକା-୨*

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

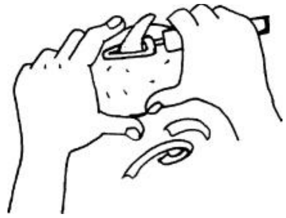
ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା - ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଚୋପା/ ବାହ୍ୟ ପରସ୍ତକୁ ଛୁରୀ ବା ପିଲର୍ ସହାୟତାରେ ବାହାର କରିବା ।



ଚିତ୍ର ୮.୩ : ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା

- ଚକଟିବା (Mashing) -ନରମ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଚକଟି ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।

ଚିତ୍ର ୮.୪ : ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ ବା କୋରିବା

- ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ୍ (ଗୁଣ୍ଡ କରିବା)- ଗୋଟିଏ ଗ୍ରେଟର୍ (ଗୁଣ୍ଡ କରିବା ଯନ୍ତ୍ର) ସାହାଯ୍ୟରେ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଛୋଟ ଗୁଣ୍ଡ କରିବା ।
- ସ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ - ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ବହୁତ ପତଳା ଖଣ୍ଡରେ କାଟିବା
- ପେଷିବା - ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ବାଟିବା, ପଥର ଯନ୍ତ, ଶିଳ ଓ ଶିଳପୁଆ ବା ମିକ୍ସ ସାହାଯ୍ୟରେ ବାଟିବା ବା ପେଷ୍ଟ କରିବା ।
- ଭିଜାଇବା - ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ଭିଜାଇବା ।
- ଛାଣିବା - ବଡ଼ ଖଣ୍ଡକୁ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ଠାରୁ ଅଲଗା କରିବା, ପତଳା ଜାଲିରେ ଛାଣିବା

ଚିତ୍ର ୮.୫ : ପେଷିବା

ଚିତ୍ର ୮.୬ : ମିଶ୍ରଣ କରିବା

- ମିଶ୍ରଣ କରିବା - ବିଭିନ୍ନ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇବା ।

ଭୋଜନ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ ଏହିପରି ଶବ୍ଦ ଜାଣିବା ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ରୁଚିକର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ଅଲଗା-ଅଲଗା ପୂର୍ବ ଆୟୋଜ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅନ୍ତିମ ଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଧନିଆଁପତ୍ର ଅନ୍ତିମ ପ୍ରୟୋଜନ ନେଇ ଅନୁରୂପ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ ।

- ସଜାଇବା ପାଇଁ -ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଆଣି, ଧୋଇ ପତଳା/ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କଟାଯାଏ ।
- ଚଟଣୀ ପାଇଁ- ଧନିଆ ପତ୍ରକୁ ଆଣି, ଧୋଇ ପେଷ୍ଟ କରି ବଟାଯାଏ ।

ଏହିପରି ଚିପ୍‌ସ କରିବା ପାଇଁ ଆଳୁ ଧୁଆଯାଏ ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଏ ପତଳା ପତଳା କଟାଯାଏ ।

ପରନ୍ତୁ ଟିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆଳୁକୁ ଧୋଇ ସିଝାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଚକଟା ଯାଏ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୮.୧ :*** ରୋଷେଇ ଘରେ ତୁମ ମା'ଙ୍କୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ସେ ନିମ୍ନମତେ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ କି କି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପନ୍ନ କରନ୍ତି ତାର ଏକ ସୂଚୀ କର ।

ଟିପ୍ପଣୀ

| କ୍ର.ସଂଖ୍ୟା | ଚଣାଡାଲି | ଫୁଲକୋବି | ପାଳଙ୍ଗ |
|---|---|---|---|
| ୧. | | | |
| ୨. | | | |
| ୩. | | | |
| ୪. | | | |
| ୫. | | | |
| ୬. | | | |

## ୮.୩ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ବିଭିନ୍ନ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ କରିସାରିବା ପରେ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

**ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ପରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ରନ୍ଧନ କୁହାଯାଏ ।**

ଭୋଜନ ରନ୍ଧନର ବିଭିନ୍ନ ବିଧି ରହିଛି ଯେମିତି ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଉତ୍ତାପ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ । ତୁମେ ନିଜେ ଦେଖିବ ଯେ ଭୋଜନ ରନ୍ଧନରେ ତାପ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ସଂଚାରିତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଉପରେ ଭୋଜନ ରନ୍ଧନର ବିଧି ନିର୍ଭର କରେ । ଏଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ରନ୍ଧନର ବିଧିର ସୂଚୀ ଦିଆଯାଇଛି ।

**ରନ୍ଧନର ବିଧି**

**କ) ଆର୍ଦ୍ର ତାପ ଦ୍ୱାରା**
୧. ସ୍ଫୁଟନ (Boiling)
୨. ସିମରିଙ୍ଗ୍ (Simmering)
୩. ପୋଚିଙ୍ଗ (Poaching)
୪. ଷ୍ଟିୟୁଙ୍ଗ୍ (କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରନ୍ଧନ)
୫. ବାଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ
- ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ
- ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ
- ପ୍ରେସର୍ ରନ୍ଧନ

**ଖ) ଶୁଷ୍କତାପ ଦ୍ୱାରା**
୧. ଗ୍ରିଲଙ୍ଗ (Grilling)
୨. ଭାଜିବା (Roasting)
୩. ସେକିବା (Baking)
୪. ପଫିଙ୍ଗ୍ (Puffing)

**ଗ) ତେଲ/ଘିଅ ଦ୍ୱାରା**
୧. ଅଧିକ ଘିଅରେ ଛାଣିବା
୨. କମ୍ ଘିଅରେ ଭାଜିବା
୩. ଅତି କମ୍ ଘିଅ/ ତେଲରେ
୪. ଶୁଷ୍କ ଭାଜିବା

**ଘ) ମାଇକ୍ରୋଓଏଭ୍ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ ଙ) ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମୀ (ସୌରଶକ୍ତି) ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ**

ବର୍ତ୍ତମାନ, ତୁମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଧିର ବିଶେଷ କଥାକୁ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏକ ବିଶେଷ ଭୋଜନ ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ଏକ ବିଶେଷ ବିଧିର ଚୟନ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

**(କ) ଆର୍ଦ୍ରତାପ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ**

୧. **ସ୍ଫୁଟନ :** ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରା ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ସ୍ଫୁଟନାଙ୍କ ତାପ (100°C ବା 212°C ) ରେ ଫୁଟାଯାଏ । ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ରନ୍ଧା ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ତାପମାନ ରଖାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ – ଆଳୁ ସିଝାଇବା, ତୁମେ ଦେଖିଥିବ କି କିଛି ସମୟ ଫୁଟାଇବା ପରେ ଟାଣ ଆଳୁ ନରମ ହୋଇଯାଏ । ତୁମେ ଯେକୌଣସି ଟାଣ/ଶକ୍ତ ଭୋଜ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ନରମ କରିପାରିବା ।

*ମନେରଖ*

- ◆ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ନ ହେବାପାଇଁ ଏହାକୁ ଚୋପା ସହିତ ଫୁଟାଇବା ।
- ◆ ବାଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ହାନୀ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଭୋଜ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରାନ୍ଧିବା ।
- ◆ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପାଣିରେ ମିଶିଯାଇଥାଏ ।

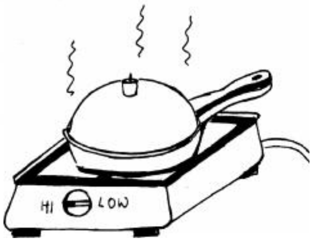
୨. **ସିମିରିଙ୍ଗ (Simmering) :** ଏହି ବିଧିରେ ଭୋଜ୍ୟପଦାର୍ଥ ସ୍ଫୁଟନାଙ୍କ ତାପରୁ କମ୍ ତାପ (95°C - ୨୪°C) ରେ ପାଣି ମାଧ୍ୟମରେ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କଢ଼ୀ ଓ ଖିରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଏହି ବିଧି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଆଞ୍ଚ କମ୍ ରହେ ତେଣୁ ଏଥିରେ ଅଧିକ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ ।

*ମନେରଖ*

- ◆ ଭୋଜନକୁ ସ୍ଫୁଟନାଙ୍କ ତାପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣ ନାହିଁ ।
- ◆ ଏହାକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ନାହିଁ ଯେମିତି ତା ତାପ ବଢ଼ିନଯାଏ ।

୩. **ପୋଚିଙ୍ଗ :** ଏହି ବିଧିରେ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ତରଳର ନ୍ୟୂନ୍ୟତମ ମାତ୍ରାରେ ଓ ସ୍ଫୁଟନାଙ୍କ ତାପରୁ କମ୍ ତାପରେ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଏହି ବିଧିର ଉପଯୋଗ ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଓ ଫଳ ରନ୍ଧା ହେବାପାଇଁ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଏହାକୁ ରନ୍ଧା ହେବାପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ । ଏହି ବିଧିରେ ଅଣ୍ଡା ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଏକ ଚୁଟ୍‌କି ଲୁଣ ଓ ସିର୍‌କା କିଛି ବୁନ୍ଦା ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ଦେଲେ ଖାଦ୍ୟର କଡ଼ ଚିକ୍କଣ ଓ ସଫା ସୁତୁରା ହୋଇଥାଏ ।

୪. **ଷ୍ଟିୟୁ କରିବା :** ଘୋଡ଼ଣୀ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିବା, ଏହା ରାନ୍ଧିବାର ଏକ ସରଳ ବିଧି । ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ (୨୪°C) କମ୍ ପାଣିରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ପାତ୍ରରେ ହେଉଥିବା ବାମ୍ପ ଭୋଜନକୁ ରନ୍ଧନ ଓ ନରମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।




ଚିତ୍ର : ୮.୭

*ମନେରଖ*

◆ ଷ୍ଟିୟୁ କରିବା ସମୟରେ ଭୋଜନକୁ ଯଦି ଫୁଟାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଭୋଜନକୁ ନଷ୍ଟକରି ଦେଇଥାଏ । ମାଂସର ନରମ ଟୁକୁଡ଼ା, ପରିବା, ଫଳ ଯେମିତି ସେଓ, ନାସପାତି ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

୫. **ବାଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ :** ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ବାମ୍ପ ଭୋଜକୁ ରନ୍ଧନର ମାଧ୍ୟମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ବିଧିରେ ଭୋଜନ ସିଧା ପାଣିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିନଥାଏ ।

ବାମ୍ପ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ ନିମ୍ନତିନି ବିଧି ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

**ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିଧି**

ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମୁହଁରେ ଜାଲି ବା ମଲମଲ କପଡ଼ା ବାନ୍ଧି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତା ଉପରେ ରଖାଯାଏ । ପାତ୍ର ତଳେଥିବା ପାଣିର ବାମ୍ପ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧିଥାଏ । ଏହି ବିଧିପାଇଁ ବିଶେଷ ପାତ୍ର ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ଯାହା ମଟର, ଇଡ଼ଲି, ମାଛ ଓ ନରମ ପରିବା ରାନ୍ଧିବାରେ କାମ କରିଥାଏ ।

ଚିତ୍ର ୮.୭ (କ)

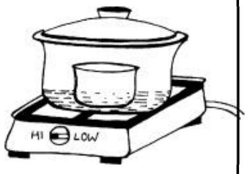
**ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିଧି**

ଏହି ବିଧିରେ ଭୋଜନ ପଦାର୍ଥକୁ ଛୋଟ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଘୋଡ଼ଣୀ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ପାତ୍ରରେ ଯେଉଁଥିରେ ପାଣି ଫୁଟୁଥାଏ । ସେଥିରେ ରଖି ଦିଆଯାଏ । ବାମ୍ପର ଗରମ ହାୱାରେ ଖାଦ୍ୟ ଛୋଟ ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ।

ଚିତ୍ର ୮.୭ (ଖ)

**ପ୍ରେସର୍ କୁକିଙ୍ଗ (ଚାପ ପାଚନ)**

ବାମ୍ପର ଚାପ ତାପ ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ରାନ୍ଧି ହୁଏ ।




ଚିତ୍ର ୮.୭ (ଗ)

ପ୍ରେସର୍ କୁକିଙ୍ଗ୍‌ରେ କମ୍ ସମୟ ଲାଗିବା ସହ ଏହା ଭୋଜନ ରନ୍ଧନ, ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ସୁରକ୍ଷା କରିବା ତଥା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବାର ଏକ ଆଦର୍ଶ ଉପାୟ । ଏଥିରେ ଇନ୍ଧନ, ସମୟ ଓ ଶ୍ରମର ସଂଚୟ କରିଥାଏ ।

*ମନେରଖ*

- ପ୍ରେସର୍ କୁକୁର୍‌ରେ ୨/୩ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ନାହିଁ ।
- ଏହାର ରବର ଗ୍ୟାସକେଟ୍, ଭେଣ୍ଟ୍ ପାଇପ୍ ତଥା ସେଫ୍‌ଟି ଭଲବ୍ ଆଦିକୁ ଯତ୍ନରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କର କୌଣସି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ବଦଳାଇ ଦିଅ ।
- ପ୍ରଥମ ସିଟି ଆସିବା ପରେ ଆଞ୍ଚକୁ କମାଇ ଦିଅ ।
- ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଖୋଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ନାହିଁ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୮.୧**

୧. ନିମ୍ନରେ ଥିବା ପ୍ରଣାଳୀରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ସମାନତା ଓ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଅ ।

(କ) ଷ୍ଟିୟୁଙ୍ଗ୍ ଓ ସିମରିଙ୍ଗ୍ ..................................................................................

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

(ଖ) ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା ଓ ବ୍ଲାନ୍‌ଚିଙ୍ଗ୍ ..................................................................

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

ଗ) ସ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ଓ ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ୍ ..........................................................................

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

(ଘ) ପେଷିବା ଓ ଚକଟିବା ........................................................................

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

*ପେଟିକା-୨*

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଭୋଜନ ରନ୍ଧନର ପାଞ୍ଚଟି କାରଣ ଲେଖ ।

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

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

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

**ଖ. ଶୁଷ୍କ ତାପ ପ୍ରଣାଳୀ**

ରୋଟି, ବ୍ରେଡ୍, ବିସ୍କୁଟ୍ ଆଦି ଦୈନିକ ଭୋଜନର ମୁଖ୍ୟ ଭାଗ । ଏହିସବୁ ଓ ଅନେକ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗରମ ହାୱା ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । ଗରମ ହାୱା/ଶୁଷ୍କ ତାପଦ୍ୱାରା ଭୋଜନ ରନ୍ଧା ହେବାର କିଛି ବିଧି ନିମ୍ନରେ :

**୧. ଭାଜିବା (ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ)**

ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତାପର ସିଧା ସମ୍ପର୍କରେ ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିକିରଣ ତାପ ସଂପର୍କରେ ଆଣିବା । ସମୟ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଘିଅ/ତେଲ ଲଗାଇ ସବୁ ପଟରେ ଏକାପ୍ରକାର ସେକିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଓଲଟାଇବା । ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ଭୋଜନରେ ହାଲକା (ବ୍ରାଉନ୍) ମାଟିଆ ରଙ୍ଗ ଓ ବିଶେଷ ସୁଗନ୍ଧ ଆଣିଥାଏ । ରୋଟି, ବିଭିନ୍ନ ପରିବା, ମାଂସ ବା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ କବାବ୍ ଏହି ବିଧିରେ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ ।

ଭାଜିବା (ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ) ତିନି ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ

- ସ୍ପିଟ୍ (Spit) ( ମାଂସ କବାବ ବାଇଗଣ ପାଇଁ )
- (ଓଭନ୍) ତନ୍ଦୁର (ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ ମାଂସ ଗୋଟାପକ୍ଷୀ ପାଇଁ)
- ପାତ୍ର (Pan/Pot) (ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଚିନାବାଦାମ, ପପକର୍ଣ୍ଣ)

**୨. ଗ୍ରୀଲିଙ୍ଗ/ ବ୍ରଏଲଙ୍ଗ୍ ( ଅଙ୍ଗାର ଉପରେ ସେକିବା )**

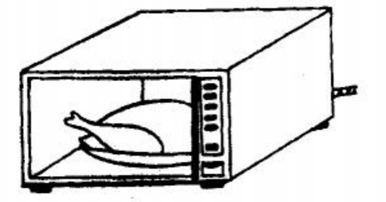
ଏହି ବିଧିରେ, ଭୋଜନକୁ ଏ ଧାତୁ ଛଡ଼ିରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଆଞ୍ଚରେ ରଖି ସେକାଯାଏ । ବଜାରରେ ବିଜୁଳି ଗ୍ରୀଲ୍ ଓ ହିଟର୍ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ତୁମେ ପିଜ୍ଜା, ଚିଜ୍ ଟୋଷ୍ଟ, ଟପ୍ସ୍, ଗ୍ରୀଲଡ୍ ଟମାଟୋ, କ୍ୟାପସିକମ୍, ସାଣ୍ଡଉଇଚ୍ ଆଦି କରିପାରିବେ ।

ଚିତ୍ର ୮.୮ ଗ୍ରୀଲିଙ୍ଗ୍

**୩. ବେକିଙ୍ଗ୍ ( ଭାଟିରେ ସେକିବା )**

ଏହି ବିଧିରେ, ଶୁଷ୍କ ତାପ ଓ ବାଷ୍ପ ଯାହା ସେକିବା ସମୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ମିଶି ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ତନ୍ଦୁର/ ଓଭାନ୍ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ବେକ୍ ଖାଦ୍ୟ କୁର୍‌କୁରା, ଉପରେ ମାଟିଆ ରଂଗ, ମୁଲାୟମ୍ ଓ ଭିତରେ ଫମ୍ପା ହୋଇଥାଏ ।

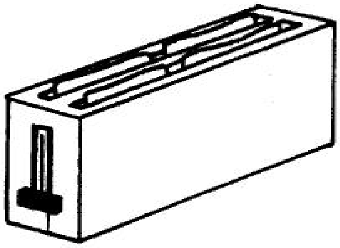
କେକ୍, ବ୍ରେଡ୍, ବିସ୍କୁଟ୍, ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ କିଛି ପରିବା ଓ କିଛି ମାଂସାହାରି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଏହି ବିଧିରେ ହୋଇଥାଏ ।



ଚିତ୍ର ୮.୯ ବେକିଙ୍ଗ୍

**୪. ଟୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ( Toasting)**

ଏହି ବିଧିରେ ବ୍ରେଡ଼କୁ ଦୁଇଟି ଗରମ ତତ୍ତ୍ୱ (ଏଲିମେଣ୍ଟ)ର ମଝିରେ ରଖି ଦୁଇପଟ ମାଟିଆ ହେବାଯାଏ ସେକା ହୋଇଥାଏ । ବଜାରରେ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ଟୋଷ୍ଟର ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଯାହା ବ୍ରେଡ଼କୁ ପୋଡ଼ିଯିବା ବା କଳା ପଡ଼ିବାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଯେମିତି ଟୋଷ୍ଟ ସେକି ହୋଇଯାଏ, ସେମିତି ଟୋଷ୍ଟର ସ୍ୱୟଂ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।



ଚିତ୍ର ୮.୧୦ ଟୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୮.୨**

୮.୨ ୧. ନିମ୍ନଲିଖିତର ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖ ।

(କ) ଶିଖ୍ କବାବ୍ .........................

(ଖ) ବିସ୍କୁଟ ଓ କେକ୍ .........................

(ଗ) ବ୍ରାଉନ୍ ଟୋଷ୍ଟ .........................

(ଘ) ପପ୍‌କର୍ଣ୍ଣ .........................

୨. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉକ୍ତି ସତ୍ୟ ବା ଅସତ୍ୟ ଲେଖ ।

(କ) ଗ୍ରିଲଙ୍ଗ୍ ବା ସେକିବା ଭୋଜନକୁ ଶୁଷ୍କତାପ ଦ୍ୱାରା ରାନ୍ଧିବା ବିଧି ଅଟେ ।

(ଖ) ଭୋଜନକୁ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ରାନ୍ଧିବା କେବଳ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିଧି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

(ଗ) ବେକ୍ କରିବା ସମୟରେ ଭୋଜନ ଗରମ ହାୱା ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ ।

(ଘ) ଭୋଜନକୁ ଫୁଟାଇବା ପାଇଁ ପାଣି ସବୁ ସମୟରେ ଫୁଟିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଙ) ସିମରିଙ୍ଗ୍ କମ୍ ତାପରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

(ଚ) ଟୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍‌ର ଅର୍ଥ ଭୋଜନର ସବୁ ପଟ ମାଟିଆ ରଂଗ ହେବା ।

(ଛ) ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନକୁ ସିଧା ଆଞ୍ଚଉପରେ ରଖାଯାଏ ତାକୁ ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ (ଭାଜିବା) କୁହାଯାଏ ।

---

**ଗ. ତେଲ/ଘିଅରେ ରାନ୍ଧିବା**

ଆମେ ସମସ୍ତେ ସମୋସା, ପକୋଡ଼ା ଓ ପରାଠା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଏହାକୁ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବିଧି ନିୟୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ ? ହଁ, ଛାଣିବା ବିଧି । ଛାଣିବା କହିଲେ କଣ ବୁଝ ? ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ତେଲ/ଘିଅରେ ରନ୍ଧାଯାଏ, ତାହାକୁ ଛାଣିବା କୁହାଯାଏ ।

**ଭୋଜନକୁ ଆଂଶିକ ବା ଅଧିକ ପୁରା ମାତ୍ରାରେ ଗରମ ତେଲରେ ସୁନେଲି ରଂଗ ହେବାଯାଏ ବୁଡ଼ାଇ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଛାଣିବା କୁହାଯାଏ ।**

ପେଟିକା-୨

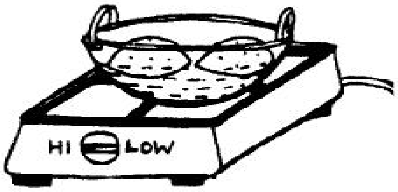
ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ଚାରିଭାଗରେ ବର୍ଗୀକୃତ କରାଯାଇଛି ।

ତେଲ/ ଘିଅରେ ରାନ୍ଧିବା
- ଅଧିକ ତେଲ/ଘିଅରେ ଛାଣିବା
- କମ ତେଲ/ଘିଅରେ ଭାଜିବା
- ସଟେରିଙ୍ଗ (Sautering) କରିବା
- ଶୁଷ୍କ ଭାଜିବା

**୧. ଅଧିକ ତେଲ/ଘିଅରେ ବୁଡ଼ାଇ ଛାଣିବା : (Deep frying )** ଏହି ବିଧିରେ ଭୋଜନକୁ କଡ଼େଇ ବା ଗହୀର ଫ୍ରାଇଙ୍ଗ୍ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଗରମ ତେଲରେ ସୁନେଲି ରଂଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା । ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଚଟୁ(ଡଙ୍କି) ବା ଛଙ୍କା ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ଚିକ୍କଣ/ତେଲକୁ ଅଲଗା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସମୋସା, ମାଛ, ଚିପ୍‌ସ୍, କଟଲେଟ୍, ପୁରୀ ଆଦି ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଏହି ବିଧିରେ (deep fried) ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ବିଧି ଅଧିକ ମାତ୍ରା ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମୟ, ଶ୍ରମ ଓ ଇନ୍ଧନ ସଂଚୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଫ୍ରାଇଙ୍ଗ୍ ବିଧି ଅପେକ୍ଷା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।




ଚିତ୍ର ୮.୧୧: ଛାଣିବା

***ମନେରଖ :***

- କଡ଼ାଇରେ ୨/୩ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ତେଲ ବା ଘିଅ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ ନାହିଁ ।
- ତେଲରୁ ଧୂଆଁ ଉଠିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଆଞ୍ଚକୁ କମାଅ ।
- ଭୋଜନକୁ ସାବଧାନର ସହ କଡ଼ାଇରେ ଓଲଟାଅ ଯେମିତି ଗରମ ତେଲର ଛିଟା ନ ପଡ଼େ ।
- ଛାଣିବା ପରେ ଭୋଜନରୁ ଅଧିକ ତେଲ ଛଙ୍କା ମାଧମରେ କାଢ଼ିଦିଅ ।
- ଭୋଜନକୁ ଅଧିକ ଛାଣ ନାହିଁ ।
- ସମାନ ତେଲ/ଘିଅକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ ।

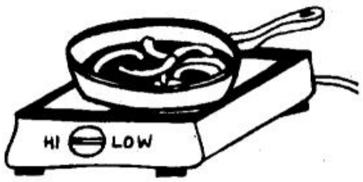
**୨. କମ୍ ତେଲ/ଘିଅରେ ଭାଜିବା (Shallow Frying) :** ଏହି ବିଧିରେ ଭୋଜନକୁ ସିଧା ବାସନ (ଅଗଭୀର) ଯେମିତି ଫ୍ରାଇଙ୍ଗ୍ ପ୍ୟାନ୍ /ତାୱାରେ ରନ୍ଧନ କରାଯାଏ । ଭୋଜନ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ତେଲରେ ବୁଡ଼ାଯାଏ ବା କେବଳ ବାହାର ପଟ ତେଲ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଥାଏ । ଦୋସା, ପରାଟା, ଚୀଲା, ଆମ୍‌ଲେଟ୍ ଓ ଟିକ୍କା ଆଦି ଏହି ବିଧିରେ କରାଯାଏ ।

**୩. ସତେ କରିବା (Sautering) :** ଏହି ବିଧିରେ କେବଳ ପାତ୍ରକୁ ଚିକ୍କଣ କରିବାପାଇଁ କମ୍‌ରୁ କମ୍ ତେଲ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ସମାନ ଭାବରେ ରାନ୍ଧି ହେବାପାଇଁ ଭୋଜନକୁ ସମୟ ସମୟରେ ଓଲଟ ପାଲଟ କରାଯାଏ । କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବା ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ନିଜ ବାମ୍ଫରେ ସିଝି ରାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ।

ପରିବା, ଛତୁ ଓ ନୁଡୁଲ୍ ଆଦି ଏହି ବିଧିରେ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହା ଭୋଜନର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଓ ସ୍ୱାଦକୁ ଧରି ରଖେ ।

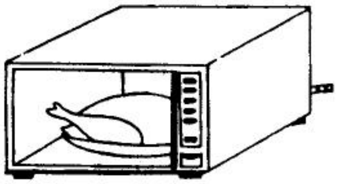
ଟିପ୍‌ପଣୀ

୪. **ଶୁଷ୍କ ଭାଜିବା :** ଏହି ବିଧିର ଉପଯୋଗ ଏପ୍ରକାର ଭୋଜନ ପାଇଁ କରାଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ନିଜସ୍ୱ ଚିକ୍କଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ଭୋଜନକୁ ଗରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତେଲ ତରଳି ଯାଏ ଓ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ବେକନ୍, ସସେନ୍ ଓ ମଲାଇବାଲା ପନୀର (ଟିକ୍କା) ଆଦି ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ କରାଯାଏ ।




ଚିତ୍ର ୮.୧୨: ଶୁଷ୍କ ଭାଜିବା

ଘ. **ମାଇକ୍ରୋଓଏଭ୍ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ :** ଏହା ଭୋଜନ ରନ୍ଧନର ଏକ ନବୀନ ପଦ୍ଧତି । ଏଥିରେ ଉଚ୍ଚ ଆବୃତ୍ତକାରୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚୁମ୍ବକୀୟ କିରଣର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଭୋଜନ ଭିତରକୁ ଦ୍ରବିଭୂତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି କିରଣ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ କମ୍ପନ ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଘର୍ଷଣାତ୍ମକ ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ ।



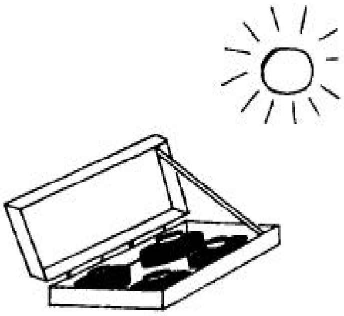
ଚିତ୍ର ୮.୧୩: ମାଇକ୍ରୋଓ୍ୱେଭ୍ ରନ୍ଧନ

ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଓଭନ୍ - ମାଇକ୍ରୋଓଭନ୍‌ରେ ରନ୍ଧନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶୀଘ୍ର ରନ୍ଧନ ଭୋଜନର ପୁନଃ ଗରମ କରିବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ବିଧି । ଏଥିରେ ଭୋଜନର ରଂଗ ସୁନେଲି ହୋଇ ନ ଥାଏ ଓ ବାସ୍ତବ ରଂଗ ରହିଥାଏ । ଏହା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଦୋକାନରେ ଶୀଘ୍ର ସେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଙ. **ସୌରଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ**

ସୌରଶକ୍ତି ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଧିକତର ଶକ୍ତିର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ରୋତ । ଭୋଜନ ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ଏହାର ଉପଯୋଗ ବୈକଳ୍ପିକ ଇନ୍ଧନ ସ୍ରୋତ ରୂପେ ଧରାଯାଇପାରେ ।



ଚିତ୍ର ୮.୧୪:
ସୌରଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ

ସୌରଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଭୋଜନ ରନ୍ଧନ ବିଜ୍ଞାନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ହୋଇଥାଏ । କଳା ଆବରଣ ଓ କଳା ପୃଷ୍ଠଭୂମି ସୌରକିରଣକୁ ଅବଶୋଷଣ କରି ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ କଳା ଡ଼ବାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହୋଇଯାଏ ।

ଏହାକୁ ଡାଲି, ଉବଲେ ଚାଉଳ, ପରିବା, ବ୍ରେଡ୍ ଓ ବିସ୍କୁଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରଯାଏ । ଏଥିରେ ଅଧିକତମ ତାପମାତ୍ରା ୧୦୦°ଫରେନାହିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଚପାତି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଓ ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୮.୩**

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉକ୍ତିରେ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନକୁ ଦୁଇଟି ଗରମ ଏଲିମେଣ୍ଟ୍ ମଝିରେ ରଖି ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଖ) ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନକୁ ଏକ ଗରମ କୋଠରୀ (ଚାମ୍ବର) ଭିତରେ ରଖି ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଗ) ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଘ) ଯେତେବେଳେ ଭୋଜନକୁ ଗରମ ତେଲରେ ବୁଡ଼ାଇ ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଙ) ଯେବେ ଭୋଜନକୁ ଚିକ୍କଣ ଯୁକ୍ତ ପ୍ୟାନରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଚ) ଯେବେ ଭୋଜନକୁ ଗରମ ବାମ୍ପ ଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଛ) ଯେବେ ଭୋଜନକୁ ଗରମ ଆଞ୍ଚରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହି ବିଧିକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଜ) ଯେବେ ଭୋଜନକୁ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଗରମ ଅଙ୍ଗାର ବା ବାଲି ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଝ) ଯେବେ ଭୋଜନକୁ ଗରମ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ସାମାନାରେ ରଖି ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

(ଞ) ଯେବେ ଭୋଜନକୁ ବନ୍ଦ ପାତ୍ରରେ ରଖି ରନ୍ଧାଯାଏ ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ________ କୁହାଯାଏ ।

୨. ଗଭୀର ତେଲରେ ଛାଣିବା ଅଗଭୀର ପାତ୍ରରେ ଭାଜିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କର ।

________________________________________

________________________________________

୩. ନୁଡୁଲ୍ସ୍‌ର ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ପ୍ଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବିକ୍ରେତା କି ପ୍ରକାର ପଦ୍ଧତି ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ।

________________________________________

________________________________________

୪. ଖାଦ୍ୟକୁ ଭାଜିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତା ସୂଚୀ କର ।

________________________________________

________________________________________

୫. ଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ ଠିକ୍ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

(i) ମାଇକ୍ରୋଓଭନ୍ ରନ୍ଧନରେ ଉଚ୍ଚତର ଆବୃତ୍ତି କାରୀ ______ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ।

(କ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚୁମ୍ବକୀୟ କିରଣ

(ଖ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ କିରଣ

(ଗ) ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ଼ କିରଣ

(ଘ) ଅଲଟ୍ରା ଭାଓଲେଟ୍ କିରଣ

(ii) ସୌର ଶକ୍ତିରେ ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଡ଼ିବାରେ ରଖାଯାଏ, ଯାହାର ରଂଗ ______ ।

(କ) ଲାଲ୍

(ଖ) କଳା

(ଗ) ଧଳା

(ଘ) ହଳଦିଆ

**୮.୪ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ନଷ୍ଟିକରଣ :**

ଏବେ ତୁମେ ସମସ୍ତେ ଭୋଜନ ରନ୍ଧନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ପରିଚିତ ହୋଇଯାଇଛ । ଏହି ସମସ୍ତର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଭୋଜନକୁ କେବଳ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ରୁଚିକର କରିବା ନୁହେଁ ବରଂ ପୌଷ୍ଟିକ କରିବା ମଧ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଭୋଜନର ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ଓ ରନ୍ଧନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚରଣରେ କିଛି ନା କିଛି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ କ୍ଷତି ଅବଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛିଟାରେ ବଞ୍ଚିବା ବି ହୋଇପାରେ । କିଛି ନୀତିକୁ ନେଇ ଭୋଜନ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ ଓ ରନ୍ଧନ ସମୟରେ ଭୋଜନର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ବି କରାଯାଇପାରେ । ଆସ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖିବା ଏଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ।

◆ **ପରିବା ପାଇଁ :**

- ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା ଓ କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିବାକୁ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବନିକା ଓ ଧାତବ ଲବଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ ।
- ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନର ବହୁ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପରିବାକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ/ କାଟି ରଖ ନାହିଁ ।
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ପରିବାକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡରେ କାଟିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପରିବାକୁ ନ୍ୟୂନତମ ପାଣିରେ ରାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ଅଥବା ଅଧିକ ପାଣିକୁ ସୁପ୍, ଡ଼ାଲି ଆଦିରେ ଉପଯୋଗ କରିନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବାକୁ ବିନା ପାଣିରେ ରନ୍ଧାଯାଇପାରିବ । କାରଣ ଏଥିରେ ନିଜସ୍ୱ ପାଣି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିଣାମ ରହିଥାଏ ।
- ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ପରିବାକୁ କଞ୍ଚା ସାଲଡ଼୍‌ରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- କମ୍ ସମୟରେ ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନିକା 'ଗ' ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିବ ।

◆ **ଫଳ ପାଇଁ**

- ଖାଇବା ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ କାଟ ।
- ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ହିଁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସେଓ ଓ ଚିକୁକୁ ଧୋଇ ବିନା ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

◆ **ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲି ପାଇଁ :**

- ଖୁବ୍ ପତଳା ସରୁ ଚାଲୁଣୀରେ ଅଟାକୁ ଚଲେଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଅଟାର ଚୋକଡ଼ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅଟାର ଚୋକଡ଼ରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପଲେକସ୍ ଥାଏ ।
- ଡ଼ାଲି ଚାଉଳକୁ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଧୁଅ ନାହିଁ । ବହୁ ଥର ମଧ୍ୟ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନିକା 'ଖ' କ୍ଷତିକୁ ରୋକି ହେବ ।
- ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଡ଼ାଲି ଓ ଚାଉଳକୁ ଭିଜାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପାଣିର ପ୍ରୟୋଗ ରନ୍ଧନରେ କରି ଜଳ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବନିକା ଓ ଖଣିଜ ଲବଣକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ।
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଖାଇବାସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଭୋଜନ କମ୍ ସମୟ ତଥା ପାଣିର ନ୍ୟୂନତମ ମାତ୍ରାରେ ରନ୍ଧନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

| |
|---|
| ବାମ୍ଫର ଚାପ ଦ୍ୱାରା (ପ୍ରେସର୍ କୁକିଙ୍ଗ୍) ଭୋଜନ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ ଓ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଥାଏ । |

ଟିପ୍ପଣୀ

◆ **ଦୁଗ୍ଧ ପାଇଁ**

ବାରମ୍ବାର ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିରେ ଖୋଲା ଛାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଗ୍ଧରେ ମହଜୁଦ୍ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୮.୪**

୧. ଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ ଠିକ୍ (✓) ଚିହ୍ନ ଲଗାଅ ।

(କ) ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ (ଜୀବନିକା / ଲୌହତତ୍ତ୍ୱ) ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

(ଖ) ଆଳୁ ସିଝାଇବା ପୂର୍ବରୁ (ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା/ ଧୋଇବା) ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) (ଖୋଲା / ବନ୍ଦ ) ପାତ୍ରରେ ଭୋଜନ ରନ୍ଧନ କଲେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ ।

(ଘ) ଯେଉଁ ପାଣିରେ ଚାଉଳ ଭିଜା ଯାଇଥାଏ ତାହାକୁ (ଫିଙ୍ଗିଦେବା / ପ୍ରୟୋଗ କରବା) ଉଚିତ୍ ।

(ଙ) ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଇଁ ପରିବାକୁ (ବଡ଼/ଛୋଟ) ଖଣ୍ଡରେ କାଟିବା ଉଚିତ୍ ।

---

## ୮.୫ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ଉପରେ ତାପର ପ୍ରଭାବ

ଉତ୍ତାପ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ବାହ୍ୟ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉଭୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଆସ ଦେଖିବା କି ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ କଣ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାକୁ ଆମେ କିପରି ଚିହ୍ନିବା ।

**ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ**

ରଙ୍ଗ (Colour) | ଗନ୍ଧ (Flavour) | ଗଠନ ପ୍ରକୃତି (Texture)

◆ **ରଙ୍ଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :** ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ତୁମେ ଦେଖିପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରୁଥିବ ତାପର ସଂପର୍କରେ ପରିବା ଆସିବା ପରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଗାଢ଼ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ପରନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ରଙ୍ଗ ବିଲ୍‌କୁଲ୍ ବଦଳି ଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସବୁଜ ପରିବା ଗାଢ଼ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଗ୍ଧରେ ଗାଜର ସିଝିବା ପରେ ଦୁଗ୍ଧକୁ ହାଲକା ଗୋଲାପି ରଂଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହିପରି ମାଂସର ଲାଲ ଖଣ୍ଡ ମାଟିଆ ରଂଗ ହୋଇଥାଏ ।

◆ **ଗନ୍ଧରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :** ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ତୁମେ ଶୁଙ୍ଘି କି ଜାଣିପାରିବ । କେବେ କେବେ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଘରସାରା ଖେଳିଯାଇଥାଏ । ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତି ମାଛ ବା ଅନ୍ୟ ମାଂସହାରୀ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଗନ୍ଧ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ପଦାର୍ଥ ଯେମିତି ଜିରା, ଲବଙ୍ଗ, ହେଙ୍ଗୁ ଆଦି ଭାଜିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସୁଗନ୍ଧିତ ହୋଇଯାଏ ।

◆ **ଗଠନରୀତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :** ଏହି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଖାଇବା ପରେ ହିଁ ଭଲରେ ଜଣାଯାଇଥାଏ ପରନ୍ତୁ ତୁମେ ଏହାକୁ ଛୁଇଁକରି ବା ଦେଖିକରି ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲି, ମୂଳ ଜାତୀୟ ପରିବା ଫୁଟାଇବା ପରେ ନରମ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ମାଂସ ନରମ ଓ ମୁଲାୟମ୍ ହୋଇଥାଏ । ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଡା ଏକାଠି ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ନରମ କଠିନରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

**ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ /ଆନ୍ତରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ**

ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଆନ୍ତରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସଂନ୍ଦର୍ଭରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୧. **ଶ୍ୱେତସାର -** ଏହା ଜଳ ଶୋଷଣ କରିଥାଏ ଓ ଆଦ୍ର ତାପରେ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟାର୍ଚ ଫୁଲି ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ତଥା ଅତ୍ୟଧିକ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଅଣୁ ଫାଟିଯାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଠାଳିଆ କରିଥାଏ ।

୨. **ପ୍ରୋଟିନ୍ -** ଗରମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଜମି ଯାଇ ନରମ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ।

୩. **(ତେଲ/ଘିଅ) ସ୍ନେହସାର -** ଅଧିକ ତାପରେ ସ୍ନେହସାରର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇନଥାଏ ପରନ୍ତୁ ବହୁତ ଗରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଫ୍ୟାଟି ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଗ୍ଲିସେରଲ୍‌ରେ ନିଢ଼ମ୍ଭିତ ହୋଇଥାଏ ।

୪. **ଧାତବ ଲବଣ -** ସାଧାରଣତଃ, ଧାତବ ଲବଣ ଉପରେ ତାପର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥାଏ । ଯଦି ରାନ୍ଧିବା ପରେ ଏହାର ପାଣି ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ବହୁତ ଧାତବ ଲବଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

୫. **ଜୀବନିକା -** ଏଠାରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷ କରି ଜଳ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପ୍ଲେକସ୍ ଓ ଜିବନିକା 'ଗ' ।

- **ଜୀବନିକା 'ଗ' -** ଆଲୋକ ଓ ତାପର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଏହା ସହଜରେ ଅକ୍‌ସିଡ଼ାଇଜଡ୍ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ତେଣୁ ଜୀବନିକା 'ଗ'ଯୁକ୍ତ ଫଳ ଓ ପରିବାକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- **ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପଲେକସ୍ -** ଏହି ଜୀବନିକା ଖାଦ୍ୟକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇବାରେ ବି ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନର ଅତିରିକ୍ତ ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଇବା ସୋଡ଼ାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜୀବନିକା ଅଧିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୮.୨***

ଡ଼ାଲି, ପାଳଙ୍ଗ ଓ ଚାଉଳ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଦେଖ ଓ ଏହାର ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

### ୮.୬ ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟର ବୃଦ୍ଧି

ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ, ଆୟୋଜନ ଓ ରନ୍ଧନ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟର କ୍ଷତିକୁ କମ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ବାସ୍ତବରେ କିଛି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଧିର ଉପଯୋଗ କରି ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।

**ଘରୋଇ ସ୍ତରରେ :** ବହୁ ପୁରାତନ ଓ ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ସଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ନିମ୍ନ ବିଧି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇପାରିବ ।

- ଅଙ୍କୁରଣ ଦ୍ୱାରା
- କିଣ୍ୱନ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା
- ସମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା

**ଉଦ୍ଯୋଗିକ ସ୍ତରରେ :**

- ସଂବୃଦ୍ଧି କରି - ବନସ୍ପତି ତେଲକୁ ଜୀବନିକା 'କ' ଓ 'ଘ'ଦ୍ୱାରା, ଲବଣକୁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଦ୍ୱାରା
- ଉନ୍ନତି କରଣ - କ୍ରମୋନ୍ନତି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦ୍ୱାରା

ଆସ ଏବେ ଆଲୋଚନା କରିବା, କି ପ୍ରକାରରେ ଆମେ ଦୈନିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବା ।

**ପେଟିକା-୨**

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍ପଣୀ

| ପ୍ରଣାଳୀ | ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ | ପ୍ରଭାବ |
|---|---|---|
| **୧. ଅଙ୍କୁରଣ** | ଗୋଟା (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ) ଡ଼ାଲି, ମୁଗ, ଚଣା, ମୋଟର, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ଗହମ | - ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପଲେକସ୍ ଓ ଜୀବନିକା 'ଗ' ବଢ଼ିଥାଏ ।<br>- ସଂଯୋଜିତ ଲୌହ ଶରୀର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।<br>- ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ।<br>- ରାନ୍ଧିବା ସହଜ ହୁଏ । |
| **୨. କିଣ୍ୱନ**<br>ଏହା ଗୋଟିଏ ବିଧି ଯାହାଦ୍ୱାରା କିଛି ସୁକ୍ଷ୍ମଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶି ହାଲ୍‌କା ଓ ଫମ୍ପା କରିଥାଏ । | - ଅଟା ଚକଟା/ ମଇଦା, ଦହି, ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲିର ମିଶ୍ରଣ, ପେୟ ପଦାର୍ଥ | - ଜୀବନିକା 'ଖ' କମ୍ପଲେକସ୍ ଓ ଜିବନିକା 'ଗ' ବଢ଼ିଥାଏ ।<br>- ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ସରଳରେ ପରିଣତ ହେବାର କାରଣରୁ ଅଧିକ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ।<br>- ଏକ ବିଶେଷ ସ୍ୱାଦ ଦିଏ ।<br>- ଲୌହ ଓ କ୍ୟାଲସିୟମର ବୃଦ୍ଧି । |
| **୩. ସମ୍ମିଶ୍ରଣ**<br>ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟବର୍ଗର ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । | - ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲି, ଶସ୍ୟ ଓ ଦୁଗ୍ଧ, ଡ଼ାଲି ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କ୍ଷୀରି, ହାଲୁଆ, ଖେଚେଡ଼ି, ଇଡ଼ଲି, ଦୋସା ଇତ୍ୟାଦି | - ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସମ୍ମିଶ୍ରଣର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଭୋଜନର ସମୁଦାୟ ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । |

***ନୋଟ୍ :***

୧. ଅଙ୍କୁରଣ ଏବଂ କିଣ୍ୱନ ବିଧି ଦ୍ୱାରା ବିନା ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟୟରେ ଭୋଜନରେ ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

୨. ସମିଶ୍ରଣ ବିଧି ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଓ ସୁସ୍ଥ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶସ୍ତା ଉପାୟ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୮.୩***

ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଅଙ୍କୁରିତ କର ଏବଂ ଅଙ୍କୁରଣ ପରେ ଏହାର ପରିମାଣ କେତେ ବଢ଼ିଥାଏ ତାହା ମାପ କର ।

| ଅଙ୍କୁରଣ ପୂର୍ବ ମାତ୍ରା | |
|---|---|
| ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଚଣା<br>୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଗୋଟା ମୁଗ<br>୧ ଛୋଟ ଚାମଚ ଗହମ | |

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୮.୫**

୧. 'କ'ସ୍ତମ୍ଭ ସହିତ 'ଖ'ସ୍ତମ୍ଭ ମିଶାଅ ।

| 'କ' | 'ଖ' |
|---|---|
| (i) ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଶସ୍ୟ | (କ) ପାଳଙ୍ଗ ଖେଚେଡ଼ି |

ଟିପ୍ପଣୀ

| | |
|---|---|
| (ii) ଡ଼ାଲି ଓ ଶସ୍ୟ | (ଖ) ଫଳ କଷ୍ଟାର୍ଡ଼ |
| (iii) ଡ଼ାଲି ଓ ପରିବା | (ଗ) ଚାଉଳ ଖିରୀ |
| (iv) ଶସ୍ୟ ଓ ପରିବା | (ଘ) ଦୋସା |
| (v) ଡାଲି, ଶସ୍ୟ ଓ ପରିବା | (ଙ) ପୌଷ୍ଟିକ ନମକିନ୍ ଦଲିଆ |
| (vi) ଦୁଗ୍ଧ ସହ ଫଳ | (ଚ) ପରିବା ଚୀଲା |

୨. ନିମ୍ନ ପଦାର୍ଥରେ ପୋଷଣାତ୍ମକ ବୃଦ୍ଧିର ନାମ ଲେଖ ।

(i) ମୁଲାୟମ ସ୍ପଞ୍ଜ ଢୋକଲା ________

(ii) ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲବଣ ________

(iii) ଅଙ୍କୁରିତ ଡ଼ାଲିର ଚାଟ ________

(iv) ପରିବା ଖେଚେଡ଼ି ________

୩. ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ରନ୍ଧନ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦୁଇ ଦୁଇଟି ଲେଖ ।

(i) ଚାଉଳ ________
________

(ii)ସେଓ(Apple) ________
________

(iii) ରୋଟି (ଗହମ) ________
________

(iv) ମାଛ ________
________

(v) ଭଙ୍ଗା ମୁଗଡାଲି ଗରମ ହେବା ପରେ
________
________

## ୮.୭ ବଳକା ଖାଦ୍ୟର ଉଚିତ୍ ଉପଯୋଗ

ଭୋଜନ କରିସାରିବା ପରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାୟ ବଞ୍ଚିଯାଇଥାଏ । ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଶ୍ରମ ଓ ଧନ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବକାରୀ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ପୁନଃ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ବଳକା ଖାଦ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଯେମିତି ଡାଲିର ପରଟା, ପରିବା କଟଲେଟ୍, ପାଓଭାଜି, ଚାଉଳ ଖିରୀ ଆଦି ସହିତ ଆମେ ପରିଚିତ ।

ଏଠାରେ ତୁମ ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ :

- ପରିବା ପଲଉକୁ ସିଝା ଆଳୁ ସହିତ କଟ୍‌ଲେଟ୍ ଓ କୋଫ୍‌ଥା କରାଯାଇପାରିବ ।
- ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଖଟା ଦହିକୁ କଢ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ, ମଇଦାରେ ମିଶାଇ ଭଟୁରା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ, ଏହିପରି ଦହିଭାତ ଓ ଲସି କରାଯାଇପାରିବ ।
- ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ପିଆଜ -ଟମାଟୋ ସାଲାଡ଼କୁ ମିଶା-ମିଶି ପରିବା, ଭରବାଁ ଆମଲେଟ୍, ସୁପ୍ ଓ ତରକାରୀ କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।
- ବ୍ରେଡ୍ ସ୍ଲାଇସ୍‌କୁ ଆଳୁ ସହିତ ମିଶାଇ ଟିକ୍କା ଓ କଟ୍‌ଲେଟ୍ ଆଦି କରାଯାଇପାରିବ ।
- ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବାକୁ ଅଟାରେ ଚକଟି ପରଟା ବା ପୁରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ

**ଖାଦ୍ୟ**

ଆବଶ୍ୟକ କରେ

**ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ**

ର

- ସ୍ପ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍
- ଭିଜାଇବା
- ଛାଣିବା (ଚଲେଇବା)
- ମିଶ୍ରଣ
- ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ୍
- ଚକଟିବା

- ଧୋଇବା
- କାଟିବା
- ବ୍ଲାନ୍‌ଚିଙ୍ଗ୍
- ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା
- ପେସିବା

**ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ**

ଦ୍ୱାରା

ଆର୍ଦ୍ରତାପ ଦ୍ୱାରା
- ଫୁଟାଇବା
- ସିମରିଙ୍ଗ୍
- ପୋଚିଙ୍ଗ୍
- ଷ୍ଟିୟୁଙ୍ଗ୍
- ବାମ୍ଫଦ୍ୱାରା

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ   ପରୋକ୍ଷ   ପ୍ରେସର୍ କୁକିଙ୍ଗ୍

ଶୁଷ୍କତାପ ଦ୍ୱାରା
- ଗ୍ରିଲିଙ୍ଗ
- ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍
- ବେକିଙ୍ଗ୍
- ପଫିଙ୍ଗ୍

ଘିଅ/ତେଲ ଦ୍ୱାରା
- ଛାଣିବା
- ଭାଜିବା
- ସତେ (saute) କରିବା
- ଶୁଷ୍କ ଭାଜିବା

ମାଇକ୍ରୋଓଭର୍ ଦ୍ୱାରା

ସୌରଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା

**ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷଣ** → ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏବଂ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନର ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପ୍ରଭାବକାରୀ ଉପଯୋଗ କରି

**ତାପଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ତ୍ତନ**

ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ରଙ୍ଗ   ଗନ୍ଧ   ସଂରଚନା

ଅନ୍ତଃ ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ଶ୍ୱେତସାର
- ପ୍ରୋଟିନ୍
- ଧାତବ ଲବଣ
- ସ୍ନେହସାର
- ଜୀବନିକା

**ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପୌଷ୍ଟିକତାରେ ବୃଦ୍ଧି**

ଘର ମଧ୍ୟରେ
- ଅଙ୍କୁରଣ
- କିଣ୍ୱନ
- ସମିଶ୍ରଣ

ଉଦ୍ଯୋଗିକ ସ୍ତରରେ
- ସଂବୃଦ୍ଧି (Fortification)
- ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି (Enrichment) ଉନ୍ନତିକରଣ

ଟିପ୍‌ପଣୀ

**ପାଠ୍ୟାନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ**

୧. ଭୋଜନରେ ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ, ଘରୋଇ ଓ ଉଦ୍ୟୋଗିକ ସ୍ତରରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟକୁ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୨. ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନର ନିମ୍ନ ବିଧିକୁ ଉଦାହରଣ ସହ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍‌ପଣୀ ଲେଖ ।
(କ) ଫୁଟାଇବା ( ସ୍ଫୁଟନାଙ୍କ)
(ଖ) ଷ୍ଟିୟୁଙ୍ଗ୍
(ଗ) ସିମ୍ମରଙ୍ଗ୍
(ଘ) ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ / ଷ୍ଟିମିଙ୍ଗ୍

୩. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଆୟୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସୂଚୀ କର ।
(କ) ପାଳଙ୍ଗ ପକୋଡ଼ା
(ଖ) ମୂଳା ପରାଟା
(ଗ) ମଟର - ପଲଉ

୪. ସମୋସା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀର ସୂଚୀ କରି, ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ଯାହା ରନ୍ଧନ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କଞ୍ଚା ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ମିଶାମିଶି ପରିବା ପଲଉ କରିବା ସମୟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର କ୍ଷତିକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ସତର୍କତା ନେବ ।

୬. ପାଠରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି ପାଞ୍ଚ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବତାଅ ଯାହା ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ଭୋଜନରେ କରାଯାଇପାରିବ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର**

୮.୧ ୧. ଷ୍ଟିୟୁଙ୍ଗ ଓ ସିମରିଙ୍ଗ୍ : ଉଭୟ ଧିମି ଆଞ୍ଚ ଓ କମ୍ ପାଣିରେ ରନ୍ଧା ହୁଏ । ଷ୍ଟିୟୁ ଘୋଡ଼ଣୀ ଦିଆଯାଇ କରାଯାଏ ପରନ୍ତୁ ସିମ୍‌ରିଙ୍ଗ୍ ଖୋଲା ରଖି କରାଯାଏ ।

| | |
|---|---|
| ୨. ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା -<br>ଛୁରୀ ଦ୍ୱାରା ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଏ | ବ୍ଲାନଚିଙ୍ଗ୍<br>ପ୍ରଥମେ ଗରମ ପାଣିରେ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଯାଏ । |
| ୩. ସ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ ଓ ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ | ଖାଦ୍ୟକୁ ବହୁତ ଛୋଟ ଟୁକୁଡା କରିବା, ସ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ ଛୁରୀରେ କରାଯାଏ, ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ୍ ଗ୍ରେଟରରେ କରାଯାଏ । |
| ୪. ପେଷିବା ଓ ଚକଟିବା | ଭୋଜନକୁ ପେଷ୍ଟପରି କରିବା, ପେଷଣ, ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର/ମେସିନ୍ ଦ୍ୱାରା କରଯାଏ । |
| ଚକଟିବା | ଖାଦ୍ୟକୁ ନରମ ଓ ଚକଟି ପେଷ୍ଟ କରାଯାଏ । |

୨. ସ୍ୱାଦ, ସୁରକ୍ଷା, ମୁଲାୟମ, ବିବିଧତା, ଆକର୍ଷକ ଓ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

୮.୨.୧. (i) ସ୍ପିଟ୍ ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ (ii) ବେକିଙ୍ଗ୍ (iii) ଟୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ (iv) ପ୍ୟାନ୍/ ପଟରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍

୨. ସମସ୍ତ ଉକ୍ତିଟି ସତ୍ୟ

୮.୩ ୧. (i) ଟୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ (ii) ବେକିଙ୍ଗ୍ (ଭଟ୍ଟିରେ ସେକିବା) (iii) ସ୍ଫୁଟନ (Boiling)
(iv) ଛାଣିବା (v) କମ୍ ଗହରୀ ପାତ୍ରରେ ଭାଜିବା (vi) ବାମ୍ପଦ୍ୱାରା ରନ୍ଧନ (ଷ୍ଟିମିଙ୍ଗ)
(vii) ଗ୍ରିଲିଙ୍ଗ୍ (viii) ରୋଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ (ix) ସୌରଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା
(x) ପ୍ରେସର୍ କୁକିଙ୍ଗ୍

୨. ପାଠ ଦେଖ

୩. ପାଠ ଦେଖ

୪. ପାଠ ଦେଖ

୫. (i) କ (ii) ଖ

୮.୪. ୧.(i) ଜୀବନିକା 'ଗ' (ii) ଧୋଇବା (iii) ବନ୍ଦ ପାତ୍ର
(iv) ବ୍ୟବହାର କରିବା (v) ବଡ଼

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

୨. (i) କିଣ୍ୱନ (ii) ସଂବୃଦ୍ଧି (iii) ଅଙ୍କୁରଣ
(iv) ସମ୍ମିଶ୍ରଣ

୩. (i) ମୁଲାୟମ ଓ ଧଳା/ଫୁଲିବା (ii) ନରମ କମ୍ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ
(iii) ରଙ୍ଗ -ଗାଢ଼, ଗଠନ - କୁରକୁରା, ସ୍ୱାଦ - ମିଠା
(iv) ନରମ ଓ ଗାଢ଼ା (v) ମୁଲାୟମ୍ ଓ ମୋଟା

**AUDIO**

**VIDEO**

***For more information log on to***
***http://www/hindustanlink.com/recepiet/index(r),htm***
***http://sio,midco.net/poornima***

ଟିପ୍ପଣୀ

# ୯

# ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ

ଏବେ ତୁମେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପଚନଶୀଳତା, ଚୟନ କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ତଥା ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖରାପ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉଚିତ୍ ଭଣ୍ଡାରଣ ବିଧି ସହିତ ପରିଚିତ ହୋଇସାରିଛ । ତୁମେ କଣ ଜାଣିଛ ବାସ୍ତବରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ହେବାରୁ କିପରି ରକ୍ଷାକରାଯାଇପାରିବ ? ହଁ, ଏହାର ସଂରକ୍ଷଣ କରି ତୁମେ ତୁମ ଘରେ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖିଥିବ ଯେ - ଆଳୁ ଚିପ୍‌ସକୁ ଶୁଖାଯାଏ, କଞ୍ଚା, ଆମ୍ବକୁ କାଟି ଶୁଖାଯାଏ, ଟମାଟୋ ସସ୍, ଚଟଣୀ, ଡ଼ାଲି ବଡ଼ି ଓ ପାମ୍ପଡ଼ ଆଦି କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ସଂରକ୍ଷଣ ନା କେବଳ ଭୋଜନରେ ବିବିଧତା ଆଣିଥାଏ ବରଂ ସଂରକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଫସଲ କଟା ହେବା ସମୟରେ ଯାହା ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ ରହେ ତାହାକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆସ ଆମ ଏହି ପାଠରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଅଧିକ କିଛି ଜାଣିବା ।

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :**

ଏହି ପାଠ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କରିପାରିବେ :

- "ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ"ର ସଂଜ୍ଞା ଓ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା
- ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ମୂଳ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ।
- ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ଘରୋଇ ବିଧିର ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ତାଲିକା କରିବା ।
- ଘର ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ।

## ୯.୧ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ଅର୍ଥ ଓ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା

ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏହାର ଠିକ୍ ଓ ଭୂଲ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ସମୟ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ । କାହିଁକି ଆମେ ଏପରି କରିବା ?

ଆସ ଏବେ ଏକ ସରଳ ଉଦାହରଣ ନିଅ- ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇବା । ଆମେ ଦୁଗ୍ଧକୁ କାହିଁକି ଫୁଟାଉ ? ଏହାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାପାଇଁ । ତୁମେ ଜାଣିଛ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇ ଦେବାଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଖଟା ହେବାକୁ ଡ଼େରି କରିଥାଏ । ତୁମେ କହିପାରିବ ତୁମେ ଦୁଗ୍ଧକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିସାରିଛ, ଯଦି ବା ଏହା କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷଣ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

| |
|---|
| ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଏକ ଉପାୟ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା କରିବ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଠିକ୍ ସ୍ଥିତିରେ ରଖାଯାଇପାରିବ । |

ଏହା ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇ ରଖିବା ପରି ସରଳ ବା ଆମ୍ବ ଓ ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରି ଜଟିଳ କାମ ହୋଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରି, ଆମେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଆୟୁ (self life) ବୃଦ୍ଧିକରି ଦେଇଥାଏ । କଣ ତୁମେ ପ୍ରଥମରୁ ଖାଦ୍ୟର 'ସେଲ୍‌ଫ ଲାଇଫ'ର ଅର୍ଥ ଜାଣିଛ ?ହଁ, ଏହାର ଅର୍ଥ ସମୟ ଅବଧି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭୋଜନକୁ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଠିକ୍‌ରେ ରଖାଯାଏ ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୯.୧ :*** ବଜାରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ପାଞ୍ଚ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ସୂଚୀ କର ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକର ସେଲ୍‌ଫ୍ ଲାଇଫ୍ ବାବଦରେ ଲେଖ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖ କି ଯଦି ଏଥିରେ କୌଣସି ରକ୍ଷଣ ବେକ୍ଷଣର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରତ୍ୟେକର ଅଛି କି ? ତୁମେ ଏମିତି କରିବାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ବତାଇପାରିବ କି ?

**କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଟେବୁଲ୍**

| ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକାର | ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍ | ଲେବଲ ଉପରେ ଲେଖା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ | କାରଣ (ଟିପ୍ପଣୀ) |
|---|---|---|---|
| ୧. | | | |
| ୨. | | | |
| ୩. | | | |
| ୪. | | | |
| ୫. | | | |

### ୯.୧.୧ ସଂରକ୍ଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା

- ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସେଲ୍‌ଫ୍ ଲାଇଫ୍ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।
- ନୂଆ ଉତ୍ପାଦ ଯେମିତି ନାମ ପାମ୍ପଡ଼, ଆଚାର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ବର୍ଷ ସାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।
- ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଫଳ ଓ ପରିବାର ଆୟତନ କମିଯାଏ । ତଦ୍ୱାରା ଭଣ୍ଡାରଣ ଓ ସ୍ଥାନାନ୍ତରରେ ସୁବିଧା ହୁଏ, ଯେମିତି ୧କେ.ଜି ଗାଜର ୧କି.ଗ୍ରାମ୍ ଗାଜର ମୁରବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ନେଇଥାଏ ।
- ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳୁଥିବା ସମୟରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରିନେବା ଉଚିତ୍ ।

### ୯.୨ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ନିୟମାବଳୀ

ତୁମେ ଆଗରୁ ଶିକ୍ଷା କରିଛ ଯେ ଦୁଗ୍ଧକୁ ଫୁଟାଇ ଆମେ ଅନେକ ସମୟ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିପାରିବା । ପରନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଦୁଗ୍ଧ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କଣ କରିଥାଉ ? ତୁମେ ଦୁଗ୍ଧର ତାପ ବୃଦ୍ଧି କରି ଏଥିରେ ଥିବା ଅଣୁଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ମାରିଥାଏ । ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଅଧିକ ତାପରେ ଜୀବିତ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ । ଆସ ଏବେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ଆଉ କିଛି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଜାଣିବା:

୧. ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ମାରିବା ।

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୨. ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା

୩. ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା

**୧. ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ମାରିବା**

ତୁମେ ଦୁଗ୍ଧ ଫୁଟାଇବାରେ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାଆନ୍ତି ଆଗରୁ ଜାଣିସାରିଛ । କେବେ କେବେ, ତାପକୁ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅବାଞ୍ଛିତ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଖରାପ କରିଥାଏ । ଏହା ଦୁଗ୍ଧ ପାଶ୍ଚରାଜେସନ୍‌ରେ କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ରନ୍ଧନ ତୁମେ ଘରେ କରିଥାଅ ତାହା ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେନିଙ୍ଗ୍ (ଡ଼ିବାବନ୍ଦ) ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ବୃଦ୍ଧି ରୋକିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତାପ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

**୨. ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା ବା ବିଳମ୍ବିତ କରିବା**

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଚୋପା ଛଡ଼ା ସେଓ ଚୋପା ଥିବା ସେଓ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶୀଘ୍ର ଖରାପ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ଏମିତି କାହିଁକି ହୁଏ ? ଏହା ଏଇଥିପାଇଁ ହୋଇଥାଏ କି ସେଓର ଚୋପା ରକ୍ଷା କବଚ ପରି ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶକୁ ରୋକିଥାଏ । ଏହିପରି ଚିନାବାଦାମ ଓ ଅଣ୍ଡାର ଚୋପା, ଫଳ ଓ ପରିବାର ଚୋପା ରକ୍ଷା ଆବରଣ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିଥାଏ ବା ବିଳମ୍ବିତ କରିଥାଏ ।

ପଲିଥିନ୍ ଥଳୀ ଓ ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଫଏଲରେ ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ପାଖରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ । ତୁମେ ଆଗରୁ ପଢ଼ିସାରିଛ ଯେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ବୃଦ୍ଧିରେ ବାୟୁ ଓ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହାକୁ ଦୂର କରି ଦିଆଯାଏ, ତୁମେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ରୋକିପାରିବ ଓ ଭୋଜନକୁ ଖରାପ ହେବାରୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବ ।

ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣରେ ତାପମାତ୍ରା କମ୍ କରି ବା ଖାଦ୍ୟ ଥଣ୍ଡା କରିବା ମଧ୍ୟ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଥଣ୍ଡାହୋଇ ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଦେଖିଥିବ । ଥଣ୍ଡାହୋଇ ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ତାଜା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ତୁଳନାରେ ଲମ୍ବା ସମୟ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବା । ଏହିପରି ହେବାର କାରଣ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ କମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହିପରି, ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ରେଫ୍ରିଜରେଟରରେ ବା ଫ୍ରିଜରରେ ରଖ, ତୁମେ ବାସ୍ତବରେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିଥାଅ ।

ଶେଷରେ, କିଛି ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯେମିତି ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜଏଟ୍ ଓ ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇ ସଲଫେଟ୍ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିଥାଏ । ଏହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ 'ସଂରକ୍ଷକ' କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ଏହିପରି, ତୁମେ ଶିଖିଲ ଯେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବକୁ ବିଳମ୍ବିତ ବା ରୋକାଯାଇପାରିବ, ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ:

- ସୁରକ୍ଷା ଆବରଣ ପ୍ରଦାନ କରି
- ତାପମାତ୍ରାକୁ ବଢ଼ାଇ
- ତାପମାତ୍ରାକୁ କମାଇ
- ରସାୟନ ମିଶାଇ

**୩. ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା**

ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ । ଫଳ ଉଦାହରଣ ନିଅ । ଏକ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ନେଇ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ରଖ ଓ ନିରୀକ୍ଷଣ କର, କଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଘଟୁଛି ? ହଁ, ଏହି କଦଳୀ ପାଚିବ, ହଳଦିଆ ହେବ ଓ ପରେ ପଚି ମାଟିଆ ରଙ୍ଗହେବ । ଏ ସବୁ ଏଥିରେ ଥିବା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ରୋକାଯାଏ ତେବେ କଣହେବ ? ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖରାପ ହେବା ଠାରୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ।

ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ହାଲକା ତାପ ପ୍ରଭାବରେ ରୋକାଯାଇପାରିବ । ଡ଼ବା ବନ୍ଦ ବା ଫ୍ରିଜ୍‌ହେବା ପୂର୍ବରୁ, ପରିବାଗୁଡ଼ିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଯାଏ ବା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବାମ୍ପର ସମ୍ପର୍କରେ ରଖାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବ୍ଲାନ୍‌ଚିଙ୍ଗ୍ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଦୁଗ୍ଧ ଗରମ କର । ତୁମେ କେବଳ ଉପସ୍ଥିତ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁକୁ ମାର ନାହିଁ ବରଂ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ରେକିଥାଅ । ଏହା ଦୁଗ୍ଧର ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୯.୧**

୧. ଟମାଟୋ ଉପରେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବ ରୋକିବାକୁ ନିମ୍ନର କେଉଁଟି ସହାୟକ ହୋଇ ନଥାଏ :
   (କ) ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ରଖିବା
   (ଖ) ଫ୍ରିଜରରେ ରଖିବା
   (ଗ) ଆଲମାରୀରେ ରଖିବା

୨. ସେଓ ଉପରେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବାକୁ ଚାରୋଟି ଉପାୟର ତାଲିକା କର ।
   ..........................................................................................
   ..........................................................................................
   ..........................................................................................
   ..........................................................................................

୩. ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍ ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ ।
   ..........................................................................................
   ..........................................................................................
   ..........................................................................................
   ..........................................................................................

## ୯.୩ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ ବା ବିଧି

ଘରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ, କେତେକ ବ୍ୟବହାରିକ ଉପାୟ :

(i) ନିର୍ଜଳୀକରଣ (ଶୁଖାଇବା)
(ii) ଲବଣ, ମସଲା ଓ ତେଲ ଦେଇ ଆଚାର
(iii) ଜାମ୍, ଜେଲି, ମୁରବ୍ବା କରିବା

(iv) ସ୍କ୍ୱାସ୍ ଓ ଜୁସ୍ କରିବା

(v) ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ୍ (ଜମାଟ କରିବା)

**୧. ନିର୍ଜଳୀକରଣ (ଶୁଖାଇବା)**

ଶୁଖାଇବା ପଦ୍ଧତିରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ଏକ ପୁରାତନ ପ୍ରଣାଳୀ ବା ବିଧି । ଶସ୍ୟ ଦାନା, ଛୁଇଁଜାତୀୟ (ଡ଼ାଲି) ଓ ବାଦାମ୍ ଆଦି ଶୁଖାଇ ସଂରକ୍ଷିତ କରାଯାଏ ।

ନିର୍ଜଳୀକରଣ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରବଳ ହାଓ୍ୱା ପ୍ରବାହ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ତାପର ପ୍ରୟୋଗକୁ ବୁଝାଏ ।

ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଏଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଆର୍ଦ୍ରତା ସ୍ତର ଖୁବ୍ କମ୍ ଥିବାରୁ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କ୍ରିୟାଶୀଳତା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ । ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓଜନରେ କମ୍ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ସହଜରେ ପରିବହନ ଓ ଭଣ୍ଡାରଣ ଦେଇଥାଏ ।

ତୁମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପାମ୍ପଡ଼, ଆମଚୁର୍, ଆଳୁ/କଦଳୀ ଓ ଟାପିଓକା, ଚିପସ୍, ବଡ଼ି ଆଦି ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିରେ ଶୁଖାଇ ଘରେ କରିପାରିବ । ପରିବା ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରିବ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ଲାନଚିଙ୍ଗ୍ ପରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ତୁମେ ବିନ୍‌ସ, ମଟର, ଆଳୁ, ଫୁଲକୋବି, ଭେଣ୍ଡି, ରସୁଣ, ପିଆଜ ଓ ସମସ୍ତ ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବାକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିପାରିବ । ଫଳ ଯେମିତି ଆପ୍ରିକଟ୍, କଦଳୀ, ଖଜୁରୀ, ଅଙ୍ଗୁର, ନାସ୍‌ପାତି, ପିଚ୍ ଓ ସେଓ ଆଦିକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖାଯାଇପାରିବ । ଏହି ବିଧି ଖୁବ୍ ସରଳ ।

ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା ଯେମିତି, ମେଥି, ପୁଦିନା, ପାଳଙ୍ଗକୁ ଭଲରେ ଧୋଇ, ଛିଡ଼ାଇ ସଫା କପଡ଼ା ଉପରେ ଖେଳାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଅ । ଏହାକୁ ଧୂଳିରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମଲମଲ୍ କପଡ଼ାରେ ଯୋଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଶୁଖିଯିବା ପରେ ଏହା ପରିଷ୍କାର, ଶୁଷ୍କ, ବାୟୁ ବନ୍ଦ ଡ଼ବାରେ ରଖିଦିଅ ।

## ଆଳୁ ଚିପ୍‌ସ :

**ସାମଗ୍ରୀ**

ଆଳୁ

ଲୁଣ

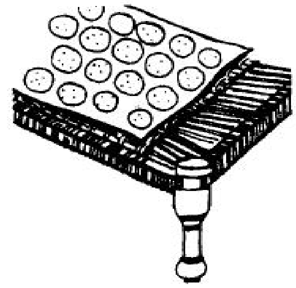
ପଲିଥିନ୍ ଥଳୀ

ପାଣି

ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇ ସଲଫାଇଟ୍ (KMS )

ଟ୍ରେ ବା ବଡ଼ ପ୍ଲେଟ୍ ବା ବଡ଼ ପଲିଥିନ୍ ସିଟ୍

ମଲମଲ୍ କପଡ଼ା



ଚିତ୍ର ୯.୧ : ନିର୍ଜଳୀକରଣ

**ପ୍ରଣାଳୀ**

ଆଳୁକୁ ଧୋଇ, ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଓ ୨-୩ ଏମ୍ ଏମ୍ (mm) ମୋଟେଇର ଗୋଲାକାର କାଟ । ଏହି ଟୁକୁଡ଼ାକୁ ଫୁଟାନ୍ତା ପାଣିରେ ୩.୪ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖ । ଟୁକୁଡ଼ା ଚିପ୍ସକୁ କାଢ଼ି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଅ ।

ପେଟିକା-୨

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୨

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୦ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଯେଉଁଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ଓ ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫେଟ୍ ଦିଆଯାଇଛି । (୧ଲିଟର ପାଣି ପାଇଁ, ୨୦ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ଓ ୩ ଦାନା ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫେଟ୍)ଏହା ପରିବା କଳାହେବା ରୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ପାଣିରୁ ଛାଣିବା ପରେ ଆଳୁ ଟୁକୁଡ଼ାକୁ ଏକ ଟ୍ରେ ବା ପଲିଥିନ୍ ସିଟ୍ ଉପରେ ଖେଳେଇ ଦିଅ । ମଲମଲ୍ କପଡ଼ାରେ ଘୋଡାଇ ଖରାରେ କେତେ ଦିନ ପାଇଁ ରଖ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ବାୟୁବନ୍ଧ ପାତ୍ରରେ ବା ପଲିଥିନ୍ ଥଳୀରେ ପ୍ୟାକ୍ କର ।

ନୋଟ୍ : କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଓ ଟାପିଓକା ଏହିପରି ନିର୍ଜଳୀକରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

**ଖ) ଲୁଣ, ମସଲା, ତେଲ ଦେଇ ଆଚାର କରିବା :**

ଭାରତରେ ଏମିତି ଖୁବ୍ କମ୍ ଘର ଅଛି ଯେଉଁଠି ଆଚାର ଖିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହି ଋତୁରେ ତୁମେ ଖାଇଥିବା ଆଚାରକୁ ମନେ ପକାଅ ।

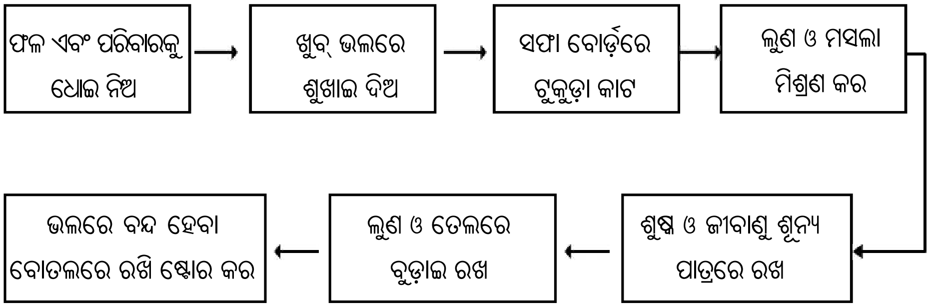
ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ଲୁଣ, ମସଲା ଓ ତେଲ ଆଚାରକୁ କିପରି ସଂରକ୍ଷଣ କରିଥାଏ ? ଆମେ ଜାଣିଛେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ପାଣିଥାଏ ଯାହା ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯେବେ ଲୁଣ ଓ ମସଲା ଦିଆଯାଏ, ଏହା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ପାଣିକୁ ଟାଣି ଆଣେ, ଫଳରେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସୁଗନ୍ଧ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମସଲା ଯଥା ସୋରିଷ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ହେଙ୍ଗୁ ଆଦି ଆଚାରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଚିତ୍ର ୯.୨ : ଆଚାର

ତୁମେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଥିବ ଯେ ସାଧାରଣତଃ ଆଚାର ଉପରେ ତେଲର ଆବରଣ ରହିଥାଏ, କାହିଁକି ? କାରଣ ତେଲର ଏହି ପରସ୍ତ ଏହି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ବାୟୁ ସଂପର୍କରେ ଆସିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ଏବଂ ଏହିପରି ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରବେଶକୁ ରୋକି ଥାଏ । ଯାହା ଆଚାର ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଆଚାର କରାଯାଏ ତାହା ଲେମ୍ବୁ, ଆମ୍ବ, ଅଁଳା, ଗାଜର, ଅଦା, ଫୁଲକୋବି, ଲାଲ ଲଙ୍କା/କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଆଦି ।

ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତର ବିଧି ଖୁବ୍ ସରଳ




ଏଠାରେ ମିଠା ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ବିଧିକୁ ଆଚାର କରି ତୁମେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ ।

**ଲେମ୍ବୁର ମିଠା ଆଚାର**

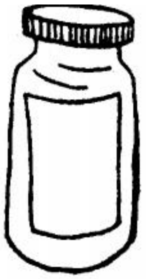
| **ସାମଗ୍ରୀ** | **ମାତ୍ରା** |
|---|---|
| ଲେମ୍ବୁ | ୧କି.ଗ୍ରାମ୍ |
| ଲୁଣ | ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ |
| କଳାଲୁଣ | ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍ |
| ଲବଙ୍ଗ (ପାଉଡ଼ର) | ୨ ଗ୍ରାମ୍ |
| ଜୁଆଣି | ୪୦ଗ୍ରାମ୍ |
| ହେଙ୍ଗୁ | ୧ଗ୍ରାମ୍ |
| ଗୋଲମରିଚ ପାଉଡ଼ର | ୪୦ଗ୍ରାମ୍ |
| ଚିନି | ୨୦୦ଗ୍ରାମ୍ |

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

ଗୋଲ, ପୁରା ପାଚିଥିବା ଓ ରସୁଆଳ ଲେମ୍ବୁ ଚୟନ କର । ଭଲରେ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ନିଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେମ୍ବୁକୁ ୮ଖଣ୍ଡ କର । ପରିଷ୍କାର ଜାର୍‌ରେ ରଖ । ସମସ୍ତ ମସଲା ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ନିଅ । ଭଲରେ ହଲାଇ ନିଅ । ଆଚାରକୁ ଖରାରେ ୧୦-୧୨ଦିନ ରଖ, ସମୟ ସମୟରେ ହଲାଇ ନିଅ ।

**(ଗ) ଜାମ୍, ଜେଲି ଓ ମୁରବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା**

ଫଳର ରସୁଆଳ ଭାଗରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଚିନି ଦେଇ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଜାମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ । ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଏକ ଗାଢ଼ ହଳଦିଆ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ସେଓ, ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସପୁରୀ, କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ଆଦିର ଜାମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ । ଜେଲି ପାଇଁ ଫଳକୁ ପାଣି ସାଥିରେ ବା ବିନା ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହିପରି ପ୍ରାପ୍ତ ଜୁସ୍‌କୁ ଛାଣି ଅଲଗା ରଖ । ଏହି ଜୁସ୍‌ରେ ପେକ୍‌ଟିନ୍ (ଜମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କର) ଥାଏ । ଏଥିରେ ଅମ୍ଳ ମିଶାଇ ଚିନି ସହିତ ଫୁଟାଅ । ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଯେବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜେଲିପର ଜମା ନ ହୋଇଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଇ ଚାଲ । ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜେଲି ସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ଫଟିକ, ଠିକ୍ ଜମିଥିବା ଓ ଫଳର ନିଜସ୍ୱ ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପିଜୁଳି, ସପୁରୀ ଓ କମଳାରେ ସହଜରେ ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।



ଚିତ୍ର ୯.୩ : ଜାମ୍

ମୁରବ୍ବା ତିଆରି ପାଇଁ ଫଳକୁ ଚିନି ଶିରାରେ ଫୁଟାଯାଏ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ନରମ ନହୋଇଛି । ମୁରବ୍ବାକୁ ରୋଟି, ପୁରୀ ଆଦି ସହିତ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ।

ଆସ ଏବେ ମିଶ୍ରିତ ଫଳ ଜାମ୍ ଓ ଅଂଳା ମୁରବ୍ବା କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ଶିଖିବା ।

**ମିଶ୍ରିତ ଫଳ ଜାମ୍**

| **ସାମଗ୍ରୀ** | **ପରିମାଣ** |
|---|---|
| ମିଶ୍ରିତ ଫଳର ରସ | ୫୦୦ଗ୍ରାମ୍ |
| ଚିନି | ୫୦୦ଗ୍ରାମ୍ |
| ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଅମ୍ଳ | ୪ଗ୍ରାମ୍ (୧ଚାମଚ) |
| ପାଣି | ୧୦୦ମିଲି |
| ଫଳର ସୁଗନ୍ଧ(ଏସେନସ୍) | କିଛି ବୁନ୍ଦା |
| ଲାଲ ରଂଗ | ୧/୨ ଚାମଚ |

**ଅଂଳା ମୁରବ୍ବା**

| **ସାମଗ୍ରୀ** | **ପରିମାଣ** |
|---|---|
| ଅଂଳା | ୧କି.ଗ୍ରା |
| ଚିନି | ୧.୫କିଗ୍ରା |

*ପେଟିକା-୨*

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

| ପ୍ରଣାଳୀ | ପ୍ରଣାଳୀ |
|---|---|
| ୧. ଫଳକୁ ଧୋଇ, ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟ । କଦଳୀ, ସେଓ, ସେପେଟା (ଚିକୁ) ଆମ୍ବ ଆଦି ଫଳ ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ୨. ଫଳ ଖଣ୍ଡକୁ ହାତରେ ଚାପ ଦେଇ ବା ମିକ୍ସର ପେସି ବହଳ ମିଶ୍ରଣ କର । ୩. ସେଓର ଚୋପା ଓ ମଞ୍ଜିକୁ ୧୦୦ମିଲି ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଛାଣି ନିଅ ଓ ଏହି ପାଣିକୁ ଫଳର ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାଅ । (ଚୋପାରୁ ପେକଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଜାମକୁ ଜମା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ)<br>୪. ଫଳରସ ମିଶ୍ରଣକୁ ୧୫ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଅ । ପରେ ଚିନି ମିଶାଅ ଓ ଘାଣ୍ଟିବା ସହିତ ଫୁଟାଇବା ଜାରି ରଖ । ୫. ୩୦ମିନିଟ୍ ପରେ ଯେବେ ମିଶ୍ରଣ ବହଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ଏଥିରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଅମ୍ଳ ମିଶାଅ । ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଅମ୍ଳକୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ପାଣିରେ ଗୋଳେଇ ମିଶାଇ ଦିଅ । ୬. ଫୁଟାଇବା କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ କରି ଚାଲ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାମଚରେ ଉପରକୁ ନେଇ ପକାଇଲେ ଏହା ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ସିଟ୍ ପର ନ ପଡ଼ିଛି । ଯେବେ ତୁମେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପନେଇ ଏକ ଥଣ୍ଡା ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ରଖିବ ତେବେ ଏହା ଜମି ରହିବ । ଏହି ଜାମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାର ଶେଷ ଅବସ୍ଥା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ୭. ଆଞ୍ଚରୁ ଜାମ୍‌କୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅ । ରଂଗ ଓ ସୁଗନ୍ଧ ମିଶାଅ । ୮. ଗରମ ଜାମ୍‌କୁ ଏକ ପରିଷ୍କାର ଶୁଷ୍କ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ ବୋତଲରେ ରଖି, ଥଣ୍ଡା କର, ବୋତଲରେ ଭରିବା ସମୟରେ ବୋତଲକୁ ଏକ କାଠ ପଟା ଉପରେ ରଖ । ୯. ଯଦି ଜାମ୍‌କୁ ଖୁବ୍ ଲମ୍ବା ସମୟ ପାଇଁ ରଖିବାକୁ ଚାହଁ, ବୋତଲ ମୁହଁରେ ତରଳ ପାରାଫିନ୍ ମହମ ଢ଼ାଳି ବୋତଲ ମୁଁହକୁ ଟାଇଟ୍‌ରେ ବନ୍ଦ କର । ଏହି ମହମକୁ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ବାହାର କରାଯିବ । | ୧. ଅଂଳାକୁ କଣ୍ଟା ଚାମଚ୍‌ରେ ଛିଦ୍ର କର ଓ ୫ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଅ ।<br>୨. ଚିନିର ୫୦ପ୍ରତିଶତ (୭୫୦ଗ୍ରାମ୍) ପ୍ରଥମ ଦିନ ଅଂଳାରେ ମିଶାଇ ନିଅ ।<br>୩. (ପରଦିନ) ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଦେଖ ଚିନି ମିଶି ଯାଇଛି କି ଯଦି ନୁହେଁ ଅଂଳାକୁ ଶିରାରୁ କାଢ଼ି, ଶିରାକୁ ଚିନି ମିଶିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କର ଶିରା ଥଣ୍ଡା କର । ବଳକା ଚିନି (୭୫୦ଗ୍ରାମ୍) ଓ ଅଂଳାକୁ ମିଶାଅ ।<br>୪. ତୃତୀୟ ଦିନ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ବଳକା ଚିନି ମିଶାଅ ।<br>୫. ଅଂଳା ମୁରବ୍ବା ୧୫ଦିନ ପରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।<br>3 |

**(ଘ) ସ୍କ୍ୱାଶ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା**

ଗରମ ଦିନରେ ସମସ୍ତେ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଥଣ୍ଡା ଲେମ୍ବୁ ସ୍କ୍ୱାସ୍‌ର ସର୍ବତକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥାନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁ ସ୍କ୍ୱାସ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍କ୍ୱାସ୍ ଘରେ ସହଜରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଫଳରସକୁ ଚିନି ଶିରାରେ ମିଶାଯାଇଥାଏ । ଚିନିର ପରିମାଣ ଫଳରସର ପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍କ୍ୱାସ୍‌କୁ ଏମିତି ବୋତଲରେ ଭରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହାର ମୁଁହ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସହିତ ଠିପି ଟାଇଟ୍ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର, ସପୁରୀ ଆଦିରୁ ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ ।

ଆସ ଏବେ ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କିପରି ହୁଏ ଶିଖିବା ।

**ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ସାଧାରଣ ବିଧି :**

୧. ଫଳରସକୁ ବାହାର କରି ଛାଣି ନିଅ ।

୨. ଚିନି ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଶିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୩. ଶିରାରେ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଅମ୍ଳ ମିଶାଅ, ଯେବେ ଶିରା ଉପରେ ଏକ ଧଳା ପରସ୍ତ ବସିଯିବ ଆଞ୍ଚରୁ କାଢ଼ି ଆଣ ।

୪. ଶିରାକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ଛାଣି ନିଅ ।

୫. ବାହାରିଥିବା ଜୁସ୍, ରଂଗ ଓ ଏସେନସ୍ ମିଶାଅ ।

୬. ଜୁସ୍‌ରେ ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫେଟ୍ (KMS) ବା ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜଏଟ୍ ମିଶାଅ । ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ ବୋତଲର ଉପରୁ କିଛି ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଠିପି ବନ୍ଦକର ।

*ନୋଟ୍ :*

(୧) ଅଙ୍ଗୁର ରସ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ୫-୧୦ମିନିଟ୍ ଅଙ୍ଗୁରକୁ ରାନ୍ଧି ଛଣାରେ ଛାଣି ନିଅ ।

(୨) ସପୁରୀ ରସ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ, ସପୁରୀକୁ (ଚୋପା ନଛଡ଼ାଇ) କାଟ । ଗ୍ରେଟ୍ କରି (ଚକଟି) ମଲମଲ୍ କପଡ଼ାରେ ଚିପୁଡ଼ି ନିଅ ।

| | ଫଳରସ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ସାମଗ୍ରୀ** | **ଲେମ୍ବୁ** | **କମଳା** | **ଲିଚି** | **ଆମ୍ବ** | **ସପୁରି** |
| ଫଳରସ | ୧ | ୧ | ୧ | ୧ | ୧ |
| ଚିନି (କିଗ୍ରା) | ୧ ୧/୨ | ୧ ୧/୨ | ୧ ୧/୨ | ୧ | ୧ ୧/୨ |
| ପାଣି (କିଗ୍ରା) | ୩/୪ | ୩/୪ | ୩/୪ | ୧ | ୩/୪ |
| ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଅମ୍ଳ (ଗ୍ରାମ୍) | - | ୨୫ | ୨୫ | ୩୦ | ୨୫ |
| ରଂଗ | - | ୧ଚାମଚ | - | - | ୧ଚାମଚ |
| ଏସେନସ୍ | - | ୧ଚାମଚ | - | - | ୧ଚାମଚ |
| କେ.ଏମ୍.ଏସ୍ (ଚା ଚାମଚ) | ୧/୨ ଚା ଚାମଚ | ୧/୨ ଚା ଚାମଚ | ୧/୨ ଚା ଚାମଚ | ୧/୨ ଚା ଚାମଚ | ୧/୨ ଚା ଚାମଚ |

( KMS - ପଟାସିୟମ୍, ମେଟାବାଇସଲଫେଟ୍ )

**ବୋତଲ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ କରିବା :** ଯେକୌଣସି ଉତ୍ପାଦକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ବୋତଲକୁ ଠିକ୍‌ରେ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଭରିନିଅ ଯେପରି ବୋତଲ ବୁଡ଼ି ପାରିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବୋତଲକୁ ୨୦ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗରମ କର । ତଳେ ଏକ ପରସ୍ତ କପଡ଼ା ପକାଇ ଦିଅ । ଏହା ଉପରେ ବୋତଲକୁ ରଖ । ବୋତଲ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଗଲା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୋତଲକୁ ଟାଙ୍ଗିକରି ରଖ ଯେପରି ପୁନଃ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ନ ହୋଇଯାଏ ।

### (ଡ) ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ (ଜମାଟ କରିବା)

ଋତୁର ଫଳ ଓ ପରିବାକୁ ଜମେଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ଋତୁ ନଥିବା କାମରେ ଆସିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶୀତଦିନରେ ଯେବେ ମଟର ଶସ୍ତା ଓ ବହୁତ ଭଲ ଗୁଣବତ୍ତାର ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗରମ ଦିନରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ଯେବେ ଏହା ଅଧିକ ଦାମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଆସ ଏବେ ମଟର ମଞ୍ଜିକୁ କିପରି ଜମାଯାଏ ଶିଖିବା ।

*ପେଟିକା-୨*

*ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ*

ଟିପ୍ପଣୀ

**ମଟର ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ୍ :**

ତାଜା, ମୁଲାୟମ୍ ମଟର ଚୟନ କରି, ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ନିଅ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ନିଅ ଯେଉଁଥିରେ ମଟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଡ଼ିଯିବ । ପ୍ରତି ୧ଲିଟର ପାଣିରେ ୧୦ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଅ ଓ ଫୁଟାଅ । ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିରେ ମଟର ପକାଇ ୨ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖ । ତୁରନ୍ତ ଛାଣି, ଥଣ୍ଡା କର । ଛୋଟ ପଲିଥିନ୍ ଥଳୀରେ ପ୍ୟାକ୍ କର । ଥଳୀକୁ ଦାବି ବାୟୁକୁ ବାହାର କରିଦିଅ ଓ ଥଳୀକୁ ସିଲ୍ କରିଦିଅ । ଥଳୀରେ ଅଣୁ ଜୀବାଣୁ ନ ରହିଯିବା ପାଇଁ ଏପରି କରାଯାଏ । ଏହି ଥଳୀକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖ ।

ଏହିପରି ତୁମେ ଫୁଲକୋବି, ବିନ୍‌ସ, ଗାଜର, ଭେଣ୍ଡି ସବୁଜ ଚଣା, ମକା, ପାଳଙ୍ଗ, ମେଥି ଆଦିକୁ ଜମା କରିପାରିବ । ଜମିଯିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଭଣ୍ଡାର କରିବାକୁ ୧୮°ସେ. ତାପ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ପ୍ରକୃତି ତଥା ଭଣ୍ଡାରଣର ତାପ, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଭଣ୍ଡାରଣ ଅବଧି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିଥାଏ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୯.୨ :*** ବଜାରକୁ ଯାଇ ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷକ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଛି ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣ :

| କ୍ର.ସଂଖ୍ୟା | ଉତ୍ପାଦ | ବ୍ୟବହୃତ ସଂରକ୍ଷକ |
|---|---|---|
| ୧. | କମଳା ସ୍କ୍ୱାସ୍ | |
| ୨. | ଆମ୍ବ ଆଚାର | |
| ୩. | ପିଜୁଳି ଜେଲି | |
| ୪. | ଟମାଟୋ ସସ୍ | |
| ୫. | ସେଓ ଜାମ୍ | |

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୯.୨**

୧. ସ୍କ୍ୱାସ୍‌ରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ସାଧାରଣ ସଂରକ୍ଷକ :
   (କ) (K.S) କେ.ଏସ୍
   (ଖ) (K.M.S) କେ.ଏମ୍.ଏସ୍
   (ଗ) (K.S.M) କେ.ଏସ୍.ଏମ୍

୨. ଆଚାରରେ ତେଲ
   (କ) ଅଣୁ ଜୀବାଣୁର ପ୍ରଭାବକୁ ବିଳମ୍ବ କରିବା
   (ଖ) ଅଣୁ ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିବା
   (ଗ) ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା
   (ଘ) ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା

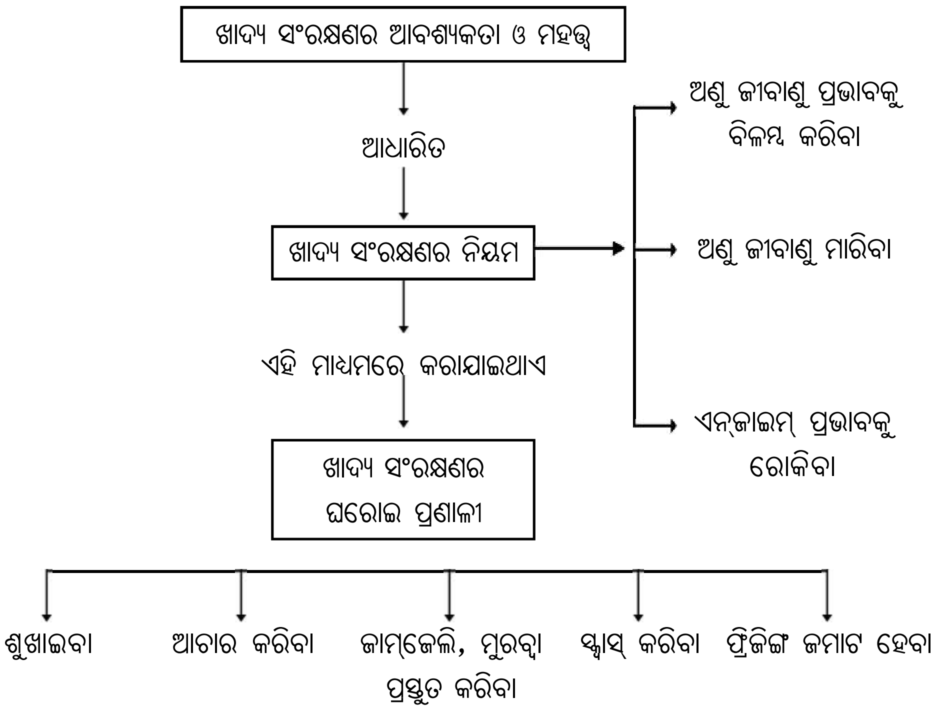
୩. ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ୍ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରିଥାଏ କାରଣ ଏହା –
   (କ) ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ବିଳମ୍ବ କରିଥାଏ
   (ଖ) ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ମାରିଥାଏ
   (ଗ) ଅଣୁ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିଥାଏ
   (ଘ) ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିଥାଏ ।

୪. ଆମ୍ବ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖ ।

୫. ମେଥିପତ୍ର ଫ୍ରିଜଙ୍ଗ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖ ।

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ତୁମେ କଣ ଶିଖିଲ




**ପାଠ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ :**

୧. ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କଣ ?

୨. ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାର ଚାରୋଟି କାରଣ ଦିଅ ।

୩. ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ବିଧି ବତାଅ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଧି ଚୟନର ଏକ କାରଣ ଦିଅ ।

(କ) କମଳା ରସ

(ଖ) କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ

(ଗ) ସେଓ

(ଘ) ଆଳୁ

(ଙ) ଗାଜର

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର :**

୯.୧.୧. (ଗ)

୨. (କ) ଚୋପା ଛଡ଼ାଅ ନାହିଁ

(ଖ) ସେଓକୁ ପଲିଥିନ ଥଳୀ ବା ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଫଏଲ୍‌ରେ ପ୍ୟାକ୍ କର ।

(ଗ) ରେଫ୍ରିଜରେଟର୍‌ରେ ରଖ ।

(ଘ) ଜାମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର

୯.୨ ୧. (ଗ) ୨(ଗ) ୩(ଗ)

୪. ଆମ୍ବକୁ ଧୋଇ, ସଫା କାନରେ ପୋଛି, ଖଣ୍ଡରେ କାଟି, ଲୁଣ ଓ ମସଲା ଗୋଳାଇ ନିଅ, ସଫା ଜାର୍‌ରେ ରଖ, ତେଲରେ ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଅ, ଟାଇଟ୍ ବନ୍ଦ ହେଉଥିବା ଠିପିରେ ବନ୍ଦ କର ।

୫. ମେଥିକୁ ଭଲରେ ଧୋଇନିଅ । ପତ୍ର ଓ ମୁଲାୟମ୍ ଡାଙ୍ଗକୁ ତୋଳି ନିଅ, ଛୋଟ ପଲିଥିନ୍ ଥଳୀରେ ପ୍ୟାକ୍ ଓ ସିଲ୍ କର, ଫ୍ରିଜରରେ ରଖ ।

**ପାଠ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର**

୧. ପାଠ୍ୟକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର ।

୨. (କ) ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍‌କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ

(ଖ) ନୂଆ ଉତ୍ପାଦ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ

(ଗ) ଅଧିକ ପରିମାଣ ଫଳ ଓ ପରିବାର ଆକାର କମାଇବାକୁ

(ଘ) ଖାଦ୍ୟ ବିନିଷ୍ଟ ଓ ନଷ୍ଟ ରୋକିବାକୁ

୩. (କ) ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପରି

(ଖ) ଆଚାର ପରି

(ଗ) ଜାମ୍ ବା ଜେଲି ପରି

(ଘ) ୱେଫେର୍ ପରି

(ଙ) ଆଚାର ପରି

***For more information log on to***

***http://www/recipedelight.com/indianchutneypickles.htm***

***http://www.bawarchi.com/hom.html***

# ୧୦

# ପାରିବାରିକ ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଜୀବନ ପାଇଁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଆଉ ଏକ ଘର ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ । କଣ ତୁମେ ଭାବୁଛ କି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏସବୁ କିଛି ମିଳିଥାଏ ? ତୁମେ କିପରି ଜାଣିବ ଯେ ସମସ୍ତ ପରିବାର ଆରାମଦାୟକ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ଜୀବନ ବିତାଉଛନ୍ତି ? ତୁମ ଆଖପାଖ ରହୁଥିବା ପରିବାରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ସମାନ ଜାଗାରେ ସମାନ ଘର ଓ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଆୟ ଓ ସମାନ ପାରିବାରିକ ଆକାର ହୋଇବି ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ କିଛି ଲୋକ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ଭଲରେ ରହିବାବେଳେ ଆଉ କିଛି ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହନ୍ତି ।

ତୁମେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିଛ କି ? ସମସ୍ତ ପରିବାର ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ପାଇଁ କଣ କରାଯାଇପାରେ ? ଆସ ଦେଖିବା, ଆମେ ପରିବାରର ଏହି ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ।

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :**

ଏହି ପାଠ ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ତୁମେ ନିମ୍ନକୁ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ :

- "ସାଧନ ଓ ପରିଚାଳନା" ଶବ୍ଦକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର;
- ସାଧନକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ବର୍ଗୀକରଣ କରିବା;
- ସାଧନର ବିଶେଷତାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା;
- ସାଧନର ବ୍ୟବହାରରେ ଅଧିକତମ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପାଇବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟର ବର୍ଣ୍ଣନା;
- ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ପରିଚାଳନାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା;
- ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତିର ଚରଣକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା;
- ପରିଚାଳନା ପ୍ରରୋଚନାକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା;
- ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତିରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଭୂମିକାକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

### ୧୦.୧ ସାଧନ

ଯେବେ ତୁମେ ଏକ ପୋଷାକ କ୍ରୟ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବ, ତେବେ ତୁମକୁ ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା ହେବ । ଏହିପରି ଯେବେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗ ଘର ଯିବାକୁ ଚାହଁ, ତେବେ ତୁମେ ଚାଲିକରି ଯାଇପାର ବା ତୁମେ ଗୋଟିଏ ଯାନ ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ତୁମ ପରିବାର ଯେବେ ଘର କରିବାକୁ ଚାହିଁବେ ତେବେ ତୁମକୁ ଜମି ଓ ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ । ଏହିପରି ଆମେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ସାଧନ ଯେମିତି ଜ୍ଞାନ, ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ, କୌଶଳ ଆଦିର ଆବଶ୍ୟକତା ହେବ । ଏହିପରି ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ଆମର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବସ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏହିସବୁ ମାଧମ ଯାହା ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ତାହାକୁ ଆମେ ସାଧନ କହିପାରିବା ।

| ସାଧନ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣର ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ । |
|---|

### ୧୦.୧. ୧ ସାଧନର ପ୍ରକାର

ତୁମେ ଆଗରୁ ଦେଖିଛ ଯେ ଆମ ପାଖରେ ଟଙ୍କା ପଇସା, ସମୟ, ଭୂମି ଜ୍ଞାନ ଆଦି ଅନେକ ସାଧନ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ କାଗଜ ଖଣ୍ଡ ନିଅ ଓ ସେଥିରେ ଅଧିକ କିଛି ଉଲ୍ଲେଖ କର । ତୁମ ତାଲିକାରେ ନିମ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଛି କି ?

- ଟଙ୍କା ପଇସା, ବେତନ, ଭଡ଼ା, ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ସଂଚୟରୁ ସୁଧ ଆଦି
- ତୁମ ଘର ରହିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ
- ସମୟ ଯେମିତି ଦିନର ଏକ ଘଣ୍ଟା, ମାସ ଆଦି
- ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ
- ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ଯେମିତି ଡ୍ରାଇଭିଙ୍ଗ୍, ସୁଇମିଙ୍ଗ୍ ଓ ସିଲାଇ କରିବା ଆଦି
- ସାମାଜିକ ସୁବିଧା ଯେମିତି ପାର୍କ, ହାସପାତାଳ, ସଡ଼କ ଓ ବସ୍ ଆଦି ।

ଯେବେ ତୁମେ ଏହି ତାଲିକାକୁ ଧାନ ଦେଇ ଦେଖିବ ତେବେ ତୁମେ ବୁଝିବ ଯେ ସାଧନ ଯେମିତି ଟଙ୍କାପଇସା, ଉପକରଣ ଆଦି ଓ ସାଧନ ଯେମିତି ଜ୍ଞାନ, ସମୟ, କୌଶଳ ଓ ଆଗ୍ରହ ଆଦି ମଧରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖିପାରିବ । ଏକ ଘର ଓ ଏକ ଉପକରଣରର ମୂଲ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସମାନ ମୂଲ୍ୟରେ କିଣିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତୁମର ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ତୁମପାଇଁ ଓ ତୁମ ପରିବାର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏତିକି ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

ତୁମର ଶକ୍ତି ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ସାଧନ ଓ ତୁମ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରିପାରିବ କିନ୍ତୁ ତୁମର ଶକ୍ତି ଅନ୍ୟ କାହାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଠିକ୍, ଏହିପରି ଯଦି ତୁମ ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ଭଲ ଡାକ୍ତର ହେବାର କୌଶଳ ଥାଏ ତ ତେବେ ସିଏ କେବଳ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ ।

ଏହିପରି, କିଛି ସାଧନ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅଂଶ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ଯାହା କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ସାଧନକୁ 'ମାନବ ସାଧନ' କୁହାଯାଏ । ସମୟ, ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ କ୍ଷମତା ଆଦି "ମାନବୀୟ ସାଧନ"ର ଉଦାହରଣ ।

> ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଧିଗୃହୀତ ଓ ପ୍ରୟୋଗକରା ହେଉଥିବା ସାଧନକୁ 'ମାନବୀୟ ସାଧନ' କୁହାଯାଏ ।

ଉପଲବ୍ଧ ମାନବୀୟ ସାଧନର ପରିମାଣ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ଏହି ସାଧନକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିହୁଏ ଓ ସଂବୃଦ୍ଧି କରିହୁଏ ।

ଏହିପ୍ରକାରରେ, କିଛି ଅନ୍ୟ ସାଧନ ପ୍ରତ୍ୟେକର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିବା ମାନବୀୟ ସାଧନ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସରଳତାରେ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ସାଧନ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ସାଧନ ଯେମିତି ପାର୍କ ଓ ସାମାଜିକ ସୁବିଧା ଆଦି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହାର ଉଚିତ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଆମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ କି ଆମେ କିପରି ଏହାର ଲାଭ ଉଠାଇବା । ଏହି ସାଧନକୁ "ଅମାନବୀୟ ସାଧନ" କୁହାଯାଏ ଟଙ୍କା ପଇସା, ଘର, ଭୂମି, ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ଓ ସାମାଜିକ ସୁବିଧା ଆଦି ଅମାନବୀୟ ସାଧନର ଉଦାହରଣ ।

> ଅମାନବୀୟ ସାଧନ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ଗୁଣବତ୍ତା କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଧିଗୃହୀତ ଓ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧନ

| ମାନବୀୟ | ଅମାନବୀୟ |
|---|---|
| • ସମୟ | • ଟଙ୍କା ପଇସା |
| • ଶକ୍ତି | • ଘର |
| • କୌଶଳ | • ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ |
| • କ୍ଷମତା | • ସାମାଜିକ ସୁବିଧା |

**କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧୦.୧:** ତୁମର ଓ ତୁମ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କର ମାନବୀୟ ସାଧନର ତାଲିକା କର । ଏହି ସାଧନ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁଇଟି ଲେଖାଏଁ କେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରିବ ଲେଖ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦.୧:**

୧. ତୁମ ମିତ୍ର ଡାକ୍ତର ହେବାକୁ ଚାହେଁ ଓ ସେ ତାର ମାତା,ପିତା ଓ ଭାଇ ସହିତ ରହେ । ତାର ଭାଇ ଇଂଜିନିୟର ହେବାକୁ ଚାହେଁ । ତୁମ ମିତ୍ର ଓ ତାଙ୍କର ଭାଇ ଉଭୟ କ୍ରମଶଃ ଅଷ୍ଟମ ଓ ନବମ କକ୍ଷରେ ପଢ଼ନ୍ତି । ଏବେ ବତାଅ :

(କ) ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସାଧନ :

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

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

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

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

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଖ) ଶ୍ରେଣୀ ଯେଉଁଥିରେ ଏହି ସାଧନ ଆସିଥାଏ :

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

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

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

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

୨. ନିମ୍ନ ସାଧନକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପାରିବାରିକ ସାଧନର ସୂଚୀ କର ।

(କ) ଘର ________

(ଖ) ତୁମ ମା'ଙ୍କ ରନ୍ଧନ କୌଶଳ ________

(ଗ) ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବାର ଯୋଗ୍ୟତା ________

(ଘ) ତୁମ ବାପାଙ୍କର କାର୍ ଚଳାଇବା କ୍ଷମତା ________

(ଙ) କାର ________

(ଚ) ତୁମ ଗାଁରେ ତୁମର ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତି ________

(ଛ) ତୁମ ଘରର ଉପକରଣ ________

(ଜ) ବାପାଙ୍କର ମାସିକ ବେତନ ________

୩. ନିମ୍ନପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାଧନର ସୂଚୀ କର :

(କ) ପ୍ରତିଦିନ ତୁମେ ଅଫିସ୍ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିବା

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

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

(ଖ) ତୁମେ ରା.ମୁ.ବି.ସଂ.(NIOS)ର ପରୀକ୍ଷା ପାସ୍ କରିବା ପରେ ନିଜ ମିତ୍ରମାନଙ୍କୁ ପାର୍ଟୀ ଦେବା

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

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

---

### ୧୦.୧.୨ ସାଧନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

ମାନବ ଓ ଅମାନବ ଉଭୟ ସାଧନର କିଛି ସାଧାରଣ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅଛି । ଏହାର ସୂଚୀ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

◆ **ସାଧନ ଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୋଗୀ :** ଆମର ଇଚ୍ଛା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ସାଧନର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ସାଧନ କୁହାଯାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

- ଘର ଆଶ୍ରୟ ଦେଇଥାଏ ।
- ବସ ଆମକୁ ଅଫିସ୍ ଓ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ତୁମ ମାଙ୍କ ପୋଷାକ ତିଆରି କରିପାରିବାର କ୍ଷମତା ତୁମ ପରିବାରକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ କପଡ଼ା ସିଲାଇ କରିନେବା ଓ ସଂଚୟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

- **ସାଧନ ଗୁଡ଼ିକ ସୀମିତ :** ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧନ ସୀମିତ ଅଟେ । ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଦିନର କେବଳ ୨୪ଘଣ୍ଟା ଥାଏ । ଏହିପରି ବେତନ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସୀମିତ । ଏହିପରି ପାଣି, ବିଜୁଳି, ଇନ୍ଧନ ଆଦି ସୀମିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧନରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଏହାର ସଂରକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- **ସାଧନର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ :** ଯେବେ ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟକର, ସେହି ସମୟରେ ତୁମେ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ଉପକରଣ ଆଦି ସାଧନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଅ । ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ଆଦି ସାଧନର ଉଚିତ୍ ଯୋଗାଣ ବିନା ତୁମେ କୌଣସି ଉପକରଣକୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହିପରି ତୁମେ ବୁଝିବ ଯେ, ସମସ୍ତ ସାଧନ ସମାନ ସମୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି, କାରଣ ତାର ବ୍ୟବହାରରେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।
- **ସାଧନଗୁଡ଼ିକର ବୈକଳ୍ପିକ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ :** ଅଧିକାଂଶ ସାଧନର ବୈକଳ୍ପିକ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ଏକ ସମୟକୁ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ, ଯେମିତି ରନ୍ଧନ ପାଇଁ, ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଓ ଟି.ଭି ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏହିପରି, ତୁମ ପରିବାରର ସଂଚୟକୁ ତୁମେ ଘର ଉପକରଣ କିଣିବାରେ ବା ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ । ଏହିପରି ସାଧନର ବୈକଳ୍ପିକ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।
- **ସାଧନକୁ ପ୍ରତିବଦଳ କରାଯାଇପାର :** ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଏକ ବା ଅନ୍ୟ ସାଧନର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ନିଜର ଅଫିସ୍ ବା ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯିବାପାଇଁ ତୁମେ ତୁମର ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାର ବା ପାଦରେ ଚାଲିକରି ବା ଧନର ଉପଯୋଗ କରି ବସ୍‌ରେ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉଦାହରଣ । ଖାଦ୍ୟରନ୍ଧନ ଘରେ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତୁମେ ରେଡ଼ିମେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ବା ସୁବିଧାଜନକ ଭୋଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିବ । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ସାଧନ ବଦଳରେ ତୁମେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାଧନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।

ଏହିପରି ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ସମସ୍ତ ସାଧନର ଏକାପ୍ରକାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ

- ସାଧନର ଉପଲବ୍ଧ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏହାର ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।
- ଯେହେତୁ ସାଧନ ସୀମିତ ଏହାର ସଂରକ୍ଷଣ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଉପର ଲିଖିତ ଦୁଇଟି ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମେ ତୁମର ଜ୍ଞାନ କୌଶଳ ଉପଯୋଗ କର ନିଜ ପୋଷାକକୁ ନିଜେ ସିଲାଇ କର, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପଇସା ବଞ୍ଚିବା ସହିତ ତୁମ ସୃଜନାତ୍ମକ ଇଚ୍ଛାକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବ ।

### ୧୦.୧.୩ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉପାୟ :

ସାଧନର ଉପଯୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଆମର ଏହି ପ୍ରକାର ଉପଯୋଗରେ ଆମକୁ ଅଧିକତମ ଲାଭ ମିଳିବ । ଏହି ଉପାୟରେ ଆମେ ଅଧିକ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବା । ସାଧନର ଉପଯୋଗର ଅଧିକରଣ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟର ସୂଚୀ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ସମସ୍ତ ଉପଲବ୍‌ଧ ସାଧନକୁ ଚିହ୍ନିବା ।
- ସାଧନର ଉପଯୋଗ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ କର ।
- ଅଧିକ ମହଙ୍ଗା ସାଧନ ବଦଳରେ ଶସ୍ତା ସାଧନର ବ୍ୟବହାର ।
- ସାଧନର ବ୍ୟବହାର ବତାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ବିକଶିତ କରାଇବା ।
- ସାଧନର ଉପଲବ୍‌ଧା ବଢ଼ାଇବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ବିକାଶ କରାଇବା ।
- ସାଧନକୁ ମିଳିମିଶି ଉପଯୋଗ କରିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହାର ଉପଯୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବ ନାହିଁ ।

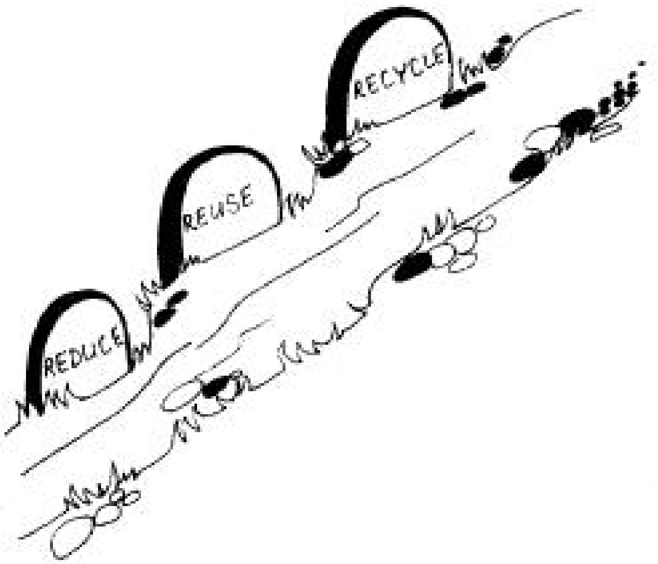
ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

- ସାଧନକୁ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।

ଏହି ତିନି ନିୟମକୁ ଆପଣାଇ - ପ୍ରୟୋଗ କମ୍ କର, ପୁନଃ ପ୍ରୟୋଗ କର, ତଥା ପୁନଃ ଚକ୍ରଣ କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସାଧନର ଉପଯୋଗରୁ ଅଧିକତ୍ତମ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ ।




**ଚିତ୍ର ୧୦.୧ : ସାଧନରୁ ଅଧିକତମ ଲାଭ ପାଇବାର ଉପାୟ**

**କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧୦.୦୨ :** ଅତି କମ୍‌ରେ ପାଞ୍ଚ ମାନବୀୟ ଓ ପାଞ୍ଚ ଅମାନବୀୟ ସାଧନ ଯାହା ତୁମ ପରିବାରକୁ ମିଳିଥାଏ ଚିହ୍ନ ଓ ଏହି ତାଲିକା ସହିତ ତୁମ ମିତ୍ରର ତାଲିକା ସହିତ ତୁଳନା କର । ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ଟି ଉପାୟ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତାଙ୍କର ଉପଯୋଗୀତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦.୨**

୧. ସାଧନରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସଂନ୍ତୁଷ୍ଟିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଚାରି ଉପାୟର ସୂଚୀ କର :

(କ) ______________________

(ଖ) ______________________

(ଗ) ______________________

(ଘ) ______________________

୨. କୌଣସି ଏକ ସାଧନର ଉଦାହରଣ ଦିଅ ଯାହା ତୁମେ ତୁମ ନିଜ ଭିତରେ ବିକାଶିତ କରିପାରିବ ।

କ) ______________________

(ଖ) ______________________

(ଗ) ______________________

(ଘ) ______________________

୩. ଏହି ତିନି ନିୟମ କ'ଣ ? ଯାହା ତୁମେ କୌଣସି ସାଧନ ଉପଯୋଗ କରି ଅଧିକତମ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କର ।

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

**ପେଟିକା-୩**

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

## ୧୦.୨ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି :

ଆସ ନିମ୍ନ ଉଦାହରଣକୁ ଦେଖିବା :

ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିବା ଜେଜେ ଜେଜେମାଙ୍କୁ ତୁମେ ଦେଖା କରିବାକୁ ଚାହଁ । ଏହି ଗସ୍ତକୁ ଆୟୋଜନ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ?

ଏହି ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ତୁମେ ନିମ୍ନଗୁଡ଼ିକ କରିପାରିବ : ।

- ଯାତ୍ରା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ କରିବା ।
- ଆୟୋଜିତ ତାରିଖ ପାଇଁ ଟିକେଟ୍ କ୍ରୟ କରବା ।
- ଯାତ୍ରାକୁ ଆରାମଦାୟକ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷକୁ ଏକତ୍ରୀତ କରିବା ।
- ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ତୁମ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ନୁହେଁ ତାହାକୁ କ୍ରୟ କର ।
- ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ତୁମ ପାଖରେ ସବୁଜିନିଷ ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିନିଅ । ଯେମିତି ପୋଷାକ, ଖାଦ୍ୟ, ଜୋତା, ପାଣି ବୋତଲ, ତଉଲିଆ ଓ ସାବୁନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ତୁମ ଜେଜେ ଜେଜେମା'ଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ।
- ଟ୍ରେନ୍ ଚଢ଼ି ନିଜ ଜେଜେ, ଜେଜେମା'ଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବ ।

ଏବେ, ତୁମେ ବତାଇପାରିବ କି, ତୁମେ କିପରି ଯାତ୍ରାର ଯୋଜନା କଲ ଓ କିପରି ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଯାତ୍ରାପାଇଁ ତୁମେ ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ଏକତ୍ରୀତ କଲ ? ହଁ, ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତୁମେ ଆପଣାଇଛ ତାହାକୁ ପରିଚାଳନା କୁହାଯାଏ ଓ ଏଇଥିପାଇଁ ଯାହା ତୁମେ ପ୍ରୟୋଗ କର, ତାହା ତୁମର ସାଧନ । ହଁ, ତୁମେ ଅନେକ ଜିନିଷର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ଜେଜେ, ଜେଜେମା'ଙ୍କୁ ଦେଖାକରିବାକୁ ଯାଇପାରିବ । ତେଣୁ, ତୁମେ କହିପାରିବ –

> ତୁମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି, ତାହାର ବ୍ୟବହାର କରି ବାଞ୍ଛିତ ବସ୍ତୁକୁ ପାଇବାକୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ ।

### ୧୦.୨.୧ ପରିଚାଳନା ମହତ୍ତ୍ୱ :

ଆସ, ଏବେ କଳ୍ପନା କର ଯଦି ତୁମ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ପ୍ରବନ୍ଧନ ନ କରିଥିଲେ କଣ ହୋଇଥାନ୍ତା ? ତୁମେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କିଛି ସମସ୍ୟାକୁ ସାଧନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

- ତୁମେ ଷ୍ଟେସନ୍‌ରେ ଡ଼େରିରେ ପହଞ୍ଚିପାର
- ଉଚିତ୍ ଟିକେଟ୍ ବିନା ତୁମର ଯାତ୍ରା ବାତିଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।
- ତୁମେ ତୁମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପିଇବା ପାଣି ନେବା ଭୁଲି ଯାଇପାର ।
- ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଜେଜେ ଜେଜେମାଙ୍କ ଘର ତାଲା ପଡ଼ିଥିବା ଦେଖିପାର ।

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଏବେ, ତୁମେ ସହମତ ହେବ ଯେ ପରିଚାଳନା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଯାତ୍ରାପରି ଏକ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଫଳତାର ସହ କରିବାକୁ ଦେଇଥାଏ । ଏହିପରି, ଆମ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମକୁ ପରିଚାଳନାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ, ଆମେ କହିପାରିବା ଯେ ଆମର ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ପରିଚାଳନାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ପରିଚାଳନା ତୁମକୁ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

- ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତିରେ
- ତୁମେ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବାକୁ ପ୍ରାପ୍ତିରେ
- ସାଧନର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଯୋଗରେ
- ଜୀବନକୁ ସୁବ୍ୟସ୍ଥିତ କରିବାରେ
- ସାଧନର ନଷ୍ଟକୁ ରୋକିବାରେ
- କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼େଇବାରେ
- ଜୀବନରେ ଉତ୍ତମ ମାନଦଣ୍ଡ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ

### ୧୦.୨.୨ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତିର ସୋପାନ

ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଖିଲ ଯେ ପରିଚାଳନା ଆମ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଆମକୁ ଅନେକ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାକୁ ଅଛି ଓ ଆମର ଇଚ୍ଛାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଅଛି । ତୁମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଧିକ ବା କମ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସାଧନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତୁମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିଛ ଯେ ସାଧନ ସୀମିତ ଅଟେ । ସୀମିତ ସାଧନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆମକୁ ଏକ ସୁବ୍ୟସ୍ଥିତ ପଦ୍ଧତି ଆପଣାଇବା ଉଚିତ୍ । ପରିଚାଳନାରେ ନିମ୍ନ ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକ ହୋଇଥାଏ :

- ଯୋଜନା କରିବା
- ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ବା ସଂଗଠନ କରିବା
- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା
- ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା

ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣାଇ ଥାଏ ।

ପ୍ରଥମେ ତୁମକୁ ଭାବିବାକୁ ହେବ ଯେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ଏହା କିପରି କରାଯିବ ଯାହାକୁ **ଯୋଜନା** ସୋପାନରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହାପରେ ତୁମେ ସମସ୍ତ ସାଧନକୁ ଏକତ୍ରୀତ କରି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦାୟୀତ୍ୱକୁ ବଣ୍ଟନ କର । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ ଏହା **ସଂଗଠନ** କୁହାଯାଏ ।

ଏହାପରେ ତୁମେ ବାସ୍ତବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଅ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ଯୋଜନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇଥାଅ ବା ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ **ନିୟନ୍ତ୍ରଣ** ରଖିଥାଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ହୋଇପାରେ ।

ଥରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସରିଗଲେ, ତୁମେ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛ କି ନାହିଁ ଦେଖ । ଅନ୍ୟ ଭାବରେ କହିଲେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟର **ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ** କୁହାଯାଏ ।

ପରିଚାଳନାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୋପାନ ବିସ୍ତୃତ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ନିମ୍ନରେ ଅଛି । ଏହାକୁ ପରିଚାଳନାର ସୋପାନ କୁହାଯାଏ ।

ଏହିପରି ପରିଚାଳନାର ଚାରଟି ସୋପାନ ଅଛି ।

**ସୋପାନ ୧ : ଯୋଜନା କରିବା**

ପରିଚାଳନା ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ ପ୍ରଥମେ ଏହା ଭାବିବାକୁ ହୁଏ ଯେ କଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଜନା କରିବା । ଯୋଜନା କରିବାର ସରଳ ଉପାୟ ଏହିଯେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହାର ଏକ ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯେହେତୁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଥମେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଆଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ପଛରେ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତେଣୁ ସଠିକ୍ କ୍ରମରେ ଏହାକୁ ଆୟୋଜନ କର । ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ଜେଜେ, ଜେଜେମାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବା ଯାତ୍ରାକୁ ଉଦାହରଣ ଭାବରେ ନେବ ତେବେ ତୁମେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟର ଯୋଜନା କରି ନେଇଥିଲ ତାପରେ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଏକତ୍ର କରି ଯାହା ନଥିଲା ତାର କ୍ରୟ କରିଥିଲ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ଟଙ୍କା କାଢ଼ିଥିଲ ପରେ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଟିକେଟ୍ ନେବାକୁ ଷ୍ଟେସନ୍ ଯାଇଥିଲ । ପ୍ରଥମେ ଟିକେଟ୍ ନେଲ ପରେ ବିଛଣା, ସାବୁନ୍, ପୋଷାକ, ତଉଲିଆ ନେଇ ଏକ ସୁଟ୍‌କେଶ୍‌ରେ ପ୍ୟାକ୍ କରିଥିଲା ।

ଏହା କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଆୟୋଜନ କରିଥିଲ । ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ ସୂଚୀର ଅନୁସରଣ କରିବା ଛଡ଼ା ତୁମେ ଯୋଜନାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶେଷ ସମୟରେ ବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଏଥିରେ ଯେପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିହେବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ତୁମେ ୧୬ତାରିଖକୁ ଟିକେଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉନାହିଁ ତେବେ ତୁମେ ଅଲଗା ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଏକାଦିନ ପାଇଁ ବା ପରଦିନ ପାଇଁ ଟିକେଟ୍ ନେଇପାର । ଏହିପ୍ରକାର ଯୋଜନାରେ ନିମ୍ନ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ରଖିବା ।
- ଯୋଜନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।

କ'ଣ ତୁମେ କହିପାରିବ କି କାହିଁକି ଯୋଜନା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ? ହଁ, ଏହା ଏଇଥିପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନକୁ ଭୁଲି ନ ଯାଅ । ତୁମ ପାଖରେ ତୁମ ହାତରେ ଏମିତି କିଛି ଅଛି ଯାହା ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଂଗଠନିକ ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନ ବିଷୟରେ ଭାବିନିଅ :

- କ'ଣ କରାଯିବ ?
- କିଏ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ?
- କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି କରାଯିବ ?
- କାର୍ଯ୍ୟ କେବେ କରାଯିବ ?
- କେଉଁ ସାଧନ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ ?

**ସୋପାନ ୨ : ସଂଗଠନ କରିବା**

ଯୋଜନା କରିସାରିବା ପରେ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ସାଧନକୁ ଏକତ୍ରୀତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଯୋଜନାକୁ ଉଚିତ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରାଯାଇପାରେ । ସଂଗଠନର ଅର୍ନ୍ତଗତ ସାଧନକୁ ଏକତ୍ର କରିବା ଓ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ବଣ୍ଟନ କରିବା ଆସିଥାଏ ।

> ସଂଗଠନର ଅର୍ଥ ସାଧନର ଏକତ୍ରୀକରଣ କରି ଯୋଜନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ବଣ୍ଟନ କରିବା ।

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

ଆସ ଏବେ ପଛକୁ ଯିବା ଓ ପୁନଃ ପ୍ରଥମେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣକୁ ଦେଖିବା । ଯେବେ ତୁମେ ନିଜ ଜେଜେ, ଜେଜେ ମା'ଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଥିଲ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ ଷ୍ଟେସନ୍ ଯାଇ ଟିକେଟ୍ କ୍ରୟ କରିବାକୁ ଭାବିଲ ସେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଲ । ପରନ୍ତୁ ଯୋଜନାରେ ସବୁବେଳେ ତୁମେ ନିଜକୁ କେବଳ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେବେ ତୁମେ ଯାତ୍ରା ଟିକେଟ୍ କ୍ରୟ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅ ତେବେ ତୁମେ ନିଜେ ଟିକେଟ୍ କ୍ରୟ କରିପାରିବ ବା ତୁମେ ନିଜ ଭାଇ ବା ମାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବ ।

ଏହିପରି କିଏ କଣ କରିବ ଏହି ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଗଲା ପରେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଯାହା ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତାହାକୁ ଏକତ୍ର କରିବାରେ ଲାଗିଯିବ । ଦାୟିତ୍ୱ ବାଣ୍ଟିବା ଓ ସାଧନ ଏକାଠି କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ପରିଚାଳନାର ୨ୟ ସୋପାନର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଦେବା ସମୟରେ ଆମେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ କି -

> ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଦିଆଯାଇଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଗ୍ୟତା ବା କ୍ଷମତା ବା ଏଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ତୁମେ ନିଜେ ଯାଇ ଟିକେଟ୍ ନ ନେଇପାର ତେବେ ତୁମେ ତୁମର ଭାଇକୁ ଟିକେଟ୍ କିଣିବାକୁ କହିପାରିବ, କାରଣ ତାର ଅଫିସ୍, ରେଲୱେ ଷ୍ଟେସନ୍ ପାଖରେ ଅଛି । ଏହିପରି ସେ ଟିକେଟ୍ କିଣିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ରହିପାରିବ ।

ତୁମେ କହିପାରିବ କି ଯଦି ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁସଂଗଠନ ନ କରିବ ତେବେ କ'ଣ ହେବ ? କଣ ତୁମେ ଭାବିପାରୁଛ କି କଣ ହେବ ଯଦି ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଏମିତି ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଇଛ ଯିଏ ଏପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ନା ତାଙ୍କ ପାଖର ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ଅଛି ? କଣ ହେବ ଯେବେ ତୁମେ କୌଣସି ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ କହିବ ? ହଁ ତୁମେ ଠିକ୍ କହିଛ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍‌ରେ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଜମାରୁ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତୁମର ଯୋଜନା ସଫଳ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ କହିପାରିବ କି କାହିଁକି ସଂଗଠନ ଏତେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ସଂଗଠନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ ଯେ :

- ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- କାର୍ଯ୍ୟର ସମୁଚିତ ବିଭାଜନ ଆବଶ୍ୟକ ।
- କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସମୟ, ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧନର ସଂଚୟ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ତୁମର ଯୋଜନା ସଫଳ ହେବ ।

ଏହାର ଅର୍ଥ ଯେହେତୁ କାର୍ଯ୍ୟର ବିଭାଜନ ଦୁଇ ବା ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ସମୟ ଓ ଶକ୍ତିର ସଂଚୟ କରିଥାଏ । ଯେହେତୁ ଏକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତେଣୁ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଓ କାହା ଉପରେ ଅଧିକ ଭାର ପଡ଼ି ନଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟର ସମୁଚିତ ବିଭାଜନ ବି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧନ ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ ଓ ଏହାର ସଂରକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

***କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧୦.୩ :*** ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ ପିକ୍‌ନିକ୍‌ର ଯୋଜନା କର ଓ କରାଯିବା କାର୍ଯ୍ୟର ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟର ବିଭାଜନ ତାଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ଓ ତାଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ କର ।

**ସୋପାନ ୩ : ନିୟନ୍ତ୍ରଣ**

ଥରେ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ଓ ସାଧନର ସଂଗଠନ ହୋଇଗଲେ ତେବେ ବାସ୍ତବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ ପୂର୍ବ ଉଦାହରଣକୁ ଦେଖିପାରିବ କି ? ଆମେ ସେଠାରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ଯେ ଯଦି ତୁମେ ଟିକେଟ୍ ପାଇନାହଁ ତେବେ ତୁମକୁ ବୈକଳ୍ପିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ, ଯଦି ତୁମେ ପ୍ରକୃତରେ ନିଜର ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତେବେ ତୁମକୁ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟବିଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୂଳ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଯୋଜନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇବା । ଯେମିତି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ, ତୁମେ ତୁମ ଯୋଜନାର ସଫଳତାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଏହା କର, ବହୁତ ସମୟରେ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳି ଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁଠି ନୂଆ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ତୁମେ ୧୫ତାରିଖକୁ ଯିବାର ଯୋଜନା କରିଥାଅ କିନ୍ତୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଟିକେଟ୍ ମିଳୁନାହିଁ, ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ? ତୁମକୁ ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାକୁ ହେବ :

- ଟ୍ରେନ୍ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ
- ଯିବା ତାରିଖ ବଦଳାଇବା
- ଯାତ୍ରା ସ୍ଥଗିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଯେହେତୁ ତୁମେ ଯାତ୍ରା ସ୍ଥଗିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହଁ ତେଣୁ ତୁମେ ଅନ୍ୟ ଟ୍ରେନ୍ ନେବାକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବ କିମ୍ବା ଏକା ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଅନ୍ୟ ତାରିଖରେ ଯିବାକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବ । ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କୁହାଯାଏ ।

ଯେମିତି ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇ ଗତିଶୀଳ ହେବ, ତୁମେ ଏଥିରେ ସମନ୍ୱୟ ସାଧନ କରିପାରିବ । ତୁମେ ତୁମର ଗତିବିଧିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ଯୋଜନା ଅସଫଳ ହେବନାହିଁ ଏହାକୁ ନମନୀୟ ବା ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ କୁହାଯାଏ ।

> ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅର୍ଥ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ଓ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ସଂଚାଳନ କରିବା ।

**ସୋପାନ ୪ : ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ**

> ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଅର୍ଥ ଯୋଜନାର ସଫଳତାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସୁଧାରତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତୁମେ ଯେବେ ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ତୁମେ ଏହାକୁ ଚାଖି ଦେଖିବାକୁ ଚାହଁ ଯେ ଭୋଜନ ଠିକ୍‌ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ତୁମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ତୁମ ଭୂଲ୍‌କୁ ଦର୍ଶାଇ ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଉତ୍ପାଦକୁ ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ତୁମ ଭୂଲ୍ ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ଯାଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ପୁନାରାବୃତ୍ତି ହୋଇନଥାଏ । ଏହାକୁ ପଛକୁ ଅନାଇବା ବା ପ୍ରତିପୁଷ୍ଟି (Feed back ) କୁହାଯାଏ ।

ଯଦିଓ ତୁମକୁ ଲାଗିବ ଯେ ଏହା ସୂଚୀର ଶେଷ ସୋପାନରେ ଦିଆଯାଇଛି କିନ୍ତୁ ଏହା ପରିଚାଳନାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚରଣରେ କରାଯାଇଥାଏ ଯେମିତି ଯୋଜନା କରିବା, ସଂଗଠନ କରିବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ତୁମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚରଣରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଶେଷରେ ପସ୍ତାଇବ ନାହିଁ । ଯେହେତୁ

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ ନିରନ୍ତର ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରୁଛ ତେଣୁ ତୁମେ ତୁମର ଯୋଜନା, ସଂଗଠନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଦୋଷକୁ ଜାଣିପାରିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ତୁମେ ତୁମର ଯୋଜନା ସଂଗଠନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିପାର । ଯଦି ତୁମେ ଏହା କରିପାରିବ ତେବେ ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ସୁଧାର ଆଣିପାରିବ ଓ ପୁରା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ । ଯଦି ନୁହେଁ, ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତୁମେ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ପାଇପାରିବ ।

**କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧୦.୪:** ନିଜ ପିତାଙ୍କ ଘରର ମରାମତି ଓ ସାଜସଜ୍ଜା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନାକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କର । ପରିଚାଳନା ସମ୍ବନ୍ଧୀ କିଛି ପରାମର୍ଶ ତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦିଅ ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦.୩**

୧. ପରିଚାଳନା ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ ।

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

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

୨. ପରିଚାଳନାର ଦୁଇଟି ଉପକାରର ତାଲିକା କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

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

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

୩. ଯୋଜନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତିନୋଟି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷର ସୂଚୀ କର ।

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

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

୪. ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତିର ନିମ୍ନ ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍‌ରେ ପୁନଃ ଆୟୋଜନ କର ।

(କ) ସଂଗଠନ .......................

(ଖ) ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ .......................

(ଗ) ଯୋଜନା .......................

(ଘ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ .......................

୫. ବତାଅ । ନିମ୍ନ ବକ୍ତବ୍ୟ ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍ । ନିଜ ଉତ୍ତରକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କର ।

(କ) ଯୋଜନା ପାଇଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

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

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

(ଖ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମୟରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

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

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

(ଗ) ଯୋଜନା ସ୍ୱଭାବତଃ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

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

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

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଘ) ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜର ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ, ଅନ୍ୟ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

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

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

(ଙ) ସଂଗଠନ କରିବା ସମୟରେ ଯୋଜନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

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

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

(ଚ) କୌଣସି ଯୋଜନାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯେ କେହି ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

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

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

୬. ନିମ୍ନକାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଉଦାହରଣ ସୂଚୀ କର :

(କ) ସଂଗଠନ

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

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

(ଖ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

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

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

## ୧୦.୩ ପରିଚାଳନାରେ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଉପାଦାନ

ଚିତ୍ର ୧୦.୨ ପ୍ରେରଣା ଦାୟକ

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

ପରିଚାଳନାର ତିନୋଟି ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

- ମୂଲ୍ୟ
- ମାନଙ୍କ
- ଲକ୍ଷ୍ୟ
- ମୂଲ୍ୟ

ମୂଲ୍ୟ ଏକ ନୈତିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବା ଏକ ବିଶ୍ୱାସ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ କୌଣସି ଦିଗ ବା ଯେକୌଣସି ବିଚାର ବିଷୟରେ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ସାଧୁ, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ, ଦୟାଳୁ, ନିଷ୍ଠାବାନ୍, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ, ପ୍ରସନ୍ନତା ଆଦିର ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟକୁ ବୁଝିଥାଅ । ଏହା ତୁମକୁ ଏକ ବିଶେଷ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାଅ, ଏଇଥିପାଇଁ ତୁମେ ଉଚିତ୍ ଭୋଜନ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କର । ତୁମେ ଯୋଗ କକ୍ଷ ବା ଆରୋବିକସ୍ କରିବା ପାଇଁ ବା ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣରେ ଯାଇଥାଅ । ତୁମେ ସମୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ବା ମୂଲ୍ୟ ଜାଣିଛ ତେଣୁ ତୁମେ ନିଜ ନିଯୁକ୍ତି ସ୍ଥାନରେ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଅ ।

ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟକୁ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତୁମେ ଆବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟ ନଥାଏ ଯାହା ତୁମ ସାଙ୍ଗ ପାଖରେ ଥାଏ ।

ତୁମ ଜୀବନରେ ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ରହିଥାଏ ବା ପରିବର୍ତ୍ତୀତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ସାଧୁତାକୁ ମୂଲ୍ୟ ଦିଅ ଏଇଥିପାଇଁ କେବେ ବି ମିଥ୍ୟା କୁହନାହିଁ ପରନ୍ତୁ, ତୁମେ ଖରାପ ସଂଗତରେ ପଡ଼ିଯାଅ ଓ ତୁମେ ମିଛ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହିପରି ତୁମର ସାଧୁତା ପାଇଁ ସମ୍ମାନ ଉଭାନ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ତୁମେ ସମୟ ସମୟରେ ନୂଆ ନୂଆ ମୂଲ୍ୟ ଅର୍ଜିତ କରିପାର । ଯେମିତି ତୁମେ ଭୋଜନକୁ ମହତ୍ୱ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ତେବେ ଏହାର ନଷ୍ଟକୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ତୁମେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳକୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ଓ ଏଇଥିପାଇଁ ତୁମେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ । ଏହା ତୁମକୁ କେବଳ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ କରିନଥାଏ ବରଂ ତୁମର କୌଶଳତାକୁ ବିକଶିତ କରେ ଓ ତୁମର ଆତ୍ମସମ୍ମାନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ, ତୁମେ ଦେଖିପାରିଲ କି ତୁମର ମୂଲ୍ୟ ତୁମକୁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାରେ କିପରି ସହାୟତା କରିଥାଏ ? କଣ ତୁମେ କିଛି ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ଓ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧୀତ କାର୍ଯ୍ୟର ସୂଚୀ କରିପାରିବ ?

- **ମାନଙ୍କ**

> ମାନଙ୍କ ଗୁଣବତ୍ତାର ଏକ ସ୍ୱୀକୃତ ସ୍ତର । ଏହିପରି ଏହା ମୂଲ୍ୟର ଏକ ମାନଦଣ୍ଡ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବାଞ୍ଛିତ ସଂନ୍ତୁଷ୍ଟି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେବେ ଆମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଯାଉ, ଆମେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାକୁ କୌଣସି ମାନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ମାପିଥାଉ । ଯେବେ ଆମେ କୌଣସି କୋଠରୀ ସଫା କରିଥାଏ ତେବେ ଆମକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ କି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ନିଜର ସ୍ଥାନରେ ରହିବା, ଏହାର ଝାଡ଼ିବା ପୋଛିବା ହୋଇ ଏହାକୁ ଚମକାଇବା ସହିତ ଚଟାଣ ଝଡ଼ାପୋଛା ହେବା ଆଦି । କୌଣସି କୋଠରୀ ସଫା ହୋଇନଥାଏ ଯେବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇନଥାଏ ।

କିଛି ମାନଙ୍କ ସ୍ୱୟଂ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ୟ କେତେଙ୍କ ମାନଙ୍କ ଆମ ଦ୍ୱାରା, ଆମ ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ଓ ଆମର ସମୁଦାୟ ଦ୍ୱାରା ଦାବୀ ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ କିଛି ମାନଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଓ କିଛି ମାନଙ୍କ

କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଏହା ବି ଦେଖିଥିବ ଯେ ଏକ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ କୌଣସି ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତି ବା ସମୟରେ କିଛି ବିଶେଷ ମାନଙ୍କ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଆସ ଏବେ ଏକ ଉଦାହରଣ ଦେଖିବା ତୁମ ମା' ବଜାର ଯାଇ ପ୍ରତିଦିନ ତାଜା ପରିବା ଆଣିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ଦିନ ବଜାର ଯିବାକୁ ସମର୍ଥ ନ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ତୁମ ପିତାଙ୍କୁ ପରିବା କିଣିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି । ଏଠାରେ ସେ ତୁମ ପିତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଣାଯାଇଥିବା ପରିବାର ପ୍ରକାର ଓ ଗୁଣବତ୍ତା, ନେଇ ସହମତ ହେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବେ । ତୁମ ପିତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚୟନ କରାଯାଇଥିବା ପରିବା ମା'ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚୟନ କରାଯିବା ପରିବାର ଗୁଣବତ୍ତା, ଆକାର ଓ ତାଜାପଣ ମାନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ହୋଇନଥାଏ । ତଥାପି ସେ ଏହି ଚୟନରେ ସହମତ ହେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାନ୍ତି ।

ତୁମ ମାନଙ୍କ ତୁମ ମୂଲ୍ୟକୁ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ କରିଥାଏ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖିଥାଏ । କିଛି ମାନଙ୍କ କେବଳ ତୁମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁମ ପରିବାର ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହିପରି ଆମେ ନିଜ ମାନଙ୍କ ଚୟନରେ ଅନ୍ତତଃ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେବେ ଆମେ 'ସଫା ପରିଷ୍କାର'କୁ ଆମର ମାନଙ୍କ ରଖିଥାଏ ତେବେ ଆମକୁ ନା କେବଳ ଆମ ଘର ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ବରଂ ଘରର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଆମେ ଆମର ଘର ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପାଇଁ ଏକ ମାନଙ୍କ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଘର ଗଳିରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା ତୁମ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ମାନଙ୍କ ହୋଇ ନଥାଏ ।

- **ଲକ୍ଷ୍ୟ**

ଲକ୍ଷ୍ୟ ତୁମ ଜୀବନରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ । ତୁମେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟମୁକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ସଂସ୍ଥାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛ କାରଣ ତୁମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କକ୍ଷ ୧୨ର ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା, ଏହା ନୁହେଁ କି ? ତୁମେ ତୁମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ତୁମ ମୂଲ୍ୟ, ମାନଙ୍କ ଓ ଉପଲବ୍ଧ ସାଧନର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରହି କରିଥାଅ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶବ୍ଦର ସଂଜ୍ଞା ଆମେ ଏହିପରି ଦେବା ଯେ :

> ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଯାହାକୁ ଆମେ ପାଇବା ପାଇଁ ଚାହିଁଥାଏ ଓ ଯାହାପାଇଁ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଉ । ଏହିପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆମର ମୂଲ୍ୟ, ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଇଚ୍ଛାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ଆଶା କରିଥାଉ ଯେ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପୁରାକରି ଆମେ ଉପଲବ୍ଧିର ସ୍ୱାଦ, ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ସଂନ୍ତୁଷ୍ଟିର ଅନୁଭୂତି ପାଇପାରିବା ।

ଯେମିତି ଆମର ମୂଲ୍ୟ ଏବଂ ମାନଙ୍କ ସମୟ ସହିତ ବଦଳିଥାଏ । ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବି ବଦଳିଥାଏ । କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର ଓ ସରଳତାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କିଛି ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ (ଉଦାହରଣ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ) କିଛି ଘଣ୍ଟା (କମିଜ୍‌ର ସିଲାଇ) ବା କିଛି ବର୍ଷରେ (ଡ଼ିଗ୍ରୀ କୋର୍ସର ପାଠପଢ଼ା, ଘର କରିବା, ବ୍ୟାଙ୍କ୍‌ରେ ପଇସା ଜମା କରିବା) ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ କାରଣ ଏହା ଆଗରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇସାରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମେ ତୁମ ସ୍କୁଲ୍ ପାଠ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଡ଼ିଗ୍ରୀ କୋର୍ସ ପାଇଁ କଲେଜ ପାଠର ଏକ ଅଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏଥିରେ ମିଶିଯାଇଥାଏ । କଣ ତୁମେ ଏହିପରି କିଛି ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ଭାବିପାରୁଛ ?

ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆସ ରିମା, ମହେଶ ଓ ସାନିୟାର୍ ଉଦାହରଣ ଦେଖିବା ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ, ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ ଜଗିଙ୍ଗ୍, ଆରବିକ୍ ଓ ଯୋଗ କକ୍ଷରେ ପ୍ରବେଶ କରିଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ଅଟେ ଯାହା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇବା, ପରନ୍ତୁ ରିମା ପ୍ରତିଦିନ ଅଧା ଘଣ୍ଟା ଜଗିଙ୍ଗ୍ କରିଥାଏ କାରଣ ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ଭବତଃ କିଛି ସମୟରେ ବିଶେଷ ମାତ୍ରାରେ ଓଜନ କମାଇବା, ମହେଶ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ନିଜର ଶ୍ୱାସରୋଗ ଓ ଅଣ୍ଟାର କଷ୍ଟରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ କରିଥାଏ । ସାନିୟା ଆରୋବିକ୍‌ର ଅଭ୍ୟାସ ନିଜର ବଳ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ, ଦୁବଲା ପତଳା ଓ କାଣ୍ଟଛାଣ୍ଟ ହେବାପାଇଁ, ଓ ଶରୀରର ଠିକ୍ ଓଜନ ରଖିବା ପାଇଁ କରିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ଛଡ଼ା ଏ ତିନି ମିତ୍ର ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର, ପୋଷକ ଓ ପୁରକ ଆହାର ଜୀବନିକା ଓ ଟନିକ୍ ଆଦି ନେଇଥାନ୍ତି । ଏହିପରି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥାଏ ।

**ପେଟିକା-୩**

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହିପରି ତୁମେ ଶିଖିଲଯେ ତୁମର ମୂଲ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ତୁମ ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ପରିଚାଳନା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ଓ ଜାଣିବା

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦.୪**

୧. ନିମ୍ନ ପାଇଁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାରି-ଚାଟିଟି ମୂଲ୍ୟର ସୂଚୀ କର ।

(କ) ନିଜ ପାଇଁ

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

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

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

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

(ଖ) ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ

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

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

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

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

(ଗ) ନିଜ ମିତ୍ର ପାଇଁ

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

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

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

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

୩. ତୁମର ସାଙ୍ଗର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ତୁମେ ତୁମର ମୂଲ୍ୟ ଏବଂ ମାନଙ୍କ ବଦଳାଇବ କି ? ତୁମର ମୂଲ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ଉପାଦକ ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରିବ ?

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

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

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

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

୨. ମୂଲ୍ୟ, ମାନଙ୍କ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ ।

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

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

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

ଟିପ୍‌ପଣୀ

୩. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କର ।

(କ) କିଛି ଘଣ୍ଟା (ଖ) କିଛି ଦିନ

(ଗ) କିଛି ମାସ (ଘ) କିଛି ବର୍ଷ

୧. ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ..............................................

୨. ଆଲମାରୀ ସଫା କରିବା ..............................................

୩. ରା.ମୁ.ବି, ସଂ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାରିବା ....................

୪. ରା.ମୁ.ବି, ସଂ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପାଇବା ..................

୫. ନିଜ ପାଇଁ ସୁଏଟର୍ ବୁଣିବା ..............................................

୬. ପିଲାଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ......................................................

୭. ଝିଅର ବିବାହ ..........................................................

---

**୧୦.୪ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ**

ଯଦି ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଏକ ସଫଳ, ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସନ୍ତୋଷପଦ ଜୀବନ ବିତାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତେବେ ତୁମକୁ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତି କରିବାକୁ ଅଛି, ମାନଙ୍କ ସ୍ଥିର ରଖି ଓ ଯେଉଁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣାଇବାକୁ ଅଛି ସେ ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏକ ଧାରାବାହିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସମୟରେ ତୁମକୁ ଅନେକ ବିକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରୁ ଚୟନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବିକଳ୍ପ ଉପରେ ବିଚାର ବିମର୍ଷ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ, ତେବେ ଯାଇ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବଯେ ତୁମେ ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଚୟନ କରିଛ ଓ ତୁମେ ଏମିତି କିଛି ବିକଳ୍ପକୁ ଛାଡ଼ି ନ ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ଧନ, ସମୟ, ଶକ୍ତିର ସଂଚୟ କରିପାରିଥାନ୍ତ ବା ଯାହା ସାମାଜିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ରୂପରେ ତୁମକୁ ଲାଭ ପହଞ୍ଚାଇଥାନ୍ତା । ତେଣୁ, ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ତୁମେ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଶିଖ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବ ଓ କୌଣସି ଲକ୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବ ବା ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମାନା କରିପାରିବ । ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅର୍ଥ କଣ ? ତୁମେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ଏହିପରି ପରିଭାଷିତ କରିପାରିବ ।

| |
|---|
| ଅନେକ ବିକଳ୍ପ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ଚୟନ କରିବା ହିଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅଟେ । |

ଏହାର ଅର୍ଥ କଣ ? ତୁମେ ବର୍ଷାଦିନରେ ଅଫିସ୍‌ରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ଚାହୁଁଛ ପରନ୍ତୁ ତୁମେ ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଯିବାକୁ ଚାହଁନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ତୁମର ବିକଳ୍ପ କଣ ହେବ ? ତୁମେ ବସ୍‌ରେ ଯାଇପାରିବ, ପାଦରେ ଚାଲି ଯାଇପାରିବ ବା ଟାକ୍‌ସୀ ନେଇପାରିବ ବା ତୁମ ମିତ୍ରଙ୍କ କାର୍‌ରେ ଲିଫ୍ଟ ମାଗି ଯାଇପାରିବ । ତୁମକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ କେଉଁ ବିକଳ୍ପ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତୁମେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅଫିସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବ । ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅନେକ ଚରଣ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :-

୧. ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନିବା

୨. ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ସୂଚନା ଜାଣିବା ପରେ ଏକ ସମ୍ଭାବିତ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ବା ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରି ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିବା ।

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଉପରେ ବିଚାର ବିମର୍ଷ ଓ ଏହାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ।

୪. ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟବିଧିକୁ ଚୟନ କରିବା

ଆସ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏହି ଚରଣକୁ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ବୁଝିବା ।

**ପେଟିକା-୩**

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

**ଚରଣ ୧ : ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନିବା**

ତୁମ ମିତ୍ର ରାହୁଲ ଓ ତାର ପରିବାର ତାଙ୍କ ଭଡ଼ା ଘରେ ଖୁସିରେ ନଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ସେମାନେ ରହୁଥିବା ଘର ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ କାରଣ ତାଙ୍କ ପରିବାରରେ ସେମାନେ ସାତଜଣ ସଦସ୍ୟ ଓ ଏହି ଘରେ ରହିବା ପାଇଁ ଜମାରୁ ଦୁଇଟି କୋଠରୀ । କପଡ଼ା ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଘରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ଓ ରୋଷେଇ ଘର ବି ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଏବଂ ଆଖପାଖ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ପରିଷ୍କାର ନୁହେଁ । ତେଣୁ ରାହୁଲ୍ ପରିବାର ତାଙ୍କର ଘର ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ବା ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ଘର କ୍ରୟ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ୟା ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଥିବାର ଘରର ଓ ନୂଆ ଘର ଚୟନ କରିବାରେ ।

ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଭାବୁକ ନହୋଇ ସ୍ପଷ୍ଟହେବା ଉଚିତ୍ । ରାହୁଲ୍‌ର ପରିବାରକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରର ସୁବିଧାକୁ ଉପରଦେଖା ନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନ ଘର ରାହୁଲ୍ ପିତାଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ, ରାହୁଲ୍ ଓ ତାର ଭଉଣୀ ସ୍କୁଲ୍ ପାଖରେ ଅଟେ । ଏଠାରୁ ବଜାର ମଧ୍ୟ ପାଖରେ । ବାରମ୍ବାର ଯିବା ଆସିବା କରି ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କିଣାଯାଇପାରେ । ତଥାପି ସେମାନେ ଏହିଘର ସହିତ ଖୁସି ନୁହଁନ୍ତି । ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିର ନଜରରେ ରାହୁଲ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା, ଇଚ୍ଛା ଓ ମୂଲ୍ୟକୁ ନଜର ଦେଇ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣକୁ ଯିବା ।

**ଚରଣ ୨ : ସମସ୍ତ ସୂଚନାକୁ ଏକତ୍ର କରି ସମ୍ଭାବିତ କାର୍ଯ୍ୟବିଧିକୁ ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା**

ରାହୁଲ ପରିବାରକୁ ବିକଳ୍ପ ଘର ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ଯେମିତି ଘରର ପରିସର ଓ ପ୍ରକାର- ଫ୍ଲାଟ୍ ବା ବଙ୍ଗଳା, କୋଠରୀର ସଂଖ୍ୟା, ସୁଲଭତା ଓ ବଡ଼ ଘରର ଭଡା ଦେବାପାଇଁ ସକ୍ଷମତା ବା ନିଜେ ଘର କିଣିବା ଆଦି । ଏହିସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପରିବାର ପ୍ରପର୍ଟି ଡ଼ିଲରର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବା, କିମ୍ବା ନିଜର ପଡ଼ୋଶୀ, ମିତ୍ରଙ୍କ ଉପଦେଶ ଓ ଅନୁଭବ ସହିତ ବିଚାର ବିମର୍ଷ କରିପାରିବେ । ଆଦର୍ଶ ଭାବରେ ରାହୁଲର ପରିବାର ନିଜର ଉପଲବ୍ଧ ସାଧନ ଯେମିତି ସମୟ, ଶକ୍ତି ଓ ଧନକୁ ଦେଖି ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବିତ ବିକଳ୍ପକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସୀମା ଠିକ୍ କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ବିକଳ୍ପ ବିଷୟରେ ଭାବି ହୁଏ ।

**ଚରଣ ୩: ବିକଳ୍ପର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ**

ଏହାକୁ ସରଳ କରିବା ପାଇଁ, ରାହୁଲ ପରିବାର ଦୁଇଟି ବା ତିନୋଟି ବିକଳ୍ପ ଉପରେର ବିଚାର ବିମର୍ଷ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେମିତି ଗୋଟିଏ ଅସ୍ୱୀକୃତ ହୋଇଯିବ ସେମିତି ଆଉ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ବିକଳ୍ପ ବିଚାର ବିମର୍ଷ ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପାଇଁ ଏହି ସୂଚୀରେ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକଳ୍ପକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଏହାର ପରିଣାମ ଓ ପାରିବାରିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ମୂଲ୍ୟର ଆଧାର ଉପରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଚୟନ ପାଇଁ କୌଣସି ବିକଳ୍ପର ବାଞ୍ଛିତ ଓ ଅବାଞ୍ଛିତ ପରିଣାମ ଉପରେ ଅବଶ୍ୟ ବିଚାର ବିମର୍ଷ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଶେଷରେ, ରାହୁଲର ପରିବାର କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିଜ ଘର କିଣିବା ବିଚାରକୁ ସ୍ଥଗିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆବଶ୍ୟକ ଧନରାଶି ନାହିଁ । ହୋଇପାରେ, ରାହୁଲର ପିତା ପ୍ରଥମରୁ କାର୍ ପାଇଁ କିସ୍ତି ଦେଉଥିବେ । ତେଣୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରର କିସ୍ତି ପୂରଣ ନ ହୋଇଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଘର କିଣିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେନାହିଁ । ଏହିପରି ପରିବାର ନୂଆ ଭଡ଼ାଘରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ସବୁ ଜାଣିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କି ମାସିକ ଭଡ଼ାଦେବା ଓ ବାରମ୍ବାର ଘର ବଦଳାଇବା ଅପେକ୍ଷା ନିଜର ଘର କରିବା/କିଣିବା ସବୁଠୁ ଭଲ ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭଡ଼ାଘରର ସମସ୍ତ ବିକଳ୍ପ ଉପରେ ବିଚାର ବିମର୍ଷ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ବିକଳ୍ପର ସୂଚୀ ଏବେ ଭଡ଼ାଘର ଚୟନରେ ହିଁ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

**ଚରଣ ୪: ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବିକଳ୍ପର ଚୟନ**

ଅନେକ ପ୍ରକାର ଘର ଦେଖିବା ପରେ, ରାହୁଲର ପରିବାର ପାଖରେ ଏକ ନୂଆ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମ ମହଲାର, ତିନି ଶୟନ କକ୍ଷର ଗୋଟିଏ ଘର ଚୟନ କରନ୍ତି ଯାହା ବହୁତ ସଫା ପରିଷ୍କାର ଓ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଘର, ଚଉଡ଼ା ରାସ୍ତା ଓ ଗୋଟିଏ ଭଲ ବଜାର ଓ ରାହୁଲ ପିତାଙ୍କ ଅଫିସ୍, ପିଲାଙ୍କ ସ୍କୁଲ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ ଦୂର ବି ନୁହେଁ । ଏହି ଘରର ଆଗ ଓ ପଛରେ ଖୁବ୍ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ଅଛି ଯେଉଁଠି ପିଲାମାନେ ଖେଳିପାରିବେ, ଲୁଗା ଶୁଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ଅଛି ଓ ରାହୁଲର ମା ମଧ ଛୋଟ ରୋଷେଇ ବଗିଚା କରିପାରିବେ । ଏହାର ଭଡ଼ା ମଧ ସେମାନଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ହୋଇଥାଏ ଓ ରାହୁଲର ପିତା ଆଶା କରନ୍ତି କି କାରର ଋଣ ସୁଝି ସାରିବା ପରେ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏତେ ଟଙ୍କା ସଂଚୟ କରିପାରିଲେ ସେ ତାଙ୍କର ନିଜର ଘର ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ କିସ୍ତି ଦେବାପରେ ଶେଷ ରାଶିକୁ ସରଳ କିସ୍ତିରେ ସୁଝିପାରିବେ । ଏହିପରି ଏବେ ରାହୁଲର ପରିବାର ନିଜ ନୂଆଘରେ ଖୁବ୍ ଖୁସିରେ ରହିଥାନ୍ତି ।

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦.୫**

୧. ତୁମ ପିତା ତୁମ ପରିବାରକୁ ପିକ୍‌ନିକ୍‌ରେ ନେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଉଚିତ୍ ସ୍ଥାନ ଓ ସମୟରେ ଚୟନ କରିବା ସମୟରେ ସେ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟିଦେବେ ?

୨. ନିମ୍ନ ଉକ୍ତିକୁ ଭୁଲ (✗) ବା ଠିକ୍ (✓) ଦର୍ଶାଅ । ନିଜ ଉତ୍ତରର କାରଣ ଲେଖ ।

(କ) ଅନେକ ବିକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଗୋଟିଏକୁ ଚୟନ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ହୋଇଥାଏ ।

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

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

(ଖ) ନିଷ୍ପତ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ, ସମସ୍ୟାକୁ ଠିକ୍‌ରେ ଚିହ୍ନିବା ହୋଇଥାଏ ।

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

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

(ଗ) ପରିବାରର ସାଧନ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ମଧରେ ଚୟନ କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

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

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

(ଘ) ସମସ୍ତ ବିକଳ୍ପ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଚୟନ ହୋଇଥିବା ବିକଳ୍ପରୁ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଆଦର୍ଶଯୁକ୍ତ ସନ୍ତୋଷ ମିଳିବା ଉଚିତ୍ ।

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

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

(ଙ) ନିଷ୍ପତ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟା, ମୁଖ୍ୟ ପାରିବାରିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସମୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

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

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

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

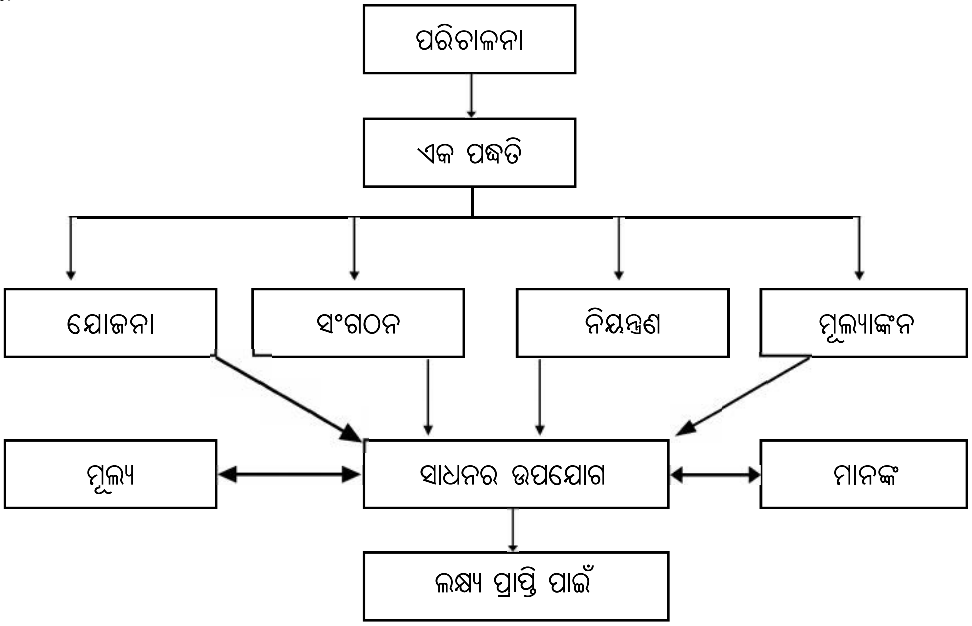
ଟିପ୍ପଣୀ

**ପେଟିକା-୩**

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

**ତୁମେ କଣ ଶିଖିଲ**




**ପାଠ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ**

୧. ସାଧନର ସଂଜ୍ଞା ଲେଖି ତାର ବର୍ଗୀକରଣ କର ।

୨. ପରିଚାଳନା କ'ଣ ? ପରିଚାଳନାର ସୋପାନର ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୩. ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତିରେ ତିନି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରେରଣା କଣ ?

୪. ନିଜ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚିହ୍ନ । ଏହି ମୂଲ୍ୟକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ଯେଉଁଠାରୁ ଏହା ଜନ୍ମ ନେଇଛି, ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ତୁମେ ନିଯୁକ୍ତ କରିଛ ତାହା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୫. ନିଷ୍ପତ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମହତ୍ତ୍ୱ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ । ନିଷ୍ପତ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଚରଣଗୁଡ଼ିକର ସୂଚୀ କର ।

୬. ବିଶୃଙ୍ଖଳ ଶବ୍ଦକୁ ପୁନଃଗଠି କରି ଠିକ୍ ଶବ୍ଦକୁ ଚିହ୍ନ, ନିମ୍ନ ଉକ୍ତି ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

(କ) ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ **ନସାଧ** ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଖ) ଇଚ୍ଛିତ ବସ୍ତୁକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଯାହା ବ୍ୟବହାର ହୁଏ **ନାଳଚାରିପ** ।

(ଗ) ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରଥମ ଚରଣ **ନାଯୋଜ** । ________

(ଘ) ପରିଚାଳନାରେ ସାଧନକୁ ଏକତ୍ରୀତ କରି ଦାୟିତ୍ୱ ବାଣ୍ଟିବାକୁ **ନଠଗସଂ** କୁହାଯାଏ ।

(ଙ) ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ଓ ସଂଗଠନ କରିବା **ଣୟନ୍ତ୍ରନି** ।

(ଚ) ତୁମ ଯୋଜନାର ପ୍ରଗତିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ସୁଧାରତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା **ନଙ୍କଲ୍ୟାସୁ** ।

(ଛ) ବୈକଳ୍ପିକ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୋଗୀ ମାପଚୟନ କରିବା **ଲ୍ୟମୂ** ।

(ଜ) ମୂଲ୍ୟର ମାପକ ଯାହା ଲୋକଙ୍କୁ ବାଞ୍ଛିତ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ତାହା **ନଙ୍କସା** ।

(ଝ) ଯେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆମେ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁ **କ୍ଷ୍ୟଲ** । ______

(ଞ) ବୈକଳ୍ପିକ ଚୟନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଚୟନ **ନିଷ୍ପତ୍ତି** ।

---

**ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ।**

୧୦.୧.୧.(କ) ଡାକ୍ତର ବା ଇଞ୍ଜିନିୟର ହେବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାଧନ

(i) ଯୋଗ୍ୟତା ଓ କୌଶଳ

(ii) କକ୍ଷ ୧୨ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ନମ୍ବର ଆଣିବା

(iii) ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ପାସ୍ କରିବା

(iv) ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(v) ସନ୍ଦର୍ଭ ପୁସ୍ତକ

(vi) ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନ

(vii) ଧନ

(ଖ) ମାନବ ସାଧନ : (i), (ii), (iii), (iv)

ଅମାନବ ସାଧନ : (v), (vi), (vii)

୨.(କ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧନ : ଖ, ଗ, ଘ

(ଖ) ପାରିବାରିକ ସାଧନ : କ, ଚ, ଛ

୩.(କ) କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ପହଞ୍ଚିବା :

(i) ସମୟ, ଧନ, ଶକ୍ତି, ବାହନ

(ii) ଧନ, ପାକ କରିବା ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ, କ୍ରକରୀ, କଣ୍ଟା-ଚାମଚ୍, ଫର୍ଣ୍ଣିଚର, ସ୍ଥାନ, ଟେବୁଲ କଭର୍

୧୦.୨ ୧. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୨. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୩. ପ୍ରୟୋଗ କରିବା, ପୁନଃ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା, ପୁନଃ ଚକ୍ରିକରଣ କରିବା

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

ପେଟିକା-୩

ସାଧନ ପରିଚାଳନା

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୦.୩ ୧. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୨. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୩. କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସୂଚୀ କରିବା, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟ କରିବା, କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନମନୀୟ ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।

୪. ଯୋଜନା, ସଂଗଠନ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

୫. (i) ଭୂଲ୍, (ii) ଭୂଲ୍, (iii) ଭୂଲ୍, (iv) ଠିକ୍, (v) ଠିକ୍, (vi) ଭୂଲ୍

୬. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର ।

୧୦.୪ ୧. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୨. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୩. ୧. (କ) ୨. (କ) ୩.(ଖ) ୪.(ଘ) ୫.(ଗ) ୬. (ଘ) ୭. (ଘ)

୧୦.୫ ୧. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୨. (କ) ଭୂଲ୍, (ଖ) ଠିକ୍, (ଗ) ଠିକ୍, (ଘ) ଠିକ୍, (ଙ) ଭୂଲ୍

**ପାଠ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର**

୧. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୨. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୩. (i) ମୂଲ୍ୟ (ii) ମାନଙ୍କ (iii) ଲକ୍ଷ୍ୟ

୪. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୫. ପାଠକୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ କର

୬. (i) ସାଧନ

(ii) ପରିଚାଳନା

(iii) ଯୋଜନା

(iv) ସଂଗଠନ

(v) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

(vi) ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

(vii) ମୂଲ୍ୟ

(viii) ମାନଙ୍କ

(ix) ଲକ୍ଷ୍ୟ

(x) ନିଷ୍ପତ୍ତି