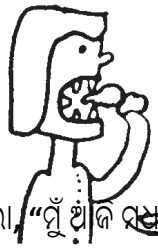
ପାଠ – ୯
ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ



ତୁମର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଖାଅ

"ମାଁ, ମୁଁ ଦୂଢ଼ି **(DOODHI)** ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । ଅପୁ ପ୍ରତିବାଦ କଲା, "ମୁଁ ଥିଜି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଖାଇବି ନାହିଁ ।"
ମିନି କହିଲା, "ମାଁ ତାକୁ ଖେଳିବାକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅ । କେବଳ ଆଜି ଦିନେ ନ ଖାଇଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ।"



ମାଁ କହିଲେ ," ଅସୁବିଧା ହେବ ମିନି । ଅପୁ ତୁମେ ଜାଣଯେ ତୁମର ଶରୀର ଏକ କାରଖାନା ଭଳି । ଶରୀର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଶକ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ଓ ଜରାଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶର ପୁନଃଗଠନ କରେ, ତୁମକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ଅସୁସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ମନେପକାଅ, ତୁମେ ଏହା ଗତବର୍ଷ ପଢ଼ିଥିଲ । "
"ତେଣୁ ସେ ଗୋଟିଏ ଥର ମଧ୍ୟ ନ ଖାଇବ କାହିଁକି?" ମିନି ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲା,
"ସେ ସକାଳେ ଜଳଖିଆ ଖାଇଛି । ତାହା ତାକୁ ଶକ୍ତି ଓ ସବୁ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ଯୋଗାଇବା ଉଚିତ ।"
"ଆରେ, ମିନି, ତାହା ବେଗି ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନତୁମେ ଅପୁର ପେଟ ପାଖରେ ତୁମ କାନକୁ ରଖ ଓ ଶୁଣ । ତୁମେ ଘଡ଼ଘଡ଼ିଭଳି ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ପାରୁଛ କି ? ତେଣୁ ତା' ର ପେଟ କହୁଛି ଯେ ସେ ଭୋକି ଅଛି ଓ ତାକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି ।"



ମିନି ଆଉ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲା । "ଏହି ଘଡ଼ଘଡ଼ ଭଳି ଶବ୍ଦ କଣ ? ସେ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବେ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ କେଉଁ ଆଡ଼େ ଗଲା? ତାର ଶରୀର ଭିତରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟର କଣ ହେଲା? "

ଅପୁ ଦୁଷ୍ଟାମି ହସହସି କହିଲା, "ମୁଁ ଜାଣେ କଣ ହେଲା । " ଏହା ଶି ଶି **(SHI SHI)** ରେ ପରିଣତ ହେଲା । ତୁମେ ଜାଣ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳେ ଆମେ ମଳ ତ୍ୟାଗ କରୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମିନି ପ୍ରକୃତରେ କୌତୁହଳି ହେଲା, "କିନ୍ତୁ ମାଁ, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ କିପରି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଲା ? ଏବଂ ଆମର ମଳ ଆମେ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ରଙ୍ଗ ଓ ବାସ୍ନା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ କାହିଁକି ? ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କିଛି ହେଉଥିବ ।"

ମାଁ କହିଲେ, "ତୁମେ ଜାଣିପାରିବ, ସବୁବେଳେ ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ । ଚାଲ ଆମ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କଣ ଘଟେ ଜାଣିବା ।"

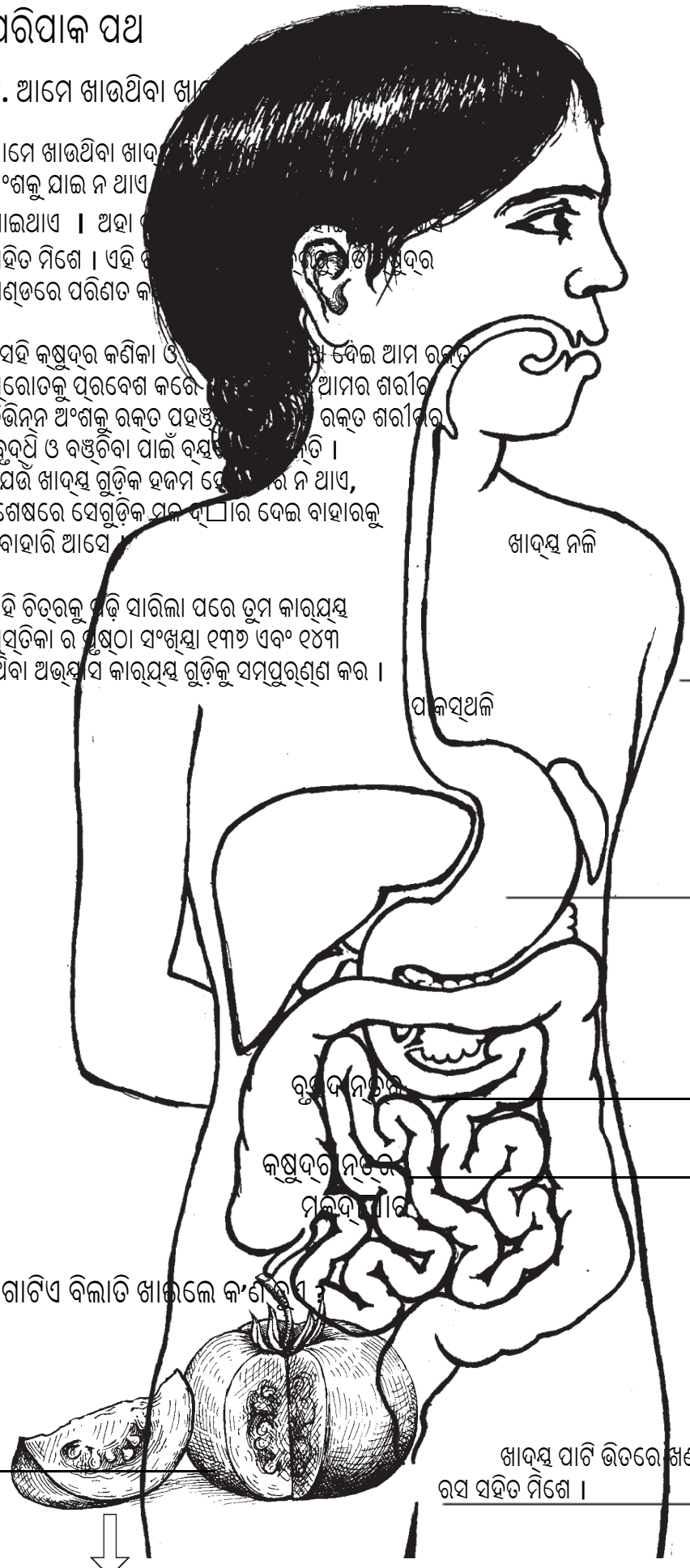
ପରିପାକ ପଥ

୧. ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖା

ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍
ଅଂଶକୁ ଯାଇ ନ ଥାଏ
ଯାଇଥାଏ । ଅହା
ସହିତ ମିଶେ । ଏହି
ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ କ

ସେହି କ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକା ଓ
ସ୍ରୋତକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ
ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ପହଞ୍
ବୃଦ୍ଧି ଓ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବ୍ୟ
ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହଜମ
ଶେଷରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଳ ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ
ବାହାରି ଆସେ ।

ଏହି ଚିତ୍ରକୁ ପଢ଼ି ସାରିଲା ପରେ ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ର ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୭ ଏବଂ ୧୪୩ ଥିବା ଅଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ କର ।



ଖାଦ୍ୟ ନଳି

ପାକସ୍ଥଳି

ବୃହଦନ୍ତ୍ର

କ୍ଷୁଦ୍ରନ୍ତ୍ର

ମଳଦ୍ୱାର

ଗୋଟିଏ ବିଲାତି ଖାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ ?

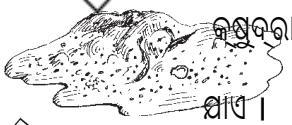
ଖାଦ୍ୟ ପାଟି ଭିତରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ପାଚକ ରସ ସହିତ ମିଶେ ।



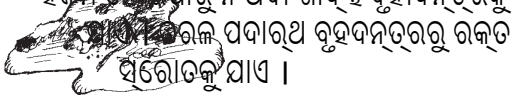
ଚୋବାଇ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ପାକସ୍ଥଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଏ ।



ଖାଦ୍ୟ ପାଚକ ରସ ସହିତ ମିଶି ପାକସ୍ଥଳି ଭିତରେ ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୁଏ ।



କ୍ଷୁଦ୍ରନ୍ତ୍ରର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକାରେ ବିଭାଜିତ ହୋଇ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତକୁ ଯାଏ ।



ହଜମ ହୋଇପାରୁ ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବୃହାଦନ୍ତ୍ରକୁ ଯାଏ । ଭଲ ପଦାର୍ଥ ବୃହଦନ୍ତ୍ରରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତକୁ ଯାଏ ।



ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଯାଏ ।



ହଜମ ହୋଇପାରୁ ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଳଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ ।



ବଳକା ଜଳ ମୁତ୍ର ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ ।

୨. ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରିଥାଏ ।

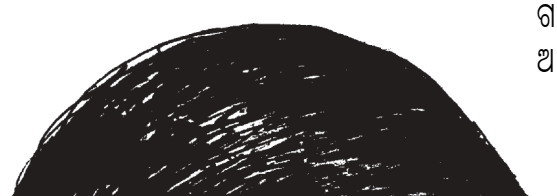
ତୁମ ପାଟି ଭିତରେ ଦାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୁଏ । ତୁମର ଜିଭ ଖାଦ୍ୟକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିବାରେ ଓ ଗତିଶିଳ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଟିରେ ଲାଳ ସହିତ ମିଶେ । ଲାଳ ବା ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟକୁ କ୍ଷୁଦ୍ରାତିକ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକାରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କ. ଖଣ୍ଡେ ରୁଟି କିମ୍ବା ରନ୍ଧା ଆଳୁକୁ ୨ – ୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୋବାଅ । ତାର ସ୍ୱାଦରେ କଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।**(କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୭)**

ଅଟା ଓ ଆଳୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ରହିଥାଏ । ପାଚକ ରସ ସେହି ଶ୍ୱେତସାରକୁ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପରିଣତ କରେ । ତୁମେ ଅନୁମାନ ଲଗାଇ ପାରିବ କି ତାହା କଣ ?

ଯଦି ତୁମେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବାଇବ ତେବେ ପାଚକ ରସ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ କରାଇ ପାରିବ ।

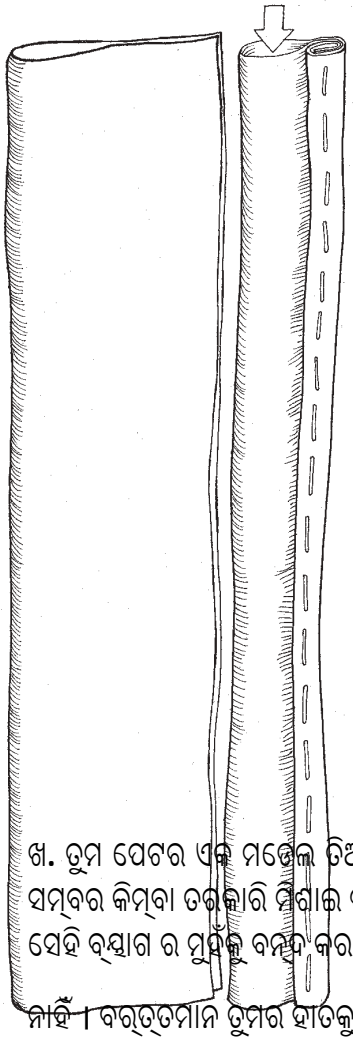
ଖ. ଆୟୋଡିନ ଶ୍ୱେତସାରକୁ ନୀଳ କିମ୍ବା କଳା ରଙ୍ଗରେ ପରିଣତ କରେ । କଦଳୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ, ଅଟା, ଚିନାବାଦାମ, ରୁଟି, ଦୁଧ, ଭାତ, ଆଳୁ, ଘିଅ, ପାଉରୁଟି, ବନ୍ଧାକୋବି, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶସ୍ୟ, ରନ୍ଧା ଅଣ୍ଡା, ପାତଳଘଣ୍ଟା ଓ ବିସ୍କୁଟ୍ ଆଦିରୁ କିଛି ପରିମାଣର ନିଅ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା ଆୟୋଡିନ ପକାଇ ଚାଖ ।**(କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୮)**



ଗ. ଖଣ୍ଡେ କଞ୍ଚା ଆଳୁକୁ ଚାଞ୍ଛ । ଏହାକୁ ୩ – ୪ ଚାମଚ ପାଣି ସହିତ ମିଶାଅ ଆଳୁର ସେହି ଟୁକୁଡ଼ାକୁ ପାଣିରେ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ

ଛାଣି ଦିଅ । ଏକ ଚାମଚ ମିଶ୍ରଣକୁ ଚାଖ।**(**କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୮**)**

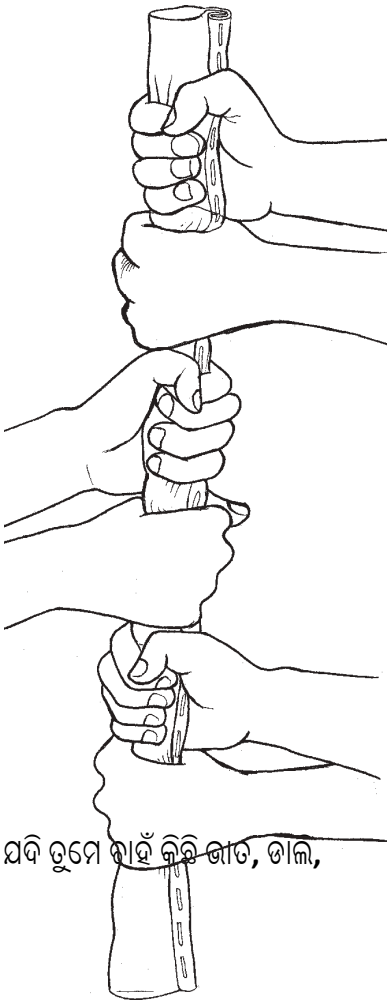
ଅନ୍ୟ ଏକ ଚାମଚ ମିଶ୍ରଣକୁ ତୁମ ପାଟି ଭିତରେ ରଖ । ୫ – ୬ ମିନିଟ ପାଟି ଭିତରେ କୁଲୁ କୁଲୁ କର । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ବାହାର କର ଏବଂ ପୁଣି ଚାଖ ।**(**କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୮**)**



୩. ଖାଦ୍ୟ ନଳିରେ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଯାଏ

କ. ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଗିଳି ଥାଅ ସେହି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ତୁମ ଖାଦ୍ୟ ନଳିକୁ ଯାଇଥାଏ । ତୁମେ ତୁମର ଖାଦ୍ୟ ନଳିର ଏକ ମଡେଲ ତିଆରି କର । ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଗରୁ ପ୍ରାୟ ୨୦ ସେ.ମି. ଅସାର ଏବଂ ୪୦ ସେ.ମି. ଲମ୍ବ ଅଂଶକୁ କାଟ । ଏକ ଲମ୍ବା ଟ୍ୟୁବ ହେଲାଭଳି ଏହାକୁ ଭାଙ୍ଗ ।

ଏହି ଟ୍ୟୁବ୍ ର ଏକ ମୁଣ୍ଡରେ ଚିପୁଡ଼ା ଯାଇଥିବା କଦଳୀକୁ ଭର୍ତ୍ତୀ କର । ତୁମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତିନିଜଣ ସେହି ଟ୍ୟୁବକୁ ଧର । ହାତମୁଠା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କ ରଖ ନାହିଁ । ମନେକର ତୁମର ହାତ ଖାଦ୍ୟ ନଳିର ମାଂସପେଶୀ ଅଟେ । କଦଳୀ ଗୁଡ଼ାକୁ ଉପରୁ ତଳକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ହାତମୁଠାକୁ ଖୋଲ ଓ ବନ୍ଦ କର । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ନଳିରେ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ରକୁ ପଠାଇ ଥାଏ ତାର ଏକ ନମୁନା ଅଟେ ।

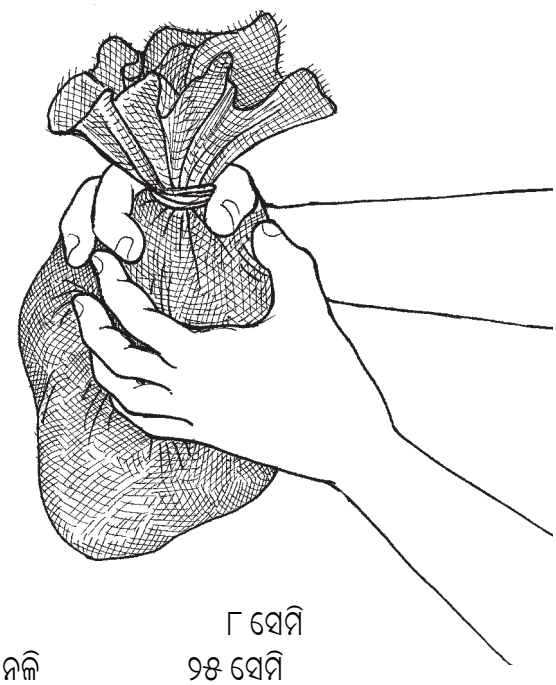


ଖ. ତୁମ ପେଟର ଏକ ମଡେଲ ତିଆରି କର । ଏକ ସଫା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଗରେ କଦଳୀ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦିଅ । ଯଦି ତୁମେ ବାହୁଁ କିଛି ଜାତ, ଡାଲି, ସମ୍ବର କିମ୍ବା ତରକାରି ମିଶାଇ ପାରିବ ।
ସେହି ବ୍ୟାଗ ର ମୁହଁକୁ ବନ୍ଦ କର । ସାବଧାନ ରହ ଯେପରି ବ୍ୟାଗ ଭିତରକୁ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ହାତକୁ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଭଳି ଖୋଲ ଓ ବନ୍ଦ କର ।

ତୁମର ଖାଦ୍ୟକୁ ତୁମ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ମିଶ୍ରଣ କର ଯେପରି ତୁମର ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ମନ୍ଥନ କରେ ।
ତୁମର ପ୍ରକୃତ ପେଟରେ ଯାହା ଘଟେ ସେହିପରି ତୁମର ମଡେଲରେ ଘଟେ ନାହିଁ ।



ଗ. ଅନ୍ତବୁଜୁଳାର ଏକ ମୋଡେଲ ତିଆରି କର । ଖଣ୍ଡେ କପଡ଼ାରେ କିଛି ଅଦା ଖାଦ୍ୟ ରଖ । ସେହି କପଡ଼ାକୁ ବାନ୍ଧ ଓ ହାତରେ ଚିପୁଡ଼ ।
କଣ ବାହାରି ଗଲା ଓ ଭିତରେ କଣ ରହିଲା ?
କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଘଟେ କି ? ଏହା କିପରି ଅଲଗା ?

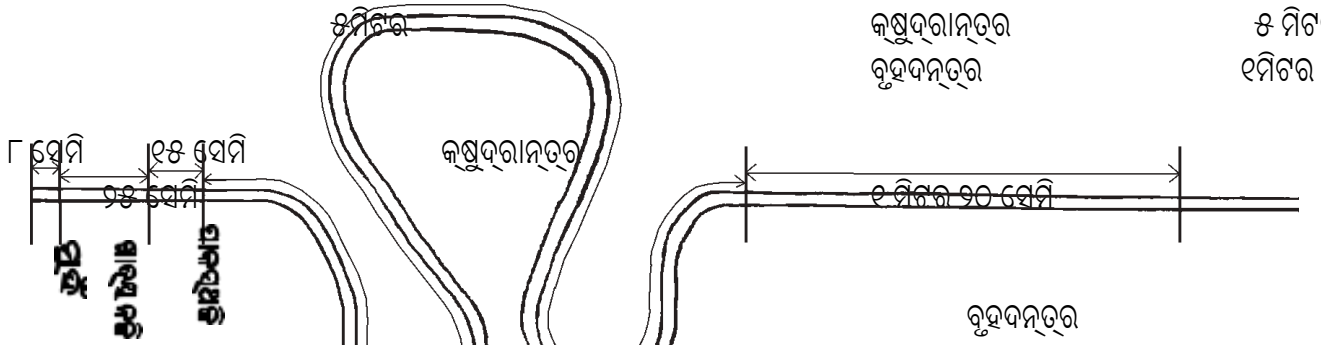


ଘ. ତୁମେ ତୁମର ପରିପାକ ପଥର ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣ । ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗର ପେଟ ଉପରେ କାନ ରଖ ଏବଂ ଦୁଇ ମିନିଟ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣ । ତୁମେ କଣ ଶୁଣିଲ ? ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ଏହି ଭଳି ଶୁଣ । ଏହି ଶବ୍ଦ କେମିତି ହୁଏ ଅନୁମାନ କର ?

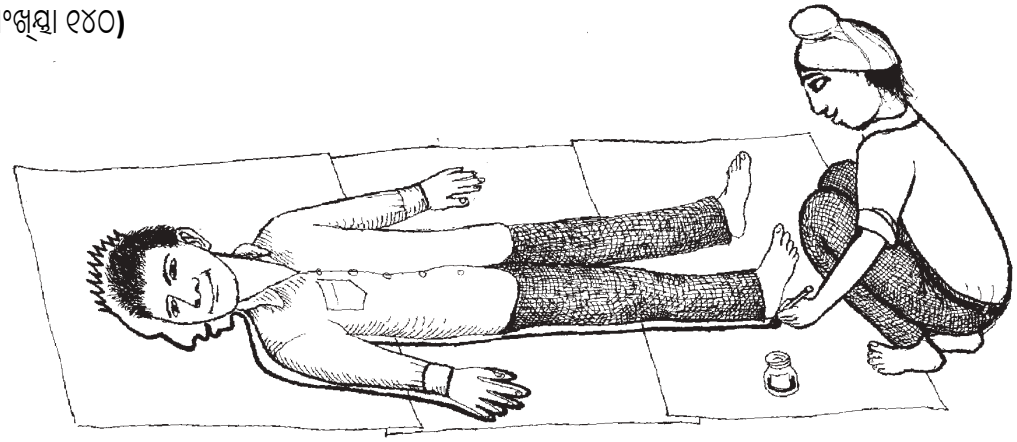
୪. ପରିପାକ ପଥର ଲମ୍ବ

ପରିପାକ ପଥ ତୁମ ଶରୀରଠାରୁ ବହୁତ ଲମ୍ବ ଅଟେ । ତୁମ ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ରହିବା ପାଇଁ ଏହାର ଅନେକ ଅଂଶ ଗୁଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।
ପ୍ରାୟ ୭ ମିଟର ଲମ୍ବ ବିଶିଷ୍ଟ ଖଣ୍ଡେ ଦୌଡ଼ି ନିଅ । ମନେକର ଏହା ତୁମର ପରିପାକ ପଥ । ଏହି ଭଳି ସେହି ରଶିରେ ଚିହ୍ନିତ କର ।

ପାଟି	୮ ସେମି
ଖାଦ୍ୟ ନଳି	୨୫ ସେମି
ପାକସ୍ଥଳି	୧୫ ସେମି
କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର	୫ ମିଟର
ବୃହଦନ୍ତ୍ର	୧ମିଟର ୨୦ସେମି



ପରିପାକ ପଥର ମୋଟ ଲମ୍ବ କେତେ ? ରଶିକୁ ମାପ । ଚକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମ ସାଙ୍ଗର ଶରୀରର ବାହ୍ୟ ଆକୃତିକୁ ଚଟାଣରେ ଅଙ୍କନ କର । ତୁମ ଶରୀରରେ ଥିବା ପରିପାକ ପଥ ଭଳି ସେହି ନମୁନାରେ ରଶିକୁ ରଖ ।
(କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୪୦)



ଚିନ୍‌ତାକର ! ଚିନ୍‌ତାକର !

ପରିପାକ ପଥର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟନଳି ଛୋଟ ଟିଉବ୍ ଭଳି ଅଟେ କିନ୍ତୁ ପାକସ୍‌ଥଳି ବଡ଼ ଆକୃତିର ଅଟେ । କ୍ଷୁଦ୍‌ରାନ୍‌ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍‌ତ୍ର ଲମ୍ବା ଓ କୁଣ୍ଡଳି ପରି ଅଟନ୍‌ତି । କଣ ହେବ :

କ. ଯଦି ଖାଦ୍ୟନଳି କୁଣ୍ଡଳି ପରି ହୁଅନ୍‌ତା ?

ଖ. ଯଦି ପାକସ୍‌ଥଳି ଲମ୍ବା ଟିଉବ୍ ଭଳି ହୁଅନ୍‌ତା ?

ଗ. ଯଦି କ୍ଷୁଦ୍‌ରାନ୍‌ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍‌ତ୍ର ଛୋଟ ଓ ସିଧା ହୁଅନ୍‌ତା ?

୫. ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଶରୀର ଭିତରେ ପରିବର୍‌ତ୍ତିତ ହୁଏ

ଖାଦ୍ୟ କିପରି ପାଟି ଭିତରେ ପରିବର୍‌ତ୍ତିତ ହୁଏ ତୁମେ ଦେଖିଲ । ପାକସ୍‌ଥଳି, କ୍ଷୁଦ୍‌ରାନ୍‌ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍‌ତ୍ର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଦେଖାଯାଏ ତୁମେ ଜାଣକି ?

କ. ତୁମେ ଦୁର୍‌ବଳ ଅନୁଭବ କଲେ ବେଳେବେଳେ ବାନ୍‌ତି କରିଥାଅ । ଏହା ଆଂଶିକ ହଜମ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପାକସ୍‌ଥଳି ଭିତରୁ ଓ ବେଳେବେଳେ କ୍ଷୁଦ୍‌ରାନ୍‌ତ୍ର ଭିତରୁ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ କିପରି ଓ ଏହାର ସ୍‌□ାଦ କିପରି ବର୍‌ଣ୍ଣନା କର ।

ଖ. ତୁମ ମଳର ରଙ୍ଗ କିପରି ? ଏହାର ରଙ୍ଗ ଦିନକୁ ଦିନ ପରିବର୍‌ତ୍ତନ ହୁଏ କି ? ତୁମେ ପ୍‌ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବିଟ୍ ରୁଟ୍ ବା ପାତଳଘଣ୍ଟା ଖାଅ ଓ ସେହିଦିନ ମାନଙ୍କର ମଳକୁ ଲକ୍ଷ କର ।

ଚିନ୍‌ତାକର ! ଚିନ୍‌ତାକର !

ଲୋକମାନେ ବେଳେବେଳେ କହନ୍‌ତି “ଯଦି ତୁମେ ଏକ ମଞ୍ଜିକୁ ଗିଳି ଦେବ ତେବେ ଏହା ତୁମ ପାକସ୍‌ଥଳିରେ ଏକ ଗଛ ହେବ ଓ ତାହାର ଶାଖା ଗୁଡ଼ିକ ତୁମର କାନ ବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବ ।“

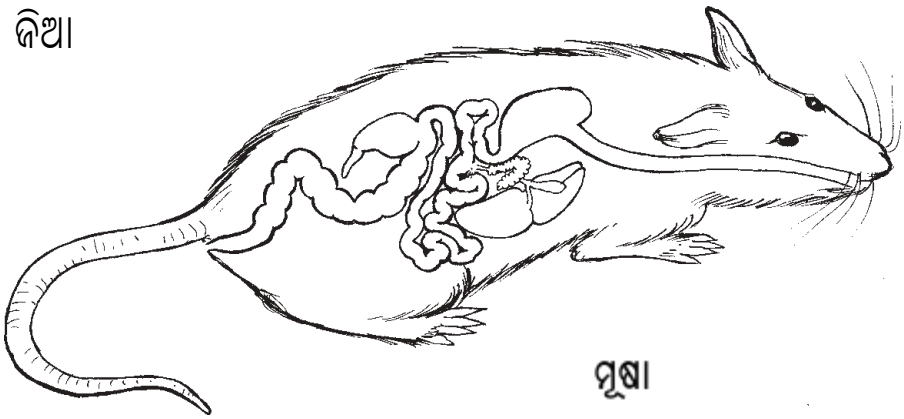
ଏହା କଣ ସମ୍‌ଭବ ? କାହିଁକି ବା କାହିଁକି ନୁହେଁ ?



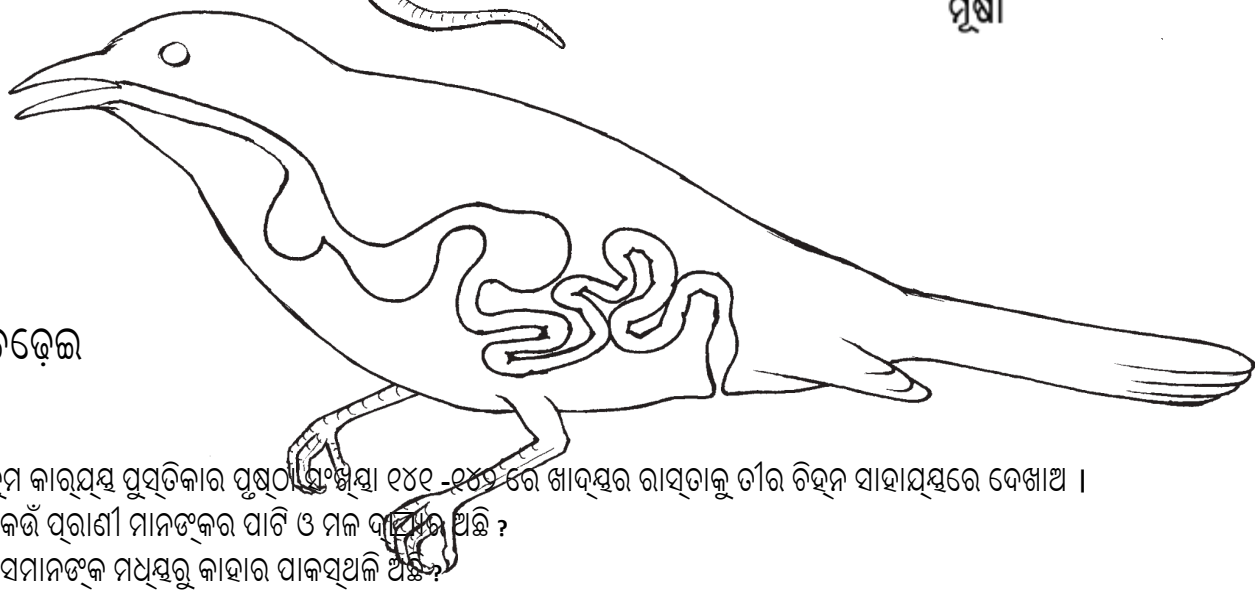
୬. ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକ କରିବାକୁ ହୁଏ ।
ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ପରିପାକ ପଥର କିଛି ଚିତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି ।



ଜିଆ।



ମୂଷା।



ଚଢ଼େଇ

ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକାର ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୪୧ -୧୪୨ ରେ ଖାଦ୍ୟର ରାସ୍ତାକୁ ତୀର ଚିହ୍ନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଅ ।
କେଉଁ ପ୍ରାଣୀ ମାନଙ୍କର ପାଟି ଓ ମଳ ଦ୍ୱାର ଅଛି ?
ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାର ପାକସ୍ଥଳି ଅଛି ?
ସେହି ପ୍ରଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାର ଖାଦ୍ୟନଳି ଆମର ଖାଦ୍ୟନଳି ଭଳି ଅଟେ ?

ଏହି ଶବ୍ଦ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣ
ଅମ୍ଳୀଭବନ, ପରିପାକ
ପରିପାକ ପଥ
ମୁହଁ, ଖାଦ୍ୟନଳି, ପାକସ୍ଥଳି, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର, ବୃହଦନ୍ତ୍ର
ଲାଳ, ପାଚକ ରସ

ଅଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟ

ଅଭିନୟ କର

୧.ପରିପାକ କ୍ରିୟା ଭଳି ଅଭିନୟ କର । ପାଟି, ଦାନ୍ତ, ଖାଦ୍ୟନଳି, ପାକସ୍ଥଳି, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର, ବୃହଦନ୍ତ୍ର ଓ ମଳଦ୍ୱାର ଭଳି ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଅଭିନୟ କରିବେ । ଖଣ୍ଡେ ଗୋଲ କାଗଜ ଏକ ରୁଟି ହୋଇପାରେ । ସେହି ରୁଟିକୁ ପରିପାକ ପଥରେ ଆଗେଇ ନିଅ । ଏହା ସହିତ କଣ ହେଲା ଅଭିନୟ କର ।

କୌତୁହଳ ପ୍ରଶ୍ନ

୧. ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକାର ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା **143** ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରରେ ହଜିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଖୋଜି ପୂରଣ କର ଓ ହଜିଯାଇଥିବା ନାମ କୁ ଲେଖ ।

ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଆଲୋଚନା

୧. କେଉଁଭଳି ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ଶରୀର ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ କି ? କାହିଁକି ବା କାହିଁକି ନୁହେଁ ?

୨. ତୁମେ କିଛି ନରମ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ଗିନାରେ ରଖ । ସେଥିରେ ଆମର ଶରୀରର କିଛି ପାଚକ ରସକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଅ । ଗିନାରେ ରଖା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇ ପାରିବ କି ? କାହିଁକି ବା କାହିଁକି ନୁହେଁ ?

୩. ଆମେ ଖୋଇଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଚାଲୁଥାଏ କି ? ତୁମେ କଣ ଭାବୁଛ ?

୪. ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କଣ ହେବ ? ଆମେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ପାଇବା କି ? କିମ୍ବା ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାକି ?

୫. ତୁମର ବଦ୍ ହଜମି ହେବକି ? ତୁମର ପରିପାକରେ କଣ ବିଚ୍ୟୁତି ଘଟିବ ? ତୁମ ପାକସ୍ଥଳିରେ କେବେ ଗ୍ୟାସ୍ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛ କି ? ପରିପାକ ପଥରେ ଗ୍ୟାସ୍ କେଉଁଠାରୁ ଆସିଲା ?

କଣ ସମାନ ? କଣ ଅସମାନ ?

୧. ତୁମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଷେଇଁମାନେ ଯେଉଁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତାହା ଆଜିକାଲିର ?

ପରିପାକ କରିବାରେ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କଣ ଘଟେ, ଯାହା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ହୋଇ ନ ଥାଏ ?

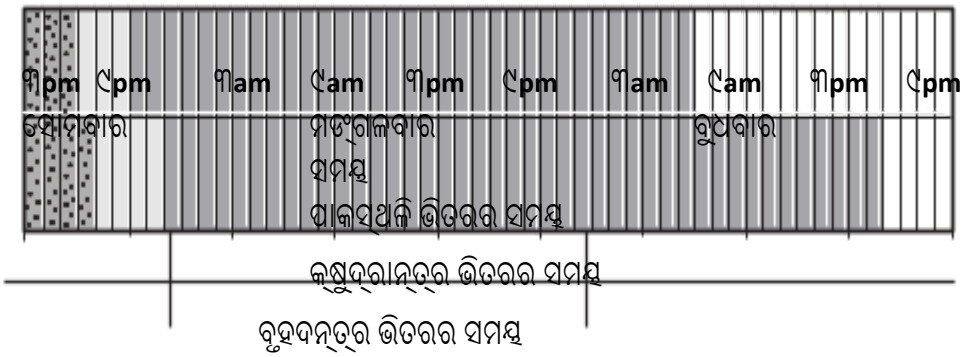
ଶବ୍ଦ ବାହାର କର

୨. ମିନି ଓ ତାର ସାଙ୍ଗ କଇରି ସୋମବାର ଦିନ ଅପରାହ୍ଣ 3ଟାରେ ଏକ ସ୍□ାଦିଷ୍ଟ ଆମ୍ବ ଖାଇଲେ । ତାହାକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିଲା ଏହି ଗ୍ରାଫ୍ ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଆମ୍ବର ପଚନ

ମିନି

କଇରି



ଏହି ଗ୍ରାଫକୁ ଦେଖ ଓ ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

କ. ଆମ୍ବଟି ସୋମବାର ଅପରାହ୍ଣ ୪ ଟାରେ ମିନିର ପରିପାକ ପଥର କେଉଁଠାରେ ଥିଲା ?
ଖ. ଆମ୍ବଟି ସୋମବାର ଅପରାହ୍ଣ ୪ ଟାରେ କଇରିର ପରିପାକ ପଥର କେଉଁଠାରେ ଥିଲା ?
ଗ. ଆମ୍ବଟି ସୋମବାର ରାତି ୧୦ ଟାରେ ମିନିର ପରିପାକ ପଥର କେଉଁଠାରେ ଥିଲା ?
ଘ. ଆମ୍ବଟି ସୋମବାର ରାତି ୧୦ ଟାରେ କଇରିର ପରିପାକ ପଥର କେଉଁଠାରେ ଥିଲା ?
ଙ. ମିନି ଓ କଇରି ଆମ୍ବଟିକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ସମାନ ସମୟ ନେଇଥିଲେ କି ?
ଚ. ଆମ୍ବକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅ କେତେ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ନେଇଥିଲେ ?

ଶବ୍ଦ ସହିତ ଖେଳ

୧. ମିନି ଅପୁକୁ ଏକ ଶବ୍ଦ ଧନ୍ଦା ପୂରଣ କରିବାକୁ ଦେଲା । ସେ ଏହି ଶବ୍ଦ ଧନ୍ଦାକୁ ଏକ ପୁରୁଣା ଖବର କାଗଜରୁ ପାଇଥିଲା । ଯାହାକୁ ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟପୁସ୍ତିକାର ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୪୬ ରେ ଦିଆଯାଇଛି । କେହି ଜଣେ ଏହାକୁ ପୂର୍ବରୁ ପୂରଣ କରି ସାରିଛି କିନ୍ତୁ କିଛି ସୂତ୍ର ଲିଭି ଯାଇଛି । ସେହି ସୂତ୍ରକୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ ମିନିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାର

୧. ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାର । ସେହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ତୁମେ ଜାଣକି ?

ଅନେକ ମଞ୍ଜି ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଦ୍□ାରା ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଅନେକ ମଞ୍ଜିକୁ ଗିଳି ଦିଅନ୍ତି ଓ ମଳ ଦ୍□ାରା ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି । ସେହିପରି ଗାଈ ଓ ଛେଳି ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ଓ ହଜମ କରି ନ ପାରି ମଳ ଦ୍□ାରା ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁଥିରୁ ନୂଆଁ ଗଛ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ . /