ପାଠ – ୯
ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ

ତୁମର ମଧ୍ୟ୍ୟାନ୍ନ ଭୋଜନ ଖାଅ

"ମାଁ**,** ମୁଁ ଦୁଦ୍ଧି **(DOODHI)** ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ **।** ଅପୁ ପ୍ରତିବାଦ କଲା**,** **"**ମୁଁ ଆଜି ମଧ୍ୟ୍ୟାନ୍ନ 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 ଅଂଶକୁ 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 ବେଶି ସମୟ 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 ଖାଲି ଅଛି ଓ ତାକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି **।"**

ମିନି ଶୁଣିଲା ଓ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲା **।** **"**ଏହି ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଭଳି ଶବ୍ଦ କଣ **?** ସେ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବେ ଖାଇଥିବା ଜଳଖିଆ 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 **।"**

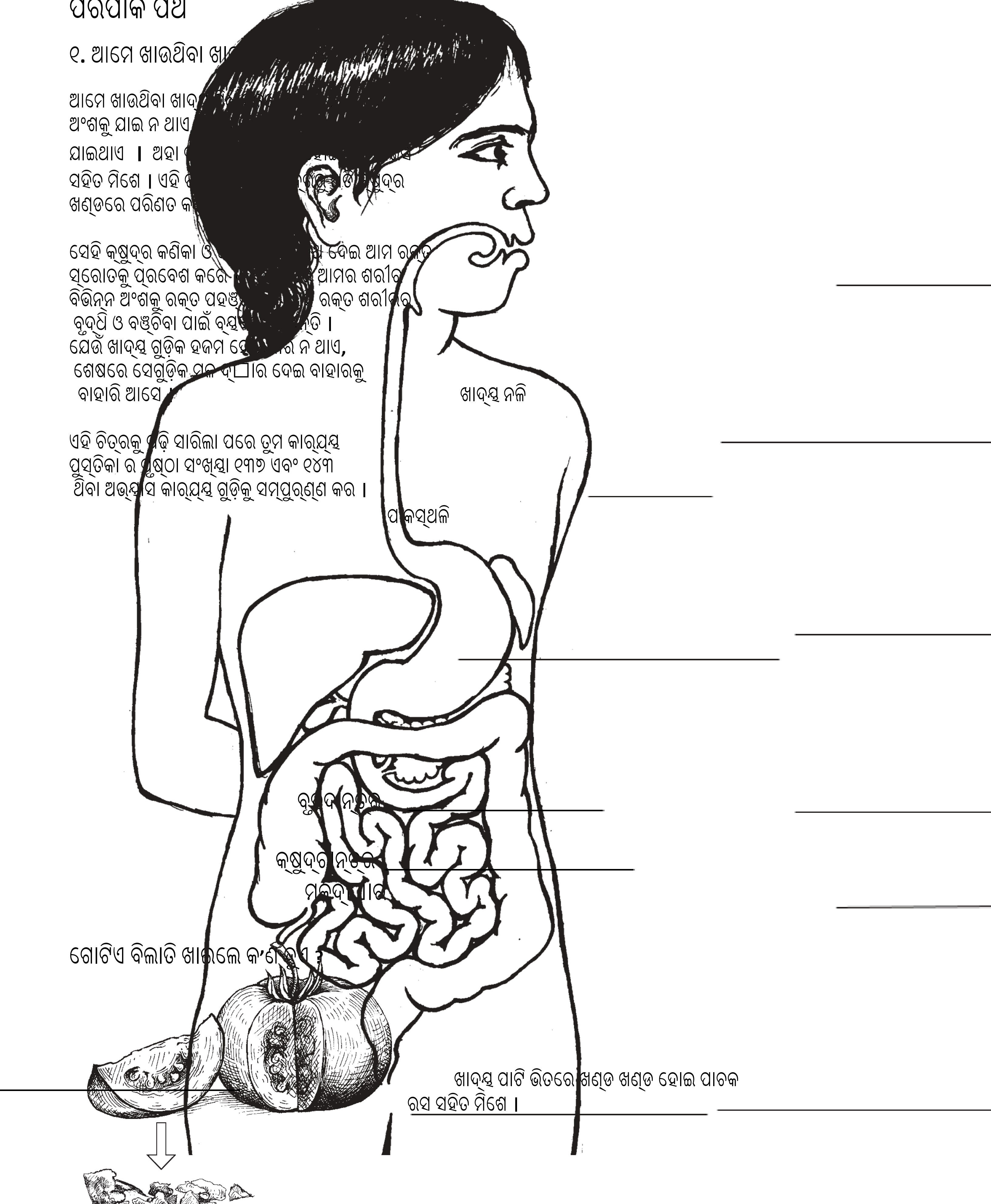
ପରିପାକ ପଥ

୧. ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖା…

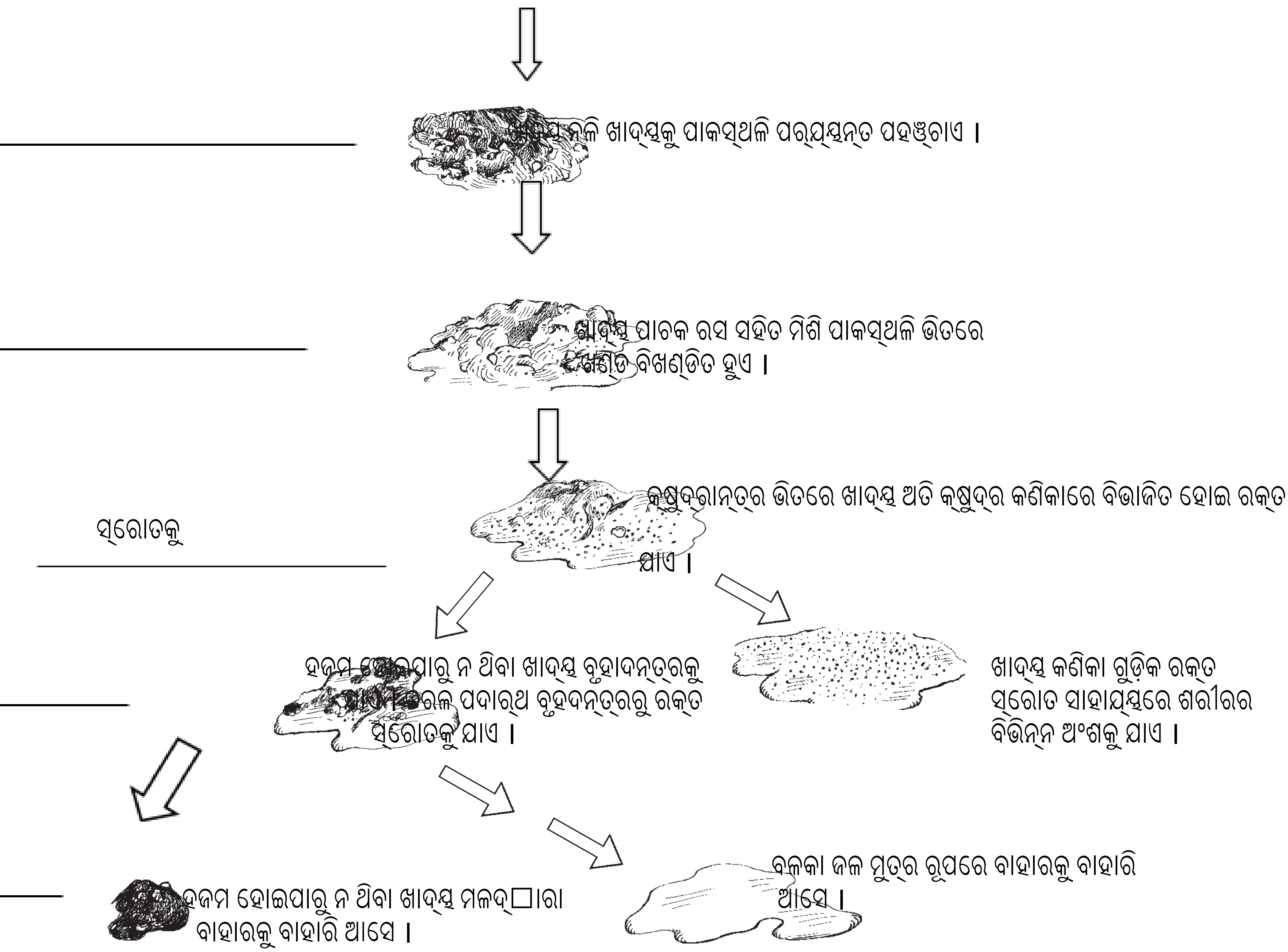
ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ …
ଅଂଶକୁ ଯାଇ ନ ଥାଏ …
ଯାଇଥାଏ । ଅହା …
ସହିତ ମିଶେ । ଏହି … କ୍ଷୁଦ୍ର
ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ କ…

ସେହି କ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକା ଓ … ଦେଇ ଆମ ରକ୍ତ
ସ୍ରୋତକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ … ଆମର ଶରୀର
ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚ… ରକ୍ତ ଶରୀରର
ବୃଦ୍ଧି ଓ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବ୍ୟ… ।
ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହଜମ … ନ ଥାଏ,
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 ।



ଗୋଟିଏ ବିଲାତି ଖାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ ?



୨. ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରିଥାଏ ।

ତୁମ ପାଟି ଭିତରେ ଦାନ୍ତ ଦ୍□ାରା 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 ସ୍□ାଦରେ କଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।**(କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୭)**

ଅଟା ଓ ଆଳୁରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶ୍□େତସାର ରହିଥାଏ । ପାଚକ ରସ ସେହି ଶ୍□େତସାରକୁ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ପରିଣତ କରେ । ତୁମେ ଅନୁମାନ ଲଗାଇ ପାରିବ କି ତାହା କଣ **?**

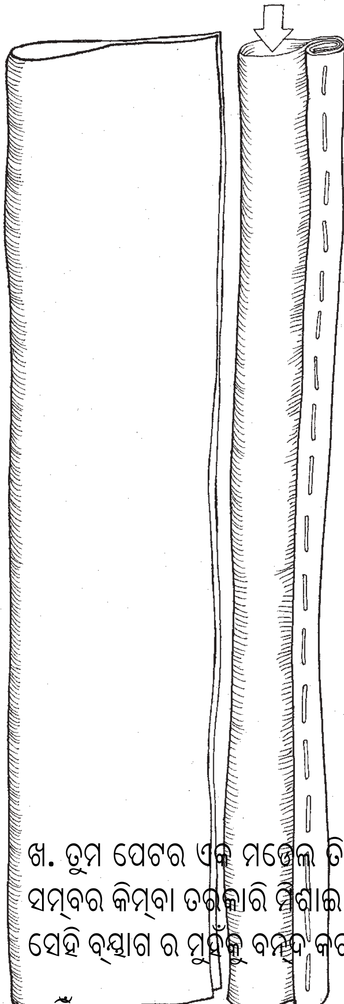
ଯଦି ତୁମେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବାଇବ ତେବେ ପାଚକ ରସ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ କରାଇ ପାରିବ ।

ଖ. ଆୟୋଡିନ ଶ୍□େତସାରକୁ 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)**

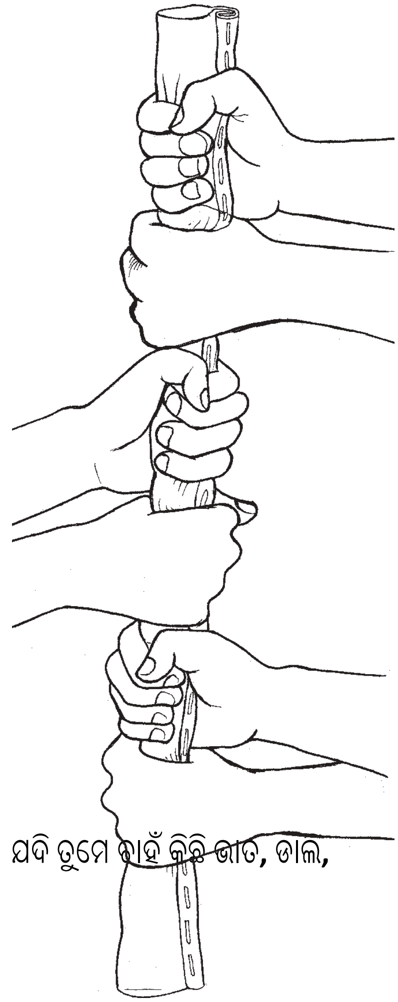
ଅନ୍ୟ ଏକ ଚାମଚ ମିଶ୍ରଣକୁ ତୁମ ପାଟି ଭିତରେ ରଖ । ୫ – ୬ ମିନିଟ ପାଟି ଭିତରେ କୁଲୁ କୁଲୁ କର । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ବାହାର କର ଏବଂ ପୁଣି ଚାଖ ।**(କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୩୮)**



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 ଟ୍□ୁବ ହେଲାଭଳି ଏହାକୁ ଭାଙ୍ଗ ।

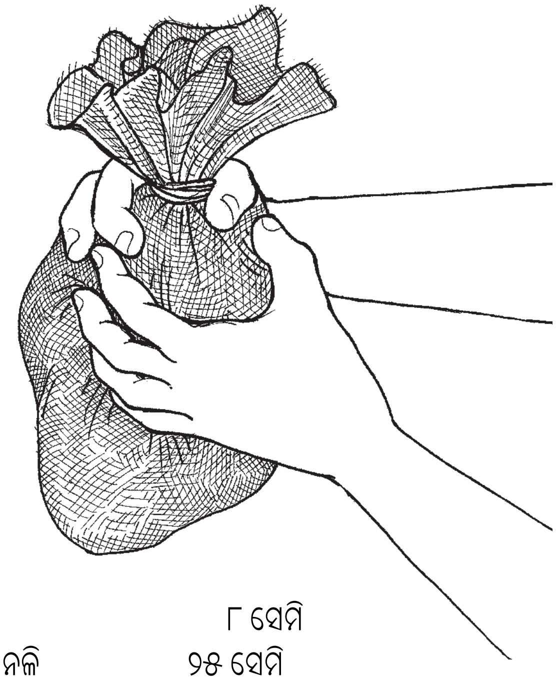
ଏହି ଟ୍□ୁବ୍ ର ଏକ ମୁଣ୍ଡରେ ଚିପୁଡ଼ା ଯାଇଥିବା କଦଳୀକୁ ଭରତ୍ତୀ କର । ତୁମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତିନିଜଣ ସେହି ଟ୍□ୁବକୁ ଧର । ହାତମୁଠା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କ ରଖ ନାହିଁ । ମନେକର ତୁମର ହାତ ଖାଦ୍ୟ ନଳିର ମାଂସପେଶୀ ଅଟେ । କଦଳୀ ଗୁଡ଼ାକୁ ଉପରୁ ତଳକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ହାତମୁଠାକୁ ଖୋଲ ଓ ବନ୍ଦ କର । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ନଳିରେ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ରକୁ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



ଖ. ତୁମ ପେଟର ଏକ ମଡେଲ ତିଆରି କର । ଏକ ସଫା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଗରେ କଦଳୀ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦିଅ । ଯଦି ତୁମେ ଚାହଁ କିଛି ଭାତ, 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 ।

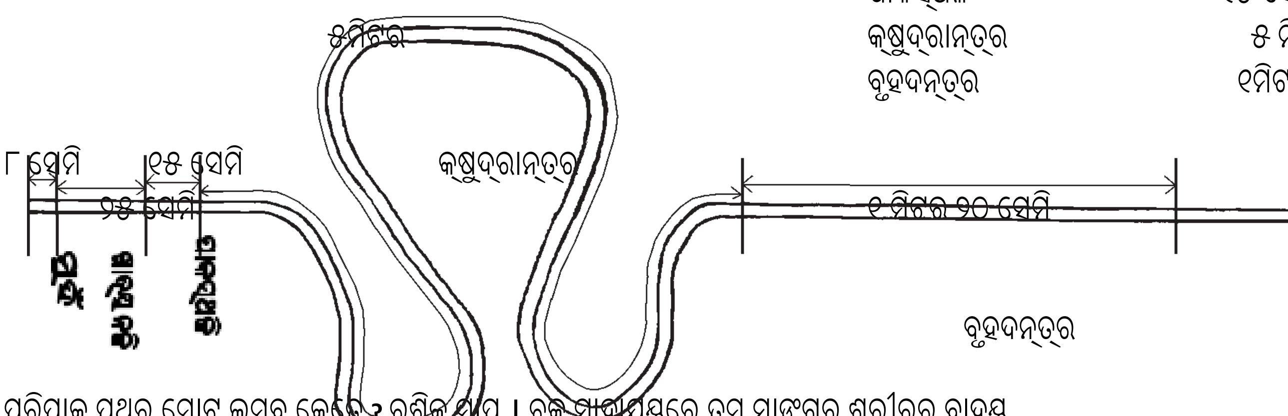
ଗ. ଅନ୍ତବୁଜୁଳାର ଏକ ମୋଡେଲ ତିଆରି କର । ଖଣ୍ଡେ କପଡ଼ାରେ କିଛି ଅଦା ଖାଦ୍ୟ ରଖ ।
ସେହି କପଡ଼ାକୁ ବାନ୍ଧ ଓ ହାତରେ ଚିପୁଡ଼ ।
କଣ ବାହାରି ଗଲା ଓ ଭିତରେ କଣ ରହିଲା ?
କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଘଟେ କି ? ଏହା କିପରି ଅଲଗା ?
ଘ. ତୁମେ ତୁମର ପରିପାକ ପଥର ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣ । ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗର ପେଟ ଉପରେ
କାନ ରଖ ଏବଂ ଦୁଇ ମିନିଟ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣ । ତୁମେ କଣ ଶୁଣିଲ ? ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ
ଓ ଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ଏହି ଭଳି ଶୁଣ । ଏହି ଶବ୍ଦ କେମିତି ହୁଏ ଅନୁମାନ କର ?



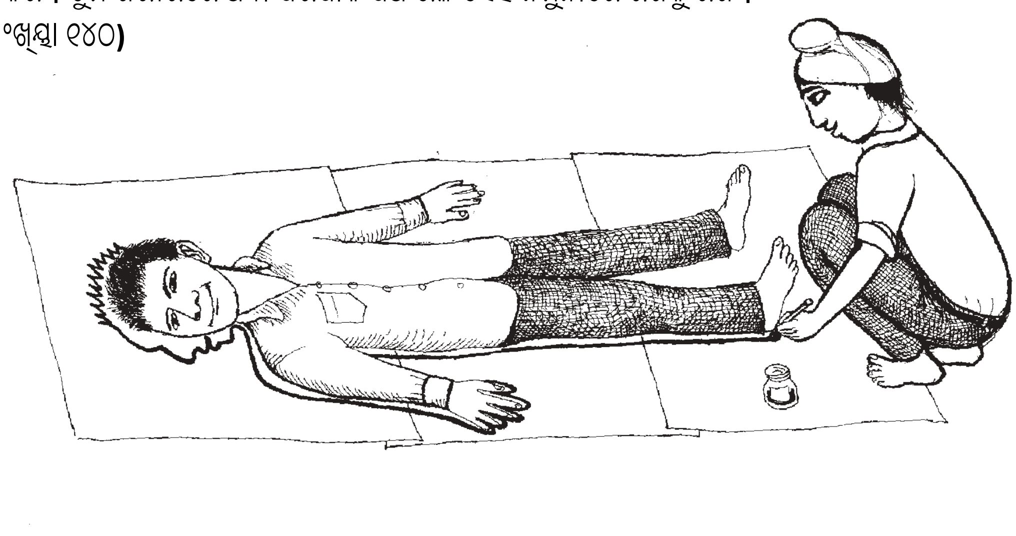
୪. ପରିପାକ ପଥର ଲମ୍ବ

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 ।

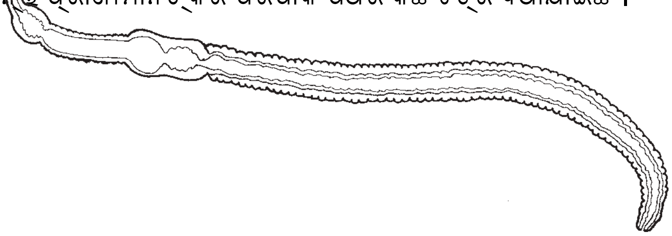
ଚିନ୍ତାକର ! ଚିନ୍ତାକର !

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 ।"

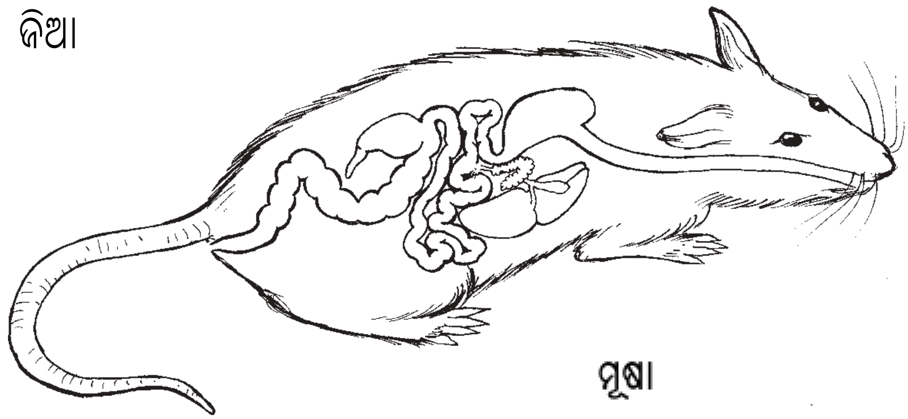
ଏହା କଣ ସମ୍ଭବ ? କାହିଁକି ବା କାହିଁକି ନୁହେଁ ?

୬. ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

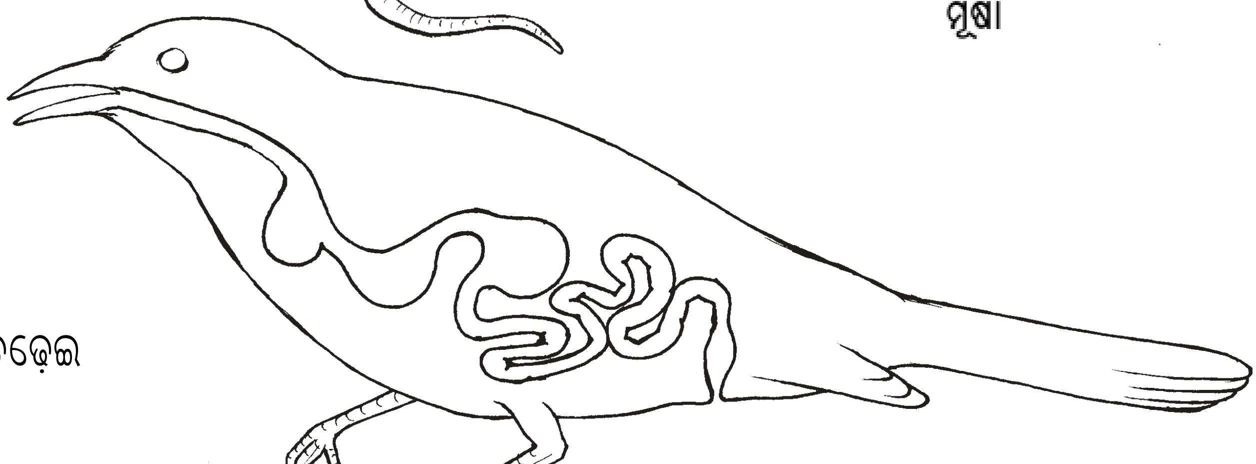
ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ପରିପାକ ପଥର କିଛି ଚିତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି ।



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

ଅମ୍ଲୀଭବନ, 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 ମଳଦ୍□ାର 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 ପାଟକ ରସକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଅ । ଗିନାରେ ରଖା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇ ପାରିବ କି **?** କାହିଁକି ବା କାହିଁକି ନୁହେଁ **?**

୩. ଆମେ ଶୋଇଥିବା 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 **?**

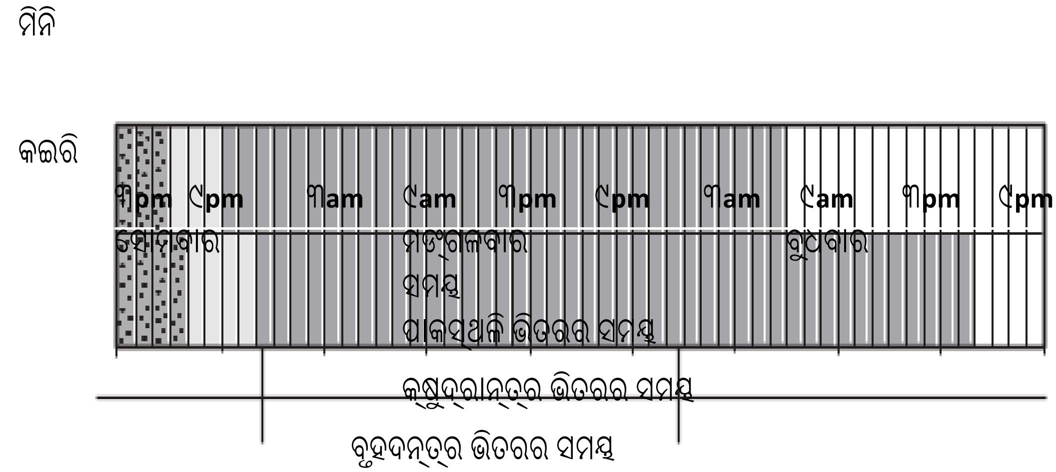
କଣ ସମାନ ? କଣ ଅସମାନ ?

୧. ତୁମର ପରିପାକ କ୍ରିୟା ରୋଷେଇଘରେ ଥିବା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର୍ ସହିତ ସମାନ କି ? କିପରି ? ଏହା ଅଲଗା କିପରି ? ପରିପାକ କ୍ରିୟାରେ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କଣ ଘଟେ, ଯାହା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ହୋଇ ନ ଥାଏ ?

ମୂଲ୍ୟ ବାହାର କର

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

ଆମ୍ବର ପଚନ



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 କାର୍ଯ୍ୟ ପୁସ୍ତିକାର 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 **. /**