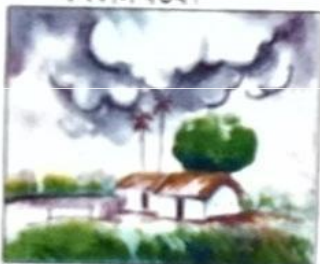


আমাৰ চাৰিওফালে বায়ুয়ে আৱৰি আছে। বায়ুৰ এই আৱৰণটোক বায়ুমণ্ডল বুলি কোৱা হয়। বায়ুমণ্ডলত নাইট্ৰজেন, অক্সিজেন, কাৰ্বন-ডাই-অক্সাইড আদি গেছ থকাৰ উপৰি জলীয় বাষ্প আৰু ধূলিকণাও থাকে। বিভিন্ন সময়ত আমাৰ বায়ুমণ্ডলৰ অৱস্থাৰ সালসলনি হয় যেনে— দিনৰ ভাগত সাধাৰণতে গৰম আৰু ৰাতি ঠাণ্ডা পৰে। কেতিয়াবা বতাহ বলে, কেতিয়াবা বৰষুণ হয় আৰু কেতিয়াবা ধুমুহাৰ সৃষ্টি হয়। বায়ুমণ্ডলৰ এনে একো একোটা পৰিস্থিতিয়ে বতৰৰ সৃষ্টি কৰে।

বিভিন্ন বতৰৰ বিষয়ে জানি লওঁ আহা—

- ০ আকাশত ডাৱৰ নাথাকিলে আকাশ ফৰকাল থাকে। গৰম বেছি হয়। সূৰ্যৰ পোহৰৰ বাবে বস্তুবোৰ উজ্জ্বল দেখি। এনেকুৱা বতৰ হৈছে ফৰকাল বতৰ।



- ০ কেতিয়াবা আকাশ ডাৱৰেৰে ঢাক খাই থাকে। সূৰ্যটো ডাৱৰে ঢাকি থাকে বাবে বস্তুবোৰ নিস্তেজ দেখি। এনেকুৱা বতৰ হ'ল ডাৱৰীয়া বতৰ।

- ০ ডাৱৰীয়া বতৰত সাধাৰণতে বৰষুণ হোৱাৰ বাবে বতৰ কিছু ঠাণ্ডা হয়। বৰষুণ পাতলীয়া বা ডাঙৰো হ'ব পাৰে। এনে বতৰ হ'ল বৰষুণৰ বতৰ।



- ০ বহুত দিন বৰষুণ নহ'লে বতৰ শুকান হয়। এনে বতৰ হৈছে খৰাং বতৰ বা শুকান বতৰ।

- ০ কেতিয়াবা বতাহ বৰ বেগেৰে বগাৰ ফলত ঘৰ-দুৱাৰ, গছ-গছনি আদি ভাঙি পৰে যাক আমি ধুমুহা অহা বুলি কওঁ। ধুমুহা আহিলে আকাশত বিজুলী-চেনেকণীনাৰে আৰু মেঘেও গাজে।



বায়ুমণ্ডলৰ উষ্ণতা, বতাহৰ দিশ আৰু বেগ, বৰষুণৰ পৰিমাণ, মেঘৰ উপস্থিতি, বায়ুত থকা জলীয় বাষ্পৰ পৰিমাণ আদিৰ ওপৰত বতৰ নিৰ্ভৰ কৰে। এইবোৰ বতৰৰ একো একোটা উপাদান। এই উপাদানবিলাক কম বা বেছি হ'লে বতৰৰ পৰিৱৰ্তন হয়।

বতৰ সদায় একে নাথাকে। কেতিয়াবা বতৰ বৰ গৰম আৰু অস্বস্তিকৰ হয়। কেতিয়াবা বতৰ ঠাণ্ডা আৰু শীতল হয়। কেতিয়াবা বৰষুণ বেছি হৈ বাট-পথ পানীৰে উপচি পৰে আৰু নাতিয়াতৰ বিঘিনি ঘটায়। কেতিয়াবা আকৌ ফিৰ্ফিৰীয়া বতাহ বলি আমাৰ দেহ-মন জ্বৰ পেলায়। মাত্ৰে সময়ে প্রচণ্ড বেগত ধুমুহা অহাৰ ফলত ঘৰ-দুৱাৰ, গছ-গছনি আদি ভাঙি পৰে আৰু বিজুলী সংযোগ বিচ্ছিন্ন হৈ যায়। অৰ্থাৎ প্ৰায় প্ৰতিটো দিনতেই আমি কম বেছি পৰিমাণে বতৰৰ পৰিৱৰ্তন হোৱা দেখা পোওঁ।

চিন্তা কৰি লিখা

বতৰৰ অবস্থা	বতৰৰ কোনটো উপাদানৰ কথা কোৱা হৈছে
আজি বৰ ব'দ দিছে	
বতৰটো ডাবৰীয়া হৈছে	
ধুমুহা আহিছে	
নদ-নদীবোৰ পানীৰে উপচি পৰিছে	

ঋতু পৰিৱৰ্তনৰ লগে লগে বতৰৰো পৰিৱৰ্তন হয়। বছৰৰ একো একোটা ঋতুত সাধাৰণতে একোটা বিশেষ ধৰণৰ বতৰ দেখিবলৈ পোৱা যায় যেনে—

- গ্ৰীষ্মকালত বতৰ গৰম হয়। এই সময়ত আম, কঁঠাল আদি গছ ফুলেৰে ভৰি পৰে।
- বৰ্ষা ঋতুত বৰষুণ খুব বেছি হয়। ৰাস্তা-ঘাট পানীৰে উপচি পৰে।
- শৰৎকালত বতৰ ফৰকাল আৰু মনোমোহা হয়। এই সময়খিনি খুব বেছি গৰমে নহয় ঠাণ্ডাও নহয়। ৰাতিপুৱা শেৱালি ফুলেৰে চোতাল ভৰি পৰে। এই সময়ত অসমত দুগা পূজা উদ্‌যাপন কৰা হয়।
- হেমন্ত ঋতুত অলপ অলপ ঠাণ্ডাৰ অনুভৱ হয়। ধাননি পথাৰ ধানেৰে উপচি পৰে।
- শীতকালত শীতৰ প্ৰকোপ বেছি হয়। বৰষুণ কম হোৱাৰ ফলত মাটি শুকাই যায়। তেতিয়া আমি শাক-পাচলিৰ বাৰীত আৰু ফুলনিত পানী দিওঁ। এই সময়ত ডালিয়া, নাৰ্জি, উলি আদি ফুলেৰে ফুলনি ভৰি থাকে। শাল, চেগুন, আম, কঁঠাল, বেল আদি গছৰ পাত সৰি পৰে।
- বসন্তকালত শীত কমি আহে। বতৰ গৰমৰ ফালে ঢাল খায়। গছত কুমলীয়া, পাত ওলায়। কুলিৰ মিঠা মাতে পৰিৱেশ মধুৰ কৰি তোলে। এই সময়ত কপৌ ফুল ফুলে। অসমত এই সময়ত বহাগ বিহু পালন কৰা হয়।

বছৰৰ ঋতু কেইটা হ'ল ক্ৰমে—গ্ৰীষ্ম, বৰ্ষা, শৰৎ, হেমন্ত, শীত আৰু বসন্ত।

বতৰ অনুযায়ী আমাৰ সাজপাৰ, খাদ্য আৰু থকাৰ ধৰণ বেলেগ বেলেগ হয়—

বতৰৰ লগত মিলাই সাজপাৰ পৰিধান কৰাটো ভাল। গৰমৰ দিনত পাতল কপাহী কাপোৰ পিন্ধিবলৈ বৰ আৰামদায়ক। কপাহী কাপোৰত সৰু সৰু বিচ্ছা থকা বাবে গাৰ ঘাম সোনকালে শুকাই। কৃত্ৰিম সূতা অৰ্থাৎ নাইলন, পলিয়েষ্টাৰ আদি সূতাৰে তৈয়াৰ কৰা কাপোৰ পিন্ধিলে গাৰ ঘাম ওলাই যাব নোৱাৰে। এনে কাপোৰ পৰিধান কৰাটো শৰীৰৰ বাবে হানিকাৰক।

গৰমৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ আমি বিচনীৰ বা লওঁ আৰু বিজুলী পাংখা চলাওঁ। কেতিয়াবা ডাঙৰ গছৰ ছাঁত বহি গা শীতল কৰোঁ। গৰমৰ দিনত আমি ফল-মূলৰ বস, টেঙাৰ আঞ্জা, দৈ আদি খাবলৈ ভাল পাওঁ।

খুব বেছি বৰষুণ দিলে বা বতাহ মাৰিলে আমাৰ ঠাণ্ডা লাগে। কিন্তু এই ঠাণ্ডা, শীতকালৰ ঠাণ্ডাৰ দৰে নহয়। এনেকুৱা বতৰত অলপ ডাঠ কাপোৰ পিন্ধাটো ভাল।



শীতকালত আমি গৰম কাপোৰ পিন্ধো। ৰাতি শোওঁতে লেপ, কসল আদি গাত লওঁ। শীতৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ জুইৰ তাপ লওঁ। আমি সাধাৰণতে শীতত উলৰ কাপোৰ পিন্ধোঁ। অসমত তৈয়াৰী এবী কাপোৰৰ ব্যৱহাৰ শীতকালতহে হয়।

বতৰৰ বিভিন্ন তথ্য পাত্ৰ লাভ কৰিবলৈ বতৰ বিজ্ঞান কেন্দ্ৰত কিছুমান সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। তলত কিছুমান সঁজুলিৰ নাম আৰু ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে দিয়া হ'ল—

- বায়ুৰ উষ্ণতা থাৰ্ম'মিটাৰ নামৰ সঁজুলিৰ দ্বাৰা জোখা হয়।
- বায়ুত থকা জলীয় বাষ্পৰ পৰিমাণ হাইগ্ৰ'মিটাৰ নামৰ সঁজুলিৰ দ্বাৰা জোখা হয়।
- বেইনগজ নামৰ এবিধ সঁজুলিৰ সহায়ত বৰষুণৰ পৰিমাণ জোখা হয়। বতৰ বিজ্ঞান কেন্দ্ৰত এই যন্ত্ৰটো গছ-গছনি বা ঘৰ-দুৱাৰৰ কাষত নাৰাখি মুকলি ঠাইত ৰখা হয়, যাতে বৰষুণৰ সঠিক পৰিমাণ জুখিব পাৰি।



থাৰ্ম'মিটাৰ

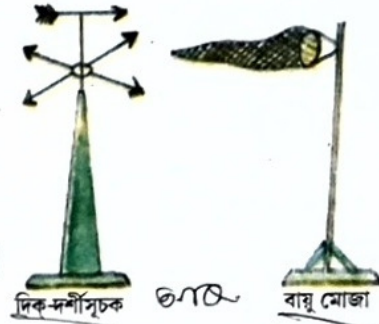


হাইগ্ৰ'মিটাৰ



বেইনগজ

কোনো ঠাইৰ বতৰ সম্পৰ্কে জানিবলৈ হ'লে সেই ঠাইৰ বতাহৰ গতিবেগ আৰু বতাহৰ দিশ জনাটো প্ৰয়োজন। বতাহৰ দিশ জুখিবলৈ বায়ু দিক-দৰ্শীসূচক নামৰ এবিধ সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সঁজুলিটোৰ কাঁড়ডাল এনেদৰে লগোৱা হয় যাতে ই মুক্তভাৱে ঘূৰিব পাৰে। বতাহ যিফালৰ পৰা বলে সূচক কাঁড়ডাল সেই দিশলৈ মুখ কৰি বয়। বতাহৰ দিশ জানিবলৈ বায়ু মোজা নামৰ আন এবিধ সঁজুলিও ব্যৱহাৰ কৰা হয়।



এনিম'মিটাৰ

বতাহৰ গতিবেগ জোখা যন্ত্ৰটোৰ নাম বায়ু বেগমান যন্ত্ৰ বা এনিম'মিটাৰ। এই সঁজুলিটোত কেইটামান বাতি থাকে। বাতি কেইটাত বতাহ লাগিলে মাজৰ শলখাডাল বেগেৰে ঘূৰে। শলখাডালৰ ঘূৰ্ণন জুখিবলৈ এডাল সূচক সংযোগ কৰা থাকে। সূচকডাল এখন ডায়েলৰ ওপৰত ঘূৰি থাকে। ডায়েলখনত দাগ কটা থাকে বাবে তাৰ পৰা বতাহৰ বেগ জুখিব পাৰি। শলখাডালৰ ঘূৰ্ণন জুখি বতাহৰ বেগ জানিব পাৰি।

জাহাজৰ নাবিক, সাগৰত মাছ ধৰা মাছমৰীয়া, বিমান চালক, পৰ্বত আৰোহণকাৰী আদিক বতৰৰ এইধৰণৰ তথ্যই বিশেষ ধৰণে সহায় কৰে।



জানি লওঁ আহা :

বতৰৰ আমূল পৰিবৰ্তন কেৱল প্ৰাকৃতিক কাৰণতে নহয়। মানুহৰ কিছুমান প্ৰকৃতি বিৰোধী কামেও বতৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। উদাহৰণস্বৰূপে— আগতে মেঘালয়ৰ চেৰাপুঞ্জী আৰু মৌচিনৰাম অঞ্চলত প্ৰচুৰ পৰিমাণে বৰষুণ হৈছিল। কিন্তু মানুহে প্ৰয়োজনতকৈ অধিক পৰিমাণে গছ-গছনি কটাৰ ফলত আগৰ তুলনাত বৰ্তমান এই অঞ্চল দুটাত বৰষুণৰ পৰিমাণ কমিছে।

আজিকালি বেডিঅ', দূৰদৰ্শন আদি প্ৰচাৰ মাধ্যমৰ যোগেদি বতৰৰ বিষয়ে আগতীয়াকৈ জাননী দিয়া হয়। বতৰৰ বিষয়ে আগতীয়াকৈ দিয়া জাননীক বতৰৰ আগজাননী বা আগলি বতৰা বোলে।

বতৰৰ আগজাননী দিয়াটো বাক কেনেকৈ সম্ভৱ হয়? জানি লওঁ আহা —

- কৃত্ৰিম উপগ্ৰহে পৃথিৱীৰ চাৰিওফালে ঘূৰি থাকে। এইবোৰত কেমেৰা সংযোগ কৰা থাকে। ঘূৰি থকা অবস্থাত এইবোৰত লগাই থোৱা কেমেৰাই বায়ুমণ্ডলত থকা ডাৱৰৰ আৱৰণ, বতাহৰ দিশ আৰু বেগৰ পৰিমাণ আদিৰ স্পষ্ট ছবি তুলি বতৰ বিজ্ঞান কেন্দ্ৰলৈ পঠিয়াই দিয়ে। এই কৃত্ৰিম উপগ্ৰহসমূহে অৰণ্য, মৰুভূমি, তুৰাবাবৃত অঞ্চলৰ দৰে দুৰ্গম ঠাইৰ বতৰো পৰ্যবেক্ষণ কৰিব পাৰে। বতৰ বিজ্ঞান কেন্দ্ৰত এই তথ্যবোৰ অধ্যয়ন কৰি বতৰৰ আগজাননী প্ৰস্তুত কৰা হয়।
- ইণ্টাৰনেট সংযোগ থকা কম্পিউটাৰৰ জৰিয়তেও আমি বতৰৰ বিভিন্ন তথ্য পাব পাৰোঁ।



ভাৰত চৰকাৰৰ বতৰ বিজ্ঞান বিভাগে, গোটেই দেশখনৰ বাবে বতৰৰ আগজাননী প্ৰস্তুত আৰু প্ৰচাৰ কৰে। বেডিঅ', দূৰদৰ্শন আদিত প্ৰচাৰ কৰা দৈনিক বাতৰিৰ লগত বতৰৰ আগজাননী দিয়া হয়।

অনুশীলনী

১। উত্তৰ লিখা—

- বতৰ বুলিলে কি বুজা?
- স্বাস্থ্য কেইটা আৰু কি কি?
- বতৰৰ আগজাননী মানে কি?
- বতৰৰ তথ্যপাতি দিয়া তিনিবিধ সঁজুলিৰ নাম।
- কোনটো বিভাগে গোটেই দেশখনৰ বাবে বতৰৰ আগজাননী প্ৰস্তুত আৰু প্ৰচাৰ কৰে?

২। 'ক' অংশৰ লগত 'খ' অংশ মিলোৱা—

'ক'	'খ'
বায়ুৰ উষ্ণতা	বেইনগজ
বায়ুত থকা জলীয় বাষ্পৰ পৰিমাণ	খাৰ্মিটাৰ
বৰষুণৰ পৰিমাণ	এনিমিটাৰ
বায়ুৰ গতিবেগ	হাইথ্ৰ'মিটাৰ

৩। খালী ঠাই পূৰ কৰা—

- গৰম দিনত পাতল বেইনগজ কাপোৰ পিন্ধিবলৈ বৰ আবামদায়ক।
- বতাহৰ দিশ জুখিবলৈ খাৰ্মিটাৰ নামৰ সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- বায়ুমোজা বতাহৰ এনিমিটাৰ জানিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ধুমুহা আহিলে আকাশত হাইথ্ৰ'মিটাৰ মাৰে আৰু মেঘেও গাজে।
- ইণ্টাৰনেট সংযোগ থকা বেইনগজ জৰিয়তে আমি বতৰৰ বিভিন্ন তথ্য পাব পাৰোঁ।

৪। বতৰৰ আগজাননী কি কি মাধ্যমৰ জৰিয়তে দিয়া হয়?

৫। চমু টোকা লিখা—

- বেইনগজ
- কৃত্ৰিম উপগ্ৰহ
- বতৰ বিজ্ঞান-কেন্দ্ৰ

৬। তোমাৰ ভাল লগা এটা বতৰৰ বিষয়ে পাঁচশাৰী বাক্য লিখা।

৭। বতৰ অনুযায়ী আমাৰ সাজপাৰ কেনেধৰণৰ হ'ব লাগে লিখা।

৮। শীতকালত পাত সৰি পৰা তিনিবিধ উদ্ভিদৰ নাম লিখা।

৯। কি কি কামত বতৰৰ আগজাননীয়ে সহায় কৰে।

১০। বতৰৰ উপাদানকেইটাৰ নাম কি কি?

১১। মেঘালয়ৰ চেৰাপুঞ্জী আৰু মৌছিন্ৰামত বৰষুণৰ পৰিমাণ কিয় কমি আহিছে?

পাঠ-৭

আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা

জীয়াই থাকিবলৈ আমাক আহাৰৰ প্ৰয়োজন। আহাৰৰ পৰাই আমি কাম কৰিবলৈ শক্তি পোওঁ। আমাৰ শৰীৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিত আহাৰে সহায় কৰে। আহাৰৰ অবিহনে কোনো জীৱই জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। আমি খোৱা আহাৰত বিভিন্ন ধৰণৰ পুষ্টিকাৰক দ্ৰব্য থাকে। এই পুষ্টিকাৰক দ্ৰব্যবোৰক আহাৰৰ উপাদান বা পৰিপোষক বুলি কোৱা হয়। এই দ্ৰব্যসমূহে আমাৰ শৰীৰক বিভিন্ন ধৰণেৰে সহায় কৰে।

খাদ্যত থকা পৰিপোষকবোৰৰ বিষয়ে জানি লওঁ আহা—

- আহাৰত থকা যিবোৰ উপাদানে শৰীৰক শক্তি যোগায় সেইবোৰ হৈছে শৰ্কৰা বা কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি। শৰ্কৰা বেছি পৰিমাণে থকা খাদ্যক শক্তিদায়ক খাদ্য বোলে। শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা মানুহক শৰ্কৰা জাতীয় খাদ্যৰ বেছি প্ৰয়োজন হয়। চৰ্বিৰ পৰাও আমি শক্তি পোওঁ। ঘিউ, তেল, মাখন, বাদাম আদি চৰ্বিযুক্ত আহাৰ।



- আহাৰৰ যিবিধ উপাদানে শৰীৰৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিত সহায় কৰে সেইবিধ হৈছে প্ৰ'টিন। ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে প্ৰ'টিন জাতীয় খাদ্য বৰ প্ৰয়োজনীয়।

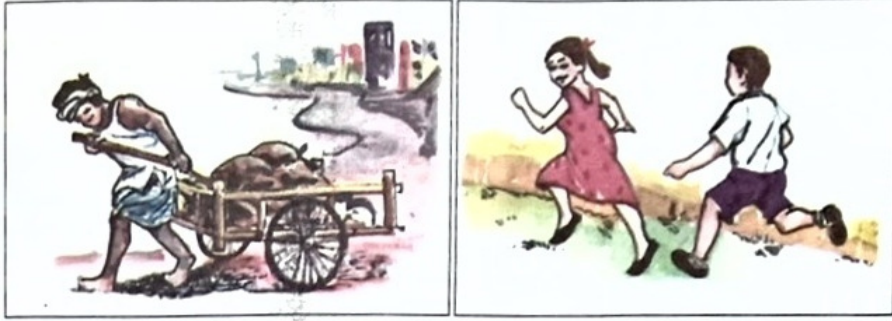


- আহাৰৰ যিবিধ উপাদানে প্ৰতিৰোধক হিচাপে কাম কৰে অৰ্থাৎ আমাক বিভিন্ন ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰি ৰাখে সেইবিধ হৈছে খাদ্যপ্ৰাণ বা ভিটামিন।



- আহাৰত থকা খনিজ দ্ৰব্যই দেহৰ তেজ আৰু হাড় গঠন কৰাত সহায় কৰে।
- পানী শৰীৰৰ বাবে অতি দৰকাৰী। শাক-পাচলিত ৯০ শতাংশতকৈ অধিক পানী থাকে। মাছ-মাংসত ৬০ ব পৰা ৮০ শতাংশ পৰ্যন্ত পানী থাকে।

তলৰ ছবি দুখন চাই কাক কি জাতীয় আহাৰৰ বেছিকৈ প্ৰয়োজন চিন্তা কৰি লিখা—



আহাৰৰ ছয়বিধ উপাদান হ'ল— শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন, চৰ্বি, ভিটামিন, খনিজ দ্ৰব্য আৰু পানী।

আমি খোৱা আহাৰত কি কি উপাদান থাকে জানি লওঁ আহা—

শৰ্কৰা জাতীয়	প্ৰ'টিন জাতীয়	চৰ্বি জাতীয়	ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ
এ/ভাত, কটি, চেনি, গুৰু, আলু, মিঠা আলু, বঙা আলু, কল, মৌ, আখ, চিৰা, মুড়ি, পকা কঁঠাল, পকা আম, কুঁহিয়াৰ ইত্যাদি।	গাখীৰ, দৈ, কণী, মাছ, মাংস, দাইল, মটৰ, মাঁকৈ, উৰহী, বুট, লেচোৰা মাছ, ছয়াবিন, কাঠফুলা ইত্যাদি।	তেল, ঘিউ, মাখন, নাৰিকল, সবুজ, বাদাম, তিল, চৰ্বিযুক্ত মাংস ইত্যাদি।	সেউজীয়া শাক-পাচলি, গাজৰ, বিলাহী, আমলখি, নেমুটেঙা, শিলিখা, অমৰা, মধুৰি-আম, তিতা-কেৰেলা, কাচকল, সুমথিৰা, পালেং, ব্ৰাশী শাক, কলডিল, পছলা, কচু ইত্যাদি।

২) আমাৰ শৰীৰক নিতৌ প্ৰয়োজন হোৱা আটাইবোৰ উপাদান একেবিধ আহাৰত পোৱা নাযায়। আমাৰ শৰীৰক প্ৰয়োজন হোৱা শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন, চৰ্বি, ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্য যিবোৰ আহাৰত প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত পোৱা যায়, সেইবোৰ আহাৰেই হৈছে সুস্বাদু আহাৰ। সুস্বাদু আহাৰ বুলিলে বহু দামী আহাৰৰ কথা নুবুজায়। আমাৰ পৰিৱেশত পোৱা কম মূল্যৰ বা বিনামূল্যে পোৱা আহাৰো সুস্বাদু আহাৰ হ'ব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে— আমি দুপৰীয়া খোৱা আহাৰত ভাত, দাইল, শাক-পাচলিৰ তৰকাৰী, গাজৰ বা বিলাহীৰ চাটনি আৰু লগত ফল-মূল খালে সেয়াই হ'ব সুস্বাদু আহাৰ।



সুস্বাদু আহাৰে আমাক শক্তি দিয়ে, শৰীৰৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে আৰু নিৰোগী হৈ ৰাখিবলৈ সহায় কৰে। সুস্বাদু খাদ্য নাথালে মানুহৰ শৰীৰত প্ৰয়োজনীয় উপাদানৰ অভাৱ হয়। এবিধ বা ততোধিক উপাদানৰ অভাৱত শৰীৰত বেমাৰৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। দীৰ্ঘদিনৰ বাবে উপাদানৰ অভাৱত শৰীৰত হোৱা বেমাৰকে অভাৱজনিত ৰোগ বুলি কোৱা হয়।

➤ তোমালোকে নিজৰ নিজৰ দৈনন্দিন আহাৰৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

আমাৰ খাদ্যত প্ৰয়োজনীয় উপাদানসমূহ সঠিক পৰিমাণে নাথাকিলে বিভিন্ন অভাৱজনিত ৰোগ হ'ব পাৰে। কোনবিধ উপাদানৰ অভাৱত কি ৰোগ হ'ব পাৰে জানি লওঁ আহা—

প্ৰ'টিন জাতীয় উপাদানৰ অভাৱ ঘটিলে—

শৰীৰ বৃদ্ধিত ব্যাঘাত জন্মে, মুখমণ্ডল উখহে, চুলি বৰণহীন হয়, ছালৰ বেমাৰ হয় আৰু আমাৰ হজম শক্তি কমি যায়।

শৰ্কৰা আৰু প্ৰ'টিনৰ অভাৱ ঘটিলে—

খাদ্যত দীৰ্ঘদিনৰ বাবে শৰ্কৰা আৰু প্ৰ'টিন দুয়োবিধ উপাদানৰ অভাৱ ঘটিলে শৰীৰৰ বৃদ্ধি সম্পূৰ্ণৰূপে বন্ধ হৈ যায়। শৰ্কৰা জাতীয় খাদ্যৰ অভাৱত শৰীৰৰ বল আৰু শক্তি কমি যোৱাৰ ফলত টান কাম কৰিব নোৱাৰা হয়।

ভিটামিনৰ অভাৱ ঘটিলে—

- ভিটামিন A ৰ অভাৱত চকুৰ দৃষ্টিশক্তি কমি গৈ মানুহ কুকুৰীকণা হয়।
 - ভিটামিন B ৰ অভাৱত বেৰি-বেৰি বেমাৰ হয়। ইয়াৰ ফলত মাংসপেশী দুৰ্বল হয়।
 - ভিটামিন C ৰ অভাৱ হ'লে দাঁতৰ আলুৰ পৰা তেজ ওলায় আৰু দাঁতৰ আলু উখহে।
 - ভিটামিন D ৰ অভাৱত হাড়ৰ গঠন দুৰ্বল হয়। ইয়াৰ অভাৱত সাধাৰণতে কেচুৰাৰ পয়ালগা বেমাৰ হয়। হাড় কোমল আৰু বঁকা হয়।
 - ভিটামিন E ৰ অভাৱৰ বাবে মাংসপেশীৰ বিকাৰ হয়।
 - ভিটামিন K ৰ অভাৱত শৰীৰত কটা-ছিঙা হ'লে সোনকালে তেজ বন্ধ নহয়।
- বিভিন্ন ধৰণৰ খনিজ দ্ৰব্য যেনে— লো, কেলচিয়াম, আয়ৰ্ণ আদিয়ে শৰীৰৰ বিভিন্ন কামত সহায় কৰে।

খনিজ দ্ৰব্যৰ অভাৱ ঘটিলে—

- শৰীৰত তেজৰ কণিকা গঠন হ'বলৈ লোৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াৰ অভাৱত শৰীৰত বক্তহীনতা বেমাৰ হয়। শৰীৰ দুৰ্বল হৈ পৰে।

- ❖ শৰীৰত হাড় আৰু দাঁতৰ গঠনৰ বাবে কেলচিয়ামৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰ অভাৱত হাড় ঠুনুকা আৰু দুৰ্বল হয়। ফলত সহজে ভঙাৰ ভয় থাকে। কেলচিয়ামৰ অভাৱত দাঁতৰ গঠন দুৰ্বল হয় আৰু দাঁত ক্ষয় যায়।
- ❖ আয়'ডিনৰ অভাৱত ডিঙিটো অস্বাভাৱিক ধৰণে ডাঙৰ হয় যাক গৰল বেমাৰ হোৱা বুলি কোৱা হয়। আয়'ডিনৰ অভাৱত সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ মানসিক বিকাশত বাধাৰ সৃষ্টি হয়।

শৰীৰত আয়ুৰ্দ্ৰ পৰিমাণ সঠিক ৰাখিবলৈ খাদ্যত আয়ুৰ্দ্ৰ নিম্ন নিম্ন ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। বিদ্যালয়ৰ মধ্যাহ্ন ভোজনত আয়ুৰ্দ্ৰ নিম্ন নিম্ন ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

তোমালোকে নিশ্চয় জানিব পাবিলা যে খাদ্যত শৰ্কৰা, প্ৰ’টিন, ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্যৰ অভাৱ হ’লে শৰীৰত নানা বেমাৰ হ’ব পাৰে। সেয়েহে নিৰোগী হ’বৰ বাবে আমি এই উপাদানসমূহ সঠিক পৰিমাণে খাব লাগে। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে খাদ্যৰ পৰিমাণো বেলেগ হয়। কম শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা মানুহ এজনতকৈ বেছি পৰিশ্ৰম কৰা মানুহ এজনক বেছি আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। অৰ্থাৎ প্ৰতিজন মানুহৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজন বয়স আৰু পৰিশ্ৰম অনুসৰি বেলেগ বেলেগ হয়।

আমার শীৰষত পানীৰো যথেষ্ট প্ৰয়োজন আছে। পানীয়ে শৰীৰত কেনেদৰে সহায় কৰে জানি লওঁ আহা —

- ❖ পানীয়ে আহাবক শরীবে সহজে গ্রহণ করিব পৰ্য্যন্ত সৰল দ্রৱণীয় অৱস্থালৈ আনে।
- ❖ পানীয়ে আমাৰ শৰীৰৰ অলাগতিয়াল পদাৰ্থবোৰ ঘাম আৰু প্ৰস্ৰাৱৰূপে বাহিৰ কৰাত সহায় কৰে।
- ❖ পানীয়ে শৰীৰ শীতল কৰি ৰাখে।
- ❖ পানী কমকৈ খোৱাৰ ফলত দেহত পানীৰ পৰিমাণ কমি গৈ বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

পানী পরিষ্কার যেন দেখিলেও বিস্তৃক্ত নহ'বও পারে। সেয়েহে নিতৌ যথেষ্ট পরিমাণে শোধিত পানী খোঁরাটো অতি প্রয়োজন। গাখীৰ, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিত যথেষ্ট পরিমাণে পানী থাকে।

বেছি চৰ্বিযুক্ত খাদ্যবস্তু খোৱাটো যে শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী সেইকথা তোমালোকে জানানে? চিঙৰা, লুচি, আলুৰ চিপছ, ঘিউ, মাখন আদি খাই খুব সোৱাদ লাগে নহয় জানো? কিন্তু এই খাদ্যবোৰ বেছি পৰিমাণে খোৱা অনুচিত। কাৰণ এনেবোৰ বেছি চৰ্বিযুক্ত খাদ্য খোৱাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰত বহুত বেছি চৰ্বি বা মেদ জমা হৈ মেদবহুলতা দেখা দিয়ে। ইয়াৰ ফলত শৰীৰৰ ওজন অস্বাভাৱিকভাৱে বৃদ্ধি পায়, শৰীৰ শক্ত হৈ গৈ থাকে। অতি সোনকালে ভাগৰ লগাৰ বাবে কাম কৰিবলৈ অসুবিধা হয়। এলাহ বেছি হয় আৰু অধিক পৰিশ্ৰম কৰা কাম কৰিব নোৱৰা হয়। সেইবাবে শৰীৰত অস্বাভাৱিকভাৱে চৰ্বি বাঢ়ি গ'লে চৰ্বিযুক্ত খাদ্য একে খেলা-ধুলা আৰু ব্যায়াম কৰিব লাগে।



তেল আৰু চৰ্বিযুক্ত খাদ্যবোৰ তলৰ ছবিখনৰ পৰা জানি লওঁ আহা—



খোৱা খাদ্য সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু বীজাণুমুক্ত হ'ব লাগে। সদায় সজীৱ আৰু নতুনকৈ ৰন্ধা খাদ্য হৈ খাব লাগে। খাদ্যৰস্তু মুকলিকৈ ৰাখিলে ধূলি-বালি, মাখি আদি পৰি দূষিত হয়। মুকলিকৈ ৰখা খাদ্যত বেমাৰৰ বীজাণু মিহলি হৈ খোৱাৰ বাবে অনুপযোগী হৈ পৰে। মাখিয়েও খাদ্যত পৰি বেমাৰৰ বীজাণু বিয়পায়। পুৰণি খাদ্যত নানা ধৰণৰ বীজাণুৱে ক্ৰিয়া কৰাৰ ফলত খাদ্যত বিযক্ৰিয়া হয়। সেইবাবে পুৰণি খাদ্য খোৱা অনুচিত। তেনে খাদ্য খালে বমি, পেটৰ অসুখ আদি হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।



- ❖ এবাৰতে বেছি আহাৰ নাখাই আহাৰ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰে মূৰে খাব লাগে।
 - ❖ আহাৰ ভালদৰে চোবাই খাব লাগে।
 - ❖ লৰালৰিকৈ কেতিয়াও আহাৰ খাব নালাগে।
 - ❖ বেছি ভাগৰ লাগিলে খাব নালাগে।
 - ❖ খাই উঠি লগে লগে দৌৰিব বা ব্যায়াম কৰিব নালাগে।
 - ❖ সদায় সেউজীয়া শাক-পাচলি খাব লাগে।
 - ❖ প্ৰয়োজনতকৈ বেছি পৰিমাণে খাদ্য খাব নালাগে।
 - ❖ খোৱাৰ আগতে সদায় পৰিষ্কাৰ পানীৰে ভালকৈ হাত ধুব লাগে।



অনুশীলনী

১। চমুকৈ উত্তৰ লিখা—

- (ক) আমাক কিয় আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়?
- (খ) খাদ্যত থকা উপাদানবোৰ কি কি?
- (গ) শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন আৰু চৰ্বিজাতীয় আহাৰৰ দুটাকৈ নাম উল্লেখ কৰা।
- (ঘ) সুস্বাদু আহাৰ বুলিলে কি বুজা? সুস্বাদু আহাৰৰ কিয় প্ৰয়োজন?
- (ঙ) আমি কিয় যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খাব লাগে?

২। খালী ঠাই পূৰ কৰা—

- (ক) জীয়াই থাকিবৰ বাবে _____ প্ৰয়োজন।
- (খ) আমাৰ দেহৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিত সহায় কৰা উপাদান বিধ হ'ল _____।
- (গ) সেউজীয়া শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলত _____ আৰু _____ থাকে।
- (ঘ) প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত সকলোবোৰ উপাদান থকা খাদ্যক _____ আহাৰ বোলে।
- (ঙ) ভিটামিন _____ ৰ অভাৱত চকুৰ দৃষ্টি শক্তি কমে।

৩। 'ক' অংশৰ লগত 'খ' অংশ মিলোৱা—

‘ক’	‘খ’
আমাৰ শৰীৰক শক্তি দিয়া উপাদান বিধ হ'ল	কেলচিয়াম
শৰীৰত হাড় আৰু দাঁতৰ গঠনত সহায় কৰা খনিজ দ্ৰব্য বিধ হ'ল	লো
তেজৰ গঠনত সহায় কৰা খনিজ দ্ৰব্য বিধ হ'ল	গৰল
আয়ুৰ্দ্ধীনৰ অভাৱত হোৱা বেমাৰ বিধ হ'ল	শৰ্কৰা

৪। শুদ্ধ উত্তৰটো বিচাৰি উলিওৱা—

- (ক) আমাৰ শৰীৰক বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰা উপাদানবোৰ হ'ল—
গাখীৰ আৰু দৈ/চৰ্বি আৰু প্ৰ'টিন/ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্য।
- (খ) দীৰ্ঘদিনৰ বাবে খাদ্যৰ উপাদানৰ অভাৱত হোৱা বেমাৰক কি বুলি কোৱা হয়—
বেৰিবেৰি/কুকুৰীকণা/অভাৱজনিত ৰোগ।
- (গ) ভিটামিন C অধিক পৰিমাণে থকা খাদ্য হ'ল—
গাখীৰ/আমলখি/ছয়াবিন।
- (ঘ) আমাৰ শৰীৰৰ পৰা অলাগতিয়াল পদাৰ্থবোৰ বাহিৰ কৰাত সহায় কৰা খাদ্যবিধ হ'ল—
গাখীৰ/পানী/শাক-পাচলি।

