ଅଷ୍ଟମ ପାଠ

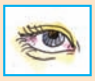
ପପୁ ସପନରେ ଶିଖିଲା

ଉପର ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖ । କେଉଁ ଚିତ୍ରରେ କି କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କହ । ସେହି କାମଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ କେଉଁ ଅଙ୍ଗ କରୁଛି ? ତଳ ସାରଣୀରେ ଲେଖ ।

କାର୍ଯ୍ୟ	କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗର ନାମ

ପପୁ ତୁମ ପରି ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ । ପପୁ ନିଦରେ ଶୋଇଥିଲାବେଳେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଲା ଆଖି,ନାକ,କାନ, ପାଟି, ଦାନ୍ତ, ଜିଭ, ହାତ, ଗୋଡ ସମସ୍ତେ ମିଶି ତା' ପାଖରେ ଅଳି କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦାବି– ପପୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି କାମ କରୁ ।

ପପୁ - ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଁ ପୋଷୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ମୋର କେତେ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ତଥାପି ତୁମେ ସବୁ ଆଜି କାହିଁକି ଏମିତି ଅଳି କରୁଛ ? ତୁମେ ମୋ ପାଇଁ କି କାମ କର କି ?

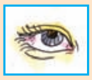


ଆଖି - କ'ଣ କହିଲ, ଆମେ କିଛି କରୁନୁ ? ମୋ ପାଇଁ ତୁମେ ଏ ଜଗତକୁ ଦେଖି ପାରୁଛ । ମୋତେ ବନ୍ଦ କରି ତୁମ କାମ ସବୁ କରି ଦେଖ ତ ! ତଥାପି ତୁମେ ମୋତେ ଭାରି କଷ୍ଟ ଦେଉଛ ।

ପପୁ - ତୁମେ କିପରି କଷ୍ଟ ପାଉଛ ?

- ତୁମେ ବାହାରେ ବୁଲିବା ବେଳେ ଧୂଳି, ବାଲି ଉଡ଼ିଆସି ମୋ ନିକଟରେ ଜମି ଯାଆନ୍ତି । ନିଦରୁ ଉଠିବାବେଳେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଲେଞ୍ଜରା ହୋଇ ମୋ ଦେହରୁ ବାହାରନ୍ତି । ଆଉ ତୁମେ ଧୂଆଁରେ ବା ଧୂଳିରେ ବୁଲିଲେ ମୋତେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହୁଏ । ତୁମେ ବି ମୋତେ ମକଚି ପକାଅ । ଓଃ, କି କଷ୍ଟ ! ଏମିତି ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ମୁଁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବି, କାମ କରିପାରିବି ନାହିଁ । କହି ଦେଉଛି, ବେଳ ହୁଁ ସାବଧାନ ହୁଅ ।

ପପୁ - ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ?



ସକାଳୁ ଉଠି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୋତେ ଟିକେ ଧୋଇ ଦିଅ । ମୁହଁ ଧୋଇଲାବେଳେ ଲେଞ୍ଜରାକୁ ହାତରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଫା କର । ଲେଞ୍ଜରା ସଫା ନ କଲେ ଏଥିରେ ମାଛି ବସିପାରେ । ମାଛି ବସିଲେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ମୋତେ ମକଚିବ ନାହିଁ । ସଫା କନା ବା ରୁମାଲରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୋଛି ଦେବ ।

ଅତି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୁଅ ଓ ଅତି କମ୍ ଆଲୁଅ ମୋ ପାଇଁ ଖରାପ । ସେଥିଲାଗି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୁଅକୁ ସିଧା ଚାହିଁବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କମ୍ ଆଲୁଅରେ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ାଲେଖା କରନାହିଁ । ଟି.ଭି.କୁ ଅତି ପାଖରୁ ଦେଖନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପାଚିଲା ଫଳ, କଞ୍ଚାଫଳ, ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଚୁନାମାଛ ଖାଇବ ।

କାନ

- ଆରେ, ରହ । ମୋ ଗୁହାରି ଟିକିଏ ଶୁଣାଏ । ମୋ ଦେଇ ତ ତୁମେ ସବୁ କଥା, ଗୀତ ଓ ଶବ୍ଦ ଶୁଣୁଛ, କିନ୍ତୁ ବାଣ ଫୁଟିବା ପାଖରେ, ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର ପାଖରେ ରହି ଓ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ମତେ କଷ୍ଟ ଦେଉଛ କାହିଁକି ? ବେଳେ ବେଳେ ମୋ ଭିତରେ କାଠି, ଖଡ଼ି ପୂରାଉଛ । ଏଣିକି ମୁଁ ଆଉ କଷ୍ଟ ସହି ପାରିବି ନାହିଁ ।

ପପୁ- ତା’ ହେଲେ ମୁଁ ତୁମ ପାଇଁ କ’ଣ କରିବି ?

- ମୋ ଭିତରେ ଧୂଳିମଳି ପଶିଲେ ତାହା ଗଇ ଭାବରେ ବାହାରି ଆସେ । କାଠି, ଖଡ଼ି, ପେନ୍‌ସିଲ, ପିନ୍ କଣ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦି ମୋ ଭିତରେ ପୁରାଅ ନାହିଁ । ବାହାରେ ଜୋର୍ ଶବ୍ଦ ହେଉଥିଲେ, ମୋତେ ହାତରେ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ । ଟିଭି, ରେଡ଼ିଓ ଓ ଟେପ ରେକର୍ଡ଼ର ବହୁତ ଜୋର୍ ଶବ୍ଦରେ ବଜାଇ ଶୁଣନାହିଁ । ଜୋରରେ ଶବ୍ଦ ହେଲେ ବା ମୋ ଦେହରେ କାଠି ଗେଞ୍ଜିଲେ ମୋ ଭିତରେ ଥିବା ପରଦା ଫାଟିଯାଏ । ପରଦାଟି ଫାଟିଗଲେ ତୁମେ ଆଉ କିଛି ଶୁଣି ପାରିବ ନାହିଁ । ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଜୋର୍‌ରେ ପାଟି କରିବ ନାହିଁ । ମୋ ଭିତରେ ପାଣି ପୁରାଇବ ନାହିଁ । ପାଣି ପଶିଲେ ମୁଁ ପାଚେ, ତୁମେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ପାଅ । ମୋ ଭିତରେ ପାଣି ପଶିଲେ ନରମ କନା ବା ତୁଳା ପୁରାଇ ପୋଛି ଦେବ ।

ପପୁ- ହଉ ହେଲା ବାବା । ଏବେ ନାକ କ’ଣ କହୁଛି ଶୁଣିବା ।

ନାକ

- ମୋ ଯୋଗୁ ତୁମେ ବାସନା ବାରି ପାରୁଛ । ମୋ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ବାୟୁ ତୁମ ଭିତରକୁ ଯା’ଆସ କରେ । ଏହାକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କହୁ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବିନା ତୁମେ ବଞ୍ଚିପାରିବ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ମୋ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ଶିଙ୍ଘାଣି ବାହାରେ । ଶିଙ୍ଘାଣି ବାହାରିଲେ ତୁମକୁ କ’ଣ ଭଲ ଲାଗେ ? ସବୁବେଳେ ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ତୁମର ଶୁଙ୍ଘିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ । ମୋ ଦେହରେ ଘା’ ହୋଇପାରେ । ତୁମକୁ ସର୍ଦ୍ଦି ନ ହେବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ହେବ । ମୋ ଭିତରେ କାଠି, ପେନ୍‌ସିଲ, ଖଡ଼ି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଇତ୍ୟାଦି ପୁରାଇବ ନାହିଁ । ମୋତେ ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖିବ ।

ପପୁ- ନାକଟି ଭାରି ଭଲ । ତାର ଦାବି କମ୍ ।

- ମୋ କଥା ଟିକେ ଶୁଣ । ମୋ ଦେଇ ତୁମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ । ମୋ ଭିତରେ ଦାନ୍ତ ଓ ଜିଭ ଅଛି ।

ପାଟି

ଦାନ୍ତ ତୁମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ଚୋବାଇଥାଏ । ମୋ ଦାନ୍ତ ଯୋଗୁ ତୁମ ମୁହଁ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ, କଥା ବି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ତୁମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ସୁଆଦ ଜିଭ ବାରିଥାଏ । ଖଟା, ମିଠା, ପିତା, କଷା, ରାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଜାଣିପାରେ ଓ ତୁମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏପଟ ସେପଟ କରେ । ଜିଭ ନ ଥିଲେ ତୁମେ କଥା କହିପାରନ୍ତ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆମର ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ ।

ପପୁ - ମୁଁ କିପରି ତୁମର ଯତ୍ନ ନେବି ?

- ଆରେ ଭାଇ, ତୁମେ ଯାହା ଖାଉଛ ସେଥିରୁ କିଛି ଅଂଶ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଲାଗିରହେ । ସେଥିରେ ବହୁତ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ନ୍ତି । ସେହି ଜୀବାଣୁଙ୍କ ପାଇଁ ଦାନ୍ତମୂଳ ପଚି ପାଟି ଗନ୍ଧାଏ । ଦାନ୍ତରେ ଖାଦ୍ୟ ଲାଗିରହି ପଚିଲେ ଦାନ୍ତର କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ **ପୋକ କାଟିବା** କହନ୍ତି । ଚକୋଲେଟ୍ ଓ ମିଠା ବେଶୀ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ଅଧିକ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ତେଣୁ ଚକୋଲେଟ୍ ଖାଇବ ନାହିଁ । **ଯାହା ଖାଇଲେ ବି ଖାଇବା ପରେ ପରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବ ।** ପାନ, ଗୁଣ୍ଡି, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଦୋକତା, ଗୁଟ୍‌କା, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଦାନ୍ତ ଖରାପ ହୁଏ ଓ ନାନା ରୋଗ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ବେଳେ ଜିଭରୁ ମଇଳା (ଛତିଆ)କାଢ଼ି ଜିଭକୁ ସଫା ରଖିବ । ଜିଭରେ ବେଳେ ବେଳେ ଘା' ହୁଏ । ଘା' ହେଲେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ । ରାତିରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ଆଗରୁ ଆଉଥରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ନୀରୋଗ ରହିବ ।

- ଆମ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସବୁ କାମ କରୁଛ । ଆମେ ଅଚଳ ହୋଇଗଲେ ତୁମେ କିଛି କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଆମର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ତୁମେ ହେଳା କର ନାହିଁ ।

ହାତ ଓ ଗୋଡ

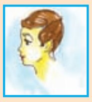
ପପୁ - ହଉ, ତେବେ ତୁମ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବି କହ ।

- **ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ଭଲ କରି ସଫା କରିବ ।** ନହେଲେ ମୋ ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ଜୀବାଣୁ ତୁମ ଖାଦ୍ୟ ସହ ମିଶି ପେଟକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ । ପାଇଖାନା ବା ଝାଡ଼ା ଗଲା ବେଳେ ଗୋଡ଼ରେ ଚପଲ ପିନ୍ଧିବ । ନହେଲେ ଖାଲିପାଦ ଦେଇ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ତୁମ ଦେହକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ । ଶୌଚ ହେବାପରେ ସାବୁନରେ ହାତକୁ ଭଲ କରି ସଫା କରିବ । ଗୋଡ଼ରେ ତୁମେ ଚଲାବୁଲା କର, ବଲ୍ ଖେଳ ଓ ଦୌଡ଼ । ହାତରେ ତୁମେ ଅନେକ କାମ କରିଥାଅ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ନଖ କାଟିବ । ନଖରେ ମଳି ବସିବାକୁ ଦେବ ନାହିଁ । ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ପୁରାଇବ ନାହିଁ ।

ଚର୍ମ- ରହ ମ ! ମୋ କଥା ଟିକେ ବୁଝ ।

ପପୁ - ହଉ, କହ ।

ଚର୍ମ- ମୁଁ ତ ଚାଦର ଭଳି ତୁମ ଦେହକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଛି । ମୋତେ ବି ସଫା ସୁତୁରା ରଖ, ନହେଲେ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ଭଳି ଅନେକ ଚର୍ମରୋଗ ହେବ । ସାବୁନରେ ମୋତେ ସଫା କରିବ । ପୁଣି ତେଲ ଲଗାଇ ମୋତେ ଧୋଇ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବ ।


କେଶ - ମତେ ଭୁଲି ଗଲ କି ? ମୋର ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ସେଥିରେ ମଇଳା ଜମେ, ରୂପି ଓ ଉକୁଣି ହୁଏ । ଉକୁଣି ମୁଣ୍ଡର ଚର୍ମରୁ ରକ୍ତ ପିଇଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ମୋ ଦେହରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରି ପାନିଆରେ କୁଣ୍ଡାଇବା ଉଚିତ । ସପ୍ତାହକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଥର ମୋତେ ଧୋଇ ସଫା କରିବ ।

ପପୁ- ହଁ, ତୁମେ ସବୁ ମୋର ବାହ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହେଲେ ବି ମୁଁ କେବେହେଲେ ହେଳା କରିବିନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ତୁମ ମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବି ।

ଏତକ କହୁ କହୁ ପପୁର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲା ।

ଅଭ୍ୟାସ

୧. ତଳେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗରେ ତୁମେ କେଉଁ କାମ କର ଲେଖ ।

ଆଖିରେ .... ଗୋଡ଼ରେ.............................

ନାକରେ............................ ହାତରେ................................

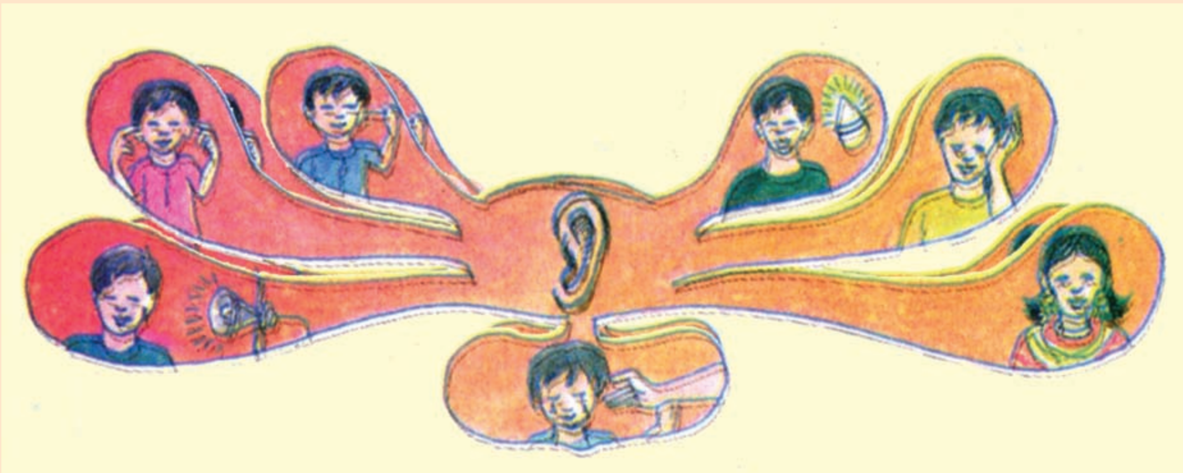
କାନରେ............................. ଦାନ୍ତରେ...............................

ଜିଭରେ..............................

୨. ଦାନ୍ତ କାହିଁକି ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଯାଏ, ଖାଲି ଘରେ ଲେଖ ।

୩. ପାଖରୁ ଟିଭି ଦେଖିଲେ, ଧୂଆଁ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ସିଧା ଚାହିଁଲେ, ମିଞ୍ଜି ମିଞ୍ଜି ଆଲୁଅରେ ପଢ଼ିଲେ କେଉଁ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ? କୋଠରି ଭିତରେ ଅଙ୍ଗର ନାମ ଲେଖ ଓ ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କର ।

୪. କାନ ପାଇଁ କ'ଣ ଭଲ ନୁହେଁ ଭୁଲ (X) ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନାଅ ।



୫. କିଏ, କେଉଁ ଅଂଗର କ୍ଷତିକରେ ମିଳାଇ ଲେଖ ।

'କ'	'ଖ'
ଉକୁଣି	ଦାନ୍ତ
ପୋକକଟା	ନାକ
କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ	ହାତ
ସର୍ଦ୍ଦି	ଚର୍ମ
	ମୁଣ୍ଡ

୬. ତୁମ ସାଙ୍ଗର ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଛି, ତୁମେ ତାକୁ କ'ଣ କରିବାକୁ କହିବ ?

୭. ତୁମ ସାଙ୍ଗର ହାତରେ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଛି, ତୁମେ ତାକୁ କ'ଣ କରିବାକୁ କହିବ ?

୮. ତୁମ ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣି ରହିଲେ, କ'ଣ କରିବ ?

୯. ଯେଉଁ କାମ କରିବ ତା'ପାଖରେ ଠିକ (✓)ଚିହ୍ନ ଓ ଯେଉଁ କାମ କରିବ ନାହିଁ ତା'ପାଖରେ ଛକି (×) ଚିହ୍ନ ଦେଇ ଚିହ୍ନାଅ ।

(କ) ଚକୋଲେଟ୍ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଲାଗିଲା ଭଳିଆ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇବା ।

(ଖ) କ୍ଷୀର ପିଇଲା ପରେ ପାଟି ଧୋଇବା ।

(ଗ) ହାତଗୋଡ଼ ନ ଧୋଇ ଖାଇ ବସିବା ।

(ଘ) ଜୋରରେ ଟିଭି ଓ ରେଡ଼ିଓ ଲଗାଇ ଗୀତ ଶୁଣିବା ।

(ଙ) କଞ୍ଚା ଓ ତଟକା ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ଚୁନାମାଛ ଖାଇବା ।

(ଚ) ପାଖରୁ ଟିଭି ଦେଖିବା ।

(ଛ) କାନ କୁଣ୍ଡାଇହେଲେ କାନରେ କାଠି ପୂରାଇବା ।

(ଜ) ଆଖି ପୋଡ଼ିଲେ ଆଖିକୁ ମନ୍ଥିବା ।

(ଝ) ମିଞ୍ଜିମିଞ୍ଜି ଆଲୁଅରେ ପଢ଼ିବା ।

(ଞ) ନାକରୁ ଶିଙ୍ଘାଣି ସଫା କରିବା ।

(ଟ) ନାକରେ ପେନ୍‌ସିଲ ପୂରାଇବା ।

୧୦. ନିଜକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖ । ହଁ / ନାହିଁରେ ମୁଣ୍ଡଳୀ '୦' ବୁଲାଇ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(କ) ତୁମେ ସକାଳୁ ଉଠି ମୁହଁ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଖ) ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ଆଖିରୁ ଲେଞ୍ଜରା ସଫା କର କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଗ) ସକାଳୁ ଉଠି ଥରେ ଦାନ୍ତ ଘଷ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଘ) ରାତିରେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଆଉଥରେ ଦାନ୍ତ ଘଷ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଙ) ଶୌଚ ହୋଇସାରିବା ପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଚ) ଝାଡ଼ାଗଲେ ଚପଲ ପିନ୍ଧିକରି ଯାଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଛ) ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ତେଲ ଲଗାଇ, ଘଷାଘଷି ହୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଜ) ଗାଧୋଇବା ପରେ ଗାମୁଛାରେ /ତଉଲିଆରେ ଭଲଭାବେ ପୋଛି ହୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଝ) ଖାଇବା ପରେ ହାତ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଞ) ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଟ) ଗାଧୋଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ଭଲଭାବରେ ପାନିଆରେ କୁଣ୍ଡାଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

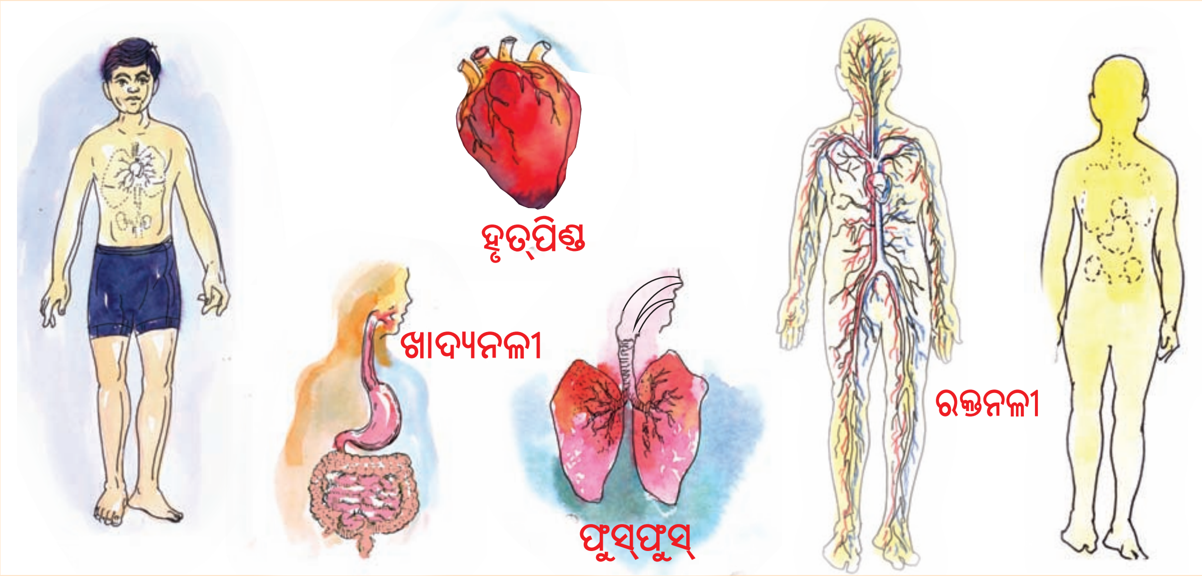
(ଠ) ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଭଲଭାବରେ କୁଳିକରି ମୁହଁ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଡ) ଖେଳିସାରି ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ଗୋଡ଼ହାତ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

୧୧ . ତୁମ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କ'ଣ କରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ପାଞ୍ଚ ଧାଡ଼ିରେ ଲେଖ ।

ଆମ ଶରୀରର ଭିତର ଅଙ୍ଗ

ଆମ ଶରୀରରେ ବାହ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପରି ଶରୀର ଭିତରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅଙ୍ଗ ଅଛି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ । ତଳଚିତ୍ରରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନ । ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଦେହରେ କେଉଁଠାରେ ଅଛନ୍ତି, ନିଜ ହାତରେ ଅନୁଭବ କର । ନ ପାରିଲେ ବାପା, ମା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝ ।



- ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ –

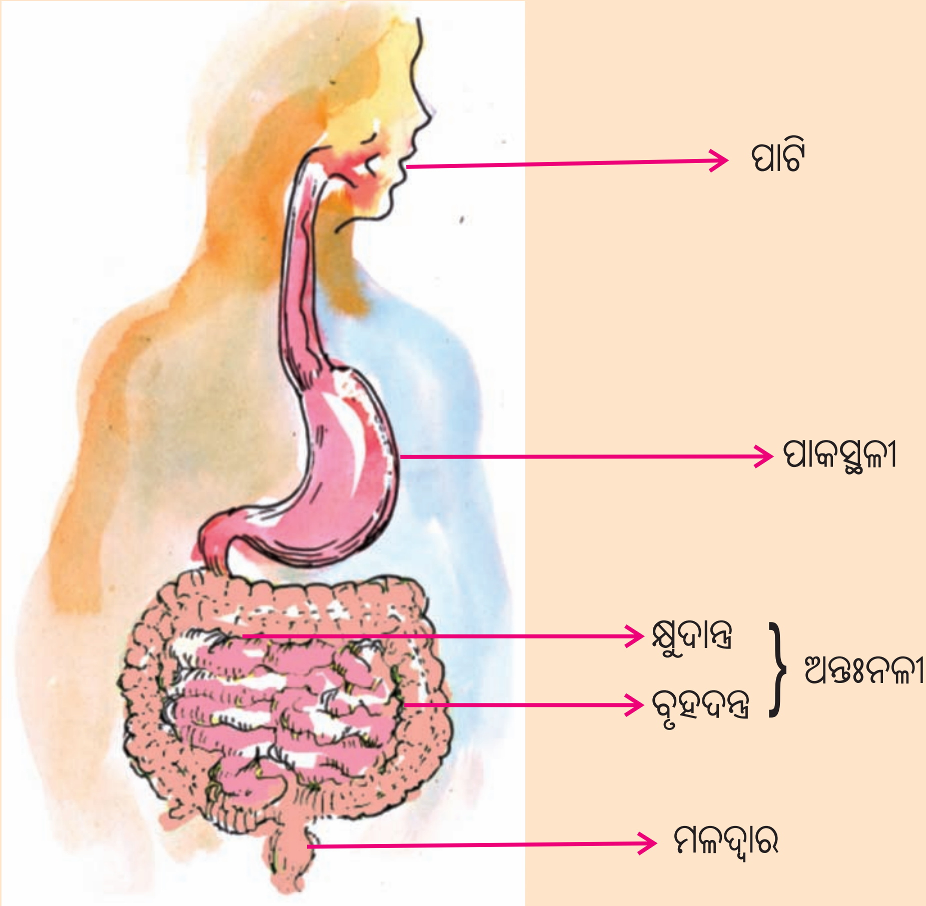
ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ	ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉ ନଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ

ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉନଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଭିତରେ ଅଛି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ

- ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ–

ଅଙ୍ଗର ନାମ	ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କେଉଁଠାରେ ଥାଏ
ପାକସ୍ଥଳୀ	
ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍	
ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ	

ପରିପାକ କ୍ରିୟା



ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ହେବା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଟିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତଃନଳୀରେ ଶେଷ ହୁଏ। ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ନ ହୋଇଥିବା ଅଂଶ ଓ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ମଳଭାବେ ଆମ ଶରୀରରୁ ବାହାରିଯାଏ। ହଜମ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସରଳୀକୃତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ **ପରିପାକ କ୍ରିୟା** କୁହାଯାଏ। ତା'ହେଲେ ପରିପାକ କ୍ରିୟାରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ।

ଖାଦ୍ୟ ଯାଏ → [ପାଟି] → [ ] → [ ] → [ ]

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ତୁମ ନାକର ଦୁଇପୁଡା ସାମ୍ନାରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହାତ ରଖ । ତୁମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କଲ ଲେଖ ।

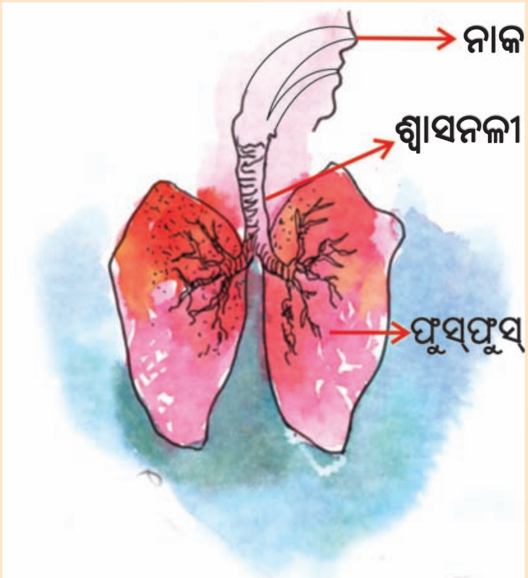
____

____

____

____

ବର୍ତ୍ତମାନ ନାକବାଟେ ଜୋରରେ ପବନ ଭିତରକୁ ନିଅ ଓ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ । ପବନ ନେଲାବେଳେ ଓ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ଛାତିରେ ହାତରଖି ଅନୁଭବ କର । କ'ଣ ଅନୁଭବ କଲ ? ଛାତି ଫୁଲି ଉଠିଲା ଓ ପୁଣି ସଙ୍କୁଚିତ ହେଲା । ତାହେଲେ ନାକ ବାଟେ ପବନ ଶରୀରର କେଉଁଠାକୁ ଗଲା ଓ କେଉଁଠାରୁ ବାହାରି ଆସିଲା ?



ଆମ ଛାତି ଭିତରେ ଦୁଇଟି ଥଳୀ ଅଛି । ସେହି ଥଳୀଦ୍ୱୟକୁ **ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍** କହୁ । ତାହା ଭିତରକୁ ପବନ ନାକ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଦେଇ ଯାଏ ଓ ପୁଣି ସେହିବାଟେ ବାହାରି ଆସେ । ପବନ ନାକ ଭିତରକୁ ନେବାକୁ **ପ୍ରଶ୍ୱାସ** ଓ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ **ନିଶ୍ୱାସ** କହୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ, ତୁମେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିଥାଏ ।

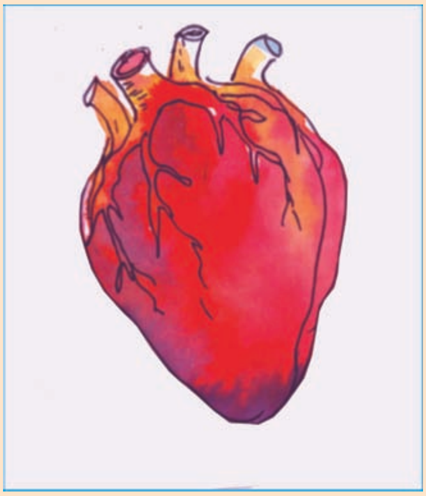
ଉପର ଚିତ୍ର ଦେଖି ଖାଲିଘର ପୂରଣ କର ।

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ → [ନାକ] → [   ] → [   ]

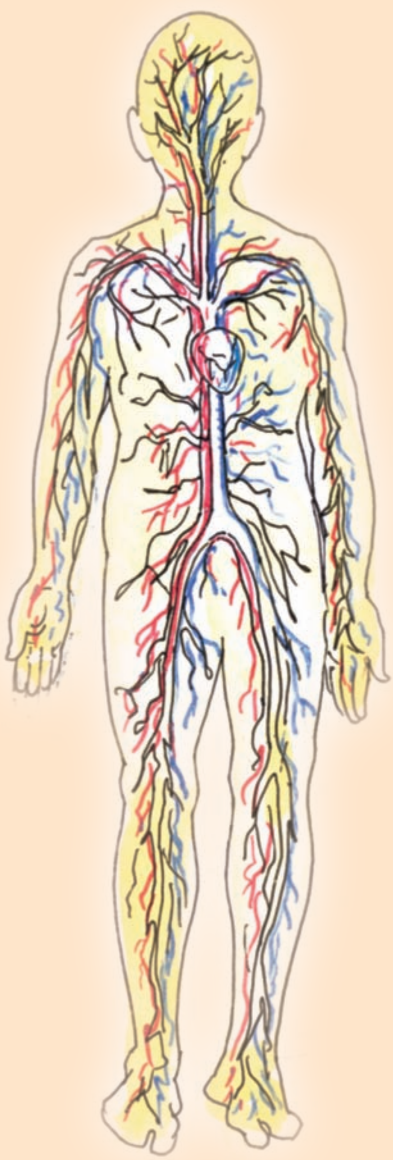
ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ → [ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍] → [   ] → [   ]

ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

ଦେହର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ କଟିଗଲେ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଏଥିରୁ ଜାଣିଲେ ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ରକ୍ତ ଅଛି । ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଏହି ରକ୍ତ କିପରି ଚଳାଚଳ କରେ, ଆସ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।



ତୁମ ସାଙ୍ଗର ଛାତିରେ କାନ ରଖ । କ'ଣ ଶୁଣୁଛ ? ଏହି ଧକ୍ ଧକ୍ ଶବ୍ଦ **ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ** । ଏହି ଶବ୍ଦ ହୃତପିଣ୍ଡ ପ୍ରସାରିତ ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ହୃତପିଣ୍ଡଟି ଛାତିର ମଧ୍ୟଚ୍ଛେଦା ଉପରକୁ ଦୁଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଝିରେ ବାମକୁ ମାଡ଼ି ଅବସ୍ଥିତ । ଏବେ ହାତରେ ଥିବା ନାଡ଼ିକୁ ଚିପିଧରି ଓ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛ, କହ ।



ନାଡ଼ିରେ ଯେତିକି ଥର ସ୍ପନ୍ଦନ ହୁଏ, ହୃତପିଣ୍ଡରେ ସେତିକି ଥର ସ୍ପନ୍ଦନ ହୁଏ । ଏହି ନାଡ଼ି ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ରକ୍ତନଳୀ । ଏହା ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରେ ବିଛାଇ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହିପରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରକ୍ତନଳୀ ହୃତପିଣ୍ଡ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହି ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକରେ ଆମ ଶରୀରର ରକ୍ତ ଯିବା ଆସିବା କରେ । ହୃତପିଣ୍ଡ ଗୋଟିଏ ପମ୍ପ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଟାଣି ଆଣି ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପାଇଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ପଠାଏ । ପୁଣି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ଆଣି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ପଠାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ନାଡ଼ି ଦେଇ ରକ୍ତ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ଆସେ ତାକୁ **ଶିରା** କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ନାଡ଼ି ଦେଇ ରକ୍ତ ହୃତପିଣ୍ଡରୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଯାଏ, ତାକୁ **ଧମନୀ** କହନ୍ତି ।

ଆମେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କାମ କରୁଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ

୧. ମିଳାଇ ଲେଖ।

'କ' ସ୍ତମ୍ଭ	'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭ
ଅଙ୍ଗର ନାମ	**ଅଙ୍ଗ ସଂପର୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟ**
ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍	ରକ୍ତ ଚଳାଚଳ
ହୃତପିଣ୍ଡ	ଜଳ ନିଷ୍କାସନ
ପାକସ୍ଥଳୀ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
	ବଂଶବୃଦ୍ଧି
	ପରିପାକ

୨. କହି ପାରିବ କି ?

(କ) ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ନାଡ଼ି ଚିପି ଧରନ୍ତି କାହିଁକି ?

(ଖ) ତୁମ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ସବୁବେଳେ ସମାନ ରହେ କି ?

(ଗ) କେତେବେଳେ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ଅଧିକ ହୁଏ ?

(ଘ) ତୁମ ଦେହର କେଉଁ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସବୁବେଳେ କାମ କରୁଥାଆନ୍ତି ?

୩ (କ) ପରିପାକ କ୍ରିୟାର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ । ________________

(ଖ) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ। ________________

(ଗ) ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ। ________________

୪. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର।

(କ) ଆମ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ....।

(ଖ) .... ଗୋଟିଏ ପମ୍ପ ଭଳି କାମ କରେ।

(ଗ) ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ .... ରକ୍ତକୁ ଟାଣି ଆଣେ ଓ .... ରକ୍ତକୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ପଠାଏ।

(ଘ) ନାଡ଼ିରେ .... ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ।

୫. ତୁମ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକର ନାମ ଲେଖ।

୬. ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଚିତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାତାରେ ଲଗାଅ ।