5Y8JHH

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।

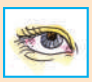
ପପୁ - ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଁ ପୋଷୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ମୋର କେତେ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି । ତଥାପି ତୁମେ ସବୁ ଆଜି କାହିଁକି ଏମିତି ଅଳି କରୁଛ ? ତୁମେ ମୋ ପାଇଁ କି କାମ କର କି ?

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 ।

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

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

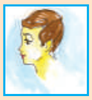
ପପୁ - ହଉ, ତେବେ ତୁମ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବି କହ ।

- **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...............................

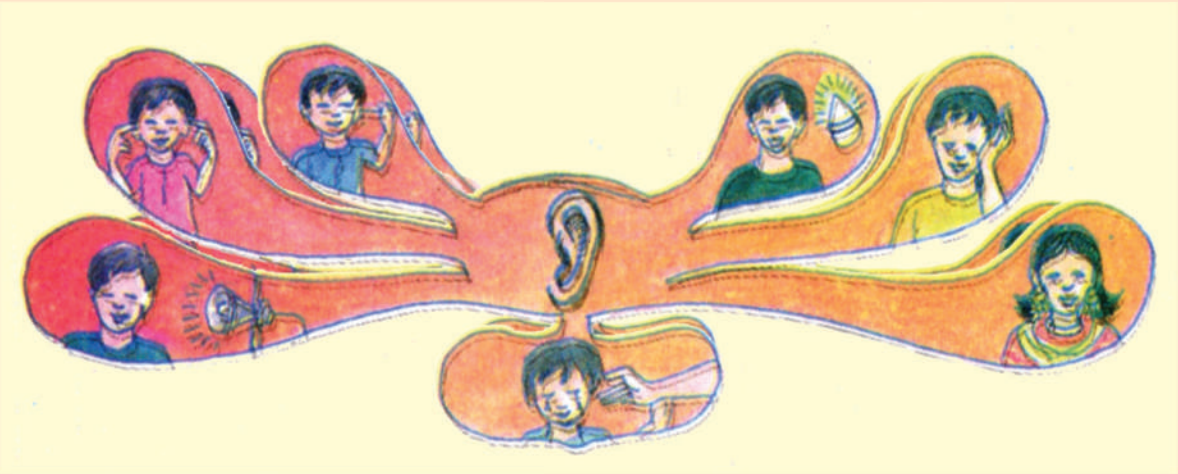
କାନରେ........................... ଦାନ୍ତରେ...............................

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 (×) 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 ଉକ୍କୁଣି 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 ମଳିବା ।

(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

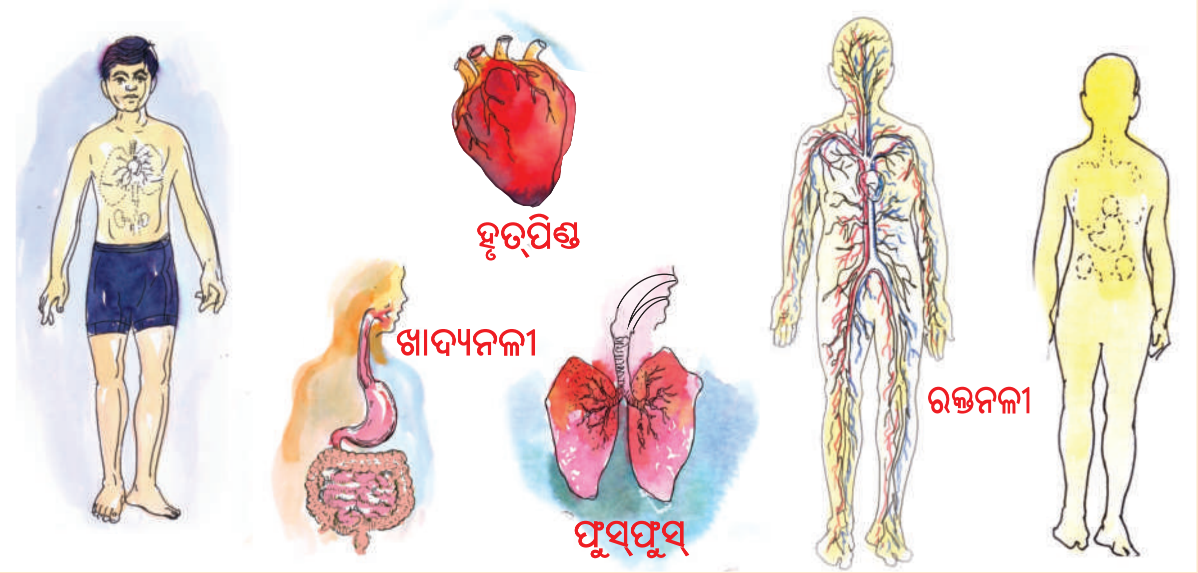
(ଠ) ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଭଲଭାବରେ କୁଳିକରି ମୁହଁ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(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 –

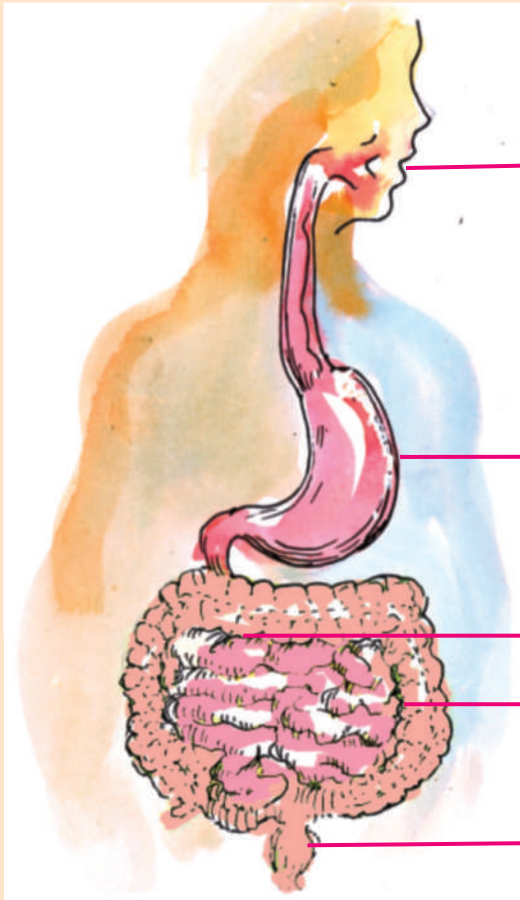
ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ	ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉ ନଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ

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

ତୁମନାକର ଦୁଇପୁଡା ସାମ୍ନାରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହାତ ରଖ । ତୁମେ କ’ଣ ଅନୁଭବ କଲ ଲେଖ ।

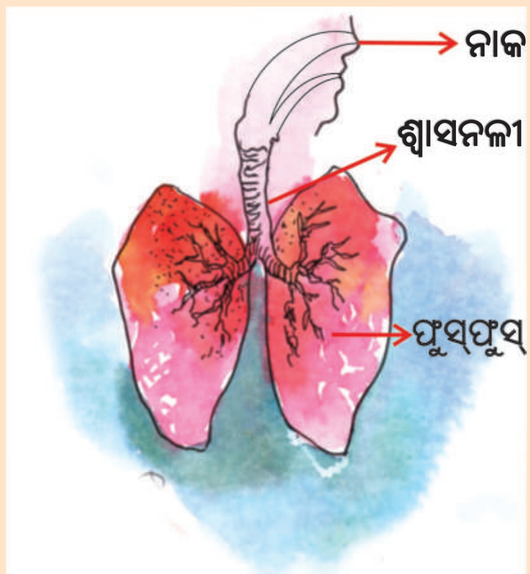
____

____

____

____

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 ।

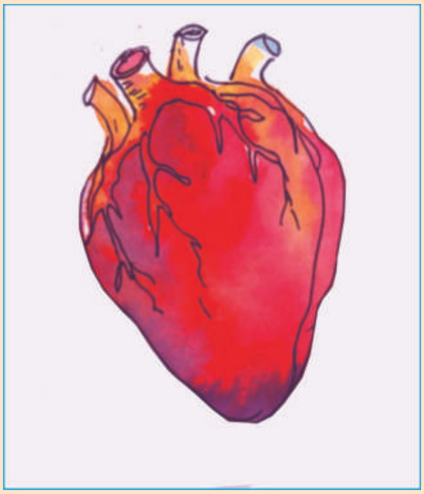
ତୁମେ ଜାଣିଛ, ତୁମେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିଥାଏ ।

ଉପର ଚିତ୍ର ଦେଖି ଖାଲିଘର ପୂରଣ କର ।

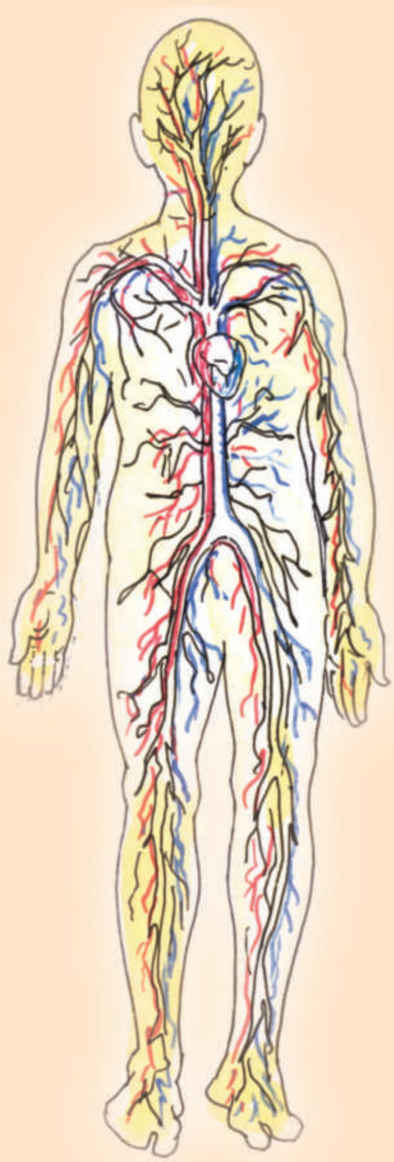
ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ →	ନାକ →	→	
ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ →	ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ →	→	

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 ଚିପିଧର 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 ।