Std 5: സോഷ്യൽ സയൻസ്

അധ്യായം 01: ഭക്ഷണവും മനുഷ്യരും

ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ

♦ സിബി എന്ന വിദ്യാർത്ഥി എഴുതിയ ഡയറിക്കുറിപ്പ് വായിച്ചല്ലോ? ഏതൊക്കെ വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഈ കുറിപ്പിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്?

ഉത്തരം: • പായസം

• ലഡ്ഡു

• ഹൽവ

• കേക്കുകൾ

• മിഠായികൾ

• ഉപ്പിലിട്ടത്.

♦ ലോക ഭക്ഷ്യദിനം?

ഉത്തരം: ഒക്ടോബർ 16.

♦ ആദിമമനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ചില ചിത്രങ്ങളാണ് മുകളിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ഇന്ന് അക്കാലത്തെ മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തെ സംബന്ധിച്ച് എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത് ? (പാഠപുസ്തക പേജ് നമ്പർ: 28)

ഉത്തരം: • ഭക്ഷണം ശേഖരിച്ചിരുന്നു

• മൃഗങ്ങളെ വേട്ടയാടുന്നു

• മീൻപിടുത്തം

• കല്ലുകളും കമ്പുകളും ആയുധങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു

• കൂട്ടമായി വേട്ടയാടിയിരുന്നു

• അവർ ശേഖരിച്ച ഭക്ഷണം പങ്കിട്ടിരുന്നു

• കാട്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്നു.

♦ വേട്ടയാടലിലൂടെയും ശേഖരണത്തിലൂടെയും അവർക്ക് എന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളായിരിക്കാം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാകുക?

ഉത്തരം: • കായ്കനികൾ

• വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും

• മത്സ്യങ്ങൾ

• ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇലകൾ

• മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം.

♦ പ്രാചീന മനുഷ്യൻ എന്തൊക്കെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായിരിക്കാം തീ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്?

ഉത്തരം: • ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കുന്നതിന്

• മൃഗങ്ങളുടെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ

• തണുപ്പ് അകറ്റാൻ

• ഗുഹകളിലെ ഇരുട്ടകറ്റാൻ.

♦ എന്തൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങളായിരിക്കാം ആദിമമനുഷ്യരെ ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തിനായി മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നിർബന്ധിതരാക്കിയത്?

ഉത്തരം: • ഭക്ഷണത്തിൻ്റെ ദൗർലഭ്യം.

• ജനസംഖ്യാ വർദ്ധനവ്

• ഭക്ഷണം സംഭരിച്ചു വയ്ക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളില്ലാതിരുന്നത്

• കാലാവസ്ഥാ മാറ്റം

• കാട്ടുതീ

• പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ

• പരിസ്ഥിതിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ.

♦ മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്താനും സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിക്കാനും ആരംഭിച്ചതിലൂടെ എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിലുണ്ടായത്?

ഉത്തരം: • മൃഗങ്ങളെയും സസ്യങ്ങളെയും വളർത്തുന്നതിലൂടെ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചു

• ഒരിടത്ത് സ്ഥിരമായി താമസിക്കാനും വീടുകൾ നിർമ്മിക്കാനും കഴിഞ്ഞു.

• മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുന്നത് കൃഷിപ്പണി എളുപ്പമാക്കാൻ സഹായിച്ചു.

• ഒരിടത്ത് സ്ഥിരതാമസമാക്കിയത് ഗ്രാമങ്ങളുടെയും പട്ടണങ്ങളുടെയും

വികാസത്തിന് കാരണമായി.

♦ ആദിമമനുഷ്യർ എങ്ങനെയാണ് സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിച്ചത്?

ഉത്തരം: • ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചെടികൾ, വേരുകൾ, തൈകൾ എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നടുവാനും കൃഷി ചെയ്യുവാനും തുടങ്ങി.

• ഗോതമ്പ്, ബാർലി, ചാമ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കൃഷി ചെയ്തിരുന്നത്.

• കൃഷിക്ക് അവശ്യമായ ജലവും വളക്കൂറുള്ള മണ്ണും ലഭ്യമായിരുന്ന നദീതീരങ്ങളിലാണ് മനുഷ്യർ പ്രധാനമായും കൃഷി ആരംഭിച്ചത്.

♦ കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസമാക്കിയതുകൊണ്ട് അവർക്ക് എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാകാം?

ഉത്തരം: • കൃഷിയിടങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചു.

• ഭക്ഷണം തേടി അലഞ്ഞുതിരിയേണ്ടി വന്നില്ല.

• ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത വർധിച്ചു.

• കൂടുതൽ വിശ്രമസമയം കിട്ടി.

• മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്താൻ തുടങ്ങി

• സാമൂഹിക ജീവിതം ആരംഭിച്ചു.

♦ ആദിമ മനുഷ്യർക്ക് സ്ഥിരവാസമുറപ്പിക്കാൻ നദീതടങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായകമായിട്ടുണ്ടാകാം?

ഉത്തരം: • നദീതീരങ്ങളിൽ കൃഷിക്ക് അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.

• ജലലഭ്യത

• വളക്കൂറുള്ള മണ്ണ്

• അനുകൂലമായ കാലാവസ്ഥ

• മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കി വളർത്താൻ സാധിച്ചു

• ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായില്ല

• ഗതാഗതസൗകര്യം

• ശത്രുക്കളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം.

♦ ബാക്കിയായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്തിലൊക്കെയായിരിക്കും അവർ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

ഉത്തരം: • മൺപാത്രങ്ങൾ

• മൃഗത്തോൽ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച സഞ്ചികൾ

• ഈറ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച കുട്ടകൾ

• മരപ്പാത്രങ്ങൾ

• ധാന്യപ്പുരകൾ

• പത്തായം പോലുള്ളവ

• കളിമൺ ഭരണികൾ

• നിലത്ത് നിർമ്മിച്ച കുഴികൾ

• ജീവികളുടെ പുറന്തോടുകൾ.

♦ ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും സംഭരിക്കുന്നതിനും ഏതൊക്കെ പാത്രങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

ഉത്തരം: • മൺപാത്രങ്ങൾ

• കളിമൺ പാത്രങ്ങൾ

• അലുമിനിയം

• സ്റ്റീൽ

• ഗ്ലാസ്

• ചെമ്പ്

• വെങ്കലം.

♦ ആദിമമനുഷ്യർ ആവശ്യത്തിലധികം വന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പിൽക്കാല ഉപയോഗത്തിനായി സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുക മാത്രമാണോ ചെയ്തിരുന്നത്?

ഉത്തരം: • അധികം വന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പിന്നീടുള്ള ഉപയോഗത്തിനായി സംഭരിക്കുക മാത്രമല്ല, അവ ആവശ്യക്കാർക്ക് കൈമാറ്റം നടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

♦ അന്ന് എങ്ങനെയായിരിക്കാം ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ടാവുക?

ഉത്തരം: • തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ നേടുന്നതിനായി ഓരോരുത്തരും സംഭരിച്ചിരുന്ന വസ്തുക്കൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറിയിരുന്നു.

♦ എന്താണ് ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം?

ഉത്തരം: • നാണയവ്യവസ്ഥ നിലവിൽ വരുന്നതിനുമുമ്പ്, സാധനങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഈ കൈമാറ്റ രീതിയാണ് 'ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം' എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

♦ നഗരങ്ങളുടെ രൂപീകരണത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഫ്ലോ ചാർട്ട് പൂർത്തിയാക്കുക.

ഉത്തരം: • സാധനങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം

⇩

• കച്ചവടം

⇩

• ചന്തകൾ

⇩

• കച്ചവട കേന്ദ്രങ്ങൾ

⇩

• നഗരങ്ങൾ.

♦ **ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ ഓരോന്നിനെയും കുറിച്ച് ലഘുകുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.**

കുരുമുളക്

• സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ രാജാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

• കുരുമുളകിന്റെ ജന്മദേശം ദക്ഷിണേന്ത്യയിലാണ്.

• പ്രോട്ടീൻ, കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവ ധാരാളമായി കുരുമുളകിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

• കുരുമുളകിന് എരിവ് നൽകുന്നത് പെപ്പറിൻ എന്ന ഘടകമാണ്.

• ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾക്ക് രുചിയും മണവും നൽകാനും ഔഷധമായും കുരുമുളക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

• അന്തർദേശീയ വിപണിയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനമുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് കുരുമുളക്.

കറുവപ്പട്ട

• മരങ്ങളുടെ പുറംതൊലിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഒരു സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് കറുവപ്പട്ട.

• ഭക്ഷണം രുചികരമാക്കാൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു

• ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പഴക്കമേറിയ കറുവപ്പട്ട മരങ്ങളുടെ കൃഷിത്തോട്ടം കേരളത്തിലാണുള്ളത്.

• കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ അഞ്ചരക്കണ്ടിയിലാണ് ഈ പുരാതന കറുവത്തോട്ടം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്.

ഏലം

• സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ റാണി എന്നാണ് ഏലം അറിയപ്പെടുന്നത്.

• കേരളത്തിലും ആസാമിലും ധാരാളമായി കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു.

• ഇന്തോനേഷ്യ, ഇന്ത്യൻ ഉപഭൂഖണ്ഡം എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഏലത്തിന്റെ ജന്മദേശം.

ജാതി

• ഔഷധഗുണം നിറഞ്ഞ ഒരു സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് ജാതിക്ക.
• കർണാടകയിലും കേരളത്തിലെ പശ്ചിമഘട്ടത്തോട് ചേർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും ജാതിമരം സമൃദ്ധമായി വളരുന്നു.

• മധ്യകാലഘട്ടത്തിൽ അറബികൾ ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് വൻതോതിൽ ജാതിക്ക വാങ്ങിക്കൊണ്ടുപോയിരുന്നതായി ചരിത്രരേഖകൾ ഉണ്ട്

• ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്ക് സ്വാദ് ലഭിക്കുന്നതിനും സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ, ഔഷധങ്ങൾ എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണത്തിനും ജാതിയ്ക്ക ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു.

ഗ്രാമ്പൂ

• അന്തർദേശീയ വിപണിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുള്ള രണ്ടാമത്തെ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് ഗ്രാമ്പൂ.

• മസാലകളിൽ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

• കേരളത്തിലും തമിഴ്നാട്ടിലുമാണ് പ്രധാനമായും ഗ്രാമ്പൂ കൃഷി ചെയ്യുന്നത്.

• ചൈനാക്കാരാണ് ആദ്യമായി ഗ്രാമ്പൂ സുഗന്ധ വ്യഞ്ജനമായി ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

• ഗ്രാമ്പൂവിന്റെ പൂമൊട്ടുകൾ ഉണക്കിയെടുത്താണ് സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

• പ്രോട്ടീൻ, ഇരുമ്പ്, കൊഴുപ്പ്, അന്നജം, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ ഗ്രാമ്പൂവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഇഞ്ചി

• ഇഞ്ചി ഔഷധമായും സുഗന്ധ വ്യഞ്ജനമായും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

• ഇഞ്ചിയുടെ ജന്മദേശം ഇന്ത്യയോ മലേഷ്യയോ ആണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

• ഏഷ്യയിലാണ് പ്രധാനമായും ഇഞ്ചി കൃഷി ചെയ്യുന്നത്.

• ഇന്ത്യയിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഇഞ്ചിയുടെ പകുതിയിലേറെയും കൃഷി ചെയ്യുന്നത് കേരളത്തിലാണ്.

♦ ഏത് സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് 'കറുത്ത പൊന്ന്' എന്നറിയപ്പെടുന്നത്?

ഉത്തരം: • കുരുമുളക്.

♦ നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് കൃഷി ചെയ്യുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.

ഉത്തരം: • കുരുമുളക്

• ഏലം

• കറുവപ്പട്ട

• ഗ്രാമ്പൂ

• ജാതിക്ക

• മഞ്ഞൾ

• ഇഞ്ചി

• വാനില

• പുളി

• സർവ്വസുഗന്ധി.

♦ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ജന്മദേശം കണ്ടെത്തി തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ് തയ്യാറാക്കുക.

മരച്ചീനി

• ജന്മദേശം: തെക്കേ അമേരിക്ക

• തെക്കേ അമേരിക്ക, ആഫ്രിക്ക, ഇന്തോനേഷ്യ, ഇന്ത്യ തുടങ്ങിയ ലോകത്തിന്റെ മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു ഹ്രസ്വകാല വിളയാണ് മരച്ചീനി എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന കപ്പ

• മരച്ചീനി കേരളത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് പ്രചരിപ്പിച്ചത് തിരുവിതാംകൂർ ഭരിച്ചിരുന്ന വിശാഖം തിരുനാൾ മഹാരാജാവായിരുന്നു.

• തിരുവനന്തപുരത്തെ കിഴങ്ങ് ഗവേഷണ കേന്ദ്രം ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിച്ച അത്യുൽപാദനശേഷിയുള്ള മരച്ചീനിയ്ക്ക് ശ്രീ വിശാഖം എന്ന പേര് നൽകിയത് ശ്രീ വിശാഖം തിരുന്നാളിന്റെ സ്മരണ നിലനിർത്താനായിരുന്നു.

പപ്പായ

• ജന്മദേശം: അമേരിക്ക

• ഇന്ന് മിക്ക ഉഷ്ണമേഖലാ രാജ്യങ്ങളിലും പപ്പായ കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു.

• പോഷക മൂല്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ വളരെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ഒരു പഴമാണ് പപ്പായ.

• ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി തുടങ്ങിയവ പപ്പായയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കൈതച്ചക്ക

• ജന്മദേശം: ബ്രസീൽ

• സ്വർഗ്ഗീയ ഫലം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

• ഇന്ത്യയിൽ കൈതച്ചക്ക പ്രചരിപ്പിച്ചത് പോർച്ചുഗീസുകാരാണ്.

• ദഹനത്തിന് വളരെ അനുയോജ്യമായ ഫലമാണ് കൈതച്ചക്ക.

കശുവണ്ടി

• ജന്മദേശം: ബ്രസീൽ

• പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് ഇന്ത്യയിൽ കശുവണ്ടി പ്രചരിപ്പിച്ചത്.

• കേരളത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കശുമാവ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത് കണ്ണൂരിലാണ്.

• എന്നാൽ കശുവണ്ടിയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വ്യവസായങ്ങൾ കൂടുതലുള്ളത് കൊല്ലം ജില്ലയിലാണ്.

• കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം നാരുകൾ തുടങ്ങിയവ കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

• ജന്മദേശം: പെറു

• നമുക്ക് ഏറെ പരിചയമുള്ളതും ഭക്ഷ്യയോഗ്യവുമായ കിഴങ്ങുവിളയാണ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്.

• പ്രോട്ടീൻ, അന്നജം എന്നിവ ധാരാളമടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുവാണ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്.

♦ കച്ചവടത്തിന്റെ വ്യാപനം വിദൂരദേശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ചതെങ്ങനെ?

ഉത്തരം: • ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം ഒരു പ്രദേശത്ത് മാത്രമായി ഒതുങ്ങി നിന്നിരുന്നില്ല.

• ദേശങ്ങൾ കടന്നും ഈ കൈമാറ്റം വ്യാപിച്ചിരുന്നു.

• ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം ഇപ്പോഴും തുടരുന്നുണ്ട്.

• കച്ചവടത്തിന് പുറമേ തൊഴിൽ തേടിയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും വിനോദത്തിനും മറ്റുമായി ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യർ ഇന്നും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഈ വിനിമയം കൂടുതൽ വ്യാപകമാക്കുന്നു.

• കച്ചവടത്തിന്റെ വ്യാപനമാണ്, പിൽക്കാലത്ത് വിദൂരദേശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ചത്.

♦ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇവിടെഎത്തിച്ചേർന്ന് നമുക്കിടയിൽ പ്രചരിച്ച ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. അവയുടെ ജന്മദേശങ്ങൾകൂടി കണ്ടെത്തുക.

ഉത്തരം: • ഷവർമ, ഹമ്മൂസ്, കബ്സ, കുനാഫ, പത്തിരി

ജന്മദേശം: അറേബ്യൻ

• ബിരിയാണി, ഹലീം, കബാബ്

ജന്മദേശം: പേർഷ്യ

• ഫലാഫെൽ

ജന്മദേശം: മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് (ഈജിപ്ത്)

• ബ്രോസ്റ്റ് ചിക്കൻ, ബ്രൗണി

ജന്മദേശം: അമേരിക്കൻ

• പാസ്ത, പിസ്സ, സ്പാഗെട്ടി

ജന്മദേശം: ഇറ്റലി

• മഞ്ചൂറിയൻ, ഫ്രൈഡ് റൈസ്, നൂഡിൽസ്, ഹക്ക നൂഡിൽസ്

ജന്മദേശം: ചൈനീസ്

• കട്ലറ്റ്, പാൻകേക്ക്

ജന്മദേശം: യൂറോപ്യൻ

• സുഷി

ജന്മദേശം: ജപ്പാൻ

• മുട്ടമാലയും മുട്ട സുർക്കയും

ജന്മദേശം: പോർച്ചുഗീസ്

♦ **'ഭക്ഷണത്തിലെ അസമത്വങ്ങൾ എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ്** തയ്യാറാക്കുക.

ഉത്തരം: • ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പലതരത്തിലുള്ള അസമത്വങ്ങളും നിലനിന്നിരുന്നു.

• സാമൂഹികമായ അസമത്വങ്ങൾ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ തടസ്സമുണ്ടാക്കി.

• ഈ വിവേചനത്തിനെതിരെ സാമൂഹികപരിഷ്കർത്താവായ സഹോദരൻ അയ്യപ്പന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എറണാകുളത്തെ ചെറായിയിൽ മിശ്രഭോജനം നടത്തുകയുണ്ടായി.

• ഇത്തരത്തിലുള്ള വിവേചനങ്ങൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിയമത്തിലൂടെ നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

• സാമൂഹികമായ വിവേചനം മാത്രമല്ല, സാമ്പത്തികമായ വിവേചനവും ഭക്ഷണരംഗത്തെ സമത്വത്തിന് വെല്ലുവിളിയാകുന്നു.

♦ ഈ വാർത്തകളുടെ തലക്കെട്ടുകൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ.

♦ എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് ഈ വാർത്തകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്?

ഉത്തരം: • ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഇന്നും പട്ടിണി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

• കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മൂലം രാജ്യങ്ങളിൽ പട്ടിണി വർധിക്കുന്നു

• യുദ്ധം ദാരിദ്ര്യവും പട്ടിണിയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

• പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ ഭക്ഷ്യ പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു

♦ ദേശീയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം (National Food Security Act) ത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ഉത്തരം: • ഇന്ത്യയിൽ ദേശീയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം 2013 ൽ നിലവിൽ വന്നു.

• 'എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുക' എന്നതാണ് ഈ നിയമത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

• ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശക്തമായ ഒരു പൊതുവിതരണ സംവിധാനം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിലവിലുണ്ട്.

♦ പട്ടിണിയില്ലാത്ത ലോകം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും?

ഉത്തരം: • മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്ന അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഭക്ഷണം.

• ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്.

• ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത എല്ലാ പൗരരുടെയും നിയമപരമായ അവകാശമാണ്.

• നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണം കരുതലോടെ ഉപയോഗിക്കണം.

• ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നത് ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം പോലും ലഭിക്കാത്തവരോട് നാം ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതയാണ്.

• മറ്റുള്ളവർക്ക് കൂടി അവകാശപ്പെട്ട ഭക്ഷണമാണ് നാം പാഴാക്കുന്നത് എന്ന തിരിച്ചറിവ് ഓരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടാവണം.

♦ 'അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലവും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും' എന്ന വിഷയത്തിൽ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ഉത്തരം: • പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

• അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം പല ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

• നമ്മുടെ ശരീരം ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്താൻ ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തെയാണ് പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം എന്നത് കൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്.

• പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണത്തിന് ധാരാളം ഗുണങ്ങളുണ്ട്.

• ഇത് പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തുന്നു.

• പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുമ്പോൾ, രോഗങ്ങളുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നു.

• പൊണ്ണത്തടി, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയെ ചെറുക്കാനും പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം സഹായിക്കുന്നു.

• അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് വളരെ ദോഷകരമാണ്.

• ജങ്ക് ഫുഡിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, കൊഴുപ്പ്, എണ്ണകൾ എന്നിവയും മറ്റും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, ഇത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.

• പൊണ്ണത്തടി, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

• അതുകൊണ്ട്, നാം ജങ്ക് ഫുഡ് കൂടുതൽ കഴിക്കരുത്, പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം ശീലങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

♦ മനുഷ്യൻ ആദ്യമായി ഇണക്കി വളർത്തിയ ആദ്യത്തെ മൃഗം?

ഉത്തരം: നായ.

♦ എറണാകുളം ജില്ലയിലെ ചെറായിയിൽ മിശ്രഭോജനം സംഘടിപ്പിച്ചത് ആരാണ്?

ഉത്തരം: സഹോദരൻ അയ്യപ്പൻ.

♦ എപ്പോഴാണ് മിശ്രഭോജനം നടന്നത്?

ഉത്തരം: 1917 മെയ് 29.

♦ ബംഗാൾ ക്ഷാമം ഉണ്ടായത് എപ്പോഴാണ്?

ഉത്തരം: 1943.

♦ ദേശീയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ നിയമം ഇന്ത്യയിൽ നിലവിൽ വന്നത് -----------

ഉത്തരം: 2013.

♦ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ച വർഷം?

ഉത്തരം: 2023.

♦ അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വര്ഷാചരണത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം ----------

ഉത്തരം: 'ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ഉത്പാദനവും ഉപഭോഗവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക'.

♦ ചെറുധാന്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക?

ഉത്തരം: • പുല്ലുവർഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ധാന്യവിളകളാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ.

• ജോവർ, റാഗി, വരക്, തിന, ബാർലി, ബജ്റ തുടങ്ങിയവ ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

• ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെയും മറ്റ് ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ ചെറുധാന്യങ്ങൾക്ക് കഴിയും.

• അതിനാൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നിത്യേന ഉൾപ്പെടുത്തണം.