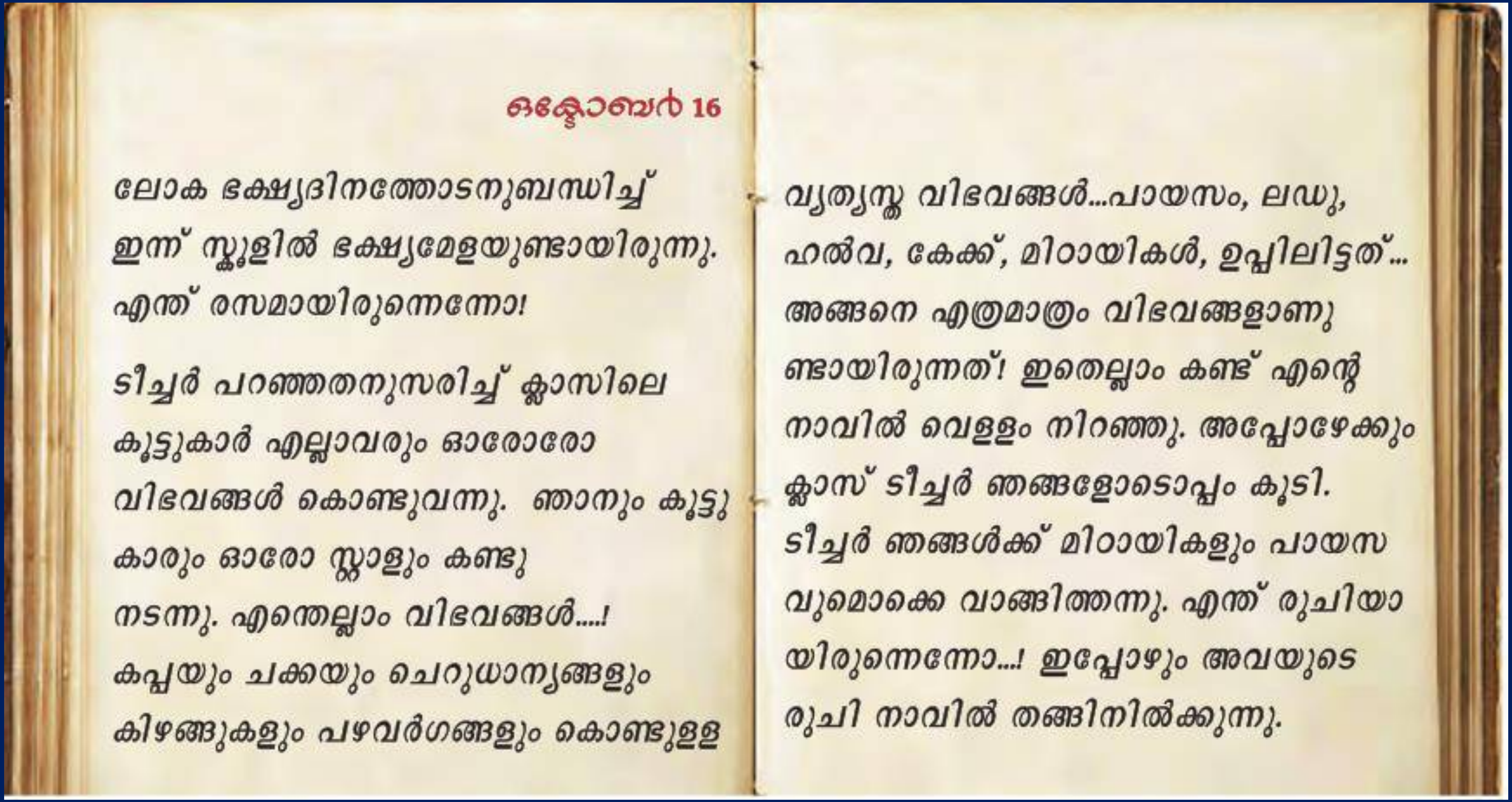
Std-5

Unit-2

സൗമ്യേന്ദ്രൻ കണ്ണംവെള്ളി
ഗവ. ട്രൈബൽ യു. പി. സ്കൂൾ, കണ്ണവം

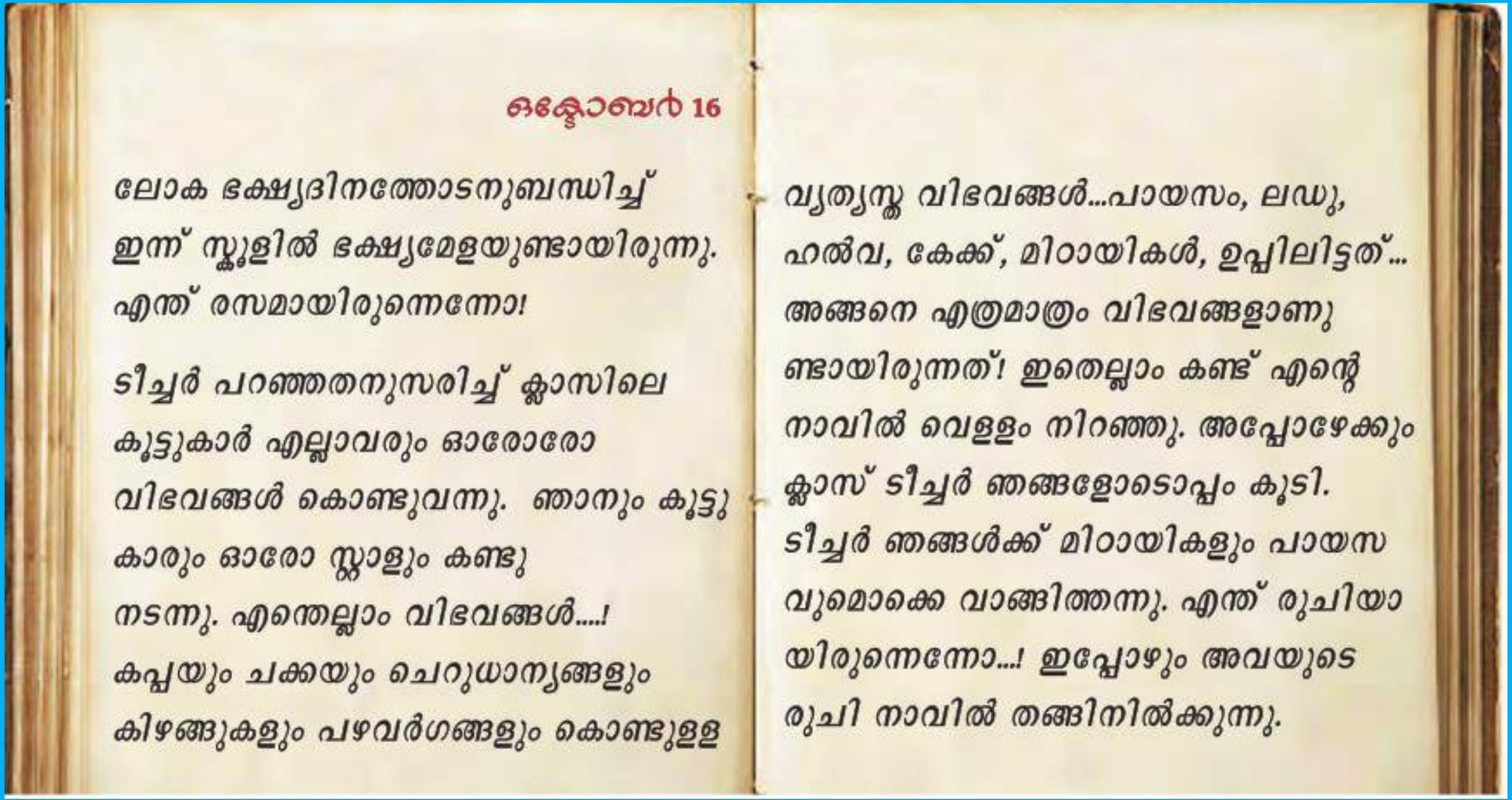
ഡയറിക്കുറിപ്പ് വായന



ഒക്ടോബർ 16

ലോക ഭക്ഷ്യദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച്
ഇന്ന് സ്കൂളിൽ ഭക്ഷ്യമേളയുണ്ടായിരുന്നു.
എന്ത് രസമായിരുന്നെന്നോ!

ടീച്ചർ പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് ക്ലാസിലെ
കൂട്ടുകാർ എല്ലാവരും ഓരോരോ
വിഭവങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നു. ഞാനും കൂട്ടു
കാരും ഓരോ സ്റ്റാളും കണ്ടു
നടന്നു. എന്തെല്ലാം വിഭവങ്ങൾ....!
കപ്പയും ചക്കയും ചെറുധാന്യങ്ങളും
കിഴങ്ങുകളും പഴവർഗങ്ങളും കൊണ്ടുള്ള
വ്യത്യസ്ത വിഭവങ്ങൾ...പായസം, ലഡു,
ഹൽവ, കേക്ക്, മിഠായികൾ, ഉപ്പിലിട്ടത്...
അങ്ങനെ എത്രമാത്രം വിഭവങ്ങളാണു
ണ്ടായിരുന്നത്! ഇതെല്ലാം കണ്ട് എന്റെ
നാവിൽ വെള്ളം നിറഞ്ഞു. അപ്പോഴേക്കും
ക്ലാസ് ടീച്ചർ ഞങ്ങളോടൊപ്പം കൂടി.
ടീച്ചർ ഞങ്ങൾക്ക് മിഠായികളും പായസ
വുമൊക്കെ വാങ്ങിത്തന്നു. എന്ത് രുചിയാ
യിരുന്നെന്നോ...! ഇപ്പോഴും അവയുടെ
രുചി നാവിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നു.



ഒക്ടോബർ 16

ലോക ഭക്ഷ്യദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച്
ഇന്ന് സ്കൂളിൽ ഭക്ഷ്യമേളയുണ്ടായിരുന്നു.
എന്ത് രസമായിരുന്നെന്നോ!

ടീച്ചർ പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് ക്ലാസിലെ
കൂട്ടുകാർ എല്ലാവരും ഓരോരോ
വിഭവങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നു. ഞാനും കൂട്ടു
കാരും ഓരോ സ്റ്റാളും കണ്ടു
നടന്നു. എന്തെല്ലാം വിഭവങ്ങൾ....!
കപ്പയും ചക്കയും ചെറുധാന്യങ്ങളും
കിഴങ്ങുകളും പഴവർഗങ്ങളും കൊണ്ടുള്ള
വ്യത്യസ്ത വിഭവങ്ങൾ...പായസം, ലഡു,
ഹൽവ, കേക്ക്, മിഠായികൾ, ഉപ്പിലിട്ടത്...
അങ്ങനെ എത്രമാത്രം വിഭവങ്ങളാണു
ണ്ടായിരുന്നത്! ഇതെല്ലാം കണ്ട് എന്റെ
നാവിൽ വെള്ളം നിറഞ്ഞു. അപ്പോഴേക്കും
ക്ലാസ് ടീച്ചർ ഞങ്ങളോടൊപ്പം കൂടി.
ടീച്ചർ ഞങ്ങൾക്ക് മിഠായികളും പായസ
വുമൊക്കെ വാങ്ങിത്തന്നു. എന്ത് രുചിയാ
യിരുന്നെന്നോ...! ഇപ്പോഴും അവയുടെ
രുചി നാവിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നു.

ഏതൊക്കെ വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഈ കുറിപ്പിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്?

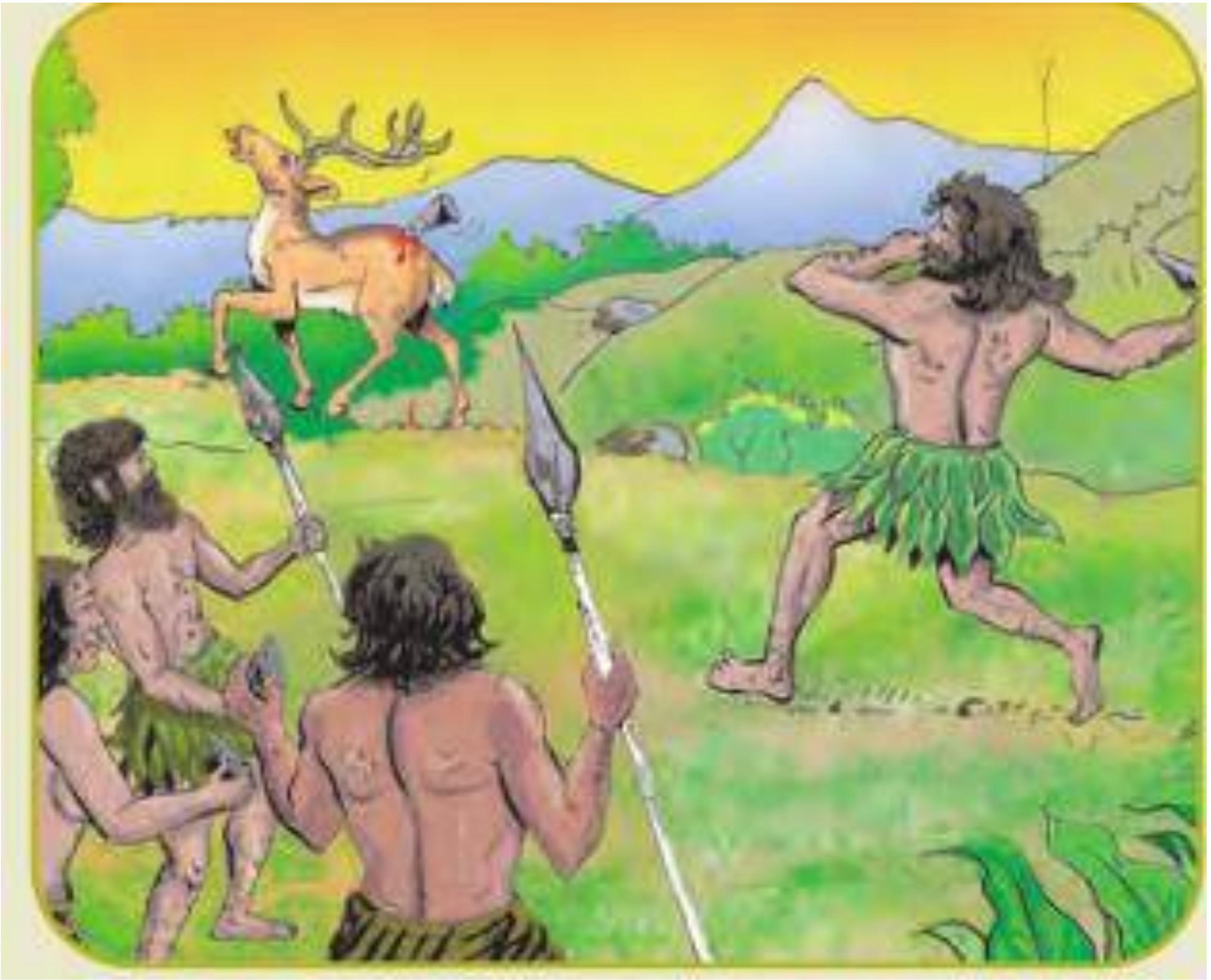
വ്യക്തിഗതമായി ലിസ്റ്റ് ചെയ്യൽ

ഇവ കൂടാതെ മറ്റെന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കഴിച്ചിട്ടുള്ളത്?

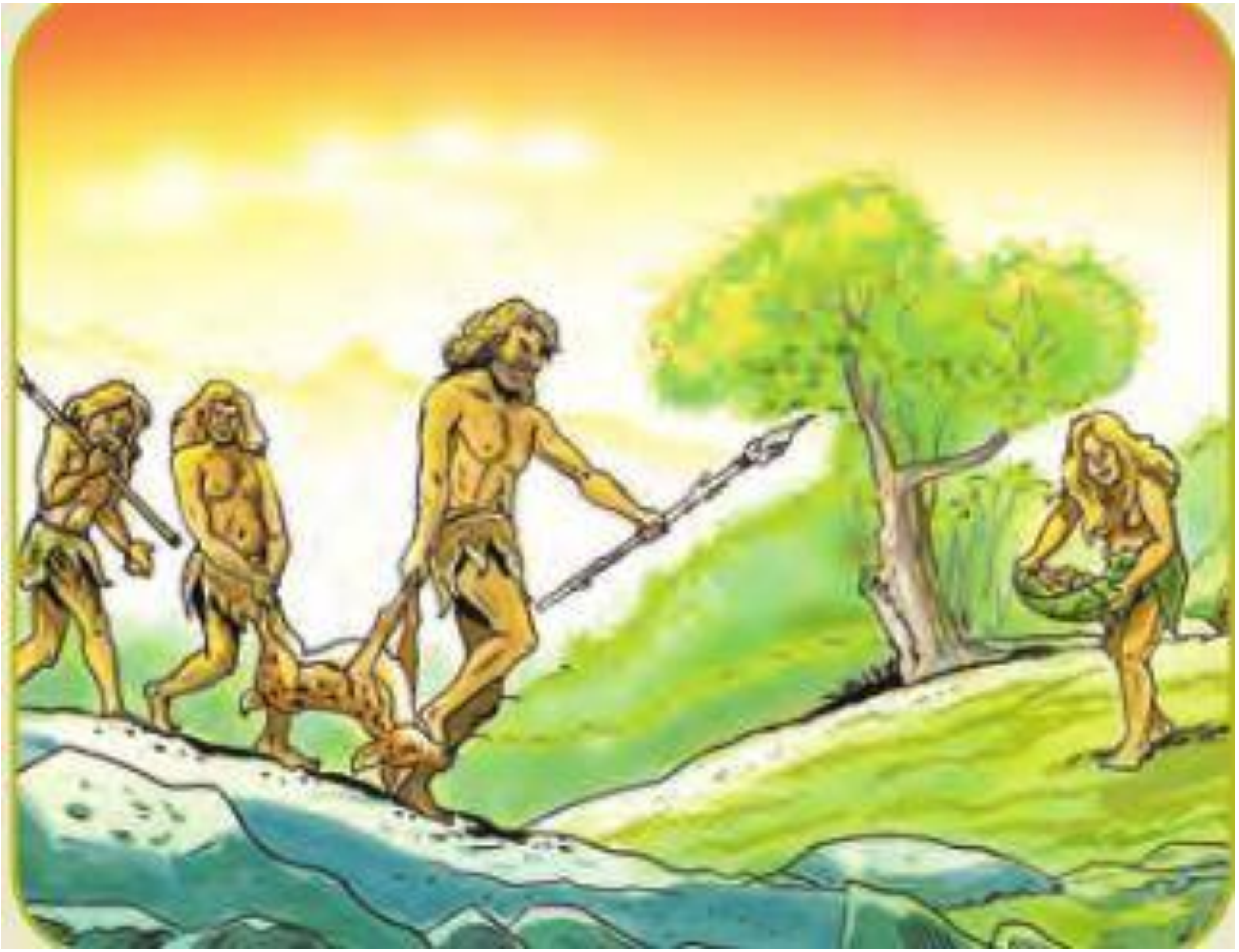
പട്ടികപ്പെടുത്തൽ

ചിത്രനിരീക്ഷണം

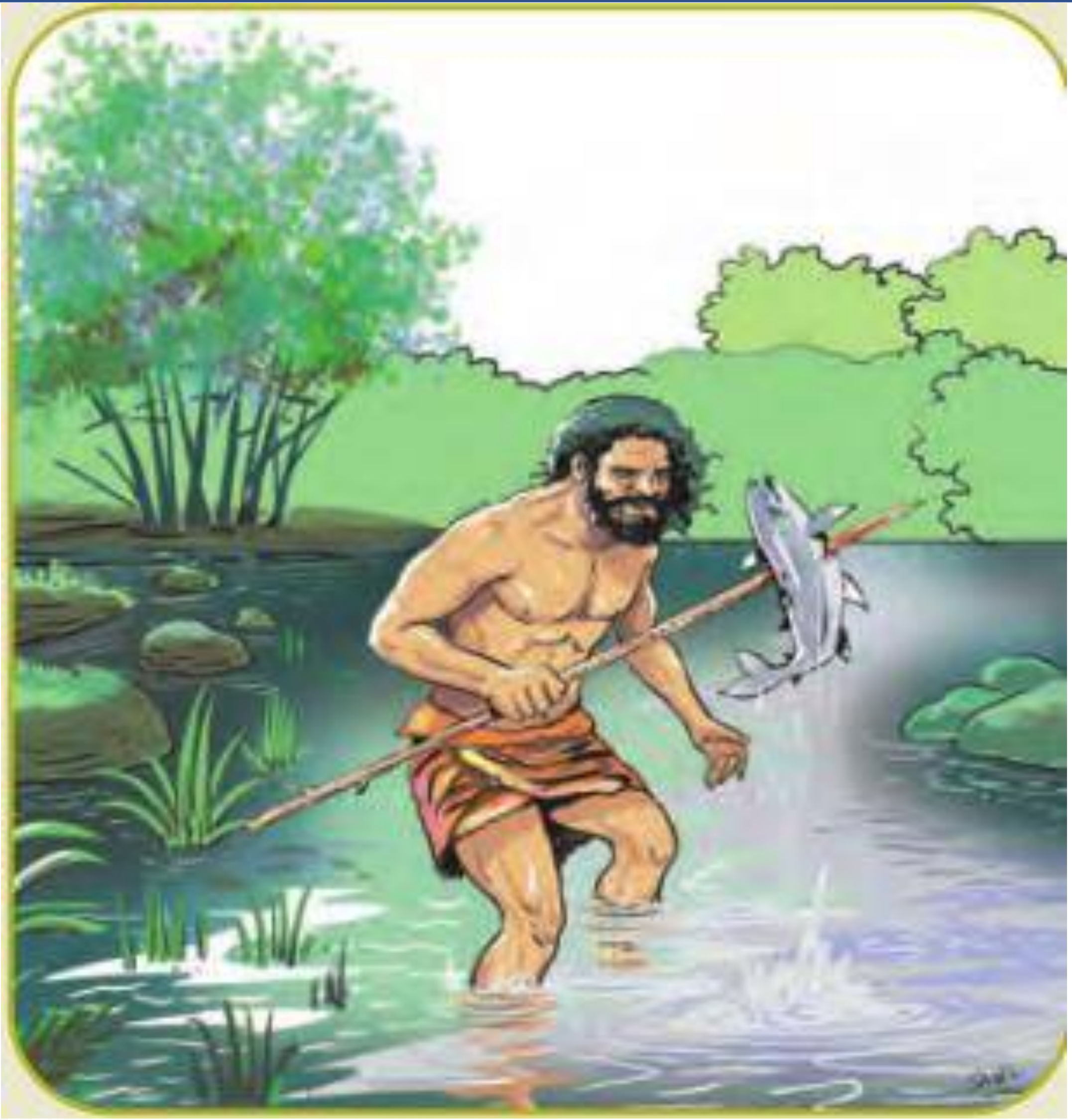
ചിത്രനിരീക്ഷണം



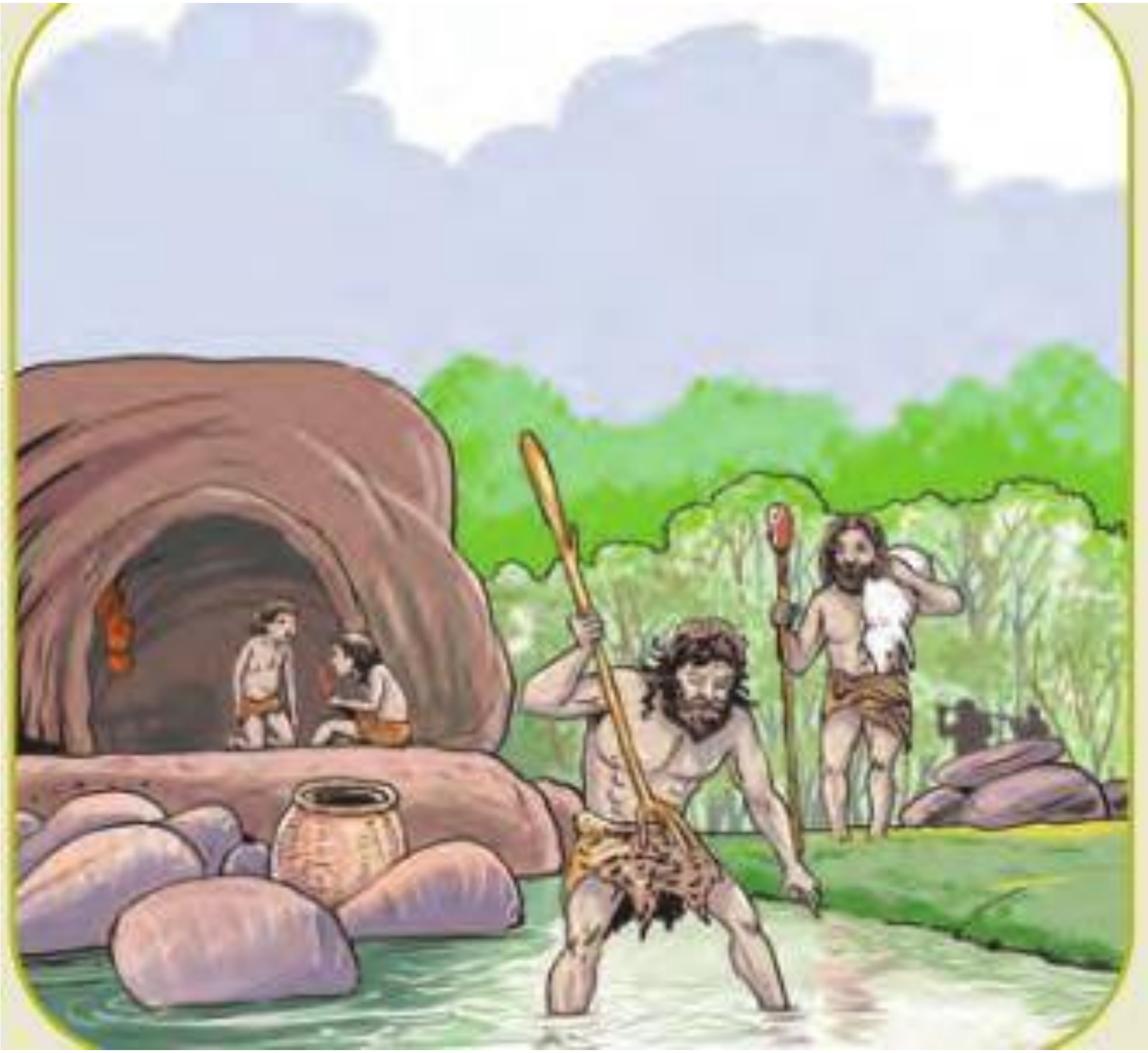
ചിത്രനിരീക്ഷണം



ചിത്രനിരീക്ഷണം



ചിത്രനിരീക്ഷണം



പ്രാചീന മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണ സമ്പാദനത്തെക്കുറിച്ച് എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത്?

- ഭക്ഷണം ശേഖരിച്ചിരുന്നു
- കാട്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്നു

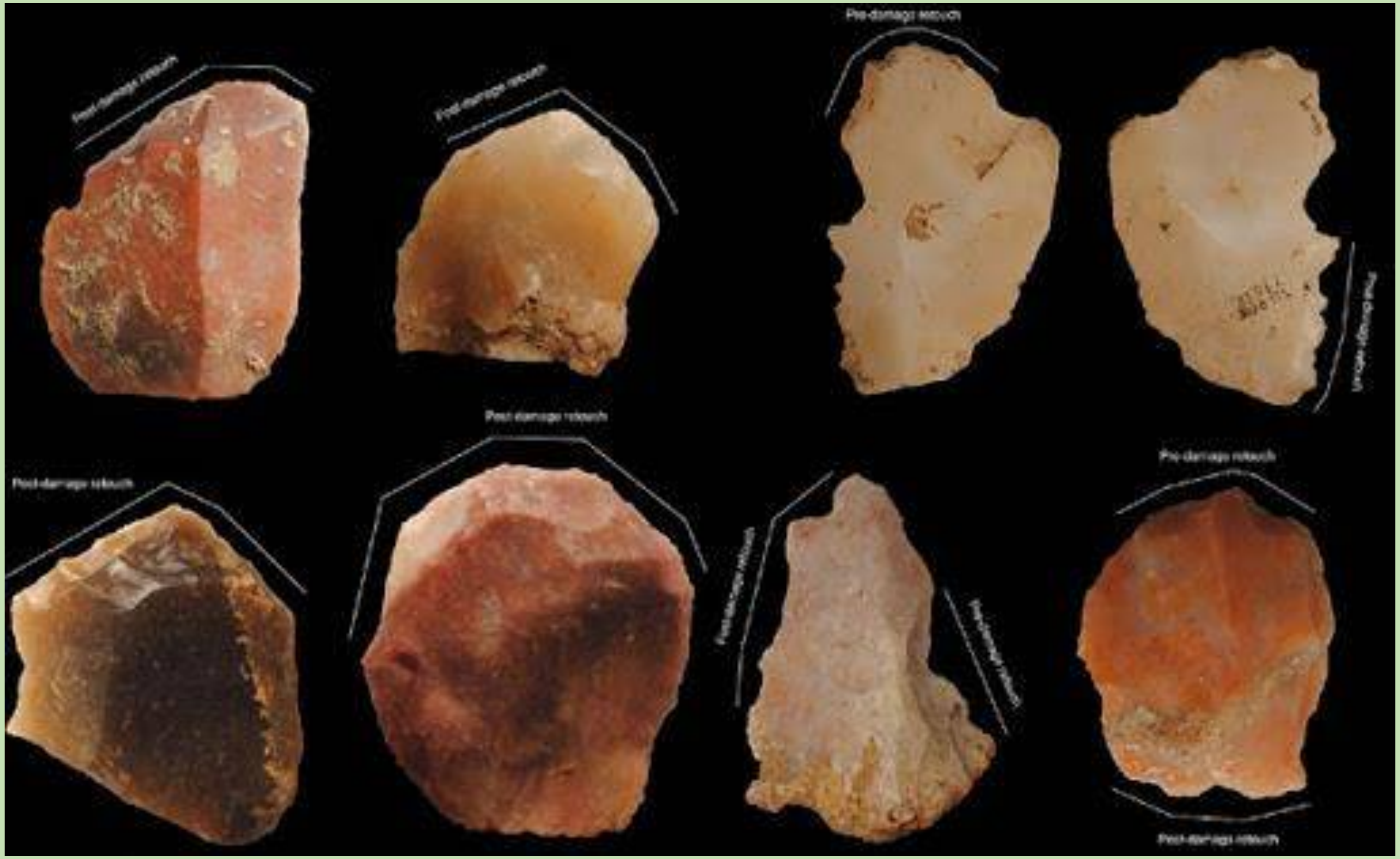
- മീൻപിടുത്തം
- മൃഗങ്ങളെ വേട്ടയാടൽ

- കല്ലുകളും കമ്പുകളും ആയുധങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു

- കൂട്ടംകൂട്ടമായാണ് അവർ വേട്ടയാടിയിരുന്നത്.
- നാടോടികളായിരുന്നു.

ഈ ആയുധങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ / സവിശേഷതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ഈ ആയുധങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ / സവിശേഷതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?



ഈ ആയുധങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ / സവിശേഷതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ആദ്യമമനുഷ്യർ അന്ന് ഇത്തരം ആയുധങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായിരിക്കാം ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക

ചർച്ച

വേട്ടയാടലിലൂടെയും
ശേഖരണത്തിലൂടെയും അവർക്ക്
എന്തെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ
ആയിരിക്കും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

- കായ്കനികൾ
- വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും
- മത്സ്യങ്ങൾ
- ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇലകൾ
- മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം

വേട്ടയാടലിലൂടെയും മറ്റും ലഭിച്ച ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ആദിമ മനുഷ്യർ പാകം ചെയ്തതാണോ കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

പ്രാചീന മനുഷ്യർ എന്തൊക്കെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായിരിക്കാം തീ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്?

ചർച്ച

ക്രോഡീകരണം

- മൃഗങ്ങളുടെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ
- തണുപ്പ് അകറ്റാൻ
- ഗുഹകളിലെ ഇരുട്ടകറ്റാൻ
- ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തു കഴിക്കുന്നതിന്

പേജ് 29 വായന

തീ: ഉൽപാദനവും നിയന്ത്രണവും

ഉണങ്ങിയ മരങ്ങൾ തമ്മിൽ ഉരഞ്ഞും പാറയിൽ ഉരഞ്ഞും തീ ഉണ്ടാകുന്നത് മനുഷ്യർ കണ്ടു. ഉണക്ക മരം പാറയിൽ ഉരച്ചോ കല്ലുകൾ കൂട്ടിമുട്ടിച്ചോ തീ ഉണ്ടാക്കാമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കി.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ തീയുടെ ഉപയോഗം അറിയാത്തതിനാൽ ലഭ്യമായ വസ്തുക്കൾ പച്ചയായിത്തന്നെ അവർ ഭക്ഷിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ, തീയെ നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലിച്ചതോടെ അവർ ഭക്ഷണം വേവിച്ച് കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി.

തീ ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലിച്ചത് മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണരീതിയിലുണ്ടായ സുപ്രധാന മാറ്റങ്ങളിലൊന്നാണ്. കാട്ടുതീയിൽപ്പെട്ട് ചത്ത മൃഗങ്ങളുടെ വെന്ത മാംസമായിരിക്കാം അവർ കഴിച്ച ആദ്യത്തെ വേവിച്ച ഭക്ഷണം. തീ ഉണ്ടാക്കാനും അതിനെ നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കാനും പരിശീലിച്ചതോടെ മാംസവും മത്സ്യവുമൊക്കെ ചുട്ടുതിന്നുവാൻ അവർ ആരംഭിച്ചു. ക്രമേണ, വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും ചുട്ടു തിന്നാൻ തുടങ്ങി. ഇങ്ങനെയാണ് മനുഷ്യർ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നത്.

അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ് നടന്നിരുന്ന മനുഷ്യർ വേട്ടയാടിയും ശേഖരിച്ചും അന്നന്നേക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് നേടിയിരുന്നത്. പിൽക്കാലത്ത്, ഭക്ഷണസമ്പാദനത്തിനായി അവർ മറ്റ് മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നിർബന്ധിതരായി.

പച്ചമാംസത്തിൽ നിന്ന് പാചകത്തിലേക്ക് ഫ്ലോചാർട്ട് തയ്യാറാക്കൂ....

പച്ചമാംസം

⬇

⬇

⬇

മത്സ്യം,മാംസം എന്നിവ ചുട്ട് തിന്നാൻ തുടങ്ങി

⬇

⬇

പച്ചമാംസം

↓

കാട്ടുതീയിൽ പെട്ട് ചത്ത മൃഗങ്ങളുടെ വെന്ത മാംസം

↓

തീ ഉണ്ടാക്കി നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ ശീലിച്ചു

↓

മത്സ്യം,മാംസം എന്നിവ ചുട്ടു തിന്നാൻ തുടങ്ങി

↓

വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും ചുട്ടു തിന്നാൻ തുടങ്ങി

↓

ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി

ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനായി വീടുകളിൽ വളർത്തുന്ന ജീവികൾ ഏതെല്ലാം?

ആദിമമനുഷ്യർ ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കി വളർത്തിയിരുന്നു.

ആദിമമനുഷ്യർ അന്നന്നേയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് തേടിയിരുന്നത്. എന്തായിരിക്കാം കാരണം?

എന്തൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങൾ ആയിരിക്കാം ആദിമ മനുഷ്യരെ ഭക്ഷണ സമ്പാദനത്തിനായി പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

ചർച്ച

- ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവ്
- ജനസംഖ്യാവർധനവ്
- പരിസ്ഥിതിയിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ
-
-
-

ക്രോഡീകരണം

- ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവ്
- ജനസംഖ്യാവർദ്ധനവ്
- പരിസ്ഥിതിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ
- കാലാവസ്ഥ മാറ്റം
- ഭക്ഷണം സംഭരിച്ചു വെക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളില്ലായിരുന്നത്.

പേജ് 29,30 വായന

ഭക്ഷ്യോൽപാദനം

കാലക്രമേണ മനുഷ്യർ ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്തുവാനും സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിക്കുവാനും തുടങ്ങി. ഭക്ഷണ ആവശ്യത്തിനായി അവർ ആദ്യം ഇണക്കിവളർത്തിയത് ആട്, ചെമ്മരിയാട് തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളെയായിരുന്നു.

മനുഷ്യരോട് ആദ്യം ഇണങ്ങിയതും, മനുഷ്യർ ആദ്യം ഇണക്കി വളർത്താൻ ആരംഭിച്ചതുമായ മൃഗമാണ് നായ. മനുഷ്യരോട് വേഗം ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ വേട്ടയാടലിനും കാവലിനുമായി നായകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. കൃഷി വ്യാപകമായതോടെ മറ്റ് മൃഗങ്ങളെയും ഭക്ഷണത്തിനും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കുമായി ഇണക്കി വളർത്താൻ തുടങ്ങി.

വലിച്ചെറിഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് പുതിയ തൈകൾ മുളച്ചുവരുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതോടെ ആയിരിക്കാം ആദിമമനുഷ്യർ കൃഷിയെകുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങിയത്. പാറപ്പുറത്തിട്ടാൽ വിത്ത് ഉണങ്ങിപ്പോകും. വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ ചീഞ്ഞുപോകും. എന്നാൽ ഈർപ്പവും ചൂടുമുള്ള മണ്ണിൽ വിത്ത് മുളയ്ക്കുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കി. ഇങ്ങനെയാണ് കൃഷി ആരംഭിച്ചത്. തുടർന്ന് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചെടികളും വേരുകളും വൃക്ഷത്തൈകളും തിരഞ്ഞെടുത്ത് നടുവാനും കൃഷി ചെയ്യുവാനും തുടങ്ങി. ഗോതമ്പ്, ബാർളി, ചാമ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ആദ്യകാലത്ത് കൃഷി ചെയ്തിരുന്നത്. കൃഷിയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ജലവും വളക്കൂറുള്ള മണ്ണും പ്രധാനമായും ലഭ്യമായിരുന്ന നദീതടങ്ങളിലാണ് മനുഷ്യർ കൃഷിചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചത്. ഇതോടെ ഭക്ഷണം തേടി അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞിരുന്ന മനുഷ്യർ കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസം ആരംഭിച്ചു.

മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്താനും
സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിക്കാനും
ആരംഭിച്ചതിലൂടെ എന്തെല്ലാം
മാറ്റങ്ങളാണ്
മനുഷ്യജീവിതത്തിലുണ്ടായത്?

മൃഗങ്ങളെയും സസ്യങ്ങളെയും വളർത്തുന്നതിലൂടെ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചു.ഒരിടത്ത് സ്ഥിരമായി താമസിക്കാനും വീടുകൾ നിർമ്മിക്കാനും കഴിഞ്ഞു മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുന്നത് കൃഷിപ്പണി എളുപ്പമാക്കാൻ സഹായിച്ചു.ഒരിടത്ത് സ്ഥിരതാമസമാക്കിയത് ഗ്രാമങ്ങളുടെയും പട്ടണങ്ങളുടെയും വികാസത്തിന് കാരണമായി.

എങ്ങനെയാണ് സസ്യങ്ങളെ പരിപാലിച്ചത്?

▪ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചെടികൾ,വേരുകൾ, തൈകൾ എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നടുവാനും കൃഷിയുവാനും തുടങ്ങി. ഗോതമ്പ്,ബാർലി,ചാമ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കൃഷി ചെയ്തിരുന്നത്. കൃഷിക്ക് ആവശ്യമായ ജലവും വളക്കൂറുള്ള മണ്ണും ലഭ്യമായിരുന്ന നദീതീരങ്ങളിലാണ് മനുഷ്യർ പ്രധാനമായും ആരംഭിച്ചത്.

ആദിമമനുഷ്യരെ കൃഷിയിലേക്ക് നയിച്ച സാഹചര്യം എന്ത്?

വലിച്ചെറിഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നിന്ന് പുതിയ തൈകൾ മുളച്ചു വരുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതോടെ ആയിരിക്കാം ആദിമമനുഷ്യർ കൃഷിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

ഈർപ്പവും ചൂടുമുള്ള മണ്ണിൽ വിത്തു മുളയ്ക്കുമെന്നും മനസ്സിലാക്കിയതോടെ കൃഷി ആരംഭിച്ചു.

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചെടികളും വേരുകളും വൃക്ഷത്തൈകളും തിരഞ്ഞെടുത്ത് നടുവാനും കൃഷി ചെയ്യാനും തുടങ്ങി.

കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസം ആരംഭിക്കാൻ ആദിമ മനുഷ്യരെ പ്രേരിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

കൃഷിക്ക് ആവശ്യമായ ജലവും വളക്കൂറുള്ള മണ്ണും പ്രധാനമായും ലഭ്യമായിരുന്ന നദീതടങ്ങളിൽ ആദിമ മനുഷ്യർ കൃഷി തുടങ്ങി . ഇതോടെ ഭക്ഷണം തേടി അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞിരുന്ന അവർ കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപം സ്ഥിരവാസം ആരംഭിച്ചു

കൃഷിയിടങ്ങൾക്ക് സമീപത്ത് സ്ഥിരവാസമാക്കിയതുകൊണ്ട് അവർക്ക് എന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാകാം.?

*കൃഷിയിടങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചു.

*ഭക്ഷണം തേടി അലഞ്ഞുതിരിയേണ്ടി വന്നില്ല.

*ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത വർദ്ധിച്ചു.

*കൂടുതൽ വിശ്രമ സമയം കിട്ടി

*മൃഗങ്ങളെ ഇണക്കിവളർത്താൻ തുടങ്ങി.

*സാമൂഹിക ജീവിതം ആരംഭിച്ചു.

ആദിമമനുഷ്യർക്ക് സ്ഥിരവാസം ഉറപ്പിക്കാൻ നദീതടങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാം സഹായകമായിട്ടുണ്ടാകാം?

ചർച്ച

- നദീതീരങ്ങളിൽ കൃഷിക്ക് അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.
- ജല ലഭ്യത.
- അനുകൂലമായ കാലാവസ്ഥ മൃഗങ്ങളെ പരിപാലിക്കാൻ സാധിച്ചത്.
- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായില്ല.
- ഗതാഗത സൗകര്യം
- ശത്രുക്കളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം

പ്രവർത്തനക്കാർഡ് -1 വിതരണം

CLASS :5
SOCIAL SCIENCE

പ്രവർത്തനക്കാർഡ് -1

MENTORS KERALA

യൂണിറ്റ് 1 : ഭക്ഷണവും മനുഷ്യരും

ഈ ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് അൻറിത കണ്ടെത്തിയ ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങളാണ് താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്.

* വേരുകളും കിഴങ്ങുകളും ചുട്ടു തിന്നാൻ തുടങ്ങി.
* പച്ചമാംസം
* ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി.
* കാട്ടുതീയിൽപെട്ട് ചത്ത മൃഗങ്ങളുടെ വെന്ത മാംസം.
* മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ ചുട്ടു തിന്നാൻ തുടങ്ങി.
* തീ ഉണ്ടാക്കി നിയന്ത്രിച്ച് തുടങ്ങി.

ഈ വിവരങ്ങളെ ക്രമപ്പെടുത്തി എഴുതൂ...

*
*
*
*
*
*

*

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സംഭരിച്ചു വെക്കാറുണ്ടോ?

*ഏതെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ?

*എന്തിലൊക്കെയാണ് ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നത്?

- മൺപാത്രങ്ങൾ
- കളിമൺ പാത്രങ്ങൾ
- അലൂമിനിയം
- സ്റ്റീൽ
- വെങ്കലം
- സ്റ്റീൽ
- ചെമ്പ്

ആദിമമനുഷ്യർ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വസ്തുക്കൾ ഏതെല്ലാം?

പേജ് 30 വായന

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ സംഭരണം

ആദിമമനുഷ്യർ അന്നന്നേക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് ശേഖരിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ, കൃഷി പുരോഗതി പ്രാപിച്ചതോടെ മനുഷ്യർക്ക് ആവശ്യമായതിൽ അധികം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലഭിച്ചു. ദൈനംദിന ആവശ്യം കഴിഞ്ഞ് ബാക്കിയായവ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം സൗകര്യങ്ങൾ ആവശ്യമായി വന്നു. ബാക്കിയായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്തിലൊക്കെയായിരിക്കും അവർ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

ആദ്യകാല കാർഷികോപകരണങ്ങൾ

കമ്പ്, കല്ല്, കൊമ്പ്, എല്ല് എന്നിവയായിരുന്നു മനുഷ്യരുടെ ആദ്യകാല കാർഷികോപകരണങ്ങൾ. മണ്ണിളക്കി വിത്ത് കുഴിച്ചിടാൻ ഈ ഉപകരണങ്ങൾ സഹായകമായി.

- മൺപാത്രങ്ങൾ
- മൃഗത്തോൽ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച സഞ്ചികൾ
- ഈറ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച കുട്ടകൾ
-
-
-

- മൺപാത്രങ്ങൾ
- മൃഗത്തോൽ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച സഞ്ചികൾ
- ഈറ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച കുട്ടകൾ
- മരപ്പാത്രങ്ങൾ
- പത്തായം പോലുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ
- മൺഭരണികൾ

ഏതൊക്കെ തരത്തിൽ ആയിരിക്കാം അവർ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക?

ധാന്യപ്പുര (Granary)

പ്രാചീന ഇന്ത്യയിൽ നിലനിന്നിരുന്ന നദീതട സംസ്കാരമായിരുന്നു സിന്ധു നദീതട സംസ്കാരം അഥവാ ഹരപ്പൻ സംസ്കാരം. ഇവിടത്തെ ഏറ്റവും പ്രധാന സവിശേഷതകളിലൊന്നാണ് ധാന്യപ്പുര. അവ ഇഷ്ടിക കൊണ്ട് കെട്ടിയുണ്ടാക്കിയതായിരുന്നു. വിദൂരഗ്രാമങ്ങളിൽ നിന്ന് ധാന്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്ന് ഈ ധാന്യപ്പുരകളിൽ സൂക്ഷിച്ചുവച്ചിരുന്നു.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ധാന്യങ്ങൾ സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനായി ഭരണികൾ, പത്തായങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇവയ്ക്ക് പുറമെ മറ്റു ഏതെല്ലാം ഭക്ഷണസംഭരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അന്നത്തെ മനുഷ്യർ സ്വീകരിച്ചിരുന്നിരിക്കാം?

വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരോട് അന്വേഷിച്ച് ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കൽ

തുടർപ്രവർത്തനം

കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ ധാന്യസംഭരണത്തിനും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാനുമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന സംഭരണികൾ, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു പ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കുക

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം
പേജ് 31,32 വായന

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം

ആദിമമനുഷ്യർ ആവശ്യത്തിലധികം വന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പിൽക്കാല ഉപയോഗത്തിനായി സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുക മാത്രമാണോ ചെയ്തിരുന്നത്?

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

അന്ന് എങ്ങനെയായിരിക്കാം ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ടാവുക?

തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ നേടുന്നതിനായി ഓരോരുത്തരും സംഭരിച്ചിരുന്ന വസ്തുക്കൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറിയിരുന്നു.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ

ഏകദേശം 1500 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റം നിലനിന്നിരുന്നതായി സംഘകാലകൃതികളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ പ്രദേശത്തുള്ളവരും മറ്റ് പ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് അവർ സമാഹരിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കൈമാറുകയും അവരിൽ നിന്ന് തങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ളവ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. കടൽത്തീരത്ത് താമസിച്ചിരുന്നവർ മറ്റ് പ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് ഉണക്ക മത്സ്യവും ഉപ്പും കൈമാറി. പകരം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് മറ്റ് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും വനവിഭവങ്ങളും സ്വീകരിച്ചിരുന്നു. വനപ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർ ഇതരപ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് വനവിഭവങ്ങൾ കൈമാറി. സമതലങ്ങളിൽ താമസിച്ചിരുന്നവർ തങ്ങളുടെ കാർഷികോൽപന്നങ്ങൾ ഇതര പ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ബിസിഇ മൂന്നാം നൂറ്റാണ്ടിനും എസിഇ മൂന്നാം നൂറ്റാണ്ടിനും ഇടയിലാണ് ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ സംഘകാലം നിലനിന്നിരുന്നത്. പ്രാചീന തമിഴകത്തെ സാമൂഹിക ജീവിതം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ തിണകൾക്ക് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ടായിരുന്നു. ഭൂപ്രകൃതിക്ക് അനുസരിച്ചാണ് തിണകൾ രൂപപ്പെട്ടത്. ആന്ധ്രാപ്രദേശിലെ വെങ്കട് മലനിരകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി തെക്ക് കന്യാകുമാരി വരെ കേരളവും കർണാടകയും ആന്ധ്രാപ്രദേശിലെ തെക്കൻ ഭാഗങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ടിരുന്ന വിശാലമായ പ്രദേശത്തെയാണ് പ്രാചീന തമിഴകം എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചിരുന്നത്. പ്രാചീന തമിഴകത്തെ ഭൂപ്രകൃതിയുടെയും തൊഴിലിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ അഞ്ചായി തിരിച്ചിരുന്നു. ഓരോ തിണയിലെയും മനുഷ്യരുടെ ജീവിതരീതികൾ അവിടുത്തെ ഭൂപ്രകൃതിക്ക് അനുസരിച്ചാണ് ക്രമപ്പെടുത്തിയിരുന്നത് .

തിണകൾ	ഭൂപ്രദേശം	ഉപജീവനമാർഗം
കുറിഞ്ചി	കാടും മലയും നിറഞ്ഞ പ്രദേശം	വേട്ടയാടൽ വനവിഭവങ്ങളുടെ ശേഖരണം
മുല്ലൈ	പുൽമേടുകൾ	കന്നുകാലി വളർത്തൽ
പാലൈ	വരണ്ട പ്രദേശങ്ങൾ	കന്നുകാലി കവർച്ച
മരുതം	ചതുപ്പു പ്രദേശം/വയൽ പ്രദേശം	കൃഷി
നെയ്തൽ	തീരപ്രദേശം	മീൻ പിടിക്കൽ, ഉപ്പ് ഉണ്ടാക്കൽ

SCERT KERALA DRAFT

കൈമാറ്റ സമ്പ്രദായം

നാണയവ്യവസ്ഥ നിലവിൽ വരുന്നതിന് മുമ്പ് സാധനങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഈ കൈമാറ്റരീതിയാണ് 'ബാർട്ടർ സമ്പ്രദായം' എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

ഓർമയിൽ സൂക്ഷിക്കാം

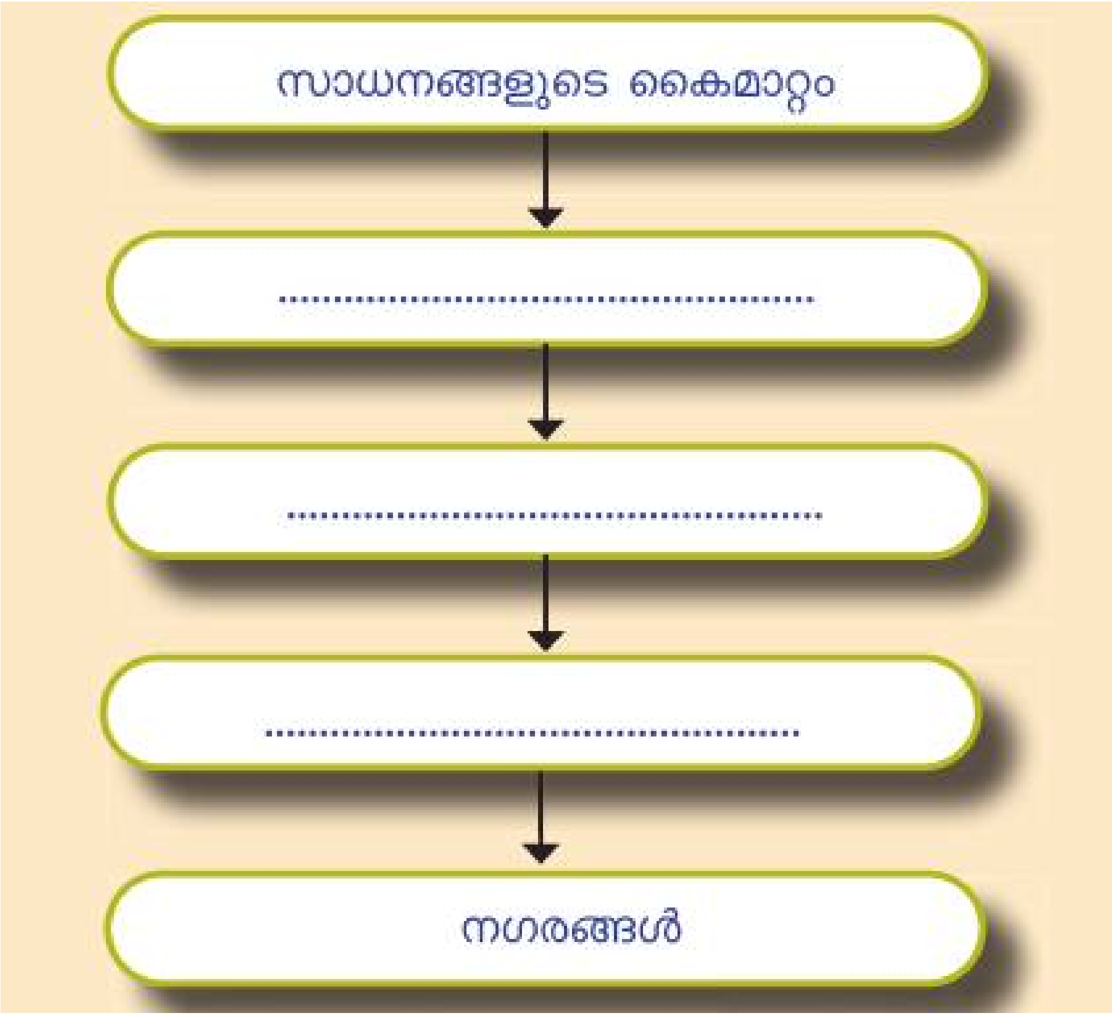
തങ്ങളുടെ കൈയിലില്ലാത്തതും ആവശ്യമുള്ളതുമായ വസ്തുക്കൾ, കൈവശമുള്ള (ആവശ്യത്തിലധികമുള്ള) വസ്തുക്കൾക്ക് പകരമായി ശേഖരിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാണ് ബാർട്ടർ.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനും വിദൂര സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നതിനും കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിനും എന്തെല്ലാം വസ്തുക്കളും മാർഗങ്ങളുമായിരിക്കാം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാവുക? ചർച്ച ചെയ്യൂ.

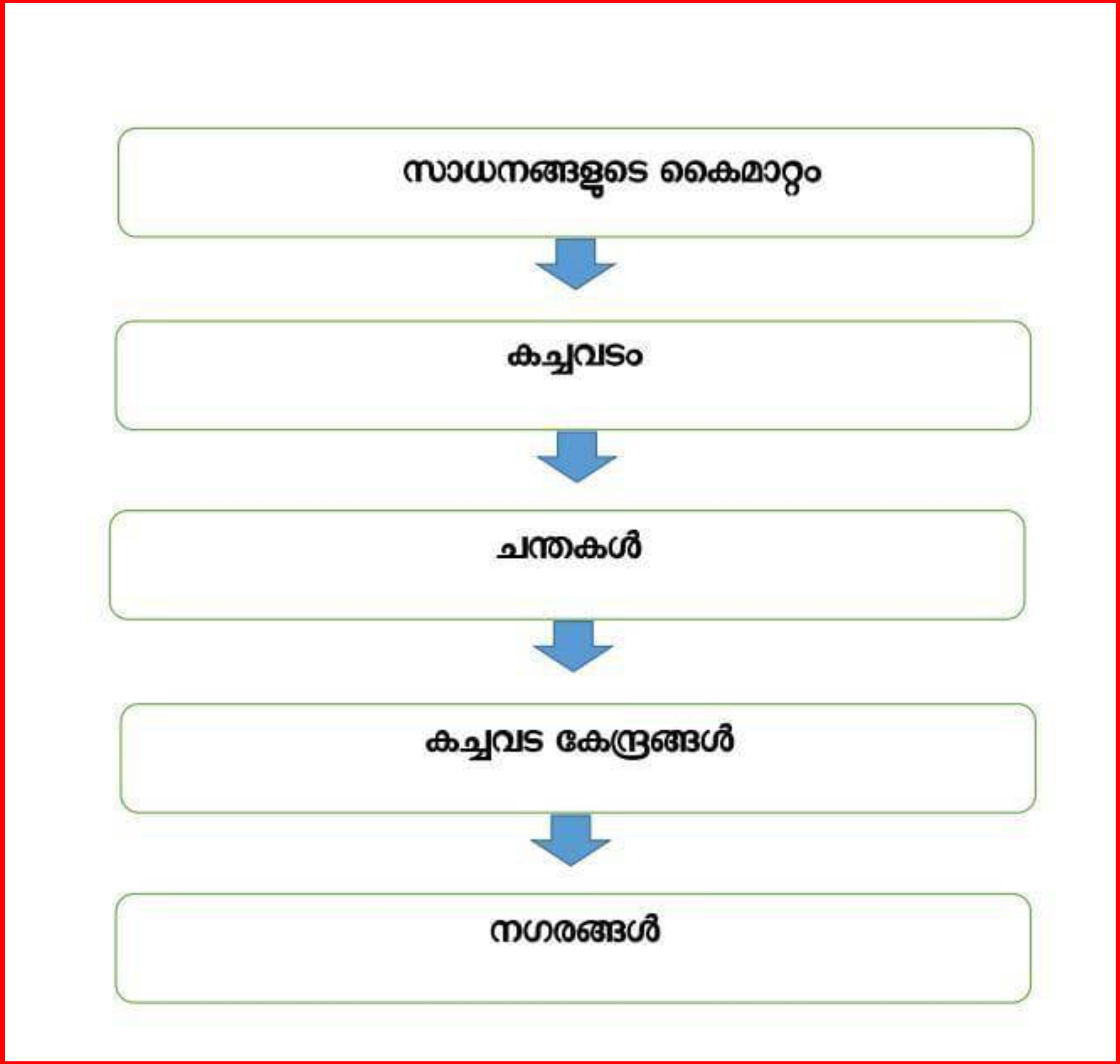
ithar

ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ നിരവധി മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കി. സാധനങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം കച്ചവടത്തിലേക്ക് നയിച്ചു. അതുവഴി ചന്തകൾ രൂപംകൊണ്ടു. ചന്തകൾ ക്രമേണ കച്ചവടകേന്ദ്രങ്ങളായി വികസിച്ചു. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനും വിൽക്കുന്നതിനുമായി ജനങ്ങൾ കച്ചവടകേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തുകയും അവ ക്രമേണ നഗരങ്ങളായി മാറുകയും ചെയ്തു.

ഫ്ലോചാർട്ട് പൂർത്തിയാക്കൂ



Flow chart



കൊളാഷ് നിർമാണം

അറിയാമോ?

അറിയാമോ?

അറിയാമോ?

അറിയാമോ?

അറിയാമോ

അറിയാമോ?

സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ ഒട്ടിക്കൽ

സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കൂ...

കുരുമുളക്

സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ രാജാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. കുരുമുളകിന്റെ ജന്മദേശം ദക്ഷിണേന്ത്യയിലാണ്. പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്,വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവ ധാരാളമായി കുരുമുളക് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കുരുമുളകിന് എരിവ് നൽകുന്നത് പൈപ്പറിൻ എന്ന ഘടകമാണ്. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾക്ക് രുചിയും മണവും നൽകാനും ഔഷധമായും കുരുമുളക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. അന്തർദേശീയ വിപണിയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനമുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് കുരുമുളക്.

കറുവപ്പട്ട

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.

ജാതിയ്ക്ക

ഔഷധഗുണം നിറഞ്ഞ ഒരു സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് ജാതിക്ക. കർണാടകയിലും കേരളത്തിലെ പശ്ചിമഘട്ടത്തോട് ചേർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലും ജാതിമരം സമൃദ്ധമായി വളരുന്നു. മധ്യകാലഘട്ടത്തിൽ അറബികൾ ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് വൻതോതിൽ ജാതിയ്ക്ക വാങ്ങിക്കൊണ്ടുപോയി രുന്നതായി ചരിത്ര രേഖകൾ 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 ഉപഗോഗിച്ചു 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.

കച്ചവടത്തിന്റെ വ്യാപനത്തോടെ വിവിധതരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലോകത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിലേക്കും എത്തിച്ചേർന്നു. ഇങ്ങനെ യൂറോപ്യരുടെ വരവോടെ പുതിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഇന്ത്യയിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും മറ്റ് ദേശങ്ങളി ലേക്ക് പ്രധാനമായും കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടത് കുരുമുളക്, ഏലം, ഇഞ്ചി, ഗ്രാമ്പൂ, കറുവപ്പട്ട തുടങ്ങിയ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ആയിരുന്നു. ഇവയിൽ വിദേശികൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടത് 'കറുത്തപൊന്ന്' എന്ന റിയപ്പെടുന്ന കുരുമുളക് ആയിരുന്നു.

ഓർമയിൽ സൂക്ഷിക്കാം

'കറുത്തപൊന്ന് ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന
സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് കുരുമുളക്

ഇന്ത്യയിലെത്തിയ പോർച്ചുഗീസ് സഞ്ചാരിയായ വാസ്കോ ഡ ഗാമ തിരികെ യൂറോപ്പിലേക്ക് പോയപ്പോൾ യാത്രാചെലവിന്റെ അറുപതിരട്ടി വിലയുടെ ചരക്കുകൾ കൊണ്ടുപോയിരുന്നതായി ചരിത്രരേഖകളിൽ പറയുന്നു.

വാസ്കോ ഡ ഗാമ

നിങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ ഇപ്പോൾ കൃഷി ചെയ്യുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തൂ...

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമല്ലേ?

പേരയ്ക്ക

പപ്പായ

കൈതച്ചക്ക

കശുവണ്ടി

മരച്ചീനി

ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

കച്ചവടത്തിന്റെ വ്യാപനമാണ് ,പിൽക്കാലത്ത് വിദൂര ദേശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ കൈമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിച്ചത്. ഇത്തരം കൈമാറ്റങ്ങളുടെ ഫലമായി ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിൽ വന്ന ചില ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളാണിവ.

ഈ ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളുടെ ഉത്ഭവം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തന്നെയാണോ? അന്വേഷിക്കൂ...

പേരക്ക

പപ്പായ

കൈതച്ചക്ക

കശുവണ്ടി

മരച്ചീനി

ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

കശുവണ്ടി

ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നതാണ് കശുവണ്ടി. ബ്രസീലാണ് ഇതിന്റെ ജന്മദേശം. പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് ഇന്ത്യയിൽ കശുവണ്ടി പ്രചരിപ്പിച്ചത്. കേരളത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കശുമാവ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത് കണ്ണൂരിലാണ്.എന്നാൽ കശുവണ്ടിയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വ്യവസായങ്ങൾ കൂടുതലുള്ളത് കൊല്ലം ജില്ലയിലാണ്.പോഷക സമൃദ്ധവും രുചികരവുമാണ് കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ്. കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം,നാരുകൾ തുടങ്ങിയവ കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഓർമയിൽ സൂക്ഷിക്കാം

കശുവണ്ടി ഉല്പാദനം ഏറ്റവും കൂടുതലുള്ള
കേരളത്തിലെ ജില്ല - കണ്ണൂർ

ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

നമുക്ക് ഏറെ പരിചയമുള്ളതും ഭക്ഷ്യയോഗ്യവുമായ കിഴങ്ങുവിളയാണ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്. അമേരിക്ക, മെക്സിക്കോ,ചിലി തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ മലമ്പ്രദേശങ്ങളിലാണ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചെടികളെ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത്. ഉരുളക്കിഴങ്ങിന്റെ ജന്മദേശം പെറു ആണ് പ്രോട്ടീൻ,അന്നജം എന്നിവ ധാരാളമടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുവാണ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ്.

മരച്ചീനി

തെക്കേ അമേരിക്ക, ആഫ്രിക്ക,ഇന്തോനേഷ്യ,ഇന്ത്യ
തുടങ്ങിയ ലോകത്തിന്റെ മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും
കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു ഹ്രസ്വകാല വിളയാണ്
മരച്ചീനി എന്നറിയപ്പെടുന്ന കപ്പ. മരച്ചീനി
കേരളത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നു പ്രചരിപ്പിച്ചത്
തിരുവിതാംകൂർ ഭരിച്ചിരുന്ന വിശാഖം തിരുനാൾ
മഹാരാജാവായിരുന്നു. രണ്ടാംലോക യുദ്ധകാലത്ത്
ഉണ്ടായ ഭക്ഷ്യക്ഷാമത്തിൽ നിന്നും കേരളത്തെ
രക്ഷിച്ചത് മരച്ചീനിയായിരുന്നു. തിരുവനന്തപുരത്തെ
കിഴങ്ങ് ഗവേഷണ കേന്ദ്രം ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിച്ച
അത്യുൽപാദനശേഷിയുള്ള മരച്ചീനിക്ക് ശ്രീ
വിശാഖം എന്ന പേര് നൽകിയത്ശ്രീ വിശാഖം
തിരുന്നാളിന്റെ സ്മരണ നിലനിർത്താനായിരുന്നു

കൈതച്ചക്ക

ഹരിതകിരീടം വച്ച് രാജകീയ പ്രൗഢിയോടെ നിൽക്കുന്ന ഫലമാണ് കൈതച്ചക്ക.സ്വർഗീയ ഫലം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ബ്രസീൽ ആണ് കൈതച്ചക്കയുടെ ജന്മദേശം.ഇന്ത്യയിൽ കൈതച്ചക്ക പ്രചരിപ്പിച്ചത് പോർച്ചുഗീസുകാരാണ്. ഫിലിപ്പിൻസിൽ ഇതിന്റെ ഇലകൾ ഉപയോഗിച്ച് വസ്ത്രങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചു വരുന്നു.ദഹനത്തിന് വളരെ അനുയോജ്യമായ ഫലമാണ് കൈതച്ചക്ക

പപ്പായ

ഇന്ന് മിക്ക ഉഷ്ണ മേഖലാ രാജ്യങ്ങളിലും പപ്പായ കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു. അമേരിക്കയാണ് പപ്പായയുടെ ജന്മദേശം. പോഷകമൂല്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ വളരെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ഒരു പഴമാണ് പപ്പായ.ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം,വിറ്റാമിൻ എ, ബി,സി തുടങ്ങിയവ പപ്പായയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പേരയ്ക്ക

മെക്സിക്കോ,മധ്യ അമേരിക്ക എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് കരീബിയൻ പ്രദേശത്തുടനീളം വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ഒരു പ്രദേശത്തു നിന്നാണ് പേരയുടെ ഉത്ഭവം. ഉഷ്ണമേഖലയിലെ ആപ്പിൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് ഇന്ത്യയിൽ എത്തിച്ചത്. വിറ്റാമിൻ എ,ബി,സി തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

വായനാസാമഗ്രിയിൽ നിന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി തിരിച്ചറിയൽ കാർഡ് നിർമ്മിക്കൽ

പേരയ്ക്ക

ജന്മദേശം : മെക്സിക്കോ

"ഉഷ്ണമേഖലയിലെ ആപ്പിൾ"

പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് ഇന്ത്യയിലെത്തിച്ചത്.

വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി

തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

....

....

....

....

3

നാം കഴിക്കുന്ന പല പഴവർഗങ്ങളും മറ്റുഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും പല രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇവിടേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നതാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടല്ലോ. ഇതുപോലെതന്നെ, മറ്റുരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇവിടെ എത്തിച്ചേർന്ന് നമുക്കിടയിൽ പ്രചരിച്ച ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. അവയുടെ ജന്മദേശങ്ങൾ കൂടി കണ്ടെത്തുമല്ലോ.

പ്രവർത്തനക്കാർഡ് -2 വിതരണം

CLASS 5
SOCIAL SCIENCE

പ്രവർത്തനക്കാർഡ് -2

യൂണിറ്റ് 1 : ഭക്ഷണവും മനുഷ്യരും

താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ തരംതിരിച്ച് എഴുതൂ...

പേരക്ക,ഇഞ്ചി,ഗ്രാമ്പൂ, കശുവണ്ടി,മരച്ചീനി ഏലം,പപ്പായ, കുരുമുളക്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, കറുവപ്പട്ട, കൈതച്ചക്ക

സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ

ചുവടെ കാണുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ജന്മദേശം എഴുതൂ...

ഭക്ഷണവും അസമത്വവും സഹോദരൻ അയ്യപ്പന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പലതവണ മിശ്രഭോജനം നടത്തിയിരുന്നതായി സൂചനകൾ ഉണ്ട്. തിരുവനന്തപുരത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്ന കാലത്ത് അന്നത്തെ പ്രധാന സമുദായ പരിഷ്കർത്താക്കളോടൊപ്പം നെയ്യാറ്റിൻകരയിൽ വച്ച് നടത്തിയ മിശ്രഭോജനത്തിൽ അയ്യപ്പനും പങ്കെടുത്തു. എല്ലാവരും ഒത്തുചേർന്ന് കുമാരനാശാന്റെ വീട്ടിൽ വച്ച് തന്നെ മിശ്രഭോജനം നടത്തി. ലോ കോളേജിൽ എഫ് എ ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ കോളേജിലെ വിദ്യാർഥികൾക്കും അധ്യാപകേതര ജീവനക്കാർക്കും ഭക്ഷണം നൽകുന്ന പതിവുണ്ടായിരുന്നു. സവർണർക്കും അവർണർക്കും വേറെ ഹാളിൽ ആയിരുന്നു ഭക്ഷണം നൽകിയത്. ഈ പ്രവൃത്തി അയ്യപ്പനെ പ്രകോപിതനാക്കി. കുട്ടികളിൽ കുറച്ചുപേർ അയ്യപ്പന്റെ അഭിപ്രായത്തോട് യോജിച്ചു.ഒടുവിൽ കോളേജ് അധികാരികൾ താല്പര്യമുള്ളവർക്ക് ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാം എന്നുള്ള വ്യവസ്ഥയിൽ ഒത്തുതീർപ്പിന് തയ്യാറായി.തുടർന്ന് ഭൂരിപക്ഷം വിദ്യാർഥികളും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചു.അയ്യപ്പൻ കേരളം മുഴുവൻ അറിയപ്പെടുന്ന വ്യക്തിത്വമായി വളർന്നു.

ഈ വിവരണത്തിൽ
നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന
ഏതെങ്കിലും അസമത്വത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക്
മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?

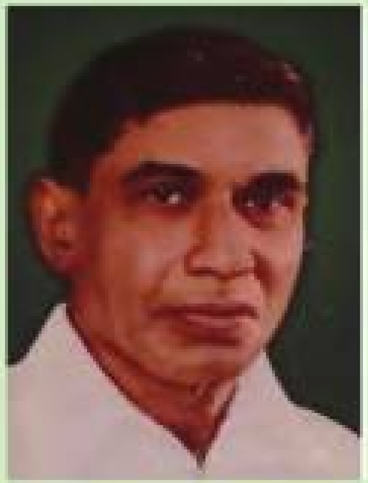
ടി. ബി.പേജ് 35 വായന

ഭക്ഷണവും അസമത്വവും

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.

മിശ്രഭോജനം

1917 മെയ് 29 നാണ് വിവിധ ജാതിക്കാരെ ഒന്നിച്ചിരുത്തി സഹോദരൻ അയ്യപ്പന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എറണാകുളം ജില്ലയിലെ ചെറായിയിൽ മിശ്രഭോജനം സംഘടിപ്പിച്ചത്. എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള അവകാശം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടതിനെതിരെയാണ് ഈ സമരം നടത്തിയത്. മിശ്രഭോജനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുത്തതിനാൽ ശക്തമായ എതിർപ്പ് സഹോദരൻ അയ്യപ്പന് നേരിടേണ്ടതായി വന്നു. കേരളത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന സാമൂഹികമായ അസമത്വത്തെയാണ് ഇത് വെളിവാക്കുന്നത്. ജാതി വ്യവസ്ഥയാണ് ഈ അസമത്വത്തിന് കാരണമായത്.



സഹോദരൻ അയ്യപ്പൻ

"വയർ കാളാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ജന്മിമാരുടെ വീടുകളിലേക്ക് പോകും. അവിടെ കഞ്ഞി പാത്രത്തിൽ തരില്ല. മുറ്റത്ത് പോലുമല്ല തൊടിയിൽ മണ്ണ് കുഴിച്ച് ഇലയിട്ട് ഒഴിച്ച് തരും. 14 വയസ്സുള്ളപ്പോഴാണ് വീടിനടുത്തുള്ള ജന്മിയുടെ വീട്ടിൽ കഞ്ഞിക്ക് ചെന്നത്. മണ്ണിൽ കുഴിച്ച് കഞ്ഞി ഒഴിച്ച് തന്നു. അവിടെ ഭയങ്കരനായ ഒരു പട്ടിയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നോടൊപ്പം അവനോടും ചെന്ന് കഴിക്കാൻ വീട്ടുകാർ പറഞ്ഞു. കുഴിയുടെ അടുത്തേക്ക് കുരച്ചെത്തിയ പട്ടി കഞ്ഞി കുടിക്കാനുള്ള ആർത്തിയിൽ എന്നെ കടിച്ചു മാറ്റി".

എതിര് : ചെറോണയുടെയും അയ്യപ്പന്റെയും മകന്റെ ജീവിത സമരം

- **എം കുഞ്ഞാമൻ**

ഭക്ഷണ സംസ്കാരത്തിൽ പഴയകാലത്ത് കേരളത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള അസമത്വങ്ങളും വിവേചനങ്ങളും നിലനിന്നിരുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

സഹോദരൻ അയ്യപ്പനെ കൂടാതെ മറ്റ് പല സാമൂഹിക പരിഷ്കർത്താക്കളും ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിലനിന്നിരുന്ന പലതരത്തിലുള്ള അസമത്വങ്ങളും വിവേചനങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈകുണ്ഠസ്വാമികളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ സമപന്തിഭോജനം ഇതിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്.

ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജാതി വിവേചനം ഇന്നും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ?

ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവേചനങ്ങൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് നിയമത്തിലൂടെ നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹികമായ വിവേചനം മാത്രമല്ല സാമ്പത്തികമായ വിവേചനവും ഭക്ഷണ രംഗത്തെ സമത്വത്തിന് വെല്ലുവിളിയാകുന്നു.

' ഭക്ഷണത്തിലെ
അസമത്വങ്ങൾ 'എന്ന
വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു
കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

കേരളത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന സാമൂഹ്യ വിവേചനത്തിൽ ഭക്ഷണവും ഒരു ഘടകം ആയിരുന്നു.മണ്ണിൽ പടിയെടുക്കുന്നവർക്ക് അരി അളന്നാണ് നൽകിയിരുന്നത്.അരി തികയാതെ വന്നപ്പോൾ അവർക്ക് കപ്പയും ചേനയും ചേമ്പും ഉൾപ്പെടുന്ന കിഴങ്ങുവർഗങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വന്നു. ഭക്ഷണത്തിനായി പന്തിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും വിവേചനം ഉണ്ടായിരുന്നു. അന്യോന്യം ഒരു പന്തിയിൽ ഇരിക്കാതിരിക്കുക, പരസ്പരം തൊട്ട് ഉണ്ണാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഈ കാലത്തിന്റെ രീതികളായിരുന്നു. ജാതീയമായ ഉച്ചനീചത്വങ്ങളുടെ ഈ കാലത്ത് പ്രമാണിമാർ പങ്കെടുക്കുന്ന വിശേഷ വിഭവങ്ങൾ നൽകുന്ന പന്തികളിലേക്ക് അവർണ്ണ വിഭാഗക്കാർക്ക് പ്രവേശനം പോലും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

വാർത്താ തലക്കെട്ടുകൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ...

എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങളാണ് ഈ വാർത്തയിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്?

*ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഇന്നും പട്ടിണി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

*

*

*

*ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഇന്നും പട്ടിണി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

*കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം പട്ടിണി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

*രാജ്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള യുദ്ധം ആഗോള ഭക്ഷ്യ പ്രതിസന്ധി രൂക്ഷമാക്കുന്നു

*അതിരൂക്ഷമായ വരൾച്ച ഭക്ഷ്യ പ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും അവകാശമാണ്. എന്നാൽ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം പോലും കിട്ടാതെ ആയിരങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ പലയിടങ്ങളിലുമുണ്ട്. കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, യുദ്ധം, തൊഴിലില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവ ദാരിദ്ര്യത്തിനും പട്ടിണിക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ദാരിദ്ര്യത്തിനും പട്ടിണിക്കുമുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം
- യുദ്ധം
- പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ
- ഭക്ഷ്യപ്രതിസന്ധി
- തൊഴിലില്ലായ്മ
- സമ്പത്തിന്റെ വിതരണത്തിലുള്ള അസമത്വം

ബംഗാളിലെ ഭക്ഷ്യക്ഷാമം

ബംഗാളിലെ ക്ഷാമപ്രദേശത്തെ ജനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്ന ദൃശ്യം

ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണകാലത്തെ അമിതമായ സാമ്പത്തികചൂഷണം ഇന്ത്യയിൽ ഭക്ഷ്യക്ഷാമത്തിന് കാരണമാവുകയും, തൽഫലമായി നിരവധിപേർ മരണപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇതിനൊരു ഉദാഹരണമാണ് 1943ൽ ബംഗാളിൽ ഉണ്ടായ ഭക്ഷ്യക്ഷാമം. ബംഗാളിലെ ജനങ്ങളുടെ പ്രധാന ഉപജീവനമാർഗം കൃഷിയായിരുന്നു. ബംഗാൾ തീരത്തുണ്ടായ ശക്തമായ കൊടുങ്കാറ്റിന്റെ ഫലമായി അവിടത്തെ നെൽക്കൃഷി വ്യാപകമായി നശിച്ചു. ഇതിനെത്തുടർന്ന് ബംഗാളിൽ ഭക്ഷ്യക്ഷാമമുണ്ടായി. ഈ ക്ഷാമകാലത്ത് ഏകദേശം 30 ലക്ഷം പേർ പട്ടിണിമൂലം മരണപ്പെട്ടു.

1943 ലെ ബംഗാൾ ഭക്ഷ്യക്ഷാമത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- ബംഗാൾ ഉൾക്കടലിൽ ഉണ്ടായ തിരമാലകൾ കൃഷിനാശത്തിന് കാരണമായി
- ഭക്ഷ്യധാന്യ വിതരണത്തിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ
- ബ്രിട്ടീഷ് സർക്കാരിന്റെ ബംഗാളിലെ ജനങ്ങളോടുള്ള മനോഭാവം.
- കാർഷിക മേഖലയിലെ സ്തംഭനം
- അരിയുടെ വിലയിലുണ്ടായ വർദ്ധനവ്
- ഉപ്പുവെള്ളം കൃഷിയിടങ്ങളിൽ കയറി വെള്ളപ്പൊക്കം ഉണ്ടായത്
- ചുഴലി കൊടുങ്കാറ്റ്

സമ്പത്തിന്റെ വിതരണത്തിലുള്ള അസമത്വമാണ് പട്ടിണിക്ക് മറ്റൊരു കാരണം. എല്ലാവർക്കും തുല്യമായല്ല സമ്പത്ത് വിതരണം ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ, ചിലർ യഥേഷ്ടം ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് ചിലർക്ക് പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടതായിവരുന്നു.

ദാരിദ്ര്യത്തിനും പട്ടിണിക്കും എതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഓരോ വർഷവും ഒക്ടോബർ 16 ലോക ഭക്ഷ്യദിനമായി ആചരിച്ചുവരുന്നു. ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിനായി വിവിധ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി മാതൃകയായായ സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിനായി കേരളസർക്കാർ രൂപംകൊടുത്തിട്ടുള്ള പദ്ധതിയായ കുടുംബശ്രീ മിഷൻ ഇതിനുദാഹരണമാണ്.

ഓർമയിൽ സൂക്ഷിക്കാം

ലോകഭക്ഷ്യദിനം -ഒക്ടോബർ 16

എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കും എല്ലാകാലത്തും സജീവവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായത്ര പോഷകപ്രധാനമായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ഭൗതികവും സാമ്പത്തികവുമായ പ്രാപ്തി ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ.

എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കും ഭക്ഷണം ലഭിക്കണം

എല്ലാകാലത്തും ഭക്ഷണം ലഭിക്കണം

പോഷകപ്രധാനമായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കണം

ദാരിദ്ര്യനിർമാർജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഉച്ചഭക്ഷണ പരിപാടി

- എല്ലാ ഗവൺമെന്റ്/ ഗവൺമെന്റ് എയിഡഡ് സ്കൂളുകളിലെയും എട്ടാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രയോജനം

- സ്കൂൾ മുഖേന പോഷകമൂല്യമുള്ള ആഹാരം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു

ദാരിദ്ര്യനിർമാർജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

സംയോജിത ശിശു വികസന പരിപാടി

- അംഗൻവാടികൾ മുഖേനയാണ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.
- ആറു വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ എന്നിവർക്ക് ഗുണം.
- നിശ്ചിത അളവിൽ പോഷകാഹാരം ലഭ്യമാക്കുന്നു.

ദാരിദ്ര്യനിർമാർജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അന്നപൂർണ്ണ

- സ്വന്തമായി വരുമാനം ഇല്ലാത്ത 65 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് പ്രയോജനം.
- മാസം 10 കിലോ അരി സൗജന്യമായി റേഷൻ കടയിലൂടെ നൽകുന്നു

ദാരിദ്ര്യനിർമാർജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അന്ത്യോദയ അന്നയോജന

- ദാരിദ്രരേഖയ്ക്ക് താഴെയുള്ള ഏറ്റവും പ്രയാസപ്പെടുന്ന കുടുംബങ്ങൾക്ക് പ്രയോജനം.

- മാസം 35 കിലോ അരി 3 രൂപയ്ക്ക്. ഗോതമ്പ് ആണെങ്കിൽ 2 രൂപയ്ക്ക്

ദാരിദ്ര്യ നിർമാർജനത്തിനായി കേരള സർക്കാർ രൂപം കൊടുത്തിട്ടുള്ള പദ്ധതി

കുടുംബശ്രീ മിഷൻ

കുടുംബശ്രീ മിഷൻ കേരള സംസ്ഥാനത്താകമാനം വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്ന വനിതകളുടെ ഒരു കമ്മ്യൂണിറ്റി ശൃംഖലയാണ് കുടുംബശ്രീ. സ്ത്രീശാക്തീകരണത്തിലൂന്നിയ സാമ്പത്തിക- സാമൂഹ്യ ശാക്തീകരണത്തിലൂടെയുള്ള ദാരിദ്ര്യനിർമാർജനമാണ് അതിന്റെ ലക്ഷ്യം. അയൽക്കൂട്ടം, എ.ഡി.എസ്,സി.ഡി.എസ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള ത്രിതല സംഘടനാസംവിധാനത്തിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കുടുംബശ്രീ ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ വനിതാ കൂട്ടായ്മയാണ്

ഭക്ഷ്യദിനറാലി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പ്ലക്കാർഡുകൾ നിർമ്മിക്കൽ

പട്ടിണിയില്ലാത്ത ലോകം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും?

ചർച്ച

- ഭക്ഷണം പാഴാക്കാതെ ആവശ്യത്തിനുമാത്രം എടുക്കുക.
- ഭക്ഷണം ഇല്ലാത്തവരുമായി പങ്കിടുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നമുക്ക് ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ നാം തന്നെ കൃഷി ചെയ്ത് ഉത്പാദിപ്പിക്കുക.
- വീട്ടിലും സ്കൂളിലും അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങൾ വച്ച് പിടിപ്പിക്കുക.
- ഓരോ കാലാവസ്ഥയിലും പരമ്പരാഗതമായി കൃഷി ചെയ്തു പോന്നിരുന്ന വിളകളെ പരിപാലിച്ചു കൊണ്ടുപോവുക.
- നൂതന കാർഷിക- സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്നു നൽകുകയും ചെയ്യുക.

തുടർപ്രവർത്തനം

യുദ്ധം,വരൾച്ച, വെള്ളപ്പൊക്കം തുടങ്ങിയ മനുഷ്യനിർമ്മിതവും അല്ലാത്തതുമായ ദുരന്തങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്ക് ഭീഷണിയാകുന്നത് എങ്ങനെ?ഒരു ചിത്രപ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കുക

അനുയോജ്യമായ കാലാവസ്ഥയിൽ കൃഷി ആരംഭിച്ചതോടെയാണ് മനുഷ്യൻ സ്ഥിരവാസം ആരംഭിക്കുന്നത്. ഓരോ വിളക്കും ലഭ്യമാക്കേണ്ട വെള്ളവും ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ മണ്ണും ചൂടുമൊക്കെ കൃത്യമായ അളവിൽ ലഭിക്കുകയും മനുഷ്യന്റെ തുടർച്ചയായ പരിപാലനവും ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ മെച്ചപ്പെട്ട വിള ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ യുദ്ധവും വെള്ളപ്പൊക്കവും വരൾച്ചയും ഒക്കെ ഈ ഘടകങ്ങൾക്ക് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിളകൾ ഒക്കെയും നശിച്ചു പോകുന്നതിന് ഇടയാകുന്നു.ഇത് വലിയ ഭക്ഷ്യ പ്രതിസന്ധിക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു

പേജ് 37,38 വായന

ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും

മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്ന അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളിലൊന്നാണല്ലോ ഭക്ഷണം. ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. എന്നാൽ, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം പല ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

2023 അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷം

ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ നിർദേശപ്രകാരം 2023 അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷമായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. **ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ഉൽപാദനവും ഉപഭോഗവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക** എന്നതാണ് അന്താരാഷ്ട്ര ചെറുധാന്യ വർഷാചരണത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. പുല്ലുവർഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ധാന്യവിളകളാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ. ജോവർ, റാഗി, വരക്, തിന തുടങ്ങിയവ ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളെയും മറ്റ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ ചെറുധാന്യങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അതിനാൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നിത്യേന ഉൾപ്പെടുത്തണം.

റാഗി

മണിച്ചോളം (ജോവർ)

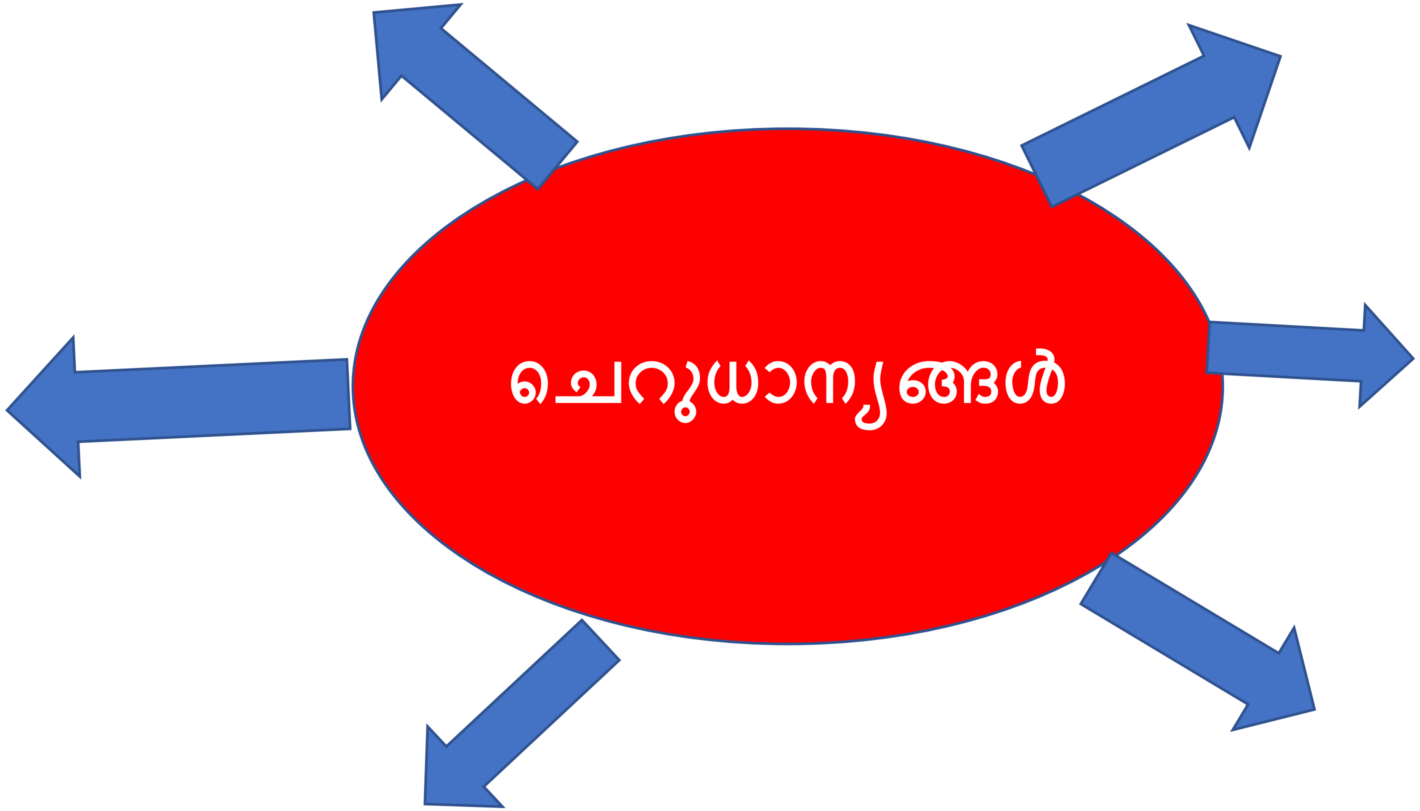
ബാർളി

വരക്

ബജ്റ

തിന

പദസൂര്യൻ നിർമിക്കൂ....



തുടർപ്രവർത്തനം

ചെറുധാന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ചാർട്ടിൽ ഒട്ടിച്ച് ലഘു വിവരണത്തോടെ ക്ലാസ്സിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ . അതോടൊപ്പം ഭക്ഷ്യമേളയും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം ' എന്ന വിഷയത്തിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമായി അഭിമുഖം

കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കൂ....

*ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

*ഇന്നത്തെ ആഹാരരീതിയിലുള്ള അനഭിലഷണീയമായ പ്രവണതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

*ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ രുചിക്കും മണത്തിനുമായി ചേർക്കുന്ന കൃത്രിമ പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഇതെങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാനാകും?

*ഭക്ഷണത്തിൽ മായം കലർത്തുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ എന്തൊക്കെയാണ് നിയമ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നത്? ഇത്തരം വിവരങ്ങൾ ആരെയാണ് അറിയിക്കേണ്ടത്?

'അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലവും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും' എന്ന വിഷയത്തിൽ കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

പ്രമേഹം,രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, പൊണ്ണത്തടി, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാനമായും ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്ന ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ. എണ്ണയിൽ വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും നിറങ്ങളും കൃത്രിമ രുചി നൽകാൻ ചേർക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങളും ചേർന്ന് ജങ്ക് ഫുഡ് എന്ന് വിളിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സമ്പ്രദായങ്ങളുമാണ് ഈ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന കാരണം.

മിതമായ അളവിലും പോഷകസമ്പന്നവുമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ കൃത്യസമയത്തു കഴിക്കുന്നതിനും കൃത്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ ഒഴിവാക്കാം. പുകവലി, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവയും പലതരത്തിലുള്ള ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നതിനാൽ അവയെല്ലാം ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്

തുടർപ്രവർത്തനം

നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ തന്നെയായിരിക്കുമോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരും അവരുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക? നമുക്ക് ഒരു അന്വേഷണം ആയാലോ? മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് നോട്ടുബുക്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചിത്രങ്ങൾ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി ഭക്ഷണരീതിയിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു കയ്യെഴുത്ത് പതിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനം

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ കൃഷിത്തോട്ടത്തിലെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെക്കുറിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

തുടർപ്രവർത്തനം

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ കൃഷിയിടങ്ങൾ,
ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ലഭ്യമാകുന്ന മാർക്കറ്റ്,
ഹോട്ടലുകൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന
സ്കെച്ച് വരച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കുക

Prepared by

Soumyendran Kannamvelly,

G.T.U.P.S.Kannavam,KNR.

96 05 04 29 37