ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ

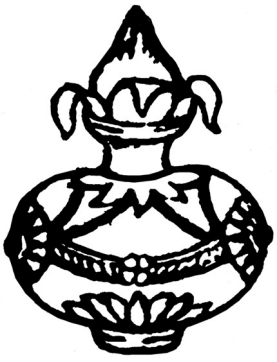
తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

216 - గృహవిజ్ఞానశాస్త్రం

(తెలుగు మీడియం)

యస్.యస్.సి. (TOSS) కోర్సు

స్టడీ మెటీరియల్



తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ (TOSS), హైదరాబాద్

తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ, యస్.సి.ఇ.ఆర్.టి. క్యాంపస్, ఎల్.బి. స్టేడియం ఎదురుగా,
బషీర్‌బాగ్, హైదరాబాద్-500 001.

ఫోన్: 040-23299568, వెబ్‌సైట్: telanganaopenschool.org. E-mail: dirtoshyd@gmail.com

© **TELANGANA OPEN SCHOOL SOCIETY**
GOVERNMENT OF TELANGANA, HYDERABAD

First Published : 2011
Reprint : 2013
Reprint : 2015
Reprint : 2016
Reprint : 2018
No. of Copies : 858

All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means without the prior permission, in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover.

This Study Material is Prepared on the basis of Original Home Science(216) (Telugu Version) of TOSS, Hyderabad

Published by:
Telangana Open School Society (TOSS) Hyderabad

ముందుమాట

ఆధునిక సమాజంలో చదువుకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. చదువుతో ఎన్నో అద్భుతాలను సాధించగల్గుతున్నాం, సృష్టించగల్గుతున్నాం. అందుకే విద్యాశాఖ నియతవిద్యతోపాటు ఓపెన్ స్కూల్ దూరవిద్యా విధానానికి కూడా ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఉంది. భారతదేశంలోనే మొదటి రాష్ట్ర సార్వత్రిక విద్యాపీఠంగా 1991లో మన ఓపెన్ స్కూల్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంచే ఏర్పాటు చేయబడి 2008 వరకు ప్రాథమికోన్నత స్థాయి తరగతులను నిర్వహించింది. ఆ తరువాత 2008-09లో పదవ తరగతి, 2010-11లో ఇంటర్మీడియట్‌ను ప్రారంభించి విజయవంతంగా కోర్సులను నిర్వహిస్తూ ఉంది. ఈ సత్ఫలితాలను అందుకున్న అభ్యాసకులెందరో ఉన్నతోన్నత స్థానాలను పొందడం ముదావహం. ఇప్పటివరకు ఓపెన్‌స్కూల్‌లో 7,67,190 మంది అభ్యాసకులు నమోదుకాగా, 4,50,024 మంది ఉత్తీర్ణత పొందారు.

అంతేకాదు మన తెలంగాణ - మన స్వరాష్ట్రంలో మన అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ఎన్నో చర్యల్లో భాగంగా, నేడు తెలంగాణ నూతన జిల్లాలతో కలిసి, 31 జిల్లాల రాష్ట్రంగా ఏర్పడింది. ఈ ప్రక్రియ వల్ల ముమ్ముందు ఉద్యోగ, వాణిజ్య వ్యాపార మరియు స్వయం వృత్తుల ప్రాధాన్యతతోపాటు అవకాశాలు పెరుగనున్నాయి. ఈ సందర్భంలో చదువుకు దూరమై, చదువుకోవాలన్న తపన ఉన్న వారికి ఓపెన్ స్కూల్ ఓ సదవకాశం.

తెలంగాణ స్టేట్ ఓపెన్ స్కూల్ అభ్యాసకుల అభివృద్ధికోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తూ ఉంది. ఈ సొసైటీ ద్వారా నమోదు పొందిన అభ్యాసకులకు ఉచితంగా అందజేసే స్వయం అభ్యసన సామగ్రి మరియు వాచకాలు గుణాత్మక విద్యనందించడంతోపాటు, సరళమైన పద్ధతిలో వారిని పరీక్షకు సిద్ధం చేస్తాయి. వీటి రూపకల్పనలో అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. గత సంవత్సరం రీతిలోనే 2018-19 అకడమిక్ సంవత్సరం కోసం ఈ అభ్యసన సామగ్రిని ముద్రించి అభ్యాసకులకు అందుబాటులోకి తెస్తున్నాం.

సబ్జెక్టుల వారీగా, బ్లూప్రింట్‌ల ఆధారంగా రూపొందించబడిన ఈ స్వయం అభ్యసన సామగ్రిని ఉపయోగించుకొని, అభ్యాసకులు వారి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకుంటూ బంగారు తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని ఆకాంక్షిస్తూ ...

ఎస్. వెంకటేశ్వరశర్మ
సంచాలకులు
తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ
హైదరాబాద్.

తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ - హైదరాబాద్

పదవ తరగతి

216 - గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రము

స్వయం అభ్యసన అనుపూరక సామగ్రిని తయారు చేసినవారు

Ratna Mary Pratista
M.Sc., B.Ed., (FRM)
S.G.T.
Eluru

Dr. Jessy Sunitha
M.Sc., Ph.D.
Guntur

Dr. Rosy Mary Rajitha
M.Sc., Ph.D.
Lecturer,
Dept. of Human Development
and Family Studies
Guntur

216 - గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రము

విషయసూచిక

VOLUME - I				
యూ. నెం.	యూనిట్ పేరు	పాఠం నెం.	పాఠం పేరు	పేజి నెం.
1	**గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము అనగానేమి?**	1.	గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము అనగా నేమి?	1-8
2	**మనం తినే ఆహారం**	2.	మనం తినే పోషకాలు	9-18
		3.	ఆహార సముదాయాలు	19-28
		4.	ఆహారము వండే విధానాలు	29-37
		5.	ఆహార పరిక్షణ	38-45
3.	**తంతువులు నుండి వస్త్రాలు**	6.	తంతువులు నుండి వస్త్రాలు	46-52
		7.	సమాపనాలు	53-59
		8.	దుస్తుల పరిరక్షణ మరియు నిర్వహణ	60-67
4.	**గృహ నిర్వహణ**	9.	గృహ నిర్వహణ	68-77
		10.	గృహోపకరణాలు	78-88
5.	**ఆరోగ్యభావన**	11.	ఆరోగ్య భావన	89-95
		12.	ఆరోగ్య - అత్యవసరాలు	96-106
		13.	సాంక్రమిక వ్యాధులు	107-111
		14.	బాల్యములో వచ్చే సాధారణ వ్యాధులు	112-122
		15.	పర్యావరణము	123-134

VOLUME - II

యూ. నెం.	యూనిట్ పేరు	పాఠం నెం.	పాఠం పేరు	పేజి నెం.
1	**నా కుటుంబం**	16.	నా కుటుంబం	135–140
		17.	పుట్టుక ఎలా ఆరంభం అవుతుంది	141–149
		18.	బిడ్డ పెరుగుదల – వికాసం సంబంధమైన భావన – సూత్రాలు	150–157
		19.	శైశవం నుండి మధ్య బాల్యం వరకు వికాసం	158–166
		20.	కౌమార దశలో వికాసం	167–172
		21.	కుటుంబం పట్ల జాగ్రత్త	173–180
2.	**కుటుంబ వనరులు**	22.	కుటుంబ వనరులు	181–186
		23.	సమయం – శక్తి నిర్వహణ	187–190
		24.	ఆదాయ నిర్వహణ	191–194
		25.	పొదుపు – పెట్టుబడి	195–199
		26.	కుటుంబానికి వస్త్రాలు – ముతక దుస్తులు	200–207
3.	**హక్కులు బాధ్యతలు**	27.	చైతన్యవంతుడైన వినియోగదారుడు అగుట	208–215
		28.	గృహ సంబంధ వస్తువుల కొనుగోలు	216–224
		29.	హక్కులు–బాధ్యతలు ఇంటిలో రక్షణ	225–231
		30.	కుటుంబ జీవన విలువలు	232–236
			మాదిరి ప్రశ్నాపత్రం	237–240

VOLUME - I

యూనిట్ - 1

1
పాఠం

గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము అనగా నేమి?

1.1 పరిచయం

గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము పేరు సూచిస్తున్నట్లుగా ఇంటికి సంబంధించినది దాని లక్ష్యాలు :

(ఎ) ఇల్లు మరియు కుటుంబ సంరక్షణ

(బి) వారి వృత్తి సాధనకు సంసిద్ధత

ఇలా చేయుట వలన జీవితాలు సుఖవంతమగును.

1.2 లక్ష్యాలు

ఈ పాఠం చదివిన తరువాత మీరు

- గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం అంటే వివరించగలుగుతారు.
- మనిషి – ఆడ మరియు మగ వారి జీవితంలో గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అవసరం చెప్పగలుగుతారు.
- దైనందిన జీవితంలో గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఎలా ముడిపడిందో వర్ణించగలుగుతారు.
- గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రంకు సంబంధించిన అపార్థాలను తొలగించగలుగుతారు.
- గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రంకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా వృత్తి పరమైన అవకాశాలను ఊహించగలుగుతారు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అర్థం తెలియచేయండి.

జ. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం అనగా వనరులను వినియోగించే కళ మరియు ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన కుటుంబం, ఫలవంతమైన వృత్తిని సంపాదించే శాస్త్రము.

– గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం నిర్వచించడంలో 'కళ' మరియు 'శాస్త్రము' అనే పదాలు వాడడం ఉంటుంది ఎందుకనగా గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రము మీ అందుబాటులోని వనరులను ఎలా వాడుకోవాలో అనే కళను నేర్పుతుంది. తద్వారా, సుందరమైన ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణమును సృష్టిస్తుంది. అదే సమయాన అది ఆహ్లాదకరమైన ఇంటిని పొందడంలో ఉపయోగపడే శాస్త్రీయ పద్ధతుల గురించి జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది.

ఉదా: గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రము శరీరానికి కావాల్సిన వివిధ ఆహార పదార్థాలు మరియు శరీరంలో అవి నిర్వహించే పనులు గురించి నేర్పుతుంది, అంటే అది 'శాస్త్రము' అంతేకాకుండా ఆహార విలువలు గల పదార్థాలను ఆకర్షించే విధంగా ఎన్నుకోవడం నేర్పుతుంది. అదే కళ ఈ విధంగా 'శాస్త్రము' మరియు 'కళ' సమ్మేళనము మన జీవితము ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది.

2. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ప్రాముఖ్యత వివరించండి?

జ. గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రం మనకు వనరుల సద్వినియోగం అంటే డబ్బుని వాడడం, ఇంటిలో సకల విధముల సర్దుకోవడం పోషకాహారం గురించిన మెలకువలు తెలుసుకొంటారు. మీ జీవితాన్ని మరియు ఇంటిని వృద్ధి చేసుకోవడంలో ఈ విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులను సంతృప్తి పరచవచ్చు. సంపాదించిన నైపుణ్యాన్ని మీ ఆర్థిక పరిస్థితిని వృద్ధి చేసుకోవడంలో వాడుకొనవచ్చును. మీరు మీ కుంటుంబ సభ్యులు ఎక్కువ సంతృప్తిని పొందవచ్చు. సంపాదించిన నైపుణ్యాన్ని మీ ఆర్థిక పరిస్థితిని వృద్ధి చేసుకోవడంలో వాడవచ్చును. ఇంటిముందు, ఇంటి బయట మీ బాధ్యతలను సక్రమముగా నిర్వహించడంలో సిద్ధంగా ఉండగలుగుతారు. అంతేకాకుండా కాలము, శక్తి నిపుణత మొదలగునవి సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో తోడ్పడుతుంది. ఈ రోజులలో అనేక మంది స్త్రీలు పనిచేయు చున్నారు. కాబట్టి పురుషులలో సమానంగా బాధ్యతలను పంచుకోవడంలో సత్ఫలితాలు కనబడుతుంది. అందమైన ఇంటిని ఏర్పరచు కోవటం మరియు దానిని ఘర్షణ రహితంగా ముందుకు నడిపించడంలో మన ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. ఆ విధంగా బాధ్యత గల పౌరులుగా, మంచి తల్లితండ్రులుగా, పరిపూర్ణమైన ఇల్లు ఎర్పరుచుకునే వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దడంలో ఈ మన గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రం ఉపయోగపడుతుంది.

3. గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రంకు సంబంధించిన భ్రమలు వాటికి సంబంధించిన వాస్తవాలు ఏమి?

జ. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము అనేది విశాలమైన వివరణాత్మక విషయంగా వృద్ధి చెందినప్పటికి సామాన్య మనిషి దృష్టిలో అనేక భ్రమలు ఉన్నాయి. ఈ భ్రమలు, దానికి సంబంధించిన వాస్తవాలు ఏంటో చూడాలి.

(1) భ్రమ : ఈ శాస్త్రము వంటా వార్పు, చాకలి పని, కుట్ట పనికే పరిమితం. ఇవి నేర్పుతారన్నది సామాన్యుల ఆలోచన.

వాస్తవం : వంట, చాకలిపని, కుట్టుపని అనేవి అతికొద్ది అంశాలు. వాస్తవంగా జీవితానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశాన్ని ఇక్కడ నేర్పుతారు. మనదేహం ఎలా పనిచేస్తుంది. పరిసరాలని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో, నాణ్యమైన వస్త్రాలను కొనుగోలు మరియు వాటి వినియోగం, పిల్లల సంరక్షణ, పెరుగుదల మరియు వృద్ధికి తోడ్పడుతారు. దీని ద్వారా సంపూర్ణ సంతృప్తిని పొందుటకు తోడ్పడుతుంది.

2. **భ్రమ :** గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రం బాలికలకు మాత్రమే. కాబట్టి ఆడపిల్లలు మాత్రమే దీనిని చదవాలి.

వాస్తవం : ఈ రోజులలో స్త్రీ పురుషులకు సమానత ఉంది. అంతేకాకుండా ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ చిన్నాభిన్నం అయ్యాయి. వాటి స్థానంలో చిన్న కుటుంబాలు వస్తున్నాయి. కాబట్టి ఈ శాస్త్రం ఒక్క స్త్రీలకు మాత్రమే కాకుండ పురుషులకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

3. **భ్రమ :** ఈ శాస్త్రాన్ని మీ అమ్మ లేక అమ్మమ్మ నుండి నేర్చుకొనవచ్చునన్న నమ్మకం. దానికి నియత అధ్యయనం (formal study) అవసరమా?

వాస్తవం : గృహ నిర్వహణ శాస్త్రాన్ని, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నేర్చుకోవడం మన అమ్మ కాని అమ్మమ్మ వద్ద కాని సాధ్యం కాదు. జీవితాన్ని సుఖమయంగా సాగించడానికి, ఉపయోగపడుతుంది. ఎలా అంటే ఉదాహరణకు ఊరగాయలకు నూనె పొర కప్పబడి ఉంటుంది. ఎందుకని అడిగితే అమ్మ చెప్పలేదు కాని ఈ శాస్త్రం అది వివరిస్తుంది. ఎలా అంటే గాలిని ఊరగాయలకు తగలకుండా ఉంచడానికి ఈ నూనె పొర తోడ్పడుతుంది. దానిలో ఊరగాయలు పాడవకుండా ఉంటాయి.

4. **భ్రమ :** గృహ విజ్ఞానం అనేది జీవనోపాధికి మార్గం కాదు అది కేవలం ఇంటి పని మాత్రమే నేర్పుతుంది.

వాస్తవం : గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం అన్ని అంశాలను క్షుణంగానేర్పుతుంది. కాబట్టి వైద్యశాలలో పథ్యపాదశాస్త్రజ్ఞుడు (Dietican) హోటలలో receptionsist గా, పాఠశాలలో సలహాదారులు (counsellors) నవరీతి వస్త్రరూప కల్పనాకారులు (Fashian Designers) గా కూడా పని చేయుచున్నారు.

ఈ విధంగా చూసుకుంటే మనకూ ఈ గృహ నిర్వాహణ శాస్త్రం పట్ల అనేక విదాలైన అపోహలు ఉన్నాయి.

4. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అంతర్భాగాలను వివరించండి ?

జ. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో అంతర్భాగాలను 5 విభాగాలుగా విభజించారు. అవి ఏవనగా

(ఎ) ఆహారం మరియు పోషణ

(i) ఆహార శాస్త్రము

(ii) పోషణ, చికిత్సా పోషణ (Clinical Nutrition)
మరియు సముదాయాల పోషణ (Community Nutrition)

(iii) సంస్థాగత ఆహారసేవి (Institution Food senice)

(బి) వనరుల నిర్వాహణ

(i) దుస్తుల నిర్మాణం (Cloth Construction)

(ii) వస్త్రా శాస్త్రం (Textile Science)

(iii) దుస్తుల రూపకల్పన (Garment Designing)

(iv) వస్త్రా రూపకల్పన(Textile Designing)

(v) దుస్తుల సంరక్షణ మరియు నిర్వాహణ

(సి) వనరుల నిర్వాహణ

(i) వనరుల నిర్వహణ

(ii) గృహ నిర్వహణ మరి ఉపకరణాలు (Housing)

(iii) అంతరంగ అలంకరణ (Interior Decoration)

(iv) వినియోగదారుల శిక్షణ (Consumer Education)

(డి) మానవాభివృద్ధి

(i) శిశు సంక్షేమం (Child welfare)

(ii) కౌమార దశ (adolescence), వివాహము మరియు కుటుంబ మార్గదర్శకం.

(iii) వృద్ధుల సంరక్షణ.

(ఇ) విద్య మరియు విస్తరణ

(i) గృహ విజ్ఞాన శాస్త్ర బోధకులను తయారు చేయుట

(ii) సమాజ సేవలు మరియు సంక్షేమము

(iii) అనియత విద్య (Non-formal education)

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అర్థం వివరించండి?

జ. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం అంటే వనరులను వినియోగించే కళ మరియు ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన, కుటుంబం, ఫలవంతమైన వృత్తిని సంపాదించే శాస్త్రము. ఇది నిర్వచించడం కళ మరియు శాస్త్రము అను పదాలను వాడుట చాలా సమంజసం. ఎలా అనగా శాస్త్రీయంగా, ఆహార విలువలను గుర్తించి, 'కళ' ని వాడి ఆహారాన్ని తయారు చేయవచ్చును. ఈ శాస్త్రాన్ని కళనీ మీ ఇంటిలో, ఆహారములో వస్త్రాలకు, మీ కుటుంబ నిర్వహణలో, ఇంటి వనరులను, దాని చుట్టు పరిసరాలను వాడుటలో ఉపయోగించవచ్చు.

2. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క అంతర్భాగాలను వివరించండి.

జ. గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రం యొక్క ముఖ్యమైన విభాగాలు

(i) ఆహారం మరియు పోషణ

(ii) వనరుల నిర్వహణ

(iii) వస్త్రాలు మరియు దుస్తులు తయారి

(iv) మనీ పెరుగుదల

(v) విస్తరణ మరియు విద్య

3. గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రములో ఉపాధి అవకాశాలను వివరించండి?

జ. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రంలోని వివిధ ఉపాది విభాగాలు ఈ కింద విధంగా ఉన్నాయి.

(i) వడ్డన

(ii) ఆహార పరిరక్షణ (Food presenation)

(iii) బేకరి మరియు కన్ఫెక్షనరి

(iv) గృహాలంకరణ (Interior Decoration)

(v) చిత్రాలు మరియు కళలు (Arts & Crafts)

(vi) గృహ నిర్వహణ మరియు చాకలి పనులు (Laudry services)

(vii) దస్తుల రూపకల్పన నిర్మాణము, వస్తు రూపకల్పన

(viii) ఆటల పాఠశాల / చిన్న పిల్లల పాఠశాల (Creches)

(ix) సాంఘిక సంక్షేమ మరియు వినియోగదారుల శిక్షణ

4. వడ్డన మరియు ఆహార పరిరక్షణలో గల వేతన మరియు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను వివరించండి.

జ.

	వేతనోపాధి	స్వయం ఉపాధి
(i) వడ్డన	(a) నిర్వాహణాధికారి	(a) హోటల్ క్యాంటీన్ సొంతదారుడు
	(b) వంటవాడు	(b) ఇంటి నుండి ఆహార సరఫరా
	(c) సేవా సిబ్బంది	(c) అభిమాన విషయాలపై తరగతుల నిర్వాహణ.
(ii) ఆహార పరిరక్షణ	(a) ఉత్పత్తి	(a) ఉత్పత్తి విభాగం స్వంతదారుడు
బేకరి మరియు	(b) సేవా సిబ్బంది శిక్షణ	(b) గృహాధార ఉత్పత్తి సేవలు
కన్ఫెక్షనరి	(c) సాముదాయక కేంద్రం యొక్క అధిపతి	(c) అభిమాన విషయాలపై తరగతుల నిర్వాహణ

5. గృహాలంకరణ, గృహ నిర్వహణ మరియు చాకలి పనులలోని వేతనోపాధి మరియు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను వివరించండి.

జ.		వేతనోపాధి	స్వయం ఉపాధి
	(i) గృహాలంకరణ	(a) గృహ రూపకల్పనాకారుడు (Interior Designer)	(a) గృహ రూపకల్పనాకారుడు
		(b) ఫర్నీచర్ డిజైనర్ (Furniture Designer)	(b) ఫర్నీచర్ డిజైనర్
		(c) షోరూమ్‌లలో సిబ్బంది	(c) ఇల్లు లేదా సొంత దుకాణము నుండి సలహా సేవలు
	(ii) గృహ నిర్వహణ మరియు చాకలి పనులు	(a) హోటల్, అతిథి గృహాలలో సిబ్బంది	(a) అతిథి గృహమును నడుపుట (b) ఇంటి వద్ద పేయింగ్ గెస్ట్ నిర్వహణ (c) కాంట్రాక్ట్ సేవలు

6. ఆటల పాఠశాల (Creche) లో వేతన మరియు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను వివరించండి?

జ.		వేతనోపాధి	స్వయం ఉపాధి
	ఆటల పాఠశాల/ చిన్నపిల్లల పాఠశాల (Creche)	(i) పర్యవేక్షకుడు ఉపాధ్యాయుడు–చిన్నపిల్లలు పాఠశాలలు, ఆటలు పాఠశాల బాల్వాడి మరియు నర్సరీ పాఠశాలలు	(i) చిన్న పిల్లల పాఠశాలలు. ఆటల పాఠశాలల యజమాని
		(ii) పాఠశాలలు, కళశాలలు విశ్వవిద్యాలయాలు పాలిటెక్నికల్ వ్యక్తిగత సంస్థలు మొదలగునవి.	(ii) చిన్న పిల్లల పగలు సంరక్షణ/ పాఠశాల తర్వాత సంరక్షణ (iii) ఇంటి వద్ద ట్యూషన్లు (iv) స్వల్పకాలిక తరగతులు

7. గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రము యొక్క అర్థము రాయండి.

జ. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము అంటే వనరులను వినియోగించే కళ మరియు ఆరోగ్యమైన, సంతోషకరమైన కుటుంబం, ఫలవంతమైన వృత్తిని సంపాదించే శాస్త్రము.

8. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రం ద్వారా లభించు ఉపాధి అవకాశాలు ఏవి?

జ. (i) వైద్యశాలలో పథ్యపాదశాస్త్రజ్ఞుడు

(ii) హోటలలో (Receiptionist)

(iii) పాఠశాలలో సలహాదారులు (Counsellor)

(iv) నవరీతి వస్త్రరూప కల్పనాకారులు (Fashion Designers)

9. సాంఘిక సంక్షేమ మరియు వినియోగదారుల శిక్షణలోని స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను వివరించండి.

జ. సలహాదారులు (Counsellor), NGO, నడుపుట, వినియోగదారుల రక్షణ, పొదుపు పెట్టుబడిలో సలహా సేవలు.

10. చిత్రాలు మరియు కళలలో గల ఉపాధి అవకాశాలు?

జ. ప్రభుత్వ ఎంపోరియమ్‌లు, షోరూమ్‌లు, పురాతన వస్తువుల షాపుల యందు సిబ్బంది, సొంత దుకాణము మరియు ఇంటి ఆధారంగా కళా కేంద్రం (Craft Centre)

11. ఈ కింద ఉపభాగాలు ఏ ముఖ భాగములోనివి?

జ. (A) శిశు సంక్షేమ – మానవాభివృద్ధి

(B) అనియత విద్య(Nonformal Education) – విద్య మరియు విస్తరణ

(C) అంతరంగ అలంకరణ (Interior Decoration) – వనరుల నిర్వహణ

(D) సంస్థాగత ఆహారసేవ (Institutional Food service) – ఆహారం మరియు పోషణ

ఖాళీలను పూరించుము

1. గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము వ్యక్తి వికాసానికి మరియు **పరిపూర్ణ అభివృద్ధికి** ఉపయోగపడుతుంది.
2. కౌమార దశ మార్గదర్శకం **మానవాభివృద్ధికి** చెందినది.
3. వస్తు శాస్త్రములో **వస్త్రాలు మరియు దస్తులు** విభాగం కలదు.
4. మన సేవలకు వేతనం స్వీకరించడం **వేతనోపాధి** అంటారు.
5. మనం స్వయంగా మన పరిశ్రమను స్వంతగా నడుపుట **స్వయం ఉపాధి** అంటారు.
6. ఒక వ్యక్తికి సరిపోయిన లేదా అర్హత గల క్రమ ప్రకారమైన పనిని **వృత్తి** అంటారు.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

7. ఆహారం మరియు పోషణ యందు ఎన్ని ఉపభాగాలు కలవు?

A. 4 B. 2 C. 3 D. None (C)

జతపరుచుము

8.	1. సముదాయాల పోషణ	(B)	(A)	వనరుల నిర్వహణ
	2. శిశు సంక్షేమం	(D)	(B)	ఆహారం మరియు పోషణ
	3. సమాజ సేవలు	(E)	(C)	వస్త్రాలు మరియు దస్తులు
	4. అంతరంగ అలంకరణ	(A)	(D)	మానవాభివృద్ధి
	5. వస్తు రూపకల్పన	(C)	(E)	విద్య మరియు విస్తరణ
9.	1. చిన్న చిన్న దుకాణాలు (Botiques)	(C)	(A)	వడ్డన
	2. సేవా సిబ్బంది శిక్షణ	(E)	(B)	గృహాలంకరణ
	3. హోటల్ సిబ్బంది	(B)	(C)	దస్తుల రూపకల్పన
	4. వంటవాడు	(A)	(D)	ఆటల పాఠశాలలు
	5. బాల్వాడి నిర్వహణ	(D)	(E)	ఆహార పరిరక్షణ
10.	1. సాంఘిక సంక్షేమ మరియు వినియోగదారుల శిక్షణ	(E)	(A)	గృహోధార ఉత్పత్తి సేవలు
	2. ఆహార పరిరక్షణ	(A)	(B)	ఫర్నీచర్ డిజైనర్
	3. వడ్డన	(C)	(C)	ఇంటి నుండి ఆహార సరఫరా
	4. గృహనిర్వాహణ పనులు	(D)	(D)	కాంట్రాక్టు సేవలు
	5. గృహాలంకరణ	(B)	(E)	NGO నడుపుట

యూనిట్ - 2

మనం తినే ఆహారం

2
పాఠం

మనం తినే పోషకాలు

పరిచయం :

జీవులకు ఆహారము ఎంతో అవసరమైనది. ఈ పాఠ్యాంశం నందు మీకు పోషక పదార్థాలు గురించి సంపూర్ణముగా తెలుసుకోవడమే కాకుండా మన శరీరమందు అవి ఎలా ఉపయోగపడుతున్నదో తెలుసుకొనగలం. ఘన పదార్థాలు మరియు ద్రవ పదార్థాలు తీసుకొనుట ఎందుకు అవసరమో కూడా తెలుసుకొనవచ్చును. వాటి యందు గల పూర్తి పోషక పదార్థాల విలువలు గురించి తెలుసుకొనవచ్చును.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠ్యాంశం చదివిన తర్వాత ఈ క్రింద విషయాలు తెలుసుకొంటారు.

- ఆహారం యొక్క నిర్వచనం మరియు దాని యొక్క విధులు శరీరం నందు.
- 'పోషణ' మరియు 'పోషకాలు' నిర్వచన
- పోషకాల యొక్క మూలాలు
- దేహాల నందు నీటి యొక్క ప్రాముఖ్యత
- ఆహార లోపము వలన కలుగు వ్యాధులు మరియు వాటి నివారణ
- ఆహారంలో వైవిధ్య పదార్థాల అవసరాలు

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహారం అనగా నేమి మరియు పోషకాలు మరియు పోషణ గురించి వర్ణించండి?

ఆహారం అనగా మన శరీరానికి ఉపయోగపడే మనం తినేది. అవి మనం తిన్న పప్పు లేదా ఇడ్లీ లేదా పెరుగు లేదా పాలు, టీ, పంచదార కావచ్చు. మనం తినే ఆహారం వలన మన శరీరానికి అనేక లాభాలు కలవు. అవే మనగా –

(ఎ) ఆహారం పనిచేసేందుకు కావలసిన శక్తి నిస్తుంది.

ప్రతి మనిషికి పని చేసేందుకు శక్తి కావాలి. అది నడవడానికి, తినడానికి ఇంట బయట పనికీ శక్తి అవసరం. మనం విశ్రాంతి తీసుకొనేటప్పుడు కూడా గుండెకు రక్తము సరఫరా అవుతుంది. అంతే కాకుండా ఊపిరితిత్తులకు గాలిని పీల్చుకుంటానికి కూడా శక్తి అవసరం. వీటన్నిటికి మనం తినే ఆహారం నుంచే కావలసిన శక్తి వస్తుంది.

(బి) పెరుగుదల మరియు కణజాలాల పునరుద్ధరణకు ఆహారం సహాయపడుతుంది. ఒక చిన్నపిల్ల వాడు పెరగడానికి అనేక వేల సంఖ్యలో చిన్న చిన్న కణాలు కణవిభజన వలన శరీరంలో ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. ఆ కొత్త కణాలు కలవడం వలననే మన దేహం పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా గాయం వలన కణాలు దెబ్బతిన్నవి కూడా మనం తినే ఆహారం వలననే పునరుద్ధరణ జరుగుతుంది.

(సి) వ్యాధికారక క్రిములను ఎదుర్కొనడానికి కావలసిన బలాన్ని ఆహారం ఇస్తుంది.

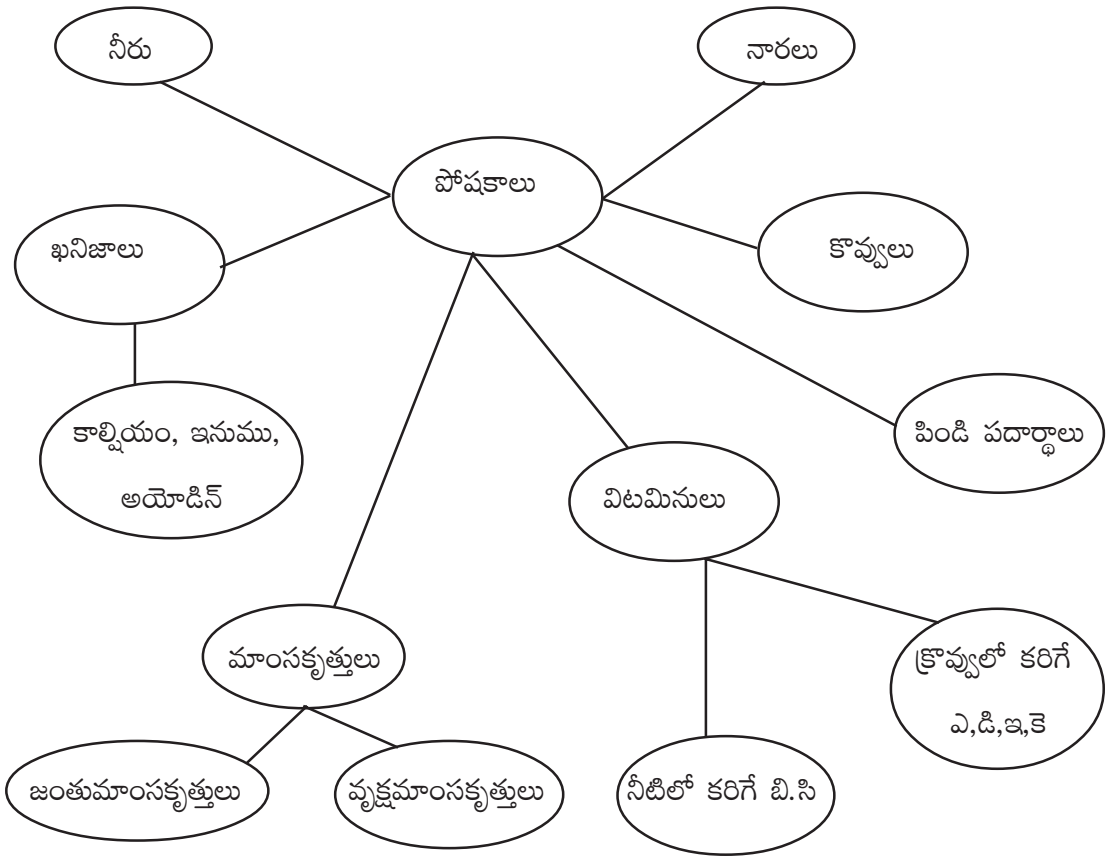
మన శరీరం వ్యాధికి గురైనప్పుడు, ఆ క్రిములను ఎదుర్కొవడానికి కావలసిన బలాన్ని ఇచ్చి మళ్ళీ మామూలు మనిషిని చేస్తుంది.

(డి) మన శరీరం మామూలుగా పనిచేయడానికి ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది. మన శరీరంలో శ్వాసక్రియ, రక్తప్రసరణ, జీర్ణక్రియ, విసర్జన క్రియ మొదలగు జీవక్రియలకు ఆహారం దోహదపడుతుంది.

(ఇ) ఆహారం ఆకలి తీరుస్తుంది. ఆహారం మన కడుపును నింపుతుంది. అందువలన శారీకంగానే కాకుండా మానసికంగా కూడా తృప్తి చెందుతాము.

2. పోషణ మరియు పోషకాలు గురించి వివరించండి?

పోషణ అనగా మన శరీరంలో ప్రవేశించే ఆహారం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలిపే శాస్త్రం. మన ఆహారం లో అనేక రసాయన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ రసాయన పదార్థాలను పోషకాలు అంటారు. ఈ పోషకాలకు అనేక పేర్లు ఉన్నాయి. అవి ఏవనగా



మాంసకృత్తులు : శరీరంలో వాటి విధులు ఏమనగా

(ఎ) దేహంలో క్రొత్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం

(బి) పాత మరియు గాయపడిన కణాల పునరుద్ధరణకు సాయపడతాయి.

(సి) గాయాలు మానడానికి ఉపయోగపడుతాయి.

(డి) రక్తం, ఎంజైమ్‌లు, హార్మోన్లు యొక్క తయారీకి అవసరం

(ఇ) పని చేయడానికి కావలసిన శక్తినిస్తాయి.

మాంసకృత్తు పదార్థములు ఏవనగా మాంసం, గ్రుడ్డు, చేప, పెంపుడు పక్షులు, పాలు, జున్ను, పెరుగు, పన్నీరు మరియు అన్ని రకాల పప్పు ధాన్యాలు, గింజలు ప్రతి కిలో బరువు కు ఒక గ్రాము మాంసకృత్తులు కావలెను.

పిండిపదార్థాలు : పిండిపదార్థాలు శరీరంలో విధులు ఏవనగా –

(ఎ) శక్తినిస్తాయి

(బి) ఆహారమును రుచిగా ఉంచుతాయి.

(సి) ఆహార పరిమాణమును పెంచుతాయి.

(డి) మాంసకృత్తులను పొదుపుగా ఇతర పనులకు వాడుకోవడం కొరకు ఉపయోగపడతాయి.

పిండిపదార్థాలు లభించు పదార్థాలు ఏవనగా గోధుమ, వరి, జొన్న, మొక్క జొన్న, బంగాళదుంప, చిలగడదుంప, పంచదార, తేనె, బెల్లం వంటి తీపి పదార్థాలు. రోజుకి 400 నుండి 420 గ్రా పిండి పదార్ధములు కావలెను.

క్రొవ్వులు : క్రొవ్వులు శరీరంలో వాటి విధులు –

(ఎ) శకినిస్తాయి. ఈ క్రొవ్వులు శక్తి యొక్క కేంద్రీకృత మూలాలు

(బి) క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్లను సద్వినియోగానికి ఉపయోగపడుతాయి.

(సి) శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతాయి.

(డి) ఆహారాన్ని రుచిగా చేస్తాయి.

(ఇ) గుండె కాలేయము వంటి సున్నితమైన అవయవాలకు రక్షణనిస్తాయి.

(యఫ్) ఎముకలు మరియు కండరాలను దగ్గరగా ఉంచుటానికి ఉపయోగపడుతుంది

క్రొవ్వులు లభించు పదార్థములు ఏవనగా, పాలు, నెయ్యి, వేరుశెనగ నూనె, వనస్పతి, గ్రుడ్లు, కాలేయము, మాంస కృత్తులు వేపుళ్ళు చాకెలెట్లు. రోజుకు మన శరీరానికి 50–60 గ్రా క్రొవ్వులు కావలెను.

3. ఖనిజాల గురించి వివరించండి?

శరీరం నందు అన్ని కణజాలాలు మరియు ద్రవాల యందు ఈ ఖనిజాలు ఉంటాయి. కాల్షియం మరియు భాస్వరం లు ఎముకలు మరియు దంతాలలో ఉంటాయి. రక్తము నందు హిమోగ్లోబిన్ అనే వర్ణకమునందు ఇనుము అనే ఖనిజం ఉంటుంది. ఈ ఖనిజాలకు రెండు ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. అవేమనగా అవి శక్తి నివ్వవు మరియు ఆహారం యొక్క తయారీలో అవి నాశనం కావు. కాల్షియం మరియు భాస్వరం లు ప్రధాన ఖనిజాలు. ఇనుము మరియు అయోడిన్ తక్కువ పరిమాణంలో శరీరం లో ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని సూక్ష్మ ఖనిజాలు అంటారు.

(ఎ) **కాల్షియం విధులు :**

1. ఎముకలు మరియు దంతముల పెరుగుదల, బలమునకు ఉపయోగపడుతుంది.

2. రక్తము గడ్డకట్టుటకు సహాయపడుతుంది.

కాల్షియం లభించు పదార్థములు పాలు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, తోటకూర మరియు బచ్చలికూర వంటి ఆకుకూరలు.

(బి) **ఇనుము, విధులు :** శరీరము నందు ఇది ఒక ముఖ్యమైన ఖనిజము రక్తము నందు ఎఱ్ఱ రక్త కణాల తయారీ మరియు ఆక్సిజన్ యొక్క సరఫరా యందు ఉపయోగపడుతుంది.

ఇనుము లభించు పదార్థములు ఆకుకూరలు, కాలేయం, గుండె, మూత్రపిండాలు, గుడ్డులోని పచ్చసోన.

(సి) **అయోడిన్ విధులు :** శరీరంలో థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగ్గా పని చేయడానికి అయోడిన్ ఉపయోగపడుతుంది.

అయోడిన్ లభించు పదార్థములు సముద్ర చేపలు మరియు అయోడిన్ కల్గిన ఉప్పు.

4. విటమిన్లు గురించి వివరించండి?

శరీరం సరిగ్గా పనిచేయటానికి విటమిన్లు కావలెను. ఇవి శరీరం లో తయారు కావు. కావున వాటిని ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకొనవలెను. ఈ విటమిన్లు క్రొవ్వు నందు మరియు నీటి నందు కరుగుదల ఆధారమైనవి.

1. క్రొవ్వు పదార్థములో కరిగే విటమిన్లు ఎ,డి,ఇ మరియు కే.

2. నీటిలో కరిగే విటమిన్లు బి మరియు సి.

విటమిన్ఎ : తక్కువ కాంతిలో చూడడానికి, చర్మమును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. సరియైన పెరుగుదల మరియు వృద్ధికి అవసరం అవి లభించు పదార్థములు – పాలు, జున్ను, పచ్చసొన, వెన్న, నెయ్యి, కాలేయము, ఆకుకూరలు.

విటమిన్ బి : శక్తి వినియోగంలో శరీరమునకు సహాయపడుతుంది మరియు జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అవి లభించు పదార్థములు పప్పుదినుసులు, గోధుమ, వరి

విటమిన్ సి : శరీరము లోని కణాలు కలిసి ఉండటానికి 'సి' విటమిన్ అవసరం. చిగుళ్ళు సరిగ్గా ఉండుటకు ఉపయోగపడుతుంది.అవి ఆకుకూరలు, బంగాళ దుంపలు, జామ, నిమ్మ మరియు ఉసిరిలో అధికంగా ఉంటుంది.

విటమిన్ డి : కాల్షియం మరియు భాస్వరంతో కలిపి ఎముకలు మరియు దంతాల బలమునకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇవిలభించు పదార్థములు చేప, పాలు, జున్ను, వెన్న, నెయ్యి మరియు సూర్యకాంతిలో విటమిను తయారీ జరుగుతుంది.

విటమిను ఇ : హానికర కణజాల నాశనము మరియు ఆక్సికరణ నిరోధీకరణ ఈ విటమిను యొక్క ముఖ్య పని. ఈ విటమిను పప్పుదినుసులు యందు లభించును.

ఈ విధంగా మన శరీరంలో విటమిన్లు అనేక పనులను నిర్వహిస్తుంటాయి.

5. శరీరమునకు అనేక పోషక పదార్థములు కావలెను. వాటి న్యూనత వలన శరీరానికి అనేక వ్యాధులువస్తాయి. అవి ఏమి, వాటి గురించి వివరించండి?

శరీరమునందు ప్రతి పోషక పదార్థమునకు ఒక నిర్దిష్టమైన పని కలదు. ఆ పోషకాలు తమ పని సరిగ్గా చేసిన యెడల మనం ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాము. కాని ఒకవేళ ఈ పోషక పదార్థములు లభించని యెడల అది అనేక రోగాలకు కారణం అవుతుంది. ఈ రోగాలను "న్యూనత వ్యాధులు" అని అంటారు. కావున

న్యూనత వ్యాధి అనగా "దీర్ఘకాలముగా దైనందిన ఆహారంలో పోషక పదార్థములు లోపించుట వలన శరీరంలో ఎర్పడు పరిస్థితి" అలాగు సంభవించు కొన్ని వ్యాధులు ఏవనగా –

(ఎ) **మాంసకృత్తులు – శక్తి పోషణ** (Protein - energy Malnutrition) ఆహారంలో మాంసకృత్తులు మరియు పిండిపదార్థముల దీర్ఘకాల లోపము వలన ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా ఐదు సంవత్సరముల పిల్లల యందు సంభవించును. ఇది మళ్ళీ రెండు రకాలు –

1. పిండి పదార్థముల వలన వచ్చు దానిని క్వాషిర్కర్ (Kwashirkar) అని అంటారు.
2. మాంసకృత్తులు వలన ది మారాస్మప్ (Marasmus) అనువ్యాధి.

ఈ వ్యాధుల వలన పెరుగుదల నశించి పిల్లలకు వ్యాధి నిరోధకశక్తి నశించి తరచు విరేచనాలు వంటి అంటువ్యాధులు సంభవిస్తాయి. పెద్దలలో అంత తరచుగా రాదు. కాని సంభవించిన యెడల వారు బాగా సన్నబడి వ్యాధి నిరోధక శక్తి నశించును.

(బి) క్రొవ్వులు లోపించుట వలన విటమిన్లు సక్రమంగా వినయోగించబడవు. అలుపు, అశాంతి తో శక్తి హీనతవచ్చును.

(సి) విటమిను 'ఎ' లోపమువలన పెరుగుదల మరియు వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణిస్తాయి. అంతేకాకుండా విటమిను ఎ లోపము వలన కంటిలోని తెల్ల గుడ్డు పొడిగా అవుతుంది. తరువాత మడతలు పడతాయి. నల్లగుడ్డు మసక బారుతుంది. దీని వలన కాంతి చూడలేరు. దీనినే "రేచీకటి" అని అంటారు.

(డి) ఇనుము లోపం వలన రక్తహీనత మన దేశములో అధికముగా కనబడుతుంది. ముఖ్యంగా 14- 45 సంవత్సరాలు వయసు కలిగిన బాలికలు, మహిళలు, గర్భిణీలు యందు కనబడును. దానిని ముఖ్య కారణం ఆహారంలో ఇనుము లోపము మరియు చిన్నపిల్లల యందు ప్రేగులలో పురుగులు కలిగి యుండుట రక్తహీనత వలన ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గుతుంది. దీనివలన అశాంతి, అలసట మరియు శక్తి హీనత సంభవించును.

(ఇ) విటమిను - బి సంకీర్ణ లోపం వలన నోటిపూత, నాలుక ఎర్రబడుట నాలుక పూత, నోటి మూలలు పగులుట, కలుగుతాయి.అంతే కాకుండా ఆకలి మందగించుట, తిన్నిది జీర్ణంకాక పోవుట, విరేచనాలు మొదలగునవి సంభవించును.

(యఫ్)అయోడిన్ లోపము వలన గాయిటర్ (Goitre), క్రెటినిజమ్ (Cretinism), బుద్ధి మాంద్యము (Mental Retardation), వినికిడి సమస్య (hearing impairment) వంటివి సంభవించును.

గర్భిణీ స్త్రీల యందు ఈ లోపమువలన పిల్లలో పెరుగుదల లోపం సంభవించును.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహారం దాని వలన ఉపయెగాలు ఏమి?

ఆహారం అనగా కడుపు నింపుటకు మాత్రమే కాకుండా మన శరీరానికి ఉపయోగపడే ఆహారము.

(ఎ) ఆహారం పనిచేసేందుకు కావలసిన శక్తినిస్తుంది.

(బి) పెరుగుదల మరియు కణాజలాల పునరుద్ధరణకు సహాయపడుతుంది.

(సి) వ్యాధి కారక క్రిములను ఎదుర్కొనడానికి బలాన్నిస్తాయి.

(డి) ఆహారం ఆకలి తీరుస్తాయి.

(ఇ) రక్త నిర్మాణంలో పనికి వస్తుంది.

2. ఖనిజాలు యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని వివరించండి?

శరీరమునందు అనేక కణజాలు మరియు ద్రవాలు కలవు. అవి శరీరానికి శక్తిని యివ్వవు. కాని శరీరం సరిగ్గా పనిచేయుట నందు ఉపయోగపడును. ఈ ఖనిజాల యొక్క సాధారణ విధులు ఏమనగా -

(ఎ) శరీరంలోని నీటి సమతుల్యం నియంత్రణ

(బి) కండరాల సంకోచం

(సి) నరాలు సక్రమంగా పనిచేయుట

(డి) రక్తము గడ్డకట్టుట

(ఇ) ఎముకలు మరియు దంతాలు సరిగ్గా పనిచేయట.

3. మన శరీరం70% నీరు తో ఉన్నది. కాబట్టి ఈ నీటి వలన మనకు ఉపయోగములను వివరించండి?

నీరు పోషక పదార్థము కాకుండినను అది చాలా విలువైనది. దాని వలన ఉపయోగాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి.

(ఎ) శరీర కణాలు వాటి క్రియలను నిర్వహించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

(బి) ఆహారం జీర్ణించుకోవాడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

(సి) ఆహారం లో పోషక పదార్థాలు శరీరంలో వివిధ కణాలకు సరఫరా చేయుటలో పనికి వస్తుంది.

(డి) శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది.

(ఇ) శరీరంలో విసర్జన పదార్థములను తీసి వేయుటకు సహాయం చేస్తుంది.

రోజుకు 7-8 గ్లాసుల నీరు తీసుకొనవలెను.

4. ఆహారంలో పీచు పదార్థముల ప్రాముఖ్యతను వివరించండి?

ఆహారంలో పిండిపదార్థాల మొక్క జీర్ణముకాని పదార్థము నే "పీచు పదార్థం" అని అంటారు. ఇవి వృక్ష సంభందించిన వాటి నుండి లభించును. అవి నీటి యందు కరగవు. అధిక పీచు పదార్థములు కలిగిన ఆహారం ఈ కింది వాటిని నివారిస్తుంది.

(ఎ) మలబద్దకము

(బి) మొలలు

(సి) అంత్రభాగము యొక్క క్యాన్సరు.

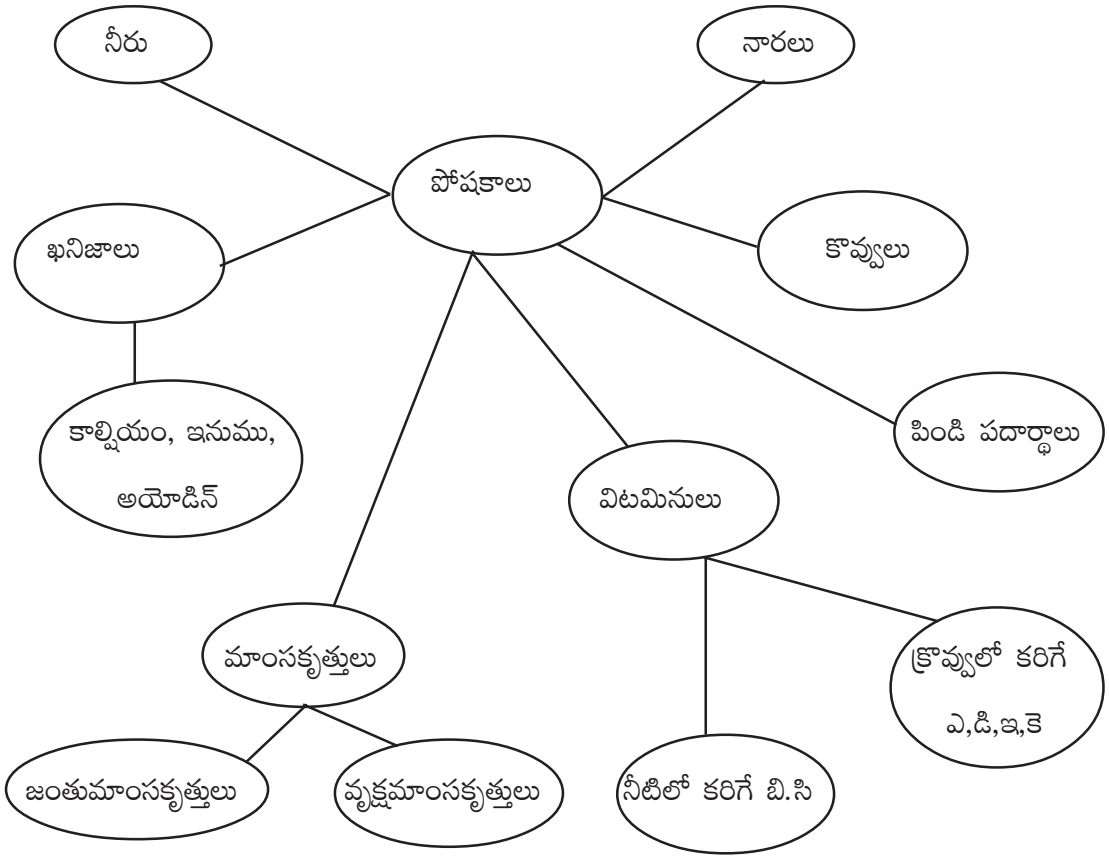
(డి) మధుమేహం

(ఇ) స్థూలకాయం

పీచుపదార్థములు గల ఆహారం పొట్టు గల గోధుమ పిండి, పండ్లు, అందున ముఖ్యం. జామ, ఆపిల్, అనాస, అరటి, మరియు కూరగాయల యందు బఠాణీలు, చిక్కుడు, క్యారెట్, క్యాలిఫ్లవర్, ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు.

5. పోషకాలను ఏ విధంగా విభజించవచ్చునో వివరించండి?

పోషకాలు అనగా ఆహారంలో గల అనేక రసాయన పదార్థములు. ఆ పోషకాలను కింద విధంగా విభజించవచ్చును.



6. పిండిపదార్ధములు శరీరంనుందు చేయు విధులు

పిండి పదార్ధములు శరీరంనందు చేయు విధులు :

(ఎ) శక్తినిస్తాయి.

(బి) ఆహారమును రుచిగా ఉంచుతాయి.

(సి) ఆహార పరిమాణము పెంచుతాయి.

(డి) మాంసకృత్తులను పొదుపుగా ఇతర పనులకు వాడుకొనడం కొరకు.

7. మాంసకృత్తుల గురించి వివరంగా చెప్పండి?

మాంసకృత్తులు శరీరానికి కావలసిన క్రొత్త కణాల ఉత్పత్తిలో సహాయ పడతాయి. జంతువుల నుండి వచ్చు మాంసకృత్తులను జంతు సంబంధ మాంసకృత్తులు మరియు మొక్కలనుండి లభించు వాటిని "వృక్ష సంబంధ మాంసకృతులుగా" పరిగణిస్తారు.

8. పోషకాల వలన మన శరీరానికి ఏంత శక్తి లభిస్తుంది?

ప్రతి గ్రాము మాంసకృత్తులు మరియు పిండిపదార్థాల వలన నాలుగు కిలో కెలరీల శక్తి లభిస్తుంది. (కొవ్వులు ప్రతి గ్రాము వలన తొమ్మిది కిలో కెలరీల శక్తి లభ్యమగును.

9. అను దినం ఏఏ పోషకాలు ఎంత తీసుకొనవలెనో తెలియజేయండి?

ప్రతీ దినం మనం మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు మరియు క్రొవ్వులు తీసుకొంటాము. మాంసకృత్తులు ప్రతీ దినం మన శరీర బరువును బట్టి తీసుకొనవలెను. ప్రతీ కిలోగ్రాము బరువు నకు ఒక గ్రాము మాంసకృత్తులు తీసుకొనవలెను. పిండిపదార్థములు రోజుకి 400-420 గ్రాములు మరియు క్రొవ్వులు రోజుకి 50 - 60 గ్రా కావలెను.

10. వైవిధ్యభరిత ఆహారం యొక్క అవసరం గురించి వివరించండి?

ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి వైవిధ్యమైన ఆహారంతీసుకొనుట చాలా అవసరం. దీని వలన అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి. దీని వలన న్యూనత వ్యాధులు సంభవించవు.

11. పోషణ మరియు ఆరోగ్యానికి గల సంబంధం వివరించండి?

ఆరోగ్యం అనగా వ్యాధి రహిత స్థితియేగాక సంపూర్ణమైన శారీరక, మానసిక, మరియు సాంఘిక స్థితి. ఈ ఆరోగ్యకర స్థితి సరైన పోషణవలననే సాధ్యమగును. మన ప్రాచీన భారతీయ దృక్పధములో ఆరోగ్యము మనం తినే ఆహారము పైన ఆధారపడుతుంది.

ఖాళీలను పూరించుము

1. న్యూనత వ్యాధులలో బాధపడే వ్యక్తులకు లోపించిన **పోషణ పదార్ధాలకు** వారి ఆహారములో చేర్చడం ద్వారా వారిని ఆరోగ్యవంతంగా చేస్తాయి
2. స్కర్వీ అను వ్యాధి దీనివలన సంభవించును - **విటమిను సి**
3. విటమిను ఎ లోపము వలన **రేచీకటి** కలుగును.
4. హిమోగ్లోబిన్ శరీరం **ఆక్సిజన్ సరఫరాకు** ఉపయోగపడుతుంది.
5. పిండిపదార్ధముల లోపము వలన **క్వాషియార్కర్** అను న్యూనత వ్యాధి సంభవించును.

6. ఆరోగ్యవంతమైన చిగుళ్ళను కావలసిన **విటమిను డి.**

7. **రేచీకటి** అను న్యూనతా వ్యాధి కళ్ళునకు సంభవిస్తుంది.

8. సూర్యకిరణాల వలన చర్మం **విటమిను డి** ని సమకూర్చుకొంటుంది.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

9. శరీరము లో ఏ భాగము యొక్క ఆరోగ్యమునకు కాల్షియం కావలెను ( ).

(ఎ) ఎముకలు (బి) కళ్ళు

(సి) చర్మము (డి) పెదవులు

10. అయోడిన్ లోపము సంభవించు న్యూనతా వ్యాధులు ( ).

(ఎ) బుద్ధి మాంద్యము (బి) క్రెటినిజమ్

(సి) గాయిటర్ (డి) పై మూడు

11. రోజు ఎన్ని గ్లాసుల నీరు కావాలి ( ).

(ఎ) 6-7 (బి) 9-10 (సి) 7-8 (డి) 8-9

జతపరుచుము.

12.

1. దంతాలు బలహీనత	(ఇ)	(ఎ)	విటమిను ఎ
2. ఆక్సికరణ నిరోధకాధికారం	(డి)	(బి)	విటమిను సి
3. రేచీకటి	(ఎ)	(సి)	విటమిను బి
4. రక్తం గడ్డకట్టక పోవుట	(యఫ్)	(డి)	విటమిను ఇ
5. స్పర్వీ	(బి)	(ఇ)	విటమిను డి
6. చిగుళ్ళు నుంచి రక్తము కారుట	(సి)	(యఫ్)	విటమిను కె

13.

1. పిచు పదార్థములు	(సి)	(ఎ)	మాంసము, గ్రుడ్డు
2. నీరు	(ఇ)	(బి)	బంగాళదుంప, పంచదార
3. క్రొవ్వులు	(డి)	(సి)	మొక్కజొన్న, గోధుమ
4. మాంసకృత్తులు	(ఎ)	(డి)	వెన్న నెయ్యి
5. పిండిపదార్థములు	(బి)	(ఇ)	7-8 గ్లాసులు

14. 1. పిండిపదార్ధం శక్తినిస్తాయి (డి) (ఎ) వెన్న, నెయ్యి

2. వృక్షసంబంధ మాంసకృత్తులు (ఇ) (బి) మాంసం

3. కొవ్వు కరిగే విటమిను (ఎ) (సి) గోధుమ పిండి

4. పీచు పదార్థం, మొలలు రాకుండా (సి) (డి) బెల్లం

5. జంతుసంబంధ మాంసకృత్తులు (బి) (ఇ) సోయా చిక్కుడు

3 పాఠం

ఆహార సముదాయాలు

పరిచయం :

రుచి మరియు వైవిధ్యత కొరకు మన రోజు వారి భోజనం లోనికి అనేక రకాలైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకొంటాం. ఈ పోషకాలు మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, క్రొవ్వులు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు. శరీరానికి అవసరమైన అనేక అవసరాలకు ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది. మన భోజనం లో ఏం తినాలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి సులభమైన మార్గం ఈ ఆహార సముదాయాలు వివరణ. ఈ పాఠ్యం ఆ అంశాలను వివరిస్తుంది.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠ్యాంశాము చదివిన తరువాత మీరు

- ఆహార సముదాయాల విభజన
- ఆహారాన్ని అయిదు సముదాయలుగా వర్గీకరిస్తారు.
- ఆహార సముదాయం యొక్క లక్షణాలను వివరిస్తారు.
- భోజన పథకము యొక్క అర్థము వివరిస్తూ భోజన పథకమును ప్రభావితం చేస్తారు.
- కుటుంబానికి కావలసిన ఆహారాన్ని నిర్ణయిస్తారు.

5 మార్కులు ప్రశ్నలు

1. ఆహార సమాదాయాలను పూర్తిగా వివరించండి?

ఆహారము మన శరీరానికి అవసరాలను అందిస్తుంది. ఈ ఆహారాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజించండి.

(ఎ) శక్తినిచ్చే ఆహారాలు

(బి) శరీరము నిర్మించే ఆహారాలు

(సి) రక్షణ నిచ్చే ఆహారాలు

ఈ మూడు సముదాయాలు అందించే పోషకాలు ఏవనగా –

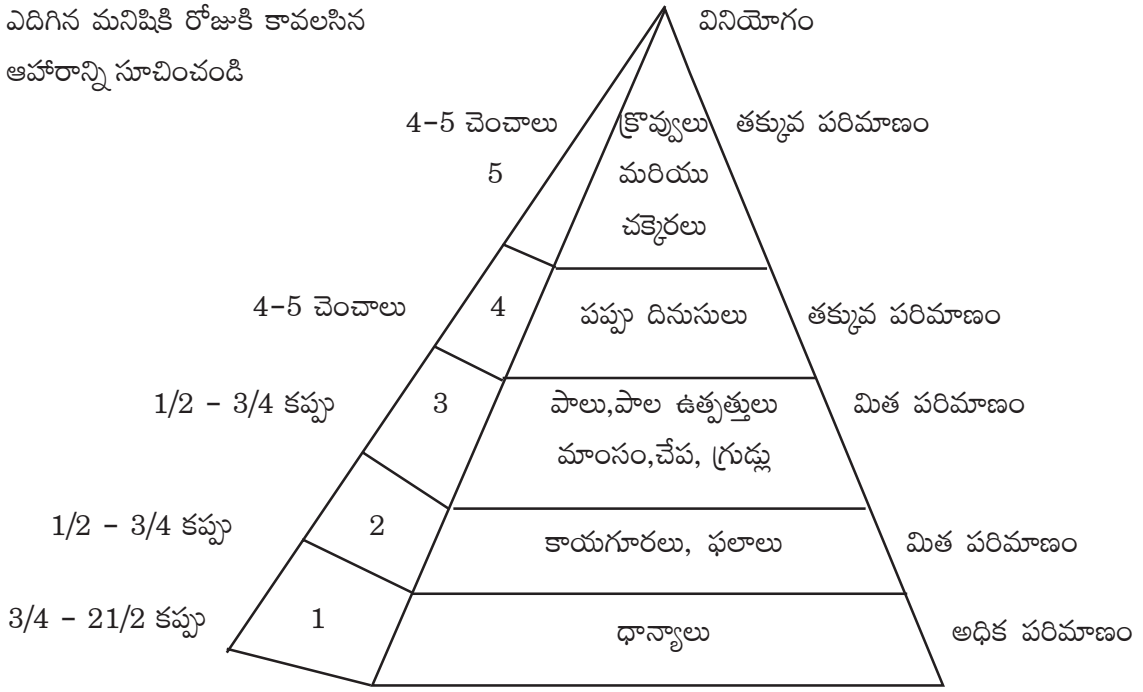
విధి	ప్రధాన పోషకాలు	ఆహార సముదాయాలు
శరీర నిర్మాణము	మాంసకృత్తులు	పాలు, మాంసాలు, పప్పులు
శక్తిని అందించుట	పిండిపదార్థాలు	ధాన్యాలు క్రొవ్వులు మరియు మరియు పంచదార
రక్షణ కల్పించుట	విటమిన్లు, మరియు ఖనిజాలు	పళ్ళు మరియు కూరగాయలు

ఈ ఆహారాన్ని అయిదు సముదాయలుగా విభజించవచ్చు. ఒకే పోలిక ఉన్న ఆహారాన్ని ఒక సముదాయం చేస్తారు.

ఆహార సముదాయం	ఆహార పదార్థాలు	ప్రధాన పోషకాలు
(ఎ) ధాన్యాలు	వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్న, మొక్క జొన్న, బార్లీ, గోధుమ పిండి	శక్తి, మాంసకృత్తులు, అదృశ్యక్రొవ్వులు విటమిను బి, ఇనుము, పీచు
(బి) పప్పుధాన్యాలు	పెసలు, మినుములు, కందులు, బఠాణీలు, చికుళ్ళు, సోయాచిక్కుళ్ళు	శక్తి, మాంసకృత్తులు, అదృశ్య క్రొవ్వులు, విటమిన్ బి, కాల్షియం, ఇనుము, పీచు.
(సి) పాలు, గ్రుడ్డు మరియు మాంసము	పాలు, పెరుగు, జున్ను, పనీరు మాంసం, కోడిమాంసం, కాలేయం చేప, గ్రుడ్డు, మాంసం	శక్తి, మాంసకృత్తులు, అదృశ్యక్రొవ్వులు, విటమిన్ బి, కాల్షియం ఇనుము, పీచు. మాంసకృత్తులు, విటమిన్ బి, కొవ్వులు
(డి) పళ్ళు మరియు కాయగూరలు	పళ్ళు : మామిడి, జామ, బొప్పాయి, కమల, నారింజ, పుచ్చకాయ, మరియు ఆకుకూరలు	విటమిన్ ఎ, సి, పీచుపదార్థాలు విటమిన్ బి, కాల్షియం, ఇనుము
	కాయగూరలు, క్యారెట్, వంకాయ, బెండ, కాప్సికమ్, చిక్కుడు, ఉల్లిపాయ, మునగ, క్యాలిఫ్లవర్	విటమిన్ ఎ, కాల్షియం
(ఇ) క్రొవ్వులు మరియు చక్కెరలు	క్రొవ్వులు, వెన్న, నెయ్యి, వనస్పతి వేరుశనగనూనె, ఆవనూనె, కొబ్బరినూనె, చక్కెరలు, పంచదార, బెల్లం	శక్తి, క్రొవ్వులు

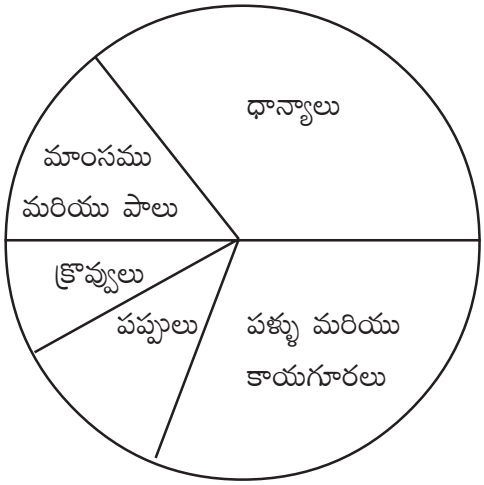
ఆహారాన్ని ఈ సముదాయాలుగా విభజించారు.

2. ఆహార సముదాయాల పిరమిడ్‌ను వవరించండి?



ఇక్కడ ఒక కప్పు 250 మి.లీ. కు సమానంమరియు 1 చెంచా 15 నుండి 20 గ్రామాలకు సమానం. సంతులిత ఆహారము కొరకు పంచ ఆహార సముదాయం లోని ప్రతి సముదాయం నుండి ఆహారమును ఎన్నుకోవాలి

ఆహార సముదాయాల పిరమిడ్‌ను క్రింద విధంగా కూడా సూచించవచ్చు.



3. మన అనుదినం ఆహారం సేవించుటలో ఆహార ప్రణాళిక ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. దానిని వివరించండి.

ప్రతి దినం మనం ఆహారములో ఏమేమితినాలో నిర్ణయించడానినే భోజన ప్రణాళిక అంటారు. అంటే మన రోజువారి ఆహారములో ఏయే పదార్థాలను చేర్చవలనో తెలియజేయును. దైనందిన ఆహారంలో ఉపాహారము, మధ్యాహ్న భోజనము మరియు రాత్రి భోజనము అను వాటి నుండి పొందవచ్చును. దీనిలో తీసుకొన వలసిన జాగ్రత్తలు.

1. మీఅసవరాలను మరియు కుటుంబ సభ్యుల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.
2. కుటుంబసభ్యుల ఇష్ట అయిష్టాలకు అనుగుణంగా పోషక పదార్థములు సమకూరు నట్లు భోజన ప్రణాళికను తయారు చేయవలెను.

3. ముందుగా ప్రణాళిక వేయుట వలన సమయము ఆదా అగును.

4. ముందుగా ప్రణాళిక వలన ఆహారమును ఆకర్షణీయంగా తయారు చేయవచ్చును.

5. ఆహార ప్రణాళిక వలన ఇంటివద్ద వంటగదిలోగాని, ఫ్రిజ్‌లో గాని ఉన్న పదార్థములు కు ప్రభావితం చేస్తాయి.

మన ఆహారమును ప్రభావితం చేయు కారణాలు కొన్నిటిని క్రింది పేర్కొనబడుచున్నవి. అదేవనగా –

(ఎ) ఇంటి వద్ద చంటి పిల్లలు తిను ఆహారంలో అన్ని పోషకాలు సమపాళ్ళలో ఉండాలి. వారు తినునది కొద్దిగానే ఉంటుంది. కాబట్టి జాగ్రత్త వహించుట బహు అవసరం.

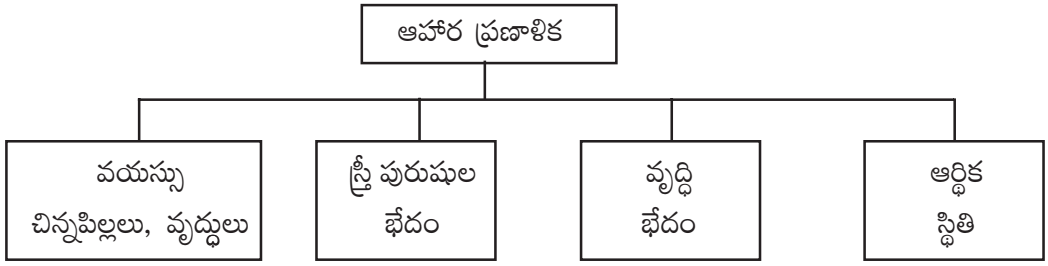
(బి) వృద్ధుల ఆహారంలో పీచు పదార్థాముల అధిక మాత్రంలో ఉండాలి. కాకుండా మధుమేహం వంటివి గలవారు బంగాళదుంపలు, చక్కెర వంటి పిండిపదార్థములు మోతాదును తగ్గించుకొనవలెను.

(సి) స్త్రీ, పురుషుల శరీర నిర్మాణంలోని తేడాల వలన వారి తిను ఆహారంలో వ్యత్యాసం ఉండుట సహజం.

(డి) వృత్తి పరమైన భేదాలు వలన ఆహార ప్రణాళిక లో తేడా వస్తుంది. క్రీడాకారులు, కార్మికులు, కర్షకులు. శక్తి కొరకు మాంసకృత్తులు అధికంగా తీసుకొనవలెను.

(ఇ) ఆర్థిక స్థితి గతులుకూడా ఆహార పదార్థాల ఎంపికను ప్రభావితం చేస్తాయి.

దీనినే ఈ క్రింద విధంగా చూపవచ్చు.



4. మన గృహమునందు చిన్నపాప, బడికి వెళ్ళే అబ్బాయి, తాతయ్య, నానమ్మ, అమ్మా నాన్న ఉన్నారు. వారందరు తాను "కుటుంబం" కొరకు ఆహారాన్ని ఎలా ప్రణాళిక వేయాలో తెలియచేయండి?

ఆహారం ప్రణాళిక ద్వారా సమతుల ఆహారంలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు, పిండిపదార్థాములు విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు తీసుకోవాలి.

ఆహార సముదాయం నుండి ఒకొక్కటి అయిన ఉండవలెను. అది ఎలా అనగా –

సముదాయాలు	ఆహారం
(ఎ) ధాన్యాలు	అన్నం, లేదా చపాతి లేదా పూరి
(బి) పప్పుదినుసులు	కందిపప్పు, పెసరపప్పు, వంటివి
(సి) పాలు గ్రుడ్డు మరియు మాంసం	పెరుగు, గుడ్డు
(డి) పళ్ళు మరియు కూరగాయలు	ఎదో ఒక రకం కూరగాయలు మరియు అరటి పండు/జామ కాయ. ఒక ఆకుకూర కూడా ఉండవచ్చు.
(ఇ) నూనె నెయ్యి మరియు చక్కెర	నూనెగాని, నెయ్యిగాని వంటకు వాడవచ్చు.

కుటుంబ ఆహారాన్ని అమర్చే వ్యక్తి గత పరిస్థితులు –

1. చిన్న పిల్లలు / చంటి పిల్లలు ఎక్కువగా తినరు కాబట్టి వారి ఆహారంలో అన్ని పదార్థములు ఉండునట్లు చూడవలెను.
2. మగపిల్లలు / పురుషులు ఎక్కువగా తింటారు. ఆడపిల్లల /స్త్రీల కంటే అందుకని వారికి ఎక్కువ పెట్టవలెను.
3. గర్భిణీస్త్రీలకు, పాలు, గ్రుడ్డు మరియు పీచు పదార్థములతో కూడిన ఆహారాన్ని ఇవ్వవలెను. ఇది బిడ్డ ఎదుగుదలకు సహాయపడుతుంది.
4. పాలిచ్చే తల్లులకు కూడా పాలు లేదా పెరుగు ఇవ్వవలెను, ఆకుకూరలు పండ్లను ఆహారంలో ఇవ్వవలెను.
5. మలబద్ధకంగల వారికి పీచు పదార్థములు గల చపాతి, పండ్లు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఇవ్వవలెను. పిండి పదార్థములను తగ్గించుట మంచిది.
6. మధుమేహం గల వారు పిండిపదార్థములు తగ్గించి పండ్లు, గోధుమ, ఆకుకూరలు ఆహారంలో ఇనుమడించుకొనుట అవసరము.

ఈ విధంగా స్వల్పమైన సూచనలు ఆచరించుట వలన "కుటుంబ ఆహారం" అందరికి సరిపడిన విధంగా "సమతుల ఆహారము"అవుతుంది.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహార సముదాయాన్ని వివరించి అవి అందించే పోషకాలను వివరించండి?

ఆహార సముదాయంలో ప్రముఖంగా మూడు భాగాలు కలవు.

(ఎ) శక్తినిచ్చే ఆహారాలు

(బి) శరీరాన్ని నిర్మించే ఆహారాలు

(సి) రక్షణ నిచ్చే ఆహారాలు

1. శరీరాన్ని నిర్మించే ఆహారాలు ప్రముఖంగా పిండిపదార్థములు మరియు క్రొవ్వులు.
   ఉదా : ధాన్యాలు, నూనె, నెయ్యి
2. శక్తి నిచ్చే ఆహారాలు ఏవనగా మాంసకృత్తులు
   ఉదా : పాలు, కోడి మాంసం, పప్పులు, గ్రుడ్డు
3. రక్షణనిచ్చే ఆహారాలు ఏవనగా విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు.
   ఉదా : పళ్ళు, కూరగాయలు, ఆకు కూరలు

2. ఆహార ప్రణాళికను ప్రభావితం చేయు కారణాలను వివరించండి?

మన అనుదిన ఆహారంలో మనము ఏమేమి పదార్థములు తినాలో నిర్ణియించడానిని ఆహార ప్రణాళిక అంటారు.

దానిని ప్రభావితం చేయు కారణాలు ఏవనగా

(ఎ) స్త్రీ పురుషుల భేదం

(బి) ఇంటినందుగల, వృద్ధుల వారి పరిస్థితులు

(సి) వృత్తి వైవిధ్యాలు

(డి) ఆర్థిక స్థితిగతులు

(ఇ) శీతోష్ణ స్థితిగతులు

3. ఆహార ప్రణాళిక తయారు చేయుటలో ముఖ్యంగా దృష్టిలో ఉంచుకొనవలసిన అవసరమైన అంశాలను వివరించండి?

ఆహార ప్రణాళికను తయారు చేయుటకు గుర్తు ఉంచుకొనవలసిన అవశ్యకమైన విషయాలు ఏవనగా–

(ఎ) పోషకావసరాలు తీరాలి

(బి) కుటుంబము యొక్క ప్రతి సభ్యుని అవసరాలు తీరాలి

(సి) ఆహారము సరియైన శక్తిని ఇవ్వాలి

(డి) వంట వలన కాలము వృధా కాకుండా పొదుపుగా ఉంచాలి.

(ఇ) వైవిధ్యంగా ఉండాలి.

(యఫ్) సంతుష్టిని ఇవ్వాలి.

(జి) ప్రతి సభ్యుని ఇష్టాయిష్టాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి

(యచ్) వృధా ఖరీదులు ఉండరాదు.

4. కుటుంబ ఆహారమును ప్రభావితం చేయగల పరిస్థితులను తెలియజేయండి?

కుటుంబ ఆహారమును ప్రభావితం చేయగల కారణాలను పరిగణలోనికి తీసుకొనుట వలన సంతులిత ఆహారం తీసుకోవడానికి వీలు పుడుతుంది. కొన్ని కారణాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి.

(ఎ) పసిపిల్లలు

(బి) ఎదిగే పిల్లలు

(సి) కౌమారదశ లోని వ్యక్తులు

(డి) గర్భణీ స్త్రీలు

(ఇ) పాలిచ్చు తల్లులు

(యఫ్) వ్యాధులు కలిగిన వ్యక్తులు

- జ్వరం
- మధు మేహం
- విరేచనాలు

5. ఆహార సముదాయాన్ని వివరించండి?

ఆహార సముదాయాన్ని పంచ భాగములుగా విభజించారు.

అవి ఏవనగా -

(ఎ) ధాన్యాలు - వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్న, బార్లీ

(బి) పప్పులు - పెసలు, కందులు, మినుములు, బఠాణీలు, చిక్కుళ్ళు

(సి) పాలు, గ్రుడ్డు - పాలు, పెరుగు, గుడ్డు, కోడిమాంసము,

మరియు మాంసము - చేప, జున్ను, పనీరు

(డి) పళ్ళు మరియు కూరగాయలు - పళ్ళు, కూరలు, ఆకుకూరలు

(ఇ) క్రొవ్వులు మరియు చక్కెరలు - నూనె, నెయ్యి, వెన్న, పంచదార, బెల్లం.

6. మితపరిమాణం లో తీసుకొనవలసిన ఆహారములు ఏవి?

కాయగూరలు, ఫలాలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, చేప మరియు గ్రుడ్లును మిత పరిమాణంలో ఆహారంలో ఎన్నుకోవాలి.

7. తక్కువ పరిమాణంలో ఆహారము నందు ఉండవలసినది ఏమి?

తక్కువ పరిమాణంలో ఉండవలసినవి పప్పుదినుసులు, క్రొవ్వులు మరియు చక్కెర పదార్థములు.

8. సంతులిత ఆహారం అని దేనిని అందురు?

సంతులిత ఆహారం అనగా అన్ని పోషకాలు గల ఆహారంఈ ఆహారము నందు పంచ ఆహార సముదాయంలోని ప్రతి సముదాయం నుండి పదార్థములను ఎన్నుకొనవలెను.

9. ధాన్యాలు మరియు పప్పులు ఏ పోషకాలు ఇస్తాయో వివరించండి?

పంచ ఆహార సముదాయంలో గల ధాన్యాలు మరియు పప్పులు మనకు ముఖ్యంగా శక్తి, మాంసకృత్తులు, అదృశ్యక్రొవ్వులు, విటమిన్ బి, ఇనుము, కాల్షియం మరియు పీచు పదార్థాములు ఇస్తాయి.

10. పళ్ళు మరియు కూరగాయలు ఆహారం నందు ఏఏ పోషకాలు ఇస్తాయి.

పళ్ళు మరియు కూరగాయలు మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను ఇస్తాయి. ముఖ్యమైన విటమిన్లు సి మరియు ఎ ఖనిజాలలో ముఖ్యమైనవి. ఇనుము, కాల్షియము మరియు భాస్వరం.

ఖాళీలను పూరించుము

1. పప్పు ధాన్యాలు నందు **మాంసకృత్తులు** పోషకాలు లభిస్తాయి
2. ప్రతి రోజు మనము ఆహారములో ఏమేమి తినాలో తెలియచేయు దానినే **ఆహార ప్రణాళిక** అందురు.
3. వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్నలు, బార్లీ వంటి ఆహార పదార్థములు ని **ధాన్యాలు** అని అందురు.
4. ఆహార సముదాయాల పిరమిడ్ నందు మనిషికి రోజుకి కావలసిన ఆహారాన్ని **ఐదు భాగాలు**గా విభజించారు.
5. పెరిగే వయస్సు పిల్లలకు **మాంసకృత్తులను** అధికంగా ఇవ్వవలెను.
6. మొలకెత్తించిన పదార్థములు (పప్పు దినుసులు) నందు **విటమిన్ ఎ మరియు ఇ** అధికంగా నుండును.
7. మొలకెత్తించుట వలన **విటమిన్ బి** మరియు సి శాతం పప్పు దినుసుల యందు అధిక మగును.
8. ఆహార ప్రణాళిక ను మనిషి యొక్క **ఆర్థిక స్థితి** ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తుంది.
9. పసిపిల్లలు పాలు లేదా పిండి వంటి **దాలియా** అంటారు.
10. పాల నుండి మనకు **కాల్షియం** ఖనిజం లభిస్తుంది.
11. ఇనుము అను ఖనిజం మనకు **కాలేయం** నుండి లభించును.
12. సోమా చికుళ్ళు నుండి మనకు **మాంసకృత్తులు** అధికశాతం లో లభిస్తాయి
13. మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులు ఆహారమునందు **పిండి పదార్థముల** శాతాన్ని తగించు కొనవలెను.
14. మధుమేహం కలిగిన వారు **పంచదారను** ను తీసుకొనుట ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
15. ఆహార సముదాయాల పిరమిడ్ లో ఒక చెంచా **15-20** గ్రాములుకు సమానం
16. ఆహార ప్రణాళిక వలన మనకు వైవిధ్యమైన మరియు **సంతుష్టితమైన భోజనాన్ని** తయారు చేసుకొనుటకు ఉపయోగపడుతుంది.
17. మనం ఆహారంలో అధిక పరిమాణంలో **ధాన్యాలు** తీసుకొంటాము.
18. మన ఆహారము నందు **10-20 చెంచాల చక్కరలు** రోజు తీసుకొనవలెను.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

19. పాలు మీగడ తీసినవి తీసుకొని వలన ఇవి లోపిస్తాయి (అ)

    (అ) క్రొవ్వులు (ఆ) మాంసకృత్తులు (ఇ) విటమిన్ బి (ఈ) చక్కెరలు

20. ఈ క్రింద దానిలో ఎందునందు అన్ని పోషకాలు కలవు (ఆ)

    (అ) వెన్న (ఆ) గ్రుడ్డు (ఇ) మాంసం (ఈ) పప్పులు

21. ఆకు కూరలు నందు ఏ పోషకాలు లభిస్తాయి ? (ఈ)

(అ) మాంసకృత్తులు (ఆ) పిండిపదార్థాలు

(ఇ) కొవ్వులు (ఈ) ఖనిజాలు

22. ధాన్యాల మొలకలో ఏ విటమిన్ లభిస్తుంది? (ఇ)

(అ) ఎ (ఆ) సి (ఇ) బి (ఈ) కాల్షియం

23. ధాన్యలలో లేని పోషకం (అ)

(అ) క్రొవ్వులు (బి) ఇనుము (ఇ) పీచుపదార్థాలు (డి) విటమిన్

24. శక్తిని మాత్రమే ఇచ్చే పదార్థములు (ఇ)

(అ) జొన్న (ఇ) యాపిల్ (ఇ) పంచదార (డి) క్యాబేజి

25. ప్రధాన పోషకాలను ఏన్నిటి క్రింద విభజించారు? (ఆ)

(అ) 4 (ఇ) 5 (ఇ) 3 (డి) 6

26. ఈ క్రింద వాటిలో మితాహారము ఏది (ఇ)

(అ) వరి (ఇ) జొన్న (ఇ) మాంసం (డి) చక్కెరలు

27. క్రొవ్వులు మరియు చక్కెరలు రోజు తీసుకొనవలసిన పరిమాణం (ఇ)

(అ) 3 – 4 (ఇ) 5 – 6 (ఇ) 4 – 5 (డి) 4.5 టు 5

28. పప్పు దినుసులో రోజు తీసుకొనవలన అవసరం ఎంత?

1/2 – 3/4 కప్పు

జతపరుచుము

28. 1. ఖనిజాలు	(డి)	(ఎ)	వరి, గోధుమ
2. పీచుపదార్థాలు	(ఇ)	(బి)	మినుములు, కందులు,
3. మాంసకృత్తులు	(బి)	(సి)	పాలు, వెన్న
4. పిండిపదార్థాలు	(ఎ)	(డి)	ఆకుకూరలు
5. క్రొవ్వులు	(సి)	(ఇ)	పండ్లు

29.	1. పప్పుదినుసులు	(డి)	(ఎ)	గోధుమ
	2. క్రొవ్వులు	(ఇ)	(బి)	యాపిల్
	3. పండ్లు	(బి)	(సి)	పాలకూర
	4. ధాన్యాలు	(ఎ)	(డి)	కందులు
	5. ఆకుకూరలు	(సి)	(ఇ)	నెయ్యి
30.	1. వెన్న	(డి)	(ఎ)	మాంసకృత్తులు
	2. బెల్లం	(ఇ)	(బి)	పిండిపదార్థములు
	3. గుడ్డు	(ఎ)	(సి)	పీచుపదార్థములు
	4. అన్నం	(బి)	(డి)	క్రొవ్వులు
	5. నారింజ పండు	(సి)	(ఇ)	చక్కెరలు

4 పాఠం

ఆహారము వండే విధానాలు

పరిచయం :

మనకు రకరకాల ఆహార పదార్థములు లభ్యమౌతాయి. అవి పచ్చిగా ఉండడం వలన రుచిగా ఉండవు. అంతే కాకుండా అన్ని పోషకాలు అందలేకుండ పోవచ్చు. దీనితో జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతినవచ్చు. కావున ఆహార పదార్థములను సరియైన విధానంలో వండినచో వాటిలోని పోషకాల నాణ్యత మెరుగుగా ఉంటుంది.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠం యొక్క లక్ష్యాలు :

- ఆహారము వండుట యొక్క అవశ్యకత
- వండుటలోని వివిధ పద్ధతులు
- వండేటప్పుడు పోషకాలను ఎలా సంరక్షించుకోవాలో వివరిస్తుంది.
- ఆహారమును సిద్ధం చేయునప్పుడు మరియు వండునప్పుడు తీసుకోవాలసిన జాగ్రత్తలు.
- ఆహారము యొక్క పోషకాలు పెంచే పద్ధతులు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహారమును ఎందుకు వండ వలెనో వివరించండి?

మనకు బజారులో అనేక ఆహార పదార్థములు లభ్యమౌతాయి. ఆ పదార్థములు వండుట వలన కలుగు లాభాలు క్రింద వివరించబడినవి.

(ఎ) వండుట వలన ఆహారము తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ఆహారాన్ని వండినప్పుడు అవి మెత్తబడి, తేలికగా నములుటకు మరియు మింగుటకు వీలు అవుతుంది. మెత్తబడిన ఆహారము జీర్ణం తేలికగా అవుతుంది. కావున శరీరము శోషించుకునేందుకు వీలు అవుతుంది.

(బి) వండుట వలన ఆహారము యొక్క రూపము, రంగు, వాసన, రుచి మరియు స్పర్శ మెరుగవుతాయి.

వండుట వలన ఆహారము యొక్క రుచి, వాసన మెరుగవుతాయి. దాని యొక్క రూపము మరియు రంగును మారుతుంది. వండేటప్పుడు మసాలా దినుసులు వాడితే దాని రుచిగా మెరుగు చెందుతుంది. కనులకు చూడ చక్కగా తయారవుతుంది.

(సి) ఆహారం వండినప్పుడు ఒకే పదార్థము నుండి అనేక వంటకాలను చేయవచ్చు.

బంగాళదుంప అను ఆహార పదార్థము నుండి పకోడి, చాట్, చిప్స్, దుంపల వేపుడు, దుంపల కుర్మ, దుంపల పులుసు మొదలగునవి చేయవచ్చు.

అదే విధంగా గోధుములను పిండి చేసి దానితో పరోటా, పూరి, చపాతి, బ్రెడ్, ఆపాలు మొదలగునవి చేస్తాము.

(డి) వండుట వలన ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలము నిల్వ చేయవచ్చు.

పాలను మరిగించుట వలన వాటి యందుగల క్రిములు చనిపోయి అవి ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉంటుంది. గోధుమ పిండి ముద్దకంటే చపాతీలు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటాయి. మన పిండి వంటలు కూడ ఆహారమును ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచడానికి ఉపయోగపడుతున్నాయి.

(సి) వండుట వలన క్రిములు చనిపోతాయి. దానిలో ఆహారం క్రిమిరహితముగా అవి తినుటకు అనుకూలంగా మారుతుంది. పాల యందు క్షయ వ్యాధి కలుగ చేయు బాక్టీరియాలు ఉండవచ్చును. కాయడం వలన అవి చనిపోయి మనం తాగడానికి సురక్షితం అవుతున్నాయి.

2. ఆహారాన్ని వండే విధానాలను తెలియచేయండి?

ఆహారాన్ని రకరకాల పద్ధతులలో వండుతుంటారు. ఆ వండే పద్ధతులను క్రింద విధంగా విభజించవచ్చును.

(i) తేమ వేడితో

(ii) పొడి వేడితో

(iii) నూనె లేక నెయ్యిలో వేయించడం.

(i) **తేమ వేడితో :** ఈ పద్ధతిలో నీరును వాడతారు. దీనిని మూడు విధములుగా విభజించవచ్చు.

(ఎ) మరిగించడం

(బి) మగ్గబెట్టడము

(సి) ఆవిరిలో ఉడకబెట్టడం

(ఎ) **మరిగించడం:** ఈ విధానంలో ఆహారాన్ని నీటిలో మునిగేటట్లు వేసి, ఉడకనిస్తాము. కోడిగ్రుడ్లు, బంగాళదుంపలు, బియ్యం వంటి వాటిని ఈ పద్ధతులో చేస్తాము.

(బి) **మగ్గబెట్టడము** : (Simmering)

నీరు యేమి వాడకుండా, ఆహార పదార్థములలో వచ్చు నీటిలోనే ఉడికించుటం. ఆకుకూరలు వంటి వాటిని ఇలా వండుతుంటారు. అంతే కాకుండా మరిగే నీటి కంటే తక్కువ ఉష్ణము వద్ద ఎక్కువ సమయం ఆహారమును మగ్గబెట్టవచ్చును.

(సి) **ఆవిరి ద్వారా ఉడకబెట్టడము** (Steaming)

ఆవిరిని ఉపయోగించి ఆహారమును వండడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఇడ్లీ మరియు ధోక్లా వంటివి.

ఈ ఆవిరి ద్వారా ఉడక బెట్టడము ద్వారా చేస్తారు. దీనివలన వండే సమయం తగ్గి ఆహారములో పోషకాలు పోకుండా ఉంటాయి. ప్రెషర్ కుక్కర్లు (Pressere Cookers) ను ఈ విధంగా వండడానికి ఉపయోగపడతాయి.

(ii) **పొడి వేడితో:** ఈ పద్ధతులలో వండునప్పుడు నీరు కాకుండా గాలిని వాడుతారు.

(ఎ) బేకింగ్

(బి) రోస్టింగ్

(సి) గ్రిల్లింగ్

(ఎ) బేకింగ్ పద్ధతి : ఓవెన్ (Oven) లో పెట్టి అధిక ఉష్ణోగ్రత ద్వారా వంటలు చేయడం. బిస్కెట్లు బ్రెడ్‌లు, కేకులు వంటివి ఈ విధంగా చేస్తారు.

(బి) రోస్టింగ్ పద్ధతి : ఈ పద్ధతిలో మంటను వాడి ఆహార పదార్థములను వండుతారు. వేరుశనగలు, మొక్కజొన్న, జీడిపప్పు, అప్పడాలు వంటివి ఈ పద్ధతిలో వండుతారు.

(సి) గ్రిల్లింగ్ : మండే మంట మీద ఇనుము జల్లేడ పెట్టి చేయుటను గ్రిల్లింగ్ అంటారు. బంగాళదుంప, చిలుగడ దుంప, వంకాయలు, మాంసాహారాన్ని ఈ పద్ధతిలో వండుతారు.

(iii) నూనె లేక నెయ్యిలో వేయించడం :-

నూనెను వాడి చేయు వంటకాన్ని వేపుడు అంటారు. నూనె తక్కువ వాడి తేలిక వేపుడు మరియు నూనె ఎక్కువ వాడి అధిక వేపుడు అంటారు. ఆహారమును వండుటను పై పద్ధతులలో చేస్తూ ఉంటారు.

3. ఆహారమును వండేటప్పుడు పోషకాలను ఎలా పరిరక్షించాలో తెలియ జేయండి?

వండే ప్రక్రియలో పోషకాలను సంరక్షించుటనే పోషక పరిరక్షణ అని అంటారు. పోషక పరిరక్షణ పద్ధతులు క్రింద విధంగా ఉన్నాయి.

(ఎ) తరుగుటకు ముందే కూరగాయలను కడుగవలెను. దీని వలన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు నశించవు.

(బి) కాయగూరలను పెద్ద ముక్కలుగా తరిగి వండవలెను.

(సి) కాయగూరల చర్మాన్ని పలుచగా తీయవలెను.

(డి) కాయగూరలను మరిగే నీటిలో వేసి ఎక్కువ సేపు ఉంచకూడదు.

(ఇ) సాధ్యమైన యెడల చర్మాని తీయకుండా ఉడికించుటకు ప్రయత్నించవలెను.

(యఫ్) వండేటప్పుడు ఎక్కువ నీటిని వాడకూడదు.

(జి) వంట సోడాని వండేటప్పుడు వాడకూడదు.

(యచ్) చింతపండు లేక నిమ్మరసము వంటివి వాడి విటమిన్లులను పరిరక్షించు కొనవలెను.

1. నిత్యజీవితంలో మనం కాలాన్ని కొలిచే 3 సందర్భాలను తెల్పుము.

(i) మూత ఉన్న పాత్రలు వాడుట వలన వంట సమయం తగ్గి పోషకాలు కాపాడ బడుతాయి.

(ii) ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువ సమయం ఉడక పెట్టకూడదు.

ఈ విధంగా చేయుట వలన ఆహార పదార్థములలో పోషకాలను పరిరక్షించుకొనవచ్చును.

4. ఆహారము నందు గల పోషకాలను పెంపొందించుట యొక్క ప్రాముఖ్యత ను వివరించండి. అవి పెంపొందించే పద్ధతులను వివరించండి?

ఆహారము వండునప్పుడు పోషకాలు పోవుటకు అస్కారము కలదు. కావున వాటిని పెంపొందించుటకు కొన్ని ముఖ్యమైన కారణములు,

(ఎ) శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందుట.

(బి) ఆహార పదార్థముల యొక్క ఎన్నిక మరియు తయారి కొరకు.

(సి) ఆహార సముతుల్యాన్ని స్వీకరించుట

(డి) ఆహారమును వైవిధ్యంగా చేయుట

(ఇ) భోజన పట్టికను అన్ని పోషకాలు ఉండే విధంగా తయారు చేయుట

(యఫ్) శరీరంలో న్యూనత వ్యాధులను అరికట్టుట

(జి) మంచి ఆహారపు అలవాట్లు చేసుకొనుట.

పోషకాలను పెంపొందించే విధానాలు :- ఆహారములో నున్న పోషకాలను పెంపొందించుటకు మూడు పద్ధతులు ఉన్నాయి.

(ఎ) సంయోగము (Combination)

(బి) పులియబెట్టుట (Fermentation)

(సి) మొలకెత్తించడము (germination)

(ఎ) సంయోగము : మనము వివిధ పదార్థములను కలిపి తీసుకొంటాము. దానివలన అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి. కిచిడిలో మనం బియ్యాన్ని, పప్పును, మరియు క్యారెట్ లేదా బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలను వేసి సమతుల్యంగల ఆహారముగా చేయవచ్చును. ఇడ్లీ యందును పప్పులు మరియు పిండిపదార్థములు ఉంటాయి. సాంబారు నందు పప్పులు తో పాటు కూరగాయలు ఉంటాయి. ఆకుకూరలు పప్పుదినుసులతో వేడి చేస్తాము.

(బి) **పులియ బెట్టడము** (Fermentation) : ఈ పులియ పెట్టడాన్ని కిణ్వప్రక్రియ అని అంటారు. సూక్ష్మక్రిములు ఆహారములోని పోషకాలను సరళముగా చేసి మెరుగు పరచటమే కాకుండా కొత్త పోషకాలను కూడా తయారు చేస్తాయి. దీనితో ఆహారము యొక్క నాణ్యత మెరుగవుతుంది.

పులియ బెట్టడం వలన ఆహారము యొక్క జీర్ణం కాగల లక్షణము పెంచుతుంది. పెరుగు, ఇడ్లీ, బ్రెడ్ వంటివి పులియ బెట్టిన ఆహారాలు.

(సి) **మొలకెత్తుట** (Germination) : కొద్ది పాటి నీటిలో ధాన్యపుగింజలు లేదా పప్పులను ఉంచినప్పుడు వాటి నుండి చిన్న చిన్న మొలకలు ఎర్పడుటను మొలకెత్తుట అని అంటారు.

మొలకెత్తించడం వలన మాంసకృత్తులు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. అంతే కాకుండా విటమిన్లు బి మరియు సి వంటివి అభివృద్ధి చెందుతాయి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహారమును వండుట వలన లాభాలను వ్రాయండి?

(ఎ) ఆహారము తేలికగా జీర్ణము అవుతుంది.

(బి) ఆహారము యొక్క రుచి, వాసన, రూపము మరియు రంగు మెరుగుపడతాయి.

(సి) భోజనము లో వైవిధ్యమును ఇస్తుంది.

(డి) ఆహారము తినుటకు ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.

(ఇ) ఎక్కువ కాలము నిల్వ చేయవచ్చు.

(యఫ్) ఆహారము తినుటకు సురక్షితము అవుతుంది.

2. ఆహారాన్ని వండే విధానములను క్లుప్తంగా వివరించండి?

ఆహారాన్ని వండే విధానము –

(ఎ) తేమ వేడి

(i) మరిగించడం

(ii) మగ్గబెట్టడం

(iii) ఆవిరి ఉడకబెట్టడం

(బి) పొడి వేడి

(i) బేకింగ్

(ii) రోస్టింగ్

(iii) గ్రిల్లింగ్

(సి) నూనె లేక నెయ్యిలో వేపడం

తేలిక వేపుడు (shallow frying)

అధిక వేపుడు (deep frying)

3. ఆవిరిలో ఉడక బెట్టడము వలన ప్రయోజనాలు ఏవి?

ఆహారాన్ని నీటి ఆవిరిలో వత్తిడి ఉన్నా, లేకున్నా వండవచ్చును. ఆవిరిలో వండుట వలన వండే సమయం తగ్గి ఆహారం యొక్క పోషకాలను కాపాడుటకు ఉపయోగపడుతుంది. అంతే కాకుండా రంగు, వాసన, రుచి ని కాపాడుటకు తోడ్పడుతుంది. ఆ పదార్థాలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. ఆహార పదార్థములు తక్కువ సమయంలో మెత్తగా ఉడకబడతాయి. ఈ విధానంలో ఇడ్లీ, ధోక్లా వంటివి చేస్తారు. కూరగాయలు, బఠాణీలు, వేరుశనగలు, దుంపలు వంటి పదార్థములను ఈ పద్ధతిలో ఉడికించుకొనవచ్చును.

4. పొడివేడితో వండుట పద్ధతులు వివరించి వాటిలోని వ్యత్యాలను పేర్కొనండి?

పొడివేడితో వండుట లోని పద్ధతులు :-

(ఎ) బేకింగ్ (Baking) : బిస్కెట్లు, బ్రెడ్, కేకులు

(బి) రోస్టింగ్ (Roasting) : మొక్కజొన్న, వేరుశనగలు

(సి) గ్రిల్లింగ్ (Grilling) : వంకాయ భటటా.

బేకింగ్ నందు వేడిగాలితో ఓవెన్ యందు పదార్థములను వండుతారు. రోస్టింగ్ లో నిప్పుల పై పదార్థములను చేస్తారు. అదే గ్రిల్లింగ్ నందు మంటపై ఇనుప జల్లెడ పెట్టి దానిపై ఆహారాన్ని ఉంచి వంట చేస్తారు.

5. వండేటప్పుడు కోల్పోయే విటమిన్లు ఏమి? అవి ఎలా పోతాయి?

వండేటప్పుడు మన ఆహారం నుంచి కోల్పోయే విటమిన్లు ఈ క్రింద విధంగా ఉన్నాయి.

(ఎ) **విటమిన్ ఎ :** ఆకుకూరలు, క్యారెట్ నందు లభించి ఇ విటమిన్ ను నూనెలో అధిక వేపుడు చేయుట వలన ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వలన నాశనము అవుతుంది.

(బి) **విటమిన్ బి :** ఈ విటమిన్ బియ్యం మరియు పప్పుల యొక్క బయట పొరలో ఉంటాయి. కావున బియ్యంను, పప్పులను నానపెట్టి కడుగుట వలన ఈ విటమిన్ బి నీటిలో పోతుంది. అంతే కాకుండా అన్నం వండేటప్పుడు నీరు వార్చడం వలన కూడ అధిక నష్టం జరుగుతుంది.

(సి) **విటమిన్ సి :** పండ్లను కాయగూరలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఆపైన కడుగుట వలన ఈ పోషకం యొక్క నష్టం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. అందువలన ఈ పదార్థములను త్వరగా వంట లో ఉపయోగించవలెను.

6. పులియ బెట్టుట వలన లాభాలను వివరించుము?

ఆహారాన్ని పులియ బెట్టుట వలన అవి మెత్తగా మారి మనము తినుటకు సులభముగా ఉంటాయి. ఆహారము యందు గల మాంసకృత్తులు మరియు పిండి పదార్థములు తేలికగా జీర్ణం కావడానికి తోడ్పడుతుంది. కొన్ని పోషకాల శాతం పెరుగుతుంది. భాస్వరం, ఇనుము, విటమిన్ బి మరియు సి యొక్క శాతం ఆహారంలో పెరుగుతాయి.

7. సంయోగము వలన లాభాలు ఏవి?

(ఎ) మంచి నాణ్యత గల పోషకాలను పొందవచ్చు.

(బి) ఆహార విలువలను చవక పద్ధతిలో పొందవచ్చు.

(సి) కుటుంబానికి సంతులిత ఆహారాన్ని ఇవ్వవచ్చు.

(డి) కుటుంబ సభ్యుల రుచులకు సరిపడిన ఆహారాన్ని ఇవ్వవచ్చు.

8. సూక్ష్మ తరంగాలలో వండటాన్ని వివరించండి?

వండే విధానాలలో ఈ పద్ధతి సరికొత్తది. ఈ పద్ధతి యందు విద్యుత్తు ద్వారా పని చేయు పరికరము. సూక్ష్మతరంగ కిరణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ కిరణాలు అధిక ఉష్ణమును పుట్టించి ఆహారాన్ని త్వరగా వండుటకు తోడ్పడుతుంది. ఈ పద్ధతి ఎక్కువగా నగర వాసులు వాడతారు.

9. పాలతో చేయు నాలుగు వంటకాలను వ్రాయండి?

(ఎ) పెరుగు (బి) పాలకోవా

(సి) పాయసం (డి) పనీరు

10. గోధుమ పిండితో చేయు నాలుగు వంటకాలు ఏవి?

(ఎ) చపాతీ (బి) కేకులు

(సి) బ్రెడ్ (డి) బిస్కెట్లు

11. పులియబెట్టిన నాలగు వంటలు ఏవి?

(ఎ) పెరుగు (బి) దోసెలు

(సి) ఇడ్లీ (డి) బ్రెడ్

12. వేపుళ్ళు వలన లాభాలు ఏవి?

(ఎ) వేపుడు పదార్ధములు చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

(బి) త్వరగా వండవచ్చు.

(సి) కుటుంబ సభ్యులందరు ఎంతో ఇష్టంగా సేవిస్తారు.

(డి) ఆహారానికి వైవిధ్యత ఇవ్వవచ్చును.

13. వండే ప్రక్రియలో పోషకాలను సంరక్షించుటకు రెండు ముఖ్యపద్ధతులను వ్రాయండి?

(ఎ) తరుగుటకు ముందే కూరగాయలు కాని పండ్లను గాని కడుగుకొనవలెను.

(బి) కాయగూరలకు గాని పండ్లకు గాని పలుచగా తొక్క తీసి పెద్ద పెద్ద ముక్కలు చేసి వండవలెను.

14. వండే విధానాలకు తగిన ఉదాహరణలు వ్రాయండి?

(ఎ) తేమవేడితో : బంగాళదుంపలు, కోడిగ్రుడ్లు, బియ్యం

(బి) పొడి వేడితో : బ్రెడ్, బిస్కెట్లు, మొక్కజొన్న, శెనగలు

(సి) నూనె లేక నెయ్యిలో

వేపుడు : కూరగాయలలో వేపుడు పదార్ధములు, బంగాళదుంప, బెండకాయ, దొండకాయ, వంకాయ వేపుడు.

15. పోషకాలు పెంచే విధానాలు ఏమి. వాటి ఉదాహరణలు ?

(ఎ) సంయోగము : కిచిడి, సాంబారు

(బి) పులియబెట్టుట : ఇడ్లీ, పెరుగు

(సి) మొలకెత్తించుట : శనగలు, పెసలు

ఖాళీలను పూరించుము

1. వంట చేయునప్పుడు **సోడా** వాడుట హానికరము.
2. వండేటప్పుడు **విటమిన్ సి** అధికంగా నష్టపోతాము.
3. అన్నం వండునప్పుడు గంజి వార్చడం మంచి పద్ధతి కాదు. **పోషకాలు** నష్టం అవుతుంది.
4. తొమ్మిది నెలల పాపకు తగిన ఆహారం – **ఇడ్లీ, కిచిడి**
5. బ్రెడ్, కేకులు, బిస్కెట్లులను **బేకింగ్** పద్ధతిలో చేస్తారు.
6. మాంసము వంటివి చేయుటకు **గ్రిల్లింగ్ పద్ధతి**ని వాడుతారు.
7. ఆలు చిప్స్ మరియు పకోడిని **అధిక వేపుడు** పద్ధతిలో చేస్తారు.
8. వండుటకు చాలా తక్కువ సమయం తీసుకొనే విధానం **సూక్ష్మతరంగాల**లో వండటము.
9. పులియ బెట్టుటలో **సూక్ష్మజీవుల** ను ఆహార పదార్ధములకు కలుపుతారు.
10. మరగ బెట్టుట వలన ఆహారము **కాలిపోయే** అవకాశము తక్కువ.
11. వండుట వలన **వినాశక క్రిములు** నశించి ఆహార పదార్ధములు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటాయి.
12. చకయు మరియు సాధారణ ఆహారాలను కలిపే ప్రక్రియనే **సంయోగము** అంటారు
13. మొదట మొలకెత్తించి ఆపైన పులియ బెట్టుట వలన ఆహారములోని **విటమిన్లు** అధికం అవుతాయి.
14. బ్రెడ్ రోల్స్ నందు **బంగాళదుంపలు** మరియు **కాలిఫ్లవర్** కూరగాయలు సాధారణముగా వాడతారు.
15. పరోటాలను **తేలికగా వేయించుట** ద్వారా తయారు చేస్తారు.
16. పాయసం, పెరుగు, పన్నీరును తయారు చేయుటకు **పాలు** ను వాడతారు.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

17. వండేటప్పుడు కోల్పోయే విటమిను (సి)

    (ఎ) విటమిన్ ఎ & బి (బి) విటమిన్ డి & సి

    (సి) విటమిన్ బి & సి (డి) విటమిన్ సి & ఇ

18. వండేటప్పుడు కోల్పోయే పోషకాలు (బి)

    (ఎ) పీచుపదార్ధము (బి) మాంసకృత్తులు

    (సి) ఖనిజాలు (డి) ఏమి లేవు

19. ఆహార పదార్ధముల పోషకాలను పెంచడానికి ఏ పద్ధతి ఉపయోగిస్తారు (డి)

    (ఎ) బేకింగ్ (బి) అధిక వేపుడు

    (సి) మగ్గబెట్టడము (డి) మొలకెత్తించడము

20. మొలకెత్తుట వలన ఈ విటమిన్లు శాతం పెరుగుతుంది.

(ఎ) ఎ విటమిను (బి) బి మరియు సి.

21. ప్రెషర్ కుక్కర్ నందు నీటి ఉష్ణోగ్రత ఎంత వరకు చేరి ఉంటుంది.

(ఎ)112^0c (బి)102^0 c (సి)122^0 c (డి)111^0c

జతపరుచుము.

22.	1. Moong dal/ మినములు	(డి)	(ఎ)	స్నాక్ టోస్ట్ (Snack Toast)
	2. పకోడి	(సి)	(బి)	పావ్ బాజీ (Pao Bhaji)
	3. బ్రెడ్ ముక్కలు	(ఎ)	(సి)	కాధి (Khadhi)
	4. పాపడి	(ఇ)	(డి)	Mixed Veg Kofta Curry
	5. బన్	(బి)	(ఇ)	పాపడ్ కరార
23.	1. తేలికవేపుడు	(సి)	(ఎ)	పూరీ
	2. గ్రిల్లింగ్	(ఇ)	(బి)	ఇడ్లీ
	3. అధిక వేపుడు	(ఎ)	(సి)	చపాతీ
	4. ఆవిరిలో ఉడికించుట	(బి)	(డి)	బిస్కెట్లు
	5. బేకింగ్	(డి)	(ఇ)	కోడి మాంసము
24.	1. సూక్ష తరంగాలలో వండుట	(ఇ)	(ఎ)	తేమ వేడి
	2. మొక్కజొన్న	(డి)	(బి)	పొడి వేడి
	3. బియ్యం	(ఎ)	(సి)	నూనె వేపుడు
	4. కూరగాయలు / వంకాయ	(సి)	(డి)	రోస్టింగ్
	5. కేకులు	(బి)	(ఇ)	నూతన పద్ధతి

5 పాఠం

ఆహార పరిరక్షణ

పరిచయం :

ఒక్కో కాలము మనకు ఒక్కో రకం ఆహారం లభ్యం అవుతుంటాయి. వేసవిలో విరివిగా మామిడి పండ్లు ఉంటాయి. మిగతా సమయంలో అవి లభ్యం కావు. కావున వాటిని మామిడి జూస్‌గా, ఆవకాయ పచ్చడిగా, తాండ్రాగా, మనము పరిరక్షిస్తాము. అలా మామిడిని దీర్ఘకాలము ఉంచవచ్చును. ఈ విధంగా ఆహార పదార్థములను పాడవకుండ ఎక్కువ కాలము పరిరక్షించవచ్చును. ఈవిధంగా సంవత్సరం అంతా వాడుకొనవచ్చును.

లక్ష్యాలు :

- ఆహార పరిరక్షణ నిర్వచనం
- ఆహార పరిరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యత
- ఆహారము పాడవుటకు గల కారణాలు
- ఇంటివద్ద ఆహారాన్ని ఎలా పరిరక్షించాలో ఆ పద్ధతులను తెలుసుకొనుట
- ఆహారమును ఉపయోగించేటప్పుడు పరిసరాలను ఎందుకు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహార పరిరక్షణ అనగా నేమి? దాని అవసరముల గురించి వివరించండి?

పరిరక్షణ అనగా భద్రంగా ఉంచుట, నాణ్యత ను అలాగే ఉంచుట మరియు పులియుట లేదా కుళ్ళుటను నిరోధించుట. కావున ఆహార పరిరక్షణ అనగా "పళ్ళు, కూరగాయలు వంటి ఆహార పదార్థములను ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉంచుటకు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు, ఈ పదార్థముల యొక్క రంగు, వాసన మరియు పోషక విలువలలో తేడా రాకుండా కాపాడుట."

ఉదాహరణకు మనము ద్రాక్షా పండ్లను కొన్ని రోజులే నిల్వ చేయగలం. అదే ద్రాక్షా పండ్లను ఎండ పెట్టుట ద్వారా ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచగలం. అంతే కాకుండ పంచదార వాడి ద్రాక్షరసంను కూడ ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచవచ్చు. ఈ పద్ధతుల ద్వారా నిల్వ చేయుట వలన ద్రాక్షాల రుచిలో ఎక్కువ వ్యత్యాసము ఉండదు.

ఆహారమును పరిరక్షించుకొనుటకు గల అవసరములు అనేకం కలవు. అవేమనగా –

(ఎ) అన్ని రకాల ఆహార పదార్ధములు అన్ని వేళలా లభ్యం కావు. మామిడి వేసవిలోనే ఉంటాయి. మిగతా సమయంలో లభ్యం కావు. కాబట్టి వాటిని పరిరక్షించుకొనుట వలన మనం సంవత్సరం అంతా వాడకొనవచ్చును.

(బి) తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఎక్కువగా లభ్యం అవుట వలన అవి అంతా వాడ లేరు. సరైన రవాణా సౌకర్యములు లేని యెడల మళ్ళీ పండుతాయి. దీనితో రైతులకు నష్టం వాటిల్లుతుంది. అధికంగా దొరకనప్పుడు భద్రపరచిన యెడల ఇటువంటి నష్టాలను రాకుండా చేయవచ్చును.

(సి) వివిధ ఆహార పదార్ధములను నిల్వ చేయుట ద్వారా మనం భోజనానికి వైవిధ్యత కల్పించవచ్చును. సాధారణంగా తినే ఆహారంతో పాటు ఒక ఊరగాయ, అప్పడాలను జత పరచిన యెడల మనకు ఎక్కువ సంతృప్తి లభిస్తుంది.

(డి) ఆహార పదార్ధాలను నిల్వ చేయుట వలన అవి లభించని ప్రాంతాలకు రావాణా చేయుటకు తోడ్పతుంది. ఆ విధంగా అందరి ఆహారంలో పోషక విలువలను పెంచగలుగుతాము.

(ఇ) ఆహార పరిరక్షణ వలన నిలువ చేయుట మరియు రవాణా చేయుట సులభము అవుతుంది.

2. ఆహారము ఎందుకు పాడవుతుంది? దానిని ఎలా పరిరక్షించుకోవాలో వివరించండి?

ఆహారము చెడి పోవుట అనగా అవి కుళ్ళి చెడువాసన రావటం లేదా పులిసి బుడగలు రావడం లేదా స్పంజి వంటి నల్లని లేదా తెల్లని పదార్ధములు (బూజులు) పెరుగుట జరుగును. ఇలా సర్వసాధారణముగా కూరలు లేదా పండ్లు లేదా వంటలలో లేదా బ్రెడ్ వంటి పదార్ధములలో చూస్తాము. ఈ విధంగా ఆహారం పాడవుటకు కొన్ని కారణములు కలవు.

అవేమనగా –

(ఎ) **సూక్ష్మ జీవులు :** కంటికి కనిపించని చిన్న చిన్న జీవులు ఆహారమును పాడుచేస్తాయి. ఈ జీవులు కూడా గాలి, తేమ, తగిన ఉష్ణోగ్రత, ఉండుట వలన ఆహారము నందు పెరిగి పునరుత్పత్తి చెందుతాయి. ఇటువంటి సూక్ష్మ జీవులను మనము అధికంగా తేమగల ఆహార పదార్ధములలో చూస్తాము. పండ్లు మరియు కూరగాయల నందు అధిక తేమ ఉంటుంది. దానికి తోడు సరియైన ఉష్ణోగ్రత ఉన్న యెడల ఆహారము సూక్ష్మజీవుల వలన సులభముగా పాడవుతుంది.

(బి) **ఎంజైములు :**

ఎంజైములు అనగా జంతువులు మరియు మొక్కల యందు గల రసాయన పదార్ధములు. ఇవి సాధారణముగా చాలా ఎదుగుదలకు అవసరము. కాని అవే ఎంజైములు పాడవుట కూడా కారణం కావచ్చు. మామిడి కాయ పచ్చగా ఉంటుంది. అవి పండ్లు పసుపు రంగుకు మారడానికి ఎంజైములు ఎంతో అవసరం. కాని ఆ తరువాత కూడ ఇవి పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. పండ్లుగా ఉన్న మామిడిని మెత్తగా చేసి వాటి చర్మం మీద నల్లమచ్చలు వచ్చి తినుటకు పనికి రాకుండా చేస్తాయి.

(సి) **కీటకాలు, పురుగులు మరియు ఎలుకలు :**

కీటకాలు మరియు పురుగులు తిండి పదార్ధములను నాశనము చేస్తూ ఉంటాయి. బియ్యం నిల్వ ఉంచిన యెడల చిన్న చిన్న పురుగులు బియ్యం గింజలలో రంధ్రాలు చేస్తాయి. అంతే కాకుండా వాటిని పొడిగా కూడా మారుస్తాయి.

శుభ్రంగా లేని ప్రదేశాలలో ఆహారాన్ని నిల్వ ఉంచుటవలన ఎలకల బాధ అవుతుంది.

కానీ ఈ విధంగా ఆహార పదార్థములు పాడు కాకుండా చూసుకొనుట ఎంతో అవసరము. దానికి తీసుకొన వలసిన చర్యలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి.

(ఎ) సూక్ష్మజీవులను తొలగించుట లేదా నిర్జీవము చేయుట. ఆహారము నందు గల తేమను ఉప్పు లేదా చక్కెర లేదా ఆమ్లమును వాడుటతో తొలగించవచ్చును. దీనితో సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి చెందుటకు తగిన పరిస్థితులు లేక అవి నాశనము అవుతాయి. అంతే కాకుండా ఎండపెట్టుట వలన కూడ ఉపయోగం ఉంటుంది.

(బి) ఎంజైములను క్రియారహితముగా చేయుట

ఉష్ణోగ్రత మరియు తేమను నియంత్రించుట వలన ఎంజైముల క్రియలను అధిగమించవచ్చును.

(సి) కీటకాలు, పురుగులు మరియు ఎలుకలను తొలగించుట

శుభ్రమైన పొడి వాతావరణము ఉంచుట వలన ఎంతో లాభము ఉంటుంది.

ఈ విధంగా ఆహారమును పాడుకాకుండా రక్షించుకొనవచ్చును.

3. ఇంటి వద్దనే ఆహారాన్ని నిల్వ చేసే రకరకాల పద్ధతులను వివరించండి?

ఆహారము పాడు కాకుండా ఉండుటకు రకరకాల పద్ధతులను మనము ఇంటి వద్ద వాడుతూ ఉంటాము.

అవే మనగా –

(ఎ) నిర్జలీకరణము

(బి) ఉష్ణోగ్రత తగ్గించుట

(సి) ఉష్ణోగ్రత పెంచుట

(డి) పరిరక్షకాలు వాడుట (Preservatives)

(i) **నిర్జలీకరణము :** ఈ పద్ధతి నందు మనం పండ్లను కూరగాయలను ఎండపెట్టి ఆ తరువాత అవసరాన్ని బట్టి వాడుకొంటాము. కొన్ని పదార్థములను శుభ్రం చేసి అలాగే ఎండపెడతాము. మరి కొన్నిటిని వండిన తరువాత ఎండబెడతాము.

పుదీనా, కొత్తిమీర, మెంతికూర వంటి ఆకుకూరలను శుభ్రం చేసి అలాగే ఎండపెడతాము. కాని మిగతా కూరగాయలు అనగా బఠాణీలు, దుంపలు, కాలీఫ్లవరు, మామిడి కాయలను మొదట మరిగే నీటిలో వేసి 5–10 నిమిషాలు ఉంచి ఆ పైన నీటిని వడపోసి శుభ్రమైన ప్రదేశములో, మంచి బట్టపైన ఆరబెట్టి ఆ తరువాత ఎండ బెట్టాలి. పూర్తిగా ఆరిన తరువాత గాలి తగలని పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.

(బి) **ఉష్ణోగ్రత తగ్గించుట :** తక్కువ ఉష్ణోగ్రత యందు సూక్ష్మజీవులు మరియు ఎంజైముల క్రియలు తగ్గుతాయి. కావున ఆహార పదార్థములను శీతలీకరము (O^0C to 4^0C), శీతల నిలవ (cold storage - 1^0C to - 4^0C) లేక ఘనీభవించుట (Freeging - 18^0C కంటే తక్కువ) నందు నిల్వ ఉంచవచ్చును.

(సి) **ఉష్ణోగ్రతను పెంచుట :** ఎంజైములు మరియు సూక్ష్మజీవులను అధిక ఉష్ణోగ్రత వాడి నాశనము చేయవచ్చును. ఆ విధంగా ఆహారము పాడు కాకుండా ఉంటుంది. 1. పాశ్చరీకరణము మరియు 2. క్రిమిరహితం చేయుట (Sterilization) అధిక ఉష్ణోగ్రతను వలన సూక్ష్మజీవులు అన్ని నశిస్తాయి.

అధిక ఉష్ణోగ్రత వలన సూక్ష్మ జీవులు నశించి పోతాయి. అదే విధంగా ఎంజైములపై కూడా ప్రభావము కనబడుతుంది.

(డి) **పరిరక్షకాలు** (Preservaties) :

ఆహారమును ఎక్కువ కాలము నిల్వ చేయుటకు వాటికి కలిపే పదార్థములను పరిరక్షకములు అంటారు.

అవి – (i) సహజమైనవి – ఉప్పు, చక్కెర, నిమ్మరసం, నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు.

(ii) రసాయన పరిరక్షకాలు – సిట్రిక్ ఆమ్లము, పొటాషియం, మోటాబైసల్ఫైటు, సోడియం బెంజోయేట్.

ఈ పరిరక్షకాలు వాడుట వలన ఆహారము నందుగల తేమ తగ్గి వాటి pH నందు తేడా వచ్చి సూక్ష్మ జీవులు నశిస్తాయి. మరియు ఎంజైములు నిర్జీవము చెందుతాయి. అంతేకాకుండా నూనె వాడుట వలన గాలి సోకకుండా ఆహార పదార్థములను సంరక్షించవచ్చును.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహారాన్ని పరిరక్షించు కోవాల్సిన అవశ్యకతను వ్రాయండి.

(ఎ) అన్ని మాసములలో అన్ని పదార్థములను రుచి చూచుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

(బి) పండ్లు మరియు కూరగాయలను ఎక్కువ కాలము నిల్వ చేయవచ్చును.

(సి) భోజనము నందు వైవిధ్యత తేవచ్చును.

(డి) ఆహార పదార్థములను అన్ని ప్రాంతాలకు పంపవచ్చును.

(ఇ) ఆహారము నిల్వ మరియు రవాణా తేలిక అవుతుంది.

2. నిర్జలీకరణము చేయుట ఎలాగో వివరించండి?

నిర్జలీకరణము ద్వారా మనము ఆహారమును ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉంచవచ్చును. దానికి –

(ఎ) నిర్జలీకరణము కు వాడే ప్రతీ పాత్ర ను శుభ్రము చేసి ఎండు పెట్టాలి.

(బి) నిర్జలీకరణము చేయు కూరగాయలను శుభ్రముగా కడిగి అవసరమైన Size లో ముక్కలు చేసుకొని, చర్మము, గింజలు, కాడలు తొలగించుకోవాలి.

(సి) తరువాత మరిగే నీటిలో వేసి, దానికి ఉప్పు మరియు పొటాషియం బైసల్ఫేట్ వేసి 5 – 10 నిమిషాలు ఉంచాలి. ముదురు రంగు కూరగాయలకు ఈ మిశ్రమాన్ని వాడకూడదు.

(డి) తరువాత నీటిని వడకట్టి శుభ్రమైన పొడి బట్టమీద ఆరబెట్టాలి. తరువాత పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి.

(ఇ) గాలి జొరపడని పాత్రలలో నిల్వ ఉంచుకొవాలి.

నిర్జలీకరింపబడిన కూరగాయలను వాడడానికి కొన్ని నిమిషాలు ముందు నీళ్ళలో ఉంచి ఆ తరువాత మిగతా కూరగాయల వలే వాడవచ్చు.

3. కూరగాయలను ఘనీభవింపజేయుట (Freezing) ఎలాగో వ్రాయండి?

ఘనీభవించుట (– 18^0C కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుట) కు మందు కూరగాయలను ఈ పద్ధతిలో తయారు చేసుకోవాలి.

(ఎ) ఒక కేజీ కూరగాయలు తెచ్చి, శుభ్రంగా కడిగి, అవసరమైతే ముక్కలు చేయాలి.

(బి) నీటిలో పూర్తిగా మునిగేటట్లు ఈ కూరగాయలను వేసి, ఒక చెంచా ఉప్పు కలిపి బాగా మరగనివ్వాలి.

(సి) ఈ విధంగా ఒక 2–5 నిమిషాలు ఉంచి, తరువాత నీటిని పూర్తిగా తీసేసి ఒక 10–15 నిమిషాలు చల్లారనియ్యాలి.

(డి) అటు తరువాత పాలిధీన్ కవరులో పెట్టి, గాలి పూర్తిగా తీసేసి, సీలు చేసి ఫ్రీజర్ నందు పెట్టుకోవాలి.

ఈ పద్ధతిలో బఠాణీలు, కాలీఫ్లవర్, చిక్కుళ్ళు, క్యారెట్ మొదలగు వాటిని చేయవచ్చు. ఘనీభవించిన ఈ పదార్థములు ఆరు నెలల వరకు ఉంటాయి. వంటకు వాడడానికి ముందు ఒక రెండు గంటలు గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచవలెను.

4. ఘనీభవించునప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమి?

ఘనీభవించునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొనిన యెడల ఆహారమును సురక్షితముగా నిల్వ ఉంచవచ్చు.

అవే మనగా –

(ఎ) ఘనీభవించిన ఆహారము వ్యాకోచము పెరుగుతుంది. కాబట్టి దానికి తగిన పాలీధీన్ సంచులు లేక పాత్రలు వాడవలెను.

(బి) ఫ్రీజర్ లో నుంచి తీసిన వాటిని మళ్ళీ ఘనీభవించరాదు. దీని వలన సూక్ష్మ జీవుల ప్రభావము అధికము కాగలదు.

(సి) ఘనీభవించిన ఆహారమును అవసరాన్ని బట్టి చిన్న చిన్న సంచులలో ఉంచుకోవాలి. ఇలా చేయుట వలన పాడవుటకు ఆస్కారము తక్కువౌవుతుంది.

(డి) సంచులను సీలు చేయుటకు ముందు గాలిని పూర్తిగా తీసివేయాలి.

(ఇ) ఫ్రీజర్‌ను తరచు తెరవరాదు.

(యఫ్) ఘనీభవించిన ఆహారమును వండుటకు ముందు ఒక రెండు గంటలు గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచినచో అవి మళ్ళీ మామూలుగా ఉంటాయి. వండుట సులభము అవుతుంది.

5. ఉష్ణోగ్రత పెంచుట ద్వారా ఆహారాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తారు?

ఆహారము యొక్క ఉష్ణోగ్రత పెంచుట వలన ఎంజైములు మరియు సూక్ష్మజీవులు నశించి ఎక్కువ కాలము పాడుకాకుండా ఉంటాయి. ఇందులో రెండు పద్ధతులు కలవు.

(ఎ) **పాశ్చరీకరణము :** పాశ్చరీకరణము అనగా అధిక ఉష్ణోగ్రతకు వేడి చేసి త్వరగా చల్లపరచుట. ఈ ఆకస్మిక మార్పును సూక్ష్మజీవులు తట్టుకోలేక నశిస్తాయి. సర్వ సాధారణముగా పాలను ఈ పద్ధతులో నిల్వ చేస్తారు.

(బి) **క్రిమిరహితము చేయుట** (Sterilization) : క్రిమిరహితము చేయుట అనగా అధిక ఉష్ణోగ్రత వాడి సూక్ష్మజీవులను నశింపజేయుట. ఈ అధిక ఉష్ణోగ్రత యందు ఎక్కువ సమయం ఉంచుతారు. కొన్ని సార్లు అల్పపీడనమునకు కూడా గురిచేస్తారు.

6. పరిరక్ష పదార్థములు ఏమి? వాటి చర్యలు తెలియజేయండి?

పరిరక్ష పదార్థములు ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలము ఉండేటట్లు చేసేందుకు వాడుతూ ఉంటారు. సాధారణముగా వీటిని రెండు రకాలుగా విభజించారు.

(ఎ) సహజమైన పరిరక్షకాలు

(బి) రసాయన పరిరక్షకాలు

(ఎ) **సహజమైన పరిరక్షకాలు :** ఉప్పు, చక్కెర, వెనిగర్, నూనె, నిమ్మరసం మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు.

ఉప్పు, చక్కెర వాడుట వలన ఆహార పదార్థములలో గల నీరు బయటకు వస్తుంది. దాని వలన సూక్ష్మ జీవులు నశిస్తాయి. నిమ్మరసం, వెనిగర్ వాడుట వలన ఆహారము యొక్క ఆమ్ల పరిమాణము (pH) పెంచుతాయి. దీని వలన సూక్ష్మక్రీయాశీలత మరియు పెరుగుదల నిరోధించబడతాయి.

సుగంధ ద్రవ్యాలు అనగా ఆవపొడి వంటివి. ఇవి వాడుట వలన సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదల నిరోధించబడుతుంది. నూనె వలన ఆహారము పై కవచనము వలె ఉండి సూక్ష్మ జీవుల అభివృద్ధిని నశింపజేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఆహారమును సూక్ష్మజీవులు తాకుటను నిరోధిస్తుంది.

7. ఆహారాన్ని పరిరక్షించేటప్పుడు ఉపయోగపడే చిట్కాలు ఏవి?

ఆహారాన్ని పరిరక్షించేటప్పుడు ఉపయోగపడే కొన్ని చిట్కాలు –

(ఎ) ఆహారము తయారు చేయునప్పుడు మరియు నిల్వచేయునప్పుడు శభ్రత పాటించాలి.

(బి) వాడే పాత్రలను శుభ్రముగా కడిగి, తరువాత ఎండలో బాగా ఆరపెట్టి ఉంచుకోవాలి.

(సి) ఉరగాయలను పరిరక్షించుటకు నూనె పొర తేలునట్లు వేయాలి.

(డి) నిల్వ చేసిన ఆహారాన్ని వాడుటకు శుభ్రమైన తడిలేని చెంచాలు వాడాలి.

(ఇ) ఆహారాన్ని వాడిన తరువాత పాత్రలకు మూతలను గట్టి గా పెట్టాలి.

8. ఆహారము ఎందుకు పాడవుతుంది? దానికి గల కారణములు ఏమి?

ఆహారము పాడవుటకు అనేక కారణములు కలవు. అవి సూక్ష్మజీవులు లేదా ఎంజైముల ప్రక్రియ లేదా కీటకాలు, లేదా పురుగులు లేదా ఎలకల వలన అవుతాయి. అప్పుడు ఆహారము నుండి దుర్వాసన వస్తుంది. పులిసి బుడగులు కూడా రావచ్చు. అంతే కాకుండా స్పాంజీ లాగా తెలుపు లేదా నలుపు రంగుల సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి.

9. ఆహారాన్ని పరిరక్షించుటకు ఏమి చేయవలెను?

ఆహారాన్ని పరిరక్షించుటకు సూక్ష్మజీవులను తొలగించాలి లేదా వాటిని నిర్జీవము చేయాలి. అంతే కాకుండా ఎంజైముల క్రియను నాశనము చేయాలి. అంతే కాకుండా గాలిసోకని పొడి వాతావరణము లో ఉంచిన యెడల కీటకాలు, పురుగులు మరియు ఎలుకల బెడద ఉండదు.

10. ఇంటి వద్ద ఆహారాన్ని పరిరక్షించే పద్ధతులను వ్రాయండి?

ఇంటిలో వాడే ఆహారాన్ని పరిరక్షించే పద్ధతులు ఏవనగా –

(ఎ) నిర్జలీకరణము

(బి) ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించుట

(సి) ఉష్ణోగ్రతను పెంచుట

(డి) పరిరక్షకాలు వాడుట (Preservatives)

11. పరిరక్షకాల వలన ఉపయోగాలు ఏమి?

ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలము మన్నికగా ఉంచుటకు వాడే పదార్థములను పరిరక్షకాలు అంటారు. ఉప్పు, చక్కెర, నిమ్మరసం, వెనిగరు మరియు నూనె వంటివి ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలము ఉంచుటకు మన్నికగా సహాయపడుతాయి.

12. ఆహార పరిరక్షణ అనగా నేమి?

పళ్ళు మరియు కూరగాయల వంటి ఆహార పదార్థములను దీర్ఘకాలము పాడు కాకుండా నిల్వ చేయుటనే ఆహార పరిరక్షణ అని అంటారు. ఆహార పరిరక్షణ వలన ఆహారము యొక్క రంగు, వాసన, రుచి మరియు పోషక విలువలలో ఎక్కువ తేడా ఉండకుండా ఉంచవచ్చును. ఆహారాన్ని ఆ విధంగా కాపాడుట ఎంతో అవసరము.

ఖాళీలను పూరించుము

1. ఎంజైములను **క్రియరహితము** చేయుటలో ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉంచగలం.
2. ఎలుకలు మరియు కీటకాలు **ఆహారాన్ని** పాడు చేయును.
3. మామిడి పండ్ల పై **నల్లని మచ్చలు** ఉండుట వలన అవి నాణ్యమైనవిగా భావించరాదు.
4. యాపిల్ పండ్లు పై గల **గోధుమ రంగు** ఎంజైముల క్రియవలన కలుగుతాయి.
5. పాలను **పాశ్చరీకరణము** పద్ధతిలో నిల్వ చేయవచ్చును.
6. అధిక తేమ గల ఆహారములు **సూక్ష్మజీవుల** యొక్క ఉత్పత్తి వలన త్వరగా పాడవుతాయి.
7. ఘనీభవించిన పదార్థములను కృత్రిమముగా వేడి చేయకుండా గది ఉష్ణోగ్రతకు తేవడాన్ని **కరిగేటట్లు చేయుట** అంటారు.
8. అధిక ఉష్ణోగ్రతను వాడి ఎక్కువ సమయము ఆహారాన్ని వేడి చేయటాన్ని **క్రిమిరహితము చేయుట** (Steriligation) అని అంటారు.
9. ఉప్పు, చక్కెర, నిమ్మరసం వంటి పదార్థములను **సహజమైన** పరిరక్షకాలు అంటారు.
10. పోటాషియం మెటాబైసల్ఫైటును **రసాయన పరిరక్షకం**
11. అప్పడాలను **నిర్జలీకరణం** పద్ధతిలో నిల్వ చేయవచ్చు
12. బఠాణీలను **ఘనీభవించుట** పద్ధతిలో నిల్వ చేయుటకు వాడుతారు.
13. నిర్జలీకరణంలో **తేమను తొలగించుట** అను సూత్రమును వాడుతారు.
14. ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలము పాడు కాకుండా ఉంచే ప్రక్రియను **ఆహార పరిరక్షణ** అని అంటారు.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

15. రసాయన పరిరక్షకం ఏది? (డి)

(ఎ) ఉప్పు (బి) చక్కెర

(సి) నిమ్మరసం (డి) సోడియం బెంజోమేట్

16. ఘనీభవించుటకు వాడు ఉష్ణోగ్రత – (సి)

(ఎ) – 16^0C కంటే తక్కువ (బి) – 16 to – 18^0C

(సి) – 18^0C కంటే తక్కువ (సి) – 18 to + 18^0C

జతపరుచుము.

17. 1. రసాయన పరిరక్షకం	(ఇ)	(ఎ)	నూనె
2. నిర్జలీకరించుట	(డి)	(బి)	-18^0C కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత
3. క్రిమిరహితం చేయుట	(ఇ)	(సి)	సిట్రిక్ ఆమ్లము
4. ఘనీభవించుట	(బి)	(డి)	ఉప్పు
5. సహజ పరిరక్షణం	(ఎ)	(ఇ)	అధిక ఉష్ణోగ్రత

యూనిట్ - 3

6 పాఠం

తంతువులు నుండి వస్త్రాలు

పరిచయం :

ఆహారము, వస్త్రాలు మరియు నివాసము మనిషికి ఎంతో అవసరమైనవి. మనం జీవించుటకు ఆహారము ఎంత ముఖ్యమో అలాగే శరీరాన్ని వివిధ ఋతువులలో రక్షించుకోవడానికి వస్త్రాలు అంతే ముఖ్యము. అంతే కాకుండా సమాజములో అంతస్థు కోసం, మర్యాద మరియు అందము కోసం మనం వివిధ రకాలైన వస్త్రాలను ధరిస్తూ ఉంటాం. ఈ వస్త్రాల తయారీకి నేతను వాడతారు. రకరకాలైన వస్త్రాలు దుకాణాలలో లభిస్తాయి. ఈ పాఠ్యాంశము నందు మనము వస్త్రాలకు సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకొందాం.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠ్యంశము చదివిన తరువాత –

- బట్టలనువర్ణించి వాటిని వర్గీకరించగలరు.
- వివిధ రకాలైన వస్త్రాలను గుర్తించుటకు కావలసిన పరీక్షలు గురించి తెలుసుకొంటారు.
- వివిధ బట్టలు యొక్క ప్రధాన లక్షణాలు చెప్పగలరు.
- 'నూలు" ను గురించి తెలుసుకొంటారు.
- బట్టల తయారీ పద్ధతులను వివరించగలరు.

5 ప్రశ్నలు మార్కులు

1. తంతువులు అనగా నేమి? వాటిని ఏ విధముగా వర్గీకరించవచ్చునో వివరించండి?

వస్త్రాలను ఏర్పరుచుటకు వాడు వెంట్రుకలాంటి సన్నని పోగులను "తంతువులు" అంటారు. ఈ పోగులు కొన్ని చిన్నవిగా ఉంటాయి. ఆ చిన్న తంతువులను "పింజి తంతువులు" అంటారు. ఉదా॥ ప్రత్తి, జనుము, ఉన్ని. ఇవి కాకుండా కొన్ని పొడవుగా ఉంటాయి. వాటినే "నాళికా తంతువులు" అని పిలుస్తారు. ఉదా॥ పట్టు, నైలాన్, రెయెన్, పాలియెస్టర్.

ఈ తంతువులను అవి లభించు ముడిసరుకు ఆధారముగా కూడ విభజించవచ్చును. అవేమనగా

(ఎ) **సహజమైన తంతువులు :** కొన్ని తంతువులు భూమి మీద లభించు వివిధమైన మొక్కలు లేక జంతువులు లేక పురుగుల నుంచి వస్తాయి. వీటినే సహజమైన తంతువులు అంటారు.

ఉదా : ప్రత్తి, జనుము, పట్టు, ఉన్ని, కొబ్బరినార.

(బి) **కృత్రిమమైన తంతువులు :** వీటిని రసాయన పదార్థముల నుండి తయారు చేస్తారు.

ఉదా : రెయెన్, పాలియెస్టర్, నైలాన్, యాక్రలిక్

రెయెన్‌లను కృత్రిమమైన తంతువులను మొదట 19వ శతాబ్ధము చివరి భాగంలో తయారు చేసారు. సహజమైన తంతువులలో వృక్షసంబంధితాల నుండి మరియు జంతువుల నుండి కూడ లభిస్తాయి. పత్తి, జనుము, కొబ్బరినార మనకు వృక్షసంబంధిత తంతువులు. మేకలు, గొఱ్ఱెలు, కుందేలు బొచ్చు నుండి మనకు ఉన్ని లభిస్తుంది. ఒంటె కేశాలనుండి కూడా ఉన్ని వస్తుంది. పురుగులు నుండి మనకు పట్టు వస్తుంది.

2. వస్త్రాలు అనగా నేమి? వాటిని నేయుట గురించి వివరించండి?

వస్త్రము అనగా దుస్తులు తయారు చేయుటకు వాడు బట్ట. ఈ వస్త్రమును మనము ఇంట్లో కిటికీలకు కర్టేనులుగా, దిండు కవరుగా, దుపట్లుగా కూడా వాడుతూ ఉంటాము.

"నేయుట" అనగా వస్త్రాన్ని తయారు చేయుటకు నూలులను లంబకోణములో అల్లుట. ఈ నేయుట నందు నిలువుగా ఏర్పరచు నూలును పడుగుదారాలు (warps) అనియు లంబంగా ఉండే దారాలను (wefts) అని అంటారు. ఈ నూలును అనేక రకాలుగా అల్ల వచ్చును. ఈ రకరకాలుగా అల్లుట/నేయుటను కింది విధంగా విభజించారు.

(ఎ) **సాధారణ నేత్ర :** ఇది సరళమైన అతి చౌకైన నేత విధానం. దీనిలో పడుగుదారాలు మరియు అడ్డు పేక దారాలు ఏకాంతరముగా ఉంటాయి. ప్రతి అడ్డు పేక దారము ఒకసారి ఒక పడుగు దారము మీదగా అల్లుతారు. ముల్‌ముల్, కాంబ్రిక్, ఆర్గండి, పట్టు మొదలైనవి దీనికి ఉదాహరణలు.

(బి) **ట్విల్‌నేత :** దీనిని రకరకాల డిజైన్‌లలో అల్లవచ్చును. వస్త్రము మీద ఐమూలగీత ప్రభావము (Diagonal line effect) ను తెస్తారు. ఇది చాలా బలమైన నేత. డెనిమ్స్, జీన్స్ వస్త్రాలకు వాడు నేత ఇది.

(సి) **సాటిన్ నేత :** ఈ నేతలో అడ్డు పేక దారాలు మధ్యలో పొడవైన పడుగు దారాలు ఉంటాయి. పడుగు దారాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. కాబట్టి దాని నుండి కాంతి పరావర్తనం చెంది వస్త్రము మెరుస్తుంది. ఇవి చాలా మృదువుగా, మెత్తగా ఉంటాయి.

(డి) **అల్లిక :** ఇది ఇంకో రకమైన నేత. ఇక మనము ముడి బడిన ఉచ్చులు (loops) చూస్తాము. దీనిని స్వెటర్‌లు, టి-షర్టులు, సాక్సులు, బనియన్ తయారు చేయుటలో వాడుతారు.

3. వివిధ వస్త్రాలా ప్రాముఖ్యమైన లక్షణాలను వివరించండి?

వస్త్రాలు తంతువుల మీద ఆధార పడతాయి. వాటిని బట్టి, అవి లభించు ముడిసరుకును బట్టి వాటి లక్షణాలు క్రింద విధంగా ఉంటాయి.

(ఎ) **నూలు బట్టలు :** పింజ తంతువులు నుండి వస్తాయి. దుమ్మును త్వరగా గ్రహించగలవు. తేమను చాలా సులువుగా పీలుస్తాయి. కాబట్టి వేసవిలో వాడుటకు చాలా అనువైనవి. శరీరము నుండి వేడిని గ్రహించి మనలను చల్లగా ఉంచుతాయి. తడిపిన బలముగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఉతికినప్పుడు బలముగా రుద్దవచ్చును.

(బి) **ఉన్ని :** ఇందులో పింజ మరి నాళికా తంతువులు కలవు. దుప్పట్లు వంటి ముతక వస్త్రాలకు పింజ తంతువులను, సూట్లు వంటి నాజుకైన, ఖరీదైన వస్త్రాలకు నాళికా తంతువులను వాడతారు. మెరుపు తక్కువగా ఉండి ముడతలు పడతాయి. దీనికి నీటి వికర్షణతత్వము కలదు. నీరు పీల్చుటకు చాలా సమయము పడుతుంది. నీటిని పీల్చుకొన్న అది కనపడదు. మంచి ఉష్ణవాహకాలు కావు. అందుకే ఎక్కువగా వీటిని శీతాకాలములో వాడతారు. బలహీనమైన తంతువులు, కావున ఉతుకునప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

(సి) **పట్టు :** దీనిని నాళికా తంతువులుతో చేస్తారు. కాబట్టి నాజూకుగా ఉంటాయి. ఈ తంతువులు మృదువుగా, మెరుపు కలిగి ఉంటాయి. దుమ్మును తేలికగా వదిలేస్తాయి. తడి కనిపించకుండా ఎక్కువ నీటిని తీసుకోగలవు. తడిపినప్పుడు తంతువులు బలహీనపడతాయి. కాబట్టి ఉతికేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా చేయాలి.

(డి) **రెయాన్ :** ఇది కృత్రిమమైన తంతువు. కాబట్టి ఎంత పొడవైన ఉంటుంది. మృదువుగా మెరుపుతో ఉంటుంది. ధూళిని తేలికగా వదిలేస్తుంది. నీటిని బాగా పీలుస్తుంది. మంచి ఉష్ణవాహకం. కాబట్టి మన శరీరానికి చల్లదనం ఇస్తుంది. తడిసినప్పుడు తంతువులు బలహీనపడుతాయి. కాబట్టి ఉతికేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

(ఆ) **నైలాన్ మరియు పాలియెస్టర్ :** ఇది కృత్రిమమైన తంతువుల నుండి చేస్తారు. మృదువుగా, మెరుపుతో ధూళి పట్టనిది. ఇవి అధమ ఉష్ణ వాహకాలు. వీటిని అస్సలు పీల్చవు. కావున వేసవిలో వీటిని వాడుట కష్టము. చాలా బలమైన తంతువులు. నీటిలో బలహీనపడవు. కావున ఉతకడం బహు తేలిక. కాని దీనిని పారిశ్రామిక ప్రదేశాలలో ఎక్కువ ఉపయోగించలేము.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. తంతువులను గుర్తించుటకు ప్రధాన పరీక్షలు వ్రాయండి?

తంతువులను గుర్తించుటకు వాడే ప్రధాన పరీక్షలు –

(ఎ) పోగులు తీసుకొని కాల్చినప్పుడు అది ఎలా మండుతుంది.

(బి) మంట యొక్క రకము

(సి) వాసన

(డి) బూడిద

వివిధ తంతువులు తమ లక్షణాల ను బట్టి గుర్తించవచ్చును.

అవేమనగా –

(i) **ప్రత్తి మరియు రేమాన్ :** త్వరగా కాలుతుంది. కాంతివంతమైన పసుపు మంట ఇస్తుంది. కాగితం కాలిన వాసన మరియు తేలికైన బూడిదను చూస్తాము

(ii) **పట్టు మరియు ఉన్ని :** తేలికగా కాలదు. వెంట్రుకలు కాల్చిన వాసన మరియు నల్లని చిదమగల బూడిద గమనిస్తాము.

(iii) **నైలాన్, పాలియెస్టర్ మరియు యాక్రిలిక్ :** మంట త్వరగా అంటుకుంటుంది. శబ్దాలు వస్తాయి. గుర్తించగలిగిన వాసన ఉండదు. చిదమ లేని గట్టి నల్లపూస ఏర్పడుతుంది.

2. నూలు తయారి గురించి వ్రాయండి?

అనేక తంతువులు మెలియబెట్టగా ఏర్పడే పొడవైన పోగులను "నూలు" అని అంటారు.

తంతువుల నుండి నూలు తయారు చేయడానిని వడకుట అని అంటారు. తక్షీ, చరఖారేడా యంత్రాలను ఉపయోగించి నూలును తయారు చేయవచ్చును. వడుకుటకు పింజా లేదా నాళికా తంతువులను తీసుకొని చేయవచ్చును. పింజా తంతువులను ఉపయోగించి మనము వస్త్రాలను తయారు చేయలేరు. కాబట్టి వాటిని నూలుగా తయారు చేసి దాని నుంచి అందమైన వస్త్రాలను తయారు చేస్తాము. నాళికా తంతువుల నుండి బలమైన నూలును సులువుగా తయారు చేయవచ్చును.

3. నేయుట అనగా నేమి? అవి ఎన్ని రకాలు? అవి ఏవి?

నేయుట అనగా పడుగుదారాలు (warps) అడ్డుపేక దారాలను (wefts) ను ఉపయోగించి మగ్గము పైన వస్త్రాలను తయారు చేయుట. నేయుటను నాలుగు రకములుగా చేయవచ్చును.

(ఎ) సాధారణ నేత

(బి) ట్విల్‌నేత

(సి) సాటిన్‌నేత

(డి) అల్లిక

4. వస్త్రముల యొక్క తేమ శోషణ మరియు ఉష్ణ వాహకత గురించి వ్రాయండి?

	తేమశోషణ	**ఉష్ణవాహకత**
(ఎ) నూలు	బాగా పీల్చుకొంటుంది	మంచి ఉష్ణవాహకత
(బి) ఉన్ని	తేమ వికర్షణ తత్వము	మంచి ఉష్ణవాహకత కాదు
(సి) పట్టు	తడి కనిపించకుండా తేమను పీల్చుట	మంచి ఉష్ణవాహకత
(డి) రెయాన్	బాగా పిల్చుకొంటుంది	మంచి ఉష్ణవాహకత
(ఇ) నైలాన్, మరియు పాలిమెస్టర్	తేమను అస్సలు పీల్చుకొనవు	అధమ ఉష్ణవాహకాలు

5. తంతువులను వాటి ముడిసరుకు ఆధారముగా విభజించి ఉదాహరణ ఇవ్వండి?

తంతువులను వాటి ముడిసరుకు ఆధారంగా ఇలా విభజిస్తారు.

(ఎ) **సహజమైన తంతువులు :** ఇవి మొక్కలు, జంతువులు మరియు పురుగుల నుండి వస్తాయి.

ఉదా :- ప్రత్తి, జనుము, కొబ్బరి నారా, ఉన్ని, పట్టు

(బి) **కృత్రిమమైన తంతువులు :** ఇవి రసాయన పదార్ధముల నుండి తయారు చేస్తారు.

ఉదా :- రెయోన్, పాలియెస్టర్, నైలాను, యాక్రలికు.

6. సహజమైన తంతువులను ఏ విధముగా విభజించవచ్చును?

సహజముగా లభించు తంతువులను అవి లభించు వాటిని ఆధారముగా ఇలా విభజించారు.

(ఎ) **వృక్ష సంబంధ తంతువులు :** ఇవి వృక్షాల నుంచి వస్తాయి. ప్రత్తి, జనుము, కొబ్బరి నారి వీటికి ఉదాహరణలు.

(బి) **జంతు సంబంధిత తంతువులు :** ఇవి వివిధ జంతువుల నుండి వస్తాయి. సాధారణముగా ఉన్నిని మేకలు లేదా గొఱ్ఱెల బొచ్చు నుండి తయారు చేస్తారు. అంతే కాకుండా కుందేళ్ళు, ఒంటెల కేశాలను ఉపయోగిస్తారు.

(సి) **పురుగుల నుండి తంతువులు :** సిల్కు పురుగుల నుండి సాధారణముగా పట్టును తయారు చేస్తారు.

7. సహజమైన మరియు కృత్రిమ తంతువుల ఉదాహరణలు వ్రాయండి?

(ఎ) సహజమైన తంతువులు :– ప్రత్తి, పట్టు, ఉన్ని, జనుము, కొబ్బరి నార

(బి) కృత్రిమ తంతువులు :– రెయోన్, నైలాన్, పాలియెస్టర్, యాక్రలిక్

8. పింజ మరియు నాళికా తంతులకు ఉదాహరణలు వ్రాయండి?

(ఎ) పింజ తంతువులు – ఉన్ని, ప్రత్తి, జనుము, కొబ్బరినార.

(బి) నాళికా తంతువులు – పట్టు, నైలాన్, రెమోన్, పాలిమోస్టర్

9. వస్త్రాల ధారుడ్యము గురించి వ్రాయండి?

నూలు వస్త్రాలు నీటి యందు బలముగానే ఉంటాయి. కాబట్టి బాగా రుద్ది ఉతకవచ్చును. అదే విధంగా నైలాన్ మరియు పాలియెస్టర్ వస్త్రాలను కూడా చేయవచ్చును. కాని ఉన్ని, పట్టు మరియు రెయోన్ వస్త్రాలు నీటిలో బలహీనపడతాయి. కాబట్టి వాటిని జాగ్రత్తగా ఉతకవలెను.

10. అల్లిక గురించి వ్రాయండి?

అల్లిక అనగా ఒక వస్త్రాన్ని ముడిబడిన ఉచ్చులు వాడి తయారు చేయుట. దీనిని చేతితో లేదా యంత్రాల ద్వారా చేయవచ్చును. సాధారణముగా ఈ పద్ధతిలో స్వెటర్‌లు, టీ – షర్టులు, బనియన్లు, నిక్కర్లను తయారు చేస్తారు. వీటికి తేమను అధికముగా పీల్చుకొనే శక్తి ఉంటుంది. ఇవి మంచి ఉష్ణ వాహకాలు.

11. మిశ్రమాలు వస్త్రాలు గురించి రాయండి.

రెండు, మూడు రకాల తంతువులను కలిపి చేయు వస్త్రాలను మిశ్రమాలు అని అంటారు. కాట్‌పూల్ అనే దానిని ప్రత్తి మరియు ఉన్నిని వాడి తయారు చేస్తారు. టేరీవూల్‌ను ప్రత్తి మరియు టెరిన్‌ను వాడి చేస్తారు. నూలు ఏర్పడే స్థాయిలోనే వివిధ రకాలైన తంతువులను కలిపి, గుంజి, మెలి తిప్పుట ద్వారా రకరకములైన మిశ్రమాలు ఏర్పడతాయి.

ఖాళీలను పూరించుము

1. తంతువులను ఉపయోగించి **వస్త్రములను** తయారు చేస్తారు.
2. పొడవుగా ఉండు తంతువులను **నాళికా తంతువులు** అంటారు.
3. చిన్నగా పొట్టిగా ఉండు తంతువులును **పింజా తంతువులు** అంటారు.
4. కొబ్బరి నారిను **సహజమైన తంతువు** అని చెప్పవచ్చును.
5. నైలాను మరియు యాక్రలిక్‌ను **కృత్రిమమైన తంతువులు** అని అంటారు.

6. వస్త్రాన్ని తయారు చేయుటకు రెండు రకాల నూలులను లంబకోణములో అల్లుటను **నేయుట** అంటారు.

7. ప్రత్తి మరియు ఉన్ని యొక్క మిశ్రమాన్ని **కాట్స్‌వూల్** అని పిలుస్తారు.

8. టెరిన్ మరియు ఉన్ని యొక్క మిశ్రమాన్ని **టెరివూల్** అని పిలుస్తారు.

9. అనేక తంతువుల వలన **నూలు** ఏర్పడుతుంది.

10. వివిధ రకాలైన తంతులనుండి **మిశ్రమ వస్త్రాలను** తయారు చేయవచ్చును.

11. **పింజా తంతువుల** నుండి నూలు తయారు కాదు.

12. తంతువుల తయారీని **వడుకుట** అంటారు.

13. **తంతువుల** నుండి నూలు తయారిని వడుకుట అని అంటారు.

14. వడుకుట వలన తంతువుల యొక్క **బలము** పెరుగుతుంది.

15. నూలు యొక్క మృదుత్వం తంతువులను **మెలి త్రిప్పు** విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

16. అడ్డముగా ఉండు నూలు దారాలను **అడ్డుపేక దారాలు** అని అంటారు.

17. నిలువుగా ఏర్పడు నూలును **పడుగుదారాలు** అని అంటారు.

18. వస్త్రాన్ని తయారిలో అడ్డుపేక మరియు పడుగు దారాలను వడుకుటను **నేయుట** అని అంటారు.

19. ఉన్ని వస్త్రాలు శరీర **ఉష్ణమును** నిలుపుతాయి.

20. నైలాన్ బట్టలు చాలా **బలహీనమైన** వస్త్రాలు

21. ఉన్ని బట్టలు తడిసినప్పుడు చాలా **బలముగా** ఉంటాయి.

22. తువాళ్ళ తయారీలో **నైలాన్** ను వాడాలి

23. అల్లిక ద్వారా టీ-షర్టులు మరియు **బనియన్‌లను** తయారు చేస్తారు.

24. **రసాయన పదార్థములు** నుండి కృత్రిమ తంతువులను తయారు చేస్తారు.

25. **ఉన్ని** ని మేకలు మరియు గొఱ్ఱెల బొచ్చు నుండి తయారు చేస్తారు.

26. **పట్టు తంతువులు** కాల్చుట వలన వెంటుకలు తగలబడే వాసన వస్తుంది

27. నైలాన్ కాల్చినప్పుడు **చిదమలేని గట్టిపూస** ఏర్పడుతుంది.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

28. పింజ తంతువులు నుండి వచ్చు వస్త్రాలు (డి)
(ఎ) పట్టు (బి) రెమెన్ (సి) పాలిమెస్టర్ (డి) నూలు బట్టలు

29. అధమ ఉష్ణవాహకము గల వస్త్రము (బి)
(ఎ) పట్టు (బి) నైలాన్ (సి) రెమెన్ (డి) నూలు

30. బలమైన తంతువులు గల వస్త్రము (బి)

(ఎ) ప్రత్తి (బి) నైలాన్ (సి) ఉన్ని (డి) రెమోన్

31. మెరుపు తక్కువ గల వస్త్రాలు (సి)

(ఎ) నైలాను (బి) పాలిమెస్టర్ (సి) ఉన్ని (డి) పట్టు

32. వేసవి కాలములో ఈ దుస్తులు వేసుకోవాలి (ఎ)

(ఎ) నూలు (బి) నైలాన్ (సి) ఉన్ని (డి) పాలిమెస్టర్

33. రెమోన్ కాలినప్పుడు (బి)

(ఎ) వెంట్రుకలు కాలిన వాసన (బి) కాగితము కాలిన వాసన

(సి) వాసన ఉండదు (డి) వాసనను గుర్తించలేము

జతపరుచుము.

34.	1. నాళికా తంతువులు	(C)	(A)	చిన్న పోగులు
	2. పట్టు	(E)	(B)	వృక్ష సంబంధ తంతువులు
	3. ఉన్ని	(D)	(C)	పొడుగు పోగులు
	4. పింజా తంతువులు	(A)	(D)	జంతు సంబంధ తంతువులు
	5. ప్రత్తి	(B)	(E)	పురుగులు నుండి తంతువులు
35.	1. మెరుపు వస్త్రము	(E)	(A)	నిలువు ఏర్పరచు దారాలు
	2. ఐమాలగీత ప్రభావము	(D)	(B)	అల్లిక
	3. పడుగుదారాలు	(A)	(C)	సాధారణ నేత
	4. ముడిబడిన ఉచ్చులు	(B)	(D)	ట్విల్ నేత
	5. తక్కువ ఖరీదు నేత	(C)	(E)	సాటిన్ నేత

7

పాఠం

సమాపనాలు

పరిచయం :

సమాపనాలు వస్త్రములకు ఇచ్చే ప్రక్రియ. దీని వలననే బట్టలు రంగు వెలయకుండా, ముడతలు పడకుండా ఉంటాయి. మనం క్రొత్త బట్టలు కొనడానికి వెళ్ళినప్పుడు మనము చాలా ప్రశ్నలు అడుగుతాం. ఇవి మంచి బట్టలా, రంగు వెలవవా, ముడతలు పడవా, బట్టలు ఎలా ఉతకాలి వంటివి వస్త్రానికి ఇచ్చే సమాపనాలతో సంబంధము ఉంటుంది.

లక్ష్యాలు :

- సమాపనాలు యొక్క అర్థము వివరించబడింది
- సమాపనాలు యొక్క అవసరాన్ని వివరించబడింది.
- సమాపనాలు ప్రధానమైన లేదా ప్రత్యేకమైనవిగా వర్గీకరించబడింది.
- సమాపనాలలో ఉపయోగించే రకరకాల పద్ధతుల గురించి వివరించబడింది.
- వస్త్రాలకు రంగులు వేసి పూర్తిచేసి క్రొత్త నమూనాలను సృష్టించడము.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. సమాపనము అనగా నేమి? దాని వర్గీకరణను వివరించుము?

వస్త్రమును నేయడం లేదా అల్లడం పూర్తి చేసాక, దాని యొక్క రూపములో గాని, చేతికి తగిలే భాగములో గాని లేదా మన్నికలో మార్పు తెచ్చు ఏ పని అయినను చేసిన యెడల దానిని సమాపనము అని అంటారు.

వస్త్రాలకు చేయు సాధారణ సమాపనాలను క్రింద విధంగా విభజించారు. అవేమనగా –

(ఎ) **ప్రధానమైన సమాపనాలు :** ఇవి క్రింద ఇవ్వబడినవి –

(i) **శుభ్రపరచుట** (Swering / Clearing) : వస్త్రాల తయారిలో ఏర్పడు మురికి లేదా నూనె మరకలను తీసివేసి, మృదువుగా, శుభ్రముగా ఉంచుటకు చేయు పద్ధతి.

(ii) వింజనము, వస్త్రాలు తయారి అప్పుడు అవి తెల్లగా ఉండవు. వాటిని తెల్లగా లేదా లేతరంగులుగా చేయుటకు విరంజనము చేస్తారు.

(iii) **గట్టిపరచుట** (Stiffering) వస్త్రాలకు బిగువు కల్పించుటకు సమాపనాలను కలపవలెను. దానికి పిండి లేదా జిగురును వాడతారు.

(iv) **కాలెండరింగ్** : ఇది ఒక ఇస్త్రీ విధానం. ఆవిరితో వేడి చేయబడిన రెండు రోలర్లు మధ్య నుండి పంపి చదును చేస్తారు. దీని వలన వస్త్రము చదను అయ్యి మృదువును మెరుపును పొందుతాయి.

(బి) **ప్రత్యేకమైన సమాపనాలు :**

(i) **మెర్సిరైజేషన్** (Mersirization) : ముడతలతో ఉండు వస్త్రాలను ఆకర్షణీయంగా తయారు చేయడానికి రసాయనాలు వాడి వస్త్రానికి ధృడత్వము, కళతెప్పిస్తారు. ఇది శాశ్వత సమాపనము.

(ii) **అకుంచనం నియంత్రణ :** కొన్ని వస్త్రాలు ఉతికిన తరువాత పరిమాణములో తగ్గిపోతుంది. అలా తగ్గిపోకుండా ఉండుటకు చేసే ప్రక్రియనే ఆకుంచనం నియంత్రణ అని అంటారు. అటువంటి వస్త్రాలను Sanforised అని అంటారు.

(iii) **జలజితం చేయుట :** వస్త్రాలను రసాయనాలలో కడుగుట ద్వారా లేదా రబ్బరు పూత వేయుట ద్వారా నీరు ప్రవేశించకుండా చేస్తారు. దానినే జలజితం చేయుట (Water Profing) అని అంటారు.

(సి) **ప్రత్యేకమైన సమాపనాలు :** వస్త్రాలకు రకరకాల పద్ధతులలో రంగులు వేయటం ఇక్కడ చేయబడుతుంది.

(i) **అభిరంజనము మరియు ముద్రణ :** వస్త్రాలకు రకరకాల డిజైన్‌లలో రంగులు వేయుటను అభిరంజనము అంటారు. రంగులు వాడి ఆకారాలను ముద్రించడాన్ని ముద్రణ అంటారు.

(ii) **ముళ్ళువేసే అభిరంజించుట :** తెల్లని వస్త్రం మీద ముళ్ళు వేసి దారాలలో కట్టి రంగులు వేయుటను ముళ్ళు వేసి అభిరంజించుట అని అంటారు.

ఇవి వస్త్రాలకు చేయు రకరకాల సమాపనాలు.

2. రంజనాల వర్గీకరణ గురించి తెలపండి? వాటి వలన ఉపయోగాలు ఏమి?

వస్త్రాలకు వాడే రకరకాలైన రంగులను రంజనాలు అని అంటారు. వాటి మూలాల ఆధారముగా రంజనాలను వర్గీకరించారు.

(ఎ) **సహజ రంజనాలు :** ఎక్కువగా ఇవి మొక్కలు లేదా ఖనిజాలు లేదా జంతువులు నుండి లభిస్తాయి. ఇవి మనిషికి తెలిసిన తొలి రంజనాలు. ప్రకృతిలో లభించే ముడి పదార్ధములు నుంచి వస్తాయి కాబట్టి కాలుష్యము కలిగించవు. ఇవి సహజ రంజనాలు కాబట్టి కంటికి ఇంపుగా కూడా ఉంటాయి.

(బి) **రసాయన రంజనాలు :** ఇవి కృత్రిమముగా ఉత్పత్తి చేయబడినవి. ఇవి వస్త్రాలకు వేస్తే రంగులు సమానముగా ఉండి నిలిచిపోతాయి. రంగులుపోవు. ఆమ్ల, క్షార, అజోయిక్ – నాఫ్తాల్, బాటిక్, వ్యాట్, ప్రతిచర్య అనునవి. రసాయన రంజనాలకు ఉదాహరణ.

రంజనాలు, వాటి ఉపయోగాలు

రంజనంయొక్క రకం	నీటిలో రంగు నిలిచే లక్షణం	సూర్యకాంతిలో రంగు నిలిచే లక్షణం	వస్త్రము యొక్క రకము
ప్రత్యక్ష	లేతరంగు మంచివి	కొన్ని రంగులు మంచివి	నూలు వస్త్రాలు
ప్రధానమైన	మంచివి కావు	పనికిరావు	పట్టు, ఉన్ని
అజోయిక్	ఉత్తమమైనవి	ఉత్తమమైనవి	అని వస్త్రాలు
డిస్పర్స్	ఉత్తమమైనవి	ఉత్తమమైనవి	కృత్రిమమైనవి

రంజనాలు బట్టలు పై వాడునప్పుడు 1 – 2 చెంచాల ఉప్పును వాడాలి. రంజన ద్రావణము నుండి తీసిన తరువాత బట్టని చల్లటి నీటిలో పెట్టుట వలన అధిక రంజనము పోయి బట్ట అందముగా ఉంటుంది.

3. ముళ్ళు వేసి అభిరంజించుట గురించి వ్రాయండి?

ముళ్ళువేసి అభిరంజించుట అనునది ఒక నిరోధక అభిరంజన ప్రక్రియ. అక్కడక్కడ తెల్లని చుక్కలతో అందమైన రంగులున్న "బంధాని దుప్పట్లు" ని చూసే ఉంటారు. అది ముళ్ళువేసి రంజనము చేయుట వలన కలుగుతుంది. వస్త్రాన్ని కొన్ని ప్రదేశాలలో నిరోధించి రంజనం చేయడానికి అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. అవి

(ఎ) **మార్బలింగ్** (Marbling) : వస్త్రమును తీసుకొని ఉండగా చుట్టి, దాని చుట్టూ దారాన్ని అడ్డదిడ్డంగా చుట్టి అభిరంజించవలెను.

(బి) **బైండింగ్** (Binding) : వస్త్రాన్ని ఒక స్థానము వద్ద పట్టుకొని నిర్దిష్ట విరామముతో దారాన్ని బంధించి అభిరింజించవలెను.

(సి) **నాటింగ్** (Knoting) : కోరుకున్నచోట వస్త్రానికి ముళ్ళు వేసి అభిరంజింపచేయుట

(డి) **ఫోల్డింగ్** (Folding) : వస్త్రాన్ని మడతలు వేసి, దారముతో బంధించి అభిరంజింపచేయుట.

(ఇ) **క్లంప్‌టైయింగ్** (Clump Tying) : వస్త్రాల మీద పూసలు లేదా పెంకులు పెట్టి దారముతో కట్టి అభిరంజింపచేయుట.

(యఫ్) **ట్రిటిక్** (Triteic) : దారాన్ని ఒక నిర్దిష్టమైన డిజైన్‌లో కుట్టి, దాన్ని దగ్గరకు లాగి ముడివేసి అభిరింజించుట.

అభిరంజనం చేయునప్పుడు గుర్తుపెట్టుకొవలసిన ముఖ్య విషయాలు:

(i) లేత రంగుల నుండి ముదురు రంగులను వేయాలి

(ii) బట్టలకు గంజి పూర్తిగా తీసివేయాలి

(iii) రంగులు వేసాక చల్లని నీటిలో బాగా కడగాలి

(iv) పూర్తిగా ఆరిన తరువాత దారాన్ని తీయాలి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ప్రధానమైన సమాపనాలు గురించి వ్రాయండి?

ప్రధానమైన సమాపనాలను అన్ని రకాల వస్త్రాలకు చేస్తారు. దాని వలన వాటి రూపములో మార్పు వస్తుంది. వస్త్రాలు మృదువుగా తయారవుతాయి. అవి

(i) **శుభ్రపరచుట** (Swering / Clearing) : వస్త్రాల తయారీలో ఏర్పడే నూనె మరకలను మరియు మురికి తొలగించుటకు చేయు పద్ధతి. ఇతర సమాపనాలు చేయక ముందు ఇది చేయుట చాలా అవసరం. సబ్బు ద్రావణాన్ని గాని, రసాయినాలను గాని వాడవచ్చు. శుభ్రము చేయుట వలన వస్త్రాలు మృదువుగాను, శుభ్రముగాను శోషత్వము కలిగి ఉంటాయి.

(ii) **విరంజనము :** వస్త్రాల నుండి రంగులు తీయుటకు వాడే పద్ధతి. దీని వల్ల వస్త్రానికి హాని జరగవచ్చును. కావున జాగ్రత్తగా చేయవలెను.

(iii) **గట్టిపరచుట** (Stiffering) : వస్త్రానికి బిగువు కల్పించు సమాపనం. నూలు వస్త్రాలకు పిండిని, పట్టు వస్త్రాలకు జిగురును వాడి బిగువు వచ్చేటట్లు చేస్తారు. ఆ తరువాత వస్త్రానికి మృదుత్వము, మెరుపు వస్తాయి.

(iv) **కాలెండరింగ్** (Calendering) : ఇది ఒక ఇస్త్రీ పద్ధతి. ఇందులో వస్త్రాన్ని ఆవిరిలో వేడి చేయబడిన రెండు రోలర్ల మధ్య నుండి పంపబడుతుంది.

2. ప్రత్యేకమైన సమాపనాలు గురించి వ్రాయండి?

కొన్ని వస్త్రాలకు ప్రత్యేకమైన సమాపనాలు చేస్తారు. అవేమనగా –

(i) మెర్సిరైజేషన్ (Mercerisation) : ముద్రణకు ముందు వస్త్రాలు ఆకర్షనీయముగా ఉండదు. రసాయనాలతో మెర్సిరైజ్ (Mercerise) చేసినప్పుడు, అవి ధృడముగాను, కళావంతముగాను, మృదువుగాను తయారవుతుంది. ఇది శాశ్వత సమాపనము. అభిరంజనాలు కూడా వస్త్రానికి సులవుగా పడతాయి.

(ii) అకుంచనం నియంత్రణ (Shrinkage Control) :– కొత్త బట్టలు కొన్నప్పుడు వాటిని నీటిలో పెట్టడం వలన అవి క్రుసిస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండటానికి కుంచించుకుపోతాయి. కావలసిన దానికంటే కొద్దిగా ఎక్కువ పరిమాణంలో కొని బట్టలను / వస్త్రాలను ముందుగానే నీళ్ళలో రాత్రంతా పెట్టడం ద్వారా ఈ పరిస్థితి రాకుండా చేయవచ్చు. దీనినే అకుంచనం నియంత్రణ అంటారు. ఇలా చేసిన వస్త్రాలను Sanfrised అని అంటారు.

3. అభిరంజనము మరియు ముద్రణ గురించి వ్రాయండి?

వస్త్రాలు సాధారణంగా తెల్లగా ఉంటాయి. తెల్లని వస్త్రాలకు రంగులుగాని, రంగులను డిజైన్లుగా గాని వేస్తారు. సాధారణ రంగులు వేయుటను అభిరంజనము అని, డిజైన్లగా రంగులు వేయుటాన్ని ముద్రణ అని అంటారు. రంగులు వేసే వస్త్రాలను జాగ్రత్తగా ఎన్నిక చేసుకోవాలి. రంగులు పోకుండా ఉండటానికి వాటికి తగిన సమాపనాలు ఇవ్వాలి. వస్త్రానికి అభిరంజనము కాని ముద్రణకాని ఆ వస్త్రము యొక్క అందాన్ని పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా రంజనాలు వాడేటప్పుడు వస్త్రము యొక్క ధర్మాలను తెలుసుకొని వేసుకోవాలి. రంగులుపోతాయి, అని తెలిసినప్పుడు బట్టను చల్లని ఉప్పు నీరులో పెట్టాలి. దాని వలన రంగు పోవుట కొంచెం తగ్గుతుంది. వస్త్రం యొక్క మన్నిక పెరుగుతుంది.

4. రంజనాలను వర్గీకరించి వాటి వర్గీకరణ వ్రాయండి?

బట్టలకు రంగులు వేయటాన్ని రంజనాలు వేయుట అని అంటారు. సాధారణముగా వీటిని రెండుగా వర్గీకరణ చేసారు. అవేమనగా

(ఎ) **సహజ రంజనాలు :** ఇవి ప్రకృతి నుంచి లభించేవి. సాధారణముగా మొక్కలు, జంతువులు, కీటకాలు మరియు ఖనిజాల నుండి లభిస్తాయి. ఇవి ఎటువంటి కాలుష్యాన్ని కలుగ చేయవు.

(బి) **రసాయన రంజనాలు :** ఇవి రసాయనాలు నుండి వచ్చాయి. కృత్రిమముగా తయారు చేయబడినవి. వస్త్రానికి రంగు వేసినప్పుడు సమానముగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా రంగు పోవుట వంటి సమస్యలు ఉండవు. వీటిని ఉతుకుట కూడా చాలా సులువు.

5. నూలు వస్త్రానికి అభిరంజనము చేయు విధానము గురించి క్లుప్తంగా వ్రాయండి?

నూలు వస్త్రానికి ప్రతిచర్య లేదా ప్రత్యక్ష పద్ధతులలో రంజనము చేస్తాము.

మొదట వస్త్రాన్ని తీసుకొని గాజు అంతా తీసేసి ఆర బెట్టాలి. ఒక పెద్ద పాత్రలో వస్త్రం మునిగే దాక నీరు తీసుకొని అందులో పెట్టాలి. తరువాత వస్త్రాన్ని బట్టి, దానికి వేసే రంగు తీవ్రత బట్టి రంగును చిన్న పాత్రలో తీసుకొని వేడినీటిలో ముద్దగా కలిపి 1–2 చెంచాలు ఉప్పు వేసి దానిని పెద్ద పాత్రలో నీటిలో వేసి కలపాలి. తరువాత బట్టని వేసి మరగపెట్టాలి. ఒక అరగంట సేపు చక్కగర్ర పెట్టి తిప్పుతూ మరగ పెట్టాలి. తరువాత చల్లబరచి వస్త్రానికి పట్టిన అధిక రంగును చల్లని నీటితో తొలగించాలి. తరువాత నీడలో ఆరబెట్టాలి.

6. మార్బలింగ్ మరియు బైండింగ్ అనగా నేమి ?

మార్బలింగ్ (Marbling) అనగా వస్త్రాన్ని తీసుకొని, దాన్ని ఉండగా చేసి, దానిచుట్టూ దారాన్ని చుట్టి అభిరంజించుట. బైడింగ్ (Binding) అనగా వస్త్రాన్ని ఒక స్థానములో పట్టుకొని, నిర్ధిష్ట విరామములో దారాన్ని కట్టి బంధించి అభిరంజించుట.

7. నాటింగ్ (Knotting) క్లంప్ టైయింగ్ (Clump Tying) అనగా నేమి ?

నాటింగ్ (Knotting) అనగా కోరుకున్న చోట్లలలో వస్త్రానికి ముళ్ళువేసి అభిరంజింప చేస్తారు.

క్లంప్‌టైయింగ్ (Clump Tying) అనగా వస్త్రం లో పొగులు లేదా పెంకులు పెట్టి దారములతో కట్టి అభిరంజింపచేయుట

8. ఫోల్డింగ్ (Folding) మరియు ట్రిటిక్ (Tritik) గురించి చేయండి ?

ఫోల్డింగ్ (Folding) నందు వస్త్రాన్ని మడతలు పెట్టి దారములో గట్టిగా బంధించి తరువాత అభిరంజింపచేయుట ట్రిటిక్ (Tritik) అనగా దారములో ఒక నిర్దిష్టమైన డిజైన్‌లో కుట్టి దారాన్ని లాగి ముడివేయాలి. ఆ తరువాత అభిరంజించవలెను.

9. అభిరంజించునప్పుడు గుర్తుంచుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమి?

అభిరింజించునప్పుడు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు –

(ఎ) అభిరంజించునప్పుడు లేత రంగులు నుండి ముదురు రంగులు వేయాలి.

(బి) బట్టలకు ఉన్న గంజిని పూర్తిగా తొలగించాలి. లేని యెడల రంగులు సరిగ్గా అద్దవు.

(సి) వస్త్రాన్ని అరబెట్టి ముందు చల్లని నీటిలో బాగా కడగాలి.

(డి) వస్త్రాలు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత దారాన్ని తీసివేయాలి.

10 బ్లాక్ ముద్రణ గురించి వ్రాయండి?

బ్లాక్ ముద్రణ అనగా వస్త్రాన్ని తీసుకొని దాని మీద కొయ్యతో చేసిన డిజైన్ మీద రంగును అంటించి అద్దవలెను. ఈ విధంగా ఒక అందమైన డిజైన్ వస్తుంది. ఇది ఒక రకమైన అభిరంజింపచేయు విధానము.

11. సమాపనాలు అనగా నేమి?

నేయడం లేదా అల్లడం అయిన తరువాత వస్త్రము యొక్క రూపము (కనబడేది), ఉపరితలము (చేతికి తగిలేది) మరియు మన్నిక (వస్త్రము పనితీరు) మొదలగునవి వాటిని మార్చడానికి వస్త్రానికి చేసే ఎటువంటి పనినైనా సమాపనము అంటారు.

శుభ్రపరచుట, విరంజనము, గట్టి పరచుట మరియు ఇస్త్రీ చేయడం సాధారణముగా చేయు ప్రధానమైన సమాపనాలు.

ఖాళీలను పూరించుము

1. ఉతికిన ప్రతీసారి గంజిపెట్టడాన్ని **తాత్కాలిక** సమాపనం అని అంటారు.
2. వస్త్రాన్ని ప్రతీసారీ ఉతికినప్పుడు ఇస్త్రీ చేయవలసిన అవసరం రాకుండా సమాపనము చేసిన యెడల దాని **శాశ్వత** సమాపనం అని అంటారు.
3. నూనె మరకలు మరియు మురికిన తొలగించుటకు వాడే పద్ధతిని **శుభ్రపరచుట** అని అంటారు.
4. రంగులు తీసి వేయుటకు వాడే పద్ధతిని **విరంజనము** (Bleaching) అని అంటారు.
5. పిండి లేదా జిగురు బట్టలకు పట్టించడాన్ని **గట్టిపరచుట** (Stiffering) అని అంటారు.
6. వస్త్రమును ఆవిరితో వేడి చేయబడిన రెండు రోలర్లు మధ్య నుండి పంపి చదును చేయు విధానమును **కాలెండరింగ్** (Calendering) అని అంటారు.
7. రసాయనాలు గాని, రబ్బరు పూత వాడి నీరు వస్త్రములోనికి నీరు ప్రవేశించకుండా చేయు పద్ధతి **జలజితం చేయుట** (Water proofing) అని అంటారు.
8. మెర్సిరైజేషన్ ఒక **శాశ్వత** సమాపనము
9. అకుంచన నియంత్రణ చేసిన వస్త్రముపై **Sanforised** అని ముద్రించబడి ఉంటుంది.
10. మొక్కలు మరియు ఖనిజాలు నుండి వచ్చు రంజనాలను **సహజ రంజనాలు** అని అంటారు.
11. వస్త్రము యొక్క పరిమాణము తగ్గకుండా ఉండటానికి వస్త్రాలకు **అకుంచనం నియంత్రణ** అని అంటారు.
12. ముళ్ళు వేసి అభిరంజించు ప్రక్రియను **నిరోధక అభిరంజన** ప్రక్రియ అని అంటారు.
13. రంగులు వెలసిపోయినను ఇష్టపడే వస్త్రాలు **జీన్సులు**
14. నూలు వస్త్రాలను గట్టిపరచుటకు **గంజిపిండిని** వాడతారు.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

15. వస్త్రాన్ని తెల్లగా చేయు పద్ధతి (ఎ)

(ఎ) నిరంజనము (బి) శుభ్రపరచుట

(సి) గట్టిపరచుట (డి) జలజతం చేయుట

16. అకుంచన నియంత్రణను చేసిన వస్త్రముపై ముద్రించబడి ఉండును. (సి)

(ఎ) జలజితం చేయుట (బి) మెర్‌సిర్‌జైసన్

(సి) Sanforised (డి) గట్టిపరచుట

17. పట్టును బిగువుగా చేయడానికి వాడేది (డి)

(ఎ) గంజి (బి) రేసిన్ (సి) రంగులు (డి) జిగురు

18. రసాయన రంజనం (సి)

(ఎ) ఖనిజాలు (బి) మొక్కలు (సి) నాఫ్తాల్ (డి) కీటకాలు

19. వస్త్రాన్ని బిగువుగా చేయు ప్రక్రియ (బి)

(ఎ) నిరంజనము (బి) గట్టిపరచుట (సి) జలజతం చేయుట (డి) శుభ్రపరుచుట

జతపరుచుము.

20. 1. ముళ్ళు వేయుట (బి) (ఎ) మార్బలింగ్

2. దారముతో డిజైన్‌చేసి ముడి (సి) (బి) నాటింగ్

3. పూసలు వాడి ముళ్ళు వేయుట (డి) (సి) ఫోల్డింగ్

4. ఉండగా చుట్టుట (సి) (డి) క్లంప్ టైయింగ్

21. 1. బట్టలు తరగుదలను పోయుట (డి) (ఎ) శుభ్రపరచుట

2. నీరు ప్రవేశించకుండుట (ఇ) (బి) విరంజనము

3. తెల్లగా చేయుట (బి) (సి) గటిపరచుట

4. గంజి పెట్టుట (సి) (డి) అకుంచనం నియంత్రణ

5. నూనె మరకలు తీయుట (ఎ) (ఇ) జలజితం చేయుట

8 పాఠం

దుస్తుల పరిరక్షణ మరియు నిర్వహణ

పరిచయం :

దుస్తులను వాడుట వలన అవి మురికి అవుతాయి. అప్పుడు వాటిని ఉతికి, ఆరవేసి తరువాత ఇస్త్రీ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఇలా ఉపయోగించుట వలన వాటిని ఎక్కువ కాలం జాగ్రత్తగా ఉంచవచ్చు. అందుకని దుస్తులను ఎలా పరిరక్షించుకోవాలో తెలుసుకొనుట కూడా చాలా అవసరం. కొన్నిటికి వేడినీరు ఉపయోగించకూడదు. కొన్నిటికి డిటర్జెంట్ ఉపయోగించకూడదు. కొన్నిటిని నీటిలో నానపెట్టకూడదు. కొన్ని దుస్తులను నీడలో ఆరపెట్టాలి. ఇలా మనం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకొనుట వలన దుస్తుల మన్నికను పెంచవచ్చును.

లక్ష్యాలు :

- చలువ చేయుట యొక్క అర్థము వివరించబడింది.
- చలువ చేయుట యందు గల వివిధ దశలు.
- మరకల యొక్క అర్థము మరియు వాటిని తొలగించు విధానము
- దుస్తుల భద్రత గురించి వివరాలు
- వివిధ వస్త్రాలను ఉతికే విధానాలు మరియు ఇస్త్రీ చేయుట.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. దుస్తుల పరిరక్షణ మరియు వాటి నిర్వహణ గురించి వ్రాయండి.

జ : దుస్తులను పరిరక్షించుట వలన వాటి మన్నిక పెరుగుతుంది. పరిరక్షించునప్పుడు చేయవలసిన ముఖ్యమైనవి ఏవనగా –

(ఎ) దుస్తులను గాలి లేదా బ్రష్ వాడి దుమ్ము లేకుండా దులుపుట

(బి) చిరిగిన దుస్తులను సరిచేయుట

(సి) మరకలను వెంటనే తొలగించుట

(డి) సరియైన చలువ విధానమును ఎన్నుకొనుట

(ఇ) సరిగ్గా ఇస్త్రీ చేయుట

(యఫ్)ఇస్త్రీ అయిన దుస్తులను జాగ్రత్త భద్రపరచుట

(ఎ) **దుస్తులను గాలి లేదా బ్రష్‌తో ఎయిరింగ్ :** ఉన్ని వస్త్రాలను మనము తరచు ఉతకలేము. కాబట్టి వాటిని వాడిన తరువాత భద్రపరచే ముందు బాగా దులిపి, గాలి తగిలే ప్రదేశములో ఆరబెట్టాలి. పోగులున్న దిశలో బ్రష్‌తో మృదువుగా దులపాలి.

(బి) **చిరిగిన దుస్తులకు సరిచేయుట :** చిరిగిన వస్త్రాలను వెంటనే కుట్టి సరిచేయాలి. అలా కాకుండా పిన్నులు పెట్టి తాత్కాలికంగా సరి చేసి వాడిన యెడల ఉతికినప్పుడు అవి ఇంకా ఎక్కువ పాడవుటకు ఆస్కారము ఉంది.

(సి) **మరకల తొలగింపు :** దుస్తులపై ఏదైన మరకలు పడినప్పుడు సాధ్యమైనంత వరకు వెంటనే తొలగించాలి. మరకను గుర్తించి దాని తత్వము బట్టి శుభ్రపరచాలి. అలా చేయకుంటే దుస్తులు పాడవుటకు అస్కారము కలదు.

(డి) **చలువ చేయు పద్ధతులు :** దుస్తుల తత్వమును బట్టి వాటిని ఎలా ఉతకాలి, పిండుట, ఆరవేయుట మరియు ఇస్త్రీ చేయుటను అనుసరించాలి. అన్ని దుస్తులను మనం నానపెట్టి ఉతకలేము. కొన్నిటిని ఎండలో వేయకూడదు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనుట వలన దుస్తుల మన్నిక పెరుగుతుంది.

(ఇ) **ఇస్త్రీ విధానము :** దుస్తులను బట్టి వాటికి వాడవలసిన వేడి ఉంటుంది.

(i) ఉన్ని, పాలియెస్టర్, నైలాను మరియు టెరిలీను కు తక్కువ వేడి అనగా 150^0C క్రింద వాడవలెను.

(ii) పట్టు మరియు రెయెన్‌లకు ఒక మోస్తరు వేడి అనగా 180^0C

(iii) నూలు మరియు లినెన్ వస్త్రాలకు ఎక్కువ వేడి అనగా 250^0C

ఈ విధముగా దుస్తుల కొరకు తగిన పరిరక్షణ తీసుకోవాలి.

2. మరకలు గురించి వ్రాయండి? వాటిని ఎలా తొలగించాలో వివరించండి?

దుస్తులపై మురికి కాకుండా ఇతర విధమైన వాటిని మరకలు అని అంటారు. అన్నము తినేటప్పుడు కూర మీద పడితే అక్కడ మరక ఏర్పడుతుంది. తాజా మరకలను సులువుగా తీసివేయవచ్చు. ఎండిన మరకలను తొలగించే ప్రయత్నములో వస్త్రాలు పాడవుటకు ఆస్కారము కలదు.

మరకలను క్రింద విధంగా గుర్తించవచ్చును. అవేమనగా –

(ఎ) **రంగు :** ప్రతి మరకకు నిర్ధిష్టమైన రంగు ఉంటుంది. కూర మరకలు పసుపు రంగులోను, కాఫీ, టీ మరకలు గోధుమ రంగులోను, గడ్డి మరకలు ఆకుపచ్చ రంగులోను ఉంటాయి.

(బి) **వాసన :** కొన్ని మరకలకు ప్రత్యేకమైన వాసన ఉంటుంది. గుడ్డు లేక పెయింటు మరకలు.

(సి) **అనుభూతి :** మరకల వలన ఒక విధమైన అనుభూతి వస్త్రానికి కలుగుతుంది. పెయింటు అయినప్పుడు వస్త్రము బిగుతుగా అవుతుంది. అలాగే బూట్ పాలిష్ లేదా లిప్‌స్టిక్ వలన జారుడు తత్వము కలుగుతుంది.

వస్త్రాలపై అయిన మరకలను ఈ విధంగా వర్గీకరించవచ్చును.

(ఎ) వృక్ష సంబంధ మరకలు – టీ, కాఫీ, పళ్ళు

(బి) జంతు సంబంధ మరకలు – పాలు, రక్తము, గుడ్డు, ఐస్‌క్రీము, పెరుగు

(సి) జిడ్డు మరకలు – కూరలు, పచ్చడి, బూట్ పాలిష్, లిప్‌స్టిక్

(డి) ఖనిజ మరకలు – తుప్పు

(ఇ) గడ్డి మరకలు

(యఫ్)ఇతర మరకలు – రంజనము, సిరా, బాల్ పాయింట్ పెన్ను, బూజా, చెమట.

ఈ మరకలను తొలగించుటకు డిప్పింగ్ (dipping) లేదా స్పాంజింగ్ పద్ధతులు వాడవచ్చును.

(i) **డిప్పింగ్ :** ఈ పద్ధతిలో మరకలను తొలగించుటకు దుస్తులను నీటిలో నానబెట్టాలి. ఎక్కువ మరకలు కాని పెద్ద మరకలు ఉన్న ఎడల ఈ విధంగా చేయాలి.

(ii) **స్పాంజింగ్ :** ఇది సర్వసాధారణ విధానము. మరక ప్రదేశము క్రింద కాగితము గాని పాత గుడ్డ గాని పెట్టాలి. ఇది మరక వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధిస్తుంది. తరువాత స్పాంజి తీసుకొని సరైన ద్రావణంలో ముంచి దాని మరకపై ఉంచి రుద్దాలి. ఇది చాలా జాగ్రత్తగా నెమ్మదిగా చేయాలి.

మరకలు పడినప్పుడు వాటిని తొలగించిన యెడల వస్త్రాలు బలహీనపడే అవకాశము కలదు.

3. వివిధ దుస్తులపై రకరకాల మరకలను ఎలా తొలగించాలి. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమి?

దుస్తులపైన మురికి కాకుండా ఇతర ఏవైనా ఉండిన యెడల వాటిని మరకలు అంటారు. అన్ని మరకలను ఒకే విధానంలో తీసివేయుటకు ప్రయత్నించరాదు. వస్త్రాలను బట్టి మరకలు తీసివేయుటకు ప్రయత్నము చేయాలి. కొన్ని మరకలు తీయుటను క్రింద ఇవ్వబడినవి.

(ఎ) **టీ, కాఫీ, పళ్ళు, చాక్లెట్ మరకలు :** తెల్లని నూలు వస్త్రాలైనచో తాజా వాటిని తీయుటకు మరిగేనీటిని వేయాలి. పాతవి తీయుటకు గ్లిసరిన్‌లో ముంచాలి. రంగు నూలు వస్త్రాలకు పట్టు, ఉన్ని, నైలాన్ మరియు కృత్రిమ వస్త్రాలపై తీయుటకు వెచ్చని నీటిని బొరాక్స్ పొడిని కలిపి వాడాలి. (2 కప్పుల నీటిలో 1/2 చెంచా బొరాక్స్ పొడి).

(బి) **రక్తము, గ్రుడ్డు మరియు మాంసము మరకలు :** అన్ని రకాల వస్త్రాలను చల్లని నీరు మరియు సబ్బుతో శుభ్రపరచాలి.

(సి) **వెన్న, నెయ్యి, నూనె, కూర మరకలు :** తాజాగా ఉన్నప్పుడు టాల్కమ్ పొడిని మరకపై వేసి కొన్ని గంటలు ఉంచాలి. తరువాత దులపాలి. జిడ్డుని పీల్చుకొని పొడి రాలిపోతుంది. తరువాత నూలు వస్త్రాలను వేడి నీటిలోను పట్టు, ఉన్ని వస్త్రాలను గోరువెచ్చని నీటిలోను శుభ్రము చేయాలి.

(డి) **సిరా మరకలు :** తాజా సిరా మరకలకి చల్లని నీరు మరియు సబ్బు వాడాలి. పాతవాటిని పులిసిన మజ్జిగలో కొంతసేపు ఉంచాలి. తరువాత మరకను విరంజనం చేయాలి. రంగు దుస్తులను ఉన్ని, పట్టు వంటి బట్టలను నీడలో ఎండబెట్టాలి.

(ఇ) **పాన్ మరకలు :** మరక తాజాగా ఉన్నప్పుడు ఉల్లిపాయ ముద్దను వ్రాసి ఎండలో ఉంచాలి.

(యఫ్)**గోరింటాకు మరకలు :** తాజా మరకలను వెచ్చని పాలలో అర్ధగంట నానపెట్టి ఉతకాలి. పాత మరకలు ఐనచో ఈ పద్ధతిన 2-3 సార్లు చేయాలి.

(జి) **లిప్‌స్టిక్, బాల్‌పెన్ మరియు గోళ్ళరంగుల మరకలు :** స్పిరిట్ లేదా కిరోసిన్‌తో నెమ్మదిగా స్పాంజింగ్ చేయాలి. పాత మరకలకు ఈ పద్ధతి 2-3 సార్లు వాడాలి.

ఈ విధంగా వివిధ మరకలను తీసివేయాలి.

4. మరకలు తొలగించేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి వ్రాయండి?

మరకలు పడినప్పుడు కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మరకలు తీసేటప్పుడు క్రింద విషయాలు పాటించాలి.

(ఎ) మరకలను జాగ్రత్తగా తొలగించిన యెడల వస్త్రాలు భద్రముగా ఉంటాయి.

(బి) మరకలను వీలయినంతవరకు తాజాగా ఉన్నప్పుడే తొలగించాలి.

(సి) మరకలు పడిన వస్త్రం యొక్క లక్షణాలు గుర్తించాలి. నూలు లేదా ఉన్ని లేదా పట్టు లేదా కృత్రిమ వస్త్రాలు.

(డి) మరకల యొక్క నైజం బట్టి అవి తొలగించుటకు ప్రయత్నించాలి.

(ఇ) తెలియని మరకలను, తేలికయినప్పుడు ప్రారంభించి తరువాత సంక్లిష్టమైన పద్ధతులు వాడాలి.

(యఫ్)వస్త్రాల తత్వము బట్టి అవి పాడుకాకుండా ఉండే రసాయనాలను వాడాలి.

(జి) సున్నితమైన లేదా రంగువస్త్రాలకు రసాయనాలను మొదట తక్కువ భాగంలో వాడాలి. ఒక వేళ వస్త్రం పాడైతే అవి వాడకూడదు.

(యచ్)బలమైన కారకము ఒకసారి వాడే కంటే బలహీనమైన కారకాలను పలుసార్లు వాడుట ఉత్తమమైనది.

(i) రసాయనాలను పూర్తిగా తొలగించటానికి నీటిలో బాగా జోడించాలి. ఆ తరువాత సబ్బునీటిలో ఉతకాలి.

(ii) సూర్యకాంతిలో సహజమైన నిరంజనముగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి ఎండలో వేయాలి. బట్టల తత్వము బట్టి అవసరమైతే నీడలో వేయాలి.

5. చలువ చేయు పద్ధతులు గురించి వివరించండి?

బట్టలపై ఉన్న మురికిని లేదా మరకలు తొలగించుటకు చలువ చేయుట చాలా అవసరము. బట్టల యొక్క తంతువుల లక్షణాలను చలువ చేయునప్పుడు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. చలువ చేయు పద్ధతులు :

(ఎ) ఘర్షణ తో శుభ్రము చేయుట (Friction Washing)

(బి) పిండి పిసుకుట (Kneeding and Squeezing)

(సి) యంత్రాల ద్వారా శుభ్రపరచుట (Washing machine)

వాటి వివరాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి -

(ఎ) **ఘర్షణలో శుభ్రము చేయుట :** నూలు వస్త్రాలు వంటి దృఢమైన వాటిని ఈ పద్ధతిలో చేయవచ్చును. ఆ పద్ధతులు ఏవనగా

(i) **చేతి ఘర్షణతో ఉతుకుట :** చేతితో బలముగా రుద్దటంతో శుభ్రము చేస్తాము. రుమాలు వంటి వాటికి వాడవచ్చు. సబ్బును పొదుపుగా వాడటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

(ii) **ప్లాస్టిక్ బ్రష్‌తో ఘర్షణ :** గట్టి వస్త్రాలను ఈ పద్ధతిలో బాగా శుభ్రము చేయవచ్చును.

(iii) **కర్రతో కొట్టుట :** దుప్పట్లు వంటి వస్త్రాలను ఈ పద్ధతిలో చేయవచ్చును. కాని వస్త్రాలు పాడవటానికి అవకాశము ఉంది.

(బి) **పిండి, పిసుకుట ద్వారా శుభ్రపరచుట :** పట్టు, ఉన్ని, రెయాన్ వంటి సున్నితమైన వస్త్రాలను ఈ పద్ధతిలో శుభ్రము చేయాలి. ఈ విధానములో సబ్బు వాడి చేతుల మధ్యలో నెమ్మదిగా రుద్దాలి. అలా చేయుట వలన వస్త్రాలు పాడుకాకుండా ఉంటాయి. ఎక్కువ కాలము భద్రముగా ఉంటాయి.

(సి) **యంత్రములతో శుభ్రపరచుట :** ఈ యంత్రాలు పెద్ద పెద్ద సంస్థలవారు. పనివారిని తగ్గించుటకు ఉపయోగపడతాయి. ఈ రోజులలో ఇళ్ళలో కూడా వీటిని వాడుతున్నారు. ఉతికే సమయం, వస్త్రరకము మరియు పట్టిన మరక బట్టి ఉతకవచ్చును. ఈ యంత్రాలలో బట్టలను ఆరబెట్టవచ్చును. దుప్పట్లు, కర్టెన్లు వంటి వస్త్రాలను శుభ్రముగా ఉతికి ఆరబెట్టుటకు ఈ యంత్రాలను వాడవచ్చు. నూలు వస్త్రాలు ఉతకటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఉన్ని లేదా పట్టు వస్త్రాలను తక్కువ సమయంలో ఉతకవచ్చు. ఈ వాషింగ్‌మెషిన్ అను యంత్రాన్ని వాడడానికి ముందు దానిలో వచ్చే పుస్తకాన్ని చదవడం చాలా అవసరం.

6. నూలు వస్త్రాలను చలువ చేయు విధానముగా క్లుప్తంగా వ్రాయండి?

నూలు వస్త్రాలను తీసుకొని వాటిని నీటిలో నానబెట్టాలి. దాని వలన మురికిపోతుంది. తెల్లవస్త్రాలను, రంగువస్త్రాలను సబ్బు నీళ్ళలో వేరు వేరుగా నానబెట్టాలి. అలా చేయుట వలన ఉపయోగించే సమయం మరియు శక్తి తగ్గుతాయి. నానబెట్టేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు –

(ఎ) నానబెట్టుటకు తగినంత నీరు వాడాలి.

(బి) మురికి బట్టలను గోరు వెచ్చని నీరులో పెట్టాలి.

(సి) ఎక్కువ బట్టలను ఒకే చోట ఒకేసారి నానబెట్టరాదు.

(డి) ఒకటి లేదా రెండు గంటలు మాత్రమే నానబెట్టాలి.

ఉతకుట : ఘర్షణ తో శుభ్రము చేయాలి. బాగా మురికిబట్టలకు సబ్బు బిళ్ళ కూడా వాడవచ్చు. తరువాత చేతితో గాని బ్రష్‌తో గాని శుభ్రముగా రుద్దాలి.

జాడించుట : ఉతికిన తరువాత సబ్బు పోయేవరకు జాడించాలి. దీనికి చల్లని నీరు వాడాలి.

గట్టిపరచుట : లోపాలు గల వస్త్రాలు మినహాయించి అన్ని రకాల నూలు వస్త్రాలను గట్టిపరచవచ్చును. గంజిపెట్టి గట్టిపరచుట వలన నూలు వస్త్రాలు మృదువుగాను, మెరుపు కలిగి కొత్తగా ఉంటాయి. గంజిపెట్టడం వలన మురికి త్వరగా అంటదు. గంజిని తయారు చేయుటకు నీటిని మరగపెట్టి అందులో మైదా పిండి / గంజి పిండిని చల్లనీరు మిశ్రమాన్ని వేసి గట్టి బడేంతవరకు కలియబెట్టాలి. గంజి పారదర్శకముగా తయారైనప్పుడు పొయ్యి మీద నుంచి దించి చల్లబరచాలి.

ఈ గంజిని మళ్ళీ నీటిలో కలిపి దుస్తులకు పెట్టాలి. దుస్తులను గంజి నీటిలో ముంచే ముందు చల్లనీటిలో తడపాలి. తరువాత గంజిలో పెట్టి పిండి, ఎండలో ఆరబెట్టాలి.

ఇస్త్రీ చేయుట : ఇలా గంజి పెట్టిన దుస్తులను ఇస్త్రీ చేయాలి.

నీలి మందు పెట్టుట : తెల్లని నూలు వస్త్రాలను ఉతికిన తరువాత తెల్లదనం కొంత కోల్పోయి పచ్చగా కనబడతాయి. ఆ పచ్చదనం లేకుండా తెల్లగా కనబడుటకు నీలిమందు పెట్టాలి. నీలిమందును ఒక బట్టలో పెట్టి మూటకట్టి నీటిలో కలపాలి. తరువాత వస్త్రాలను ఆ నీటిలో పెట్టి, పిండి ఆరబెట్టాలి. ఈ నీలిమందును గంజిలో కూడా కలపవచ్చు.

గంజి మరియు నీలిమందు పెట్టిన తెల్లని వస్త్రాలను ఎండలో ఆరపెట్టాలి. రంగువస్త్రాలను నీడలో ఎండ పెట్టాలి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. పట్టు వస్త్రాలను ఉతుకునప్పుడు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమి?

(ఎ) నాన పెట్టరాదు

(బి) గోరువెచ్చని నీరు వాడాలి.

(సి) రీటా లేదా కుంకుడు రసాన్ని వాడినచో బట్టల మన్నిక పెరుగుతుంది.

(డి) గట్టిగా పిండరాదు.

(ఇ) సబ్బు పూర్తిగా పోవువరకు నీటిలో జాడించవలెను.

(యఫ్) ఎండలో ఆరపెట్టరాదు. నీడలో వేయాలి.

2. ఉన్ని వస్త్రాలను ఉతుకునప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమి?

(ఎ) నాన పెట్టరాదు.

(బి) గోరు వెచ్చని నీటిని వాడవలెను.

(సి) నెమ్మదిగా ఉతకవలెను.

(డి) తడివస్త్రాలను వ్రేలాడదీసి ఆరపెట్టరాదు.

(ఇ) నీడలో ఆర పెట్టవలెను.

3. యంత్రములో (Washing Machine) శుభ్రపరచుట గురించి వ్రాయండి?

శభ్రపరచు యంత్రము మన ఇళ్ళలో కూడా ఉంటున్నాయి. ఉతికే సమయము వస్త్రరకము మరియు పట్టిన మట్టి మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. దుప్పట్లు, కర్టెన్లు వంటి వస్త్రాలను ఉతికి ఆరబెట్టుటకు యంత్రాలు ఉపయోగపడతాయి.

4. గట్టి పరచుట (Stiffering) గురించి వ్రాయండి?

అన్ని రకాల నూలు వస్త్రాలను గంజిపెట్టి గట్టిగా చేయవచ్చు. గంజి పెట్టడం వలన నూలు వస్త్రాలకు మృదుత్వము, మెరుపు మరియు తాజాదనము కలుగుతాయి. గంజిపెట్టుట వలన వస్త్రాలకు మురికి త్వరగా అంటదు.

5. వస్త్రాలకు నీలిమందు ఎలా పెట్టాలి?

నీలిమందును తెల్లని వస్త్రాలకు మాత్రమే పెడతారు. ఉతికిన తరువాత తెల్లని వస్త్రాలు సాధారణముగా పచ్చగా అవుతాయి. అవి తెల్లగా ఉండుటకు నీలిమందు పెడతారు. ఒక చెంచా నీలిని ఒక చిన్న బట్టలో పెట్టి, మూట గట్టి, దానిని నీటిలో వేయాలి. తరువాత తెల్లని బట్టలను నీటిలో వేసి, పిండి, ఆరబెట్టాలి. తెల్లని నూలు దుస్తులకు గంజి, నీలిని నీటిలో కలిపి గంజి పెట్టవచ్చును.

6. చలువ చేయుట యొక్క అర్థము ఏమి?

చలువ చేయుట అంటే ఉతుకుట మాత్రమే కాదు. దానిలో పాటు సరిగ్గా ఆరవేయుట, ఇస్త్రీ చేసి భద్రపరచుట కూడా ఉంటాయి.

7. చలువ చేయుట యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమి?

(ఎ) చలువ చేయుట వలన దుస్తులకు పట్టిన మురికి, చెమట, జిడ్డులను తొలగించవచ్చును.

(బి) వ్యక్తిగత శుభ్రతకు తోడ్పడుతుంది

(సి) దుస్తులు శుభ్రముగా కనబడతాయి.

(డి) వస్త్రాల యొక్క మన్నిక పెరుగుతుంది.

8. మరకల వర్గీకరణ గురించి క్లుప్తంగా వ్రాయండి?

మరకలను ఈ విధంగా వర్గీకరించారు.

(ఎ) వృక్ష సంబంధ మరకలు – టీ, కాఫీ, పళ్ళు

(బి) జంతు సంబంధ మరకలు – పాలు, రక్తము, గ్రుడ్డు. ఐస్‌క్రీమ్.

(సి) జిడ్డు మరకలు – పచ్చడి, కూర, బూట్ పాలిష్, లిప్‌స్టిక్.

(డి) ఖనిజమరకలు – తప్పు

(ఇ) గడ్డి మరకలు

(యఫ్) ఇతర మరకలు – సిరా, బాల్‌పాయింట్, పెన్ను, చెమట.

9. ఇస్త్రీ చేయుట గురించి వ్రాయండి?

ఉతికి, ఆరవేసినప్పుడు వస్త్రాలకు ముడతలు వస్తాయి. అవి తీసివేయుటకు ఇస్త్రీ చేయవలెను. వివిధ వస్త్రాలకు వేడిలో తేడా ఉంటుంది.

(ఎ) తక్కువ వేడి	150^0C	–	ఉన్ని, పాలియెస్టరు, నైలాను, టెరిలీను
(బి) ఒక మాదిరి వేడి	180^0C	–	పట్టు, రేయాను
(సి) అధిక వేడి	250^0C	–	నూలు, వస్త్రాలు, లినెన్

10. మరకలు తీసివేయుటకు తీసుకోవలసిన 4 జాగ్రత్తలు ఏమి?

(ఎ) మరకలను తాజాగా ఉన్నప్పుడు తొలగించవలెను.

(బి) రసాయనాలు వాడినప్పుడు అవి తొలగిపోవు వరకు నీటిలో బాగా జోడించాలి.

(సి) బలమైన కారకము వాడుట కంటే బలహీనమైన కారకాలను పలుసార్లు వాడుట మంచి.

(డి) మరకలను సరిగ్గా తొలగించని యెడల బట్టలు / వస్త్రాల యొక్క మన్నిక తగ్గుతుంది.

ఖాళీలను పూరించుము

1. చలువ చేయుట అంటే **ఉతుకుట** మాత్రమే
2. ఉతుకుట, ఆరవేయుట మరియు ఇస్త్రీ చేయుటను **చలువ చేయుట** అని అంటారు.
3. రంగు, వాసన, అనుభూతిలతో **మరకల** ను గుర్తించవచ్చును.

4. టీ, కాఫీ, పళ్ళు వలన **వృక్ష సంబంధ మరకలు** అవుతాయి.

5. పాలు, రక్తము, గ్రుడ్డు వలన **జంతు సంబంధ** మరకలు అవుతాయి.

6. ఖనిజ మరకలు **తుప్పు** వలన అవుతాయి.

7. మరకలు పడినప్పుడు వాటిని వేరే తడిగుడ్డ వాడి తొలగించడానికి **స్పాంజింగ్** అని అంటారు.

8. గోరింటాకు మరకలు తొలగించుటకు **వెచ్చని పాల** లో అరగంట నానపెట్టాలి.

9. వెన్న, నెయ్యి మరియు కూర మరకలను తీసివేయుటకు **వేడి నీటిని** వాడవలెను.

10. గంజి పెట్టుట వలన నూలు వస్త్రాలు **మెరుపు** పెరుగుతుంది.

11. నూలు వస్త్రాలను **ఎండ** లో ఆరబెట్టాలి.

12. పట్టు వస్త్రాలను **నీడ** లో ఆరబెట్టాలి.

13. గట్టి పరచుటకు ఏమి వాడతారు (సి)

(ఎ) నీలిమందు (బి) సబ్బు (సి) గంజి (డి) ఏమి లేదు

14. ఇస్త్రీ చేయునప్పుడు తక్కువ వేడి అంటే (బి)

(ఎ) 110^0C (బి) 150^0C (సి) 90^0C (డి) 180^0C

15. ఇస్త్రీ చేయునప్పుడు ఎక్కువ వేడి అంటే (సి)

(ఎ) 240^0C (బి) 260^0C (సి) 250^0C (డి) 255^0C

16. పట్టు వస్త్రాలను ఉతుకునప్పుడు నీరు ఎలా ఉండాలి (సి)

(ఎ) వేడిగా (బి) చల్లగా

(సి) గోరువెచ్చగా (డి) నీరు అవసరము లేదు.

జతపరుచుము.

17.

1. స్పిరిట్	(డి)	(ఎ)	సిరా
2. వేడినీరు	(ఇ)	(బి)	పాన్
3. ఉలిపాయముద్ద	(బి)	(సి)	గోరింటాకు
4. చల్లనినీరు, సబ్బు	(ఎ)	(డి)	పెయింట్
5. వెచ్చని పాలు	(సి)	(ఇ)	నూనె

18.

1. ఖనిజ మరకలు	(డి)	(ఎ)	కాఫీ
2. ఇతర మరకలు	(ఇ)	(బి)	రక్తము
3. వృక్ష మరకలు	(ఎ)	(సి)	కూర
4. జిడ్డు మరకలు	(సి)	(డి)	తుప్పు
5. జంతుమరకలు	(బి)	(ఇ)	సిరా

యూనిట్ - 4

గృహ నిర్వహణ

9

పాఠం

గృహ నిర్వహణ

పరిచయం :

మనుషులకు ప్రధాన అవసరాలలో 'గృహము' ఒకటి. ఇళ్ళలో అనేక రకాలు ఉంటాయి. ఫ్లాటు బంగళా మొదలగునవి. ఇంటిని ఎన్నుకునేటప్పుడు దృష్టిలో ఉంచుకోవలసిన అంశాలు ఏమిటి? ఇంటిలోని ప్రదేశమును ఎంత చక్కగా వినియోగించుకొనగలుగుతారు? ఇంటిని అలంకరించుకొనేటప్పుడు ఎటువంటి చిట్కాలను పాటించాలి? వీటికి, మరికొన్ని ప్రశ్నలకు ఈ పాఠ్యాంశములో జవాబు పొందుతారు.

లక్ష్యాలు :

- గృహము యొక్క విధులను తెలుసుకొనుట
- ఇంటిలో తగినంత గాలి, వెలుతురు కలిగించే మార్గాలను సూచించుట
- తక్కువ గాలి, వెలుతురు మరియు అనారోగ్యమునకు గల సంబంధాలను సూచించగల్గుట.
- ఇంటి చుట్టూ పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ యొక్క మార్గాలను గుర్తించుట
- ఇంటి వద్ద చెత్తను క్షేమంగా పారవేసే విధానమును వ్యవస్థీకరించుట
- ఇంటిలోని రకరకాల తలాలను శుభ్రము చేయుట
- పని ప్రాంతాలను సమర్ధవంతంగా మరియు అందంగా వ్యవస్థీకరించుట.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. గృహము నిర్వచించి, విధులను వివరింపుము?

ఇసుక, ఇటుక, సిమెంటు మొదలగు వాటితో ఏర్పడిన భౌతిక నిర్మాణమును ఇల్లు అంటారు.

ఒక ఇంటిలో కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి నివసించుతున్నప్పుడు దానిని గృహము అంటారు.

విధులు :

(i) **రక్షణ పరమైన :**

బయట ఉండే వేడి, చల్లదనం, ఎండ, గాలి, వాన ॥మొ॥ వాటి నుండి రక్షణ ఇస్తుంది. ప్రత్యేకమైన రక్షణ కావలసిన చిన్న పిల్లలు మరియు వృద్ధులకు రక్షణను ఇస్తుంది గృహము.

(ii) **ఆర్థిక పరమైన :**

కలిసి ఉండుటకు, ఉన్న దానిని పంచుకొనుట వలన డబ్బు ఆదా చేయబడుతుంది. అప్పడాలు, ఊరగాయలు తయారీ వంటి ఆదాయమును ఇచ్చే పనులకు గృహము అనుకూలమైనది. ఇట్లా పొదుపు చేసి డబ్బును వేరేచోట ఉపయోగకరంగా వాడుకొనవచ్చును.

(iii) **మతపరమైన :**

అనేక మతపరమైన పనులు చేసుకొనుటకు గృహము అనువుగా ఉంటుంది. ఇంటి దగ్గర ఉంటే అనేక రకాల పండుగులను జరుపుకొనచవ్చును.

(iv) **విద్యాపరమైన :**

కుటుంబ జీవనమునకు గృహము కేంద్రము. బిడ్డ ప్రాథమిక విద్య ఇంటిలోనే ప్రారంభమౌతుంది. ఇది వ్యక్తిత్వం యొక్క అభివృద్ధిలో ఉపయోగపడుతుంది.

(v) **సమాజ పరమైన :**

ఇతరులతో కలవటానికి మరియు సామాజిక సంబంధాలు మెరుగుపడటానికి గృహము అనువైనది.

(vi) **అభిమానపరమైన :**

కుటుంబ సభ్యులు అందరూ ప్రేమాభిమానాలతో కలిసి ఉండే ప్రదేశము.

(vii) **స్థాయిని కల్పించే :**

గృహములో ఉండుట వలన సమాజములో ఒక స్థాయి ఏర్పడుతుంది.

ప్ర.2. గృహము పరిసరాల శుభ్రతను ఎలా పాటించవచ్చును. లేదా పారిశుద్ధ్యం - అనారోగ్యకరమైన వాతావరణమును తెల్సుము?

పారిశుధ్యం లేదా శుభ్రత కొరకు ఈ క్రింద వాటిని చేయాలి.

1. ఇంటిని శుభ్రం చేయాలి :

ప్రతిరోజు ఇంటిని ఊడ్చి, తుడవాలి. అన్ని మూలల నుండి దుమ్ము, మురికి తొలగించాలి. గృహ సమీకరణములను తుడవాలి. బూజును తొలగించాలి. ఇల్లు తుడిచేటప్పుడు క్రిమిసంహారిణిని వాడుట మంచిది.

2. చెత్తను తొలగించాలి :-

ఇంటిలోని చెత్త, దుమ్ము, కాయగూరల తొక్కలు, వ్యర్ధ పదార్థాలను మూతగల చెత్త కుండీలో పెట్టాలి. ప్రతిరోజు ఇంటిలోని చెత్తను వీధిలోని చెత్త కుండిలో పడవేయాలి.

3. వ్యర్ధమైన నీటిని తొలగించాలి :

స్నానపు గది, ఉతికే ప్రదేశం వంటగది నుండి వచ్చే వ్యర్ధమైన నీరు, మురికి కాలువ గొట్టము ద్వారా పీల్చుకోగలిగిన గుంటకు పంపాలి. వ్యర్ధనీరును మురుకి కాలువ గొట్టము ద్వారా పీల్చుకోగలిగిన గుంటకు పంపాలి. వ్యర్ధ పదార్థాలు క్రమంగా ప్రసరణము చెంది గుంట నుండి భూమిలోనికి ప్రసరిస్తుంది.

4. విసర్జకాలను తొలగించుట - పారిశుధ్య మఱుగు దొడ్లు

మనుషులు విసర్జకాలను సురక్షితంగా తొలగించాలి. సరియైన మఱుగుదొడ్లను వాడుట ముఖ్యము. నీటి గది, గుంట మఱుగుదొడ్లు, బోర్‌హోల్ మఱుగుదొడ్లు, సులభసౌచాలయ మొ॥ మార్గాలను ఉపయోగించుట సురక్షితము.

ప్ర3. విసర్జకాలను సురక్షితముగా తొలగించే మార్గాలను తెల్పుము?

1. నీటి గది (Water Cloud)

పెద్ద పట్టణాలలో మానవ విసర్జకాలను నీటిని మోసే వ్యవస్థ ద్వారా తొలగించుతారు. ఇందులో గృహ సంబంధ వ్యర్ధ నీరు, మలము, మూత్రములను తటాలున ప్రవహించే (flush) నీటి చేత, మురికి నీటి తూములు (Draines) మరియు కాలువల (Sewers) ద్వారా తొలగించబడుతాయి.

నీటి గది అనగా మానవ విసర్జకాలను స్వీకరించే పారిశుధ్య నిర్మాణము. ఇది మురికి నీటి కాలువలను గొట్టము ద్వారా కలుపుతుంది. తగినంత నీరు లేకపోతే ఈ వ్యవస్థ పనిచేయదు. ఎక్కువ గ్రామాలలో ఈ క్రింద చెప్పే పద్ధతులు ఉపయోగిస్తారు.

2. గుంట మఱుగుదొడ్డు : (Pit Latrines)

మానవ విసర్జనకు ఒక 3 మి॥ కంటే ఎక్కువ లోతు గుంట త్రవ్వాలి. లోతు ఉండుటవలన ఈగలు వాలుటను నివారించవచ్చు. నేల ఇసుక వలె ఉండి విసర్జకాల ద్రవ భాగమును తొలగించేటట్లు ఉండాలి. లేకపోతే గుంట త్వరగా నిండుతుంది. ప్రతి రోజు నీటిని వాడాలి. అప్పుడు మలము క్రిందికి చేరి విచ్ఛిన్నమవుతుంది. గుంట యొక్క తెరచి ఉండే భాగము వెడల్పున కాంక్రీట్‌తో కట్టాలి. గుంట యొక్క తెరచి ఉన్న భాగమును మూతతోటి మూసి వేయాలి. అలా చేయుట వలన ఈగలు, చెడువాసన వ్యాప్తి చెందకుండా నివారింపవచ్చును.

3. బోర్‌హోల్ మఱుగుదొడ్లు (Borehole Latrins)

అర్ధమీటరు వ్యాసము, 6-7 మీ॥ లోతుగల గొయ్యిని భూమిలో త్రవ్వుతారు. దాని ముఖభాగమును సిమెంటు చప్పాతోటి మూస్తారు. కూర్చోనే పళ్ళెమును అమరుస్తారు. గుంటపై నుండి ఒక మీటరు ఎత్తు వరకు విసర్జకాలతో నిండినప్పుడు, గుంటను పొడి మట్టితో నింపుతారు. తొలగించిన కూర్చోనే పళ్ళేమును వేరొక క్రొత్తగా త్రవ్విన బోర్‌హోల్‌కు బిగిస్తారు.

4. సులభసౌచాలయ :

మానవ విసర్జకాలను సురక్షితంగా పారవేయుటకు కొత్తగా కనుగొన్న పద్ధతి - ఫోర్‌ఫ్లష్ మరుగుదొడ్లు, ఇవి సులభ సౌచాలయ పేరుతో ప్రసిద్ధిపొందాయి. ఇందులో 2 గుంటలు ఉంటాయి. దీనిని డా॥ బిందేశ్వర్ పాఠక్ తయారు చేసారు.

ప్ర4. సులభసౌచాలయ లోని సూత్రం, ప్రయోజనాలు పేర్కొనుము?

దీనిని డా॥బిందేశ్వర్ పాఠక్ తయారు చేసారు.

సూత్రం :- ఇందులో నిట్టనిలువుగా ఉండే దిగుడు కల్గిన పళ్లెము ఉంటుంది. దీనికి 1.5 – 2 లీ॥ తటాలున ప్రవహించు నీరు కావాలి. విసర్జకాలు తొలగిపోవు. గుంటలకు గొట్టములు లేదా మూసిన తూముల ద్వారా పంపుతారు. ఒక మీటరు దూరములో 2 వృత్తాకార గుంటలను చేస్తారు. ఒకసారి ఒక గుంటను మాత్రమే వాడుతారు. ఒక గుంట నిండినప్పుడు, దానిని మూసి, రెండవ గుంటను వాడుతారు. ఈ 2-3 సం॥లలో మొదటి గుంటను శుభ్రముచేసి, రెండవ గుంట నిండినప్పుడు వాడుకొనేందుకు వీలుగా తయారు చేస్తారు. 2 గుంటలను ఏకాంతరముగా మరియు అవిచ్ఛిన్నముగా వాడుకొనవచ్చును.

సులభసౌచాలయ యొక్క ప్రయోజనాలు :

1. ఆరోగ్యకరమైనది
2. తక్కువ ఖరీదు, అందుబాటులో నున్న పదార్థాలతో నిర్మించవచ్చును.
3. ఉపరితలమును గాని, భూమిలోని నీటిని కలుషితం చేయదు
4. చెడువాసన ఉండదు.
5. నిర్వహణ తేలిక, తక్కువ ఖరీదు
6. ఫ్లష్ కొరకు 1.5 – 2 లీ॥ నీరు చాలును. అదే ఫ్లష్ టాయిలెట్లలో 13-14 లీ॥ నీరు కావాలి.
7. గుంటలను శుభ్రము చేయుటకు పాకీ మనిషి అవసరము ఉండదు.
8. గుంటలలోని మురుగు మంచి ఎరువుగా పనిచేస్తుంది
9. ఏర్పడే వాయువులను బయటకు పంపుటకు రంధ్రము కల్గిన గొట్టము (Vent pipe) అవసరం లేదు. (వాయువు నేలలో కలిసిపోతాయి కనుక)
10. దోమలు, కీటకాలు, ఈగలు వృద్ధి చెందుట అరికట్టుతుంది.

ప్ర5. వివిధ రకాల ఉపరితలాలను శుభ్రపరచుటను పట్టిక రూపంలో తెల్పుము?

శుభ్రపరచవలసినవి	కావలసిన పరికరాలు / పదార్థాలు
1. నేల	సబ్బు, నీరు, చీపురు నీటికి కొద్దిగా కిరోసిన్ కలిపితే మార్బల్‌నేల మెరుస్తుంది.
2. సెరామిక్ పలకలు, మగ్ బక్కెట్, కుర్చీలు, పంపులు	సబ్బు, విమ్, నీరు
3. ప్లాస్టిక్ – మగ్, బక్కెట్, కుర్చీలు, పంపులు	గోరువెచ్చని సబ్బు నీరు, స్క్రబ్బర్, ప్లాస్టిక్ వస్తువుల మీద మచ్చలను తొలగించుటకు వెనిగర్‌ను వాడండి
4. గ్లాస్ / అద్దాలు కిటికీ గ్లాసులు	తడి పేపరు
5. లోహపు పంపులు,ఇత్తడి, అల్యూమినియం పంపులు	చింతపండు, నిమ్మకాయ పొడి, మామిడి పొడి, వేడి సబ్బునీరు

ప్ర6. క్రొత్తగా పెళ్ళైన జంటకి ఒక్క గదే ఉన్న ఇల్లు దొరికింది. వాళ్ళకి ఆ గది సక్రమంగా ఎలా వాడుకోవాలో సూచనలు ఇవ్వుము?

1. అన్ని రకాల క్రియలను వ్రాసుకొని, ప్రతి పనికి నిర్ధిష్టమైన ప్రదేశమును కేటాయించాలి.
2. అన్ని పనులు చేసుకొనేందుకు వీలుగా ప్రదేశమును వాటికి కలుపుకోవాలి. ఉదా॥ లీవింగ్/డ్రాయింగ్ గది ప్రాంతములోనే భోజనము చేయుట
3. ఎక్కువ గృహోపకరణాలు ఉంటే గది ఇరుకుగా తయారవును.
4. బహుళోపయోగకరమైన గృహోపకరణాలను వాడే ప్రయత్నం చేయాలి.

   ఉదా : **సోఫా – కమ్ – బెడ్ :** భోజనపు బల్లను చదువుకొనుటకు వాడవచ్చు రెండు, మూడు ట్రంక్‌లను కలిపి సెట్టుగా మార్చుకొనవచ్చును. ఇటువంటి బహుళోపయోగమైన గృహోపకరణాలు మార్కెట్‌లో లభ్యమవుతాయి.గృహోపకరణాలలోనే సామానులకు భద్రపరచుకొనవచ్చును. ఉదా : మంచాలకి బాక్స్‌లు, బల్లకు డ్రాయర్లు మొ॥

5. మెట్ట క్రింది ప్రదేశమును సామానుల గది కొరకు లేదా అదనపు మఱుగు దొడ్డికి ఉపయోగించవచ్చు.
6. కిటికీల క్రింది భాగమును అంతర్గముగా నిర్మించిన బీరువా కొరకు వాడవచ్చు.
7. కిటికీల పై భాగమును అటకలుగా మార్చుకొనవచ్చు.

ప్ర7. గృహాలంకరణలో ఏఏ విషయాలు పాటించాలి?

గృహోపకరణములను – పూలకుండీలు, మొక్కలు, చిత్రాలను, ఆహ్లాదకరంగా అమర్చుకొనవచ్చును. ఇలా చేయునప్పుడు ఈ క్రింది విషయాలను గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

1. గోడలు :– గోడలకు చిత్రాలను అలంకరించునప్పుడు.

   (ఎ) తగినటువంటి చిత్రాలను ఎంచుకోవాలి. పెద్ద గోడకు పెద్ద చిత్రము, చిన్న గోడకు చిన్న చిత్రము.

   (బి) చిత్రము చుట్టూ కొంత ఖాళీ ప్రదేశమును వదలాలి. ఇది దానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను ఇస్తుంది.

   (సి) అన్ని చిత్రాల యొక్క క్రింది భాగము ఒకే రేఖ మీద ఉండేటట్లు చూడాలి.

2. పూలు మరియు కుండీలు, మొక్కలు :–

పూలు సేదదీర్చును, వైవిధ్యమును ఇస్తాయి. కుండీమొక్కలు, తాజా అనుభూతి ఇవ్వడమే కాకుండా గదికి అందాన్ని ఆపాదిస్తాయి.

(ఎ) గోడలు, కర్టెన్లు, సోఫా మొదలగునవి వాని రంగులతో నిరోధించే రంగులు లేని పూలను ఎన్నుకోవాలి.

(బి అనువైను పుష్ప పాత్ర పరిమాణమును ఎన్నుకోవాలి. పెద్ద పూలకు చిన్న పాత్ర, చిన్న పూలకు పెద్ద పాత్రను ఎన్నుకోకూడదు.

(సి) తేలికగా కనిపించేటట్టుగా, మెచ్చుకొనేటట్టుగా, వాటిని సరియైన ప్రదేశంలో అమర్చాలి.

(డి) కేటాయించిన ప్రదేశమును బట్టి వాటి పరిమాణమును నిర్ణయించాలి. ఉదా॥ పొడవైన పూల అమరిక, ఇంటి మూలల వద్ద పెట్టుటకు సరిపోతుంది. డైనింగ్ బల్ల మీద చిన్నది సరిపోతుంది.

3. నేల అలంకరణ :

మన దేశంలో ఇది ఒక ప్రాచీన కళ. దీనిని వివిధ పేర్లతో పిలుస్తారు. రంగోలి, అల్పానా, కోలం ॥మొ॥ ఇంటి ముందు, మెట్ల మీద, పూజగది ముందు గది అంచులకు చేస్తారు.

ప్ర.8 గృహవాతావరణములో వెలుతురు ప్రాముఖ్యత ఏమి? ఆరోగ్యము మీద మసక వెలుతురు ప్రభావం వ్రాయుము?

గృహవాతావరణములో వెలుతురు చాలా ప్రాముఖ్యమైనది. ఇది 2 రకాలుగా ఉంటుంది.

1. **సహజమైన వెలుతురు :** సహజ ఉత్పత్తి స్థానాల నుండి వచ్చే కాంతి ఉదా॥ సూర్యుడు నుండి లభించే కాంతి.
2. **కృత్రిమమైన వెలుతురు :** బల్బులు, ట్యూబులు మొ॥ వాని నుండి లభించే కాంతి.

వెలుతురు – ఉపయోగాలు :

(ఎ) పగలు ఎక్కువ గదులకు సూర్యకాంతి తగిలేటట్టు ఉండాలి ఎందుకనగా

(బి) సూర్యకాంతి మృదువైన క్రిమి సంహారిణి – వంటగది, స్నానపు గదులకు ఎక్కువ అవసరము.

(సి) చెమ్మ లేకుండా వుంటుంది.

(డి) అంధకారంగా ఉండవు.

(ఇ) దోమలు, బొద్దింకల ప్రవేశము లేకుండా చేస్తుంది (చెమ్మ లేకపోవుట వలన)

(ఎఫ్) పగలు విద్యుత్ అవసరం (వాడుక) తగ్గుతుంది.

మసక వెలుతురు ప్రభావం :

1. కృత్రిమ కాంతి మరింత తీవ్రముగా ఉండకుండా, కళ్ళమీద పడకుండా చేసే పని మీద పడేటట్లు చూడాలి.
2. కాంతి కళ్ళమీద పడితే నొప్పులు, నీరు కారుట జరుగును.
3. చదివేటప్పుడు తగినంత వెలుతురు ఉండాలి.

ప్ర.9. ఇంటి శుభ్రతను సమయానుకూలంగా ఎలా చేస్తారు తెల్పుము ?

3 విధాలుగా శుభ్రతను విభజించవచ్చును.

1 **దిన శుభ్రత :** నేలను ఊడ్చి తుడుచుట

(ఎ) ఉపరితలాల మీద దుమ్మును దులుపుట

(బి) తివాచీలను శుభ్ర పరచుట

(సి) ఉదయాన ప్రక్కలు వేయుట

(డి) ప్రతి గదిలోను వస్తువులను జాగ్రత్తగా బంధించుట

2. **పరిశుభ్రత :** (ఎ) స్నానపు గదులు, మఱుగుదొడ్లు, వాష్‌బేషన్లు సమగ్రంగా శుభ్రపరచుట

(బి) బూజులు తొలగించుట

(సి) వంట గది అరలు శుభ్రం చేయుట

(డి) తలుపుల చేతపిడి వంటి పరికరాలను శుభ్రపరచుట

(ఇ) చెక్క సామానులను పాలిష్ చేయుట

(ఎఫ్) అద్దాలు, ఫోటోలు శుభ్ర పరచుట

3. ప్రత్యేక శుభ్రత : (ఎ) సూర్యకాంతిలో పరుపులు, బొంతలకు గాలి పెట్టుట

(బి) కర్టెన్లను ఉతుకుట

(సి) ప్రతి గదిలోని గృహోపకరణాలను తీసి సమగ్రంగా శుభ్రం చేయుట

(డి) సామానుల గదిని శుభ్రం చేయుట

(ఇ) చెక్క సామానులు శుభ్రం చేసి, మరమ్మత్తులు ఏవైనా ఉంటే చేయించుట.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర.1. గృహవాతావరణ అంశాలను పేర్కొనుము?

1. వెలుతురు ఎ) సహజమైన వెలుతురు

బి) కృత్రిమమైన వెలుతురు

2. గాలి ప్రసరణ

3. చప్పుడు

4. పారిశుధ్యము (ఎ) ఇంటిని శుభ్రపరచుట

(బి) వ్యర్ధ పదార్థాలను తొలగించుట

(సి) వ్యర్ధ నీటిని తొలగించుట

(డి) మానవ విసర్జకాలను తొలగించుట

ప్ర2. గాలి ప్రసరణ ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి?

1. గాలి ప్రసరణ అనగా స్వచ్ఛమైన గాలి తిరిగేటట్టు ఏర్పాటు చేసుకొనుట
2. మనం వదిలే కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ తొలగింపబడాలి మరియు మనం స్వచ్ఛమైన గాలి తీసుకోవాలి.
3. దీనికి కిటికీలు తెరచి ఉండాలి.
4. కిటికీలు లేకపోయిన గాలి ప్రసరణకు వెంటిలేటర్లు సహాయపడతాయి. వాటిని ఏర్పరచాలి.

ప్ర3. చప్పుడు – ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది?

1. రోడ్డుకు దగ్గర, రైలు పట్టాలకు, మిల్లులకు దగ్గరలో గృహము ఉన్నా ఆ గట్టి శబ్దాలు మనిషి మీద ప్రభావం ఉంటుంది.
2. చప్పుడు అనగా కోరుకొనిన లేదా అప్రియమైన శబ్దము.
3. గట్టి చప్పుళ్ళు ఆలోచన లేదా పనిచేసే శక్తికి అడ్డు పడుతాయి.
4. పరిశ్రమల నుండి వెలువడే పెద్ద చప్పుళ్ళకు గురియైతే వినికిడి శక్తిపోయి చెవిటి దనము రావచ్చు.

ప్ర4. పీల్చుకోగలిగిన గంట (Soakape pit) ఎలా నిర్మింపవచ్చు?

(ఎ) పీల్చుకోగలిగిన గుంటలు వ్యర్థ పదార్థాలను పారవేసే ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిని అందిస్తాయి.

(బి) దీనిని చవకగా, తేలికగా నిర్మించవచ్చును. సుమారు 2 మీ॥ లోతు, ఒక మీటరు వెడల్పు, 2–3 మి॥ పాడవు ఉండాలి. ఈ గుంటలో 1/3 వంతు గరుకు రాళ్ళతో నింపబడి, 2/3 పరిమాణం ఉన్న బాగా కాల్చిన ఇటుకలతో నింపాలి. మధ్యభాగంను చిన్న చిన్న రాళ్ళు మరియు గడ్డలతో నింపాలి. పై భాగమును ఇసుకతో నింపాలి. ఈ గుంటను గడ్డి లేదా మట్టితో కప్పవచ్చు.

ప్ర5. గృహంలో నిర్వహించే పనులు ఏవి?

(ఎ) వండుట

(బి) భుజించుట

(సి) నిద్రించుట

(డి) స్నానమాచరించుట

(ఇ) భద్రపరచుట

ప్ర6. అలంకరణ ఎలా చేయవచ్చు?

మన దేశంలో ఇది ఒక ప్రాచీన కళ. దీనిని వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధ పేర్లతో పిలుస్తారు. రంగోలి, అల్పానా, కోలం మొ॥ ఈ అలంకరణను ఇంటి ముందు, మెట్ల మీద, పూజగది ముందు లేదా గది అంచులకు చేస్తారు. వీటిని ముఖ్యంగా దీపావళి, దుర్గాపూజ వంటి పండుగలకు చేస్తారు. అలంకరణప్పుడు నిర్ధిష్ట నమూనాలను ముగ్గుతోటి, చేతితో గీస్తారు. ఆ తర్వాత క్రింది వాటితో నింపవచ్చు.

(ఎ) రంగుపొడి

(బి) రంగుల రంపపుపొట్టు

(సి) బియ్యపు పిండి

(డి) తాజా పూలరెక్కలు

(ఇ) ఆకు పచ్చని ఆకులు

ఖాళీలను పూరింపుము

1. నేల అలంకరణకి ఒక పేరు **రంగోలి**
2. గోడలకు చిత్రాలను అలంకరించునప్పుడు – చిత్రాల క్రింది భాగము ఒకే **రేఖ** మీద ఉండేటట్లు చూడాలి.
3. డ్రెస్సింగ్ బల్లమీద అద్దం **తడిపేపరు** తో శుభ్రము చేయాలి.
4. ప్లాస్కిట్ మగ్ మీద మరకలు తొలగించుటకు **వెనిగర్** ను వాడాలి.
5. సులభసౌచాలయ తయారు చేసిన వ్యక్తి **డా॥ బిందేశ్వర్ పాఠక్**
6. ఇంటి నుండి వ్యర్థ నీటిని **పీల్చుకోగలిగిన** గుంటలోనికి పంపాలి
7. కోరుకొనని లేదా ఆ ప్రియమైన శబ్దమును **చప్పుడు** అంటారు.
8. సహజమైన వెలుతురు **సూర్యుని** నుండి ఉత్పత్తి అవుతుంది.
9. ఇసుక, ఇటుక, సిమెంటు మొ॥ వాటితో ఏర్పడే భౌతిక నిర్మాణంను **ఇల్లు** అంటారు.
10. కిటికీలకు అవకాశము లేని గదులన్నింటిలో గాలి ప్రసరణకు **వెంటిలేటర్లు** సహాయపడుతాయి.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

11. తూములు, గొట్టాలను మనము శుభ్రముగా ఉంచాలి, లేకుంటే (సి)
    (ఎ) దుర్గంధము ఉంటుంది (బి) నీరు తేలికగా ప్రవహించదు
    (సి) ఈగలు, దోమలు వృద్ధిచెందుతాయి (సి) పురపాలక సంఘము శిక్ష విధిస్తుంది
12. పీల్చుకోగలిగిన గుంటలు పారవేయునవి (బి)
    (ఎ) చెత్త (బి) వ్యర్థనీరు
    (సి) మానవ విసర్జకాలు (డి) మల, మూత్రములు
13. గుంట, మఱుగుదొడ్లలో, గుంట (సి)
    (ఎ) దీపావళి ముందు శుభ్రము చేయుట (బి) 3 మీ॥ లోతు ఉండాలి
    (సి) 3 మీ॥ కంటే ఎక్కువ లోతు ఉండాలి (డి) పై వేమి కాదు
14. దిన శుభ్రతలో ఉండేది (బి)
    (ఎ) దీపావళి ముందు శుభ్రము చేయుట (బి) నేలను ఊడ్చి తుడుచుట
    (సి) తలుపుల యొక్క చేతి పిడిని శుభ్రం చేయుట (డి) చెక్క సామానులు శుభ్రం చేయుట
15. వార శుభ్రతలో ఉన్నవి (డి)
    (ఎ) ప్రక్కలను వేయుట (బి) కర్టెన్లు ఉతుకుట
    (సి) దుమ్ము దులుపుట (డి) టాయిలెట్ మరియు వాష్ బేసిన్ పూర్తిగా శుభ్రం
16. ప్రత్యేక శుభ్రతలో ఉన్నది (ఎ)
    (ఎ) తివాచీలకు గాలి పెట్టుట (బి) ప్రతి గదిలోని సామానులను బంధించుట
    (సి) ఊడ్చి, తుడుచుట (డి) బూజును తొలగించుట

17. లోహపు పంపులు దేనితో శుభ్రపరచవచ్చు. (ఎ)

(ఎ) వేడి సబ్బునీరు (బి) చల్ల సబ్బునీరు (సి) చీపురు (డి) పేపరు

18. సెరామిక్ పలకలను దేనితో శుభ్రపరచవచ్చు. (ఎ)

(ఎ) సబ్బు, విమ్, నీరు (బి) చింతపండు, నిమ్మపొడి, మామిడిపొడి

(సి) కిరోసిన్, పేపరు (డి) ఏదీ కాదు

19. గృహము యొక్క విధులు (డి)

(ఎ) రక్షణ పరమైన (బి) ఆర్థికపరమైన (సి) సహజపరమైన (డి) పైవన్నీ

20. కృత్రిమమైన కాంతిని వాడేటప్పుడు వేని పై కాంతి తీవ్రత ఉండాలి (ఎ)

(ఎ) కళ్ళపై (బి) చేసే పనిపై (సి) గోడలపై (డి) కప్పుపై

జతపరచుము

జతపరుచుము.

21. గృహము యొక్క విధులను జతపరచుము.

1. వర్షము నుండి రక్షిస్తుంది	(సి)	(ఎ)	ఆర్థికపరమైన
2. కవరులు తయారుచేయుట	(ఎ)	(బి)	విద్యాపరమైన
3. ఈద్ పండుగను జరుపుకొనుట	(డి)	(సి)	రక్షణపరమైన
4. పిల్లలతో విలువలను కల్గించుట	(ఇ)	(డి)	మతపరమైన
5. ఇంటి వద్ద స్నేహితుల పరీక్షకు సిద్ధపడుట	(బి)	(ఇ)	సమాజపరమైన

22. జతపరుచుము

1. కృత్రిమమైన వెలుతురు	(సి)	(ఎ)	సూర్యకాంతి
2. మానవ వ్యర్థనీరు స్వీకరించే నిర్మాణము	(ఇ)	(బి)	నీటి గది
3. సెప్టి	(డి)	(సి)	బల్బు, ట్యూబ్‌లు
4. మానవ విసర్జకాలను స్వీకరించే నిర్మాణము	(బి)	(డి)	2,3 ట్రంక్‌లు కలిపే అమరిక
5. సహజమైన వెలుతురు	(ఎ)	(ఇ)	పీల్చుకోగలిగిన గుంట

10

పాఠం

గృహోపకరణాలు

పరిచయము :

గృహిణికి ఇంటివద్ద ఉండే వస్తువులు – మిక్సీ, వాషింగ్‌మెషిన్, కుట్టుమిషన్, ఫ్రీజ్ మొ॥ వాటితో పనులు బాగా తేలికగా చేయవచ్చు ఈ వస్తువుల జాగ్రత్తగా వాడుట తెలుసుకొనుట ఎంతైన అవసరము. వాటిని మరమ్మత్తు చేయుట కూడా గృహిణి తెలుసుకోవాలి.

ఏదైనా ఉపకరణము కొనేందుకు మార్కెట్టుకు వెళ్ళినప్పుడు ఎక్కువ పరిధి కలిగిన విషయాలను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. అంటే వాటి ఖరీదు, నాణ్యత, డిజైను, వాడిన పదార్ధము, సమాపనాలు ॥మొ॥ .

కావలసిన ఉపకరణమును ఎన్నుకొనేటప్పుడు దృష్టిలో పెట్టుకోవలసిన విషయాలు, ఎలా వాడాలో, వాటి జాగ్రత్త ఎలా తీసుకోవాలో మొ॥ ఈ పాఠములో చెప్పబడినవి.

లక్ష్యాలు:

- కాలము మరియు శక్తి ఆదా చేసే గృహోపకరణాలను గుర్తించుట
- గృహమునకు సరిపోయిన గృహోపకరణాలను ఎన్నుకొనుట
- ఉపకరణాలను వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
- గృహములో వాడే ఉపకరణాలను నిర్వహించుట, జాగ్రత్త తీసుకొనుట
- ఇంధనము, విద్యుచ్ఛక్తి మరియు నీటి యొక్క సంరక్షణ కొరకు సరళ చర్యలు

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ఇస్త్రీ పెట్టె నిర్మాణము, ఉపయోగించేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వివరింపుము?

ఇస్త్రీ చేసే ఉపరితలము లేదా సోల్‌ప్లేటుకు సరఫరా అయ్యే ఉష్ణమును ఇస్త్రీచేయుటకు వాడుతారు. సోల్‌ప్లేటు క్రింది ఉపరితలము నునుపుగా ఉండి వస్త్రము మీద తేలికగా కదులుతుంది.

ఇస్త్రీపెట్టె 2 రకాలు – స్వయంచాలక (automatic) మరియు స్వయంచాలకం కాని (Non - automatic) స్వయం చాలక ఇస్త్రీ పెట్టెకు ఒక నిర్ధిష్ట నియంత్రణ (Thermortatic) ఉంటుంది. ఇది వస్త్రానికి తగినట్టుగా ఉష్ణోగ్రతను పెంచడమో లేదా తగ్గించడమో చేయవచ్చును.

జాగ్రత్తలు

1. ఇస్త్రీ పెట్టె క్రింది భాగము శుభ్రముగా, మెరుస్తూ ఉండాలి. లేకపోతే మరకలు బడతాయి.
2. స్విచ్ వేసినప్పుడు వస్త్రము మీద ఇస్త్రీ పెట్టెను ఎక్కువ సేపు ఉంచరాదు. ఇందువలన గుడ్డ తగలబడుతుంది.
3. వేడిగా ఉన్నదో లేదో తెలుసుకొనుటకు చేతిని పెట్టరాదు. విద్యుత్‌ఘాతము కలుగవచ్చు. నియాన్ సూచికదీపం వెలిగేంతవరకు వేచి యుండాలి.
4. ప్రధాన సరఫరాలకు ఇస్త్రీ పెట్టెను కలిపేందుకు 3 పిన్నుల ప్లగ్‌ను వాడాలి. దీనితో ఉపకరణమునకు సరైన ఎర్తింగ్ కలుగుతుంది.

ప్ర2. టోస్టరు దేనికి ఉపయోగపడుతుంది? దాని నిర్మాణము, ఉపయోగించేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెల్పుము?

బ్రెడ్‌ను కరకరలాడేటట్లు కాల్చేందుకు ఉపయోగించే ఉపకరణమే టోస్టరు. రెండు లేదా నాలుగు బ్రెడ్ ముక్కలు పెట్టెందుకు వీలుగా రెండు అరలు ఉంటాయి. విద్యుత్ భాగము బ్రెడ్‌ను వేడిగా, కరకరలాడేటట్లు చేసేందుకు కావలసిన వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

నిర్మాణము :– టోస్టరు 2 రకాలు – స్వయం చాలక మరియు స్వయంచాలకం కాని. స్వయంచాలక నమూనాలలో కావలసిన ఉష్ణోగ్రతను నిశ్చయించేందుకు ఉష్ణ నియంత్రణ ఉంటుంది. నిశ్చయింపబడిన ఉష్ణోగ్రతను చేరిన వెంటనే బ్రెడ్ ముక్కలు టోస్టరు నుండి బయటకు నెట్టివేయబడతాయి. స్వయంచాలకం కాని టోస్టరులో గుబ్బ (knof) ద్వారా బ్రెడ్ ముక్కలను బయటకు తీస్తారు.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1. ఫోర్కును ఉపయోగించి టోస్ట్‌ను తీయకూడదు. కరెంటు చుట్టలకు ఇన్సులేషన్ ఉండదు. కనుక విద్యుద్ఘాతము జరిగే అవకాశము ఉన్నది.
2. బ్రెడ్ ముక్కల మధ్య ఫిలింగ్ (Filling) ఉంచి టోస్టరులో పెట్టరాదు. ఎందుకంటే ఫిలింగ్ కరిగి, మండుతుంది.
3. టోస్టరును క్రిందికి వదులుట లేదా కుదుపుట గాని చేయకూడదు. అందువలన వేడి అయ్యే భాగము పాడవుతుంది.
4. టోస్టరును శుభ్రపరిచే ముందు విద్యుత్ సరఫరాను ఆపి వేయాలి.

ప్ర.3. మిక్సీ యొక్క ఉపయోగాలు, విధులు, నిర్మాణము, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను క్లుప్తంగా వివరింపుము?

మిక్సీ మన శ్రమను, కాలమును ఆదా చేసే ఉపకరణము పొడి మసాలాను నూరుటకు, పచ్చడి చేయుటకు లేదా లస్సీ తయారు చేయుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

విధులు : మిక్సీ కి 2 ప్రధాన విధులున్నాయి.

1. **పొడి చేయుట** (Dry Grinding) : మసాలాలు, కాఫీ గింజలు, ధాన్యాలను పొడి చేయుటకు వాడుతారు.
2. **రుబ్బుట** (Wet Grinding) : ఇందులో నీటిని వాడుతారు. చట్నీలు, మిల్క్‌షేక్‌లు, లస్సీ, మసాలా ముద్ద మొదలైనవి చేయవచ్చు.

నిర్మాణము

మిక్సీలో ఒక ఆధారము, ఆహార పాత్ర మరియు మూత ఉంటాయి. ఆధారములో మోటారు, నియంత్రణలు ఉంటాయి.

ఆహార పాత్ర గ్లాసుతోగాని, ప్లాస్టిక్ తో గాని, లేదా స్టీలుతో గాని చేస్తారు.

మూత ఆహార పాత్రను మూసి ఉంచుతుంది.

పాత్రలో అనేక పదునైన బ్లేడులు ఉంటాయి. ప్రస్తుతము అందుబాటులో నున్న నమూనాలలో ఆధునిక విధులు జత చేయబడుతున్నవి. గోధుమ పిండిని మెత్తగా పిసుకుట (Kneeding), ముక్కలు చేయుట (Shredding), చీల్చుట (Slicing), చిన్న చిన్న ముక్కలు సలుపుట (Mincing), తునుకలు చేయుట (Chopping) మొ।। అనుసంధానింపబడిన అదనపు భాగాలు దేని ఆధారముగా దాని ధర మారుతుంది.

జాగ్రత్తలు

1. మూడు పిన్నుల ప్లగ్ సాయంతో కలపాలి. సూచింపబడినట్లుగా వాటేజ్ మరియు వోల్టేజి ను వాడాలి.
2. బ్లేడ్ల మీద తగినంత ఆహారమును ఉంచాలి. లేకపోతే పదార్థాలు సరిగ్గా నూరబడవు.
3. బ్లేడుల మీద తగినంత ఆహారం ఉండటమే కాకుండా, పాత్రలో ఆహారము 3/4 వంతు మించకూడదు. లేనిచో మోటారు మీద వత్తిడి పెరిగి కాలిపోవచ్చును.
4. మంచుగడ్డలను వాడేటప్పుడు పగులగొట్టిన వాటిని వాడాలి. ఎందుకంటే బ్లేడులు పాడవుతాయి.
5. మిక్సీల మన్నిక కొరకు విరామము లేకుండా నిరంతరముగా ఎక్కువసేపు వాడకూడదు. మధ్య మధ్యలో ఆపాలి. వేగము తగ్గించేటప్పుడు లేదా పెంచేటప్పుడు క్రమంగా జరపాలి.
6. పాత్రలోని జిడ్డు పదార్థాలను తొలగించేందుకు, గోరు వెచ్చని నీరు, డిటర్జెంట్ తో మిక్సీని కొద్ది సేపు త్రిప్పాలి.

ప్ర4. రిఫ్రిజిరేటర్ నిర్మాణము, ఉపయోగించేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను విశదీకరించుము?

రిఫ్రిజిరేటర్ ని సాధారణంగా ఫ్రిజ్ అని పిలుస్తుంటాము. ఇది పెట్టెలాంటి ఉపకరణము. ఇందులో విద్యుచ్ఛక్తి ద్వారా బయట వున్న వాతావరణ ఉష్ణోగ్రత కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంచబడుతుంది. ఈ తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ల వద్ద ఉంచబడిన ఆహారము ఎక్కువ కాలము పాడవదు. రిఫ్రిజిరేటరు చల్లని నీరు మరియు వేసవిలో మంచుగడ్డలను కూడా ఇస్తుంది.

జాగ్రత్తలు :

1. రిఫ్రిజరేటరు తలుపును తరుచూ తెరవరాదు. ఎందుకంటే తలుపు తెరుచుట వలన లోపలి ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. రిఫ్రిజిరేటర్ పనితనము తగ్గుతుంది.
2. వెనకవైపు ఉండే ఘ్రువీకరణ ఉష్ణం మీద గాలి ప్రసరించేందుకు, ప్రక్కల వైపు మరియు వెనుక వైపు కొంత ఖాళీ ప్రదేశమును వదలాలి.

3. వేడి ఆహార పదార్థాలను రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచరాదు. దాని వలన లోపలి ఉష్ణోగ్రత పెరిగి, సామర్థ్యము తగ్గుతుంది.
4. గొట్టముల మీద మంచుగడ్డలను తొలగించుటకు ఫ్రీజింగ్ గదిని డిఫ్రాస్ట్ చేయాలి. ఫ్రాస్ట్ ఫ్రీ నమూనాలలో ఈ అవసరము ఉండదు.
5. విద్యుద్ఘాతమును నివారించుటకు సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రము చేసేటప్పుడు ప్లగ్‌ను తీసివేయాలి.
6. రిఫ్రిజిరేటర్ ను పొడిగా, శుభ్రముగా ఉంచాలి. బయటి ఉపరితలమును వీలయినంత తరచు తుడవాలి.
7. లోపల ఒలికిన ఆహార పదార్థాలను వెంటనే శుభ్రం చేయాలి. అరలు, గోడలకు తేమ లేకుండా చూడాలి.
8. ఐస్ ట్రే లను ఖాళీ చేయాలి. కొత్తగా మంచుగడ్డలు ఏర్పడేందుకు ముందుగా దానిని శుభ్రం చేయాలి.

ప్ర5. నిమజ్జన దండము (Immersion Rod) దేనికి ఉపయోగపడుతుంది. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వ్రాయుము?

వేడినీటిని త్వరగా పొందుటకు నిమజ్జన దండము ఉపయోగపడుతుంది. నిమజ్జన దండమును ఒక రకమైన మూలకముతో చేస్తారు. దానిలో విద్యుత్ ప్రవహించినప్పుడు అది వేడెక్కుతుంది. ఈ నిమజ్జన దండము నీటిలో ఉంచినప్పుడు నీరు వేడెక్కుతుంది.

జాగ్రత్తలు :

1. నిమజ్జన దండమును ఆన్ చేసిన తరువాత, నీరు ఎంత వేడి గా ఉన్నదో తెలుసుకునేందుకు నీటిని తాకరాదు.
2. మూడు పిన్నుల ప్లగ్‌ను వాడాలి. ఎందుకంటే ఎర్తింగ్ బాగా ఉంటుంది.
3. తీగ చుట్టూ ఉండే ఇన్సులేషన్ ఎక్కడ తెగకుండా, పోకుండా చూడాలి.
4. నిమజ్జన దండమును వ్రేలాడదీయుటకు చెక్కపలకను వాడండి. దీనివలన విద్యుద్ఘాతమును తగ్గించవచ్చును.
5. స్టోరేజ్ గీజర్‌ను అదనపు ఆవిరిని బయటకు పంపే వెంట్ వైపు ఉండేటట్లు చూడాలి.

ప్ర6. విద్యుత్ అవసరం లేకుండా ఆహారమును వండుటకు ఉపయోగపడే వంటపొయ్యిల రకాలు పేర్కొని, వత్తుల పొయ్యి గురించి వ్రాయుము?

ఈ రోజులలో అనేక రకాల పొయ్యిలు వాడుకలో ఉన్నాయి. ఉదా॥ కిరోసిన్ పొయ్యి వత్తులది కాని, పీడనమునది కాని, గ్యాస్ పొయ్యి, బొగ్గు పొయ్యి, పొగలేని కట్టెల పొయ్యి (Challah) లేదా సౌరశక్తి కుక్కర్

వత్తుల పొయ్యికి క్రింద భాగమున నూనెపాత్ర ఉంటుంది. వదులుగా అల్లిన ప్రత్తి దారాలతో వత్తులను తయారు చేస్తారు. వత్తుల కొద్ది భాగము నూనెలో మునిగి ఉంటుంది. ఈ వత్తులకు పైకి, క్రిందికి జరుపుటకు మీట ఉపయోగపడుతుంది. వత్తుల చుట్టూ మూడు స్థూపాలు ఉంటాయి.

మధ్య స్థూపానికి చిల్లులు ఉంటాయి. వాటి ద్వారా వత్తుల దగ్గరకు గాలి వస్తుంది. బయటి స్థూపము చిమ్నీలాగా పనిచేస్తుంది. అడుగునున్న పాత్రలో నూనె తగినంత వుండాలి. అప్పుడే నీలిమంట వస్తుంది. మంటనార్పడానికి, మీటను కుడివైపు పూర్తిగా త్రిప్పి, బర్నర్‌ను తీయాలి.

జాగ్రత్తలు

1. నూనె పాత్రను 2/3 వంతు వరకు మాత్రమే నింపాలి. బయటకు ఒలికిన పేపరుతో తుడవాలి.
2. పొయ్యి మండుతున్నప్పుడు పాత్రలోనికి నూనె పోయరాదు.
3. అంటించేటప్పుడు వత్తులను పైకి త్రిప్పి, అంటించిన తరువాత దించాలి/ తగ్గించాలి. బయటి స్థూపమును లేదా చిమ్నీని యధావిధంగా ఉంచాలి.
4. వండే వస్తువులుగాని, వస్త్రాలుగాని లేని అనువైన ప్రదేశములో పొయ్యిని ఉంచాలి.

ప్ర7. విద్యుదేతర వంట పాత్రలను పేర్కొని వాటిని గూర్చి క్లుప్తంగా తెల్పుము?

తురుము పేట, పీలర్, బీటర్, ప్రెషర్ కుక్కర్ సామాన్యంగా ఉపయోగపడే విద్యుతేతర వంట పాత్రలు.

1. **తురుము పీట :** దీనినే greater అంటారు. ఇది చదునుగా, చతురస్రంగా గుండ్రంగా లేక స్థూపాకారంగా ఉండవచ్చు. అది అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ లేదా ఇనుముతో లేదా ప్లాస్టిక్‌తో చేయబడి, రంధ్రాలను కలిగి ఉంటుంది. రంధ్రాలు కొన్ని చిన్నవిగా, కొన్ని పెద్దవిగా ఉంటాయి. దీని వలన తురుము సన్నగా గాని లేదా ముతకగా గాని చేయవచ్చు.
2. **పీలర్** (Pealer) : కూరగాయల తొక్క తీయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పీలరు బ్లేడు మరియు హ్యాండిల్ ఉన్న పదునైన ఉపకరణం, దీని వలన తొక్క సులువుగా కండపోకుండా తీయవచ్చు. బ్లేడుకు ఒక వైపు రంపము వంటి అంచు ఉంటుంది.
3. **బీటర్** (Beater) : ఆహార పదార్థాలను చిలుకుటకు బీటర్ వాడుతారు. ఎగ్ బీటర్ కు సర్పిలాకార తీగ ఉంటుంది. ఇది స్ప్రింగ్ వలె పనిచేస్తుంది. దీనిని విస్క్ రకం బీటరు అంటారు. దీనిని ప్రధానంగా గ్రుడ్డులోనికి గాలిని ప్రవేశపెట్టుటకు వాడుతారు. విస్క్‌లతో చిలుకుటకు ఎక్కువ సమయం మరియు శ్రమ ఉంటాయి.

   వేరొక రకపు బీటరు – రై (Rai) దీనిని రైతా (Raita) లేదా లస్సీ చేయుటకు, పెరుగును చిలుకుటకు ఉపయోగిస్తారు. దీనికి పలుచని, పదునైన బ్లేడులు పాత్రయొక్క అడుగు భాగమునకు దగ్గరగా ఉంటాయి. బీటరు చేసే అన్ని పనులను, మిక్సీ యొక్క లిక్విడైజర్‌తో చేయవచ్చును.

4. ప్రెషర్ కుక్కర్ :

ఇది అల్యూమినియం లేదా స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్‌తో చేయబడిన పాత్రలు. అవి వివిధ పరిమాణములో దొరుకుతాయి. ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో ఆహారమును వండుటకు చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది. అధిక పీడనము ఏర్పడితే, దానిని బయటకు పంపుటక మూత మీద సురక్షమైన సాధనమును నిర్మిస్తారు. కుక్కర్ పొడిగా అయినప్పుడు అదనపు పీడనమును వదులుటకు మూత మీద రబ్బరు గ్యాస్కెట్ ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు :

1. ఆవిరి బయటకు వచ్చే రంధ్రము మూయకూడదు. ఎందువలనంటే కుక్కర్ ప్రేలుతుంది.
2. కుక్కర్ మీద ఉన్న బరువు (Weight) ను ఆవిరిని తొలగించుట కొరకు చేతితో తీయరాదు.
3. గ్యాస్కెట్ ను క్రమప్రకారం పరీక్షించాలి. వదులయినప్పుడు మార్చాలి.

5. నాన్ – స్టిక్ పెనం :

ఈ పాత్రలోని లోపలి భాగమును టెఫ్లాను (Teflon) అనే పదార్థముతో పూత వేస్తారు. ఇది ఆహార పదార్థాలను పాత్రకు అంటుకోకుండా చేస్తుంది. నూనె కొద్దిగా గాని లేదా అసలు లేకుండా గాని ఉండవచ్చును. టెఫ్లాను పదార్థము పోకుండా వుండేందుకు ఆహారమును కలుపుటకు చెక్క గరిటెలను వాడాలి. పాత్రను గట్టిగా రుద్దితే టెఫ్లాన్ పోతుంది. అందువలన పాత్రని కడిగేటప్పుడు స్పాంజి మరియు సబ్బు ద్రావణం ను వాడాలి.

ప్ర8. ఉపకరణముల ఎంపికలో పరిగణలోనికి తీసుకోవలసిన విషయాలను తెల్పుము?

1. సమయము, శక్తి, డబ్బును ఆదా చేసేదిగా ఉపకరణము ఉండాలి. ఉదా :– ప్రెషర్ కుక్కర్ ఆహారమును త్వరగా వండుతుంది. దాని వలన సమయము, డబ్బును ఆదా చేయవచ్చు. ఎందుకంటే తక్కువ ఇంధనము వినియోగింపబడుతుంది.

– పదునైన కత్తి, కాయగూరలు, పళ్ళను తేలికగా కోస్తుంది. దీనివలన శక్తి ఆదా అవుతుంది.

2. ఉపకరణ తయారికి వాడిన పదార్థము శుభ్రము చేయుటకు తేలికగా ఉండాలి. ఉపకరణం మంచి పదార్థముతో చేయబడాలి. అందువలన కడుగుట, శుభ్రపరచుట, నిర్వహణ సులభమవుతాయి.

   ఉదా :– ఇనుప పాత్రలను శుభ్రం చేయుట కష్టము. అదే స్టేయిన్ లెస్ స్టీల్ పాత్రలను శుభ్రం చేయుట తేలిక.

3. ఉపకరణం సురక్షితంగా ఉండాలి. విద్యుత్ ఉపకరణాల రక్షణకు పూచీగా (guarantee) ఉంటే ప్రమాణీకృత గుర్తును (ISI) కలిగి ఉండేవి సురక్షితమైనవి.

4. ఉపకరణాలు, సేవలకు పూచీని కలిగి యుండాలి.

   ఉదా : రిఫ్రిజిరేటరుల ఉత్పత్తిదారులు 5సం॥ పూచి ఇస్తారు. అంటే 5 సం॥లపాటు, సమస్యలకు ఉచిత సేవలను అందిస్తారు. కొనేటప్పుడు పూచీ పత్రమును పూర్తిగా నింపి, దాని మీద సంతకం పెట్టి, ఆ దుకాణం ముద్రను వేయించి తీసుకోవాలి.

5. ఉపకరణం ఖరీదు తెలుసుకోవాలి. ఉదా॥ రిఫ్రిజిరేటర్ చేసే పనులన్నిటిని గ్రామీణ షీతల్ చేయలేదు. అంటే ఆహారం ఉంచడం, చల్లనీటిని, మంచుగడ్డలు పొందడం మొ॥. ఏది అనేక సంవత్సరాలు పనిచేస్తుంది తెలుసుకొని ఎంపిక చేయాలి.

ప్ర9. ఉపకరణాలను ఎలా సురక్షితంగా వాడాలో లేదా జాగ్రత్తలు ఎలా పాటించాలో పేర్కొనుము?

ఉపకరణాలు వాడేటప్పుడు మనం అజాగ్రత్తగా ఉంటే, తీవ్రమైన ప్రమాదాలు జరిగి జీవితాలకే హానికరము అవుతాయి. కనుక ఈ క్రింద సూచించే జాగ్రత్తలు తప్పని సరిగా పాటించాలి.

1. ఉపకరణంలో ఇచ్చి సూచనలను చదివి, అనుసరించాలి.
2. అన్ని విద్యుత్ ఉపకరణాల తీగలు మరియు ప్లగ్‌లు సక్రమంగా ఉండి, విద్యుత్ బయటకు రాకుండా చూసుకోవాలి.
3. విద్యుత్ ఉపకరణాలను నీటి పంపులకు దూరంగా ఉండాలి.
4. విద్యుత్ ఉపకరణాలను తడి చేతులు లేదా పాదాలతో తకరాదు.
5. ఉపకరణం నుండి చిన్న విద్యుద్ఘాతం కలిగినా, మరమ్మత్తు జరిగేంత వరకు దానిని వాడరాదు.

6. విద్యుత్ ఉపకరణాల ప్లగ్‌ను పెట్టినప్పుడు, కరెంటు తీగలు నడిచే దారికి అడ్డముగా లేకుండా చూడాలి.

7. ఫ్యూజ్‌లు సక్రమంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. అందువలన షార్ట్ సర్క్యూట్ వలన కలిగే అగ్ని ప్రమాదాలకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ఏదైనా పొరపాటు జరిగినప్పుడు, ఫూజ్‌లు విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపి వేస్తాయి.

8. వంట గదిలో పనిచేయునప్పుడు నైలాన్ వస్త్రాలు ధరించరాదు. ఎందుకంటే నైలాన్ మంటలను త్వరగా గ్రహించి, కరిగి చర్మానికి అంటుకుంటుంది. దీని వలన తీవ్రస్థాయిలో ఒళ్ళు కాలుతుంది.

9. పాత్రలను పట్టుకునేందుకు చెక్క లేదా బేక్ లైట్ తో చేసిన హాండిల్ ను వాడాలి. హ్యాండిల్ లేనప్పుడు పొయ్యి మీద నుండి క్రిందకు దించేందుకు రుమాలు లేదా పట్టుకారును వాడాలి. మనం ధరించిన వస్త్రం చెంగు వాడరాదు.

ప్ర10. ఇంటి వద్ద, శక్తి, ఇంధనము, నీరును సంరక్షించుకోనుటలో కొన్ని విషయాలను గూర్చి తెల్పుము?

1. విద్యుత్ :

మనకు ఇంటిలో కాంతి ఎంతైన అవసరము. కాంతిని సహజంగా సూర్యుని నుండి, విద్యుద్బల్బులు, ట్యూబుల నుండి పొందవచ్చు. విద్యుత్ ఒక రకమైన శక్తి ఇండ్లలో దీనిని 2 రకాలుగా వాడుతాము.

1. ఉష్ణము లేదా కాంతిని ఉత్పత్తి చేయుటకు :- ఇస్త్రీ పెట్టె, టోస్టరు, నిమజ్జన దండము, విద్యుద్బల్బులు వంటి వాటిని వాడుతాం.

2. మోటారుతో కదలికలు సృష్టించుటకు :- వాషింగ్‌మెషిన్, మిక్సీ, గ్రైండర్ మొదలైన విద్యుత్ ఉపకరణాలు వాడుతాము.

   వాడే విద్యుత్‌కు మూల్యం చెల్లించాలి. ఇది ఖరీదయినది. అందువలన ఇంటి వద్ద విద్యుత్‌ను వినియోగించేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. ఈ క్రింది సూచనలతో విద్యుత్‌ను సంరక్షించవచ్చు.

   1. గది నుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు దీపాలు మరియు పంకాలను ఆపాలి.

   2. స్నానపు గదులు, మఱుగుదొడ్లు, తోటలలో తక్కువ వొల్టేజి బల్బులను వాడాలి.

   3. గీజర్, వాషింగ్‌మెషిన్, మిక్సీ, గ్రైండర్లను కనిష్టంగా వాడాలి.

   4. విద్యుత్ ఉపకరణాలను చక్కగా పనిచేసే స్థితిలో ఉంచుకోవాలి. లోపాలు ఏవైనా ఏర్పడితే, వెంటనే మరమ్మత్తు చేయించాలి.

2. ఇంధనము :

   1. పొయ్యి యొక్క బర్నర్‌ను క్రమ ప్రకారం శుభ్రం చేయాలి.

   2. వండేందుకు ముందు, శీతలీకరించిన ఆహారమును గది ఉష్ణమునకు తీసుకురావాలి.

   3. వండేందుకు ముందు పప్పులు, బియ్యం, కొద్దిసేపు నానబెట్టాలి.

   4. ఎప్పుడు తెరచి ఉంచిన పాత్రకు బదులు, ప్రెషర్ కుక్కర్ నే వాడాలి.

   5. ప్రెషర్ కుక్కర్‌ను వాడేటప్పుడు, కుక్కర్ లో పీడనము తయారయిన తరువాత మంటను తగ్గించాలి.

3. నీరు

ఈ రోజులలో నీటి కొరత చాలా ఎక్కువ కనుక ఒక్క నీటి చుక్క కూడా వృధా చేయకుండా ఉండుట అవసరం.

1. బట్టలు ఉతికిన తర్వాత వచ్చిన నీటిని తోటలోని మొక్కలకు నీరు పెట్టుటకు లేదా మెట్లు / వరండాను కడిగేందుకు వాడవచ్చు.
2. పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు, పంపు నుండి కాకుండా, మగ్గుతో నీటిని వాడాలి.
3. కాయగూరలను పంపు క్రింద కాకుండా పాత్రలో నీటిని తీసుకొని కడగాలి.
4. మొక్కలకు నీరు పెట్టేటప్పుడు గొట్టము ద్వారా కాకుండా, మగ్‌ను వాడుట మంచిది.
5. వాటర్ కూలర్ ను నింపేటప్పుడు, నీరు బయటకు పోకుండా అక్కడే ఉండాలి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ప్రెషర్ పొయ్యి గూర్చి క్లుప్తంగా తెల్పుము?

ప్రెషర్‌పొయ్యి వత్తులపొయ్యి కంటే మెరుగైనది. దీనిలో పీడనముతో కూడిన నూనె పాత్ర ఉంటుంది. ఇందులో కిరోసిన్ వాడుతారు. పొయ్యికి మధ్యలో స్పిరిట్ కప్పు ఉంటుంది. దీనికి ధారానాళిక ఉంటుంది. నూనె పాత్రలో గాలిని పంపినప్పుడు అది పీడనమును అధికంగా కల్గిస్తుంది. అధిక పీడనము వలన నూనె ఆవిరి రూపంలో ధారానాళిక ద్వారా బయటకు వస్తుంది. ఈ ఆవిరి గాలితో కలిసి మండి సృష్టమైన నీలి మంటను ఇస్తుంది. వత్తుల పొయ్యి కంటే ప్రెషర్ పొయ్యి తక్కువ కిరోసిన్‌ను వాడుకుంటుంది.

జాగ్రత్తలు :-

1. నూనె పాత్రను 2/3 వంతు వరకు మాత్రమే నింపాలి. మూతను గట్టిగా బిగించాలి.
2. స్పష్టమైన నీటి మంటకోసం ధారానాళికను శుభ్రమైన సూదితో ప్రతిరోజు శుభ్రపరచాలి. మురికిపట్టిన ధారానాళిక పసుపురంగు మంటను ఇస్తుంది.
3. ఎక్కువ గాలిని పాత్రలోనికి పంపకూడదు. ఎక్కువైతే పాత్ర పేలుతుంది.
4. పొయ్యిని ఆపుటకు పొయ్యి క్రింది భాగములోని కవాటమును తెరచి వుంచాలి.

ప్ర2. గ్యాస్ వంట పొయ్యి ఎలా ఉంటుంది, వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు పేర్కొనుము?

ఈ రోజులలో ఈ వంటగ్యాస్‌ను వాడే పొయ్యిలను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ గ్యాస్ ద్రవీకరించబడిన పెట్రోలియమ్ గ్యాస్ (Liquid Petrolieum Gas) వంట గ్యాస్‌ను స్తంభాలలో సరఫరా చేస్తారు. వాటిని పొయ్యిలకు రబ్బరు గొట్టముతో బిగిస్తారు. బర్నర్‌పై భాగమున గాలి కొరకు చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉంటాయి. స్తంభముపై భాగమున ఉన్న కవాటమును తెరచినప్పుడు గ్యాస్ స్తంభము నుండి పొయ్యి యొక్క బర్నర్‌కు చేరుతుంది. గ్యాస్ పొయ్యిలకు ఒకటి, రెండు లేదా 4 బర్నర్‌లు ఉంటాయి.

జాగ్రత్తలు :

1. పొయ్యి అన్ని భాగాలు శుభ్రంగా ఉంచాలి. మూసుకుపోయిన రంధ్రాలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయాలి.
2. తక్కువ వేడికి చిన్న బర్నర్‌ను వాడాలి. దీని వలన గ్యాస్ ఆదా అవుతుంది. లేదా నియంత్రణ ద్వారా మంటను నియంత్రించాలి.
3. స్తంభము, బర్నర్‌ను కలుపుటకు పగిలిన, పాత రబ్బరు గొట్టమును వాడుట వలన ప్రమాదాలు జరుగవచ్చును.
4. రాత్రులందు, స్తంభము మీటను పూర్తిగా త్రిప్పుట వలన, గ్యాస్‌ను బయటకు పోకుండా, ప్రమాదాలు నివారింపబడుతాయి.

ప్ర3. సౌరశక్తి కుక్కర్ దేనిని వినియోగించుకొని పనిచేస్తుంది. దీనివలన ఉపయోగాలు తెల్పుము?

సూర్యుని నుండి ఉష్ణమును వినియోగించుకొని ఈ సౌరశక్తి కుక్కర్ పనిచేస్తుంది. ఇది పెట్టెలా ఉంటుంది. దానిని ఉడికించుటకు, బేకింగు మరియు రోస్టింగుకు వాడవచ్చును. ఇందులో చతురస్రాకారపు లోహపు పెట్టె ఉంటుంది. మూత యొక్క లోహపు భాగమున అద్దము బిగించబడి ఉంటుంది. మూతను నిర్ధిష్ట కోణములో తెరచి ఉంచుట వలన అద్దము సూర్యకిరణాలను పెట్టెలోని గుండ్రని పాత్రలలో ఉంచిన ఆహారము మీదకు కేంద్రీకరిస్తుంది. భారత ప్రభుత్వము సౌరశక్తి కుక్కర్ ను కొనే వారికి రూ. 150/– లు మినహాయింపు (subsidy) ఇస్తోంది. జనసముదాయాలకు భోజనాలను వండేందుకు వీలుగా కమ్యూనిటీ సోలార్ కుక్కర్ లను అభివృద్ధి చేశారు.

సౌరశక్తి కుక్కర్‌లోని ప్రధాన ఉపయోగాలు :

- ఖర్చులేనిది, తినటానికి ముందు ఆహారమును ప్రత్యేకంగా వేడి చేసుకోవలసిన అవసరము లేకుండా ఆహారము ఎప్పుడు వేడిగానే ఉంటుంది.

ప్ర4. పొగలేని కట్టెల పొయ్యిని గూర్చి క్లుప్తంగా వ్రాయుము?

ఇది కట్టెల పొయ్యి లాంటిదే. దీనిలో కట్టెల పొయ్యి మీద చిమ్నిని ఉంచుతారు. దీని ద్వారా పొగ వంటగది నుండి బయటకు సురక్షితంగా పోతుంది. దీని వలన కట్టెల పొయ్యి పొగలేనిదిగా అవుతుంది. పొగలేని పొయ్యి యొక్క ముఖ్యమైన ప్రయోజనం – పొయ్యిని కప్పి ఉంచుట వలన, తక్కువ ఇంధనము వినియోగించుకొనబడుతుంది. పొగవలన ఎవరి ఆరోగ్యము పాడవదు. దీని తయారి చాలా తేలిక మరియు ఇంధన సమర్థవంతమైనది కూడా.

ప్ర5. కుట్టు మిషను ఏఏ పనులకు ఉపయోగ పడుతుంది. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

చినిగిన బట్టలను సరిచేయుట, అందమైన డిజైన్‌లను చేయుట, గుండీలు, జిప్పులు, కుట్టుట, గుండీ రంధ్రాలను కుట్టుట, అంచులను అందంగా చేయుట మొదలగు వాటికి కుట్టు మిషను సరిపోతుంది. ఈ కుట్టు మిషన్లులోని సరికొత్త నమూనాలు వివిధ రకాల పనులను నిర్వహిస్తాయి. ఈ మిషన్లు ఇప్పుడు మోటర్‌తో పనిచేసే నమూనాలో కూడా దొరుకుతున్నాయి. ఇంటి వద్దనే తేలికపాటి పనికోసం మెషిన్ ను చేతితో లేదా పాదముతో నడిచే నమూనా అవసరానికి సరిగ్గా సరిపోతుంది.

1. మోటారు ఉన్న నమూనాను వాడేటప్పుడు మెషినును స్థిరవేగము వద్ద వాడాలి. లేకపోతే మోటరు మీద అధిక శ్రమ పడుతుంది.
2. వస్త్రపు దారాలను మెత్తని గుడ్డతో తొలగించాలి.
3. క్రమ ప్రకారము మెషినుకు నూనె వేయాలి.
4. వాడనప్పుడు ఒక గుడ్డ ముక్కను ప్రెషర్ ఫుట్ కింద పెట్టి, సూది దాని గుండా పోయేటట్లు చేయాలి.

ప్ర1. ఉపకరణాలు అనగా ఏమి? ఉపకరణాలను విభజించి ఉదాహరణలు తెల్పుము ?

ఏదైనా పనిచేయుటకు ఉపయోగపడే వస్తువులను ఉపకరణాలు అంటారు. విద్యుచ్ఛక్తి ఉపయోగించి వాడే వాటిని బట్టి 2 రకాల ఉపకరణాలు ఉన్నాయని చెప్పవచ్చు.

1. విద్యుత్ ఉపకరణాలు
2. విద్యుదేతర ఉపకరణాలు

(ఎ) **విద్యుత్ ఉపకరణాలు :** విద్యుత్ తో పనిచేసే ఉపకరణములు

ఉదా : టోస్టరు, మిక్సీ, నిమజ్జన దండం, ఫ్రిజ్, వాషింగ్ మెషిన్, గీజర్ మొ॥

(బి) **విద్యుతేతర ఉపకరణాలు :** కొన్ని ఉపకరణాలు పనిచేయుటకు విద్యుత్ అవసరం లేదు.

ఉదా : కుట్టుమిషను, వంటపొయ్యి, సౌరశక్తితో పనిచేసే కుక్కర్ మొ॥

ప్ర2. గ్రామీన్ షీతల్ నిర్మాణము మరియు ఏ సూత్రము ఆధారంగా పని చేస్తుందో తెల్పుము

గ్రామీన్ షీతల్ లో తీగజల్లెడతో చేసిన చిన్న బీరువా ఉంటుంది. దీనిని ముందువైపు మినహా అన్ని వైపులా జనుప వస్త్రముతో కప్పుతారు. జనుప వస్త్రము చివరలను నీటి పాత్రలలో ముంచుతారు. అందుకని అది ఎప్పుడు తడిగా ఉంటుంది.

'బాష్పీకరణము' అనే సూత్రము మీద ఆధారపడి పని చేస్తుంది. తడి జనుప వస్త్రము నుండి ఆవిరి అవుతూ ఉంటుంది. ఈ భాష్పీకరణము వలన చల్లదనము కల్గుతుంది. ఇందు వలన తీగల బీరువాలో లోపలి ఉష్ణోగ్రత బయటి వాతావరణ ఉష్ణోగ్రత కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. కావున ఇంటిలో తయారు చేసిన ఈ రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఆహారము ఉంచుట వలన అది త్వరగా పాడవదు.

ఖాళీలను పూరింపుము

1. ఇస్త్రీ పెట్టెలు రెండు రకాలు **స్వయంచాలక** మరియు **స్వయంచాలకం** కాని
2. **స్వయం చాలక** ఇస్త్రీ పెట్టెలు వాడుటకు సురక్షితము.
3. బ్రెడ్‌ను **టోస్ట్** చేయుటకు మరియు **కరకలాడునట్లు** గా చేయుటకు టోస్టరును వాడుతారు.
4. మిక్సీని **పొడి** లేదా **తడి** నూరుటకు వాడుతారు.
5. నీటిని వేడి చేయుటకు **నిమజ్జన దండము** మరియు **స్టోరేజి హీటర్** ను వాడవచ్చును.
6. స్వయం చాలక ఇస్త్రీ పెట్టెకు ఒక **స్థిరోష్ణ నియంత్రణ** ఉంటుంది.
7. ఇస్త్రీ చేయుటకు ముందు **నియాన్ సూచికాదీపం** వెలిగేంత వరకు వేచియుండాలి.
8. **గ్రామీన్ షీతల్** లో తీగజల్లెడతో చేసిన చిన్న బీరువా ఉంటుంది.
9. కాయగూరలను తొక్కతీయడానికి అవసరమైన వంటపాత్ర **పీలర్**
10. రైత, లస్సీ, పెరుగు చిలుకుటలో ఉపయోగపడే బీటరు **రై**

11. కుక్కర్‌లోని అదనపు పీడనమును వదులుటకు మూత మీద **రబ్బరు గ్యాస్కెట్** ఉంటుంది.

12. నాన్‌స్టిక్ పెనం లోపలి భాగమును **టెఫ్లాను** తో పూత వేస్తారు

13. ఉపకరణమును వాడేందుకు ముందుగా **సూచనలు** అన్నింటిని చదవాలి.

14. విద్యుత్ బయటకు రాకుండా ఉండేందుకు **ప్లగ్** మరియు **తీగ** లను సరియైన స్థితిలో ఉంచాలి.

15. విద్యుత్ ఉపకరణములను తడి చేతులతో ముట్టుకుంటే మీకు **విద్యుద్ఘాతము** కలుగ వచ్చును.

16. వండేటప్పుడు స్త్రీలు **నైలాను** వస్త్రాలను ధరించరాదు.

17. పొయ్యి మండుతున్నప్పుడు నేల మీద **నూనె** ఉండకూడదు.

18. స్నానపు గదులు, మఱుగుదొడ్లలలో **తక్కువ వోల్టేజి** బల్బులను వాడాలి.

19. ఫ్యూజ్ లు సక్రమంగా లేకపోతే **షార్ట్ సర్క్యూట్** వలన అగ్ని ప్రమాదాలకు అవకాశము ఉంటుంది.

జతపరుచుము.

1. ఆహారమును వండుటకు సూర్యుని మండే వచ్చే ఉష్ణశక్తి	(డి)	(ఎ)	పొగలేని కట్టెల పొయ్యి
2. సమయము, శక్తి ఆదా చేయుటలో సహాయపడుతుంది	(సి)	(బి)	పీడన పొయ్యిలో
3. టెఫ్లాన్ పూత ఉంటుంది	(ఇ)	(సి)	ప్రెషర్ కుక్కర్
4. గదిలో అంటించవచ్చును	(ఎ)	(డి)	సౌరశక్తి కుక్కర్ వాడేది
5. ఎక్కువ గాలిని లోపలికి పంపరాదు	(బి)	(ఇ)	నాన్ – స్టిక్ పాత్రలు

యూనిట్ - 5

ఆరోగ్యభావన

11
పాఠం

ఆరోగ్య భావన

పరిచయం :

మీ తల్లిదండ్రులు, తాతముత్తాతలు, ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు కొన్ని సూత్రాలను పాటించాలని అంటూ ఉంటారు. ప్రతి రోజు పళ్ళను తోముట, స్నానము చేయుట, సరియైన సమయానికి మంచి పోషక ఆహారమును తినుట, త్వరగా నిద్రపోయి, త్వరగా నిద్రలేచుట, క్రమప్రకారం చేయటం ఇవన్నీ ఎందుకు చేయాలో తెలుసుకొనుట చాలా అవసరం.

లక్ష్యాలు :

- 'ఆరోగ్యము' ను నిర్వచించుట
- ఆరోగ్యము యొక్క భౌతిక, మానసిక మరియు సామాజిక అంశాలు వివరిస్తారు
- మంచి ఆరోగ్యమునకు సూచనలను పేర్కొంటారు.
- ఆరోగ్యము యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తారు.
- నెలకొని ఉన్న పరిస్థితులను పర్యవసానములకు సంబంధమును చూపుతారు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. మంచి ఆరోగ్యము యొక్క లక్షణాలను తెల్పుము ?

మంచి ఆరోగ్యము యొక్క లక్షణాలను మూడు రకాలుగా చెప్పవచ్చు. అవి

(అ) భౌతిక (ఆ) మానసిక (సి) సామాజిక

భౌతిక ఆరోగ్యము :

మంచి భౌతిక ఆరోగ్యము గల మనిషి లక్షణాలు –

i) శక్తివంతముగా ఉంటాడు

ii) మంచి అంగవిన్యాసము కలిగి ఉంటాడు

iii) వయస్సు మరియు ఎత్తుకు తగిన బరువును కలిగి ఉంటాడు

iv) సక్రమంగా పనిచేసే అన్ని శరీర అవయవాలు కలిగి ఉంటాడు

v) శుభ్రమైన చర్మమును కలిగి ఉంటాడు

vi) చురుకైన కళ్ళను కలిగి ఉంటాడు

vii) నిర్మలమైన శ్వాసను కలిగి ఉంటాడు

viii) మంచి ఆకలిని కలిగి ఉంటాడు

ix) మంచి నిద్ర పొందుతాడు.

సామాజిక ఆరోగ్యము

i) చుట్టూ ఉన్న మనుషులతో చక్కగా మసలుతాడు

ii) ఇంపైన ప్రవర్తనా రీతులు కలిగి ఉంటాడు

iii) ఇతరులకు సహాయపడుతాడు

iv) ఇతరులపై ఉన్న బాధ్యతను పూర్తి చేస్తాడు.

v) సమాజములో ఇతరులతో కలవగలిగినప్పుడు ఆ వ్యక్తి సామాజికముగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నట్లు చెప్పవచ్చు.

మానసిక ఆరోగ్యము :

i) భావావేశాల మీద నియంత్రణ

ii) ఇతరుల అవసరాలకు స్పందించుట

iii) స్వీయశక్తుల మీద నమ్మకము

iv) అనవసర ఒత్తిళ్ళు, ఆందోళనలు, విచారాల నుండి స్వేచ్ఛ ఉన్నప్పుడు వ్యక్తి ఆరోగ్యముగా ఉన్నట్లు చెప్పవచ్చును.

ప్ర2. ఆరోగ్యమును ప్రభావితం చేసే అంశాలను తెలుపుము ?

మన ఆరోగ్యమును ప్రభావితం చేసే అంశాలు

1. వ్యక్తి గత పారిశుద్ధ్యం
2. వ్యాయామం
3. విశ్రాంతి మరియు నిద్ర
4. అంగవిన్యాసము (Postness)

5. శుభ్రమైన ఇంటి వాతావరణము

6. మనం భుజించే అలవాట్లు

7. శీతోష్ణస్థితి మరియు దుస్తులు

8. ఆటలు మరియు పనిచేయునప్పుడు సంరక్షణ చర్యలు

9. ధూమపానము, మధ్యపానము మరియు మందుల ప్రభావం.

ప్ర3. వ్యక్తిగత పారిశుద్ధ్యం యొక్క లక్షణాలను తెలుపుము ?

వ్యక్తిగత పారిశుద్ధ్యం (Personal Hggiere)

1. క్రమప్రకారం కాలకృత్యములను తీర్చుకొనుట వలన మీ శరీరము వ్యర్థ పదార్థరహితముగా ఉంటుంది. కనుక క్రమప్రకారం మలవిసర్జన వలెను. మలవిసర్జనకు పొలాలకు లేదా ఇంటివద్దనే మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించవలెను. మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

   (ఎ) **పాదరక్షలను ధరించాలి :** దీని వలన క్రిములు, మరియు ధూళి మీ పాదాలకు అంటుకొనవు తద్వారా వ్యాధిగ్రస్తులు కారు.

   (బి) **శుభ్రమైన నీటిని వాడాలి :** మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళినప్పుడు శుభ్రమైన నీటిని శుభ్రము చేసుకొనుటకు వాడాలి. మురికినీటిలో క్రిములు హాని కలిగిస్తాయి.

   (సి) **మల విసర్జన తర్వాత చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి :** మల విసర్జన తర్వాత చేతులను శుభ్రం చేసుకునేటప్పుడు గోళ్ళు కూడా శుభ్రమయ్యేటట్లు చూసుకోవాలి ఎందుకంటే బురదలో వ్యాధులను కలిగించే మురికి మరియు క్రిములు ఉంటాయి.

2. **క్రమ ప్రకారం స్నానమాచరించాలి :** చర్మం మీద మురికి ఉన్నప్పుడు క్రిములు దాడి చేసి చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోయి మొటిమలు మరియు పొక్కులు ఏర్పడతాయి. ఇటువంటి వ్యాధులు, అంటురోగాలను నివారించుటకు ప్రతిరోజు స్నానము చేసి చర్మమును శుభ్రముగా ఉంచుకొనవలెను.

3. **దంతాలను తోముకొనుట :** క్రమప్రకారం దంతాలను శుభ్రం చేయకపోతే ఆహారపు తునకలు దంతాలకు అంటుకుని ఉంటాయి. బాక్టీరియా వంటి క్రిములు ఆహారము, దంతాల మీద దాడి చేసి వాటి మెరుపును పోగొట్టి చెడువాసన కలిగిస్తాయి.

4. **జుట్టు, కళ్ళు, చెవులు, గోళ్ళను శుభ్రం చేసుకొనుట:**

   కొన్ని రోజుల పాటు జుట్టు శుభ్రం చేయకపోతే మురికి పట్టి, పేలు పడుతాయి. అందుకని తరచూ దువ్వుకొని, శుభ్రము చేస్తే మృదువుగా మెరుస్తూ ఉంటుంది. కళ్ళను క్రమప్రకారం శుభ్రమైన, చల్లని నీటితో కడిగి, నిర్మలముగా, మెరుపుగా ఉంచుకొనవలెను. అలానే చెవులలో పసుపు పచ్చని గుబిలి చేరి అడ్డుపడుట వలన చెముడు వస్తుంది. కావున గుబిలిని జాగ్రత్తగా తొలగించాలి. సూదులను గుబిలిని తొలగించుటకు వాడకూడదు ఎందుకంటే కర్ణభేరికి హాని కలుగుతుంది. వైద్యుని సంప్రదించకుండా చెవిలో నూనె వేయకూడదు. పొడవైన గోళ్ళు ఉండుట వలన మురికి చేరి క్రిములు ఏర్పడుతాయి. అవి ఆహారముతో జీర్ణాశయములోనికి చేరి అనారోగ్యము కల్గిస్తాయి. కనుక గోళ్ళను పొట్టిగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

ప్ర4 వ్యాయామం యొక్క ఉపయోగములను తెలుపుము ? (5 మార్కుల)

వ్యాయామం అనగా శరీరములోని అన్ని కండరాల చేత పని చేయించి, వాటిని సక్రమముగా మరియు చురుకుగా ఉంచుట. వ్యాయామము ప్రయోజనకరముగా ఉండాలి అంటే

1. పద్ధతిగా ఉండాలి
2. క్రమబద్దంగా ఉండాలి
3. తగినంతగా ఉండాలి – ఎక్కువ కాదు, తక్కువ కాదు.

1. వ్యాధిగ్రస్తులు మరియు బలహీనముగా ఉన్నవారు అధిక వ్యాయామం చేయకూడదు దీని వలన మరింత బలహీనపడతారు. వ్యాయామం వలన శరీర కండరాలలో నిల్వచేయబడిన అదనపు కొవ్వులు తొలగించబడతాయి.
2. వ్యాయామం శారీరకముగా, మానసికముగా మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరచి, పనులను చేయుటకు సంసిద్ధపరుస్తుంది.
3. వ్యాయామం చేయుట వలన మంచిగా ఆకలి వేస్తుంది.
4. వ్యాయామం మంచి జీర్ణశక్తి, శ్వాసక్రియను ఇస్తుంది.
5. సమర్థవంతంగా రక్త సరఫరాకు వ్యాయామం ఉపయోగపడుతుంది.
6. మానసిక మెలకువను పెంచుతుంది.
7. శారీరక కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది.
8. మనల్ని శక్తివంతముగా చేస్తుంది.
9. వ్యాయామము చేయుట వలన శరీర అవయవాలన్నీ సమర్థవంతంగా పని చేయుట మొదలు పెడతాయి.
10. వ్యాయామం అనేది ఆట ఆడవచ్చు ఈతకు వెళ్ళవచ్చు, నడక లేదా నెమ్మదిగా పరుగు చేయవచ్చు, లేదా యోగా చేయుట ద్వారా అభిరుచికి తగినట్లుగా ఎన్నుకొనవచ్చును.
11. వ్యాయామము ఉదయము లేదా సాయంత్రము చేయవచ్చును. కాని తెల్లవారుఝాము సరైన సమయము ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గాలి కాలుష్య రహితముగా ఉంటుంది, ఈ గాలిని పీల్చుటవలన రోజంతా తాజాగా ఉంటుంది.

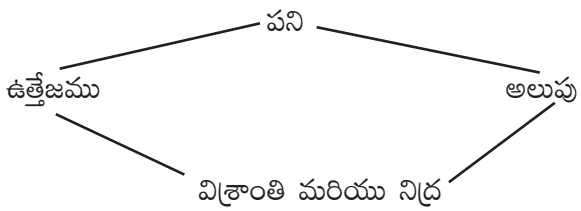
3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఒక మనిసికి విశ్రాంతి మరియు నిద్ర ఎందుకు అవసరము?

1. అలసిన కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు నిద్ర అవసరము.
2. పని చేసినపుడు శరీరము ఆక్సిజన్‌ను వాడుకొని కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలను తయారు చేస్తుంది. ఇవి కండరాలలోనికి చేరి అధిక శ్రమ చేసినపుడు వాటిని తొలగించుటకంటే వ్యర్థ పదార్థాలు వేగముగా తయారవుతాయి. అందువలన కండరాలలో చేరి మీరు అలసిపోతారు. దీనిని బడలిక అంటారు.
3. విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు వ్యర్థపదార్థాలు శుభ్రం చేసే సమయం శరీరమునకు లభించి కండరాలు తిరిగి ఉత్తేజపరచబడుతాయి.

4. నిద్ర అలసిన కండరాలను విడుదల చేసి మనసుకు సేదనిస్తుంది.

5. రోజులో తక్కువ పని చేసే వారి కంటే ఎక్కువ పని చేసే వారికి ఎక్కువ నిద్ర అవసరము.



2. మంచి ఆహారపు అలవాట్లను తెలుపుము ?

మనం తినే ఆహారము మన ఆరోగ్యమును అనేక రకాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహారము శరీరమునకు శక్తినిస్తుంది. కండరాలు మరియు ఎముకలు నిర్మాణమునకు తోడ్పడుతుంది, వ్యాధుల నుండి శరీరమును కాపాడుతుంది.

1) తగినంత ఆహారమును భుజించవలెను

2) తగిన సమయంలో ఆహారము తీసుకొనవలెను

3) భోజనాల మధ్య చిరుతిళ్ళను మానాలి.

4) వేపుళ్ళు మరియు ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లను నిరోధించాలి

5) కాయగూరలు మరియు పళ్ళను ఎక్కువగా తినాలి

6) తీపి పదార్థాలు, చాక్‌లేట్లు మానాలి.

3. ధూమ, మద్యపానము వలన జరిగే పర్యావసానాలు ఏమిటి?

ధూమపానము :

ధూమపానము ఒక అలవాటు, పైపులు లేదా సిగరెట్టులు వాటిలోని నికోటిన్ మరియు కార్బన్‌మోనాక్సైడ్ శరీరమునకు హాని కలిగిస్తుంది. ఇవి శరీరములోని అన్ని భాగాలకు నష్టము కలిగిస్తుంది. నిరంతరం ధూమపానం చేయుట వలన నోరు మరియు ఊపిరితిత్తుల రాచపుండు (Cancer) కు దారి తీస్తుంది, తద్వారా గుండె జబ్బులు మరియు గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది.

మద్యపానము :

మద్యం సేవించుట కూడా ఒక అలవాటు, యువకులు స్నేహితుల వత్తిడి వలన మద్యం త్రాగుట మొదలుపెట్టి దానికి వ్యసనపరులు అవుతారు. మద్యం మెదడు పని తీరును మందగింపజేసి భ్రమకు లేదా గందరగోళస్థితికి లోను చేస్తుంది. అధికంగా మద్యపానం వలన స్పందనలు ఆలస్యమవుతాయి. అందువలన మద్యం తాగి వాహనములు నడుపుట. నిషేదించబడింది. మద్యపానం వలన ధమనుల గోడలు గట్టి పడి, గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది.

4. మందులకు వ్యసనుడైన వ్యక్తికి ఏమవుతుంది?

మందులు రోగాలను నివారించుటకు, నొప్పులు తగ్గించుటకు, వ్యాధి వ్యాప్తి చెందకుండా చేయుటకు ఉపయోగపడుతాయి. మందులను నిర్ధిష్ట మోతాదులో తీసుకొనవలెను. కొకైన్, మార్ఫిన్ వంటి మత్తుమందులను అధిక మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు వాటికి వ్యసనుడై కాలము గడిచే సరికి ప్రాణాంతకమై చివరికి చనిపోతాడు.

5. ఆరోగ్యము అనగా నేమి?

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం ఆరోగ్యము అనగా భౌతికంగా, మానసికంగా మరియు సామాజికంగా సంపూర్ణముగా సరిగ్గా ఉండటమే కాని వ్యాధులు లేకుండా ఉండటము మాత్రము కాదు.

6. అంగవిన్యాసము అంటే ఏమిటి?

కూర్చునేటప్పుడు లేదా నించునప్పుడు శరీరమును చక్కగా ఉంచటమే అంగవిన్యాసము. అంగవిన్యాసము సరియైనదిగా లేకపోతే కూర్చున్నా, నిలుచున్నా ఉదరము మరియు ఛాతిలోని అవయవాల మీద ఒత్తిడి కలిగి వంగిన వెన్నెముక కలుగుతుంది. ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు సరియైన అంగవిన్యాసము అవసరము.

7. దంతాలు తోముకొనుట గురించి వ్రాయండి?

దంతముల యందు ఆహార పదార్థములు ఉండుట వలన బాక్టీరియా వంటి క్రిములు చేరి దంతాల మీద దాడి చేసి వాటి మెరుపును పోగొట్టి దుర్వాసన వచ్చేట్లు చేస్తాయి. కావున భోజనము తరువాత నీటితో నోటిని శుభ్రముగా కడుగుకోవాలి. తీపి పదార్థముల వలన దంతాలకు ఎక్కువ హాని కలుగును.

8. వ్యక్తిగత పారిశుధ్యం గురించి 4 నియమాలు వ్రాయండి?

(ఎ) క్రమ ప్రకారం మఱుగుదొడ్లు వాడుట

(బి) మల విసర్జన తరువాత శుభ్రముగా చేతులు కడుగుకొనుట

(సి) క్రమం తప్పకుండా స్నానము చేయుట

(డి) దంతాలు శుభ్రముగా రోజుకు రెండుసార్లు తోముట

9. వ్యాయామం అనగానేమి?

వ్యాయామం అనగా శరీరములోని అన్ని కండరాలు చేత పని చేయించి వాటిని సక్రమముగా మరియు చురుగ్గా ఉంచుట. వ్యాయమం వలన ప్రయోజనము పొందుటకు తగినంత సమయం కేటాయించి, క్రమ పద్ధతిలో చేయాలి.

10. ఆహారం ఎందుకు కావాలి?

(ఎ) శరీరానికి శక్తినిచ్చుటకు

(బి) కండరాలు మరియు ఎముకల నిర్మాణమునకు

(సి) వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షించుటకు

(డి) పోషకాలు ఇచ్చుట ద్వారా శరీరము సరిగ్గా పని చేస్తుంది.

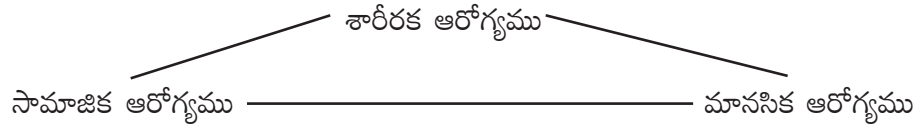
11. మంచి ఆరోగ్యము యొక్క అంశాలు ఏవి? వాటి సంబంధము ఏమి?

మంచి ఆరోగ్యము యొక్క అంశాలు

(ఎ) శారీరక ఆరోగ్యము

(బి) మానసిక ఆరోగ్యము

(సి) సామాజిక ఆరోగ్యము



ఈ మూడు అంశాలలో ఆరోగ్యము ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆరోగ్యము ఉన్నట్లు చెప్పవచ్చు.

ఖాళీలను పూరించుము

1. ఒక వ్యక్తి కూర్చునే లేదా నడిచే తీరును **అంగవిన్యాసము** అంటారు.
2. క్రమ ప్రకారం **ఆంత్రకదలికలు** వలన శరీరము వ్యర్థ పదార్థ రహితముగా ఉంటుంది.
3. **వ్యాయామం** అనగా శరీరంలోని అన్నీ కండరాల చేత పని చేయించి, అవి సక్రమంగా, చురుగ్గా ఉంచుట.
4. **బడలిక** అనగా పనిచేయుటకు శరీరము చూపే ఆశక్తత.
5. **శీతోష్ణస్థితికి** అనుగుణముగా సరిమైన వస్త్రాలను ఎన్నుకొనుట చాలా ముఖ్యము.
6. శీతాకాలములో **పట్టు** లేదా **నూలు** వస్త్రాలు సౌకర్యాన్ని ఇస్తాయి.
7. భౌతికంగా, మానసికంగా మరియు సామాజికంగా సంపూర్ణముగా ఉండుటను **ఆరోగ్యము** అని అంటారు.
8. దంతాలను తోముకొనుట మరి క్రమ ప్రకారము స్నానము చేయుటను **వ్యక్తిగత పారిశుద్ధ్యం** అని అంటారు.
9. మంచి ప్రవర్తన మరియు మనుషులలో సరిగ్గా ప్రవర్తించుటను **సామాజిక ఆరోగ్యము** అంటారు.
10. చురుకైన కళ్ళు, మంచి ఆకలి కలిగి మరియు నిర్మలమైన శ్వాస కలిగి ఉంటాన్ని **భౌతిక ఆరోగ్యము** అంటారు.
11. స్వీయశక్తుల మీద నమ్మకము మరియు భావావేశ నియంత్రణను **మానసిక ఆరోగ్యము** అంటారు.
12. **వ్యాధుల** లేకుండా ఉండటాన్ని ఆరోగ్యము అనవచ్చు.
13. శరీరానికి శక్తినిచ్చుటకు **పోషక ఆహారము** ఎంతో అవసరము.

జతపరుచుము

14.

1. సబ్బు	(సి)	(ఎ)	మరుగుదొడ్లు
2. మురికి నందు క్రిములు	(ఇ)	(బి)	మలవిసర్జన
3. దుర్వాసన	(డి)	(సి)	స్నానము చేయుట
4. చేతులు కడుగుట	(బి)	(డి)	దంతములు
5. చెప్పులు	(ఎ)	(ఇ)	గోళ్ళు

12 పాఠం

ఆరోగ్య అత్యవసరాలు

పరిచయం :

ప్రతిరోజు ఏదో ఒక సంఘటన వింటుంటాము. మెట్ల మీద నుండి క్రిందపడి, బెణుకుట, గ్యాస్ స్తంభం – పేలి కాలుట, వేడి ఇస్త్రీ పెట్టెను తాకుట మొ॥ ఈ సందర్భాలలో ఏమి చేయాలో తెలియక అలా నిలబడతారు. దగ్గర ఉన్న మనుష్యులకు ప్రథమ – చికిత్స గురించి తెలిస్తే పరిస్థితి విషమించకుండా నివారించవచ్చు.

లక్ష్యాలు :

- ఆరోగ్య అత్యవసరాలు మరియు ప్రథమ చికిత్స నిర్వహించగల్గుట
- అత్యవసర స్థితి యొక్క లక్షణాలు గుర్తించుట
- ప్రథమ చికిత్స చేయుటలో ప్రాముఖ్యత చెప్పగల్గుట
- ప్రథమ చికిత్స నియమాలను పేర్కొనుట
- అధిక రక్త స్రావం, ఎముక విరుగుట, బెణుకు, కాలిగాయం మరియు బొబ్బలు, అఘాతాలు, విద్యుద్ఘాతాలు, జంతువులు కరుచుట, కుట్టుట, మునుగుట, ఎండలో అలసిపోవుట, వడదెబ్బ గురైన వాళ్ళకు ప్రథమ చికిత్స
- ప్రథమ చికిత్స పెట్టెను తయారు చేయుటకు గల వస్తువులను పేర్కొనుట
- ప్రథమ చికిత్స ఇస్తూ ప్రక్కనే ఉన్న పదార్థాలను ఉపయోగించుట

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ప్రథమ చికిత్సను నిర్వచించి, లాభాలు, నియమాలు తెల్పుము ?

వైద్య సహాయము అందడానికి ముందు గాయపడిన లేదా ఆకస్మికంగా రోగగ్రస్తుడైన వ్యక్తికి అందే సత్వర చికిత్సను "ప్రథమ–చికిత్స" అంటారు.

లాభాలు : 1. ప్రాణమును కాపాడుతుంది

2. నొప్పి తగ్గిస్తుంది

3. త్వరగా కోలుకొనుటకు సాయపడుతుంది

4. పరిస్థితి విషమించకుండా నివారిస్తుంది.

నియమాలు :

1. ప్రశాంతంగా ఉండాలి. కలత చెందితే సరియైన ప్రధమ చికిత్స ఇవ్వలేరు.
2. గుంపును చెదరకొట్టాలి. దుస్తులు వదులు చేయాలి. ఈ విధంగా చేస్తే గాలి బాగా సోకుతుంది.
3. మంటలను ఆర్పాలి. విద్యుద్ఘాతములలో బాధితుని దుస్తులకు మంట అంటుకుంటే – మంటలు ఆర్పాలి.
4. బాధితుని సురక్షమైన ప్రదేశమునకు తరిలించాలి. ప్రమాద స్థలం నుండి బాధితుడిని దూరంగా తీసుకు వెళ్ళాలి.
5. శ్వాస తీసుకొనుటకు రోగి ఇబ్బంది పడుతుంటే కృత్రిమ శ్వాసను ఇవ్వాలి
6. వైద్యుడిని పిలవాలి లేదా బాధుతుడిని వెంటనే వైద్యశాలకు తీసుకు వెళ్ళాలి.

ప్ర2. అధిక రక్తస్రావం జరుగుతున్నప్పుడు చేయవలసిన ముఖ్యమైన పనులు ఏమిటి?

చర్మం క్రింద ఉండే రక్తకేశ నాళికలు తెగినప్పుడు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. రక్తస్రావం ఆగకపోతే చాలా రక్తము బయటకు పోతుంది. దీనిని ఆపుటకు ఈ ప్రథమ చికిత్స అవసరము.

1. చేతితో గట్టిగా రక్తస్రావము ఆగేంత వరకు నొక్కి పెట్టాలి (లేదా) తెగిన భాగము అంచులను వ్రేళ్ళతో నొక్కి పట్టుకోవాలి.
2. రక్తస్రావం జరిగే భాగం కొద్దిగా పైకి ఉండేటట్టుగా రోగిని పడుకోపెట్టాలి.
3. మందమైన, శుభ్రమైన వస్త్రము, తువాలు లేదా రుమాలు గాయము మీద నొక్కి పెట్టి ఉంచాలి. దీని మీద బ్యాండేజితో గట్టిగా కట్టాలి.
4. గాయపడిన వ్యక్తిని వెచ్చగా ఏదైనా వస్త్రంతో కప్పాలి.
5. మెలకువగా ఉంటే త్రాగటానికి ఏదైనా ఇవ్వాలి.
6. సాధ్యమయినంత త్వరగా వైద్యుని పిలవాలి.

ప్ర3. ఎముక విరిగిన బాధుతుడికి ఇవ్వవలసిన ప్రథమ చికిత్స తెల్పుము?

ఫ్రాక్చర్ అనగా ఎముక విరుగుట. దెబ్బతిన్న భాగములో విపరీతమైన నొప్పి ఉండి, బాగా వాస్తుంది. ఆ భాగం కదిలించలేకపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో

1. బాధితుడిని కదలకుండ ఉండేట్లు హెచ్చరించాలి.
2. తిన్నగా ఉంచి, దెబ్బతిన్న భాగమును అనువైన దానితో ఉదా॥ బద్దలతో ఊతనివ్వాలి.
   అంటే గాయపడిన కాలును మంచి కాలుకు, చేతిని ఛాతికి కట్టాలి. దూది, సాక్సులు, తువాలు, రుమాలు మొదలైనవి విరిగిన భాగము మరియు బద్దలకు మధ్య పెట్టాలి. బద్దలను త్రాడు లేదా రుమాలుతో కట్టాలి.
3. బాధితుడిని వెచ్చగా ఉంచి, వేడిగా కాఫీ లేదా టీని త్రాగుటకు ఇవ్వాలి.
4. వైద్యుని వెంటనే పిలవాలి లేదా రోగిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళాలి.

ప్ర4. కాలిన గాయలకు, బొబ్బలకు ఎలాంటి ప్రథమ – చికిత్స అందించనవి.

వేడి పాత్ర ముట్టుకున్న, మరిగే నీరు పడినా కాలి, బొబ్బలు వస్తాయి. కాలినప్పుడు ఉష్ణము లోపలి కణజాలలోనికి ప్రవేశించి, నిలిచి ఉండి, ఎక్కువ నష్టాన్ని కల్గిస్తుంది.

1. బాధితుడిని చల్లని నీరు గల తొట్టిలో ఉంచాలి. లేదా ఆ భాగాన్ని పంపు కింద ఉంచాలి.
2. కాలిన కణజాలము బాగా వస్తుంది. ధరించిన ఉంగరాలు, బెల్టులు, గాజు మొదలైనవి తొలగించాలి.
3. కాలిన ప్రాంతమునకు బ్యాండేజి లేదా నూలు చీరతో కప్పాలి. బాధితుడి దుస్తులు తీసి ప్రయత్నం చేయకూడదు. అలా తీయుట వలన అంటుకొన్న చర్మము లాగబడి బాధ కలుగుతుంది. క్రిములు లోనికి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది.
4. క్రిములు, లోషనులు, లేదా యాంటిసెప్టిక్‌ను కాలిన భాగము మీద వాడరాదు. చర్మం మీద బొబ్బలు, పొక్కులను పగులగొట్టరాదు.
5. బాధితుడికి అఘాతమునకు ఇవ్వవలసిన చికిత్స చేయాలి.
6. బాధితుడిని వైద్యుడి దగ్గరకు వెంటనే తీసుకువెళ్ళాలి.

ప్ర5. అఘాతము కల్గిన వ్యక్తిని ఎలా గుర్తిస్తారు. వానికి ఎలాంటి ప్రథమ చికత్స అందించాలి?

అఘాతమునకు గురియైన వ్యక్తి పాలిపోయినట్లు, అలసినట్లు కనిపించి బాగా చెమట పట్టుతుంది. బలహీనంగా అనిపించి సొమ్మసిల్లి పడిపోవచ్చు. వ్యక్తికి యగతగా ఉంటుంది. నాడీ వేగముగా, బలహీనంగా కొట్టుకుంటుంది.

1. బాదితుడిని సౌకర్యపరచి, తలకంటె ఎత్తుగా కాళ్ళు ఉంచి క్రింద పడుకో పెట్టాలి.
2. దుస్తులను వదులు చేసి, దుప్పటి లేదా మొద్దు వస్త్రముతో కప్పాలి. (శరీరం నుండి వేడి పోవుటను నిరోధించుటకు)
3. రోగితో మాట్లాడి ప్రశాంత పరచాలి.
4. రోగికి దాహము అనిపిస్తే నీటిలో ముంచిన రుమాలు వాడాలి. (వాంతి రాకుండా ఉండుటకు)
5. వైద్యుడిని వెంటనే పిలవాలి.

ప్ర6. జంతుకాట్లు ప్రమాదకరమా? ఎందుకు? ఏవైనా 3 జంతువు కాట్లు వాటికి తీసుకొనే ప్రథమ చికిత్స తెల్పుము?

కుక్క, పాము, తేళ్ళు, తేనెటీగ మొ॥ నవి కుట్టినచో అవి చాలా ప్రమాదకరమైనది మరియు సర్వసాధారణము. ఇవి కరచినప్పుడు రక్తంలోనికి విషంను ప్రవేశపెట్టుతాము. ఈ విషం మనిషిని చంపగలవు.

పాముకాటు :

పాము దాని రెండు పొడవైన పళ్ళతో కాటు వేస్తుంది. ఈ కోరలు బాధితుడి శరీరము మీద చిన్న రంధ్రాలు చేస్తాయి. అప్పుడు

1. కాటు పడిన ప్రాంతమునకు పైభాగాన బ్యాండేజి, రుమాలు లేదా తాడుతో కట్టాలి. ఇలా చేస్తే విషం శరీరంలో వ్యాపించదు.
2. పాము కరిచిన ప్రాంతమును కదల్చకుండా శుభ్రమైన ఉప్పు నీటితో నెమ్మదిగా కడగాలి.
3. మంచుగడ్డను గాయం మీద వాడవచ్చును.
4. పాము కాటు తిన్న బాధితుడు మగతగా ఉంటాడు అతనిని మెలుకువగా ఉంచాలి.

కుక్కకాటు :

పిచ్చికుక్క కరిస్తే చాలా ప్రమాదకరం. ఆ పిచ్చికుక్క కరిస్తే దాని శరీరం నుండి క్రిములు బాధితుడి శరీములోనికి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ క్రిముల వలన బాధితుడు పిచ్చివాడయి. చివరికి చనిపోతాడు. కనుక బాధితుడు ప్రథమ చికిత్స పొందుట చాలా ముఖ్యం

1. కాటు పడిన ప్రాంతంను సబ్బు మరియు నీటితో కడగాలి.
2. వెంటనే వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళాలి. వైద్యుడు విషమునకు విరుగుడుగా యాంటిరాబిస్ ఇంజెక్షన్ ఇస్తారు.

కీటకాలు కుట్టుట

తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు కుట్టినప్పుడు బాధితుని శరీరంలోకి విషమును ప్రవేశపెడతాయి. కుట్టిన ప్రాంతం ఎఱ్ఱబడి వస్తుంది. చాలా మంట పుడుతుంది.

1. క్రిమిరహిత సూది మొనతో కీటకము యొక్క కొండీని తొలగించాలి.
2. తేనెటీగ కుట్టిన ప్రాంతం మీద "సోడా" ను ఉంచండి.
3. కందిరీగ కుట్టిన ప్రాంతము మీద వెనిగర్ ఉంచండి.
4. బాధితుడిని వైద్యుడి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళాలి.

ప్ర7. శరీరం అధికంగా వేడెక్కుతుంది. ఇది ఎన్ని రకాలు అవి ఏవి? ఈ పరిస్థితులలో ప్రథమ చికిత్స తెల్పుము?

కొన్ని సమయాలలో సూర్యుడి నుండి వచ్చే అధిక ఉష్ణము చెమట ద్వారా మనం శరీరం తగ్గిస్తుంది. లేకుంటే శరీరము అధికముగా వేడెక్కుతుంది. అధికంగా వేడెక్కుట రెండు రకాలు.

1. నిస్సత్తువ
2. వడదెబ్బ

నిస్సత్తువ :- వేడి వాతావరణములో పని చేస్తూ ఉంటుంటే బాగా చెమట పట్టి శరీరం నుండి నీరు మరియు లవణాలు చాలా పోతాయి. దీని వలన నిస్సత్తువ కల్గుతుంది. ఒక వ్యక్తికి నిస్సత్తువ కల్గిందని తెలుసుకొనుటకు లక్షణాలు -

(ఎ) అలసిపోవుట

(బి) సొమ్మసిల్లినట్లు అనిపించుట

(సి) తలనొప్పి

(డి) నాడి వేగంగా కొట్టుకొనుట

ప్రథమ చికిత్స :

1. బాధితుడిని చల్లని, నీడ ఉన్న ప్రదేశంలో పడుకోబెట్టాలి.
2. చక్కెర, పంచదార కలిపిన చల్లని పానీయం ఇవ్వాలి.

ఉదా : గ్లూకోజు మరియు ఉప్పు కలిపిన నీరు, లస్సీ, ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ, నిమ్మరసం మొ॥

ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించుటలో, లవణ నష్టాన్ని భర్తి చేయుటకు సహాయపడుతుంది.

వడదెబ్బ : గాలిలేని, చెమ్మ ఉన్న వేడి వాతావరణంలో అదే పనిగా పని చేస్తున్నప్పుడు వడదెబ్బ తగలవచ్చు. తేమ వాతావరణములో చెమట ద్వారా అధిక నీరు శరీరము నుండి ఆవిరి చెందదు. దీని వలన శరీరములో అధిక ఉష్ణము ఉండిపోయి వడదెబ్బ తగులుతుంది. దీని లక్షణాలు

(ఎ) అలసట

(బి) విపరీతమైన తలనొప్పి

(సి) ఎర్రని, వేడి చర్మము

(డి) వేగవంతమైన నాడి

(ఇ) పడిపోయి, అపస్మారకం చెందుట

ప్రథమ – చికిత్స :

1. నీడ ప్రాంతంలో ఉంచి, దుస్తులను తొలగించాలి.
2. చర్మమును పేపరు లేదా విసనకర్ర లేదా పంకా సాయంతో చల్లబరచాలి
3. చల్లని గుడ్డలతో ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతను గమనిస్తూ ఉండాలి.
4. వెంటనే వైద్యుడిని పిలవాలి.

ప్ర8. విషప్రయోగమునకు కారణాలు, జరిగినప్పుడు ఎలాంటి ప్రథమ చికిత్స అందించాలో తెల్పుము?

విష ప్రయోగము ప్రమాదవశాత్తుగా గాని లేదా ఉద్దేశపూర్వకంగా గాని జరగవచ్చును.

కారణాలు :

1. ఫినాయిల్, ఎలకలమందు, కిరోసిన్, నిద్రమాత్రలు లేదా మత్తు మందులు మింగుట వలన
2. LPG గ్యాస్, వాహనాల నుండి వెలువడే వాయువులు, బొగ్గు పొయ్యి పొగ మొదలైనవి పీల్చినపుడు
3. విషపాములు, కుక్కల కాట్లు మరియు తేలు, కీటకాలు కుట్టుట వలన.

ప్రథమ చికిత్స

1. విషప్రయోగము ఒక తీవ్రమైన విషము
2. విషమును కలిగియున్న సంచి లేదా సీసా మరియు వైద్యుడు పరీక్షించేందుకు వాంతిని సేకరించాలి.
3. రోగి మెలకువగా ఉన్నాడా లేదా అనే దానిని బట్టి ప్రథమ చికిత్స ఆధారపడుతుంది.

మెలకువగా ఉంటే :

ఎ) గొంతు వెనుక భాగముపై రుద్ది, బాధితుడు వాంతి చేసుకునేటట్లు చేయాలి. కాని విషప్రయోగమునకు కారణము – కిరోసిన్, పెట్రోలు, ఆమ్లము లేదా క్షారము వంటి సంక్షారక పదార్థములైతే వాంతి చేసుకొనరాదు.

బాధితుడు సంక్షారిక పదార్థములు మింగితే పెదవులు, నీరు, ముక్కు మీద బూడిద రంగు, తెలుపు లేదా పసుపు మచ్చలు ఉంటాయి.

(బి) అధికంగా చల్లని నీరు, పాలు లేదా చిలికి నీటితో కలిపిన గ్రుడ్డును బాధితుడి చేత త్రాగించాలి. దీనివలన విషము పలుచనయి, శరీరం చేత శోషన ఆలస్యమవుతుంది.

అపస్మారకంగా ఉంటే

ఎ) బాధితుడు వాంతి చేసుకునేటట్లు చేయరాదు

బి) చదును పడక మీద బాధితుడిని ఉంచాలి. శ్వాస లేకపోతే, శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి కృత్రిమ శ్వాసను మొదలు పెట్టాలి.

ప్ర9. సరోజని తను స్థాపించే క్రొత్త పాఠశాలలో ప్రథమ – చికిత్స పెట్టె అవసరమని తలస్తుంది. ఆమెకు దానిని తయారు చేయుటకు ఏ వస్తువులు కావాలో అవి ఎలా సహాయపడునో తెల్పుము? (లేదా) ప్రథమ చికిత్స పెట్టెలో ఉంచే వస్తువుల పేర్లు వ్రాయుము?

1. **బ్యాండేజి మరియు బ్యాండ్ – ఎయిడ్ :** పలుచని శుభ్రమైన వస్త్రముతో చేయాలి. ఇవి 2 రకాలు –

   (1) రోలరు (2) త్రికోణపు

2. **దూది :** శుభ్రమైన క్రిమిరహిత దూది గాయాలు తుడుచుటకు

3. **చిన్నగ్లాసు :** బాధితుడికి చల్లగా లేదా వేడిగా ఏదైనా ఇచ్చుటకు

4. **డెట్టాల్ :** పోటాషియం పర్మాంగనేట్, బేకింగ్‌పొడి, టింక్చర్ అయోడిన్, బోరిక్ యాసిడ్ : గాయాలు శుభ్రపరచి, క్రిములను తొలగించుటకు

5. **చిన్నకత్తెర, చాకు, మరియు పిన్నీసు :** బ్యాండేజి కట్టటానికి, రోగులకు గుచ్చటానికి

6. **ఆస్పిన్ మాత్రలు :** నొప్పి తగ్గించుటకు

7. **టార్చ్ లేదా క్రొవ్వొత్తి :** చీకటిలో ప్రమాదం జరిగితే చూచుటకు

8. **వేడి నీటి సీసా :** రోగికి వెచ్చదనం కల్గించుటకు

9. **బద్దలు :** ఎముక విరిగిన వీటిని ఆధారంగా పెట్టి కట్టుటకు

10. **చేతి గ్లౌజులు :** గాయం శుభ్ర పరిచేటప్పుడు వేసుకొనుటకు వీటన్నిటిని ఒక బాక్స్‌లో అమర్చితే ప్రథమ చికిత్స పెట్టె తయారు.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. బెణుకు అనగా నేమి? ఇది ఎలాంటి పరిస్థితులలో జరుగుతుంది. అప్పుడు అందించవలసిన ప్రథమ చికిత్స ఏంటి?

బెణుకు అనగా స్నాయవు (అంటే ఒక ఎముకను మరొక దానితో కలిపే కండరము), పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా సాగదీయబడుట లేదా తెగుట, గతుకుల రహదారి మీద నడుస్తున్నప్పుడు పాదము జారినప్పుడు చీలమంట, నొప్పి వస్తుంది. అలా బెణుకుతుంది. అప్పుడు

1. రోగిని సౌకర్యంగా ఉంచి, బెణికిన భాగమును కదలకుండా చేయాలి.
2. గాయపడిన కాలు లేదా చేయిని పైకి ఉంచాలి.
3. బెణికిన ప్రాంతమును చల్లని నీటిలో ముంచిన గట్టి వస్త్రము లేదా తువాలుతో చల్లపరచవలెను. దీని వలన వాపు, నొప్పి తగ్గుతుంది.
4. వైద్యుని కోసం పంపాలి లేదా వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళాలి.

ప్ర2. విద్యుద్ఘాతము ఎన్ని రకాలు ఈ పరిస్థితులో ఎలాంటి ప్రథమ చికిత్స అందించాలి?

విద్యుత్తు జీవితానికి సౌకర్యాన్నిస్తుంది. ప్రమాదకరమైనది కూడా కనుక జాగ్రత్తగా వాడాలి. లేకపోతే 2 రకాలుగా విద్యుద్ఘాతము కలుగవచ్చు.

1. మృదువైన 2. తీక్షణమైన

మృదువైన విద్యుద్ఘాతములో బాధితుడే దూరముగా త్రోసి వెయ్యబడుతాడు అప్పుడు రోగిని

1. సౌకర్యవంతంగా చేయాలి, దుస్తులు వదులు చేయాలి
2. త్రాగుటకు వేడిగా ఏదైనా ఇవ్వాలి
3. తలకంటే కాళ్ళు ఎత్తుగా ఉంచి క్రింద పడుకో పెట్టాలి
4. వైద్యుని సంప్రదించాలి.

అఘాతము తీవ్రంగా ఉంటే ఇలా ప్రథమ చికిత్స ఇవ్వాలి.

1. విద్యుత్సరఫరా నిలిపవేయాలి లేదా ప్లగ్‌ను తొలగించాలి మరియు విద్యుత్తు నుండి బాధితుడిని వేరు చేయాలి.
2. విద్యుత్ సరఫరా ఆపివేయుట కంటే ముందు బాధితుడిని తాకరాదు. లేకుంటే మనకూ విద్యుద్ఘాతం కలుగుతుంది. బాధితుడిని తాకుటకు చెక్కకర్రె, కుర్చీ లేదా రబ్బరుతో చేసిన పాదరక్షలు వాడాలి. తడి చేతులతో లేదా లోహపు వస్తువులతో తాకరాదు.
3. ఇతర గాయాలను పరీక్షించాలి. దానికి సరిపడే చికిత్స చేయాలి.
4. వైద్యుడి దగ్గరకు వెంటనే బాధితుడిని తీసుకువెళ్ళాలి.

ప్ర3. నీళ్ళలో మునిగిన కార్తీక్ కి ఎలాంటి ప్రథమ చికిత్స ఇస్తావు?

కార్తీక్ నీళ్ళలో పడినప్పుడు నీరు అతని నోరు మరియు ముక్కు ద్వారా ప్రవహించి, ఊపిరితిత్తులను నింపేస్తుంది. దాంతో శ్వాసించుట అసాధ్యమౌతుంది. వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేయకపోతే కార్తీక్‌కి చాలా ప్రమాదం. ఊపిరితిత్తుల నుండి నీరు తొలగించి, కృత్రిమశ్వాస అందించాలి. ఇది ఎలా చేయాలంటే,

1. ముఖం ప్రక్కకు పెట్టి బాధితుడిని బోర్లా పడుకోపెట్టాలి. తల మీదుగా చేతులను లాగాలి. శరీర మధ్య భాగాన్ని మన చేతులతో పైకి లేపాలి. ఇలా చేస్తే ఊపిరితిత్తులలో నీరు బయటకు ప్రవహిస్తుంది.
2. శ్వాస మొదలౌతుంది. తరువాత తడి దుస్తులను తొలగించి, దుప్పటిని కప్పాలి. కార్తీక్ మెలకువగా ఉంటే వేడి పానీయం ఇవ్వాలి.

ప్ర4. ప్రథమ – చికిత్స చేయునప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న వస్తువులను ఎలా వాడుకోవాలి లేదా ఉపయోగించుకోవాలి?

1. **బ్యాండేజి కొరకు :** చీరలు, దుప్పట్లు, చేతిరుమాలు లేదా చొక్కాను సన్నని పీలికగా చేసి వాడవచ్చు.
2. **బద్దల కొరకు :** రూలరు కర్ర, చెట్టు కొమ్మ, నడక కర్ర, గొడుగు, చెక్కముక్క, చుట్టిన న్యూస్ పేపరు. వీటిని గుడ్డతో చుట్టి వాడితే రోగికి ఆపాయం కలుగదు.
3. **చేతి కట్టుల కొరకు :** ఒక గుడ్డ సంచి, చేతి రుమాలు త్రిభుకారంలో మడిచి విరిగిన చేతికి ఊతగా కట్టవచ్చు. లేకపోతే విరిగిన చేతిని, విరగని భాగంకి చేతికి కట్టాలి.
4. బాధితుడిని మోయుటకు : బాధితుడిని వైద్యశాలకు తీసుకొని వెళ్ళుటకు స్ట్రెచరు కావాలి.

   చిన్న చర్పాయి, బల్ల లేదా కుర్చీ, చదును బల్ల లేదా పీటను నడవలేని బాధితులను మోయుటకు వాడవచ్చును. ఇవేమి లేకపోతే ఇద్దరు మనుషులు చేతులను అడ్డంగా పెట్టి సీటు తయారు చేయవచ్చును. బాధితుడిని హ్యాండ్‌సీటు మీద కూర్చోబెట్టి మోసుకొని తీసుకు వెళ్ళవచ్చును.

5. ఆరోగ్య అత్యవసర మనగా నేమి? 2 ఉదాహరణలు తెల్పుము?

ఆకస్మిక ప్రమాదము లేదా అనారోగ్యము వలన ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యము ప్రమాదములో ఉండి అతని ప్రాణమును కాపాడుటకు సత్వర సహాయము అవసరమయ్యే పరిస్థితిని "ఆరోగ్య అత్యవసరము" అంటారు.

ఉదా: 1. ఒక స్త్రీ క్రిందపడి చేయి విరుగుట

2. ఎండలో పనిచేస్తూ వ్యక్తి స్పృహ తప్పుట

6. రాణి చేతివ్రేలు తెగింది రక్తస్రావం కలిగినప్పుడు ప్రథమచికిత్సగా బ్యాండేజిన తెగిన భాగముపైన కట్టాలా, క్రింద కట్టాలా?

మొదట ధమని లేదా సిర ఏది తెగిందో కనుక్కోవాలి

1. రక్తము ఎఱ్ఱని ఎరుపులో ఉండి, ఆగకుండా కారుతుంటే సిర తెగినట్లు అప్పుడు గుండెకు దూరంగా ఉన్నవైపు బ్యాండేజిని కట్టాలి.
2. రక్తము ఎఱ్ఱగా ఉండి ఆగి, ఆగి ప్రవహిస్తూంటే ధమని తెగినట్లు అప్పుడు గుండె వైపుగా బ్యాండేజిని కట్టాలి.

7. పిచ్చికుక్కను ఎలా తెల్సుకుంటారు? దీని కాటు ప్రమాదకరమా ఎందుకు?

పిచ్చి కుక్క బాగా మొరుగుతుంది. తోక రెండు కాళ్ళ మధ్య వ్రేలాడుతుంది మరియు నోటిలో ఎప్పుడు నురగ ఉంటుంది. పిచ్చికుక్క కరిచినప్పుడు దాని శరీరం నుండి క్రిములు బాధితుడి శరీరములోనికి ప్రవేశించి బాధితుని పిచ్చి వాని చేస్తాయి. చివరకు చనిపోతాడు.

8. నిస్సత్తువ మరియు వడదెబ్బ మధ్య ఏవైనా కారణం ఇవ్వవలసిన ప్రథమ చికిత్స పోల్చండి?

నిస్సత్తువ	వడదెబ్బ
కారణం : శరీరం నుండి లవణం కోల్పోవుట ప్రథమ చికిత్స : 1. చల్లని ప్రాంతంలో విశ్రాంతి ఇవ్వటం 2. నీరు మరియు లవణాలను భర్తీ చేయుట చక్కెర మరియు లవణాలు కలిపిన చల్లని నీరు ఇవ్వాలి	కారణం: శరీరంలో ఉష్ణము చేరుట ప్రథమ చికిత్స : 1. గాలి ద్వారా బాధితుని చల్లబరచుట 2. చల్లని తడి గుడ్డలతో ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించుట

9. ప్రమాదవశాత్తు జరిగే విషప్రయోగమును ఎలా నివారించవచ్చు?

1. విషపూరిత రసాయనాలను పిల్లలకు అందుబాటులో లేకుండా చేయుట అన్ని రకాల మందులు, రంగులు, ఫినాయిల్ మరియు గృహసంబంధ రసాయనాలను తాళం వేసి భద్రపరచాలి.
2. పాత మందులను పారవేయాలి.
3. గుర్తింపబడిన పాత్రలలో మరియు సీసాలలో విషపూరిత పదార్థాలను ఉంచకూడదు.

ఖాళీలను పూరింపుము

1. రక్తము ఆగకుండా ప్రవహిస్తుంటే సిర తెగినట్లు
2. రక్తము ఆగి, ఆగి ప్రవహిస్తుంటే ధమని తెగినట్లు
3. తెగిన భాగము పైకి ఎత్తి పెట్టి ఉంచాలి
4. ధమని తెగినప్పుడు, బ్యాండేజిని గుండెకు పై వైపు కట్టాలి.
5. సిరి తెగినప్పుడు గుండెలు దూరంగా ఉన్న వైపు బ్యాండేజిని కట్టాలి.
6. ఫ్రాక్చర్ అనగా ఎముక విఱుగుట
7. ఒక ఎముకను మరొక దానితో కలిపే కండరమును స్నాయువు అంటారు.
8. చర్మము మీద పడిన టీ బొబ్బలను కలుగజేస్తుంది.
9. జంతువులు కరిచినప్పుడు రక్తం లోకి విషం ప్రవేశిస్తుంది.
10. నీళ్ళలో మునిగినప్పుడు / పడినప్పుడు నీరు – నోరు, ముక్కు ద్వారా ప్రవేశించి ఊపిరితిత్తులను నింపుతాయి. దీంతో శ్వాసించుట అసాధ్యమవుతుంది.
11. శరీరం నుండి లవణాలు కోల్పోవుటను నిస్సత్తువ అంటారు.
12. శరీరంలో ఉష్ణము చేరుటను వడదెబ్బ అంటారు.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

13. బాధితుడికి ఎముక విరిగి, రక్తస్రావము ఉన్నప్పుడు, రక్తస్రావం జరిగే భాగమును (ఎ)

(ఎ) పైకి లేపి ఉంచాలి (బి) పైకి లేపరాదు

(సి) మొదట చికిత్స చేయాలి (డి) మొదట బద్దలకు కట్టాలి

14. విరిగిన భాగమును దీనితో కట్టవచ్చును. (డి)

(ఎ) చెక్క, కర్ర (బి) చుట్టిన పత్రికలు

(సి) గొడుగు (డి) పైవన్నీ

15. బెణుకు దీని వలన కల్గుతుంది (సి)

(ఎ) ఎముక విరిగినప్పుడు (బి) కండరము తెగినప్పుడు

(సి) స్నాయువు తెగినప్పుడు (డి) పైవేవీ కాదు

16. బెణుకు చికిత్స చేయునప్పుడు, చల్లని నీరును ఎందుకు వాడుతారు (బి)

(ఎ) శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గించుటకు (బి) నొప్పి, వాపు తగ్గించుటకు

(సి) బాధితుడిని ప్రశాంత పర్చుటకు (డి) పైవన్నీ

17. కాలిన భాగమున చల్లబరిచేందుకు..... దేనిని వాడుక మంచిది (ఎ)

(ఎ) పంపునీరు (బి) అతి చల్లని నీరు

(సి) వేడి నీరు (డి) డాకాక్షను

18. కాలిన ప్రాంతమును బ్యాండేజితో..... కప్పాలి (బి)

(ఎ) బాధితుడి వస్త్రములు తొలగించిన తర్వాత (బి) బాధితుడి వస్త్రాలు తొలగించకుండా

(సి) బాధితుడికి వేరే వస్త్రాలు ధరించి (డి) ఏది కాదు

19. కాలిన ప్రాంతము మీద రాయవలసినది (సి)

(ఎ) క్రీము (బి) లోషను (సి) ఏమీ రాయకూడదు (డి) పొడి మందు

20. అఘాతమునకు గురియైన వ్యక్తికి కావలసినది (ఎ)

(ఎ) దుప్పటి (బి) తడివస్త్రం (సి) వేడిపాలు (డి) పలుచని చీర

21. అఘాతమునకు గురైన వ్యక్తిని క్రింది విధంగా పడుకోబెట్టాలి. (ఎ)

(ఎ) కాళ్ళు ఎత్తుగా ఉండునట్లు (బి) తల ఎత్తుగా ఉండునట్లు

(సి) నేలమీద చదునుగా (డి) ప్రక్కకు

22. విద్యుద్ఘాతము నుండి బాధితుడిని వేరు చేయుటకు క్రింది దానిని వాడాలి. (సి)

(ఎ) మీ చేతులు (బి) దగ్గరలోని ఏ వస్తువైనా

(సి) హాకీ కర్ర (డి) లోహపు కర్ర

23. వడదెబ్బకు కారణం (బి)

(ఎ) వేడి కోల్పోవుట (బి) వేడి చేరుట (సి) లవణాల నష్టం (డి) లవణాలు చేరుట

24. వడదెబ్బ దేని వలన కలుగును (డి)

(ఎ) వేడి వాతావరణం (బి) తేమ వాతావరణం

(సి) గాలి లేని వాతావరణం (డి) లవణాల చేరుట

25. నిస్సత్తువలో శరీరం కోల్పోయేది (డి)

(ఎ) నీరు (బి) లవణాలు (సి) వేడి (డి) నీరు మరియు లవణాలు

26. విషప్రయోగమునకు ప్రథమ చికిత్స చేయునప్పుడు, రోగి ఏమి మింగినప్పుడు వాంతులు చేయకూడదు (సి)

(ఎ) ఎలుకల మందు (బి) నిద్ర మాత్రము

(సి) కిరోసిన్ నూనె (డి) కీటక విషం

27. విషప్రయోగం జరిగిన బాధితుడి చేత ఏమి త్రాగించరాదు (సి)

(ఎ) నీరు (బి) చల్లని నీరు

(సి) ఉప్పు మరియు నీరు (డి) గోరువెచ్చని నీరు

28. **జతపరుచుము.**

1. ప్రథమ చికిత్స పెట్టె	(ఇ)	(ఎ)	నీరు, లవణాలు కోల్పోతే
2. బెణుకు	(సి)	(బి)	పరిస్థితి విషమించకుండా నివారించేది
3. సిర తెగినట్లు	(డి)	(సి)	స్నాయువు తెగుట
4. నిస్సత్తువు	(ఎ)	(డి)	ఆగకుండా రక్తం కారుతుంటే
5. ప్రథమ చికిత్స	(బి)	(ఇ)	దూది

13 పాఠం

సాంక్రమిక వ్యాధులు

పరిచయం :

సుఖజీవనానికి, ఆరోగ్యముగా ఉండుట మరియు వ్యాధ్యులు లేకుండా ఉండుట అవసరము. వ్యాధి మనిషిని ఎంతో బలహీనుణ్ణి చేస్తుంది. విటమిన్ 'ఎ' లోపము వలన రేచీకటి వంటి న్యూనతా రోగాలు ఉంటాయి. ఈ పాఠములో, దేహములో అంటు రోగాల వలన కలిగే వ్యాధులు గురించి చెప్పబడింది.

లక్ష్యాలు :

- వ్యాధిని నిర్వచించి, కొన్ని సాధారణ వ్యాధుల పేర్లను వ్రాయగలుగుతారు.
- సాంక్రామిక, అసాంక్రామిక వ్యాధుల మధ్య గల తేడాలను గుర్తించగలరు.
- అంటు వ్యాధుల కారణాలను గుర్తించగలరు.
- కొన్ని అంటురోగాల కారణాలు, లక్షణాలు, నిరోధించుట మరియు నివారణలను చెప్పగలరు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. జీవన విధాన వ్యాధులను గురించి వివరించుము.

జీవన విధానమనగా మనము అనుసరించే జీవన పద్ధతులు : మనము ఎట్లా పనిచేస్తాము, ఎప్పుడు, ఏమి తింటాము మరియు ఎప్పుడు నిద్రపోతాము మొదలగునవి.

జీవన విధాన వ్యాధులకు కారణమయ్యే కారకాలు.

1. ధూమపానము, మద్యపానము చేయుట
2. సంతులిత, పోషక ఆహారమునకు బదులు ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు, వెన్న, జున్నులను వాడుట.

3. శీతల పానీయాలను వాడుట

4. నడవడానికి బదులు కారు లేక బస్సును ఉపయోగించుట.

జీవన విధాన వ్యాధులను నిరోధించేందుకు చేయవలసిన పనులు :

1. సంతులిత ఆహారమును తీసుకోవాలి.

2. ఒత్తిళ్ళను అధిగమించుటకు యోగా, ధ్యానం చేయాలి.

3. వీలయినంత వరకు ధూమ, మద్యపానాలకు దూరంగా ఉండాలి.

2. వ్యాధి వ్యాప్తి చెందు విధానాలను గురించి వ్రాయుము.

వ్యాధులు నాలుగు మార్గాలలో వ్యాప్తి చెందుతాయి.

1. ఆహారము మరియు నీరు

2. గాలి

3. స్పర్శ

4. కీటకాలు

1. **ఆహారము మరియు నీరు :** ఆహార పదార్థాల తయారీ, వడ్డన మరియు భద్రపరచుట, అపరిశుభ్ర పరిస్థితులలో జరుగుట వలన, మురికి చేతులు మరియు పాత్రల వలన, చెత్తా, చెదారం నుండి క్రిములను ఆహారమునకు రవాణా చేసే ఈగల వలన వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతాయి. బావులు, చెఱువులు, కాలువల నుండి వచ్చే నీరు సురక్షితమైంది కాదు. వ్యాధి కారక క్రిములను కలిగి ఉంటాయి.

2. **గాలి :** జన సమూహం ఉన్న ప్రాంతాలు, గాలి ప్రసారం లేని ఇళ్ళు సినిమా హాలులు మొదలగు ప్రాంతాలు గాలి వ్యాధి కారక క్రిములను కలిగి ఉంటాయి. వ్యాధి కారకక్రిములు రోగి నుండి గాలి ద్వారా ఇతరుల శరీరములోనికి ప్రవేశిస్తాయి.

3. **స్పర్శ :** అంటువ్యాధులు స్పర్శవలన వ్యాప్తి చెందవచ్చు. అవి రెండు రకాలు :

   (ఎ) **ప్రత్యక్ష స్పర్శ :** వ్యాధిగ్రస్తుడయిన వ్యక్తిని మీరు తాకుతారు.

   (బి) **పరోక్ష స్పర్శ :** వ్యాధిగ్రస్తుడయిన వ్యక్తి వాడిన తువాలు, దువ్వెన, కప్పు మొదలగునవి.

4. **కీటకాలు :** ఈగలు, దోమలు, చెత్తా, చెదారం నుండి క్రిములను వాటి శరీరాల మీద మోసి, అవి చేరే ఆహారము మీదకు చేరవేసి రోగాలను కలుగజేస్తాయి.

3. అసంక్రామ్యత అనగా నేమి? దానిలోని రకాలను గూర్చి వ్రాయుము.

అసంక్రామ్యత అనగా నిర్ధిష్ట వ్యాధిని ఎదుర్కోగల శరీర సామర్థ్యం రకాలు :

1. **సహజమైనవి :** ఇది సహజమైన అసంక్రామ్యత జనన సమయంలో ఉండి నిర్ధిష్ట వ్యాధులకు మాత్రమే పనిచేస్తుంది.

2. **ఆర్జిత అసంక్రామ్యత :** దీనిని రెండు మార్గాలలో పొందవచ్చు.

   (ఎ) **సహజమైన ఆర్జిత అసంక్రామ్యత :** ఏదైనా వ్యాధులతో బాధపడినప్పుడు, క్రిములు మన శరీరములో ఉంటాయి. కావున ప్రతిరక్షకాలు ఏర్పడి, వ్యాధి నుండి బయటపడిన తర్వాత రక్తములో ఉంటాయి. ఇవి భవిష్యత్తులో ఆ వ్యాధిని ఎదుర్కొనుటలో ఉపయోగపడును.

(బి) **కృత్రిమముగా ఆర్జిత అసంక్రామ్యత :** టీకాలు వేయుట ద్వారా బలహీనపడిన క్రిములను శరీరములోనికి ప్రవేశపెట్టినప్పుడు, నిర్ధిష్ట వ్యాధిని నిరోధించుటకు ప్రతిరక్షకాలు రక్తములో ఏర్పడుతాయి.

4. AIDS పూర్తి పేరు వ్రాసి దేని ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుందో వివరించుము.

AIDS అనగా ఎక్వైర్డ్ ఇమ్యునో డెఫిషియన్సీ సిండ్రోమ్ ఎయిడ్స్ వైరస్ కింది విధంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది.

(i) వ్యాధిగ్రస్తుడితో లైంగిక స్పర్శ

(ii) వ్యాధి సంక్రమించిన శరీరద్రవాలు వినిమయం. ఉదా : రక్తమార్పిడి

(iii) వ్యాధి సంక్రమించిన చెందిన సూదులను, ఇంజక్షనులను వాడుట.

5. అంటువ్యాధుల నిరోధక చర్యలను గురించి వ్రాయుము.

అంటువ్యాధుల నిరోధక చర్యలు :

1. రోగి వ్యక్తిగత వస్తువులు, దుస్తులు, పాత్రలు మొదలగునవి వాటిని వేరుగా ఉంచుకోవాలి.
2. సురక్షితమైన త్రాగునీరు : ఇంటి వద్ద నీటిని శుభ్రముగా, మూసిన పాత్రలలో ఉంచాలి. క్రిములు లేకుండా చేసేందుకు నీటిని 10 నిముషాల పాటు మరిగించాలి, ఉపయోగించుటకు ముందు పాలను మరగించాలి.
3. ఆహారమును కప్పండి : అన్ని ఆహారాలు, మిగిలిన పదార్థాలు కూడా – కూరలు, పళ్ళు మిఠాయిలు, పాలు మొదలగునవి వాటిని ఎప్పుడూ మూసి ఉంచాలి.
4. వాడుటకు ముందు కాయగూరలు మరియు పళ్ళను కడగాలి : మార్కెటులో దొరికే, తరిగిన పళ్ళు, కాయగూరలు మొదలుగునవి వాటిని ముఖ్యంగా మూసి ఉంచని వాటిని, కొనుట మరియు తినుట నివారించాలి.
5. ఆహారము, పాలు, నీరు మొదలగునవి వాటిని నిల్వచేయుటకు వాడే ముందు, పాత్రలను శుభ్రపరచాలి.
6. ఆహారమును వండుటకు ముందు, తినుటకు ముందు, మఱుగుదొడ్డికి వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత చేతులను శుభ్రము చేసుకోవాలి.
7. తగినంత గాలి, వెలుతురు కోసం ఉండే ఇల్లు మరియు పనిచేసే ప్రాంతములకు గాలి ప్రసరణ అవసరము.
8. సాంక్రామిక వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు సినిమాహాలు వంటి జనసమూహాలను నివారించాలి.
9. క్రమ ప్రకారం స్నానము, గోళ్ళుకత్తిరించుట, శుభ్రం చేయుట, జట్టు శుభ్రం చేయుట మొదలగునవి వ్యక్తిగత పారిశుధ్యం వహించాలి.
10. ఇంటిని మరియు పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచాలి – చెత్త పేరుకుపోకుండా చూడాలి, మురికి కాలువలు శుభ్రంగా, మూసి వేయబడి ఉండాలి. తలుపులు మరియు కిటికీలకు ఈగలు మరియు దోమలు ప్రవేశించకుండా తీగజల్లెడలు ఉండేటట్లు చూడాలి. బయలు ప్రాంతములో మలవిర్జన చేయకూడదు, పారిశుధ్య మఱుగుదొడ్లను వాడాలి.
11. ఎక్కడైనా, ప్రతిచోట ఉమ్మివేయరాదు. దగ్గు వచ్చినప్పుడు ముక్కు, నోరు కప్పేటట్టు, చేతిరుమాలు వాడండి.
12. పిల్లలకు రోగనిరోధకత కలిగించుట – పిల్లలందరికి అనేక రోగాల నుండి రక్షణ ఇచ్చేందుకు పుట్టిన తర్వాత సరియైన టీకాలు ఇవ్వాలి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. సాంక్రామిక వ్యాధి అనగానేమి? ఉదాహరణలిమ్ము.

ఒక వ్యాధి, ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందినప్పుడు దానిని సాంక్రామిక వ్యాధి అంటారు. ఉదా : జలుబు.

2. అసాంక్రామిక వ్యాధులనగానేమి? ఉదాహరణలిమ్ము.

ఒక వ్యాధి, ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకనికి వ్యాప్తి చెందనప్పుడు అది అసాంక్రామిక వ్యాధిగా చెప్పబడును. ఉదా: విష పడిసెము, టైఫాయిడ్.

3. సాంక్రామిక, అసాంక్రామిక వ్యాధుల మధ్య గల తేడాలను వివరించుము.

సాంక్రామిక వ్యాధి	అసాంక్రామిక వ్యాధి
ఒక వ్యాధి ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకనికి వ్యాప్తి చెందును.	ఒక వ్యాధి ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకనికి వ్యాప్తి చెందదు.

4. ఒక వ్యక్తి ఆకస్మికంగా, తీవ్రమైన నీళ్ళ విరేచనాలు, గంజివలెనున్న మలం, వాంతులు, విపరీతమైన దాహంతో బాధపడుతున్నాడు. ఇవి ఏవ్యాధి లక్షణాలు? దానికి ఎటువంటి జాగ్రత్తలను సూచిస్తావు?

పై లక్షణాలు కలరా వ్యాధికి సంబంధించినవి. అతిసారము ప్రమాదకరము. కావున తగినంత ద్రవాలు ఇవ్వాలి. వారికి ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ ఇవ్వాలి.

5. పచ్చ కామెర్లు లేదా హెపటైటిస్ వ్యాధి లక్షణాలను వివరించుము.

పచ్చకామెర్ల లక్షణాలు :

1. జ్వరము
2. పసుపు పచ్చని మూత్రము
3. పచ్చని కళ్ళు
4. సాధారణముగా పాలిపోవుట.

6. క్షయ వ్యాధి లక్షణాలను వ్రాయండి.

1. నిలిచి ఉన్న దగ్గు
2. బరువు మరియు ఆకలి తగ్గుట
3. అధిక బలహీనత
4. వేగమైన నాడి
5. ఛాతి నొప్పి

ఖాళీలను పూరింపుము

1. హెపటైటిస్‌కు మరోపేరు **పచ్చకామెర్లు**
2. టైఫాయిడ్ యొక్క సుప్తావస్థ సమయం **14-21 రోజులు**
3. క్షయ వ్యాధి నుండి **BCG** టీకా కాపాడును.
4. MMR పూర్తి పేరు **మీసిల్స్, మమ్స్, రెబెల్లా**
5. టైఫాయిడ్‌నకు ఇచ్చే ఇమ్యునైజేషన్‌నకు **దీర్ఘ** కాలిక ప్రభావము కలదు.
6. **బూస్టర్** మోతాదు లేకుండా, ఇమ్యునైజేషన్ ప్రభావవంతంగా ఉండదు.
7. కలుషిత ఆహారంలో ఉండేవి **క్రిములు**
8. వ్యాధిగ్రస్తుడు వాడిన వస్తువులను మీరు తాకితే **పరోక్ష** స్పర్శ కలుగుతుంది.
9. కీటకాల కాటువలన కలిగే వ్యాధులకు ఉదా : **మలేరియా**
10. బిగిసిన దవడలు **ధనుర్వాతము** లక్షణము
11. గంజి వంటి మలము **కలరా** లక్షణం.

జతపరుచుము.

12.

1. మలేరియా	(సి)	(ఎ)	ఆహారము మరియు నీరు
2. ధనుర్వాతం	(ఇ)	(బి)	స్పర్శ
3. కలరా	(ఎ)	(సి)	దోమకాటు
4. క్షయ	(డి)	(డి)	గాలి
		(ఇ)	దమ్ముకు గురైన గాయం

13.

1. కంఠసర్పి	(ఇ)	(ఎ)	జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు
2. విషపడిశము	(ఎ)	(బి)	చీముతో కూడిన దద్దుర్లు
3. మశూచి	(డి)	(సి)	పూతలలో కూడిన దద్దుర్లు
4. ఆటలమ్మ	(బి)	(డి)	మొదట ముఖము మరియు ఛాతి మీద ఏర్పడే దద్దుర్లు
		(ఇ)	మింగుట మరియు శ్వాసించుటలో కష్టం

14 పాఠం బాల్యములో వచ్చే సాధారణ వ్యాధులు

పరిచయం :

పిల్లలకు వ్యాధులు తేలికగా కలుగుతాయి. వారు వ్యాధులను త్వరగా గ్రహించి, త్వరగా కోలుకుంటారు. వ్యాధుల నుండి పిల్లలను రక్షించుకొనుటను తెలుసుకొనుట అవసరము. పిల్లలను వ్యాధులనుండి మరియు నివారించగల ఇతర సమస్యల నుండి కొద్దిగా జాగ్రత్త తీసుకుంటే, రక్షింపవచ్చును.

ప్రస్తుత పాఠంలో, మొదటి కొద్ది సంవత్సరాలలో పిల్లలకు కలిగే అవకాశము ఉన్న కొన్ని వ్యాధుల గురించి తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠము నుండి ఈ క్రింది పనులు చేయగల్గుతారు

- పిల్లల ఇమ్యునైజేషన్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించుట
- పిల్లల ఇమ్యునైజేషన్ కు సాధారణ కాలపట్టికను ఇవ్వగల్గుట
- బాల్యములో వచ్చే వ్యాధులను క్రింది విధముగా సముదాయాలుగా చేయవచ్చు.
  - ★ ఇమ్యునైజ్ చేయగల వ్యాధులు
  - ★ అంత తీవ్రము కాని, తరచుగా వచ్చే వ్యాధులు
- సాధారణ వ్యాధుల కారణాలు, లక్షణాలు మరియు నివారణలను వివరించగల్గుట
- వ్యాధి గ్రస్తులయిన పిల్లల సంరక్షణ.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. వ్యాధుల నుండి శరీరమును రక్షించుటలో ఇమ్యునైజేషన్ ఎలా సాయపడుతుంది? ఇమ్యునైజేషన్ కార్యక్రమము (ఎప్పుడు, ఏమిటి, ఎందుకు) ఒక పట్టిక ద్వారా తెల్పుము/ ఇమ్యునైజేషన్ నమూనా పట్టిక గీయుము.

పిల్లలందరికి అనేక రోగాల నుండి రక్షణ ఇచ్చేందుకు పుట్టిన తర్వాత సరియైన టీకాలు ఇవ్వాలి. దీనినే ఇమ్యునైజేషన్ అని అంటారు. అన్ని రోగాలు కాకపోయినా చాలా వ్యాధులు కలుగకుండా ఇమ్యునైజేషన్ సాధ్యము. ఇమ్యునైజేషన్ మోతాదులు ఎక్కువ భాగం బాల్యములోనే ఇవ్వాలి. అప్పుడు మాత్రమే అవి ప్రభావవంతముగా పనిచేస్తాయి.

కొన్ని వ్యాధులలో, ఇమ్యునైజేషన్‌కు దీర్ఘకాలిక ప్రభావం ఉంటుంది. అందువలన మరల మరల తీసుకోవాలి. ఉదా॥ క్షయ, మశూచి,పోలియో మొ॥ చిన్నతనంలో ఒకసారి తీసుకుంటే అది జీవిత కాలమంతా ప్రభావవంతముగా ఉంటుంది.

ఇమ్యునైజేషన్ సరియైన వయస్సులో ఇస్తేనే ప్రభావవంతముగా ఉంటుంది. క్రింద పట్టికలో ఇమ్యునైజేషన్ కార్యక్రమము, వివిధ వ్యాధులకు ఇమ్యునైజేషన్ ఇవ్వవలసిన వయస్సు ఉన్నాయి.

ఇమ్యునైజేషన్ కార్యక్రమము

ఎప్పుడు	ఏమిటి	ఎందుకు
0-3నెలలు	BCG టీకా	క్షయ నుండి రక్షణ
$1\frac{1}{2}$-9 నెలలు	4-6వారాల విరామంతో	కంఠసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం,
	3 మోతాదులు DPT పోలియో టీకా	పోలియో నుండి రక్షిస్తుంది
9-12 నెలలు	ఆటలమ్మ	ఆటలమ్మ నుండి రక్షణ
9-12 నెలలు	మశూచి టీకా	మశూచి నుండి రక్షిస్తుంది
15 నెలలు	MMR	మశూచి (Measles), దవడబిళ్ళలు (Mumps) మరియు రుబెల్లా (Rubella) నుండి రక్షణ
1 - 2సం॥లు	DPT, పొలియో మొదటి బూస్టర్ మోతాదు	కంఠసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం పోలియో నుండి రక్షణ
5-6 సం॥లు	DPT బూస్టర్ మోతాదు	కంఠసర్పి, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం నుండి రక్షణ

సంపూర్ణ రక్షణ కొరకు ప్రతి మోతాదు అవసరము. రెండవ మోతాదును "బూస్టర్" మోతాదు అంటారు. ఏ దిశలోనైనా ఒక్క మోతాదు తప్పినా, ఇమ్యునైజేషన్ ప్రభావవంతంగా ఉండదు. మరలా మొదటి నుండి మొదలు పెట్టాలి.

టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్ - మొ॥ వాటికి కూడా టీకాలు ఇవ్వవచ్చును.

ప్ర2. వ్యాధిగ్రస్త పిల్లల రక్షణ కొరకు పోషణ అవసరమా? కొన్ని పోషణకు చిట్కాలు తెలుపుము.

వ్యాధులతో పోరాడేందుకు, పోషణ ఎంతైన అవసరము. పిల్లల విషయంలో ఇది ఇంకా ముఖ్యమైనది.

చిట్కాలు

1. తల్లిపాలు త్రాగే పిలలకు వ్యాధిసమయంలో కూడా తల్లి పాలు ఇవ్వాలి.
2. ఇది వ్యాధితో పోరాడి, పిల్లలను రక్షిస్తుంది.
3. మెత్తగా వండిన ఆహారాలను తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు ఇవ్వాలి.
4. వ్యాధిగ్రస్త పిల్లలకు నీరు, టీ, పాలు, మొ।। పానీయాలను బాగా ఇవ్వాలి. జ్వరం సమయంలో పిల్లలకు చెమట బాగా పడుతుంది. అందువలన నీరు అధికంగా పోతుంది.
5. జ్వరంతో బాధపడే వ్యక్తిని చల్లగా ఉంచాలి. శరీరం మీద వస్త్రాలు తక్కువగా ఉండాలి. ఎక్కువ జ్వరం ఉంటే తడిగుడ్డతో తుడవాలి లేదా చల్లని నీటితో స్నానం చేయించాలి.
6. వ్యాధి గ్రస్త పిల్లలను శుభ్రమైన, గాలి ప్రసరణ కలిగిన గదిలో ఉంచాలి.
7. సంక్రమణ కల్గిన చర్మాన్ని, కలక ఉన్న కళ్ళను తాకరాదు. ఈ వ్యాధితో బాధపడే వ్యక్తులు వాడే దుస్తులు, తువాలును వాడరాదు.
8. వైద్య సలహా తీసుకోవాలి – వ్యాధి తీవ్రతరం కాకుండడానికి

ప్ర3. మశూచి వ్యాధి లక్షణాలు, జాగ్రత్తలు, నిరోధాలు వివరింపుము.

మశూచి చిన్న పిల్లలలో – బాల్యములో వచ్చే ఒక సాధారణ వ్యాధి.

కాలం : మశూచి క్రిమి ఎదిగే కాలం 10-12 రోజులు

క్రిమి శరీరంలోని ప్రవేశించిన తరువాత 10-12 రోజులకి ఈ క్రింది లక్షణాలు మనం బాలునిలో గమనించగలము.

లక్షణము : జ్వరము – మొదట ముఖము, మెడ మీద తరువాత శరీరమంతా దద్దుర్లు దగ్గు ఏర్పడుతాయి.

ముక్కు, కళ్ళు కారడం – వెలుతురును కళ్ళు తట్టుకోలేవు.

వ్యాధి కాలం : ఈ పై లక్షణాలు సుమారు 11-12 రోజుల వరకు వుంటాయి.

జాగ్రత్తలు : (ఎ) ఆహారం ఇవ్వటం కొనసాగించాలి

(బి) రోగిని వేరు చేయాలి

(సి) చికిత్స అవసరం లేకుంటే తీవ్రమైన అవలక్షణాలు కలిగే అవకాశం ఉంది

(డి) దురదలు ఎక్కువుంటే క్యాలోమిన్ లోషన్ అనేక సార్లు చర్మం మీద రాయాలి.

(ఇ) అధిక వెలుతురు నుండి కళ్ళను రక్షించాలి.

(ఎఫ్) వ్యాధి సంక్రమించిన గృహాల నుండి పిల్లలను పాఠశాలలకు పంపకూడదు.

నివారణ : 9 – 12 నెలలకు మశూచి టీకా ద్వారా ఈ వ్యాధిని నివారించవచ్చు.

ప్ర4. అతిసారం, జిగటవిరేచనాలు ఈ రెండు వ్యాధులకు గల సమానలక్షణాలు, బేధాలు తెల్పుము.

	అతిసారం	జిగట విరేచనాలు
వ్యాధి	బాల్యంలో సాధారణ వ్యాధి	బాల్యంలో సాధారణ వ్యాధి
ఎదిగే కాలం	1-2 రోజులు	కొన్ని రోజులు
వ్యాధి కాలం	2-4 రోజులు	2-4 రోజులు
లక్షణాలు	ఎక్కువసార్లు మలవిసర్జన	ఎక్కువసార్లు మలవిసర్జన
	ఆకుపచ్చరంగులో పల్చని, నీళ్ళ	నీళ్ళ విరేచనాలు దానితో పాటు రక్తం
	విరేచనాలు, కొద్దిగా జ్వరం	జిగురు ఉండవచ్చు

ఈ రెండు వ్యాధులకు ఒకే జాగ్రత్తలు పాటించాలి

జాగ్రత్తలు :- మరిగించిన నీరు, పప్పు నీరు మరియు రసాలను అధికంగా ఇవ్వాలి.

మసాల దినుసులు లేని కిచిడి, పెరుగు వంటి తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాలను ఇవ్వాలి.

ORS ఇవ్వాలి. వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ప్ర5. బాల్యంలో కలిగే పురుగుల వ్యాధి ప్రాదుర్భావం గూర్చి విశదీకరించుము?

(1) నులిపురుగుల వ్యాధి ప్రాదుర్భావం :

కారణం : 1. మురికి చేరిన చేతి గోళ్ళు మరియు సరిగ్గా లేని వ్యక్తిగత పారిశుధ్యం

2. పురుగులు పెద్ద ప్రేగు ఆంత్రంలో ఉండి, రాత్రులందు గ్రుడ్లు పెట్టుటకు బయటకు వస్తాయి.

లక్షణాలు: 1. పాయువు చుట్టూ చిఱు చిఱులాడుట

2. 1 సెం.మీ పొడవున్న తెల్లని లేదా ఊదా రంగు పోగుల వంటి పురుగులు పాయువు ద్వారం దగ్గరకు వస్తాయి.

జాగ్రత్త : 1. గోళ్ళు చిన్నవిగా కత్తిరించాలి.

2. వ్యక్తిగత పారిశుధ్యం వహించాలి.

(2) కొక్కె పురుగుల వ్యాధి ప్రాదుర్భావం :-

కారణం : కలుషిత నేల మీద పాదరక్షలు లేకుండా నడిచినప్పుడు సంక్రమణ కల్గుతుంది.

లక్షణం : చిన్న ప్రేగులలో పురుగులు రక్తం త్రాగి రక్తహీనత కల్గిస్తాయి.

జాగ్రత్త : తగిన, సరియైన మురుగు తొలగించు పద్ధతి.

(3) గుండ్రటి పురుగుల వ్యాధి ప్రాదుర్భావం :

కారణం : 1. పారిశుధ్యంలేని పరిస్థితులు

2. మరుగు తొలగించు సక్రమ పద్ధతులు

3. అపరిశుద్ధ నీరు, కలుషిత కాయగూరలు

4. పిల్లల్లో మట్టితినే అలవాటుతో సంక్రమణ జరుగువచ్చు.

లక్షణాలు: 1. మొదట్లో ఆకలి ఎక్కువ ఉండి, క్రమంగా తగ్గుతుంది.

2. అశాంతి, కడుపు ఉబ్బరం

3. ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉంటే తీవ్ర ప్రేగుల అడ్డంకి ఏర్పడి నొప్పి, వాంతులు అవుతాయి.

జాగ్రత్త/నివారణ : 1. పురుగులు పోవుటకు వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళాలి.

2. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి పిల్లలకు పురుగులు పోయేందుకు మందు ఇవ్వాలి.

ప్ర6. బాల్యంలో కలిగే సామాన్య కంటి సంక్రమణ వ్యాధులు పేర్కొని వాటి కారణం, వ్యాధి లక్షణాలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు పేర్కొనుము?

కళ్ళకలక, కురుపులు ఇవి సాధారణ కంటి సంక్రమణాలు.

కళ్ళ కలక :

కారణాలు: 1. స్పర్శద్వారా కళ్ళు, కనురెప్పల సంక్రమణ

2. ధూళి, ముళ్ళు, క్రిమి సంహారక రసాయనాల మొ॥ వాటి వలన గాయం

3. మశూచికంతో బాధపడే పిల్లలలో ఈ వ్యాధి రావచ్చు

లక్షణాలు: 1. నీరు కారుతున్న ఎఱ్ఱ కళ్ళు

2. మంట, నొప్పి

3. వెలుగు, ఎండ భరించలేక పోవుట

4. రెప్పల మీద, మూలలు, అంచులలో చీము ఏర్పడుట

జాగ్రత్త : 1. కొద్దిగా ఉప్పు వేసి మరిగించిన నీటిలో కళ్ళను కడగాలి

2. గాయం కలిగిన లేదా కంటిలో ఏదైనా పడిన, వైద్యుడి దగ్గర చూపాలి.

3. ఇతర పిల్లలతో ఆడనివ్వరాదు.

కురుపులు :

కారణం: కనురెప్ప వెంట్రుక దగ్గరనున్న చిన్న చిన్న గ్రంధుల సంక్రమణ

లక్షణాలు: 1. కనురెప్పల మీద చిన్న ఎఱ్ఱని వాపు

2. చీము ఏర్పడటం

జాగ్రత్తలు: 1. రోజుకు 2-3 సార్లు వేడి కాపడం పెట్టాలి

2. ఒక కన్ను సంక్రమణకు గురైతే, రెండవ కంటిని తాకరాదు.

ప్ర7. గవదబిళ్ళలు బాల్యంలో వచ్చే వ్యాధులలో ఒకటి. దీనిని గూర్చి క్లుప్తంగా వివరింపుము?

బాల్యంలో గవదబిళ్ళలు లేదా దవడబిళ్ళలు సర్వసాధారణవ్యాధి. ఇది గాలితో సోకుతుంది. () ఈ వ్యాధి క్రిములు మానవునిలో ప్రవేశించాక అవి పరిపక్వం చెందడానికి (అంటే ఎదిగే కాలం) 12- 26 రోజులు పడుతుంది.

లక్షణాలు : జ్వరం

లాలాజలగ్రంధులు వాచి, ముఖానికి ఇరువైపుల వాచి నొప్పిగా ఉంటాయి.

నోరు తెరచుటలో కష్టంగా ఉంటుంది.

ఈ లక్షణాలు 7-10 రోజుల వరకు ఉంటాయి.

జాగ్రత్తలు : రోగిని వేరు చేయాలి

నోటిని ఉప్పునీటితో కడగాలి

ద్రవ పదార్ధాలు, మెత్తటి ఆహారాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి.

నివారణ : ఇమ్యునైజేషన్ - MMR . (మశూచి Measles), గవదబిళ్ళలు (Mumps) మరియు రుబెల్లా (Rubella) నుండి రక్షిస్తుంది.

ఈ MMR - 15 నెలల వయస్సులో ఇప్పించాలి

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. బాల్యంలో 'గజ్జి' ఈ వ్యాధిని ఎలా తెలుసుకోగలం, దానికి ఏలాంటి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి?

గజ్జి అనేది చర్మ సంక్రమణ వ్యాధి. బాల్యంలో సాధారణ వ్యాధి. వ్రేళ్ళ మధ్య, మణికట్టు, నడుంచుట్టు, జననేంద్రియాల దగ్గర, చర్మం దురదలు వుండుట మరియు మచ్చలు ఏర్పడిన అది గజ్జిగా నిర్ధారింపవచ్చు. ఈ వ్యాధి స్పర్శ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వ్యక్తిగత పారిశుధ్యం, పరిసరాల పారిశుధ్యం ఉంటే ఈ వ్యాధి సోకదు.

కనుక వ్యక్తిగత పారిశుధ్యం పాటించాలి. ప్రతిరోజు సబ్బు, నీళ్ళతో స్నానం చేయాలి. వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి దుస్తులను మరగబెట్టాలి. వాళ్ళు వాడిన దుప్పట్లు, దిండ్లు ఎండ బెట్టాలి.

ప్ర2. జ్వరము, తలనొప్పి, వాంతులు సర్వసాధారణం. ఇవి ఉన్న బాలుని ఎలా కాపాడుకోవాలి?

ఇతర వ్యాధులతో సంబంధించి ఈ జ్వరం, తలనొప్పి, వాంతులు ఉంటాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ 37^0 F కంటే ఎక్కువ తాకుటను జ్వరం అంటారు. చర్మం వేడిగా చిఱచిఱ లాడుట జ్వరం లక్షణం.

ఈ పరిస్థితిలో ఎక్కువ పానీయాలను ఇవ్వాలి. శరీరమును తడిగుడ్డతో తుడవాలి. జ్వరాన్ని కలిగించే వ్యాధులకు చికిత్స చేయాలి.

నుదుటిలో, కళ్ళవెనుక నొప్పి ఉంటే లక్షణాన్ని తలనొప్పి అంటారు. బామ్ రుద్దాలి లేదా బ్యాండ్‌ను వాడవచ్చు. మెడపట్టుట, తలతిరుగుట, వాంతులు, వాపులు ఉంటే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

కలుషిత ఆహారం లేదా, నీరు తీసుకొనుట వలన వాంతులు అవుతాయి. సరిగ్గా వండని ఆహారం, పిల్లలలో సరి కాని పోషణ పద్ధతులలో వాంతులు అవుతాయి.

వాంతులు కొనసాగితే ద్రవాలు ఇచ్చి, వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళాలి.

ప్ర3. బాలుడైన రాజేష్ బాగా దగ్గుతున్నాడు అది సాధారణ జలుబుతో కూడిన దగ్గా లేక కోరింతదగ్గా ఎలా తెలుసుకోగలవు? ఈ రెండు లక్షణాలకు వ్యత్యాసమును తెల్పుము?

ఈ రెండు రకాల దగ్గు ఊపిరితిత్తులు, గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు. వైరస్ సంక్రమణ, గాలి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది.

సాధారణ జలుబు దగ్గు లక్షణాలు : ముక్కుకారడం

కళ్ళు ఎఱుపు అవడం

పొడి లేదా కళ్ళెతో కూడిన దగ్గు

జాగ్రత్తలు : ఆవిరి పట్టుట, వేడి ఉప్పునీటి తో పుక్కిలించాలి.

కోరింతదగ్గు : కొన్ని రోజుల నుండి చాలా వారాల వరకు వుంటుంది.

లక్షణాలు : ఆకస్మిక శ్వాసతో కూడిన దగ్గు

కూతలు వెలువడతాయి.

దగ్గుతో వాంతులు కూడా కలుగవచ్చును.

జాగ్రత్త : త్వరగా గుర్తించి రోగిని వేరు చేయాలి

ఆహారం తక్కువ పరిమాణము ఎక్కువసార్లు ఇవ్వాలి.

ఇమ్యునైజేషన్ ద్వారా ఈ వ్యాధిని నివారించాలి.

DPT టీకా - $1\frac{1}{2}$ - 9 నెల మధ్యలో, 4-6 వారాల విరామంతో మూడు మోతాదులు ఇవ్వాలి

1-2 సం॥ మొదటి బూస్టర్ మోతాదు

5-6 సం॥ DPT బూస్టర్ మోతాదు

తప్పక ఇప్పించాలి.

DPT అంటే Diphtheria (కంఠసర్పి), Pertusis (కోరింతదగ్గు) Tetanus (ధనుర్వాతం) ఈ 3 వ్యాధుల నుండి బిడ్డను రక్షిస్తుంది

ప్ర4. అప్రధాన వ్యాధులు అనగా ఏవి? అవి ఏవి?

ప్రమాదకరము కాని, తేలికగా చికిత్స చేసుకోగల లేదా కొద్ది కాలంలోనే వాటంతట అవే తగ్గే వ్యాధులు. ఇవి సామాన్యంగా పిల్లలలో వస్తుంటాయి.

ఉదా : దగ్గు, జలుబు, చర్మము మీద కురుపులు, అతిసారము, చెవిపోటు, మొ॥ ఇవి తీవ్రమైన సమస్యలు కావు ఇంటి వద్దనే నయం చేసుకోవచ్చు.

ఈ వ్యాధులను ఈ క్రింది వర్గాలుగా విభజించవచ్చు.

1. దగ్గు మరియు జలుబు
2. మలేరియా వంటి జ్వరాలు, వాంతులు, మలబద్ధకం
3. చర్మ సంక్రమణాలు – గుల్లలు, గజ్జి, రింగ్ వార్మ్
4. కంటి సంక్రమణాలు, కళ్ళకలక
5. చెవి సంక్రమణాలు – చెవిపోటు
6. పురుగుల సంక్రమణాలు
7. ఉదరములో నొప్పి, అతిసారము మరియు డిహైడ్రేషన్

ప్ర5. డీహైడ్రేషన్ అంటే ఏంటి? ఇది ఎలా జరుగుతుంది. దాని నివారణ ఏమి?

శరీరం నుండి అధికంగా నీరు మరియు ఖనిజ లవణాలు పోతే ఈ స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు లేదా అతిసారము. ఇది పిల్లలో సర్వసాధారణము. అతిసారములో మలము నీళ్ళగా ఉండి, విసర్జన అనేక సార్లు జరుగుతుంది. సుమారు 15-20 సార్లు ఈ పరిస్థితులలో శరీరం లో నీరు, ఖనిజాలు తక్కువైతాయి. ఈ డీహైడ్రేషన్ మరణానికి దారి తీయవచ్చు.

నివారణ :– ఒక గ్లాసు కాచి, చల్లార్చిన నీటిని తీసుకొని గుప్పెడు చక్కెర, చిటికెడు ఉప్పును కలపాలి. రోగికి మలవిసర్జన తర్వాత త్రాగించాలి. ORS ఇవ్వాలి.

ప్ర6. చిన్న పిల్లలో చెవినొప్పి ఎందుకు వస్తుంది? ఏ జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. లేదా రాఖి చెవి పట్టుకొని ఏడుస్తుంది. కారణమేమైఉండవచ్చు ఎలాంటి చర్య తీసుకోవాలి?

రాఖీ ఏడుపునకు చెవినొప్పి కారణమై ఉండవచ్చు. దగ్గు, జలుబు ఉన్నా, లేక ఏ వస్తువైనా ఉదా: పిన్ను, పుల్ల, ఇలాంటిది. చెవిలో పెట్టుకోవడం వల్ల నొప్పి రావచ్చు. చెవి నుండి చీము కారుతుందేమో గమనించాలి. దూదితో కర్ణభేరి దెబ్బ తినకముందే మెల్లగా తుడవాలి. గుబిలి గట్టిగై పోయినా ఈ చెవి నొప్పి రావచ్చు. అలాంటప్పుడు హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ చుక్కలు వేస్తే ఆ గుబిలి కరుగుతుంది. మెల్లగా దూదితో తుడవాలి.

వైద్యుని సంప్రదించాలి.

ప్ర7. కంఠసర్పి వ్యాధి కాలం, లక్షణాలు, జాగ్రత్తలు, నిరోధాలు వ్రాయుము?

ఇది ఊపిరితిత్తులకు, గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధి

లక్షణాలు :గొంతు బాగా వాచి నొప్పి ఉంటుంది
మింగుటలో కష్టము
అధిక జ్వరము
శ్వాసలో కష్టము

సొది కాలం : కొన్ని రోజులు

జాగ్రత్తలు : త్వరగా గుర్తించి రోగిని వేరు చేయాలి

నివారణ : ఇమ్యునైజేషన్ DPT

$1\frac{1}{2}$ -9 నెలలకి – 4-6 వారాల విరామంతో 3 మోతాదులు

1-2 సం॥ – మొదటి బూస్టర్ మోతాదు

5-6 సం॥ – రెండవ బూస్టర్ మోతాదు

ప్ర8. ఆటలమ్మ వ్యాధి లక్షణాలు, జాగ్రత్తలు, నివారణ తెల్పుము?

లక్షణాలు : కొద్దిగా జ్వరం, తలనొప్పి

ఛాతి మీద దద్దుర్లు మొదట ఏర్పడుతాయి. చీము కూడా ఏర్పడుతుంది.

జాగ్రత్తలు : ఎక్కువగా ద్రవాలు ఇవ్వాలి

రోగిని వేరు చేయాలి

దురదలు తగ్గించేందుకు క్యాలోమిన్ లోషన్ లేదా టింక్చర్

అయోడిన్ రాయాలి

దద్దుర్లు ఎండి, రాలినప్పుడు వాటిని సురక్షితంగా పారవేయాలి.

వివరణ : ఇమ్యునైజేషన్

9-12 నెలలకి – ఆటలమ్మ టీ కా ఇప్పించాలి.

ఈ వ్యాధి కాలం – 3 వారాలు ఉంటుంది

ఎదిగే కాలం – 2 వారాలు (2 వారాలకి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి)

3 వారాల వరకు ఉంటుంది.

ఖాళీలను పూరింపుము

1. టైఫాయిడ్‌కు ఇచ్చే ఇమ్యునైజేషన్‌కు **స్వల్ప** కాలిక ప్రభావం కలదు.
2. **బూస్టర్** మోతాదు లేకుండా, ఇమ్యునైజేషన్ ప్రభావవంతంగా ఉండదు.
3. భారతదేశంలో పోలియో నివారించుటకు **పల్స్‌పోలియో** కార్యక్రమం నిర్వహిస్తుంది.
4. ఇమ్యునైజేషన్ కార్యక్రమం, వివిధ వ్యాధులకు సరియైన **వయస్సు** లో ఇస్తేనే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.
5. DPT అనగా **డిఫ్తీరియా పెర్ట్యూసిస్ మరియు ధనుర్వాతం (టెటానస్)**
6. క్షయ విషయంలో, చిన్నతనంలో **ఒక్కసారి** ఇమ్యునైజేషన్ మోతాదు తీసుకుంటే ఇది **జీవిత కాలమంతా** ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

7. దగ్గు, జలుబు **అప్రధాన** అస్వస్థత / వ్యాధి

8. వ్యాధిగ్రస్త పిల్లలకు **పోషణ** అవసరము

9. వ్యాధిగ్రస్త పిల్లలకు మెత్తగా వండిన ఆహారాలను తక్కువ మోతాదులో **ఎక్కువ** సార్లు ఇవ్వాలి.

10. చాలా వ్యాధులు కలగకుండా **ఇమ్యునైజేషన్** సాధ్యము

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

11. జ్వరం ఉన్నప్పుడు మనిషి శరీర ఉష్ణోగ్రత ఇంత కంటే పెరుగుతుంది. (సి)

ఎ) 37.8^0C బి) 37.5^0C సి) 37.0^0C డి) 36. 4^0C

12. మలేరియా దేని కాటు వలన కలుగుతుంది (బి)

ఎ) ఈగ బి) దోమ సి) ఎలుక డి) పేను

13. మలేరియాను గుర్తించుటకు చేయవలసిన పరీక్ష (ఎ)

ఎ) రక్త పరీక్ష బి) మూత్ర పరీక్ష

సి) మలపరీక్ష డి) కళ్ళపరీక్ష

14. గజ్జి దీని ద్వారా వ్యాపిస్తుంది (బి)

ఎ) కీటకాల కాటులు బి) వ్యాధిగ్రస్తుడిస్పర్శ

సి) కుక్కకాటు డి) ఆహారం

15. కళ్ళకలక గల పిల్లవాడిని (సి)

ఎ) నిద్రపోనివ్వరాదు బి) కళ్ళజోడు ధరించనివ్వరాదు

సి) ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోనివ్వరాదు డి) స్నానం చేయనివ్వరాదు

16. అతిసారముతో బాధపడే వ్యక్తికి ఇవ్వవలసినది (సి)

ఎ) తక్కువ పరిమాణాలలో నీరు

బి) అధికంగా నీరు

సి) చక్కెర, ఉప్పు కలిగిన నీటిని అధికంగా ఇవ్వాలి

డి) త్రాగుటకు ఏమి ఇవ్వకూడదు

17. జ్వరంతో బాధపడే వ్యక్తిని (ఎ)

ఎ) తడిగుడ్డతో తుడవాలి బి) వేడినీళ్ళతో స్నానం చేయించాలి

సి) వేడిగా ఉంచాలి డి) ఎండలో ఉంచాలి.

18. వ్యాధి గ్రస్త పిల్లలను..... గదిలో ఉంచాలి (సి)

ఎ) మురికి గది బి) గాలి లేని గది

సి) గాలి ప్రసరణ కల్గిన గది డి) చీకటి గది

19. మశూచి టీకాను..... వయస్సులో ఇవ్వాలి (బి)

ఎ) 15 నెలలు బి) 9-12 నెలలు

సి) 6-7 నెలలు డి) 1 సం॥

20. ఈ ఇమ్యునైజేషన్ సమయానికి చేయిస్తే ఎల్లప్పుడు ఆ వ్యక్తిని ఆ వ్యాధులనుండి కాపాడుతుంది (డి)

ఎ) కంఠస్పర్పి బి) మశూచి

సి) క్షయ డి) చెప్పబడ్డ మూడు

జతపరుచుము.

21. 1. చీముతో కూడిన దద్దుర్లు	(డి)	(ఎ)	క్షయ
2. మింగుట మరియు శ్వాసించుటలో కష్టము	(ఇ)	(బి)	ధనుర్వాతం
3. దీర్ఘకాలిక దగ్గు మరియు బరువు క్షీణత	(ఎ)	(సి)	మశూచి
4. బిగదీసిన మెడ, విల్లులా వంగిన వీపు, విపరీతమైన నొప్పి	(బి)	(డి)	ఆటలమ్మ
5. మొదట ముఖము, ఛాతి మీద ఏర్పడే దద్దుర్లు	(సి)	(ఇ)	కంఠసర్పి
22. 1. కూతలతో కూడిన దగ్గు	(సి)	(ఎ)	విషపడిసెము
2. ఆకుపచ్చ రంగులో పల్చని, నీళ్ల విరేచనాలు	(ఇ)	(బి)	గవదబిళ్ళలు
3. జలబు, దగ్గు, తుమ్ములు	(ఎ)	(సి)	కోరింతదగ్గు
4. లాలాజల గ్రంథుల వాపు	(బి)	(డి)	కురుపులు
5. చీముతో ఏర్పడే వాపు	(డి)	(ఇ)	అతిసారం
23. వ్యాధి మరియు ఎదిగే కాలంను జతపరచుము			
1. 10-12 రోజులు	(ఇ)	(ఎ)	గవదబిళ్ళలు
2. 12-26 రోజులు	(ఎ)	(బి)	ఆటలమ్మ
3. 1-3 వారాలు	(డి)	(సి)	కంఠ సర్పి
4. 2-5 రోజులు	(సి)	(డి)	కోరింతదగ్గు
5. 2 వారాలు	(బి)	(ఇ)	మశూచి

15
పాఠం

పర్యావరణము

పరిచయము :

స్వచ్ఛమైన గంగా నదిని శుభ్రము చేయవలసిన అవసరమేంటి? గంగా శుభ్రతా ప్రణాళిక (Ganga Cleaning Project) ఎందుకు? చాలామంది ప్రజలు స్నానాలకు, కర్మలను ఆచరించుటకు గంగాజలమును వాడుతారు మరియు వ్యర్ధ పదార్ధాలను పారవేయుటకు కూడ గంగానదిని వాడుతున్నారు. దీంతో ఆ నీరు కలుషితం కావడమే ఈ ప్రణాళికకు కారణం.

పెద్ద పెద్ద నగరాలలో గాలిలో వివపరీతమైన పొగ, దుమ్ము, కుళ్ళుతున్న చెత్త నుండి దుర్గంధం, వాహనాల నుండి అధిక స్థాయిలో శబ్దాలు మొ॥ సామాన్యమే. ఇవన్ని సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. ఈ ప్రభావాలను ఏమి చెయ్యాలి. ఎలా తగ్గించాలి. ఈ పాఠంలో తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :-

- "కాలుష్యము", "కలుషితాలు" నిర్వచన
- వివిధ రకాల కాలుష్యాలను గురించి చర్చించుట
- వివిధ రకాల కాలుష్యాలకు, మూలాలు, ప్రభావాలు, చర్యలను పేర్కొనవచ్చును.
- జీవులు, నిర్జీవుల మీద కాలుష్యం పర్యవసానాలు
- నీటిని త్రాగుటకు సురక్షితంగా చేసే మార్గాలను చర్చించుట
- నిర్వనీకరణము యొక్క అర్ధము మరియు జీవుల మీద దాని చెడు ఫలితాలను వివరించుట
- ఈ సమస్యల పరిష్కార మార్గాల సూచన.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. గాలి కాలుష్యమునకు మూలాలు, ప్రభావాలు, నియంత్రణ వివరింపుము?

మనం పీల్చేగాలిలో అనేక కలుషితాలు ఉంటున్నాయి.

మూలాలు : 3 రకాలుగా విభజింపవచ్చు

1. **మానవ మూలాలు :** కాలుష్యమును కలిగించుటలో ప్రధాన నిందితులు మనుషులే.

   (ఎ) **జ్వలన ప్రక్రియ :** జ్వలనము అనగా మండుట. దీనికి కారణాలు – విద్యుత్ కేంద్రాలు, మోటారు వాహనాల నుండి వెలువడే వాయువులు, గృహసంబంధ వంట చెరుకు మండుట మొ॥వి

   (బి) **పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి ప్రక్రియలు :** కర్మాగారాల నుండి పొగ

   (సి) **వ్యవసాయక పనులు :** కీటక సంహారకాలను చల్లినప్పుడు విషపదార్థాల వలన.

   (డి) ద్రావకాలు, చల్లే రంగులు మొ॥ వాటి వాడుక

2. **సహజమైన మూలాలు :**

   1. అగ్ని పర్వతాలు నుండి వెలువడే వాయువులు

   2. అడవులు తగలబడేటప్పుడు వాయువు

   3. గాలిలోని ధూళి

3. **ఇతర మూలాలు :** బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఎక్కువ మంది చేరినప్పుడు

   1. చెత్త కుళ్ళుట వలన, మరుగుదొడ్లు

   2. చెట్లు లేక ఆక్సిజన్, కార్బన్ – డై – ఆక్సైడ్ ల మధ్య సమతుల్యం దెబ్బతిని.

ప్రభావాలు

1. మానవుల మీద: బ్రాంక్రైటిస్, ఉబ్బసము, చర్మ ప్రతికూల చర్యలు సాధారణము
2. మొక్కల మీద : తగిన సూర్యరశ్మి తగలక ఆహార ఉత్పత్తి చేసే శక్తి ప్రభావితమవుతుంది. దీనివలన రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి, శ్వాసక్రియ ప్రభావితమవుతుంది.
3. పర్యావరణం మీద : గాలిలో పొగ, ధూళి వంటి కలుషితాల వలన విమానాలు బయలుదేరుట, దిగుట కష్టము
4. చమురు బావులు మొ॥ తగలబడుటవలన – పరిసరాల ఉష్ణోగ్రత పెరిగి వృక్ష సంపద నాశనము మొ॥

నియంత్రణ :

1. ఇంటి వద్ద పొగలేని కట్టెల పొయ్యి వాడుట, ఎత్తైన చిమ్నీని ఏర్పరచి, దూరంగా పొగ వెళ్ళే ఏర్పాటు చేయుట వలన
2. పొగలేని ఇంధనము, బయోగ్యాస్ వాడుటవలన
3. సోలార్ కుక్కర్ వాడుట వలన
4. కర్మాగారాలలో చిమ్నీలకు వడపోతలు అమర్చుట

5. కర్మాగారాలను నివాస ప్రాంతాలకు దూరముగా నిర్మించుట
6. ప్రత్యేక పరికరాలను వాహనములకు అమర్చుట
7. CNG , సీసము లేని పెట్రోలు వాడుకను ప్రోత్సహించుట
8. చెత్తను తగులబెట్టి, సురక్షితంగా తొలగించుట
9. రహదారులను లోహముతో వేసిన – గాలిలో ధూళిపైకి లేవదు
10. మొక్కలను నాటుట – స్వచ్ఛమైన, గాలి తాజాగా లభ్యమగుటకు

ప్ర2. నీటి కాలుష్యము మూలాలు, నియంత్రణ పద్ధతులను వివరింపుము?

మూలాలు :

1. **గృహ సంబంధ వ్యర్థ పదార్థాలు :** మరుగుదొడ్లు, స్నానపుగది, వంటగది నుండి వచ్చే నీరు, త్రాగే నీటి మూలాలు దగ్గరగా వదులుతే నీరు కలుషితమవుతుంది.
2. జంతువులను కడుగుట, మల విసర్జన చేయుట, సగం కాలిన శవాలను నీటిలో పారవేయుట మొ॥ వాటి వలన నీరు కలుషితమవుతుంది.
3. **పారిశ్రామిక వ్యర్థ పదార్థాలు :** కర్మాగారాల నుండి, విద్యుత్ కేంద్రాల నుండి వ్యర్థ నీరు, పదార్థాలు నదులు, చెరువులలోకి ప్రవహించి కలుషితం చేస్తాయి.
4. **వ్యవసాయక వ్యర్థ పదార్థాలు :** ఎఱువులు, కీటక సంహారులు, నేలలోకి చేరి భూమిలోని నీటితో కలిసి, కలుషితం చేస్తాయి.
5. **నూనె ఒలుకుట :** ఆయిల్ ట్యాంకర్ల నుండి నూనె ఒలికి సముద్రంలో చాలా ప్రాంతము వరకు వ్యాపిస్తుంది. ఇలా కూడా నీళ్ళు కాలుష్యం చేస్తుంది.

ప్రభావము :

1. కలుషిత నీటి వలన మనుషులు, జంతువులు, మొక్కలు నీటిలోని జంతువులు, మొక్కలు ప్రభావితం అవుతాయి.

   దీనికి కారణం – కలుషితాలు నీటిలోని ఆక్సిజన్ అందుబాటును తగ్గిస్తాయి.
2. సంరక్షింపబడని / కలుషిత నీరు త్రాగుట వలన కలరా, టైఫాయిడ్, నీళ్ళ విరేచనాలు మొ॥వి కలుగుతాయి.
3. కలుషిత నీటిలో స్నానం చేయుట వలన చర్మవ్యాధులు, ప్రతి చర్యలు కల్గుతాయి.

నియంత్రణ :

1. శుభ్రపరచని మురికి నీటిని త్రాగే నీరున్న ప్రాంతాలకు రవాణా చేయకూడదు.
2. పరిశ్రమలు, బాగుచేయని వ్యర్థపదార్థాలను నదులు, చెరువులలోనికి వదలకుండా చూడాలి.
3. త్రాగునీటి ప్రాంతాలకు దగ్గరగా, బయలు ప్రాంతాలలో మలవిసర్జన ప్రోత్సహించరాదు.

4. మఱుగుదొడ్లు, పీల్చుకొనే గుంటలు, చెత్తగుంటలు , వాడే నీటి ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలి.

5. త్రాగే నీటి ప్రాంతాలలో స్నానాలు, జంతువులను కడుగుట బట్టలు ఉతుకుట నిషేధించాలి.

6. చెత్తను పారవేయుటకు నదులు, సముద్రాలను వాడకూడదు.

7. బావి లేదా చెరువును నీటి కొరకు వాడుతున్నప్పుడు వాటికి గోడలు, నేల గట్టిగా, సక్రమంగా కట్టాలి.

8. నీటిని మూసిన, శుభ్రమైన పాత్రలలో నిలువచేయాలి.

నీటిలో చేతులు ముంచరాదు.

ప్ర3. మానవ వినియోగానికి తగినట్లుగా నీటిని సురక్షితం చేయు పద్ధతులను వివరింపుము?

1. **వడగట్టుట :** కుండను నింపే ముందు దాని మూతికి పలుచని వస్త్రం కట్టి, నీరు పోయుట వలన వడగట్టవచ్చు. ఇలా చేయుటవలన ఘన మలినాలు మాత్రమే తొలగింపబడుతాయి.

2. **మరగించుట :** నీటిని 20 ని॥ లు పాటు బాగా మరిగిస్తే, క్రిములు చనిపోతాయి. తరువాత చల్లార్చి, వడపోసి, మూతపెట్టి భద్రపరచాలి. ఇలాంటి నీరు త్రాగుటకు సురక్షితమైనది.

3. **నిరంజనము :** నిరంజన చూర్ణమును వాడవచ్చును.

చూర్ణము ఒక చెంచాడును ఒక గ్లాసు నీటిలోకి తీసుకోవాలి. నిరంజనము చూర్ణము విడుదల చేసే క్లోరిన్ క్రిములను చంపుతుంది. 3 చెంచాల ఈ ద్రావణమును 15-20 లీ నీటికి కలపాలి. అలా అర్ధగంట సేపు ఉంచాలి (ఎందుకంటే క్లోరిన్ పనిచేయుటకు సమయం పడుతుంది)

4. క్లోరిన్ మాత్రలు/ చుక్కలు : నీటిని శుభ్రపరచుటకు క్లోరిన్ మాత్రలు / చుక్కలు వాడవచ్చు. వీటిని నీటిలో అర్ధగంట సేపు అలా ఉంచాలి.

5. **వడపోతలు :** ఇవి 2 రకాలు - నిల్వచేసే ఫిల్టర్‌లు

పంపుకు కలిగే ఫిల్టర్లు

పంపుకు కలిగే ఫిల్టర్లు ఘన పదార్థాలను మాత్రమే తొలగిస్తాయి. నీటిని వడపోసి, వాసనను పీల్చుకొని, క్రిములను చంపుటకు చార్‌కోల్, అతి నీలి లోహిత కిరణాలు లేదా పటలంను వాడతారు.

నిల్వచేసే ఫిల్టర్‌లో ఒక దాని మీద ఒకటి ఉన్న రెండు గదులు ఉంటాయి. పై భాగంలో మొదట నీటిని పోస్తే, వడగట్టిన నీరు క్రింది భాగమునకు చేరుతుంది. అక్కడ నిల్వచేయబడుతుంది. పై భాగంలో ఒక పింగాణీ స్తంభము ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని అనవసర పదార్థాలను శోషించుకుంటుంది. శుభ్రమైన నీరు క్రమంగా క్రింది గదిలోనికి చుక్కలు చుక్కలుగా చేరి, నిల్వ చేయబడుతుంది.

ప్ర4. మృత్తికా కాలుష్యమునకు మూలాలు, వాటి ప్రభావాలు, నియంత్రణ పద్ధతులను విశదీకరించుము ?

మూలాలు :

1. **గృహ సంబంధ వ్యర్థ పదార్థాలు :** ఇంటిలోని చెత్త నేల మీద వదిలినప్పుడు అది కుళ్ళి, కీటకాలు, పురుగులు, క్రిములు పెరిగే స్థలంగా మారుతుంది. నేలమీద మల, మూత్ర విసర్జనతో మురికి, క్రిములు, వృద్ధి చెందుతాయి. పాదరక్షలు లేకుండా ఇటువంటి నేల మీద నడిచిన, క్రిములు మన వ్యవస్థలోనికి ప్రవేశించి జీర్ణాశయ వ్యాధులు కల్గిస్తాయి. ఇలా మొక్కలు జంతువులు వ్యవస్థలో ప్రవేశిస్తాయి.

2. బయలు ప్రాంతాలలో మల, మూత్ర విసర్జన

   దీనితో మృత్తిక కాలుష్యమౌతుంది. వర్షం కురిసినప్పుడు మురికి దగ్గరిలోని నీటి మూలానికి చేరుతాయి.

3. **ఉమ్మి వేయుట :** ఎక్కడ బడితే అక్కడ ఉమ్మి వేయుట వలన పరిసరాలు పాడు అవుతాయి. వ్యాధి కారక క్రిములను కలిగి ఉంటే అది ఎండిపోయిన, క్రిములు నేలలో చేరి మృత్తికను కలుషితం చేస్తాయి.

4. **పారిశ్రామిక వ్యర్ధ పదార్థాలు :** విషపూరితమైన రసాయనాలు నేలలో ప్రవేశించి, మొక్కల లోనికి గూడ ప్రవేశిస్తాయి. కొన్ని రసాయనాలు నేలను బీడు భూమిగా మార్చుతాయి.

5. **వ్యవసాయక వ్యర్ధ పదార్థాలు :** క్రిమి సంహారకాలు, కీటక సంహారకాలు, ఎరువులు అధికంగా వాడిన అవి మొక్కలలోనికి ప్రవేశించి పెరిగే కాయగూరలు, పళ్ళు ఉపరితలమును అంటుకొని ఉంటాయి.

   ప్రభావాలు : జంతువులు, మనుషులు రోగగ్రస్తులు అవుతారు.

నియంత్రణ :

1. సరిగ్గా చెత్త పారవేయుట :

(ఎ) గుంటలో కుప్ప పోసి, నిండిన తర్వాత మట్టితో కప్పి, చెత్తను పూడ్చాలి.

(బి) ల్యాండ్ ఫిల్ : దూరప్రాంతంలో కుప్పపోయుట

(సి) సేంద్రీయ కరణ : తోటలో మూల గుంట తీసి చెత్తవేసి బూడిద, ఆకులతో రోజు కప్పాలి. క్రమంగా అడుగు పొరలు సేంద్రీయ ఎరువుగా మారును.

(డి) చెత్తను తగుల బెట్టుట

(ఇ) భస్మీకరణ

2. పారిశుధ్య మరుగుదొడ్ల వాడుక – సులభసౌచాలయం నిరంతరం పనిచేస్తుంది.

3. ఉమ్మివేయుటకు కుండీలు వాడుక

4. వ్యర్ధ పదార్థాలను తిరిగి వాడుట మరియు రీసైకిల్

5. కీటక సంహారుల / ఎఱువుల పరిమిత వినియోగం

6. పర్యావరణమునకు అనుకూలమైన ఉత్పత్తులవాడుక

   ప్లాస్టిక్ కాకుండా – కాగితపు, బట్ట సంచులను వాడాలి.

ప్ర5. నిర్వనీకరణము అనగా నేమి? దీని వలన కలిగే ఫలితాలు తెల్పుము? మరియు వనీకరణము / మొక్కలు నాటుట యందలి జాగ్రత్తలు తెల్పుము?

వృక్షాలు లేదా అడవులను నరుకుటను "నిర్వనీకరణము" అంటారు. (Deforestation)

టేకు యొక్క అవసరాలను తీర్చుటకు, వృక్షాలను అధిక స్థాయిలో నరుకుతున్నారు. దీని వలన అడవులున్న భూమి, బీడుగా, ఎడారిగా మారుతుంది.

నిర్‌వనీకరణ ఫలితాలు :

1. అడవులలోని వన్యమృగాలు నశిస్తాయి
2. గాలి కాలుష్యము పెరుగుతుంది
3. మృత్తికా క్షయకరణం : మృత్తిక యొక్క సారవంతమైన పొరలు కొట్టుకుపోతాయి.
4. కరువు మరియు వదరలకు కారణము.

ఈ విధంగా నిర్వనీకరణము యొక్క దీర్ఘకాలిక ఫలితాలు ఆపత్కరమైనవి (Disastrous).

వనీకరణము (Aforestation) అనగా నిర్‌వనీకరణమునకు వ్యతిరేకం అంటే మొక్కలు నాటుట. దీనిని ఈ క్రింద పేర్కొనే విధంగా చేయవచ్చు.

1. నరుకుటకు బదులు వృక్షాలను నాటుట
2. చెట్టును నరక వలసివస్తే, పైన ఉన్న కొమ్మలను మాత్రమే నరకాలి, మొదలు నుండి కాదు.
3. ఎండి పడిన ఆకులు, చెట్ల కాండాలకు దగ్గరగా నిప్పు చేయకుండా ఉంటే అడవులు తగలబడకుండా నివారించవచ్చు.

మన పరిసరాలు ఆకుపచ్చగా ఉంచేందుకు

1. "ప్రతి, ఒక్కరు ఒక మొక్క"ను సంరక్షించాలి.
2. "ప్రతి ఒక్కరు ఒక్కటిని కాపాడాలి".
3. చెట్టు పాడుచేయకుండా, నరకకుండా చూడాలి.

ప్ర6. శబ్ద కాలుష్యమునకు మూలాలు, ప్రభావాలు, నియంత్రణ మార్గాలు తెల్పుము?

చప్పుళ్ళు వినసొంపుగా ఉండవు.

మూలాలు / కారణాలు :

1. మోటారు వాహనాలు, రైళ్లు, విమానాలు
2. మైకులు, రేడియో, టివి
3. పరికరాలు మరియు యంత్రాలు
4. బాణసంచిక, పేలుళ్ళు మొ॥వి

ప్రభావాలు : దీర్ఘకాలంగా పెద్ద శబ్దాలు వింటే –

1. మనలను ఇబ్బంది పెట్టుతాయి.
2. నరాల ఒత్తిడికి గురవుతాయి.
3. తలనొప్పి, మానసిక కలతలను కల్గిస్తాయి
4. వ్యక్తి వినికిడి శక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి.
5. కర్ణభేరి దెబ్బతిని, కొన్నిసార్లు చెవిటి వారిగా చేస్తుంది.

నియంత్రణ :

అన్ని రకాల శబ్దాలను పూర్తిగా నిరోధించుట అసాధ్యము కాని వాటిని ఖచ్చితంగా తగ్గించవచ్చు.

ఈ క్రింద కొన్ని సూచనలు ఏవనగా :-

1. రేడియో, టి.వి లను తక్కువ వాల్యూమ్ తో పెట్టాలి
2. మైకుల వాడుకను నివారించాలి
3. చిన్నగా మాట్లాడాలి
4. అవసరమున్నప్పుడే, హారన్ వాడాలి
5. వాహనాల, యంత్రాలకు సైలెన్సర్లు బిగించాలి
6. నివాస ప్రాంతాలకు దూరంగా కర్మాగారాలను కట్టాలి
7. నగర పరిమితులకు బాగా దూరంగా విమానాశ్రయాలను కట్టాలి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. అడవులలో పెరిగే మొక్కలు, వృక్షాల నుండి మనకు కలిగే / పొందే లాభాలు తెల్పుము?

అడవులు మనకు ఈ క్రింద పేర్కొన్నవి ఇస్తాయి :-

1. ఆహారము, ఔషధాలు, రబ్బరు, జిగురు, కాగితం మొ॥వి పదార్థాలు ఇస్తాయి.
2. అడవులు - పశువులకు ఆహారం, జంతువులు, పక్షులకు నివాసం ఇస్తాయి.
3. వృక్షాలను ఇస్తాయి అలాగే ఉప్పెనలను నివారిస్తాయి
4. వృక్షాల వేళ్ళు మృత్తికకు పట్టి ఉంచి, గాలికి వర్షపు నీటికి తేలికగా కొట్టుకుపోకుండా చూస్తాయి. ఇందు వలన మృత్తికలోని ఖనిజాలు, లవణాలు అలాగే ఉండి, సారవంతముగా ఉంటాయి.
5. మొక్కలు, వృక్షాలు కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ ను పీల్చుకొని, ఆక్సిజన్ వదలుతాయి. ఇది గాలి కాలుష్యం తగ్గిస్తుంది.
6. కుర్చీలు, మంచాలు మొ॥ చెక్కలతో తయారవుతాయి.

ప్ర2 అడవుల పరిరక్షణకు ప్రభుత్వంలో అటవీశాఖ ఎలా సహాయ పడుతుంది?

అటవీశాఖ వారు -

1. అడవులు దగ్ధమవుటను నివారిస్తారు.
2. జంతువులు అతిగా మేయకుండా పర్యవేక్షిస్తారు.
3. చెట్లను నరకకుండా చట్టమును అనుసరిస్తారు.
4. అడవులను రక్షించుటకు తగిన చర్యలు తీసుకుంటారు.
5. ఎక్కువ చెట్లు పెంచేందుకు ప్రజలకు సౌకర్యాలు అందిస్తారు.
6. త్వరగా పెరిగే, అధిక వ్యాధి నిరోధకత్వం గల విత్తనాలు, మొక్కలను అందుబాటులో ఉంచుతారు.

ప్ర3. పర్యావరణ రక్షణకు సంబంధించి నీవు, నీ స్నేహితులు ఎటువంటి ప్రతిజ్ఞ చేస్తారు?

1. చెట్టు నాటి, వాటిని సంరక్షిస్తాము
2. ప్రజలు చెట్లను నరకకుండా చూస్తాము
3. వంటగదిలో పొగరాని ఇంధనమును వాడుతాము.
4. మల, మూత్ర విసర్జనకు పారిశుధ్య మరుగు దొడ్లను వాడుతాము.
5. నీటి మూలమును కాలుష్యము నుండి కాపాడుతాము
6. రేడియో, టీవీలను వాల్యూమ్ తగ్గించి పెట్టుకుంటాము
7. వాహనమును కాలుష్య రహితంగా ఉంచుతాము.
8. చుట్టు ఉన్న వారికి పర్యావరణ రక్షించే బాధ్యత మనదేనని చెపుతాము.

   వారు కూడా ఇవి పాటించే విధంగా సాయపడతాము.
9. ఇంకుడు గుంటల ద్వారా వర్షపు నీటి సమీకరణ చేస్తాము.

ప్ర4. కాలుష్య నిరోధక చర్యలు క్లుప్తంగా పేర్కొనుము ?

1. కర్మాగార చిమ్నీలకు వడపోతలు బిగించాలి
2. నివాస ప్రాంతాలకు కర్మాగారాలు దూరంగా ఉండాలి
3. చెత్తను జాగ్రత్తగా పారవేయుట
4. పారిశుధ్య మఱుగుదొడ్లను వాడాలి
5. కర్మాగారాల మురికి మరియు వ్యర్ధ పదార్థాలను పారవేయుటకు ముందు శుద్ధి చేయాలి
6. వర్షపు నీటి సమీకరణను ప్రోత్సహించాలి
7. త్రాగుటకు నీటిని వడపోయాలి
8. ఎరువు మరియు కీటక సంహారులను విచక్షణతో వాడాలి.
9. సైలెన్సర్ల వాడుక.

ప్ర5. 'కాలుష్యము' మరియు 'కలుషితాలు' అను పదాలను నిర్వచించుము?

సాధారణంగా ఉన్న వాటి కంటే, అధికముగా పదార్థాలు పర్యావరణమునకు కలిసి లేదా తగ్గి దానిని మలినపరచుటను కాలుష్యము అంటారు.

కాలుష్యము కలిగించే పదార్థాలను 'కలుషితాలు' అంటారు. కలుషితం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

ఉదా: ధూళి, మురికి, చెత్త, రసాయనాలు మొ॥వి

ప్ర6. కాలుష్యంలోని రకాలు ఎన్ని వాటిని పేర్కొనుము?

1. గాలి కాలుష్యము
2. నీటి కాలుష్యము
3. మృత్తికా కాలుష్యము
4. శబ్ద కాలుష్యము

ప్ర7. గాలి కాలుష్యమునకు మూలాలు ఏమిటి?

1. సహజమైన మూలాలు : ఉదా : అగ్ని పర్వతాల నుండి వెలువడే వాయువులు
   అడవులు తగలబడేటప్పుడు వెలువడే గాలితో ధూళి
2. మానవ మూలాలు : 1. జ్వలన ప్రక్రియ – ఉదా : విద్యుత్‌కేంద్రాలు, మోటారు వాహనాల మొ॥
   2. పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి ప్రక్రియలు – ఉదా : కర్మాగారాల నుండి పొగ
   3. వ్యవసాయక పనులు – ఉదా : కీటక సంహారకాలు విచక్షణారహితంగా జల్లినప్పుడు
   4. ద్రావణాలు – ఉదా : చల్లే రంగులు
3. ఇతర మూలాలు : 1. మరుగుదొడ్లు నుండి
   2. కుళ్ళుతున్న చెత్త నుండి
   3. చెట్లు లేక గాలిలో ఆక్సిజన్, కార్బన్–డై–ఆక్సైడ్ ల మధ్య సమతుల్యత దెబ్బతిని కలుషితమౌతుంది.

ప్ర8. నీటిని శుద్ధి చేసే పద్ధతులను పేర్కొనుము?

1. వడగట్టుట (Straining)
2. మరిగించుట (Boiling)
3. నిరంజనము (Bleaching)
4. క్లోరిన్ కరిగించుట (Chlorination)
5. వడపోయుట (Filter)

ప్ర9. వర్షపు నీటి సమీకరణ అనగా నేమి? (Rain water Harvesting)

వర్షపు నీటిని సేకరించి, భూగర్భములోగాని, పై కప్పు మీద గాని ట్యాంకులో నిల్వచేసి, కరువు సమయంలో వాడుకొనవచ్చును. దానిలో కొంత భూమిలోనికి ఇంకేటట్టు చేసి, భూగర్భ జలస్థాయిని పెంచవచ్చును. ఈ రకంగా వర్షపు నీటిని సేకరించి, సంరక్షించుటను "వర్షపు నీటి సమీకరణ" అంటారు.

ప్ర10. మృత్తికా కాలుష్యమును నిర్వచించుము

మానవులు, ఇతర జీవుల మీద హానికర ప్రభావం కలుగజేసే స్థాయిలో మృత్తిక యొక్క భౌతిక, రసాయన మరియు జీవ తత్వాలలో కలిగే మార్పులనే **మృత్తికా కాలుష్యము** అంటారు.

ప్ర11. రీసైకిల్ అనగా నేమి?

పాత న్యూస్ పేపర్లను, క్రొత్త పేపర్లు, కాగితపు సంచులు మొ॥ వాటిని, పాత గాజు సీసాలు, ప్లాస్టికులను కరిగించి కొత్త వస్తువులను చేయవచ్చు వాటిని తిరిగి వాడుకోవచ్చు. దీనినే రీసైకిల్ అంటాం.

ప్ర12. పర్యావరణకు అనుకూలమైన ఉత్పత్తులను ప్రామాణికాలను విడుదల చేసే సంస్థలను పేర్కొనుము?

ISI, Agmark, FPO, Woolmark, మొ॥వి

ఖాళీలను పూరింపుము

1. చాలా మంది ప్రజలు స్నానాలకు, కర్మలను ఆచరించుటకు **గంగా** జలం వాడుతారు.
2. కాలుష్యం కలిగించే పదార్థాలను **కలుషితాలు** అంటారు.
3. **కలుషితం** ఆరోగ్యానికి హానికరము
4. **ఆమ్లజని** గాలిలోని అతి ముఖ్యమైన ఘటకాంశము
5. జీవి **ఆక్సిజన్** తీసుకొని **కార్బన్‌డైఆక్సైడ్** ను వదులుతాయి.
6. జ్వలనము అనగా **మండుట**
7. కర్మాగారాల చిమ్నీల**కు వడపోతలు** అమర్చాలి
8. **సూర్యరశ్మి** నుండి వేడిని ఉపయోగించే **సోలార్** కుక్కర్‌ను వాడాలి.
9. వడగట్టిన నీరు **శభ్రమైనదే** కాని **సురక్షితమైనవి** కాదు
10. నీటిని **20 ని॥ల** పాటు బాగా మరిగిస్తే దానిలో ఉన్న అనేక వ్యాధులను కలుగజేసే **క్రిములు** చనిపోతాయి.
11. ఎక్కువ నీటిని సురక్షితం చేయుటకు **నిరంజన చూర్ణము** వాడవచ్చు
12. వర్షపు నీటిని సేకరించి, సంరక్షంచుటకు **'వర్షపు నీటి సమీకరణ'** అంటారు.
13. చెత్తను వదిలించుకొనుటలో ఆధునాతన పద్ధతి **ఇన్సినిరేటర్** యొక్క వాడుక
14. ఇన్సినరేటర్ అనగా **చెత్తను తగుల బెట్టే కొలిమి**
15. **జీవ విచ్ఛిన్నము కా లేని** ఉత్పత్తుల వాడుక తగ్గించాలి (Biodegradable)
16. వృక్షాలు లేదా అడవులను నరకుటను **నిర్వనీకరణము** అంటారు.
17. నరుకుటకు బదులు **వృక్షాలను** నాటాలి.
18. నిర్వనీకరణమునకు వ్యతిరేకము **వనీకరణము/ మొక్కల నాటుట**
19. ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలని **రక్షించాలి / కాపాడాలి**
20. పారిశుధ్య మరుగు దొడ్లను ప్రచారము చేయుటకు అంతర్జాతీయ సంస్థ **"సులభ-సౌచాలయ"** నిరంతరము పనిచేస్తున్నది.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

21. నీటిలో ఏమి లేకపోతే మానవ వినియోగానికి సురక్షితంగా ఉంటుంది. (డి)

ఎ) తేలే పదార్థాలు బి) అక్కర్లేని వాసనలు సి) సూక్ష్మజీవులు డి) పైవన్నీ

22. నీటి మూలాల వద్ద బట్టలను ఉతుకుట వలన, మురికి, సబ్బు ఏమౌతాయి. (డి)

ఎ) నీటిలోకి ప్రవహిస్తాయి బి) నేల చేత పీల్చుకొనబడి నేల క్రింద నీటినిలోనికి చేరుతాయి.

సి) మడ్డిగా మిగులుతాయి డి) పైవన్నీ జరుగుతాయి.

23. క్రింది వాటి మీద పని చేయుట ద్వారా నీటిని శుభ్రపరచుటలో నిరంజన చూర్ణము ఉపయోగపడుతుంది. (సి)

ఎ) తేలే రేణువులు బి) చెడు వాసనలు సి) క్రిములు డి) మడ్డి

24. మరగబెట్టే ప్రక్రియలో (డి)

ఎ) తేలే రేణువులు క్రిందకు చేరుతాయి

బి) చెడు వాసనలు తొలుగుతాయి

సి) క్రిములు నశిస్తాయి

డి) పైవన్నీ

25. బయలు ప్రాంతాలలో మల విసర్జనను ప్రోత్సహించరాదు, ఎందుకంటే (ఎ)

ఎ) చెడువాసన, కల్గించి, పర్యావరణంను పాడు చేస్తాయి

బి) వర్షాలు కురిసేటప్పుడు నీళ్ళలోకి కొట్టుకుపోతాయి

సి) నేల చేత శోషించుకొనబడుతుంది డి) కుక్కల చేత తినబడుతుంది

26. నీటని శుద్ధి చేయుటకు వాడవలసిన నిరంజన చూర్ణము పరిమాణం (ఎ)

ఎ) గ్లాసు నీటికి ఒక చెంచా బి) బక్కెట్టు నీటికి ఒక చెంచా

సి) గ్లాసు నీటికు చెంచా మరియు బకెట్టు నీటికి 3 చెంచాలు

డి) బక్కెటు నీటికి ఒక చెంచా మరియు గ్లాసునీటికి 3 చెంచాలు

27. నీటికి క్లోరిన్ కలిపిన తరువాత ఉంచవలసిన సమయం (సి)

ఎ) 5 నిమిషాలు బి) 10 నిమిషాలు

సి) అర్ధగంట డి) ఒక్కరోజు

28. మృత్తికా కాలుష్యమును కల్గించనది (ఎ)

ఎ) వర్షము బి) మలవిసర్జన

సి) వంట గది నుండి వ్యర్థపదార్థాలు డి) ఎరువులు

29. మృత్తిక యొక్క రసాయన కాలుష్యము, దీని ఫలితం (సి)

ఎ) గుంటలో చెత్తను పారవేయుట

బి) చెత్తను తగుల బెట్టుట

సి) పారిశ్రామిక వ్యర్థపదార్థాలను పారవేయుట

డి) ఉమ్మివేయుట

30. కుళ్ళుతున్న చెత్త కాలుష్యమును కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే (బి)

ఎ) అది పక్షులు మరియు జంతువులను ఆకర్షిస్తుంది

బి) దుర్గంధమును కలిగిస్తుంది

సి) దోమలు, ఈగలు మరియు సూక్ష్మక్రిములు వృద్ధిచెందే ప్రాంతమవుతుంది

డి) నేలలోనికి శోషించుకొనబడుతుంది.

జతపరుచుము.

31. 1. నీటి కాలుష్యము వలన	(బి)	(ఎ)	బ్రాంకైటిస్
2. మృత్తికా కాలుష్యము వలన	(ఇ)	(బి)	కలరా
3. నిర్వణీకరణము వలన	(డి)	(సి)	కర్ణభేరి దెబ్బతినుట
4. గాలి కాలుష్యము వలన	(ఎ)	(డి)	అపత్కరమైన ఫలితాలు
5. శబ్ద కాలుష్యము వలన	(సి)	(ఇ)	మొక్కలు, జంతు వ్యవస్థలోకి ప్రవేశిస్తాయి
32. 1. నీటి కాలుష్యము	(బి)	(ఎ)	సేంద్రీయ కరణము
2. గాలి కాలుష్యము	(సి)	(బి)	నిరంజనము
3. మృత్తికా కాలుష్యము	(ఎ)	(సి)	చిమ్నీలకు వడపోతలు
4. అటవీశాఖ	(ఇ)	(డి)	సైలెన్సర్లు
5. శబ్ద కాలుష్యము	(డి)	(ఇ)	అడవులు దగ్ధమవుటను

VOLUME - II

యూనిట్ - 1

16
పాఠం

నా కుటుంబం

పరిచయం :

ఇంటిలో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి మన చుట్టూ చూసుకుంటే మన కుటుంబ సభ్యులంతా మన చుట్టూ ఉన్నట్టు మనం గమనిస్తాం మనము వారి యొక్క ప్రేమ మరియు ఆప్యాయతను పొందుతాం. దాదాపు మన అవసరాలన్నీ కుటుంబంలోని వ్యక్తుల ద్వారానే నెరవేరుతాయి.

16.2 లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠం చదివాక ఈ క్రింది అంశాలు గమనిస్తారు

- 'కుటుంబం' అనే పదాన్ని నిర్వచించడం – కుటుంబం నిర్వహించే పాత్ర వివరించడం
- వివిధ రకాలైన కుటుంబాలను గుర్తించడం
- కుటుంబం రూపురేఖలు మారడానికి గల కారణాలను వివరించడం
- ఒక కుటుంబంలోని సంబంధ బాంధవ్యాలని మెరుగుపరచే మార్గాలను క్రోడీకరించడం
- అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో పెరుగుతున్న జనాభా భారాన్ని సమన్వయ పరచడం.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. కుటుంబం నిర్వచించి, కుటుంబం విధులు పేర్కొనుము ?

కుటుంబం అనేది విశ్వజనీనం, వివాహితులైన ఒక పురుషుడు మరియు స్త్రీ వారి సంతానం. కుటుంబం అనేది ఒక మాటలో చెప్పాలంటే అన్ని సమాజాలలోను, ప్రపంచం అంతటా ఇలాగే కనిపిస్తుంది.

కుటుంబం అంటే దాని సభ్యులందరికీ సాధారణ నివాసం అనే అర్థం. అంటే కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఒకే ఇంట్లో నివసించడం అన్నమాట.

కుటుంబం విధులు :

1. **రక్షణ :-** జన్మించినప్పుడు శిశువు తన అవసరాలన్నింటికీ పెద్దవారిపై ఆధారపడుతుంది. కుటుంబం కేవలం పిల్లల గురించే కాక, ఇతర సభ్యులందరి గురించి కూడా జాగ్రత్తవహిస్తుంది. పిల్లలు, వ్యాధిగ్రస్తులు మరియు వృద్ధుల పట్ల శ్రద్ధ వహించడం కుటుంబం యొక్క ముఖ్యమైన విధి.

2. **మానసిక అనుబంధం :** తల్లిదండ్రులు మరియు కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యుల నుండి లభించే ఆప్యాయత మరియు ప్రేమ, అనురాగాలు ఎంతో అవశ్యం. సన్నిహిత కుటుంబాలు సమకూర్చే అనుబంధం పిల్లలను వాంఛాశీలురుగా, ప్రేమాస్పదులుగా రూపొందిస్తుంది.

3. **విద్య :** శిశువుకు కుటుంబమే మొదటి పాఠశాల. ఇక్కడే సమాజంలో చేయవలసినవి, చేయకూడనివి నేర్చుకుంటాడు. గౌరవించడం, పెద్దల యెడల విధేయంగా ఉండడం, నిజయితీగా మెలగడం మొదలైన అంశాలు ఇంట్లోనే నేర్చుకోవటం ప్రారంభమౌతుంది. సాంప్రదాయిక నైపుణ్యం ఇక్కడే అలవడుతుంది. భవిష్యత్తులో నిర్వహించబోయే పాత్రలకు కుటుంబం ద్వారా సిద్ధపడుతాడు.

4. **ఆర్థిక భద్రత :** కుటుంబం తన సభ్యులందరికి దాతగా వ్యవహరిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరికి అవసరమైన ఆహారం, ఆశ్రయం, వస్త్రాలను సమకూరుస్తుంది. ఇతర అవసరాలను కూడా తీరుస్తుంది.

5. **వినోద కాలక్షేపం :** కుటుంబ సభ్యులు ఒకరికొకరికి మిత్రులుగా వ్యవహరిస్తారు. పండుగలు – పర్వదినాలు జరుపకోవడం, కుటుంబంలో పుట్టిన రోజులు, పెండ్లి వేడుకలు లాంటి ముఖ్యమైన సన్నివేశాలు, సంఘటనలు సభ్యులకు వినోదాన్ని కాలక్షేపాన్ని కలుగచేస్తాయి.

ప్ర2. కుటుంబంలో రకాలు పేర్కొని, కుటుంబ సభ్యుల పాత్రలు – బాధ్యతలు పేర్కొనుము / విశదీకరించుము?

రెండు రకాల కుటుంబాలను గమనిస్తాం – వ్యక్తి, సమిష్టి కుటుంబం.

ప్రతి సభ్యుడూ కుటుంబంలో ఏదో ఒక పాత్ర నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యుల యొక్క వ్యక్తిత్వ వికాసం ఈ రెండూ కుటుంబాలలో భిన్నంగా ఉంటుంది.

లక్షణాలు	వ్యక్తి కుటుంబం	సమిష్టి కుటుంబం
1. శ్రమ విభజన వయస్సును బట్టి, పురుష, స్త్రీ భేదాన్ని బట్టి ఉంటుంది.	భర్త డబ్బు సంపాదించవలసి ఉంటుంది	ఆస్తిని ధనసంబంధమైన విషయాలను పురుష కుటుంబ పెద్ద చూస్తాడు.
2. స్వేచ్ఛ	పిల్లలు తమ స్వంత పనులను చురుగ్గా తామే చేసుకుంటారు. కాబట్టి వాళ్ళు ఆత్మస్థైర్యం, స్వేచ్ఛ కలవారుగా ఉంటారు. స్ఫూర్తిని పొందడం నేర్చుకుంటారు.	సభ్యులందరూ కుటుంబ కార్యక్రమాలలో ఒకరితో ఒకరు సహకరించుకుంటారు పిల్లలు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడడం అనేది నేర్చుకుంటారు

	లక్షణాలు	వ్యక్తి కుటుంబం	సమిష్టి కుటుంబం
3.	పిల్లల నిమగ్నత (జోక్యం)	కుటుంబంలో నిర్ణయాలు తల్లిదండ్రులు కలిసి తీసుకుంటారు. పిల్లలు పెద్దవారయ్యాక కుటుంబ నిర్ణయాలను తీసుకోవడంలో వారి పాత్ర ఉంటుంది	కేవలం పురుషులే నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. స్త్రీలు, పిల్లలు చాలా అరుదుగా సంప్రదించుకుంటారు.
4.	కుంటుంబ సభ్యుల మధ్య బావోద్రేక సంబంధము	ఏకాంతం ఉన్నందున భార్యభర్తల మధ్య గాఢమైన మానసిక అనుబంధాలు ఏర్పడుతాయి. పిల్లలూ – ప్రేమ, అనురాగం, సూచనలు తల్లిదండ్రుల నుండి పొందుతారు. చాలా సాన్నిహిత్యం ఏర్పరచుకుంటారు.	భర్త, భార్య గృహసంబంధమైన విషయాల్లో పాల్గొనరు. ఏకాంతం లేకపోవడంతో గాఢవైపు మానసిక అనుబంధాలు వర్ధిల్లవు పిల్లలు ఒకరికొకరు సన్నిహితులౌతారు.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. రెండు రకాల కుటుంబాల యొక్క లాభాలు పేర్కొనుము లేదా రెండు రకాల కుటుంబంలో నివసించడం లోని లాభాలు

వ్యక్తి కుటుంబంలో నివసించడం లోని లాభాలు :

1. కుటుంబ సభ్యులలో స్ఫూర్తిని, స్వేచ్ఛను, ఆత్మస్థైర్యాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది.
2. పిల్లలలో తమంత తాము నిర్ణయాలు రూపొందించడాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. దీనితో గొప్ప ఆత్మ విశ్వాసం కలుగుతుంది.
3. సభ్యులకు చాలినంత ఏకాంతత, ఒకరితో ఒకరు అంతరిత సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి అవకాశాలుంటాయి. ఫలితంగా సభ్యులతో మానసిక అనుబంధాలు గాఢంగా రూపొందుతాయి.

సమిష్టి కుటుంబంలో నివసించడం వలన లాభాలు :

1. కుటుంబ సభ్యులు సహకరించుకోవడంలో మరియు వసతి కలిగించుకోవడంలో ప్రోత్సాహం కలిగిస్తుంది.
2. తల్లిదండ్రులు చనిపోయిన సందర్భాలలో పిల్లవాడు కావలసినంత మానసికమైన మరియు ఆర్థికమైన చేయూత పొందుతాడు.
3. వృద్ధులను, నిస్సహాయులను, నిరుద్యోగులను ఆదుకుంటుంది.
4. ఆర్థికమైన రక్షణ ఎంతో ఉంది.

ప్ర2. సమిష్టి కుటుంబ విధానం విచ్ఛిన్నం కావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు ఏమి? లేదా మారుతున్న కుటుంబ నిర్మాణానికి, రూపాలను దోహదపడే అంశాలు ఏవి?

మనదేశంలో సంవత్సరాలు గడిచే కొలదీ కుటుంబ నిర్మాణం చాలా మార్పులకు లోనవుతూ వస్తుంది. వృత్తులలో, జీవన విధానంలో మార్పు వస్తుంది. దీని కారణంగా సమిష్టి కుటుంబాల నుండి వ్యక్తి కుటుంబాలుగా మారుతున్నాయి. ఈ మార్పుకు ఈ క్రింద పేర్కొన్న అంశాలు ఎలా దోహదపడతాయో చూద్దాం.

1. పారిశ్రామికీకరణ :

పూర్వం ప్రజలు వ్యవసాయం చేయడంలో నిమగ్నులై ఉండేవారు. కాని వ్యవసాయం నుండి లభించిన ఆదాయం సరిపడినంత లేని కారణంగా, కొందరు మంచి ఉద్యోగాలను వెదుక్కుంటూ పట్టణాలకు కదిలిపోయారు. పల్లెలోని యువకులు మంచి విద్యావంతులైనందు వలన వారు కూడా పట్టణాలకు గొప్ప ఆదాయం కల ఉద్యోగాలకోసం తరలివెళ్ళారు. ఈ వలస పోవడం సంప్రదాయకమైన సమిష్టి కుటుంబాలు విచ్ఛిత్తికి దారి తీసింది.

2. అధిక పరిమాణం :

సమిష్టి కుటుంబాల రూపం పెరిగి, సంభాళింప వీలు లేకపోవడంతో కొందరు కొడుకులు బయటికి పోయి వ్యక్తి కుటుంబాలను స్థాపించుకున్నారు.

3. స్త్రీ విద్య – ఉద్యోగం :

స్త్రీలు చక్కని విద్యావంతులయ్యారు. ఇంటికి వెలుపల ఉద్యోగాలు చేపట్టడం మొదలు పెట్టారు. వీరు చాలా ఆత్మవిశ్వాసం, సాహసం కలవారయ్యారు. ఇది సమిష్టి కుటుంబాల చీలికకు దోహదకారి అయింది.

ప్ర3. కుటుంబ సంబంధాలు కలిసి ఉంటే, విడగొట్టే అంశాలేమిటి?

సంబంధాలను కలిపి ఉంచే అంశాలు	సంబంధాలను విడదీసే అంశాలు
1. విశ్వాసంతో కూడిన ప్రవర్తన	1. ప్రతివారిని విశ్వసించక పోవడం
2. ఇతరుల నుండి ఏమి ఆశించకుండడం	2. ఇతరుల నుండి ఎంతో ఆశించడం
3. చిన్న తప్పిదాలను పట్టించుకోకపోవడం	3. విమర్శించడం, తగాదా పడడం
4. ఇతరుల సుఖాలకొరకు ప్రయత్నించడం	4. స్వార్థం తన క్షేమం మాత్రం చూచుకోవడం
5. పాలు పంచుకోవడం, సహకరించడం	5. ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం కలిగించుకోవడం
6. ప్రేమించడం, జాగ్రత్త వహించడం	6. చేయజాలని నిర్లక్ష్య వైఖరి కలిగి ఉండడం

ప్ర4. భారత దేశంలో మనం గమనించే కుటుంబాల రకాలు గూర్చి వ్రాయుము?

రెండు రకాల కుటుంబాలను మనం గమనిస్తాం. అవేమనగా – వ్యక్తి మరియు సమిష్టి కుటుంబం.

1. వ్యక్తి కుటుంబం :– ఈ కుటుంబంలో వివాహితులైన పురుషుడు మరియు స్త్రీ మరియు వారి పిల్లలు ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో, ఒకరు లేక అంతకన్నా ఎక్కువ అదనపు వ్యక్తులు కూడా వారితో ఉండవచ్చును.

   ఉదా : తండ్రి యొక్క పెండ్లికాని లేక విధవరాలైన చెల్లెలు.

2. **సమిష్టి కుటుంబం :** ఇందులో పురుషుడు అతని భార్య, అతని పెండ్లికాని కూతుళ్ళు, ఆయన కుమారులు, వారి భార్యలు, వారి పిల్లలు అంటారు. ఒకవేళ మనుమలకు పెండ్లి అయితే, అప్పుడు వారి భార్యలు వారి పిల్లలు కూడా సమిష్టి కుటుంబంలో భాగస్వాములే అవుతారు.

సమిష్టి కుటుంబంలో చాలా కుటుంబాలు కలిసి ఒకే కప్పు క్రింద నివసిస్తుండడం మీరు గమనిస్తారు. వారు ఒకే వంటశాల, ఉమ్మడి ఆస్తిని పంచుకుంటారు. సాధారణంగా వయస్సులో చాలాపెద్ద వ్యక్తి ఆ కుటుంబానికి యజమాని, అధిపతి,

ప్ర5. కుటుంబం విధులు పేర్కొనుము?

1. రక్షణ కల్పించడం
2. మానసిక సంబంధాలు ఏర్పరచటం
3. సభ్యులను విద్యాధికులు చేయటం
4. ఆర్థిక భద్రత కల్పించడం
5. వినోదాంశంగా వ్యవహరించడం

ఖాళీలను పూరించుము

1. భారతదేశంలో గమనింపబడే కుటుంబాలు **వ్యక్తి మరియు సమిష్టి**
2. వ్యక్తి కుటుంబం పిల్లలలో **స్వేచ్ఛ** ప్రోత్సహిస్తుంది.
3. పారిశ్రామికీకరణ వలన **వ్యక్తి** కుటుంబాలు ఏర్పడుతున్నాయి.
4. ప్రతి వ్యక్తి నడతను బట్టి కుటుంబ **సంబంధాలు** ఆధారపడి ఉంటాయి.
5. **శిశువు** అపాయకర పరిస్థితి నుండి కాపాడితే అది రక్షణ కార్యకలాపాలను తెల్పుతుంది.
6. బాలునికి సంప్రదాయమైన నైపుణ్యం బోధింపబడితే అది విద్యాసంబంధమైన **కార్యకలాపము**
7. పిల్లవాడు ప్రేమింపబడితే అది **మనోధర్మ** సంబంధమైన కార్యకలాపము
8. కుటుంబంలో ఇతర సభ్యులతో పిల్లవాడు ఆడుకుంటే అది **వినోదాత్మకమైన** కార్యకలాపము.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

9. కుటుంబం అంటే ..... పురుషుడు, స్త్రీ మరియు వారి పిల్లలు (ఎ)

   (ఎ) వివాహిత (బి) వివాహితులు కాని (సి) విడిపోయిన (డి) విడాకులు తీసుకున్న

10. కుటుంబ సభ్యులకు ..... నివాసం ఉంటుంది (బి)

    (ఎ) స్థానికమైన (బి) సాధారణమైన (సి) అందమైన (డి) విడిగా ఉన్న

11. కుటుంబం అనేది ..... లో కన్పిస్తుంది. (డి)

    (ఎ) భారతదేశంలో (బి) ప్రపంచంలో కొన్ని భాగాలు

    (సి) ప్రపంచంలో ఎన్నో భాగాలు (డి) ప్రపంచం అంతటా

12. సహజమైన సంతానం కుటుంబంలో..... (ఎ)

(ఎ) జన్మించింది (బి) తీసుకురాబడింది (సి) దత్తత తీసుకున్నది (డి) ఏదీ కాదు

13. కుటుంబంలో తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు మానసిక అనుబంధంతో..... (ఎ)

(ఎ) సన్నిహితులౌతారు (బి) దూరమౌతారు

(సి) విడిపోతారు (డి) పట్టిపట్టనట్లుంటారు

14. సమిష్టి కుటుంబంలో శ్రమ విభజన..... పై ఆధారపడి ఉంటుంది. (ఎ)

(ఎ) ఆదాయం (బి) వయస్సు (సి) లింగభేదం (డి) లింగభేదం మరియు వయస్సు

జతపరుచుము.

15. 1. కుటుంబం విధులలో ఒకటి	(సి)	(ఎ)	స్వేచ్ఛ
2. సమిష్టి కుటుంబం	(ఇ)	(బి)	పారిశ్రామికీకరణ
3. కుటుంబంలో ఇతర సభ్యులతో వ్యవహరించుట	(డి)	(సి)	విద్య
4. మారుతున్న కుటుంబ అంశం	(బి)	(డి)	వినోద కాలక్షేపం
5. వ్యక్తి కుటుంబం	(ఎ)	(ఇ)	ఆధారపడడం

17 పాఠం

పుట్టుక ఎలా ఆరంభం అవుతుంది

పరిచయం :

ఈ పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు స్వతహాగా జన్మించి ఉంటారు లేక చట్టబద్దంగా దత్తత తీసుకున్న వారైనా అయి ఉంటారు. మీరు మీ తమ్ముడు లేక చెల్లెలు పుట్టడం చూసే ఉంటారు. ఆ చిన్న శిశువు ఎక్కడి నుండి వచ్చిందా అని మీరు ఆశ్చర్యపోయారా? సరే, మీరు ఈపాఠంలో పుట్టుక ఎలా ఆరంభం అవుతుందో గర్భం ధరించడం, గర్భధారణలోని దశలు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠం చదివాక మీరు ఈ అంశాలు గమనిస్తారు.

- గర్భధారణను వివరించుట మరియు దానికి సంబంధించిన గుర్తులు మరియు లక్షణాలను గుర్తించుట
- శిశువు జననానికి ముందు మరియు తరువాత ల్లి యెడల తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
- పిండంలోని శిశువు యొక్క పెరుగుదలను వివరించుట
- శిశువు యొక్క పెరుగుదలకు దోహదం చేసే అంశాలు
- ఇంటిలో ప్రసవంనకు అవసరమైన వస్తువుల పట్టిక
- శిశు జనన సందర్భంలో శిక్షణ పొందిన మంత్రసాని అవశ్యకతను వివరించుట
- పిల్లలకు మధ్య వ్యవధిని విడుచుటలోని అవశ్యకతను నొక్కి చెప్పడం

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. గర్భధారణ నిర్వచించి, గర్భము యొక్క లక్షణాలు తెల్పుము. (లేదా) స్త్రీ తాను గర్భవతినని ఎలా గుర్తిస్తుంది? వివరింపుము.

పురుషుని శుక్రకణము, స్త్రీ అండముతో కలిసే విధానమును **ఫలదీకరణ** అంటారు. ఈ ఫలదీకరణం జరిగిన వెంటనే గర్భధారణ ప్రారంభం అగును.

గర్భము యొక్క లక్షణాలు

1. స్త్రీ బహిష్టు కావటంను కోల్పోతుంది. ఇదే మొదటి సంకేతం ఉదయం జబ్బుపడినట్లుండడం లేక వికారం, వాంతి అయ్యే భావన కలిగించడం
2. మూత్ర విసర్జన తరచుగా పెరగడం
3. పాలిండ్లలో మార్పు – లావెక్కుతాయి, చనుమొనలు లావెక్కి ప్రముఖంగా రూపొందుతాయి.
4. కొన్ని జీర్ణసంబంధమైన మార్పులు కూడా ఉండవచ్చు.

(ఎ) మట్టిబెడ్డలు, చాక్ పలక/ బలపం ముక్కలు తినటం.

(బి) పులుపు ఆహార పదార్ధలయిన పచ్చళ్లు, చింతపండు మొదలైన వాటిని ఇష్టపడుతారు.

ప్ర2. గర్భకోశంలోని పిండం పెరుగుదల/ మార్పులు వివరింపుము?

తల్లి గర్భములోని పిండము సుమారు 9 నెలలు వరకు గర్భాశయంలో ఉంటుంది. ఈ 9 నెలల్లో ఎన్నో మార్పులు గమనిస్తాం. అవి మూడుగా విభజింపవచ్చు.

మొదటి 3 నెలలు లేక మొదటి త్రైమాసికం.

1 పిండం గర్భాశయ గోడకు అతుక్కుంటుంది.

2 పిండం రక్షణ, పోషణ కొరకు అపరాయు కోశం (Amniotic sac) జరాయువు (Placenta), నాభిరజ్జువు (umbilical cord) ఏర్పడుతాయి.

3. బాహ్య మరియు అంతర్గత అవయవాలు రూపొందుతాయి.
4. పిండం యొక్క లైంగికత్వము తెలుస్తుంది.

3–6 నెలలు లేక రెండవ త్రైమాసికం :

1. పరిమాణంలో త్వరితమైన అభివృద్ధి
2. పిండం కదలడం ఆరంభిస్తుంది
3. మెదడు మరీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.
4. పిండం కాంతికి, ధ్వనికి ప్రతి స్పందిస్తుంది.

6-9 నెలలు లేక మూడవ త్రైమాసికం :

1. పరిమాణములో పెరుగుదల కొనసాగుతుంది.
2. పిండం ఈ సమయంలో జన్మిస్తే సజీవంగా ఉంటుంది.
3. ప్రతి రక్షకాలు (antibodies) తల్లి నుండి పిండంలోకి చేరి, శిశువు జన్మించాక వ్యాధులు నుండి కాపాడుతాయి.

జన్మించడానికి వీలుగా తొమ్మిదవ నెల చివర పిండం తలక్రిందులుగా మారుతుంది.

ప్ర3. గర్భము సమయంలో స్త్రీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త లేదా జనన పూర్వం శ్రద్ధ.

గర్భవతి అయిన స్త్రీ కనీసం నెలకు ఒకసారి అయినా గర్భధారణం నుండి మొదటి ఎనిమిది నెలలు డాక్టరుని సంప్రదించాలి. చివరి నెలలో వారానికి ఒకసారి డాక్టరును సంప్రదించాలి. ఈ క్రింది విషయాలలో జాగ్రత్త వహించాలి.

1. పోషణ :

(ఎ) సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

(బి) ఉదయం వేళ అవాంఛనీయతను తొలగించడానికి కాల్చిన రొట్టెను కాని బిస్కెట్లను కాని ఉదయం లేచే ముందు తినాలి.

(సి) మలబద్ధకతను తొలగించడానికి – పండ్లు – ముడి పదార్థాల సమ్మేళనం తీసుకోవాలి. పుష్కలంగా ద్రవపదార్థాలు త్రాగాలి.

అరటి – బొప్పాయి పండ్లు చాలా ఉపయోగకరము.

(డి) క్రమబద్ధమైన సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మసాలా, వేపుడు ఆహారం తీసుకోవడం వలన జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి వాటిని వదిలివేయాలి.

(ఇ) అల్పాహారాలు తీసుకోవడం ఎంతో మేలు. రోజులో చివరి భోజనాన్ని నిద్రించుటకు 2-3 గంటలకు ముందుగానే తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి.

2. బరువు

గర్భవతిగా ఉన్నకాలంలో 9 నెలలో ఆమె 8-10 కేజీల బరువు పెరుగుతుంది. బరువు పెరగడం ఆగినా, ఒకేసారి చివరి నెలలో బరువు పెరుగుదల ప్రమాదకరమైన గుర్తు.

3. మందులు :

గర్భవతియైన స్త్రీ మందులు వాడడం మానివేయాలి. ఎందుకంటే మందు గర్భంలోని పిండం దాకా ప్రయాణిస్తుంది. అవి అపాయకరం. పుట్టబోయే శిశువుకు ధనుర్వాతం నిరోధించుటకు గర్భిణీ స్త్రీ 7వ మరియు 8వ నెలలో ధనుర్వాత సంబంధమైన టీకా మందు తీసుకోవాలి.

4. దుస్తులు :

చాలా వదులైన, సుఖకరమైన దుస్తులను ధరించాలి. ఉదరం వద్ద బిగుతు వస్త్రాలను కట్టుకుంటే గర్భస్థ పిండం అభివృద్ధి చెందడానికి అవరోధం కలుగుతుంది.

5. వ్యాయామం :

చాలా చురుగ్గా ఉండాలి. సాధారణ పనులు కొనసాగించాలి. తగినంత విశ్రాంతి కావాలి. చేతులు, కాళ్ళు వాపు కన్పిస్తే ఆమె నేలపై పడుకొని పాదాలను కొంచెం పైకెత్తి ఉంచాలి.

ప్ర4. పెరిగే పిండంపై ప్రభావం చూపే కారకాలు వివరింపుము?

1. తల్లి ఉద్రేకాలు గర్భస్థ పిండంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

గర్భవతి చికాకు పడితే ఆమె గ్రంధుల నుండి కొన్ని రసాయనాలు ఆమె రక్తంలోకి విడుదల అవుతాయి. ఈ రసాయనాలు పెరిగే పిండంపై ప్రభావితం చేస్తాయి. దీని కారణంగా పుట్టిన తరువాత ఈ శిశువు వేగంగా కోపం వచ్చే స్వభావంతో వుండును. అందుచేత తల్లి ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. నివారించాలి.

2. తల్లి తీసుకునేఆహారం బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది?

రీ చక్కగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి. లేకపోతే శిశువు బలహీనంగా పుట్టుతాడు. అలాంటి శిశువు త్వరలో వ్యాధికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

3. 20-35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు బిడ్డను కనేందుకు సరి అయినది.

20 సం॥ లకు ముందు స్త్రీ ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ అంతగా అభివృద్ధి చెంది ఉండదు. మరియు 35 సం॥ల తర్వాత ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ కొద్దిగా బలహీనం అవుతుంది. 20 సం॥లకు తక్కువ లేదా 35 సం॥లకు ఎక్కువ వున్న స్త్రీకి గర్భధారణ సమయంలో ఎన్నో చిక్కులు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

4. మందులు (ఔషధాలు) జరాయువు ద్వారా ప్రవహించి, శిశువుపై ప్రభావంను చూపుతాయి.

జరాయువు కుడ్యం చాలా పలుచగా ఉన్నందున, కొన్ని మందులు, జరాయువు ద్వారా శిశువులోనికి ప్రవేశిస్తాయి. మందులు వాడే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఎక్స్‌రేలకు కూడా దూరంగా ఉండాలి. ఇవి పిండంనకు హాని కలిగిస్తాయి.

అతి ధ్వనులు : అధిక పౌనఃపున్యం గల అతిధ్వని తరంగాల సాధనం ద్వారా గర్భస్థ పిండం పెరుగుదల, ఆరోగ్యం గుర్తించడానికి వీలవుతుంది. ఇది చాలా సురక్షితమైన విధానం. పిండంలో లోపమున్న తెలుసుకోవడంలో ఉపకరించే సాధనం.

5. రోగక్రిములు :

వీటి ప్రభావం శిశువుపై ఉంటాయి. జర్మన్ మశూచి, ఎయిడ్స్ వంటి జబ్బులు పిండానికి హాని కలిగించవచ్చు. అంటువ్యాధుల బారిన పడుకుండా చూసుకోవాలి.

6. ఆల్కహాలు, కెఫీన్, పోగాకు మొ॥నవి.

ఇవి రక్తంలో ప్రవేశించి పిండంకి తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి.

5ప్ర. తల్లిపాలు – డబ్బాపాలు మధ్య వ్యత్యాసాలు తెల్పుము ?

తల్లిపాలు	డబ్బాపాలు
1. ఇతర పాలకంటె మంచివి. బిడ్డకు అవసరమైన సమతుల్యత వీటిలో వుంటుంది.	1. తల్లిపాలంత మంచివి కావు.
2. స్వచ్ఛమైనవి. వ్యాధి వస్తుందనే భయం ఉండదు.	2. అంటు వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చు వేరే వ్యాధులు రావచ్చు.
3. శీతోష్ణస్థితి ఎప్పుడు చక్కగా ఉంటుంది	3. తగిన శీతోష్ణస్థితి చూసుకోవాలి.
4. ఆంటీబాడీస్ ఉంటాయి. ఇవి బిడ్డను జబ్బుల నుండి కాపాడుతాయి.	4. ఇవి ఉండవు (సాధారణంగా)
5. ప్రేమానుబంధం ఏర్పడును. (తల్లి – బిడ్డ మధ్య)	5. అంత ఎక్కువగా కనబడదు. (ఎవరైనా పాలు తాపించవచ్చు).

ప్ర6. గాయత్రి 5వ నెల గర్భవతి. ఆమె తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను పేర్కొనుము?

1. పిండం కదలికలు ఆరంభమౌతాయి కనుక వాటిని గమనించుకుంటుండాలి.
2. అభివృద్ధి (పిండం) వేగంగా ఉంటుంది కనుక మంచి పోషకాహారం తీసుకోవాలి.
3. పిండం కాంతి, ధ్వనికి ప్రతిస్పందిస్తుంది కనుక ఈ జాగ్రత్తలో ఉండాలి.
4. మలబద్దకం లేకుండా – ముడి పదార్థాల సమ్మేళనం, పండ్లు పుష్కలంగా తీసుకోవాలి.
5. స్త్రీ బరువును గమనించుకుంటుండాలి.
6. సుఖకరమైన దుస్తులను ధరించాలి.
7. చురుకుగా, తన పనులు చేసుకోవాలి.
8. కాళ్ళలో వాపు లేకుండా చూసుకోవాలి ఉంటే ఉప్పు తగ్గించాలి. పాదాలు పైకెత్తి ఉంచాలి.

ప్ర7. గర్భిణీ స్త్రీ ఈ క్రింది పనులను ఎందుకు చేయాలో క్రీయాశీలత జవాబులు వ్రాయుము?

1. పక్కమీద నుండి లేచేటప్పుడు ఉదయం – ఏదైనా తినాలి		వికారం, వాంతులు, అవాంఛనీయత తొలగించడానికి
2. అరటి – బొప్పాయి పండ్లు తినాలి	–	మలబద్ధకం తొలగించడానికి
3. సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి	–	శిశువు ఆరోగ్యవంతునిగా పెరుగుటకు
4. మసాలాలో కూడిన వేపుడు మానాలి	–	జీర్ణక్రియ దెబ్బతినకుండా ఉంటానికి
5. ఒకే మారు అధిక ఆహారం వద్దు	–	అల్పాహారాలు తీసుకోవడం మేలు
5. ధనుర్వాతం టీకా మందు తీసుకోవాలి	–	7,8 నెలల్లో గర్భిణీ స్త్రీ పుట్టబోయే బిడ్డకు ధనుర్వాతం నిరోధించుటకు తీసుకోవాలి.
6. నిత్యకృత్యం కొనసాగాలి	–	చురుగ్గా ఉండుటకు సుఖప్రసవం కొరకు.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ఇంటిలో ప్రసవ సమయంలో అవసరమైన వస్తువులు తెల్పుము?

1. పరిశుభ్రమైన పెద్ద వస్త్రం
2. అంటీసెప్టిక్ సబ్బు
3. చేతులను, వేలిగోళ్ళను పరిశుభ్రం చేసే బ్రష్
4. శుభ్రమైన, దూది (Cotton)
5. కొత్త రేజర్ బ్లేడు (నాభిరజ్జువు కోసేందుకు)
6. మరిగించిన స్వచ్ఛమైన బట్ట
7. రెండు రిబ్బనులు లేక శుభ్రమైన బట్ట (నాబిరజ్జువు కట్టడానికి)
8. టార్చిలైట్

ప్ర2. కొత్తగా పుట్టిన పాప/ బిడ్డ (జన్మించిన తరువాత) జాగ్రత్తలు పేర్కొనుము

1. కొత్తగా పుట్టినప్పుడు బిడ్డ సాధారణంగా 17–19 అంగుళాల పొడవు వుండి 2.5 కేజీ బరువు ఉంటాడు.
2. శరీరంపైన వెన్నవంటి తెల్లని పదార్థం ఆవరించి ఉంటుంది.
3. ముడుతలుగా ఉంటుంది. వెంట్రుకలుంటాయి. గర్భంలో ఇవి బిడ్డను కాపాడుతాయి. కొద్ది కాలం కాగానే ఇవి రాలిపోతాయి.
4. దాదాపు 16 గంటలు నిద్రపోతాడు, కొద్దిసేపు ఏడుస్తాడు, తరచుగా పాలు త్రాగుతాడు.
5. బిడ్డ చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. మొదటి సం।లో చాలా మంది పసిపిల్లలు చనిపోతూ ఉంటారు. చాలా జాగ్రత్త వహించాలి.
6. బొడ్డు త్రెంచిన దగ్గర పొడిగా ఉండేలా చూడాలి.
7. జన్మించగానే శరీరంపై జున్ను వంటి పదార్థం ఆంటిసెప్టిక్ లాంటిది. దీన్ని తొలగించవద్దు. రెండు మూడు రోజులలో అదే రాలిపోతుంది.
8. గోరు వెచ్చని నీటిలో మృదువైన సబ్బుతో స్నానం చేయించాలి.
9. జన్మించిన మొదటిరోజు నుండే తల్లిపాలు పట్టాలి. మొదట వచ్చే కోలోస్ట్రమ్ పట్టాలి.

ప్ర3. బిడ్డల మధ్య ఎడమ యొక్క ప్రాముఖ్యత తెల్పుము?

1. తల్లి/గృహిణి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతుంది.
2. ఎడమ తక్కువైతే తల్లి తన పిల్లలను జాగ్రత్తగా చూసుకోలేదు.

   దీనితో పిల్లలు రక్షణ లేని వారుగా, ప్రేమ కోల్పోయిన వారుగా భావిస్తారు.
3. వెంటవెంటనే బిడ్డలు ఉంటే తల్లి వారి మీద తగిన శ్రద్ధ వహించలేదు.
4. చిన్న కుటుంబం అయితే పిల్లల అవసరాలను చూసుకోగలరు.

   చక్కని విద్య, మంచి శిక్షణ లభిస్తుంది.
5. ఇద్దరు పిల్లల మధ్య కాలవ్యవధి కనీసం 3,4 సం।లైన ఉండాలి.

ప్ర4. గర్భవతులైనప్పుడు ముఖ్యంగా గుర్తించవలసిన విషయాలు ఏవి?

గర్భంలో ఉన్నది ఒక శిశువా, అంతకన్నా ఎక్కువ మందా.

ప్ర5. ఏ సందర్భాలలో కవలలు జన్మిస్తారు?

అండం, శుక్రకణం కలిసే విధానమును ఫలదీకరణ అంటారు.

1. కొన్ని సార్లు ఒకటి కన్నా ఎక్కువ అండాలు ఫలదీకరణ చెందుతాయి.

2. కొన్ని సార్లు ఫలదీకరణ తరువాత కణము చీలిపోతుంది.

ప్ర6. అతిధ్వనులు అనగా నేమి? దీని వలన ఏమి తెలుసుకోగలము?

అధిక పౌనఃపున్యంగల అతిధ్వని తరంగాల సాధనం ద్వారా గర్భస్థ పిండం పెరుగుదల, ఆరోగ్యం గుర్తించడానికి వీలవుతుంది.

సాధనం : ఇది చాలా సురక్షితమైన విధానం. ఏ విధంగాను పుట్టే బిడ్డకు హాని కలిగించదు. చాలా ప్రాథమిక దశలో గర్భస్థ పిండంలో ఏ లోపమున్న తెలుసు కోవడంలో ఎంతో ఉపకరించే సాధనం.

ప్ర7. త్రెంచిన బొడ్డు గురించి జాగ్రత్తలు తెల్పుము?

కోసిన బొడ్డు వ్యాధుల నుండి రక్షించే అతి ముఖ్యమైన మార్గము –

1. దానిని పొడిగా ఉండేలా చూడడం.

2. ఇల్లు పరిశుభ్రంగా ఉండి, ఈగలు లేకుండా ఆ భాగాన్ని మూసివేయకుండా గాలి తగిలేట్టు ఉంచాలి.

ప్ర8. పసిబిడ్డకు స్నానం ఎలా చేయిస్తారు?

గోరువెచ్చని నీటిలో మృదువైన సబ్బుతో బిడ్డకు రోజూ స్నానం చేయించాలి. కార్డ్ దగ్గర జాగ్రత్త వహించాలి.

ప్ర9. కోలోస్ట్రమ్ అనగా నేమి?

మొదటి రెండు రోజులు తల్లి (ప్రసవించిన) రొమ్మునుండి వచ్చే పసుపు వన్నెపాలు. దీనిలో ఆంటీబాడీస్, ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి బిడ్డకు అంటువ్యాధుల నుండి కాపాడుతాయి. ఈ పాలలో చాలా ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి.

ఖాళీలను పూరించుము :

1. శుక్రకణము, అండముతో కలిసే విధానము **ఫలదీకరణము**
2. ఫలదీకరణము చెందిన అండమును **పిండము** అంటారు.
3. సుమారు / సాధారణంగా 9 నెలలు వరకు పిండం **గర్భాశయం**లో ఉంటుంది.
4. పిండము యొక్క రక్షణ మరియు పోషణ కొరకు **అపరాయుకోశం, జరాయువు, నాభిరజ్జువు** ఏర్పడుతాయి.
5. పిండం పెరుగుదల, ఆరోగ్యం గుర్తించడానికి ఉపకరించే సాధనం **అతిధ్వనులు**

6. 20 సం॥లకు తక్కువున్న గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువ చిక్కులు ఉంటాయి.

7. 35 సం॥లకు ఎక్కువవున్న గర్భధారణ సమయంలో **ఎక్కువ చిక్కులు** ఉంటాయి.

8. పుట్టినబిడ్డ సాధారణ పొడవు **17-19** అంగుళాలు

9. పుట్టినబిడ్డ సాధారణ బరువు **2.5** కి.గ్రా

10. పసుపు వన్నెపాలు ప్రసవం తరువాత తల్లిరొమ్మునుండి వచ్చేవి **కోల్‌స్ట్రమ్.**

11. ఇద్దరు పిల్లల మధ్య కాల వ్యవధి కనీసం **3.4 సం॥లైన** ఉండాలి.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

12. ఫలదీకరణం చెందిన అండం దానంతట అదే దీని యొక్క ఆవరణకు అతుక్కుంటుంది. (బి)

(ఎ) యోని (బి) గర్భాశయం (సి) జీర్ణాశయం (డి) ఏదీ కాదు

13. గర్భధారణ సమయంలో మూత్ర విసర్జన తరచుగా అవుతుంది (బి)

(ఎ) తగ్గుదల (బి) ఎక్కువ (సి) నిలకడగా ఉంటుంది (డి) ఏదీ కాదు

14. శిశువు యొక్క లింగనిర్ధారణ జరుగుతుంది (సి)

(ఎ) జన్మించినప్పుడు(బి) 3వ త్రైమాసికంలో (సి) గర్భధారణవేళ (డి) మొదటి

15. మొదటి మారు గర్భవతియైన స్త్రీ వయస్సు మధ్యన ఉండాలి (బి)

(ఎ) 15-25 (బి) 20-25 (సి) 25-30 (డి) 30-35 సం॥

16. గర్భవతి అయిన సమయాన స్త్రీ సరైన ఆహారం తీసుకుంటే కి అవకాశాలుంటాయి (బి)

(ఎ) గర్భస్రావంకావడానికి (బి) పిల్లవాడు క్షేమంగా ఉండడానికి

(సి) నెలలు నిండక ముందే పుట్టడానికి (డి) పిల్లవాడు మానసికంగా బలహీనుడు కావడానికి.

17. ఏ జబ్బులు గర్భధారణ సమయంలో బిడ్డను బాధించదు (సి)

(ఎ) మశూచి (బి) తట్టు (సి) సాధారణ జలుబు (డి) ఎయిడ్స్

18. గర్భవతిగా ఉన్న వేళ స్త్రీ గా ఉండడం అవసరం (ఎ)

(ఎ) సంతోషంగా (బి) చికాకుగా (సి) గంభీరంగా (డి) మందులువాడుతూ

19. కుటుంబ నియంత్రణ ఈ విషయం గురించి నిర్ణయం తీసుకోవడం (బి)

(ఎ) పిల్లలు ఉండకూడదు (బి) పిల్లలు ఎప్పుడు కావాలి

(సి) మగపిల్లలని ఎలా పొందాలి (డి) ఆడపిల్లలని ఎలా తొలగించుకోవాలి

20. గర్భిణీ స్త్రీ ప్రసవించగానే (బి)

(ఎ) తల్లి ఆరోగ్యం, బిడ్డ ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది (బి) కుటుంబం ఆనందిస్తుంది

(సి) తల్లిదండ్రుల నుండి శ్రద్ధ పొందుతారు. (డి) పిల్లలు కలిసి ఆడుకుంటారు.

21. ఇద్దరు బిడ్డల మధ్య వయసు బేధం ఎంత ఉండాలి (డి)

(ఎ) 9 నెలలు (బి) 2 సం॥ (సి) 1 సం॥ (డి) 3-4 సం॥

జతపరుచుము

22. 1. అపరాయుకోశం (Amniotic Sac)	(సి)	(ఎ)	ఫలదీకరణ చెందిన అండము
2. అతి ధ్వనులు (Ultra Sound)	(ఇ)	(బి)	వీటి ద్వారా రసాయనాలు పిండం రక్తం లోకి ప్రవేశించును
3. కొల్‌స్ట్రమ్	(డి)	(సి)	పిండము రక్షణ కొరకు
4. పిండము	(ఎ)	(డి)	పసుపు వన్నె పాలు
5. జరాయువు (Placenta)	(బి)	(ఇ)	పిండంలో లోపం తెలుసుకొనే సాధనం

18 పాఠం

బిడ్డ పెరుగుదల - వికాసం సంబంధమైన భావన - సూత్రాలు

పరిచయం :

కొత్తగా పుట్టిన బిడ్డ – బలహీనంగా కనిపిస్తుంది. అయినా ఎంతో శక్తి కలిగి ఉంటుంది. శ్వాసించగలదు, జీర్ణించుకోగలదు, ఉష్ణోగ్రత ఆధీనంలో ఉంచుకోగలదు, తన అవసరాలను తెలుపగలదు. కాలం గడిచే కొలది బిడ్డ ఎత్తు, బరువు, శరీరంపై నియంత్రణ, భావ్యక్తీకరణ ఆలోచన బయటి ప్రపంచంతో సంబంధం మొదలైన అంశాలలో చాలా వేగవంతమైన మార్పు వస్తుంది. ఈ పాఠంలో – ఈ మార్పు ఎలా జరుగుతుంది, బిడ్డ వికాసం దేని గురించి ఈ అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

- పెరుగుదల – వికాసం – నిర్వచన
- పెరుగుదల – పరిణితి – మధ్యగల భేదం
- పరిణితిలో వివిధ రకాలు
- పరిణితిలో సూత్రాలు
- వికాసంలో దెబ్బతినే అంశాలు

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. పెరుగుదల, వికాసం నిర్వచించి వివిధ వికాసాల గూర్చి తెల్పుము?

పెరుగుదల : పరిమాణాత్మకమైన మార్పును పెరుగుదల అంటారు.

ఉదా : ఎత్తు, బరువు

వికాసం : గుణాత్మకమైన మార్పును వికాసం అంటారు. ఈ మార్పును మనం గణించలేము, తూచలేము. ఇది జీవిత కాలమంతా కొనసాగుతుంది.

ఉదా :- బిడ్డ తనతోటి వయసు వారితో చేరడంలో వాళ్ళతో స్నేహం చేయడంలో వర్ధిల్లిన శక్తిని గణించలేము.

వికాసంలో విధాలు :

ఎ) **శారీరకమైన వికాసం:**

ఎత్తు – బరువు – బలము మొదలైన వానిలో వచ్చే మార్పులు – వీనిని భౌతికమైన పెరుగుదల అని వ్యవహరిస్తారు. నిలబడగలిగే శక్తి – పరిగెత్తడం, దూకడం ఒంటికాలిపై జాగ్రత్తగా నిల్చోవడం – ఇవన్నీ శారీరక వికాసానికి ఉదాహరణలు.

బి) **సాంఘిక – వికాసం :**

బిడ్డ తల్లిని గుర్తింపగలుగడం, ఇంటిలోని ఇతర సభ్యులను గుర్తుపట్టడం నేర్చుకుంటుంది. కొంచెం పెరిగి పెద్దయ్యాక తనచుట్టూ ఉన్న ఇతర పిల్లలని గుర్తించి, ఆట్లాడటం ఇష్టపడతారు.

సి) **ఉద్వేగ వికాసం :**

ఏడవడం, భయపడటం, ప్రేమ చూపించడం మనం చిన్న పిల్లవానిలో గమనిస్తాము. దీనినే 'ఉద్వేగాలు" అంటారు. ఈ ఉద్వేగాలు వయసును బట్టి మారుతుంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్ది వాళ్ళు తమ ఉద్వేగాలను అదుపులో పెట్టుకుంటారు. ఈ మార్పులనే ఉద్వేగ వికాసం అంటారు.

డి) **సంజ్ఞానాత్మక వికాసం :**

ఆలోచన, గుర్తించడం, జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం, గ్రహింపగలగడం, ఆదేశాలను అనుసరించడం, చదరాలతో ఇల్లుకట్టడం, ఆటవస్తువులతో, ఆడుకోవడం, నడవడులను అనుకరించడం, ప్రశ్నలు వేయడం, సమాధానాలు రాబట్టడం వంటి ప్రక్రియలు సృజనాత్మక వికాసానికి సంకేతాలు, పెరుగుతూ ఉంటే అవన్నీ వాళ్ళలో కనిపిస్తాయి.

(ఇ) **భాషా వికాసం :**

పిల్లవాడు తన భావాలను తెలుపడానికి ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకోవడానికి, వినియోగించే సామర్థ్యాన్ని భాషా వికాసం అంటారు. ధ్వనులు చేయడం, చిన్న పదాలు మాట్లాడడం, చిన్న వాక్యాలు, ఆ తరువాత సంక్లిష్టమైన పెద్ద వాక్యాలు ఇలా భాషాభివృద్ధి జరుగుంది.

(యఫ్)**నైతిక వికాసం :**

తప్పు, ఒప్పు తారతమ్యం గుర్తింపగలగడం, అనుకూల, ప్రతికూల విలువలు గ్రహించే శక్తిని నైతిక వికాసం అంటారు.

ప్ర2. వికాసంను ప్రభావితం చేసే కారకాలు వివరింపుము?

1. అనువంశికత :

అండము, శుక్రకణం రెండూ సన్నని పోగువంటి నిర్మాణాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని 'క్రోమోజోమ్స్' అంటారు. దీనిపై చిన్న చిన్ని రేణువులుంటాయి. వీనిని 'జీన్స్' అంటారు. ఈ జీన్స్‌లో కన్నుల రంగు, వెంట్రుకల రంగు, ముఖ కవళికలు, చర్మం రంగుకు సంబంధించిన సమాచారం ఉంటుంది. ఈ జీన్స్ తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమిస్తాయి. ఈ అనువంశిక లక్షణాలు పిల్లవానిలోని రకరకాల సామర్థ్యాలను నిర్ధారిస్తుంది.

ఉదా : మేధాస్థాయి, సంగీత జ్ఞానము, ఆటల పట్ల ఆ శక్తిని జీన్స్ నిర్ధారిస్తాయి.

2. పరిసరాల స్థితి :

మన చుట్టూ వ్యాపించి ఉన్న దాన్ని పరిసరాల పరిస్థితి అంటాము. తల్లిదండ్రులు, సంతతి ఇతర జనం, స్వంత వస్తువులు, ఆట వస్తువులు, ఇవన్నీ మన పరిసరాలలోని భాగాలు. శీతోష్ణస్థితి, ఆహారం, సౌకర్యాలు, పెరగడానికి వికాసం చెందడానికి మీకున్న సౌకర్యాలు ఇవన్నీ కలిసి పరిసరాలౌతాయి. ఈ పరిసరాలలోని అంశాలు అభివృద్ధికి దోహదపడుతాయి.

(ఎ) బిడ్డ ఆరోగ్యానికి దోహదపడే అంశాలు :

బిడ్డ పుష్టికరమైన మంచి ఆహారం చక్కగా తింటే, జబ్బుల నుండి సంరక్షణ పొందితే జననం కంటే ముందు చక్కగా అభివృద్ధి చెందితే, అతడు తన అంతర్గత శక్తుల మేరకు వికాసం చెందే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

(బి) అభ్యసించే అవకాశాలు :

చుట్టూరా ఉన్న వాతావరణంలో స్వేచ్ఛ, చురుకైన పనులలో పాల్గొనే అవకాశాలు బాగా ఉంటే బిడ్డ ఎక్కువగా నేర్చుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

(సి) బిడ్డను పెంపొందించే పద్ధతులు :

మనం పిల్లవానిని పెంచే విధానంపై వాడిని పెంపొందించే విధానం ఆధారపడి ఉంటుంది. బిడ్డను పెంపొందించే విషయం వ్యక్తిగతమైన విలువలపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. బిడ్డను పెంపొందించే విధానాలు ప్రాతి పదికగా ఉంటుంది.

బిడ్డను పెంపొందించే విధానాలు ప్రాతిపదికగా మూడు

1. ఆటో క్రాటిక్ (తల్లిదండ్రులు చెప్పినట్లు పిల్లలు చేయుట)
2. డెమోక్రాటిక్ (తండ్రి మార్గదర్శి కాని పిల్లవాడు తన అభిప్రాయాలు వెల్లడిస్తాడు)
3. పర్‌మిస్సివ్ (పిల్లవాడు తన కిష్టం వచ్చినది చేయడానికి తల్లిదండ్రులు అనుమతిస్తారు.)

(డి) పెరగడానికి స్థలం :

భౌతికమైన, సృజనాత్మక వనరుల కలిగిన స్థలం ఉంటే వికాసాభివృద్ధికి అనుకూలం

ప్ర3. వికాస సూత్రాలను చర్చించుము

1. వికాసంలో మార్పు ఉంటుంది :

అభివృద్ధి లేదా మార్పు దీనిని మనం స్పష్టంగా చూడవచ్చు. ఉదా : తల యొక్క కొలతలో, చేతుల, పాదముల యొక్క పొడవులో శరీరానికి సంబంధించిన నిష్పత్తిని చూడగలం/ గమనించగలం.

2. వివిధ రకములైన వయసు స్థాయిలలో వికాసం వేగము భిన్నముగా ఉంటుంది :

మొదటి ఆరు సంవత్సరాల జీవితంలో భౌతికమైన (శారీరకమైన) వికాసం చాలా వేగవంతంగా ఉంటుంది. తరువాత కొద్ది సంవత్సరాలలో ఈ అభివృద్ధి దశ సన్నగిల్లుతుంది. వికాసంలోని ఈ భేదాన్ని వికాసం యొక్క వేగం అని అంటారు. ఇది వయస్సు యొక్క స్థాయిని బట్టి భిన్నంగా ఉంటుంది.

3. వికాసం వరుసక్రమంతో క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది :

అన్ని రకాల వికాసాలు ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతిని, విధానాన్ని పాటిస్తాయి.

ఉదా: 1. ఏ పిల్లవాడు తాను కూర్చొనక ముందు నడవజాలడు.

2. మొదట చిన్న మాటలు నేర్చుకొని తర్వాత వాక్యాలు ఉపయోగిస్తాడు.

3. సులభమైన విషయాలు తెలుసుకున్న తరువాతనే క్లిష్టమైన అంశాలను గ్రహింపగలుగుతాడు.

4. వికాసం శిరోభాగం నుండి క్రిందకు జరుగుతుంది:

శిశువు మొట్టమొదటి సారిగా చేయగలిగేది తలను నిలుపగలుగడం అనే విషయం మీరు గమనించే ఉంటారు. తరువాత శిశువు ప్రక్కలో మరో వైపు దొర్లుతాడు. ఆ తర్వాత లేచి కూర్చోవడం, ఆపై నిల్చోని, నడవగలగడం.

మొదటి ఇది తల ఆవరణంలో అభివృద్ధి చెందడం కారణంగా జరుగుతుంది. తరువాత మొండెము నందు, చివరకి క్రింది స్థలంలో అనగా పాదాలలో జరుగుతుంది.

5. వికాసం, శరీర కేంద్ర స్థానము నుండి వెలుపలకు సంభవిస్తుంది?

మొదట పసివాడు తన శరీరాన్నంతటిని దీని కోసం ఉపయోగిస్తాడు. క్రమంగా చేతులను చాపి వస్తువును తీసుకోవడం కోసం ప్రయత్నిస్తాడు. తరువాత తన చేతులతో వస్తువులను పట్టుకోవడం నేర్చుకుంటాడు. చివరికి తన వ్రేళ్ళను వాడడం ఎలాగో గ్రహిస్తాడు.

6. వికాసంలో వ్యక్తిగత తేడాలు ఉన్నాయి.

ఒకే రకమైన లక్షణాలు మరియు భేదాలు వారి వికాసంలో ఉన్నాయి. శరీర నిర్మాణం ఒకే విధంగా ఉంది. ఒకరు ధారాళంగా మాట్లాడగలడు, మరొకడు ఇంకా నేర్చుకుంటున్నందున మందకొడిగా మాట్లాడగలడు. ఈ బేధాలు వారి వికాస వేగాన్ని బట్టి త్వరితగతిని బట్టి ఉంటాయి.

7. వికాసం పరిపక్వత మరియు నేర్చుకోవడం యొక్క ఫలితము :

పరిపక్వత అంటే పసివానిలో నిక్షిప్తమై ఉన్న శక్తివంతమైన లక్షణాలను వెలువరించుట. ఇది వారసత్వం వల్ల సంక్రమిస్తుంది.

ఉదా:- కూర్చోవడం, నడవడం, సంబళించుకోవడం, కొంత సమయం తర్వాత ఏ పనికైన హాజరు కావడం ఇవన్నీ వారసత్వంతో సంక్రమించేవే.

శారీరకంగా పరిపక్వత చెందితేనే గాని ఏదైన పనిని చేయజాలరు.

ఉదా : 6 నెలల పాప నడవాలని ప్రయత్నించినా నడవజాలదు. కారణం నడిచేంత పరిపక్వత చెందలేదు.

మరొకటి - కృషి చేయనిదే అంటే ప్రయత్నము మరియు అభ్యాసము అను ఈ రెండు ప్రక్రియల నుండి సంక్రమించిన ఏదైన ఫలితము ఉంటుంది.

ఉదా: సైకిల్ ఎలా త్రొక్కలో నేర్పనిదే, కృషి చేయనిదే సైకిల్ నడపలేరు.

ప్ర4. ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన కథనాలకు అభివృద్ధి సూత్రాలేవి వర్తిస్తాయో తెలుపుము?

1. రాం, శ్యాం ఇద్దరికి 5 సం।। ల వయస్సు, రాం, శ్యాం కన్న పొడవు, మరియు తక్కువ మాట్లాడుతాడు.

వికాసంలో వ్యక్తిగత తేడాలు ఉంటాయి. రాం, శ్యాం లో భేదాలు వారి అనువంశికత లక్షణాలను బట్టి, వారి వికాస వేగాన్ని బట్టి, త్వరితగతిని బట్టి ఉంటాయి.

2. సీత 'అమ్మ, నాన్న' అని పలికేది చిన్నప్పుడు, ఇప్పుడు పూర్తి వాక్యాలను మాట్లాడగలదు.

వికాసం వరుసక్రమంతో క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. మొదట సులభమైన లేదా చిన్న మాటలు ఉపయోగించి తరువాత వాక్యాలను, క్లిష్టమైన అంశాలను గ్రహింపగలిగి మాట్లాడగలరు.

3. స్వీటీ తన ఆటవస్తువును తీసుకోవడానికి చెయ్యినంత వాడేది కాని, ఇప్పుడు కేవలం వేళ్ళతో దాన్ని తీసుకోగలుగుతుంది?

వికాసం, శరీర కేంద్రస్థానము నుండి వెలుపలకు సంభవిస్తుంది. మొదట శరీరాన్నంతటిని ఉపయోగిస్తుంది. క్రమంగా చేతులు చాపి వస్తువును తీసుకుంటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. తర్వాత వస్తువు పట్టుకోవడం చివరికి వ్రేళ్లను వాడడం జరుగుతుంది. అంటే ఈ వికాసం మొదట కేంద్ర స్థానంలో ఏర్పడి తర్వాత వ్రేళ్ళలోనికి వ్యాపిస్తుంది.

4. రాజు మొదట తల నిలిపి, తర్వాత ప్రక్కకు దొర్లి, తర్వాత కూర్చొని, చివరగా నిలబడి నడువగలిగాడు.

వికాసం శిరోభాగం నుండి క్రిందకు జరుగుతుంది.

మొదట తల ఆవరణంలో అభివృద్ధి చెందడం, తరువాత మొండెము నందు, చివరికి క్రింది స్థలంలో అనగా పాదాలలో జరుగుతుంది.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. పెరుగుదల, వికాసం, నిర్వచించి, వికాసాలను పేర్కొనుము?

పెరుగుదల : పరిమాణాత్మకమైన మార్పును పెరుగుదల అంటారు. ఉదా:- ఎత్తు, బరువు.

వికాసం : గుణాత్మకమైన మార్పును వికాసం అంటారు. ఈ మార్పును మనం గణించలేము, తూచలేము. ఇది జీవిత కాలమంతా కొనసాగుతుంది.

వికాసంలో విధాలు :

1. శారీరకమైన వికాసం
2. సాంఘిక వికాసం
3. ఉద్వేగ వికాసం
4. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం
5. భాషా వికాసం
6. నైతిక వికాసం

ప్ర2. వికాసంను ప్రభావితం చేసే కారకాలు పేర్కొనుము?

1. అనువంశికత
2. పరిసరాల స్థితి (ఎ) బిడ్డ ఆరోగ్యానికి దోహదపడే అంశాలు

   (బి) అభ్యసించే అవకాశాలు

   (సి) బిడ్డను పెంపొందించే పద్ధతులు

   (డి) పెరగడానికి స్థలం

ప్ర3. వివిధ వికాస సూత్రాలను పేర్కొనుము?

1. వికాసంలో మార్పు ఉంటుంది.
2. వివిధ రకములైనవయసు స్థాయిలలో వికాసం వేగము భిన్నంగా ఉంటుంది.
3. వికాసం వరుసక్రమంతో క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది.
4. వికాసం శిరోభాగం నుండి క్రిందకు జరుగుతుంది.
5. వికాసం, శరీర కేంద్రస్థానమునుండివెలుపలకు సంభవిస్తుంది.
6. వికాసంలో వ్యక్తిగత తేడాలు ఉన్నాయి.
7. వికాసం పరిపక్వత మరియు నేర్చుకోవడం యొక్క ఫలితము.

ప్ర4. బిడ్డ అభివృద్ధికి అనువంశికత - పరిసరాలు ఈ రెండింటి ఆవశ్యకత ఏమి?

పిల్లవాడు వారసత్వం మరియు పరిసరాల ఫలస్వరూపం. ఈ రెండు ముఖమైనవి. అనువంశికత వల్ల ఏర్పడిన లక్షణాలు పరిసరాల ప్రభావం చేత వర్ధిల్లుతాయి.

ఉదా : బిడ్డకు మాట్లాడే శక్తి ఉన్నా, చుట్టు ప్రక్కలా ఎవరూ అతనితో మాట్లాడకపోతే పిల్లవాడు మాట్లాడటం గాని భాషను కాని అభివృద్ధి చేసుకోలేడు.

ఉదా : అలాగే పిల్లవాడు మూగ అయితే ఎవరెంత మాట్లాడినా బిడ్డ మాట్లాడజాలడు.

కాబట్టి కనీస అభివృద్ధి కావాలంటే అనువంశికత, పరిసరాలు ఈ రెండు అవశ్యమే.

ప్ర5. పిల్లవాని జీవిత దశలను పేర్కొనుము?

జీవితంలోని రకరకాల మార్పులు / వికాసం బట్టి కొన్ని భాగాలుగా, జీవితాన్ని కొన్ని దశలుగా విభజింపవచ్చు.

గర్భధారణ	జనన పూర్వదశ
0-2 సం॥ లు	శైశవ దశ
2 -6 సం॥ లు	పూర్వ బాల్యదశ
6 - 12 సం॥లు	ఉత్తర బాల్యదశ
12-18 సం॥లు	కౌమార దశ

ప్ర6. వివిధ రకాల శిక్షణ పద్ధతులను తెల్పుము?

1. ఆటోక్రాటిక్ (పిల్లవాడు తల్లిదండ్రులు చెప్పినట్లు వింటాడు,)
2. డెమోక్రటిక్ (తండ్రి మార్గదర్శి, కాని పిల్లవాడు తన అభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తాడు.)
3. పర్‌మిస్సివ్ (పిల్లవాడు తనకిష్టం వచ్చినది చేయడానికి తల్లిదండ్రులు అనుమతిస్తారు.)

ఖాళీలను పూరింపుము

1. పెరుగుదల అనగా **పరిమాణాత్మకమైన** మార్పు
2. గుణాత్మకమైన మార్పును **వికాసం** అంటారు.
3. పూర్వ బాల్య దశ అనగా **2-6 సం॥ లు**గా విభజింపబడినది.
4. 12-18 సం॥ **కౌమార దశగా** పరిగణింపబడినది.
5. భయం, కోపం, ప్రేమ పిల్లవాని **ఉద్వేగ వికాసానికి** సంకేతాలు.
6. పిల్లవాడు **వారసత్వం** మరియు **పరిసరాలు** ఫలస్వరూపం
7. తల్లిదండ్రులు చెప్పినట్లు వినుట **ఆటోక్రాటిక్** శిక్షణా పద్ధతి
8. అండము, శుక్రకణం రెండు సన్నని పోగు వంటి నిర్మాణాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని **క్రోమోజోమ్స్** అంటారు.
9. క్రోమోజోమ్స్ పై ఉంటే చిన్న చిన్న రేణువులను **జీన్స్** అంటారు.
10. తల్లిదండ్రుల నుండి లక్షణాలు పిల్లలకు **జీన్స్** ద్వారా / నుండి సంక్రమిస్తాయి.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

11. ఆకారంలో సామర్థ్యంలోను పెరుగుదలను అంటారు. (సి)

    ఎ) పెరుగుదల బి) వికాసం

    సి) పెరుగుదల- వికాసం డి) రెండు కావు

12. పిల్లవాని వికాసం అధ్యాయానికి సంబంధించింది (డి)

    ఎ) భాషా వికాసం బి) పిల్లవాని అభివృద్ధి

    సి) శారీరక వికాసం డి) పిల్లవాని సర్వతోముఖాభివృద్ధి

13. 4 సం॥ల వయసు గల పిల్లవాడు కు చెందుతాడు (బి)

    ఎ) ఉత్తర బాల్యదశ బి) పూర్వ బాల్య దశ సి) కౌమార దశ డి) శైశవ దశ

14. తల యొక్క పెరుగుదల సంభవిస్తుంది (ఎ)

    ఎ) కాళ్ళ పెరుగుదలకు ముందు బి) కాళ్ళ పెరుగుదల తర్వాత

    సి) కాళ్ళ పెరుగుదల పొందే సమయంలోనే డి) కాళ్ళ ముక్క పెరుగుదల సంబంధం లేకుండా

15. అభివృద్ధి నుండి జరుగుతుంది (ఎ)

ఎ) తల నుండి పాదముల వరకు

బి) పాదముల నుండి తలకు

సి) నడుము నుండి తలకు

డి) పాఠముల నుండి నడుముకు

16. అభివృద్ధి ఎల్లప్పుడు నుండి జరుగుతుంది (ఎ)

ఎ) కేంద్రము నుండి వెలుపలకు

బి) వెలుపల నుండి కేంద్రమునకు

సి) కుడి నుండి ఎడమకు

డి) ఎడమ నుండి కుడికి

జతపరుచుము.

17.

1. శారీరకమైన వికాసం	(సి)	(ఎ)	చెడును, మంచిని గ్రహించే సామర్థ్యం
2. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం	(ఇ)	(బి)	కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడం
3. సాంఘిక వికాసం	(డి)	(సి)	చేతులను వాడే సామర్థ్యం
4. ఉద్వేగ వికాసం	(బి)	(డి)	ఒకరితో ఒకరు కలిసిపోయే సామర్థ్యం
5. నైతిక వికాసం	(ఎ)	(ఇ)	గుర్తించడం, జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం

19 పాఠం

శైశవం నుండి మధ్య బాల్యం వరకు వికాసం

పరిచయం :

పిల్లవానిలో అభివృద్ధి లేదా వికాసాలన్ని అనువంశికలు, పరిసరాలు రెండింటి యొక్క ఫల స్వరూపము. ఇంకొకటి వికాసంలో ఎల్లప్పుడు వ్యక్తిగతమైన భేదాలు ఉంటాయి. మరొకటి అభివృద్ధి లోని వరుస క్రమం ఒకే విధంగా ఉన్నప్పటికి దీనిలోని వేగము ప్రతి పిల్లవానిలోనూ ఉండవచ్చును. ఈ మూడు లక్షణాలను గూర్చి ఈ పాఠములో తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

పుట్టినప్పటి నుండి మధ్య బాల్యం వచ్చే వరకు పిల్లవాని వికాసం ఎలా జరుగుతుందో వర్ణించగలము.

- శారీరక మరియు బాలక వికాసం
- సాంఘిక వికాసం
- ఉద్వేగ వికాసం
- గ్రహ సంజ్ఞానాత్మక వికాసం
- నైతిక వికాసం
- భాషా వికాసం

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. శైశవము నుండి బాల్యము వరకు అభివృద్ధిని క్లుప్తంగా పట్టిక ద్వారా వివరింపుము?

1. శారీరక వికాసం ● ఎత్తు, బరువులో మార్పు ● ఎముకలు, పండ్ల వృద్ధి ● సునిశిత చాలక నైపుణ్యం	2. సాంఘిక వికాసం ● సాంఘిక చిరునవ్వు ● అనుబంధం సమన్వయ బంధం ● పరస్పర చర్య, సామాజిక ప్రవర్తన నేర్చుకొనుట	3. ఉద్వేగ వికాసం ● మార్పు భావోద్రేకాలతో భిన్నమైన ఉద్వేగాలు ● ఉద్వేగ ప్రకటన ● ఉద్వేగ పుట్టుక, సర్దుబాటు విధానాలు
4. భాష వికాసం ● ఏడ్వడం ● ధ్వనులు చేయడం ● అస్పష్ట ధ్వనులుచేయడం ● గుర్తింపదగు భాషలో 1,2 శబ్దాలు ● టెలిగ్రాఫిక్ భాష	5. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం ● తన శరీరాన్ని అన్వేషించుట ● వస్తు శాశ్వతతత్వం గ్రహించుట ● గుర్తులు వాడుట ● నవ్య ఆలోచన ● తార్కిక ఆలోచన అమూర్తఆలోచన చేయలేకపోవుట	6. నైతిక వికాసం ● పెరుగుచున్న వయస్సు ● సూత్రపటాలు గ్రహించుట ● ఉద్దేశ్యం, హేతువులపై దృష్టి ● 'తన' ఆలోచన నుండి ● సంఘ ప్రమాణాలపై దృష్టి

ప్ర2. శారీరక – చలనాత్మక వికాసం శైశము నుండి బాల్యం వరకు ఎలా మార్పు చెందుతాయో వివరింపుము.

1. ఎత్తులోను, బరువులోను మార్పులు :

శిశువు పుట్టినప్పుడు 42.5 సెం.మీ – 52.5 సెం.మీ వరకు పొడవు ఉంటారు. ఇది క్రమక్రమంగా 85 సెం.మీ వరకు 2 సం॥లో ఎదుగుతాడు. 5 సం॥ కి ఈ ఎత్తు రెండురెట్లు పెరుగుతుంది. తరువాత మెల్లగా సంవత్సరానికి 7.5 సెం.మీ చొప్పున కౌమారదశ వచ్చే వరకు పెరుగుతుంది.

అలాగే శిశువు పుట్టినప్పుడు $2^1/_2$ కిలో గ్రా. బరువు ఉంటాడు. 4 నెలలకి రెండు రెట్లు పెరుగుతుంది. సంవత్సరానికి 1 లేదా 2 కిలోలు పెరుగుతారు. తరువాత మెల్లగా పెరుగుతుంది.

$1^1/_2$ సం॥ వరకు పెరుగుదల రేటు వేగంగా ఉంటుంది.

బాల్యంలో తగ్గుతుంది. మరలా కౌమారదశలో పెరుగుతుంది.

2. ఎముకల పెరుగుదల :

ఎముకల ఆకారంలో, నిర్మాణంలో మార్పు ఉంటుంది. పెరుగుదలతో ఎముకలు గట్టిపడతాయి. ఇది వయోజన రూపం సంతరించుకొనుటకు ఉపకరిస్తుంది.

3. దంతముల యొక్క అభివృద్ధి :

2 రకాల దంతాలు ఉంటాయి. తాత్కాలికమైన దంతాలు, శాశ్వతమైన దంతాలు. మొదటి 6,8 మాసాలలో తాత్కాలిక దంతాలు కనిపిస్తాయి. $2^1/_2$ సం॥ అవి దాదాపు 20 వరకు పెరుగుతాయి. 6,7 సం॥ శాశ్వతమైన దంతాలు వాటి స్థానంలో చోటు చేసుకుంటాయి. 8,9 సం॥ దంతాల మధ్యన ఖాళీ స్థలం ఏర్పడతాయి.

4. ఇతర శారీరక మార్పులు :

బహిర్గతమైన భౌతికమైన మార్పులతో చాలా అంతర్గతమైన మార్పులు వస్తాయి. మెదడు చాలా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శ్వాస సంబంధమైన ప్రసరణ సంబంధమైన, జీర్ణ సంబంధమైన వ్యవస్థలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. కండరాలు, కొవ్వు పదార్థాలు శరీరంలో పెరుగుతాయి. పిల్లలు రెండు చేతులకు బదులుగా ఒక చేయి వాడటానికి ఇష్టపడతారు. కుడి లేదా ఎడమ చేతి వాటం కలవారైనా అది సంపూర్ణంగా ఉండుట.

5. చాలక మార్పులు :

జన్మించినప్పుడు శిశువు నిస్సందేహంగా ఒకరి మీద ఆధారపడాల్సిందే. కాని రెండు సం॥లో వెంటనే మారుతుంది. ఇది శారీరక కదలికలు అంటే చాలక వికాసంపై నియంత్రణ కలిగి ఉంటుంది. చాలక వికాసంలో 2 రకాల వికాసాలున్నాయి.

ఎ) మొత్తం చాలక నైపుణ్యాల వికాసం(పెద్ద కండరాలను ఉపయోగించేవి)

ఉదా : పరిగెత్తడం, నిలబడడం మొ॥నవి

బి) సునిశిత చాలక నైపుణ్యత (చిన్నకండరాలను ఉపయోగించే శక్తి)

ఉదా :- వ్రాయుట, పట్టుకొనుట మొ॥ నవి.

ప్ర3. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం అనగానేమి? శైశం, తొలి బాల్యదశ, మధ్య బాల్యదశలోని ప్రధాన సంజ్ఞానాత్మక లక్షణాలు వివరింపుము?

సంజ్ఞానాత్మక వికాసం అనగా అవగాహన, స్మృతి, జ్ఞానం మొదలైన సామర్థ్యాలన్నింటి అభివృద్ధి.

పిల్లవాని ఆలోచన వయసును బట్టి (పరిపక్వత) మరియు అనుభవాలను బట్టి మారుతుంది.

శైశవము

1. 2 సం॥ వయస్సు వారు చాలా చురుగ్గా నేర్చుకునే వారుగా ఉంటారు.
2. మొదటి రెండు సంవత్సరాల పిల్లలు తమ శరీరాలను తామే పరిశోధిస్తూ, క్రమంగా పరిసరాల వస్తువులపై దృష్టిని మరలిస్తారు.
3. 2, 3 నెలల వయస్సువారు తమ బొటను వేలును, కాలిని కనుగొనగలుగుతారు.
4. క్రమంగా 6 నెలలు వచ్చేసరికి తమ శరీరంతో కాక బయటి వస్తువులతో ఆడుకోవడం మొదలెడతారు.

   ఉదా॥ పాలసీసా, ఆటవస్తువు, పక్కమీది వస్త్రం.
5. 2 సం॥ కు వస్తువు శాశ్వతత్వం పై అవగాహన ఏర్పడుతుంది. కన్పించకపోయినా అవి ఉంటాయని అర్థం చేసుకుంటారు.
6. 2 సం॥ కు సంకేతాలు (గుర్తులు) నేర్చుకోవడం మొదలెడుతాడు. తన ఆలోచనలను, కోరికలను పదాల ద్వారా, భాష ద్వారా వ్యక్తీకరించగలడు.

తొలి బాల్య దశ

1. గుర్తులను ఉపయోగించడంలో నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటాడు.
2. క్రమంగా వస్తువుల యొక్క ప్రాతినిద్యం సమయానుకూలంగా తన అహంలో సంబంధం లేకుండా ఉంటుంది.

   ఉదా ॥ 1 సం॥ వాడు ఏ వస్తువునైనా వాడగలడు. ఫోను చేస్తున్నట్టు నటించగలడు.
3. మెల్లగా ఆట వస్తువుల మధ్య దర్శకత్వం వహిస్తాడు.

   ఉదా॥ ఒక బొమ్మ తల్లి, మరొక బొమ్మ బిడ్డ అని.
4. ఈ దశలో వారు వస్తువులకు కూడ మానవుల వలే అనుభూతులు (ఫీలింగ్స్) ఉంటాయని నమ్ముతారు.
5. ఈ దశలో ఒకే స్థితి అంశంపై ధ్యానాన్ని కేంద్రీకరిస్తారు లేదా ఒక దాని యందే దృష్టి నిమగ్నమై ఉంటుంది.

మధ్య బాల్య దశ

1. ఈ దశలో ఒక అంశానికి మరొక దృక్పథం కూడా ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవడం మొదలెడుతారు.
2. ఒకటి కన్నా ఎక్కువ అంశాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు.
3. పరిస్థితి నుండి ముందుకి, వెనకకి వారి ఆలోచన ధోరణి మారుతుంది.

ఇది వారి ఆలోచనను చాలా వరకు క్రమ బద్ధంగా సమర్థవంతంగా చేస్తుంది.

ప్ర4. శైశవదశలో భాషావికాసం తెల్పుము?

భావాలను తెలియపరచేందుకు భాష ఒక మాధ్యమం. అది విస్తృతమైనది.

1. మొట్టమొదట భావ ప్రకటన రూపం 'ఏడవడం'. ఏడ్చే విధానాన్ని బట్టి తల్లి వానికి ఏమి కావాలో అందిస్తుంది.
2. 2-5 నెలల మధ్య పాడడం మొదలుపెడతాడు.

   ఉదా : చిన్న అచ్చు స్వరం శబ్దం చేస్తాడు.. ఆఆఆ.....

   తరువాత ఇవి కూనిరాగాలుగా మారుతాయి.
3. 6 నెలలకి అర్థం లేని శబ్దాల కూర్పు లేదా సంపుటి

   ఉదా ॥ గా గా గా ... టా.... టా.... టా....
4. 10 నెలలకి శబ్దాలను తెలియపరచడం మొదలు పెడతాడు.
5. 12 నెలలకి 1,2 పదాలను స్పష్టంగా వాడగలుగుతారు.

   ఉదా :- మా మా ... ...దా దా ... ...పా పా
6. 18 నెలలకి శబ్దాలను తెలియపరచడం మొదలు పెడుతాడు.
7. బై, ఇవ్వు, వస్తువుల పేర్లు, మనుషుల పేర్లు, శరీర బాగాల పేర్లు
8. 18-24 నెలల మధ్య రెండు పదాలను కలిపి పలుకుతారు.

   ఉదా : నాన్న, ఎడీ, బిస్కెట్లు ఇవ్వు

దీనినే టెలిగ్రాఫ్ భాష అంటారు. మెల్లగా భాషా అభివృద్ధి చెందుతుంది. పదజాలం, వ్యాకరణ పరిజ్ఞానం పెరుగుతాయి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. సాంఘిక వికాసం జరగడానికి అవశ్యమైన మూడు ప్రధానమైన అంశాలను పేర్కొనుము?

ఎ) సంజ్ఞానాత్మక వికాసం/ అనుయోజన పరిపక్వత

సంజ్ఞానాత్మకత అనగా గ్రహించుట, వివేచన చేయగలుగుట, అవగాహన చేసుకొనుట. ఈ సామర్థ్యాలు వయస్సుతో మారుతుంటాయి. పిల్లవాడు పెరిగే కొద్ది అతని ఆలోచన పరిపక్వస్థితికి పటిష్ట స్థితికి వస్తుంది.

బి) ఆత్మభావన (అహం) అభివృద్ధి :

తనను తాను చూసుకునే తీరు వేరు – ఇతరులను చూసే తీరు వేరు – ఈ రెంటిలోని అవగాహన – నేను ఎవరిని?

సి) సాంఘిక పరస్పర క్రియలకై అవకాశాలు : అతడు వేరే ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి.

ఇవి సాంఘికాభివృద్ధికి ముఖ్యమైనవి.

ఈ భావం పుట్టుకతో రాదు. వయసు పెరిగే కొద్ది తలెత్తుతుంది.

ప్ర2. శైశవ దశ, తొలి బాల్యదశ, మధ్యబాల్యదశలో సాంఘిక వికాస మార్పులు క్లుప్తంగా తెల్పుము?

1. శైశవ దశలో – కలిగే మార్పు సన్నిహితానుబంధం, తల్లి – బిడ్డల మధ్య ఏర్పడుతుంది.

   మెల్లగా ఇది కుటుంబంలోని పరిచితులైన సభ్యులతోనూ ఏర్పడుతుంది.

   ఉదా : అమ్మమ్మ – నానమ్మ, తాతయ్య మొదలగు వారితో.

2. తొలి బాల్యదశలో – తమ చుట్టూ ఉన్న సమ వయస్సు బృందాలతో సన్నిహిత సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం చేస్తారు.

3. పెరిగే కొద్దీ, సమానమైన జట్టు పిల్లలతో సంబంధం బలపడుతుంది. నెలకొల్పుతారు. వారు పిల్లవానికి ఏమి చెయ్యాలో ఏమి చేయరాదో, ఎందుకు అలా చేయకూడదు – తెలుపుతారు.

4. మధ్య బాల్య దశలో – పిల్లవాడు మామూలు పద్ధతిగల పాఠశాలకు వెళతాడు.

   తనను తాను మారిన సాంఘిక వ్యవస్థలో సర్దుబాటు చేసుకుంటారు.

5. ఈ దశలో పిల్లవాడు సమూహ ప్రవర్తనలను – సంబంధాలు అర్థం చేసుకుంటారు. ఎక్కువ స్వేచ్ఛను కోరుకుంటారు.

ప్ర3. ఉద్వేగ వికాసాలను ప్రభావితం చేసే అంశాలు ఏమిటి?

1. తల్లిదండ్రుల పెంపక విధానం : తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ, క్రమశిక్షణ
2. ఆదర్శ పాత్ర – పెద్దవారు, ఇతరులు పిల్లవాని సమక్షంలో ఏ రకంగా ఉద్వేగాలను నియంత్రించుకునే దానిపైన–
3. పిల్లల పరిసరాలలో హింస – సమాజంలో చూసే ప్రవర్తన విధానం, లేక టీ, వీ లో చూచినప్పుడు.
4. సంస్కృతిక ప్రమాణములు – ఉద్వేగ ప్రకటన పరిసరాల నుండి పిల్లవాడు నేర్చుకుంటాడు. మన సాంస్కృతిక విశ్వాసాలు, విలువలు మన మనోభావోద్రేకం ఉద్వేగాల వికాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

ప్ర4. ఉద్వేగాలు అనగా నేమి? ఇవి వయసుతో పాటు ఏవిధంగా మారునో తెల్పుము?

ఉద్వేగాలు అంటే అనుభూతులు.

ఉదా : ఆనందం, కోపం, భయం.

వయస్సుతో ఇవి మారును.

1. వయసుతో పాటు రకరకాల ఉద్వేగాలు పెరుగుతాయి.

   శిశువులో ప్రధానమైన ఆనందం, భయం, కోపం స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. క్రమంగా 'తను' అనే భావం పెరుగుతుంది. (అహం) – మెల్లగా తమ చుట్టూ వారితో సంబంధాలు ఏర్పరచుకొని, వారి అభిప్రాయాలకు విలువనిస్తారు. అప్పుడు వారిలో – గర్వము – సిగ్గు – సానుభూతి – తప్పు చేశానన్న భావన – కరుణ అనే ఉద్వేగాలు కన్పిస్తాయి.

2. వయస్సుతో ఉద్వేగ వ్యక్తీకరణ మారుతుంది. పిల్లవాడు పెరిగే కొద్ది వారి ప్రతిస్పందనలు, పదజాలం – వెల్లడించడం కూడా మారుతుంది.

   ఉదా :– 2 సం।। ల పిల్లవాడు క్రిందపడితే పెద్దగా ఏడుస్తాడు. మర్చిపోతాడు.

   కాని 6 సం।। ల పిల్లవాడు ఎడ్వనప్పటికి త్వరగా మర్చిపోతాడు.

3. ఉద్వేగ కారణాలు వయస్సుతో పాటు మారుతాయి.

   ఉదా : టపాకాయల పెద్ద ధ్వనిని విని శిశువు ఏడ్వవచ్చు. కాని మధ్య బాల్యం పిల్లవాడు నవ్వి ఆనందించవచ్చు.

4. సర్దుబాటు విధానాలు వయస్సుతో మారుతాయి.

   ఉదా :– చిన్న పిల్లవాడిని పెద్దవాళ్ళు పట్టుకోవచ్చు.

   పెద్దవాడు తన ఉద్వేగాలను అణుచుకొని, తన అదుపులో ఉంచుకుంటాడు.

ప్ర5. ఆకర్షితమైన ఆటవస్తువును 6 నెలల పాపకు మరియు 18–24 నెలల పిల్లలకు చూపించి, దానిని తలగడ కింద దాచండి. తరువాత అక్కడినుండి తీసి పక్కపై పరచిన షీట్ క్రింద దాయండి. ఈ వయస్సులో వారిలో వస్తువు యొక్క శాశ్వతత్వం సందర్భం ఎలా ఉంటుందో వ్రాయుము?

6 నెలల పాప ఆటవస్తువు దిండు క్రింద చూసి లేకపోయేసరికి ఆ ఆటవస్తువు పోయిందని భావిస్తుంది.

అదే 18–24 నెలల పిల్లలైతే మొదట తలగడ క్రింద చూస్తుంది. తరువాత దుప్పటి క్రింద చూస్తుంది.

ప్ర6. 4 సం।। మరియు 8 సం।।రాల వయస్సు పిల్లలలో ఒకే స్థితి అంశంపైనే ధ్యానాన్ని కేంద్రీకరించే విషయంను ఉదాహరణతో తెలుపుము?

4 సం।। పిల్లవానికి పొడవైన గ్లాసులో కోకోకోలా రసాన్ని అందించి, మరలా ఆ రసాన్ని పొడవైన గ్లాసు నుండి పొట్టి గ్లాసులోకి పోసి ఇస్తే పొట్టి గ్లాసులోది వద్దు, పొడవైన గ్లాసులోదే కావాలని మీరు చేస్తారు. ఇది ఎందుకంటే ఒకే అంశంపైన ఆ సమయంలో దృష్టి కేంద్రీకరించుట వలన. అతడు – పొడవైన గ్లాసు నుండి చిన్న గ్లాసు లోకి పోయడంలో ద్రవము బయటకు తీయడలేదన్న విషయాన్ని గ్రహింపజాలడు.

అదే 8సం।। రాల పిల్లవాడైతే ఆకారం అలాగే ఉంది అని చేస్తాడు. మరియు గ్లాసును మార్చడం వల్ల పరిమాణం మారదు అని గ్రహింపగలుగుతాడు.

ప్ర7. నిజమైన నైతికత తొలి బాల్యంలోనే అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఉత్తర బాల్యదశలో ఎలా స్పందిస్తారు. ఈ అంశాన్ని ఉదాహరకణతో తెల్పుము?

తొలి బాల్య దశలో వీరి ప్రతిదానికి కొన్ని సూత్రాలున్నాయని గ్రహిస్తారు. వానిని తప్పక అనుసరించాలని నమ్ముతారు. వాటిని అతిక్రమిస్తే శిక్షకు దారితీస్తుందని గ్రహిస్తారు.

ఉదా :- ఒక పిల్లవాడు 10 కప్పులను పగులకొడితే మరొకరు ఒక కప్పును కావాలని పగులకొడితే - ఇద్దరిలో ఎవరిని శిక్షించాలి అని అడిగిన వివిధ సంవత్సరాల వారు ఎలా సమాధానమిస్తారంటే.

తొలి బాల్యదశ (5 సం॥లు) పిల్లవాడు - 10 కప్పులు పగల గొట్టిన వాడంటాడు (ఫలితంపై అంటారు)

ఉత్తర బాల్యదశలో - ఇద్దరిని శిక్షించాలని అంటారు (ఈ దశలో ఉద్దేశ్యంపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు)

ప్ర8. చాలక వికాసం శైశవము చివర / రెండవ సంవత్సరము నకు ఎలా ఉంటుంది?

1. తలను పైకెత్తగలడు, ఆధారం లేకుండా కూర్చోగలడు, నిలబడగలడు
2. ఆధారం లేకుండా నడవగలడు
3. మెట్లెక్కగలదు, నెట్టగలదు, వ్రాయగలదు, పరుగెత్తగలదు
4. రెండు చేతులతో వస్తువును చేరగలదు.
5. చిన్న వస్తువులను తీసుకొనగలదు.

ప్ర9. చాలక వికాసం (బాల్యం చివర / 5 సం॥ కి ఎలా ఉంటుంది .

1. మెల్లగా పరుగెత్తగలగడం
2. సంబాళించుకొని నడవగలగడం
3. తాడాట ఆడటం, ఒక కాలిపై నిలబడటం
4. వస్తువుల కోసం ఒక చేతితో చేరడం
5. పెన్సిల్ పట్టుకోవడం, చిన్న ఆకారాలు గీయడం, రంగులు వేయడం
6. గుండీలను, జిప్‌ను పెట్టుకోవడం

ప్ర10. మధ్య బాల్యం చివరికి చాలక వికాసం ఏ విధంగా ఉంటుంది (12 సం॥లకి)

1. కదలికలో సమన్వయ స్థితిని కలిగి ఉండటం
2. కదలికలో సూటిగా బలంగా ఉండటం
3. దుస్తులు - వేసుకోవడం, తీయగలగడం, తనే స్నానం చేయటం
4. పరుగెత్తుట, దుముకుట, గెంతుట, సంపూర్ణంగా శక్తితో చేయుట
5. వ్రాయడం, బొమ్మలు గీయడం, త్రుంచడం, బంకమట్టితో బొమ్మలు రూపొందించడం, సూదిలో దారం ఎక్కించుట ఇంకా ఎన్నో సున్నితమైన మంచి పనులన్నింటిని నైపుణ్యంతో చేయ కలగడం.

ప్ర11. నైతిక వికాసం అనగా నేమి? 2,3 ఉదాహరణలను తెలుపుము?

నైతిక వికాసం అంటే ఏది తప్పు, ఏది ఒప్పు అనే దానిని అవగాహన చేసుకోవడం.

ఉదా : ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడు సూత్రాలను పాటిస్తున్నామా,

– టోషీస్ పంచుతున్నప్పుడు న్యాయంగా ఉంటున్నామా లేక మోసగిస్తున్నామా నిజమైన నైతికత తొలి బాల్యంలోనే అభివృద్ధి చెందుతుంది.

ప్ర12. బహు బాషా విధానం అనగా నేమి?

ఒక భాష కంటే ఎక్కువ భాషలను నేర్చుకుంటే – ఉదా : హిందీ, ఇంగ్లీషు మొదలైనవి.

ఇలా ఒక భాష కంటే ఎక్కువ భాషలు వాడే సామర్థ్యాన్ని బహు భాషా విధానం (బైలింగ్విజమ్) అని అంటారు.

ప్ర13. భాషా వికాసాన్ని ప్రభావితం చేసే 2 అంశాలను పేర్కొనుము

1. వయస్సు
2. నేర్చుకొనే మరియు భాషను ఉపయోగించగలిగే అవకాశాలు.

ఖాళీలను పూరింపుము :

1. శారీరక వికాసం సెఫలోకాడల్ మరియు ప్రాక్సిమోడిస్టల్ అభివృద్ధి మార్గాలను అనుసరిస్తుంది.
2. శారీరక వికాసం అనువంశికత చే పరిసరాల చే ఈ రెండింటిచే ప్రభావితం చేయబడుతుంది.
3. పుట్టినప్పుడు ఎత్తు 5 సం॥ రాలకి రెట్లు పెరుగుతుంది.
4. పుట్టినప్పుడు బరువు 4 నెలల కి రెండు రెట్లు పెరుగుతుంది.
5. మానవులకు రెండు రకాలు దంతాలు తాత్కాలిక వరుస మరియు శాశ్వత వరుస
6. సంఘం యొక్క ఆమోదించిన పద్ధతిలో పెంచేవిదానాన్ని సాంఘికత్వం అంటారు.
7. సాంఘిక వికాసానికి అవసరమైన మూడు అంశాలు

   (1) అనుయోజన పరిపక్వత (2) తన అనే భావం (3) సాంఘిక పరస్పర క్రియలకై అవకాశాలు
8. బాలుని క్రమశిక్షణ కలవానిగా చేసే రెండు అంశాలు ఆదర్శపాత్ర మరియు ప్రేరణ.
9. వ్రాయుట, పట్టుకొనుట మొ॥ సునిశిత చాలక నైపుణ్యనత వికాసానికి ఉదాహరణలు

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

10. పెద్ద కండరాలను ఉపయోగించేందుకు ఉదాహరణ (బి)

    ఎ) వ్రాయుట బి) పరుగెత్తుట సి) బొట్టు పెట్టుకొనుట డి) లేస్ కట్టుట

11. తాత్కాలిక దంతాలు మొదట ఈ వయసులో కనిపిస్తాయి (ఎ)

    ఎ) 6–8 నెలలు బి) 1 సం॥ సి) 2–3 నెలలు డి) 2 సం॥

12. పుట్టినప్పటి ఎత్తు ఏ సంవత్సరానికి రెండు రెట్లు పెరుగుతారు (డి)

ఎ) 2 సం॥ బి) 3 సం॥ సి) 4 సం॥ డి) 5 సం॥

13. భావాలను తెలియపరచుటకు..... ఒక మాధ్యమం (సి)

ఎ) స్నేహితులు బి) తల్లి సి) భాష డి) ఏదీ కాదు

14. మానవుడు సాంఘిక జీవి అని ఏ లక్షణం బట్టి తెలుస్తుంది (సి)

ఎ) సమూహంలో నివశించుట

బి) సామాజికంగా ఆమోదం పొందిన పద్ధతులను ఏర్పరచుకొనుట

సి) ఎ,బి లక్షణాలు డి) ఏదీ కాదు

జతపరుచుము.

15.

1. భాష వికాసం	(ఇ)	(ఎ)	నవ్వడం, సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం
2. శారీరక వికాసం	(ఎఫ్)	(బి)	సూత్రాలను పాటించు, సంఘ ప్రమాణాలపై
3. నైతిక వికాసం	(బి)	(సి)	వస్తు, దృష్టి శాశ్వతత్వం గ్రహించుట
4. సాంఘిక వికాసం	(ఎ)	(డి)	ఆనందం, కోపం, భయం
5. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం	(సి)	(ఇ)	ఏడ్వడం, ధనులు చేయడం, టెలిగ్రాఫిక్ భాష
6. ఉద్వేగ వికాసం	(డి)	(ఎఫ్)	ఎముకలు, దంతాల అభివృద్ధి

20 పాఠం

కౌమార దశలో వికాసం

పరిచయం :

ఒక వ్యక్తిని గూర్చి అతడు ఇంకా చిన్న పిల్లవాడేమి కాదని లేక పెద్దవారి సహచర్య సాంగత్యంలో ఉండవలసినంత పెద్దవారేమి కాదని భావించిన ఈ వికాస దశనే "కౌమార దశ" అని పిలుస్తారు. ఈ దశలో చాలా మార్పులను గమనిస్తాము.

ఈ పాఠంలో కౌమారదశ, ఈ దశలో వచ్చే మార్పులను గ్రహిస్తారు.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠంలో ఈ క్రింది అంశాలను గమనిస్తారు.

- "యౌవన దశ" అంటే ఏమిటో నిర్వచించగలరు.
- యౌవన దశలో కలిగే భౌతిక మార్పులను వివరించగలుగుతారు.
- యౌవన దశలో కలిగే భౌతిక అభివృద్ధి లోని లైంగికమైన భేదాలను గుర్తిస్తారు.
- సాంఘిక ఉద్వేగ అంశాలని మరియు భౌతికమైన మార్పులను సూచనలను వెల్లడిస్తారు.
- యౌవన దశలో సంజ్ఞానాత్మక మరియు భాషావికాసాన్ని వివరింపగల్గుతారు.
- యౌవన దశలో సాంఘిక వికాసాన్ని చర్చింపగలుగుతారు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. కౌమార దశలో శరీర వికాసం (లేదా) శరీరంలో సంభవించే మార్పులను పేర్కొనుము?

(1) ఎత్తులో – బరువులో అత్యంత పెరుగుదల :

బాలికలలో 11 సం॥ లకు, బాలురలో 13 సం॥లకు ఎక్కువ పెరుగుదల కన్పిస్తుంది. ఇది సుమారు 4 సం॥లు కొనసాగుతుంది. తరువాత కూడా మెల్లగా పెరుగుదల కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

ఈ పెరుగుదల అంచె యొక్క తీవ్రత, సమయం, ప్రారంభించబడే వయస్సు, వ్యక్తి వ్యక్తికీ భిన్నంగా ఉంటుంది.

(2) శరీర నిష్పత్తిలో మార్పులు :

ఎత్తు – బరువులో వచ్చే మార్పులతో పాటు శరీర పొందికలోనూ బాలబాలికలలో మార్పులు అనుసరిస్తాయి. ఫలితంగా శరీరం వయోజన నిష్పత్తిని (రూపాన్ని) సంగ్రహిస్తుంది.

(3) జననాంగ పెరుగుదల :

లైంగిక అవయవాల పెరుగుదల కన్పిస్తుంది. అవయవాల ప్రత్యుత్పత్తి, పరిపక్వత బాల్యంలోనే ప్రారంభం అవుతుంది. బాల్య దశలో ఇవి చిన్నవిగా అపరిపక్వంగా ఉంటాయి. కౌమారదశలో వికాస ఫలితం బాలికలలో "ఋతుస్రావం" ప్రారంభం అవుతుంది.

ఈ యౌవన దశలో రకరకాలైన శారీరక మార్పులు సంభవిస్తాయి బాలబాలికలలో. చన్నులు (పాలిండ్లు) లావెక్కుతాయి. పిరుదులపై కొవ్వు గట్టిపడుతుంది. జననేంద్రియంపై, చంకలోని భాగంలో వెంట్రుకల పెరుగుదల కన్పిస్తుంది.

బాలుర విషయంలో జననేంద్రియ భాగంలో చంకల క్రింద, ముఖంపైన, శరీరం మిగిలిన భాగంలోను, వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. స్వరం, కంఠస్వరం మారుతుంది. కండరాల అభివృద్ధి ఏర్పడుతుంది. బాలబాలిక లిద్దరిలో చర్మం రంగు నిర్మాణంలో కూడా తేడా కన్పిస్తుంది.

ప్ర2. కౌమారదశలోని శారీరక వికాసంలో సాంఘిక – ఉద్వేగ సంబంధమైన వికాసం గూర్చి తెల్పుము?

కౌమారదశలోని శారీరక వికాసంలో సాంఘిక – ఉద్వేగ సంబంధమైన రూపాలు ఉన్నాయి. శారీరకమైన మార్పులతో పాటు, ప్రవర్తన ప్రవర్తనలో, వైఖరులలోనూ మార్పులు ఏర్పడి వెన్నంటుతాయి.

నిజానికి శరీరంలోని మార్పులతో అంత వరకు ఉన్న జీవిత స్థిరత్వం చెదరిపోతుంది. కౌమారదశలో ఉన్న వారిలో అదుర్దా, అస్థిరత్వం సందిగ్ధం కన్పిస్తాయి. ప్రవర్తన అసాంఘీకంగా ఉంటుంది. శారీరకమైన మార్పులు పూర్తికాగానే, వైఖరులు మరియు ప్రవర్తన వాంఛనీయంగా రూపొందుతాయి.

కౌమారదశలో ఉన్నవారిలో వత్తిడి, విశ్రాంతి విషశూణత (మూఢీ) అందరితో కలవకపోవడం త్వరగా కోపం తెచ్చుకోవడం ఎదురుతిరగడం, స్వేచ్ఛా చారులతో సాంగత్యం మొదలైనవి తరచుగా గమనిస్తారు. వారు పొందే ఉద్వేగ సమస్యలను హార్మోన్స్ యొక్క పనితీరులోని మార్పే కారణం.

కౌమారదశలోని ఉద్వేగ సమస్యలకు అజ్ఞానం కారణం. ఈ మార్పులు ఈ దశలో సహజమైనవే అని వారు ముందుగానే గ్రహించితే వాటికి తగినట్లుగా సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే వారు ఆదుర్దా పడి సందిగ్ధంలో పడతారు. హఠాత్తుగా తమనితాము వివక్ష లైంగికులైన వారి యెడల ఆకర్షితులౌతున్నామనే భావనకు లోనవుతారు.

శారీరకాభివృద్ధి – హార్మోనుల మార్పుల ఫలస్వరూపవేళ అని గ్రహించాలి. దీనికి ముందుగానే సిద్ధపరచబడడం, ప్రతివారిలో వస్తాయని వారికి గట్టిగా నొక్కి చెప్పాలి.

ప్ర3. కౌమారదశలో సంజ్ఞానాతమక వికాసం గూర్చి వివరింపుము?

ఈ దశలో వారి ఆలోచన ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటుంది. ఈ మార్పు వలన వ్యక్తిలో తార్కిక ఆలోచన, సమస్యా పరిష్కారశక్తి క్రమక్రమంగా పెంపొందుతాయి.

1. ఈ దశలో వ్యక్తి నమ్మదగిన సాక్ష్యాలతో ఊహించడం, పరికల్పన చేయగలగడం, తార్కికంగా హేతుబద్ధంగా విచ్ఛేయగలుగుతారు.
2. ఈ దశలో అమూర్త, ఆలోచన చేయగలరు.

   ఉదా :- ఎ,బి కన్నా పెద్దవాడు

   బి,సి కన్నా పెద్దవాడు

   ఎ 15 సం॥ల వయస్సు వాడని చెప్తే ఎ,సి కన్నా పెద్ద అని కౌమారదశలో నిర్ధారించగలరు.
3. ఈ దశలో వారు దేనికైనా ప్రతిపాదించగలరు, దానికి వ్యతిరేకంగానూ చేయగలరు. అంటే వాస్తవాలకు విరుద్ధంగా ఆలోచించగలరు.
4. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం కారణంగా వారు సమీక్షించే సామర్థ్యం కలవారవుతారు. ఒక సమస్యకు సాధ్యమైన పరిష్కారాలను పరికించి వానిలో అత్యుత్తమంగా సమాధానాన్ని ఎన్నుకుంటారు.
5. సంజ్ఞానాత్మక వికాసం వల్ల ఆలోచన చాలా క్రమ పద్ధతిలో, పద్ధతి ప్రకారంగాను, శక్తివంతమైనదిగా రూపొందుతుంది. వారిప్పుడు ఆకళించుకొని సమస్య పరిష్కారాలను సులభంగా వేగవంతంగా ఇంతకు ముందు కంటే చక్కగా కనుగొనగలుగుతారు.
6. వాస్తవ పరిస్థితులను పరిగణించడమే కాక, పరికల్పనా సామర్థ్యం, అమూర్త ఆలోచన సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారు.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. కౌమారదశలో శారీరక వికాసంలో లైంగిక భేదం తెల్పుము?

1. పెరుగుదల అంటే బాలికలలో మొదటగా అంటే 2 సం॥ ముందే మొదలౌతుంది సమాప్తమౌతుంది.

   ఎత్తు, బరువులో మార్పు బాలురకన్న ముందే బాలికలలో సంభవిస్తుంది. అయినా యౌవనావస్థలో మగవారు, ఆడవారికంటే ఎక్కువ ఎత్తు, బరువు కలిగి ఉంటారు.
2. బాలురు కంటే ముందు బాలికలు లైంగికంగా పక్వత ను పొందుతారు.
3. బాల్యంలో బాలురకన్న బాలికలకు పిరుదులు విశాలం, వెడల్పుగా ఉన్నా ఈ భేదం యవ్వనదశలో ప్రకటితమౌతుంది.
4. పురుషుడు స్త్రీ కన్నా పెద్ద ఎముకలను గొప్ప కండరాల దాతువులను విశాలమైన భుజాలను పెంపొందించుకుంటారు.

ప్ర2. కౌమారదశలోని వారి సాంఘిక వికాసంలో సమవయస్కులు సహచరుల పాత్ర ఏమిటి?

యౌవనదశలో సమవయస్కులు సాంఘికీకరణ మాధ్యమంగా (ఏజెంటు)గా ఉంటారు. సమవయస్క బంధం కౌమార దశలో వ్యక్తి సాంఘిక మానసిక వికాసంపై ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తారు. సమవయస్కుల తోటి సంబంధాలు పనిచేస్తాయి. దీనితో వారు వయస్సుకు తగిన నైపుణ్యాలు, అభిరుచులు పెంపొందించుకుంటారు. సమస్యలను, అను తాపాలను పంచుకుంటారు. ఈ వయస్సులో ఇతరులు వారికి ఇలాంటి సమస్యలే ఎదుర్కుంటారు కనుక వారు తనను ఇతరులలో చూచుకుంటారు. వారు తమ

తమ సమస్యలను చర్చించడం ద్వారా సన్నిహితులుగా మారుతారు. ప్రతి విషయం తమ జట్టు అంగీకరించాలని అదే విధంగా వస్త్రధారణ చేసుకోవాలని, మాట్లాడాలని భావిస్తారు. ప్రతి విషయంలో సమవతాబంధం, ఆమోదం పొందడం వారికి అత్యంత అవసరం.

ప్ర3. కౌమారదశలోని వారి సాంఘికమైన అభివృద్ధి పై తల్లిదండ్రుల పాత్రను తెల్పుము?

యౌవన దశలోని వారు స్వంత నిర్ణయాలేర్పరచుకొనే స్వేచ్ఛ కావాలని, వారిపై ఉంచిన నిర్భందాలను త్రోసి పుచ్చాలని, తల్లిదండ్రులు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేదని, ప్రేమించడం లేదని భావిస్తూ చికాకు పడుతుంటారు తల్లిదండ్రులతో జగడం పడడం గమనిస్తాము. దీనికి ముఖ్యకారణం పిల్లలు పెద్దవారైనట్లు తల్లిదండ్రులు భావించాలని ఆశించడం.

కాబట్టి తల్లదండ్రులు – పిల్లలలో వచ్చే త్వరితమైన మార్పుల గురించి వారికి తెలియ చెప్పాలి. శారీరక మార్పులను అభ్యసించాలి. ఉద్వేగ, అక్షరతను సాధారణ అంశంగా పరిగణించి వారు కౌమారులైన తమ పిల్లలను ఇంకా చిన్న పిల్లలని భావించడం ఆపివేయాలి.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలను అర్థం చేసుకొని వారికి మిత్రులుగా, మార్గదర్శలుగా తోడ్పడాలి.

ప్ర4. యౌవనదశ అనగా నేమి?

ఇంకా పిల్లవాడు కాదు, అలాగే ఇంకా వయోజనుడు కాదు అని తెలియపర్చేదే యౌవనదశ.

లైంగిక సంబంధమైన అవయవాలు (అంగాలు) పనిచేయడం ఆరంభించే దశను యౌవనదశ అంటారు.

బాలబాలికలలో ఈ దశ ఆమె ప్రథమంగా పుష్పవతి (రజస్వల) కావడంతో సూచింపబడుతుంది. బాలురలో ఇది మొదటి మారు రాత్రివేళ స్కలనంతో సూచితమౌతుంది. 'రాత్రి స్కలనం' అంటే రాత్రి వేళ నిద్రలో యువకుని వీర్యం వెలువడడం అని అర్థం.

సామాన్యంగా బాలునికి, బాలికకు యవ్వనం 11–14 సం॥ల మధ్య అడుగిడుతుంది.

ప్ర5. కౌమారదశ అనగా ఏది?

బాల్యానికి, వయోజన దశ మధ్యన ఉండే అభివృద్ధి దశను కౌమారదశ అని అంటారు. కౌమారదశనే టీన్ ఏజ్ అనవచ్చు. ఈ దశలో బాలుడు కాని బాలిక గాని పరిపక్వత (పరిపూర్ణత) పొందుతాడు, శారీరకంగా అనేకములైన మార్పులు వస్తాయి. అవి వారి జీవితంలో సుదూరం ప్రయాణించి ఫలితాలను అందిస్తాయి.

ప్ర6. కౌమారదశలో భాషా వికాసం ఎలా మారుతుంది?

కౌమారదశలో పదజాలం బాగా విస్తరిస్తుంది. వారి వాక్యాలు పొడవైనవి, చాలా సంక్లిష్టమైనది. బాల్యంలో కంటే ఈ దశలో తాను వ్యక్తీకరించుకునే సామర్థ్యం ఎంతో గొప్పది.

ప్ర7. కౌమారదశలోని వారు తమ సమవయస్క బంధం యొక్క సహాయం ఏఏ విషయాలలో పొందుతారు?

1. ఏ విధంగా ఇతరులతో ప్రవర్తించుట
2. వయస్సుకి తగిన నైపుణ్యాలు, అభిరుచులు పెంచుకోవటంలో.
3. అనుభూతులను పంచుకొనుటలో
4. సాధారణ సమస్యలు చర్చించుకొనుటలో

ప్ర8. తల్లిదండ్రులు కౌమారులపై ఎలాంటి క్రమశిక్షణ ప్రభావితం చేయుట మంచిదని భావిస్తున్నావు?

తల్లిదండ్రుల నుండి కొంత క్రమశిక్షణ ఈ వయస్సు వారికి ఎంతైనా అవసరం. దీని ప్రభావం కూడా ఉంటుంది.

1. తల్లిదండ్రులు మరీ కఠినంగా ఉండి, వారికి ఏమాత్రం మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వకపోతే పిల్లలు వారి అభీష్టానికి వ్యతిరేకంగా వెళ్తారు.
2. అలా కాక పిల్లలకు సకారణంగా తెలిపి సమ్మతింపచేసి, వారి అభిప్రాయాలను చెప్పనిస్తే వారు తల్లిదండ్రులను గౌరవిస్తారు, వారి మాట వింటారు.

ఖాళీలను పూరింపుము :

9. కౌమారదశనే **టీన్ ఏజ్** అనవచ్చు.
10. ఈ దశలో బాలుడు గాని బాలిక గాని **పరిపక్వత** లేదా **పరిపూర్ణత** పొందాలని పెద్దలు ఆశిస్తారు.
11. **యౌవనదశ** బాలికలలో పుష్పవతి (లేదా) రజస్వల కావడంతో సూచింపబడుతుంది.
12. కౌమారంలోని వారి ఉద్వేగ సమస్యలకు **హార్మోన్స్** యొక్క పని తీరులోని మార్పు కారణం.
13. కౌమార / యౌనవ దశ బాలుర కంటే **బాలికల**లో ముందుగా వస్తుంది.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

14. యౌనవదశ ఈ రెంటి మధ్యగల అభివృద్ధి (బి)

    ఎ) శైశవం – బాల్యదశ బి) బాల్యము – వయోజన దశ

    సి) శైశవం – వయోజనదశ డి) వయోజనదశ – వృద్ధాప్యం

15. స్త్రీల కౌమారం దీని ఆరంభంతో సంభవిస్తుందని భావిస్తారు. (సి)

    ఎ) రాత్రి వేళ స్కలనం బి) ఎత్తు – లావులో వృద్ధి

    సి) రజస్వల డి) శరీర నిష్పత్తిలో

16. రాత్రివేళ స్కలనం అంటే (ఎ)

    ఎ) పురుషులలో నిద్రలో వీర్యం బయటకు వెలువడటం

    బి) స్త్రీలకు నిద్రలో వీర్యం బయల్వెడలం

    సి) రక్తస్రావం – మ్యూకస్ వగైరా మగవారి నిద్రలో

    డి) రక్తస్రావం – మ్యూకస్ వగైరా నిద్రలో ఆడవారికి

17. యౌవనదశ సాధారణంగా సమాప్తమయ్యే దశ (సి)

    ఎ) 11–14 సం॥ బి) 14–17 సం॥

    సి) 18–21 సం॥ డి) 21–24 సం॥

18. కౌమారదశలో బాలురు రూపొందుతారు (సి)

ఎ) బాలికలవలె కండరాలు కలవారుగా

బి) బాలికలకంటే తక్కువ కండరాలు కలవారుగా

సి) బాలికల కంటే ఎక్కువ కండరాలు కలవారుగా

డి) సాధారణంగా తక్కువ కండరాలు గలవారుగా

19. యౌనవదశలో సమవయస్క బంధం వ్యక్తిని ప్రభావితం చేస్తారు. (సి)

ఎ) కాదు బి) కొంత

సి) ఎంతో డి) త్రోసి పుచ్చతగిన

20. .... మధ్య చాలా అనంగీకారం సాధారణంగా ఉంటుంది (ఎ)

ఎ) యౌవనలకు – తల్లిదండ్రులకు బి) యౌవనులకు సమవయస్కులకు

సి) తల్లిదండ్రులు – సంఘానికి డి) కౌమారదశలోని వారికి సంఘానికి

21. కౌమారదశ ఇది ఒక ముఖ్యమైన లక్ష్యం (సి)

ఎ) చదువుట బి) వివాహం,

సి) గుర్తింపు సాధించడం డి) ఏదీ కాదు

22. యౌవనంలోని వారు వారి అంగీకారాన్ని గౌరవిస్తారు (డి)

ఎ) సంతానం బి) తల్లిదండ్రులు

సి) పొరుగువారి డి) సమానజట్టు

23. తల్లిదండ్రులు యౌవనంలోని వారిపై నిర్భంధాలను నిర్దేశించాలి (బి)

ఎ) కూడదు బి) కొన్ని సి) ఎన్నో డి) అన్ని

జతపరుచుము.

24.	1. రాత్రివేళ స్కలనం	(బి)	(ఎ)	కౌమారదశలో
	2. హార్మోన్‌లు కారణం	(డి)	(బి)	యౌవనదశ బాలురలో
	3. రజస్వల	(ఇ)	(సి)	ఉద్వేగ సమస్యలకు
	4. అజ్ఞానం కారణం	(సి)	(డి)	శారీరక మార్పులకు
	5. శచిక సమస్యల పరిష్కార సామర్థ్యం	(ఎ)	(ఇ)	యౌవనదశ బాలికలలో

21 పాఠం

కుటుంబం పట్ల జాగ్రత్త

పరిచయం :

కుటుంబంలోని ప్రతి సభ్యుని జీవితంలో కుటుంబం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. యువక జిజ్ఞాసువులు, వయోజన స్థాయి, జీవితంలో స్థిరపడడానికి ఏదో ఉద్యోగంలో చేరడం, ప్రత్యేక నైపుణ్యం సంపాదించడానికి క్లిష్టమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటాం. ఇవి సహజంగా జరుగును. జీవితంలో ఈ దశలో సందేహాలు ప్రశ్నలు వస్తుంటాయి. ఈ పాఠంలో ఈ ప్రశ్నలకు కొన్నింటికి జవాబులు చెప్పబడును.

లక్ష్యాలు

ఈ పాఠంలో ఈ క్రింది అంశాలు గమనిస్తారు.

- యువక దశలో ఉన్నవారిని జీవితంలో ఒక వృత్తిలో స్థిరపడడానికి, వివాహానికి, తలిదండ్రులుగా రూపొందడానికి కుటుంబం పాత్ర ఏమిటో గ్రహిస్తారు.
- సమర్థులైన తల్లిదండ్రులుగా రూపొందడానికి అభివృద్ధి చేసుకోవలసిన నైపుణ్యాలను వివరించగలరు.
- కుటుంబంలోని వృద్ధులను ఎలా జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకోవాలో గ్రహిస్తారు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. యౌవనవంతులు వృత్తిని ఎన్నుకోడానికి, అవసరమైన శిక్షలకు సంబంధించిన సమాచారం అందించే వివిధ సంస్థలు వనరులు ఏవి?

యువకులు తమ వృత్తి గురించి అదుర్దాపడుతుంటారు. వారు ఒక మంచి, సురక్షితమైన వృత్తిని సంపాదించుకోవడానికి గట్టి పోటీని ఎదుర్కోనవలసి వస్తుందని వారికి తెలుసు. వారు ఒక చక్కని జీవితాన్ని గడపడానికి ధనం ఆర్జించాలని భావిస్తారు.

చాలా వరకు తండ్రి అడుగుజాడల్లో తనయుడు పయనిస్తాడనేది నిస్సంశయాంశం తండ్రి వృత్తిని ఎన్నుకొనక మరొక ఉద్యోగంలో ప్రవేశించిన దోషమేమి లేదు. అతడికి వేరే అంశాలపై అభిరుచి, ఆసక్తి ఉంటే అతడిని వాటిలో ప్రవేశించడానికి అనుమతించాలి. అతడు తన తండ్రి వృత్తిని ఎన్నుకోదలిస్తే దానికి ముందుగానే సంసిద్ధపడాలి. దానిని ఇంకా అభివృద్ధి పర్చాలనే భావన పిల్లవాడికి ముందుగానే కల్పించాలి.

సమాచార సేకరణ :

1. ప్రత్యేక వృత్తి శిక్షణ, చాలా పాఠశాలలో ఇప్పుడు లభిస్తుంది. ఇది ఎన్నో అంశాలను తెలుపుతుంది.
2. ఎన్నో పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
3. ప్రత్యేక వృత్తి అవకాశాలు గురించి తెలిపే వారపత్రికలో, ప్రత్యేకమైన దినపత్రికలో, దానికి సంబంధంచిన సంస్థలు ఈ ఒకేషనల్ కోర్సుకు ఎలా సిద్ధపడాలో, ఆ సంస్థలకు ఎలా చేరుకోవాలో తెలుపుతాయి.
4. టీ.వి లో ఉద్యోగవకాశాలు ప్రసారం వలన
5. నెట్ లో నౌకరి. కామ్ ద్వారా అవకాశాలు ఎక్కువగా వున్నాయి.

ఏ ఉద్యోగానికి ఏ విద్యార్ధత ఉండాలి.

ఈ విషయాలన్ని లభ్యమౌతున్నాయి.

ప్ర2. వివాహానికి సంసిద్ధత ఏఏ అంశాలపై ఉంటుంది. దీనికి తల్లిదండ్రుల పాత్ర ఎలా వహిస్తుందో తెల్పుము?

యువకులు ఏదో వృత్తిలో ప్రవేశించి, స్థిరపడగానే తల్లిదండ్రులు వారికి వివాహం చేయడం కోసం ఆలోచించడం మొదలెడతారు. కాని పెళ్ళికి ముందు తమ పిల్లలను వివాహం కోసం సిద్ధపరచాల్సిన గొప్ప పాత్ర తల్లిదండ్రులు పోషించాలి. ఇరువురికి వారి కొత్త సంబంధాల యెడల సర్దుకుని పోయే జ్ఞానాన్ని కల్గించాలి.

లైంగిక విద్య :

వివాహానికి సంసిద్ధతలో కొంత భాగం లైంగిక విద్యా సంబంధమైన విజ్ఞానం ముడిపడి ఉంటుంది. ఇది కొత్తగా వివాహితులైన జంట మధ్యలో ఆరోగ్యవంతమైన వైవాహిక సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి అవసరము. తల్లిదండ్రులు లేదా వైద్యులైనా ఈ అంశాలను తెలియపరచవలెను. వివాహ మాడబోయే జంట ఈ బాంధవ్యాన్ని కాక కుటుంబ నియంత్రణ, గర్భధారణ మొదలైన విషయాల గురించి కూడా తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది.

వివాహం అయ్యాక సర్దుకు పోవడం :

వివాహం అంటే ఒక యువకుడు, యువతి మధ్య కలిగే సాంగత్యమే కాదు అది రెండు కుంటుంబాల కలయిక. వారిరువురు మాత్రమే పరస్పర సమన్వయం కుదుర్చుకోవడం కాదు మరికొన్ని కుటుంబంలోని తల్లిదండ్రులతో, పెద్దవారితో, పిన్నవారితో, సర్దుకొనిపోవాలి. బాలికకు చాలా క్లిష్టమైన విషయం ఇది. ఎందుకంటే ఇంతకాలం పెరిగి, తిరిగిన పరిసరాలను వదలి భర్త ఇంటికి వచ్చి కొత్త వాతారణంలో ఇమిడిపోయి స్థిరపడవలసి ఉంటుంది.

ఒకరొకరిపై జాగ్రత్త వహించడం :

ఈ జంటది ఒంటరి సంసారం. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుంటూ వారి శక్తులను, పరిమితులను గ్రహిస్తూ, సమర్థవంతంగా తమ పాత్ర నిర్వహిస్తూ ఉన్నారంటే వారు పరస్పరం ఒకరంటే ఒకరు పట్టించుకుంటునట్లు సంబంధాలను నిలుపుకోనడం.

మొదటి అంశం – పరస్పరం – గౌరవించుకుంటూ వారి వారి కుటుంబాల వ్యక్తులను ఆదరంతో చూచుకుంటూ, ఆత్మీయులుగా భావించాలి. కుటుంబంలోని వ్యక్తులలోని చిన్న చిన్న లోపాలను ఎత్తిచూపడం, సభ్యులతో ఘర్షణలకు దారి తీస్తుంది.

అణకువగా, విధేయంగా ఉండడం ఎప్పుడు మంచిదనం మమతను పంచుతుంది.

ప్ర3. తల్లిదండ్రులు కావడం అంటే అంకితం కావడం – వివరించండి

తల్లిదండ్రులు కావడం అనేది అటు తల్లికి , ఇటు తండ్రికి ఆనందోద్రేకంగా భారవంతంగా అనిపిస్తుంది.

9 నెలలు మోయడం, బిడ్డను కనడం, ఒక సంవత్సరమంతా ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండడం, అపరాత్రి మేల్కొని ఉండి చూసుకోవడం ఇవన్నీ స్త్రీకి చాలా అలసట తో కూడిన విషయాలు . ఇవన్నీ ఆమె అంకిత భావంతో చేస్తుంది. ఒంటరిసంసారమైతే భార్య, భర్త లిరువురు వారి బాధ్యతను పంచుకుంటారు.

భర్త కూడా ఆమె అవసరాలన్నీ అర్థం చేసుకోవాలి. సంతోషంగా ఉంచే ప్రయత్నం చేయాలి. తల్లి ఎక్కువ భాగం తన బిడ్డతో గడుపుతూ ఉంటే అసూయపడక కోపం తెచ్చుకోక అర్థం చేసుకొని ఆమెకు సాయపడాలి.

శిశువు పట్ల బాధ్యత :

బిడ్డ సౌఖ్యం, అనుకూలత, అవసరాలు కొత్తగా రూపొందిన తల్లిదండ్రులకు ప్రధానాంశాలు. తల్లిదండ్రులు కావడమంటే ఈ విషయాలకు అంకితం కావడమన్నమాట.

1. సమయం– ఉదా : ఏదైనా సినిమాకు వెళ్లాలన్న, పిక్నిక్‌కి వెళ్ళాలన్నా హఠాత్తుగా ఒక నిర్ణయానికి రాకుండా, బాగా ఆలోచించుకోవాలి.
2. డబ్బు :– ఉదా ఇంతకుముందువలె విలాస వస్తువులు కొనడం, సెలవు పై వెళ్ళడం ఇవి ఆలోచించుకోవాలి.

   పెద్దవారెవరైనా బిడ్డను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే తల్లిదండ్రులిద్దరు కాసేపు హాయిగా ఉండటానికి, బయట తిరిగి రావడానికి లేక ఇద్దరు వారివారి ఉద్వేగాలు చేసుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ప్ర4. పెరుగుతున్న పిల్లలకు ఆటలు ఎలా ప్రాముఖ్యమైనవో తెల్పుము?

- సర్వతోముఖాభివృద్ధికి ఆటలు దోహదం చేస్తాయి.
- క్రీడా ప్రక్రియల ద్వారా ఎన్నో విషయాలు గ్రహిస్తారు.
- పిల్లలాడుకునేటప్పుడు వారి శారీరక, సాంఘిక, భావోద్రేక, భాషా నైతికమైన అభివృద్ధులు చాలా వేగంగా పుంజుకుంటాయి.
- పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులను, ఇతర పెద్దలను తరచుగా చూడడం,

  సన్నిహితంగా ఉండడం వల్ల వారిని అనుకరిస్తుంటారు ఇదీ ఒక ఆటే.
- తల్లిదండ్రులుగా భావించి వారి వలె నటించి ఆడుట, వారికి కావలసిన అవకాశాలు, సౌకర్యాలు తల్లిదండ్రులు కలిగించాలి.
- ఎప్పుడైతే వారికి కావలసిన వసతులు, సహకారం అందించినప్పుడు ముందు ముందు సాంఘిక రంగంలో సూత్రాలు, సిద్ధాంతాలు, విలువలు భాగస్వామ్యాలు గ్రహిస్తారు.

  ఇన్ని ప్రాముఖ్యాలు పిల్లలకు ఆటల వలన లభిస్తాయి కాబట్టి తల్లిదండ్రులు వారికి శక్తివంతగా, అభిరుచిదాయకంగా ఉండే వాటితో ఆడుకోనీయవలెను.

ప్ర5. ఇంటిలో తల్లిదండ్రుల క్రమశిక్షణ పద్ధతులను, అలాంటి శిక్షణ పద్ధతి ద్వారా బిడ్డలపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందో వివరింపుము.

1. నిరంకుశులైన తల్లిదండ్రులు :- దీనినే ఆటోక్రాటిక్ క్రమశిక్షణ అంటారు.

(ఎ) ఇది నిర్బంధాలపై, శిక్షలపై మొగ్గుచూపుతూ తల్లిదండ్రుల అదుగుజాడల లోనే నడిపింపజేసే పద్ధతి.

(బి) తల్లిదండ్రులు దీనిలో బదులు చెప్పడం అనుమతించరు.

(సి) తమ చెప్పుచేతుల్లో ఉండాలని గట్టిగా భావిస్తారు.

(డి) చెప్పినట్లు వినండి, చేయండి..... దీన్ని గూర్చి ఇంక చర్చించేది లేదు అని ఖండించి చెపుతారు.

ఇలాంటి ప్దతులతో – కుటుంబంలో పిల్లలకు ఆత్మవిశ్వాసం ఉండదు.

(ఇ) సాంఘికంగా ఇతరులతో పొల్చుకొని వేదన చెందుతారు.

(ఎఫ్) స్వతంత్రంగా ఏ పని చేయజాలక వెనుకంజ వేస్తారు.

(జి) వీరి భావ ప్రకటనా నైపుణ్యం బలహీనంగా ఉంటుంది.

2. స్వేచ్ఛ నిచ్చే తల్లిదండ్రులు – దీనినే డెమక్రెటిక్ క్రమశిక్షణ అని అంటారు.

(ఎ) నిరంకుశాదికారుల వలె కాక, విషయాన్ని వాదించడానికి, తమ అభిప్రాయలను వెల్లడించడానికి స్వేచ్ఛ ఉంటుంది.

(బి) తల్లిదండ్రులు పిల్లల యెడల ప్రేమగా ఉంటారు.

(సి) "నీవు అలా చేసి ఉండకూడదని నీకు తెలుసు, మరో మారు ఈ పరిస్థితి ఎలా సరిదిద్దుకోగలవో చర్చించుకుందాం" ఇది వాళ్ల వైఖరి.

ఇలాంటి పద్ధతులలో – తల్లిదండ్రుల పిల్లలు సాంఘీకంగా, సమర్థులుగానూ, బాధ్యయతాయుతంగానూ, ఆత్మవిశ్వాసం గలవారుగాను ఉంటారు.

(డి) పిల్లలు స్వతంత్రంగా ఉంటారు కాని తమ తల్లిదండ్రుల ఆధీనంలోనే ఉంటారు.

3. అనుమతించు తల్లిదండ్రులు – దీనినే పెర్మిసివ్ క్రమశిక్షణ అంటారు.

(ఎ) తల్లిదండ్రులు పూర్తిగా తమ పిల్లలతో కలసిపోయి ఉంటారు.

(బి) పిల్లవాడి ఇష్టానికి అనుమతిస్తారు.

ఇలాంటి పద్ధతులలో – పిల్లలలో తల్లిదండ్రుల అదుపు ఉండదు.

(సి) సాంఘీకంగా అసమర్థులౌతారు

(డి) ఇతరులను గౌరవించడం తెలియదు

(ఇ) సాధారణంగా పిల్లలు అదుపు తప్పి ఉంటారు.

ప్ర6. బడికి వెళ్ళే పిల్లవాడిపై, కౌమారదశలోని పిల్లవాడిపై తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి జాగ్రత్త వహించాలి

బడికి వెళ్ళే పిల్లవాడు :

పిల్లవాడు బడికి వెళ్ళడంతో ఇంట్లో తల్లిదండ్రులకు కొంత బాధ్యత తగ్గనట్లే బడి వారు చూసుకుంటారు కాని తల్లిదండ్రుల సహకారము అవసరమే.

1. క్రమబద్దంగా, తెలివితేలటలతో గౌహికము చేయించుట చదివించుట.
2. క్రమబద్దంగా పాఠశాలలో నైపుణ్యం అభ్యసించేలా తల్లిదండ్రులు సాయపడాలి.
3. చురుకుగా పిల్లలు తమ పనులు చేసుకోనేలా తల్లిదండ్రులు సహకరించాలి.

కౌమారదశ :

కౌమార/యౌవన దశ బరువు – భారంతో వత్తిడితో కూడింది.

ఈ దశలో పిల్లవాడు తను స్వతంత్రునిగా గుర్తింపు పొందాలని ఆశిస్తుంటాడు. ఇది చాలా దీర్ఘకాలిక విధానం.

తల్లిదండ్రులు ఆధిక్యత చూపుతూ, పూర్తి స్వేచ్ఛ నిస్తూ ఉండక

స్వేచ్ఛ నిస్తూ, తమ ఆధీనంలో ఉంచుకుంటూ మధ్యస్తుగా అనుసరిస్తూ ఉంటే అది ఉత్తమ మార్గం.

ఈ దశలో వచ్చే శారీరక మార్పులను పిల్లలకు తెలియచెప్పాలి.

యౌవనులతో – తోటి బృందంతో ఎలా మెలగాలో బోధించాలి.

వారిని ప్రర్యవేక్షిస్తుండాలి.

కౌమారదశలో వారికి బాధ్యతలు అప్పగించాలి. ఇలా చేస్తే వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కల్గిస్తుంది. కుటుంబ వ్యవహారాలలో పాలుపంచుకునే భావం ప్రాముఖ్యం కల్గుతుంది. మంచి పని నిర్వర్తిస్తే వారిని ప్రశంసించాలి.

యౌవనంలో వానికి మంచి వృత్తి ఎన్నుకొనుటలో సాయం చేయాలి.

గౌరవించడం, నిర్ణయించడం, వివాహానికి సిద్దపడడం నేర్పించాలి. ఈ వ్యవహారాలలో వారికి స్వేచ్ఛ విశ్వాసం కల్పించాలి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. మీ పొరుగింటి సుష్మా గర్భిణి, ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డను పొందాలంటే ఆమెకు ఏ జాగ్రత్తలు సూచిస్తారు.

1. మొత్తం 9 నెలలు గర్భధారణ సమయమంతా సంతోషంగా ఉండాలి.
2. మధ్య – మధ్య విరామ వేళలో పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
3. చాలినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాయమం చేయాలి.
4. ఆనందంగా, చిరునవ్వుతో హాయిగా ఉండాలి. లేదా గర్భకోశంలో పిండం అసంతృప్తిగా ఉంటుంది
5. పిండం పెరుగుదల యెడల జాగ్రత్తకై క్రమం తప్పక డాక్టర్‌ని కలుసుకోవాలి.

ఈ జాగ్రత్తలపై గర్భిణి స్త్రీ మరియు కుటుంబ సభ్యులు, చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళు బాధ్యత తీసుకోవాలి.

ప్ర2. తల్లిదండ్రులైన రాజు, రమ్య సం॥ లోపు వారి పసిపిల్లవానిపై ఎలా దృష్టి మరల్చాలో తెల్పుము?

1. తినిపించడం
2. పక్క బట్టలు మార్చడం
3. స్నానం చేయించడం
4. జోకొట్టడం వగైరా
5. ఆట, మాటలు తెలుపడం
6. తుంటరి పనులు నుండి పసివాళ్లను దూరంగా ఉంచడం
7. పాకేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు వారికి అందుబాటులో వ్యర్థమైన అపాయకరమైన వస్తువులను ఉంచకుండుట
8. క్రమశిక్షణతో తీర్చిదిద్దడం.
9. పెరిగే పిల్లవాని అవసరాలకు సరిపడే సముచితమైన ప్రేరణ కల్పించాలి.
10. మంచి అనుభవం, చక్కని అవకాశాలను కలిగిస్తే పిల్లవాడు చక్కగా మాట్లాడటం నేర్చుకుంటారు.

ప్ర3. కుటుంబలోని పెద్దలు / తాత, అమ్మమ్మ, నాయనమ్మల పట్ల ఎలాంటి జాగ్రత్తలు వహించాలి, ఎందుకు?

కుటుంబంలో పెద్దవారు గౌరవింపదగిన వారు, ఎందుకంటే వారు శారీరకంగా బలహీనులు. వారు మానసికంగాను బలహీనులే. కాబట్టి చుట్టునున్నవారు ప్రత్యేక శ్రద్ద అందించాలి / చూపాలి.

అత్యధికమైన రక్తపోటు, మూత్రవ్యాధి, దంత సమస్యలు, బలహీనమైన కంటి చూపు, అజీర్ణం, ఏకాంతం, గుండె సమస్యలు, డయాబెటిక్ మొ॥వి

కనుక వారికి ప్రత్యేకమైన ఆహారం, వైద్య శ్రద్ధ, క్రమ విశ్రాంతి, ఎంతో సాహచర్యం, ఇవన్నీ వారు కోరుకునేవి.

పిల్లలు – వృద్ధుల ఎడల వినయ విధేయతలతో ఉండాలి. మర్యాద పూర్వకంగా వ్యవహరించాలి. వారితో కాసేపు కూర్చోవాలి. మాట్లాడాలి. ఇలా చేస్తే వారికి ఒంటరి తనం ఉండదు.

వారికి ఏమైనా చిన్న చిన్న పనులు అప్పగిస్తే తాము ఉపయోగపడుతున్నామనే భావన కలుగుతుంది.

ప్ర4. వృత్తిని ఎన్నుకొనుటల తల్లిదండ్రుల పాత్ర

యువకుల తల్లిదండ్రులు వారికి సరియైన వృత్తి కొరకు శిక్షణ సమకూర్చడంలో ప్రోత్సహించాలి. వాటి కొరకైన సమాచారాన్ని తెలుపుతూ, వారు దేన్ని ఎంచుకుంటారో దానిలో సహాయం చేస్తూ, వారు ఎంచుకున్న దానికి తోడ్పడ్తూ వారి పాత్రను చక్కగా పోషించవలసి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు కుటుంబంలోని సభ్యులు కూడా ఎన్నుకొనిన ఈ ప్రత్యేక వృత్తి శిక్షణ కొరకు కావాల్సిన ఆర్థిక సహాయాన్ని అందదండను సమకూర్చాలి.

ప్ర5. క్రొత్తగా పెండ్లి అయిన వధువు కుటుంబంలోని వారితో సర్దుకుపోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు ఎలా సహకరించాలి / సహాయపడాలి.

1. స్వాగతం పలుకుతున్నారనే భావన కలిగిస్తూ
2. కుటుంబంలో ఆమె ఒక భాగమని అంగీకరిస్తూ
3. ఏదో ఆశించకుండా ఉంటూ (ఎందుకంటే ఆశిస్తే నిరాశలెదురు కావచ్చు)
4. స్నేహ భావంతో ఉంటూ, ప్రత్యేకంగా భర్తకు సంబంధించిన వాళ్ళు.

ప్ర6. ఆడపిల్ల అత్తింటి వారి హృదయాలను చూరగొనే కొన్ని అంశాలను సూచించండి?

1. తనంత తాను బాధ్యత వహిస్తూ, దానిని జాగ్రత్తగా నిర్వహించుట.
2. ఎక్కడ సాయం అవసరమో అక్కడ సంతోషంగా అందించుట
3. అప్పగించిన పని, నిజాయితీగా, విశ్వసనీయంగా, దానికై ప్రతిగా మరేమీ ఆశించకుండా చేయుట.
4. తన పని తాను జాగ్రత్తగా చేసుకుంటూ ఇతరుల వ్యవహారాల్లో తలదూర్చకుండా ఉండుట.

ప్ర7. ఉద్యోగం చేస్తున్న తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డ జాగ్రత్త కోసం ఏమి ఏర్పాటు చేసుకుంటారు?

1. పెద్ద వారెవరైనా తమ కుటుంబంలో ఉంటే వారు బిడ్డ జాగ్రత్తను చూసుకుంటారు.
2. ఎవరినైనా ఇంట్లో కుదుర్చుకొని పిల్లలను చూసుకునే ఏర్పాటు చేయడం
3. పగలు శిశు సంరక్షణ కేంద్రంలో ఉంచుట

ప్ర8. ప్లిలకిచ్చే ఆటవస్తువులు ఎలా ఉండాలని సూచిస్తావు (లేదా) పెరుగుతున్న శ్రీనుకు ఎలాంటి ఆటవస్తువులు ఇవ్వచ్చునో సూచింపుము?

1. సురక్షితంగా ఉండాలి.
2. పెద్ద విలువైనవి కాకూడదు
3. మన్నికగా ఉండేవి
4. హాని కలిగించనివి
5. ఆసక్తి కరమైనవి
6. ఆకర్షణీయమైనవి.

ప్ర9. ఏఏ సందర్భాలు / విశేషాలు క్రమశిక్షణలోని భాగలో తెల్పుము?

1 సమయానికి నిద్రపోవడం

2 తనను తానే సంభాళించుకోవడం

3 చిన్న పిల్లలతో, తోటివారితో గొడవ పడకుండా ఉండదు.

4 వస్త్రధారణలో స్వతంత్రం

5 పెద్దలను గౌరవించడం

6. చక్కని భాష మాట్లాడడం

ఖాళీలను పూరింపుము :

1. వృత్తి విద్య విషయ సమాచారం **పుస్తకాలు, వార్తాపత్రికలు** చదవడం ద్వారా లభిస్తుంది.
2. ఒకరినొకరు పట్టించుకొనే భార్యభర్తలు తోటి వారి **బలహీనత** మరియు **శక్తి** అర్థం చేసుకోవాలి.
3. యువకుల **వృత్తి శిక్షణ** ఎన్నుకోవడంలో తల్లిదండ్రులు సాయపడే పాత్ర ప్రాముఖమైనది
4. నిరంకుశులైన తల్లిదండ్రుల శిక్షణలో పిల్లలకు **ఆత్మవిశ్వాసం** ఉండదు.
5. గౌరవింపదగ్గ పెద్దవారు / వృద్దులు **శారీరకం** గా మరియు **మానసికంగా** బలహీనులు.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

6. న్యాయవాది కుమారుడు ఎప్పుడు న్యాయవాదే (సి)

   ఎ) అవును బి) కాదు సి) అవ్వచ్చు కాకపోవచ్చు డి) ఏదీ కాదు

7. అమ్మాయి ఆమె మెట్టినిల్లును పుట్టినిల్లుగా భావించాలి (ఎ)

   ఎ) అవును బి) కాదు సి) అవును, కాదు డి) ఏదీ కాదు

8. తల్లిదండ్రులు వృత్తి శిక్షణ కొరకు కావల్సిన ఆర్థికసహాయాన్ని అందదండను సమకూర్చాలి (డి)

   ఎ) అనుమానం బి) ఘర్షణ సి) లోపాలు ఎత్తి చూపుట డి) పరస్పర గౌరవం

9. తల్లిదండ్రులు కావడమంటే .... కి అంకితం కావడం (ఎ)

   ఎ) సమయం, డబ్బు బి) విలాసం, వినోదాలు

   సి) భాదకు, చికాకుకు డి) ఏదీ కాదు

జతపరుచుము.

10.

1. వృత్తి విద్యా సంస్థలు	(బి)	(ఎ)	స్వేచ్ఛనిస్తూ, తమ ఆధీనంలో ఉంచుట
2. ఆటలు, క్రీడలు	(డి)	(బి)	వృత్తి సమాచారం సేకరించుట
3. వృద్ధులతో	(ఇ)	(సి)	రెండు కుటుంబాల కలయిక
4. డెమోక్రటిక్ శిక్షణ పద్ధతి	(ఎ)	(డి)	సర్వతోముఖాభివృద్ధికి దోహదం
5. వివాహం	(సి)	(ఇ)	జాగ్రత్తగా, వినయవిధేయత తో మర్యాద పూర్వకంగా వ్యవహరించాలి

యూనిట్ - 2

కుటుంబ వనరులు

22 పాఠం

కుటుంబ వనరులు

పరిచయం :

వచ్చేనెల మా చెల్లెలి పెండ్లి, వచ్చిన వాళ్ళకి భోజనాలు పెండ్లిబట్టలు, ఆహ్వానించవలసినవారి పట్టిక, వివాహవేదిక, ఇంకా ఎన్నో విషయాలు గుర్తించి మేము నిర్ణయంతీసుకోవాలి. ఎంతో చేయాల్సి ఉంది . కాని సమయం ఎంతో తక్కువుగా ఉంది. మనం కోరుకునేవన్ని ఎలా సమకూర్చుకోగలం? మేము అనుకున్న విధంగా పనులు జరుపగలమా? ఈ పెండ్లి సక్రమంగా నిర్వర్తించేమా?

మనం ఈ పనిని ఎలా సక్రమంగా సమర్ధవంతంగా నిర్వహించాలో చూద్దాం. మనకు ఉన్నదానిని ఎలా ఉత్తమోత్తమంగా సిద్ధపరచుకోవాలో మనం కోరుకునేది మనకున్నంతలో ఎలాఉపయోగించుకోవాలో చూద్దాం.

లక్ష్యాలు :

ఈ పాఠంలో మీరు ఈ క్రింది అంశాలు గమనిస్తారు.

- 'లక్ష్యాలు' – 'వనరులు' – నిర్వహణ – వీనిని భిన్న మాటలలో వివరిస్తారు
- లక్ష్యాలను – గుర్తిస్తారు.
- "మానవ – మానవేతర" అని వనరులను గుర్తించి – విభజించగలుగుతారు.
- ప్రకృతిలో పరిమితమైనయున్న వనరులను ఉపయోగించుకొనే మార్గదర్శకాలు
- నిత్యజీవితంలో నిర్వహణ ప్రాముఖ్యాన్ని వివరింపగలుగుతారు.
- నిర్వహణ – ప్రణాళిక – ఆచరణ క్రియలో – వనరుల విలువగట్టడం ఇమిడి ఉన్న సోపానాలు గుర్తించి, వానిని వివరింప గలుగుతారు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు.

ప్ర1. వనరులు ఉపయోగించుట కొరకు మార్గదర్శక సూత్రాలు ఏవి

వనరులు ఉపయోగించుట కొరకు మార్గదర్శక సూత్రాలు:

1. వనరులు పరిమితులు, జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి.
2. వనరులను వ్యర్థపరచకూడదు.
3. వనరులను పొదుపు చేసుకోవాలి భద్రపరచుకోవాలి
4. వనరుల ప్రత్యామ్నయం ఉపయోగాన్ని గ్రహించాలి.
5. వనరులు చాలా కాలం ఉండేందుకు తగిన పద్ధతి తెలుసుకోవటం.

ప్ర2. 5 మానవ వనరులు మరియు 4 మానవేతర వనరులు పట్టిక తయారుచేయండి, మానవ వనరులు మరియు మానవేతర వనరులను వివరించండి

1. మానవ వనరులు:

కొన్ని వనరులు వ్యక్తిలో భాగం, ఆ వ్యక్తి మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించుకోగలదు.వాటిని మానవ వనరులు అంటాము

ఉదా: 1 శక్తి
2 సమయం
3 నైపుణ్యం, సమర్థత
4. జ్ఞానం

2. మానవేతర వనరులు : కొన్ని వనరులు ప్రతి ఒక్కరికి ఉపయోగపడేవి. ఉదా ॥ డబ్బు ఏ ఒక్కరికి మాత్రమే చెందినది కాదు. సామూహిక సౌకర్యం కలిగించేవి ఉదా: పార్కు, హాస్పిటల్, బడి, బస్సు, మార్కెట్, గ్రంథాలయము, వీటన్నింటిని మన సంఘంలో ప్రతి వ్యక్తి ఉపయోగించుకోవచ్చు. అట్టి వనరులను మానవేతర వనరులు (నాన్ – హ్యూమన్ రీసోర్సెస్) అంటారు. వీనికి ఉదాహరణలు

1. డబ్బు
2. భూమి
3. వస్తువులు – సామాగ్రి
4. సామూహిక సౌకర్యాలు

నిర్వహణ లో నాలుగు సోపానాలలోని పథకం సోపానం గురించి వివరించండి. 5 సం॥ల మీ చెల్లెలికి పుట్టినరోజు విందుకు నిర్వహణ దశలను వాడుతూ ఒక పథకం వారీగా తయారు చేయండి.

ఏమి చేయాలో అది ముందుగానే ఆలోచించుకోవడం దీనిలో ఇమిడి ఉంటుంది. చేయవలసిన దానికై కావలసిన వస్తువుల పట్టిక తయారు చేయడం. ఇది పథకానికై చాలా సులభమార్గం. మొదట కొన్ని పనులు తరువాత మరికొన్ని పనులు చెయ్యాలి. కాబట్టి ఒక పద్ధతిలో వీటిని అమర్చుకోవాలి.

పథకం అంటే

1) చేయవలసిన పనుల పట్టిక
2) వరుస క్రమం పనులు
3) మార్పుకు అనుకూలమైన పద్ధతి

పుట్టినరోజు పథకం :-

పథకం - (1) సమయం

(2) తేది, అనుకూలమైన వారం చివర

(3) పిలవాల్సిన స్నేహితులు

(4) స్థలం

(5) భోజనం

(6) తల్లికి స్వయం సాయం

నిర్వహణ :- (1) తల్లి - వంట

(2) తండ్రి - కొనడం

(3) తమ్ముడు - అలంకరణ

(4) తల్లికి - స్వయం సాయం

ఆచరించడం :- (1) సరియైన కొనుగోలు

(2) అసలు వంట

(3) శుభ్రం చేయడం - అలంకరణ, టేబుల్స్ అమర్చడం

మదింపు (1) ఆహారం రుచి చూడడం

(2) మార్కెట్ నుండి అన్ని తెచ్చారా? చూసుకోవడం

(3) అలంకరణ పర్యవేక్షించడం

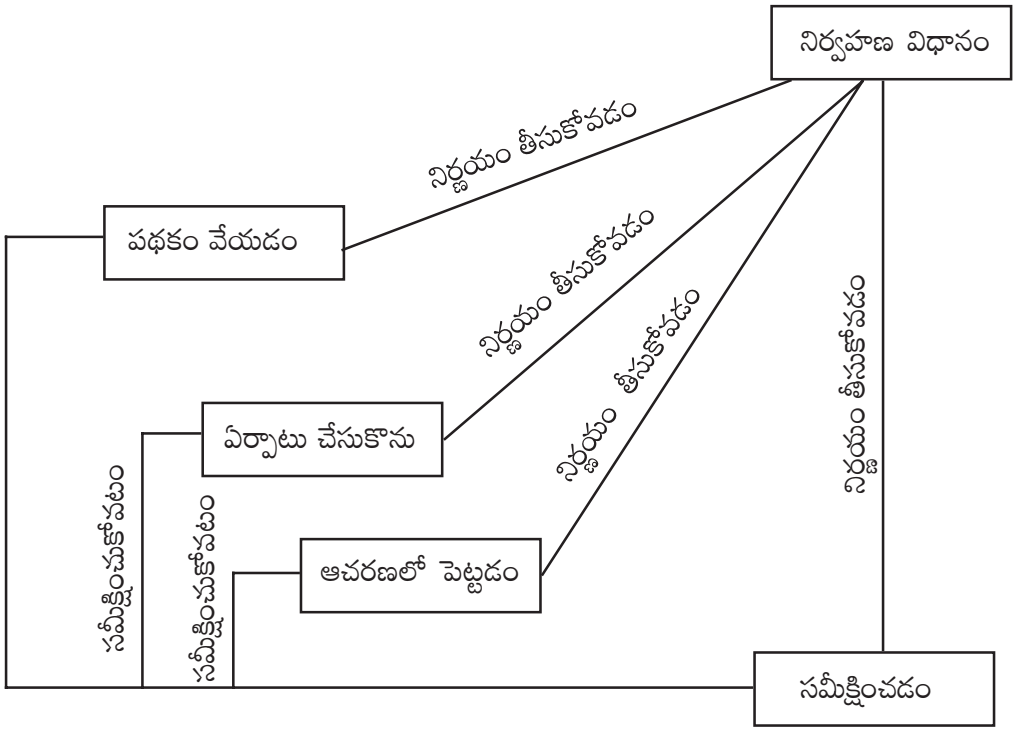
(4) మరో విందుకోసం ఇది విజయవంతమా! కాదా చర్చించుకోవడం

3. నిర్వహణ సోపానాలు అంతర్గత సంబంధం పటముతో (Flow chart) తో వివరించుము?

నిర్వహణ విధానంలో పథకము, నిర్వహణ (ఏర్పాటు చేయడం) ఆచరణ, సమీక్షించటం ఈ నాలుగు సోపాలున్నాయి. ఆశించిన లక్ష్యాలను సంతృప్తిగా సాధించడానికి ఇవి చాలా అవసరం. ఏర్పాటు చేసుకొనే మార్గాల ద్వారా పథకాన్ని అమలు పరచవచ్చు. పథకం అమలవుతున్నప్పుడు కాని అమలు అయిన తరువాత బేరీజు వేసుకోవడం జరుగుతుంది.

మనం వనరులను ఏర్పాటు చేసుకుంటే తప్ప, ఏ పనిని నిర్వర్తింపలేము. నిర్వహణ లేకుండా మీ పథకాన్ని ఆచరణలో పెట్టలేము. మీ పనులను సమీక్షించుకోనంతవరకు, మీ లోపాలేమిటో మీకు తెలియవు. వాటిని ముందు ముందు కూడా (తొలగించుకోలేరు) పరిహరించుకోలేరు.

అందువల్ల నిర్వహణలోని దశలు పరస్పర సంబంధము కలిగి ఉంటాయి. లక్ష్యం చేరడానికి ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడి ఉంటాయి.



3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ఆచరించడం – సోపానం గురించి వివరించుము?

ఆచరించడం అంటే ఒక పథకానికి కార్యరూపం కలిగించడన్న మాట. మీ పథకం ప్రకారం పనులన్నింటిని వరుసక్రమంలో చేయడం ఆచరించడమే. పథకాన్ని ఆచరణలో పెడుతుంటే పథకం ప్రగతి కూడా సమీక్షించుకోవాలి. కొన్ని సమయాల్లో పథకం ప్రకారం కాకుండా పరిస్థితులు మారిపోతాయి. అప్పుడు ఆ పరిస్థితికి అనుగుణంగా తాజా నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

ఉదా :– మీరు భోజనంతోపాటు రైతా (Raita) కూడా వడ్డిద్దామనుకున్నారు. కాని పెరుగు తోడుకోలేదు. అప్పుడు, మీ నిర్ణయం మారుతుంది.

(1) రైతా (Raita) వడ్డించరు.

(2) మార్కెట్ నుండి రైతా చేయడానికి పెరుగు తెప్పిస్తారు

(3) రైతా బదులు మరొక పదార్థం వడ్డిస్తారు.

కాబట్టి పథకాన్ని అమలు పరుస్తున్న వేళ కొన్ని సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి. పథకం రూపొందించిన విధంగా ఏర్పాట్లు చేసుకున్నట్లు అసలైన పనులను అమలు పరచడమే ఆచరించడం.

ప్ర2. సమీక్షించుకోవడం – సోపానం గురించి వివరించుము?

సమీక్షించుకోవడమంటే మీ పథకం ఆచరించడంలో ఏమైనా లోపాలున్నాయో అని పరీక్షించి, "ఏది బాగుంది – ఏదీ బాగలేదు అని నిర్ణయించి, తదనుగుణంగా చేసుకోవడం. ఉదా: మీ కుటుంబం కోసం మీరు వంట చేస్తున్నారు. వంట అయ్యాక మీరు కొంచెం రుచి చేస్తారు. మీరేం చేస్తున్నారో మీరు ఎంత బాగా లేక ఎంత అధ్వాన్నంగా వండారో, వడ్డించారో తెలుసుకుంటారు. ఎందుకిలా చేస్తారు. అలా చేయడం వల్ల మీలోపాలేమిటో, మీ ఆలోచనను ఎలా చక్కగా రూపొందించవచ్చునో తెలుసుకుంటారు.

సమీక్షించటం వల్ల మీ బలహీనతలు – దోషాలు, లోపాలు గ్రహిస్తారు. మళ్లీ ముందు ముందు తిరిగి వానిని చేయకుండా ఉండడం తెలుస్తుంది. నిర్వహణలో ప్రతి దశను సమీక్ష వేస్తారు. ఉదా:– పథకము, నిర్వహణ, ఆచరణ మొ॥ మీరు నిరంతరం మీ పనిని సమీక్షవేస్తున్నారు. కాబట్టి మీ పథకంలోని లోపాలేమిటో మీకు తెలుస్తాయి. ఆ రకంగా మీరు భవిష్యత్తులో చక్కని పథకాలు వేయగలుగుతారు.

6. నిర్వహణ లో సోపానాలు

ఎ) పథకము

బి) నిర్వహణ

సి) ఆచరణ

డి) బేరీజు (విలువ గట్టడం)

7. వనరులు అంటే ఏమిటి?

మన లక్ష్యాలను చేరుకొనేందుకు ఉపయోగపడే వానిని వనరులు అంటారు.

8. మానవ వనరులు ఏవి?

1. శక్తి
2. సమయం
3. నైపుణ్యం – సమర్థత
4. జ్ఞానం

9. మానవేతర వనరులు ఏవి?

1. డబ్బు (ధనం)
2. భూమి
3. వస్తుసామాగ్రి
4. సామూహిక సౌకర్యాలు

10. సోపానం – ఏర్పాటు చేయుట వివరించుము

ఏర్పాటు చేయడమంటే – బాధ్యతలను నిర్దేశించడం – ఒక పథకాన్ని నిర్వర్తించడానికి అవసరమైన వనరులను సమీకరించటం.

11. ఆచరించడం సోపానం గురించి తెలుపుము.

పథకం రూపొందించిన విధంగా ఏర్పాటు చేసుకున్నట్లు అసలైన పనులను అమలు పరచడమే ఆచరించడం.

12. సమీక్షించుకోవటమనే సోపానం గురించి తెలుపుము?

సమీక్షించటం అంటే మీ పథకం ఆచరించడంలో ఏమైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించి, సరైన విధంగా అనుగుణంగా చేసుకోవడం.

ఖాళీలను పూరింపుము

1. ఒక లక్ష్యము **'గురి'** అంటే మనం చేరుకోవలసిన గమ్యం.
2. లక్ష్యాలను చేరుకొనేందుకు ఉపయోగపడే వానిని **వనరులు** అంటారు.
3. కొన్ని వనరులు వ్యక్తిలో భాగం, ఆ వ్యక్తి మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించుకోగలడు. వాటిని **'మానవ వనరులు'** అంటారు.
4. గ్రంథాలయం **మానవేతర** వనరు

జతపరుచుము.

	ఎ. పని		బి. పనికి ఉపయోగపడే వనరు
5.	1. పోస్టాఫీస్	(బి)	(ఎ) మార్కెట్‌లో కూరగాయలు కొనడం
	2. బేరాలాడడం నేర్పు	(ఎ)	(బి) టెలిగ్రాం ఇవ్వడం
	3. సమయం	(డి)	(సి) గుడ్డలు ఉదకడం
	4. శక్తి	(సి)	(డి) మీ చెల్లె ఇంటిపనిలో సాయం చేయడం
	5. నైపుణ్యం	(ఇ)	(ఇ) అల్లిక అల్లడం

23 పాఠం

సమయం - శక్తి నిర్వహణ

పరిచయం :

రోజుకు 24 గంటలే. ఈ 24 గంటల సమయంలోనే మనం శుభ్రపరచడం, వంటచేసుకోవడం, బోధించడం, పోషించడం, భోజనం పెట్టడం, దుస్తులు వేసుకోవడం, వినోదపరచడం, మన కాలక్షేపాలను చూచుకోవడం, ఇంకా ఇలాంటి దైనందిన కార్యకలాపాలను ఎన్నింటినో నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది.

ఇవన్నీ చేయడానికి మనకు శక్తి కావాలని మీకు తెలుసు. వంట చేసుకోవడానికి, దుస్తులు ఉతకడానికి, తోమడానికి, శుభ్రపరచడానికి, నడవడానికి, పరిగెత్తడానికి వగైరా, వీటన్నింటికి శక్తి అవసరం. ఈ పనులన్నీ చేశాక మనం అలసిపోతాం. ఇంక మరే పని చేయడానికి మనకు శక్తి ఏమి మిగిలి ఉండదు. దీని అర్థం ఏమంటే మనకున్న శక్తి పరిమితమైంది. కాబట్టి పరిమితమైన సమయంలో మన పరిమితమైన శక్తితో మనం ఈ పనులన్నీ పూర్తి చేసుకోవాలి.

మనం సరైన సమయాన్ని పని చక్కగా పూర్తి చేసుకోవడానికి, మనకున్న సమయాన్ని - శక్తిని ఉత్తమంగా ఎలా వినియోగించుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. మరోమాటలో చెప్పాలంటే మన సమయాన్ని - శక్తిని సముచితంగా నిర్వహించుకోవడం తెలుసుకోవాలి. కాని మన సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవడం మన పనులన్నీ సమయంలో పూర్తి చేసుకోవడానికి సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి?

లక్ష్యాలు :

- సమయం - శక్తి నిర్వహణ అంటే వివరింపగలరు.
- సమయం పథకం వల్ల లాభాల పట్టిక వేయగలరు.
- అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని ప్రతిభావంతంగా ఉపయోగించుకునే పథకం సిద్ధపరచగలరు.
- పని భారానికి మధ్య మార్గంగా తేలిగ్గా ఉండే కొన్నింటిని వర్గీకరించగలరు.
- శక్తిని కాపాడుకోవడానికి రకరకాల పద్ధతులలో పనిని సూక్ష్మీకరించుకోవడం - వినియోగించడం వివరించగలరు.

5 మార్కు ప్రశ్నలు

ప్ర1. సమయ ప్రణాళిక సిద్ధరచడం ఎలా?

1. ఒక నిర్ణీత సమయంలో మీరు చేయాల్సిన పనులన్నింటికి ఉదా: ఉతకడం, వస్తువులు కొనడం, అధ్యయనం చేయడం, ఇచ్చిన పనులు పూర్తిచేయడం వీటన్నింటి పట్టిక తయారు చేయండి.
2. ఒక ప్రత్యేక సమయంలో చేయవలసిన పనులు ఉదా: పనికి వెళ్ళడం, బస్సు పట్టుకోవడం, ట్రైన్ అందుకోవడం, వగైరా, అన్నింటి క్రింద గీతలు గీయండి.
3. క్రింద ఇవ్వబడినట్లు సమయ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయండి.
4. ప్రతి పనికి పట్టే సమయాన్ని సూచించండి.
5. ఈ ఇతర పనులన్నింటి మధ్య తక్కువ సమయంలో చేయాల్సిన ఇతర పనినంతా అమర్చండి.

ప్ర2. సమయ ప్రణాళిక ఏర్పరచుకునేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమి?

1. పనిచేసేటప్పుడు మీకు ఎదురయ్యే కొన్ని సమస్యల గురించి ఆలోచించండి.
2. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారాలు ఆలోచించండి.
3. సమయ ప్రణాళికను మీరు సులభంగా అనుసరించడానికి సిద్ధం చేసుకోండి.
4. ఆకస్మిక సమయంలో మార్చడానికి సమయ ప్రణాళిక తయారు చేసుకొనండి.
5. అది ఆచరణ, యోగ్యంగా, మార్చుకునే వీలుగా ఉండాలి.

ప్ర3. సయయ ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవడం వల్ల లాభాలు తెలుపుము?

1. మీరు నిర్ణీత సమయంలో మీ పనిని అంతా పూర్తి చేసుకోవచ్చును
2. మీకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం దొరుకుతుంది.
3. మీ కాలక్షేపానికి ఆడడం, సినిమాలు చూడడం మొదలైన పనులకు సమయం దొరుకుతుంది.
4. మీరు ఎక్కువ పని చేయగలుగుతారు.
5. చేసిన పని చక్కగా ఉంటుంది.
6. చివరి క్షణంలో మీరు పడే అదుర్దా, చిరాకు, తత్తరపాటు ఏమి ఉండవు.
7. మీరు చేస్తున్న పని వలన మీకు ఆనందం కలుగుతుంది.
8. పని ప్రణాళిక ప్రకారం జరుగుతన్నప్పుడు మీకు ఆత్మ సంతృప్తి కలుగుతుంది.
9 పనులు ప్రణాళిక ప్రకారం జురుగుతున్నప్పుడు మీలో ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతుంది.

ప్ర4. శక్తిని ఎలా కాపాడుకోగలం ఒక ఐదు అంశాలను సూచించుము. ఉదాహరణములిమ్ము?

1. **అదనపు కదలికలను తగ్గించుకోవడం :** భోజనం చేశాక, టేబుల్‌ను శుభ్రపరచడానికి రెండు, మూడు వస్తువులను సులభంగా మీ చేతిలో పట్టుకొని వానిని వంటగదిలోనికి తీసుకొని వెళతారు. అప్పుడు మళ్ళీ వెనక్కి తిరిగి వచ్చి మరికొన్ని పళ్ళాలను తీసుకొని వెళతారు. ఆ విధంగా మీరు పదిసార్లు తిరుగుతారు. అలా కాకుండామొదట ప్లేట్లన్నింటిని ఒక చోటికి చేర్చి పెద్దవాటిపైన చిన్నవాటిని పేర్చండి. చెంచాలన్నింటి ప్రక్కకు ప్లేట్ల ప్రక్కలో పెట్టి వాటన్నింటిని వంటగదిలోకి తీసుకొని వెళ్ళండి. తరువాత గ్లాసులన్నింటిని అదనంగా ఉన్న గిన్నెలను ఒక ట్రేలో చేర్చి వాటన్నింటిని వంటగదికి తీసుకువెళ్ళండి. ఆ విధంగా మీరు కేవలం మూడు సార్లకు మాత్రమే మీ కదలికలను తగ్గించి వంటగదికి వెళతారు
2. **మెరుగైన క్రమంలో పనులు చేయడం :** మీరు గదిని ఊడ్చి, చిమ్మివేసినారు అనుకుందాం. దాని తరువాత ఫ్యాన్లను లేక సాలెగూడులను శుభ్రపరిస్తే, గది మళ్ళీ అపరిశుభ్రం అవుతుంది. దానికి బదులుగా మీరు చేసిన పనిని మరికొంత మెరుగ్గా చేయవచ్చు 'మొదట' సాలెగూడులను, ఫ్యాన్లను శుభ్రం చేసి అటు తరువాత గదిలో నేలను చిమ్మి శుభ్రపచవచ్చు.
3. **పనిచేసినప్పుడు నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం :** భోజనం అయిన తర్వాత గృహిణి, గిన్నెలను, పళ్ళెలను కడుగుకోవాలి. ఆమె తక్కువలో తక్కువ శక్తిని ఉపయోగించుకోవడానికి ఉన్న గిన్నెలను, ప్లేట్లలను, చెంచాలను, గ్లాసులను అన్నింటినీ ఒకే మారు శుభ్రం చేయవచ్చు. ఇలా చేయడం వలన ఆమె పని తొందరగా, వేగవంతంగా పూర్తవుతుంది.
4. **అందుబాటులో వస్తువులను ఉంచుకోవడం :** ప్రతిరోజు వాడే అవసరం లేని వాటిని బీరువాలో పై భాగంలో రోజు తరచుగా వాడుకొనే వానిని దగ్గరగా అందుబాటులో ఉంచుతారు, వాటిని సులభంగాచేయి చాచగానే వాటని అందుకోవచ్చు తద్వారా మన శక్తిని కాపాడుకోవచ్చు.
5. **పనిచేసే స్థలం సరియైన ఎత్తులో ఉండాలి :** వస్తువులన్నీ సరైన ఎత్తులో ఉంచితే దానివలన మనశక్తి ఎక్కువగా ఖర్చు కాదు. నేలమీద ఉంచిన స్టవ్‌లపై ఉపయోగించే స్త్రీలు వాళ్ళ పని పూర్తి చేసుకోవడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటారు. అలా కాకుండా స్టవ్ మొదలగు వస్తువులు టేబుల్‌పై ఉంచితే స్త్రీలు నిలబడి తమ పనిని సులభంగా పూర్తి చేసుకుంటారు.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. మనం సమయాన్ని ఎలా పొదుపు చేసుకోగలం?

మనం సమయాన్ని పొదుపు ఈ క్రింది విధంగా చేయవచ్చు.

1. సమయ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసి దానిని తూ.చా తప్పక పాటించడం.
2. సమయాన్ని వ్యర్థ చేయకపోవడం ద్వారా.
3. శ్రమను పొదుపు చేసే ఉపకరణాలను వాడడం ద్వారా మరియు ఒకే సమయంలో 2,3 పనులను నిర్వర్తించడం ద్వారా సమయం పొదుపు చేసుకోవచ్చును.

ప్ర2. మీరు మీ శక్తిని సమయాన్ని ఆదా చేయు నిమిత్తం మీ వంటగదిని ఎలా సిద్ధం చేస్తారు?

1. వంట మొదలు పెట్టేముందు, తయారు చేయడానికి ముఖ్యమైనవి అమర్చుకోవడం.
2. శుభ్రపరచుకోవాల్సిన వస్తువులను కలిపి పరిశుభ్రం చేసుకోవడం
3. మసాలాలన్ని నూరుకొని ఉంచి, వస్తువులన్నింటిని ఒకే మారు మరగబెట్టడం మరియు రెండు, మూడు పనులు ఒకేసారి చేయడం.

ప్ర3. ఆచరణ సాధ్యం కాని సమయ ప్రణాళిక వల్ల నష్టాలు

1. మీ సమయ ప్రణాళిక ఆచరణ సాధ్యం కాకపోతే
2. అనుకొని సంఘటనల కోసం మీరు అదనపు సమయాన్ని కేటాయించలేరు.

మీ కార్యాలయంలో పనిచేసేటప్పుడు మీ శక్తిని, సమయాన్ని ఎలా ప్రతిభావంతంగా ఉపయోగించగలరు.

1. క్షేత్రం (స్థలం) పనుల యొక్క క్రమాన్ని అనుసరించడం కార్యాలయంలో పనిచేసేటప్పుడు ఒక క్రమ పద్ధతిని అనుసరించడం
2. బరువైన, తేలికైన పనులను ఒక దాని తర్వాత మరియొకటి చేసుకోవడం
3. ఒకే రకమైన వైఖరిగల పనులను కలిపి చేయడం
4. సరైన వైఖరిని అవలంబించడం.
5. వస్తువులను అందుబాటులో దగ్గరగా ఉంచుకోవడం
6. పనులు చేయడంలో ఒక లయను పెంపొందించుకోవడం

ఖాళీలు పూరించుము

1. ఒకే సమయంలో రెండు, మూడు ప్రక్రియలను నిర్వర్తించే పద్ధతినే **డోవెటైలింగ్** (Dovetailing) అంటారు.
2. రెండు, మూడు పనులను ఒకే మారు చేయడం వలన మనం **సమయం** పొదుపు చేసుకోవచ్చును.
3. ఒక నిర్ణీత సమయంలో, మనం చేయబోయే పనికి ముందుగా ప్రణాళిక సిద్ధపరచుకోవడం **సమయ పథకం** అని అర్థం.

24 పాఠం

ఆదాయ నిర్వహణ

పరిచయం :

మీరు పుస్తకాలు కొనాలి. మీ అన్నయ్యకు గడియారం కొనాలి. నాన్నగారికేమో కొత్త స్కూటరు. ఇంకా అమ్మగారికేమో ఇంట్లోకి పరదాలు కావాలి. మీ నాన్నగారి జీతం నెలకు కేవలం రు. 5000/- వేరే మార్గాల ద్వారా మీ నాన్నగారు డబ్బు గడిస్తారా? మీరు మీ కుటుంబ ఆదాయానికి ఏమైనా తోడ్పడగలరా? అందరు సభ్యులు తామాశించినవి పొందగలరా? పొందగలరు. డబ్బు జాగ్రత్తగా వాడుకుంటే మీరు లక్ష్యాలను సాధించడమే కాదు, కొంత డబ్బును మిగిలించుకోవచ్చు.

లక్ష్యాలు :

- కుటుంబ ఆదాయాన్ని నిర్వచించగలరు.
- కుటుంబ ఆదాయానికి వనరులను వరుసక్రమంలో వ్రాయగలరు.
- కుటుంబ ఆదాయం నిర్వహించుకొనే అవసరం తెలుపగలరు.
- మీ స్వంత మాటల్లో వ్యయం నిర్వచించగలరు.
- ఆదాయాన్ని సంబాళించుకొనే విధానం వివరించగలరు.
- కుటుంబానికై వ్యయ ప్రణాళిక పెంపొందించగలరు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1.మీరు వ్యయ ప్రణాళిక ఎందుకు తయారు చేసుకోవాలి?

మీరు ఖర్చు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోకుంటే –

1. మీరు సంపాదించిన దాని కంటే ఎక్కువ ఖర్చు పెడతారు. అందుకు మీరు అదనపు ధనాన్ని మీ స్నేహితులనుండి, బంధువులనుండి లేక ఋణదాతల నుండి అప్పు తీసుకుంటారు. వ్యయం ఆదాయం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే అది ఋణాన్ని పెంచుతుంది.

2. మీరు భవిష్యత్తులో వాడకానికి లేక అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వాడడానికి డబ్బును పొదుపు చేసుకోజాలరు. ఎవరికైనా ప్రమాదం సంభవిస్తే అతన్ని వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేర్చాలి. పెద్ద బిల్లు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఒక వ్యక్తి తాను పొదుపు చేసుకున్న డబ్బును వాడుకుంటాడు. పదవీ విరమణ చేసిన వ్యక్తికి వేరే ఆదాయపు మార్గం ఉండదు. పొదుపు చేసుకున్న డబ్బే అప్పుడు అవసరమవుతుంది. కాబట్టి వ్యయం ఆదాయం కంటే తక్కువగా ఉంటే పొదుపు చేసుకోవచ్చు.

(3) మీరు అసంకల్పిత కొనుగోళ్ళు చేస్తారు. మీరు ఏదో కొందామని మార్కెట్‌కి వెళితే, మరేదో మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తుంది. అది అవసరం లేకున్నా మీరు కొంటారు. దీనిని "అసంకల్పిత కొనుగోలు" అంటారు.

(4) మీరు కుటుంబ సభ్యులందరి అవసరాలన్నింటిని ఏకకాలంలో తీర్చలేరు. సభ్యులందరి అవసరాలన్నీ తీర్చడానికి మీరొక పట్టిక తయారు చెయ్యాలి. ప్రతి వస్తువుకూ కొంత మొత్తాన్ని కేటాయించాలి. అప్పుడు ఈ వ్యయ ప్రణాళికను అనుసరించి ఖర్చు పెట్టాలి.

ప్ర2. ఖర్చు కోసం కేటాయించే డబ్బు ఏ విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది వివరించుము?

ప్రతి కుటుంబానికి కొన్ని అవసరాలుంటాయి. అవి మరొక కుటుంబం అవసరాలనుండి భిన్నంగా ఉంటాయి. ప్రతి కుటుంబము కావలసిన అంశాలపై ఎంత ఖర్చు చేస్తుందో అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

(1) **ఆదాయం :** అన్ని ముల్యాధారం నుంచి ఆదాయం మొత్తం నుంచి ఎంత ఖర్చు చేయాలో నిర్ణయించాలి. ఎంత ఎక్కువ ఆదాయం ఉంటే, అంత ఎక్కువ ఖర్చు వివిధాంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

(2) **కుటుంబ పరిమాణం :** కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య ఎంత ఖర్చు చేయాలో నిర్ధారిస్తుంది. పెద్ద కుటుంబము ఆహారము, వస్త్రాలు మొదలైన వాటిపై ఎక్కువ ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. అలా వినోద కార్యక్రమాల కోసం తక్కువ ఖర్చు పెట్టవలసి ఉంటుంది.

(3) **కుటుంబ సభ్యుల వయసు :** బడికి వెళ్తున్న పిల్లలున్న కుటుంబానికి (చదువు) ఫీజులు, బడి దుస్తులు, వగైరా వాటిపై ఎక్కువ ఖర్చు అవుతుంది. మరి మిగలడం తక్కువవుతుంది. కాని పిల్లలు పెరిగాక, ఉద్యోగంలో చేరాక, వారి విద్యకు అయ్యే వ్యయం ఆగిపోతుంది. చాలా డబ్బు మిగులుతుంది. (ఆదా అవుతుంది)

(4) **నివాస స్థలం :** పెద్ద నగరాలైన ఢిల్లీ, ముంబాయి వంటి చోట్ల జీవన వ్యయం, చిన్న పట్టణాల కంటే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పెద్ద నగరాల్లో నివసించే వారు ఇంటి అద్దె, ఆహార పదార్థాల ధర కూడా చాలా ఎక్కువే. జనం తాము పని చేసి ప్రదేశాలకు వెళ్లడానికి చాలా ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. చిన్న పట్టణాలలో గ్రామాలలో ఈ ఖర్చు చాలా తక్కువ.

(5) **నైపుణ్యాలు :** కుటుంబంలోని భిన్న వ్యక్తుల నైపుణ్యాన్ని కూడా లెక్కలోకి తీసుకోవాలి. ఆహార పదార్థాలు, అప్పడాలు, పచ్చళ్ళు, తీపి పదార్థాలు మొదలైనవి తయారు చేయగలిగిన స్త్రీ వీటిని కొనడానికి తక్కువ ఖర్చు పెడుతుంది. అలాగే ఒక వ్యక్తి విద్యుత్తు (కరెంటు) పరికరాలు బాగు చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగి ఉంటే లేక వడ్రంగి పని చేస్తే, టాప్ వాషర్స్ మార్చగలిగితే అతడు వస్తువుల సరి చేయించుకోవడానికి తక్కువ ఖర్చు పెడ్తాడు.

(6) **పొదుపు :** ప్రతి కుటుంబము ప్రతి నెల ఎంత పొదుపు చేయగలదో నిర్ణయించుకోవాలి. ఎదిగిన కొడుకు లేక కుమార్తె వివాహానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, ఇతర అంశాలపై తక్కువ ఖర్చు చేస్తుంది. అప్పుడే వివాహాలకు చాలినంత డబ్బు అందుబాటులో ఉంటుంది. అలాగే ఒక ఇల్లు నిర్మించాలన్నా, ఇంటిపై తెచ్చిన ఋణం చెల్లించాలన్నా ఖర్చు నుంచి పొదుపు వైపు దృష్టి మరలించాలి.

కాబట్టి ఖర్చు కోసం కేటాయించే డబ్బు ఈ విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్ర2. ఒక ఉత్తమ వ్యయ ప్రణాళికను తయారు చేయండి?

నలుగురు వ్యక్తులు – తల్లిదండ్రులు, ఇద్దరు బడికి వెళ్ళే పిల్లలు (14 సంవత్సరములు మరియు 10 సంవత్సరముల వాళ్ళు) ఈ నలుగురు సభ్యుల గల చిన్న కుటుంబానికి ఒక వ్యయ ప్రణాళిక ఈ విధంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

జీతము – రు. 5000 – ఆదాయం

వ్యయము : ఇల్లు అద్దె (ఫ్యాక్టరీ నుంచి) – ఉచితం

ఆహారము – రు 2500

ఇంటి నిర్వహణ – రు. 200

దుస్తులు – రు. 500

విద్య – రు. 600

వినోదం – రు. 400

వైద్య ఖర్చులు – రు. 300

ఇంటిచిల్లర ఖర్చు – రు. 200

పొదుపు – రు. 250

మొత్తం = రు. 5,000

ఈ ఖర్చు ప్రణాళికలో ఖర్చు ముఖ్యమైన అంశాలను మాత్రమే చూపాము. మీరు మీ వ్యయ ప్రణాళికను తయారు చేసేటప్పుడు ప్రతి అంశానికి ఖర్చు వేరు వేరుగా వేసుకొనవచ్చును. ఆహారం అనే అంశాన్ని చిల్లర వస్తువులు, పండ్లు, కూరగాయలు, పాలు పంచదార మొదలగునవి ఈ విధంగా విభజించుకోవచ్చును.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ఏఏ అంశాలపైన కుటుంబము తన ఆదాయాన్ని ఖర్చు చేస్తుంది?

1. ఆహారం
2. ఇల్లు
3. దుస్తులు
4. విద్య
5. వినోదం
6. వైద్య ఖర్చులు
7. ఇంటికి సంబంధించిన ఖర్చులు
8. రవాణా
9. పొదుపు
10. ప్రయాణం

ప్ర2. ఖర్చు పద్దులు వ్రాసుకోవడం వలన లాభాలు తెలుపుము?

ఖర్చు పద్దులు వ్రాసుకోవడం వలన లాభాలు :

1. ప్రతి అంశంపై మీరు ఎంత ఖర్చు చేయాలో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోగలరు.
2. క్రితం నెలకన్నా ఒక అంశంపై ఎక్కువో – తక్కువో చేసిన ఖర్చు నుంచి తెలుసుకోగలరు.
3. ఏవి అనవసరమైన ఖర్చో నిర్ణయించుకొని వాటిపై ఖర్చు చేయడం ఆపి వేయగలరు.

4. భవిష్యత్తులో మీకు కావల్సిన డబ్బు గురించి ముందుగానే చెప్పగలుగుతారు.

5. డబ్బు పొదుపు చేయగలుగుతారు.

6. ఉత్పత్తుల ధరలను పోల్చి చూడగలుగుతారు. మోసానికి తావు ఉండదు.

ప్ర3. మన వ్యయాన్ని ఏ విధంగా తగ్గించుకొనవచ్చును?

1. పరిమితులలో ఖర్చు చేయడం

2. డబ్బు పొదుపు చేయడం

3. అసంకల్పిత కొనుగోళ్ళు మానివేయడం

4. అన్ని అవసరాలు తీర్చు కోవడం

ప్ర4. వ్యయ ప్రణాళిక ఏఏ అంశాలపై ఆధారపడుతుంది?

వ్యయ ప్రణాళిక ఈ క్రింది అంశాలు మీద ఆధారపడుతాయి.

1. కుటుంబము ఆదాయం

2. కుటుంబము పరిమాణం

3. కుటుంబ సభ్యుల వయసు

4. కుటుంబ సభ్యుల నేర్పిరితనం

5. పొదుపు చేయాల్సిన మొత్తం

ఖాళీలను పూరింపుము

1. కుటుంబము ఆదాయంపై, వ్యయ **ప్రణాళిక** ఆధారపడి ఉంటుంది.

2. వ్యయం ఆదాయం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే, అది **ఋణాన్ని** పెంచుతుంది.

3. ఆదాయాన్ని ఖర్చు పెట్టుకోవడానికి వేసుకొనే ప్రణాళికను **వ్యయ ప్రణాళిక** అంటారు.

25
పాఠం

పొదుపు - పెట్టుబడి

పరిచయం :

ఒక కుటుంబం సంపాదించిన డబ్బును ఆదాయం అని అంటాము. వస్తువులను కొనడం కోసం ఆ కుటుంబము ఖర్చు చేసే డబ్బును వ్యయం (ఖర్చు) అని అంటాము. ఆదాయాన్ని ఒకే విధంగా నిర్వహించుకోవాలని చెప్పడం చాలా కష్టం. దీనినే అన్ని కుటుంబాలు అనుసరించాలి అనడం సాధ్యం కాని పని. ఎందుకంటే ఏ రెండు కుటుంబాలు కూడా అదే అవసరాలతో, అదే ఖర్చుతో కొనసాగవు. ఉదా : సునీత, సీమ వీరిద్దరి కుటుంబాల ఆదాయం ఒకటే. కాని సునీత కుటుంబంలో కళాశాలకు వెళ్ళే ఒక అన్న, చెల్లెలు ఉన్నారు. కాబట్టి ఆ కుటుబం పిల్లల చదువు కోసం ఎక్కువ ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. సీమకు పాఠశాలలో చదివే పిల్లవాడు ఒక్కడే ఉన్నాడు. కాబట్టి సీమ కుటుంబం వినోదాలకు ఎక్కువ ఖర్చు చేయగలుగుతుంది. కొంత డబ్బును పొదుపు చేస్తుంది కూడా.

చాలా కుటుంబాలు తమ ఆదాయపు పరిమితిలో ఖర్చు చేస్తుంటాయి. కొంత డబ్బును భవిష్యత్తు కోసం ప్రక్కకు పెడుతుంటాయి. ఆ ప్రక్కకు పెట్టిన ధనాన్ని పొదుపు అంటారు.

లక్ష్యాలు :

- పొదుపు అనే దాన్ని నిర్వచించగలుగుతారు.
- పొదుపు ప్రాముఖ్యం చెప్పగలుగుతారు.
- అదనపు ఆదాయాన్ని సమకూరచడంలో ప్రాముఖ్యాన్ని వివరించగలుగుతారు.
- ఆదాయాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో వేరు వేరు పద్ధతులను తెలుపగలుగుతారు.

5. పెట్టుబడి నిర్వచనం తెలుపగలుగుతారు.

6. పెట్టుబడి ప్రాధాన్యం తెలుపగలుగుతారు.

7. వివిధములైన పెట్టుబడులను సూచించి ఈ పెట్టుబడులను ఎన్నుకోవడానికి ఈ మార్గాల్లో ఆధారం ఏమిటో సూచించగలుగుతారు.

5 మార్కులు ప్రశ్నలు

ప్ర1. పొదుపు అంటే ఏమిటి? ఏ అవసరాల కోసం మనం డబ్బును పొదుపు చెయ్యాలి?

(లేక)

సేవింగ్స్ అంటే ఏమిటి? అదనపు ఆదాయం ఎందుకు అవసరం అవుతుంది?

పొదుపు : చాలా కుటుంబాలు తమ ఆదాయపు పరిమితిలో ఖర్చు చేస్తుంటాయి. కొంత డబ్బును భవిష్యత్తు కోసం ప్రక్కకు పెడుతుంటాయి. ఈ ప్రక్కకు పెట్టిన ధనాన్ని పొదుపు అంటారు.

డబ్బును ఈ క్రింది అవసరాల కొరకు పొదుపు చెయ్యాలి.

1. **కుటుంబ ప్రత్యేక అవసరాల కొరకు :** కుటుంబము యొక్క అవసరాలు సమయాన్ని బట్టి మారుతుంటాయి. కుటుంబానికి ఎన్నెన్నో బాధ్యతలు ఉంటాయి. ఆరంభ దశలో కుటుంబానికి కావలసిన వస్తువు సామాగ్రి కొరకు డబ్బు అవసరమవుతంది. పిల్లలు పెద్దవారయ్యే సరికి వారికి ఉన్నత విద్య కోసం ఎక్కువ ఖర్చుపెట్టవలసి వస్తుంది. తర్వాత వివాహాల కోసం ఎక్కువ ఖర్చు చెయ్యవలసివస్తుంది. ఇవే కాకుండా బహుమతుల కోసం, వినోదం, అతిథుల కోసం, చిన్న ప్రయాణాల కోసం కూడా డబ్బు ఖర్చు చేయవలసి వస్తుంది.

2. **అత్యవసర పరిస్థితి :** మన జీవితంలో అనుకోకుండా ఏ దురదృష్ట సంఘటన ఎప్పుడు ఘటిస్తుందో ఎవరికీ తెలియదు. హఠాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్, ప్రమాదాలు, తీవ్రగాయాలు తగలడం జరగవచ్చును. అలాంటి పరిస్థితుల్లో హాస్పిటల్ ఖర్చులు, మందులకు వగైరాలకు ఎక్కువ డబ్బు అవసరం. కుటుంబంలో డబ్బు సంపాదించే వ్యక్తి హఠాన్మరణం కూడా అత్యవసర పరిస్థితే. ఆస్తి నష్టం కలిగించే అగ్ని, వరద, కరువు, పంటలకు నష్టాన్ని కలిగించేవి అత్యవసర పరిస్థితికి సంబంధించినవే.

3. **ఉద్యోగ విరమణ :** వృద్ధాప్య దశ : ఉద్యోగం నుండి విరమణ పొందిన ప్రతి వ్యక్తికి పెన్షన్ వస్తున్నప్పటికి, ఈ డబ్బు, వారింతకుముందు సంపాదించుకునే దానితో పోలిస్తే ఎంతో తక్కువ. ఇది వరకున్న ప్రామాణిక పద్ధతిల్లో జీవనం కొనసాగించాలంటే "పొదుపు" చేసిన మొత్తం నుండి కొంత ప్రతి నెలా తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

4. **జీవితం ఇంకా సుఖవంతం కావడానికి :** విద్యుత్తు సంబంధమైన ఇంకా వేర్వేరు ఉపకరణాలు, పరికరాలు, జీవితాన్ని ఎంతో సుఖమయం చేస్తాయి. వాషింగ్ మెషిన్, రిఫ్రిజిరేటర్, టెలివిజన్ మొదలైన వస్తువుల కోసం మనం పొదుపు చెయ్యాలి. స్వంత ఇంటి నిర్మాణం కోసం పొదుపు చేయడం చాలా ముఖ్యమైన విషయం.

ప్ర2. ఆదాయాన్ని పెంచుకొనే మార్గాలు తెలుపుము?

ఈ క్రింది ఏ మార్గం ద్వారానైనా కుటుంబ ఆదాయాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

1. **వంటపని – తోటపని :** మీ ఇంట్లో ఖాళీ స్థలం ఉంటే, ఎన్నో కూరగాయలు, పండించుకోవచ్చు. మీకు సరిపోగా మిగిలినవి మార్కెట్‌లో అమ్మవచ్చు. ఈ విధంగా రెండు విధాలా డబ్బు సంపాదించవచ్చు. వంట చేయడంలో ప్రావీణ్యం ఉంటే చిన్న మెస్‌గాని, హోటల్‌గాని ఇంటిలోనే నడపవచ్చును.

2. **కోళ్ళ పెంపకం :** ఇంటి పెరట్లో కొంత స్థలం ఉంటే కోళ్ళను పెంచవచ్చును. అవి గ్రుడ్లు పెడతాయి. వాటిని ఇంట్లో ఉపయోగించుకోవచ్చు. మార్కెట్‌లోనూ అమ్ముకోవచ్చు.

3. **దర్జీ పని (బట్టలు కుట్టడం) :** దర్జీపని వచ్చినట్లయితే మీ బట్టలు మీరే కుట్టుకొనవచ్చును. టైలర్‌కు ఇచ్చే డబ్బు మిగులుతుంది. మీ ఇరుగు పొరుగు వారికి బట్టలు కుట్టి, డబ్బులు తీసుకొనవచ్చును. కావున ఆ రకంగా డబ్బు సంపాదించవచ్చును.

4. **తేనెటీగల పెంపకం :** తేనెటీగల పెంపకం కూడా అదనపు ఆదాయం సమకూర్చే ప్రక్రియ. కొన్ని తేనె (తెట్టులను) గూడులను ఉంచి, వీని ద్వారా తేనెటీగలు, తేనెను తయారు చేస్తే, దీనిని సీసాలలో నింపి అమ్మవచ్చు. తేనెటీగలు మైనం కూడా తయారు చేస్తాయి. దీన్ని మందులను (మైనం ద్వారా) కొవ్వొత్తులను తయారు చేయడానికి వాడుతారు.

5. **ఆహారం భద్రపరచడం :** మీకు పచ్చళ్ళు, రసాలు, పానీయాలు మొదలైనవి తయారు చేయడంలో అనుభవం ఉంటే, ఆహార పదార్థాలు పెద్ద మొత్తంలో భద్రపరచి, మార్కెట్‌లో అమ్మడం ద్వారా ఆదాయం పెరుగుతుంది.

6. **హస్తకళలు :** చక్కటి నైపుణ్యంతో ఆటబొమ్మలు, బుట్టలు, కొవ్వత్తులు, అల్లికలు, బల్లపై పరిచే బట్టలు, పెయింటింగ్‌లు, గ్రీటింగ్ కార్డులు మొదలైన వస్తువులను మార్కెట్‌లో అమ్మడం వలన అదనపు ఆదాయం చేకూరుతుంది.

ప్ర3. మీ డబ్బును దేనికి పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఎన్నుకుంటారు? బ్యాంకులో గాని, పోస్ట్‌ఫీసులోగాని సేవింగ్స్ ఎకౌంట్‌లో ఉంచడం ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టవచ్చును.

ఈ విధంగా డబ్బుపై వడ్డీ రూపంలో కొంత చిన్న మొత్తాన్ని ఇస్తారు. ఈ పెట్టుబడిని ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ అంటారు. మామూలు సేవింగ్స్ ఎకౌంట్ కన్న దీనిపై వడ్డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ డిపాజిట్ డబ్బుపై అవసరం అయితే మీరు కొంత మొత్తాన్ని అప్పుగా కూడ తీసుకోవచ్చును.

2. **నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికెట్‌లు కొనడం ద్వారా :** నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికెట్‌లను పోస్టాఫీసులో అమ్ముతారు. ఇవి రూ॥ అ100/– రూ. 500/– మరియు 1000 /– లు డినా మినేషన్‌ల రూపంలో లభిస్తాయి వీటిపై అధిక వడ్డీ లభిస్తుంది. 6 సంత్సరాలలో మీ డబ్బు దాదాపు 2 రెట్లు అవుతుంది. వీటిపై ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు కూడా లభిస్తుంది. వీటిపై పెట్టుబడికి పరిమితి అంటూ ఏమి లేదు. యూనిట్ ట్రస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా ద్వారా యూనిట్లు కొవచ్చును. ఇవి కూడ నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్స్ లాంటివే. ప్రతి యూనిట్ పై ప్రీమియం లభిస్తుంది. దీనిపై ఎక్కువ వడ్డి లభిస్తుంది. అది మొదటే మీకు ముందుగానే వేసిన తేదీ గల చెక్ ద్వారా మీకు అందజేస్తారు. మీకు డబ్బు అవసరం అయినప్పుడు ఈ యూనిట్లను యూనిట్ ట్రస్ట్‌కు తిరిగి అమ్మివేయవచ్చు.

4. **ప్రావిడెంట్ ఫండ్ :** ఈ స్కీమ్ ద్వారా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు, ప్రైవేట్ పని వారికి, పబ్లిక్ కార్యాలయాల కోసం ప్రారంభింపబడినది. ప్రతి నెల మీ జీతంలో కొంత చిన్న మొత్తాన్ని తగ్గిస్తారు. అంతే డబ్బును దీనికి మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలో చేర్చుకొన్నవారు కలుపుతారు. మీ ఉద్యోగం పూర్తి అయిన తర్వాతే అట్టి మొత్తం ధనాన్ని మీకు తిరిగి ఇచ్చివేస్తారు. ఈ పెట్టుబడిపై, మీ ఆదాయపు పన్నులో కొంత మినహాయింపు ఉంటుంది. ఇల్లు కట్టుకోవడానికి, పిల్లల ఉన్నత విద్యకు, పెళ్ళళ్ళకు మొదలైన అవసరాలు కలిగినప్పుడు దీనిపై ఋణం తీసుకొనవచ్చు.

5. **భీమా పాలసీ తీసుకోవడం ద్వారా :** ఇన్సూరెన్సు పాలసీకి కొంత చిన్న మొత్తాన్ని చెల్లించవలసి ఉంటుంది. పాలసీ మొత్తం ధనాన్ని పాలసీని మీరు ఎన్ని సంవత్సారాలకు తీసుకుంటారో దానిని బట్టి మీరు చెల్లించే డబ్బు నిర్ణయించబడుతుంది. ఆ కాలం పూర్తయ్యాక మీ మొత్తం డబ్బు వడ్డీతో సహా మీకు చెల్లింపబడుతుంది. భీమా పాలసీ వలన జీవితంలో పొందే ప్రమాదాలను, యాక్సిడెంట్, హఠాన్మరణము మొదలైన వాటిని ఇది లెక్కలోకి తీసుకుంటుంది. దీని వల్ల పన్నులో కొంత మినహాయింపు లభిస్తుంది.

6. **స్థిరాస్థులను కొనడం ద్వారా :** రియల్ ఎస్టేట్ అంటే భూమి, ఇల్లు మొదలైనటువంటి స్థిరమైనాస్తులకు సంబంధించినది మీరు కొంత భూమిని ఇంటిని కొనడానికి, మీ పొదుపు మొత్తాలను వాడుకుంటే అది జీవితకాలపు పెట్టుబడి అవుతుంది.

ప్ర1. సుధీర్ కుటుంబము చిన్న పట్టణంలో నివసిస్తుంది. పెద్ద తోట ఉన్నది. సుధీర్ పోస్ట్‌మాస్టర్. వారంలో 6 రోజులు ఉదయం 9 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు పనిచేస్తాడు. ఆయన భార్య చక్కటి గృహిణి కుట్టు పని వచ్చు వంటపని బాగా చేస్తుంది. వారికి ఇద్దరు పిల్లలు. రీటా 23 సంవత్సరములు. స్థానిక పాఠశాలలో పనిచేస్తున్నది. సతీష్‌కు 14 సంవత్సరాలు. ఇంకా చదువు పూర్తి కాలేదు.

(ఎ) వారున్న పరిస్థితి, వారి నైపుణ్యం దృష్ట్యాలో 3-4 మార్గాల ద్వారా వారికి అదనంగా ఆదాయం వచ్చే మార్గాలు చెప్పండి?

(బి) వారు పొదుపు చేయగల 3,4 అంశాలు తెలపండి.

1. వారున్న పరిస్థితి మరియు వారి నైపుణ్యాలు దృష్ట్యా. వారు ఈ క్రింది మార్గాల ద్వారా వారికి అదనంగా ఆదాయం వచ్చే మార్గాలు.

    1. సుధీర్ సాయంకాల వేళల్లో కోళ్ళ పెంపకంగాని, తేనెటీగల పెంపకంగాని, తోలు పని గాని చేసి అదనంగా ఆదాయం సాంపాదించవచ్చు.

    2. సుధీర్ శ్రీమతి అల్లిక, కుట్టుపని, టైలరింగ్ చేసి కుటుంబం కొరకు అదనంగా డబ్బు సంపాదించవచ్చు.

    3. పచ్చళ్ళు తయారు చేసి అమ్మవచ్చు.

    4. రీటా సాయంకాల వేళ విద్యార్థులకు ట్యూషన్స్ చెప్పి అదనంగా డబ్బు సంపాదించవచ్చు.

2. వారు ఈ క్రింది కారణాల కొరకు డబ్బు పొదుపు చేయవలెను.

    1. రీటా వివాహం కొరకు

    2. సతీష్ ఉన్నత విద్యకొరకు

    3. పదవి విరమణ కొరకు

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. పెట్టుబడి అనగా ఏమిటి? పెట్టబడి పెట్టాలనుకున్నప్పుడు ఏ అంశాలను జాగ్రత్తగా గమనించాలి?

డబ్బును అభివృద్ధి పొందుతూ ఉండే మార్గంలో ఉంచితే, అది ఎంతో చక్కని విధానం అవుతుంది. దానిని పెట్టుబడి అంటారు లేక పెట్టుబడి అంటే మన పొదుపు డబ్బు వర్ధిల్లే విధానం అని అర్థం.

పెట్టుబడి పెట్టాలనుకున్నప్పుడు ఈ క్రింది అంశాలను జాగ్రత్తగా గమనించాలి.

1. **రక్షణ మరియు విశ్వాసము :** ఏ స్కీముకైనా డబ్బు చెల్లించుట విశ్వసింప తగినదేనా, కాదా అని ఆలోచించుకోవాలి. చాలా వరకు ప్రభుత్వపు స్కీములన్నీ సురక్షితమైనవి.
2. **సులభమైన లిక్విడిటీ :** మీకు అవసరమైనప్పుడు మీ డబ్బును వెనక్కి తీసుకునేలా ఉండాలి.
3. **అందుబాటు :** మీకు విశ్వాసం రక్షణ ఎక్కువ వడ్డీ ఇచ్చే పద్దునే ఎన్నుకోవాలి.
4. **ఎక్కువ వడ్డీరేటు :** మీరు సురక్షితమైన, ఎక్కువ వడ్డీ ఇచ్చే స్కీంలనే ఎన్నుకోవాలి.
5. **పన్ను తగ్గింపు :** మీరెన్నుకున్న స్కీంలు మీకు ఆదాయం పన్ను మినహాయింపు కలిగించేవిగా ఉండాలి.

ఖాళీలను పూరించుము

1. యూనిట్ ట్రస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా ద్వారా **యూనిట్లు** కొనవచ్చును.
2. ప్రతి యూనిట్ ట్రస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా యూనిట్ ద్వారా మీరు **ప్రీమియం** పొందుతారు.
3. షేరు హోల్డర్ కంపెనీ **భాగస్వామి** అవుతాడు
4. **రియల్ ఎస్టేట్** అంటే భూమి, ఇల్లు మొదలైనటువంటి, స్థిరమైన ఆస్తులకు సంబంధించినవి.
5. కొంత డబ్బును భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం ప్రక్కన పెడుతుందనటాన్ని **పొదుపు ధనం** అంటారు.
6. **పెట్టుబడి** అంటే మన పొదుపు వర్ధిల్లే విధానం అని అర్థం.
7. నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికెట్‌లను **పోస్టాఫీసు**లో అమ్ముతారు.
8. **పోస్టెడే టెడ్ చెక్స్** – ఇవి వచ్చే కాలం నాటి తేదీలలో ఇవ్వబడుతాయి.

26 పాఠం

కుటుంబానికి వస్త్రాలు - ముతక దుస్తులు

పరిచయం :

మనం బజారుకు వెళ్ళి, బట్టలు కొందామనుకుంటే, ఆ షాపు యాజమానిని సాధారణంగా దాని వెల, మన్నిక, సౌకర్యం, రంగు, లక్షణం, ముడుచుకు పోవడం, ఇవన్నీ అడుగుతాం. ఇలా ఎందుకు చేస్తాం? బహుశా మనం కొందామనుకున్న వస్త్రాన్ని ఎన్నుకోవటంలో ఈ అంశాల ప్రభావం ఉంటుంది, కాబోలు. వస్త్రాన్ని కొనడంలో మనం ఇంకా మరికొన్ని విషయాలని పరిగణిస్తాం.

లక్ష్యాలు :

- వస్త్రాలను ఎన్నుకోవడంలో నార - పీచు (నేత) ధర్మాలు ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో వివరింపగలుగుతారు.
- నార అల్లికల నైపుణ్యం, నిండుదనం పరిగణించడాన్ని వివరించగలుగుతారు.
- వయస్సు, శీతోష్ణస్థితి, వృత్తి, ఆకారం, ధర మరియు ఫ్యాషన్ ఇవన్నీ మన కొనుగోళ్ళను ప్రభావితం చేస్తాయని వివరింపగలరు.
- రెడీమేడ్ బట్టలు, దర్జీ కుట్టిన వస్త్రాలు, ఇంట్లో కుట్టిన దుస్తులు, వీటిని ఎన్నుకోవడంలో ఇమిడి ఉన్న అంశాలను వివరించగలరు.
- దుస్తుల శుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించగలరు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. వస్త్రాలను వినియోగించే వ్యక్తికి సంబంధించిన ఏ అంశాలు ఎంపికను ప్రభావితం చేస్తాయి?

వస్త్రాలను వినియోగించే వ్యక్తికి సంబంధించిన ఈ క్రింది అంశాలు ఎంపికను ప్రభావితం చేస్తాయి.

1. **ధర :** వస్త్ర గుణవిశ్లేషణ బట్టి దాని ధర ఉంటుంది. ఎదిగే పిల్లల కోసం, కొత్తరకం ఫ్యాషన్ దుస్తులపై ధనం ఎక్కువ ఖర్చు చేయనవసరం లేదు. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, నిర్వహణ ఖర్చులను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

2. **వయస్సు :** వయస్సుతో పాటు ధరించే దుస్తులు పద్ధతులు కూడా మారుతాయి. 13-19 సంవత్సరాల ధరించే దుస్తులు, చిన్న పిల్లల దుస్తులు నుండి తప్పనిసరిగా భిన్నంగా ఉంటాయి. వయస్సులో పెద్దవారు శరీర సౌకర్యంగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలని కోరుకుంటారు గాని ఫ్యాషనబుల్ దుస్తులు ధరించాలి అని కోరుకొనరు.

3. **శీతోష్ణస్థితి :** చలికాలంలో ఉన్ని దుస్తులు, ఎండకాలంలో నూలు దుస్తులు వాడాలి. వర్షాకాలంలో తొందరగా వర్షానికి, తడిసి, అరిపోయే ముడుతలు పడని దుస్తులు వాడాలి. తేమగల చల్లని ప్రదేశాలలో ఉన్ని వస్త్రాలు వాడుతారు.

4. **వృత్తి మరియు సందర్భము :** మనం చేసే వృత్తి పై చాలా భాగం మన దుస్తులు ఎంపికను నిర్ధారిస్తుంది. కొన్ని వృత్తులలో యూనిఫాం దుస్తులు వాడాలి. ఉదా : సైన్యం, పోలీసులు, రైల్వే మొ॥నవి దుస్తులు పనిచేసేటప్పుడు సౌకర్యంగా ఉండాలి. పనికి అడ్డుపడకూడదు. అవి మనకు రక్షణ కలిగించాలి.

   నిత్యజీవితంలో సందర్భాన్ని బట్టి దుస్తులను ఎంచుకోవాలి. వివాహ సందర్భాలలో మరియు ప్రత్యేకమైన సందర్భాలలో అందమైన – ఆకర్షణీయమైన దుస్తులు ధరించాలి. క్రీడాకారులు క్రీడామైదానంలోట్రాక్ సూట్ ధరించాలి. అంత్యక్రియలు సమయంలో ప్రజలు తెలుపు లేదా నలుపు దుస్తులు ధరిస్తారు.

5. **రూపము:** వ్యక్తులు లావు, సన్నము, పొడవు, పొట్టి మొదలైన ఆకృతి గల వాళ్ళు – శరీర ఆకృతిని బట్టి వివిధ రకాల దుస్తులు ధరిస్తారు. ఉదా ॥ పొట్టి మరియు లావు ఉన్న వారు నిలువు గీతలు, మధ్యరకం ప్రింట్ లు, ముదురు రంగులు నప్పుతాయి. పొడవు మరియు సన్నగా ఉన్నవారికి అడ్డుగీతలు, వెడల్పు ప్రింట్‌లు లేత రంగులు ఉన్న దుస్తులు నప్పుతాయి.

6. **ఫ్యాషన్స్ :** ఫ్యాషన్ లో వచ్చే మార్పులను బట్టి మన దుస్తులు ఉంటాయి. ఫ్యాషన్స్ మాటిమాటికి మారుతుంటాయి. ప్రస్తుతం చలామణిలో ఉన్న ఫ్యాషన్‌ను బట్టి చాలా మంది తమ దుస్తుల తీరు మార్చుకుంటుంటారు.

ప్ర2. గ్రూమింగ్ అనగా నేమి? ఏ ఏ అంశాలు మీ వ్యక్తిత్వం చక్కగా ఉండడం కోసం ఉపకరిస్తాయి?

శుభ్రంగా, స్వచ్ఛంగా, ప్రత్యేకంగా తన దుస్తులను, వెంట్రుకలను ఆకర్షణీయమైన రీతిలో ఉంచుకోవడాన్ని గ్రూమింగ్ అంటారు.

ఈ క్రింది అంశాలు వ్యక్తిత్వం చక్కగా ఉండడం కోసం ఉపకరిస్తాయి.

1. సరైన ఆకారం (పొడవు,ఎత్తు) కల దుస్తులను కొనాలి. అవి సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. చాలా బిగుతుగా కాని మరియు వదులుగా గాని ఉండకూడదు.
2. అంచుకుట్లను, రంధ్రాలను, చిరుగులను వెంటనే సవరించుకోవాలి.
3. మరకలను వెంటనే తొలగించాలి.
4. దుస్తులను మరీ మాసిపోయే వరకు వాడకూడదు.
5. పాదరక్షలను శుభ్రపరచుకొని ఎప్పుడూ పాలిష్ చేసుకుంటూ ఉండాలి.
6. గోళ్ళని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
7. జుట్టు వెంట్రుకలను చక్కగా శుభ్రపరచుకొని, దువ్వుకొవాలి.
8. హ్యాండ్ బ్యాగ్, పర్స్, బెల్ట్ వగైరా తోలు వస్తువులను అప్పుడప్పుడు తుడుచుకోవాలి.
9. సేఫ్టీ పిన్స్ వాడకూడదు. అవి రంధ్రాలు చేయవచ్చు. తుప్పు గుర్తులను చేర్చవచ్చు.
10. బిగుతుగా ఉన్నవి వదులు కాగానే మరొక వానిని దాని స్థానంలో చేర్చండి.

ప్ర3. వస్త్రాల ధోరణినుంచి ప్రమాదం రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు లేక మన్నికకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు సూచించుము.

1. వంటగదిలో ఉన్నప్పుడు లేక తోటపని చేస్తున్నప్పుడు ఆప్రన్ ధరించాలి.
2. ఇంటి పని చేస్తున్నప్పుడు ఉతకదగిన దుస్తులు ధరించాలి.
3. రెయిన్‌కోటు ధరించడంవల్ల, గొడుగు వాడటం ద్వారా ప్రతికూలమైన వాతావరణం నుండి దుస్తుల్ని కాపాడుకోవచ్చు.
4. ఊలు బట్టలు వెంట్రుకలను ఆకర్షిస్తాయి. ఊలు బట్టలు ధరించి తల దువ్వుకున్న లేక జుట్టు సవరించుకున్నా టవ్‌ల్‌తో కప్పుకోవాలి.
5. ఉతికే ముందు చిరుగులను సరిచెయ్యాలి. లేకపోతే చిరుగులు మరీ వెడల్పు అవుతాయి.
6. ఇస్త్రీ చేసుకొనే ముందు మరకలను తొలగించాలి. లేని యెడల వేడి వలన అవి శాశ్వతంగా బట్టలు మీద ఉండిపోతాయి.
7. కప్ బోర్డులో పెట్టేముందు తేమ దుస్తులను ఎండకు ఆరనివ్వాలి.
8. పాకెట్స్ నుండి రాపర్స్‌ని, పాలిథిన్ కవర్స్‌ని తొలగించాలి. అవి దుస్తులను మరకలు పడేట్లు చేయవచ్చు.
9. మురికి బాగా పట్టే కాలర్స్, కఫ్స్ మీద ప్రత్యేక దృష్టి ఉంచి శుభ్రం చెయ్యాలి.
10. దుస్తుల్ని మార్చుకున్నాక ముఖం శుభ్రం చేసుకొని, చేతి రుమాలుతో మెడచుట్టు శుభ్రపరుచుకొని, నెక్‌లైన్‌ని కాపాడుకోవాలి.

ప్ర4. నేసిన వస్త్రాలు, అల్లిన వస్త్రాలు మధ్య తేడాలను తెల్పుము.

నేసిన వస్త్రాలు	అల్లిన వస్త్రాలు
1. రెండు నేత మగ్గాల ద్వారా (పడుగూ-పేకా) తయారైనవి	1. ఒకే పొగును లోన చుట్టడం ద్వారా తయారైనవి.
2. వస్త్రాలు గట్టిగా స్థిరంగా ఉంటాయి. సాగవు.	2. అంత గట్టిగా, స్థిరంగా ఉండవు కాని సాగగలవు.
3. మృధువైన రూపంలో కనిపిస్తాయి	3. ఇవి అంతగా మెత్తగా కనిపించవు
4. సాధారణంగా పీల్చుకునే శక్తి కలవి.	4. సాధారణంగా శోషకాలు కావు.
5. వస్త్రాలు ధరించడానికి వేడిగా ఉండవు ఉదా:- మామూలు, నేత, ట్విల్ నేత, సాటిన్ నేత	5. ధరిస్తే ఇవి వెచ్చగా ఉంటాయి. కాబట్టి చలికాలంలో వాడుతారు. ఉదా :- చేతి అల్లికలు, మిషిన్ అల్లికలు

ప్ర5. రెడీమేడ్ దుస్తుల వలన అసౌకర్యాలు తెలుపుము?

అసౌకర్యాలు

1. వస్త్రం, దారం, గుండీలు, కొక్కెములు నాణ్యమైనవి కాకపోవచ్చు.
2. ఉత్పత్తిదారుల ఉద్దేశం కేవలం లాభం. పనితనం బాగుండకపోవచ్చును.
3. ధర అధికంగా ఉండవచ్చును.
4. రెడీమేడ్ దుస్తులకు అదనపు కుట్టు ఉండదు. కాబట్టి కుట్లు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఊడిపోవచ్చును.

5. రకరకాల ఆకారం గల వ్యక్తులకు రెడీమేడ్ దుస్తులు సరిగ్గా సరిపోకవచ్చు.

6. కావలసిన ఖచ్చితమైన డిజైనులు, రంగులు ఉండవు.

7. అవసరం వస్తే వదులు చేసుకోవడానికి వీలుండదు.

8. గుండీలు వంటి వాటిని గట్టిగా కుట్టకపోవుట వలన, ఒకసారి వేసుకొనే సరికి ఊడిపోవచ్చును.

9. ఇలాంటి దుస్తులనే ఎంతోమంది వాడుతూ ఉండవచ్చు.

10. మీకు నచ్చిన వస్త్రములు (అన్ని విధాలుగా) దొరకకపోవచ్చు.

ప్ర6. ఇంట్లో కుట్టిన దుస్తులు వలన లాభాలు తెలుపుము ?

లాభాలు :

1. నాణ్యమైన వస్త్రం, ఇంకా దారం, గుండీలు మొదలగునవి వాడుకోవచ్చు

2. ధరించే డ్రస్సుకు ఆశించిన డిజైన్ పొందవచ్చు.

3. దర్జీకి ఇచ్చే డబ్బు మిగిలించుకోవచ్చు.

4. సమయాన్ని పొదుపు చేయవచ్చు. దర్జీ మీకు సమయానికి ఇచ్చినా, రెండు మార్లు అతని వద్దకు తప్పక వెళ్ళవలసి ఉంటుంది ఆ విధంగా సమయాన్ని మిగుల్చుకోవచ్చు.

5. స్వంతంగా తయారుచేసుకున్న విధానాన్ని బట్టి తృప్తిగా, ఆనందంగా ఉంటుంది.

ప్ర7. 12 సంవత్సరముల మీ తమ్మునికి ఏ రకమైన దుస్తులు ఎన్నుకుంటారు (బడికి వెళ్ళే పిల్లలు)

ఈ వయస్సులోని పిల్లలు ఎదుగుతున్న స్థాయిలో ఉంటారు. వాళ్ళు పరుగెడుతారు. ఆటలాడుతారు. చాలా చురుగ్గా ఉంటారు. కాబట్టి వారు వాడే దుస్తులు చాలా మన్నికగా, దృఢంగా ఉండాలి. ఈ వయస్సులోని పిల్లలకు సింథటిక్ దుస్తులు సరియైన ఎంపిక. దుస్తులను, ఎన్నుకొనేటప్పుడు తగినంత అదనపు వస్త్రము లోపలి భాగములో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. అందువలన, పెరిగే పిల్లలకు అనువుగా దుస్తులను సరిచేసేందుకు వీలవుతుంది. ఈ వస్త్రాలు సులభంగా ఉతికి చలువ చేసుకునేలా ఉండాయి. ఎందుకంటే అవి తరచుగా దుమ్ము, ధూళి పాలవుతాయి. ప్రకాశవంతమైన మరియు ముదురు రంగులు మంచివి.

ప్ర8. వృద్ధాప్యంలో ఉన్న మీ తాతగారికిదుస్తులు ఎన్నుకోవడానికి గమనించంవలసిన అంశాలు వివరించుము?

వృద్ధాప్యం కొన్ని సమస్యలతో కూడుకొని ఉంటుంది. శరీరం పెళుసవుతుంది. కంటి చూపు సన్నగిల్లుతుంది. సాధారణంగా వృద్ధులు తొందరగా అలసిపోతారు. వీరికి ఏ రకమైన దుస్తులు సరిపడతాయింటేఅవి వదులుగాను, సౌఖ్యవంతంగాను ఉండాలి, కాని ఫ్యాషన్ అవసరం లేదు.

ముందు భాగంలో తెరచుకునేట్టుగా (గుండీలతో), చూడడానికి సులభంగా సరిచేసుకునేందుకు వీలుగా ఉండాలి. కొక్కిలు కంటే గుండీలు, గుండీ రంధ్రాలు సులభంగా ఉపయోగించవచ్చును.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. దుస్తులు ఎన్నుకునే ముందే గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు ఏవి?

1. వయస్సు, సెక్స్, శరీర రీతికి తగిన రంగులు , ప్రింట్స్‌ను ఎన్నుకోవాలి.
2. మరీ పాత ఫ్యాషన్లు గల దుస్తులను ధరించకూడదు.
3. దుస్తులు పరిపూర్ణంగా సరిపడేట్టు చూచుకోవాలి.

ప్ర2. దుస్తులు కొనేముందు గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు తెలుపుము?

కొనేముందు గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు

1. దుస్తుల రంగు, నేత, డిజైన్ గమనించాలి.
2. కొనే దుస్తులు సందర్భానికి తగినట్లుగా ఉండాలి.
3. నాణ్యమైన బట్టయై ఉండాలి.
4. ఎక్కువకాలం మన్నిక ఉండాలి.
5. జాగ్రత్త చేసుకోవడంలో తేలికైన పద్ధతి గలవిగా ఉండాలి.
6. ఉతుకు, సూర్యకాంతికి రంగులు పోకుండా ఉండే వస్త్రాలు ఎన్నుకోవాలి.

ప్ర3. బెడ్ కవర్ రెండు ప్రక్రియలు

1. పరుపును దుమ్ముకు దూరంగా ఉంచుతాయి.
2. పక్క చూడడానికి అందంగా కనిపించేటట్లు చేస్తాయి.

ప్ర4. పరుపులు రెండు ప్రక్రియలు

1. ఇవి తేలికగా వేడిమిని ఇస్తాయి.
2. పక్క చూడడానికి అందంగా కనిపించేటట్లు చేస్తాయి.

ప్ర5. ఇంట్లో కుట్టిన దుస్తులు వలన కలిగే అసౌకర్యాలు తెలుపుము?

1. శిక్షణ పొందవలసి ఉంటుంది.
2. కుట్టుకోవడానికి సమయం ఉండాలి

ఖాళీలను పూరించుము

1. **నైలాన్** ఎక్కువ దృడమైన నేత కాబట్టి పారిశ్రామిక అవసరాలకు మరియు పారాచ్యూట్స్ తయారీకి పనికి వస్తాయి.
2. **టెరికాట్** వస్త్రాలలో పోలీసు ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు కూడా ఉల్లాసంగా సౌకర్యంగా ఉంటారు.
3. చలికాలంలో **ఊలు** వేడిమిని కలుగజేస్తుంది.
4. మండని స్వభావము కలది కాబట్టి **ఉన్ని** సంబంధమైన దుప్పట్లును మంటలను ఆర్పుటకు వాడతారు.
5. ఇంట్లో బట్టలు కుట్టకునేటప్పుడు మేలి రకం **వస్త్రము** మరియు **బిగింపు వస్తువులు** వాడవచ్చు.

6. **రెడిమేడ్** దుస్తులు కొనినవెంటనే ధరించవచ్చు.

7. **దర్జీలు** దుస్తులను సమయానికి ఇవ్వరు.

8. ఇంటోల దుస్తులు కుట్టుకోవడానికి చాలా **సమయం** కావాలి.

9. కార్పెట్ (నేలపై తివాచి) మరియు అప్‌హోల్ స్ట్రీ ఇల్లు **విలాసవంతంగా** కనిపించేటట్లు చేస్తాయి.

10. తెరలు అమితమైన **కాంతిని** నిరోధిస్తాయి.

11. వస్త్ర రూపమును **ఫినిషింగ్** ద్వారా మెరుగు పరచవచ్చును.

12. నీటి నిరోధకతను వాడే సమాపనము **వాటర్‌ప్రూఫింగ్**

13. వాషింగ్ వలన అన్ని రకాల వస్త్రాలు కుంచించుకొనిపోవు, ఎందుకంటే వాటికి **సాన్ఫోరైజేషన్** సమాపనము ఉపయోగించబడి ఉంటుంది.

14. **కాలండరింగ్** సమాపనము వస్త్రానికి మృదుత్వమును కల్గిస్తుంది.

15. కొన్ని సమయాలలో నాసిరకపు వస్త్రమును **స్టిఫెనింగ్** వాడుట వలన మెరుగ్గా కనబడేటట్లు చేయవచ్చును.

16. వంటవారు ధరించేవి **అప్రాన్స్**

17. వేడి పాత్రలను **గ్లోవ్స్**తో పట్టుకుంటారు.

18. **టేబుల్ మ్యాట్** టేబులపై గీతలు పడకుండా కాపాడతుఉంది.

19. **పొట్టి** మరియు **లావు** ఉన్నవారు నిలువుగీతలు, మధ్య రకం ప్రింట్‌లు, ముదురు రంగులు వాడవలెను.

20. **పొడవు** మరియు **సన్నము** ఉన్నవారు అడ్డగీతలు, వెడల్పు ప్రింట్‌లు మరియు లేతరంగులు వాడవలెను.

21. ప్రస్తుతం చలామణిలో ఉన్న **ఫ్యాషన్** ను బట్టి చాలా మంది తమ దుస్తుల తీరును మార్చుకుంటుంటారు.

22. **13-19** మధ్య వయస్కులు తమ దుస్తులలో వైవిధ్యం కోరుకుంటారు.

23. శుభ్రంగా, స్వచ్ఛంగా ప్రత్యేకంగా తన దుస్తులను, వెంట్రుకలను ఆకర్షణీయమైన రీతిలో ఉంచుకోవడాన్ని **గ్రూమింగ్** అంటారు.

24. **డైపర్స్** ను పీల్చుకునే గుణంగల నూలు వస్త్రాలతో తయారు చేసుకోవాలి.

25. **ఊలు** అల్లికను పాట్ హోల్డర్ గా వాడుట వలన నిప్పు అంటుకునే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

26. కుట్టు నేతలు వస్త్రానికి ఏ రూపాన్ని కలిగిస్తాయి (1)

1) గరుకైన 2) మెత్తని

3) తళతళలాడే 4) ప్రకాశవంతమైన

27. సన్నపోగుల వస్త్రాలు నేతకు ఏ రూపాన్ని కలిగిస్తాయి (2)

1) వికారమైన 2) మెత్తని

3) గరుకైన 4) కాంతిహీనమైన

28. తొందరగా మాసిపోని నార వస్త్రం (4)

1) పత్తి (నూలు) 2) ఆర్గండి

3) డెనిమ్ 4) సిల్క్

29. చిన్నపిల్లల దుస్తులకు బాగా తగినట్లుగా ఉండే నేత వస్త్రం (3)

1) సిల్క్ 2) ఆర్గండి

3) నూలు 4) డెనిమ్

30. అధమ ఉష్ణవాహక వస్త్రం (1)

1) అధమ 2) సిల్క్

3) నూలు 4) డెనిమ్

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు ఒక్కమాటలో జవాబులు వ్రాయుము?

31. నూలుతో ఉచ్చులు వేయుట ద్వారా ఏర్పడిన వస్త్రం?

జ: అల్లిన వస్త్రం

32. మృదువుగా కనిపించేది?

జ: నేసిన వస్త్రం

33. ముతకగా కనిపించేది?

జ: అల్లిన వస్త్రం

34. అధిక శోషణం గలిగిన వస్త్రం?

జ: అల్లిన వస్త్రం

35. సాధారణంగా సాగే గుణం గలిగిన వస్త్రం?

జ: అల్లిన వస్త్రం

36. పాఠశాల యూనిఫాం కోసం వాడే వస్త్రం?

జ: నేసిన వస్త్రం

జతపరుచుము.

37.

1. పాత ధోతి	(ఇ)	(ఎ)	పాపాయి దుస్తులు
2. డెనిమ్	(డి)	(బి)	చురుకైన పిల్లలు
3. పీల్చుకునే గుణంగల దుస్తులు	(ఎ)	(సి)	13-19 మధ్య వయాస్కులు
4. ధృడమైన మన్నికగల దుస్తులు	(బి)	(డి)	పిల్లల ప్యాంటులు
5. ముందు భాగం తెరిచే ఉండు దుస్తులు	(జి)	(ఇ)	డయాపర్స్
6. మిక్స్ అండ్ మ్యాచ్ వైరైటీ	(సి)	(ఎఫ్)	టి.వి. అనౌన్సర్
7. మిల మిలలాడే రంగుల దుస్తులు	(ఎఫ్)	(జి)	అమ్మమ్మ
8. ఆకర్షణీయమైన దుస్తులు	(హచ్)	(హెచ్)	గృహిణి

యూనిట్ - 3

హక్కులు బాధ్యతలు

27 పాఠం

చైతన్యవంతుడైన వినియోగదారుడు అగుట

పరిచయం

ప్రతి రోజు ఏదో ఒక వస్తువు కొనడానికి మీరు మార్కెట్‌కు వెడతారు. పాలు, కూరగాయలు ప్రతిరోజు అవసరమే. కాని వస్త్రాలు, చెప్పులు, మందులు మొదలగునవి. అంతగా మాటి మాటికి కొనవలసిన పని ఉండదు. మనం ఈ వస్తువులన్నింటిని మార్కెట్‌లో లేక బజార్‌లో కొంటాం కాబట్టి మనం "వినియోగదారులం" అని పిలువబడుతాము.

మనం ఏదో ఒక వస్తువు కొనడానికి మార్కెట్‌కు వెళ్ళినపుడు, ఒక వస్తువే రకరకాల రూపాలలో (బ్రాండ్) కనిపిస్తుంది. ఈ వస్తువులు చక్కగా ప్యాక్ చేయబడి ఉంటాయి. ధరలు కూడా భిన్నంగా ఉంటాయి. అప్పుడు మనం ఏం చేస్తాము? ఏ విధముగా వాటిని ఎన్నుకొంటాము? అలాంటి పరిస్థితులలో మనం కొనబోయే వస్తువుల గురించి కొన్ని విషయాలు తెలుసుకొని ఉండాలి. అలా తెలుసుకోవడం వలన మనకు మంచి వస్తువులను ఎన్నుకోగలం.

లక్ష్యాలు

- వినియోగదారుడు అంటే నిర్వచించగలరు.
- వినియోగదారుని విద్యావసరం గురించి వివరింపగలరు.
- వినియోగదారుడు ఎదుర్కొనే సమస్యలకు గుర్తింపగలరు.
- వినియోగదారుని సమస్యలను అధిగమించే మార్గాలను సూచించగలరు.
- వినియోగదారుని హక్కులను, బాధ్యతలను తెలియపరచగలరు.
- వినియోగదారునికి లభించే రకరకాల సమయాలను వివరింపగలరు.

5 మార్కులు ప్రశ్నలు

1. వినియోగదారుడు ఎదుర్కొనే సమస్యలు ఏవి? ఏవైనా నాల్గుంటిని వివరింపుము?

వినియోగదారుడు ఎదుర్కొనే కొన్ని సమస్యలు ఇవి :

1. ధరలలో వైరుధ్యము
2. తక్కువ మన్నిక
3. కల్తీ చేయడం
4. అందుబాటులో లేకపోవడం, బ్లాక్ మార్కెటింగ్ మరియు నిల్వ చేయటం
5. తప్పుడు కొలతలు, తూనికలు
6. ఉత్పత్తిదారులు, అమ్మకం దారులు చేసే తప్పుడు ప్రకటనలు మరియు తప్పుడు సమాచారాలు.
7. ప్రామాణికమైన ఉత్పత్తుల కొరత
8. సేవాసంబంధిత సమస్యలు

1. **తక్కువ మన్నిక :** అసలైన ప్రొడెక్ట్ కు బదులు డూప్లికేట్ ప్రొడెక్ట్ను మార్కెట్లో అమ్ముతూ ఉంటారు. నాసిరకం ప్రొడెక్ట్స్ (ఉత్పత్తులు) కు కూడా చాలా సార్లు ప్రసిద్ధిగాంచిన ముద్రగల పేర్లను వాడుకోవడం గమనిస్తూ ఉంటాం. పాడయి వస్తువులను తాజావిగా అమ్ముతుంటారు. ముఖ్యంగా కాయగూరలు, పళ్ళు
2. **కల్తీ చేయడం :** కల్తీ అంటే కొంత కలపడం లేదా ఉన్నదాని నుండి దాని నాణ్యతను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా ఆహార పదార్థాల విషయంలో సాధారణమైన ఉదాహరణలు మనకు తెలిసినవే. బియ్యంతో రాళ్ళను కలపడం,పప్పు దినుసులలో చిన్న రాళ్ళు కలపడం, పసుపు పొడరుకు పసుపు రంగు మిశ్రమం చేయడం, మిరపకారానికి ఎరుపు రంగు పులమడం.
3. **అందుబాటులో లేకపోవడం, బ్లాక్ మార్కెటింగ్ మరియు నిల్వ చేయడం :** ఎండకాలం నెలలో శనగ నూనె అందుబాటులో ఉండదు. దసరా, దీపావళి వంటి పండుగలకు ముందు, మార్కెట్ నుండి పంచదార, నెయ్యి తెచ్చుకోవడానికి చాలా ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటాము. ఇక్కడ దుకాణదారుడు ఉత్పత్తిని కూడబెట్టి (హోర్డింగ్) మార్కెట్లో కృత్రిమమైన కొరతను (లేకపోవడాన్ని) సృష్టిస్తున్నాడు. మరీ అదే వస్తువును బ్లాక్ మార్కెట్ ధరకు ఎక్కువ లాభానికి అమ్ముతున్నాడు.
4. **తప్పుడు కొలతలు, తూనికలు :** చాలా మార్లు తూనికరాళ్ళు క్రింది భాగం గుల్లగా (ఖాళీగా) ఉంటుంది. ఆ విధంగా అవి ఉండవలసిన దాని కంటే తక్కువ బరువు కలిగి ఉంటాయి. కొన్ని తూనిక రాళ్ళ అడుగున రంధ్రమైన ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం చెల్లించే ధరకి తక్కువ తూకానికి వస్తువులు లభిస్తాయి. చాలామార్లు తూనిక రాళ్ళకు బదులుగా (వాటి ఎత్తు) రాళ్ళను వాడుతుంటారు, లేక అడుగున సూదంటు రాళ్ళను తరాజు పళ్ళాలాకు క్రిందుగా అమరుస్తూంటారు. ఆ విధంగా వినియోగదారుల్లో మోసం చేస్తూ ఉంటారు.

2. సేవా సంబంధిత సమస్యలు గురించి వివరించుము?

వినియోగదారుడు వస్తువుల సేవలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడు. తాను ఏ పేరుతో మోసగించబడిన దానిని పట్టించుకోడు. ఉదాహరణకు బ్యాంకులవలె, అన్ని ఆర్థిక సంబంధమైన సంస్థలు, ఋణాలను ఇచ్చే ఏజన్సీస్ మొదలైనవి వినియోగదారుడికి ఆర్థిక సేవలను అందిస్తాయి. వినియోగదారుడు ఎంతో కష్టించి సంపాదించుకున్న ధనాన్ని ఈ సంస్థలలో భద్రపరచుకుంటారు. ఈ సంస్థలు నిర్వహించే సిబ్బంది చాలా మొరటుగా, సహాయం చేయని వారుగా, సహకరించని వారుగా, ఖాతాదారుల ప్రశ్నలకు సమాధానం సరిగ్గా చెప్పని వారుగా ఉంటారు. ఖాతాదారులను బ్యాంకు నుండి తమ ఖాతాలోని

డబ్బునకు బదులుగా మరొక ఖాతాదారుని లెక్కలోని డబ్బును కూడా తీసుకోవడానికి బ్యాంకు సిబ్బంది అనుమతించిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఉదాహరణకు దోషపూరితమైన సామర్థ్యం లేని సేవలను అందించిన భవన నిర్మాతలు, పాఠశాల యాజమాన్యులు, కుకింగ్ గ్యాస్ ఏజన్సీస్, టెలిఫోన్స్ సానిటిరి, నీరు మరియు విద్యుత్ సరిఫరా చేసే అధికారులు, విపరీతమైన ధరలను రూపొందిస్తారు. వారు రక్షణ కోసం పెద్ద మొత్తాన్ని తీసుకుంటారు. దానికి వడ్డీ ఏమి చెల్లించరు. విద్యుత్, టెలిఫోన్ మరియు నీటి సరఫరాలు ప్రభుత్వ రంగ సేవలే అయిన అవి సరియైన సమయానికి సమకూర్చరు. ఈ సేవల కోసమని వేసే చార్జీలు అలాగే స్థిరంగా పెరుగుతుంటాయి. కాని వాటిలో ఏ గుణ విశేషం (క్వాలిటీ) ఏ మాత్రం కనిపించదు.

ప్ర3. వినియోగదారునిగా మీరు ఎదుర్కొనే సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ఎన్నుకొన్న మార్గాలు ఏమిటో విశదపరుచుము?

కొన్ని సాధ్యమైన పరిష్కారాలు :

1. కొన్ని వస్తువుల మీద ఉన్న లేబుల్‌పైన (యం.ఆర్.పి) ఉన్న ధరలను మీరు కొనే ముందు పరిశీలించాలి. వానిపైన యం.ఆర్.పి. చిల్లర ధర కంటే ఎక్కువ ధర చెల్లింపవద్దు.
2. నమ్మకం గల పేరుగాంచిన దుకాణాల నుండి మాత్రమే వస్తువులను కొన్నామంటే వాళ్ళు అవసరమైతే వెనక్కి తీసుకొని వాటి స్థానాలలో మంచి వస్తువులను ఇస్తారు. ఈ షాపువాళ్ళు డూప్లికేట్ వస్తువులని కాని నాసిరకం వస్తువులను కాని అమ్మరు.
3. అమ్మకాలు, తగ్గింపులు, ఉచిత బహుమతులు వీటి ఆకర్షణలకు లోబడకూడదు.
4. వస్తువులపై ప్రామాణికమైన గుర్తింపులున్న వానిని మాత్రమే కొనవలెను. ధర, గుణము, పరిమాణం, మొ॥న వాటిని ధరను నిర్ధారించుకునే ముందే పరిశీలించవలెను.
5. అద్దె సేవలపట్ల జాగ్రత్తగా ఉండడం, వారి ధరలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించవలెను. గ్యారంటీ తీసుకొని, పని పూర్తికాకముందే డబ్బును చెల్లించకూడదు. మీకు తృప్తి అనిపించినప్పుడే డబ్బు చెల్లించవలెను.
6. సాధ్యమైనంత వరకు ఫిర్యాదులు చేసేటప్పుడు స్నేహితులతోనైనా, పొరుగువారితోనైనా కలిసి వెళ్ళవలెను. జనం అధిక సంఖ్యలో కూడి, వత్తిడి తెచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఫిర్యాదులు పరిష్కరింపబడుతాయి.

ప్ర4. వినియోగదారుని హక్కులు ఏమిటి? వివరించండి?

వినియోగదారునిగా మీ హక్కుల గురించిన పరిజ్ఞానం, అమ్మకందారులు, ఉత్పత్తిదారులు, ఉపయోగించే రకరకాల "అపభ్రంశాలను" ఎదుర్కొనేందుకు మీకు సహాయపడుతుంది.

1. **నష్టాన్ని నివారించే హక్కు :** హానికరమైన ఉత్పత్తులకు వ్యతిరేకంగా కాపాడబడే హక్కు ఉన్నది. కల్తీ చేయబడిన ఆహారము, రక్షణలేని విద్యుత్ పరికరాలు హానికరమైనది.
2. **సమాచార హక్కు :** వస్తువుల గురించి తగినంత సమాచారం (గుణం, స్వచ్ఛత, బలవర్ధకం, మూలకములు మొ॥నవి) తెలుసుకొనే హక్కు ఉన్నది.
3. **ఎన్నుకొనుటకు హక్కు :** వినియోగదారుడు ఎన్నుకొనుటకు సరియైన ధరలో వైవిధ్యభరితమైన ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉండాలి.
4. **ఫిర్యాదు హక్కు :** దీని అర్థం ఏమంటే తప్పులను తెలియజేసే హక్కు. అమ్మకందారుడు కూడా వినియోగదారుని సమస్యను అర్థం చేసుకోవడానికి వినాల్సి ఉంటుంది.

5. **పరిహారపు హక్కు :** నాసిరకం వస్తువులు లేక సేవలను అందించినపుడు నష్టపరిహారం ఇచ్చుట కాని, లేక పరిష్కరించుటకు హక్కు కలిగి ఉండాలి. అత్యంత సాధారణ నష్టపరిహారపు మార్గాలలో

   1. వార్తాపత్రికకు వ్రాయడం లేక వినియోగదారుల నేరారోపణాలు వినడానికి వినియోగదారుల కోర్టులు కూడా వెలసినవి.

6. **వినియోగదారుల అవగాహన హక్కు :** కొనేటప్పుడు, తెలివైన ఎంపికకు కావలసిన విజ్ఞానము మరియు సామర్థ్యము పొందే హక్కుకు సంబంధించినవి.

5. వినియోగదారునిగా మీ బాధ్యతలు తెలపండి.

వినియోగదారులుగా మీకు హక్కులు ఎలాగ ఉన్నాయోబాధ్యతలు కూడా అలగే ఉంటాయి.

1. వినియోగదారుడు తాను కొన్న వాటినన్నింటికి రశీదులు తీసుకోవాలి. తెలివైన వినియోదారుడిగా వాటికి కార్డ్స్‌ను మరియు గ్యారంటీ కార్డ్స్‌ను ఏ అపభ్రంశాలైనా నిరోధించడానికి, జాగ్రత్త పరచి ఉంచాలి.
2. మార్కెట్‌లో ఉత్పత్తులు తగ్గి, లభించకపోతే, ఎండకాలంలో పాల విషయం లాగా మీరు తక్కువ పరిమాణాన్ని తీసుకోవడానికి సిద్ధపడాలి. ఇతరులతో అందుబాటులో ఉన్న వాటితో భాగం పంచుకోవాలి.
3. మీరు బ్లాక్ మార్కెటింగ్ కాని వస్తువులు రహస్యంగా కూడబెట్టడం గాని ప్రోత్సహించరాదు. ఏ వస్తువులనైనా వ్యర్థపరచడం మానుకుంటే మంచిది. అందుబాటులో కొరతలో ఉన్న వస్తువునలను అదనంగా పొందడాన్ని ప్రోత్సహించరాదు.
4. నేరారోపణ చేసే సమయంలో వినియోగగదారులందరూ అమ్మకం దారులు యొక్క వ్యతిరేకత సహించవలసిన అవసరత ఎంతైనా ఉంటుంది.
5. మీరు మోసగించబడినట్లయితే, సరైన పద్ధతిలో నేరారోపణ చేయాలి. వినియోగదారుల ఫోరం మరియు వినియోగదారుల తగాదాలు పరిష్కరించే ఫోరం" మొదలగునవి ఇలాంటి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తాయి.

6. "వినియోగదారుని సహాయకాలు" అనగా ఏమిటో వివరింపుము. అందుబాటులో ఉన్న వినియోగదారుని సహాయకాలను తెలపండి.

కొనడంలో మీకు సహాయపడేదెవరు? ఎక్కడ నుండి మీకు సమాచారం లభిస్తుంది. స్నేహితులు నుండి ఇతరుల నుండి మనకు ఎంతో సమాచారం లభ్యమవుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో దుకాణదారులే మనకు ఒక నిర్ణయానికి రావడంలో తోడ్పడతారు. చాలా సార్లు పత్రికలలో ప్రకటనలు, టి.వి. ప్రకటనలు మన నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

కాబట్టి తాను కొనదలచుకున్న వస్తువును ఎన్నుకొనడంలో వినియోగదారునికి వ్రాతమూలకంగా గాని సచిత్ర రీతిలో కాని ఏదైనా అంశం సాయపడితే దానిని "వినియోగదారుని సహాయము" అని అంటారు. వినియోగదారునికి ఎన్నెన్నో సహాయకాలు ఉన్నాయి. అవి.

1. ప్రామాణికమైన గుర్తులు
2. లేబుల్స్, కాటలాగులు,
3. ప్రకటనలు
4. ప్యాకేజీలు
5. చట్ట బద్ధత
6. కన్సూమర్స్ అసోసియేషన్స్, కో– అపరేటర్స్ (వినియోగదారుల సంస్థలు, సహకార సంస్థలు)

7. వినియోగదారుల సంస్థలు – వినియోగదారునికి ఏ విధంగా తోడ్పడుతాయి?

1. మీకు సమాచారాన్ని అందిస్తాయి.
2. వస్తువులను వాని నాణ్యత, లోపాలు, పరీక్షిస్తుంది. వినియోగదారుల నుండి నేరారోపణలను స్వీకరిస్తుంది. వినియోగదారుల కోర్టులలో వానిని సమర్థిస్తుంది.
3. వినియోగదారుల సంక్షేమానికై పాటు పడుతుంది. వినియోగదారులకు సంబంధించిన పాలసీ రూపొందించడానికి ప్రభుత్వానికి మార్గం చూపుతుంది.
4. వినియోగదారుడికి రకరకాల సమస్యల గురించి విశదీకరిస్తుంది.
5. వినియోగదారులకు వ్యతిరేకంగా జరిగే క్రియలను ఖండించే నిరసనలు ఏర్పాటు చేస్తుంది ఖండిస్తుంది.

8. వినియోగదారుల అవగాహన ప్రాముఖ్యత – వివరించుము?

వినియోగదారులకు అవగాహన ఎంతో అవసరమవుతుంది. ఎందుకనగా

1. వస్తువులు ఎన్నుకోవడంలో, తెలివైన నిర్ణయం తీసుకోవడంలో అవగాహన సహాయపడుతుంది.
2. అమ్మకందారుల ప్రకటనల వలన పొరబడకుండా ఉండునట్లు, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
3. ప్రామాణికత గుర్తు గుర్తించి, వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం గురించి తెలుసుకోగలుగుతారు.
4. సరియైన ధరకు సురక్షితమైన, నమ్మకమైన మరియు నాణ్యత గల ఉత్పత్తులను మీరు కోరుకునే విధంగా ప్రేరేపిస్తుంది.
5. అది వినియోగదారుని హక్కులను, బాధ్యతలను గ్రహింపచేస్తుంది. అది రకరకాల మార్గాల ద్వారా సమస్యల పరిష్కరించుకోవడం సూచిస్తుంది.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

ప్ర1. ఉత్పత్తిదారుల గాని షాపు యజమానులు గాని వినియోగదారుని మోసిగించే అతి సూక్ష్మమైన పద్ధతులు కొన్ని వివరించుము?

1. టాయ్‌లెట్ సోప్స్ మొదలైన వానికి ఆకర్షణీయమైన చాలా పెద్ద పెద్ద ప్యాకేజీలను వాడడం.
2. ఆయిల్ క్యాన్స్ లాంటి వానిలో అడుగుభాగాల ఖాళీ ప్రదేశంగల వెడల్సయిన కంటేనర్స్‌ని వాడడం.
3. బాగా ప్రసిద్ధి గాంచిన ముద్రగల పేరుకు దాదాపు అదే పద్ధతిలో మరొక బ్రాండ్‌ను వాడడం ఉదా: 'బా లా' అని పేరుకు బదులుగా "మా లా" అని వాడడం. బాగా ప్రసిద్ధి గాంచిన బ్రాండ్ వాడే ప్యాకేజిని దాదాపు అదే విధమైన మరొక ప్యాకేజిని వాడడం. ఉదా: రొట్టె (బ్రెడ్) పైన వేసిన రాపింగ్ కాగితం.

ప్ర2. వినియోగదారుడు ఎప్పుడు వస్తువులను కొనాలో సూచించుము.

షాపుల వద్ద జనసమ్మర్ధం తక్కువ ఉన్నప్పుడు కొనాలి. తొందర పడకూడదు. డబ్బు చెల్లించే ముందు తీసుకున్న వస్తువు సరియూన ఉత్పత్తియేనా అని గమనించాలి.

2. పండ్లు, కూరగాయలు, ఆయా ఋతువులలో కొనాలి
3. ఫ్యాన్స్, ఉన్ని దుస్తులు మొదలైనవి ఇతర ఋతువులలో కొనాలి.

అప్పుడు ధర చాలా చౌకగా (తక్కువగా) ఉంటుంది.

ప్ర3. వినియోగదారుడు ఎలా కొనాలో వివరించుము?

1. ప్యాకేజీలపై ఉన్న సమాఆచారాన్ని , దానికి సంబంధించిన పత్రాలలోని వివరాలను విపులంగా చదవవలెను. ఉత్పత్తులలేబుల్స్ పైన, ప్యాక్‌లపైన ప్రామాణికమైన గుర్తులను వెదకండి.
2. ఉత్పత్తి తేది గమనించవలెను. వస్తువు చివరి పరమితి తేది గమనించాలి.
3. మూలకములు
4. వాడే విధానం సూచనలు
5. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
6. పాకెట్‌లలో, సంచులలో డబ్బాలపైన సీలు చేసిన వస్తువులను కొనండి.

ప్ర4. ఏ ఏ గుర్తులు వస్తువుల నాణ్యత తెలుపుతాయో తెలియపరచండి?

(1) ఐ.ఎస్.ఐ గుర్తు – విద్యుత్ వస్తువులు, రసాయన ద్రవములు, ఆటబొమ్మలు,
I.S.I ప్రెషర్ కుక్కర్లు, నూనెలు, బిస్కట్స్ మొదలగునవి.

(2) ఎఫ్.పి.ఓ – డబ్బాలోని పండ్లు, కూరగాయలు, రసాల ముద్దలు, రుచికరమైన వంటకాలు మొదలగునవి.
(F.P.P)

(3) అగ్‌మర్క్ – ప్యాక్ చేసిన పచ్చళ్ళు, ఆహార ధాన్యాలు, పిండి, పప్పులు, మసాలాలు మొదలగునవి.
(Ag Mark)

ఊల్‌మార్క్ – ఊలు మరియు ఉన్ని దుస్తులు

ప్ర5. ఎంత కొనాలి అనే అంశానికి మార్గదర్శకములు పేర్కొనుము?

ఎంత కొనాలి అనేది కుటుంబ అవసరాన్ని బట్టి లేక ఇతర విషయాలని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆహార పదార్థలు పాడైపోయేవి, ఏ మాత్రం పాడవనిది, సగం పాడైపోయేవి మొదలైన అంశాలను బట్టి ఎంత కొనాలి అని నిర్ణయించవలెను.

ఉదాహరణకు :-

1. ధాన్యం విలువ ఉంటుంది. గోధుములు, బియ్యం మొదలైనవి పెద్ద మొత్తంలో ఆ ఋతువులలో తెచ్చుకొని భద్రపరచుకొనవచ్చు.
2. **పాడై పోయేవి :** 1 పండ్లు , కూరగాయలు, చిన్న మొత్తంలో మాత్రమే తెచ్చుకొనిన ఒక్క రోజులోనే లేక తక్కువ సమయంలోనో వాటిని వాడుకోవచ్చు.
3. **సగం పాడైపోయేవి :** గోధుమ పిండి, రవ్వ, మైదా మొదలైన వానిని ఒక నెల కోసం తగినంత మొత్తంలో తెచ్చుకోవచ్చును.

ప్ర6. ఉత్పత్తులు చాలా వరకు ప్యాక్ చేయబడి ఉంటాయి. ఈ ప్యాకేజీలు ఏ విధంగా సహాయపడతాయి?

1. మందులు మొదలగునవి ఇవి చెడిపోకుండా పండ్లరసాలు, పాలు మొదలగు వానిని వ్యర్థం కాకుండా కాపాడుతాయి.
2. వస్తువులు పగిలిపోకుండా కాపాడుతాయి.
3. కల్తీ కాకుండా ఆపుతుంది. ఉదా : నెయ్యి

4. అవి చిన్న మొత్తంలో దొంగిలింపబడకుండా ఆపుతుంది.

5. ఇవి మరొక చోటుకు పంపడానికి సాయపడతాయి.

6. ఇవి భద్రపరచడానికి సాయపడతాయి. ఉదా : పిండి.

ప్ర7. మీ అవసరాలకు, అభిరుచులను కాపాడడానికి ప్రభుత్వం రూపొందించిన కొన్ని న్యాయ సూత్రాలను తెలుపుము?

1. పండ్ల ఉత్పత్తుల ఆర్డర్ – F.P.O

2. ఆహార పదార్థాల కల్తీ – P.F.A

3. వినియోగదారుల రక్షణ చట్టం – C.P.A

ప్ర8. మీరు కొనేటప్పుడు ఏ ఏ అంశాలు పరిశీలించవలనో తెలుపుము?

1. ధర

2. నాణ్యత

3. వాడకంలో తేలికదనం

4. భద్రం

5. మన్నిక

6. అదనపు లక్షణాలు

7. ఇచ్చిన గ్యారంటీ

8. ప్రామాణికమైన గుర్తు

ప్ర9. మీరు వస్తువులు కొనడానికి వెళ్ళినపుడు లేబుల్స్ – కేటలాగులు మీకు ఏ సమాచారాన్ని అందిస్తాయి?

1. వస్తువు పేరు మరియు వస్తువు గరిష్ట అమ్మకం ధర

2. వర్తకం బ్రాండు పేరు

3. ఉత్పత్తిదారుని పేరు, అడ్రస్

4. వస్తువు అంశాలు, మూలపదార్థాలు

5. వస్తువు ఉపయోగం, ఉపయోగించుటకు సూచనలు

6. తయారైన తేది, కాలపరిమితి తేది

7. గ్యారంటీ కాల పరిమితి మరియు ప్రామాణిక ముద్ర

8. మందులు, టానిక్ లు విషయాలలో వాడల్సిన మోతాదు.

ప్ర10. వినియోగదారుడు అంటే ఏవరు?

వస్తువులకు, ఇతరులు చేసే సేవలకు బదులుగా డబ్బు చెల్లించే వ్యక్తిని వినియోగదారుడు అంటారు.

ప్ర11. వినియోగదారుడు విద్య అంటే ఏమిటి?

వినియోగదారుని వనరులను మరియు వినియోగదారుని నిర్ణయాలు ఉత్తమమైనవనిగా ఉండేందుకు అవసరమైన జ్ఞానాన్ని, తెలివితేటలను నైపుణ్యాన్ని కల్గింపచేసేదే వినియోగదారుల విద్య లేక వినియోగదారుల అవగాహన.

ఖాళీలను పూరించుము

1. వస్తువులను కొని మరియు సేవకై డబ్బు చెల్లించే వ్యక్తిని **వినియోగదారుడు** అంటారు.
2. మార్కెట్ నుండి మనం కొనే వస్తువులు **వినియోగదారుని వస్తువులు**
3. విద్యుత్ స్విచ్ బాగు చేయడానికి వినియోగదారుడు చెల్లించే డబ్బు **సేవ ఛార్జీలు**
4. ఆహారపదార్థాలకు వాని నాణ్యతను, పరిమాణాన్ని కాని హెచ్చించడమో, తగ్గించడమో చేయడం **తక్కువ నాణ్యత.**
5. వస్తువులు లభించని పక్షాన, అసలు ధర కంటే ఎక్కువ దరకు వస్తువులను అమ్మడం **పరిమాణపు తగ్గింపు** అంటారు.
6. ఉత్పత్తిదారులు తమ ఉత్పత్తుల గురించి వినియోగదారులకు సమాచారాన్ని తెలపడం **ప్రకటన చేయటం**
7. ఇది లేనందు వలన వినియోదారునికి మంచి వస్తువులను ఎన్నుకోవడంలో సమస్యలు ఎదురౌతాయి **ప్రామాణికృత ముద్రలు.**
8. బ్యాంకులో వినియోగదారుడు ఎదుర్కొనే కొన్ని సమస్యలు **సేవా సంబంధమైనవి.**
9. దుకాణదారుడు ఉత్పత్తిని కూడబెట్టి (హోర్డింగ్) మార్కెట్‌లో కృత్రిమమైన కొరతను సృష్టిస్తున్నాడు. మరి అదే వస్తువును **బ్లాక్ మార్కెట్ ధరకు** ఎక్కువ లాభానికి అమ్ముతున్నాడు.
10. ఉత్పత్తి (వస్తువు) యొక్క వెల **లేబుల్** పైన మరియు **ప్యాకేజీల** పైన ఉంటుంది.
11. వస్తువు యొక్క పూర్తి సమాచారం **క్యాటలాగు** లో ఇవ్వబడుతుంది.
12. ప్యాక్ చేయబడిన వస్తువులు **పగులుట మరియు నష్టపోవుట** ను నిరోధిస్తాయి.
13. ప్రకటనలు **టెలివిజన్** లేక **రేడియో** లేక **వార్తపత్రిక** లో ఇవ్వబడుతాయి.

28 పాఠం గృహ సంబంధ వస్తువుల కొనుగోలు

పరిచయం :

ఈనాటి మార్కెట్ రకరకాల వస్తువుల సైజు (పరిమాణము), రంగు, రూపము, తయారీ, బ్రాండు వగైరాలలో ఎన్నో వైవిద్యాలను సమకూరుస్తున్నది. గృహ సంబంధమైన వస్తువు, అంశాలను నిరంతరం తయారుచేస్తూ, ఉత్పత్తిదారులు వారి ఉత్పత్తులను ఉత్తమంగా రూపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆ విధంగా వాటిని వినియోగించడం, సులభంగాను, గృహిణులకు తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ వసతిని, శక్తిని, ఖర్చును చాలా వరకు తగ్గిస్తున్నారు. అలాంటి వైవిధ్యంతో, గృహస్థులకు ఒక వస్తువును ఎన్నుకోవడం, కొనడం, తమ అవసరాలకు తగిన వాటిని కొనుక్కోవడం చాలా కష్టమైపోతున్నది. వినియోగదారులే కాక, ప్రతి కుటుంబానికి ఆహార ఉత్పత్తులు, వస్త్రాలు, గృహ అలంకరణ, మందులు కొనుక్కోవడం ఆవశ్యకం.

లక్ష్యాలు

- ఇంటిలో వాడిన వివిధ అంశాలను గుర్తింపగలరు.
- ఆహార ఉత్పత్తులు ఎంపిక, కొనే సమయంలో గుర్తించుకోవలసిన అంశాలను గ్రహిస్తారు.
- మేలిరకమైన ఆహారానికి సంబంధించిన కొన్ని ఆహార ప్రామాణికతలను వివరింపగలుగుతారు.
- ఆహార కల్తీ అంటే ఏమిటో గ్రహిచగలుగుతారు.
- ఆహార కల్తీ వలన హానికరమైన పరిణామాలను వివరించగలుగుతారు.
- గృహ సంబంధమైన పరికరాలను కొనేటప్పుడు పరిగణించవలసిన అంశాలను తెలుసుకుంటారు.
- ఇంటిలో వాడుకునే బట్టలు, నేత బట్టలు ఎంచుకొనుటను, ప్రభావితం చేసే అంశాలను అర్థం చేసుకొనగలరు.
- కుటుంబం కొరకు వాడుకునే మందులను కొనడంలో, వాడడంలో ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు పాటింపగలుగుతారు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. సూపర్ బజార్ నుండి లేక కేంద్రీయ భండారం నుండి లేక సహకార స్టోర్ నుండి కొనుగోలు చేయుట వలన ఉపయోగాలు తెలుపుము.

1. మార్కెట్ లో కన్నా తక్కువ ధర
2. చక్కగా తూస్తారు. పాకెట్స్‌లో అమ్ముతారు.
3. శుభ్రంగా, నమ్మదగినవిగా ఉంటాయి.
4. ప్రామాణికృత ముద్ర ఉంటుంది.
5. శుభ్రమైన, ఆరోగ్యప్రదమైన స్థలంలో ఉంచబడతాయి.

2. సహకార కొనుగోలు అంటే ఏమిటి? సహకార కొనుగోలు డబ్బు ఆదా చేయుటంలో ఎలా సహాయపడుతుంది?

హోల్‌సేల్ మార్కెట్ నుండి పెద్ద మొత్తంలో ఆహారపదార్థాలు కొని, ఇద్దరు అంతకన్నా ఎక్కువ మంది పంచుకొనిన యెడల, దీనిని సహకార కొనుగోలు అంటారు. సహకార కొనుగోలు డబ్బు ఆదా చేయటంలో ఈ క్రింది విధంగా సహాయపడుతుంది.

1. హోల్‌సేల్ మార్కెట్ నుండి పెద్ద మొత్తంలో కొంటారు కాబట్టి డబ్బు ఆదా అవుతుంది.
2. రానుపోను ఛార్జీలు మీరు, మీ స్నేహితులు పంచుకోవచ్చు.
3. సమయం, షాపింగ్ పని పంచుకుంటారు.
4. పనులు పంచుకొనుట వలన శక్తి కూడా ఆదా అవుతుంది.
5. డబ్బు, సమయం, శక్తి తప్పనిసరిగా ఆదా అవుతుంది. ఎందుకంటే రోజూ మార్కెట్ కు వెళ్ళవలసిన పని ఉండదు.

3. ఇంటికి కావలసిన ఆహార వస్తువులను కొనేముందు ఏఏ అంశాలను పరిగణనలోనికి తీసుకుంటారు.

1. ఆహారాన్ని పెద్ద మొత్తంలో కొనవలెను.
2. హోల్‌సేల్ మార్కెట్ నుండి కొనవలెను.
3. సూపర్ బజార్ నుండి కేంద్రీయ భండార్ నుండి లేక సహకార స్టోర్స్ నుండి కొనవలెను.
4. ఆహార పదార్థాలు ఆయా కాలాలలో కొనవలెను.
5. ప్యాకేజీలో వస్తువులను కొనవలెను.
6. కుటుంబ అవసరాలు గుర్తుంచుకొనవలెను.
7. భద్రపరచుకునే స్థలం అందుబాటులో ఉన్నదో లేదా ఆలోచించాలి.
8. ప్రామాణిక గుర్తులు కొరకు చూడవలెను.
9. వస్తువుల యొక్క ధర
10. కుటుంబంలోని సభ్యుల సంఖ్య కూడా వస్తువులను కొనేటప్పుడు దృష్టిలో పెట్టుకొనవలెను.

4. కల్తీ అంటే ఏమిటి? కల్తీ వస్తువు కొంటే ఏమవుతుంది? అవి చూపే హానికరమైన ప్రభావాలు వివరించుము?

ఆహారము యొక్క కల్తీ అనగా తక్కువ ఖరీదుగల, నాణ్యత తక్కువ గల లేదా హానికరమైన పదార్థాలను కలుపుట లేదా కొంత భాగము తొలగించుట ద్వారా, ఆహార పదార్థాల యొక్క నాణ్యతను తగ్గించుట కల్తీ అని చెప్పవచ్చు.

కొన్ని కల్తీ విధానాలు ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమైనవి. అవి రోగాలను కొని తెస్తాయి. అంగవైకల్యాన్ని కలిగిస్తాయి. లేక మృత్యు మార్గానికి నెట్టి వేస్తాయి.

కల్తీ చేయబడిన ఆహార పదార్థాలు	హానికరమైన ప్రభావాలు
1. నూనె	1. వాంతి, పలుచని విరోచనాలు, కడుపు నొప్పి, క్యాన్సర్
2. పప్పు దినుసులు, బియ్యం, ఆహారంలో 'టాల్కమ్ పౌడర్'	2. కడుపులో క్యాన్సర్, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు
3. విషతుల్యమైన, కృత్రిమమైన రంగు	3. ఆహారం విషం కావడం, మూత్రపిండాలకు, లివర్‌కు నష్టం కలగడం, క్యాన్సర్ కు దారి తీయవచ్చు. తల్లి గర్భంలో నష్టం కలుగవచ్చు. రక్తహీనత మెదడుకు హాని.
4. కేసరి పప్పు	4. అంగవైకల్యము, పాదాలు బలహీనపడడం, చేతి కర్ర లేకుండా నడవడం కష్టం పాకవలసి వస్తుంది. పక్షవాతం రావచ్చు.
5. ఆర్జీమూన్ ఆయిల్ లేక గింజలు ఎర్గాట్ గింజలు	5. కాళ్ళు, అరికాళ్ళు ఉబ్బడం, కళ్ళలో మార్పు గుడ్డిగా మారడం, లివర్ పెద్దదవటం, క్యాన్సర్, మృత్యువు కూడా సంభవించవచ్చు. సహజంగా విషతుల్యమైనవి.

5. మన ఇండ్లలో వాడుకొనే కొన్ని సాధారణమైన వస్తువులు ఎన్నుకునే ముందే ఏఏ అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకొనవలెను.

1. ఉపకరణం మీ సమయాన్ని, ధనాన్ని, శక్తిని పొదుపు చేయాలి.

   ఉదా :– ప్రెషర్ కుక్కర్

2. నిర్మాణం కోసమని వాడబడిన పదార్థం వాడడానికి సులభంగా ఉండాలి. మీరు కొనే ఏ వస్తువైనా మీరు దానితో మీ పనిని సమర్థవంతంగా చేసుకొనేట్లు ఉండాలి. ఉదా॥ కి కత్తిపీట కూరగాయలను ఏ ఇబ్బంది లేకుండా సులభంగా తరిగేట్టు పదునుగా ఉండాలి.

3. వస్తువు శుభ్రపరచడానికి సులభంగా ఉండాలి.

4. వస్తువు సురక్షితంగా ఉండాలి. మరియు తప్పక సర్వీసు గ్యారంటీ కలిగి ఉండాలి.

   ఉదా : ఐ.ఎస్.ఐ మార్కు గల వస్తువు వాడడానికి సురక్షితంగా ఉంటుంది. కొనేటప్పుడు గ్యారంటీ కార్డుని నింపి, సంతకం చేసి, ముద్రవేసి దుకాణాదారుడు మీకు ఇవ్వాలి.

5. **ఉపకరణ ధర :** మార్కెట్ నుండి ఏ వస్తువు కొనాలనుకున్నా మొదట చూడవలసినది దాని యొక్క ధర.

6. వస్త్రాలను చక్కగా కొనాలనుకున్నప్పుడు ఏ అంశాలు మీకు సహాయం చేస్తాయి.

1. సరైన షాపును ఎంచుకోవడం : ఆథరైజ్డ్ మిల్స్ ద్వారా వస్త్రాలను షోరూం నుండి కొనవలెను. అవి మన్నికగల వస్త్రాలను సమకూరుస్తాయి. నిర్ణీత ధరల కంటె ఎక్కువ ధర వసూలు చేయరు.

2. ముద్రను గమనించవలెను : ఉత్పత్తిదారులు సమాచారం అందించడం కోసం వానిపై కొన్ని ముద్రలు వేస్తారు. ఈ ముద్రలు మిల్లు పేరు, ధర, బ్లెండు పర్సంటేజ్, ఇవ్వబడిన ఫినిష్, నేతరీతి, ఉత్పత్తితేది, మున్నగునవి తెలియజేస్తాయి.

3. బ్లెండెడ్ ఫ్యాబ్రిక్ : పర్సంటేజ్ చూడవలెను.

   ఉదా :- కాటన్ 60% - పాలిస్టర్ - 40% (పాలికాట్)

   కాటన్ 60 % - విస్కాస్ - 38% (కాట్సువూలు)

4. **అనుకరణ మార్కెటింగు :** ఉత్పత్తి దారులకు వస్త్రాలకు తమ నైపుణ్యం పెంపొందించడానికి "ఫినిష్స్" ఇచ్చి వస్త్రాలపై వానిని సూచిస్తారు. కొందరు వస్త్రాలను ఫినిష్ చేయకుండానే వినియోగదారులకు మోసగించడానికి అలాంటి మార్కునే తాము ఇస్తారు.

   ఉదా : సాన్ఫరైజోడ్ - అసలు మార్కింగ్, సినురైజ్డ్ - అనుకరణ మార్కింగ్

5. **వస్త్రాల కొలతలు :** మనం కొలత గల వస్త్రాన్ని కొంటే, కొందరు అమ్మకందారులు రకరకాల పద్ధతుల ద్వారా తక్కువ కొలతలు కొలుస్తారు. ఇవి గమనించవలెను.

6. **ముదురు రంగులు :** రంగు ముదురుదనాన్ని పరీక్షించడానికి రంగు వస్త్రాన్ని లేక ప్రింట్ వస్త్రాన్ని ఒక తెల్లబట్టపై రుద్దాలి. తెల్లబట్టపై ఏ కొంచెం రంగు యొక్క మరక ఉన్నా, ఆ వస్త్రం రంగు సరియైనది కాదని తెలుస్తుంది.

7. **ప్రింట్గ్ లోపాలు :** ప్రింట్ సరిగ్గా లేకపోవటం, ముద్ద రంగులు వంటి లోపాలు ఉన్నవో లేదా పరీక్షించుకోవాలి.

8. వస్త్రంలోని ఇతర లోపాలు : రంధ్రాలు, సమంగా లేని నేతలు మొదలగునవి జాగ్రత్తగా తెలుసుకోవడానికి, బట్టను వెలుతురులో నిశితంగా పరీక్షించాలి.

9. **డబ్బు రశీదులు :** తప్పక వినియోగదారులు క్యాష్ రశీదు తీసుకోవాలి. దానిని మనం కొన్న వాటితో తృప్తి పడేంత దాకా భద్రపరిచి ఉంచాలి.

10. **మార్కెట్ సమీక్ష :** మనం కొనేటప్పుడు ఒక మారు మార్కెట్ నంతా చుట్టబెట్టడం మంచిది. దాని వలన రకరకాల షాపుల్లో ఉన్న తేడాలను గాని, నాణ్యతలోగాని, విశ్వాస పాత్రతలోగాని ఉండవచ్చు. ఇవన్నీ గమనించిన తర్వాత మనకు ఏ షాపులో సంతృప్తికరంగా ఉన్నదో అక్కడే కొనవలెను.

7. మనం మందులను కొనే ముందు గమనించవలసిన విషయాలను అనుసరించవలసిన విషయాలను వివరించుము.

మనం మందులను కొనే ముందు ఈ క్రింది విషయాలను గమనించాలి, అనుసరించడానికి ప్రయత్నించాలి.

1. **స్వంతంగా మందులు వాడడం మానివేయాలి :** డాక్టర్ సలహా లేకుండా మందును వాడుతూ పోవడం కూడా ఒక్కొక్కసారి లేనిపోని చిక్కులు తెచ్చి పెట్టవచ్చును.

2. **టానిక్స్, ప్రేరకాలు మానివేయవలెను :** జబ్బుల నుండి కోలుకునే వ్యక్తులు మాత్రమే టానిక్ లను, అది కూడా ఒక డాక్టరుని సంప్రదించిన తరువాత మాత్రమే వాడవలెను. సాధారణ వ్యక్తులకు చక్కని భోజనపు అలవాట్లు చాలు. అదనముగా తీసుకోవలసిన పనిలేదు.

3. **గర్భిణీలు, తల్లులు మందులు వాడడం మానివేయాలి :** గర్భవతులు, డార్టర్‌ను సంప్రదించకుండా మందులు తీసుకొనరాదు. నిర్లక్ష్యంగా మందు తీసుకుంటే అది తల్లి ఆరోగ్యంపైనకాక, గర్భంలోని బిడ్డకు కూడా చెరుపు చేస్తుంది.

4. **ఇంటిలో సాధారణమైన నివారణా పద్ధతులు వాడండి :** సాధ్యమైనంత వరకు, ఇంట్లోనే చేసుకోగలిగిన చిట్కాలు సాధారణమైన జబ్బులకు వాడవచ్చు.

   ఉదా : గొంతులో నొప్పి మొదలయితే ఉప్పు కలిపిన వేడి నీటిని గొంతులో. పోసుకొని పుక్కిలించితే చాలు.

5. **ఆంటీబయోటిక్స్ :** డాక్టరు నిర్దేశించినట్టు ఆంటీబయోటిక్స్ సరైన మోతాదును పూర్తి కాలపరిమితి వరకు తీసుకొనవలెను. మధ్యలో మందు తీసుకోవడం ఆపితే అలాంటి వైద్యం ఏ ప్రభావాన్ని చూపదు.

6. **ఎలర్జీ గురించి జాగ్రత్తగా ఉండవలెను :** పెన్సిలిన్ , సల్ఫాడ్రగ్స్ వంటి మందుల యెడల ఎలర్జీగా ఉంటే గుర్తుంచుకొని, డాక్టరుకు దీని గురించి తెలియచేయవలసి ఉంటుంది.

7. **ఎవరికో నిర్ధేశించిన మందులను వాడకూడదు :** డాక్టరు ఒక వ్యక్తికి మందును నిర్ధేసిస్తే, ఆ వ్యక్తిని బాగా పరీక్షించి అలా చేస్తారు. ఎవరికో రాసిన మందులను వాడితే, ఆ మోతాదు మందు విధానము, ఆ వ్యక్తికి సరిపడినట్లు ఇతరులకు సరిపోకపోవచ్చు.

8. **మోతాదు గురించి జాగ్రత్తలు :** ఎంత తీసుకోవాలో డాక్టరు దగ్గర తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా ఆ మోతాదులోనే వాడవలెను.

9. **అర్హత లేని ఆర్.ఎం.పి. డాక్టరును సంప్రదించకండి :** ఈ విధమైన వైద్యం చేయించుకొనుట వలన ప్రాణానికి కూడా హాని కలుగుతుంది.

10. **మందుల దుకాణం నుండి మాత్రమే కొనండి.** మందులను కొనవలెను. సరుకుల దుకాణాలలో కూడా మందులు అమ్మబడవచ్చును కాని వారికి మందుల గురించిన పరిజ్ఞానం ఉండదు. కాబట్టి అవి కొనకూడదు మరియు ఉత్పత్తి తేదీ మరియు కాలవ్యవధి చివరి తేది జాగ్రత్తగా చూడవలెను.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఆహార వస్తువులను ఎంపిక చేసేటప్పుడు, గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలను గురించి వ్రాయుము?

1. ఏదైనా కొనేటప్పుడు, దాని నాణ్యత, ధర తప్పకుండా పరిగణలోనికి తీసుకొనవలెను.
2. అ కాలంలో వచ్చే వాటి ధరలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శీతలీకరణ, ఇతర ప్రాంతాల నుండి తేబడుతాయి. అందువలన వీటి ధర మరీ ఎక్కువ.
3. పాలు, పెరుగు, ఆకుకూరలు, పుట్టగొడుగులు, మాంసం మొ॥వి తాజాగా ఉన్నప్పుడే తెచ్చుకోవాలి. వానిని వెంటనే వాడుకోవాలి.

2. ఐ.ఎస్.ఐ గురించి క్లుప్తముగా వ్రాయుము?

బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ – ఇంతకు ముందుగా ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ ఇనిస్టిట్యూట్‌గా పిలువబడేది. పేరు మాత్రం మారింది గాని ముద్ర అలాగే కొనసాగుతుంది. ఇది భారత్ యొక్క ప్రామాణిక బ్యూరో

ఉదా : బిస్కట్లు, నెయ్యి, కాఫీ పొడి వగైరా పై ప్రామాణిక గుర్తు కొరకు చూచుకొనవలెను.

3. ఆహార పదార్థాలను పెద్ద మొత్తంలో కొనుట వలన కలిగే లాభాలు తెలుపుము?

1. చాలా చవకగా దొరుకుతాయి.
2. సమయం మిగులుతుంది. మాటిమాటికి మార్కెట్‌కు వెళ్ళడం తప్పుతుంది.
3. మార్కెట్ వెళ్ళడానికి మీరు రవాణా సాధనాలను ఉపయోగించుకుంటే డబ్బు ఖర్చు తగ్గుతుంది.

4. ఆహార పదార్థాలు ఆయా కాలాలలో (సీజను) కొనుట వలన లాభాలు తెలపండి?

1. తాజాగా ఉంటాయి.
2. తక్కువ ధర
3. ఎక్కువ రకాల నుండి ఎంపిక
4. బలవర్ధకమైనది
5. ఎక్కువ రుచికరంగా వుంటుంది.
6. పెద్ద మొత్తంలో లభిస్తాయి.

5. కల్తీ చేసే వస్తువుల యొక్క లక్షణాలు.

1. అది అసలైన వస్తువు లాగే కన్పిస్తుంది.
2. అది సాధారణంగా తక్కువ నాణ్యత కలిగి ఉంటుంది
3. అసలు వస్తువు యొక్క పదార్థంతో బాగా కలిసిపోతుంది.

6. ఇంటికి కావలసిన వస్త్రాలు ఏమి?

1. డ్రెస్సులు, చీరలు, బ్లౌజులు, సూట్లు వగైరా
2. ఇంట్లోకి బెడ్ షీట్స్, బెడ్ కవర్స్, కుషన్స్, పిల్లో కవర్లు
3. టవల్స్, డస్టర్స్ వంటి ఇతర వస్తువులు.

7. ఆహార పదార్థాలు యొక్క మూడు రకాలు తెలుపుము?

ఆహార పదార్థాలలోని 3 రకాలు

1. తొందరగా పాడై పోయేవి

   ఉదా : పాలు, కూరగాయలు, చేపలు, మాంసము మొదలగునవి

2. కొంత భాగము పాడై పోయేవి, కొంత కాలము ఉండేది.

   ఉదా : గ్రుడ్లు, ఆలుగడ్డలు, ఉల్లిపాయలు, అల్లం మొదలగునవి

3. చెడిపోనివి

   ఉదా : బియ్యం, గోధుమలు, పప్పులు, పంచదార మొదలగునవి

8. ప్యాకేజిలోని వస్తువులను కొనుట వనల ఉపయోగాలు

1. ప్యాక్ చేసిన ఆహార వస్తువులు శుభ్రంగా ఉంటాయి.
2. సరైన తూకం గల వానిగా ఉంటాయి.
3. అమ్మే వాళ్ళకు కల్తీ చేయడానికి కష్టమైన విషయం

9. అగ్‌మార్క్ వస్తువులు ముద్ర ఏ ఆహార వస్తువుల యొక్క నాణ్యతను నిర్ధారిస్తుంది. ఉదాహరణలు తెలుపుము?

వ్యవసాయ సంబంధమైన ఆహార వస్తువుల నాణ్యతను అగ్‌మార్క్ నిర్ధారిస్తుంది. ఉదా : తేనె, పిండి, మిరియాలు, ధనియాలు మొదలగునవి.

10. ఎఫ్. పి.ఓ ముద్ర ఏ ఏ ఉత్పత్తులపై ఉంటుంది. ఉదాహరణలు తెలుపుము?

ఎఫ్.పి.ఒ. గుర్తు అన్నీ పండ్లు ఉత్పత్తులపై కూడా ఉంటుంది.

ఉదా :- రసం, టమాటో, ఖచప్, పచ్చళ్ళు వగైరా.

11. కల్తీ అంటే ఏమిటి?

ఆహారము యొక్క కల్తీ అనగా తక్కువ ఖరీదు గల, నాణ్యత తక్కువ గల లేదా హానికరమైన పదార్థాలను కలుపుట లేదా కొంత భాగమును తొలగించుట ద్వారా, ఆహార పదార్థాల నాణ్యతను తగ్గించినట్లు చెప్పవచ్చును.

ఖాళీలను పూరించుము

1. కల్తీ చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఆహారం **నాణ్యతను** ని తగ్గిస్తాయి (నాణ్యతను / బరువును)
2. ఆహార పదార్థాన్ని కల్తీ చేయడం **దుకాణదారుడు** లాభాదాయకం (వినియోగదారుడు/ దుకాణదారుడు)
3. డాక్టరు కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ 7 రోజుల వరకు మిమ్మల్ని యాంటిబయోటిక్స్ తీసుకోమన్నారు. 3 రోజుల తర్వాత మీరు పూర్తిగా కోలుకొని చక్కగా ఉన్నారు. అప్పుడు మందును కొనసాగిస్తారు. (కొనసాగిస్తారు / ఆపివేస్తారు)
4. గొంతులో దురద అనిపిస్తుంది మీరు **ఉప్పునీరు పుక్కిలిస్తారు** తీసుకుంటారు.

(ఉప్పునీరు పుక్కిలిస్తారు/ కాఫ్ సిరప్ తీసుకుంటారు)

5. మీ చెల్లెలు చాలా బలహీనంగా ఉంది. మీరు ఆమెకు **ప్రోటీన్స్‌తో కూడుకున్న మంచి ఆహారం** ఇస్తారు.

(ప్రోటీన్స్‌తో కూడుకున్న మంచి ఆహారం / టానిక్స్)

6. మీ అమ్మగారికి సుస్తీ చేసినపుడు మీరు **అవే మందులు** తీసుకుంటారు. (అవే మందులు / డాక్టరు దగ్గరకు వెళతారు)

సరియైన జవాబును గుర్తించి ఎదురుగా నున్న బ్రాకెట్లలో రాయండి.

7. బిస్కట్లు మీద ఐ.ఎస్.ఐ గుర్తుంటే, ఎఫ్.పి.ఒ. గుర్తు దేనికి (2)

1) విధానీకృతాహారం 2) పండ్ల ఉత్పత్తులు

3) కూరగాయల ఉత్పత్తులు 4) తేనె

8 మీ వద్ద ఉంటే ఆహార పదార్థాలు పెద్ద మొత్తంలో కొనాలి. (1)

1) డబ్బు మరియు భద్రపరిచే స్థలం 2) వంట సౌకర్యాలు

3) భద్రపరిచే స్థలం 4) డబ్బు మరియు వంట సౌకర్యాలు

9. కొనేటప్పుడు, సరియైన ఆహార పదార్థాల ఎంపిక వలన ఆదా చేయబడుతుంది. (2)

1) శక్తి 2) డబ్బు 3) పరిమాణం 4) సమయం

10. ఆహార పదార్థాల సరైన ఎన్నిక సమకూరుస్తుంది (2)

1) మంచి నాణ్యత 2) ఎక్కువ ఖర్చు

3) తక్కువ ఖర్చు 4) పెద్ద మొత్తంలో కొనడం

11. సూపర్ బజార్ నుండి కొన్న ఆహార పదార్థాలు (2)

1) కల్తీ చేయబడినవి 2) ప్యాక్ చేయబడినవి

3) స్పష్టంగా ఉండేవి 4) తాజాగా ఉండేవి

12. జామ్ డబ్బాలపై ఉంటుంది (2)

1) ఐ.ఎస్.ఐ 2) ఎఫ్.పి.ఒ

3) అగ్‌మార్క్ 4) బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్

13. ఐ.ఎస్.ఐ ముద్ర చేత ఇవ్వబడుతుంది. (3)

1) ఇండియన్ స్టాటిస్టికల్ ఇనిస్టిట్యూట్

2) గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా

3) బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్

4) ఇండియన్ స్టాండరైజేషన్ ఇనిస్టిట్యూట్

14. అగ్‌మార్క్ ముద్ర అన్ని కు వాడబడుతుంది (2)

1) నిలువ ఆహార పదార్థాలకు

2) తృణ ధాన్యాలు మరియు పప్పు దినుసులు

3) ప్యాక్ చేయబడిన ఆహార పదార్థాలకు

4) పండ్లు ఉత్పత్తులకు

15. ఆహార పదార్థపు కల్తీ అమ్మకము (3)

1) ఆహార పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ ధరకు అమ్ముతారు

2) తక్కువ రకపు వెరైటీ ధరకు అమ్ముతారు

3) తక్కువ నాణ్యత కలిగిన ఆహారాన్ని మిళితం చేయడం

4) తక్కువ పరిమాణం గల ఆహారం

16. ఈ క్రింది వానిలో ఏది కల్తీ అయినది కాదు (1)

1) వెన్న తీసిన పాలు పూర్తి వెన్నతో కూడిన పాలకంటే తక్కువ ధరకు అమ్మబడుతాయి

2) జిలేబీకి రంగు కలవబడింది

3) జబ్బు పడిన జంతువు నుంచి మాంసపు పదార్థం అమ్మబడుతుంది

4) ఆహార పదార్థలతో తక్కువ గుణం గల ఆహారం కలుపబడుతుంది.

17. ఈ క్రింది వానిలో ఏ కల్తీ అంశము ఆరోగ్యానికి హానికరిస్తుంది (4)

1) పాత పచ్చళ్ళు 2) టాల్కం పౌడర్

3) వాడబడిన తేయాకు పొడి 4) పొప్పడి గింజలు

18. ఏ కల్తీ వస్తువు కాళ్ళకి పక్షవాతాన్ని కల్గిస్తుంది (3)

1) ఆర్గిమోన్ అయిల్ 2) టాల్కం

3) కేసరి పప్పు 4) ఎర్గాట్ గింజలు

జతపరుచుము.

19.	1. లేబుల్‌పైన కాలపరిమితి దాటిన తేది	(డి)	(ఎ)	స్వయంగా మందు వేసుకోవడం
	2. మందులు వాడడం నుండి దూరంగా ఉండాలి	(ఇ)	(బి)	అర్హత పొందిన మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్
	3. దూరంగా ఉండాలి	(ఎ)	(సి)	టానిక్‌లు ఉద్దేశించబడినవి
	4. నివారణ కంటే మంచిది	(ఎఫ్)	(డి)	తేది దాటిపోయిన మందులను పరిశీలించాలి
	5. జబ్బుల కోసం సంప్రదించాలి	(బి)	(ఇ)	గర్భవంతులగు తల్లులు
	6. కోలుకునే స్థితికి	(సి)	(ఎఫ్)	నిరోధించడం అనేది

క్రింది ఒరిజినల్ ట్రేడ్‌మార్క్‌కి అనుకరణ ట్రేడ్ ముద్రలను వ్రాయండి.

20. ఎ) సాన్‌ఫోలైజ్‌డ్ సింకోరైజ్‌డ్

బి) టాబీలైజ్‌డ్ స్టెబిలైజడ్

సి) మెర్సిరైజ్‌డ్ మెర్కురైజ్‌డ్

29 పాఠం హక్కులు - బాధ్యతలు ఇంటిలో రక్షణ

పరిచయం :

మీరు వంటింట్లో "టీ" తయారు చేస్తున్నారు. ఒక పాత్రలో నీరు పోసి, మరిగించడం కోసం స్టౌ మీద ఉంచారు. దాని హ్యాండిల్ స్టౌ వైపు చూపెడుతున్నది. పంచదార డబ్బా స్టౌ వెనుక ఉంది. ఈ విధంగా చేస్తున్నప్పుడు మీ షర్టు బర్నర్‌కు తగులుతుంది. కొంచెంలో అగ్నిజ్వాల అంటుకుంటుంది. 'టీ' తయారు చేయడం అనే చిన్న అంశం, ఆశ్రద్ధ కారణంగా తీవ్రమైన సంఘటనగా మారవచ్చును. పాత్ర పిడిని స్టౌ అంచు నుండి కొంచెం లోపలి వైపుకి త్రిప్పినచో, చిన్నపిల్లవాడు కూడా దానిని చేరుకోలేడు. ఈ సామాన్య జ్ఞానంతో మీ రోజులన్నీ హాయిగా, ఇలాంటి సంఘటనలు లేకుండా గడిచిపోతాయి. ఈ పాఠంలో మీరు ఇంటిలో సంఘటించే ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులను గురించి, అటువంటి పరిస్థితులలో కొంచెం సామాన్య పరిజ్ఞానాన్ని వెచ్చించడం ద్వారా వానిని ఏ విధంగా నిరోధించవచ్చునో మీరు తెలుసుకుంటారు.

లక్ష్యాలు :

- ఇంటిలో రక్షణ కావల్సిన ఆవశ్యకతను తెలుసుకొనగలరు.
- ఇంటిలో దుస్సంఘటనలకు కారణాలను కనుగొనగలరు.
- ఈ దుస్సంఘటనలను నిరోధించడానికి కావలసిన సురక్షితమైన పద్ధతులను వివరించగలరు.

5 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. ఇంటిలో సురక్షితమైన పద్ధతుల ఆవశ్యకత తెలుపుము.

జ: మీరు ఎన్నో వస్తువులను కత్తితో తరుగుతారు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీ వేలను కోసుకొని ఉంటారు. బయట చూడడానికి ఆ గాయం చాలా చిన్నదిగా ఉండవచ్చు. ప్రథమ చికిత్స అయిన తర్వాత రక్తం కారడం ఆగిపోయి ఉండవచ్చు. కాని ఈ గాయం ఒక పెద్ద నాళానికి సంబంధించినది లేక ఒక నరానికి చెందింది అయితే చాలా రక్తం వృధా అయ్యేది, లేక

అవయవము పనిచేయకుండా పోయేది. చాలా దుస్సంఘటనలకు తీవ్రమైన ప్రభావం ఉంటుంది. అవి కేవలం శారీరకమైన అసౌకర్యాన్ని కలుగచేయడమే కాకుండా మానిసికోద్రేకమైన సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. కొన్ని దుస్సంఘటనలు భయంకరమైనవి.

ముందుగా ఎక్కడ ఏ విధంగా దుస్సంఘటనలు జరుగుతాయో మీరు తెలుసుకోవాలి. బాల్యం నుండే మీరు సురక్షితమైన అలవాట్లను అభివృద్ధిపరచుకొని అభ్యాసం చేస్తూ ఉండాలి. పిల్లలు పెద్దవారిని అనుకరిస్తూ కొన్ని విషయాలను తెలుసుకుంటారు. కాబట్టి ఇంటిలో పెద్దవారు సురక్షితమైన అభ్యాసాలు కొనసాగిస్తుంటే, పిల్లలు కూడా వానిని అనుసరించడం నేర్చుకుంటారు. ఉదా :- తల్లితోపాటు వంటింటిలో చిన్న పాప పని చేస్తూంటే అనుకోకుండా నేలపై చిందిన నీటిని వెంటనే గుడ్డతో తుడిచివేయాలని ఆమెకు ప్రత్యక్షంగా చూపించాలి. అప్పుడు ఎవరు ఆ నీటిపై జారిపడరు అని ఆ అమ్మాయి గ్రహిస్తుంది.

2. పడడానికి గల మూల హేతువులు పేర్కొనుము?

1. తడిసిన బురదనేలపై జారడం
2. బొమ్మలు – పండ్లు తొక్కలపై అజాగ్రత్తగా, పడవేసిన వానిపై జారిపడడం
3. నేలపై, చాపలపై, తివాచీలపై జారిపడడం
4. సరిగ్గా ఆనించని నిచ్చెనల నుండి పడడం
5. చుట్టూ రక్షణలేని బాల్కనీల నుండి జారడం
6. పైకి వెళ్ళే చెక్క మెట్లపై నుండి జారడం
7. ఒరిపిడి కలిగిన తాళ్ళు, గొలుసుగల ఊయలనుండి జారడం
8. సురక్షితం కాని స్థలాలలో ఆడడం వలన, మొరటుగా ఆడడం
9. చాలా వదులైన దుస్తుల వలన ఉదా: పెద్ద పరికిణులు, వెడల్పయిన క్రింది భాగంగల ట్రౌజర్లు
10. తగని, సరిపోని పాదరక్షలు, ఎత్తు మడమడమల గలవి మరియు జారే సోల్స్‌గల పాదరక్షలు.

3. మంటల వలన గలిగే దుస్సంఘటనలు విశదపరుచుము?

జ: మంటలు ఈ క్రింది మూల హేతువుల ద్వారా దుస్సంఘటనలు జరుగుతాయి.

1. అగ్గిపుల్లల దుర్వినియోగం
2. వెలిగించిన 'స్టౌ' లో నూనెపోయడం
3. వెలిగించిన సిగరెట్లు, చెత్తచెదారంపై వేడి బూడిద, ఇంటిలో చల్లార్చని వంట చెఱుకు, నిలువ ఉంచిన యిండ్లలో నిప్పురవ్వలు
4. నూనె దీపాలు వాడుట వలన
5. స్టౌ లు తొడుగులేనివి ఉపయోగించడం ద్వారా

6. బాగా కాలే గుణంగల పెట్రోల్, కిరోసిన్ మొదలగు వాటితో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం

7. పెయింట్స్, ఎయిరోసోల్ – వీటితో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం వలన లేక దురపయోగపరచడం

8. వదులు దుస్తులు ధరించడం, సింథటిక్ వస్త్రాలు ధరించి వంటింటిలో పనిచేయడం

9. దోషయుక్తమైన విద్యుత్తు పరికరాలు, ఓవర్‌పాంటింగ్ వైర్ల వాడకం, మెరుపు నిచ్చే వైర్ల వాడడం

10. మతాబులు, టపాకాయలు మొదలగు బాణా సంచా పండుగ రోజులలో నిర్లక్ష్యంగా వాడడం.

4. ఇంటిలో ఏ ఏ పదార్థాలు విషంగా మారి దుస్సంఘటనలు ఎలా జరుగుతాయి.

1. డిటర్జెంట్స్, పురుగు మందులు, పెస్టిసైడ్స్, తప్పుడు మందులు, గడువు దాటిన మందులు, డాక్టరు రాయని మందులు.

2. రసాయన ద్రవాలు, సీసాలపై లేబుల్స్ లేకుండా ఉంచిన ఆల్కాహాల్

3. నిర్లక్ష్యంగా విషపూరిత ఆహారం తినడం, పురుగుల రోడెంట్ విషం వస్తువులు, ప్రత్యేకంగా వంటింటిలో ఆహారం తినడం, వంట పాత్రలు వెల్లడిగా ఉంటే చోటు

4. నీటిలో శుభ్రపరచకుండా పండ్లను, కూరగాయలను తినడం

5. అపరిశుభ్రమైన నీరు, పాలు త్రాగడం

5. విద్యుత్తు వలన ఇంటిలో జరిగే ప్రమాదాలు వివరించుము

1. విద్యుత్తు పరికరాలు అలాగే వదిలివేయడం

   ఉదా: ఇస్త్రీ పెట్టె స్విచ్ ఆన్ చేసి ఉంచడం

2. స్విచ్ ఆన్ చేసి ఉంచిన విద్యుత్ పరికరాలను ముట్టుకోవడం

   ఉదా : ఇమ్మర్షన్ రాడ్, ఇస్త్రీ పెట్టెను తడి చేతులతో స్పృశించడం

3. ప్లగ్‌ను పట్టుకొని లాగకుండా తీగల పట్టుకొని లాగడం

4. పగిలిపోయిన, రాపిడి అయిన, వెల్లడియైన తీగలతో కూడిన విద్యుత్ పరికరాలు వాడడం.

5. మూడు పిన్నుల ప్లగ్ లేక విద్యుత్పరికరాలు వాడడం, ఎర్త్ కనెక్షన్ లేకపోతే షాక్ ఇస్తుంది.

6. ఇంటిలో పడడం వలన జరిగే దుస్సంఘటనలను ఎలా నిరోధించవచ్చు?

ఇంటిలో జరిగే సగం సంఘటనలకు పడడమే కారణం. దీనిని నిరోధించడానికి ఇంటిలోని వస్తువునలన్నింటిని జాగ్రత్తగా పరిశిలించి, సరిచేయవలసిన వాని పట్టిక వేసి, వెంటనే దానిని సవరించవలెను.

1. నేలను శుభ్రంగా పొడిగా ఉంచవలెను.

2. నేలమీద ఏవి చెల్లాచెదురుగా ఉండడం గాని వెదజల్లడం కాని లేకుండా చూడవలెను.

3. పిల్లలు సురక్షితమైన స్థలాల్లో ఆడుకోవాలి. ఇంటి కప్పులపైనా, రోడ్లమీద, చెరువుల దగ్గర ఆడకూడదు. గాలి పటాలను ఎగురవేయకూడదు.

4. చెక్క మెట్లపై మరియు సన్నని దారులలో సరైన వెలుతురు ఉండవలెను.

5. పై అరల మీద ఉన్న వస్తువులను తీసుకోవడం కోసం స్థిరంగా ఉన్న నిచ్చెనను వాడవలెను. అంతేకాని టేబుల్‌పైన స్టూల్ వేసుకొని ఎక్కరాదు.

6. అరిగిపోయిన రబ్బరు డోర్ స్టాపర్స్‌ని తీసివేయవలెను.

7. జారిపోని పాదరక్షలను వాడవలెను.

8. చక్కగా కుట్టిన వస్త్రాలను, నడిచేటప్పుడు పాదాలకు అడ్డం పడకుండా ఉన్న వస్త్రాలను ధరించవలెను.

9. ఇంటి చుట్టూ పరిశుభ్రంగా ఉండవలెను. పండ్లతొక్కలు చెత్తచెదారం లేకుండా ఉంచాలి.

10. ఒరిపిడి కలిగిన తాళ్ళు, గొలుసులు కలిగిన ఊయలలు ఉపయోగించకూడదు.

7. మంటలు వలన కలిగే ప్రమాదాలు ఎలా తప్పించవచ్చు.

1. అగ్గిపెట్టెలను, మండుతున్న స్టౌవ్‌లను, కొవ్వత్తులను పిల్లలకు అందకుండా దూరంగా ఉంచాలి.

2. కాలుతున్న కొవ్వత్తులను, వెలిగించిన నిప్పును, నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఎప్పుడు అలా వదిలి వేయకూడాదు.

3. నూనె, పెయింట్స్ మొదలైన తొందరగా కాలే స్వభావం గల ద్రవాలను, గాలి చొరని పాత్రలలో ఉంచాలి. వాటిని ఎప్పుడు నిప్పు దగ్గరికి తీసుకురాకూడదు.

4. వంటగదిలో పనిచేస్తున్నప్పుడు సింథటిక్ వస్త్రాలను, వదులైన వస్త్రాలను ధరించాలి.

5. ఎప్పుడు ఎక్కువ విద్యుత్ పరికరాలను ఒకే విద్యుత్ ప్యాకట్‌లో ఉంచకూడదు

ఎందుకంటే దాని వైరింగ్ విపరీతమైన వేడికి దారి తీస్తుంది. వైరింగ్ నుంచి మినుగురుల దగ్గరలో ఉండే మండే పదార్థాలకి అంటుకొని నిప్పులు చెలరేగవచ్చు.

8. కోసుకోవడం, గీసుకోవడం వలన జరిగే దుస్సంఘటనలు జరగకుండా ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను?

తీవ్రమైన కోతలు మరియు గీసుకుపోవడం ఇంటిలో చికిత్స చేయడానికి వీలుకాదు. ఇది విషపూరితగాను, ధనుర్వాతం లేక అంతకంటే తీవ్రమైన అంటువ్యాధిగా ప్రబలి వేలునో, చేతినో, కాలునో తీసివేసే పరిస్థితి కూడ వస్తుంది. కోతలు, గీసుకొని పోవడం మొదలగునవి సామాన్య గాయాలు, సురక్షితపు సూత్రాలను అనుసరించడం ద్వారా నివారించవచ్చు.

1. కత్తులు పదునుగా ఉండాలి. మొండిబారిన కత్తుల కోసం మీరు చాలా శక్తిని ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. పైగా మిమ్మల్ని మీరు కోసుకునే ప్రమాదం కూడా ఉన్నది.

2. చాకులను, కత్తెరలను దబ్బాలు కత్తిరించే వానిని, క్షవరపు బ్లేడ్లను పిల్లలు నుండి దూరంగా భద్రపరిచి ఉంచవలెను.

3. చేతిలో పట్టుకొని దేనిని కోయవద్దు. కోయాలనుక్కు దానిని ఒక సమతలంగా ఉన్న చెక్కపై ఉంచి లేక కోసే పీఠపై ఉంచి తరువాత దానిని కోయాలి.

4. ఎల్లప్పుడు కత్తి అంచును మీ శరీరం నుంచి దూరంగా ఉంచవలెను.

5. కత్తెరలను, అల్లిక సూదులను, కుట్టే సూదులను ఎక్కడ పడితే అక్కడ వదిలి వేయకూడదు.

6. గ్లాసు యొక్క పగిలిపోయిన ముక్కలను జాగ్రత్తగా శుభ్రం చెయ్యాలి.

7. వాడని రేజర్‌బ్లేడ్స్‌ని సురక్షితంగా ఉంచాలి. పదును గల అంచును టేపుతో, కాగితంతో చుట్టి ఉంచాలి. బ్లేడ్లను ఎప్పుడూ కాగితంలో చుట్టి భద్రపరచి ఉంచాలి.

8. ఏదైనా ఇనుప వస్తువు పగిలిపోతే, వెంటనే దానిని సరిచేసి జాగ్రత్తగా భద్రపరచాలి. లేదా అవతల విసిరివేయాలి.

9. డబ్బాలను నీట్‌గా, చక్కగా పనిముట్లతో కత్తిరించాలి. వంకరటింకరగా కత్తిరిస్తే అవి చేతులకు గీసుకొని పోతాయి.

10. అద్దాల కిటికీలను తెరిచేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గ్లాసు పగిలి గాయాన్ని చేసే ప్రమాదం ఉంది.

9. రసాయన ద్రవాలు, మందులు నిలువ ఉంచడంలో ఎందుకు జాగ్రత్త పడాలి ? ఇంటిలో వాటిని ఎలా భద్రపరుస్తావు?

ఇంటిని శుభ్రపరచడానికి, పురుగులను చంపడానికి, వస్తువులను శభ్రపరచడానికి దోమలు చండపడానికి మరియు బొద్దింక పురుగులను చంపడానికి, ఎలుకలను చంపడానికి ఊలు వస్త్రాలను భద్రపరచి ఉంచడానికి రకరకాల ఉత్పత్తులను మనం ఉపయోగిస్తాము. ఇవన్నీ చాలా అపాయకరమైనవే. ఆస్పిరిన్ లాంటి మందులు కూడా చాలా బాధిస్తాయి. ఒక వేళ పిల్లలు తెలియక ఎక్కువ మొత్తంతో మింగితే అపాయకరంగా మారుతుంది.

రసాయనిక ద్రవాలను ఇంట్లో ఉంచుకొనేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన ముందు జాగ్రత్తలు

చిన్నపిల్లలే కాక పెద్దలకు కూడా ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాంతకం అవుతుంది.

1. రంగును బట్టి వాసనను బట్టి గ్రహించగలిగిన రసాయన ద్రవాలపై చిట్టీలు అంటిచవలెను. సీసాలపై చిట్టీలు జాగ్రత్తగా చదవవలెను అప్పుడు మీరేమి వాడుతున్నారో మీకు తెలుస్తుంది.

2. ఆహార పదార్థాలతో వాటిని జతపరచకూడదు. వంటగది బదులు ఎక్కడైనా ఉంచాలి.

3. ఆహార పదార్థాలు ఉంచిన పాత్రలలోనికి, ఈ విషపూరితమైన పదార్థాలను మార్చకూడదు. పొరపాటున ఆహారమనుకొని వీనిని తీసుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది.

4. తినే ముందు పండ్లను, కూరగాయలను పూర్తిగా నీటితో కడిగి శుభ్రపరచవలెను.

5. కొన్ని వస్తువులు చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. ఉదా : ఎలుకలకు పెట్టే విషం ఉదారంగులో ఉంటుంది. పిల్లలు దానిని పొరపాటుగా క్యాండీస్ అని భావించవచ్చు. కాబట్టి పిల్లలకు వాటిని అందనంత దూరంగా ఉంచాలి.

10. "విద్యుత్ మనకు మంచి మిత్రుడు"కాని దానిని సముచితంగా వాడుకోక పోతే ప్రాణాలకు, ఆస్థికి రెంటికీ గొప్ప అపాయకరంగా పరిణమిస్తుంది కాబట్టి విద్యుత్తు పరికరం వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి?

విద్యుత్ మనింట్లో సౌకర్యవంతమైన, స్వచ్ఛమైన శక్తి రూపం. కాని దానిని సముచితంగా వాడుకోకపోతే, ప్రాణాలకు, ఆస్థికి, రెండింటికి గొప్ప అపాయకరంగా పరిణమిస్తుంది. విద్యుత్ ప్రవాహం నుండి మృత్యువునే కాక, అగ్ని అఘాతాన్ని కూడా కలిగించవచ్చు. ఈ క్రింది సురక్షితమైన నియమాలను పాటిస్తే, విద్యుత్ మనకు మంచి మిత్రుడు.

1. ఒక్క సాకెట్‌లో చాలా పరికరాల్ని అమర్చకూడదు. దాని వలన వేడిమి సర్క్యూట్‌లో బాగా ఎక్కువై ఫ్యూజ్ ఎగర కొట్టవచ్చు

2. తడి చేతులతో విద్యుత్ స్విచ్‌ను కాని పరికరాలని కాని తాకవద్దు.

3. విద్యుత్ తీగలను తలుపు సందులోనుండి తీసుకోరాదు. మాటిమాటికీ తలుపు తెరవడం, మూయడం వలన వైరు కవర్ దెబ్బతింటుంది. కవర్ లేని తీగ అపాయకరమైనది.

4. సాకట్ నుండి ప్లగ్‌ను తీయడానికి, తీగను ఎప్పుడు లాగవద్దు, ప్లగ్‌ను పట్టుకొని లాగండి.

5. పాతది, అరిగిపోయిన తీగెను వెంటనే మార్చివేయాలి. విద్యుత్ పరికరాలన్నింటికి భూమి సంబంధం ఉండాలి.

6. విద్యుత్ సంబంధమైన వస్తువు కొనేటప్పుడు, అది మన్నిక కలదిగా, ఐ.ఎస్.ఐ మార్క్ గల విద్యుత్ పరికరమై ఉండాలి.

7. పిల్లలకు విద్యుత్ వస్తువులను సరిగ్గా వాడడంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడంలో శిక్షణ ఇవ్వవలెను.

8. సామర్థ్యంగల ఎలక్ట్రీషియన్ చేత విద్యుత్ రిపేర్స్ చేయించవలెను. సొంతంగా రిపేర్ చేయకూడదు.

9. ఏ విద్యుత్ వైరు కూడా వేడియైన పరికరాలను దాటిపోరాదు.

10. స్నానాల గదులలో విద్యుత్ సాకెట్స్ తొలగించాలి. దాని వలన విద్యుత్ మరణాలు తప్పుతాయి.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. గీసుకొనడం, గాయాలు ఏర్పడుటకు కారణంగల వస్తువులు

1. పదునైన కత్తులు, బ్లేడ్లు, కత్తెరలు వాడడం

2. సరిగ్గా కోయబడని డబ్బాలు, క్యానులు, పగిలిన సీసాలు మరియు విరిగిన సామాగ్రి

3. వడ్రంగి ఉపకరణాల దురుపయోగం, ఆహారం ప్రాసెసర్, ఎలక్ట్రిక్ ఫ్యాన్,వగైరా.

2. ఊపిరాడక పోవడం, ఉక్కిరి, బిక్కిరి కావడానికి గల కారణాలు

1. ముఖంపై పాలిథిన్ సంచులు కప్పుకోవడం

2. విషపూరితమైన వాయువులు పీల్చడం

3. పూసలు, గింజలు, పెన్నుల కవర్లు, పిన్నులు, బెలూన్లు వగైరా, నోట్లోనో, ముక్కులోనో ఉంచుకుంటారు. ఈ వస్తువులు వారి గాలి గొట్టాలను మూసి వేయవచ్చును. సరైన సమయంలో తగిన మందు వాడకపోతే అది మృత్యువునకు దారి తీయవచ్చు.

ఊపిరాడకపోవడానికి వేరే కారణాలు కూడా ఉండవచ్చును. పెద్దవారి నిర్లక్ష్యం కూడా ఒక కారణం. కొందరు మూసి ఉంచిన గదులలో వెలిగించిన దీపాలతో నిద్రిస్తారు. ఇది క్రమంగా ఆక్సిజన్ లోపమై, మంటలు వచ్చి విషతుల్యమైన కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వాయువు ఉత్పన్నమై మృత్యువునకు దారి తీయవచ్చు.

3. దుస్సంఘటన (యాక్సిడెంట్) ను నిర్వచించండి?

"దుస్సంఘటన" ను హఠాత్తుగా, అనుకోకుండా జరిగిన సంఘటన మరియు స్పష్టంగా కనిపించని కారణం కలదిగా నిర్వచింపవచ్చు.

ఖాళీలను పూరించుము

1. స్పష్టమైన కనిపించే కారణం ఏమి లేకుండా దురదృష్టకరమైన విషయాన్ని మనం **దుస్సంఘటన** అని అంటాము లేక **యాక్సిడెంట్** అంటాము
2. గాయాలను తగ్గించడానికి దుస్సంఘటనలను నిరోధించడానికి ఏదైనా ప్రయత్నం చేస్తే అది **సురక్ష పద్ధతి** అనబడుతుంది.
3. సురక్షితమైన అలవాట్లను **బాల్యము** నుండి అభివృద్ధి పరచుకోవాలి.
4. చెక్కతో చేసిన మెట్లు మరియు చిన్న సందులలో సరైన **వెలుతురు** ఉండాలి.
5. నేల మీద పడి చెల్లా చెదురైన వస్తువులను వెంటనే **తుడిచి వేయాలి**
6. ఎత్తైన గోడలపైనున్న వస్తువులను తీసుకోవడానికి ఒక స్థిరమైన **నిచ్చెనను** వాడాలి.
7. వంట గదిలో **వదులైన** వస్త్రాలను మరియు **సింథటిక్ వస్త్రాలను** ఎప్పుడు ధరించకూడదు.
8. చాలా విద్యుత్ **పరికరాల** ను ఒక సాకెట్ లో ఉంచకూడదు

జతపరుచుము.

9.

1. ఎప్పుడు విద్యుత్ పరికరాలను	(డి)	(ఎ)	ఒక వేళ ముఖం మీదికి లాక్కుంటే అపాయకరం
2. పాలిథీన్ సంచులు	(ఎ)	(బి)	మార్పించ వలయును
3. పాత వైరులు	(బి)	(సి)	గాలి గొట్టాన్ని నిలిపివేయువచ్చును.
4. విద్యుత్ పరికరాలు	(ఇ)	(డి)	ఐ.ఎస్.ఐ గుర్తు కలవానిని కొనవలెను.
5. పూసలు, గింజలు, నాణాలు	(సి)	(ఇ)	తడి చేతులతో తాకకూడదు
		(యఫ్)	తలుపులను మూసివేసినప్పుడు సులభంగా దెబ్బతింటుంది.

30 పాఠం

కుటుంబ జీవన విలువలు

పరిచయం:

సత్యం, విశ్వాస పాత్రత, సమయ పాలన మొదలైనవి ప్రతి ఒక్కరికీ ఉండవలసిన విలువలు. అదే రీతిలో, పెరుగుతున్న లంచగొండితనం, దుర్నీతి, ఆహారపు కల్తీ వ్యక్తులను ఎత్తుకుపోవడం ఇవి ప్రతిరోజూ వార్తా పత్రికల్లో చదువుతున్నవి. ప్రజలు తరుచుగా చర్చించుకుంటున్న విషయాలే. ప్రతివారికి విలువలు ఉండడం అవసరమా? విలువలు ఎక్కడనుండి నేర్చుకోవాలి? అసలు విలువలు ఉండాలా?

జీవితంలో ఏ విలువలనైనా పాటించాలా? విలువలు ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

లక్ష్యాలు :

- 'విలువలు' అనే పదాన్ని వివరింపగలుగుతారు.
- జీవితంలో విలువలకున్న ప్రాధాన్యం వివరిస్తారు.
- పెద్దవారి అవసరాల పట్ల సున్నితత్వాన్ని పెంచుకుంటారు. అసౌకర్యంగా ఉన్న అంగవైకల్యంగల వారి పట్ల సానుభూతి పెంపొందించుకుంటారు.
- లైంగిక వివక్షతను తిరస్కరిస్తారు.
- మీ హక్కులు, బాధ్యతలు వివరింపగలుగుతారు.

5 మార్కులు ప్రశ్నలు

1. మనం నిత్యజీవితంలో ఎదుర్కొనే సమస్యలను తెలుపుము.

1. కార్యాలయాల్లో, పాఠశాలల్లో, కళాశాలలో సమయపాలన లోపం.
2. ఇతరులతో వ్యవహరించే అన్ని విషయాలలో అక్రమం
3. పెద్దలు, ఉద్యోగులు, యజమానుల పట్ల గౌరవం లేకపోవడం
4. తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల పట్ల అవిధేయత
5. ఇతరులతో ముఖ్యంగా పెద్దవారితో మొరటుగా అమర్యాదగా ప్రవర్తించుట
6. లింగ వివక్ష
7. వనరుల అనాలోచిత దురుపయోగం, వృధాచేయటం
8. ఇతరుల వనరుల పట్ల బాధ్యతారాహిత్యం
9. సహకరించకపోవటం
10. అవిశ్వాసం

2. వృద్ధులు, అంగవైకల్యం కలవారు వీలైనంత వరకు సౌకర్యవంతులుగా ఉంచడానికి ఏ విధమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కుటుంబంలోని వృద్ధులు, అమ్మమ్మ, తాతయ్యలను ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ఇంటిలోని ప్రతివారు చూసుకోవాలి. ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి.

1. వాళ్ళను సంతోషంగా ఉంచడానికి కొంత సమయం వారితో గడపాలి
2. తమ గురించి తాము జాగ్రత్త తీసుకోవడంలో సహాయపడాలి.
3. వారి ఆలోచనలను, దృక్పథాలను గౌరవించాలి.
4. వారితో గడుపుతూ మానసిక బలం చేకూర్చాలి
5. వారు చేసుకోలేని పనులలో సాయపడండి, శరీరాలకు బలము తగ్గడం గురించి వారికి సాయపడాలి.

3. పనిచేసిన స్థలంలో ఉండవలసిన విలువలు తెలుపుము?

పనిచేసే చోట, పనిచేసే అతనికి గొప్ప విలువలుండటం అవశ్యకం. ఈ విలువలు అతడిని తన యొక్క సామర్థ్యాలని ఉత్తమంగా వినియోగించడంలో సాయపడుతాయి.

కొన్ని విలువలు ఇవి

1. వ్యవస్థ యెడల విశ్వాస పాత్రంగా ఉండడం
2. నమ్మకం

3. సమయపాలన

4. పనికి హాజరుకావడంలో నిబద్ధత

5. పనిని పూర్తి చేయడంలో క్రమపద్ధతిలో ఉండడం.

6. నైపుణ్యం మరియు మానసిక ఏకాగ్రత

7. తనకివ్వబడిన పనిపట్ల గౌరవము

8. కొత్తపనులు చేపట్టే సంసిద్ధతలోనికి

9. వనరులను తెలివి తేటలతో, వ్యర్థం కానివ్వకుండా వాడుకోవడం

10. కార్యస్థలంలో క్రమశిక్షణను పాటించడం

4. 'హక్కులున్నచోట' బాధ్యతలుంటాయి. – వ్యాఖ్యానించండి.

హక్కులు ఉన్నప్పుడు, బాధ్యతలు ఉన్నట్లే. హక్కులకు వలెనే, మీకు బాధ్యతలు మన రాజ్యాంగంలో తెలపబడి ఉన్నాయి. అవి ప్రతి పౌరుడు.

1. రాజ్యాంగానికి బద్దుడై ఉండాలి.

2. మన స్వాతంత్ర్య సంగ్రామాన్ని ప్రోత్సహించిన గొప్ప ఆశయాలను ఆశించి అనుసరించాలి.

3. దేశాన్ని రక్షించుకోవాలి.

4. అవసరమైనప్పుడు జాతీయ సేవ చేయాలి.

5. సమైక్యతను, సౌభ్రాతృత్వాన్ని ప్రజలలో రకరకాల మతాలు, భాషలు, ప్రాంతాలు వేరై ఉన్నప్పటికిని సమైక్యతను పెంపొందించాలి.

చాలా ప్రధానంగా అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం ఏమంటే మనకు హక్కులున్నాయి. కాని వాటితో పాటు ఇతరుల హక్కులను గౌరవించాల్సిన బాధ్యతలు ఉన్నాయి. హక్కులను, బాధ్యతలను కలిపి స్వీకరిస్తే శాంతి, సామరస్యం అంతటా నెలకొని ఉంటుంది.

3 మార్కుల ప్రశ్నలు

1. విలువలను నీ జీవితంలో ఏ విధంగా పొందగలవు?

1. ప్రతి మార్గాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించిన మీదట, ప్రతి మార్గం ఇచ్చు ఫలితాలేమిటో చూసుకొని విలువలను ఆచరించడం

2. బహుమతిగా – విలువ గౌరవింపబడుతుంది. వ్యక్తి ఆనందిస్తాడు.

3. విలువను చూచి ఆచరించడం. అది చర్చించబడదు. అది మాటమాటికి ఆచరించడం వలన జీవితంలో అలవాటుగా మారుతుంది.

2. స్త్రీల పట్ల వివక్షత చూపించకుండా ఎలా వ్యవహరిస్తారో వివరించుము?

మన సమాజంలో పురుషులను, స్త్రీలను భిన్నంగా చూస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో స్త్రీలే ఇతర అమ్మాయిలతో, స్త్రీలతో వివక్ష చూపుతున్నట్లు వ్యవహరిస్తారు. స్త్రీలను వివక్షతకు గురికాకుండా ఈ క్రింద సూచనలను గమనించాలి.

1. భోజన, విద్యా, వస్త్ర, విషయంలో సమానత్వం చూపడం ద్వారా
2. బాలికలకు, స్త్రీలకు కూడా అవసరాలుంటాయని వాటిని సాధ్యమైనంత వరకు నెరవేరుస్తూ వారి శ్రమను గుర్తించడం ద్వారా.
3. కుటుంబంలో బాలబాలికలకు సమానమైన అవకాశాలు కలిగించడం ద్వారా వారికి న్యాయం చేకూర్చినట్లవుంది. బాలురకు, బాలికలకు సంఘంలో కుటుంబంలో తగిన ప్రాధాన్యం సమానంగా ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే వారు కూడా కుటుంబంలో, సంఘంలో సమానులే.

3. భారత రాజ్యాంగం ప్రకారం మీ హక్కులు ఏమిటి?

మన రాజ్యాంగంలో పొందు పర్చిన హక్కులను ప్రాథమిక హక్కులు అంటారు అవి.

1. సమానత్వపు హక్కు
2. మత స్వేచ్ఛ హక్కు
3. రాజ్యాంగ పరిహార హక్కు
4. స్వేచ్ఛా హక్కు
5. సాంస్కృతిక విద్యా హక్కులు
6. ప్రాథమిక విద్యా హక్కు
7. దోపిడిని నిరోధించే హక్కు

4. తల్లిదండ్రులు విలువలు తమ బిడ్డలకు ఎలా నేర్పించగలరు?

1. సూటిగా పిలలకు ఏమిచేయాలో, ఏమి చేయరాదో బోధిస్తారు.
2. స్వీయప్రవర్తన – తల్లిదండ్రుల తమ ప్రవర్తన ద్వారా పిల్లలకు అనేక విషయాలు బోధించవచ్చు.

ఖాళీలను పూరించుము

1. విలువలు నిర్ణయాలు చేయడానికి **పునాదిని** ప్రసాదిస్తాయి.
2. బాలురు మరియు బాలికలు **సమానం**గా చూడబడాలి.
3. విలువలు మనకు **ప్రత్నామ్నాయాల** ఎన్నిక లో దారి చూపుతాయి.

జతపరుచుము.

4. 1. రాజ్యాంగానికి లోబడి ఉంటూ	(డి)	(ఎ)	విలువలు మనకు సాయంచేస్తాయి
2. మాట్లాడే స్వాతంత్ర్యము	(ఇ)	(బి)	విలువలు నేర్చుకొనబడుతాయి
3. పరిశీలించడం మరియు పరిగ్రహించడం ద్వారా	(బి)	(సి)	మీ వనరులను వాడుకొనాలి
4. మీ అవసరాలకు మాత్రమే అనుసరించి	(సి)	(డి)	మీకు బాధ్యత ఉన్నది
5. తగిన మార్గాలను ఎన్నుకోవడానికి	(ఎ)	(ఇ)	మీకు హక్కు ఉన్నది

మాదిరి ప్రశ్నాపత్రం

216 – T (TS)

ఎస్.ఎస్.సి. **(TOSS)**

రిజిస్ట్రేషన్ నం. : .....

(A)

గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము

పార్టు – ఎ & బి

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ఠ మార్కులు : 100

పార్టు – ఎ

సమయం : 2½ గంటలు

మార్కులు : 80

*సూచనలు : 1) పార్టు 'ఎ' లోని అన్ని ప్రశ్నలకు **సమాధానములు** మీకు ఇవ్వబడిన జవాబు పత్రమునందు వ్రాయుము.*

*2) మీరు **సమాధానము** వ్రాయు ప్రశ్నయొక్క **సంఖ్యను** సరిగా సూచించుము.*

*3) సమాధానమును **కొట్టివేతలు** లేకుండా **స్పష్టంగా** వ్రాయుము.*

సెక్షన్ – I

ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన అన్ని ప్రశ్నలకు **8** నుండి **10** వాక్యాలలో సమాధానాలు వ్రాయండి. **(3×5=15 మార్కులు)**

1. గర్భకోశంలోని పిండం పెరుగుదల/మార్పులను గురించి వివరించండి.
2. ఉపకరణాలను సురక్షితంగా వాడుటకు గుర్తుంచుకొనవలసిన విషయాలు ఏమిటి ? వివరించండి.
3. పోషక పదార్థముల యొక్క న్యూనత వలన పిల్లలకు వచ్చే ఏవైనా **3** వ్యాధులను గురించి వ్రాయండి.

సెక్షన్ – II

ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన అన్ని ప్రశ్నలకు **3** నుండి **5** వాక్యములలో సమాధానాలు వ్రాయండి. **(10×3=30 మార్కులు)**

1. పెరుగుదల, వికాసంలను నిర్వచించి వికాసంలోని రకాలను పేర్కొనుము.
2. ఇంటిలో నీటిని శుద్ధి చేసే పద్ధతులను పేర్కొనుము.
3. వినియోగదారుని సహాయకాలు అనగానేమి ? వినియోగదారునికి అందుబాటులో ఉన్న ఏవైనా నాలుగు సహాయకాలను తెల్పండి.
4. ఆహారంలో పీచు పదార్థముల ప్రాముఖ్యతను తెల్పండి మరియు ఏవైనా మూడు వనరుల పేర్లు వ్రాయండి.
5. మీ కుటుంబ ఆదాయాన్ని పెంచుకొనుటకు ఏవైనా నాలుగు మార్గాలను తెల్పండి.
6. నిర్వీకరణము (డీ ఫారస్ట్రేషన్) యొక్క ఫలితాలు ఏమిటి ?

P.T.O.

7. "దుస్సంఘటన" ను నిర్వచించండి. ఇంటిలో మంటలవల్ల కలిగే ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకొనుటకు కొన్ని మార్గాలను సూచించండి.
8. జీవన విధాన వ్యాధులు, వాటి నివారణను గూర్చి క్లుప్తంగా వ్రాయండి.
9. వస్త్ర నిర్మాణ సూక్ష్మతలు (టెక్నిక్స్) లను గురించి వ్రాయండి.
10. పుట్టినప్పటి నుండి రెండు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు భాషా వికాసం ఏ విధంగా జరుగుతుందో వివరించండి.

సెక్షన్ – III

ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన **అన్ని** ప్రశ్నలకు **ఒకటి** నుండి **రెండు** వాక్యాలలో సమాధానాలు వ్రాయండి. **(10×2=20 మార్కులు)**

1. వర్షపు నీటి సమీకరణ అనగానేమి ?
2. మానవ వనరులు నిర్వచనము ఏమిటి ? ఏవైనా మూడు ఉదాహరణలను ఇవ్వండి.
3. కంఠ సర్పి (డిప్తీరియా) వ్యాధి లక్షణాలను వ్రాయండి.
4. నిర్వహణ విధానంలోని సోపానాలను పేర్కొనుము.
5. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరానికి కావలసిన వివిధ రకాల పోషకాలు ఏమిటి ?
6. మూలం ఆధారంగా వస్త్ర తంతువుల యొక్క వర్గీకరణను వ్రాయండి. ఒక్కొక్క దానికి రెండు ఉదాహరణలను ఇవ్వండి.
7. పిల్లలలో వికాసంను ప్రభావితం చేసే కారకాలను ఏవైనా నాలుగింటిని వ్రాయండి.
8. ఒక వ్యక్తి కల్తీ చేయబడిన నూనెను తిన్నట్లయితే ఏమవుతుంది ?
9. విధిని బట్టి ఆహారమును మూడు సముదాయాలుగా విభజించినారు. అవి ఏవి ? క్లుప్తంగా వివరించండి.
10. ఇంటిలో దుస్సంఘటనలు జరగడానికి మూల హేతువులు ఏవి ?

సెక్షన్ – IV

క్రింది వాటిని విపులీకరించండి. **(3×5=15 మార్కులు)**

1. ఇంటిలో వాడే వివిధ రకాలైన ఆహార పరిరక్షణ పద్ధతులను తెలుపండి. ఆరెంజ్ స్క్వాష్‌ను తయారు చేసే విధానమును విశదముగా వ్రాయండి.
2. నీ తెల్లని నూలు వస్త్రమునకు ఈ క్రింది మరకలు పడ్డాయి. వీటిని ఏవిధంగా తొలగించుతావు ?

   ఎ) గడ్డి బి) టీ సి) కూర
3. విద్యుత్ ఉపకరణాలను కొనుగోలు చేయునప్పుడు ఏ ఏ అంశాలను గుర్తించుకోవాలి / ఏ ఏ విషయాలు పరిగణనలోనికి తీసుకోవాలి.

---

216 – T (TS)

ఎస్.ఎస్.సి. (TOSS)
మే 2015

రిజిస్ట్రేషన్ నం. : .....

(B)

గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రము

పార్టు – బి

సమయం : 30 నిమిషములు

మార్కులు : 20

సూచనలు : 1) ప్రశ్నా పత్రములోని పార్ట్–**బి** క్రింద ఇవ్వబడిన అన్ని ప్రశ్నలకు దానిలోనే సమాధానాలను వ్రాయండి.

2) పార్ట్ –**బి** పత్రాన్ని **సమాధాన** పత్రానికి **తప్పనిసరిగా** జతచేయండి.

I. ఈ క్రింది వాక్యములలోని ఖాళీలను పూరింపుము. **(5×1 =5 మార్కులు)**

1) నిర్ధిష్టవ్యాధిని ఎదుర్కో గల శరీర సామర్థ్యమును _____ అంటారు.

2) వస్త్రములోనికి నీరు ప్రవేశించకుండా చేయుటకు వాడే సమాపనమును _____ అని అంటారు.

3) గంజి వంటి మలము _____ అనే వ్యాధి లక్షణము.

4) ఒక వ్యక్తి కూర్చొనే లేదా నడిచే తీరును _____ అని అంటారు.

5) వండే ప్రక్రియలో చేసే పోషకాల సంరక్షణను _____ అంటారు.

II. ఈ క్రింది వాక్యములకు **సరైయిన** సమాధానములు గుర్తించుము. **(5×1 = 5 మార్కులు)**

1) నూలు వస్త్రాలు లోపల ధరించే బట్టలకు వాడుతారు. ఎందుకంటే ఇవి బాగా ( )

A) పీల్చుకొంటాయి B) ప్రకాశవంతంగా ఉంటాయి

C) ముతకగా ఉంటాయి D) గట్టిగా ఉంటాయి

2) విష ప్రయోగము జరిగిన బాధితుడి చేత ఏమి త్రాగించరాదు ? ( )

A) నీరు B) చల్లనినీరు

C) ఉప్పు మరియు నీరు D) గోరువెచ్చని నీరు

3) నేల కాలుష్యము/మృత్తికా కాలుష్యము ఈ క్రింది వాటిలో దేనివలన జరగదు ? ( )

A) వర్షము B) మల విసర్జన

C) వంటగది నుండి వచ్చే వ్యర్థమైన నీరు D) ఎరువులు

P.T.O.

4) ఈ క్రింది వాటిలో ఏ ఆహార పరిరక్షణ పద్ధతి ద్వారా అప్పడాలను తయారు చేస్తారు ? ( )

A) శీతలీకరణము B) నిర్జలీకరణము

C) పాశ్చరీకరణము D) క్రిమి రహితము చేయుటము

5) వికాసము ఎల్లప్పుడూ ఈ క్రింది పద్ధతిలోనే జరుగుతుంది ( )

A) పాదం నుండి తలకు B) తల నుండి పాదమునకు

C) నడుము నుండి తలకు D) పాదం నుండి నడుమునకు

III. ఈ క్రింది వాటిని జతపరచుము. **(5×1=5 మార్కులు)**

A		B
1) పిండి పదార్థాలు	( )	ఎ) బెల్లం
2) మాంసకృత్తులు	( )	బి) పండ్లు మరియు కూరగాయలు
3) విటమిన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు	( )	సి) ధాన్యాలు
4) క్రొవ్వులు	( )	డి) పప్పులు
5) చక్కెరలు	( )	ఇ) నూనెలు

IV. ఈ క్రింది వాక్యములు **తప్పో/ఒప్పో** తెలుపుము. **(5×1=5 మార్కులు)**

1) మొలకెత్తించటం వల్ల ఆహారంలోని పోషకాలు పెరుగుతాయి. (ఒప్పు/తప్పు)

2) గ్రంథాలయం మానవ వనరునకు ఒక ఉదాహరణ. (ఒప్పు/తప్పు)

3) పాలను నిల్వ చేయుటకు పాశ్చరీకరణ పద్ధతిని వాడతారు. (ఒప్పు/తప్పు)

4) మశూచి టీకాను 3 – 4 నెలల వయస్సు ఉన్న పిల్లలకు ఇస్తారు. (ఒప్పు/తప్పు)

5) పెట్టుబడి అంటే మన పొదుపు వర్ధిల్లే విధానం అని అర్థము. (ఒప్పు/తప్పు)