

ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆ

07-01-2023

ಪ್ರಥಮ್ ಮೈಸೂರ್ ಪ್ರೇರಿತ

ಸಂಚಿಕೆ - 13

ಮಕ್ಕಳೇ, 'ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ'

ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳ ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು. ಮೂಲವಸ್ತುಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಿಡಿ ಕಾಣುವುದು. ಇದು ಸೋಡಿಯಂ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕ್ಲೋರಿನ್. ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ 'ಚಟಚಟ' ಶಬ್ದವು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ.)

ನೀವು ಐಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಐಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಗಲಗಂಡ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಅತಿಯಾದ ಐಯೋಡಿನ್ ಅಂಶವೂ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಸಮುದ್ರ ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಐಯೋಡಿನ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಿಂದ ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ನಾವು ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಅನ್ನದ

ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಉಂಟಾಗಿ ನಂತರ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಐಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಉಪ್ಪಿನ ಗಣಿಗಾರಿಕೆ



<https://www.youtube.com/watch?v=J3O9JzRaZn4>

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿರಿ : ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕರಗಿಸಿ. ಈ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಉಪ್ಪು ಮಾತ್ರ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೇಕೆ ಆಯಿತು? ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೂ ಉಪ್ಪಿನ ಗಣಿಗಾರಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ

ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ತಾಪವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ. ಈ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕರಗಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಾಪ ಗ್ರಹಿಸಿ. ತಂಪಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಉಪ್ಪು ಕರಗಲು ಶಾಖ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಂಪಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ತಿಳಿಯೋಣ.



ಪ್ರಥಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯಲು, ಕಲಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರವು ಉತ್ತಮ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಸದಸ್ಯತ್ವ ಉಚಿತ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: +919110477512



Pratham Mysore

Every Child in School and Learning Well



ಮಾಡಿರಿ-ನೋಡಿರಿ-ಕಲಿಯಿರಿ