4. آم ہی آم

4512CH04

بحث کیجیے

- امن کو کیسے معلوم ہوا کہ آلو کی سبزی خراب ہوگئی ہے؟
- کیا آپ نے کبھی ایسا کھانا دیکھا ہے جو خراب ہوگیا ہو؟ آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ کھانا خراب ہوگیا ہے؟
- پریتی نے نیتو کو آلو کی سبزی کھانے سے منع کیا، کیا ہوتا اگر وہ اُس کو کھالیتی؟

اساتذہ کے لیے نوٹ : بچوں کو پیش آنے والے تجربات کی مدد سے یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ کھانا کب کب خراب ہوتا ہے۔ کھانا خراب ہونے اور کھانا برباد ہونے کے فرق کو واضح طور پر بیان کرنے کی ضرورت ہے۔ سبق میں بریڈ پر کیے گئے تجربے کو ابتدا ہی میں کیا جاسکتا ہے۔ تجربے کو چھ دن تک جاری رکھنا چاہیے۔

© NCERT not to be republished

لکھیے

- اپنے کچن میں جا کر دیکھیے اور ایسے کھانوں کے نام لکھیے جو —
  - دو تین دن میں خراب ہو سکتے ہیں ________ ________ ________
  - ہفتے بھر تک خراب نہیں ہو سکتے ________ ________ ________
  - مہینے بھر تک خراب نہیں ہوں گے ________ ________ ________
- اپنے دوستوں کی فہرست دیکھیے اور کلاس میں بحث کیجیے۔
- کیا آپ کی فہرست سبھی موسم میں یکساں ہوگی؟ کیا فرق ہوگا؟
- جب آپ کے گھر میں کھانا خراب ہو جاتا ہے تب آپ اس کا کیا کرتے ہیں؟

بی جی نے ڈبل روٹی واپس کی

امن کی بی جی ڈبل روٹی خریدنے بازار گئیں۔ دوکان پر بہت بھیڑ تھی۔ دوکاندار نے ایک ڈبل روٹی کا پیکٹ اٹھا کر بی جی کو دے دیا۔ اس نے اسے دیکھ کر فوراً واپس کر دیا۔

- ڈبل روٹی کے پیکٹ کی تصویر دیکھ کر اندازہ لگائیے کہ بی جی نے اس کو کیوں واپس کیا ہوگا؟
- انھیں کیسے معلوم ہوا ہوگا کہ ڈبل روٹی خراب ہے؟

معلوم کیجیے

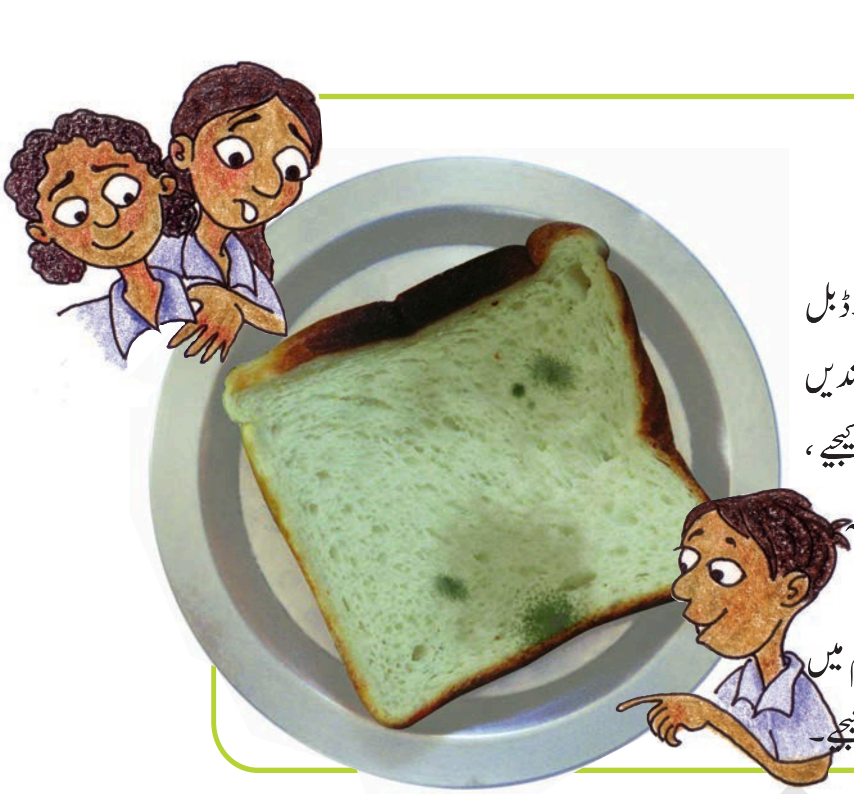
کھانے کی اشیا کے دو تین پیکٹ کو غور سے دیکھیے:

- پیکٹ پر لکھی ہوئی معلومات سے ہمیں کیا کیا معلوم ہوتا ہے؟
- جب آپ بازار سے کوئی چیز خریدتے ہیں تب آپ پیکٹ کے اوپر لکھی ہوئی کون سی معلومات دیکھتے ہیں؟

اساتذہ کے لیے نوٹ: الگ الگ پیکٹ پر لکھی ہوئی معلومات جیسے قیمت، وزن، تاریخ وغیرہ دیکھنے میں بچوں کی مدد کیجیے۔ کلاس میں تجربہ کرتے وقت موسم کے لحاظ سے احتیاط برتیں مثلاً بریڈ (ڈبل روٹی) سوکھی نہ ہو، کمرہ ہوادار ہو، جدول کا چارٹ بنا کر کلاس میں لگائیں اور بچوں سے روزانہ بھروائیں۔

© NCERT not to be republished

2019-20



کھانا کیسے خراب ہوتا ہے؟

کلاس کے سبھی طالب علم مل کر یہ تجربہ کر سکتے ہیں۔ڈبل روٹی یا روٹی کا ایک ٹکڑا لیجیے اور اس پر پانی کی چند بوندیں ڈالیے اور اس کو باکس میں رکھیے ۔ باکس بند کیجیے ، روٹی یا ڈبل روٹی کو روزانہ دیکھیے جب تک کہ اس میں آپ کو کوئی تبدیلی نظر نہ آئے ۔

اس جدول کو چارٹ پیپر پر بنائیے اور کلاس روم میں لگائیے۔ روزانہ جدول کو بھریے اور تبدیلیاں درج کیجیے۔

دن	روٹی یا ڈبل روٹی میں آئی تبدیلیاں			
	چھونے پر	سونگھنے پر	دستی شیشہ (ہینڈ لینس) کے ذریعے دیکھنے پر	رنگ میں
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

- ان تبدیلیوں کی وجہ دریافت کیجیے۔ڈبل روٹی پر پھپھوند کہاں سے آئی ہوگی؟
- مختلف قسم کے کھانے کی اشیا کئی وجوہات سے خراب ہوتی ہیں ۔ کچھ جلد خراب ہوجاتی ہیں اور کچھ کافی دیر میں۔ ان وجوہات اور حالتوں کی فہرست بنائیے جن میں کھانے کی اشیا جلد خراب ہوجاتی ہیں۔

اساتذہ کے لیے نوٹ : بچے جب بھی ان چیزوں کو کلاس میں کریں انھیں اچھی طرح ہاتھ دھونے کے لیے ضرور کہیے۔

© NCERT not to be republished
2019-20

• مندرجہ ذیل فہرست میں کچھ کھانے کی اشیا کے نام دیے گئے ہیں اور کچھ آسان طریقے بھی بتائے گئے ہیں جن کے ذریعے انھیں ایک دو دن تک تازہ رکھا جاسکتا ہے۔ آپ صحیح جوڑی ملائیے:

کھانے کی اشیا	طریقے
دودھ	ایک کٹورے میں ڈال کر پانی کے برتن میں رکھتے ہیں
پکے ہوئے چاول	ایک کپڑے میں لپیٹ کر رکھتے ہیں
ہرا دھنیا	ابالتے ہیں
پیاز، لہسن	سوکھی اور کھلی جگہ پر رکھتے ہیں

گرمیوں کے موسم کی دعوت ــ ماڈی تانڈرا

چِٹی بابو اور چِنّا بابو آندھرا پردیش کے آتریہ پورم قصبہ میں رہتے ہیں۔ دونوں بھائی گرمی کی چھٹیاں آم کے باغ میں کھیل کر گذارتے، اس وقت درخت پھلوں سے لدے ہوتے تھے۔ انھیں نمک اور مرچ لگا کر کچے آم کھانا پسند تھا۔

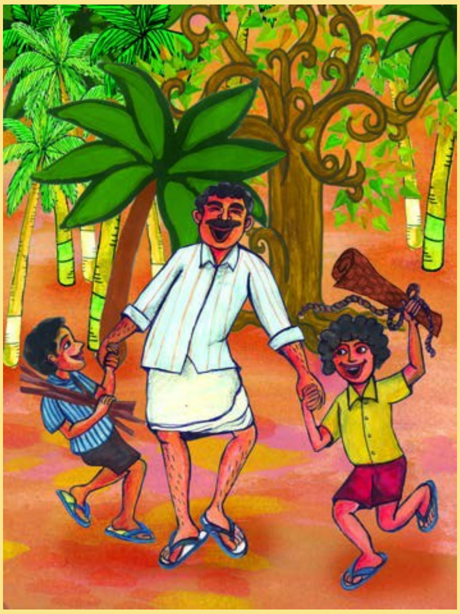
گھر پر ان کی امّاں کچّے آم الگ الگ طرح سے پکاتیں۔ وہ آم کے مختلف قسم کے اچار بناتیں۔ یہ اچار پورے سال یعنی اگلے سال آموں کے آنے تک چلتا۔

ایک شام کو کھانا کھانے کے بعد چنّا بابو نے کہا۔ ''امّاں ہمارے پاس کافی پکے ہوئے آم ہیں ان سے تھوڑا ماڈی تانڈرا (آم پاپڑ) بنائیے نا۔''

ان کے باپ نے کہا: ''آم پاپڑ تو چار ہفتہ کی محنت کے بعد تیار ہوتا ہے۔ اگر تم دونوں ہم سے وعدہ کرو کہ تم ہماری مدد کروگے تو ہم دونوں آم پاپڑ بنا سکتے ہیں''۔

دونوں بھائی فوراً مدد کے لیے تیار ہو گئے۔ دوسرے دن دونوں اپنے والد کے ساتھ بازار گئے۔ انھوں نے کھجور کی پتیوں سے بنی چٹائی، کیزیورینا درخت کی شاخیں، ناریل کے ریشوں سے بنی رسی، گڑ اور شکر خریدی۔

© NCERT not to be republished



امّاں نے گھر کے آنگن میں ایک ایسی جگہ تلاش کی جہاں دن بھر اچھی دھوپ آتی تھی۔ دونوں بھائیوں نے ڈنڈوں سے ایک اونچا مچان بنایا اور اس پر چٹائی کو باندھ دیا۔

اگلے دن ابّا نے خوب پکے ہوئے آم الگ کیے۔ انھوں نے آم کے گودے کو ایک بڑے برتن میں جمع کیا۔ اس کے بعد انھوں نے اس کو ایک باریک کپڑے سے چھانا تاکہ گودے سے ریشوں کو الگ کیا جا سکے۔ چٹّی بابو نے گُڑ کو باریک توڑا۔ انھوں نے گڑ کی مقدار کے برابر شکر لے کر اُسے گودے میں ڈالا۔ چنّا بابو نے اسے ایک بڑے چمچے سے خوب اچھی طرح ملایا۔ امّاں نے اس گودے کی باریک تہہ بنائی اور اس کو چٹائی پر پھیلایا اور دھوپ میں سوکھنے کے لیے چھوڑ دیا۔ شام کو

دھول سے بچانے کے لیے اس کو ایک صاف ساڑی سے ڈھانک دیا۔

اگلے دن انھوں نے پھر سے کچھ آم کا گودا نکالا۔ اس میں شکر اور گڑ ڈالا اور اسے تیار شدہ تہہ پر پھیلا دیا۔ یہ کام دونوں بھائیوں نے کیا۔ دونوں نے مل کر ایسی ہی کئی تہیں پھیلا دیں۔ اگلے چار ہفتے تک انھیں یہی فکر رہی کہ کہیں بارش نہ ہو جائے۔

چار ہفتہ تک وہ ایک تہہ پر دوسری تہہ چڑھاتے رہے۔ یہاں تک کہ تہہ کی موٹائی چار سینٹی میٹر ہو گئی اور وہ ایک سنہرے بچھونے کی طرح نظر آنے لگی۔ کچھ دنوں بعد امّاں نے کہا ''آم پاپڑ تیار ہو گیا ہے۔ کل ہم اس کو نکال کر اس کے ٹکڑے کاٹیں گے۔''

اگلے دن چٹائی کو مچان سے نیچے اتارا گیا۔ آم پاپڑ کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹا کیا گیا۔ بھائیوں نے اس کو چکھا۔ یہ بہت مزیدار تھا۔ چنّا بابو نے کہا ''واہ! کیا ذائقہ ہے! آخر کیوں نہ ہو ہم نے بھی تو اسے بنانے میں مدد کی ہے۔''

لکھیے

- آم کے گودے میں شکر اور گڑ کو کیوں ملایا گیا اور اسے دھوپ میں کیوں سکھایا گیا؟
- اپّا نے بہت زیادہ پکے آم کو ہی آم پاپڑ بنانے کے لیے کیوں چُنا؟
- بھائیوں نے آم پاپڑ کیسے بنایا؟ انھوں نے اس کو بنانے میں جو کیا اُس کو سلسلہ وار لکھیے؟
- آپ کے گھر میں کچے آم اور پکے ہوئے آم سے کون کون سی چیزیں بنائی جاتی ہیں؟
- آپ کو کتنی قسم کے اچار کا علم ہے۔ اس کی فہرست بنائیے اور جماعت میں ساتھیوں سے اُس پر بات چیت کیجیے۔

© NCERT not to be republished

معلوم کیجیے اور بحث کیجیے

- کیا آپ کے گھر میں کسی طرح کا اچار بنتا ہے؟ یہ کون سا ہے؟ اس کو کون بناتا ہے؟ اس نے کس سے اچار بنانا سیکھا ہے؟
- آپ کے گھر بننے والے اچاروں میں سے کسی ایک اچار میں کون کون سی چیزیں استعمال کی جاتی ہیں؟ اچار بنانے کا طریقہ کیا ہے؟

- آپ کے گھر میں یہ چیزیں کیسے بنتی ہیں:
  - پاپڑ
  - چٹنی
  - بڑیاں
  - ساس
- پونے سے کولکاتا تک جانے میں دو دن لگتے ہیں۔ اگر آپ کو اس سفر کے لیے جانا پڑے تب آپ اپنے ساتھ کون کون سے کھانے کے سامان لے جائیں گے؟ آپ ان کو کیسے پیک کریں گے؟ تمام بچے مل کر تختہ سیاہ پر پیک کیے جانے والے کھانوں کی فہرست بنائیں؟ کون سا کھانا آپ پہلے کھائیں گے؟

ہم نے کیا سیکھا

- شیشے کے جار اور بوتل میں اچار بھرنے سے پہلے اسے دھوپ میں اچھی طرح سکھایا جاتا ہے۔ ایسا کیوں کیا جاتا ہے؟ اگر کسی جار میں تھوڑا سا پانی رہ جائے تو کیا ہوگا؟ (کیا آپ کو ڈبل روٹی والا تجربہ یاد ہے؟)
- پورے سال آم کھانے کے لیے ہم اس سے کئی قسم کی چیزیں بناتے ہیں جیسے اچار، آم پاپڑ، چٹنی، چکّی وغیرہ۔ کچھ ایسی کھانے کی چیزوں کے نام لکھیے جنھیں زیادہ دنوں تک استعمال کرنے کے لیے ان سے طرح طرح کی چیزیں تیار کی جاتی ہیں۔

2019-20

© NCERT not to be republished