पाठ–8

कुछ कच्चा कुछ पका हुआ

बच्चे आपस में बातचीत कर रहे थे। इला बोली– ''मुझे खाने पर एक खेल सूझा है। आओ हम सब खेलें। हम लोग पहले गोल घेरे में बैठ जाएँ और अपने दायें हाथ की एक अंगुली को अपने सामने जमीन पर रखें। अब मैं कोई एक सामान का नाम बोलूँगी। अगर वह खाने का सामान होगा तो आप सभी लोग हाथ उठाकर कहेंगे कि खूब खाएँगे।'' इशु ने पूछा– ''अगर तुमने किसी खाने वाला सामान का नाम नहीं लिया तो हम क्या करेंगे?'' इला बोली – ''तब हम हाथ से नहीं का इशारा करते हुए जोर से बोलेंगे, नहीं खाएँगे। लेकिन एक बात का ध्यान रखना कि उलटा–पुलटा बोलने वालों या गलती करने वालों को एक गाना सुनाना पड़ेगा।''

सब लोग खेल ही रहे थे कि सोनी बुआ की बिटिया के रोने की आवाज आई। ''अरे–अरे भूख लगी है, चलो मैं तुम्हें दूध पिला दूँ'' – बुआ ने कहा – ''हाँ–हाँ यह भी दादी की ही तरह है'' – इशु ने कहा – ''दादी तो दूध के अलावा थोड़ा बहुत दही, हलवा, भात भी खाती है। यह तो सिर्फ दूध ही पीती है। माँ और पिताजी तो सब कुछ खाते हैं'' – इला बोली – अच्छा बताइए तो कौन लोग क्या–क्या खाते हैं, क्या–क्या नहीं खाते हैं?

1. तालिका के अनुसार सूची बनाइए।

खाने वाले लोग	खाने वाली चीज	नहीं खाने वाली चीज
छः माह से छोटा बच्चा		
बड़े बच्चे		
जवान		
बूढ़े		

2.(i) क्या सभी बूढ़े लोग चने का भुंजा या गन्ना खा सकते हैं?

____

(ii) अगर नहीं तो क्यों?

____

3.(i) क्या तीन माह का बच्चा पका हुआ मक्का खा सकता है?

____

(ii) अगर नहीं तो क्यों?

____

4. ऐसी चीज का नाम बताइए जिसे छोटे से छोटा बच्चा, बूढ़े और जवान सभी लोग खाने में उपयोग करते हैं।

____

5. हमारे माता–पिता या चाचा–चाची सब कुछ कैसे खा लेते हैं?

____

6. क्या आपके परिवार में सभी लोग समान मात्रा में खाना खाते हैं ?

____

7. कौन सबसे ज्यादा खाता है?

____

8. कौन सबसे कम खाता है?

---

9. कुछ लोग ज्यादा खाते हैं और कुछ लोग कम खाते हैं, क्यों?

सचमुच खाना हमारे जीवन के लिए बहुत जरूरी है – इला बोली। इशु ने कहा– कई चीजें तो हम कच्ची ही खाते हैं तो कई चीजों को खाने के लिए पकाना पड़ता है। और कई सारी चीजें कच्ची–पक्की दोनों स्थिति में खाई जाती हैं।

10. बताइए कौन–सी चीज किस स्थिति में खाई जाती है।

कच्ची खायी जाने वाली चीजें	पकी हुई खाई जाने वाली चीजें	कच्ची और पकाकर दोनों तरह से खाई जाने वाली चीजें

11. ऊपर की सूची से पता चलता है कि कुछ चीजें अपने आप पक जाती हैं और कुछ चीजों को आग से पकाना पड़ता है। क्या आप लोग अपने आप पकने वाली एवं पकाकर खाई जाने वाली चीजों के नाम अलग–अलग लिख सकते हैं?

अपने आप पकने वाली चीज	आग से पकाकर खाई जाने वाली चीजें

12. **कोई एक खाने की चीज जो आपको सबसे अच्छी लगती है, उसे अपने माता–पिता की सहायता से बनाने की कोशिश कीजिए। आपको उसे बनाने के लिए क्या–क्या करना पड़ेगा, लिखिए –**

खाने की चीज का नाम :

बनाने के लिए क्या–क्या करना पड़ेगा–

1. ———————— 2. ———————— 3. ————————

4. ———————— 5. ————————

13. **हम लोग जानते हैं कि खाना बनाने के लिए बहुत सारे काम करने पड़ते हैं तथा समय भी खूब लगता है। अच्छा बताइए, हमारे घरों में खाना बनाने या खाना बनाने से जुड़े अन्य काम कौन–कौन लोग करते हैं–**

क्र.सं.	काम	कौन करता है?
1.	सब्जी लाना	
2.	सब्जी काटना	
3.	मसाला पीसना	
4.	सब्जी बनाना	
5.	गेहूँ साफ करना	
6.	गेहूँ पिसवाना	
7.	आटा गूँधना	
8.	रोटी बनाना	

14. खाना बनाने का काम ज्यादातर औरतें करती हैं या पुरुष?

———

15. जिस दिन हमारे घरों में माँ या दीदी नहीं होती और पिताजी या भैया खाना बनाते हैं तो खाना कैसा बनता है?

———

16. आपको क्या लगता है, खाना बनाने के काम में किस–किस को सहयोग करना चाहिए और क्यों?

———

———

खाना बनाने में लड़के–लड़की, स्त्री, पुरुष सबको एक–दूसरे की मदद करनी चाहिए। किसी भी काम में सबको मिलजुल कर हाथ बँटाना चाहिए न कि कुछ काम सिर्फ स्त्रियाँ करेंगी और कुछ दूसरे काम सिर्फ पुरुष। आप लोग इस बारे में क्या सोचते हैं, इस पर चर्चा कीजिए।

CCC