

वर्षा और अर्जुन दोनों भाई-बहन हैं। दोनों को ज्वार की गरमागरम भाकरी (कोंचा) और मक्खन बहुत ही पसंद हैं।

मक्खन के अतिरिक्त माँ उन्हें भाकरी के साथ अन्य कई पदार्थ खाने को देती हैं। वे भी उन दोनों को पसंद हैं।



### बताओ तो

- वर्षा और अर्जुन को भाकरी के साथ खाने के लिए माँ अन्य कौन-से पदार्थ बनाकर देती होंगी ? वे किन खाद्यान्नों से बनाए जाते हैं ?
- वर्षा और अर्जुन के घर पर अन्य कौन-से खाद्यपदार्थ भोजन में समाविष्ट रहते हैं। वे पदार्थ घर तक कहाँ से आते हैं ?
- गेहूँ, चावल, ज्वार, दालें, गन्ना।
- करौंदा, जामुन, बेर, शहद।
- नमकीन (खारा) पानी की मछली तथा नमक।
- सादे पानी की मछली, सिंघाड़ा, कमलगट्टा।
- फल-फूल, पत्तीदार सब्जियाँ।
- मांस, अंडे।



वर्षा और अर्जुन के बैठते ही भोजन परोसने से पहले माँ उन दोनों से सदैव कहती हैं, “जितना चाहिए, उतना ही लो। भोजन का अपव्यय नहीं करना चाहिए।”

एक दिन अर्जुन ने माँ से पूछा, “माँ, तुम प्रतिदिन हम दोनों से ऐसा क्यों कहती हो ?”

माँ ने कहा, “अच्छी चीज को व्यर्थ में क्यों जाने दिया जाए और फिर हमें यह भी सोचना चाहिए कि जो भोजन हमें खाने के लिए मिलता है, वह कैसे तैयार होता है ? मैं तुम लोगों को भाकरी की कहानी सुनाती हूँ।”

## भाकरी की कहानी

मेरे पिता जी किसान हैं। ग्रीष्मकाल में पाठशाला में अवकाश होता ही है। मैं जब छोटी थी तभी हम पिता जी के साथ ट्रैक्टर पर बैठकर खेत में जाया करती थी। तब खेती के लिए अलग-अलग काम शुरू होते थे। अलग-अलग औजारों को ट्रैक्टर से जोड़कर पिता जी खेती का काम करते थे। परिश्रम के रूप में पहले वे खेत की जोताई करते थे, मिट्टी के ढेले फोड़ते थे, जमीन समतल करते थे और बोआई के लिए तैयार करते थे। इस प्रकार वे खेती के काम करते थे।

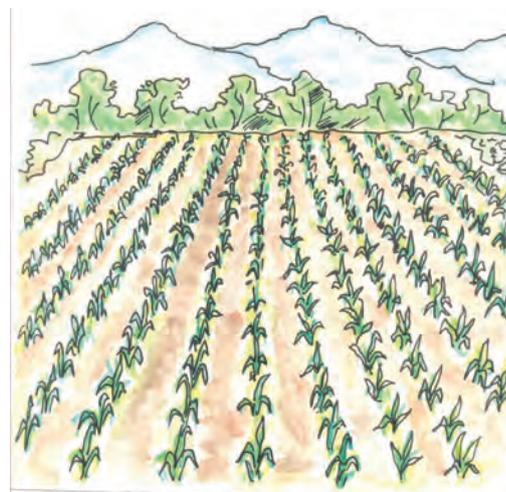


खेती के कार्य के लिए ट्रैक्टर का उपयोग

इसके बाद मृग नक्षत्र की बरसात होते ही गरमी से तपी हुई जमीन बोआई योग्य बन जाती है। तब पिता जी खेत में बाजरे की बोआई करते थे।

कुछ दिनों में बाजरे के पौधे मिट्टी में से अपना सिर बाहर निकालते। बाजरे के साथ अपतृण भी उगते। उन्हें निराई करके निकालना पड़ता। उसके लिए पिता जी मजदूर लगाते। मजदूरी के लिए खर्च करना पड़ता।

बरसात के पानी पर बाजरे की फसल तेजी से बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे बाजरे के पौधों में से भुट्टे निकलते हैं। उनमें दाने पड़ने लगे कि पक्षियों के झुंड दानों को खाने के लिए आते हैं। ढेलवाँस द्वारा इन पक्षियों को भगाना पड़ता है। जब फसल पककर तैयार हो जाती, तब उसकी कटाई करनी पड़ती थी। खेत के प्रत्येक पौधे में लगे भुट्टे को काटकर अलग करके उन्हें एकत्र करना पड़ता है।



खेत में उगी हुई फसल के पौधे

इसके बाद मड़ाई तथा ओसाई करते हैं। तब भुट्टों से बाजरे के दाने मिलते हैं।

वर्षा ने कहा, “कटाई का अर्थ तो मैं समझ गई परंतु मड़ाई तथा ओसाई का क्या अर्थ है ?” माँ ने कहा, “जैसा मैं बताती हूँ वैसा ही करके देखो । तब तुम्हारे ध्यान में आएगा । आगे की कहानी बाद में बताती हूँ ।”



कटाई



### करके देखो

- आधे घमेले तक मूँगफली की सुखाई गई फलियाँ भरो । उसके दो समान भाग करो ।
- एक भाग की फलियाँ हाथों से छिलकर दाने अलग करो । हाथ से फलियाँ छिलने में कितना समय लगा ?
- दूसरे भाग की फलियों को कपड़े की एक थैली में बाँधो । उसपर से एक लोढ़ा फिराओ अथवा लाठी से पीटो । इसके बाद थैली में से फलियाँ सूप में लेकर देखो । तुम्हें क्या दीखेगा ?

**अर्जुन** : सूप में ली गई फलियाँ टूटी-फूटी हुई हैं । उनसे बहुत-से दाने बाहर आ चुके हैं ।

**माँ** : यह एक प्रकार से फलियों की मड़ाई हो गई । अब फलियों को पछोरो और बताओ कि क्या होता है ?

**वर्षा** : फलियों को पछोरने पर फूटी हुई फलियों के छिलके सूप में से नीचे गिर गए । फलियों से अलग हुए दाने सूप में ही रह गए । ऐसा क्यों होता है ?

**माँ** : तो बेटी ! इससे क्या स्पष्ट होता है ?

छिलके हल्के होते हैं । इसलिए पछोरते समय वे हवा से उड़कर दूसरी ओर गिर जाते हैं । दाने भारी होते हैं । इसलिए वे सूप में ही रह जाते हैं । ओसाई करते समय हवा का उपयोग करके दाने तथा छिलके अलग किए जाते हैं ।

अब आगे सुनो, “मेरे पिता जी मड़ाई तथा ओसाई यंत्र द्वारा करते हैं । यंत्र में मड़ाई तथा ओसाई दोनों एक के बाद एक क्रमशः हो जाती हैं । कटाई के बाद भुट्टों को यंत्र में डालते हैं । फलियों में से दाने अलग (छुट्टा) होकर यंत्र में सही स्थान पर बाँधी गई थैली में वे एकत्र होते रहते हैं । भुट्टों के छिलके और अन्य कचरा दूर जाकर गिरता है परंतु जब यंत्र नहीं थे तब मड़ाई के लिए बैलों की सहायता लेनी पड़ती थी । ओसाई के लिए थोड़ा ऊँचे स्थान पर खड़ा होना पड़ता था । मड़ाई किए गए अनाज को सूप में लेकर जमीन पर गिराया जाता था । हलका होने के कारण छिलके (भूसा) तथा कचरा दूर जाकर गिरते थे । बाजरे के दाने पास में ही गिरते थे । इससे दानों का ‘ढेर’

तैयार हो जाता है । यंत्र से काम करने में शीघ्रता होती है परंतु परिश्रम और खर्च भी करना पड़ता ही है ।



### क्या तुम जानते हो

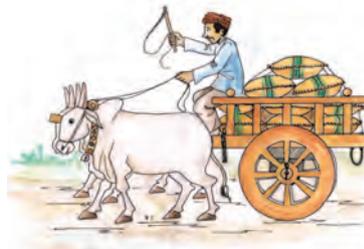
- यंत्र न हो तो मड़ाई करने के लिए बैलों का उपयोग करना पड़ता है । इसके लिए खेत में ही एक वृत्ताकार स्थान तैयार करते हैं । इसे खलिहान कहते हैं । खलिहान के बीचोंबीच एक खूँटा गाड़ते हैं । उससे बैल बाँधते हैं । बैल इसी खूँटे के चारों ओर वृत्ताकार पथ पर घूमते हैं । बैल के पैरों के नीचे सूखे भुट्टों को रखा जाता है । जब बैल इन भुट्टों पर चलता है, तब उसके वजन के कारण भुट्टों या बालियों के दाने बाहर निकल आते हैं । फसल अधिक हो तो कई खलिहान बनाए जाते हैं और कई बैलों की सहायता ली जाती है । मड़ाई का काम कई दिनों तक चलता है । यह काम बैलों के लिए भी कष्टकारक होता है ।



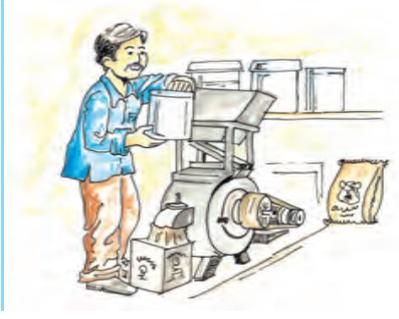
मड़ाई

ओसाई के बाद प्राप्त अनाज बोरो में भरा जाता है । उसे कीटकों, चूहों, घूसों आदि से होने वाले विनाश से बचाना पड़ता है । इसके लिए उपयुक्त सावधानी रखनी पड़ती है । घर के उपयोग के लिए आवश्यक अनाज घर पर रख लेते हैं । बचा हुआ अनाज बैलगाड़ी में लादकर उपज मंडी में बिक्री के लिए ले जाते हैं । अनाज के व्यापारी को अनाज बेच देते हैं । तब कहीं जाकर पिता जी को पैसे मिलते हैं ।

अर्जुन : परंतु भाकरी तो अब तक तैयार कहाँ हुई ? माँ : अरे बेटा, भाकरी की कहानी यहीं समाप्त नहीं होती ।



अब अनाज के बोरे खुदरा बिक्री करने वाले दुकानदारों के पास आते हैं । लोग उनसे अनाज खरीदते हैं । खरीदे गए अनाज को बीनकर स्वच्छ करते हैं । अंत में उसे चक्की में पीसने के बाद आटा प्राप्त होता है । घर में इसी आटे से भाकरी बनाई जाती है । ईंधन के लिए भी खर्च करना पड़ता है । तब जाकर वर्षा और अर्जुन की थाली में भाकरी पहुँचती है ।



इतने सारे लोगों के पसीना बहाने के बाद अनाज तैयार होता है। ऐसे अमूल्य भोजन को बरबाद करना या फेंकना क्या अच्छा है ?



### क्या तुम जानते हो

- कुछ लोग सिंघाड़ा और कमलगट्टा जैसे पदार्थ भी खाते हैं। ये दोनों सादे पानी में उगने वाली विशिष्ट प्रकार की वनस्पतियों से हमें मिलते हैं। इन्हें एकत्र करने, स्वच्छ करने, सुखाने और संग्रहीत करने के लिए और अंत में परिवहन के लिए भी बहुत-से लोगों को परिश्रम करना पड़ता है।

**अन्य खाद्यपदार्थ :** मछलियाँ पानी में पाई जाती हैं। इन्हें पाने के लिए कोली लोगों (मछुआरों) को अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है। कुछ लोग जंगल में उगने वाले आँवले, जामुन, करौंदे, बेर इत्यादि फल एकत्र करते हैं। इसके लिए उन्हें जंगलों में भटकना पड़ता है। कुछ लोगों के पास सब्जियों अथवा फलों के बाग होते हैं। कुछ लोग कुक्कुटपालन तथा पशुपालन आदि का व्यवसाय करते हैं।

इन सभी लोगों को अपना-अपना व्यवसाय करने के लिए अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है। उनके प्रयासों द्वारा हमें विविध प्रकार के खाद्यान्न प्राप्त होते हैं। साथ-साथ इन खाद्यपदार्थों के भंडारण, परिवहन, उत्पादन और संरक्षण पर खूब खर्च करना पड़ता है। इसलिए हम सब लोगों का यह दायित्व है कि खाद्यपदार्थों की बरबादी नहीं होने देनी चाहिए।



### हमने क्या सीखा

- हमारे आहार में खाए जाने वाले पदार्थ सागर, जंगल तथा पशुपालनगृहों द्वारा प्राप्त होते हैं।
- अनाज उगाते समय जोताई से लेकर अनाज को बोरे में भरकर भंडार में रखने तक कई परिश्रम के कार्य करने पड़ते हैं। कटाई, मड़ाई, ओसाई, ये उनमें से कुछ कार्य हैं।

- इसके पश्चात अनाज मंडी तक ले जाना, उसकी बिक्री करना और उससे खाद्यपदार्थ तैयार करने जैसे कार्य करने पड़ते हैं। तब कहीं जाकर भोजन हमारी थाली में आता है।
- खेती की तरह अन्य खाद्यपदार्थों के उत्पादन में भी बहुत-से लोगों का परिश्रम होता है।
- भोजन का अपव्यय न हो, इसलिए हम सब लोगों को इसकी सावधानी रखनी चाहिए।



### इसे सदैव ध्यान में रखो

बहुत-से लोगों के परिश्रम तथा प्रयास से हमें विभिन्न प्रकार के खाद्यपदार्थ प्राप्त होते हैं। हमें इन सभी लोगों के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए।



### स्वाध्याय

#### (अ) अब क्या करना चाहिए :

हमारे घर तक पहाड़ी आँवले कहाँ से आते हैं, इसकी जानकारी मित्र को देनी है।

#### (आ) थोड़ा सोचो :

- (१) सागर के पानी से नमक बनाया जाता है; नमक बनाने वाले स्थान को क्या कहते हैं ?
- (२) आलू जमीन के अंदर तैयार होता है। इसी प्रकार क्या और खाद्यपदार्थ जमीन के अंदर तैयार होते हैं ?
- (३) कुठला (बड़ा टोकरा) का क्या अर्थ है ? किसानों के लिए इसका क्या उपयोग है ?
- (४) किसान हल का फाल नामक इस औजार का उपयोग किसलिए करते हैं ?
- (५) नीबू का शरबत बनाने के लिए कौन-कौन-से पदार्थों की आवश्यकता होती है ? ये पदार्थ हमारे घर तक कहाँ से आते हैं ?

#### (इ) नीचे दी गई तालिका पूर्ण करो :

बाजरा	भुट्टा
ज्वार	
गेहूँ	
धान	
मूँगफली	

#### (ई) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

- (१) जमीन की ..... होने पर बोआई की जाती है।
- (२) भुट्टों में से बाजरे के दाने अलग करने की क्रिया को ..... कहते हैं।

- (३) हवा से हल्के ..... उड़कर दूर चले जाते हैं ।  
 (४) कुछ लोग बेर, करौंदे जैसे ..... जंगल से एकत्र करके बेचते हैं ।  
 (५) अनाज के उत्पादन में तथा जगह-जगह ले जाने में यंत्र तथा वाहनों का उपयोग होता है । इसे चलाने के लिए ..... पर खर्च होता है ।

**(उ) संक्षेप में उत्तर लिखो :**

- (१) पिता जी भूमि की जोताई कैसे करते हैं ?  
 (२) पूरे देश में अनाज कैसे पहुँचता है ?  
 (३) भोजन थाली में लेकर उसे बरबाद क्यों नहीं करना चाहिए ?  
 (४) घर में अनाज लाने के बाद भाकरी बनाने के लिए क्या-क्या करना पड़ता है ?

**(ऊ) उचित जोड़ियाँ मिलाओ :**

समूह 'अ'	समूह 'ब'
(१) नमक	(अ) सादे पानी का तालाब
(२) गन्ना	(आ) सागर
(३) कमलगट्टा	(इ) फलोद्यान (बागान)
(४) बेर	(ई) खेत
(५) साग-सब्जी	(उ) जंगल

\*\*\*

