

## ۶۔ غذا میں تنوّع

آئیے یہ کر کے دیکھیں



ہم بازار سے لائی ہوئی سبزیوں، انواع وغیرہ کا استعمال اپنی غذا میں ہمیشہ کرتے ہیں۔ اس کو سامنے رکھ کر نیچ دیا ہو اعمالی کام کریں گے۔

- بازار یا دکان سے کون سا انواع یا سبزیاں آپ کے گھر لائی جاتی ہیں، اس کی معلومات حاصل کیجیے۔

- اپنی بیاض میں مندرجہ ذیل کے مطابق جدول بنائے کر انواع یا سبزیوں کے ذریعے آپ کے گھر میں بنائی جانے والی غذائی اشیا کا اندر ارجح کیجیے۔

نمبر شمار	انواع اور سبزیاں	گھر میں بنائی گئی اشیا	کل تعداد	کل
۱۔	چاول	اڑلی روٹی	۳	چاول
۲۔				

- اپنی بنائی ہوئی فہرست دیکھیے۔ اس میں انواع یا سبزی کی ایک سے زیادہ اشیا بنائی گئی ہوں گی۔ ایسی اشیا کے سامنے کے خانے میں کل تعداد لکھیے۔

- آپ کی تیار کردہ فہرست کا اپنے دوست / سہیلی کی فہرست سے موازنہ کیجیے۔

- آپ کی فہرست میں جو اشیائے ہوں لیکن ان کی فہرست میں موجود ہوں تو ایسی اشیا ذیل کی طرح جدول میں لکھیے۔

نمبر شمار	دوست / سہیلی کی فہرست میں انواع اور سبزیاں	بنائی گئی مختلف غذائی اشیا	کل
۱۔	چاول	مودک ڈوسا	
۲۔			

- آپ کو معلوم ہو گا کہ بعض وقت ایک ہی غذائی چیز سے مختلف غذائی اشیا تیار ہوتی ہیں۔

- غذائی اشیا مختلف ہونے کے باوجود ان میں پائے جانے والے اہم اجزاء ایک جیسے ہوتے ہیں۔ اوپر دی ہوئی مثال میں ہم نے چاول کے ذریعے بنائی گئی مختلف غذائی اشیا دیکھی ہیں۔

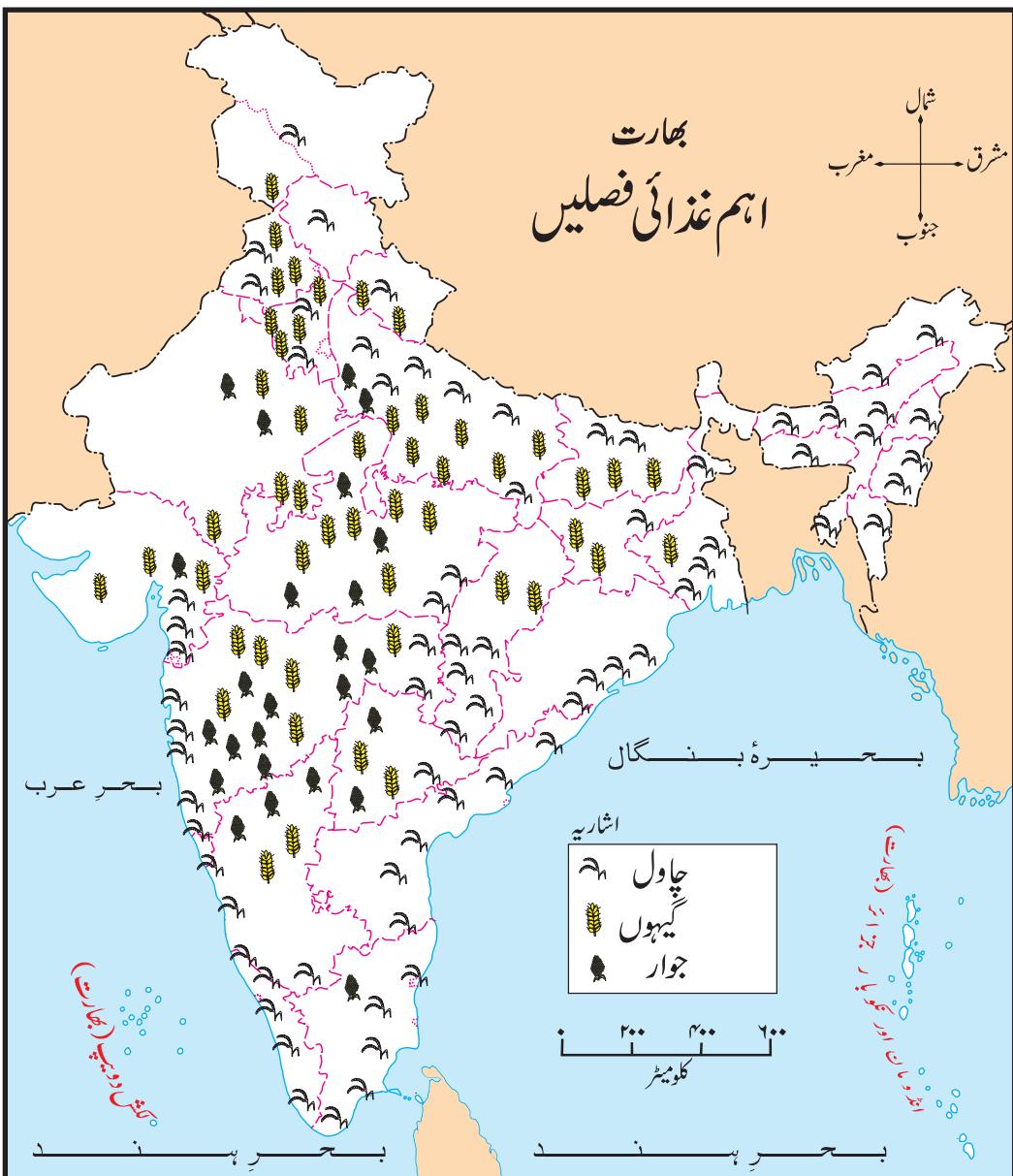
- یہ ہن میں رکھیے کہ ہمارے ملک کی مختلف ریاستوں کی غذائی اشیا میں فرق پایا جاتا ہے۔



آئیے دماغ پر زور دیں

- کسی ریاست میں ایک غذائی شے اہم ہوتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

- ریاست کے لحاظ سے اہم غذائی اشیا میں بھی فرق پایا جاتا ہے۔ اس کی بھلا کیا وجہ ہو سکتی ہے؟



اوپر دیے ہوئے نقشے کا مشاہدہ کیجیے۔

ملک میں غذائی فصل کی تقسیم ذہن نشین کیجیے۔

ریاست کے لحاظ سے فصل کی تقسیم کا فرق سمجھیے۔

- (۱) ساحلی علاقوں کی ریاستوں میں کون سی غذائی فصل زیادہ تناسب میں حاصل ہوتی ہے؟
- (۲) شمالی بھارت میں کون کون سی غذائی فصلیں پیدا ہوتی ہیں؟
- (۳) وسطیٰ حصے میں کون سی اہم غذائی فصلیں حاصل کی جاتی ہیں؟
- (۴) بھارت کے جنوبی حصے میں چاول کی فصل بڑے پیمانے پر ہوتی ہے، اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

میں جوار، باجرہ، منگلی وغیرہ کی کاشت کی جاتی ہے۔  
فصل اچھی آنے کے لیے اچھے بیج، زرخیز زمین،  
مناسب دھوپ اور ضرورت کے مطابق پانی چاہیے۔ ہمارے  
ملک میں موسم کے لحاظ سے انماج اور سبزی ترکاریوں کی کاشت  
میں فرق نظر آتا ہے۔

ہمارے ملک میں ہر جگہ زراعت کی جاتی ہے۔ یہ  
زراعت خاص طور پر برسات کے پانی پر محصر ہوتی ہے۔ بارش  
ہر جگہ یکساں نہیں ہوتی۔ وہ کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ زیادہ بارش  
والے علاقوں میں چاول، ناریل، ناچنی (راگی)، ورنی جیسی  
فصلیں اُگائی جاتی ہیں۔ اوسط بارش والے علاقوں میں گیہوں،  
تور، سویاہین کی فصلیں اُگائی جاتی ہیں۔ کم بارش کے علاقوں

اپنے علاقے کے پھل بیچنے والوں سے ملاقات کیجیے۔ دکان  
میں فروخت کے لیے رکھے ہوئے پھلوں کے نام اپنی کاپی میں  
لکھیے۔ ذیل میں دیے ہوئے نکات پر ان سے گفتگو کیجیے۔

- (۱) کون سے پھل سال بھر فروخت کیے جاتے ہیں؟
- (۲) برسات میں نہ ملنے والے پھل کون سے ہیں؟
- (۳) گرمائیں کون سے پھل بازار میں ملتے ہیں؟
- (۴) کس موسم میں پھل بہت زیادہ ملتے ہیں؟
- (۵) کون سے موسم میں پھل کم ملتے ہیں؟

• پھلوں کی دستیابی موسموں کے لحاظ سے کم زیادہ ہوتی ہے۔  
موسم کے لحاظ سے ان میں فرق بھی پایا جاتا ہے۔

### آئیے یہ کر کے دیکھیں

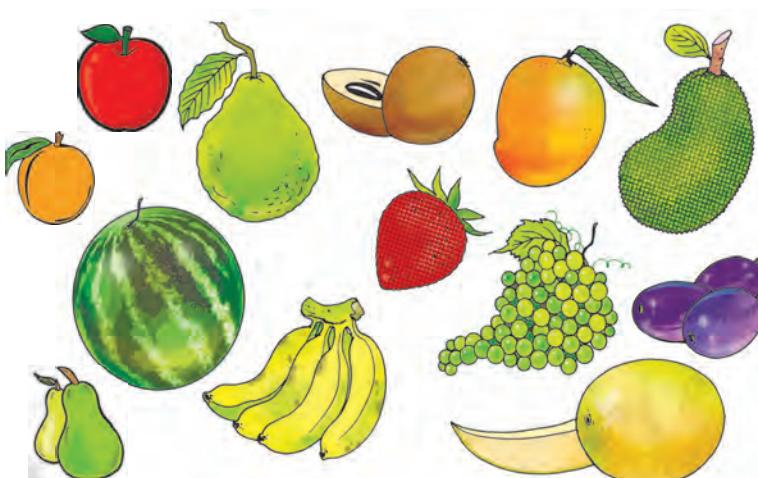


### آئیے دماغ پر زور دیں



تصویر میں دیے ہوئے پھل دیکھیے۔ نیچے دیے  
ہوئے نکات کو سامنے رکھ کر بیاض میں جدول بنائیے۔  
• کس موسم میں کون سے پھل آتے ہیں، اس کا  
اندرج کیجیے۔

• تصویر میں جو پھل نہیں ہیں لیکن آپ ان سے  
واقف ہیں تو ایسے پھلوں کے نام بھی موسم کے لحاظ  
سے جدول میں لکھیے۔



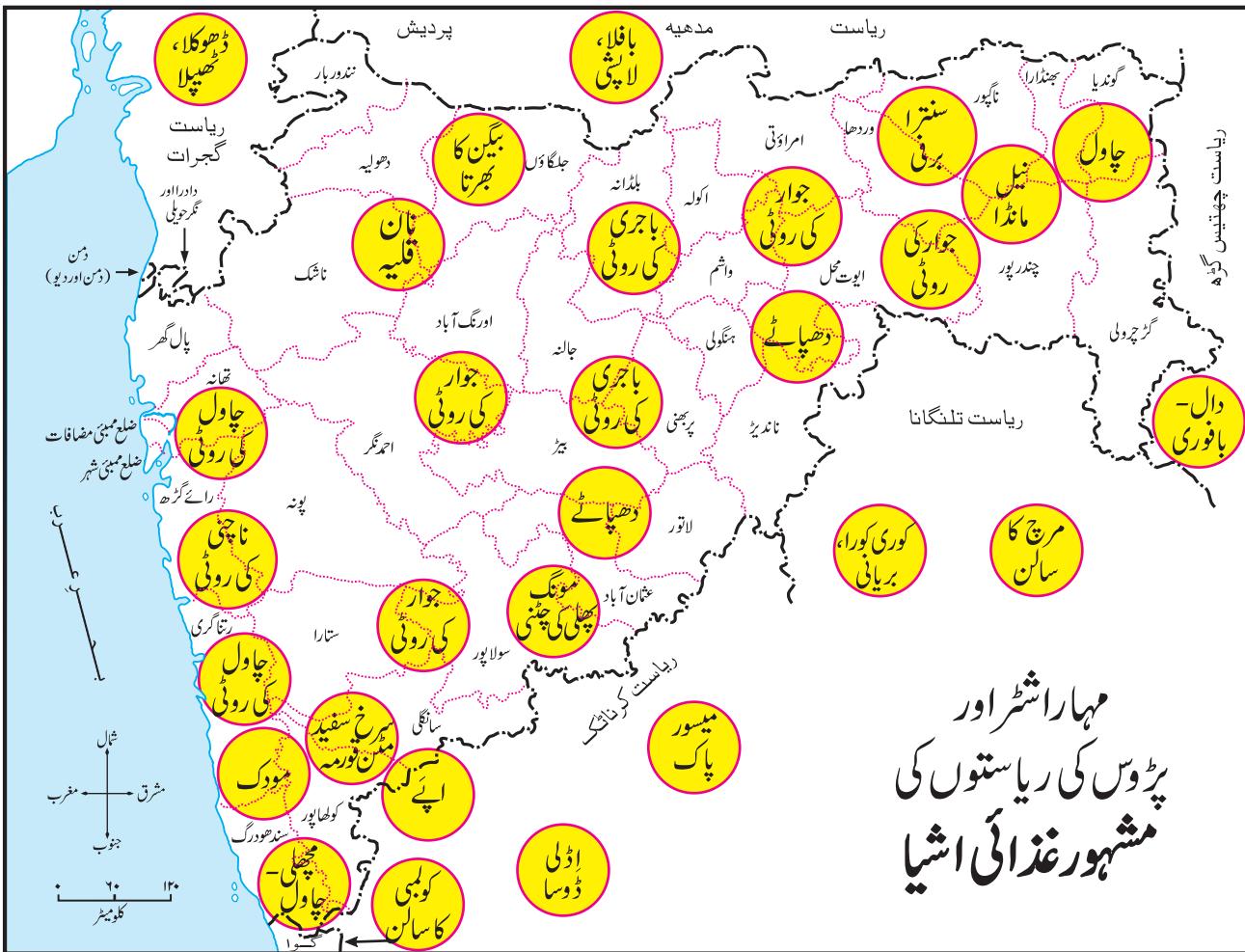
سرما	برسات	گرم



- عرفان اور نعیم کو بازار میں آلو بہت سستے ملے ہیں۔ وہ آلو کا سالن کھانے سے اکتا گئے ہیں۔ آپ انھیں آلو سے بننے والی مختلف اشیا کے نام بتایے۔



ذیل کے نقشے میں مہارا شتر اور اطراف کی ریاستوں کی مشہور غذائی اشیادی ہوئی ہیں۔ نقشے کا مشاہدہ کر کے ذیل کا عمل کیجیے۔



- ذیل کی طرح ایک جدول بنائیے۔
  - ضلع / ریاست اور اشیا کی فہرست بنائیے۔
  - یہ اشیا کون سے انداز / پھل / ترکاری سے بنائی گئی ہیں، اس بارے میں معلومات حاصل کیجیے اور اسے استعمال کی گئی غذائی چیزیں کے ستون میں لکھیے۔

استعمال کی گئی غذائی چیزیں	اشیا	صلح / ریاست

کسی بھی علاقے میں پیدا ہونے والی خاص فصل کا استعمال اس علاقے میں مختلف اشیا بنانے کے لیے ہوتا ہے۔ مثلاً مہاراشٹر کی سطح مرتفع کے علاقے میں جوار بڑے پیمانے پر پیدا ہوتی ہے۔ اس علاقے میں جوار سے ہڑڑا، کھلیاں، روٹی، گھنگھنیا، پاپڑ، سانڈگے، آمبلی، دھپائی، دھڑے وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔

کوکن یا ساحلی علاقوں میں چاول، ناریل اور کھوپرے کا استعمال بڑے پیمانے پر ہوتا ہے۔ سطھی مہاراشٹر میں جوار، باجرہ، موگ پچلی، سویا بن، تل اور راتی وغیرہ کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیے کہ مٹی اور موسم کے لحاظ سے فصلوں میں یہ فرق پایا جاتا ہے۔ اس فرق کی وجہ سے کسی علاقے کے لوگوں کی خوراک طے پاتی ہے۔

### کیا آپ جانتے ہیں؟



پہلے مخصوص موسم میں ملنے والے کچھ پچل اور سبزیاں اب سال بھر ملنگی ہیں۔ اس کی چند وجوہات ہیں۔

(۱) سال بھر پانی کی دستیابی۔

(۲) اچھے بیجوں کی دستیابی۔

(۳) دنیا کے مختلف حصوں سے آنے والے پچل اور سبزیاں۔

(۴) نقل و حمل کے تیز ذرائع کی سہولت۔

### آئیے دماغ پر زور دیں



فرض کیجیے کہ آپ کو جوار، باجرہ، گیہوں، چاول اور مکنی سے بنائی ہوئی غذائی اشیا کھانے کے لیے نہیں ملیں گی تب آپ کو کون سی اشیا کھانی پڑے گی، اس بارے میں غور کر کے فہرست بنائیے۔

### اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں



کون سی فصلیں اگائی جائیں اس کا انحصار علاقے کے موسم، مٹی، پانی اور ہماری ضرورتوں پر ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے خوراک میں

کون سی اہم غذا شامل ہو یہ بھی طے پاتا ہے۔

### ہم نے کیا سیکھا؟



غذائی اشیا میں تنوع۔

علاقوں کے لحاظ سے غذائی اشیا میں تنوع ہوتا ہے۔

موسم کے لحاظ سے انماج، بچلوں اور سبزیوں کی دستیابی۔

مہاراشٹرا اور پڑوس کی ریاستوں کی مختلف غذائی اشیا۔



### (الف) مختصر جواب لکھیے۔

- (۱) گیہوں کے ذریعے کون کون سی غذائی اشیا بنائی جاتی ہیں؟
- (۲) مختلف قسم کے کھانے کے تیل کے نام لکھیے۔
- (۳) آپ کے شہر میں بننے والی خاص غذائی شے کون سی ہے؟ یہ غذائی شے کس چیز سے بناتے ہیں؟

### (ب) گروہ میں مختلف غذائی شے کے گرد ○ بنائیے۔

اس گروہ میں شامل نہ ہونے کی وجہ لکھیے۔

- (۱) کیری کا اچار، آم، مرہبہ، آم رس
- (۲) پلاو، پراٹھا، دہی چاول، بریانی
- (۳) میسور پاک، پورن پولی، تھالی پیٹھ، جھنکا بھا کر

### (ج) ذیل میں سے انواع، سبزی اور ترکاری پہچانیے۔

ان سے کون کون سی غذائی اشیا بنتی ہیں، ان کی فہرست بنائیے۔

بھٹا

کدو

میتھی

### سرگرمی

- دوسری ریاستوں میں بنائی جانے والی غذائی اشیا کی معلومات حاصل کیجیے اور سرپرستوں کی مدد سے وہ شے گھر میں بنائیے۔
- دوسرے شہر میں جا کر آپ نے جو چیزیں کھائی ہیں ان میں سے وہاں کی مشہور غذائی اشیا کی فہرست بنائیے۔ معلوم کیجیے کہ اس کے لیے کون سی اہم غذائی چیزیں استعمال کی گئی ہیں۔

\*\*\*

