

۱۲۔ آڈ باور پچی خانہ چلیں



- تصوپر میں پوریاں پکاتے ہوئے بتایا گیا ہے۔
پوریاں پکانے کے لیے انھیں تلتے ہیں۔ اس کے لیے لکڑیاں جلا کر حرارت دی جاتی ہے۔
نیچے دی ہوئی تصوپریں دیکھ کر اسی طرح معلومات دو۔



- کچھ پکوان پکاتے وقت حرارت کیوں دی جاتی ہے؟
- ہم کون سی اشیا بغیر پکائے کھاتے ہیں؟
- پکوان کے لیے لکڑی کی نسبت گیس کا استعمال کیوں آسان ہے؟



• پکوان کس طرح بناتے ہیں؟

لوگ اپنی پسند کے مطابق قسم قسم کے پکوان بناتے ہیں۔ اس کے لیے وہ دال، چاول، گیہوں جیسی چیزیں لاتے ہیں۔ ترکاری، پھل لاتے ہیں۔ انڈے، گوشت اور مچھلی لاتے ہیں۔ ان سے وہ اپنی پسند کے پکوان بناتے ہیں۔ کئی پکوان تیار کرنے کے لیے حرارت دینی پڑتی ہے۔

چاول پکانے کے لیے چاول میں پانی ڈال کر ابالتے ہیں۔ پوریاں، بھجیے جیسی چیزیں تلی جاتی ہیں۔ اس کے لیے تیل یا گھنی کا استعمال کرتے ہیں۔ مودک، اوٹلی جیسی چیزیں بھاپ میں پکائی جاتی ہیں۔ چپاتی روٹی سینک کر بناتے ہیں۔ غذائی اشیا کو حرارت دے کر بنانے سے وہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں اور وہ زیادہ مزے دار ہو جاتی ہیں۔



سبھی غذائی اشیا ہمارت دے کر نہیں پکائی جاتیں۔ کچھ اشیا ہم کچھی کھاتے ہیں۔ پھل ہمیشہ کچھے ہی کھائے جاتے ہیں یعنی بغیر پکائے۔
ہم کبھی کبھی ٹماٹر، گلڈری جیسی چند تر کاریاں بھی کچھی کھاتے ہیں۔ گلڈری کا کچومر، کیلے کی شکرن جیسی اشیا ہمارت دیے بغیر ہی تیار کی جاتی ہیں۔

لذت میں فرق محسوس کرو۔

ہے نادلچسپ بات؟

- ۱۔ پاپڑ بھوؤں کر بھی کھاتے ہیں، ٹل کر بھی کھاتے ہیں۔
ایک ہی قسم کے دو پاپڑ لو۔ ایک کو بھوؤں لو۔ دوسرے کو ٹل لو۔
یہ دیکھو کہ دونوں کی لذت میں کیا فرق ہے؟ تمھیں کون سازیا دہ پسند آیا؟
- ۲۔ موگ پھلی کے دانے بھوؤں کر بھی کھاتے ہیں اور کچھے بھی کھاتے ہیں۔
اس کی وجہ سے دونوں کی لذت میں کیا فرق ہوتا ہے؟ تم کو کیسے دانے کھانا پسند ہے؟
- ۳۔ کچھے آلو کے ٹکڑوں اور ابلے ہوئے آلو کے ٹکڑوں کی لذت میں کیا فرق ہے؟

• ہمارت دینے کے مختلف طریقے

غذائی اشیا (پکوان) تیار کرتے وقت ہمارت دینے کے لیے مختلف ایندھنوں کا استعمال کرتے ہیں۔

احتراق پذیر اشیا: جو شے جل سکتی ہے اسے احتراق پذیر شے کہتے ہیں۔ کافور خود جلتا ہے اس لیے یہ ایک احتراق پذیر شے ہے۔ پانی جل نہیں سکتا، اس لیے وہ احتراق پذیر شے نہیں ہے۔

ایندھن: حرارت حاصل کرنے کے لیے جو احتراق پذیر شے آسانی سے استعمال کی جاسکتی ہے اسے ایندھن کہتے ہیں۔ رسوئی گیس، مٹی کا تیل، پتھر کا کوئلہ ایندھن کی مثالیں ہیں۔ سبھی احتراق پذیر اشیا ایندھن کے طور پر استعمال نہیں ہوتیں۔ جو آسانی سے جلتی ہیں اور ان کے جلنے سے کافی مقدار میں حرارت پیدا ہوتی ہے انھیں ایندھن کہتے ہیں۔

آج کل کئی لوگ پکانے کے لیے گیس استعمال کرتے ہیں۔ یہ ایندھن آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گیس فوراً جلتی ہے۔ اس سے دھواں نہیں نکلتا۔ گیس پر پکانے میں وقت بھی کم گلتا ہے۔



کچھ لوگوں کے پاس چولھے ہوتے ہیں۔ چولھے میں لکڑی استعمال کرتے ہیں۔ لکڑی سلاگنا محنت کا کام ہے۔ اس کے علاوہ لکڑیوں سے دھواں بھی پیدا ہوتا ہے۔ ایندھن حاصل کرنے کے لیے درخت کاٹے جاتے ہیں جس سے ماحول کو نقصان پہنچتا ہے۔ کچھ لوگ کوئلے کی انگیٹھی استعمال کرتے ہیں۔ کوئلے سے دھواں پیدا ہوتا ہے۔ جہاں لکڑی، کوئلے جیسے دھواں پیدا کرنے والے ایندھن استعمال ہوتے ہیں وہاں کے لوگوں کو چاہیے کہ وہ باورچی خانے میں کھڑکیاں لگائیں۔ اس کی وجہ سے کافی اجالا ملتا ہے اور دھواں بھی نہیں بھرتا۔





بھی والا اسٹو



برنز والا اسٹو



بھلی کی انگیٹھی



مختلف شمسی کوکر

ہم نے کیا سیکھا؟



- * غذائی اشیا تیار کرتے وقت انھیں حرارت دے کر پکانا پڑتا ہے۔ اس لیے وہ آسانی سے ہضم ہوتی ہیں اور مزے دار بھی ہوتی ہیں۔
- * اُبالنا، بھاپ میں پکانا، تلنا، بھوننا یہ حرارت دینے کے مختلف طریقے ہیں۔
- * کچو مر، شکر ن جیسی کچھ اشیا حرارت دیے بغیر بھی تیار کرتے ہیں۔
- * ایندھن استعمال کر کے آگ پر کھانا پکانا آسان ہواں کے لیے مختلف قسم کی انگیٹھیاں استعمال کی جاتی ہیں۔
- * بھلی اور شمسی تو انائی کا استعمال کر کے بھی کھانا پکایا جاتا ہے؟

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں!



لکڑی اور کوئلہ ایندھن کے طور پر استعمال کرنے سے ماہول کے درختوں کا نقصان ہوتا ہے۔

مشق



الف) کیا کریں گے بھلا؟

بادرپی خانے میں کونکی انجینئنری استعمال کرنے سے دیواریں کالی ہو گئی ہیں۔

ب) آؤ دماغ پر زور دیں!

(۱) نیچے دی ہوئی غذائی اشیا تیار کرتے وقت حرارت دینے کا کون سا طریقہ استعمال کرتے ہیں؟

(الف) ڈھوکلا (ب) دال (آٹھی) (۳) پوری (کرنجی)

(ج) بیسن (د) باسندی (ه) شوربا (سُوپ)

(۲) دودھ سے تیار ہونے والی غذائی اشیا کی فہرست بناؤ۔

(۳) گلپا چنا استعمال کر کے کون کون سی غذائی اشیا بنائی جاتی ہیں؟

(۴) سبزی منڈی سے لائی گئی بعض ترکاریاں ہم بغیر پکائے کھاتے ہیں۔ ایسی ترکاریوں کی فہرست بناؤ۔

ج) مختصر جواب لکھو:

(۱) غذائی اشیا بناتے وقت حرارت دینے سے کون سے فائدے ہوتے ہیں؟

(۲) کثڑی استعمال کرنے سے ماہول کو کیا نقصان ہوتا ہے؟

(۳) کھانا پکانے کے لیے گیس استعمال کرنے کے کیا فائدے ہیں؟

د) معلومات حاصل کرو:

دودھ سے کھوا کس طرح تیار کرتے ہیں؟ اس تعلق سے معلومات حاصل کرو۔ اسے لکھو اور اپنے ہم جماعتوں کو سناؤ۔

سرگرمی

اپنا ناشتہ خود ہی تیار کرو۔

مٹھی بھر موگ پھلی کے نمکین دانے، چنے، تھوڑے سے مرمرے لو۔ اس میں ایک چیلکی نمک اور مرچ ڈالو۔ لیمو نچوڑو۔ سب کو ملاو اور کھاؤ۔

ممکن ہو تو اپنے بڑوں کے ذریعہ پیاز، کوتیر، ٹماٹر، کثڑی وغیرہ کو کاٹ کر ڈالا جاسکتا ہے۔

