۱۳۔ ہماری خوراک

راشد کے گھر میں

ابّا : چلو کھانا کھالیں۔ لیکن راشد نظر نہیں آ رہا ہے۔ ہمیشہ تو وہ سب سے پہلے حاضر رہتا ہے۔

امّی : اسے ہلکا سا بخار ہے۔ کچھ دیر پہلے ہی میں نے اسے نرم چاول اور دہی دیا تھا۔ اب ذرا اس کی آنکھ لگی ہے۔

ابّا : تو پھر اسے سونے ہی دو۔ کیا ہم کھانا شروع کر دیں؟

بہن : فوراً بیٹھتے ہیں کھانے کے لیے۔ مجھے بہت بھوک لگی ہے؟ آج اسکول میں لنگڑی کا میچ تھا۔ میں میچ کھیل کر آئی ہوں۔

امّی : آؤ، فوراً بیٹھو۔

بہن : امّی آپ نے گوبھی کیوں پکائیں؟ آپ جانتی ہیں نا کہ مجھے گوبھی پسند نہیں؟ مجھے نہیں کھانا ہے۔

امّی : ایسا نہ کہو بیٹی۔ تمھیں صحت مند رہنا ہے یا نہیں؟ تب پھر تمام چیزیں کھانا ضروری ہے نا؟ اور رکابی میں کچھ بھی نہ چھوڑنا!

بہن : بالکل صحیح ہے! اسکول میں بھی ٹیچر ہمیشہ یہی کہتی ہیں۔ میں رکابی میں ترکاری لینے والی ہی نہیں تھی۔

ابّا : اب کیسے عقلمندی کی بات کی۔

بہن : ابّا! یہ کیا؟ آپ نے تو ایک ہی روٹی لی۔ آپ کا پیٹ کس طرح بھرے گا؟

دادا : وہ دن بھر کورٹ میں بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ انھیں بھوک کیسے لگے گی؟ ہم جسمانی محنت کا کام کرتے تھے۔ ایک وقت میں چار چار روٹیاں کھا جاتے تھے۔ اب میری عمر ہوگئی ہے۔ پہلے جیسی بھوک نہیں لگتی۔

دادی : مجھے بھی آج کل بھوک نہیں لگتی۔

امّی : ہاں نا! امّاں کی خوراک کتنی کم ہوگئی ہے۔ امّاں! میں نے آپ کے لیے آدھی روٹی ٹکڑے کر کے دودھ میں بھگو رکھی ہے۔

بتاؤ تو بھلا !

- راشد کو امّی نے نرم چاول اور دہی کیوں دیا؟
- بہن کو بہت زیادہ بھوک کیوں لگی؟
- ابّا کو ایک ہی روٹی کیوں کافی ہوتی ہے؟
- دادی اور دادا کیوں کم کھاتے ہیں؟

• نیا لفظ سیکھو !

خوراک : روزانہ دو وقت کے کھانے میں ہم کچھ غذائی اشیا کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ غذائی اشیا دوسرے وقت کھاتے ہیں۔ ہم دودھ، چائے، کافی، شربت جیسے مشروبات بھی دن بھر میں پیتے ہیں۔ دن بھر جو غذائی اشیا اور مشروبات ہمارے پیٹ میں جاتے ہیں ان سب کو ملا کر خوراک کہتے ہیں۔

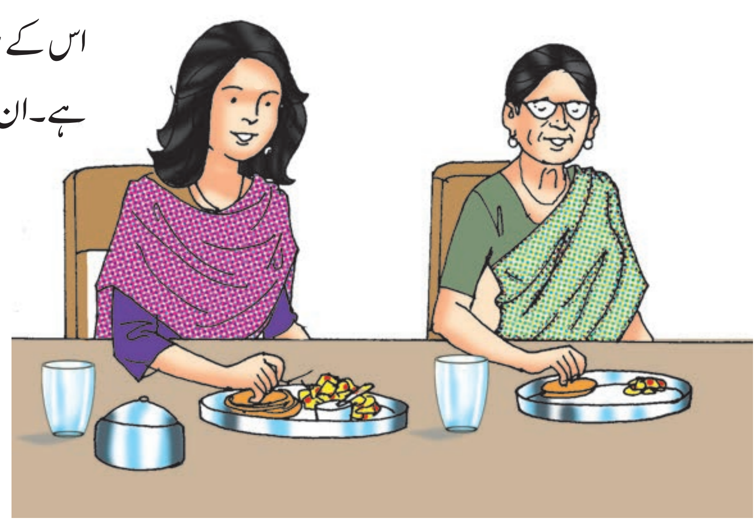
• خوراک کم یا زیادہ کیوں ہوتی ہے ؟

کبھی کبھی ہمیں زیادہ بھوک لگتی ہے۔ تب ہم زیادہ کھانا کھاتے ہیں۔ اس دن ہماری خوراک زیادہ ہوتی ہے۔ کبھی بھوک کم رہتی ہے تب ہم کم کھانا کھاتے ہیں۔ اس دن ہماری خوراک کم ہوتی ہے۔

بتاؤ تو بھلا !

ان دونوں میں سے کس کو زیادہ بھوک لگتی ہے؟ کیوں؟

آپا جوان ہے، اس لیے اس کی خوراک زیادہ ہے۔
اس کے برخلاف دادی بوڑھی ہیں، اس لیے انھیں بھوک کم لگتی ہے۔ ان کی خوراک کم ہے۔



کچھ کام کرتے وقت جسم کی حرکت بہت زیادہ اور تیز ہوتی ہے۔ جسم کو کافی محنت کرنی پڑتی ہے۔ ایسے کام جسمانی کام کہلاتے ہیں۔ جسمانی کام کرنے سے خوب بھوک لگتی ہے۔

کچھ کام ایک جگہ بیٹھ کر کیے جاتے ہیں۔ وہ کرتے ہوئے جسم کو زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ ایسے کاموں کو بیٹھ کر کرنے والے کام کہتے ہیں۔ بیٹھ کر کام کرنے والوں کی بھوک کم ہوتی ہے۔

جسمانی محنت کے کام

بیٹھ کر کرنے والے کام

جسمانی کام کرنے والوں کی خوراک زیادہ ہوتی ہے۔ ان کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیا تمھیں معلوم ہے؟

پانی بھرنا، کپڑے دھونا، گھر کی جھاڑ پونچھ کرنا جسمانی کام ہیں۔ یہ کام کرنے والوں کو زیادہ بھوک لگتی ہے۔

ایسے کام کرنے والا مرد ہو یا عورت ان کو مناسب مقدار میں غذا ملنا ضروری ہے۔

کیا تمھیں معلوم ہے؟

نشوونما کے دوران جسم کے بڑھنے کی رفتار تیز ہوتی ہے اس لیے لڑکوں اور لڑکیوں کو کافی مقدار میں غذا ملنا چاہیے۔

بتاؤ تو بھلا !

- کیا ایک ہی دن جماعت کے ہر طالب علم کے گھر کدّو کا ہی سالن بنے گا؟
- روزانہ وہی کھانا بنے تو کیا تمھیں پسند آئے گا؟
- آم ہمیں سال بھر کیوں نہیں مل سکتے؟

غذائی اشیا میں تنوّع

بھوک کے مطابق ہم کم یا زیادہ کھانا کھاتے ہیں۔اس سے معلوم ہوتا ہے کہ خوراک کم یا زیادہ ہوتی ہے۔

یہ ہوئی خوراک کے بارے میں ایک معلومات۔

ہم کون سی غذائی اشیا کھاتے ہیں، اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔تب ہی خوراک کے بارے میں معلومات پوری ہوگی۔

مختلف لوگوں کی خوراک میں مختلف غذائی اشیا ہوتی ہیں۔

اس کی کیا وجوہات ہوسکتی ہیں؟

ایک گھر میں روز ایک ہی کھانا بنایا گیا تو وہی کھانا روزانہ کھانا پڑے گا۔ یہ کھانا بیزارگی پیدا کرے گا۔اس لیے کھانا بدل بدل کر پکاتے ہیں۔

جہاں چاول زیادہ پیدا ہوتا ہے وہاں کے لوگوں کے کھانے میں چاول زیادہ ہوتا ہے۔جس علاقے میں جوار یا باجرہ زیادہ پیدا ہوتے ہیں، وہاں کے لوگوں کے کھانے میں روٹی زیادہ ہوتی ہے۔کچھ علاقوں میں گیہوں زیادہ پیدا ہوتے ہیں، ان علاقوں میں لوگ گیہوں کی چپاتی کھاتے ہیں۔سمندر میں مچھلیاں زیادہ تعداد میں ملتی ہیں، اس لیے کوکن کے لوگوں کی خوراک میں مچھلی زیادہ ہوتی ہے۔

سال بھر موسم کے لحاظ سے مختلف ترکاریاں اور پھل الگ الگ وقتوں میں ملتے ہیں۔ اس لحاظ سے خوراک میں غذائی اشیا بھی مختلف ہوتی ہیں۔

کوئی تقریب ہو تو کچھ مختلف کھانے پکاتے ہیں۔ تہواروں پر میٹھے پکوان بنائے جاتے ہیں۔

• ہمیں کس بات کا خیال رکھنا چاہیے؟

اچھی صحت کے لیے خوراک کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس لیے گھر میں بنائی ہوئی سب غذائیں کھانا چاہیے۔ جو پکوان پسند نہ ہوں وہ نہ کھائیں ایسا نہیں کرنا چاہیے۔

اکھوا نکلے ہوئے بیج کی اُسل اور پتّے والی سبزیاں غذا میں اکثر موجود ہونا چاہیے۔ کبھی کبھی غذا میں دہی یا چھاچھ بھی شامل کر لینا چاہیے۔

اخبار یا ٹی وی پر ٹھنڈے مشروبات کے کافی اشتہارات ہوتے ہیں۔ کئی غذائی اشیاء کے بھی اشتہارات ہوتے ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ یہ اشیا خریدیں۔ یہ اشیا مزیدار ہوتی ہیں۔ خوبصورت پیکنگ میں ملتی ہیں لیکن وہ صحت کے لیے اچھی ہوں یہ ضروری نہیں۔ اس کے علاوہ وہ بہت مہنگی ہوتی ہیں۔

ہم نے کیا سیکھا ؟

* دن بھر جو کھانے اور پینے کی اشیا پیٹ میں جاتی ہیں ان سب کو ملا کر خوراک کہتے ہیں۔
* عمر، محنت اور صحت خوراک میں فرق کی وجوہات ہیں۔
* موسم کے لحاظ سے ملنے والی غذائی اشیا سے خوراک میں تبدیلی آتی ہے۔
* مختلف علاقوں میں آسانی سے ملنے والی غذائی اشیا مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے لوگوں کی خوراک میں فرق نظر آتا ہے۔
* خوراک میں مختلف اشیا کو شامل کرنے سے جسم کی غذائی ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔
* اشتہارات میں نظر آنے والی خوب صورت اور مزے دار اشیا صحت کے لیے فائدہ مند ہی ہوں ایسا نہیں ہے۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں!

صحت مند رہنے کے لیے اپنی غذا کا خیال رکھیں۔

مشق

الف) کیا کریں گے بھلا؟

اسکول چھوٹنے کے بعد کبڈی کی پریکٹس کے لیے رُکنا ہوتا ہے۔ تب تھکن محسوس ہوتی ہے۔ کسی چیز میں دل نہیں لگتا، لیکن رُکنا تو ہے۔

ب) آؤ دماغ پر زور دیں! نیچے دی ہوئی فہرست سے جسمانی کام اور بیٹھ کر کرنے والے کام کی درجہ بندی کرو:

(الف) کھو کھو کھیلنا	(ب) چاول چننا	(ج) سائیکل چلانا
(د) کتاب پڑھنا	(ہ) درخت ہٹانا	(و) پہاڑ پر چڑھنا
(ز) تصویر بنانا	(ح) صندوق اُٹھانا	(ط) باغ کی گھاس نکالنا

ج) نیچے دیے ہوئے جملے صحیح ہیں یا غلط، لکھو:

(۱) گھر پر پکایا ہوا پکوان ضرور کھاؤ۔

(۲) اشتہار میں دِکھائی گئی اشیا ضرور کھاؤ۔

(۳) خوب صورت پیکنگ کی اشیا کھانے سے صحت اچھی رہتی ہے۔

(۴) سبھی مہنگی اشیا صحت کے لیے اچھی ہوتی ہیں۔

د) ایک لفظ میں جواب لکھو:

(۱) کس موسم میں آم رَس بنایا جاتا ہے؟

(۲) گنے کے رس کی گڑھال کس موسم میں جاری رہتی ہے؟

(۳) گیلا چنا بازار میں کب آتا ہے؟

(۴) گرما کے موسم میں کھیل کر آنے پر بہت پیاس لگی ہے۔ تمھارے سامنے لیموکا شربت ہے۔ بازار سے لایا گیا ٹھنڈا مشروب بھی ہے۔ اس میں سے کون سا مشروب پی کر پیاس بجھانا اچھا ہے؟

ہ) تصویریں دیکھو۔ ان میں کس کی خوراک زیادہ رہے گی؟ کیوں؟

و) سوچ کر جواب دو:

(۱) تین سال کے بچّے کا پیٹ آدھی روٹی سے بھرتا ہے۔ اس لیے کیا اس کی ماں کا پیٹ بھی آدھی روٹی سے بھرے گا؟

(۲) ایک آدمی روزانہ پانچ چپاتیاں کھاتا ہے۔ ایک دن وہ بخار میں تپ رہا ہے۔ کیا اس دن بھی وہ پانچ چپاتیاں کھائے گا؟

(۳) ہر آدمی کی خوراک مختلف ہوتی ہے۔ اس کی کون کون سی وجوہات ہیں؟

(۴) امّی کو دادی کے لیے روٹی کیوں بھگو کر رکھنا پڑا؟

(۵) امّی نے بیٹی سے یہ کیوں کہا کہ رکابی میں کچھ بھی نہ چھوڑے؟

JIN6A5

ز) معلومات حاصل کرو:

مونگ، مٹکی، وال، چولائی میں اکھوا نکلنے کا عمل کس طرح ہوتا ہے، لکھو اور ہم جماعتوں کو سناؤ۔

ح) خالی جگہ پُر کرو:

(۱) جسمانی محنت کرنے والا انسان .... ہو یا مرد، ان کو مناسب مقدار میں غذا ملنا ضروری ہے۔

(۲) اچھی صحت کے لیے .... کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

(۳) .... چاہتا ہے کہ اشتہار میں دِکھائی جانے والی اشیا خریدیں۔

سرگرمی

سرما کے موسم میں کسی بڑے کے ساتھ سبزی منڈی جاؤ۔ وہاں کون کون سی ترکاریاں، پھل ہیں دیکھو۔ دیے ہوئے خاکے میں ان کے نام لکھو۔

ترکاریاں	پھل

***