# ۶۔ غذا میں تنوّع

## آیئے یہ کرکے دیکھیں

ہم بازار سے لائی ہوئی سبزیوں، اناج وغیرہ کا استعمال اپنی غذا میں ہمیشہ کرتے ہیں۔ اس کو سامنے رکھ کر نیچے دیا ہوا عملی کام کریں گے۔

- بازار یا دکان سے کون سا اناج یا سبزیاں آپ کے گھر لائی جاتی ہیں، اس کی معلومات حاصل کیجیے۔
- اپنی بیاض میں مندرجہ ذیل کے مطابق جدول بنا کر اناج یا سبزیوں کے ذریعے آپ کے گھر میں بنائی جانے والی غذائی اشیا کا اندراج کیجیے۔

| نمبر شمار | اناج اور سبزیاں | گھر میں بنائی گئی اشیا | کل تعداد |
|---|---|---|---|
| ۱۔ | چاول | | ۳ |
| ۲۔ | | | |

- اپنی بنائی ہوئی فہرست دیکھیے۔ اس میں اناج 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 اشیا نہ ہوں لیکن ان کی فہرست میں موجود ہوں تو ایسی اشیا ذیل کی طرح جدول میں لکھیے۔

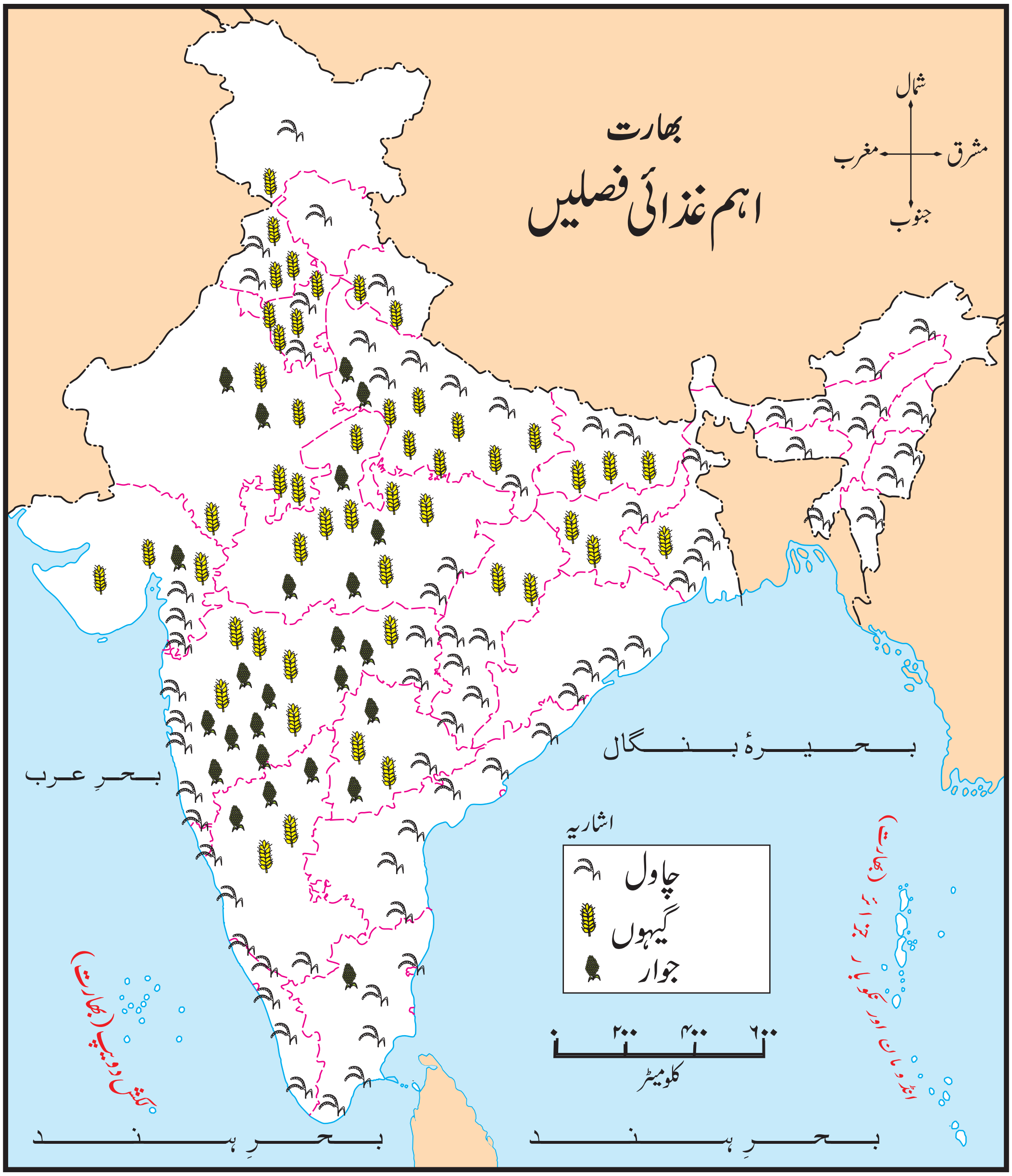
| نمبر شمار | دوست/سہیلی کی فہرست میں اناج اور سبزیاں | بنائی گئی مختلف غذائی اشیا |
|---|---|---|
| ۱۔ | چاول | |
| ۲۔ | | |

- آپ کو معلوم ہوگا 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 اجزا ایک جیسے ہوتے ہیں۔ اوپر دی ہوئی مثال میں ہم نے چاول کے ذریعے بنائی گئی مختلف غذائی اشیا دیکھی ہیں۔
- یہ ذہن میں رکھیے کہ ہمارے ملک کی مختلف ریاستوں کی غذائی اشیا میں فرق پایا جاتا ہے۔

## آیئے دماغ پر زور دیں

- کسی ریاست میں ایک غذائی شے اہم ہوتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہوسکتی ہے؟
- ریاست کے لحاظ سے اہم غذائی اشیا میں بھی فرق پایا جاتا ہے۔ اس کی بھلا کیا وجہ ہوسکتی ہے؟

## بتائیے تو بھلا




- 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؟

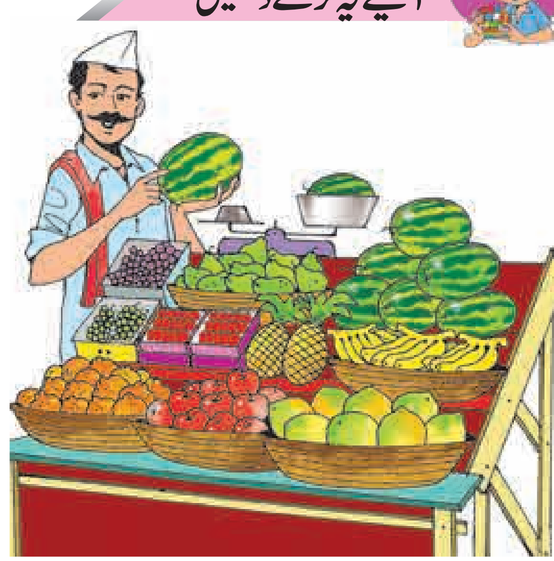
(۳) وسطی حصّے میں کون سی اہم غذائی فصلیں حاصل کی جاتی ہیں؟

(۴) بھارت کے جنوبی حصّے میں چاول کی فصل بڑے پیمانے پر ہوتی ہے، اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

ہمارے ملک میں ہر جگہ زراعت کی جاتی ہے۔ یہ زراعت خاص طور پر برسات کے پانی پر منحصر ہوتی ہے۔ بارش ہر جگہ یکساں نہیں ہوتی۔ وہ کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ زیادہ بارش والے علاقوں میں چاول، ناریل، ناچنی (راگی)، ورئی جیسی فصلیں اُگائی جاتی ہیں۔ اوسط بارش والے علاقوں میں گیہوں، تور، سویابین کی فصلیں اُگائی جاتی ہیں۔ کم بارش کے علاقوں میں جوار، باجرہ، مکّی 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 اناج اور سبزی ترکاریوں کی کاشت میں فرق نظر آتا ہے۔

## آیئے یہ کرکے دیکھیں



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) گرما میں 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۔

## آیئے 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 اندراج 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۔

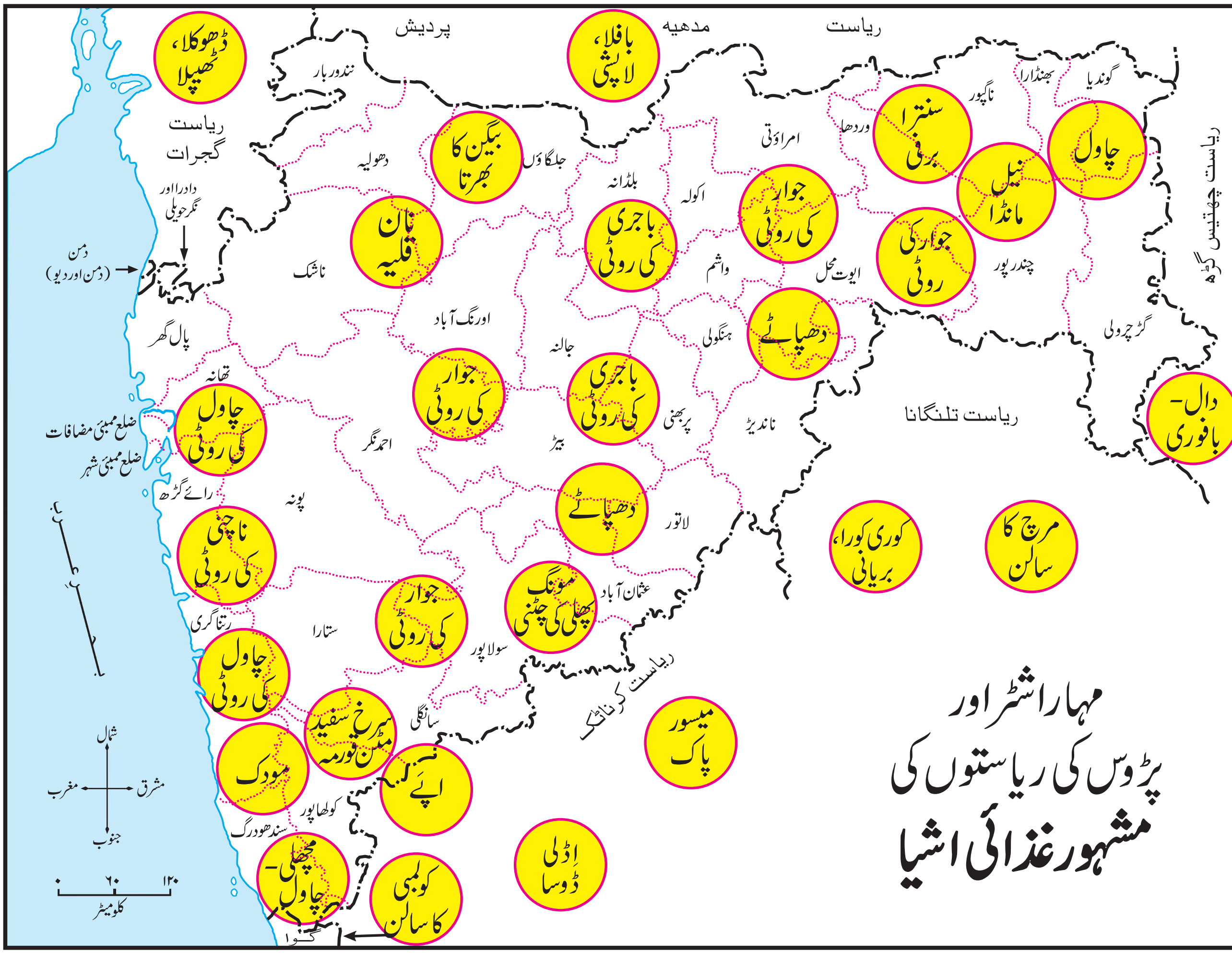
| گرما | برسات | سرما |
|---|---|---|
| | | |

## کیا کریں گے بھلا

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

## بتائیے تو بھلا

ذیل کے نقشے میں مہاراشٹر اور اطراف کی ریاستوں کی مشہور غذائی اشیا دی 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 اناج / پھل / ترکاری سے بنائی گئی ہیں، اس بارے میں معلومات حاصل کیجیے اور اسے 'استعمال کی گئی غذائی چیزیں' کے ستون میں لکھیے۔

| ضلع / ریاست | اشیا | استعمال کی گئی غذائی چیزیں |
| --- | --- | --- |
| | | |

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 ہُرڈا، کھلیاں، روٹی، گھنگھنیا، پاپڑ، ساںڈگے، آمبیل، دھپاٹے، دھرڈے وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔

کوکن یا ساحلی علاقوں میں چاول، ناریل اور کھوپرے کا استعمال بڑے پیمانے پر ہوتا ہے۔وسطی مہاراشٹر میں جوار، باجرہ، مونگ پھلی، سویابین، تِل اور رائی 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 پھل اور سبزیاں اب سال بھر ملنے لگی ہیں۔اس کی چند وجوہات ہیں۔

(۱) سال بھر پانی کی دستیابی۔

(۲) اچھے بیجوں کی دستیابی۔

(۳) دنیا کے مختلف حصّوں سے آنے والے پھل اور سبزیاں۔

(۴) نقل وحمل کے تیز ذرائع کی سہولت۔

## آیئے دماغ پر زور دیں

- فرض کیجیے کہ آپ کو جوار، باجرہ، گیہوں، چاول اور مکئی 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 بنایئے۔

## اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں

کون سی فصلیں اُگائی 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 تنوّع۔

⌘ علاقوں کے لحاظ سے غذائی اشیا میں تنوّع ہوتا ہے۔

⌘ موسم کے لحاظ سے اناج، پھلوں اور سبزیوں کی دستیابی۔

⌘ مہاراشٹر اور پڑوس کی ریاستوں کی مختلف غذائی اشیا۔

## مشق

**(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 ، مربّہ ، آم رس

(۲) پلاؤ ، پراٹھا ، دہی چاول ، بریانی

(۳) میسور پاک ، پورن پولی ، تھالی پیٹھ، جھنکا بھاکر

**(ج) ذیل میں سے اناج، سبزی اور ترکاری پہچانیے۔**
**ان سے کون کون سی غذائی اشیا بنتی ہیں، ان کی فہرست بنائیے۔**

بھٹّا

کدّو

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۔

***

GX7LSY