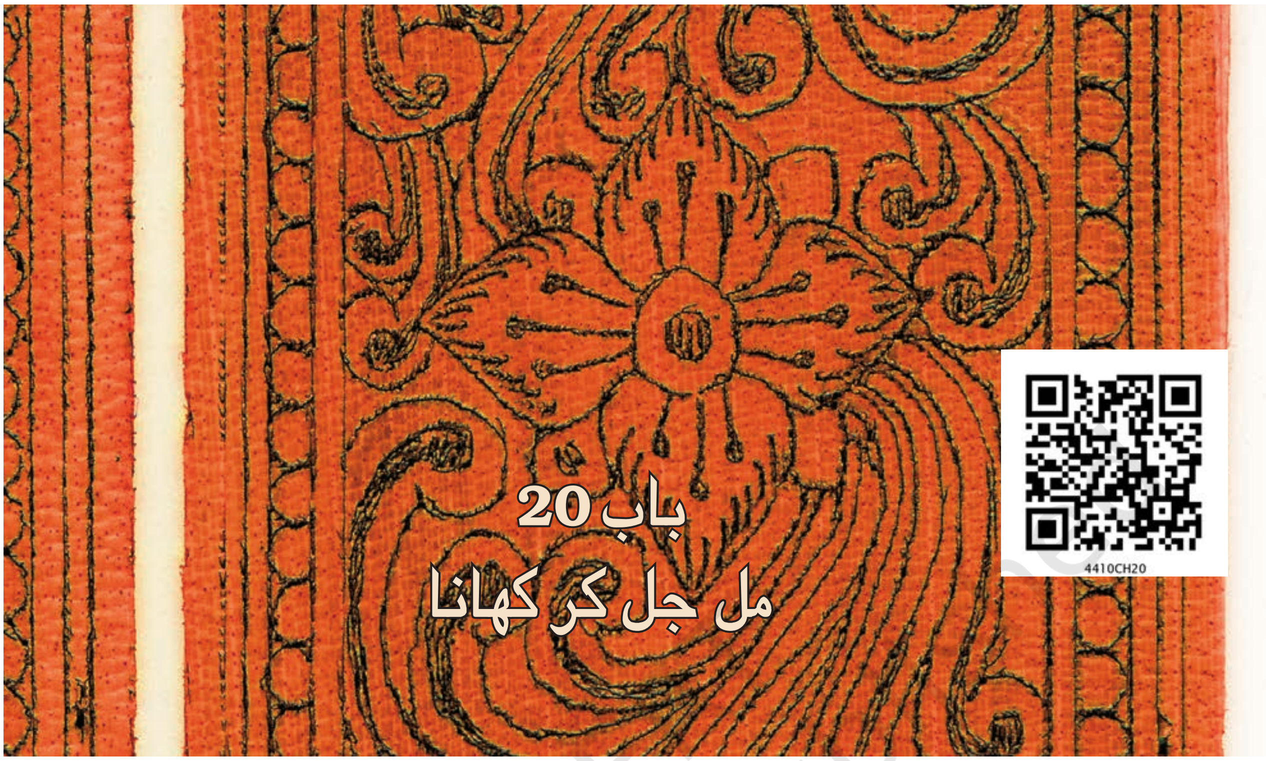

باب 20
مل جل کر کھانا

4410CH20

کلاس پارٹی

آج چھٹیوں کے بعد اسکول دوبارہ کھلا ہے۔ بچے ایک دوسرے کو بتا رہے ہیں کہ ان کی چھٹیاں کیسے گذریں۔

مینا نے آرتی سے پوچھا ''تم نے اپنی ہتھیلیوں پر مہندی کب لگائی؟''۔ ''اپنے چاچا کی شادی پر'' آرتی نے جواب دیا۔ ''تم کو شادی میں بہت مزہ آیا ہوگا'' ڈیوڈ نے پوچھا۔ ''ارے ہاں۔ شادی کی دعوتوں میں مجھے بہت زیادہ مزہ آیا''، آرتی نے کہا۔ ''شادی میں اپنے رشتے کے بہن بھائیوں کے ساتھ اور دوسرے رشتہ داروں کے ساتھ مل جل کر کھانے پینے اور کام کرنے میں بہت لطف آیا''، آرتی نے کہا۔ ''ہم بھی کیوں نہیں اسی طرح کی کوئی چیز اسکول میں مل جل کر کریں۔ چلو ہم سب بھی مل جل کر کچھ تفریح کریں''، ریحانہ کہا۔

''میرے پاس ایک آئیڈیا ہے''، ڈیوڈ نے کہا۔ ''کیوں نہ ہم کلاس میں پارٹی رکھیں۔ تب ہم بھی ساتھ کھا سکتے ہیں، تفریح ہیں اور مزے کر سکتے ہیں''۔ ''جب کبھی کوئی تہوار ہوتا ہے تو ہم اپنی کالونی میں پارٹی کرتے ہیں۔ ہم پارٹی کے لیے سب سے رقم اکٹھی کرتے ہیں۔ ہم کچھ کھانے خود تیار کرتے ہیں اور باقی چیزیں بازار سے خرید لیتے ہیں''، ریحانہ نے کہا۔

© NCERT not to be republished

رینا نے کہا ''ہمیں پارٹی کے لیے کسی تہوار کی ضرورت نہیں ہے۔ سنیچر کو آدھے دن کا اسکول ہے۔ ہم کیوں نہ اس دن اپنی پارٹی کا منصوبہ بنالیں؟''

کلاس میں سب نے طے کیا کہ ہر ایک پارٹی کے لیے کیا کیا لائے گا۔ سنیچر کے روز بچوں نے واقعی پارٹی کا بہت لطف اٹھایا۔ کھانے کی طرح طرح کی بہت ساری چیزیں تھیں۔ انھوں نے بہت سے کھیل کھیلے۔ ہر ایک بہت مگن تھا، خوش تھا اور ناچ گانا بھی ہوا۔ انھوں نے طے کیا کہ وہ ایسی پارٹی پھر کریں گے۔

اپنی کاپی میں لکھو

- کیا تم دوسروں کے ساتھ مل جل کر کھانا پسند کرتے ہو؟
- کن موقعوں پر تم کر اپنے دوستوں کے ساتھ مل جل کر کھاتے ہو؟
- کیا تم نے کبھی اپنے کلاس میں پارٹی کی ہے؟ کب؟ پارٹی کے انتظامات کے لیے تم نے کیا کیا؟
- تم اور تمھارے ہم جماعت ساتھی پارٹی میں کیا کیا لائے؟
- تم سب نے کیا کیا کھایا؟
- تم نے کن لوگوں کو اپنی پارٹی میں مدعو کیا تھا؟
- کیا کچھ ایسے لوگ بھی تھے جو اسکول میں کام کرتے ہیں اور جن کو تم مدعو نہیں کر سکے؟ وہ کون لوگ تھے؟
- کیا تم نے پارٹی کے لیے کوئی خاص لباس پہنا تھا؟

برائے استاد: کلاس پارٹی بہت اچھا موقع فراہم کرتی ہے کہ بچے مل جل کر ساتھ ساتھ کھانا کھائیں۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے کہ وہ پارٹی میں گانے، رقص اور ڈرامے بھی پیش کریں۔

© NCERT not to be republished

- وہ کیا کیا چیزیں ہیں جن کو کر کے آپ پارٹی کو زیادہ پُر لطف بنا سکتے ہیں؟ گفتگو کیجیے۔

بیہو تہوار منانا

سون منی جلدی سو کر اٹھی اور اپنے دوست تنویر، فاطمہ اور مازانی سے ملنے پہنچی۔ آج آسام کا ایک خاص دن ہے۔ چاولوں کی نئی فصل کی کٹائی کا وقت آ گیا۔ گاؤں بھر بیہو کا تہوار منا رہا ہے۔ چاروں دوستوں نے گانا گایا اور بانسوں سے بھیلا گھر بناتے وقت خوشی خوشی باتیں بھی کرتے رہے۔ ان لوگوں نے بیہو کو کیسے منایا، اس کے بارے میں پڑھتے ہیں۔

سون منی: جلدی کرو! ہمیں گھاس اور بانس سے بھیلا گھر بنا کر رات کی دعوت سے پہلے تیار کرنا ہے۔

تنویر: ہاں آج اُروکا ہے۔ پورے گاؤں کے لوگ ساتھ مل کر کھائیں گے۔

فاطمہ: کیا انھوں نے دعوت کی تیاریاں شروع کر دی ہیں؟

سون منی: ہاں ہر ایک نے بورا چاول، مچھلیاں اور سبزی خریدنے کے لیے چندہ دے دیا ہے۔ انھوں نے میزی کے لیے لکڑیاں بھی جمع کر لی ہیں۔ ہریا اور بھدیا نے رقم نہیں دی ہے، لیکن وہ تمام کاموں میں مدد کر رہے ہیں۔

فاطمہ: گوشت، مچھلی اور سبزیوں کے متعلق کیا ہو رہا ہے؟

سون منی: یہ تمام اشیا خریدنے کے لیے کچھ لوگ بازار گئے ہیں۔ بورا چاول بھگو دیا گیا ہے۔ سارا گاؤں پیٹھا بنانے میں مشغول ہے۔ کچھ کھانا پکا رہے ہیں اور کچھ شکر قندی بھون رہے ہیں۔ کچھ رات کو کھانا کھلانے میں مدد کریں گے۔ شام کو سب کو چائے اور میٹھا پیش کیا جائے گا۔

برائے استاد: ماگھ بیہو 14 اور 15 جنوری کو منایا جاتا ہے (ماگھ کی پہلی اور دوسری تاریخ کو یہ منایا جاتا ہے۔ ماگھ آسامی کیلینڈر کا دسواں مہینہ ہے)۔ پہلے دن کو اُروکا کہتے ہیں۔ ان دن لوگ ایک عارضی سائبان بناتے ہیں جسے بھیلا گھر کہتے ہیں اور اجتماعی بھوج ہوتا ہے۔ 'اُرو' کا بی ہو سے پہلے والی شام ہے۔ 'بورا' آسام میں استعمال کی جانے والی کی عام قسم ہے۔ یہ پکنے کے بعد چپچپے لیس دار ہو جاتے ہیں۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ نقشے میں آسام کو تلاش کریں۔

تنویر: میں 'چھیوا' چاول کھانے کے لیے منتظر ہوں جو ہمیں شام کو دعوت میں ملنے والے ہیں۔ مجھے وہ واقعی بہت پسند ہیں۔

فاطمہ: 'چھیوا' چاول کس طرح تیار کیے جائیں گے؟

سون منی: وہ آگ جلائیں گے اور ایک بڑے سے برتن (ٹاؤ) میں پانی کھولائیں گے۔ اس برتن میں وہ بھیگے ہوئے چاولوں کی کڑھائی رکھ کر کیلے کی پتوں سے ڈھانپ دیں گے۔ کچھ دیر کے بعد 'چھیوا' چاول پک کر کھانے کے لیے تیار ہو جائے گا۔

آؤ گفتگو کریں

- بیہو کا تہوار کہاں منایا جاتا ہے؟
- وہ کون کون سے تہوار ہیں جو آپ دوسرے خاندانوں کے ساتھ مل کر مناتے ہیں؟
- اس طرح کے تہوار کے موقعوں پر کیا سب ساتھ مل کر پکاتے اور کھاتے ہیں؟ اس موقع پر کیا کیا خاص کھانے پکائے جاتے ہیں؟ یہ کیسے پکائے جاتے ہیں؟

- کیا ان کھانوں کی تیاری میں کوئی مخصوص قسم کے برتن استعمال کیے جاتے ہیں؟ وہ کیا ہیں؟
- سب سے بڑا برتن کون سا ہے جو استعمال میں لایا جاتا ہے؟ کیا تم اس کی ایک تصویر بنا سکتے ہو؟ کیا تم اندازہ لگا سکتے ہو کہ کتنے لوگ اس برتن میں پکایا ہوا کھانا ایک وقت میں کھا سکتے ہیں؟

© NCERT not to be republished

میزی

بھیلا گھر تیار ہو چکا تھا۔ چاروں دوست اپنی اپنی پوشاکیں تبدیل کرنے جلدی ہی گاؤں کے تمام لوگ ایک جگہ پر جمع ہوگئے۔ عورتیں پٹ پوشاکیں پہنے ہوئی تھیں۔ انھوں نے خوبصورت موگا میکھلا چادر زیب تن کر رکھی تھیں۔ سون منی اور اس کی سہیلیاں بھیلا گھر کی جانب دوڑیں۔ ڈھول بجنے لگےاور سب لوگ گانے اورناچنے میں مشغول ہوگئے۔ ہر ایک نے اس وقت تک رقص کیا جب تک کہ وہ تھک نہیں گئے۔ پھر وہ سب قطاریں بنا کر کھانے کے لیے تیار ہوکر زمین پر بیٹھ گئے۔ کھانا کیلے کے پتوں پر پیش کیا گیا۔ سب نے دعوت کا لطف اٹھایا۔ اس رات وہ لوگ بھیلا گھر میں ہی ٹھہرے۔

مازانی: سون منی ! ہمیں اب سونے کے لیے چلنا چاہیے۔ ہمیں میزی اور بھیلا گھر جلانے کے لیے صبح جلدی اٹھنا ہے۔

تلاش کیجیے اور کریے۔

- کیا تم اندازہ لگا سکتے ہو کہ کتنے لوگوں نے گاؤں میں ساتھ مل کر دعوت کھائی ہوگی؟
- کیا تم نے کبھی بیہو رقص دیکھا ہے؟ کیا تم کو وہ اچھا لگا تھا؟
- اپنے کلاس کے طلبا سے ان تہواروں کے بارے میں معلوم کرو جو وہ مناتے ہیں اور وہ خاص کھانے جو وہ ان موقعوں پر کھاتے ہیں؟ تہواروں کے موقع پر یہ خاص قسم کے کھانے کون پکاتا ہے؟
- کیا تم کچھ تہواروں پر کسی خاص رنگ کے کپڑے پہنتے ہو؟ اپنی کاپی میں ان کپڑوں کی تصویر بناؤ۔
- جہاں تم رہتے ہو کیا اس علاقے میں کچھ مخصوص گانے ہیں جو مختلف تہواروں کے موقعوں پر گائے جاتے ہیں؟ ان میں سے کچھ گانے سیکھو اور اپنی اپنی کلاس میں گا کر سناؤ۔

- کچھ خاص تہواروں کے رقص سیکھو۔ان کا مظاہرہ اپنے دوستوں کے ساتھ اپنے اسکول کی اسمبلی میں کرو۔

- جب تم اپنے ہم عمر دوستوں/سہیلیوں سے ملتے ہو تو کیا کچھ خاص کرتے ہو۔جیسے کوئی کھیل کھیلتے ہو، باتیں کرتے ہو یا کوئی فلم دیکھتے ہو؟ اور کیا کیا تم کرتے ہو؟

دوپہر کا کھانا (مڈڈے میل)

اس وقت تقریباً دوپہر کے ایک بجے ہیں۔ برآمدے سے کھانا پکنے کی خوشبو آرہی ہے اور ہمارے پیٹ میں گڑ گڑ ہو رہی ہے۔ہمیں بہت بھوک لگی ہے۔ہم کلاس میں سبق پر بھی پوری توجہ نہیں دے پا رہے ہیں۔

ڈنگ، ڈنگ، ڈنگ...... آخر کار گھنٹی اب بجی۔ سارے بچے اپنے ہاتھ دھونے کے لیے باہر بھاگے۔ ماسٹر موشائے نے صحن کے کونے میں واقع نل پر سب بچوں کو بھیج دیا۔

''آنندو، دیکھنا کہ سب اپنے ہاتھ ٹھیک سے دھوئیں'' انھوں نے پکارا۔

اپنے اپنے ہاتھ دھونے کے بعد اپنا کھانا لینے کے لیے ہم قطار میں کھڑے ہو گئے۔ کچھ کے پاس ان کے اپنے ڈبے تھے اور باقی کے پاس پلیٹیں تھیں۔ پھر ہم سب اپنے کھانے کے ساتھ دائرے میں بیٹھے۔کھانا شروع کرنے سے قبل ہم نے مل کر گایا۔

ہم ساتھ کھیلتے ہیں
ہم ساتھ کھاتے ہیں
ہر ایک کی بھلائی کے لیے
ہم ہمیشہ ساتھ ساتھ رہیں گے۔

آج یہاں بھات شکتو (چاول کے ساتھ سبزی اور شوربہ) ہے۔کل ہمارے کھانے میں لوچی اور چھولا دال تھی۔دیدی مونی کے کمرے کے باہر کھانوں کی فہرست لگائی گئی ہے۔اس سے پتا چلتا ہے کہ ہفتے کے ہر ایک دن ہم کو کھانے کے لیے کیا ملے گا۔کیا خوب ہوتا اگر کسی دن ہمیں بطور دعوت کچھ خاص چیز جیسے کچھ میٹھا مل جاتا۔

© NCERT not to be republished

اسکول میں کھانے کے وقفے کے بارے میں ایک اور دلچسپ چیز یہ ہے کہ ہر روز دائرے میں ہم اپنی جگہ تبدیل کر لیتے ہیں اور مختلف بچوں کے ساتھ بیٹھتے ہیں۔ مجھے واقعی یہ بہت پسند ہے کیونکہ اس سے نئے نئے بچوں سے ملاقات ہوتی ہے اور نئے نئے دوست بنائے جاسکتے ہیں۔

کھانا ہمیشہ اچھا نہیں ہوتا تھا۔ کبھی کبھی چاول معمولی قسم کے ہوتے تھے، کبھی کبھی ٹھیک سے پکے ہوئے بھی نہیں ہوتے تھے۔ کچھ والدین کو یہ پسند نہیں تھا کہ ان کے بچے ایسا کھانا کھائیں۔ ان کو دیدی مونی نے سمجھایا کہ یہ خیال رکھنا ہر ایک کا فرض ہے کہ ہر بچے کو تازہ، گرم اور صحیح طریقہ سے پکا ہوا کھانا ملے۔ اور یہ بھی ضروری ہے کہ ہر بچے کو دوپہر کا کھانا باقاعدگی سے ملے۔ والدین نے بھی طے کیا کہ وہ اس سلسلے میں مدد کریں گے۔

اب حالات بہتر ہیں۔ ہم گرم، تازہ اور صحیح طور پر پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں۔ چھوٹے بچے کبھی کبھی اپنا سارا کھانا ختم نہیں کر پاتے ہیں، مگر میرے دوست اور میں کھانا کھانے کے بعد بھی کبھی کبھی تھوڑے بھوکے رہ جاتے ہیں۔

آج کل بہت سے اسکول میں دن کے دوران کھانا دیا جاتا ہے۔ جب میری دیدی پرائمری اسکول میں پڑھتی تھیں تب بچوں کو دوپہر کا کھانا اسکول میں نہیں ملتا ہیں۔ کچھ بچے صبح اسکول بغیر کچھ بھی کھائے ہوئے آتے تھے۔ تصور کرو! خالی پیٹ اگر پڑھنا پڑے تو کیسا لگے گا۔

معلوم کرو اور اپنی کاپی میں لکھو۔

- تمھارے رے اسکول میں جو کھانا دیا جاتا ہے اس کے بارے میں لکھو۔ اگر تمھیں اسکول میں کھانا نہیں ملتا ہے تو کسی دوست یا کسی اور لڑکے سے معلوم کرو جس کو اسکول میں کھانا ملتا ہے۔
  - کس وقت کھانا لگایا جاتا ہے؟
  - اسکول میں کھانے میں تمھیں کیا ملتا ہے؟
  - کیا تمھیں درمیانی وقفے یا دوپہر کا کھانا (مڈ ڈے میل) اچھا لگتا ہے؟
  - جو کھانا تمھیں ملتا ہے کیا وہ تمھارے لیے کافی ہے؟

© NCERT not to be republished

- کیا تم اپنی پلیٹ لاتے ہو یا اسکول سے ملتی ہے؟
- کھانا کون دیتا ہے؟
- کیا تمھارے استاد یا استانی تمھارے ساتھ میں کھانا کھاتے ہیں؟
- کیا ہفتے بھر کے کھانے کی فہرست اسکول کے نوٹس بورڈ پر لگائی جاتی ہے؟
- تمھیں بدھ کو اور جمعہ کو کیا ملے گا؟

اگر تمھیں موقع ملے کہ تم اسکول کے کھانے کے مینیو کو بدل سکو تو تم کیا تبدیلی لانا چاہو گے؟ کیا کھانا پسند کروگے؟ اپنا مینیو (فہرست) بناؤ۔

دن	کھانے کی اشیا	
پیر		
بدھ		
جمعہ		

- اگر تمھیں اپنے اسکول سے کھانا نہیں ملتا ہے تو معلوم کرو کہ کیوں نہیں ملتا؟

مڈڈے میل
ہر بچے کا حق

ہمارے ملک میں بہت سارے بچوں کو ایک وقت کا کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا۔ بہت سے بچے تو خالی پیٹ اسکول جاتے ہیں اور صحیح طریقے سے پڑھائی نہیں کر پاتے۔ کچھ سال پہلے ہمارے ملک کی اعلیٰ ترین عدالت نے یہ فیصلہ کیا کہ ابتدائی سطح پر اسکول کے تمام بچوں کو گرم تازہ پکا ہوا کھانا ملنا چاہیے۔ یہ ہر بچے کا حق ہے۔

© NCERT not to be republished