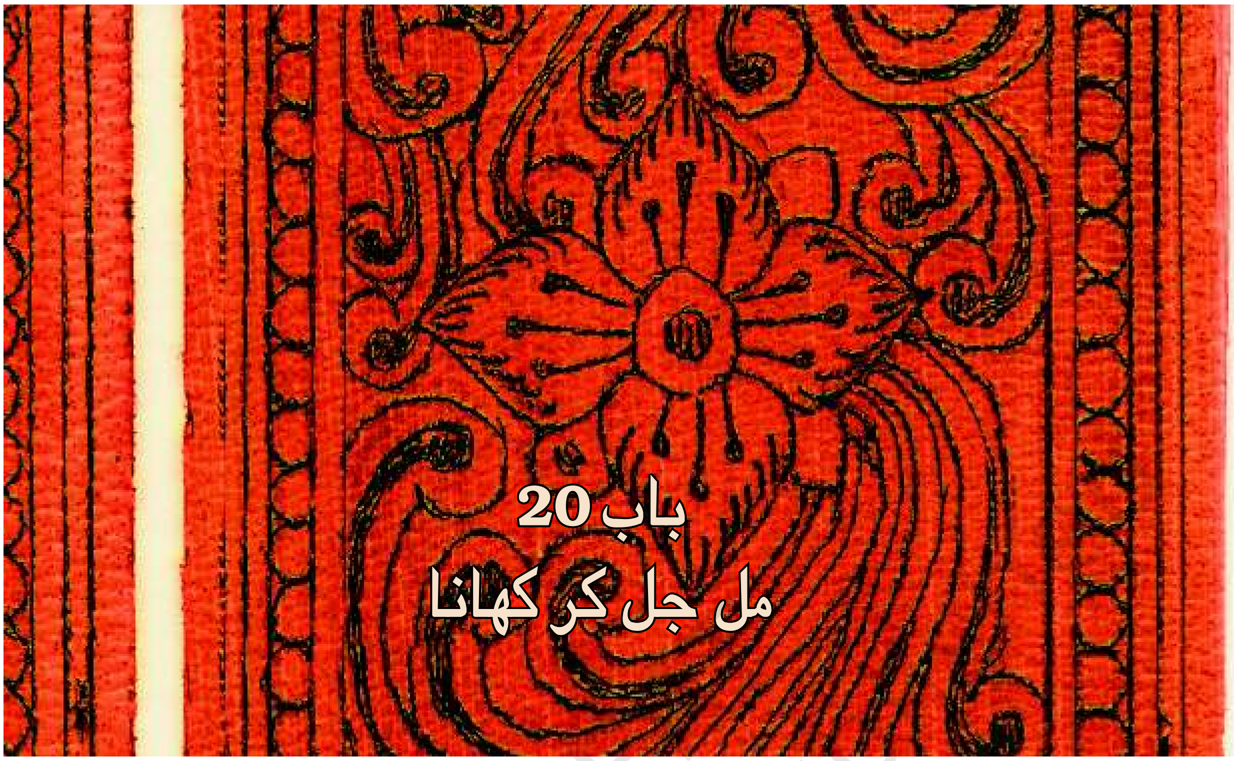

باب 20
مل جل کر کھانا

کلاس پارٹی

آج اسکول چھٹیوں کے بعد 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 کھانے پینے اور مل جل کر کام کرنے میں بہت لطف آیا''، آرتی نے کہا۔ ''ہم بھی کیوں نہیں اسی طرح کی کوئی چیز مل جل کر کرتے۔ چلو ہم سب بھی مل جل کر کچھ تفریح کریں''۔

''میرا خیال ہے،'' ڈیوڈ نے کہا۔ ''کیوں نہ ہم کلاس میں پارٹی رکھیں۔ تب ہم بھی ساتھ کھا سکتے ہیں، تفریح کر سکتے ہیں اور مزے اٹھا سکتے ہیں'' ''ہم اپنی کالونی میں جب کبھی کوئی تہوار ہوتا ہے پارٹی کرتے ہیں۔ ہم پارٹی کے لیے سب سے رقم اکٹھا 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 کرنے 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 وہاں ناچ گانا بھی تھا۔ انہوں 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 ساتھ مل کر اپنے دوستوں کے ساتھ کھاتے ہو؟
- کیا تم نے کبھی اپنے کلاس میں پارٹی کی ہے؟ کب؟ پارٹی کے انتظامات کرنے کے لیے تم نے کیا کیا؟
- تم اور تمہارے ہم جماعت ساتھیوں نے پارٹی میں کیا کیا؟
- تم سب نے کیا کیا کھایا؟
- تم نے کن لوگوں کو پارٹی کے لیے مدعو کیا تھا؟
- کیا وہاں ایسے لوگ بھی تھے جو اسکول میں کام کرتے ہیں۔ جن کو تم مدعو نہیں کر سکے وہ کون لوگ تھے؟
- کیا تم نے پارٹی کے لیے کوئی خاص لباس پہنا تھا؟

برائے استاد: ایک کلاس پارٹی بہت اچھا موقع فراہم کرتی ہے کہ بچے مل جل کر ساتھ ساتھ کھانا کھائیں۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہیں کہ وہ گانے کی تیاری کریں اور پارٹی کے لیے ڈرامے منعقد کریں۔

© NCERT not to be republished

وہ کیا چیزیں ہیں جن سے آپ ہر ایک کے لیے پارٹی کو زیادہ تفریح اور مستی سے بھرپور بنا سکتے ہیں؟ گفتگو کیجیے۔

بیہو تہوار منانا

سون منی جلدی سو کر اُٹھی اور اپنے دوست تنویر، فاطمہ اور مازانی سے ملنے پہنچی۔ آج آسام میں 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 بھیلا گھر میں خوشی خوشی باتیں بھی کیں۔ بیہو کو کیسے منایا جاتا اس کے بارے میں پڑھتے ہیں۔

سون منی۔ جلدی کرو! ہمیں بھیلا گھر گھاس اور بانس سے بنا کر رات کی دعوت سے پہلے ختم 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، جلانے کے لیے لکڑی، بانس اور میزی خریدنے کے لیے چندہ دے دیا ہے۔ 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: 'اُرو' کا بی ہو سے پہلے والی شام ہے۔ 'بورا' اور چھیوا آسام میں چاولوں کی قسمیں ہیں۔ جو پکنے کے بعد چپچپے ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو بڑھاوا دیں کہ وہ نقشے میں آسام کو تلاش کریں۔

© NCERT not to be republished

تنویر- میں کھانے کے لیے منتظر ہوں 'چھیوا' چاول 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۔ ایک بڑے سے برتن (ٹاؤ) میں پانی کھولائیں گے اور اس برتن میں وہ بھیگے ہوئے چاولوں کی کڑھائی رکھ کر کیلے کی پتیوں سے ڈھانپ دیں گے۔ کچھ عرصے کے بعد 'چھیوا' چاول کھانے کے لیے تیار ہو جائے گا۔

آئو 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 کھاتے ہیں؟
- کیا کیا خاص کھانے پکائے جاتے ہیں؟ کیسے پکائے جاتے ہیں؟

- کیا ان کھانوں کی تیاری میں کوئی مخصوص قسم کے برتن استعمال کیے جاتے ہیں؟ وہ کیا ہیں؟
- کون سا سب سے بڑا برتن 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

تصویر بھیلا گھر

بھیلا گھر تیار تھا۔

چاروں دوست اپنی پوشاکیں تبدیل کرنے، بھاگ کر چلی گئیں جلدی ہی گاؤں کے تمام لوگ ایک جگہ پر جمع ہو گئے۔ عورتیں پیلی پوشاکیں پہنے ہوئی تھیں۔ انہوں نے خوبصورت میکھلا چادر زیب تن کیں۔ سون منی اور اس کی سہیلیاں بھیلا گھر کی جانب دوڑیں، ڈھول بجنے لگے اور سب لوگ گانے اور ناچنے میں مشغول ہو گئے۔

بھیلا گھر میں روشنی کی گئی اور لوگ اس کے چاروں طرف رقص کرنے لگے۔ 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 ہو کر زمین پر بیٹھ گئے۔ کھانا کیلے کے پتوں پر پیش کیا گیا۔ سب نے دعوت کا لطف اٹھایا۔

مازانی: سون منی! ہمیں اب سونے کے لیے جانا چاہیے۔ ہمیں میزی 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 خاص کھانے بھی جو وہ ان موقعوں پر کھاتے ہیں؟ تہواروں کے موقع پر یہ خاص قسم کے کھانے کون پکاتا ہے؟
- کیا تم کچھ تہواروں پر کوئی خاص رنگ کے کپڑے پہنتے ہو؟ اپنی کاپی میں ان کپڑوں کی تصویر بناؤ۔
- کیا جہاں تم رہتے ہو اس مقام پر کوئی 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۔

© NCERT not to be republished

- 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 رسہیلیوں سے ملتے ہوتو کیا کچھ خاص کرتے ہو جیسے کہ کوئی کھیل کھیلتے ہو باتیں کرتے ہو، کوئی فلم دیکھتے ہو اور کیا کیا تم کرتے ہو؟

دوپہر کا کھانا

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

ڈنگ، ڈنگ، ڈنگ آخرکار 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 سبزی اور شوربے کے ساتھ) ہے۔ کل ہمارے کھانے میں لوچی اور چھولا دال تھی۔ دیدی مونی کے کمرے کے باہر کھانوں کی فہرست سب کے دیکھنے کے لیے لگائی گئی ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ ہفتے کے ہر ایک دن ہم کو کھانے کے لیے کیا ملے گا۔ کیا خوب ہوتا اگر کچھ دنوں پر ہمیں بطور دعوت کچھ خاص چیز جیسے کچھ میٹھا مل جاتا۔

© NCERT not to be republished

اسکول کو کھانے کے وقفے کے بارے میں ایک اور دلچسپ چیز یہ ہے کہ ہر روز ہم اپنے دائرے میں اپنی جگہ تبدیل کر لیتے ہیں۔ اور دوسرے مختلف بچے کے ساتھ بیٹھتے ہیں۔ مجھے واقعی یہ بہت پسند ہے کیونکہ اس سے نئے نئے بچوں سے ملاقات ہوتی 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 پسند نہیں تھا کہ ان کے بچے ایسا کھانا کھائیں ان کو دیدی منی نے سمجھایا کہ یہ ہر ایک کا فرض ہے کہ وہ خیال رکھیں 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 مہیا کیا جائے۔ والدین نے بھی طے کیا کہ وہ اس بارے 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 مگر میرے دوست اور بھی کبھی کبھی تھوڑے بھوکے رہ جاتے ہیں حالانکہ ہم کھانا کھا چکے ہوتے ہیں۔

آج کل بہت سے اسکول میں دن کے دوران کھانا دیا جاتا ہے۔ جب میری دیدی ابتدائی اسکول میں تھی تب بچوں کو دوپہر کا کھانا اسکول میں نہیں ملتا تھا۔ کچھ بچے صبح اسکول بغیر کچھ بھی کھائے ہوئے آتے تھے۔ تصور کرو! خالی پیٹ اگر پڑھنا پڑے۔

معلوم کرو اور اپنی کاپی میں لکھو۔

- تمہارے اسکول میں جو کھانا دیا جاتا ہے اس کے بارے میں لکھو، اگر تمہیں اسکول میں کھانا نہیں ملتا کسی دوست سے یا کسی اور سے معلوم کرو جس کو اسکول میں کھانا ملتا ہے۔
  - کس وقت کھانا لگایا جاتا ہے؟
  - اسکول میں کھانے میں تمہیں کیا ملتا ہے؟
  - کیا تمہیں درمیانی وقفے یا دوپہر کا کھانا اچھا لگتا ہے؟
  - جو کھانا تمہیں ملتا ہے کیا وہ تمہارے لیے کافی ہے؟

© NCERT not to be republished

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

اگر تمہیں موقع ملے کہ تم اسکول میں ملنے والے کھانے کی فہرست یا ترتیب کو بدل سکو تو تم کیا تبدیلی لانا چاہو گے؟ کیا کھانا پسند کرو گے؟ اپنا مینو (فہرست) بناؤ۔

دن	کھانے کی اشیا	
پیر		
بدھ		
جمعہ		

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

دوپہر کا کھانا۔
ہر بچے کا حق

ہمارے ملک میں بہت سارے بچوں کو ایک وقت کا کھانا بھی نصیب نہیں ہوتا۔ بہت سے بچے تو اسکول بھی نہیں جا پاتے۔ وہ بچے جو بغیر ٹھیک سے کھانا کھائے اسکول جاتے ہیں صحیح طریقہ سے پڑھائی نہیں کر سکتے۔ کچھ سال پہلے ہمارے ملک کی اعلیٰ ترین عدلیہ اس فیصلے پر پہونچی 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