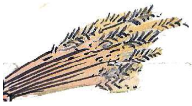
अध्याय–10



हमारी फसलें : हमारा खान–पान

73XYDH

इरा और इशु बड़े दिन की छुट्टियों मे अपने गाँव जा रहे हैं। वे अपने माता–पिता के साथ पटना में रहते हैं। उन्होंने अभी तक अपना गाँव देखा नहीं है। उनके दादा–दादी जब भी गाँव से पटना आते हैं तो प्रायः अन्न, फल, सब्जियाँ आदि ले आते हैं। गाँव से जुड़ी बहुत सारी बातें बताते हैं। दादी ने एक बार उन लोगों से कहा कि तुम्हारे शहरी जीवन का आधार यहाँ के गाँव ही हैं। इरा और इशु हमेशा दादी के द्वारा कही गई इस बात पर चर्चा करते रहते हैं कि आखिर गाँव शहरी जीवन का आधार कैसे हो सकते हैं?

आप इस बारे में क्या सोचते हैं? क्या गाँव और शहर एक दूसरे पर निर्भर हैं? आपस में चर्चा करके लिखिए–

गाँव से शहर क्या–क्या जाता है?	**शहर से गाँव में क्या–क्या आता है?**
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________

दादाजी के साथ पगडंडियों पर चलते हुए इरा और इशु को खेतों में लहराते हुए पौधे दिखे। कहीं–कहीं कुछ लोग उन पौधों की कटाई कर रहे थे। कुछ लोग कटे हुए पौधों के पुलन्दे को एक पत्थर पर पटककर उसकी फलियों को अलग कर रहे थे। इरा ने अपने दादाजी से पूछा– ''ये क्या हो रहा है?''

दादाजी ने बताया– ''ये धान के पौधे हैं। इस इलाके की मिट्टी धान की खेती के लिए उपयुक्त है। यह हमारे यहाँ की मुख्य फसल है। जब धान की फसल पक जाती है तो उसे काट लिया जाता है। फिर धान के

पौधे से उसके बीजों को अलग कर उसकी कुटाई करते हैं जिससे हमें चावल की प्राप्ति होती है।''

इरा और इशु दोनों यह जानकर आश्चर्यचकित रह गए कि जो भात वे खाते हैं उसका उपज इस प्रकार होता है।

इशु ने कहा–''दादाजी मुझे धान उपजाने की पूरी प्रक्रिया के बारे में बताइए।''

आप भी इस तालिका के सहारे धान उत्पादन की प्रक्रिया को समझाने में सहयोग कीजिए–

(i) धान के खेतों की जुताई कब करते हैं? ————————————

(ii) किस मौसम में धान का बिचड़ा (बीज) लगाते हैं? ————————————

(iii) कितने दिनों में बिचड़ा (बीज) मोरी बन जाता है? ————————————

(iv) मोरी का क्या उपयोग करते हैं? ————————————

(v) कितने दिनों में धान की बाली निकलने लगती है? ————————————

(vi) धान की फसल कब तक पककर तैयार हो जाती है?————————————

(vii) धान की फसल को बोने से लेकर काटने तक में कुल कितना समय लगता है?————————————————————————————

दादाजी ने कहा–''सबसे पहले धान का बिचड़ा लगाते हैं। 20–30 दिन के अन्दर बिचड़ा मोरी के रूप में तैयार हो जाता है। मोरी को उखाड़कर फिर उसे खेतों में लगाते हैं। खेतों में मोरी को लगाकर उसे पर्याप्त पानी देते हैं। कोशिश रहती है कि फसल के पकने तक खेतों में पानी बना रहे।''

इरा बोली–''दादाजी क्या जब जी चाहे कोई भी फसल उपजायी जा सकती है?''

दादाजी बोले– ''नहीं, ऐसा नहीं है। कुछ फसलें वर्षा ऋतु में लगाई जाती हैं तो कुछ

सर्दियों में। अब तो सिंचाई के इतने सारे साधन हो गए हैं कि गर्मियों में भी कुछ फसलें लगाई जाने लगी हैं।''

पता करिए और लिखिए कि किस मौसम में कौन–सी फसल लगाई जाती है–

सर्दी	गर्मी	बरसात

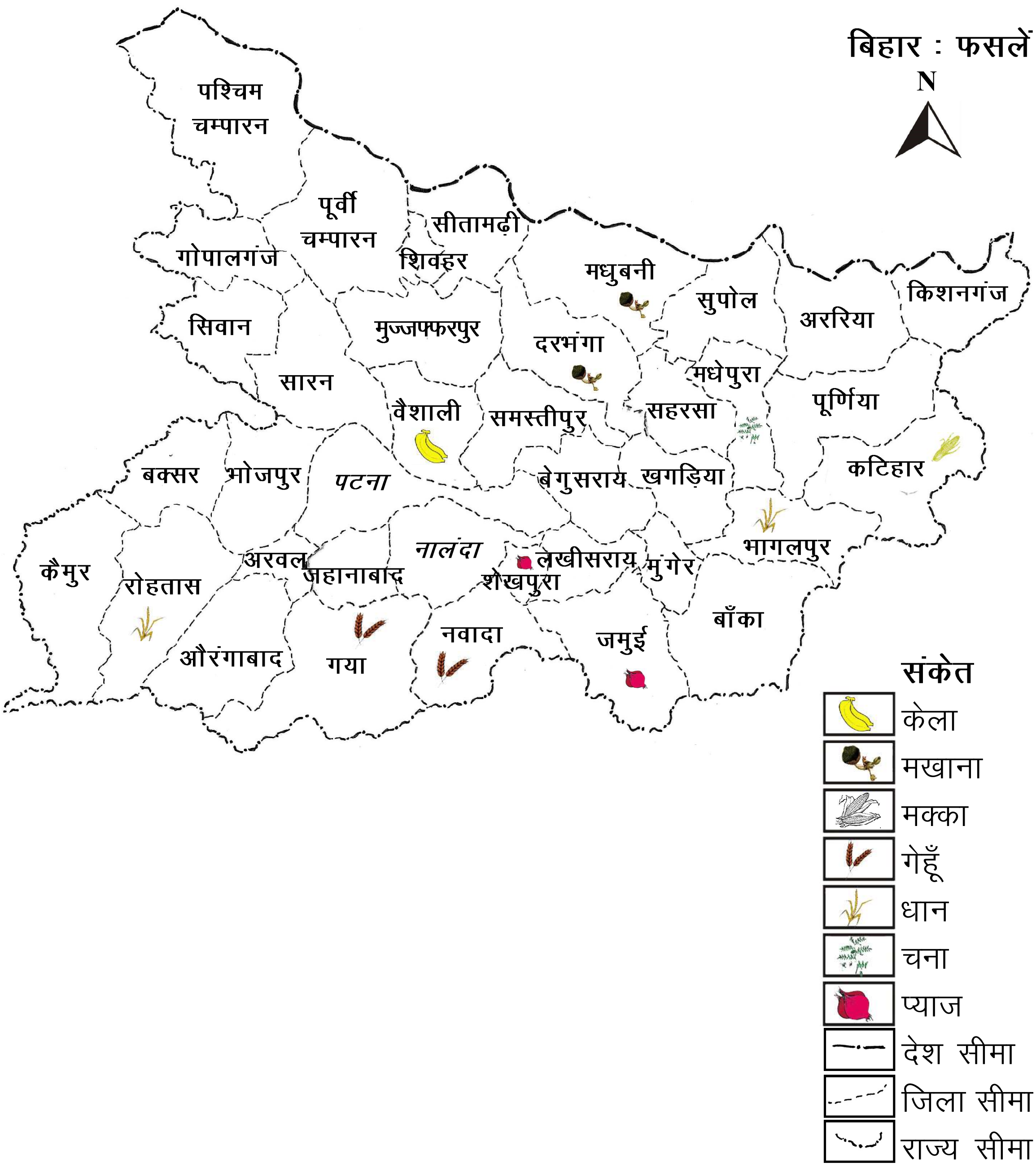
क्या आप जानते हैं

बरसात में लगाई जानेवाली फसलों को खरीफ फसल कहते हैं, जबकि सर्दी में लगनेवाली फसलें रबी की फसल कहलाती हैं। इसी प्रकार गर्मी में लगाई जाने वाली फसलों को जायद (गर्मा) फसल कहते हैं।

इशु ने कहा– ''क्या सभी स्थानों पर एक ही तरह के फसलों को उगाया जा सकता है?''

दादाजी बोले– ''भिन्न–भिन्न स्थानों पर वहाँ की मिट्टी और मौसम के अनुसार अलग–अलग फसलें उगायी जाती हैं।''

नीचे बने नक्शे को देखें तो पता चलेगा कि अपने राज्य के कुछ जिलों में कौन–सी फसल मुख्यतया उगायी जाती है–



अपने और अपने आसपास के जिलों तथा वहाँ पर होनेवाली प्रमुख फसलों के नाम लिखिए। इसे नक्शे पर संकेत के द्वारा दिखाइए।

जिले का नाम	**प्रमुख फसलें**
——————————	————————————————————
——————————	————————————————————
——————————	————————————————————
——————————	————————————————————
——————————	————————————————————

हम अपने या अपने आस–पास के गाँवों को देखें तो वहाँ भी उगायी जानेवाली फसलों में विविधता हो सकती है।

अपने साथियों के साथ अपने आस–पास के गाँव की फसलों के बारे में पता कीजिए–

		गाँव का नाम	**उपजनेवाली फसलें**
(i)	पूर्व दिशा	—————————	——————————————
(ii)	पश्चिम दिशा	—————————	——————————————
(iii)	उत्तर दिशा	—————————	——————————————
(iv)	दक्षिण दिशा	—————————	——————————————

इशू बोला– ''दादा जी अलग–अलग जगहों पर जब अलग–अलग फसलें होती हैं तो उन जगहों पर लोगों के खान–पान भी अलग–अलग होते होंगे।''

दादाजी बोले–''सहजता से उपलब्ध होनेवाले खाद्य पदार्थ के अनुरूप ही लोगों की खान–पान की आदतें बनती हैं। यहाँ तक कि अपने परिवेश से दूर चले जाने पर भी उनमें

खान–पान पर अपने परिवेश का प्रभाव बना रहता है।''

''हाँ, तभी तो मेरे साथ पढ़नेवाली चेन्नई की विजया प्रायः इडली, डोसा खाने की बात करती रहती है।'' इशू बोला।

चित्र देखकर बताइए कि किस जगह के लोग कौन सा भोजन पसन्द करते हैं?

	भोज्य पदार्थ	**स्थान**
(i)	——————————	——————————————
(ii)	——————————	——————————————
(iii)	——————————	——————————————
(iv)	——————————	——————————————
(v)	——————————	——————————————
(vi)	——————————	——————————————
(vii)	——————————	——————————————

आप अपने दोस्तों के पसंद के भोज्य पदार्थों के बारे में पता करके लिखिए–

	दोस्तों के नाम	**उनके पसन्दीदा भोज्य पदार्थ**
(i)	——————————	——————————————
(ii)	——————————	——————————————
(iii)	——————————	——————————————
(iv)	——————————	——————————————
(v)	——————————	——————————————
(vi)	——————————	——————————————
(vii)	——————————	——————————————

''दादाजी जब भी मैं बाजार जाती हूँ तो दही–बड़े खाना पसन्द करती हूँ'', इरा बोली।

इशू ने कहा– ''मुझे तो 'मोमो' अच्छा लगता है। दादाजी आपने कभी मोमो खाया है?''

दादाजी बोले– ''अरे हमारे जमाने में कहाँ ये सब चीजें मिलती थीं? अब तो न जाने क्या–क्या चीजें मिलने लगी हैं।''

आप भी पता करके लिखिए कि जब आपके दादा–दादी, माता–पिता बच्चे थे, उस समय खाने की कौन–कौन सी चीजें होती थीं? अब खाने–पीने की कौन–कौन सी चीजें मिलने लगी हैं, जो पहले नहीं मिलती थीं।

(i) दादा–दादी के बचपन के समय मिलनेवाली खाद्य सामग्री।

——————————————————————————————

——————————————————————————————

——————————————————————————————

(ii) माता–पिता के बचपन के समय मिलनेवाली खाद्य सामग्री।

——————————————————————————————

——————————————————————————————

(iii) ऐसी खाद्य सामग्री जो पहले नहीं मिलती थी, अब मिलने लगी है।

——————————————————————————————

——————————————————————————————

दादाजी ने कहा–''समय के साथ खान–पान के तौर–तरीकों में भी बहुत बदलाव आया है। देश–विदेश के भोज्य पदार्थ अब हरेक जगह मिलने लगे हैं। इसलिए बदलते समय के साथ–साथ लोगों के खान–पान की आदतों में भी बदलाव आने लगा है।''

इरा बोली–''आजकल अपने घर में भी समय–समय पर नूडल्स, चाउमीन, मैगी, पिज्जा तथा बर्गर आदि बनने लगे हैं।''

दादाजी बोले– ''भाई जो चाहो बनाओ, खाओ लेकिन यह भी सोचों क्या ऐसा भोजन खाकर हम अपने स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ तो नहीं कर रहे हैं?''

इरा सोच में पड़ गई– ''सही बात है दाल, चावल, रोटी सब्जी सलाद और फल खाना बहुत जरूरी है।''

आओ बनाए लिट्टी–चोखा

लिट्टी–चोखा का नाम सुनते ही मुँह में पानी आ जाता है। अपने यहाँ लिट्टी–चोखा कई तरह से बनाया जाता है।

सामग्री– आटा चार कप, चना सत्तु एक कप, आजवाइन, मंगरैला, नींबू, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, सरसो का तेल और नमक, हरी धनिया पत्ती, गोल मिर्च, अदरक, घी आदि।

सबसे पहले आटा लेकर उसे गूँधें। यह ध्यान रखें कि गूँधा आटा कड़ा हो। अलग से लिट्टी में भरने के लिए भरावन तैयार करें। भरावन के लिए सत्तु में अजवाइन, मंगरैला, नींबू, हरी मिर्च, लहसुन, प्याज, सरसों का तेल, नमक आदि स्वादानुसार मिलाएँ।

आटे की छोटी–छोटी लोई काटकर उसमें सत्तु का भरावन भरें। अब लिट्टी सेके जाने के लिए तैयार है। उपलों को सुलगाएँ। उपले जब पूरी तरह से जलने लगे तो उसे फैलाकर बराबर करें और उसके ऊपर भरी हुई लिट्टियों को सेकें। लिट्टियों को पलटते रहें। ऐसा न हो कि वे किसी तरफ जल जाए। जब लिट्टियाँ भली–भाँति सिक जायेंगी तो वो फटना शुरू कर देंगी। फटी हुई लिट्टियों को उपले से अलग कर लें और एक कपड़े में रखकर उसमें लगे राख के कण को झाड़ लें और घी लगा दें। अब लिट्टी खाने के लिए तैयार हो गई।

चोखा के लिए आलू, बैंगन एवं टमाटर को अलग से पकायें। पक जाने के बाद छिलकों को उतारकर उसे गूँधें तथा उसमें सरसों का तेल, लहसुन, काली मिर्च, अदरक, नमक आदि मिलायें। अब दोस्तों के साथ लिट्टी–चोखा मजे लेकर खाएँ।

सावधानी– लिट्टी–चोखा बनाने का काम बड़ों देख–रेख में करें।