पाठ 4

खाएं आम बारहों महीने

चर्चा करो

प्रश्न 1. अमन को क्यों लगा कि आलू खराब हो गए हैं?
उत्तर: आलू से खराब बदबू आ रही थी। इसलिये अमन को लगा कि आलू खराब हो गए हैं।

प्रश्न 2. क्या तुमने कभी ऐसा खाना देखा है जो खराब हो गया हो? तुम्हें कैसे पता चला कि वह खराब हो गया है?
उत्तर: मैंने कई बार घर में खाने को खराब होते हुए देखा है। जब खाने से खराब बदबू आने लगे तो हमें समझना चाहिए कि खाना खराब हो गया है।

प्रश्न 3. प्रीति ने नीतू को आलू खाने से मना किया। तुम्हें क्या लगता है कि यदि नीतू वह खा लेती तो क्या होता?
उत्तर: प्रीति ने नीतू को आलू खाने से मना किया क्योंकि आलू खराब हो गए थे। यदि नीतू वह खा लेती तो बीमार हो जाती।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 36)

लिखो
इ. रसोईघर में से खाने-पीने की कुछ चीजें चुनकर लिखो
अ. जो दो-तीन दिन में खराब हो सकती है-दूध, दही, हरी सब्जी
आ. जो हफ्ते भर में खराब नहीं होंगी-आलू, प्याज, केक
महीने भर में खराब नहीं होंगी-आटा, चीनी, तेल, घी।।

प्रश्न 1. अपने दोस्त की सूची देखो और उस पर चर्चा करो।।
उत्तर: मेरे दोस्त की और मेरी सूची एक ही समान है।

प्रश्न 2. क्या तुम्हारी सूची हर मौसम में यही रहेगी? क्या बदलेगा?
उत्तर: नहीं, हमारी सूची हर मौसम में बदलती रहती है। गर्मी में खाना जल्दी खराब होता है, जबकि सर्दियों में खाना जल्दी , खराब नहीं होता।

प्रश्न 3. तुम्हारे घर पर खाना खराब हो जाता है तो तुम उसका क्या करते हो?
उत्तर: खराब खाने को हम कूड़ेदान में फेंक देते हैं। बीजी ने लौटाई ब्रेड

प्रश्न 4. क्या तुम पैकेट की तस्वीर देखकर अनुमान लगा सकते हो कि बीजी ने पैकेट क्यों लौटा दिया होगा? उन्हें ब्रेड खराब क्यों लगी?
उत्तर: तस्वीर में पैकेट पर हरे-हरे धब्बे है जिसे देखकर बीजी ने पैकेट लौटा दी। पता करो खाने की किन्हीं दो-तीन चीजों के पैकेट देखो।

प्रश्न 5. पैकेट पर दी गई जानकारी से हमें क्या-क्या पता चलता है?
उत्तर: पैकेट पर दी गई जानकारी से उस समान के बनने की तिथि तथा उसके मूल्य का पता चलता है। पैकेट से यह भी पता चलता है कि उस सामान को कब तक इस्तेमाल कर सकते हैं। पैकेट पर सामान का वजन उसमे इस्तेमाल हुई सामग्री का भी पता चलता है।

प्रश्न 6. जब तुम बाजार से कोई सामान खरीदते हो तो पैकेट पर लिखी कौन-सी जानकारी देखते हो?
उत्तर: मैं बाजार से कोई सामान खरीदते समय उसकी बनने की तिथि, उसका वजन तथा उसका मूल्य देखता हूँ।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 37)

खाना कैसे होता है खराब
प्रयोग-पूरी कक्षा मिलकर यह प्रयोग करे। रोटी या ब्रेड के टुकड़े पर पानी की कुछ बूंदे डालकर एक डिब्बे में बंद कर दो। कुछ दिन तक ब्रेड को रोज देखो, जब तक तुम्हें कोई बदलाव न दिखे। दी गई तालिका को चार्ट पर बनाओ और चर्चा करने के बाद उसे रोज भरो।

दिन	ब्रेड में बदलाव			
	छूने से	गंध में	हैंड लेंस से देखने में	रंग में
1.	मुलायम	सामान्य	कोई परिवर्तन नहीं	कोई परिवर्तन नहीं

प्रश्न 1.पता करो, इस बदलाव का क्या कारण हो सकता है? ब्रेड पर फफूदी कहाँ से आई होगी?
उत्तर: ये बदलाव ब्रेड के सड़ने के कारण आई है। हवा में फफूदी के जीवाणु तैरते रहते हैं जो हवा के साथ ब्रेड पर आ जाते हैं।

प्रश्न 2. अलग-अलग खाना कई तरह से खराब हो सकता है। कुछ खाना जल्दी खराब होता है, तो कुछ देर में। खाना किन-किन कारणों से और किन स्थितियों में जल्दी खराब होता है, उसकी सूची बनाओ।
उत्तर: खाना गर्मियों और बरसात में अधिक खराब होता है। निम्नलिखित कारणों से खाना जल्दी खराब होता

है।

(अ) दूध को अच्छी तरह से नहीं उबालने पर।
(आ) खाना को ढक कर नहीं उबालने पर।
(इ) हरी सब्जियों को गर्म जगह पर रखने पर।
(ई) अचार को नमी से नहीं बचाने पर।

प्रश्न 3. दी गई तालिका में एक तरफ खाने की कुछ चीजों के नाम दिये हैं और दूसरी तरफ उन्हें एक-दो दिन तक खराब होने से बचाने के कुछ घरेलू उपाय। खाने की चीजों का उनके उपाय का लाइन बनाकर मिलान करो।
उत्तर:

खाने की चीन	घरेलू उपाय
पके हुए चावल	एक कटोरे में डालकर पानी के बर्तन में रखने पर।
हरा धनिया	गीले कपड़े में लपेट कर रखते हैं उबालते हैं।
प्याज, लहसुन	खुले में रखते हैं, नमी से बचाकर।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक पृष्ठ संख्या 40)

लिखो।

प्रश्न 1. आम के गूदे में गुड़ और चीनी मिलाकर धूप में क्यों सुखाया जाता है?
उत्तर: आम के गुदे में गुड़ और चीनी मिलाकर मामिडी तान्ड्रा बनाया जाता है।

प्रश्न 2. बाबा ने आम पापड़ बनाने के लिए सबसे पके हुए आम पहले क्यों छाँटे?
उत्तर: बाबा ने पापड़ बनाने के लिए सबसे पहले पके हुए आम इसलिये छाँटे क्योंकि पके हुए आम में रेशे कम होते हैं।

प्रश्न 3. भाइयों ने मामिडी तांड्रा कैसे बनाया? अलग-अलग चरण समझाओ?
उत्तर: भाइयों ने मामिडी तांड्रा बनाने के लिये सबसे पहले बाज़ार से चटाई, कैज्युरीना पेड़ के डंडे, नारियल से बनी रस्सी, गुड़ और चीनी खरीदी।
उसके बाद अम्मा ने आँगन में एक कोना ढूंढा जहाँ अच्छी धूप आती हो। वहाँ भाइयों ने डंडों से एक मचान बनाया। उन्होंने इस मचान पर रस्सी की सहायता से चटाई बाँधी।।
पके हुए आम से गूदा निकाला, फिर गूदे को छाना। उसमें गुड़ और चीनी मिलाकर इस गूदे की एक पतली

परत चटाई पर फैला दी।
तीन-चार दिनों तक यही प्रक्रिया दुहराई गई। एक सप्ताह में मामिडी तांड्रा तैयार हो गई।

प्रश्न 4. तुम्हारे घर में कच्चे व पके हुए आम से क्या-क्या बनाते हैं?
उत्तर: मेरे घर में कच्चे आम से अचार, पन्ना, चटनी तथा पके आम से आम का शरबत, मामिडी तांड्रा आदि बनते हैं।

प्रश्न 5. तुम्हें कितनी तरह के अचार के बारे में पता है? सूची बनाओ।
उत्तर: हमें, आलू, आँवला, आम, नींबू, कटहल, मिर्ची तथा जिमीकंद के अचार के बारे में पता है।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 41)

पता करो और चर्चा करो।

प्रश्न 1. क्या तुम्हारे घर पर कोई अचार बनाता है? कौन-सा अचार, कौन बनाता है? उन्होंने यह तरीका किससे सीखा?
उत्तर: मेरे घर में मेरी दादी अचार बनाती हैं। वे आम, आँवला, नींबू तथा कटहल का अचार बनाती हैं। उन्होंने यह तरीका अपनी माँ से सीखा है।

प्रश्न 2. तुम्हारे घर में बनने वाले किसी एक अचार बनाने में किन चीजों का इस्तेमाल होता है? अचार बनाने का क्या-क्या तरीका है?
उत्तर: मेरे घर में आम के अचार बनाने में धनिया, मेथी, सौंफ, अजवाइन, मिर्ची, हल्दी, नमक तथा तेल का इस्तेमाल होता है। सबसे पहले आम को काटकर धोया जाता है। फिर इसमें हल्दी और नमक डालकर धूप में सुखाया जाता है। फिर उसमें मसाला मिलाकर और तेल डालकर धूप में सुखाया जाता है।

प्रश्न 3. पापड़, चटनी, बड़ियाँ आदि तुम्हारे यहाँ कैसे बनाते हैं?
उत्तर: मेरे घर में तरह-तरह के पापड़, चटनी, बड़ियाँ आदि बनाई जाती हैं। पापड़-उड़द के दाल को पीस कर, मसाले मिलाकर, बेलकर तथा धूप में सुखाकर बनाया जाता है। धनिया की चटनी सिल पर पीसकर बनाई जाती है। बड़ियाँ–यह उड़द के दाल को पीस कर और उसमें मसाले मिलाकर बनाई जाती हैं।

प्रश्न 4. पुणे से कोलकाता तक रेलगाड़ी से जाने में दो दिन लगते हैं। अगर तुम्हें उस सफर में जाना हो तो तुम खाने में क्या ले जाना पसंद करोगे? उसको पैक कैसे करोगे? सब मिलकर ब्लैकबोर्ड पर एक सूची बनाओ। सबसे पहले क्या खाओगे?
उत्तर: मैं, दो दिनों के सफर के दौरान बिस्किट, केक, फल, मेवा तथा पूरी सब्जी ले जाना पसंद करूंगा। पूरी सब्जी संबसे पहले खाऊँगा क्योंकि पूरी सब्जी सबसे पहले खराब होती है। फिर फल, बिस्किट तथा केक खाऊँगा। हम क्या समझे

प्रश्न 5. शीशियों में अचार रखने से पहले शीशियों को धूप में सुखाया जाता हैं। क्यों? अगर किसी शीशी में थोड़ा पानी रह जाए तो क्या होगा?
उत्तर: अचार रखने से पहले शीशी को धूप में सुखाया जाता है ताकि शीशियों में से नमी निकल जाये। अगर शीशी में थोड़ी भी नमी रह जाएगी तो अचार सड़ जायेगा।

प्रश्न 6. आम को पूरे साल चलाने के लिए उसका अचार, आमपापड़, चटनी, टॉफी, रस आदि, कई चीजें बनती हैं। कुछ और खाने की चीजों के नाम लिखो जिन्हें लंबे समय तक चलाने के लिए उनसे अलग-अलग तरह की चीजें बनाते हैं।
उत्तर:
आँवले का मुरब्बा बनाया जाता है।
नारियल की गरी बनाई जाती है।
कटहल, मिर्च, लहसुन आदि के भी अचार बनते हैं।