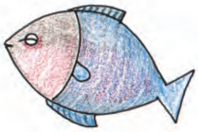
# 3. ذائقے سے ہاضمے تک

## مختلف ذائقے

جُھمپا باورچی خانہ میں آئی اور اپنی امّی سے لپٹ کر بولی امی، ’’میں کڑوا کریلا نہیں کھاؤں گی۔‘‘ اس نے کہا ’’مجھے گڑ اور روٹی چاہیے۔‘‘ ماں نے مسکراتے ہوئے کہا ’’تم نے ناشتہ میں روٹی اور شکر کھائی تھی‘‘۔ جھولن نے جُھمپا کو چڑاتے ہوئے کہا: ’’کیا ایک ہی طرح کے ذائقے سے تم اُکتا نہیں جاتیں؟‘‘ جُھمپا نے فوراً جواب دیا ’’کیا تم املی چاٹتے چاٹتے بور ہوتی ہو؟ املی کا نام سنتے ہی تمہارے منھ میں پانی ضرور آ گیا ہوگا۔‘‘ ’’یقیناً مجھے کھٹی املی پسند ہے۔ لیکن میں میٹھی اور نمکین چیزیں بھی کھاتی ہوں اور میں کریلا بھی کھاتی ہوں۔‘‘ جھولن نے اپنی ماں کی جانب دیکھتے ہوئے کہا اور دونوں زور سے ہنس پڑیں۔

جھولن نے جُھمپا سے کہا ’’آؤ ایک کھیل کھیلتے ہیں۔ تم اپنی آنکھیں بند کرو اور اپنا منھ کھولو۔ میں تمہارے منھ میں کھانے کی کوئی چیز رکھتی ہوں۔ تم بتانا کہ یہ کیا ہے۔‘‘ جھولن نے لیموں کی چند بوندیں ایک چمچے میں لے کر جُھمپا کے منھ میں رکھیں۔ ’’کھٹا لیموں‘‘۔ جُھمپا نے فوراً جواب دیا۔

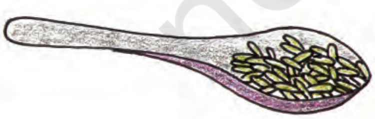
© NCERT not to be republished

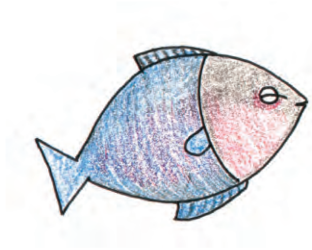


جھولن نے اب گڑ کا ٹکڑا لیا۔ اس کی امّی نے کہا کہ ''اسے پیس لو، ورنہ وہ سمجھ جائے گی کہ یہ کیا ہے۔'' جھولن نے گڑ کو پیسا لیکن جُھمپا نے آسانی سے جان لیا کہ یہ گڑ ہے۔ انھوں نے یہ کھیل مختلف کھانے کی چیزوں کے ساتھ کھیلا۔ تلی ہوئی مچھلی کو تو جُھمپا نے بنا چکھے ہی بتا دیا۔ جھولن نے کہا: ''اب اپنی ناک بند کرو اور بتاؤ کہ یہ کیا ہے؟'' جُھمپا چکرائی ''یہ تھوڑا کھٹا ہے، ذرا نمکین سا، ذرا کڑوا سا، مجھے ایک چمچہ اور دو'' جھولن جُھمپا کی آنکھیں کھولتے ہوئے اسے ایک چمچہ کریلے کی سبزی دی اور کہا ''یہ لو اور اسے کھاؤ۔ جُھمپا ہنس پڑی ''ہاں مجھے اور چاہیے۔''

## بحث کیجیے اور لکھیے

- جھولن کے منھ میں املی کا نام سن کر پانی آ گیا، آپ کے منھ میں پانی کب آتا ہے؟ ایسی پانچ چیزوں کی فہرست بنائیے جو آپ کھانا پسند کریں گے اور ان کے ذائقے بیان کیجیے۔
- کیا آپ کو ایک ہی طرح کا ذائقہ پسند ہے یا الگ الگ؟ کیوں؟
- جھولن نے لیمو کی چند بوندیں جُھمپا کے منھ میں ڈالیں، آپ سوچ سکتے ہیں کہ کیا ہم چند بوندوں سے ذائقہ جان سکتے ہیں؟
- اگر کوئی آپ کی زبان پر سونف کے کچھ دانے رکھ دے اور آپ کی آنکھیں بند ہوں تب کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ یہ کیا ہے؟ کیسے؟





- تلی ہوئی مچھلی کو جھُمپا نے کیسے پہچانا؟ کیا آپ کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جن کو بنا دیکھے یا چکھے خوشبو سے پہچانا جا سکتا ہے۔ وہ کون سی چیزیں ہیں؟
- کیا آپ سے کبھی کسی نے کہا کہ دوا لینے سے پہلے اپنی ناک بند کر لو۔ سوچیے، انھوں نے ایسا کرنے کو کیوں کہا؟

## اپنی آنکھیں بند کر کے ذائقہ بتائیے

کچھ کھانے کی چیزیں جمع کیجیے جن کا ذائقہ الگ الگ ہو۔ جھُمپا اور جھولن کی طرح اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل کھیلیے۔ اپنے دوست سے کہیے کہ وہ کھانے کو چکھیں اور ان بتائیں۔

- اس کا ذائقہ کیسا تھا؟ یہ کھانے کی کون سی چیز تھی؟
- زبان کے کس حصے میں آپ کو زیادہ ذائقہ معلوم ہوا۔ آگے، پیچھے، یا زبان کے بائیں جانب یا پھر دائیں جانب؟
- زبان کے کس حصّے میں کیسا ذائقہ محسوس ہوا؟ دی ہوئی تصویر پر وہ حصّہ دکھایئے؟
- ایک ہی وقت میں اپنے منھ میں کھانے کی کئی چیزیں الگ الگ حصّے میں رکھیے، تالو، زبان کے نیچے، ہونٹ پر۔ کیا آپ کو وہاں کوئی ذائقہ محسوس ہوا؟

زبان کے مختلف حصوں کو شکل میں دکھائیں

**اساتذہ کے لیے نوٹ :** مختلف قسم کے ذائقوں کو بیان کرنے کے لیے بچے اپنے ذخیرۂ الفاظ کو وسعت دیں۔ اس کے لیے اساتذہ الفاظ کی کھوج اور تخلیق میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ کن مختلف قسم کے کھانوں کے میل سے ہمارے کھانوں میں تنوع پیدا ہوتا ہے۔ اس پر بچوں کے ساتھ گفتگو کریں۔ ان کی تفہیم کو فروغ دینے کے لئے کلاس میں مختلف ذائقوں (کھٹا، میٹھا، مصالہ دار وغیرہ) پر بھی بحث کی جا سکتی ہے۔

© NCERT not to be republished

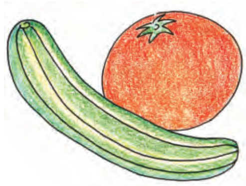
ایک صاف کپڑے سے اپنی زبان کے اگلے حصّے کو صاف کیجیے تا کہ وہ سوکھ جائے۔ وہاں کچھ چینی یا گڑ رکھیے۔ کیا کوئی ذائقہ محسوس ہوا؟ ایسا کیوں ہوا ہوگا؟

- ایک شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی زبان کو غور سے دیکھیے۔ اس کی سطح کیسی نظر آتی ہے۔ کیا آپ کو سطح پر چھوٹے چھوٹے دانے جیسے نظر آ رہے ہیں؟

## بتائیے

- اگر کوئی آپ سے آملہ یا کھیرے کا ذائقہ بیان کرنے کو کہے تو آپ کو بتانے میں پریشانی ہو سکتی ہے۔

- آپ ان کا ذائقہ کیسے بیان کریں گے۔ آپ ٹماٹر، پیاز، سونف، لہسن وغیرہ کا کیا ذائقہ بتائیں گے؟ ذائقہ بتانے کے لیے کچھ الفاظ تلاش کیجیے اور خود سے سوچ کر الفاظ بنائیے۔



- جب جھمپا نے کوئی چیز کھائی تب اس نے کہا ''سی سی سی......'' سوچیے، اس نے کیا کھایا ہوگا؟
- آپ بھی اسی طرح کچھ کھانوں کے ذائقے کے لیے آوازیں نکالیے۔
- اپنے دوست سے کہیے کہ وہ آپ کے تاثرات اور آوازوں سے اندازہ لگائے کہ آپ نے کیا کھایا ہے؟

## چبائیے، اچھی طرح چبائیے: دونوں میں فرق بتائیے؟

کلاس میں سب کے ساتھ مل کر کوشش کیجیے:

- آپ میں سے ہر کوئی روٹی کا ایک ٹکڑا یا پکے ہوئے چاول لے۔

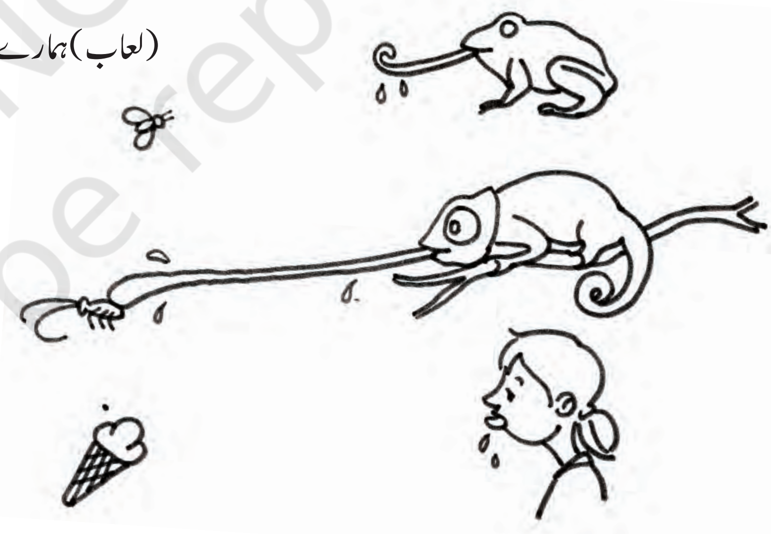
اساتذہ کے لیے نوٹ : ممکن ہے بچوں کو مدد کی ضرورت پڑے کیوں کہ بچوں کے لیے یہ بتانا مشکل ہوگا کہ زبان کا کون سا حصہ کس ذائقے کو بتاتا ہے۔

© NCERT not to be republished

- پہلے روٹی کا ٹکڑا یا کچھ چاول منھ میں ڈالیے اور تین چار مرتبہ چبا کر نگل جائیے۔
- کیا چبانے سے ذائقے میں تبدیلی آئی؟
- اب روٹی کا ایک اور ٹکڑا یا چاول منھ میں رکھیے اور اس کو تیس پینتیس مرتبہ چبائیے
- کیا دیر تک چبانے سے ذائقے میں تبدیلی آئی؟

## بحث کیجیے

- کیا گھر میں آپ سے کسی نے آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھانے کو کہا تھا تا کہ کھانا آسانی سے ہضم ہو جائے۔ سوچیے، انھوں نے ایسا کیوں کہا ہوگا؟
- جب آپ کوئی سخت چیز کھاتے ہیں جیسے کچا امرود، تو اس کو منھ میں رکھنے اور چبا کر نگلنے تک کون کون سی تبدیلی آتی ہے؟ سوچیے رال (لعاب) ہمارے منھ میں کیا کام کرتی ہے؟



**اساتذہ کے لیے نوٹ :** یہاں ہمارا مقصد یہ نہیں ہے کہ کھانے کے راستے کی تصویر بنا کر ہم نظام ہضم کے بارے میں بچوں سے بات کریں۔ کوشش یہ کیجیے کہ بچے اپنے خیالات کا اظہار کر سکیں اور حسب ضرورت تصویر بھی بنا سکیں۔ بچوں میں تخیل کی قوت کو فروغ دیجیے۔ ایک دوسرے کی بنائی ہوئی تصویریں دیکھ کر بھی ان میں شوق پیدا ہوتا ہے۔



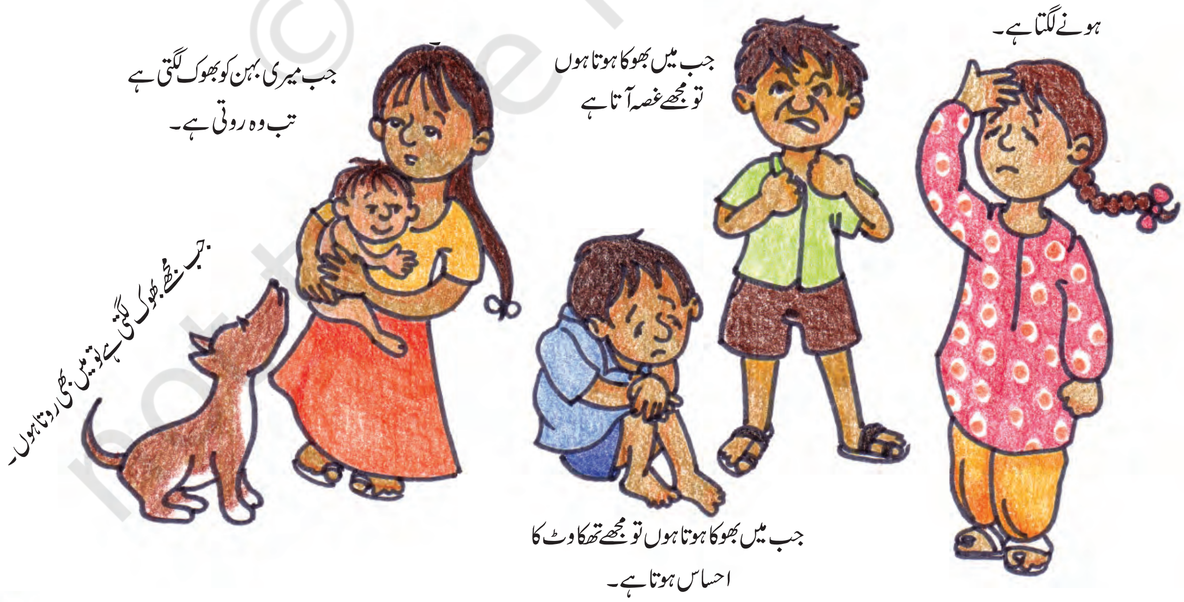
© NCERT not to be republished

## دل کی بات

آپ کے خیال میں آپ کے جسم میں کھانا کہاں کہاں جاتا ہے؟ دی گئی تصویر میں کھانے کا راستہ دکھائیے ۔ اپنے ساتھی کی بنائی ہوئی تصویر کو بھی دیکھیے ۔ کیا آپ کی اور آپ کے ساتھی کی بنائی ہوئی تصویر ایک جیسی ہے یا الگ ہے؟

## بحث کیجیے

- کیا آپ نے کسی کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ ''میرے پیٹ میں چوہے کود رہے ہیں'' کیا آپ کہہ سکتے ہیں کہ بھوک لگنے پر سچ مچ پیٹ میں چوہے کودتے ہیں!''
- آپ کو کیسے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو بھوک لگی ہے؟
- سوچیے کیا ہوگا اگر آپ کو دو دن تک کھانے کو کچھ نہ ملے؟
- کیا آپ دو دن تک پانی پیے بغیر رہ سکتے ہیں؟ آپ کے خیال میں وہ پانی کہاں جاتا ہے جو ہم پیتے ہیں؟




© NCERT not to be republished

## نیتو کو گلوکوز چڑھایا گیا

نیتو بہت بیمار تھی وہ سارا دن الٹی کرتی رہی اور اُس کو دست بھی آنے لگے۔ وہ جو بھی کھاتی یا پیتی تھی الٹی ہو جاتی تھی۔ اس کے والد نے اس کو چینی اور نمک کا گھول دیا۔ شام ہوتے ہوتے نیتو بہت کمزوری محسوس کرنے لگی۔ جب وہ ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے اٹھی تب اُس کو چکّر آ گیا۔ اس کے ابّو اُسے گود میں اٹھا کر ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ڈاکٹر نے کہا کہ نیتو کو اسپتال میں داخل کرنا پڑے گا۔ اسے کو گلوکوز چڑھانے کی ضرورت ہے۔ یہ سُن کر نیتو پریشان ہوگئی۔ اسے معلوم تھا کہ اسکول میں کھیل کے دوران ٹیچر کبھی کبھی گلوکوز پینے کے لیے دیتی ہیں۔ لیکن گلوکوز کو چڑھانا کیا ہوتا ہے؟ ڈاکٹر نے بتایا تمھارا پیٹ ٹھیک نہیں ہے۔ تمھارا جسم کھانا اور پانی برداشت نہیں کر پا رہا ہے اور جسم میں بہت کمزوری آ گئی ہے۔ گلوکوز کی یہ بوتل تم کو فوراً طاقت دے گی اور تم کو کچھ کھانے اور پینے کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔

### بتائیے اور بحث کیجیے

کیا آپ کو یاد ہے کہ آپ نے چوتھی جماعت میں چینی اور نمک کا گھول بنایا تھا؟ نیتو کے ابّو نے بھی یہ بنایا تھا اور اُس کو پینے کو دیا تھا۔ آپ کے خیال میں یہ اُس وقت کیوں دیا جاتا ہے جب کسی کو الٹی ہو رہی ہو اور دست آ رہے ہوں؟

- کیا آپ نے گلوکوز کا نام سنا ہے یا اس کو کہیں لکھا ہوا دیکھا ہے؟ کہاں؟

**اساتذہ کے لیے نوٹ :** بچوں کے ساتھ مباحثہ کیجیے کہ گلوکوز کس طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بچوں کے لیے نہایت مشکل ہے کہ گلوز کس طرح طاقت فراہم کرتا ہے۔ آپ بچوں سے بات کرنے کے لیے کسی ڈاکٹر کو مدعو کر سکتے ہیں۔ اس سطح پر بچوں سے یہ توقع نہیں رکھی جاسکتی کہ وہ تمام تفصیلات سمجھ پائیں گے۔



© NCERT not to be republished

- کیا آپ نے کبھی گلوکوز چکھا ہے؟ اس کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟ اپنے دوستوں کو بتائیے۔
- کیا آپ کو یا آپ کے خاندان میں کبھی کسی کو گلوکوز چڑھایا گیا ہے؟ کب اور کیوں؟ اپنی کلاس کو اس کے بارے میں بتائیے۔
- نیتو کی ٹیچر نے لڑکیوں سے کہا کہ وہ ہاکی کھیلتے وقت درمیان میں گلوکوز پیا کریں۔ سوچیے، انھوں نے ایسا کیوں کہا؟
- نیتو کی تصویر دیکھیے اور بتائیے کہ گلوکوز کس طرح چڑھایا جا رہا ہے؟

## کہانی کھڑکی والے پیٹ کی

سنو کہانی ایک انوکھے پیٹ کی
پیٹ میں تھا چھید، کہانی چھید کی

مارٹن نام کا ایک فوجی
بھول سے پیٹ میں لگی گولی
ہوا علاج پر رہ گیا چھید
ڈاکٹر کے لیے بنا وہ کھیل
باتیں جان لیں اس نے بھید کی
سنو کہانی ایک انوکھے پیٹ کی

جب چاہیں تب اس میں جھانک لیں
اندر کا سارا حال بھانپ لیں
کیا کھایا، کیا چبایا
کیا ہضم نہیں، کیا ہضم ہوا
کر سکتے تھے یہ مینج بھی
سنو کہانی ایک انوکھے پیٹ کی

چیزیں جو کرتی تھیں گڑ بڑ
انھیں ڈال کر ہاتھ جھٹ پٹ
باہر نکال سکتے تھے
بدلے میں نیا کھانا ڈال سکتے تھے
ہاں! دال بھات اور سیو بھی
سنو کہانی ایک انوکھے پیٹ کی

کھڑکی جیسے چھید والے پیٹ کی
اِس کے، اُس کے، سب کے پیٹ کی
کہانی یہ ہم نے نہیں گڑھی
برسوں پہلے سچی تھی یہ گھٹی
پڑھو کہانی ایک انوکھے پیٹ کی
پیٹ میں تھا چھید، کہانی چھید کی

—راجیش اتساہی
چکمک، اگست 1985

© NCERT not to be republished

# کھڑکی والے پیٹ کی کہانی

اس نظم میں آپ نے ایک سپاہی مارٹن کے بارے میں پڑھا۔ 1822 میں وہ 18 سال کا تھا اور بہت تندرست تھا۔ جب وہ گولی لگنے سے زخمی ہوا تو اسے ڈاکٹر بیومونٹ کے پاس علاج کے لیے لایا گیا۔ ڈاکٹر نے زخم کو صاف کر کے اس پر پٹی باندھ دی۔ ڈیڑھ سال کے بعد ڈاکٹر نے دیکھا کہ مارٹن کا زخم تو بھر گیا لیکن ایک چیز باقی رہ گئی۔ اس کے پیٹ میں گہرا سوراخ تھا جو باریک کھال سے بند ہو گیا تھا۔ فٹ بال کے واشر کی طرح کھال کو دبا کر مارٹن کے پیٹ میں جھانکا جا سکتا تھا! صرف اتنا ہی نہیں بلکہ ایک نلی کے ذریعے اس کے پیٹ سے کھانا بھی نکالا جا سکتا تھا۔ ڈاکٹر بیومونٹ نے محسوس کیا کہ اس کو خزانہ مل گیا۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اس نے مارٹن کے پیٹ پر تجربہ کرنے میں کتنا وقت لگایا ہوگا؟ نو سال! اس عرصے میں مارٹن بڑا ہو گیا اور اس کی شادی ہو گئی۔

اس وقت سائنسداں نہیں جانتے تھے کہ کھانا کس طرح ہضم ہوتا ہے؟ پیٹ کے اندر ہاضم رس کس طرح کام کرتے ہیں؟ وہ کھانے کو کس طرح گیلا اور ملائم بناتے ہیں؟ یہ کس طرح ہضم ہونے میں مدد کرتے ہیں؟

ڈاکٹر بیومونٹ نے سوچا کہ مارٹن کے پیٹ سے کچھ رس لیا جائے وہ یہ دیکھنا چاہتا تھا کہ گلاس میں رکھے کھانے میں جوس ڈالنے سے کیا ہوگا۔ کیا کھانا رس میں پڑے پڑے خود بخود ہضم ہو جائے گا؟ اس کے لیے اس نے ایک تجربہ کیا اور ایک نلی کی مدد سے مارٹن کے پیٹ سے جوس لیا۔ صبح 8 بج کر 30 منٹ پر اس نے تلی ہوئی مچھلی کے بیس باریک ٹکڑے دس میلی لیٹر جوس میں رکھے۔ اُس نے گلاس کو اتنے ہی درجۂ حرارت (Temperature) پر رکھا جو ہمارے پیٹ کا ہوتا ہے۔ تقریباً 30°C۔ جب اس نے دوپہر 2 بجے معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ مچھلی کے ٹکڑے گل گئے ہیں۔

ڈاکٹر بیومونٹ نے یہ تجربہ مختلف کھانوں پر کیا۔ اس نے مارٹن کو بھی ویسا ہی کھانا کھانے کو دیا اور موازنہ (Compare) کیا کہ گلاس میں اور مارٹن کے پیٹ میں کھانا ہضم ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے۔ الگ الگ غذاؤں کے ہضم ہونے میں کتنا وقت لگا۔ اس کا ایک جدول ڈاکٹر نے تیار کیا۔

not to be republished © NCERT

اس جدول کا ایک حصّہ یہاں دیا جا رہا ہے:

| نمبر | کھانے کی چیزیں | پیٹ میں ہاضمہ میں کتنا وقت لگا | گلاس میں ہاضمہ میں کتنا وقت لگا |
|---|---|---|---|
| 1 | کچا دودھ | 2 گھنٹہ 15 منٹ | 4 گھنٹہ 45 منٹ |
| 2 | اُبلا دودھ | 2 گھنٹہ | 4 گھنٹہ 15 منٹ |
| 3 | پوری طرح ابلا ہوا انڈا | 3 گھنٹہ 30 منٹ | 8 گھنٹہ |
| 4 | آدھا اُبلا انڈا | 3 گھنٹہ | 6 گھنٹہ 30 منٹ |
| 5 | کچا پھینٹا ہوا انڈا | 2 گھنٹہ | 4 گھنٹہ 15 منٹ |
| 6 | کچا انڈا | 1 گھنٹہ 30 منٹ | 4 گھنٹہ |

دیکھا! ہمارا پیٹ کیا کام کرتا ہے؟

ڈاکٹر بیومونٹ نے بہت سے تجربے کیے اور ہاضمے کے بارے میں بہت سی معلومات جمع کیں۔ اس نے دریافت کیا کہ پیٹ میں کھانا باہر کے مقابلہ آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔ جدول کے مطالعے سے کیا آپ نے اس بات کو محسوس کیا؟

ہمارا پیٹ کھانے کو گھماتا اور ہلاتا ہے تاکہ وہ آسانی سے ہضم ہو سکے۔ ڈاکٹر نے دیکھا کہ کھانا اس وقت اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوا جب مارٹن غمگین تھا۔ اس نے پایا کہ پیٹ کا ہاضم رس تیزاب (ایسڈ) کی طرح ہے۔ کیا تم نے کبھی کسی کو تیزابیت (ایسیڈٹی) کے بارے میں گفتگو کرتے سنا ہے؟ خاص طور سے جب وہ شخص ٹھیک سے کھانا نہیں کھا رہا ہو اور کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہو رہا ہو۔

ڈاکٹر بیومونٹ کے تجربات دنیا میں مشہور ہوئے۔ اس کے بعد بہت سے سائنس دانوں نے اسی طرح کے بہت سے تجربے کیے۔ کیا پیٹ پر گولی مار کر؟ نہیں۔ انھوں نے لوگوں کے پیٹ میں گولی نہیں ماری اور نہ ہی انھوں نے اس بات کا انتظار کیا کہ مریض کے پیٹ میں سوراخ ہو۔ انھوں نے ہمارے جسم کے اندر دیکھنے کے لیے سائنسی طریقے اختیار کیے اور مشینوں کی مدد لی۔

کیا آپ کو مارٹن کی کہانی پسند آئی؟ کیا ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ ہمارے اپنے پیٹ کی ہی کہانی ہے۔

انیتا رام پال

چکمک، اگست 1985

## سوچیے اور بحث کیجیے

تصور کیجیے اگر ڈاکٹر بیومونٹ کی جگہ آپ ہوتے تو آپ ہمارے پیٹ کا راز جاننے کے لیے کون کون سے تجربات کرتے؟ اپنے تجربوں کے بارے میں لکھیے۔

اساتذہ کے لیے نوٹ: اس حقیقی کہانی سے بچوں کو سائنسدانوں کے کام کرنے کے طریقے اور ان کے صبر و تحمل کے بارے میں معلومات ملیں گی۔ بچوں سے یہ توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ پوری طرح سے نظامِ ہضم کو سمجھ پائیں گے۔ یہ باتیں وہ بڑے ہو کر سمجھ سکیں گے کہ پیٹ کیا ہوتا ہے؟ آنتیں کیا کام کرتی ہیں؟ وغیرہ۔

© NCERT not to be republished

# اچھا کھانا، اچھی صحت

ڈاکٹر اپرنا کے پاس دو بچے — رشمی اور کیلاش — علاج کے لیے آئے۔ ڈاکٹر اپرنا ان کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ان سے گفتگو کرتی ہے۔ پڑھیے، ڈاکٹر نے ان کے بارے میں کیا معلوم کیا۔

**رشمی**، 5 سال

وہ صرف 3 سال کی نظر آتی ہے۔ اس کے ہاتھ اور پاؤں بہت کمزور ہیں اور پیٹ (غبارے کی طرح) پھولا ہوا ہے۔ وہ اکثر بیمار رہتی ہے۔ وہ ہمیشہ تھکاوٹ محسوس کرتی ہے اور روزانہ اسکول نہیں جا سکتی ہے۔ اس کو کھیلنے کی بھی طاقت نہیں۔

**کھانا:** وہ پورے ایک دن میں ایک روٹی یا تھوڑے چاول کھا لے تو سمجھتی ہے کہ اسے بہت مل گیا۔

**کیلاش**، 7 سال

وہ اپنی عمر سے بڑا نظر آتا ہے۔ اس کا جسم موٹا اور گٹھیلا ہے۔ اس کے پاؤں میں درد ہوتا ہے۔ وہ پھرتیلا نہیں ہے۔ وہ بس سے اسکول جاتا ہے اور کئی گھنٹے ٹی وی دیکھنے میں گزارتا ہے۔

**کھانا:** وہ گھر میں بنے کھانے جیسے دال، چاول، سبزی، روٹی نہیں کھاتا۔ اس کو صرف بازار کے چپس، برگر، اور کولڈ ڈرنک وغیرہ پسند ہیں۔

ڈاکٹر اپرنا نے دونوں بچوں کی اونچائی اور وزن کی پیمائش کی اور ان سے کہا کہ تم دونوں کی پریشانیوں کا صرف ایک ہی علاج ہے — صحیح خوراک!

© NCERT not to be republished

## بحث کیجیے

- رشمی پورے دن میں صرف ایک ہی روٹی کیوں کھاتی تھی؟
- کیا کیلاش کو کھیل کود میں دلچسپی ہوگی؟
- صحیح خوراک سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
- آپ کے خیال میں رشمی اور کیلاش کا کھانا کیوں ٹھیک نہیں ہے؟

## معلوم کیجیے

- اپنے دادا اور دادی یا بزرگوں سے گفتگو کیجیے اور معلوم کیجیے کہ وہ جس وقت آپ کی عمر کے تھے تب وہ کیا کھاتے تھے اور کیا کام کرتے تھے؟
- اب اپنے متعلق سوچیے کیا آپ کے روزانہ کے کام اور روزانہ کی خوراک ان کی طرح ہیں یا ان سے الگ ہیں؟

## صحیح خوراک – ہر بچے کا حق؟

آپ نے دو بچوں کے بارے میں پڑھا۔ ایک کیلاش، جس کو گھر کا بنا کھانا پسند نہیں اور دوسری رشمی، جو ایک وقت کا کھانا بھی ٹھیک طرح سے نہیں کھاتی۔ ہمارے ملک کے تقریباً آدھے بچے رشمی کی طرح ہیں۔ وہ اتنا کھانا بھی نہیں کھاتے جتنا کہ ان کو زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے۔ ایسے بچے کمزور ہوتے ہیں، اکثر بیمار رہتے ہیں اور ان کی صحت خراب ہوتی ہے۔ لیکن یہ ہر بچے کا حق ہے کہ اسے صحیح خوراک ملے۔

© NCERT not to be republished

اڑیشا کے ضلع کالا ہانڈی کی یہ کہانی پڑھیے اور کلاس روم میں اس پر بات چیت کیجیے۔

گومتی 30 سال کی ہے۔ وہ ایک امیر کسان کے کھیت میں کام کرتی ہے ۔ سخت محنت کے باوجود اُسے معمولی سی مزدوری ملتی ہے۔ اتنی کم کہ وہ اپنے خاندان کے لیے صرف چاول ہی خرید پاتی ہے۔ کئی کئی مہینے اسے کام نہیں ملتا اور وہ جنگل سے لاکر پتے اور جڑ کھانے پر مجبور ہوتی ہے۔ گومتی کے بچے بہت کمزور ہیں کیوں کہ وہ بھوکے رہتے ہیں اور ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔ کچھ سال قبل بھوک کی وجہ سے اس کے شوہر کی موت واقع ہوگئی تھی۔

کالا ہانڈی ضلع میں بہت چاول پیدا ہوتا ہے۔ یہاں سے دوسری ریاستوں کو چاول بھیجا جاتا ہے۔ کئی بار گوداموں میں پڑے پڑے چاول برباد ہوجاتا ہے۔ اسی کالا ہانڈی میں گومتی جیسے بے حد غریب لوگ بھی رہتے ہیں۔ ایسی جگہ پھر بھی لوگ بھوک سے کیوں مرتے ہیں؟

## سوچیے اور بحث کیجیے

- کیا آپ ایسے کسی بچے کو جانتے ہیں جو ایک وقت کا کھانا ٹھیک طرح سے نہیں کھا سکتا ہو؟

  اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

- کیا آپ نے کوئی ایسا گودام دیکھا ہے جہاں بہت سا اناج جمع کیا گیا ہو؟ کہاں؟

## ہم نے کیا سیکھا

- آپ اس وقت کھانے کا ذائقہ ٹھیک سے نہیں جان پاتے جب آپ کو زُکام ہو۔ کیوں؟
- اگر ہم کہیں کہ 'ہاضمہ منھ سے شروع ہوتا ہے' تو آپ اس کو کیسے بیان کریں گے؟ لکھیے۔

© NCERT not to be republished