

## एक दिन का मेरा भोजन



स्कूल से छुट्टी के बाद घर की तरफ दौड़ तो तुम भी लगाते होगे। है न? क्या करें तब भूख भी तो लगी होती है।

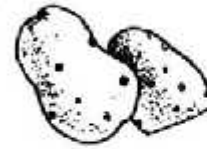
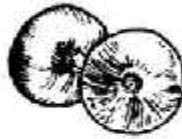
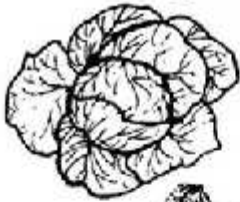
भूख हमें रोज़ लगती है और रोज़ हम खाना भी खाते हैं। किसी दिन किसी वजह से हमें खाना देर से मिले तो? भूख से हम चिड़चिड़ाते हैं और खूब गुस्सा भी आता है। ऐसे में काम करने में मन कहाँ लगता है। जैसे हममें ताकत ही नहीं होती। और तो और, भूखे पेट नींद तक नहीं आती।

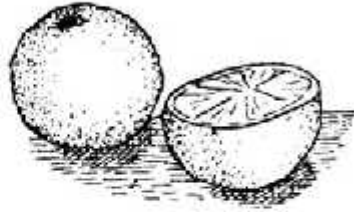
भोजन हमारे लिए ज़रूरी है। इसी से हमारा शरीर चलता है। क्या तुमने कभी इस बारे में सोचा है कि आखिर हमारे इस भोजन में क्या-क्या होता है? चलो इसके बारे कुछ जानने की कोशिश करें।

रोज़ के हमारे भोजन में कोई न कोई अनाज ज़रूर होता है। जैसे शिराज़ के घर गेहूँ की रोटी बनती है। मीना के घर ज्वार की। कल्लु के घर मक्के की रोटी और सुमद्रा के घर, कोदों। गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का, चावल, कोदों.... यानी हमारे खाने में कोई न कोई अनाज ज़रूर होता है। रोटी या चावल को तुम किसके साथ खाते हो? दाल या सब्जी? कभी-कभी चटनी भी साथ में खाते ही होगे!

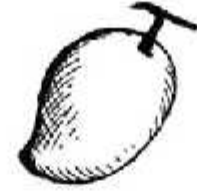
जानते हो अनाजों में एक खास चीज़ होती है जिससे हमें काम करने की ताकत मिलती है। चावल में तो यह और भी ज़्यादा होता है। अनाज के इस तत्व को कार्बोहाइड्रेट कहते हैं। कुछ सब्जियों जैसे आलू में यह तत्व अधिक होता है।

तुम जो दाल खाते हो उसमें ऐसी चीज़ें होती हैं जिनसे हमारे शरीर के विकास और टूट-फूट को ठीक करने वाला तत्व मिलता है। इस तत्व को प्रोटीन कहते हैं। रोटी के साथ तुमने जो हरी सब्जी खाई थी, जानते हो उससे कौन-कौन सी चीज़ें मिलती हैं?





हरी सब्जी से हमें कई तरह के खनिज और विटामिन मिलते हैं। जैसे लोहा साथ ही विटामिन सी और विटामिन ए भी। नींबू, आंवला, संतरा में भी विटामिन सी होता है। खनिज और विटामिन से हमारा बीमारियों से बचाव होता रहता है। दूसरा इनसे खून बनता है। इसका एक तीसरा फायदा भी है कि इनसे आँखें स्वस्थ रहती हैं। विटामिन हमारे दाँतों और मसूड़ों को मजबूत रखती हैं। इसकी कमी से दाँतों और मसूड़ों से खून निकलने लगता है।



सब्जी पकाते समय जिस तेल का इस्तेमाल करते हैं उसमें एक खास चीज़ होती है जिससे हमें की ताकत मिलती है। और हम काम करते रहते हैं। यह खास चीज़ हमें तेल के अलावा सभी चिकनी चीज़ों से मिलती है। जैसे घी, दूध आदि। इसे वसा कहते हैं। हमारी चमड़ी के नीचे इसकी एक परत होती है। हमारे शरीर के कई नाजुक अंगों के ऊपर इसकी परत होने से इन अंगों का चोटों से बचाव भी होता है।

खाना खाने के बाद हम पानी पीते हैं। यह पानी भी बड़े काम की चीज़ है। अगर हम पानी नहीं पिँएँ तो जानते हो हमें क्या-क्या तकलीफें हो सकती हैं? एक तो हमारा खाया खाना पचेगा नहीं। खाना पचेगा नहीं तो हमें काम करने की ताकत भी नहीं मिलेगी। पानी हमारे शरीर का ताप भी नियंत्रित करता है।

हमने अभी पढ़ा— भोजन में हम अनाज, दाल, सब्जी, तेल, मसाले और पानी का प्रयोग करते हैं। यह सभी मिलकर हमें ताकत देते हैं और स्वस्थ रखते हैं। यह ज़रूरी नहीं कि हम महँगी सब्ज़ियाँ



और फल ही खाएँ। मौसमी फल व सब्जियाँ ज्यादा उपयोगी होते हैं। यह जरूरी है कि अनाज, दाल, सब्जी, तेल, मसाले और पानी हमारे एक दिन के भोजन में हों।

इसे हम एक मजेदार तरीके से देख सकते हैं। हमारे खाने में कम से कम तीन रंग की चीजें होनी ही चाहिए।

हरे रंग की। जैसे पालक, मेथी, भिंडी.....

पीले रंग की। जैसे दाल, आम, पपीता...

सफ़ेद रंग की। जैसे चावल, रोटी .....

1. चलो रोज़ के अपने भोजन की तालिका भरें। एक हफ़्ते की तालिका रखने की कोशिश करना।

दिन	अनाज	दाल	सब्जियाँ/फल	अन्य

किसी दिन अगर कोई चीज़ नहीं खायी हो तो तालिका के उस खाने को खाली छोड़ दो।

तालिका देख कर बताओ कि

(क) भोजन में सबसे ज़्यादा बार तुमने क्या-क्या खाया?

(ख) इसके साथ तुमने और क्या-क्या खाया ?

(ग) सबसे कम बार क्या-क्या खाया ?

2. आजकल बाज़ार में कौन-कौन सी सब्जियाँ आ रही हैं?
3. (क) तुम क्या-क्या खाते हो?  
(ख) इनके खाने से शरीर को क्या-क्या फायदा होता है?

## कुछ प्रयोग



एक कटोरी लो। उसमें एक सिक्का रखकर ऊपर से देखो। सिक्का साफ दिखाई देता है न ! कटोरी को एक मेज या कुर्सी पर रखो। उसे एक ओर से देखो।

अपने सिर को धीरे-धीरे पीछे की ओर, कटोरी से दूर ले जाओ। जब सिक्का दिखाई देना बंद हो जाए तो रुक जाओ।

अपने दोस्त से कहो कि वह थोड़ा-थोड़ा करके कटोरी में पानी डाले।

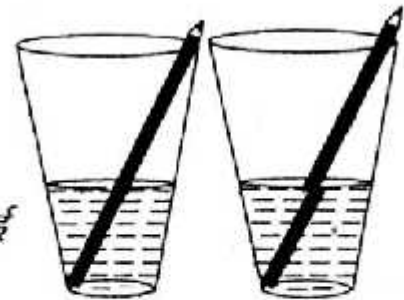
क्या हुआ ? क्या तुम्हें फिर से सिक्का दिखाई देने लगा ?

एक काँच के गिलास को पानी से आधा भर लो। अब उसमें एक पेंसिल या छोटी लकड़ी की छड़ी डाल दो। ये लगभग आधा पानी के अंदर और आधा पानी के बाहर दिखनी चाहिये।

1. अब बाहर से गिलास को देखो। क्या नज़र आता है?

2. पेंसिल/लकड़ी की छड़ी कैसी दिखती है?

3. दिए गए दो चित्रों में से किस चित्र की तरह दिखाई देगी? चित्र में लिखो।



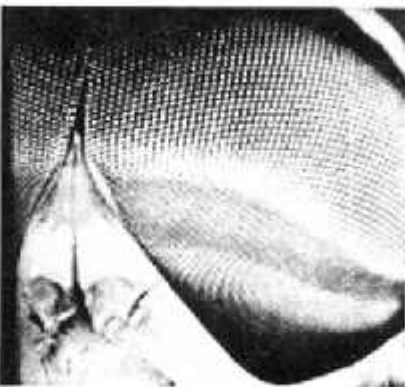
## आँखें



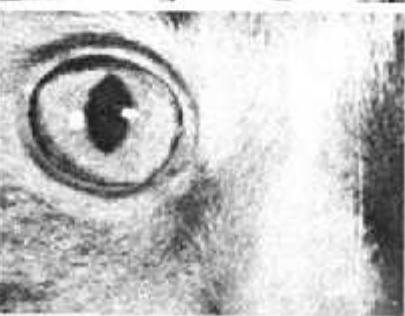
मनुष्य की आँख



चील की आँख



मकड़ी की आँख



बिल्ली की आँख



उल्लू की आँख

एक दोपहर सेखलाल जंगल से लकड़ी लेकर लौट रहा था। चलते-चलते वह मेंढकी तलैया पर पहुँच गया। तलैया में बहुत से मेंढक रहते थे। जब वह ढोर चराने जाता था, तब घंटों उन्हें कभी कूदते, तैरते, धूप सेंकते, तो कभी मच्छर पकड़ते देखकर उसे बड़ा मज़ा आता था।

लकड़ी का ढेर ज़मीन पर पटककर सेखलाल घास पर लेट गया। वह सोच रहा था कि इस शांत जंगल में वह अकेला है, वह कुछ भी करे उसे कोई देख नहीं रहा।

पर क्या वह सच में अकेला था? हज़ारों आँखें उसकी हर चाल देख रही थीं। पत्तों के नीचे से, घास में से और आकाश से।

ज़मीन पर लेटे-लेटे सेखलाल ने आकाश की ओर देखा। आकाश में कई पक्षी उड़ रहे थे। बहुत ऊँचाई पर एक चील उड़ रही थी। अचानक वह नीचे गिरती हुई दिखी और अगले पल घास में दबे हुए छोटे-से चूहे को चोंच में दबाकर ले उड़ी। सेखलाल को ताज्जुब हुआ। वह सोच रहा था कि चील इतनी दूर से इतनी छोटी चीज को कैसे देखती होगी?

फिर वह अपने पेट के बल लेट गया। जेब में से हैंड लेंस निकाल कर घास को देखने लगा। पास की चीज़ें तो बड़ी-बड़ी दिख रही थीं। और दूर की चीज़ें धूँधली। पास में एक मकड़ी घूम रही थी। सेखलाल लेंस से मकड़ी को देखने लगा। सेखलाल को लगा की मकड़ी उसे घूर-घूर कर देख रही है।

मकड़ी की दो बड़ी-बड़ी आँखें उसे भेद-सी रही थीं। सेखलाल ने देखा की बड़ी आँखों के अलावा छोटी-छोटी छः आँखें और भी हैं। उसने सोचा कि मकड़ी आठ आँखों से कैसे देखती होगी?

सेखलाल को भूख लगी। उसने जेब से एक पुड़िया निकाली। उसमें कुछ गुड़ था। गुड़ को मुँह में डालकर पुड़िया को जमीन पर फेंक दिया। पुड़िया में कुछ गुड़ लगा होने के कारण कुछ ही देर में पुड़िया के आस-पास मक्खियाँ भिनभिनाने लगीं। सेखलाल ने एक मक्खी को लेंस के नीचे दबा दिया। उसने देखा कि मक्खी के सिर पर भी दो उमरी हुई आँखें हैं। उसे याद आया कि बहनजी ने कुछ दिन पहले ही बताया था कि मक्खी की एक आँख करीब 4000 छोटी-छोटी आँखों से मिलकर बनी होती है। बहनजी ने बताया था कि मक्खी को हमारी तरह साफ दिखाई नहीं देता। उसकी आँखें हमारी आँखों की तरह नहीं होतीं। पर किसी भी चीज़ के हिलने पर उसे तुरन्त पता चल जाता है। मक्खी तो गंध के सहारे भोजन तक पहुँचती है।

शाम हो रही थी। आज अमावस थी। रात अधिक होने से पहले घर लौटना था। सेखलाल लकड़ी का ढेर कंधे पर लादकर घर की तरफ चल पड़ा। रास्ते में वह सोच रहा था कि मुझे अँधेरे में साफ दिखाई नहीं देता। फिर बिल्ली, चूहे को कैसे पकड़ती होगी? उल्लू भी रात को शिकार करता है। उसे कैसे दिखता है?

सेखलाल को अपनी बहन सुकाली का खयाल आया कि वह रात को बिलकुल नहीं देख सकती। माँ से पूछा तो उन्होंने बताया था कि उसे रतौंधी है। इन बातों के बारे में सोचता-सोचता सेखलाल घर पहुँच गया।

1. सेखलाल कहाँ से लौट रहा था? वह वहाँ क्यों गया था?
2. सेखलाल ने आकाश में क्या देखा?
3. सेखलाल कहाँ लेटा था?
4. सेखलाल तलैया के किनारे क्या करता था?



मनुष्य की नज़र में फूल



कीट की नज़र में फूल

5. सेखलाल ने क्या खाया था, जिस पर मक्खियाँ भिनभिना रहीं थीं?
6. मक्खियों से क्यों और कैसे बचना चाहिए?
7. चील, और मकड़ी की आँखों की खास बात यहाँ लिखी है। मक्खी, बिल्ली, उल्लू और सुकाली की आँखों में क्या-क्या खास बातें हैं? तुम बताओ।  
 (क) चील : दूर से देख सकती है। छोटी सी चीज भी देख सकती है। रंगों में बारीक अन्तर पहचानती है।  
 (ख) मकड़ी : आठ आँखें। प्रत्येक आँख में देखी जा रही चीज का कुछ हिस्सा दिखता है। एक आँख में पूरा चित्र नहीं बनता। चीजें साफ नहीं दिखतीं पर चीजों के हिलने का स्पष्ट अहसास होता है।  
 (ग) मक्खी :



(घ) बिल्ली :

(च) सुकाली :

8. अपने साथी की आँखों को देखकर उनका चित्र बनाओ।
9. यदि हमारी पलकें व भौहें नहीं होतीं तो क्या होता? तुम अपनी आँखों को कैसे साफ रखते हो?
10. सेखलाल की बहन सुकाली को क्या तकलीफ थी? उस तकलीफ को क्या कहते हैं? क्या तुम्हारे गाँव में ऐसा कोई बच्चा है, जिसे ऐसी तकलीफ हो?

### रतौंधी का इलाज कैसे होता है?

खाने में विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी हो जाती है। बचपन से ही हरी सब्जियाँ खाने से रतौंधी नहीं होती। विशेष तौर पर गाजर, मूली, उनकी पत्तियाँ और दूसरी पत्तियों वाली सब्जियाँ।