

रिमझिम पाठ- 11

चावल की रोटियाँ

1 Mark

1. चावल की रोटियाँ किस तरह बनती हैं?

उत्तर. चावल को पीसकर और गूदे को बारीकी से चूर्ण करके रोटी बनाई जाती है।

2. चावल की रोटियों को कैसे पकाया जाता है?

उत्तर. चावल की रोटियाँ तवे पर सेंककर पकाई जाती हैं।

3. चावल की रोटियों को किसके साथ खाया जाता है?

उत्तर. चावल की रोटियाँ दाल या सब्जी के साथ खाई जाती हैं।

4. चावल की रोटियों में कौन-कौन से अनाज होते हैं?

उत्तर. चावल की रोटियों में चावल का आटा या चावल का चूर्ण होता है।

5. चावल की रोटियाँ बनाने के लिए कौन-कौन से सामग्री की आवश्यकता होती है?

उत्तर. चावल, पानी, और थोड़ा सा नमक।

6. चावल की रोटियाँ क्यों पसंद की जाती हैं?

उत्तर. चावल की रोटियाँ हल्की होती हैं और वे अच्छी तरह से पाचनीय होती हैं, इसलिए यह बहुत से लोगों को पसंद होती हैं।

7. चावल की रोटियाँ कैसे बनाई जाती हैं?

उत्तर. चावल को पीसकर और उसे गूदे को चूर्ण करके आटा तैयार किया जाता है, और फिर उसे रोटी की तरह पकाया जाता है।

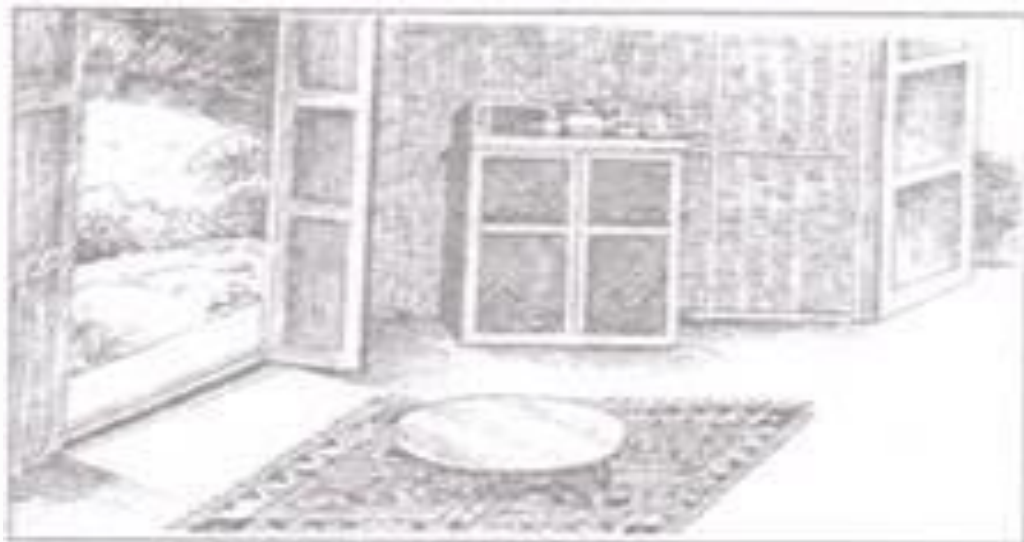
2Mark

मंच और मंचन

एक सादा कमरा , दीवारों पर बाँस की चटाइयाँ | एक दिवार के सहारे मांस रखने की अलमारी | अलमारी के ऊपर एक रेडिओ , चाय की केतली कुछ कप और खाली गुलाबी फुलदान रखा है | कमरे के बीच फ़र्श पर एक चटाई बिछी है जिसके ऊपर कम ऊँचाई वाली गोल मेज रखी है | दो दरवाजे | एक दरवाजा पीछे की ओर खुलता है दूसरे किनारे की ओर | पंक्षियों के चहचहाने के साथ - साथ पर्दा उठता है | दूर कहीं मुर्गा बांग देता है | कुत्ता भोंकता है | कहीं प्रार्थना की घंटियाँ बजती है | कोको आता है , जम्हाई लेकर अपने को सीधा करता है।

ऊपर लिखी पंक्तियों में कोको के घर में एक कमरे का वर्णन किया गया है | दरअसल नाटक के लिए मंच सज्जा कैसी हो यह निर्देश उसके लिए है | तुम इस वर्णन को पढ़कर मंच का एक चित्र बनाओ जो ठीक वैसा ही होना चाहिए जैसा कि बताया गया है।

उत्तर-



नाटक की बात

प्रश्न 1 . नाटक में हिस्सा लेने वालों को पात्र कहते हैं । जिन पात्रों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है उन्हें ' मुख्य पात्र ' । और जिनकी भूमिका ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं होती उन्हें ' गौण पात्र ' कहते हैं । बताओ इस नाटक में कौन - कौन मुख्य और गौण पात्र कौन है?

उत्तर - नाटक में कोको, मिमि और तिन सू मुख्य पात्र है। वही नीनी और उ बा उन गौण पात्र है।

प्रश्न 2. पात्रों को जो बात बोलनी होती होती है संवाद कहते हैं । क्या तुम किसी एक परिस्थिति के लिए संवाद लिख सकती हो ? (इसके लिए तुम टोलियों में भी काम कर सकती हो)। उदाहरण के लिए ; खो - खो या कबड्डी जैसा कोई खेल - खेलते समय दूसरे दल के खिलाड़ियों से बहस।

उत्तर- पहले दल के सदस्य - तुम्हारे खिलाड़ी आउट है।

दूसरे के दल के सदस्य - किस तरह आउट है?

पहले दल के सदस्य - क्योंकि इसकी साँस टूट गई थी।

दूसरे दल के सदस्य - नहीं, इससे पहले यह अपने पाले में आ गया था।

पहले दल के सदस्य - तुम झूठ बोल रहे हो।

दूसरे दल के सदस्य - बहस मत करो और खेल शुरू करो।

प्रश्न 3. क्या कभी आपने कोई चीज है बात दूसरों से छिपाई है या छिपाने की कोशिश की है , उस पर समय क्या - क्या हुआ था?

उत्तर - एक बार मेरा एक मित्र मुझसे कहानियों की पुस्तक मांगने आया। मैं उसे पुस्तक नहीं देना चाहता था। इसलिए मैंने वह पुस्तक तकिए के नीचे छुपा दी। लेकिन वही पर बैठ गया। तब मैंने चुपके से निकाल कर मेज की दराज में रख दी। कुछ समय बाद मेरा मित्र दराज खोलने लगा। तब मैंने उसे बड़ी मुश्किल से बहाना बना कर उसे बहार भेजा।

प्रश्न 4. कहते हैं , एक झूठ बोलने के लिए सौ झूठ बोलने पड़ते हैं | क्या तुम्हें कहानी पढ़कर लगता ऐसा लगता है ? कहानी की मदद से इस बात समझाओ।

उत्तर- हाँ, हमें कहानी में ऐसा लगता है कि एक झूठ बोलने के लिए सौ झूठ बोलने पड़ते हैं। नीनी और मिमि से चावल की रोटियाँ बचाने के लिए कोको झूठ बोलता है। इसके लिए वह रेडियो के खराब होने, अपना पेट भरा होने, मुँह हाथ धोने गले, में चूहा होने रोटियाँ खा लेने तथा मां को एलर्जी होने जैसे झूठ बोलता है।

5. चावल की रोटियाँ किस तरह सर्वनाश की जा सकती हैं?

उत्तर. चावल की रोटियाँ पर्याप्त तापमान पर पकाने से सर्वनाश हो सकती हैं।

6. चावल की रोटियाँ को स्वादिष्ट बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?

उत्तर. चावल की रोटियाँ में थोड़ा सा घी या मक्खन डालकर उन्हें और भी स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

7. चावल की रोटियों में कौन-कौन सी विशेषताएँ होती हैं?

उत्तर. चावल की रोटियाँ ग्लूटन फ्री होती हैं और वे उन लोगों के लिए भी सुरक्षित होती हैं जो ग्लूटन से प्रभावित होते हैं।

8. चावल की रोटियों का स्वास्थ्य के लिए क्या महत्व है?

उत्तर. चावल की रोटियाँ पौष्टिक होती हैं और ये फाइबर और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

9. चावल की रोटियों के अलावा, कौन-कौन सी अन्य व्यंजन चावल से बनाए जा सकते हैं?

उत्तर. चावल के अलावा, पुलाव, बिरयानी, दोसा, इडली, आदि व्यंजन चावल से बनाए जा सकते हैं।

4 mark

एक चावल कई-कई रूप

प्रश्न 1. कोको की माँ उसके लिए चावल की रोटियां बनाकर रखी थी। भारत के विभिन्न प्रांतों में चावल अलग – अलग तरीके से इस्तेमाल किया जाता है – भोजन के हिस्से की रूप में भी और नमकीन और मीठे पाकवान के रूप में भी। तुम्हारे प्रांत में चावल का इस्तेमाल कैसे होता है ? घर में बातचीत करके पता करो एक तालिका बनाओ। कक्षा में अपने दोस्तों की तालिका के साथ मिलान करो तो पाओगे की भाषा, कपड़ों और रहन – सहन के साथ – साथ खान – पान की दृष्टि से भी भारत अनूठा है।

उत्तर – प्रांत चावल का प्रयोग

दिल्ली भोजन के लिए, मीठे पकवान बनाने के लिए, नमकीन पकवान बनाने के लिए, रोटियाँ इटली डोसा बनाने के लिए खिचड़ी बनाने के लिए।

प्रश्न 2. अपनी तालिका में से चावल से बनी कोई एक खाने चीज बनाने की विधि पता करो और उसे नीचे दिए गए बिंदुओं के साथ से लिखो

* सामग्री, *तैयारी, *विधि

उत्तर- खीर

सामग्री – चावल, दूध, चीनी, मेवे।

तैयारी – चावल साफ करना, धोना, मेवों की बारीक काटना।

विधि – 1. पहले दूध, चीनी आँच पर कढ़ाई में रखें।

2. फिर कुछ देर के बाद चावल दाल दें।

3. कुछ देर पकने दें और हिलाते रहें।

4. अब उनमें चीनी डाल दें।

5. कटे मेवे भी दाल दें।

6. अब गर्मागर्म परोसें।

प्रश्न 3. “कोको के माता-पिता धान लगाने के लिए खेतों में गए।”

“को के माँ ने उसके लिए चावल रोटियां बनाई।”

एक ही चीज़ के विभिन्न रूपों के अलग-अलग नाम हो सकते हैं। नीचे कुछ शब्द दिए गए हैं। उनमें अंतर बताओ।

***चावल – *धान – *भात – *मुरमुरा – *चिउड़ा**

उत्तर- चावल – धन से निकला हुआ दाना चावल कहलाता है।

धान – छिलका चढ़ा चावल धान कहलाता है।

भात – पके हुए चवल को बात कहते हैं।

मुरमुरा – धान को भुनकर मुरमुरे बनाए जाते हैं।

चिउड़ा – धान को भिगोकर पिसने से चिउड़ा बनता है।

***साबुत दाल – *धूली दाल – *छिलका दाल**

उत्तर- साबुत दाल – बिना छिलका उतारे या बिना टूटी साबुत दाल कहलाती है।

धूली दाल – बिना छिलके की दाल को धूली दाल कहते हैं।

छिलका दाल – टूटी हुए लेकिन छिलके वाली को छिलका दाल कहते हैं।

***गेहूँ – *दलिया – *आटा – *मैदा – *सूजी**

उत्तर- गेहूँ – गेहूँ के साबुत दानों को गेहूँ कहते हैं।

दलिया – गेहूँ को मोटा-मोटा पीसकर दलिया बनाया जाता है।

आटा – गेहूँ को पीसकर आटा बनाया जाता है।

मैदा – गेहूँ को बारीक पीसकर मैदा बनाया जाता है।

सूजी – जौ आदि अनाज से बना आटा सूजी कहलाता है।

प्रश्न 4. के, में, ने, को, से..

“कोको की माँ ने कल दुकान से एक फूलदान खरीदा था।”

प्रश्न – ऊपर लिखे वाक्य में जिन शब्दों के नीचे रेखा खींची है वे वाक्य में शब्दों का आपस में संबंध बताते हैं। नीचे एक मजेदार किताब “अनारको के आठ दिन” का एक अंश दिया गया है। उसके खाली स्थानों में इस प्रकार के सही शब्द लिखो।

अनारको एक लड़की है। घर..... लोग उसे अन्नो कहते हैं। अन्नो नाम छोटा जो है, सो उसे..... हुक्म चलाना आसान होता है। अन्नो, पानी ले आ, अन्नो धूप में मत जाना, अन्नो बाहर अंधेरा-कहीं मत जा, बारिश..... भीगना मत, अन्नो! और कोई बाहर..... घर में आए तो घरवाले कहेंगे ये हमारी अनारको है, प्यार से हम इसे अन्नो कहते हैं। प्यार.....

हूँ-ह-ह!

आज अनारको सुबह सोकर उठी तो हाँफ रही थी। रात सपने..... बहुत बारिश हुई। अनारको..... याद किया और उसे लगा, आज..... सपने में जितनी बारिश हुई उतनी तो पहले के सपनों..... कभी नहीं हुई। कभी नहीं। जमकर बारिश हुई थी आज..... सपने..... और जमकर उसमें भीगी थी अनारको। खूब उछली थी, कुदी थी, चरों तरफ़ पानी छिटकाया था और खूप-खूब भीगी थी।

उत्तर- के, से, में, से, से, में, ने, के, में, के, में।

प्रश्न 5. चावल की रोटियाँ बनाने की प्रक्रिया को विस्तार से वर्णित कीजिए।

उत्तर.

'चावल की रोटियाँ' निम्नलिखित चरणों में बनाई जाती हैं।

1. राइस आटा तैयारी. सबसे पहले, चावल को साफ किया जाता है और पानी में कुछ घंटों के लिए भिगो दिया जाता है। फिर, भीगे हुए चावल को सुखाया जाता है और उसे बारीकी से पीसकर राइस आटा बनाया जाता है।

2. आटा तैयारी. चावल का आटा धीरे-धीरे पानी मिलाकर नरम आटा बनाया जाता है। स्वाद को बढ़ाने के लिए एक चुटकी नमक डाला जा सकता है।

3. रोटियों का निर्माण. आटे के छोटे हिस्से लिए जाते हैं और रोलिंग पिन की मदद से गोल और पतली रोटियों में बेला जाता है। इन रोटियों को तवे पर पकाया जाता है जब तक वे फूल न जाएं और दोनों तरफ से पक जाएं।

4. परोसना. एक बार पक जाने पर, 'चावल की रोटियाँ' गरमा-गरम दाल, सब्जी या किसी अन्य पसंदीदा साइड डिश के साथ परोसी जाती हैं।

प्रश्न 6. 'चावल की रोटियाँ' के पोषण मूल्य और स्वास्थ्य लाभों की चर्चा कीजिए। (4 अंक)

उत्तर.

'चावल की रोटियाँ' में कई पोषण मूल्य और स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

- 1. ग्लूटेन-मुक्त.** चावल की रोटियाँ ग्लूटेन-मुक्त होती हैं, जो उन्हें ग्लूटेन असहिष्णुता या सिलियक रोग से प्रभावित लोगों के लिए उपयुक्त बनाती हैं।
- 2. कार्बोहाइड्रेट में समृद्ध.** ये शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए अच्छा स्रोत होती हैं।
- 3. कम वसा.** इनमें कम मात्रा में वसा होती है, जो अन्य अनाज से बनी रोटियों की तुलना में एक स्वस्थ विकल्प बनाती हैं।
- 4. मिनरल्स में समृद्ध.** इसमें आवश्यक धातुओं जैसे आयरन, कैल्शियम, और पोटैशियम शामिल होते हैं, जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।
- 5. आसान पाचन.** हल्की और आसानी से पाचनीय होने के कारण, ये सभी आयु समूहों और विशेष रूप से पाचन संबंधी समस्याओं वाले लोगों के लिए उपयुक्त

Fill in the blanks.

1. 'चावल की रोटियाँ' बनाने के लिए _____ को पीसकर _____ बनाया जाता है।

उत्तर. चावल, आटा

2. चावल की रोटियाँ को तवे पर पकाने से पहले _____ बेली जाती हैं।

उत्तर. रोटी

3. 'चावल की रोटियाँ' को _____ या _____ के साथ खाया जा सकता है।

उत्तर. दाल, सब्जी

4. चावल की रोटियाँ _____ के साथ अच्छी तरह से जुड़ती हैं।

उत्तर. चावली, कटोरी

5. चावल की रोटियाँ बनाने के लिए आटा में _____ मिलाया जा सकता है।

उत्तर. नमक

6. चावल की रोटियाँ _____ के लिए उपयुक्त होती हैं।

उत्तर. स्वास्थ्य और पौष्टिकता

7. चावल की रोटियाँ बनाने के लिए चावल को पीसकर _____ बनाया जाता है।

उत्तर. आटा

8. चावल की रोटियाँ को तवे पर पकाने से पहले उन्हें _____ बेला जाता है।

उत्तर. बेला

9. 'चावल की रोटियाँ' को _____ या _____ के साथ परोसा जाता है।

उत्तर. दाल, सब्जी

Summary.

"चावल की रोटियों" का अर्थ भारतीय व्यंजन में चावल की बनाई गई रोटियों से संबंधित है। इन रोटियों को चावल को पीसकर आटा बनाया जाता है, जिसे फिर नरम आटा बनाने के बाद गोल-मटोल बेलकर बारीक रोटियां बनाई जाती हैं। इन्हें तवे पर पकाया जाता है जब तक वे सूख कर फूल जाती हैं और पक जाती हैं।

"चावल की रोटियाँ" बहुत से भारतीय घरों में महत्वपूर्ण होती हैं और अक्सर इन्हें दाल, सब्जी या किसी अन्य साइड डिश के साथ परोसा जाता है।

चावल की रोटियाँ विभिन्न पोषणीय लाभ प्रदान करती हैं क्योंकि वे ग्लूटेन-मुक्त होती हैं, ऊर्जा प्रदान करने वाली कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर होती हैं, कम वसा वाली होती हैं और मिनरल्स से भरपूर होती हैं। इन्हें आसानी से पाचन किया जा सकता है और ये ग्लूटेन असहिष्णुता या हल्के और आसानी से पाचनीय भोजन की तलाश में लोगों के बीच पसंद की जाती हैं।

इनकी तैयारी में एक सरल और महत्वपूर्ण प्रक्रिया शामिल होती है जिसमें चावल को आटा बनाने के लिए पीसा जाता है, फिर उसे आटा बनाकर रोटियों को बेला जाता है, और फिर उन्हें तवे पर पकाया जाता है जब तक वे फूलकर पक जाती हैं। चावल की रोटियों का संपूर्ण प्रकार और पोषण सामग्री की वजह से भारतीय व्यंजनों में यह एक लोकप्रिय चयन है।