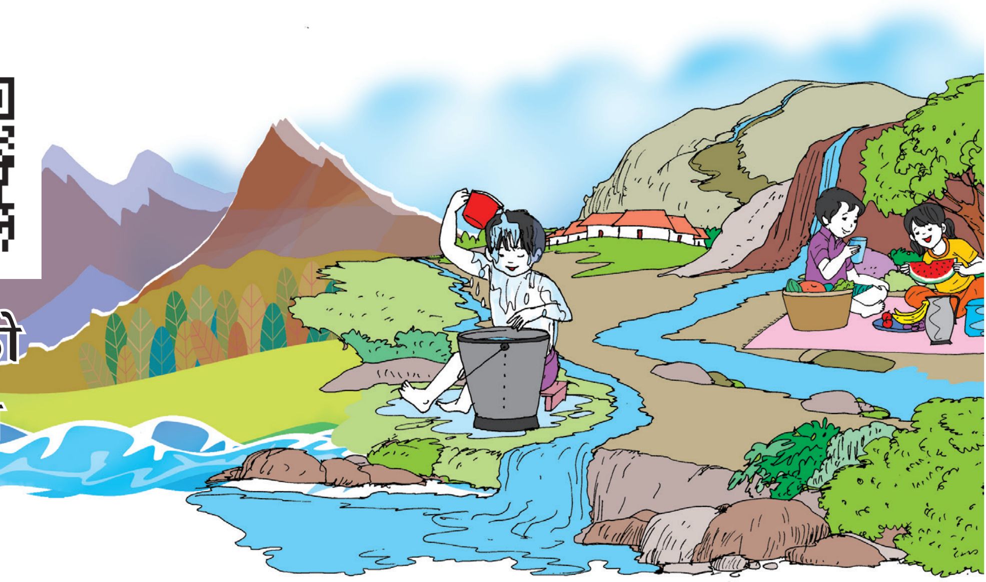
अध्याय

8



जो़माक् जाहाँको आबोबोन जो़मा

इञाक् सानाम खो़न कुसीयाक् जो़माक्

चिता़र बेनावमे

ओड़ाक्रे बेनावाक् आमाक् सानाम खो़न कुसीयाक् जो़म जिनिस रेयाक् चिता़र बेनावम आर ओना रेयाक् ञुतुम ओ़लमे।

© NCERT not to be republished

का़मी–का़सनी 1

आमेम बेनावाकात् जो़माक् रेयाक् चिता़र चेदाक्एम कुसीयाक्आ, ओना रेयाक् कारो़न लाइमे।

आबो सानाम हो़ड़ आयमालेकान जिनिस जो़म आर जुंबोन कुसीयाक्आ। ओना मुदरे जाहाँटाक् जो़म जिनिस दो़ हेड़े़म गेया, जाहाँटाक् दो़ जो़जो़ गेया, जाहाँटाक् रेदो़ मो़सो़ला मेनाक्आ आर जाहाँटाक् दो़ हाड़हात् गेया। आबो दो़ जो़ जिनिसबोन जो़मेदा, उतुबोन जो़मेदा, दाका, दा़ल से पीठा़बोन जो़मेदा। आबो दो़ तोवा, लस्सी बाङखान जूसबोन जुंयेदा। चेका आम नोआम हुदिसाकात्आ जे आबोदो़ चेदाक्बोन जो़म-जुंयेदा?

चेका आमेम बाडाया?

छप्पन भोग दो़ जाहाँन पो़रो़ब आर कुसी ओ़पसो़र जो़खान पेड़ा हो़ड़, गाते आर घारो़ञ्ज सो़नमानरे तेयारो़क्कान बिसेस जो़माक् काना। ओना रेदो़ 56 लेकानाक् जो़म जिनिस सेलेत् मेनाक्आ आर तुरूई लेकान सेबेल सेलेत्कातेय सो़दो़रेत् काना: हेड़े़म (मीठा), झाल (तीखा), कासा (कसैला), जो़जो़ (खट्टा), बुलुङानाक् (नमकीन) आर हाड़हात् (कड़वा)।

तो़लासमे

आपनार घारो़ञ्जरेन लाटु हो़ड़ साँव गालमारावमे आर केलासरे गालमारावमे: आबो दो़ जो़म-जुंरेयाक् ला़गती चेदाक् मेनाक् ताबोना?

शिरीनाक् का़हनी – दा़दा़ड़िच्

शिरीन दो़ केलास 3 रेय ताहेंकाना। उनी दो़ आ़डी फुरतीय दा़ड़ दाड़े़याक्कान ताहेंना। आको केलास मुदरे उनीदो़ सानाम खो़न फुरतीय दा़ड़े़त् ताहेंना। मित् दिन, इस्कुल रेयाक् मित् खिलोड का़मीआ़री जो़खेन, शिरीन दो़ मित् दा़दा़ड़िच् साँव ए ञापामेना जाहाँय दो़ चैंपियन ए ताहेंकाना आर उनी दो़ आयमा सिरोपाकोय जिता़उ आकान ताहेंना। शिरीन दो़ चैंपियन ए कुली केदेया, "इञ दो़ आमलेका चेकाकातेञ दा़ड़ दाड़े़याक्आ आर सिरोपाकोञ जिता़उ दाड़े़याक्आ?"

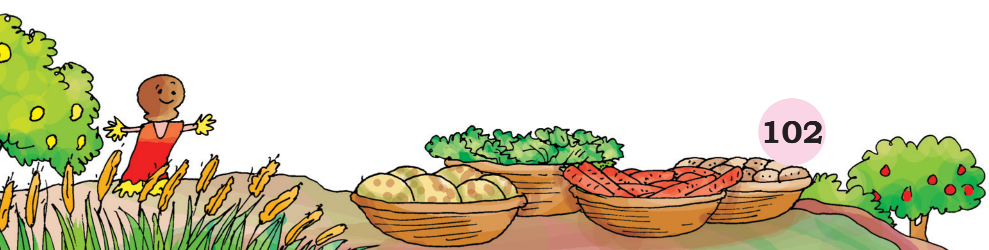
माचेतको ला़गित् बाडायजो़ङाक्

गिदरा़को आकोवाक् कुसीयानाक् जो़म जिनिस बाबो़त कुलीकोम। नोआको जो़म जिनिस रेयाक् ञुतुम बोर्डरे ओ़लमे आर गिदरा़को ओना बाबो़त लाइ ला़गित् उसकुरकोम।

उनी चैंपियन दो़ शिरीन ए लाइ आदेया जुदी आमदो़ बा़ड़तीम हेवाक्आ आर दाड़े़यानाक् जो़म जिनिसकोम जो़मा तो़बे आमहों चैंपियनेम बेनाव दाड़े़याक्आ। शिरीन दो़य मेनकेदा, ''इञ दो़ दिना़म हिलोक्इञ हेवाक्आ, मेनखान जावगेञ हासो गो़दो़क्आ।'' चैंपियन दो़य कुली केदेया, ''आमदो़ चेत्एम जो़मेदा?'' शिरीन दो़य लाइकेदा, ''इञ दो़ एकेन दाका आर आ़लू गेञ कुसीयाक्आ।'' चैंपियन दो़ लान्दाकातेय मेनकेदा, '' शिरीन, नोआ दो़ भागेगेया आम दाका आर आ़लूगेयेम जो़मा, मेनखान आमदो़ केटेच् आर निफुट होड़मो़ ञामला़गित् आयमा एटाक् जिनिसको हों जो़म ला़गतीकान तामा।''

''आयमालेकान उतु आर जो़ जिनिसको जो़ममे। आयमालेकानाक् ओ़न खो़न बेनावाकान जिनिसको जो़ममे, जेलेका- चावले, को़दे, गुंदली, गुहुम, बाजड़ा आर एटाक् जिनिसको। दा़ल जिनिस आर मेवाको जो़ममे। जाव गे ओड़ा़क्रे बेनावो़क्कान जो़म जिनिस जो़मगे नापाय होयोक्आ।

शिरीन दो़ चैंपियनाक् सो़लहाय आँगो़चकेत् ताया। उनी दो़ दिना़म हिलोक् हेवाक् आर ओड़ा़क्रे इसीनाक् आयमालेकान जो़म जिनिस जो़जो़म ए एहो़प् केदा। उनी दो़ मित् सोमान जो़माक् रेयाक् मो़हो़तकोय बुजहा़उ ञामकेदा।



© NCERT not to be republished

थोड़ा चाँदो तायो़म, उनी दो़ लाहा खो़न बा़ड़तीय दा़ड़ दाड़ेयाक्‌कान ताहेंना। उनी दो़ खारसाला आर हो़ड़मो़ निफुटगेय बुजहा़वेत् ताहेंना। हा़लीरे, उनी दो़ मित् दा़ड़ हापारावरे आकोवाक् इस्कुल ला़गित् सिरोपाय जिता़वेना।

गालमारावमे

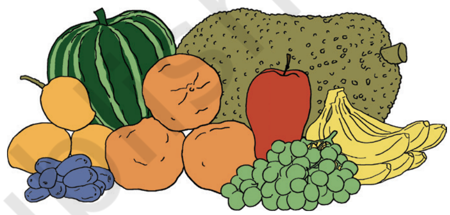
चेदाक् आबोदो़ दाड़ेयान जो़म जिनिसको जो़म ला़गतीकान ताबोना?

का़मी-का़सनी 2

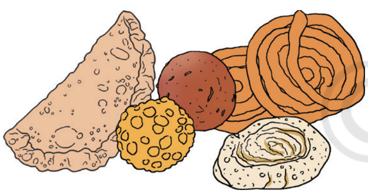
लातारर े एमाकान चिता़रको मुद खो़न ओना जो़म जिनिसरे चिखना़ लागावमे जाहाँको दो़ आम जावगेम जो़मा। ।

☐ उतुको

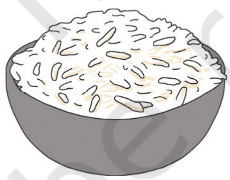
☐ सलाद



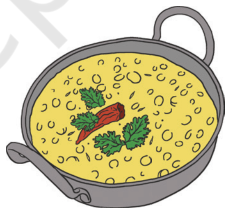
☐ फो़ल-डो़ल



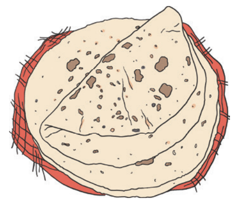
☐ ला़ड़ु-मिठा़इ



☐ दाका



☐ दा़ल

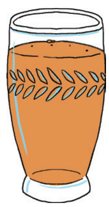


☐ पीठा़

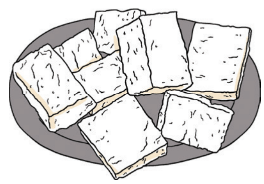
☐ तोवा

☐ स्नैक

☐ ला़स्सी

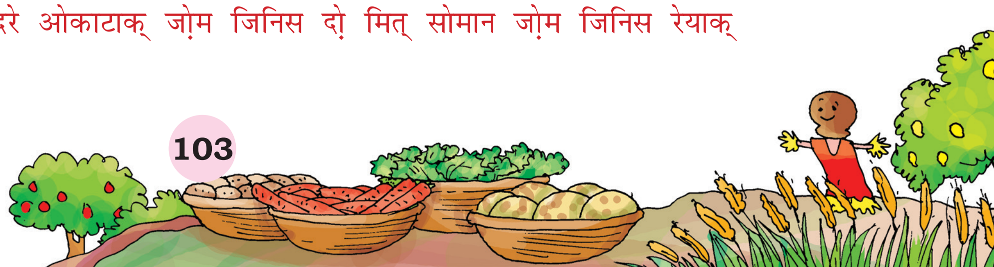


☐ जूस



☐ पनीर

आमाक् हुदिसते नोआको मुदरे ओकाटाक् जो़म जिनिस दो़ मित् सोमान जो़म जिनिस रेयाक् हा़टिञ होय दाड़ेयाक्‌आ?



© NCERT not to be republished

आबो दो़ आयमालेकान जो़म जिनिसबोन जो़मेत् काना

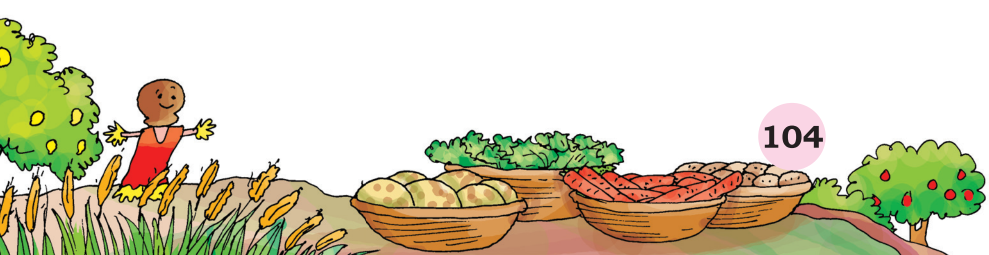
आबोवाक् घारोञ्जरेन ला़टु हो़ड़ सेतोङ दिन आर राबाङ दिनरे बेगार-बेगाराक् जो़म जिनिसको इसीना। जो़खो़न गो़रो़मा, आबो दो़ कुल्फी बाङखान आइसक्रीम जो़म आर ना़रिया़ल दाक् ञुंबोन कुसीयाक्आ। राबाङ जो़खेन, आबो दो़ लो़लो़ जो़माक्, सूप आर स्टूबोन जो़मा आर लो़लो़ ञुं जिनिस आ़डी कुसीतेबोन ञुंइया। सानाम रितूरे बेगार-बेगार फो़ल-डो़ल आर उतु जिनिसको ञामो़क्आ। आबो दो़ उल आर तरबूज सेतोङ दिन आर आयमागान सेव राबाङ दिनबोन ञामेत् काना।

सेतोङ दिन आर राबाङ दिन जो़खेन ञामो़क् फो़ल-डो़ल आर उतुको आर सेतोङ दिन आर राबाङ दिन जो़खेन इसीनोक् बिसेस जो़म जिनिस रेयाक् ता़लिका बेनावमे।

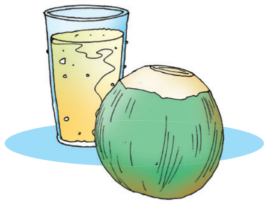
सेतोङ दिन	राबाङ दिन

आबो दिसोम रेयाक् सानाम हिसा़रेन हो़ड़ आयमालेकान सेबेल जो़माक्को जो़मा। चेका नोङकानाक् जाहाँन जो़माक् मेनाक्आ ओना बाबो़त आमदो़म आञ्जो़माकात्आ मेनखान नित हा़बिच् आमदो़ ओना बाम जो़म लेगावाकादा? आम, आमरेन गाते से घारोञ्जरेन हो़ड़ आयमा टो़ठाते पे सेन बाड़ावाकाना आर ओण्डेनाक् आयमालेकान जो़म जिनिसकोपे जो़म बाड़ावाकात्आ। आमरेन जाहाँय ओपोरोम हो़ड़ पासेच् दिसोम रेयाक् एटाक् हिसा़रेय तार्हेंनकान आर उनी दो आमेम जो़मेत्कान जो़म जिनिस खो़न बेगार जिनिस ए जो़मेत् कान। नोआको जो़म जिनिस रेयाक् ञुतुम तो़लासमे आर आमरेन गातेको साँव ओना बाबो़त गालमारावमे।

© NCERT not to be republished

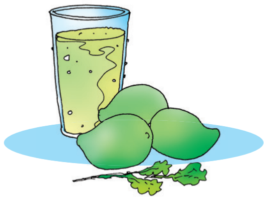


नोआको ञुंय जिनिस रेयाक् ञुतुम आमाक् पा़रसीते ला़इमे।



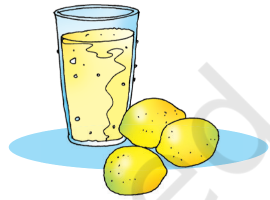
ना़रिया़ल दाक्

उल जूस



उल पन्ना

नारंगी जूस



नींबू दाक्

सेतोङ दिन दो़, हो़य लो़लो़गे ताहेंना। उन जो़खान आबो दो़बोन उदगा़रोक्आ। जो़खो़न आबोबोन उदगा़रोक्आ, आबोवाक् हो़ड़मो़ खो़न आयमा दाक् ओडोको़क्आ। ओनाते सेतोङ दिन आबो दो़ बा़ड़ती दाक्, छाछ, नींबू दाक्, उल पन्ना, ईख जूस से ना़रिया़ल दाक्बोन ञुंइया।

जो़खो़न आबोबोन खिलोडा से जाहाँन हो़ड़मो़ रेयाक् का़मी का़सनीबोन का़क्मीया, उन जो़खेन हो़ड़मो़ खो़न उदगा़र दाक् ओडोकोक्आ। आबो दो़ आयमाध ाव दाक् ञुंय ला़गतीकान ताबोना।

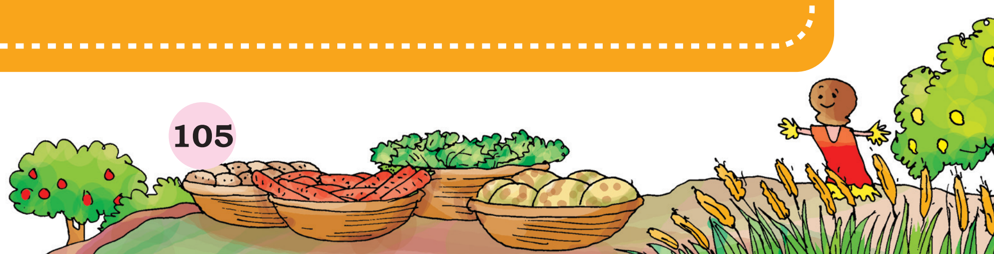
आमदो़ तिना़क्धाव दाक्एम ञुंइयेदा?

आबोवाक् हो़ड़मो़ ला़गित् आयमागान दाक् ला़गतीक्आ। आबो दो़ दाक् बेगो़र जिवेत् बाबो़न ताहें दाड़े़याक्आ। ओनाते आबो दो़ जावगेबोन मेना, 'दाक्गे जिबोन काना।

जो़माक् दो़ ओका खो़न हिजुक् काना?

तो़लासमे

- चेका आमदो़ खेतरे रो़हो़येत्कान जो़म जिनिस रेयाक् ञुतुमकोम बाडाया? ओनकान थोड़ा़ फो़सो़ल रेयाक् ञुतुम ओ़लमे।
- गालमारावमे आर ओ़लमे जे ओनाको मुदरे थोड़ा़ जो़म जिनिस चेत्लेका इसीनोक्आ।



© NCERT not to be republished

आबो दो़ दारे रेयाक् आयमा हा़टिञबोन जो़मा। थोड़ा पा़रतुल लातारेरे एमाकाना। आम जाहाँकोम जो़मा ओनारे टिक लागावमे। (✓)

आड़ा़क्को

☐ पालो़क

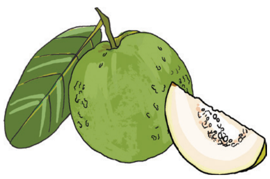
☐ मिथी

☐ बान्दा गुभी

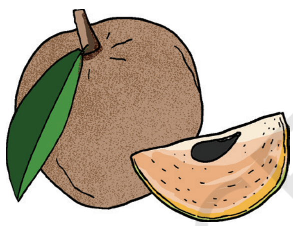
☐ तुड़ी आड़ा़क्

☐ धा़निया़ साकाम

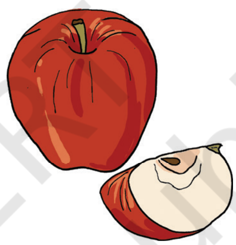
फो़ल-डो़ल



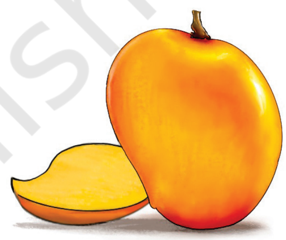
☐ आ़ञ्जीर बेले



☐ चीकू

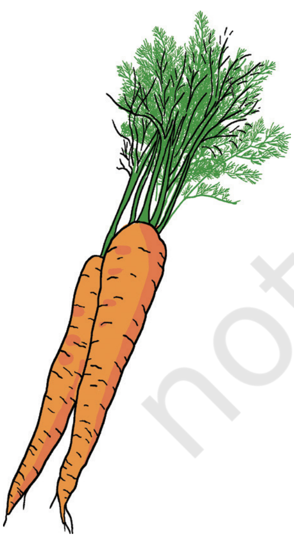


☐ सेब

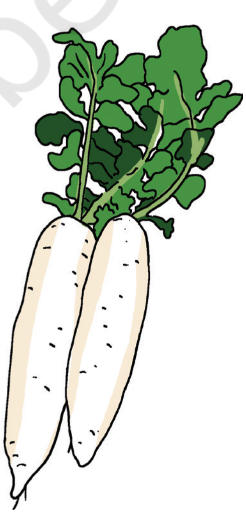


☐ उल बेले

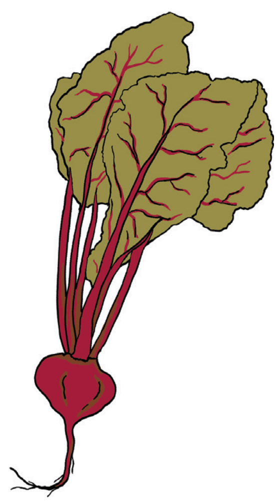
दा जिनिसको



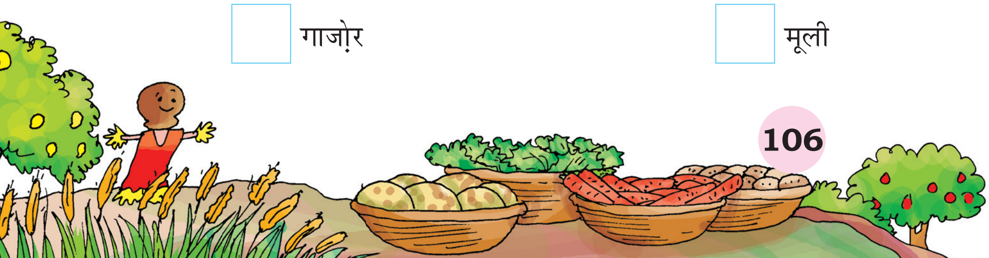
☐ गाजो़र



☐ मूली

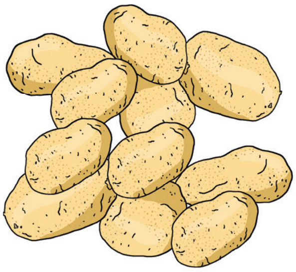


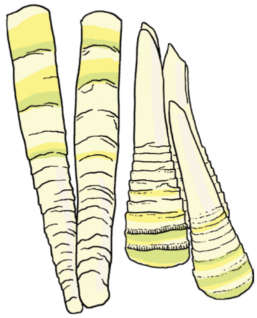
☐ सोलजोम

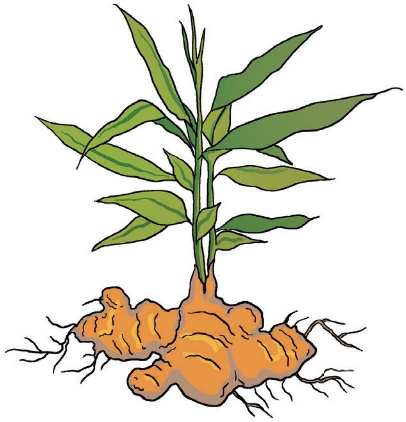


© NCERT not to be republished

गुदी

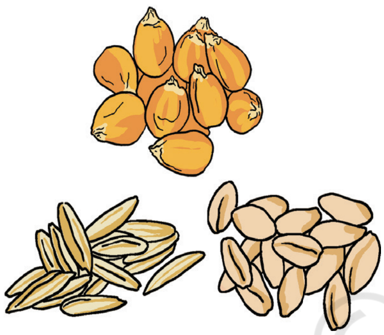


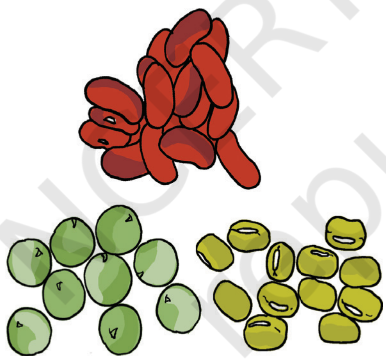


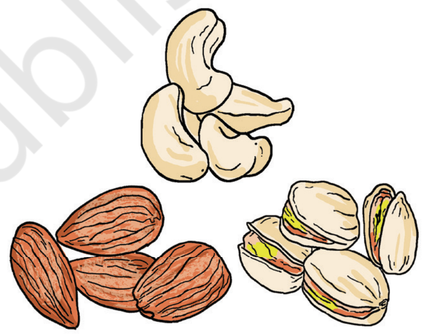


☐ आ़लू ☐ मात् डा़र ☐ आदहे ☐ पेयाज

जाङको







☐ ओ़न ☐ दा़ल ☐ रो़हो़ड़ फो़ल

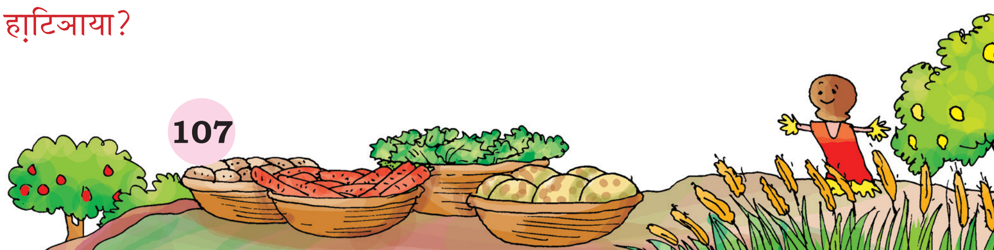
जाहाँय दो़ जानवार खो़न ञामो़क् जिनिस हों़को जो़मा, जेलेका- तोवा, दाहे, गो़तो़म, पनीर, दुमुर रासा, बेले आर जेल।

कुदुम ओ़कते

आबोबोन बेवहारेत्‌कान सानाम खो़न बा़ड़ती बारया जिनिस ओना दो़ दारे खो़न हों बाङ ञामो़क्आ आर जानवार खो़न हों बाङ। ओना मुदरे को़म-से-को़म मित् जिनिस रेयाक् ञुतुम ला़इमे।

जुदी आमरेन जाहाँय गाते माँजान ला़गित् जो़माक् बाय आ़गुइया तो़बे चेका आमाक् जो़माक् उनीयेम हा़टिञाया?

© NCERT not to be republished



माबोन तो़लासा

क. गालमारावमे

1. आबो दो़ चेदाक् आयमालेकान जो़माक् ला़गतीयाबोना?

2. आबो दो़ चेदाक् रितु हिसा़बते ञामो़क् जो़माक्बोन जो़मा?

3. चेकाते आमेम ला़इ दाड़ेयाक्आ जे जाहाँटाक् जो़माक् हो़ड़मो़ ला़गित् नापाया से बाङ?

4. जो़माक् बाङ बेरबादो़क् नोआ चेदाक् मो़हो़तानाक् गेया? चेका आम ओड़ाक्रे जो़माक् बेरबाद खो़न बाञ्चाव ला़गित् जाहाँन हो़राकोम हुदिस दाड़ेयाक्आ?

ख. ओ़लमे

1. आमाक् घारोञ्जरेनको जो़म फो़ल-डो़ल आर उतुको रेयाक् ता़लिका बेनावमे।

2. आमाक् कुसीयाक् जो़म जिनिस रेयाक् रेसिपी ओ़लमे।

3. नोङकान जो़म जिनिस रेयाक् ञुतुम ओ़लमे जाहाँटाक् रेदो़ दारे आर जानवार बानार लेकानाक् तत्व सेलेत् आकाना। पा़रतुल लेकाते, ला़स्सी रेदों दाहे सेलेत् मेनाक्आ ओनादो़ तोवा (जानवार रेयाक् घो़टो़क) ते बेनावाकाना आर चीनी ओना दो़ ईख (दारे रेयाक् घो़टो़क) ते बेनावाकाना।

ग. चिता़र बेनावमे

1. आमाक् नोटबुकरे आयमालेकान जो़म जिनिसते पेरेच् पेया प्लेट से था़री रेयाक् चिता़र बेनावमे।

2. नोआको था़रीरे सेताक्, तिकिन आर ञिन्दा़ जो़माक् जो़म जिनिसको रेयाक् चिता़र बेनावमे आर ञुतुम ओ़लाक्मे।

घ. मित् साँवते जो़म

केलासते जाहाँन फो़लगे आ़गुइमे। आमरेन माचेताक् गो़ड़ो़ते फो़ल रेयाक् सलाद बाङखान सलाद बेनावमे। आमरेन गातेको ओना हा़टिञाकोमे।

ङ. हुदिसमे

हुदिसमे आमाक् ओड़ाक्ते आचकागे पेड़ाको हेच्एना। चेत् लेकानाक् जो़माक् ओनकोम एमाकोआ आर चेदाक्?

© NCERT not to be republished