

एक दूसरे पर

निर्भरता को पहचानना

हमें आशा है कि आपको हमारी पहली चुनौती अच्छी लगी होगी! आपके पूरे परिवार के लिए दूसरे हफ्ते की चुनौती प्रसतुत है! क्या आप तैयार हैं?



दुनिया आज मेरे घर आई!!

1 दिन का कोई भी एक भोजन चुनें जो पूरा परिवार साथ में करता है।

टेबल पर रखे खाने में से किसी १ चीज़ का चुनाव करें जो आपको पसंद है, उदाहरण: संतरे की फांक, एक चम्मच शहद, इसे अपनी जीभ पर रखें। इसे चबाना नहीं है!

2



- अपने मुंह में इसके स्वाद को चखने के लिए...इसकी बनावट...इसका तापमान पहचानने के लिए समय लें।

3 अब एक मिनट के लिए यह सोचें कि यह आपकी टेबल पर कैसे आया ... जिस डिलीवरी एवम दुकानों ने इसे उपलब्ध कराया, किसान या उत्पादक जिन्होंने इसके वर्तमान स्वरूप में योगदान दिया। याद रखें इसे चबाना नहीं है!

4

अब आप इसे धीरे-धीरे चबाना शुरू कर सकते हैं, इसके स्वाद का आनंद लेते हुए, उन सभी **व्यक्तियों, चीज़ों और घटनाओं** के बारे में सोचें जिनकी वजह से इसका आनंद लेना संभव हुआ। उदाहरण: शहद की बोतल बनाने का कारखाना, मधुमक्खी पालक, मधुमक्खियां, फूल, मधु इत्यादी।



इससे पहले कि आप नाश्ता खत्म कर लें, आप आधी से ज्यादा दुनिया पर निर्भर हो चुके हैं

- डॉ. मार्टिन लूथर किंग

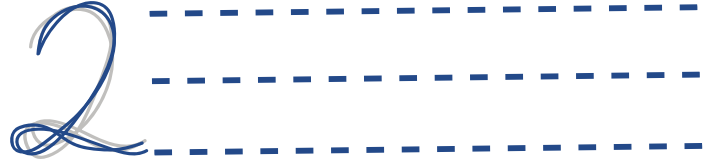
5 जैसे जैसे आप उस खाने के कौर का आनंद लेते हैं, उन सभी दूर स्थानों को याद रखें जहां से यह भोजन आया था। उदाहरण: आपके अनाज में कोको अफ्रीका से आया या शहद दूर जंगल से। **याद करें कि आज दुनिया का आपके घर में आना कितना अद्भुत है!**



ध्यान देने हेतू बातें:

1 परिवार का हर सदस्य बारी-बारी ज़ोर से सबके साथ, उन सभी अलग - अलग व्यक्तियों, चीज़ों और घटनाओं के बारे में शेयर करे, जिसने उस भोजन का आनंद लेने में आपका योगदान किया।

दुनिया के, या आपके देश के किन विभिन्न हिस्सों को आज आपने खाने के द्वारा विसिट किया?



3 सप्ताह के अंत में आप मानचित्र पर उन सभी स्थानों को चिह्नित कर सकते हैं जिनको आप अपने घर की सुरक्षा से विसिट कर पाए।

याद रखें की आप यह, सप्ताह में हर दिन किसी अलग भोजन का चुनाव करके भी कर सकते हैं।

