

ઘોરણી : 5

પર્વિચરણ

(અસપાસ)

પાઠ : 3

સ્વાદ શી પાચન સુધી

ભાગ - 1
સ્વાદ







ગાંધ્યો



તીખો



ખારો



ખારો



તૂરો



કારો







□ ચર્ચા કરો અને લખો :

- આંબલીનું નામ સાંભળી સરોજના મોંમાં પાણી આવી ગયું. કઈ વાનગીઓનું નામ સાંભળતાં તમારા મોંમાં પાણી આવે છે ? તમને ભાવતી પાંચ વस્તુઓની યાદી બનાવો અને તેમના સ્વાદ સમજાવો.



સમોસા



જલેબી



આઇસ્ક્રીમ



ચોકલેટ

- તમને એક જ પ્રકારનો સ્વાદ ગમે કે જુદો-જુદો ? કેમ ?

મને વિવિધ પ્રકારના સ્વાદ ગમે છે કારણ કે જો આપણે સમાન સ્વાદવાળા ખોરાક ખાતા રહીશું તો આપણે તે સ્વાદથી કંટાળી જઈશું.

- સરોજ લીંબુના રસના થોડાં ટીપાં હેન્સીના મોમાં મૂક્યાં. શું તમને લાગે છે ફક્ત થોડાં ટીપાંથી આપણે સ્વાદ પારખી શકીએ ?
- ✓ હા, લીંબુના રસના થોડા ટીપાં તેનો સ્વાદ બતાવવા માટે પૂરતો છે.
- જો કોઈ તમારી જીબ પર વરિયાળીનાં થોડાં બીજ મૂકે, તો શું તમે તમારી આંખો બંધ કરીને તે કહેવા સક્ષમ છો ? કેવી રીતે ?
- ✓ હા હું કહી શકું કે તે વરિયાળીનાં બીજ છે. કારણકે વરિયાળીનાં બીજને આપણે તેની સુગંધથી પણ ઓળખી શકીએ છીએ.



□ હેન્સીએ તળેલી માઇલી કેવી રીતે ઓળખી? શું તમે કેટલીક વસ્તુઓને જોયા વગર અને તેનો સ્વાદ ચાખ્યા વગર ફક્ત તેની સુગંધથી ઓળખી શકો? આ વસ્તુઓ કઈ છે?



✓ હેન્સી એ તળેલી માઇલીને તેની ગંધથી ઓળખી હતી. એવી ઘણી ખાદ્ય ચીજો છે જેની સુગંધથી આપણે તેને ઓળખી શકીએ છીએ. તેમાંથી કેટલીક છે: નારંગી, આમેલેટ, ઝુંગાળી, કોકી, સમોસા, વગેરે.

□ શું તમને કોઈએ દવા લેતાં પહેલાં તમારા હાથથી નાક બંધ કરવા કહું છે? તેઓએ તમને આવું કરવા કેમ કહું



✓ નાકનો ઉપયોગ વસ્તુઓની ગંધ પારખવા માટે કરવામાં આવે છે. જે અમને ખોરાકના સ્વાદનો ખ્યાલ આપે છે. આપણને દવાઓની દુર્ગંધ ટાળવા અને થોડી ઓછી અગવડતા સાથે દવા પીવા માટે નાક બંધ કરવાનું કહેવા માં આવે છે.



ક્રમાંક

ખાટો

મીઠો

ખારો



□ તમારી આંખો બંધ કરો અને કહો.

□ જુદા-જુદા સ્વાદની કેટલીક વસ્તુઓ એકઠી કરો. હેન્સી અને સરોજે કર્યું એમ તમારા મિત્ર સાથે રમત રમો. તમારા મિત્રને ખાવાની વસ્તુ ચાખવા કહો અને પૂછો :

✓ ધારો કે અમારી પાસે મીઠું, ખાંડ અને નારંગી ત્રણ વસ્તુ છે.

□ તેનો સ્વાદ કેવો હતો? ખાવાની વસ્તુ કઈ છે.

✓ ખારો - મીઠું , મીઠી - ખાંડ અને ખાટોમીઠો - નારંગી

□ તમારી જીબના કયા ભાગ ઉપર તમને વધારે સ્વાદ લાગે છે? આગામ, પાઇળ, ડાબી બાજુ કે જમણી બાજુ?

✓ મારી જીબ ના આગામ ના ભાગ પર સૌથી વધારે સ્વાદ મળે છે .

□ તમારી જીબના કયા ભાગ પર ક્યો સ્વાદ જણાય છે?
આપેલા ચિત્રમાં તે ભાગ બતાવો.

- એક જ સમયે થોડી ખાવાની વસ્તુ મોંમાં બીજા ભાગ ઉપરમૂકો. જેમકે, જુલ નીચે, હોઠ પર, મોંમાં તાળવે. તમને ત્યાં કોઈ સ્વાદ જણાય છે ?
 - ✓ ના, જુલની નીચે, હોઠ પર અથવા મોંના તાળવે જેવા મોં ના બીજા ભાગમાં અમને કોઈ સ્વાદ નહીં મળે. કારણ કે આ ભાગમાં સ્વાદની લાળ હોતી નથી.
- તમારી જુલના આગળના ભાગને ચોઘાં કપડાંથી સાફ કરો જેથી તે સુકાઈ જાય. ત્યાં થોડી ખાંડ કે ગોળ મૂકો. તમને કોઈ સ્વાદ આવે છે? આવું કેમ થયું?
 - ✓ ના, હું કાંઈ ચાખી શક્યો નહીં. આ એટલા માટે છે કે આપણને કોઈ પણ વસ્તુનો સ્વાદ ત્યારે જ મળે છે જ્યારે તે જુલ પર લાળ સાથે ભરી જાય છે.

□ અરીસાની સામે ઉલા રહો અને તમારી જુભને નજીકથી જુઓ. તેની સપાટી કેવી દેખાય છે? તમને સપાટી પર નાના ટેકરા દેખાય છે?

✓ આપણા જુભની સપાટી થોડી રફ લાગે છે. હા, હું મારી જુભની સપાટી પર નાના નાના ટેકરા જોઈ શકું છું.



ચર્ચા કરો અને લખો :

- જો કોઈ તમને આંબળા કે કાકડીનો સ્વાદ સમજાવવા કહે તો, તમને સમજાવવામાં થોડી મુશ્કેલી થશે. નીચેની વસ્તુઓનો સ્વાદ તમે કેવી રીતે સમજાવશો - ટામેટાં, કુંગાળી, વરિયાળી, લસણા,

ખોરાક	સ્વાદ
ટામેટા	રસદાર ખાટો મીઠો
કુંગાળી	તીખો
વરિયાળી	સરસ સુગંધ સાથે ગંભ્યો
લસણા	તીખા સાથે સહેજ કડવો



□ તમે જાણતા હોય એવા શબ્દો વિચારો અથવા સ્વાદ સમજાવવા તમારા પોતાના શબ્દો બનાવો.



ખોરાક	સ્વાદ
મરચું	તીખું
કારેલું	કડવું
હળદર	તૂરી
પેંડો	ગાંધ્યો
આંબલી	ખાટી



□ જ્યારે હેન્સીએ અમુક વસ્તુઓ ચાખી તો, તેણે સી. સી... સી. સી. કહ્યું. તમારા મતે તેણે શું ખાઈ લીધું છે?

✓ હેન્સી મરચું અથવા કંઈક ગરમ અને મસાલેદાર ખાધું હશે.

□ તમે કેટલાક સ્વાદ સમજાવવા અવાજ કેમ નથી કરતા? તમારા હાવભાવ અને અવાજ પરથી તમારા મિત્રોને તમે શું ખાધું છે તે ધારવા કહો.



□ ચાવો અને સારી રીતે ચાવો : આમાં શું તફાવત છે?

- દરેક જણા બ્રેડનો ટુકડો અથવા રોટલાનો ટુકડો અથવા થોડા રંઘેલા ભાત લો.



ચાવવું

ત્રણ ચાર વાર ચાવો અને ગળી જાવ

સ્વાદમાં કોય બદલાવ જોવા નહીં મળે

□ ચર્ચા કરો :

- 1) શું ઘરમાં તમને કોઈએ ધીમે ધીમે અને સારી રીતે ખોરાક ચાવવા કર્યું છે, જેથી ખોરાક સારી રીતે પચી જાય ? તેઓ આવું કેમ કહે છે.
- ✓ હા, મારી માતા હંમેશા મને ધીમેથી ખાવું અને સારી રીતે ચાવવાની સલાહ આપે છે. મને લાગે છે કે યોગ્ય રીતે ચાવવા થી ખોરાક સરળતાથી પચી જાય છે અને મોંમાં જ તેના આંશિક પાચનની પ્રક્રિયા શરૂ થય જાય છે.

સારી રીતે ચાવવું

ત્રીસ થી બચ્ચીસ વાર ચાવો

હવે તેનો સ્વાદ ગંભ્યો લાગશે

2) તમે લીલાં જામફળ જેવી સખત વસ્તુ ખાતા હોય એવી કલ્પના કરો. તમે એક ટુકડો કાપી અને મોંમાં મૂકી ગળી જાવ ત્યાં સુધી કેવા પ્રકારના બદલાવ આવે છે?

✓ સખત જામફળ ચાવવાનું શરૂ કરું છું ત્યારે શરૂઆત માં તે કઠણ અને થોડું કડવું લાગે છે. જ્યારે હું તૈને વધુ ચાવું છું ત્યારે તે નાના ટુકડા થવા લાગે છે અને નરમ અને મીઠું બને છે.



3) વિચારો , આપણા મોંમાં લાળરસ શું કરે છે ?

✓ આપણા મોંમાં લાળ ખોરાક સાથે ભળી જઈ ખોરાકને નરમ અને ગળી જવા માટે સરળ બનાવે છે. તે મોંમાં ખોરાકના પ્રારંભિક પાચનમાં પણ મદદ કરે છે.



Thank You.....



પ્રેરણ એજયુકેશન લોટાયાણી ક્રાચ લંઘાલીટ ®
OCEAN
કોચીંગ કલાસીસ

ઘોરણી : 5

પર્વિચરણ

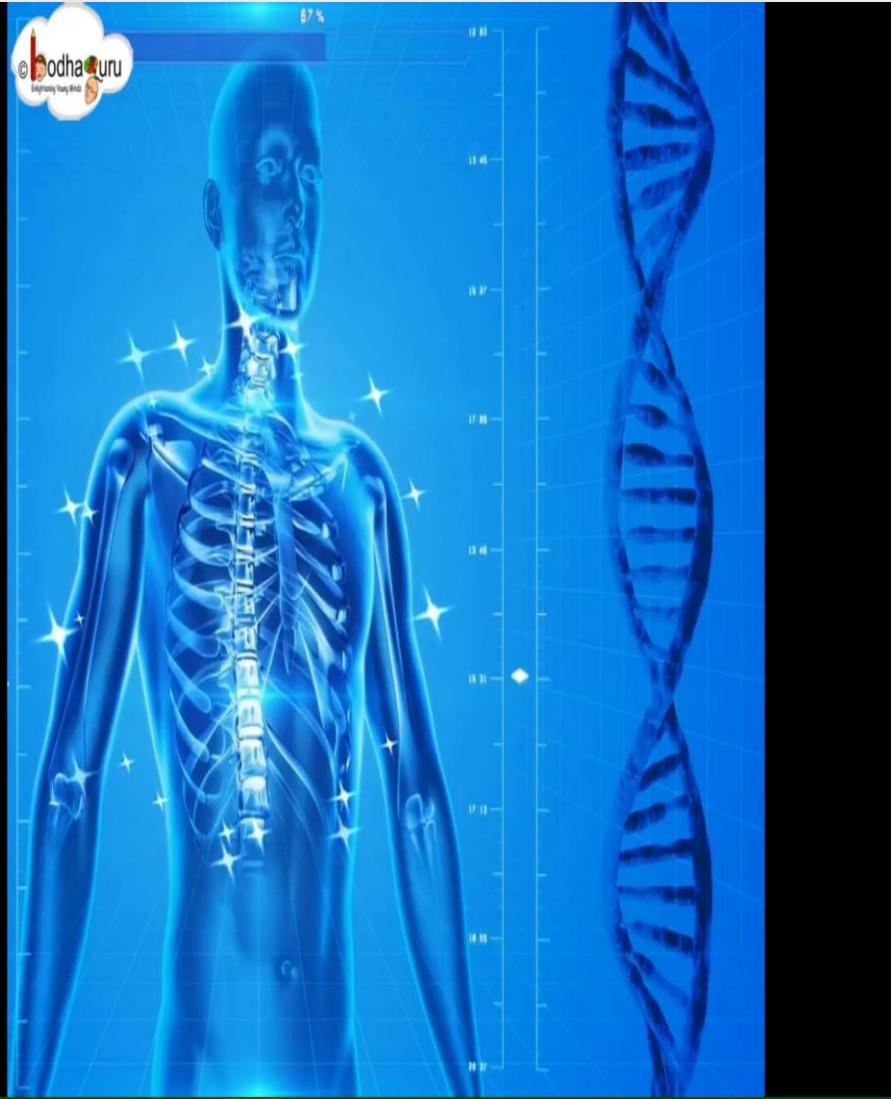
(અસપાસ)

પાઠ : 3

સ્વાદ શી પાચન સુધી

ભાગ - 2
પાચન





□ વિચારો અને કહો :

તમે મોંમાં ખોરાક મૂકો અને ગળી જાઓ, તે પછી ત્યાંથી ક્યાં જાય છે ? આપેલા ચિત્રમાં, જુઓ અને સમજો

- ✓ મોઢામાં મૂકેલા કોળિયાને ચાવીએ છીએ.
ચાવવાથી ખોરાક નાના-નાના કણમાં ફેરવાય છે.
- ✓ ચાવવાથી ખોરાક સાથે લાળ ભજે છે. ચાવેલો ખોરાક અજ્ઞનજીમાંથી પસાર થાય છે.
- ✓ જઠરમાંથી ખોરાક નાના આંતરડામાં જાય છે.
- ✓ નાના આંતરડામાં ન પચેલો ખોરાક મોટા આંતરડામાં જાય છે.
- ✓ મોટા આંતરડામાં ન પચેલો ખોરાક મળ સ્વરૂપે બહાર આવે છે.

□ ચર્ચી કરો :

- તમને જ્યારે ખૂબ જ ભૂખ લાગે ત્યારે કેવું લાગે છે? તમે તે કેવી રીતે સમજાવશો ?
અનુભવ : હિંદુ, જ્યારેક આપણે જ્યારેની જીવિતીની કે, “મને એહી જીવિતી કે કું !”



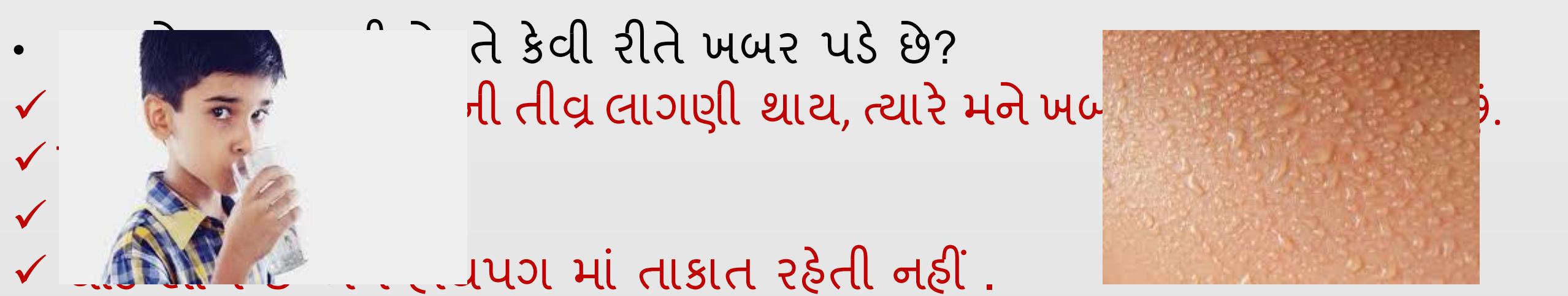
. ભૂખ લાગે છે . કેવું છું અને લાગણા અનુભવ છે અને તરત જ ખાવાના છચ્છા થાય છે.

- ✓ જ્યારે આપણે ભૂખ્યા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા પેટમાં ખાલી અનુભવીએ છીએ. આપણું પેટ અને આંતરડા અવાજો કરવાનું શરૂ કરે છે જણે કે તેઓ ખોરાકની માંગ કરે છે



ન્યારે હું મારા પેટમાં અસ્વસ્થતાની લાગણી અનુભવ થાય છે. અથવા અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અર્થાત્ અનુભવું છું અન અણાશક્તિ નો અનુભવ થાય છે .





• તે કેવી રીતે ખબર પડે છે?
ની તીવ્ર લાગણી થાય, ત્યારે મને ખબ



- તમે બે દિવસ સુધી ન ખાઓ, તો શું થાય ? વિચારો. શું તમે બે દિવસ પાણી પીધા વગર રહી શકો? આપણે જે પાણી પીએ છીએ, તે તમારા મતે ક્યાં જાય છે?



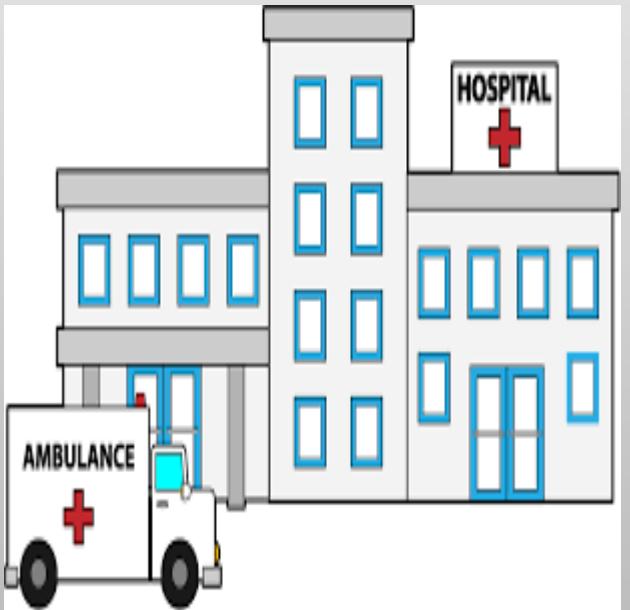
જે ન ખાઉં,
શું.
દેવસ પાણી
ઠગમાં જાય
ાબના સ્વરૂ



શા અને બન
કેલ છે. અ
ચયની કિ
ાંથી થોડું

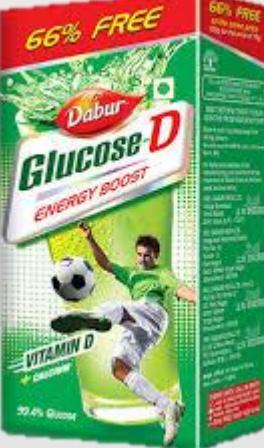


□ સાનિયાને જ્લુકોઝ આપવામાં આવ્યું



વાત કરો અને ચર્ચા કરો :

- ❖ શું તમને યાદ છે ધોરણા 4માં તમે મીઠા અને ખાંડનું દ્રાવણ બનાવ્યું હતું ? સાનિયાના પિતાએ પણ તે ૪ બનાવ્યું અને આપ્યું. તમારા મતે જેને ઉલટી અને ઝડપ થાય તેને આ કેમ આપવામાં આવે છે ?
- ✓ ઉલટી અને ઝડપથી પીડિત વ્યક્તિનાં શરીરમાં પાણી, મીઠું અને ખાંડનું પ્રમાણ ઘટે છે. આ એક જોખમી પરિસ્થિતિ હોઈ શકે છે. આ કારણથી સાનિયાને પણ મીઠું અને ખાંડનું દ્રાવણ આપવામાં આવ્યું હશે .
- ❖ તમે “ગ્લુકોઝ” શબ્દ સાંભળ્યો છે અથવા ક્યાંય લખેલો જોયો છે? ક્યાં ?
- ✓ હા, મેં ગ્લુકોઝ પેકેટ પર લખેલ ‘ગ્લુકોઝ’ શબ્દ વાંચ્યો છે અને જાહેરાતોમાં ટીવી પર જોયો છે.
- ❖ તમે ક્યારેય પ્રાથમિક સારવાર પેટી (ફસ્ટએઇઝ બોક્સ)માંનું ગ્લુકોઝ ચાખ્યું છે? તેનો સ્વાદ કેવો હોય છે? તમારા મિત્રને કહો.
- ✓ હા, મેં ગ્લુકોઝનો સ્વાદ ચાખ્યો છે. તેનો સ્વાદ મીઠો છે.



❖ તમને અથવા તમારા કુદુંબમાં કોઈને જ્લુકોઝ બોટલ આપવામાં આવી છે? જ્યારે અને કેમ ? વર્ગમાં તેના વિશે કહો.

✓ હા, એકવાર મારી બહેનને વારંવાર ઉલટી થતી હોવાથી. તે કોઈ પણ ખોરાક પચાવતી ન હતી અને ખૂબ જ નબળી પડી ગઈ હતી. પછી તેને ડોક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવી. ડોક્ટરે કહ્યું કે તેનું પેટ અસ્વસ્થ હતું. પછી તેણે તેણીને જ્લુકોઝ ટપક(જ્લુકોઝ બોટલ) આપી. તેણે કહ્યું કે તેનાથી જડપથી સ્વસ્થ થવામાં મદદ મળશે.

❖ સાનિયાના શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને કહેતા હોય છે કે રમત રમતી વખતે જ્લુકોઝ લેવું જોઈએ. તમારા મતે તેમણે આવું કેમ કહ્યું?

✓ જ્યારે આપણે રમીએ ત્યારે આપણાને ખૂબ પરસેવો આવે છે જેના પરિણામે શરીરમાંથી પાણી, ખાંડ અને મીઠું ઘટી જાય છે. આને કારણે આપણે ઘણી શક્તિ ગુમાવીએ છીએ. જ્લુકોઝથી શરીરમાં ઘટી ગયેલા પાણી અને ખાંડને ફરીથી ભરીને એમને ત્વરિત શક્તિ(ઉર્જા) પ્રદાન કરે છે. તેથી જ સાનિયાના શિક્ષક રમત રમતી વખતે જ્લુકોઝ પીવાનું કહેતા હશે.

❖ સાનિયાના ચિત્રને જુઓ અને શું થાય છે તેનું વર્ણન કરો. બ્લુકોઝની બોટલ કેવી રીતે આપવામાં આવે છે?

✓ ચિત્ર બતાવે છે કે સાનિયાને બ્લુકોઝ ટપક (બોટલ) આપવામાં આવી રહી છે. બ્લુકોઝ એક બોટલમાં લેવામાં આવે છે જે સ્ટેન્ડમાં લટકતું હોય છે. એક નળી અને સોયનો ઉપયોગ સાનિયાના શરીરમાં બ્લુકોઝ પહોંચાડવા માટે થાય છે. જ્યારે કોઇને ઉલટી અને આડા હોય છે, તો તેના શરીરમાં પાણી, મીઠું અને ખાંડનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. તેથી, અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિને તેના શરીરમાં થતી આ ખોટને ભરવા માટે ખાંડ અને મીઠાનું દ્રાવણ આપવામાં આવે છે.



□ ‘મસ્ત ખાઓ, સ્વસ્થ રહો’

કળો અને શાકભાજુ આપણાં
શરીરની વૃદ્ધિ માટે અને સ્વસ્થ
રહેવામાં મદદ કરે છે. ચિત્રમાં
દેખાતાદરેક ખાયપદાર્થનું નામ
જણાવો.

ત્યારબાદ ભૂલભૂલામણીમાંથી
રસ્તો શોધવા માટે કળ અને
શાકભાજુનાં ચિત્રો મુજબ આગામ
વધો.



□ વાર્તી – બારીવાળું પેટ

- માર્ટિન નામના સૈનિક વિશે જાણીએ. ઇ.સ. 1822માં તે 18 વર્ષનો હતો અને ખૂબ જ તંદુરસ્ત હતો. જ્યારે તેને ગોળી વાગી ત્યારે તેને ખૂબ જ ઇજ થઈ. તે સમયે તેની સારવાર માટે ડૉ. બ્યુમોન્ડને બોલાવવામાં આવ્યા હતા.
- ડૉ. બ્યુમોન્ડ ઘાને સાફ કર્યો અને તેના પર પણી લગાવી. દોઢ વર્ષ પછી ડોક્ટરે જોયું કે એક વસ્તુ સિવાય માર્ટિનનો ઘા રુઝાઈ ગયો હતો. તેના પેટમાં મોટું કાણું હતું. તે કાણું લચેલી ચામડીથી ફૂટબોલના રબરની જેમ ફંકાયેલું હતું. ચામડીને દબાવતાં જ ત્યે માર્ટિનના પેટમાં જોઈ શકો ! એટલું જ નહિ ડોક્ટર કાણાંમાં ટ્યૂબ મૂકીને તેમાંથી ઓરાક પણ બહાર કાઢી શકતા હતા.



ડૉ. બ્યુમોન્ટને કોઈ ખજાનો મળી ગયો હોય તેમ લાગતું હતું. શું તમે અનુમાન કરી શકો કે તેઓ તેના પેટ પર અલગ અલગ પ્રયોગો કરવામાં કેટલાં વર્ષ વિતાવ્યા હતાં? નવ વર્ષ ! એ સમય સુધીમાં માર્ટિન મોટે પણ થઈ ગયો અને તેનાં લગ્ન પણ થઈ ગયાં.

એ સમયે વૈજ્ઞાનિકો જાણતા ન હતા કે ઘોરાક કેવી રીતે પચે છે ! પેટમાં રહેલું પ્રવાહી કેવી રીતે મદદ કરે છે? શું તે ફક્ત ઘોરાકને ભીનો અને પોચો બનાવે છે? અથવા તે પાચનમાં પણ મદદ કરે છે ?

- ડૉ. બ્યુમોન્ટે પેટમાંથી થોડું પ્રવાહી લીધું. તે જોવા માગતા હતા કે એક ઘ્યાલામાં ખોરાક મૂકી રાખવામાં આવે તો શું થાય છે? શું તે પોતાની જતે પચે છે ? તેના માટે તેમણે પ્રયોગ કર્યો. ટ્યૂબની મદદથી તેમણે પેટમાંથી પ્રવાહી કાઢ્યું. સવારે 8:00 વાગ્યે તેમણે 10 મિલિ પ્રવાહીમાં બાફેલી માઇલીના 20 જેટલા ટુકડા મૂક્યા.
- તેમણે ઘ્યાલો આપણા પેટના તાપમાન 30° સે જેટલા તાપમાનમાં રાખ્યો. બપોરે 2:00 વાગ્યે તેમણે જોયું તો માઇલીના ટુકડા ઓગળી ગયા હતા. ડૉ. બ્યુમોન્ટે આ પ્રયોગ જુદા-જુદા ખોરાક સાથે કર્યો. તેમણે માર્ટિનને તે સમયે તે જ ખોરાક આપ્યો. ઘ્યાલામાં અને માર્ટિનના પેટમાં બંનેમાં ખોરાકને પચતા કેટલો સમય લાગે છે તેની સરખામણી કરી.

□ તેમણે તેમનાં અવલોકન કોષ્ટકમાં નોંધ્યાં.

ઘોરાક	પાચન માટે લીધેલો સમય	
પેટમાં	ખ્યાલામાંના પાચકરસમાં	
1. ઉકાળ્યા વગરનું દ્રોધ	2 કલાક 15 મિનિટ	4 કલાક 45 મિનિટ
2. ઉકાળેલું દ્રોધ	2 કલાક	4 કલાક 15 મિનિટ
3. આખું બાફેલું ઈંડું	3 કલાક 30 મિનિટ	8 કલાક
4. અડધું બાફેલું ઈંડું	3 કલાક	6 કલાક 30 મિનિટ
5. કાચું ઈંડું, તોડેલું	2 કલાક	4 કલાક 15 મિનિટ
6. કાચું ઈંડું	1 કલાક	30 મિનિટ4 કલાક

- ❖ તો આપણું પેટ શું કરે છે?
- ❖ ડૉ. બ્યુમોન્ટ ઘણા પ્રયોગો કર્યા અને પાચનનાં ઘણાં રહસ્યો વિશે જાણ્યું. તેમણે જોયું કે ખોરાક બહાર કરતા પેટમાં ઝડપથી પણે છે.
- ❖ આપણું પેટ ખોરાકને પચાવવા માટે વલોવે છે. ડૉક્ટરે એ પણ જોયું કે જ્યારે માર્ટિન દુઃખી હોય છે, તો ખોરાકનું પાચન સરખું થતું નથી. તેમણે તે પણ જોયું કે જે રસ પેટમાં છે તે દાહક છે. શું તમે કોઈન એસિડિટી વિશે વાત કરતાં સાંભળ્યાં છે? ખાસ કરીને જ્યારે તે માણસ સરખું જગ્યો ન હોય અથવા ખોરાક બરાબર પણ્યો ન હોય.



- ❖ ડૉ. બ્યુમોન્ટના પ્રયોગો આખા વિશ્વમાં પ્રખ્યાત થઈ ગયા. ત્યારબાદ વૈજ્ઞાનિકોએ આવાં ઘણાં પ્રયોગો કર્યા. તમે શું કહેશો ? ન તો તેઓએ લોકોના પેટમાં ગોળી મારી હતી કે ન તો તેઓ પેટમાં કાણાંવાળા દર્દીની રાહ જોતા હતા. તેઓ આપણા શરીરમાં જોવા માટે બીજા વૈજ્ઞાનિક રસ્તા અપનાવતા હતા.
- ❖ શું તમને માર્ટિનની વાર્તા ગમી? અથવા આપણે એવું કહી શકીએ કે આ આપણા પોતાના પેટની વાર્તા છે?

-અનીતા રામપાલ

ચક્મક, ઓગસ્ટ, 1985



□ વિચારો અને ચર્ચા કરો :

- અનુમાન કરો કે તમે ડૉ. બ્યુમોન્ટની જગ્યાએ હોવ, તો તમે આપણા પેટનાં રહુસ્યો જાણવા કયા પ્રયોગો કર્યા હોત ? તમારા પ્રયોગો વિશે લખો.
- ✓ જો હું ડૉ. બ્યુમોન્ટની જગ્યાએ હોત, તો મેં કાકડી અને ખીચડીના પ્રયોગો કર્યા હોત. મેં માર્ટિનના પેટમાંથી કેટલાક પાચક રસ કાઢ્યાં હોત અને આ જ્યુસની સમાન માત્રામાં લેવામાં આવતા બે ઓરાકની સમાન માત્રામાં ઉમેર્યા હોત. મેં દરેક ઓરાકને પચાવતા સમય માટે તપાસ કરી હોત.

□ સારો ઓરાક, સારી તંદુરસ્તી

ડૉ. ઋતાના બે દઈઓ છે : રશ્મિ અને જયેશ. ડૉ. ઋતાએ તેમના વિશે વધારે જાણવા તેમની સાથે વાત કરી. ડૉક્ટરને શું જાણવા મળ્યું તે વાંચો.

રશ્મી, 5 વર્ષ

તે ૩ વર્ષની હોય તેવી લાગે છે.

તેનાહાથ અને પગ પાતળા છે અને પેટ માટલા જેવું છે.

તે વારંવાર બીમાર થઈ જાય છે.

તે હંમેશાં થાકેલી રહે છે

નિયમિત શાળાએ જતી નથી.

તેનામાં રમવા માટેની તાકાત પણ નથી.

ખોરાક :- જો દિવસમાં એક વખત પણ તેને જમવામાં થોડા ભાત અને એક રોટલી મળી જાય તો તે દિવસ તેના માટે સારો હશે.

જ્યેશ્વર, 7 વર્ષ

તે તેની ઉંમર કરતા મોટો લાગે છે.

તેનું શરીર જાડું અને બેડોળ છે.

તેને પગમાં દુખાવો રહે છે.

તે ખૂબ સક્રિય નથી.

તે બસ દ્વારા શાળાએ જાય છે

ઘણા કલાકો ટીવી જોવામાં વીતાવે છે.

ખોરાક : તેને ઘરે બનાવેલો ખોરાક જેમકે દાળ-ભાત, શાક અને રોટલી જમવું ગમતું નથી. તેને ફક્ત બજારમાંથી લાવેલ ચિપ્સ, બર્ગર, પિઝા અને ઠંડાં પીણાં જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

- ડૉ. ઋતાએ બંને બાળકોનાં વજન અને ઊંચાઈ માઘાં. પછી તેમણે કહ્યું, તમારા બંને માટે એક જ ઈલાજ છે.

✓ હોગ્ય આહાર ! ..

□ ચર્ચા કરો :

- તમે શું વિચારો છો કેમ રસિમ આખા દિવસમાં માત્ર એક જ રોટલી ખાઈ શકે છે?
- ✓ રસિમ ગરીબ પરીવારમાંથી આવે છે તથી તેને વધારે ભોજન પરવડી શકે નહીં .
તથી જ તે આખા દિવસમાં એક જ રોટલી ખાઈ શકતી.
- શું તમે વિચારો છો કે જયેશને રમતો રમવી ગમે છે ?
- ✓ ના, મને લાગે છે કે જયેશને રમતો રમવી ગમશે નહીં. તેનું ચરબીયુક્ત શરીર
બતાવે છે કે તે ભાગ્યે જ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે.

- યોગ્ય આહાર દ્વારા તમે શું સમજ્યાં?
- ✓ આપણા શરીરને કાર્ય કરવા માટે જરૂરિ તેવા પોષકતત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેવા ઓરાકને યોગ્ય આહાર કહે છે.
- તમારા વિચારે રસ્થિમ અને જયેશનો આહાર યોગ્ય કેમ નથી ?
- ✓ રસ્થિમને ઓરાકનો પૂરતો જથ્થો મળી રહ્યો નથી. બીજુ બાજુ, જયેશ તેના શરીરને જે જરૂરી છે તેના કરતા વધારે ઓરાક લે છે. તદુપરાંત, તે ચિખ્સ, બર્ગર, પિઝા અને સોફ્ટ ડિંક્સ ખાઈ રહ્યો છે; તેના બદલે ઘરેલું ઓરાક ખાવું. આ હાનિકારક ઓરાક છે.

□ શોધી કાઢો :

- તમારાં દાદા-દાઈ અથવા વડીલો સાથે વાત કરો અને શોધી કાઢો તેઓ શું ખાતાં હતાં અને તેઓ જ્યારે તમારી ઉંમરનાં હતાં ત્યારે તેઓ શું કામ કરતાં હતાં ?
- ✓ મારા દાદા-દાઈ દાળ, ચોખા, લીલા શાકભાજી, રોટલી, દૂધ અને ફળો ખાતા. તેઓ આજે જે કરતા હોય છે તેના કરતા ઘણી વધુ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને સખત મહેનત કરતા. તેઓ સાઇકલ અથવા ચાલીને તેમના ઘરથી માઇલ દૂર શાળાએ જતા હતા. તેઓ તેમના માતાપિતાને તેમના રોજિંદા કામમાં પણ મદદ કરતા હતાં. જેમ કે એતરોમાં કામ કરવું, રસોડું કરવું, પશુઓની સંભાળ લેવી વગેરે.

- હવે, તમારી રોજની કિયાઓ અને તમારા રોજના આહાર વિશે વિચારો
- ✓ પરંતુ, આજે આપણી રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓ અને આહાર આપણા દાદા-દાદીથી ઘણા અલગ છે. આપણે ચોખા, દાળ અને શાકભાજુ ખાઈએ છીએ, પરંતુ આપણે ઘણા બધા જંક કુડ જેવા કે ચિંસ, બર્ગર, પીજા અને સોફ્ટ ડિંક પણ લઈએ છીએ. આપણે બહુ ઓછા શારીરિક કામ કરીએ છીએ. અમે બસ દ્વારા શાળાએ જઇએ છીએ. અમે સોફા પર બેસવાનું પસંદ કરીએ છીએ અને મોટેભાગનો સમય ટીવી જોવા અને મોબાઈલ ફોનો પર રમતો રમવામાં ખર્ચ કરીએ છીએ.

- તે તમારાં દાદા-દાદીના આહાર અને કિયાઓ જેવું જ છે કે અલગ?
- ✓ તે અમારાં દાદા – દાદીના આહાર અને કિયાઓ કરતાં અલગ છે . તેના કરતાં આપણે ઓછી માત્રામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ.

□ યોગ્ય આહાર – દરેક બાળકોનો હક !...

- તમે બે બાળકો વિશે વાંચ્યું. એક જયેશ કે જેને ઘરનું બનેલું ખાવાનું ભાવતું જ નથી. બીજુ રસિમ કે જેને દિવસનું એક સમયનું જમવાનું પણ બરાબર મળતું નથી. આપણા દેશનાં લગભગ અડધાં બાળકો રસિમ જેવાં છે. તેઓને પૂરતા વિકાસ માટે યોગ્ય આહાર મળતો નથી. આ બાળકો નબળાં અને માંદાં (વારંવાર બીમાર) રહે છે. પરંતુ યોગ્ય આહાર મેળવવો એ દરેક બાળકનો હક છે.

ઓડિશાના કાલહાની જિલ્લા વિશેની આ વાર્તા વાંચો.

- ગોમતી 30 વર્ષની છે. ગોમતી એક પૈસાદાર ઘેરૂતના ઘેરમાં કામ કરે છે. તેની સખત મહેનત માટે તેને થોડું જ વળતર મળે છે. એટલું ઓછું કે તે તેના કુટુંબ માટે પૂરતા ચોખા પણ ખરીદી શકતી નથી. થોડા મહિનાઓ તો તેને કોઈ જ કામ હોતું નથી. તે સમયે તેને જંગલમાંથી પાંદડાં અને મૂળ ખાવા પડે છે. ગોમતીનાં બાળકો ભૂખના લીધે હંમેશાં નબળાં અને બીમાર રહે છે. થોડાં વધો પહેલાં તેના પતિ ભૂખથી મરી ગયા.
- કાલહાની જિલ્લામાં મોટા ભાગના વિસ્તારમાં ડાંગર પાકે છે. ચોખા અહીંથી બીજા રાજ્યોમાં પણ મોકલવામાં આવે છે. ઘણી વખત ગોડાઉનમાં રાખેલા ચોખા બગડી જાય છે. કાલહાનીમાં ગોમતી જેવા ઘણાં ગરીબ લોકો છે.
- આવી જગ્યાએ લોકો કેમ ભૂખથી મરતા હશે ?



વિચારો અને ચર્ચા કરો :

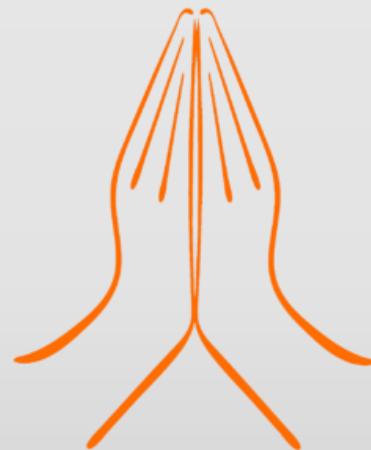
- તમે એવા બાળકને જાણો છો જેને આખા દિવસમાં પૂરતું જમવાનું મળતું નથી?
તેના માટે શા કારણો છે ?
- ✓ હા, હું કેટલાક બાળકોને જાણું છું જેમને આખો દિવસ ખાવાનું પૂરતું મળતું નથી.
તેઓ ગરીબ પરિવારોના છે જે નજીકની ઝૂંપડપદ્ધીમાં રહે છે. તેઓ એક દિવસમાં
યોગ્ય ભોજન લઈ શકતા નથી .
- તમે ક્યારેય ગોડાઉન જોયું છે જ્યાં ઘણાં અનાજનો સંગ્રહ થાય છે? ક્યાં?
- ✓ હા, મેં એક ગોડાઉન જોયું છે જ્યાં ઘણા બધા અનાજ સંગ્રહિત થયા છે. તે
નજીકની અનાજ મંડીમાં છે.

□ આપણે શું શીખ્યાં

- તમને શરદી થાય ત્યારે તમે જમવાનો સ્વાદ બરાબર કેમ જાણી શકતા નથી ?
- ✓ શરદી હોય ત્યારે આપણે ખોરાકનો સ્વાદ બરાબર મેળવી શકતા નથી કારણ કે ગંધ અને સ્વાદની ઇન્જિયો ખૂબ નજીકથી જોડાયેલી હોય છે અને ખોરાકનો સંપૂર્ણ સ્વાદ મેળવવામાં આપણાને મદદ કરે છે. જ્યારે શરદી હોય ત્યારે આપણું નાક અવરોધિત થઈ જાય છે તેથી આપણે ખોરાકને સુગંધ અને સ્વાદ માણવામાં સમર્થ નથી.

- આપણે કહીએ છીએ કે, “પાચનની શરૂઆત મોંથી થાય છે.” તમે આ કેવી રીતે સમજાવશો, લખો.
- ✓ એવું કહેવામાં આવે છે કે મોંમાં પાચનની શરૂઆત થાય છે. લાળ ગ્રંથીઓ મોંમાં હોય છે. લાળમાં પાચક ઉત્સેચકો હોય છે. લાળમાંથી ઉત્સેચક જટિલ શર્કરાને સરળ પરમાણુઓમાં ભંગ કરીને પાચનમાં મદદ કરે છે. આમ, આપણે કહી શકીએ કે મોંમાં પાચનની શરૂઆત થાય છે.

Thank You.....



પ્રેરણ એજયુકેશન લોટાયાણી ક્રાચ સંયાલોચન®
OCEAN
ડોચીંગ કલાસીસ