



પર્યાવરણ

ધોરણ : 4

૨૦. ખોરાક અને મજા



- ✓ આપણે ખોરાકમાં જુદા જુદા ખાદ્યપદથો લઈએ છીએ. આ ખાદ્યપદથો વનસ્પતિ અને પ્રાણીમાંથી મળે છે.
- ✓ ખાદ્યપદથોમાંથી આપણે જરૂરી વાનગીઓ બનાવીએ છીએ.
- ✓ અનાજ, કઠોળ અને લીલાં શાકભાજુને રંધીને આપણે ખોરાક બનાવીએ છીએ.
- ✓ ખોરાક રંધવાની વિવિધ રીતો : શેકવું, તળવું, બાફવું, સાંતળવું અને ઉકળવું.



- ✓ રસોઈ બનાવવા માટે યૂલો, ગોસની સગડી, કોલસાની સગડી, પ્રાયમસ (સ્ટવ), સૂર્યકૂકર, ઇલેક્ટ્રિક સગડી વગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- ✓ રસોઈ બનાવવા બળતણ તરીકે આપણે લાકડાં, છાણાં, કેરોસીન, ગોસ, વીજળી, કોલસા અને સૂર્ય-ઉર્જાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.



ટિંગ.. ટિંગ.. ટિંગ ! દરવાજાની ઘંટડી વાગ્દી. મનપ્રીતે દરવાજો ખોલ્યો તો દિવ્યા
અને સ્વસ્તિક હતાં. “સુરજીત, જો કોણ આવ્યું છે !” તેણે ઉત્તેજિત થઈને કહ્યું,
સુરજીત દોડતી આવી. જ્યારે તેણે તેના મિત્રોને જોયાં અને ખુશીથી તેમને બાથ
ભરી લીધીને બોલી, “તમે ક્યારે છાત્રાલયથી આવ્યાં ?”

સ્વસ્તિકે કહ્યું, “હજુ ગઈકાલે જ. તારા માતાપિતા ક્યાં છે ?
અમે તેમને મળવા માંગીએ છીએ.”

સુરજીતે કહ્યું, “તેઓ ગુરુદ્વારા ગયાં છે. અમે પણ ત્યાં જવાનાં છીએ.” દિવ્યાએ કહ્યું,
“અરે ખૂબ સરસ, અમે તારી સાથે આવીએ છીએ.”

સુરજીને પૂછ્યું, “તું રજાઓમાં જ ઘરે આવે છે. તને છાત્રાલયમાં રહેવું ગમે છે ?
તમે તમારા પરિવારને ખૂબ જ યાદ કરતાં હશો.”

દિવ્યાએ કહ્યું, “અમે તેમને યાદ કરીએ છીએ, પરંતુ છાત્રાલયના જીવનમાં ખૂબ મજા છે. ઘણી વખત અમને ભોજન ન પણ ગમે છતાં અમે બધાં બાળકો સાથે જમીને ખૂબ જ મજા માણીએ છીએ.”

સ્વસ્થિકે હસતાં-હસતાં કહ્યું, “તને ખબર છે, જ્યારે છાત્રાલયમાં કોઈના ઘરનું બનાવેલું ભોજન આવે ત્યારે અમે બધાં તેમના રૂમ તરફ ઢોડીએ છીએ. તે શોડી મિનિટોમાં તો પતી જાય.”



(૧) શું તમે છાત્રાલયમાં ભણ્યાં છો?

ઉત્તર : ના, હું છાત્રાલયમાં ભણ્યો નથી.

(૨) જો નહિ તો, જે છાત્રાલયમાં રહેતા હોય એવા કોઈ સાથે વાત કરવા પ્રયત્ન કરો અને શોધી કાઢો :-

છાત્રાલય બીજુ બધી શાળાઓ કરતાં કેવી રીતે અલગ છે?

ઉત્તર : છાત્રાલયની શાળાઓમાં બાળકો ત્યાં જ રહે છે, ત્યાં જ અભ્યાસ કરે છે અને ત્યાં જ જમે છે. છાત્રાલયની શાળાઓમાં તહેવારો અને રજાઓમાં જ બાળકો પોતાના ઘરે જાય છે. જ્યારે અન્ય શાળાઓમાં બાળકો અભ્યાસ કરવા પૂરતા આવે છે અને શાળાનો સમય પૂરો થતાં બાળકો પોતપોતાના ઘરે જાય છે.

ત્યાં તેઓને કેવું ભોજન મળે છે ?

ઉત્તર : છાત્રાલયમાં તેઓને સાંકું પણ પોષિક ભોજન મળે છે.

છાત્રાલયમાં બાળકો ક્યાં બેસીને જમે છે ?

ઉત્તર : છાત્રાલયમાં બાળકો ભોજનખંડ(ડાઇનિંગ હોલ)માં બેસીને જમે છે.

છાત્રાલયમાં બાળકો માટે ભોજન કોણ બનાવે છે? ભોજન કોણ પીરસે છે?

ઉત્તર : છાત્રાલયમાં બાળકો માટે ભોજન રસોઇયા બનાવે છે તથા રસોડાના અન્ય કર્મચારીઓ ભોજન પીરસે છે.

વાસણ કોણ ધુએ છે?

ઉત્તર : વાસણ ધોવા માટે એક-બે બહેન રાખેલા હોય છે, જેઓ વાસણ ધુએ છે.

ક્યારેક બાળકો ઘરનું જમવાનું યાદ કરે છે?

ઉત્તર : હા, ક્યારેક બાળકોને ઘરના જમવાની યાદ આવે છે.

શું તમને છાત્રાલય જવું ગમે? કેમ?

ઉત્તર : હા, મને છાત્રાલય જવું ગમે. કારણ કે, છાત્રાલયમાં શિસ્ત, સમાનતા અને સમૂહભાવનાના ગુણો સારી રીતે વિકસે છે. બાળકોને પોતાનાં કામ જાતે કરવાનું શીખવા મળે છે.

શીખોના ધર્મસ્થાનને ગુરુદ્વારા, હિન્દુઓના ધર્મસ્થાનને મંદિર, મુસ્લિમોના
ધર્મસ્થાનને મસ્જિદ, પ્રિસ્તીઓના ધર્મસ્થાનને ચર્ચ, પારસીઓના ધર્મસ્થાનને
અગિયારી કહે છે.



□ ગુરુદ્વારા પર

બાળકોએ ગુરુદ્વારા જતાં આખા રસ્તે વાતો કરી. ત્યાં ગયા

પછી તેઓએ માથું ઢાંકી દીધું.

તેઓ ગુરુદ્વારાના રસોઈઘરમાં ગયાં. ત્યાં ઘણીબધી

પ્રવૃત્તિઓ થતી હતી. જમવાનું મોટાં વાસણોમાં

બનાવવામાં આવતું હતું. એક બાજુ ચણા અને અડણની

દાળ બફાઈ રહ્યાં હતાં.



બીજા વાસણોમાં ફલાવર અને
બટાટાનું શાક બની રહ્યું હતું. સ્વસ્તિકે કહ્યું,
ત્યાં તારા પિતા છે. સુરજીત, ચાલો જઈએ
અને તેમને મળીએ."

‘તમે અહીં શું કરો છો ?’

મનજિતસિંઘ બાળકોને જોઈ ખુશ થઈ ગયા.

સ્વસ્તિકે પૂછ્યું, “કાકા, અમે પણ રસોઈમાં મદદ કરીએ ? તમે શું બનાવો છો ?”

મનજિતસિંઘે કહ્યું, “હું કઢાહપ્રસાદ (શીરા જેવો) બનાવું છું. આ મોટી કઢાઈમાં ધીમાં ધઉંનો લોટ શેકવામાં ખૂબ જ સમય લાગે છે.”

દિવ્યાએ પૂછ્યું, “આ એક પ્રકારનો હલવો છે. ખરું ને ? તમે આમાં ખાંડ ક્યારે ઉમેરશો?”

એટલામાં તે ઓએ મનપ્રીતની માતાને જોઈ અને તેમને મળવા દોડ્યાં.

દિવ્યાએ પૂછ્યું, “કાકી તમે શું કરો છો?”

બેટા અમે તવા પર શેકવા રોટલીઓ વણીએ હીએ !” એક જ વારમાં કેટલી બધી રોટલીઓ તૈયાર થાય છે ?

ત જોઈને દિવ્યા આશર્યમાં હતી. તેણે કહ્યું, “હું મદદ કરી શકું ?”

કાકીએ કહ્યું, “હા, ચોક્કસ આવ અને પ્રયત્ન કર, અહીં બધાં મદદ કરી શકે, પરંતુ પહેલાં તારા હાથ ધોઈ આવ.”

દિવ્યાએ હાથ ધોયા અને તવા પાસેના જૂથમાં જોડાઈ ગઈ.

તવો ખૂબ જ ગરમ હતો. રોટલી તવા ઉપરથી

ઉત્તરતી હતી તેના પર તેણે ધી લગાવવાનું ચાલુ કર્યું.

સ્વસ્તિક આશર્યમાં બોલ્યો, આટલી બધી રસોઈ બનાવવા બધી

વસ્તુઓ કોણ લાવે છે ? એક મહિલાએ જવાબ આપ્યો.” અહીં દરેક

એક યા બીજી રીતે સહયોગ આપે છે. કોઈ વસ્તુઓની વ્યવસ્થા કરે,

કોઈ પૈસા આપે અને બીજા કામમાં મદદ કરે છે.





ਮਨਪ੍ਰੀਤੇ ਕਹੁਂ, “ਤੋ ਸ਼ਵਸ਼ਿਕ, ਤਨੇ ਕੇਵੁਂ ਲਾਗ੍ਯੁਂ ?”

ਸ਼ਵਸ਼ਿਕੇ ਕਹੁਂ, “ਹਾ, ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੇ ਕਾਮ ਕਰਵਾਨੀ ਖੂਬ ਮਜ਼ ਆਵੀ.” ਰੋਟਲੀਓ, ਭਾਤ, ਹਲਵੀ, ਦਾਣ ਅਨੇ ਸ਼ਾਕਭਾਜੁ - ਆ ਬਧੁਂ ਆਟਲੁਂ ਜਲਦੀ ਬਨੀ ਜਾਧ ਤੇ ਅਮੇ ਲਾਗ੍ਯੇ ਜੋਧੁਂ ਛੇ.

ਅਰਦਾਸ (ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ) ਪਛੀ ਕਫਾਹਪ੍ਰਸਾਦ ਆਪਵਾਮਾਂ ਆਵਿਆ. ਕੇਟਲਾਕ ਛੋਕਰਾਂਘੋਏ ਵਰੰਡਾਮਾਂ ਪਾਥਰਣਾਂ ਪਾਥਰੀ ਦੀਧਾਂ ਅਨੇ ਬਧਾ ਲੋਕੇ ਲੰਗਰ ਮਾਟੇ ਲਾਈਨਮਾਂ ਬੇਸੀ ਗਿਆ. ਕੇਟਲਾਕ ਲੋਕੇ ਜਮਵਾਨੁਂ ਆਪਤਾਂ ਹਤਾਂ ਅਨੇ ਕੇਟਲਾਕ ਪਾਣੀ ਆਪਤਾਂ ਹਤਾਂ. ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੇ ਮਝੀਨੇ ਜਮਾਂਗਾ.

જગ્યા પછી દરેકે પોતપોતાની થાળી લઈ લીધી અને તેને એક મોટા ઝમાં
મૂકી.

જે લોકો પીરસતા હતાં તેઓ છેલ્લે જગ્યાં. તેઓએ જગ્યા સાફ કરી અને
વાસણો સાફ કર્યા.

સ્વસ્થિક, તે પહેલાં ક્યારેય આવી વ્યવસ્થા જોઈ છે ?” મનપ્રીતે પૂછવું.

આ વિશે વાત કરો :

ગુરુદ્વારામાં “સાથે રસોઈ કરવી અને જમવું” તેને લંગર કહેવામાં આવે છે.

તમે ક્યારેય લંગર જગ્યાં છો ? ક્યાં અને ક્યારે ?

હા, હું લંગરમાં એક વાર જગ્યો છું. ગુરુનાનક જયંતિ પર મારા ભિત્ર
નવજોત સાથે ગુરુદ્વારમાં લંગરમાં જગ્યો હતો.

- કેટલા લોકો ત્યાં રંધતાં હતા અને કેટલા લોકો ત્યાં પીરસતાં હતા?
- લંગરમાં પંદર લોકો રંધતાં હતાં અને વીસથી બાવીસ લોકો પીરસતાં હતાં.
- કોઈ બીજા પ્રસંગો છે જ્યારે તમે બીજા લોકો સાથે બેસીને જમ્યા હોય? ક્યારે અને ક્યાં? ત્યાં રસોઈ કોણે બનાવી હતી અને કોણે પીરસ્યું હતું?

ઉત્તર : ગયા વર્ષે શાળામાં સરસ્વતી પૂજન અને સ્વતંત્રતા દિવસની ઉજવણીમાં શાળાનાં તમામ બાળકો, શિક્ષકશ્રીઓ અને ગામના આમંત્રિત મહેમાનો સાથે શાળામાં બેસીને જમ્યા હતા. ત્યાં રસોઈ અમારા ગામના પરખોત્મલાઈ રસોઈયાએ બનાવી હતી અને તેમના સ્ટાફના કર્મચારી ભાઈઓએ જમવાનું પીરસ્યું હતું.

બીજા પ્રસંગમાં અમારા ગામનું 'ગામ-તોરણ' ગયા વર્ષે બંધાયું ત્યારે આખું ગામ ગામના પાદરે સાથે બેસીને જન્યું હતું.



ਗੁਰੂਦਾਰਾ ਲੰਗਰਨਾਂ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਵਿਥੋ

❖ ગુજરાતનાં યાત્રાધામોમાં ચાલતાં અજ્ઞક્ષેત્રોનાં નામ લખો. તે સ્થળોના ફોટા મળો તો નીચે ચોંટાડો.

ઉત્તર : ગુજરાતનાં ઘણાં બધાં યાત્રાધામોમાં યાત્રિકો માટે અજ્ઞક્ષેત્ર યાલે છે. આમાં યાત્રાધામ તરફથી યાત્રિકોને વિનામૂલ્ય કે નજીવી કિંમતે ભોજનની વ્યવસ્થા આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત સાધુસંતો અને ગરીબો માટે પણ આવાં યાત્રાધામોમાં ભોજન અને રહેવાની વ્યવસ્થા પણ કરવામાં આવે છે. ગુજરાતમાં આવાં યાત્રાધામોમાં – બગદાણા (બજરંગદાસ બાપ), વિરપુર (જલારામ બાપા), નાના રણુંજા (રામદેવ પીર), સાંગપુર (હનુમાનજી મંદિર) આ ઉપરાંત જીનાગઠ, સોમનાથ, સત્તાધાર,



બગદાણનું અજ્ઞક્ષેત્ર

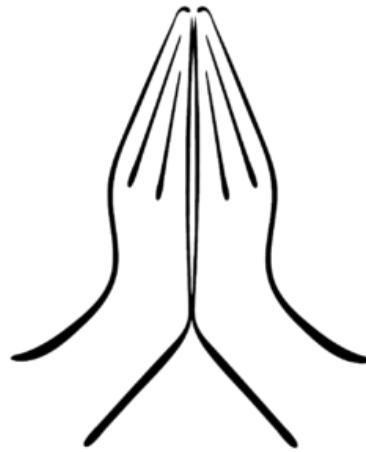


વિરપુરનું અજ્ઞક્ષેત્ર



સાઠંગપુર હનુમાનજી નું અજ્ઞક્ષેત્ર

THANKS



FOR WATCHING