

ઘોરણ : 4
પર્યાવરણ
૧૯.
સાથે જમીએ





ઘરના સભ્યો સાથે



વિવિધ પ્રસંગોમાં



શાળામાં મિત્રો સાથે



પિકનિકમાં



વર્ગમાં ઉજાણી

વેકેશન પૂરું થયું. આજે શાળા શરૂ થઈ. રજાઓમાં કેવી મજા કરી ?
સહુ વાતો કરે છે.

મીના : તારા હાથમાં મહેંદી કેમ મૂકી છે ?

આરતી : મારા કાકાના લગ્ન હતા એટલે....

મીના : અરે ખૂબ જ મજા આવી હશે....

આરતી : હા, મજા જ મજા... સાથે જમવાની પણ મજા.



રેહાના : આપણે આપણા વર્ગમાં પણ સાથે જમીએ તો ?

ડેવિડ : મજા આવશે. ચાલો એમ જ કરીએ.

સહુએ વર્ગમાં ઉજાણી કરવાનું નક્કી કર્યું. બધા બાળકો ઘરેથી શું-શું લાવશે એ કહેવા લાગ્યા. બધાએ વસ્તુઓ લાવી શનિવારે ખરેખર ઉજાણી કરી. જાત-જાતનું ખાવાનું મળ્યું. બધા સાથે રમ્યા, ગીતો ગાયાં અને નાચ્યાં.



તમારી નોટબુકમાં લખો :

❑ તમને બીજાઓ સાથે જમવું ગમે છે ?

✓ હા, મને બીજાઓ સાથે જમવું ગમે છે ?

❑ કયા પ્રસંગમાં તમે તમારા મિત્રો સાથે જમો છો ?

✓ જન્મદિવસની ઉજવણી, લગ્ન પ્રસંગ, તહેવારો, પર્યટન, શાળામાં રિસેસમાં, ઉજાણી વગેરે પ્રસંગોએ અમે અમારા મિત્રો સાથે જમીએ છીએ.



❑ તમે તમારા વર્ગમાં ક્યારેય ઉજાણી કરી છે ? ક્યારે ? તમે ઉજાણી કઈ રીતે કરી ?

✓ હા, અમે રક્ષાબંધન, પ્રજાસત્તાક દિવસ અને બીજા ઘણા તહેવારો ના અવસર પર વર્ગમાં ઉજાણી કરીએ છીએ. વર્ગના સુશોભન માટે ફૂલ, રંગોળી, તોરણ બાંધીએ તથા સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન પણ કરીએ. બધા વિદ્યાર્થીઓ પોતાના ઘરેથી જુદી જુદી વસ્તુઓ ખાવા માટે લાવીએ અને બધા સાથે મળીને જમીએ.

❑ તમે અને તમારા મિત્રો ઉજાણી માટે શું-શું લાવ્યા હતા ?

✓ ઉજાણી માટે બધાં મિત્રો ઘરેથી વિવિધ મીઠાઈઓ, થેપલાં, પૂરી, ઊંધિયું, ફરસાણ, સલાડ વગેરે લાવ્યા હતાં.



□ તમે બધા શું જમ્યા હતાં

✓ અમે શીખંડ- પૂરી, ઊંધિયું, દાળ-ભાત, લાડુ, જલેબી, ભાખરવડી, સેવ, ચવાણું વગેરે જમ્યા હતાં.



□ તમે તમારી ઉજાણી માટે કોને આમંત્રણ આપ્યું હતું ?

✓ અમે અમારી ઉજાણી માટે આચાર્યશ્રીને, શિક્ષકશ્રીઓને શાળાના પટાવાળા ભાઈઓ તથા ગામના સરપંચને આમંત્રણ આપ્યું હતું.



□ ઉજાણીમાં કોણ ન આવ્યું ? શા માટે ?

✓ ઉજાણીમાં આચાર્યશ્રી ન આવી શક્યા કારણકે તેમને એક મિટિંગમાં જવાનું હતું.



વિવિધ રાજ્યોમાં ઉજવતા ઉત્સવો

ગુજરાત – નવરાત્રિ

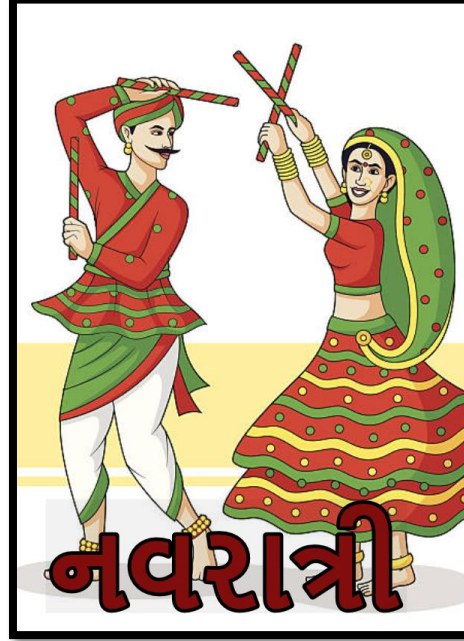
મહારાષ્ટ્ર – ગણેશ ઉત્સવ

પંજાબ – લોરી

હરિયાણા – વૈશાખી

રાજસ્થાન – ગણગૌર

ઓડિશા – રથ યાત્રા



ઉત્તરાયણ ઉજવીએ

પિંડી વહેલી સવારે ઉઠી. તેના મિત્રો સેજલ, આયુષ, તનવીર, ફાતિમા અને ઇકબાલને પોતાના ઘરે બોલાવવા દોડી. આજે ઉત્તરાયણ છે. સહુ આનંદમાં હતાં.

ઉત્તરાયણ ઉજવવા તેમણે ખાસ તૈયારી કરી હતી. તેઓ ઉત્તરાયણ કેવી રીતે ઉજવશે ? ચાલો વાંચીએ.



તેઓ ખૂબ વહેલાં ઊઠ્યાં હતાં. તેમના મોટાભાઈઓએ અગાઉથી જ પતંગની કિન્ના બાંધી રાખી છે. પિન્કીના દાદીએ તલના લાડુ અને સિંગની ચીકડી બનાવી છે.

સેજલ તેના ઘરેથી મમરાના ગાબ્યા લાડુ લાવી. તનવીર પોતાની વાડીએથી બોર લાવ્યો. આયુષની મમ્મી તાજાં બોર આપી ગઈ.



રસોડામાં પિન્કીની મમ્મી ઊંધિયું બનાવવાની તૈયારી કરે છે. ઊંધિયું બનાવવા શું-શું જોઈએ, ખબર છે ? ગવાર, વાલોળ અને રીંગણ. બટાટા અને ટામેટાં પણ ખરાં કેપ્સિકમ (શિમલા મરચાં), લીલાં ધાણા અને આદું જેવા મસાલા પણ જોઈએ. શક્કરીયાં, સૂરણ અને રતાળુ વગર તો ઊંધિયાની મજા જ નહિ. મમ્મીએ મેથીની ભાજીના વડાં પણ તેમાં ઉમેર્યાં. ઈકબાલ તો આટલું બધું જોઈ અચરજ પામ્યો.



દાદીમાં ગરમા ગરમ જલેબી ઉતારતા હતાં. સહુએ ખાવાનું શરૂ કર્યું.

સહુ હવે પતંગ ચગાવવા અગાસીએ ગયાં. કોઈએ પતંગ ચગાવ્યો તો કોઈએ ફીરકી પકડી.

એ કાપ્યો....એ ગયો..... એવી બૂમો પાડતાં – પાડતાં ગીતો પણ ગાયાં.
આખો દિવસ સહુ સુરજના તડકામાં રહ્યા. ઉત્તરાયણની ખૂબ મજા કરી.



❑ ચાલો વાત કરીએ :

➤ ઉત્તરાયણ ક્યારે ઉજવવામાં આવે છે ?

✓ ૧૪મી જાન્યુઆરીના રોજ ઉત્તરાયણ ઉજવવામાં આવે છે.

➤ બધા જ ધર્મના લોકો ઉત્તરાયણ ઉજવે છે. તે તમે જાણો છો ?

✓ હા, ઉત્તરાયણનો તહેવાર દરેક ધર્મના લોકો ઉજવે છે. આ વાત ની મને જાણકારી છે. ઉત્તરાયણ નો તહેવાર કોઈ એક ધર્મનો તહેવાર નથી.

JANUARY - 2021							જાગ્રદશ-પોષ
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	વિક્રમ સંવત ૨૦૭૭
સોન	સોન	સોન	સોન	સોન	સોન	સોન	
31					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	



➤ ચિકકી અને તલના લાડુ કેવી રીતે બને છે ?

✓ ચીકી બનાવવા માટે વિવિધ વસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય છે જેમ કે શીંગની ચીકી, તલની ચીકી, રાજગરાની ચીકી, માવાની ચીકી વગેરે. શીંગ અને તલની ચીકી બનાવવા માટે ગોળનો ઉપયોગ થાય છે. ગોળ અને થોડા પાણીને ગરમ કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેમાં શીંગ કે તલ નાખી સારી રીતે હલાવીને ઘટ્ટ જાડા મિશ્રણને થાળીમાં ઠારવા માટે પાથરવામાં આવે છે. તેના ચોરસ ટુકડા કરી ઠંડુ કરવામાં આવે છે. આમ, ચીકી તૈયાર થાય છે.

તલના લાડુ બનાવવા માટે સૌપ્રથમ તલને શેકવામાં આવે છે. પછી ગોળમાં થોડું ઘી ઉમેરી ગરમ કરવામાં આવે છે.

ગોળ પ્રવાહી બને પાકી તેમાં શેકેલા તલ નાખી બરાબર મિશ્ર કરી તેના હાથ વડે ગોળ લાડુ બનાવવામાં આવે છે.



- તમારા ઘરે ઊંધિયું ઘરે બનાવો છો કે બહારથી લાવો છો ?
- ✓ અમારા ઘરે ઊંધિયું જાતે જ બનાવવામાં આવે છે. મારા કાકીને ખૂબ સરસ ઊંધિયું બનાવતા આવડે છે. ઘરે બનાવેલ ઊંધિયું સ્વાદિષ્ટ હોય છે.
- ઊંધિયું બનાવવા અગાઉથી શું શું તૈયારી કરવી પડે ?
- ✓ ઊંધિયું બનાવવા ઘણા પ્રકારની તૈયારીઓ કરવી પડે છે જેમ કે ગવાર, વાલોળ, રીંગણ, બટાટા, ટામેટાં, શિમલા મરચાં, લીલા ધાણા, આદું, શક્કરીયાં, સુરણ, સુયરતી પાપડી વગેરેને બજારમાંથી ખરીદી લાવવી પડે. પછી તેને સમારવામાં આવે છે. કેટલીક શાકભાજીને ફોલીને દાણા કાઢવામાં આવે છે. આ બધું તૈયાર કર્યા પછી ઊંધિયું બનાવવાની શરૂઆત થાય છે.



❑ શોધી કાઢો અને કહો :

➤ ગામમાં કેટલા લોકોએ ઉત્તરાયણના દિવસે ઊંધિયું બનાવ્યું હશે ?
અનુમાન કરો.

✓ લગભગ અમારા ગામમાં અડધા ઘરોમાં ઊંધિયું બન્યું હશે.

➤ તમે રાત્રે પણ ઉત્તરાયણ ઉજવાતી જોઈ છે ? તમને તે પસંદ આવ્યું ?

✓ હા, રાત્રે પણ ઉત્તરાયણ ઉજવાતી મે જોય છે. રાત્રે પતંગની સાથે તુક્કલ બાંધી લોકો આકાશમાં જવા દે છે. તો કેટલાક લોકો ગુબ્બારા પણ ઉડાવે છે. કેટલાક લોકો દારૂ ખાનું અને આતશબાજી ફોડી ને પણ રાત્રે ઉત્તરાયણ ઉજવે છે.

➤ તમારા મિત્રો ક્યા-ક્યા તહેવાર ઉજવે છે ?

✓ મારા મિત્રો ઉત્તરાયણ, હોળી-ધૂળેટી, બેસતું વર્ષ, રમજાન ઈદ, નાતાલ, નવરાત્રિ, દશેરા, જન્માષ્ટમી, દિવાળી, રક્ષાબંધન વગેરે તહેવાર ઉજવે છે.



□ તે દિવસે તેઓ શું-શું જમે છે ?

✓ જુદા-જુદા મિત્રો જુદા જુદા તહેવાર ઉજવે છે અને જુદા જુદા પ્રકારના ખોરાક ખાય છે. ઉત્તરાયણમાં તલના લાડુ, રાજગરાના લાડુ, ચીકી, ઊંધિયું, જલેબી વગેરે ખાય છે. હોળી ધૂળેટીએ ખજૂર, ધણી, મમરા અને ગોળના લાડુ ખવાય છે. રમજાન ઈદના દિવસે સેવખુર્મા અને પૂરી ખાય છે, તો દિવાળીના દિવસે વિવિધ મીઠાઈઓ અને ફરસાણ ખાય છે. નાતાલના દિવસે કેક તેમજ જન્માષ્ટમીના દિવસે ફરાળ કરે છે. અને રાત્રે પંજરી નો પ્રસાદ ખાય છે.

➤ તહેવાર માટે ખાસ પ્રકારનો ખોરાક કોણ બનાવે છે ?

✓ તહેવાર માટે ખાસ પ્રકારનો ખોરાક ફરસાણવાળા, મીઠાઈ બનાવતા લોકો, કંદોઈ, ઘરની ગૃહિણીઓ વગેરે

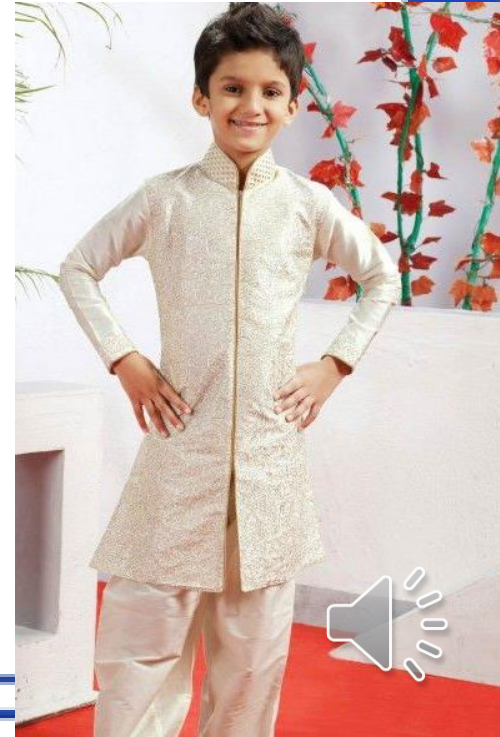


❑ તમે અમુક તહેવારોમાં ખાસ પ્રકારના કે રંગના કપડાં પહેરો છો ?

✓ હા, નવરાત્રિમાં પરંપરાગત પોષક, હોળી-ધૂળેટીમાં સફેદ રંગના કપડાં, દિવાળીએ શેરવાની કુર્તી, રમજાન ઈદ, નાતાલમાં રંગબેરંગી કપડાં, પેન્ટ, કોટ વગેરે.

❑ ઉત્તરાયણ બીજા કયા નામથી ઓળખાય છે ?

✓ ઉત્તરાયણ ‘મકરસંક્રાંતિ’ ના નામ થી ઓળખાય છે. અમારા વિસ્તારમાં ઉત્તરાયણ ‘ખીહર’ ના નામ થી પણ ઓળખાય છે.



મધ્યાહન ભોજન

બપોરનો દોઢ વાગ્યો છે. મેદાનમાંથી રસોઈની સુગંધ આવે છે. પેટમાં ગુડગુડ થાય છે. “ ભૂખને કારણે ભણવામાં પણ ધ્યાન નથી.

ટન..... ટન.....ટન..... ઘંટ વાગ્યો. બધા બાળકો હાથ ધોવા દોડ્યા. હાથ ધોયા પછી અમે હરોળમાં જમવા બેઠાં. શાળામાંથી જ દરેકને થાળી અપાઈ. જમતા પહેલાં અમે બધાએ સાથે ગાયું-

“ સાથે રમીએ
સાથે જમીએ
સાથે કરીએ સારાં કામ
કાયમ રહેજો આપણી સાથે
ઘટ ઘટ વસતા શ્રીભગવાન.”



આજે જમવામાં ચણા ચાટ, થેપલાં અને સૂકીભાજી છે. ગઈકાલે, અમે સુખડી અને વેજિટેબલ ખિચડી જમ્યા હતાં. શાળાના રસોડાની બહાર રોજના ભોજનની યાદી મૂકેલી છે. તે અમને અઠવાડીયાના જુદા જુદા દિવસે શું મળશે તે બતાવે છે. જ્યારે અમને તિથિભોજનમાં મીઠાઈ મળે ત્યારે ખૂબ જ મજા પડે !

તિથિભોજન :- કોઈ શુભ અથવા અશુભ પ્રસંગો દરમિયાન ગામ ના કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા બાળકોને મીઠાઈ અને સારી

વાનગી આપવી.



શાળામાં મધ્યાહન ભોજન સમયની એક બીજી રસપ્રદ વાત છે. દરરોજ હરોળમાં અમે અમારી જગ્યા બદલીએ અને એક નવા બાળક સાથે બેસીએ. મને તે ગમે છે કારણ કે, હું નવાં બાળકોને મળું છું અને નવાં મિત્રો બનવું છું. અમારા શિક્ષક કાળજી રાખે છે કે બધાંને તાજું અને ગરમ ભોજન મળે. વાલીઓ પણ તિથિભોજન આપી તેમાં મદદ કરે છે.



હવે બધી વસ્તુઓ સારી છે. અમે તાજું, ગરમ અને પકવેલું ભોજન સાથે જમીએ છીએ. બધાં બાળકો ભોજન પૂરું કરે અને તેનો બગાડ ન થાય તેની અમે કાળજી રાખીએ છીએ.

સાથે જમવાની ખૂબ જ મજા આવે છે. ક્યારેક કોઈ ઘરેથી જમ્યા વગર આવે તો અહીં ધરાઈને જમે પણ સાવ ભૂખ્યા પેટે તમને ભણવું ગમે ? અનુમાન કરો.





મધ્યાહન ભોજન યોજના
Mid-day Meal Scheme

મધ્યાહન ભોજન યોજના

- આપણા દેશમાં ઘણા ગરીબ લોકો છે.
- સરકારી શાળામાં ઘણા બધા બાળકો કંઈ પણ જમ્યા વગર અને ટિફિન લીધા વગર જતાં હોય છે.
- ઈ.સ. 1995, માં બધીજ સરકારી શાળાઓમાં ભારત સરકાર દ્વારા મધ્યાહન ભોજન યોજના શરૂ કરવામાં આવી.
- જેથી ધોરણ 1 થી 8 માં અભ્યાસ કરતાં બધાજ બાળકો ને પૂરતા પોષકતત્વ યુક્ત ખોરાક પ્રાપ્ત થઈ શકે.



મધ્યાહન ભોજન યોજના શા માટે શરૂ કરવામાં આવી

- પ્રાથમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બાળકોને ગરમ, તાજો અને પૂરતા પોષકતત્વો યુક્ત ખોરાક પૂરો પડવો.
- બાળકોને પ્રાથમિક શિક્ષણનું મહત્વ સમજાય.
- બાળકો શાળામાં આવવા માટે પ્રોત્સાહિત થાય અને શિક્ષણનું પ્રમાણ વધે.
- શાળા છોડી દેતા બાળકોનું પ્રમાણ ઘટાડવા.



❑ શોધી કાઢો અને નોટબૂકમાં લખો.

❖ તમારી શાળામાં અપાતા ભોજન વિશે લખો.

➤ ભોજન કયા સમયે આપવામાં આવે છે ?

✓ શાળામાં બપોરે 1:00 વાગ્યે મધ્યાહન ભોજન આપવામાં આવે છે.

➤ શાળામાં તમને ભોજનમાં શું મળે છે ?

✓ દરરોજ શાળામાં અલગ અલગ પ્રકારનું ભોજન મળે છે. જેમ કે, દાળ-ભાત, થેપલાં, સૂકી ભાજી, વેજીટેબલ ખીચડી, દાળદોકળી, પુલાવ, સુખડી, મૂઠીયા, બટાટાપૌઆ, ઢોકળા, ઉત્તપમ, પુડલા વગેરે.

➤ તમને જે મધ્યાહન ભોજન મળે છે તે પસંદ છે ?

✓ હા, મને જે મધ્યાહન ભોજન મળે છે તે પસંદ છે.

➤ તમને જે ભોજન મળે છે તે પૂરતું છે ?

✓ હા, મને જે ભોજન મળે છે તે પૂરતું છે.



- તમે તમારી પોતાની થાળી લાવો છો કે શાળામાંથી મળે છે ?
- ✓ અમે ભોજન માટેની થાળી ઘરેથી જ લાવીએ છીએ.
- ભોજન કોણ પીરસે છે ?
- ✓ મધ્યાહન ભોજન બનાવનાર રસોઈયા ભાઈ તથા મદદગાર બેન ભોજન પીરસે છે.
- તમારા શિક્ષક તમારી સાથે જમે છે ?
- ✓ હા, અમારા શિક્ષક અમારી સાથે જામે છે.
- શાળામાં બોર્ડ પર અઠવાડિક ભોજનની યાદી મૂકી છે ?
- ✓ હા, શાળાની નોટિસ બોર્ડ પર અઠવાડિક ભોજનની યાદી મૂકી છે.
- તમને બુધવારે અને શુક્રવારે શું મળે છે ?
- ✓ અમને બુધવારે વેજીટેબલ પુલાવ અને મિક્સ દાળ તથા શુક્રવારે શાક-રોટલી અને દાળભાત મળે છે.



➤ જો તમને તમારી શાળાના ભોજનની યાદીમાં ફેરફાર કરવાનું કહેવામાં આવે, તો તમે શું બદલવા માંગો છો ? તમે જમવામાં શું પસંદ કરશો ? તમારી પોતાની યાદી બનાવો.



દિવસ	ભોજન		મારી પસંદગીનું	
	વર્તમાનમાં મળતું ભોજન	નાસ્તો	પસંદગી નું ભોજન	નાસ્તો
સોમવાર	વેજ. ખીચડી	સુખડી	શાક-પૂરી	સુખડી
બુધવાર	પુલાવ	મિક્સ દાળ	પુલાવ-કઢી	મીઠાઈ
શુક્રવાર	દાળ- ભાત	મૂઠીયા	ખીર-પૂરી	ફળ



મધ્યાહ્ન ભોજન દરેક બાળકનો હક

આપણા દેશમાં ઘણાં બાળકો એવાં છે કે જેમને પૂરતું જમવાનું મળતું નથી.
શાળામાં પણ ભૂખ્યાં આવે છે.

આપણા દેશની સર્વોચ્ચ અદાલતે હુકમ કર્યો છે કે પ્રાથમિક શાળામાં ભણતાં
બધાં બાળકોને ગરમ, પકવેલું ભોજન મળવું જોઈએ. આ દરેક બાળકનો
હક છે.

“my gov. In” અને pg. Portal. gov. In”

1800 – 345 – 6208



THANKS



FOR WATCHING

