

Welland Gouldsmith School
2nd Language Hindi
Class- VI
पाठ – मैं सबसे शक्तिशाली

एक दिन सभी फल , सब्जी, अनाज, पेय पदार्थ एक साथ पिकनिक मना रहे थे कि अचानक वे आपस में अपनी विशेषताओं को बताते हुए 'तू-तू मैं-मैं' करने लगे । यह देखकर मुर्गा जोर से बांग देकर सब को चुप कराया । उसने कहा चलो बेंच पर बैठे उस समझदार प्राणी से पूछे कि हम में सबसे शक्तिशाली कौन है । उस व्यक्ति ने उन्हें एक पिरामिड बनाने को कहा । पिरामिड बनाने के बाद सबसे पहले फल आगे आए । आम, सेव, अनार ने कहा कि उनमें बहुत अधिक विटामिन और लोहा है । वे लोगों की बिमारियाँ दूर करते हैं । अब सब्जियों में आलू, गाजर, भिंडी, करेला, बैंगन, पालक ने अपने-अपने गुणों का बखान किया । फिर अनाज में चावल, दाल, आटा, मक्का सभी एक साथ बोले कि वे लोगों का पेट भरते हैं, उनमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है । मुर्गे ने कहा कि वो और मछली प्रोटीन, वसा कैल्शियम आदि गुणकारी तत्व देते हैं । यह सुनकर चॉकलेट, बर्गर जो चुप थे वे बोले हम स्वास्थ्यवर्धक तो नहीं हैं पर स्वादिष्ट जरूर है । उन सभी के बाहर निकलने से पिरामिड लड़खड़ाया, वह बोला "तुम सभी में कुछ न कुछ गुण है । सब मिलकर मेरी रक्षा करो । अब मानव की बारी थी, उसने सभी को पिरामिड की बात मानने को कहा । यह भी कहा कि तुम सभी की सहायता से मनुष्य शक्तिशाली बनता है । यह सुनकर सभी खुश हो गए ।

Note: सभी उत्तरों को प्रश्न सहित Hindi 2nd Language की अभ्यास पुस्तिका (Exercise Book) में लिखना है ।

क. दिए गए शब्दों से वाक्य बनाएँ ---

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 1. उपयुक्त | 3. भरपूर | 5. नियमित |
| 2. संतुलित | 4. नींव | 6. उत्साह |

ख. आम और केले ने अपनी क्या विशेषता बताई ?

ग. हमे अपने स्वाद को महत्त्व देना चाहिए या स्वास्थ्य को, क्यों ?

घ. पौष्टिक आहार का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है ?

च. खाली स्थान भरिए --

1. मैं अधिक ----- हूँ ।
2. हम सब फुड पिरामिड के ----- है ।
3. तभी पालक ----- हुई बोली ।
4. दिन में एक सेब खाओ ----- को दूर भगाओ ।
5. मेरे बारे में ----- है एक ----- सौ बीमार ।

गृह कार्य (Home work)

छ. पेज 25 मे दिए गए शब्दों को अर्थ सहित लिखिए ---

ज. एक, दो अथवा तीन शब्दों में उत्तर दीजिए ---

1. किसे सबसे अधिक बुद्धिमान माना जाता है ?
2. किस भोजन में पोषक तत्त्व का अभाव होता है ?
3. किसने अपने आपको सब्जियों का राजा बताया ?
4. दूध कैसा आहार है ?
5. किन्हीं दो जंकफुड के नाम लिखिए ।

झ. अनाज और दालों ने अपनी क्या विशेषता बताई ?

ट. फुड- पिरामिड में किस-किस को स्थान दिया जाता है ?