

Class - VI

Sub - Hindi

पाठ - 3

मैं सबसे शक्तिशाली

माँरिक्क

* निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:-

(i) बगीचे में कौन - कौन पिकनिक मना रहे थे?
बगीचे में सभी फल, सब्जियाँ, अनाज, दूध, पनीर, मुर्गा, मछली, चॉकलेट, नूडल्स, बर्गर आदि पिकनिक मना रहे थे।

(ii) किसे सबसे अधिक बुद्धिमान माना जाता है?
मनुष्य को सबसे अधिक बुद्धिमान माना जाता है।

(iii) फल, सब्जियाँ, अनाज आदि निर्णय के लिए किसके पास गए?
फल, सब्जियाँ, अनाज आदि निर्णय के लिए बीच पर बैठे एक व्यक्ति के पास गए।

(iv) अनार के बारे में क्या प्रसिद्ध है?
अनार के बारे में प्रसिद्ध है - एक अनार, सा बीमार।

(v) किस भोजन में पोषक तत्वों का अभाव होता है?
चॉकलेट, नूडल्स, बर्गर आदि जंकफूड में पोषक तत्वों का अभाव होता है।

P.T.O.

लिखित

1) लघु उत्तरीय प्रश्न :-

(i) फलों, सब्जियों और अनाज आदि में किस वस्तु पर वहस हो गई ?
फलों, सब्जियों और अनाज आदि में उस वस्तु पर वहस हो रही थी कि कौन सबसे अधिक शक्तिशाली है और किस खाकर मुख्य के बरतार को ऊर्जा तथा ताकत मिलती है।

(ii) सेब के बारे में क्या कहा जाता है ?
सेब कई बीमारियों को दूर भगाता है इसमें विटामिन तथा लोहे की मात्रा बहुत होती है, इसलिए इसके बारे में कहा जाता है -
दिन में एक सेब खाओ, डॉक्टर को दूर भगाओ।

(iii) किसने अपने आपको सब्जियों का राजा बताया ?
आलू ने अपने आपको सब्जियों का राजा बताया और कहा कि वह हर सब्जी के साथ मिलकर उसका स्वाद बढ़ा देता है।

(iv) दूध कैसा आहार है ?
दूध पूर्ण संतुलित और पौष्टिक आहार माना जाता है, जिससे बरतार को हड्डियाँ और दाँत मजबूत होते हैं। इसमें वसा, प्रोटीन तथा कैल्शियम भी पाया जाता है।

(v) व्यक्ति ने क्या निर्णय दिया ?
 व्यक्ति ने अपना निर्णय देते हुए कहा कि जब तक मैं सब की बात सुनी कि पिरामिड की मजबूत तुम सब मिलकर ही बनाते ही उसी प्रकार मनुष्य के शरीर के लिए भी तुम सबकी आवश्यकता है। पूरा फूड - पिरामिड मिलकर ही पौष्टिक और संतुलित आहार बनाता है इसलिए तुममें से कोई अकेला आविष्कारी नहीं है। तुम सब मनुष्य के शरीर की ताकत हो।

2. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न! -

(i) आम ने अपने बारे में क्या बताया ?
 आम ने अपने बारे में बताया है कि मैं फलों का राजा हूँ। मैं रसिला और विटामिन से भरपूर फल हूँ। मुझे बच्चे, जवान, बुढ़े सभी पसंद करते हैं।

(ii) अनाज और दालों ने अपनी क्या विशेषता बताई ?
 अनाज और दालों ने अपनी विशेषता बताते हुए कहा कि हम मानव जीवन का आधार हैं। हर व्यक्ति का हम पेट भरते हैं क्योंकि हममें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत पाई जाती है।

(iii) जंक - फूड क्या होता है? उसमें क्या-क्या शामिल होते हैं? जंक - फूड ऐसा भोजन होता है जिसमें पोषक तत्वों का अभाव होता है। इसमें चॉकलेट, नूडल्स, बर्गर आदि चीजें आदि हैं जिसे खाने से शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति तो नहीं होती पर मन की संतुष्टि आवश्यक हो जाती है।

(iv) फूड - पिरामिड में किस-किस का स्थान दिया जाता है? फूड - पिरामिड में वे सभी आहार आते हैं जिन्हें खाने से मनुष्य स्वस्थ रहता है जैसे - अनाज, फल, सब्जियाँ, दाल, दूध, पनीर, मुर्गा, मछली आदि। कुछ ऐसे भी आहार हैं जिन्हें खाने से मनुष्य का शारीरिक बल तो प्राप्त नहीं होता परन्तु मन की खुशी होती है वे भी इस पिरामिड के सदस्य हैं, जैसे - चॉकलेट, नूडल्स, बर्गर आदि।

* इन सभी प्रश्नों का हिन्दी की कॉपी में पूरा कर लिजिएगा।