



11

I rfyv vkgkj

प्रिय शिक्षार्थी, पिछले पाठ में चतुर कौआ कहानी के माध्यम से आपने जीवन में सूझबूझ और मेहनत के महत्त्व के विषय में जाना और संस्कृत के संयुक्त वाक्यों का प्रयोग करना सीखा। इस पाठ में आप संतुलित आहार का महत्त्व और आपसी वार्तालाप के माध्यम से संस्कृत के नवीन शब्दों का प्रयोग करना सीखेंगे।



mīś ;

यह पाठ पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे:

- संतुलित आहार को समझ पाने में;
- संतुलित आहार के मुख्य तत्वों को जान पाने में;
- संतुलित आहार का महत्त्व समझ पाने में; और
- संस्कृत के नवीन शब्दों को जान पाने में।

11.1 1 र्फर वगkj vkj ml dk eglo



fvi.kh

vkpk; % fdaRoa 1 र्फरL; vगkjL; fo"ks tkukfl \
क्या आप संतुलित आहार के विषय में जानते हैं।



egs'k% uB xgkA ; n eg; ajkprs rn~vga [kknkfeA
नहीं गुरुजी, जो मुझे पसंद होता है, मैं खाता हूँ।

vkpk; % Roa fd&fda [kknfl \
आप क्या-क्या खाते हैं?

egs'k% xgkA vga 'k'dyha l ekt ka p [kknkfe l i a pk; a p
fi ckfeA
गुरुजी में पूड़ी, समोसा खाता हूँ और सूप तथा चाय पीता हूँ।



vkpk; % uB ckydA v; al r{fyr vkgkj%u vflrA I ekl k rq
rSyu iP; rA rSyh; inkFk%mnjsi hMka tu; frA bne-
vYia [kknuh; eA

नहीं मेरे बच्चे! यह संतुलित आहार नहीं है। समोसा तो तेल में पकाया जाता है। तैलीय पदार्थ पेट में पीड़ा उत्पन्न करते हैं। इनको बहुत कम खाना चाहिए।

egsk% I r{fyrL; vkgkjL; rkfydk dk vflr xjka Nlk; k eka
ckk; A

गुरुजी संतुलित आहार की तालिका क्या होती है। कृपया मुझे बताइये।

vkpk; % gs ckyd%A I r{fyrL; vkgkjL; =; ks oxk% I flrA
i Fke%i k/hu% f}rh; % dkckgkbM/4 ol k p r`rh; %
[kfutafoVkfueua pA

हे प्रिय बालक! संतुलित आहार तीन प्रकार का होता है –
प्रथम प्रोटीन,
दूसरा कार्बोहाइड्रेट्स तथा
तीसरा खनिज तथा विटामिन।

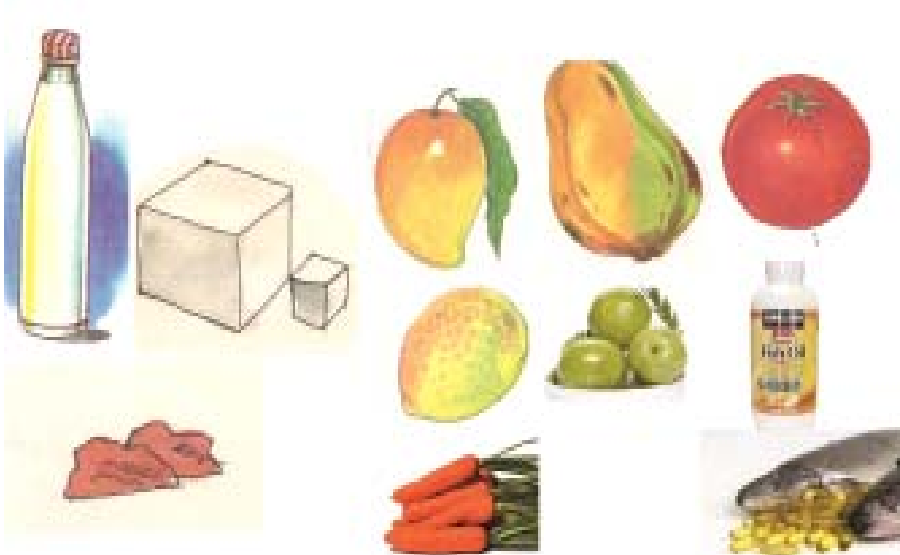


egs'k% xgkA , r"ka i kflr% dfLeu- dfLeu- i nkFkz Hkofr\

गुरुजी! इनकी प्राप्ति किन पदार्थों से होती है?

vkpk; Z% I i} n{/ksp i k/hu%Hkofr] vkyd} 'kkd} vknu} rSy} /krs p dkckgkbM/ ol k p Hkofr] 'kkd} Qys p foVkfuaHkofrA

सूप तथा दूध से प्रोटीन मिलता है, आलु, सब्जी, चावल, तेल, धी से कार्बोहाइड्रेट तथा वसा एवं सब्जियों और फलों से विटामिन मिलता है।





egsk% vke- xjkA v/kqk o;a I rfyvL; vkgkjL; fo"ks
voxrk%

जी गुरुजी! अब हम संतुलित आहार के विषय में जानते हैं।

vkpk; % 'kkkue~bnafoKkufo"ks; L; oLrqvflrA ; "ekdaÑrs
, rn~Kkue~vko' ; de~vflrA

बहुत अच्छा! यह विज्ञान की विषय वस्तु है। आप सबके लिए
यह ज्ञान जरूरी है।



ikBxr izu& 11-1

1. नीचे दिये गये रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

क त्वं खादसि ।

ख अहं समोसां ।

ग अयं न अस्ति ।

घ संतुलित आहारस्य का अस्ति ।

ङ इदं वस्तु ।

च प्रोटीनः भवति ।



2. नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर लिखिए –

- (i) अस्मिन् पाठे कस्य विषयस्य वर्णनम् अस्ति?
- (ii) उदरपीडा केन आहारेण भवति?
- (iii) कस्मिन् भोज्यपदार्थे विटामिनः भवति?
- (iv) कस्मिन् भोज्यपदार्थे कार्बोहाइड्रेट भवति?



vki us D; k I h[kk\

- संतुलित आहार का ज्ञान
- संतुलित आहार के स्रोत
- क्या-क्या चीजे कम खानी चाहिए।



i kBr izu

1. निम्न संस्कृत वाक्यों का प्रयोग करते हुए वाक्य बनाइये –
संतुलितम्, आहारम्, खादामि, सूपम्, अल्पम्, खनिजम् विटामिनम्,
शाकम्, ओदनम्, तैलम्, धृतम्, फलम्।
2. घर पर अपनी एक आहार तालिका बनाइये।
3. इस पाठ में सीखे गये नवीन शब्दों की सहायता से अपने शब्दों में संस्कृत में संतुलित आहार के विषय में लिखिए।



4. अपनी पसंद के किन्हीं चार फलों के विषय में एक-एक वाक्य लिखिए।

5. नीचे दिये गये चित्रों को देखकर संस्कृत में एक-एक वाक्यों का निर्माण कीजिए—

(i)



(ii)



(iii)





11.1

1.

- क. किं किं
- ख. च खादामि
- ग. संतुलित-आहारः
- घ. तालिका
- ड. विज्ञानविषयस्य
- च. सूपे दुग्धे च

2.

- (i) संतुलित-आहारस्य
- (ii) तैलीय-पदार्थेन
- (iii) शाके फले च
- (iv) आलुके, शाके, ओदने, घृते तैले च

