नवीन सुरभि

सरल हिंदी पाठ्य–पुस्तक

As per NEP 2020

Naveen SURABHI

TEXT-CUM-WORKBOOK

6

संपादक

डॉ. रामसुधार सिंह

पूर्व विभागाध्यक्ष, हिंदी विभाग

उदय प्रताप स्वायत्तशासी कॉलेज, वाराणसी

सम्मानित प्रवक्ता

नवसाधना रीज़नल पास्टोरल सेंटर, वाराणसी

विशेष सहयोग

फादर रॉक डि'कोस्टा

वाराणसी

अमृता प्रकाशन

(मरीना पब्लिकेशंस की एक इकाई)

पुस्तक से



हिंदी हमारी राष्ट्रभाषा है इसलिए हम सबको हिंदी का पूर्ण ज्ञान अवश्य होना चाहिए। परंतु अहिंदी भाषीय राज्यों और विदेशों में स्थित भारतीय विद्यालयों में हिंदी को तृतीय भाषा के रूप में पढ़ाने के कारण इन क्षेत्रों के बच्चों के लिए हिंदी को समझना असुविधाजनक होता है।

बच्चों की कोमल प्रवृत्तियों को ध्यान में रखते हुए उनकी सुविधा हेतु प्रस्तुत पुस्तक शृंखला **नवीन सुरभि** का निर्माण किया गया है। प्रस्तुत पुस्तक शृंखला **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** के दिशा निर्देशों पर आधारित है।

प्रस्तुत शृंखला से संबंधित मुख्य बिंदु–

- बच्चों के बौद्धिक विकास को ध्यान में रखते हुए इस शृंखला में उनकी आयु के अनुसार रोचक तथा ज्ञानवर्धक पाठ्यसामग्री को संकलित किया गया है। जिनमें प्रमुख हैं–
  - महापुरुषों तथा प्रसिद्ध व्यक्तियों की जीवनी
  - रोचक नाटक एवं संवाद
  - विज्ञान तथा खेलों से संबंधित लेख
  - विविध विषयों से संबंधित निबंध, कविताएँ तथा कहानियाँ
  - विश्वप्रसिद्ध लोककथाएँ तथा चित्रकथाएँ
- **पाठ सारांश–** इसके अंतर्गत संपूर्ण पाठ का सार हिंदी में दिया गया है, जिससे पाठ के संक्षिप्त रूप द्वारा बच्चे पाठ को सहजता से समझ सकेंगे।
- **पढ़िए और समझिए–** इसके माध्यम से पाठ में दिए गए कठिन शब्दों का हिंदी तथा अंग्रेज़ी भाषा में उच्चारण करना सिखाया गया है। जिससे बच्चे उन शब्दों को आसानी से बोल व समझ पाएँगे।
- **शिक्षण संकेत–** शिक्षण संकेत के द्वारा पाठ के प्रति बच्चों में रुचि बनाए रखने के लिए अध्यापक-अध्यापिकाओं की सहायता की गई है।
- **शब्दार्थ–** इसके अंतर्गत पाठ में आए कठिन शब्दों के अर्थ हिंदी व अंग्रेज़ी; दोनों भाषा में दिए गए हैं, जिनसे बच्चे शब्दों को पहचानकर उनके अर्थ समझने में सक्षम होंगे।
- **मौखिक प्रश्नोत्तर–** इसके अंतर्गत दिए जानेवाले प्रश्नों का उद्देश्य पाठ के विषय में बच्चों की जानकारी का मूल्यांकन तथा कक्षा में पाठ से संबंधित चर्चा करना है।
- **लिखित प्रश्नोत्तर–** यह भाग पाठ पर आधारित अभ्यास है। इसके अंतर्गत पाठ पर आधारित प्रश्नों के उत्तर लिखना, रिक्त स्थानों की पूर्ति, सही-गलत आदि को समाहित किया गया है।
- **व्याकरण-ज्ञान–** इसके अंतर्गत बच्चों को पाठ पर आधारित व्याकरण के साथ-साथ व्यावहारिक व्याकरण से भी परिचित कराया गया है। इसके साथ ही इसमें कई रोचक गतिविधियों को भी स्थान प्रदान किया गया है।
- **क्रिया-कौशल** (Activity skills)– इसके अंतर्गत पाठ मूल्यांकन को बढ़ावा देनेवाले अभ्यास और विषय संवर्धन गतिविधियाँ (Subject Enrichment Activities), **Internet** प्रयोग के सुझाव दिए गए हैं।
- **Lesson Summary–** इस भाग में पाठ के सार को अंग्रेज़ी भाषा में दिया गया है। यह अहिंदी भाषी छात्र-छात्राओं के लिए पाठ को समझने का एक सशक्त माध्यम है।

आशा है यह पुस्तक शृंखला सभी अहिंदी भाषी छात्र-छात्राओं के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।

–प्रकाशक

अमृता प्रकाशन

(मरीना पब्लिकेशंस की एक इकाई)

Administrative Office :
4/37 Site-2, UPSIDC Industrial Area, Ajanta Compound, Loni Road
Sahibabad, **Ghaziabad**-201007, **Delhi NCR** • Mob. : +91-8130194610

Registered Office :
D 54/155-11, Srinagar Colony, Ramkund, Luxa
Varanasi-221010 • Mob. : +91-9452008021, 7753888106
E-mail : info@marinapublications.com
Website : www.marinapublications.com

Near Vidyapeetha Circle, Banashankari
Bangalore-560028 • Mob. : +91-7275854952

177/69, Pul Jhau Lal, Gwynne Road, Aminabad
Lucknow-226018 • Mob. +91-7753888114

20A, Brindavan Mallick Lane
Behind Hrishikesh Park, Amherst Street
Kolkata-700009 • Ph : 9433007143

24, Piyali Phukan Road
P.O. Rehabari, **Guwahati**-781008
Mob. : +91-9119602277

From the Book

Hindi hamari rashtrabhasha hai isliye hum sabko hindi ka purna gyan avashya hona chahiye. Parantu ahindi bhashiya rajyon or videshon mein isthit bhartiya vidyalayon mein hindi ko tritya bhasha ke roop mein padhane ke karan in chetron ke bachchon ke liye hindi ko samajhna asuvidhajanak hota hai.

Bachchon ki komal pravittyon ko dhyan mein rakhte hue unki suvidha hetu pustak shrinkhala **Naveen Surabhi** ka nirman kiya gaya hai. Pustak shrinkhala **National Education Policy 2020** ke disha nirdesho par aadharit hai.

Prastut shrinkhala se sambandhit mukhya bindu–

- Bachchon ke baudhik vikas ko dhyan mein rakhte hue is shrinkhala mein unki aayu ke anusar rochak tatha gyanvardhak pathyasamgri ko sanklit kiya gaya hai. Jinme pramukh hain–
  - Mahapurushon tatha prasiddh vyaktiyon ki jivani
  - Vividh vishyon se sambhandhit nibandh, kavitayein tatha kahniyan
  - Rochak natak evam samvad • Vishwaprasiddh lokkathayein tatha chitrakathayein
  - Vigyan tatha khelon se sambandhit lekh
- **Path Saransh–** Iske antargat sampurna path ka sar hindi mein diya gaya hai, jisse path ke sanchipt roop dwara bachche path ko sahajta se samajh sakenge.
- **Padhiye aur Samajhiye–** Padho aur Samjho ke madhyam se path mein diye gaye kathin shabdon ka hindi tatha angrezi bhasha mein uchcharan karna sikhaya gaya hai. Jisse bachche un shabdon ko asani se bol va samajh payenge.
- **Sikshan Sanket–** Sikshan Sanket ke dwara path ke prati bachchon mein ruchi banaye rakhne ke liye adhyapak-adhyapikaon ki sahayata ke gayi hai.
- **Shabdarth–** Iske antargat path mein aaye kathin shabdon ke arth hindi va angrezi; dono bhasha mein diye gaye hain; jinse bachche shabdon ko pehchankar unke arth samajhne mein saksham honge.
- **Maukhik Prashnottar–** Iske antargat diye janewale prashnon ka udeshay path ke vishay mein bachchon ki jankari ka mulyankan tatha kaksha mein path se sambandhit charcha karna hai.
- **Likhit Prashnottar–** Yeh bhag path par adharit abhyas hai. Iske antargat path par adharit prashnon ke uttar likhna, rikt sthanon ki purti, sahi-galat aadi ko samahit kiya gaya hai.
- **Bhasha Gyan–** Bhasha Gyan ke antargat bachchon ka path par adharit vyakaran ke sath-sath vyavharik vyakaran se bhi parichit karaya gaya hai. Iske sath hi iske antargat kai rochak gatividhiyon ko bhi sthan pradan kiya gaya hai.
- **Kriya Kaushal (Activity Skills)–** Iske antargat path mulankan ko badhava denewale abhyas aur subject enrichment activities, internet prayog ke sujhav diye gaye hain.
- **Lesson Summary–** Is bhag mein path ke sar ko angrezi bhasha mein diya gaya hai. Yeh ahindi bhashi chatra-Chatraon ke liye path ko samajhne ka ek sashakt madhyam hai.

Asha hai yeh pustak shrinkhala sabhi ahindi chatra-chatraon ke liye upyogi siddh hogi. Aapke sujhavon ka sadev swagat hai.

—Prakashak

प्रथम संस्करण–2023

© सर्वाधिकार सुरक्षित

No part of this publication which is material protected by this copyright notice may be reproduced or transmitted or utilized or stored in any form or by any means now known or hereinafter invented, electronic, digital or mechanical, including photocopying, scanning, recording or by any information storage or retrieval system, without prior permission from the publishers.

National Education Policy - 2020

Revolutionising School Education

4Cs

गहन चिंतन
Critical Thinking
Promoting enquiry, discovery, discussion and analysis-based learning

रचनात्मक सोच
Creative Thinking
Thinking out of the box

सहभागिता
Collaboration
Working together as a team

संचार
Communication
Expressing oneself effectively before others

समस्या-समाधान
Problem Solving
Using innovative methods like puzzles and games to find solutions to problems

निर्णय लेना
Decision Making
Making a choice on the basis of given information

ध्वनि-विज्ञान
Phonics
Recognition of sounds as the basis of language acquisition

अनुभव आधारित ज्ञान
Experiential Learning
Focusing on creative, exploratory and discovery-based learning

वैज्ञानिक मनोभाव
Scientific Temper
Developing the spirit of questioning

सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी
Information and Communication Technology
Using technology-enabled pedagogy



व्यावसायिक कौशल
Vocational Skills

Learning the specific skills needed for a job or profession



लोकतांत्रिक भावना
Democratic Spirit

Inculcating the knowledge and practice of human and constitutional values



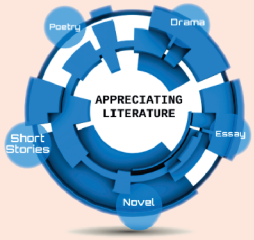
नेतृत्व कौशल
Leadership Skills

Inculcating flexibility, accountability, initiative productivity and social skills



वैश्विक जागरूकता
Global Awareness

Acquiring the knowledge of international culture and tradition



साहित्य-सराहना
Appreciation of Literature

Fostering the understanding and appreciation of literary works



भारत का ज्ञान
Knowledge of India

Integrating Indian culture and ethos; traditional and modern Indian values



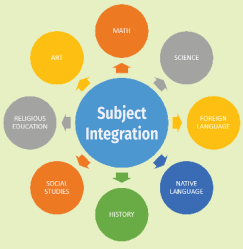
जीवन कौशल एवं मूल्य
Life Skills and Values

Emphasising development of etiquettes, behaviour, ethical and moral reasoning



कला समेकन
Art Integration

Promoting art-based learning



विषय एकीकरण/ क्रॉस करिकुलर लर्निंग
Subject Integration/ Cross-Curricular Learning

Promoting an integrated approach to learning



स्वास्थ्य-शिक्षा
Health Literacy

Integrating physical education, wellness and sports



पर्यावरण-शिक्षा
Environmental Literacy

Strengthening the relationship with nature

विषय सूची CONTENTS

1.	मस्तक नहीं झुकाएँगे	Mastak Nahi Jhukāenge	(कविता)	7
2.	छुट्टी	Chhutti	(कहानी)	12
3.	संतुलित-आहार	Santulit Aahār	(ज्ञानवर्धक लेख)	20
4.	हम भी तो कुछ देना सीखें	Hum Bhi to Kuchh Denā Seekhein	(कविता)	28
5.	रोटी की बात	Roti Ki Baat	(आत्मकथा)	32
6.	सबसे बड़ा सबक	Sabse Barā Sabak	(विदेशी कहानी)	37
7.	दोहावली	Dohāwali	(दोहे)	42
8.	सूर्योदय की भूमि: अरुणाचल प्रदेश	Suryodaya Ki Bhoomi : Arunāchal Pradesh	(लेख)	46
9.	हेर-फेर	Her-Pher	(कहानी)	51
10.	ओस	Osa	(कविता)	57
11.	अनोखा पर्व : बिहू	Anokhā Parva : Bihu	(लेख)	61
12.	प्रतिशोध	Pratishodh	(ऐतिहासिक कहानी)	67
13.	सबकी माँ : मदर टेरेसा	Sabki Maa : Mother Teresā	(जीवनी)	73
14.	सरकस	Sarkas	(कविता)	79
15.	स्वर्ग में हड़ताल	Swarg mein Hadtāl	(एकांकी)	84
16.	केसर वाले देश में	Kesar Vāle Desh Mein	(यात्रा-वृत्तांत)	93
17.	वीर	Veer	(कविता)	102
	योग : एक परिचय			107
	हिंदी शब्दकोश देखने की विधि			108
	हिंदी भाषा में अंग्रेज़ी के कुछ प्रचलित शब्द			109
	प्रशासनिक शब्दावली			111
	मानक शब्दावली			112

पाठ–1
Lesson

सीखने की संप्राप्ति (Learning Outcomes)— वाचन, लेखन, स्मृति, चिंतन, विश्लेषणात्मकता, बौद्धिकता, रचनात्मकता।

मस्तक नहीं झुकाएँगे

Mastak Nahi Jhukāenge – Will not Bow Our Head

पढ़िए और समझिए Read and understand—

प्रभात	–	Prabhāt	गंभीर	–	Gambhir	प्रहरी	–	Prahari
स्वर्ग	–	Swarg	हिमाद्रि	–	Himādri	गरज	–	Garaj

हम प्रभात की नई किरण हैं,
हम दिन के आलोक नवल।

हम नवीन भारत के सैनिक,
धीर, वीर, गंभीर अचल।

हम प्रहरी ऊँचे हिमाद्रि के,
सुरभि स्वर्ग की लेते हैं।

हम हैं, शांति–दूत धरणी के,
छाँह सभी को देते हैं।

वीर–प्रसू माँ की आँखों के,
हम नवीन उजियाले हैं।

गंगा–यमुना, हिंद महासागर,
के हम रखवाले हैं।

हम हैं शिवा–प्रताप, रोटियाँ,
भले घास की खाएँगे।

मगर किसी जुल्मी के आगे,
मस्तक नहीं झुकाएँगे।

–श्री रामधारी सिंह 'दिनकर'



शिक्षण संकेत कक्षा में कविता का सस्वर व लयात्मक गायन करें। कविता पढ़ाने के उपरांत बच्चों को समझाएँ कि हमें सदैव अपने देश के लिए मर–मिटने को तैयार रहना चाहिए।

शब्दार्थ– Word Meaning

प्रभात	–	सुबह	–	morning
आलोक	–	प्रकाश	–	light
नवल	–	नया	–	new
वीर	–	बहादुर	–	brave
प्रहरी	–	पहरेदार	–	watchman
सुरभि	–	सुगंध	–	fragrance
धरणी	–	पृथ्वी	–	earth
जुल्मी	–	अत्याचारी	–	cruel
मस्तक	–	सिर	–	head

अभ्यास–Exercise

मौखिक Oral—

सोचिए और बताइए– (Think and tell)

क. कविता में 'हम' शब्द का प्रयोग किसके लिए किया गया है?

ख. कवि ने बच्चों को किसका रखवाला कहा है?

ग. कविता के अनुसार बच्चे किसके आगे अपना मस्तक नहीं झुकाएँगे?

घ. इस कविता के रचयिता कौन हैं?

लिखित Written—

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए– (Answer the following questions)

क. 'नवीन भारत' से कवि का क्या तात्पर्य है?

.....

.....

ख. कविता में भारतीयों की तुलना किस-किसके साथ की गई है?

.....

.....

ग. कविता में धीर, वीर, गंभीर, अचल किसे कहा गया है?

.....

.....

घ. कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए– (Complete the lines of the poem)

हम प्रहरी .....,

..... लेते हैं।

हम हैं .....,

..... देते हैं।

ङ. भावार्थ स्पष्ट कीजिए– (Explain the implied meaning of the verse)

गहन चिंतन
Critical Thinking

हम हैं शिवा-प्रताप, रोटियाँ,
भले घास की खाएँगे।
मगर किसी जुल्मी के आगे,
मस्तक नहीं झुकाएँगे।

.....

.....

.....

.....

व्याकरण-ज्ञान Knowledge of grammar—

भाषा कौशल
Language Skill

1. दिए गए शब्दों के दो-दो पर्यायवाची लिखिए– (Write two synonyms of each given words)

क.	प्रभात	–	.....	.....
ख.	नवीन	–	.....	.....
ग.	सुरभि	–	.....	.....
घ.	माँ	–	.....	.....
ङ.	मस्तक	–	.....	.....

2. वर्णों के ऊपर लगे बिंदु (ं) को अनुस्वार तथा चंद्रबिंदु (ँ) को अनुनासिक कहते हैं। अनुस्वार का प्रयोग कवर्ग, चवर्ग, टवर्ग, तवर्ग तथा पवर्ग के पाँचवें वर्ण के स्थान पर किया जाता है।

बिंदु (ं) या चंद्रबिंदु (ँ) लगाकर शब्द दोबारा लिखिए– (Rewrite these words after applying (ं) or (ँ)

क.	गभीर	–	.....	ख.	आख	–	.....
ग.	ऊचे	–	.....	घ.	गगा	–	.....
ङ.	शाति	–	.....	च.	हिद	–	.....
छ.	छाह	–	.....	ज.	रोटिया	–	.....
झ.	मा	–	.....	ञ.	खाएगे	–	.....

3. दिए गए शब्दों के वर्ण-विच्छेद कीजिए- (Separate the letters of the given words)

ध्वनि विज्ञान
Phonics

क. किरण – ..... + ... + ... + ... + ... + ...

ख. आलोक – ..... + ... + ... + ... + ...

ग. नवीन – ..... + ... + ... + ... + ... + ...

घ. सैनिक – ..... + ... + ... + ... + ... + ...

ङ. सुरभि – ..... + ... + ... + ... + ... + ...

च. रोटियाँ – ..... + ... + ... + ... + ... + ... + ...

4. दिए गए शब्दों के बहुवचन लिखिए– (Write the plurals of the given words)

क. किरण – ..... ख. रखवाला – .....

ग. सैनिक – ..... घ. रोटी – .....

ङ. प्रहरी – ..... च. दिन – .....

छ. आँख – ..... ज. जुल्मी – .....

विषय संवर्धन गतिविधि
Subject Enrichment Activity

क्रिया-कौशल Activity skills—

1. भारत में बहने वाली नदियों के नाम तथा उनकी उपयोगिता पर पाँच वाक्य लिखिए- (Write five sentences on the rivers flowing in India and their use.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

सहभागिता
Collaboration

2. भारतीय सैनिकों की कठिन दिनचर्या पर कक्षा में चर्चा आयोजित कीजिए-
(Discuss in class—the difficult lifestyle of Indian soldiers.)

3. हिमालय पर्वत भारत के लिए किस प्रकार लाभदायक है; इंटरनेट से जानकारी प्राप्त करके लिखिए-
(Search from the internet about the Himalayas and write about their benefits for India.)

सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी
Information and Communication Technology

.....

.....

.....

पाठ सारांश–

प्रस्तुत कविता ओजस्वी धारा के आधुनिक कवि श्री रामधारी सिंह 'दिनकर' द्वारा रचित है। इस कविता में कवि ने देशवासियों के मन में बसी देशभक्ति की भावना को उजागर करते हुए कहा है कि हम भारतवासी भले ही शांत और नम्र हों, परंतु यदि आवश्यक हुआ तो हम किसी भी विषम परिस्थिति का सामना डटकर कर सकते हैं और किसी भी अत्याचारी के सामने अपने देश का सम्मान कम नहीं होने दे सकते। प्रस्तुत कविता के माध्यम से कवि बच्चों को देश पर मर-मिटने के लिए प्रेरित कर रहा है।



Lesson Summary

The present poem is composed by the modern poet Shri Ramdhari Singh 'Dinkar'. His poems instill a spirit of courage in the readers.

The poet aims to stir the feeling of patriotism in people. Though Indians are basically polite and peace loving, they can face any adversity with zest and vigour. It will strongly uphold and preserve the honour of its motherland in every situation.

पाठ–2
Lesson

छुट्टी

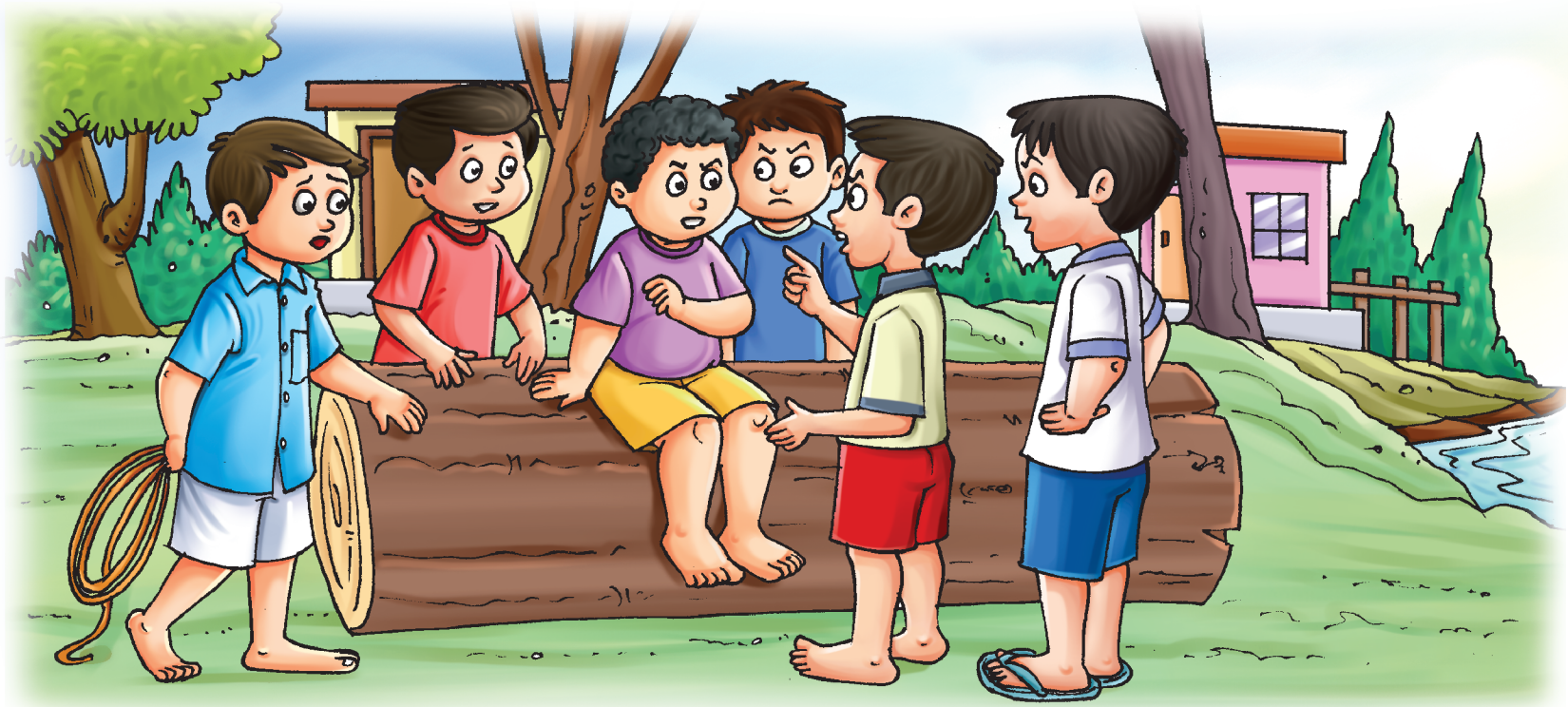
Chhutti – Holiday

पढ़िए और समझिए Read and understand—

चक्रवर्ती – Chakravarti विश्वंभर – Vishvambhar नाराज़गी – Nārāzgi झकझोर – Jhakjhor रिश्तेदार – Rishtedār
शिकायत – Shikāyat स्वरूप – Swaroop मक्खन – Makkhan आचरण – Aacharan अकर्मण्य – Akarmanya

एक बार कुछ बच्चे खेल रहे थे। तभी बच्चों के सरदार फटिक चक्रवर्ती के दिमाग में एक नई बात आई कि नदी के किनारे पेड़ का जो तना कटा पड़ा है उसे लुढ़का कर ले चलें, लेकिन फटिक का छोटा भाई मक्खन जो उसपर बैठ गया है, हिलने का नाम ही नहीं ले रहा था। तभी फटिक डपटकर बोला, ''देख, हट जा चुपचाप।''

यह सुनकर मक्खन और भी अच्छी तरह जमकर तने पर बैठ गया। फटिक ने सुझाया कि बच्चे मक्खन के साथ ही इस तने को ठेलकर ले जाएँ। बच्चे कमर कसकर पेड़ के उस मोटे तने का मिलकर ठेलने लगे– 'मारो धक्का'– 'हईया', 'शाबाश जवानो'– हईया। फिर तना जैसे ही थोड़ा लुढ़का मक्खन ज़मीन पर गिर पड़ा। वह तुरंत ज़मीन से उठा और फटिक पर सवार होकर उसे पीटने



शिक्षण संकेत कहानी का सस्वर तथा अभिनयात्मक वाचन करें। बच्चों को समझाते हुए बताएँ कि माँ का वात्सल्य प्रेम बच्चे के विकास के लिए आवश्यक है।

लगा। उसका नाक-मुँह नोच-नोच कर रोते-रोते घर की तरफ चला गया। उस दिन का खेल खत्म हो गया।

इसके कुछ ही देर बाद बाघा आकर बोली, ''फटिक भैया, माँ बुला रही हैं।''

फटिक बोला, ''नहीं आऊँगा।''

बाघा जबरन उसे गोद में उठा कर ले गई। फटिक अपने को छुड़ा नहीं सका, इसलिए गुस्से से अपने हाथ-पैर पटकने लगा। फटिक को देखते ही उसकी माँ उस पर बरस पड़ी। बोली, ''तूने फिर मक्खन को मारा है?'' फटिक बोला, ''नहीं, मैंने नहीं मारा।''

मक्खन जो पहले ही शिकायत कर चुका था, पूछने पर बोला, ''हाँ, इसने मुझे मारा है।''

यह फटिक से सहा नहीं गया। झट से बोला, ''फिर झूठ बोलता है।''

माँ ने मक्खन की तरफदारी करके फटिक को डाँटा, झकझोर कर उसकी पीठ पर कसकर दो-तीन धौल जमा दिए। फटिक ने इस बात का बुरा माना।

ठीक उसी समय काले-सफेद बालों वाले सज्जन वहाँ आ पहुँचे और बोले, ''यह क्या कर रहे हो तुम लोग?''

उन्हें देखते ही फटिक की माँ खुशी से उछल पड़ी। अवाक होकर बोली, ''अरे, यह तो भैया हैं। कब आए भैया?'' कहकर उसने भाई को नमस्कार किया।

कुछ दिन तो बड़ी धूमधाम के साथ बीते। अंत में विदा लेने से एक-दो दिन पहले विश्वंभर बाबू ने अपनी बहन को बुलाकर बच्चों की पढ़ाई के बारे में कुछ पूछताछ की। इसके जवाब में फटिक के उद्दंड आचरण, पढ़ाई में मन न लगाने और मक्खन को बड़ा शांत, भला, पढ़ने-लिखने वाला लड़का होने की बात उन्हें बताई गई।

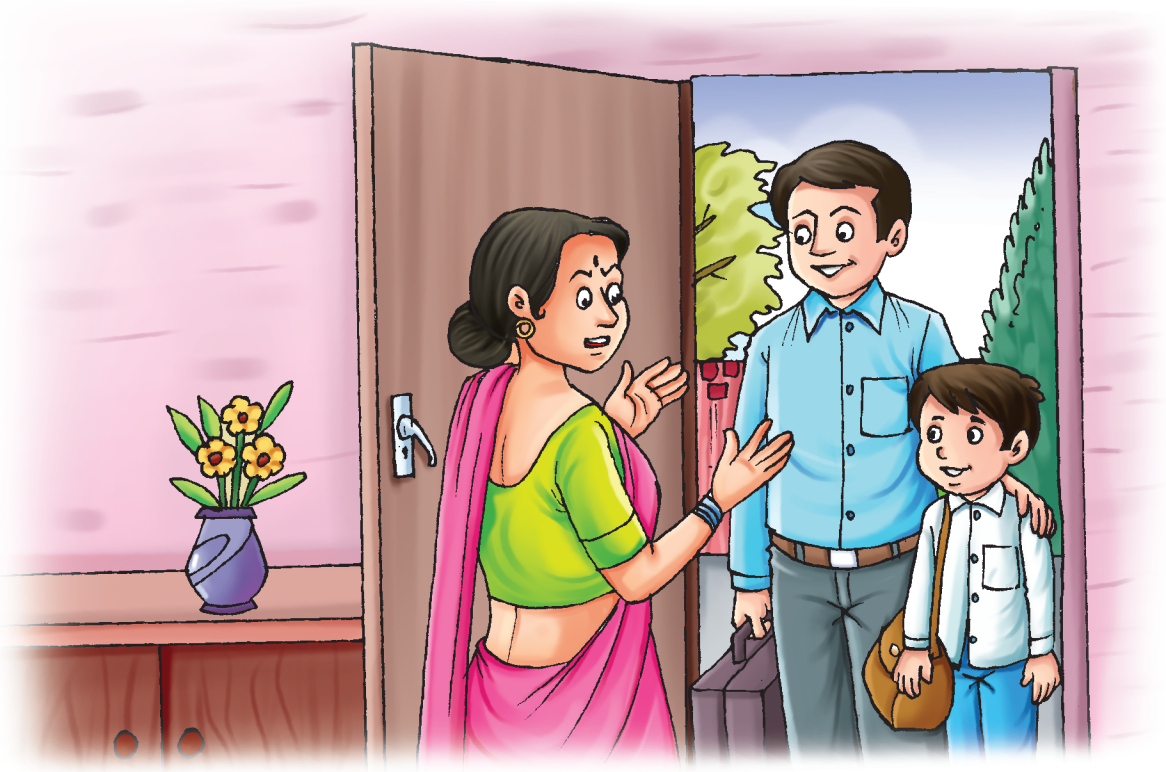
यह सुनकर विश्वंभर बाबू बोले, ''मैं फटिक को कलकत्ता (कोलकाता) में अपने पास रखकर पढ़ाऊँगा-लिखाऊँगा।''

विधवा बहन ने भाई का यह प्रस्ताव मान लिया। माँ ने फटिक से पूछा, ''क्यों रे फटिक, मामा के साथ कलकत्ता (कोलकाता) जाएगा?''

फटिक उछल पड़ा। बोला, ''जाऊँगा।''

''कब जाएँगे, किस समय जाएँगे?'' पूछ-पूछकर फटिक ने अपने मामा को तंग कर दिया। अंत में चलते समय अपने आनंद के प्रतीक स्वरूप उसने अपना मछली पकड़ने का काँटा, पतंग, लटिया

(सूत आदि का छोटा लच्छा, लच्छी) सब कुछ मक्खन को सौंप दिया।



कलकत्ता (कोलकाता) में मामा के घर जाकर सबसे पहले उसका परिचय मामी से हुआ। परिवार में एक आदमी बढ़ गया इस बात से मामी बड़ी खुश हुई हों, ऐसा नहीं कह सकते। मामी की प्रेमहीन आँखों में फटिक भी एक बला के समान था। इससे फटिक के मन को बड़ी ठेस पहुँचती थी।

स्कूल में फटिक की तरह बेवकूफ और पढ़ने में लापरवाह लड़का दूसरा कोई न था। कोई भी प्रश्न पूछे जाने पर वह मुँह फाड़े देखता रहता। जब मास्टर उसे डाँटता तो वह चुपचाप डाँट खाता।

एक दिन फटिक ने अपने स्कूल की किताब खो दी। मास्टर ने हर रोज उसे डाँटना शुरु कर दिया। स्कूल में उसकी यह हालत हो गई कि उसके ममेरे भाई उसे अपना रिश्तेदार बताने में संकोच करने लगे। घर और स्कूल में इतना निरादर, उस पर इतनी छोटी जगह, पतंग लेकर मैदान में उड़ाना, नदी किनारे घूमना, वे सारे लड़के, उपद्रव मचाने की आज़ादी और सबसे ऊपर उसकी माँ की नाराज़गी, सब कुछ दिन-रात उसके निरुपाय मन को अपनी तरफ खींचते रहते। जब स्कूल में जाना एक प्रकार से मुश्किल हो उठा, तब एक दिन फटिक अपनी मामी के पास आकर अपराधी की तरह बोला, ''मेरी किताब खो गई है।'' मामी मुँह बनाकर नाराज़गी से बोली, ''अच्छा ही किया। महीने में पाँच बार मैं तुम्हें किताबें खरीदकर नहीं दे सकती।''

फटिक कुछ बोले बिना ही वहाँ से चला आया। वह दूसरे के पैसे बरबाद कर रहा है यह सोचकर उसका मन भर आया।

स्कूल से वापस आकर उसी रात उसके सिर में दर्द होने लगा। शरीर में कँपकँपी-सी होने लगी। वह समझ गया कि उसे बुखार आने वाला है, साथ ही यह भी समझ गया कि उसका बीमार पड़ना

ख्वाहमख्वाह मामी पर बोझ डालना होगा। बीमारी के समय इस अकर्मण्य और निर्बोध बालक की सेवा दुनिया में अपनी माँ के सिवा कोई और करेगा। इसकी संभावना ने ही उसे शर्मिंदा कर दिया।

दूसरे दिन फटिक कहीं दिखाई नहीं पड़ा। चारों ओर पड़ोसियों से पूछताछ करने पर भी उसका अता-पता नहीं लगा। उस दिन रात से ही लगातार सावन की रिमझिम बरसात हो रही थी।

फटिक को खोजने के लिए वे लोग भीगते रहे। अंत में जब फटिक कहीं भी नहीं मिला, तो विश्वंभर बाबू ने पुलिस को खबर कर दी। सारा दिन बीत गया। शाम को घर के सामने पुलिस की एक जीप आकर खड़ी हुई। पुलिस के दो आदमियों ने फटिक को पकड़कर गाड़ी से उतारा। उसके सारे शरीर में कीचड़ लगा हुआ था, आँख-मुँह लाल हुए पड़े थे। वह थर-थर काँप रहा था। फटिक को देखते ही मामी बोल पड़ी, ''क्यों भाई! पराए लड़के के लिए हम क्यों परेशानी मोल लें, उसे उसके घर भेज दो।''

फटिक रोता हुआ बोला, ''मैं माँ के पास ही जा रहा था। ये लोग पकड़कर वापस ले आए हैं।''

फटिक को बुखार आ गया और उसका बुखार बढ़ता ही जा रहा था। वह सारी रात बड़बड़ाता रहा। विश्वंभर बाबू डॉक्टर को बुलाकर ले आए।

फटिक ने अपनी लाल-लाल आँखें छत की ओर देखते हुए खोलीं। फिर बोला, ''मामा जी, मेरे स्कूल में छुट्टी हो गई है क्या?''

विश्वंभर बाबू रूमाल से आँसू पोंछकर प्रेम से फटिक के बुखार से तपे हाथ को अपने हाथों में लेकर उसके पास जाकर बैठ गए। फटिक फिर कुछ बड़बड़ाने लगा, ''माँ! मुझे मत मारना, माँ! मैं सच कह रहा हूँ, मैंने कोई गलती नहीं की।''

दूसरे दिन, थोड़ी देर के लिए फटिक को होश आया। किसी को देखने की उम्मीद में वह कमरे के चारों ओर निरर्थक दृष्टि से देखता रहा, फिर निराश होकर चुपचाप दीवार की ओर मुँह फेरकर सो गया।

दूसरा दिन भी बीत गया। डॉक्टर चिंतित और उदास होकर बोले, ''हालत ठीक नहीं है।''

धीमी रोशनी में विश्वंभर बाबू फटिक के सिराहने बैठकर हर पल उसकी माँ के आने का इंतजार कर रहे थे।

फटिक खलासियों की तरह बकने लगा, ''एक घुमाव नहीं मिला। दो घुमाव नहीं.....मिला.....।'' कलकत्ता (कोलकाता) आते समय उसे थोड़ा रास्ता स्टीमर से तय करना पड़ा था। उसने देखा था कि खलासी लोग रस्सी फेंककर पानी नापते थे और सुर में नाम पुकारते थे। ठीक उसी समय फटिक

की माँ बहुत तेजी से कमरे में घुसते ही जोर से रोने लगी। विश्वंभर बाबू ने बड़ी मुश्किल से उसे चुप कराया। फटिक की माँ फटिक के बिस्तर पर गिर कर ऊँची आवाज में रो-रोकर कह रही थी, ''फटिक! सोना, मणिक मेरे! फटिक मानो बड़ी आसानी से उसके जवाब में बोला, ''क्या?'' माँ बोली, ''बेटा फटिक, मेरे अच्छे बच्चे।''



फटिक ने धीरे-से करवट बदली, फिर किसी की तरफ देखे बिना ही धीरे से बोला, ''मेरी छुट्टी हो गई है माँ, मैं अब घर जा रहा हूँ।''

–रवींद्रनाथ टैगोर

शब्दार्थ- Word Meaning

आचरण	–	व्यवहार	–	behaviour
संकोच	–	हिचक	–	hesitation
अकर्मण्य	–	निकम्मा	–	indolent
निरर्थक	–	बेकार	–	fruitless
ज़बरन	–	ज़बरदस्ती	–	forcefully
अवाक	–	हैरान	–	astonished
निर्बोध	–	अज्ञानी	–	unwise
सरदार	–	मंडली का नायक	–	leader
डपटना	–	डाँटना	–	to scold
सुझाया	–	युक्ति बताई	–	suggested
बला	–	मुसीबत	–	trouble



अभ्यास–Exercise

मौखिक Oral—

सोचिए और बताइए– (Think and tell)

क. फटिक के छोटे भाई का क्या नाम था?

ख. फटिक के मामा कहाँ रहते थे?

ग. बाघा कौन थी?

घ. बच्चे मोटे तने को ठेलते हुए क्या बोल रहे थे?

लिखित Written—

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए– (Answer the following questions)

क. विश्वंभर बाबू फटिक को अपने साथ क्यों ले गए?

.....

.....

ख. फटिक का स्कूल जाना मुश्किल क्यों हो गया?

.....

.....

ग. पेड़ के तने को लुढ़काते समय क्या घटना घटी?

.....

.....

घ. फटिक बुखार होने पर घर से क्यों चला गया?

.....

.....

ङ. फटिक की माँ ने कमरे में घुसते ही क्या किया?

.....

.....

2. किसने किससे कहा– (Whose said to whom)

क. ''यह क्या कर रहे हो तुम लोग?''

किसने कहा, ...

किससे कहा, ...

ख. ''कब जाएँगे, किस समय जाएँगे?''

किसने कहा, ...

किससे कहा, ...

ग. ''अच्छा ही किया। महीने में पाँच बार मैं तुम्हें किताबें खरीदकर नहीं दे सकती।''

किसने कहा, ...

किससे कहा, ...

घ. ''हालत ठीक नहीं है''

किसने कहा, ...

किससे कहा, ...

व्याकरण-ज्ञान Knowledge of grammar—

भाषा कौशल
Language Skill

1. एक-दूसरे के विपरीत अर्थ बताने वाले शब्द विलोम शब्द कहलाते हैं।

दिए गए शब्दों के विलोम लिखिए- (Write the opposites of the given words)

क.	प्रेम	.....	ख.	निरर्थक	.....
ग.	पराया	.....	घ.	मुश्किल	.....
ङ.	ऊँची	.....	च.	निरादर	.....
छ.	नयी	.....	ज.	धीरे	.....

2. पढ़िए, समझिए और लिखिए- (Read, understand and write)

क.	खोल	+ ईं	=	.....खोलीं.....	ख.	चिंता	+ इत	= .....
ग.	सुख	+ ई	=	घ.	क्रोध	+ इत	=	
ङ.	साथ	+ ई	=	च.	दु:ख	+ इत	=	
छ.	अधिकार	+ ई	=					

3. दिए गए शब्दों के बहुवचन लिखिए- (Write the plurals of the given words)

क.	डॉक्टर	–	ख.	सरदार	– .....
ग.	खलासी	–	घ.	छुट्टी	– .....
ङ.	पतंग	–	च.	मैदान	– .....
छ.	किताब	–	ज.	आदमी	– .....

क्रिया-कौशल Activity skills—

विषय संवर्धन गतिविधि
Subject Enrichment Activity

1. किताबें तरह-तरह की होती हैं- कहानी की किताब, कविता की किताब, चित्रों की किताब, सामान्य ज्ञान की किताब आदि। आपकी मनपसंद किताब कौन-सी है? वह आपको क्यों पसंद है? इसके बारे में कक्षा में बताइए।

(Books are of different types– Story book, Rhymes book, Drawing book, General Knowledge book, etc. Which one is your favourite book? Why do you like it, tell in the classroom.)

2. चार-पाँच बच्चों का समूह बनाकर 'छुट्टी का दिन' विषय पर कविता लिखिए तथा कक्षा में सुनाइए।

(Make a group of 4-5 students and write a poem on 'छुट्टी का दिन'. Read it out in the class.)

सहभागिता
Collaboration

3. कक्षा में डाँट पड़ने पर आपको कैसा लगता है? अपना अनुभव सुनाइए।

(How do you feel when scolded in the class? Share your experience.)

अनुभव आधारित ज्ञान
Experiential Learning

पाठ सारांश–

प्रस्तुत कहानी में बताया गया है कि माँ का स्थान संसार में दूसरा कोई नहीं ले सकता। उसका प्यार व डाँट बच्चे के विकास के लिए अति आवश्यक है। पाठ के माध्यम से लेखक समझाना चाहते हैं कि किसी भी प्रकार के अपमान और अवहेलना से बच्चों के कोमल मन को ठेस पहुँचती है।

यह कहानी गाँव में रहने वाले छोटे बच्चे फटिक की है। फटिक अपनी माँ, बहन व छोटे भाई मक्खन के साथ रहता था। उसका मन पढ़ाई में कम ही लगता था। एक दिन फटिक की माँ ने उसके लड़ाई-झगड़े व न पढ़ने की आदत से तंग आकर उसे अपने भाई विश्वंभर बाबू के साथ कोलकाता भेज दिया। फटिक भी मामा के साथ कोलकाता जाने के लिए सहर्ष तैयार हो गया व बहुत ही उत्साहित था। जाते समय उसने अपनी खेल-सामग्री अपने छोटे भाई मक्खन को दे दी। कोलकाता पहुँचकर उसका उत्साह धीरे-धीरे समाप्त होने लगा, क्योंकि मामी को वह बहुत अच्छा नहीं लगा। घर में एक और सदस्य के काम का बोझ और फटिक की लापरवाही उन्हें पसंद नहीं आती थी। स्कूल में भी फटिक अन्य बच्चों से पीछे ही रहता। प्रतिदिन घर और स्कूल की फटकार से फटिक का मन अब फिर से अपने गाँव की ओर भागने लगा। एक दिन उसकी किताब खो गई जिस कारण उसे रोज स्कूल में डाँट सुनना पड़ता था। बड़े संकोच के साथ जब उसने मामी को सूचित किया तब मामी ने उसे फटकार लगाते हुए दूसरों का पैसा बरबाद करने वाला व लापरवाह कहा। जिससे फटिक अंदर तक टूट गया और इन सब बातों से वह बहुत बीमार हो गया। तेज बुखार में उसे सिर्फ अपनी माँ की याद आई और वह बिना बताए घर से निकल गया।

जब विश्वंभर बाबू को पता चला कि फटिक घर में नहीं है तब वे चिंतित हो गए और उन्होंने पुलिस को सूचना दी। पुलिस फटिक को ढूँढ़ कर ले आई। विश्वंभर बाबू ने गाँव से फटिक की माँ को बुला लिया। माँ भागते हुए अपने बेटे को गले लगा लेती है। इस तरह फटिक को अपनी माँ की ज़रूरत व प्यार का एहसास हो जाता है और वह माँ के कान में धीरे-से कहता है कि माँ, मेरी छुट्टी हो गई। माँ, अब मैं घर जा रहा हूँ।



Lesson Summary

The present story illustrates the unconditional love of a mother which no one and nothing can substitute. Children are deeply affected by neglect and insult.

The story is based on a little boy Phatik who lived with his mother and brother Makkhan. Phatik was not interested in studies and often quarrelled with other boys.

Phatik's mother decided to send him to Kolkata with her brother Bishambhar babu. Phatik was initially happy to come to Kolkata. But he soon fell behind his class in studies. Back homes his aunt did not like him. Soon Phatik got fed up of the scoldings from his teachers at school and aunt at home.

He lost a book for which he was scolded by his teachers and also by his aunt.

Phatik fell sick. He had high fever. He left home quietly as he wanted to be with his mother.

Bishambhar babu was very worried when Phatik could not be found. He informed the police. Phatik was traced and brought back home by the police. His mother came from the village. Phatik realised the role of his mother and whispered that he was now going home.

पाठ–3
Lesson

सीखने की संप्राप्ति (Learning Outcomes)— वाचन, लेखन, स्मृति, चिंतन, विश्लेषणात्मकता, बौद्धिकता, रचनात्मकता।

संतुलित आहार

Santulit Aahār – Balanced Diet

पढ़िए और समझिए Read and understand—

स्वास्थ्य	– Swāsthya	क्लोरीन	– Clorin	विटामिन	– Vitāmin	संतुलित	– Santulit
उद्देश्य	– Uddeshya	परिश्रम	– Parishram	उपलब्ध	– Uplabdha	निर्बलता	– Nirbaltā

वायु और जल के पश्चात हमारी सबसे बड़ी आवश्यकता है– भोजन। मनुष्य को भोजन प्राप्त करने के लिए बहुत परिश्रम करना पड़ता है। अच्छी और बुरी सभी प्रकार की वस्तुएँ खाने के लिए उपलब्ध हैं। परंतु हमें सही भोज्य पदार्थों की पहचान होनी चाहिए तभी हमें संतुलित भोजन प्राप्त हो सकता है। संतुलित आहार से अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। इसीलिए साइरस ने कहा है– ''अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ, जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं।''



भोजन के उददेश्य– भोजन के निम्नलिखित तीन मुख्य उद्देश्य हैं।

1. दैनिक कार्य करने से हमारे शरीर के अंगों व माँसपेशियों का क्षरण होता रहता है। संतुलित आहार इस दैनिक हानि या क्षरण की पूर्ति करता है। यह उसका पहला उद्देश्य है।

2. भोजन शरीर द्वारा किए जाने वाले कार्यों के लिए शक्ति प्रदान करता है। समय पर भोजन न मिलने से शरीर में निर्बलता का

शिक्षण संकेत बच्चों को संतुलित आहार के लाभ बताएँ व कक्षा में उपयुक्त दैनिक आहार का एक डाइट चार्ट बनाएँ।

आभास होने लगता है। इस प्रकार भोजन का दूसरा उद्देश्य है शरीर को शक्ति प्रदान करना ताकि शारीरिक श्रम करते समय कमजोरी का अनुभव न हो।

3. भोजन का तीसरा मुख्य उद्देश्य है कि यह हमें विभिन्न रोगों से दूर रखता है। भोजन शरीर की विभिन्न क्रियाओं को नियमित करता है एवं शरीर को स्वस्थ रखता है। संतुलित आहार के अभाव में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

संतुलित आहार

संतुलित आहार वह भोजन है, जिसे ग्रहण करने से उपर्युक्त तीनों उद्देश्यों की पूर्ति हो जाती है।

ये उद्देश्य भोजन में उपलब्ध अलग-अलग तत्वों से पूरे होते हैं।

संतुलित आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज लवण (कैल्शियम एवं फॉस्फोरस), विटामिन तथा जल की निश्चित मात्रा होनी चाहिए।

प्रोटीन– इसका मूल स्रोत वनस्पतियाँ व पशुओं से मिलने वाले भोज्य पदार्थ हैं। हमें दूध, दही, दालों, अंडा, माँस, मछली आदि से प्रोटीन प्राप्त होता है। गेहूँ में भी कुछ प्रोटीन की मात्रा होती है, परंतु चावल में नहीं। उत्तर भारत में प्रोटीन का मुख्य स्रोत दालें हैं। दूध-दही में प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है, अतः इनका नियमित सेवन करना चाहिए।



कार्बोहाइड्रेट– इससे हमें शक्ति प्राप्त होती है। कार्बोहाइड्रेट के दो मुख्य रूप हैं– स्टार्च और शक्कर।

1. स्टार्च– यह गेहूँ, चावल, बाजरा, मक्का आदि अनाजों में तथा आलू, शकरकंद जैसी सब्जियों में मिलता है।



2. शक्कर– यह हमें चीनी, गुड़ आदि पदार्थों से मिलती है। हमारे साँस लेने से खून में ऑक्सीजन जाता है। शक्कर इस

ऑक्सीजन के साथ मिलकर शक्ति प्रदान करती है। इसीलिए दुर्बल और बीमार लोगों को ताकत पहुँचाने के लिए डॉक्टर प्रायः ग्लूकोज देते हैं। ग्लूकोज शक्कर ही होता है।

वसा– शक्ति या ताकत का एक अन्य मुख्य स्रोत वसा या चर्बी है। वसा हमें दूध, मक्खन, घी, वनस्पति, मेवे से प्राप्त होती है।

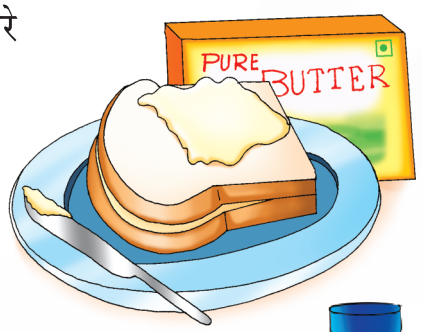
अधिक मात्रा में वसा खाने से यह शरीर में एकत्र हो जाती है। परिश्रम न करने वाले व्यक्ति वसा की अधिकता के कारण ही मोटे हो जाते हैं।

खनिज-लवण

1. कैल्शियम, फॉस्फोरस– कैल्शियम और फॉस्फोरस दाँतों व हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं। शरीर में इनकी कमी के कारण दाँत व हड्डियों से संबंधित अनेक रोग हो जाते हैं।

कैल्शियम और फॉस्फोरस का मुख्य स्रोत दूध है। इसलिए बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दूध पीना चाहिए।

2. क्लोरीन, आयोडीन व लोहा– कैल्शियम व फॉस्फोरस के अतिरिक्त क्लोरीन, आयोडीन व लोहा शरीर के लिए आवश्यक खनिज-लवण हैं। नमक में क्लोरीन की अच्छी मात्रा पाई जाती है। आयोडीन व लोहा हमें हरी पत्तेदार सब्जियों में प्रचुरता से मिल जाता है। हमारे खून का लाल रंग उसमें उपस्थित लोहे के कारण ही होता है।



विटामिन– शरीर को निरोगी, रखने के लिए भोजन में विटामिनों का होना बहुत आवश्यक है। विटामिन कई प्रकार के होते हैं-

1. विटामिन 'ए'– यह दूध, मक्खन, फल और हरी सब्ज़ियों में पाया जाता है। विटामिन 'ए' के अभाव में आँखें कमज़ोर हो जाती हैं। यही विटामिन हमें संक्रामक रोगों से भी बचाता है।



2. विटामिन 'बी'– यह गेहूँ, जौ, चावल आदि में पाया जाता है। यह पाचन क्रिया में सहायक होता है। इसके कम होने पर जीभ में छाले पड़ जाते हैं।

3. विटामिन 'सी'– यह संतरा, आँवला-जैसे

खट्टे फलों, टमाटर, प्याज, अंकुरित चनों एवं अंकुरित दालों में पाया जाता है। इसकी कमी से मसूड़े कमज़ोर पड़ जाते हैं और प्रायः जुकाम रहने लगता है, क्योंकि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो जाती है।

4. विटामिन 'डी'– कैल्शियम व फॉस्फोरस के साथ हमारे दाँतों व हड्डियों को मजबूत रखने के लिए विटामिन 'डी' की भी आवश्यकता होती है। इसका सबसे अच्छा स्रोत 'धूप' है। यह हमें दूध से भी प्राप्त होता है।

जल– जल भी संतुलित आहार का एक अंग है। दिन में आठ-दस गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। जल के अभाव में कब्ज़ की शिकायत हो जाती है।

संतुलित आहार पर विचार करते समय एक बात और समझनी चाहिए कि हमारे देश में गरीबों की संख्या अधिक है। वे संतुलित आहार का प्रबंध कैसे कर सकते हैं! यदि वे कोशिश करें तो सस्ती व पौष्टिक चीज़ों से इसे प्राप्त किया जा सकता है। वे मौसमी, सस्ती व हरी सब्ज़ियों का उपयोग कर सकते हैं। वे पपीता, सेब, केले व अन्य मौसमी फल जो कम कीमतों पर उपलब्ध हों, खा सकते हैं। इस बात का सदैव ध्यान रखना चाहिए कि खाने की वस्तुएँ साफ-सुथरी हों तथा उन्हें ठीक प्रकार से पकाया गया हो।



हमें हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि हमारे पेट को संतुलित आहार व पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जबकि हमारी जीभ भिन्न-भिन्न प्रकार के चटपटे व्यंजनों को पसंद करती है। इसका मतलब यह कदापि नहीं कि हमारा भोजन स्वादिष्ट नहीं होना चाहिए। सदैव स्मरण रखना चाहिए कि भोजन में स्वाद तो हो परंतु स्वाद के लिए भोजन नहीं होना चाहिए।

शब्दार्थ- Word Meaning

वायु	–	हवा	–	wind
प्रबंध	–	व्यवस्था	–	arrangement
निर्बलता	–	कमज़ोरी	–	weakness
मुख्य	–	विशेष	–	main
संक्रामक	–	एक-दूसरे से फैलने वाला	–	infectious
जल	–	पानी	–	water
उद्देश्य	–	ध्येय	–	aim
अभाव	–	कमी	–	deficiency
शारीरिक	–	शरीर से संबंधित	–	physical
व्यंजन	–	विभिन्न प्रकार का खाना	–	assortment of dishes
आहार	–	खाना	–	food
शक्ति	–	ऊर्जा	–	energy
परिश्रम	–	मेहनत	–	labour
नियमित	–	लगातार	–	regular
सदैव	–	हमेशा	–	always

अभ्यास–Exercise

मौखिक Oral—

सोचिए और बताइए- (Think and tell)

क. हमारी मुख्य आवश्यकताएँ क्या-क्या हैं?

ख. कैल्शियम और फॉस्फोरस की कमी से कौन-सा रोग हो जाता है?

ग. जल का संतुलित आहार में क्या महत्व है?

घ. विटामिन 'डी' क्यों महत्वपूर्ण है?

लिखित Written—

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए- (Answer the following questions)

क. भोजन के उद्देश्य क्या हैं?

.....

.....

ख. संतुलित आहार किसे कहते हैं? इसके प्रमुख तत्वों के नाम लिखिए।

.....

.....

ग. विटामिन कितने प्रकार के होते हैं? उनके नाम व कार्य लिखिए।

.....

.....

घ. प्रोटीन का मूल स्रोत क्या है? यह हमें किन चीज़ों से प्राप्त होता है?

.....

.....

ङ. कार्बोहाइड्रेट के कितने रूप हैं? यह हमें किन भोज्य पदार्थों से प्राप्त होता है?

.....

.....

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए- (Fill in the blanks)

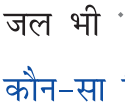
क. कैल्शियम और फॉस्फोरस का मुख्य स्रोत ..... है।

ख. विटामिन 'ए' ....., ..., ... और हरी सब्ज़ियों में पाया जाता है।

ग. ..... हमारे मसूड़ों को मजबूत रखने के लिए आवश्यक है।

घ. जल भी ..... आहार का एक अंग है।

3. किसमें कौन-सा विटामिन पाया जाता है? मिलान कीजिए- (Match the column)

क.		विटामिन 'ए'
ख.		विटामिन 'बी'
ग.		विटामिन 'सी'
घ.		विटामिन 'डी'

भाषा कौशल
Language Skill

व्याकरण-ज्ञान Knowledge of grammar—

1. दिए गए शब्दों के पर्यायवाची शब्द लिखिए- (Write the synonymes of the given words)

क. शक्ति ..... ख. दुर्बल .....

ग. परिश्रम ..... घ. निरोग .....

ङ स्वादिष्ट ..... च. भोजन .....

2. दिए गए शब्दों के वचन बदलिए– (Change the number of the given words)

क. हड्डी ..... ख. दाँत .....

ग. पदार्थ ..... घ. वस्तु .....

ङ वनस्पति ..... च. चीज़ .....

छ. विटामिन ..... ज. उद्देश्य .....

3. दिए गए शब्दों से वाक्य बनाइए– (Make sentences with the given words)

क. परिश्रम – .....

ख. नियमित – .....

ग. कैल्शियम – .....

घ. आहार – .....

4. दिए गए शब्दों की सहायता से डॉक्टर और सौरभ का संवाद पूरा कीजिए– (Complete the dialogue of Saurabh and Doctor with the help of given words)

कमज़ोर, विटामिन, नमस्कार, खूब, स्वस्थ, धन्यवाद

संचार
Communication

सौरभ – डॉक्टर साहब, ...!

डॉक्टर – आओ! अब कहो कैसे हो?

सौरभ – पहले से बहुत अच्छा हूँ, लेकिन काफी ..... हो गया हूँ।

डॉक्टर – चिंता की कोई बात नहीं है। भूख लगती है या नहीं?

सौरभ – भूख तो ..... लगती है।

डॉक्टर – फल और दूध का सेवन करो। ..... युक्त भोजन करने से तुम्हारी कमज़ोरी दूर हो जाएगी और पूरी तरह ..... हो जाओगे।

सौरभ – अच्छा, ...!

क्रिया-कौशल Activity skills—

1. 'फास्ट फूड' क्या है? इसका हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? इस विषय पर कक्षा में चर्चा आयोजित कीजिए। (Discuss in class- What is fast food? What is its effect on our health?)

स्वास्थ्य शिक्षा
Health Education

पाठ सारांश–

प्रस्तुत पाठ में संतुलित आहार के विषय में बताया गया है। दैनिक कार्यों को करने के लिए हमे ऊर्जा की आवश्यकता होती है और यह ऊर्जा हमें भोजन या आहार से प्राप्त होती है। भोजन न सिर्फ पेट भरने के लिए होता है, अपितु इससे हमारे शरीर का पोषण भी होता है तथा हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

संतुलित आहार वह भोजन है जिसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में उपलब्ध होते हैं। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज लवण, विटामिन और जल संतुलित आहार में पाए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्व हैं। इनकी कमी से विभिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं। विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से युक्त भोजन हमारे शरीर की वृद्धि व विकास में सहायक हैं।

खनिज लवण व विटामिन कई प्रकार के होते हैं। प्रमुख खनिज लवण हैं- कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयोडीन, क्लोरीन व लोहा। दूध में कैल्शियम व फॉस्फोरस की अच्छी मात्राा पाई जाती है। शरीर में इनकी कमी से हड्डियाँ व दाँत कमज़ोर हो जाते हैं। इसी प्रकार विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' व 'डी' विभिन्न फलों, सब्ज़ियों व अनाजों में पाए जाते हैं जिनका प्रमुख कार्य हमें बीमारियों से बचाना है।

जल भी हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए अतिआवश्यक तत्व है। इसके अभाव में कब्ज़ की बीमारी जो जाती है। अतः हमें प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए। यह जरूरी नहीं कि संतुलित भोजन महंगी कीमतों पर ही प्राप्त हो, बहुत से सस्ते भोज्य पदार्थ भी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं जैसे- मूँगफली, हरी सब्जियाँ, मोटे अनाज, मौसमी फल आदि। अतः गरीब भी अपनी थाली संतुलित आहार से सजा सकते हैं।



Lesson Summary

This lesson is based on Balanced Diet and its role in our physical and mental development. We need energy to do our work. This energy is provided by food. We do not eat only to satisfy our hunger but to provide essential nutrients to our bodies.

Balanced diet contains carbohydrates, proteins, fats, mineral, salts, vitamin and water. The combination of all these in correct amount will help our physical and mental growth.

Mineral salts and vitamins are of different kinds. Main mineral salts are calcium, phosphorus, iodine, chlorine and iron. Milk contains calcium and phosphorus. Lack of these two makes our bones and teeth weak.

Vitamins– A, B, C and D are found in different fruits and vegetables. Water is very essential too. We should drink 8-10 glasses of water daily.

We can get balanced diet through peanuts green vegetable, rice, wheat and barley. We don't need to buy expensive stuff. Seasonal fruits and vegetable are a good source of balanced diet.