9 हमारा आहार

कैसा हो अपना आहार,
आओ मिलकर करें विचार।
चावल, दाल और सब्जी खाओ,
तन में चुस्ती-फुर्ती लाओ।
केवल आलू तुम मत लाना,
भिंडी, परवल, नेनुआ भी खाना।
दूध-दही तुम छककर खाओ,
फल-फूलों के बाग लगाओ।
आम-अमरूद, पपीता खाओ,
केला, बेल भी घर ले आओ।
खरबूज़, तरबूज, ककड़ी, खीरा,
गरमी की हरते हैं पीड़ा।
खूब करो पानी का व्यवहार,
इसकी महिमा अपरम्पार।
भोजन में हो खूब सलाद,
इसका है अपना अन्दाज़।
मूली, टमाटर, गाजर खाना,
पालक को भी भूल न जाना।
भूँजा-सत्तू नियमित खाए,
वैद्य हकीम घर न आए।
पेट से ज्यादा जब कोई खाए,
खाकर वह पीछे पछताए।
ताजा खाना हरदम खाओ,
नहीं बहाना कभी बनाओ।
जब खाते हैं ढंग से खाना,
व्याधि को ना मिले बहाना।
इसीलिए कहता हूँ यार,
आओ मिलकर करें विचार।
ऐसा हो अपना आहार,
खाकर हम ना पड़े बीमार।

– पाठ्यपुस्तक विकास समिति

WEBCOPY, NOT TO BE PUBLISHED

शब्दार्थ:

आहार – खाना

फुर्ती – तेजी

अपरम्पार – काफ़ी, बहुत

व्याधि – रोग।

अभ्यास

बातचीत के लिए

1. आहार का क्या अर्थ है?
2. आज आप क्या-क्या खाकर आए हैं?
3. आपके यहाँ कौन-कौन सी सब्जी की खेती होती है।

पाठ में से

1. आहार कैसा होना चाहिए?
2. कविता में किन-किन सब्जियों को खाने की बात की गई है?
3. "ताजा खाना हरदम खाओ, नहीं बहाना कभी बनाओ।" इसका क्या मतलब है?
4. भोजन हमारे लिए क्यों आवश्यक है?
5. **यहाँ कविता की जिन पंक्तियों का अर्थ दिया जा रहा है उन्हें कविता में से ढूँढ़कर लिखिए।**

   (क) हमें आम, अमरूद, पपीता, केला, बेल भी खाना चाहिए।

   (ख) हमारा आहार कैसा हो? आइए हमलोग इसपर विचार करें।

   (ग) हमें पानी का खूब उपयोग करना चाहिए इससे बहुत लाभ है।

WEBCOPY, NOT TO BE PUBLISHED © BSTBPC

भाषा के नियम

1. **समान अर्थ वाले शब्दों को मिलाइए**

आहार	हकीम
सब्जी	हमेशा
व्यवहार	भोजन
वैद्य	तरकारी
हरदम	उपयोग

2. नीचे दी गई पंक्तियों में से संज्ञा और क्रिया शब्द छाँटकर लिखिए-

पंक्तियाँ	संज्ञा	क्रिया
• केवल आलू तुम मत लाना	....	....
• दूध-दही तुम छककर खाओ	....	....
• ताजा खाना हरदम खाओ	....	....
• जब खाते हैं ढंग से खाना	....	....
• केला, बेल भी घर ले आओ	....	....

3. आपके यहाँ किन-किन फलों की चटनी बनाई जाती है?

4. नीचे दी गई तालिका को पूरा कीजिए-

मनपसंद फल	मनपसंद सब्जियाँ	मनपसंद भोजन
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

© BSTBPC WEBCOPY NOT TO BE PUBLISHED

कल्पना की उड़ान

यदि फल और सब्जी आपस में बातचीत करने लगें तो उनके बीच क्या बातचीत होगी? लिखिए।

....

....

....

....

....

भाषा की बात में

1. नीचे दिए गए उदाहरण की तरह शब्द-जोड़े बनाइए-

फूल, पीना, डोरी, भात, फुर्ती, चोखा

- **दूध – दही**
- चुस्ती ……………………
- फल ……………………
- खाना ……………………
- लिट्टी ……………………
- दाल ……………………

2. कविता की पंक्तियों को सामान्य वाक्य-रचना में लिखिए-

उदाहरण-	**कैसा हो अपना आहार**	**अपना आहार कैसा हो?**
	खूब करो पानी का व्यवहार	……………………………
	इसका है अपना अंदाज	……………………………
	नहीं बहाना कभी बनाओ	……………………………

3. अपने मित्र को पत्र लिखकर बताइए कि हमें कैसा भोजन करना चाहिए।

आपकी बात

1. पता करके बताइए

(क) किन-किन चीजों को बनाने में आलू का प्रयोग होता है?

(ख) उनमें से आपकी मनपसंद चीज कौन- सी है?

(ग) उस चीज को बनाने का क्या तरीका है?

2. कविता में जिन सब्जियों की बात की गई है, वे कहाँ उगती हैं।

जमीन के ऊपर या जमीन के नीचे? लिखिए-

3. सलाद बनाने में किन-किन चीजों का प्रयोग होता है?

4. फल और सब्जियों को खाने से पहले उन्हें अच्छी तरह से धोना क्यों जरूरी है?

5. मध्याह्न भोजन में आप क्या-क्या खाते हैं? बताइए।

❖

© BSTBPC WEBCOPY: NOT TO BE PUBLISHED