



INDIAN SCHOOL AL WADI AL KABIR

Class: VI (2 nd lang.)	Department: Hindi	Date of Submission:22-04-2020
Worksheet No: 4	Topic: Comprehension	Note: Pl. file in portfolio

प्र -1 निम्नलिखित गद्यांश को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के सही उत्तर दीजिए:-

शरीर को अच्छी तरह से चलाने और उसे स्वस्थ रखने का काम भोजन के अंदर विद्यमान लवण और विटामिन करते हैं। क्लोरीन हमें सादे नमक (सोडियम क्लोराइड) में मिलती है और आयोडीन और लोहा हमें हरे पत्ते वाली सब्जियों में। हमारे खून का रंग उसमें उपस्थित लोहे के कारण ही होता है। शरीर को निरोग रखने के लिए भोजन में विटामिनों का होना बहुत आवश्यक है। विटामिन कई प्रकार के होते हैं । विटामिन 'ए' दूध, मक्खन, गाजर और हरी सब्जियों में पाया जाता है । इस विटामिन के अभाव में सारा शरीर और विशेषकर आँखें कमजोर होने लगती हैं।विटामिन 'ए' हमें संक्रामक रोगों से भी बचाता है। विटामिन 'सी' संतरा, आमला और नींबू जैसे खट्टे फलों, अमरूद टमाटर प्याज़ और अंकुरित चने में भी पाया जाता है। इस विटामिन के अभाव में मसूड़े कमजोर पड़ जाते हैं और प्रायः जुकाम रहने लगता है। विटामिन 'डी' हमारे दाँतों और हड्डियों को मजबूत रखने के लिए बहुत आवश्यक है।

प्रश्न 1- शरीर को ठीक तरह से चलाने और उसे स्वस्थ रखने का काम कौन करते हैं?

प्रश्न 2 - हमें क्लोरीन, आयोडीन और लोहा कहाँ से मिलते हैं ?

प्रश्न 3 - विटामिन 'ए' किन चीजों में पाया जाता है ? तथा इस विटामिन के अभाव के कारण क्या होता है?

प्रश्न4- विटामिन सी किन- किन चीजों में पाया जाता है?

प्रश्न 5 - कौन सा विटामिन दाँतों और हड्डियों को मज़बूत बनाने के लिए आवश्यक है ?

प्रश्न 6 - दिए गए शब्दों के विलोम गद्यांश में से ढँढकर लिखें।

- 1 गलत ----- 2 अस्वस्थ ----- 5 ताकतवर -----
3 बाहर ----- 4 अनावश्यक ----- 6 मीठे -----
