13 అరటిపండేం తక్కువ?

నేపథ్యం:
- కొమ్మలు లేని పండ్ల చెట్ల పేర్లు చెప్పండి.
- గింజలు నాటకుండా పెరిగే పండ్ల చెట్లేవి ?
- ఏయే పండ్లలో ఏమేమి విటమిన్లు లభిస్తాయి ?

మాస్టారు : "పిల్లలూ ! ఆరోగ్యానికి ఆపిల్ పండు మంచిదా ? అరటి పండు మంచిదా?"

పిల్లలు : "ఆపిల్ పండు ! ఆపిల్ పండు !"

పిల్లలు : "అరటి పండు."

మాస్టారు : ముందు అరటి పండు జట్టువాళ్ళను అడుగుతాను.
అరటి పండు ఎందుకు మంచిది ?"
(అరటి పండు జట్టు గట్టిగా సమాధానం చెప్పలేక పోయారు.)

మాస్టారు : "మరి ఆపిల్ పండు ఎందుకు మంచిది ?"

రాజు : "ఆపిల్ పండు తింటే పిల్లలు ఆపిల్ పండు లాగా ఎర్రగా, బొద్దుగా తయారవుతారు."

చక్రి : "ఆపిల్ పండులో బోలెడన్ని విటమిన్లుంటాయి."

మాస్టారు : "ఇవన్నీ మీకు ఎవరు చెప్పారు ?"

స్వాతి : "ఆపిల్ పండును చూస్తేనే తెలుస్తుంది మాస్టారు !"

మాస్టారు : "ఆపిల్ పండ్లు, అరటి పండ్లను గురించి పోషకాహార నిపుణులు ఏమన్నారో తెలుసా? ఒక 100 గ్రాముల బరువు తూగే అరటి పండులో ఎంత పిండి పదార్థం, ఎంత ఎ విటమిన్, సి విటమిన్, డి విటమిన్, అలాగే ఇతర విటమిన్లు ఉన్నాయో, అంతే పరిమాణము పిండి పదార్థం, విటమిన్లు 100 గ్రాముల ఆపిల్ ముక్కలో కూడా ఉన్నాయి. అందుకని పోషక విలువలలో అరటి కంటే ఆపిల్ ఎక్కువేంకాదు. అరటి పండు వలన మరో లాభం ఉంది. అది ఏమిటి? చెప్పుకోండి. చూద్దాం.

సుబ్బారావు : "నేను చెబుతాను మాస్టారు."

మాస్టారు : "ఊ ! చెప్పు"

సుబ్బారావు : ఒక జత అరటి పండ్ల ధర 6 రూపాయలకు మించి ఉండదు.
2 అరటి పళ్ళకు సమానమైన సైజుండే ఆపిల్ వెల దాదాపు 25 రూపాయలుంటుంది.
కాబట్టి అరటి పండు చౌకగదా !

మాస్టారు : అందుకని అందరికీ అందుబాటులో ఉండేది అరటి పండే కదా!

పిల్లలు : అవును మాస్టారు ! ఆపిల్ పండు కన్నా అరటి పండేమి తక్కువ కాదు

మాస్టారు : నిజమే. కానీ మనం ఆయా ఋతువులలో లభించే అన్ని రకాల పండ్లను తినాలి.
ప్రతి పండు మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

I. వినండి-చెప్పండి.

1. మీకు తెలిసిన కొన్ని పండ్ల పేర్లను తెలపండి.
2. ఏ పండ్లు ఏ కాలంలో ఎక్కువగా వస్తాయో చెప్పండి.
3. పండ్లను ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉపయోగించటంవల్ల కలుగు లాభాలు.
4. విటమిన్ 'ఎ' వేటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది?

II. సంభాషించండి.

1. అరటికాయలను ఎన్ని విధాలుగా ఉపయోగిస్తారో చెప్పండి.
2. అరటిచెట్టు ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది ?
3. అరటిపండ్లలోని రకాలు చెప్పండి.

III. కొత్త పదాలు నేర్చుకుందాం-తెలుసుకుందాం.

నిపుణులు = ఆయా విషయాలు చక్కగా తెలిసినవారు; పరిమాణం = కొలత; మిన్న = ఎక్కువ.

IV. చదవండి-చెప్పండి-రాయండి.

అ. ఒక్క వాక్యంలో సమాధానం రాయండి.

1. మాస్టారు పిల్లల్ని ఏమని ప్రశ్నించారు ?
2. పిల్లలు ఏమని అరిచారు ?
3. ఆపిల్‌పండు తింటే పిల్లలు ఎలా తయారవుతారు ?

ఆ. మూడు, నాలుగు వాక్యాల్లో సమాధానం రాయండి.

1. అరటి, ఆపిల్ పండ్ల గురించి పోషకాహార నిపుణులు ఏం చెప్పారు?
2. అరటి ఉపయోగాలను వివరించండి.

ఇ. ఖాళీలను పూరించండి.

1. ఆపిల్‌పండులో బోలెడన్ని ________ ఉంటాయి.
2. ________ లలో అరటికంటే ఆపిల్ ఎక్కువేంకాదు.

V. భాషాంశాలు.

అ. సొంతవాక్యాల్లో ఉపయోగించండి.

1. నిపుణులు 2. పరిణామం
3. పోషక విలువలు 4. సమానమైన

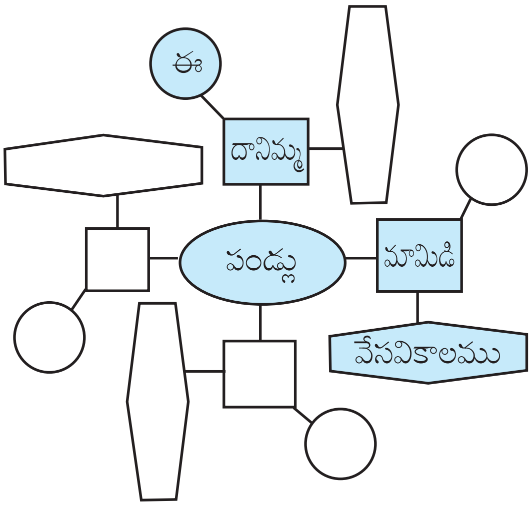
ఆ. గీతగీసిన పదాలు ఏ భాషాభాగాలో రాయండి.

1. అరటి పండు గ్రూపు గట్టిగా సమాధానం చెప్పలేకపోయారు.
2. నేను చెబుతాను మాస్టారూ.

ఇ. వాచకాలు రాయండి.

1. మాస్టారు 2. అరటిపండు
3. రాజు 4. స్వాతి

VI. కింది అనుసంధాన ఆకృతి/అల్లిక (వెబ్)ను పండ్లు ⬭, వాటిలోని విటమిన్లు ◯, అవి దొరికే కాలాల ⬡ తో పూరించండి.



కింది హస్త లిఖిత పరిచ్ఛేదాన్ని ప్రకాశపఠనం చేయండి. నోటు పుస్తకంలో అనులేఖనం చేయండి.

డొక్కా సీతమ్మ గారు భవానీ శంకరం గారి కుమార్తె. ఆమె చిన్నతనము నుండి అతిధులను ఆదరించడం నేర్చుకున్నారు. రాత్రనక పగలనక ఏ భేద భావము పాటించక ఇంటికి వచ్చిన బాటసారులకు ఆదరముతో అన్నము పెట్టెడి వారు. సీతమ్మ గారి అన్నదానమును జనులు పొగడుచుండిరి. ఆమె ప్రఖ్యాతిని విని ఆ కాలమున మనదేశాన్ని పాలించుచున్న ఇంగ్లండ్ ఏడవ ఎడ్వర్డ్ ప్రభువు ఆమెకు ప్రశంసా పత్రము నిచ్చెను.
ఆమె "మానవ సేవయే మాధవసేవ" అని భావించెను. నిరంతర అన్నదానము చేయుట వలన ఆమె ఆంధ్రుల అన్నపూర్ణగా నిలిచి పోయెను.

ఉ.సూ : విద్యార్థులు తరగతి మిత్రులతో సంభాషిస్తూ వారి వారి భావాలను, ఊహలను, ఆలోచనలను వ్యక్తపరిచే అవకాశం కల్పించండి.