

## ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಳ

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯಿರಿ. (Word Meaning)

ಅಂಗ = ಭಾಗ

ಅಜಾನುಬಾಹು = ನೀಳವಾದ ತೋಳು ಉಳ್ಳವ

ಇರುಳುಗಣ್ಣು = ಕತ್ತಲಾದಂತೆ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಿರುವುದು

ಕಣಜ = ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸ್ಥಳ

ಕಲರವ = ಮಧುರವಾದ ಧ್ವನಿ

ಖ್ಯಾತಿ = ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ

ಘಟು = ಕಟುವಾಸನೆ

ತಂಬೂರಿ = ತಂತಿ ವಾದ್ಯ

ತವರು = ಹುಟ್ಟಿದ ಮನೆ

ದಂಡು = ಸೈನ್ಯ ಗುಂಪು

ನಮನ = ವಂದನೆ, ನಮಸ್ಕಾರ

ನೆರೆ = ಪಕ್ಕದ

ಬಿಟ್ಟಿ = ಪುಕ್ಕಟೆ, ಉಚಿತ

ಭಿನ್ನವಿಸು = ಕೋರಿಕೊಳ್ಳು, ಮನವಿ ಮಾಡು

ಮೇಳ = ಕೂಡುವಿಕೆ, ಗುಂಪು

ಸಭಿಕರು = ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು

## II ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಅ) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. (Answer the following questions in one sentence)

೧. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಉ: ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ ೭ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಮೇಳ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು?

ಉ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಳ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು.

೩. ತರಕಾರಿಯ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು?

ಉ: ತರಕಾರಿಯ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ದವಸ - ಧಾನ್ಯ, ಸೊಪ್ಪು - ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು - ಹಂಪಲು, ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

೪. ಹೂಕೋಸಿನ ಸಹೋದರರು ಯಾರು?

ಉ: ಹೂಕೋಸಿನ ಸಹೋದರರು ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸು.

೫. ಹೂಕೋಸು ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಉ: ಹೂಕೋಸು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೬. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

ಉ: ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಲ್ಲಿ ಆನಿಯನ್, ತೆಲುಗುನಲ್ಲಿ ಎರ್ರಗಡ್ಡ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ವೆಂಗಾಯಂ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

೭. ತರಕಾರಿಗಳ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಯಾವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ?

ಉ: ತರಕಾರಿಗಳ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ. (Answer the following questions in one sentence)

೧. ಹೀರೇಕಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿತು?

ಉ: “ಓ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹೋದರರೇ, ನಾನು ಯಾರು ಬಲ್ಲಿರಾ? ನನ್ನ ಮೈಬಣ್ಣ ಹಸಿರು. ನೋಡಿ ಮೈಯಲ್ಲ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು.

ಚಪ್ಪರದ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ.

ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತೀರಿ? ಈಗಲಾದರೂ ತಿಳಿಯಿತೇ? ನಾನು ಯಾರೆಂದು? ನಾನೇ ಹೀರೇಕಾಯಿ. ಹೀಗೆ ಹೀರೇಕಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

೨. ಸೋರೆಕಾಯಿ ತನ್ನ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳಿತು?

ಉ: ಸೋರೆಕಾಯಿ ತನ್ನ ವಿಶೇಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿತು. ನನ್ನ ತವರು ಭಾರತ.

ಹುಳಿ, ಕಡುಬು, ಪಲ್ಯ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ದೋಸೆ, ಹಲ್ವಾ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ

ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕಣಜವೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬಲಿತ

ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಬುರುಡೆ ಆಕಾರದ ಹೊರ

ಕವಚವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ತಂಬೂರಿ ಮಾಡಿ ಗೀಗಿ ಪದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೩. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಉ: ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು ಮುಂತಾದ

ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಜೊತೆಗೆ ' ಎ ' ಮತ್ತು

‘ ಸಿ ’ ಜೀವಸತ್ಯಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇರುಳುಗಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

೪. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?

ಉ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಡೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಬಾತು, ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೫. ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಳದಿಂದ ಜನರಿಗಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಉ: ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಳದಿಂದ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತರು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ತರತರದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಿದರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರಿದರು.

ಇ) ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು? (Who told whom)

೧. “ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ ಅಲ್ಲವೇ?”

ಉ: ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತನ್ನು ಹೂಕೋಸು ನೆರೆದ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿತು.

೨. “ಏಕೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಿರಿ?”

ಉ: ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತು ಈರುಳ್ಳಿ ನೆರೆದವರಿಗೆ ಹೇಳಿತು.

೩. “ನಾನು ಮರದ ಮೇಲೆ ಇರುವವಳು”

ಉ: ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತನ್ನು ನುಗ್ಗಿಕಾಯಿ ನೆರೆದವರಿಗೆ ಹೇಳಿತು

೪. “ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ”

ಉ: ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾತನ್ನು ಸೋರೆಕಾಯಿ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವರಿಗೆ ಹೇಳಿತು.

ಈ) ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ

೧. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಹತ್ತರ ಸಂಪತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. (Match the vegetables with the colour)

೧. ಹಿರೇಕಾಯಿ

ಅ) ಹಳದಿ

ಹಸಿರು

೨. ಮೂಲಂಗಿ

ಆ) ನೇರಳೆ

ಬಿಳಿ

೩. ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಇ) ಹಸಿರು

ಕೇಸರಿ

೪. ಟಮೋಟೊ

ಈ) ಬಿಳಿ

ಕೆಂಪು

೫. ಬೀಟ್ರೂಟ್

ಉ) ಕೇಸರಿ

ನೇರಳೆ

೬. ನಿಂಬೆ

ಊ) ಕೆಂಪು

ಹಳದಿ

ಉ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. (Match the vegetables with its taste)

೧. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ	ಅ) ಸಿಹಿ	ಖಾರ
೨. ಮೂಲಂಗಿ	ಆ) ಹುಳಿ	ಘಾಟು
೩. ನಿಂಬೆ	ಇ) ಘಾಟು	ಹುಳಿ
೪. ಟಮೋಟ	ಈ) ಕಹಿ	ಸಿಹಿ
೫. ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ	ಉ) ಖಾರ	ಕಹಿ

### III ಭಾಷಾಭ್ಯಾಸ

ಅ) ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. (Split the words)

ದಿನಾಚರಣೆ = ದಿನ + ಆಚರಣೆ

ಒಂದೊಂದು = ಒಂದು + ಒಂದು

ಖನಿಜಾಂಶ = ಖನಿಜ + ಅಂಶ

ಮೈಯೆಲ್ಲ = ಮೈ + ಎಲ್ಲ

ಇರುಳುಗಣ್ಣು = ಇರುಳು + ಕಣ್ಣು

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ = ಪೌಷ್ಟಿಕ + ಅಂಶ

ಬುರುಡೆಯಾಕಾರ = ಬುರುಡೆ + ಆಕಾರ

ಆ) ಕೆಲಗಿನ ಪದಗಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧಾರ್ಥಕ ಪದಗಲನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. (Write the Opposite words)

ಆರೋಗ್ಯ X ಅನಾರೋಗ್ಯ

ರುಚಿ X ಅರುಚಿ

ರೋಗ X ನಿರೋಗ

ನಿರ್ಗಮಿಸು X ಆಗಮಿಸು

ಶುದ್ಧಿ X ಅಶುದ್ಧಿ

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ X ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಇ) ಕೆಲಗಿನ ಪದಗಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಾಕ್ಯಗಲಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

(Make your own sentences)

ಕಲರವ - ಹಕ್ಕಿಗಲ ಕಲರವ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಮೇಳ - ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕರಕುಶಲ ಮೇಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ಭಿನ್ನವಿಸು - ರಾಜನಲ್ಲಿ ಜನರು ಅವರ ಕಷ್ಟ ಭಿನ್ನವಿಸಿದರು.

ಕಣಜ - ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣಜ ಇದೆ.