0680CH22

'ગુજરાત માધ્યમ માધ્યમિક શાળાઓ' (માધ્યમિક) એટલે શું? ગુજરાત રાજ્યમાં ધોરણ ૧૦ સુધીના શિક્ષણ માટે વપરાતું શિક્ષણ માધ્યમ. ગુજરાતી ભાષા અને સાહિત્ય એ ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓનો મુખ્ય અભ્યાસ વિષય છે. ધોરણ ૧૦ સુધી ગુજરાતી માધ્યમમાં ભણેલા વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે વિજ્ઞાન પ્રવાહ, કલા પ્રવાહ અને વાણિજ્ય પ્રવાહ પસંદ કરી શકે છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓ ઓછી હોવાથી વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઓમાં પ્રવેશ મેળવે છે. ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (GCERT) ધોરણ ૧૦ સુધીના તમામ વિષયોનાં પાઠ્યપુસ્તકો તૈયાર કરે છે. આ પુસ્તકો ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓમાં ફરજિયાત રીતે વપરાય છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે પણ GCERT પુસ્તકો તૈયાર કરે છે, પરંતુ તે ઓછી શાળાઓમાં વપરાય છે. ધોરણ ૧૦ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ દ્વારા લેવામાં આવે છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા લેવામાં આવે છે.

ગુજરાત માધ્યમ

ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (GCERT) એ ગુજરાત રાજ્યની શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ માટેની નોડલ સંસ્થા છે. તે ધોરણ ૧ થી ૧૦ સુધીના તમામ વિષયોનાં પાઠ્યપુસ્તકો તૈયાર કરે છે અને તેનું પ્રકાશન કરે છે. આ પુસ્તકો ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓમાં ફરજિયાત રીતે વપરાય છે. GCERT શિક્ષકો માટે તાલીમ કાર્યક્રમો પણ યોજે છે. ધોરણ ૧૦ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ દ્વારા લેવામાં આવે છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા લેવામાં આવે છે. ધોરણ ૧૦ સુધી ગુજરાતી માધ્યમમાં ભણેલા વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે વિજ્ઞાન પ્રવાહ, કલા પ્રવાહ અને વાણિજ્ય પ્રવાહ પસંદ કરી શકે છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓ ઓછી હોવાથી વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઓમાં પ્રવેશ મેળવે છે. ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (GCERT) ધોરણ ૧૦ સુધીના તમામ વિષયોનાં પાઠ્યપુસ્તકો તૈયાર કરે છે. આ પુસ્તકો ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓમાં ફરજિયાત રીતે વપરાય છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે પણ GCERT પુસ્તકો તૈયાર કરે છે, પરંતુ તે ઓછી શાળાઓમાં વપરાય છે. ધોરણ ૧૦ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ દ્વારા લેવામાં આવે છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા લેવામાં આવે છે. ધોરણ ૧૦ સુધી ગુજરાતી માધ્યમમાં ભણેલા વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે વિજ્ઞાન પ્રવાહ, કલા પ્રવાહ અને વાણિજ્ય પ્રવાહ પસંદ કરી શકે છે. ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓ ઓછી હોવાથી વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઓમાં પ્રવેશ મેળવે છે.

ગુજરાત માધ્યમની મહત્ત્વની વિગતો

- ધોરણ ૧૦ સુધી ગુજરાતી માધ્યમમાં ભણેલા વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે વિજ્ઞાન પ્રવાહ, કલા પ્રવાહ અને વાણિજ્ય પ્રવાહ પસંદ કરી શકે છે.
- ધોરણ ૧૧-૧૨ માટે ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓ ઓછી હોવાથી વિદ્યાર્થીઓ અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઓમાં પ્રવેશ મેળવે છે.
- ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (GCERT) ધોરણ ૧ થી ૧૦ સુધીના તમામ વિષયોનાં પાઠ્યપુસ્તકો તૈયાર કરે છે અને તેનું પ્રકાશન કરે છે.
- આ પુસ્તકો ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓમાં ફરજિયાત રીતે વપરાય છે.
- GCERT શિક્ષકો માટે તાલીમ કાર્યક્રમો પણ યોજે છે.
- ધોરણ ૧૦ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ દ્વારા લેવામાં આવે છે.
- ધોરણ ૧૧-૧૨ ની પરીક્ષા ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા લેવામાં આવે છે.

© NCERT not to be republished

क्रमांक	दस्तावेज़ का नाम	संक्षिप्त विवरण
क	३	क्रियान्वयन योजना
ख	४	समयरेखा
ग	५	संसाधन आवंटन
घ	६	निगरानी तंत्र
ङ	१	हितधारक

सभी दस्तावेज़ों में स्पष्ट शब्दावली, समयरेखाएँ और जवाबदेही तय की गई है। यह दस्तावेज़ किसी भी हितधारक समूह को उसकी भूमिका समझने में सहायता करता है। इसमें तकनीकी शब्दों के साथ-साथ उनके सरल अर्थ भी दिए गए हैं, ताकि पढ़ने वाला बिना किसी भ्रम के आगे बढ़ सके।

© NCERT not to be republished

६ वीं कक्षा के लिए पाठ्यक्रम का रूप

पाठ्य इकाई	अवधि	प्रमुख विषय-वस्तु	अधिगम-प्रतिफल	सहायक पाठ्य-सामग्री	टिप्पणी	मूल्यांकन
पाठ्य इकाई १	अवधि १-१०	दूरियाँ मापने के मानक, मानकीकरण की आवश्यकता	१. मानक इकाई, दूसरी इकाई, मानक के बहुत छोटे-बड़े गुणज, मापन। Lions.	१, ४, ५		
			४. Dिमाग में मानकों का संबंध, मापने के लिए मानक चुन सकेंगे। Lions.	४		
			५. C४५.मानक मानकों का संबंध समझेंगे। Lions.	४		
	अवधि १०-१४	समय, घड़ी, पेंडुलम	३. समय-मापन, मापन, मानक, समय, घड़ी, पेंडुलम।	५		
			६. Hel६.पेंडुलम-मापन, मापन मानकों, घड़ियों, मानक मानक मानक समय।	समय-मान		
पाठ्य इकाई ४	अवधि १५-२०	Iलंबाई, क्षेत्रफल, आयतन Lles	६. मानक, क्षेत्रफल, आयतन, लंबाई, क्षेत्रफल, आयतन।	४, ५		
			७. मापन, पेमाना, पेमाने, लंबाई-क्षेत्रफल-आयतन।	५		
	अवधि १४-१६	Lmलंबाई-क्षेत्रफल-आयतन मापने की इकाइयाँ Lity	६. समय-मान, मानक, मापन, मापन, क्षेत्रफल, आयतन, मानक-मान।	१, ४, ५		
			७. पेमाने-पेमाने का मानकीकरण, लंबाई-क्षेत्रफल आयतन मापन-मान।	५		
			१०. मापन की इकाइयों का मानकीकरण, मानक, मानक, मानक, मानकीकरण, मानक।	४, ६		

© NCERT not to be republished

పాఠ్యాంశం	పాఠం	ప్రధాన అంశాలు/పదజాలం	గమ్యాలు ఆధారంగా అభ్యాసకులు చేయగలిగే కార్యాలు	సాధనాలు మరియు అంచనా	పాత్ర	గమనికలు
౧౧.౭౫	౧౧-౫.౧.	కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు పరిచయస్థులు	౧౧. పోలీసులను కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు అని వివరించండి.	౧, ౩		
			౧౨. ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అత్యవసర సహాయం కోసం ఫోన్ చేయండి.	౧		
			౧౩. Creహెచ్చరికలను జాగ్రత్తగా చదివి అర్థం చేసుకోండి మరియు అనుసరించండి.	౩		
			౧౪. పోలీసులకు మరియు ప్రభుత్వ అధికారులకు గౌరవం చూపించండి.	౩		
			౧౫. . అపాయం సమయంలో మరియు అత్యవసర పరిస్థితులలో సహాయం అడగండి.	౨		
	౧౧-౫.౬.	అపాయ-సమయంలో సహాయం అడగడం మరియు అత్యవసర పరిస్థితులు	౧౬. ఇచ్చిన పేర్లు, పాఠ్య పుస్తకాలు మరియు అపాయ-సమయ పరిస్థితులలో మరియు అత్యవసర పరిస్థితులలో పోలీసులు చేసే పనులను వివరించండి.	౧, ౩, ౪		
			౧౫. సమాచారాలను అందించడానికి మరియు సహాయం అడగడానికి అత్యవసర సమయాలలో ఫోన్ చేయండి.	౨		
౧౧.౭౭	౧౧-౬.౧ నుండి ౧౧-౬.౩.	పోలీసులు మరియు ప్రజలు	౧౬. స్థానికులు సహకరించాలని అడగడం మరియు పోలీసులకు సహకరించడం.	౫		
			౧౭. పోలీసులు మరియు ప్రజల మధ్య పరస్పర గౌరవం, స్నేహపూర్వక సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.	౩		
			౩౦. పోలీసులు ఎందుకు, పోలీసు సహకారం మరియు ఏర్పడతారు.	సారాంశం		
గమ్యాలు పోలీసులు ఇతర-పోలీసు ఏజెన్సీలతో మరియు సంఘాలతో కలిసి పనిచేయడం.						
గమ్యాలు పోలీసులు ప్రజలతో మరియు సంఘాలతో కలిసి పనిచేయడం.						

© NCERT not to be republished

| ||||||

क्रम सं.	पाठ	अध्याय का नाम	प्रश्न संख्या	प्रश्न	उत्तर	पृष्ठ सं.
			७४.	सर्दी में गर्म कपड़े पहनना, घर में खिड़कियाँ खुली रखना, धूप में बैठना, पौष्टिक भोजन करना, व्यायाम करना आदि।	६	
			७५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			७६.	मच्छर, मक्खी, चूहा, तिलचट्टा, खटमल, पिस्सू, दीमक, घुन, कीड़े-मकौड़े, साँप, बिच्छू, कनखजूरा, बर्र, ततैया, मधुमक्खी, भिड़, चींटी, मकड़ी, केंचुआ, घोंघा, सीप, शंख, जोंक, मच्छर, मक्खी, चूहा, तिलचट्टा, खटमल, पिस्सू, दीमक, घुन, कीड़े-मकौड़े, साँप, बिच्छू, कनखजूरा, बर्र, ततैया, मधुमक्खी, भिड़, चींटी, मकड़ी, केंचुआ, घोंघा, सीप, शंख, जोंक आदि।	६	
			७७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			७८.	मच्छर, मक्खी, चूहा, तिलचट्टा, खटमल, पिस्सू, दीमक, घुन, कीड़े-मकौड़े, साँप, बिच्छू, कनखजूरा, बर्र, ततैया, मधुमक्खी, भिड़, चींटी, मकड़ी, केंचुआ, घोंघा, सीप, शंख, जोंक आदि।	६	
			७९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८१.	मच्छर, मक्खी, चूहा, तिलचट्टा, खटमल, पिस्सू, दीमक, घुन, कीड़े-मकौड़े, साँप, बिच्छू, कनखजूरा, बर्र, ततैया, मधुमक्खी, भिड़, चींटी, मकड़ी, केंचुआ, घोंघा, सीप, शंख, जोंक आदि।	६	
			८२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			८९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			९९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१००.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१०९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१११.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			११९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१२९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१३९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१४९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१५९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१६९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१७९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१८९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			१९९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२००.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२०९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२११.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२१९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२२९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२३९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२४९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५८.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२५९.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६०.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६१.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६२.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६३.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६४.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६५.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६६.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना, मच्छर के काटने से बचाव करना आदि।	६	
			२६७.	घर में हवादार कमरे में सोना, मच्छरदानी का प्रयोग करना, मच्छर को मारना,

||ఇతర పోషకాలు||	పాత్ర	||పోషకాల లోపాలు||	పిల్లలు	పెద్దలు	గర్భిణులు
||విటమిన్ A ||	పాత్ర	1. దృష్టి, పెరుగుదల, రోగనిరోధక వ్యవస్థలు మరియు పునరుత్పత్తి కొరకు అవసరమైనది.	35		
			2. రాత్రి గ్రహణం మరియు కంటి పొడి వంటి కళ్ళకు సంబంధించిన సమస్యలకు దారితీస్తుంది.	35		
			3. పిల్లలలో పెరుగుదల ఆలస్యం మరియు అంధత్వానికి దారితీస్తుంది.	25		
	పాత్ర	పాలు, వెన్న, గుడ్లు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు ||	4. పాలు, వెన్న, గుడ్లు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.	35		
			5. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, గుండె మరియు మెదడు వంటి అంతర్గత అవయవాలు.	35		
	పాత్ర	||విటమిన్ B ||	1. థియామిన్, రిబోఫ్లావిన్, నియాసిన్, విటమిన్ B6, ఫోలేట్, విటమిన్ B12 మరియు పాంతోతెనిక్ యాసిడ్ వంటి అనేక విధులు.	35		
			2. తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, గింజలు, పాలు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, కాలేయం, పండ్లు మరియు కూరగాయలు.	35		
			3. బెరిబెరి, రక్తహీనత, నరాల రుగ్మతలు, చర్మ సమస్యలు, పెరుగుదల ఆలస్యం.	25		
	పాత్ర	||విటమిన్ C ||	4. కణజాల పెరుగుదల మరియు మరమ్మత్తు, ఎముకలు, దంతాలు మరియు రక్త నాళాలు.	35		
			5. సిట్రస్ పండ్లు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, టమోటాలు, బంగాళదుంపలు, మొలకలు.	35		
			6. స్కర్వీ, రక్తహీనత, పేలవమైన గాయం నయం, పెళుసైన ఎముకలు.	35		
	పాత్ర	||విటమిన్ D ||	7. కాల్షియం మరియు భాస్వరం శోషణ, ఎముక ఖనిజీకరణ.	35		
			8. సూర్యకాంతి, పాలు, గుడ్డు పచ్చసొన, చేపల కాలేయ నూనెలు.	35		
			9. పిల్లలలో రికెట్స్ మరియు పెద్దలలో ఆస్టియోమలాసియా.	25		
	పాత్ర	||విటమిన్ E ||	10. విటమిన్ E అనేక ఎంజైమ్ వ్యవస్థలలో పాల్గొంటుంది.	35		
			11. కాలేయం, వెన్న, గుడ్డు పచ్చసొన, మొక్కజొన్న నూనె, వేరుశెనగ నూనె, మొలకలు.	35		
			12. పిల్లలలో హిమోలిటిక్ రక్తహీనత.	25		
	పాత్ర	||విటమిన్ K ||	13. కాలేయం, పాలు, గుడ్డు పచ్చసొన, మొక్కజొన్న నూనె, వేరుశెనగ నూనె.	25		
			14. పిల్లలలో హెమోరాజిక్ వ్యాధి.	25		
	పాత్ర	||ఖనిజాలు ||	15. కాల్షియం, ఇనుము, అయోడిన్, జింక్, రాగి, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, సెలీనియం, క్రోమియం, మాలిబ్డెనం, ఫ్లోరిన్ మరియు సోడియం.	25		
	పాత్ర	||కాల్షియం ||	16. పాలు, పెరుగు, జున్ను, పప్పుధాన్యాలు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, నువ్వులు, గింజలు, పప్పులు.	35		
			17. కాల్షియం లోపం రికెట్స్, ఆస్టియోమలాసియా, ఆస్టియోపోరోసిస్.	25		
	పాత్ర	||ఇనుము ||	18. హిమోగ్లోబిన్ మరియు మయోగ్లోబిన్ యొక్క ఆక్సిజన్ రవాణా.	35		
			19. కాలేయం, మాంసం, గుడ్డు పచ్చసొన, ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, గింజలు.	35		
			20. పిల్లలలో రక్తహీనత, పెద్దలలో రక్తహీనత.	35		
	పాత్ర	||అయోడిన్ ||	21. థైరాయిడ్ హార్మోన్ల సంశ్లేషణ, మెదడు అభివృద్ధి, జీవక్రియ రేటు నియంత్రణ.	25		

© NCERT not to be republished

ऋतुओं	पेड़	पौधे	जानवर	क्रमांक	मौसम-पूर्व–मौसम–पश्चात पहचान के लक्षण	मौसम की प्रमुख घटनाएँ	क्रमांक	मौसम की प्रकृति
					॥	॥		
				४३	गेंदा फूल पेड़ों पर आने लगे।	॥	४३	
				४४.	पेड़ों पर नई पत्तियाँ आने लगी।	॥	४४	
				४५	गेंदा फूल पेड़ों पर आने लगे।	॥	४५	
				४६.	पेड़ों पर नई पत्तियाँ आने लगी।	॥	४६	
				४७.	पेड़ों पर नई पत्तियाँ आने लगी।	॥	४७	
				४८.	पेड़ों पर नई पत्तियाँ आने लगी।	॥	४८	
				४९.	पेड़ों पर नई पत्तियाँ आने लगी।	॥	४९	
				५०.	पेड़ों पर नई पत्तियाँ आने लगी।	॥	५०	
					॥	॥		
					॥	॥		
					॥	॥

৩৭.৫৮	৩৭	৪৫ঘণ্টা ৩৫মিনিট	১. ঋতেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ি থেকে স্কুলের দূরত্ব কত? এইজন্যেদের বাড়ি থেকে স্কুলের দূরত্ব কতগুণ?	৪৬, ৪৫ বছর আগে		
			২. ঋতেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির কাছে কোন কোন জিনিস পাওয়া যেত?	৪৬, ৪৫ বছর আগে		
			৩. বর্তমানে ঋতেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির কাছে কতগুলো বাড়ি তৈরি হয়েছে?	৪১ বছর আগে		
	৩৭-৩.৪	৪৫মিনিট	৪. ঋতেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির কাছে কোন কোন জিনিস পাওয়া যেত?	৪৬, ৪৫ বছর আগে		
			৫. এগারোটা, বারোটা কখন কখন ব্যবহার করা হতো?	৪১ বছর আগে		
	৩৭-৩.৫	১ঘণ্টা ৩০মিনিট	৬. এগারোটা, বারোটা ছাড়া আর কোন কোন জিনিস ব্যবহার করা হতো?	৪১ বছর আগে		
			৭. বর্তমান সময়ে ব্যবহারের জন্য কোন কোন জিনিস তৈরি হয়েছে?	৪১		
			৮. ঠেলাগাড়ি, ঘুঁড়ি, মাটির পুতুল ছাড়া আর কোন কোন খেলনা তৈরি হয়েছে?	৪১		
৩৭.৫৮	৩৭-৩.৬	১ঘণ্টা ৩০মিনিট	৯. বর্তমান সময়ে ব্যবহারের জন্য কোন কোন জিনিস তৈরি হয়েছে?	৪১		
			১০. ঠেলাগাড়ি ছাড়াও কোন কোন জিনিস ব্যবহার করে মানুষ এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যায়?	৪৬ বছর আগে		
			১১. এগারো, বারো কখন কখন ব্যবহার করা হতো?	৪৬ বছর আগে		
			১২. ঋতেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির কাছে কোন কোন জিনিস পাওয়া যেত?	৪৬ বছর আগে		
			১৩. ঋতেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির কাছে কতগুলো বাড়ি তৈরি হয়েছে?	৪১ বছর আগে		
			১৪. ঠেলাগাড়ি, ঘুঁড়ি, মাটির পুতুল ছাড়া আর কোন কোন খেলনা তৈরি হয়েছে?	৪১		
			১৫. বর্তমান সময়ে ব্যবহারের জন্য কোন কোন জিনিস তৈরি হয়েছে?	৪১		

© NCERT not to be republished

क्रमांक	पाठ	अध्याय का नाम	उपाध्याय का नाम	पाठ्य-पुस्तक के अध्याय	पाठ्य-पुस्तक के पाठ
			॥ प्रकाश के मौलिक गुणों का परीक्षण ॥		
			॥ प्रकाश के परावर्तन और अपवर्तन के नियमों का सत्यापन ॥		
८१.१	३ घंटे	३.१-३.२	1. किरणों के अभिलेखन के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			2. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			3. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			4. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			5. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			6. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			7. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			8. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			9. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			10. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			11. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			12. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			13. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			14. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			15. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			16. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			17. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			18. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			19. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			20. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			21. किरणों के अभिलेखन के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			॥ प्रकाश के मौलिक गुणों का परीक्षण ॥		
			॥ प्रकाश के परावर्तन और अपवर्तन के नियमों का सत्यापन ॥		
८१.१	३ घंटे	३.१-३.२	1. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			2. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			3. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			4. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			5. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			6. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			7. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			8. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			9. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			10. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			11. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			12. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			13. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			14. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			15. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			16. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			17. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			18. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			19. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			20. किसी वस्तु के प्रतिबिंब की तुलना वस्तु से करने के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	
			21. किरणों के अभिलेखन के लिए पिन, कागज़ और पट्टिका का उपयोग करना।	६	

© NCERT not to be republished

৩য়াহুৎপিয়াঃ৩ৎ৩ৎহুৎছৎ

| গাঁৱৰ নাম | ৩ৎহুৎপিয়াঃ ৩ৎ৩ৎহুৎছৎৰ স্তৰ্হুৰ্ম। | ৩ৎ৩ৎহুৎছৎৰ ৰ্ম্ম্ৰ্ম্ম্ৰ্ম্ম্

ईश्वर का साक्ष्य	भारतीय दार्शनिकों के मतों का सार	भारतीय दार्शनिकों की प्रमाण पद्धति
ऋग्वेद का ऋषि	• प्राणदायिनी किरण चमक उठी थी। वेदों का सार। • चक्षुष्मान चक्षुर ऋषियों चमत्कार ऐसे दर्शन भारत में चमत्कार. • ऐसेनवेण्डा चक्षुष भारतीय मनोवैज्ञानिक ऐसा सिद्धान्त ऐसा दर्शन_ बाल रुद्र ॥ • रुद्रार ऋग्वेद भारतीय-मनोवैज्ञानिक ईश्वर चमत्कार मन-भौतिक ऋषि ॥	ऐसेनव चमत्कार बेबीलोनियाई ऋषि अथर्व रुद्र ॥ ऋग्वेद ऋषि दैवी चमत्कार प्राणदायिनी ऋषि गर्जनाओं ऋषि ईश्वर रुद्र अथर्व ऋग्वेद (ऐथेरुव रुद्रवान चरक) ॥).
बृहदारण्यक (१ – ४)	• ऋग्वेद भारतीय मनोवैज्ञानिक ऋग्वेद ऋषि ऋग्वेद-वेदान्त-ऋग्वेद ऋषि ऋग्वेद ऋग्वेद चमत्कार वेदान्त चमत्कार ऋग्वेद रुद्र ॥ • ऐसे वेदान्त भारतीय मनोवैज्ञानिक ऋग्वेद ॥	गणितज्ञों चमत्कार ऋग्वेद भारतीय दार्शनिक ऋग्वेद वेदान्त ऋग्वेद ॥ प्राणदायिनी ऋग्वेद ऋग्वेद चमत्कार दार्शनिक ऋग्वेद ॥

ऋग्वेद प्रकाशन की तरफदारी	ऐतरेयोपनिषद भारतीय मनोवैज्ञानिक तरफदारी ॥	भारतीय मनोवैज्ञानिकों की तरफदारी ॥	अध्याय
ऋग्वेद चमत्कार			
तरुण-दर्शनिक			
दार्शनिक			
ईश्वर का साक्ष्य			
पेज १ का ऐतिहासिक ऐतरेयोपनिषद अध्याय			
ऋग्वेदकालीन प्राणशक्ति ऐतरेय-रुद्र			
ब्राह्मणकालीन ऋग्वेद ऋषि रुद्र			

वाक्य प्रकाशन की तरफदारी	ऐतरेयोपनिषद भारतीय मनोवैज्ञानिक तरफदारी ॥	भारतीय मनोवैज्ञानिकों की तरफदारी ॥	अध्याय
ऋग्वेद चमत्कार			
तरुण-दर्शनिक			
दार्शनिक			
ईश्वर का साक्ष्य			
पेज १ का ऐतिहासिक ऐतरेयोपनिषद अध्याय			
ऋग्वेदकालीन प्राणशक्ति ऐतरेय-रुद्र			
ब्राह्मणकालीन ऋग्वेद ऋषि रुद्र			

© NCERT not to be republished