



एक भारत श्रेष्ठ भारत

Aaj Ka Vakya

Let's learn one sentence every day in 22 different Indian Languages

30. It is important to include fruits and vegetables in your diet.

ASSAMESE	আপোনাৰ খাদ্য তালিকাত ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি সন্নিৱিষ্ট কৰাটো জৰুৰী।	Aapunar khadyo taalikat fol-mool aaru shak-pasoli sonnibosto koratu joruri.
BENGALI	আপনার খাবারে ফল এবং শাকসব্জি রাখা জরুরি।	Aapnar khabare fal ebong shak sobji rakha joruri.
BODO	नोंथानि जानायाव फिथाइ आरो मैगंखौ जाफानाया जोबोद गोनां।	Nwngthangni janaiyao pitai arw mwigongkwou japanaiya jwbwd gw-nang.
DOGRI	अपनी खराक च फल ते सब्जियां शामिल करना जरूरी ऐ।	Apanee kharaak ch fal te sabjiyaan shaamal karanaa jarooree ai.
GUJARATI	તમારા આહારમાં ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.	Tmara aahar ma falo ane shaakbhaji no samavesh karvo mahatvapurna chhe.
HINDI	यह जरूरी है कि अपने आहार में फलों और सब्जियों को शामिल करें.	Yeh jaroori hai ki apne aahar me phalon aur sabziyon ko shamil karein.
KANNADA	ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು.	Nimma aaharadalli mukhyavagi hannu mattu tarakarigalu irabeku.
KASHMIRI	توہیندیس غذبیس منڑ مہو تہ سبزی شامل کرنی چھ واریاہ ضروری۔	Tuheindis guzhas manz mawi ti sabzi shaimil karin chi waryah zaroori.
KONKANI	तुमच्या आहारांत फळां आनी भाजयांचो आसपाव करप खूब म्हत्वाचें.	Tumcheaa aaharaat fallaam aani bh jyaancho aaspaav karap khoob mhattvanchem.
MAITHILI	अहां भोजन में फल आ तरकारी निश्चित रूप सम्मिलित करु।	Ahan bhojan me phal aa tarkari ke nishit rope sammilit karu.
MALAYALAM	ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത് പ്രധാന്യമർഹിക്കുന്നു.	Bhakshanathil pazhangalum pachakkarikalum ulppeduthendathu praadhaanyam arhikkunnu.

MANIPURI	নহাক্কা চাৰিবশিং অদুদা উই- ব্রাইশিং অমসুং মনা-মশিং যাওহনবা মৰুওই	Nahakna charibasing aduda uhei-wahei amasung mana-masing yaohanba maru oi.
MARATHI	तुमच्या आहारात फळे आणि भाज्यांचा समावेश असणे महत्वाचे आहे.	Tumchya aahaaraat phale aani bhaa- jyaancha samaavesh asne mahattvache aahe.
NEPALI	भोजनमा फल-फूल अनि साग-सब्जी पनि सामेल गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।	Bhojan ma fal-ful ani saag-sabji pani samel garnu dherai mahatwapurna hun- cha.
ODIA	ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ରହିବା ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ	Apnanaka khadyare phala o panipariba rahiba gurutwapurna.
PUNJABI	ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।	Apni khurak vich fal ate sabzian shamal karna mahatavpuran hai.
SANSKRIT	इदं महत्त्वपूर्णम् अस्ति यत् भोजने फलानि शाकानि च प्रयोक्तव्यानि।	Idan maihatvapurna asti yatah bhojane falani shakani ch prayoktvayani.
SANTALI	जोम् सोंगे जो आर तारकारी सेलेद् दो अडि जरुर गया।	Jom songet' jo aar tarkari seled do adi jarur giya.
SINDHI	توهان کي پنهنجي کاڌي ۾ ميون ۽ پاڇين کي شامڪرڻ ضروري آهي.	Tawhan khe pahenje khade main meoe ain bhajjun khe shaamil karan jaruri aahe.
TAMIL	உங்கள் உணவில் பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது முக்கியம்.	Ungal unavil pazhangal, kaaikarigal aagiyavatrai serthu kolvadhu mukkiyam.
TELUGU	మీ ఆహారంలో పళ్లు, కూరగాయలు ఉండడం ముఖ్యం.	Mī āhāranlō paḷlu, kūragāyalu unḍaḍam mukhyam.
URDU	اپنی غذا میں پھلوں اور سبزیوں کو شامل کرنا اہم ہے۔	Apni Ghiza main phalon aur sabziyon ko shamil karna aham hai.