

(7th June to 11th June 2021)

प्रश्न १

बोधन

(अंक १०)

इस अंश को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों के उत्तर अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए ।

उत्तम स्वास्थ्य मानव का परम धर्म है । रोगी व्यक्ति के लिए जीवन वरदान नहीं अपितु अभिशाप बन जाता है । स्वास्थ्य के अभाव में वह जीवन के किसी भी सुख को प्राप्त करने में असहाय रहता है । धन के अभाव में व्यक्ति सुख पा सकता है किन्तु रोगी व्यक्ति के लिए भौतिक सुख की कल्पना मात्र ही रहती है ।

५ उत्तम स्वास्थ्य निश्चय ही एक वरदान होता है । यौवन के आनन्द का अनुभव भी स्वस्थ व्यक्ति ही कर पाता है न कि रोगी व्यक्ति । उत्तम स्वास्थ्य बहुत सी बातों पर निर्भर करता समय पर सोना और शीघ्र उठना चाहिए, जिससे मस्तिष्क सारा दिन स्वस्थ रहता है । सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, हर्षवर्धक वातावरण और प्राकृतिक जीवन द्वारा व्यक्ति स्वास्थ्य के अमूल्य रत्न की रक्षा कर सकता है ।

१० स्वास्थ्य-रक्षा के लिए सर्वप्रथम सन्तुलित आहार की आवश्यकता है । दूषित पर्यावरण के कारण खाद्य वस्तुओं में प्रायः मिलावट रहती है । अतः हमें बाज़ार में उपलब्ध आहार के

से न से बचने का प्रयास करना चाहिए । आहार में प्रोटीन, विटामिन और वसा आदि आवश्यक तत्व होने चाहिए । आहार अधिक चटपटा और मसालेदार नहीं होना चाहिए । सुगमता से पचने वाला सात्विक आहार स्वास्थ्य रक्षा में सहायक होता है । हमें १५ याद रखना चाहिए कि मानव जीवन केवल विविध वयंजनों का स्वाद ग्रहण करने के लिए नहीं बल्कि हमें संयम की राह पर चल कर जीवन की राह का सम्पूर्ण विकास करना चाहिए ।

नियमित व्यायाम के माध्यम से भी व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है । सूर्योदय से पूर्व उठ कर नियमित रूप से व्यायाम करने वाला व्यक्ति पूर्णतया स्वस्थ रहता है । उसके स्वास्थ्य का पुष्प शीघ्र नहीं मुरझाता । प्रातःकाल का भ्रमण व्यक्ति के लिए दैहिक हितकर है । नियमित व्यायाम के द्वारा व्यक्ति को इच्छित खेलों में भी भाग लेना चाहिए । इससे मानसिक आनन्द की प्राप्ति के साथ-साथ शारीरिक विकास भी होता है ।

‘सादा जीवन उच्च विचार’ भी स्वास्थ्य-रक्षा में सहायक होते हैं । धूम्रपान और मदिरा सेवन स्वास्थ्य के लिए विष का कार्य करते हैं । जो भी इसका सेवन करता है वह कभी स्वस्थ नहीं

रह सकता । वास्तव में सादा एवं प्राकृतिक जीवन ही स्वास्थ्य-रक्षा की कुंजी है । आनन्दमग्न व्यक्ति ही स्वास्थ्य की रक्षा में समर्थ होता है । प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की रक्षा के

प्रति सजग रहना चाहिए ।

(स्रोत: मानक हिन्दी रचना)

प्रश्न: अ. सही जवाब के बगल वाले अक्षर पर अपनी उत्तर-पुस्तिका में गोलाकार
निशान बनाइए। (अंक ५)

१. जीवन में भौतिक सुख कैसे व्यक्ति को नहीं मिलता है ?

- क. रोगी को
- ख. निरोगी को
- ग. बलवान को
- घ. इमानदार को

२. मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए क्या आवश्यक है ?

- क. जल्द सोना और देर से जागना
- ख. देर से सोना और जल्द जागना
- ग. देर से सोना और देर से जागना
- घ. समय पर सोना और जल्द जागना

३. स्वास्थ्य-रक्षा के लिए सब से पहले ----- की जरूरत है ।

- क. दूषित पर्यावरण
- ख. सन्तुलित आहार
- ग. प्राकृतिक जीवन
- घ. हर्षवर्धक वातावरण

४. स्वास्थ्य-रक्षा की कुंजी क्या है ?

- क. धूम्रपान और सादा जीवन
- ख. धूम्रपान और मदिरा सेवन
- ग. सादा एवं प्राकृतिक जीवन
- घ. सादा जीवन और मदिरा सेवन

५. इस बोधन खण्ड का सब से उपयुक्त शीर्षक क्या हो सकता है ?

- क. सादा जीवन
- ख. स्वास्थ्य-रक्षा
- ग. उत्तम स्वास्थ्य
- घ. नियमित व्यायाम

आ. इन प्रश्नों के उत्तर पूरे वाक्यों में अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखिए । (अंक ५)

६. एक रोगी व्यक्ति के लिए जीवन कैसा रहता है ?

७. उत्तम स्वास्थ्य पाने के लिए क्या करना चाहिए ?

८. इस कथन की व्याख्या कीजिए ' उसके स्वास्थ्य का पुष्प शीघ्र नहीं मुरझाता '।

९. खेलों में भाग लेने से क्या लाभ होते हैं ?

१०. प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की रक्षा के प्रति सजग रहने के लिए क्यों कहा गया है ?

प्रश्न २.

सार लेखन

(अंक ५)

दिए गए बोधन खण्ड का सारांश (पंक्ति १ से २१ तक) अपने शब्दों में, लगभग ५०-६० शब्दों में लिखिए ।

प्रश्न ३.

अ.

अनुवाद

[अंक ५]

इस अंश का अनुवाद हिन्दी में कीजिए ।

There may be days when you get up in the morning and things are not the way you had hoped they would be. That is when you have to tell yourself that things will get better. There are times when people disappoint you and let you down. Those are the times when you must remind yourself to trust your own judgments and opinions, to keep your life focused on believing in yourself.

आ.

व्याकरण प्रयोग

[अंक १५]

क. उत्तर-पुस्तिका में दिए गए स्थान पर सही जवाब के बगल वाले अक्षर पर गोलाकार निशान बनाइए ।

(अंक ५)

१. आज संसद में बजट पेश होने सम्भावना है।

- क. का
- ख. की
- ग. के
- घ. कि

२. यह बच्चा अपनी माँ की 'आँखों का' है ।

- क. चाँद
- ख. सूरज
- ग. धरती