

प्रश्न 1. निम्नलिखित गद्यांश को पढ़कर प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

बच्चों ! पहले जब कागज का निर्माण नहीं हुआ था तब पहले के लोग पत्रों के ऊपर, लकड़ी, छाल, चमड़ा ईट, आदि पर लिखते थे।

कागज का निर्माण साइलून नामक व्यक्ति ने किया जो चीन का मूल निवासी था। मिश्र में कागज को पेपीरस नामक पौधे की सहायता से बनाया गया, इसलिये कागज का एक नाम पेपर पड़ा।

आजकल कागज के बिना जीवन की कल्पना करना व्यर्थ है पत्र-पत्रिकायें, समाचार पत्र, पुस्तकें, फार्म, लिफाफे, थैले, कार्टून, डिब्बे, पेपर, प्लेट इत्यादि, इसके बाद अपनी मुद्रा (करेंसी) भी तो कागज से ही बनी हैं।

कागज को बनाने के लिए लाखों पेड़ काट दिये जाते हैं तथा पेड़ों के काटने से समस्यायें उत्पन्न हो रही हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि कागज का दुरुपयोग कभी भी न हो। कागज का पुनः निर्माण या रीसाईकिलिंग करके हम पेड़ों का कटना कुछ हद तक कम कर सकते हैं।

- I. कागज का निर्माण सबसे पहले किसने किया व उसका नाम पेपर कैसे पड़ा ?
- II. जब कागज का निर्माण नहीं हुआ था तो पहले के लोग किस पर लिखते थे ?
- III. पेड़ कटने से उत्पन्न समस्याओं के बारे में विस्तार से बताइये। (100 शब्दों में)
- IV. कागज का पुनः निर्माण आवश्यक हैं, क्यों ? समझाइये।

प्रश्न 2. निम्नलिखित गद्यांश को पढ़िये।

माँ सरस्वती का वाहन हंस क्यों है?



यह सब जानते हैं कि माँ सरस्वती का वाहन हंस है। मगर, उन्होंने इसे अपने वाहन के रूप में क्यों चुना? इसके पीछे एक दण्ड छिपी है। हंस का एक गुण होता है। यदि दूध एवं यानी मिलाकर रख दें, तो वह केवल दूध पी लेता है तथा यानी को छोड़ देता है। यानी कि गुणों का ग्रहण करता है और अवगुणों का त्याग कर देता है। देवी सरस्वती विद्या की देवी हैं, गुणों को धारण करना अवगुणों का त्याग करना विद्या धारण के द्वारा ही संभव हो सकता है। इसलिए वे हंस को अपने वाहन के रूप में ग्रहण करती हैं। मयूर भी माता सरस्वती के निकट ही रहता है। वह ज्ञान एवं सुदरश का प्रतीक होता है। केवल वर्षा के जल को ही ग्रहण करता है। इसलिए मूँगार के रूप में मयूर के पंख को भगवान् कृष्ण भी अपने मस्तक पर धारण करते हैं।

कोशिश करने वालों की

लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।
नन्ही चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर सौ बार फिसलती है।
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है।
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

डुबकियाँ सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा जाकर खाली हाथ लौटकर आता है।
मिलते नहीं सहज ही मोती गहरे पानी में,
बढ़ता दुगना उत्साह इसी हैरानी में।
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

कवि – डॉ. हरिवंश राय बच्चन

प्रश्न 4. पढ़ो और नीचे दिये गए प्रश्नों का उत्तर अपने शब्दों में लिखो :–

गर्भियों में रखो अपना ध्यान



गर्भियों में स्वास्थ्य संबंधी कई प्रश्नानियाँ होती हैं। गर्भियों के आते ही एलजीरी, घमारिया, सनबर्न जैसी कई बीमारियां पनपने लगती हैं। ऐसे में जरूरी है कि गर्भी के मौसम में सुबह का नाश्ता ऐसा किया जाए जो पोषिक हो। साथ ही गर्भियों में हेल्थ टिप्स अपनाना भी जरूरी है जिससे न सिर्फ एलजीरी से बचा जा सकता है बल्कि हेल्दी भी रहा जा सकता है। आइए जावें गर्भियों के हेल्थ टिप्स के बारे में।

- ▶ गर्भियों में स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि आप अधिक से अधिक लगभग 13-14 गिलास पानी पिएं।
- ▶ सुबह नाश्ता ऐसा हो जो लाइट य हेल्दी हो।
- ▶ गर्भियों में दयायाम करना बेहद जरूरी है।
- ▶ पूरे दिन में साढ़े पानी के साथ-साथ नीबू पानी भी पिएं।
- ▶ दोपहर का खाना टाइम पर खायें और हल्का करें, जिससे आपको गर्भी भी कम लगे और खाना पचने में भी आसानी हो।
- ▶ तैलीय खाय पदार्थों को कम से कम खाएं और ताजे फलों य ताजे जूस को खूब पीएं।
- ▶ सुबह-सुबह स्नान करने और टहलने से भी आपमें चुस्ती-फूर्ती रहती है।
- ▶ गर्भी में धूप में कम से कम बाहर निकलें। यदि धूप में निकलना हो तो अपनी आंखों और स्किन को धूप से बचाएं जिससे आप एलजीरी और सनबर्न जैसी प्रश्नानियाँ से बच सकें।
- ▶ बाहर से आते ही एकदम से ठंडा-ठंडा पानी न पीएं।
- ▶ दही, छांच या मीठे शर्बत का सेवन समय-समय पर करते रहें या फिर पानी में गलूनकोज डालकर भी ले सकते हैं।
- ▶ गर्भी के मौसम में तरबूज, संतरे, मौसंबी, केला, हरी ककड़ी आदि खाना अच्छा रहता है।
- ▶ रात के खाने के बाद तुरंत न सोएं बल्कि कुछ देर अवश्य टहलें।
- ▶ संभव हो तो सुबह और शाम दोनों समय स्नान करें।
- ▶ गर्भियों में प्याज का सेवन अधिक करें और अपने साथ बाहर भी लेकर जाएं, इससे आप लू से बच सकेंगे।

इस तरह से आप हेल्थ टिप्स अपनाकर न सिर्फ गर्भी के मौसम में स्वस्थ रह सकते हैं बल्कि अपनी त्वचा में निखार ला खूबसूरती और निखार भी ला सकते हैं और गर्भियों में भी अपने सौंदर्य को बरकरार रख सकते हैं।

- I. दी गई जानकारी के आधार पर गर्भी से बचाव के पांच हेल्थ टिप्स लिखिए।
- II. गर्भी के मौसम में लू चलती है जिससे हम लोग बीमार हो जाती है। इससे बचने के लिए आप क्या घरेलू उपचार करेंगे ?