Spandan

Class - 8

8 हिंदी (स्पंदन)

1. भारत महिमा

मौखिक

1. (क) हिमालय के आँगन में प्रथम किरणों का उपहार आया।
   (ख) कवि के अनुसार दया का दान यवन को दिया गया।
   (ग) सप्त स्वर सप्त सिंधु में उठे।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5, 6 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) इंद्र ने (ख) अशोक
   (ग) चीन को
2. (क) कविता में महर्षि दधीचि का त्याग और हमारी जातीयता के विकास की बात की गई है।
   (ख) नाव पर बीज रूप से सृष्टि को बचाया गया।
   (ग) चीन और सिंहल को धर्म की दृष्टि मिली।
3. (क) भारत में सभ्यता एवं संस्कृति का उद्‌भव एवं विकास विश्व में सबसे पहले हुआ। प्राचीनकाल में तक्षशिला, नालंदा, विक्रमशिला एवं ओदंतपुरी विश्वविद्‌यालयों में देश-विदेश से छात्र पढ़ने आते थे। भारतीय गणितज्ञों, खगोलशास्त्रियों की गणना एवं अनुसंधान के आधार पर ही पाश्चात्य देशों के वैज्ञानिकों ने आधुनिक काल में महत्वपूर्ण खोज / आविष्कार किए। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि विश्व को प्रकाशित करने में भारत की अग्रणी भूमिका रही है।

   (ख) भारत प्राचीनकाल से ही शांतिपूर्ण सह अस्तित्व के पथ का अनुगामी रहा है। भारतीय संस्कृति में पूरे विश्व को अपना कुटुंब (वसुधैव कुटुंबकम) मानने की परपंरा विद्‌यमान रही है। भारत में प्रादुर्भूत बौद्‌ध धर्म ने भारतीय संस्कृति की इसी परंपरा को आगे बढ़ाया। 'अहिंसा परमोधर्म:' को सूत्र वाक्य मानकर बौद्‌ध धर्म ने पूरे विश्व को शांति का संदेश दिया। श्रीलंका, तिब्बत, भूटान, चीन, जापान, कोरिया, मंगोलिया, लाओस, कंबोडिया आदि अनेक देशों में बौद्‌ध धर्म ने शांति और अहिंसा का संदेश दिया।

   (ग) भारतीय संस्कृति में संगीत का विशिष्ट स्थान है। विद्‌या और संगीत की आराध्य देवी माता सरस्वती का प्रिय वाद्‌य यंत्र वीणा है, इसीलिए उनको वीणावादिनी, वीणापाणि के नाम से भी जाना जाता है। संगीत के प्रारंभिक सात सुरों से ही संगीत की शिक्षा आरंभ होती है। चार वेदों में से एक सामवेद में संगीत का विशद वर्णन है।
4. (क) लोक, (ख) वीणा, (ग) पुरंदर, (घ) सम्राट, (ङ) प्रतिज्ञा

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) हार – खार (ख) वीर –धीर
   (ग) दया – मया (घ) नाव – पाव
   (ङ) शक्ति – भक्ति (च) पतन – रतन
2. (क) हिमालय – पर्वतराज, नगपति
   (ख) विश्व – संसार, दुनिया
   (ग) सिंधु – सागर, समुद्र
   (घ) समीर – पवन, वायु
   (ङ) देव – देवता, ईश्वर
3. प्रथम मधुर निज अभीत अथाह भग्न
4. (क) जो गरमी से परेशान प्राणी को ठंडा यानी शीतलता प्रदान करे, सूखे हुए अधरों को बोली प्रदान करे वही सच्चे अर्थ में पानी कहलाता है।
   (ख) जो प्राणी लहरों के आने पर काई-सा नहीं फटता, अपने जीविकोपार्जन के लिए हाँ में हाँ नहीं मिलाता यानी जी-हुज़ूरी नहीं करता, वही सच्चा प्राणी है।
   (ग) सच्चा प्राणी
   (घ) स्निग्ध– स्नेहयुक्त, प्रेममय, चिकना, आर्द्र, ठंडा करने वाला
   हरगिज़– कदापि, कभी

2. गीत की कहानी

मौखिक

1. (क) अंग्रेज़ों की गुलामी से भारत 15 अगस्त, 1947 को स्वतंत्र हुआ।
   (ख) चीन ने भारत पर 1962 में आक्रमण किया।
   (ग) प्रसिद्‌ध पार्श्व गायिका लता मंगेशकर को सुर सम्राज्ञी कहा जाता है।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) पस्त (ख) जवाहरलाल नेहरू
   (ग) सी० रामचंद्रन
2. (क) छब्बीस जनवरी के दिन दिल्ली उत्सव के लिए सजी हुई थी।
   (ख) कवि फ़िल्म जगत में चोरी की बीमारी से परेशान थे। कहानी के मूल विचार, पटकथा, गीत, शॉट की चोरी आम बात थी।
   (ग) नेहरू जी ने गीत सुनने के बाद नम आँखों से कहा– ''क्या मैं कवि से मिल सकता हूँ?''
3. (क) रक्षा मंत्रालय ने गणतंत्र दिवस के अवसर पर जारी होने वाली स्मारिका में उल्लेख के लिए गीत के मुखड़े की दो पंक्तियाँ मँगवायी।
   (ख) स्मारिका के लिए भेजा गया गीत का मुखड़ा साधारण-सा लगता था। इस मुखड़े में कोई विशेष बात नहीं थी और ये नारे जैसा लगता था।
   (ग) गीत समाप्त होने पर उपस्थित लगभग दो लाख लोग सिसक रहे थे। आँखों के आँसू ऐसे कि थम ही नहीं रहे थे। कोई भी ऐसा न था, जिसकी आँखें नम न हुई हों।
4. (क) (✓) (ख) (✓) (ग) (×) (घ) (×)
5. (क) (iii) (ख) (ii) (ग) (iv)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) गीतकार (ख) गायक (ग) अभिनेता
   (घ) अभिनेत्री (ङ) दर्शक
2. (क) वे (ख) वह
   (ग) इस (घ) वह
3. (क) जिस योग्यता, प्रेरणा के बल पर आग व सुई-धागे का आविष्कार हुआ, वह है व्यक्ति विशेष की संस्कृति; और उस संस्कृति द्वारा जो आविष्कार हुआ, जो चीज़ उसने अपने तथा दूसरों के लिए आविष्कृत की– उसका नाम सभ्यता है।
   (ख) जिस व्यक्ति में पहली चीज़, जितनी अधिक और जैसी परिष्कृत मात्रा में होगी, वह व्यक्ति उतना ही अधिक और वैसा ही परिष्कृत आविष्कर्ता होगा।
   (ग) संस्कृति और आविष्कार
   (घ) साफ़ किया हुआ, सुधारा हुआ

3. इब्राहिम गार्दी

मौखिक

1. (क) इब्राहिम गार्दी को शुजाउद्दौला ने बंदी बनाया।
   (ख) दूत को अहमदशाह अब्दाली का स्पष्ट आदेश था कि इब्राहिम गार्दी को हर हालत में इसी पल जाना होगा।
   (ग) दूत ने इब्राहिम गार्दी को अफगान अहमदशाह अब्दाली के सामने पेश किया।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) 1761 ई० में (ख) मराठों की
   (ग) इब्राहिम गार्दी
2. (क) शुजाउद्दौला ने दूत से अनुरोध किया, इब्राहिम काफ़ी घायल हो गया है, अच्छा हो जाने पर पेश कर दूँगा।
   (ख) इब्राहिम गार्दी ने निज़ाम की नौकरी छोड़ दी, क्योंकि निज़ाम के रवैये को उन्होंने अपने उसूल के विरुद्ध पाया।
   (ग) इब्राहिम गार्दी को अब्दाली के समक्ष पेश करने का दूत को स्पष्ट आदेश था, इसलिए शुजाउद्दौला का प्रतिवाद क्षीण पड़ गया।
3. (क) पानीपत की तीसरी लड़ाई में अहमदशाह अब्दाली की ओर से अवध का नवाब शुजाउद्दौला और रुहेल सरदार नजीबुद्दौला लड़े थे। इस युद्ध में अब्दाली की जीत और मराठों की हार हुई।
   (ख) इब्राहिम गार्दी ने बुतपरस्ती के बारे में कहा कि मैं ऐसे बुत को पूजता हूँ, जो दिल में बसा हुआ है और खयाल में मीठा है। जिन बुतों को बहुत-से लोग पूजते हैं और आप भी, मैं उनको नहीं पूजता।
   (ग) अब्दाली के द्वारा तौबा करने के लिए कहे जाने पर इब्राहिम गार्दी ने कहा, तौबा? शहीदी कहीं तौबा कहता है? तौबा करें वे लोग जो कैदियों, घायलों और निहत्थों का कत्ल करते हैं।
4. (क) (✓) (ख) (✓) (ग) (×) (घ) (✓)
   (ङ) (×)
5. (क) (i) (ख) (iii)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. **तत्सम**– आश्चर्य, क्षीण, शांत, मृत, अवश्य
   तद्भव– आँखों, मुँह, सिर, पश्चात
   देशज– भरभराते, तंबू, पलटने
   विदेशज– निज़ाम, फ़िरंगी, ज़बान, फ़तह
2. (क) जबान – जीभ, वाणी, बोली
   (ख) हार – पराजय, माला
   (ग) उत्तर – जवाब, उत्तर दिशा संबंधी
   (घ) पन्ना – पृष्ठ, फिरोजी रंग का बहुमूल्य रत्न
   (ङ) बलि – नैवेद्य, बलिपशु
   (च) स्वर – आवाज़, कंठध्वनि
3. (क) इस समय वह घायल हुआ पड़ा है।
   (ख) वह अंत तक लड़ती रही।
   (ग) वह न भी जानती होती, तो जान जाती।
   (घ) वह लगातार लड़ती रही और घायल हो जाने के कारण पकड़ ली गई।
4. (क) इब्राहिम गार्दी द्वारा लड़ाई लड़ी जाती है।
   (ग) शुजाउद्दौला से गार्दी को भेजा नहीं जाता।
   (ङ) इब्राहिम से दृढ़ स्वर में कहा जाता है।

4. मेरी साहसिक यात्रा

मौखिक

1. (क) रॉबिंसन क्रूसो का जन्म सन् 1622 में यार्क नगर में हुआ था।
   (ख) पहली समुद्री यात्रा पर क्रूसो भारी तूफ़ान में फँस गया। किसी तरह एक नाव में बैठकर काफ़ी कठिनाइयों के बाद वह किनारे पर पहुँचा।
   (ग) अपनी जान बचाने पर कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए फ्राइडे ने रॉबिंसन क्रूसो का पैर अपने सिर पर रख लिया।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5, 6, 7 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) समुद्री डाकुओं ने (ख) 28 वर्ष
   (ग) अनाज रखने के लिए
2. (क) रॉबिंसन क्रूसो के कई साथी मारे गए। बचे लोग बंदी बना लिए गए। डाकुओं के सरदार ने रॉबिंसन क्रूसो को अपना दास बना लिया।
   (ख) फ्राइडे एक कैदी था।
   (ग) क्योंकि समुद्र जैसे रॉबिंसन क्रूसो को बार-बार बुलाता था।
3. (क) गुयाना की यात्रा में समुद्र में अचानक तूफ़ान आ गया। जहाज़ में पानी भरने लगा। कुछ लोगों की मृत्यु हो गई। जहाज़ उन द्वीपों की ओर बढ़ने लगा, जहाँ जंगली लोग रहते थे। इसके बाद जहाज़ समुद्री रेत में फँस गया। जान बचाने के लिए रॉबिंसन क्रूसो और उनके साथी एक नाव पर सवार होकर अनजान टापू की ओर बढ़े। एक भयंकर समुद्री लहर ने नाव उलट दी और एक बड़ी लहर रॉबिंसन को किनारे की ओर ले आई।
   (ख) रॉबिंसन क्रूसो द्वीप पर एकाकी जीवन व्यतीत कर रहा था। उसे किसी साथी की तलाश थी। मौका पाकर भागा कैदी फ्राइडे उसी तरफ़ आ रहा था, जिधर रॉबिंसन का घर था। इसलिए रॉबिंसन ने अपनी जान पर खेलकर दोनों जंगलियों को मारकर फ्राइडे की जान बचाई।
   (ग) रॉबिंसन क्रूसो ने इंग्लैंड के जहाज़ के कप्तान और साथियों को लड़ने के लिए हथियार दिए। जब एक विद्रोही ने उनके हाथ में बंदूक देखी, तो वह अपने दूसरे साथियों को बुलाने के लिए चिल्लाया। उसी बीच कप्तान और उसके साथियों ने विद्रोहियों पर गोलियाँ दाग दी। उनमें से एक की मृत्यु हो गई। बाकी जख्मी हो गए। कोई चारा न देख, विद्रोहियों ने आत्म-समर्पण कर दिया। आधी रात के समय कप्तान अपने साथियों के साथ जहाज़ पर पहुँच गए। घबराए विद्रोहियों ने अपनी पराजय स्वीकार कर ली। इस प्रकार रॉबिंसन क्रूसो की सहायता से कप्तान जहाज़ पर पुनः नियंत्रण कायम करने में सफल रहे।
4.

किसने	किससे
(क) फ्राइडे ने	रॉबिंसन क्रूसो से
(ख) रॉबिंसन क्रूसो ने	जहाज़ के कप्तान से
(ग) जहाज़ के कप्तान ने	रॉबिंसन क्रूसो से
(घ) रॉबिंसन क्रूसो ने	इंग्लैंड के जहाज़ के कप्तान से

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. **अकर्मक क्रिया वाक्य–**
   (क) मेरा जन्म सन् 1622 में यार्क नगर में हुआ था।
   (ख) मैं पहली समुद्र यात्रा पर गया।
   (ग) यह सोचकर मैं परेशान हो गया।
   (घ) मुझे समुद्र बार-बार बुलाता था।
   (ङ) वह मुझे बुलाता था।

सकर्मक क्रिया वाक्य–

(क) किसी तरह एक नाव में बैठकर काफ़ी कठिनाइयों के बाद मैं किनारे पर पहुँचा।
(ख) इस यात्रा के लिए मैंने कुछ सामान खरीदा।
(ग) कभी-कभी मुझे मालिक के लिए मछलियाँ पकड़ने समुद्र में जाना पड़ता था।
(घ) मैंने वहाँ खेती-बाड़ी का काम आरंभ कर दिया था।
(ङ) इस बीच मैंने जंगली बकरियों को पालना शुरू कर दिया था।

2. (क) आज्ञावाचक वाक्य (ख) संकेतवाचक वाक्य
(ग) इच्छावाचक वाक्य (घ) प्रश्नवाचक वाक्य
(ङ) संदेहवाचक वाक्य (च) विधानवाचक वाक्य
(छ) निषेधवाचक वाक्य (ज) विस्मयादिबोधक वाक्य

5. पहरुए, सावधान रहना

मौखिक

1. (क) कवि भारत के स्वतंत्र होने की बात कह रहा है।
(ख) भारत देश का द्वार खुला है।
(ग) नए स्वर्ग का प्रथम चरण है।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) मृत (ख) छायाओं का
(ग) दीपक

2. (क) कवि इंदु यानी चाँद को दीप्तिमान रहने के लिए कह रहा है।
(ख) इस कविता में कवि ने देश के सैनिकों और नागरिकों को सावधान करने के लिए बार-बार 'पहरुए, सावधान रहना' दोहराया है।
(ग) जन-गंगा से कवि का तात्पर्य जनता के समूह से है।

3. (क) स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात यूनियन जैक के स्थान पर तिरंगा भारत का राष्ट्रीय ध्वज बना। पूरे देश में सरकारी कार्यालयों पर तिरंगा शान से फहराने लगा। भारत का ध्वज यानी मशाल तो ऊँची हो गई लेकिन भारत के समक्ष कई आंतरिक और बाह्य चुनौतियाँ हैं। भारत के पड़ोस में दो कुटिल पड़ोसी हैं, जिनसे भारत का 1948, 1962, 1965, 1971 में युद्ध हो चुका है। देश की स्वतंत्रता को बनाए रखना है, इसलिए कवि ने ऐसा कहा है।
(ख) पराधीन भारत में नागरिकों पर कई तरह की बंदिशें थीं। अंग्रेज़ों की प्राथमिकता भारतीय नागरिकों का जनकल्याण नहीं होकर, यहाँ के संसाधनों को लूटकर अपने देश इंग्लैंड को समृद्ध बनाना था। भारतीय संसाधनों के अतिशय दोहन और यहाँ के उद्योग-धंधों पर प्रतिबंध के कारण भारत निर्धन हो गया। इसलिए कवि ने विषम शृंखलाएँ कहा है।
(ग) इस कविता में कवि हमें सावधान रहने के लिए प्रेरित कर रहा है। भारत स्वतंत्र हो गया है लेकिन उसकी सीमाएँ खुली हैं। घुसपैठिए, आतंकवादी, खुली सीमा का लाभ उठाकर भारत में प्रवेश कर अराजकता फैलाते हैं। संप्रभु देश भारत की मशाल ऊँची हुई है लेकिन शत्रुओं के जाने के बावजूद उनके पालित-पोषित आंतरिक शत्रुओं का डर बना हुआ है। अतः कवि देश के प्रहरियों और नागरिकों से अचल दीपक के समान सावधान रहने के लिए कह रहा है।
(घ) सदियों की गुलामी ने भारतीय अर्थव्यवस्था को खोखला कर दिया। सामाजिक व्यवस्था को छिन्न-भिन्न कर दिया। अशिक्षा, भेदभाव के कारण समाज का एक बड़ा वर्ग निर्धन बन गया। समाज के इस वंचित तबके का एक वर्ग द्वारा जमकर शोषण किया गया, जिससे यह समाज जीवित रहते हुए मृतक के समान बन गया।

4. (क) स्वतंत्रता के पश्चात भारत की मशाल ऊँची हुई।
(ख) स्वतंत्रता के पश्चात भारत के समक्ष कई आंतरिक और बाह्य चुनौतियाँ आईं। इसे ही कवि ने आगे कठिन डगर है, कहा है।
(ग) ऊँची–नीची, शत्रु–मित्र

5. स्वातंत्र्योपरांत नवोदित भारत को कवि ने स्वर्ग की उपमा से विभूषित किया है। कवि का मानना है कि जनता में जागृति आने के फलस्वरूप पहली रत्न रूपी जीवन-तरंग उठी है लेकिन अभी लंबा सफ़र तय करना है। अभी देश के प्रत्येक नागरिक को एक माला में पिरोने का काम शेष है, क्योंकि पराधीनता के समय के दुखद काले कोने को दूर करना अभी बाकी है।

6. (क) (iv) समुद्र (ख) (iii) सीमाओं का
(ग) (i) समाज का

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) सावधान– सचेत, सतर्क– कवि ने देश के पहरुओं को सावधान रहने के लिए कहा है।
   (ख) अचल– अटल, स्थिर– हिमालय पर्वत सदियों से अपने स्थान पर अचल खड़ा है।
   (ग) मंथन– मथना, गूढ़ तत्व की छान-बीन– बाल गंगाधर तिलक ने शास्त्रों का मंथन कर गीता पर महाभाष्य लिखा।
   (घ) शोषण– दूसरे के श्रम का अनुचित लाभ उठाना– किसी भी व्यक्ति या समाज का शोषण करना सभ्यता के नाम पर कलंक है।
   (ङ) मशाल– ऐसी लकड़ी या लोहे की छड़ जिसके एक सिरे पर रोशनी हेतु कपड़ा लपेटा हो–सभी देशवासियों को देश की मशाल ऊँची रखनी चाहिए।
2. (क) देश– देशप्रेम, देशरत्न
   (ख) रत्न– रत्नाकर, रत्नाभूषण
   (ग) शेष– अशेष, शेषांश
   (घ) युग– नवयुग, युगधर्म
   (ङ) डर– निडर, डरपोक
3. (क) जन– लोक, सर्वसाधारण
   (ख) शेष– बाकी, उच्छिष्ट
   (ग) युग– काल, समय
   (घ) स्वर्ग– देवलोक, आकाश
   (ङ) चरण– पाँव, काल
   (च) प्रथम– पहला, सर्वश्रेष्ठ
4. (क) मज़हब के शोले से कवि का तात्पर्य धर्म आधारित उन्माद / सांप्रदायिक दंगे से है। कवि का कहना है कि जब देश विकास के पथ पर अग्रसर है, मंगल अभियान और चंद्रलोक की यात्रा का सपना हकीकत में बदलने जा रहा है, यह समय धर्म आधारित उन्माद फैलाने का नहीं है।
   (ख) मज़हब के शोले भड़काने वालों का पैगंबर का नाम लेकर निर्दोष नागरिकों का कत्लेआम करने की हरकत नापाक है।
   (ग) सदियों की गुलामी को भारत ने लाखों लोगों के बलिदान से हटाया है। 'हरियाली फ़सलें बोना है' से कवि का आशय कृषि को समुन्नत बनाकर उपज में वृद्धि, तदुपरांत लोगों में आने वाली खुशहाली से है।
   (घ) इस कविता के माध्यम से कवि पैगंबर के नाम पर होने वाले धर्मांधतापूर्ण आचरण और आतंकवाद को नापाक ठहराते हैं, जिससे अब तक देश-विदेश में लाखों लोग मारे गए हैं। कवि का कहना है कि भारत मंगल अभियान और चंद्रलोक की यात्रा पर काम कर रहा है। अत: ऐसे मज़हब के शोले भड़काना बंद होना चाहिए। प्रजातांत्रिक देश भारत में सभी नागरिकों को समान अवसर, समान न्याय प्राप्त है। सभी जाति / धर्म के लोगों के लिए उन्नति के समान अवसर हैं, सदियों की परतंत्रता के और बलिदान के पश्चात हमें स्वतंत्रता प्राप्त हुई। मुश्किल से प्राप्त स्वतंत्रता का प्रयोग हमने नागरिकों की खुशहाली के लिए किया। कवि ने मज़हबी उन्माद फैलाने वालों को चेतावनी देते हुए कहा है कि आज का भारत कल वाला भारत नहीं है, इतना तो तुम भी समझते हो।

6. साए

मौखिक

1. (क) क्योंकि पत्र में बीमार पति के नैराश्यपूर्ण अब चंद दिनों की मेहमानदारी की बात लिखी थी।
   (ख) तनु की शादी में पिता नहीं आ सके क्योंकि शुरू किए गए नए कारोबार में मज़दूरों की हड़ताल हो गई। ऐसे संकट के समय यह सब छोड़कर वह तनु की शादी में नहीं आ सके।
   (ग) अज्जू की पढ़ाई पूरी हो गई, पर पिता के घर आने की संभावना नहीं दिखी तो अज्जू ने नैरोबी जाने का फैसला ले लिया।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5, 6 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) केन्या (ख) तेज़
   (ग) दिल्ली में
2. (क) अफ्रीका से आए पहले पत्र में पति की बीमारी का दर्दभरा समाचार था।
   (ख) पत्र में शादी में न आ पाने का कारण नये शुरू हुए कारोबार में मज़दूरों की हड़ताल होना लिखा था।
3. (क) दूसरा पत्र पाकर सभी के चेहरे खुशी से खिल उठे, क्योंकि यह पत्र आशावादी और सकारात्मक पत्र था। इसमें पति के ठीक होने की खबर थी। पत्र में लिखा था– परमात्मा का ही चमत्कार है, हालत सुधर रही है। एक नया जनम मिला है....।
   (ख) कन्या का बाप अफ्रीका में सोना बटोर रहा है, इस भ्रम में सब सहज हो गया और तनु की

शादी तय होकर अच्छे घराने में संपन्न हो गई।

(ग) वृद्ध व्यक्ति ने मित्र को दिए वचन का जीवनपर्यंत पालन किया। अपने मित्र के निधन के बाद वृद्ध व्यक्ति ने पिता की कमी नहीं खलने दी और एक पिता के रूप में परिवार की सभी ज़रूरतों को पूरा किया। पुत्री तनु का विवाह और पुत्र अज्जू की शिक्षा-दीक्षा को पूरा किया। पुत्री तनु का विवाह और पुत्र अज्जू की शिक्षा-दीक्षा को पूरा कराकर, मित्र की रुग्ण पत्नी का इलाज कराकर वृद्ध व्यक्ति ने मित्र को दिए वचन को निभाया।

4. (क) (ii) (ख) (ii) (ग) (iv)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) में – अधिकरण कारक
   (ख) से – अपादान कारक
   (ग) से – करण कारक
   (घ) ने – कर्ता कारक
   (ङ) के लिए – संप्रदान कारक
2. (क) घर में अकेली रुग्ण पत्नी है।
   (ख) भगवती सबकी रक्षा करती हैं।
   (ग) हाथ के ऑपरेशन के बाद अब वह पत्र नहीं लिख पाती।
   (घ) पति का स्वास्थ्य सुधार की ओर है।
3. (क) समय का पंख बाँधकर उड़ना– तेज़ी से समय बीताना– समय पंख बाँधकर उड़ता रहा और अज्जू पढ़-लिखकर अभियंता बन गया।
   (ख) मुँह ताकना– आस लगाए बैठे रहना, चकित होकर देखना– बेरोजगार बीरेंद्र काम की तलाश में अनुज का मुँह ताकता रहा।
   (ग) मुखड़ा खिल उठना– चेहरे पर प्रसन्नता का भाव झलकना– नौकरी मिलने का शुभ समाचार पाकर मोहित का मुखड़ा खिल उठा।
   (घ) नाव किनारे लगना– मंज़िल प्राप्त करना– पुत्र के कमाई शुरू करने से अजीत की नाव किनारे लग गई।
4. (क) उत्तराखंड 1974 में तब दुनियाभर में चर्चा में आया, जब यहाँ की पुत्रियों ने अपनी आर्थिक दिनचर्या में आ रही बाधाओं के कारण 'चिपको आंदोलन' शुरू किया।
   (ख) वन संरक्षण कानून 1980 में बना। वन संरक्षण कानून से वनवासियों का लाभ छीना गया।
   (ग) महानगरों को बिजली और मैदानों की सिंचाई के नाम पर हिमालय का पानी छीना जा रहा है।
   (घ) लाभ– हानि, योग्य– अयोग्य

7. ऐन फ्रैंक की डायरी

मौखिक

1. (क) ऐन फ्रैंक के परिवार में उसके माता-पिता और एक बड़ी बहन थी।
   (ख) यहूदियों को हर वक्त एक पीला सितारा टाँके रहना होता था। यही कारण है कि तेज़ बरसात में भीगते हुए जब ऐन फ्रैंक और उसके मम्मी-पापा अपने कंधों पर बड़े-बड़े थैले और शॉपिंग बैग लिए हुए चले, तो सुबह-सुबह काम पर जाने वाले लोग उन्हें बलि का बकरा समझकर सहानुभूति दृष्टि से देखने लगे।
   (ग) पापा को अपने आप पर हँसी आई, क्योंकि पिछले पचास साल में यह पहली बार हुआ कि मेज़ पर फ्राइंग-पेन से खुरचकर बचा-खुचा खाना निकालकर उन्होंने खाया।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) वानदान परिवार की
   (ख) उत्तरी अमेरिका
   (ग) ओट्टो फ्रैंक
2. (क) ऐन फ्रैंक के नाते-रिश्तेदार जर्मन शासक हिटलर के यहूदी विरोधी कानूनों के शिकंजे में फँसने के कारण दुख झेल रहे थे।
   (ख) छिपे हुए लोगों को हर वक्त इस बात का डर रहता था कि उन्हें कोई देख न ले।
   (ग) ऐन फ्रैंक ने हिटलर की हत्या के प्रयास में उसके बच जाने को 'दुर्योग' कहा है।
3. (क) यहूदियों को हर वक्त एक पीला सितारा टाँके रहना होता था। यहूदियों को अपनी साइकिलें जमा करानी पड़ी थी। ट्रामों पर चढ़ने की मनाही थी। स्वयं की कार में चलने की मनाही थी। शॉपिंग दोपहर तीन से पाँच बजे के बीच ही कर सकते थे। यहूदी, यहूदी नाइयों की दुकानों या ब्यूटी सैलूनों में ही जा सकते थे। रात-आठ बजे से सुबह छह बजे के बीच गलियों और सड़कों पर नहीं घूम सकते थे। नाटक, सिनेमा या किसी भी तरह के मनोरंजन के लिए नहीं जा सकते थे। तरण-ताल, टेनिस कोर्ट या किसी

मैदान का उपयोग नहीं कर सकते थे। नाव नहीं खे सकते थे। खेल-कूद में हिस्सा नहीं ले सकते थे। ईसाइयों से मिलने उनके घर नहीं जा सकते थे। खुद के या किसी मित्र के बगीचे में रात आठ बजे के बाद बैठ नहीं सकते थे। इस प्रकार हिटलर के यहूदी विरोधी आदेशों से यहूदियों की स्वतंत्रता छिन्न-भिन्न हो गई।

(ख) ऐन फ़्रैंक के छिपने की जगह पापा के ऑफ़िस की इमारत में ही थी। तल मंज़िल पर सीढ़ियों के ऊपर बनी जगह से दाईं तरफ़ का दरवाज़ा घर के पीछे गुप्त एनेक्सी की तरफ़ जाता था। इसी सपाट मटमैले दरवाज़े के पीछे कमरे थे। सीढ़ियों की दाईं तरफ गुसलखाना और बिना खिड़कियों वाला एक कमरा था, जिसमें एक वाश-बेसिन लगा हुआ था। दरवाज़े से होकर ऐन फ़्रैंक और मार्गोट के कमरे की तरफ़ जाया जा सकता था।

(ग) दरअसल ऐन फ़्रैंक का कोई दोस्त नहीं था। इसीलिए उसने डायरी को अपना दोस्त बनाकर 'किटी' को संबोधित करके डायरी लिखी। दूसरा, हिटलर की यातनाओं को याद स्वरूप सँजोने के लिए ऐन फ़्रैंक ने डायरी लिखी होगी।

(घ) लेखिका के दादा माइकेल फ़्रैंक शुरू से ही अमीर नहीं थे। उन्होंने अपने बलबूते पर धन कमाया। उनका एक बैंक था और वे लखपति बन गए थे। इसीलिए लेखिका ऐन फ़्रैंक ने उन्हें सेल्फ़मेड आदमी कहा है।

4. (क) (v) (ख) (iv) (ग) (i) (घ) (iii) (ङ) (ii)
5. (क) (✓) (ख) (✓) (ग) (×) (घ) (×)
6. (क) (iii) (ख) (i) (ग) (ii)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) की (ख) कि (ग) की (घ) कि (ङ) की
2. (क) नाक– नाक कटना, नाक का बाल, नाकों चने चबवाना
   (ख) कान– कान का कच्चा होना, कान पकना, कान पर जूँ तक न रेंगना
   (ग) आँख– आँख का तारा, आँखें बिछाना, आँखें पथरा जाना
   (घ) मुँह– मुँह उतरना, मुँह छुपाना, मुँह पर हवाइयाँ उड़ना
3. (क) प्रश्नवाचक सर्वनाम
   (ख) निजवाचक सर्वनाम
   (ग) संबंधवाचक सर्वनाम
   (घ) मध्यम पुरुषवाचक सर्वनाम
4. (क) हमें गुप्त स्थान पर छिपकर रहना पड़ा।
   (ख) हमें टिन के टब में नहाना पड़ा।
   (ग) योजना दस दिन पीछे खिसकाना पड़ा।
   (घ) साइकिलें छुपाकर रखनी पड़ी।
5. (क) निर्दयता– निर् + दय (मूल शब्द) + ता
   (ख) बेचैनी– बे + चैन (मूल शब्द) + ई
   (ग) अनुकरणीय– अनु + करण (मूल शब्द) + ईय
6. बचपन, जवानी, शांति, आज़ादी
7. (क) तभी, शुरुआत (ख) पर
   (ग) पहले, तो (निपात) (घ) थोड़ा, इधर-उधर
   (ङ) आसपास, जितने
8. (क) पर्वतीय प्रदेशों में अधिक सड़क-निर्माण और वृक्ष-उन्मूलन के कारण उनकी स्थिति कमज़ोर होती जा रही है।

   (ख) पर्वतीय प्रदेशों में खानाबदोश चरवाहों के पास भेड़-बकरियों के विशाल झुंड होते हैं। शीत ऋतु समाप्त होते ही ये चरवाहे ऊपर की ओर चढ़ना प्रारंभ कर देते हैं। भेड़-बकरियों के विशाल झुंडों द्वारा वनस्पति की बर्बादी होती है।

   (ग) पर्वतों में अंधाधुंध कटान की दोहरी मार इनके अस्तित्व को भयानक रूप से चुनौती दे रही है। प्रतिवर्ष वर्षा का पानी अपने साथ इन वनस्पति विहीन नंगे पहाड़ों से करोड़ों टन मिट्टी बहाकर नदियों में ले जाता है। इससे देश में विनाशकारी बाढ़ें आती हैं।

   (घ) बंजर भूमि तथा क्षतिग्रस्त वनों में इंधन योग्य तथा फल एवं चारा देने वाले वृक्ष रोपे जा रहे हैं। यूके लिप्टस वृक्ष विशेष रूप से रोपे जा रहे हैं। 10-12 वर्ष में इसका वृक्ष इंधन तथा कागज़ के निर्माण आदि के लिए काष्ठ देने योग्य हो जाता है।

8. प्रेमचंद का बचपन

मौखिक

1. (क) प्रेमचंद के बचपन का नाम नवाब था।
   (ख) प्रेमचंद को बचपन में ढेलेबाज़ी (निशानेबाज़ी) और गुल्ली-डंडा के खेल में महारत हासिल थी।
   (ग) मौलवी साहब के मकतब में श्यामा, बुलबुल,

दहियल और चंडुलों के पिंजरे लटकते रहते थे। इन चिड़ियों को फतंगों से विशेष रुचि थी। मौलवी साहब सब लड़कों को फतिंगे पकड़ लाने की विशेष ताकीद करते रहते थे। प्रेमचंद फतिंगों का बलिदान कर मौलवी साहब का रौद्र रूप शांत कर देते थे।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) गरीब गाँव
   (ख) हलधर (असली नाम बलभद्र)
   (ग) फ़ारसी में

2. (क) प्रेमचंद ने खेल-खेल में रामू की हज़ामत बनाते-बनाते बाँस की कमानी से उसका कान काट दिया।
   (ख) प्रेमचंद फ़सल के दिनों में किसी के खेत में घुसकर ऊख तोड़ लेने, मटर उखाड़ लाने की शरारत किया करते थे।
   (ग) खटकिन के संदेहात्मक प्रश्न का जवाब देते हुए प्रेमचंद ने कहा– मौलवी साहब की फ़ीस देनी है। घर में पैसे नहीं थे तो चाचा जी ने रुपया दे दिया।

3. (क) माली बाल-प्रकृति का पंडित था। वह प्रेमचंद और उनके भाई हलधर से पूरा काम लेता, पर इस तरह, मानो काम देकर उनके ऊपर कोई अहसान कर रहा हो। जितना काम वह दिन भर में करता, दोनों भाई मिलकर उसे घंटे भर में निबटा देते थे।
   (ख) प्रेमचंद को पढ़ाने वाले मौलवी पेशे से दर्ज़ी थे। मौलवीगिरि केवल शौक से करते थे। प्रेमचंद और उनके भाई अपने गाँव के लोगों से उनकी खूब बड़ाई करते थे। उनके प्रयास से जब मौलवी जी को सिलाई का कुछ काम मिल जाता, तो दोनों भाई फूले न समाते। इसीलिए प्रेमचंद ने स्वयं को मौलवी साहब का सफरी एजेंट कहा है।
   (ग) तालाब मेला पर दोपहर में छुट्टी हो जाएगी। प्रेमचंद और उनके भाई ने योजना बनाई कि मजे से रेवड़ियाँ खाएँगे, गोलगप्पे उड़ाएँगे, झूले पर चढ़ेंगे और शाम को घर पहुँचेंगे। लेकिन मौलवी साहब ने एक कड़ी शर्त यह लगा दी कि सब लड़के छुट्टी के पहले अपना-अपना सबक सुना दें। जो सबक नहीं सुना सकेगा, उसे छुट्टी नहीं मिलेगी। नतीज़ा यह हुआ कि प्रेमचंद को छुट्टी मिल गई, पर हलधर कैद कर लिए गए। इस प्रकार तालाब मेला के उत्साह पर मौलवी साहब ने पानी फेर दिया।

4. (क) मौलवी साहब को चिड़ियों का शौक था। मकतब में श्यामा, बुलबुल, दहियल और चंडुलों के पिंजरे लटकते रहते थे। इन चिड़ियों को फतिंगों से विशेष रुचि थी। इसलिए कभी-कभी मौलवी साहब की सज़ा से बचने के लिए फतिंगों को पकड़कर प्रेमचंद और उनके भाई मौलवी साहब के क्रोध को शांत कर देते थे।
   (ख) मुगलों, अंग्रेज़ों ने फ़ारसी को राज-काज की भाषा बनाया। परिणाम यह हुआ कि पढ़ने-लिखने वाले, हिसाब-किताब करने वाले, नौकरी पाने के इच्छुक लोगों के लिए फ़ारसी सीखना आवश्यक हो गया। उर्दू भाषा की लिपि फ़ारसी है। अतः फ़ारसी भाषा सीख लेने पर उर्दू को आदमी आसानी से सीख जाता है।

5.

	किसने	किससे
(क)	खटकिन ने	प्रेमचंद और हलधर से
(ख)	प्रेमचंद ने	खटकिन से
(ग)	पिताजी ने	प्रेमचंद से
(घ)	चाची ने	प्रेमचंद से

6. (क) (ii)   (ख) (iii)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) के साथ   (ख) के पास
   (ग) के बाद   (घ) के सामने
2. (क) पर   (ख) मगर
   (ग) और   (घ) इसलिए
   (ङ) पर, मानो
3. (क) तो (ख) की (ग) ही (घ) भर
4. बीन–बटोरकर, उर्दू–फ़ारसी, दस–पाँख, सौदा–सुलफ़, गुलिस्ताँ–बोस्ताँ, मुँह–हाथ, उछलते–कूदते, झूठ–मूठ
5. (क) ज़रूर – अवश्य
   (ख) मज़ाल – सामर्थ्य
   (ग) ज़मीन – पृथ्वी, भूमि
   (घ) मकतब – पाठशाला, मदरसा
   (ङ) रजिस्टर – पंजी, पंजिका
   (च) फ़ीस – शुल्क, मेहनताना
6. (क) आग-बबूला होना – अत्यधिक क्रोध करना

(ख) उल्लू बनाना – मूर्ख बनाना
(ग) फूले नहीं समाना – खुशी में आपे से बाहर होना
(घ) हवाई किले बनाना – ख्याली पुलाव पकाना
(ङ) खुशी का ठिकाना न रहना – अति प्रसन्न होना

9. शक्ति और क्षमा

मौखिक

1. (क) इस कविता के कवि रामधारी सिंह 'दिनकर' जी हैं।
   (ख) दुष्ट कौरव वीरता की भाषा को समझने वालों में से थे।

❖ प्रश्न 2, 3, 4 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) सुयोधन (ख) कायरपन (ग) सिंधु से
2. (क) सिंधु मानव का शरीर धारण कर त्राहि-त्राहि करता हुआ प्रभु श्रीराम की शरण में गिर गया और चरणों में प्रणाम कर दास बन गया।
   (ख) इस संसार में शक्तिशाली की बात का ही सम्मान किया जाता है।
   (ग) शक्तिहीन को लोग असहाय समझते हैं, इसलिए शक्तिशाली की ही जग में पूजा की जाती है।
3. (क) पांडवों ने कौरवों के साथ सौहार्दपूर्ण व्यवहार किया। पांडव कौरवों की गलतियों को क्षमा करते रहे; साम्राज्य का त्याग कर कौरवों से केवल पाँच गाँव की माँग की। इसका परिणाम यह हुआ कि दुष्ट कौरवों ने पांडवों को कायर समझ लिया।
   (ख) समुद्र पार लंका जाने के लिए मार्ग प्रदान करने हेतु प्रभु श्रीराम तीन दिन तक सिंधु की प्रार्थना करते रहे। लेकिन इसके प्रत्युत्तर में सिंधु की ओर से एक शब्द नहीं निकला। अधीर होकर श्रीराम ने धनुष-बाण निकालकर समुद्र को सुखा देने का निर्णय लिया। तब समुद्र मानव रूप धारण कर प्रभु श्रीराम के चरणों में नत हो गया।
   (ग) मेरी दृष्टि में वास्तविक सहनशीलता अपने न्यायोचित अधिकारों का त्याग करना नहीं, बल्कि उसे प्राप्त करना है। निर्बल पर दया दिखाना क्षमादान देना है, क्योंकि क्षमाशीलता या सहनशीलता शक्तिशाली को ही शोभा देती है।
4. (क) निर्बल या असहाय तो खुद सहायता का अधिकारी है। निर्बल का दूसरे को क्षमा प्रदान करना हास्यास्पद बात है। क्षमा शक्तिशाली को ही शोभा देती है, जैसा कविता में श्रीराम ने सिंधु को क्षमादान दिया। विषहीन सर्प का किसी को नहीं काटना क्षमा नहीं है, बल्कि क्षमा विषधर सर्प द्वारा किसी को नहीं काटना है।
   (ख) शक्तिशाली व्यक्ति के बाण में ही विनय की चमक होती है। समुद्र ने श्रीराम को एक असहाय, सामान्य मानव समझा। जब श्रीराम के बाण से आग निकलने लगी, तो सिंधु मानव शरीर धारण कर शरणागत हो गया। श्रीराम का चरण पूज कर दासता ग्रहण की।

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. कल-कल, अलग-अलग, बनाते-बनाते, नाई-नाई, घर-घर, हँसते-हँसते
2. दंतहीन, विषहीन, विवेकहीन, कर्तव्यहीन, लक्ष्यहीन, अंतहीन
3. (क) कायर × वीर (ख) विजय × पराजय
   (ग) अमृत × विष (घ) विनय × अविनय
   (ङ) हार × जीत (च) सरल × कठिन
4.

	शब्द	विशेषण	विशेष्य
(क)	दुष्ट कौरव	दुष्ट	कौरव
(ख)	तीन दिवस	तीन	दिवस
(ग)	मूढ़ बंधन	मूढ़	बंधन
(घ)	कायर पुरुष	कायर	पुरुष

5. (क) क्या यही 'स्वराज्य' कहलाता है, पंक्ति द्वारा कवि ने पहले छंद में स्वतंत्रता की लड़ाई जिन मूल्यों की प्राप्ति के लिए लड़ी गई, स्वतंत्रता पाने के बाद वह पूरी नहीं हुई। दुख से उबरकर सुख पाने के लिए लड़ी गई स्वतंत्रता की लड़ाई में सुख पाना संभव नहीं हुआ।
   (ख) स्वराज्य पाने से पूर्व हमारे नेतागण समझाते थे कि देश के सभी नागरिकों को समानता का अधिकार प्राप्त होगा। भ्रष्टाचार मुक्त शासन होगा और किसी के साथ अनुचित व्यवहार नहीं होगा। सुख-सुविधा मिलेगी और सभी नागरिकों पर सत्य-स्नेह बरसाया जाएगा।
   (ग) स्वतंत्रता प्राप्ति के उपरांत गांधी जी के आदर्शों को भूला दिया गया। सद्भाव, त्याग, तप को

मार दिया गया। देशप्रेम व्यापार बन गया और स्वार्थ की राजनीति शुरू हो गई।

(घ) तप – त्याग, नर – नारी

10. पोस्टमैन

मौखिक

1. (क) पत्र देहरादून से आया था।
   (ख) दयाराम एक डाकिया था।
   (ग) ठाकुर जसौत सिंह नेगी।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) बेनीनाग (ग) कश्मीर
2. (क) मनीऑर्डर आने पर पोस्टमैन का स्वागत तिलक लगाकर और दक्षिणा देकर किया जाता था।
   (ख) ठाकुर जसौत सिंह नेगी को अपने पुत्र रतन सिंह नेगी के पढ़े-लिखे होने पर गर्व हुआ।
   (ग) कमस्यारी गाँव के लोग बड़ा सत्कार करने वाले थे।
3. (क) दयाराम मुवाणी गाँव एक तार लेकर गया था। धन सिंह बिष्ट का बेटा कश्मीर की लड़ाई में मारा गया था। तार पोस्टमैन दयाराम ने खुद पढ़ के सुनाया था और उसकी जान खतरे में पड़ गई थी। धनसिंह की बहू दराँती लेकर दयाराम को मारने आई थी।
   (ख) दयाराम के पिता भी डाक विभाग में काम करते थे। उन्होंने ही शहर पोस्टमास्टर के यहाँ चतुर्मास भर दही की ठेकियाँ और ककड़ी, लौकी के बोरे पहुँचाने के बाद बेटे दयाराम को पोस्टमैन की नौकरी दिलवायी थी।
   (ग) दयाराम तार की आशंका से भयभीत हो रहा था। एक बार दयाराम तार लेकर मुवाणी गाँव गया था। धनसिंह बिष्ट का बेटा कश्मीर की लड़ाई में मारा गया था। दयाराम ने स्वयं तार पढ़कर सुनाया और उसकी जान खतरे में पड़ गयी थी। कमस्यारी गाँव में जसौत सिंह नेगी का तार आने पर दयाराम ने सोचा कि उनका पुत्र लड़ाई में शहीद हो गया है और उसे मुवाणी गाँव की घटना याद आ गई। दयाराम की आशंका गलत साबित हुई।
4. (क) (✓) (ख) (✓) (ग) (×) (घ) (✓)
   (ङ) (×)
5. किसने किससे
   (क) गाँव के लोग ईश्वर से
   (ख) जसौत सिंह नेगी ने दयाराम से
   (ग) ख्यालीराम पांडेय ने दयाराम से
6. (क) (iii) (ख) (ii) (ग) (ii)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1.

	व्यक्तिवाचक	जातिवाचक	भाववाचक
(क)	जसौत सिंह नेगी	–	गर्व
(ख)	–	पोस्टमैन साहब, दरी	–
(ग)	–	भाई	आशीर्वाद
(घ)	दयाराम	–	आकुलता

2.

	विशेषण	विशेष्य
(क)	असली	तंबाकू, पिंडी
(ख)	चार आने, छोटे	दक्षिणा, पोस्टमैन
(ग)	एक, लंबे, सादे	लिफ़ाफ़े, टिकट
(घ)	खाकी	दयाराम, झोला, कंधे

3. (क) संप्रदान कारक (ख) अधिकरण कारक
   (ग) संबंध कारक (घ) कर्ता कारक
4. धनसिंह– व्यक्तिवाचक संज्ञा, पुल्लिंग, एकवचन
   की– संबंध कारक का विभक्ति चिह्न
   बहू– जातिवाचक संज्ञा, स्त्रीलिंग, एकवचन
   दराँती से– जातिवाचक संज्ञा, करणकारक, स्त्रीलिंग, एकवचन
   दयराम– व्यक्तिवाचक संज्ञा, पुल्लिंग, एकवचन
   को– कर्म कारक का विभक्ति चिह्न
   मारने आई थी– सकर्मक क्रिया, एकवचन, स्त्रीलिंग
5. (क) छात्र-छात्राओं में उत्तम चरित्र का निर्माण शिक्षक-शिक्षिका कर सकते हैं।
   (ख) शिक्षक छात्रों में कर्तव्य की भावना, भाईचारे और प्रेम के बीज अंकुरित कर सकते हैं।
   (ग) लेखक प्रभु से अपने लक्ष्य में सफल रहने की प्रार्थना करते हैं।
   (घ) शिक्षक राष्ट्र निर्माता

11. जंक फूड

मौखिक

1. (क) महानगरों के स्कूलों में पढ़ने वाले 60 प्रतिशत बच्चे जंक फूड खाते हैं।
   (ख) जंक फूड मोटापा सहित कई बीमारियों को जन्म देता है।

(ग) वर्तमान में भारत के 16 प्रतिशत बच्चे मोटापे की समस्या से जूझ रहे हैं।

❖ प्रश्न 2, 3, 4 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) अजीनोमोटो (ख) 150 कैलोरी
   (ग) 800 कैलोरी
2. (क) जंक फूड के नियमित प्रयोग से बच्चों में मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा, पेट संबंधी बीमारियाँ तथा कैंसर आदि असाध्य बीमारियों के होने का खतरा रहता है।
   (ख) भारत में हर वर्ष लगभग दस हज़ार बेरिएट्रिक सर्जरी हाती है।
   (ग) आज बर्गर, पिज़्ज़ा, आलू चिप्स, पैटीज, चाऊमीन, सॉफ्ट ड्रिंक, फ्रायड चिकन, इंस्टैंट नूडल्स आदि खाद्य पदार्थ अधिक पसंद किए जाते हैं।
3. (क) अजीनोमोटो जंक फूड चाऊमीन में एक खास स्वाद के लिए डाला जाने वाला पदार्थ है। अजीनोमोटो दिमागी कोशिकाओं को पनपने नहीं देता और कैंसर का कारक बन सकता है। इसके लक्षण आने में सात-आठ साल लग जाते हैं। अजीनोमोटो के प्रति संवेदनशील बच्चों में सिर दर्द, झनझनाहट, कमज़ोरी, पेट-दर्द आदि लक्षण पाए जाते हैं।
   (ख) विकसित देशों में जंक फूड के ने मोटापे को महामारी के स्तर तक फैला दिया है। इस समस्या के प्रति विकसित देशों ने अब सतर्कता बरतना शुरू कर दिया है। अमेरिका और ब्रिटेन में ऐसे विज्ञापनों पर पाबंदी है, जो बच्चों को जंक फूड खाने के लिए प्रेरित करते हैं। स्कूलों में भी जंक फूड को हतोत्साहित किया जाने लगा है।
   (ग) परंपरागत भारतीय खान-पान सर्वश्रेष्ठ है। रोटी, चावल, कढ़ी, दाल, पराँठे, खीर, पोहा, डोसा, बड़ा, उत्तपम, अलग-अलग प्रकार की मिठाइयाँ आदि परंपरागत प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाने में थोड़ा समय लगता है पर ये सेहत के लिए लाभप्रद हैं। इनमें पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं और इनके प्रयोग से हम स्वस्थ भी रहते हैं।
4. (क) (✓) (ख) (×) (ग) (✓) (घ) (×)
   (ङ) (×)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) कर्म – काम, क्रम – सिलसिला
   (ख) खाद – उर्वरक, खाद्य – खाने योग्य
   (ग) पाणि – हाथ, पानी – जल
   (घ) आदी – अभ्यस्त, आदि – आरंभ
2. (क) उन्हें कहाँ जाना है?
   (ख) हमने अपना भोजन समाप्त कर लिया।
   (ग) उसे गरम जलेबी खिलाओ।
   (घ) बाज़ार से थोड़े फल खरीदने हैं।
   (ङ) भूखे छात्र को कुछ खिलाओ।।
3. (क) परिवर्तन (ख) बेरिएट्रिक
   (ग) सिरदर्द (घ) फ्रांस
   (ङ) राष्ट्रीय (च) पदार्थों
   (छ) हृदय (ज) ड्रिंक
4. (क) पिता की गिरती आर्थिक स्थिति ने ही उनके व्यक्तित्व के सारे सकारात्मक पहलुओं को निचोड़ना शुरू कर दिया।
   (ख) पहले उनकी आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी रही होगी।
   (ग) पिता अपना गुस्सा माँ पर और बच्चों पर निकलाते थे।
   (घ) अपनों के हाथों विश्वासघात की पिता को गहरी चोट लगी थी, तभी आँख मूँदकर सबका विश्वास करने वाले पिता बाद के दिनों में शक्की स्वभाव के हो गए थे।

12. सिकंदर और पुरु

मौखिक

1. (क) सिकंदर ने यूनान के सैनिकों और महाराजा पुरु के साथ युद्ध में शहीद हुए सैनिकों की बहादुरी की सराहना की।
   (ख) सिकंदर यूनान का शासक था।
   (ग) सिकंदर राजदूत के वेश में महाराजा पुरु के दरबार में आया था लेकिन उन्होंने भारतीय परंपरा के अनुसार राजदूत को पहचानकर भी मारा नहीं। राजदरबार में सिकंदर द्वारा इसे गलती बताए जाने पर, महाराजा पुरु ने कहा कि ऐसी गलतियाँ करके, हज़ार बार भी पकड़े जाएँ, तो कोई पछतावा नहीं। अगर फिर ऐसा अवसर मिले, तो हम वही करेंगे। हम वीर हैं, कायर नहीं। हमें अपने किए पर गर्व है। इसके प्रत्युत्तर में ही सिकंदर ने पुरु को दिलेर शासक कहा।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) पुरु का पुत्र (ख) महाराजा पुरु को
   (ग) सिकंदर
2. (क) समर अपने पिता की हार का बदला सिकंदर को मारकर लेने के लिए यूनानी सैनिक के वेश में आया था।
   (ख) पंचनद नरेश महाराजा पुरु को पराजित करना ही सिकंदर के हर्ष का कारण था।
   (ग) सिकंदर ने समर की बहादुरी के कारण उसे क्षमा कर दिया।
3. (क) सिकंदर ने महाराज पुरु पर रात के अँधेरे में आक्रमण किया। भारतीय परंपरा में सूर्यास्त के बाद युद्ध नहीं लड़ा जाता था। यही कारण से सिकंदर ने असावधान पुरु को छल से जीत लिया, जिसे उसने तकदीर के सहारे मिली जीत बताया।
   (ख) महाराज पुरु ने अपने दरबार में दूत के वेश में आए सिकंदर की हत्या नहीं की। सिकंदर द्वारा इसे गलती बताए जाने पर महाराज पुरु ने कहा कि उन्हें अगर मौका मिला तो वे बार-बार यही करेंगे। उन्हें अपने किए पर गर्व है।
   (ग) सिकंदर ने महाराज पुरु की तारीफ़ में कहा– वाह! वाह! क्या बात कह दी आपने। महाराज पुरु! हमने बहुत से राजा-महाराजा देखे। बहुत-से राजाओं को पराजित भी किया, लेकिन हमने आप जैसा बहादुर और दिलेर शासक आज तक नहीं देखा।
4. (क) सिकंदर महाराज पुरु के दरबार में दूत का वेश बदलकर आया था। महाराज पुरु ने पहचान लेने के बावजूद दूत को नहीं मारा। सिकंदर के यह कहने पर कि आपने गलती की थी, क्या आपको इस पर पछतावा नहीं हो रहा है? महाराज पुरु ने कहा कि पछतावा तो कायर किया करते हैं।
   (ख) महाराज पुरु एक निर्भीक, साहसी और बहादुर राजा था। सिकंदर द्वारा छल से युद्ध जीत जाने पर महाराज पुरु को सिकंदर के दरबार में लाया गया। वहाँ सिकंदर ने उनसे पूछा कि आपके साथ कैसा सुलूक किया जाय। इस पर पराजित होकर भी हिम्मत नहीं हारने वाले राजा पुरु ने कहा कि जैसा एक राजा को दूसरे राजा से करना चाहिए।
5. (क) (iv) (ख) (ii) (ग) (ii)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) लिखना–लिखाई (ख) क्रुद्ध–क्रोध
   (ग) जीतना–जीत (घ) अच्छा–अच्छाई
2. (क) आइए, सब मिलकर बोलें– 'भारत जिंदाबाद!'
   (ख) सेल्यूकस, महाराज को हथकड़ी किसने लगाई?
   (ग) आइए, हमारे बहादुर दुश्मन! आपका स्वागत है।
   (घ) बेटा, तुम यहाँ? इस लिबास में?
   (ङ) सेल्यूकस, तुमने गलती की है। माफ़ी माँगो।
3. (क) विस्मय – क्या! तुमने कब सुना?
   (ख) हर्ष – वाह! कितना सुहाना मौसम है।
   (ग) शोक – हाय! मैं तो लुट गया।
   (घ) घृणा – छि:! कितने मैले कपड़े हैं।
4. (क) मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड और ओडिशा में जनजातियाँ निवास करती हैं।
   (ख) बैगा जनजाति के नृत्य में बिना शृंगार के किसी भी स्त्री-पुरुष को शामिल नहीं किया जाता है।
   (ग) बैगा जनजाति का प्रमुख नृत्य दशहरा और करमा है।
   (घ) भील जनजाति का भगोरिया नृत्य देशभर में प्रसिद्ध है।
   (ङ) शामिल – सम्मिलित मशहूर – प्रसिद्ध

13. माँ, कह एक कहानी

मौखिक

1. (क) विवाद पक्षी के रक्षक सिद्धार्थ और पक्षी को तीर मारने वाले (आखेटक) के बीच हो रहा था।
   (ख) प्रात:काल उपवन में सिद्धार्थ भ्रमण कर रहे थे।
   (ग) क्योंकि पुत्र माँ से कहानी सुनाने की ज़िद कर रहा था।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5, 6 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) माँ से (ख) हंस
   (ग) आखेटक को
2. (क) इस कविता में माँ – यशोधरा, बेटा – राहुल, तात – सिद्धार्थ और आखेटक – देवदत्त हैं।
   (ख) शिकारी का बाण लगने पर पक्षी घायल होकर नीचे गिर पड़ा।
   (ग) शिकारी आखेट को अपना अधिकार समझता

था। इसलिए उसने तीर लगने से घायल पक्षी पर अपना अधिकार जताया।

3. (क) उपवन की शोभा अवर्णनीय थी। अलग-अलग वर्ण के पुष्प उपवन में खिले थे। पत्तों और फूलों पर ओस की बूँदें झिलमिला (प्रकाश की किरणों के हिलते रहने की स्थिति) रही थीं। ऐसा प्रतीत होता था जैसे बर्फ़ के छोटे-छोटे कण रह-रहकर चमक रहे हों। उपवन के सरोवर में पानी लहराता था। पक्षी अलग-अलग स्वर में गाते रहते थे।

(ख) दोनों हंस पर अपना अधिकार जताते हुए, उसे प्राप्त करने के लिए न्यायालय गए। वहाँ राजा शुद्धोदन ने मारने वाले से बचाने वाले को ऊपर रखते हुए हंस सिद्धार्थ को सौंप दिया।

(ग) कविता का पात्र राहुल मुझे सबसे अच्छा लगा, क्योंकि बालक होते हुए भी उसने रक्षक को भक्षक से ऊपर रखते हुए सही निर्णय किया।

4. [5] न्याय दया का दानी
[4] उभय आग्रही थे स्वविषय में
[2] गाते थे खग कल-कल स्वर से
[3] नया जन्म-सा उसने पाया
[1] तात भ्रमण करते थे तेरे

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) वर्ण – रंग – श्रीकृष्ण श्याम वर्ण के थे।
वर्ण – अक्षर – स्वर वर्ण ग्यारह होते हैं।

(ख) कल – आने वाला कल – कल मैं पटना जाऊँगा।
कल – चैन – परिवार में कलह करके तुझे कल पड़ गया।

(ग) तात – पिता – अर्जुन के तात श्री महाराज पांडु थे।
तात – तप्त – तात अवस्था वाले धातु को छूने पर हाथ जल जाता है।

2. वर्ण–वर्ण, हिले–मिले, कल–कल, लक्ष्य– सद्धि, कोमल–कठिन, सदय–निर्दय

3. (क) माँ – माता, जननी, अंबा
(ख) फूल – पुष्प, सुमन, कुसुम
(ग) पानी – जल, नीर, सलिल
(घ) खग – पक्षी, विहग, चिड़िया
(ङ) उपवन – उद्यान, बाग, बगीचा

4. (क) नानी – पानी (ख) बेटी – चेटी
(ग) राजा – बाजा (घ) तात – पात
(ङ) खग – मग (च) पक्ष – यक्ष
(छ) आहत – राहत (ज) रक्षक – भक्षक

5. (क) परोपकार (ख) विवाद
(ग) आहत (घ) भलामानस
(ङ) कहानी (च) मनमानी

14. झूठ का सच

मौखिक

1. (क) गोनू झा के सुख-दुख का साथी उनका मित्र था।

(ख) सभी लोग गोनू झा का लोहा मानते थे। गोनू झा किसी दोस्त को दुश्मन, दुश्मन को दोस्त, मूर्ख को विद्वान, साधु को ठग और बेईमान को ईमानदार सिद्ध कर देते थे। उनका मित्र इसी बात से प्रभावित था।

(ग) गोनू झा ने अपने मित्र से मिट्टी के एक हज़ार सिक्के माँगे।

❖ प्रश्न 2, 3, 4, 5, 6 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) एक नज़र में (ख) अज़ीज़ दोस्त
(ग) मिट्टी से

2. (क) गोनू झा ने पंचायत बुलाकर झूठमूठ के उधार पाँच सौ सिक्के पाने के लिए मित्र को सबके सामने जलील किया था। अतः सभी लोगों के समक्ष सत्य बताने के लिए ही गोनू झा मित्र की दुकान पर गए।

(ख) गोनू झा के मित्र ने उत्सुकता से पूछा, मेरे बारे में तुम्हारी क्या धारणा है।

(ग) गोनू झा ने अनमने भाव से कहा, तुम तो अज़ीज़ दोस्त हो, इसलिए तुम्हारे बारे में क्या धारणा बनानी है।

3. (क) गोनू झा का मित्र अक्सर उनसे पूछता था कि मेरे बारे में तुम्हारी क्या धारणा है। अपनी बुद्धि का लोहा मनवाने के लिए गोनू झा ने मित्र से मिट्टी के एक हज़ार सिक्के माँगे। पाँच सौ तुरंत और पाँच सौ बाद में। मित्र जब पाँच सौ सिक्के लेकर आया, तो इन सिक्कों को असली सिक्के के रूप में दिखाने के लिए इसे आकर्षक बटुअे में रखकर माँगा।

(ख) गोनू झा के मित्र को यह जानने की दिली ख्वाहिश थी कि वे सच्च को झूठ और झूठ

को सच में कैसे परिवर्तित कर देते हैं। गोनू झा ने असत्य का सहारा लेकर मिट्टी के सिक्के को असली सिक्का साबित कर सच को झूठ में परिवर्तित कर दिया।

4. (क) गोनू झा के मित्र ने — गोनू झा से
(ख) मित्र ने — गोनू झा से
(ग) गोनू झा ने — पंचों से

5. (क) (✓) (ख) (×) (ग) (✓) (घ) (×)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) सकर्मक (ख) सकर्मक
(ग) अकर्मक (घ) सकर्मक

2. (क) गोनू झा ने विदूषक का काम करवाया।
(ख) गोनू झा का मित्र किराने की दुकान चलवाता है।
(ग) गोनू झा ने पंचायत बुलवायी।

3. (क) लोहा मानना – प्रभुत्व मानना, – गोनू झा का सभी गाँव वाले लोहा मानते थे।
(ख) बात टालना – बात न मानना, अवज्ञा करना – मैंने रणजीत को समय न गँवाने की सलाह दी, तो उसने बात टाल दी।
(ग) स्वाँग भरना – नकल, तमाशा या मज़ाक का खेल – स्वाँग भरने वाले पर सहज ही विश्वास नहीं करना चाहिए।
(घ) माथा ठनकना – अनिष्ट की आशंका होना – संदिग्ध कार को देखते ही पुलिस वालों का माथा ठनक गया।

4. (क) निर्णय – पुल्लिंग (ख) चरित्र – पुल्लिंग
(ग) दुश्मनी – पुल्लिंग (घ) भावना – स्त्रीलिंग
(ङ) भाव – पुल्लिंग (च) धारणा – स्त्रीलिंग
(छ) उद्घाटन – पुल्लिंग (ज) चिंता – स्त्रीलिंग

15. पानी के जहाज़ की आत्मकथा

मौखिक

1. (क) जीवन एक निरंतर चलती रहने वाली यात्रा है।
(ख) समुद्री यात्राएँ मनुष्य को यह याद दिलाती हैं कि प्रकृति विशाल है, इसके अनेक रूप हैं।
(ग) मानव उत्कर्ष के इतिहास में पहले समुद्र एवं महासागर अजेय थे।

❖ प्रश्न 2, 3 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) तकरीबन 150 लोग
(ख) कप्तान
(ग) तीन चौथाई यानी 75 प्रतिशत

2. (क) पानी के जहाज़ का सीटी बजाना जहाज़ के अगली यात्रा की ओर प्रस्थान करने का संकेत देता है।
(ख) गंतव्य स्थल पर पहुँचने के कारण जहाज़ पर चहल-पहल प्रारंभ हो गई।
(ग) समुद्र का पानी शांत होकर चाँदनी से अठखेल कर रहा है।

3. (क) सभी यात्री डेक के ऊपर डॉल्फ़िन मछलियों का करतब देखने के लिए इकट्ठा हुए। पंद्रह से बीस डॉल्फ़िन मछलियों का समूह अजब-गज़ब करतब करते हुए जहाज़ के साथ चल रहा था। ऐसा लगता था, मानो वे जहाज़ से आगे निकलने की होड़ लगा रही हैं।
(ख) जहाज़ पर सवार यात्री कई दिनों तक चारों ओर पानी-ही-पानी देखने के कारण उकता गए। एक सप्ताह बाद जैसे ही समुद्र के बीच जमीन का एक छोटा-सा टुकड़ा आया, सभी यात्री उसे अचंभित होकर देखने लगे, मानो उन्होंने पृथ्वी पहली बार देखी हो।
(ग) समुद्री यात्राएँ प्रकृति के विशाल स्वरूप की याद दिलाती हैं। प्रकृति के अनेक रूप हैं। यह निर्मल और सौंदर्य से परिपूर्ण है। ऊपर से शांत तो कभी उग्र दिखने वाला समुद्र, अपने भीतर अगणित जीवन समाए हुए है।

4. (क) (✓) (ख) (×) (ग) (✓) (घ) (×)
(ङ) (✓)

5. (क) (iii) (ख) (iv) (ग) (ii)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) सहचर – साथ / संग चलने वाला
(ख) अजेय – जिसे जीता न जा सके
(ग) अनंत – जिसका अंत न हो
(घ) अभियंता – जो अभियांत्रिकी का काम करता हो

2. (क) हर – प्रत्येक, भाजक

(ख) दल – समूह, पत्ता
(ग) गति – चाल, दिशा
(घ) पानी – पानी, वर्षा
(ङ) अर्थ – प्रयोजन, धन
(च) रूप – सूरत, प्रकृति

3. (क) विद्वान – विदुषी (ख) हाथी – हथिनी
(ग) चिड़िया – चिड़ा (घ) साथी – साथिन

4. (क) रचना कल पटना गई।
(ख) किसान हल चला रहा है।
(ग) तनु निबंध लिखेगी।
(घ) शार्दूल कपड़े धो रहा है।

5. (क) बिसेसर को कभी अनाज नहीं खरीदना पड़ता था, क्योंकि दो बीघा ज़मीन में परिवारभर का गुज़र-बसर हो जाता था।
(ख) बाढ़ खेतों में हर साल कुछ नई, कुँआरी मिट्टी खेतों में डाल जाती है।
(ग) लेखक ने नई मिट्टी का वर्णन कुँआरी मिट्टी, न्यूनी-सी चिकनी, सोने के रंग वाली के रूप में किया है।
(घ) ज़मीन – धरती, भूमि नई – नया, नूतन

16. समय का महत्व

मौखिक

1. (क) जो सदा होता है, वह शाश्वत है।
(ख) नहीं, समय को आज तक कोई रोक नहीं पाया है।
(ग) कलियुग

❖ प्रश्न 2, 3, 4 के उत्तर छात्र स्वयं दें।

लिखित

1. (क) फ्रांस का (ख) आलस्य
(ग) गांडीव

2. (क) आने वाले समय की चिंता करके दुबले होने में बुद्धिमानी नहीं है।
(ख) आमोद-प्रमोद, फ़ैशन, सुख या आलस्य में समय गँवाने वाले छात्र को जीवनभर पछताना पड़ता है।
(ग) समय के सदुपयोग को जीवन का आधार बनाने से सुख-समृद्धि का द्वार खुल सकता है और जीवन श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम बन सकता है।

3. (क) समय का महत्व जानकर जो उसका उचित उपयोग करते हैं, समय उनका भविष्य सँवार सकता है। समय का अनुपालन करने वाला व्यक्ति स्वयं का, परिवार का, समाज का और देश का भला करता है। वह राष्ट्र का उन्नायक बनता है। समय का सदुपयोग कर मनुष्य सर्वगुण संपन्न बन सकता है।
(ख) नेपोलियन बोनापार्ट के उच्च सेनाधिकारी द्वारा सेना सहित युद्ध स्थल पर निर्धारित समय से पाँच मिनट देरी से पहुँचने के कारण नेपोलियन का भाग्य ही परिवर्तित हो गया, क्योंकि तब तक नेपोलियन को शत्रु पक्ष कैद कर चुके थे।
(ग) समय के साथ कदम-से-कदम मिलाकर चलने वाला मनुष्य पश्चाताप की अग्नि में कभी नहीं जलता। सफलता, यश, सम्मान सभी उसके कदम चूमते हैं। खुशियों से उसका दामन भरा रहता है।

4. (क) (✓) (ख) (×) (ग) (✓) (घ) (✓)
(ङ) (×)

मूल्यपरक प्रश्न

❖ छात्र स्वयं करें।

भाषा और व्याकरण

1. (क) हस्त – हाथ (ख) सूर्य – सूरज
(ग) पत्र – पत्ता (घ) ग्राम – गाँव
(ङ) नेत्र – आँख (च) कार्य – काम

2. (क) नैतिकता (ख) धनुर्धर (ग) कुरुक्षेत्र
(घ) निश्चित (ङ) दुरुपयोग (च) आदर्शवादी

3. (क) क्षण – प्रतिक्षण, क्षणिक
(ख) भूत – भूतकाल, भूतनाथ
(ग) कम – कमज़ोर, कमतर
(घ) पक्ष – विपक्ष, पक्षी

4. (क) नियमित व्यायाम करने वाला व्यक्ति अनेक घातक रोगों से बचा रहता है। उसके शरीर में रोगों के प्रतिरोधी कीटाणु पर्याप्त मात्रा में होते हैं। उसकी पाचन-शक्ति प्रबल होती है। वह तन और मन दोनों ही दृष्टि से स्वस्थ रहता है। उस पर आलस्य तथा रोगों की मार नहीं पड़ती। उसका शारीरिक तथा मानसिक विकास ठीक प्रकार से होता है। व्यायाम करने वाले पर उम्र से पहले वृद्धावस्था आक्रमण नहीं करती। व्यायाम से शरीर सर्वदा हलका, चुस्त, फुर्तीला तथा निरोग रहता है। शरीर में कार्य करने की शक्ति में लगातार वृद्धि होती है। व्यायाम करने के कारण शरीर में शीघ्रता से थकान नहीं आती।
(ख) व्यायाम न करने वालों के शरीर बेडौल हो जाते हैं। जो लोग व्यायाम नहीं करते, वे अपने शरीर

को रोगी और दुर्बल बना लेते हैं। उन पर शीघ्र ही मोटापा छा जाता है और मोटापा तो सब रोगों की जड़ है। व्यायाम न करने वालों का चेहरा बुझा-बुझा रहता है।

(ग) व्यायाम का महत्व।

(घ) अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम का अत्यधिक महत्व है। नियमित व्यायाम करने वाला व्यक्ति अनेक घातक रोगों से बचा रहता है। नियमित व्यायाम करने वाले व्यक्ति की मांसपेशियाँ सुडौल रहती हैं। वह मानसिक तनाव एवं शारीरिक जकड़न से बचा रहता है। उसकी नेत्र-ज्योति ठीक रहती है। शरीर को निरोगी रखने के लिए व्यायाम का वही महत्व है, जो रोग के दौरान परहेज़ करने का है। अत: प्रत्येक व्यक्ति को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम शरीर के लिए रामबाण तथा अचूक औषधि है।