

HINDI-201

पृ० (क) 'आह्वान' कविता में कवि हमें देश के विकास के लिये प्रेरित कर रहा है। देश के विकास में आप स्वयं को किस भूमिका में पाते हैं लिपिणी करें।

उ० 'आह्वान' कविता में कवि देशवासीयों को प्रेरित करते हुये कहते हैं - हे देशवासीयों आग्य के अरोसे तथा खाली बैठने से कुछ नहीं होगा बल्कि हमें आलसपन त्यागकर कठिन परिश्रम करना होगा तभी देश का विकास संभव है। कविता के आधार पर हम देश के विकास में स्वयं की भूमिका एक जिम्मेदार, कर्मशील नागरिक के रूप में पाते हैं। साथ ही आईचारे और राष्ट्रवादी सहयोग द्वारा भी हमें देश के विकास में योगदान देना होगा।

पृ० (क) "हम जैसी संगति रखते हैं! वैसे ही बन जाते हैं।" सुरवी राजकुमार,, कहानी के आधार पर इस कथन को स्पष्ट करें

उ० "हम जैसी संगति रखते हैं! वैसे ही बन जाते हैं।", प्रस्तुत कथन पूर्णतः सार्थक है। और यह 'सुरवी राजकुमार' पाठ के आधार पर पूर्णतः सिद्ध होती है।

प्रस्तुत पाठ में सुरवी राजकुमार (प्रतिमा) और गौरैया दो मुख्य पात्र हैं। सुरवी राजकुमार मानवता, दयालुता आत्मनीयता आदि आबनाओं से परिपूर्ण हैं। वे हमेशा दूसरों की अलाई चाहता हैं। परन्तु इसी ओर गौरैया में स्वार्थ, तृष्णा आदि आबनारों भरी होती हैं। वह दूसरों के बारे में नहीं सोचती। पर जब वह सुरवी राजकुमार की प्रतिमा के साथ कुछ दिन बिताती हैं। उसके बाद वह भी दयालु, मानवता, आत्मनीयता आदि आबनाओं से परिपूर्ण हो जाती हैं।

अतः इस प्रकार हम कह सकते हैं। यह सिद्ध होता है कि हम जैसी संगति रखते हैं। वैसे ही बन जाते हैं।

पू०३(ख) "हमारा स्वास्थ्य हमारी स्वच्छता संबंधी आदतों से प्रायः रूप से संबंधित है,, 'अपना पराया', पाठ के संदर्भ में स्पष्ट करें।

उ० "हमारा स्वास्थ्य हमारी स्वच्छता संबंधी आदतों से प्रायः रूप से संबंधित है,, प्रस्तुत पंक्तियाँ 'अपना पराया' पाठ के संदर्भ में पूर्णतः स्पष्ट होती हैं। 'अपना पराया' पाठ में रोगों तथा शारीरिक अश्लेषणों का वर्णन है। मुख्यतः सड़ी प्रकार के रोग तथा विकार विषाणुओं और रोगाणुओं द्वारा ही उत्पन्न होते हैं। यानी हमें यदि अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करना है तो हमें प्रतिदिन स्नान करना, शौच अथवा बाहर से आने के पश्चात् नियमित साबुन से हाथों को धोना, नखुनों को धोना रखना आदि अच्छी आदतों को अपनाना ही पड़ेगा। अतः इस प्रकार यह सिद्ध होता है कि हमारा स्वास्थ्य हमारी स्वच्छता संबंधी आदतों से प्रायः रूप से संबंधित है।

पू०५(ख) आपने 'इसे जगाओ' कविता पढ़ी। कविता के संदर्भ में स्पष्ट किजिए कि 'प्रकृति एक उत्कृष्ट शिक्षक है,,

उ० 'इसे जगाओ, कविता अश्विनी प्रसाद मिश्र जी द्वारा लिखी गई है। यह कविता छायावादी यानी इसमें विभिन्न आपादानों के माध्यम से दोहरा अर्थ प्रस्तुत करने की कोशिश की गई है। पाठ में कवि ने सूरज, हवा, आदि प्रकृति के प्रतीकों का प्रयोग किया है। कविता में प्रयुक्त ये प्रतीक उत्कृष्ट शिक्षक के रूप में कार्य करते हैं।

सूर्य हमें ज्ञान नियमित रूप से निकलता है, तथा पश्चिम में ढलता है। सूर्य का यह गुण हमें समय के महत्व तथा अनुशासन की शिक्षा देता है। इसके अलावा सूर्य स्वयं जलकर संसार को रोशनी देता है। सूर्य का यह गुण हमें उदारता तथा त्याग की भावना की शिक्षा देता है।

प्रकृति का दूसरा तत्व है 'पवन' यह नियमित निस्वार्थः भाव से बहती है और समस्त प्राणीजगत में प्राणु वायु का संचार करती है। पवन का यह गुण हमें दयालु होने की शिक्षा देता है।

इसके अलावा पवन और सूर्य दोनों ही मनुष्य को अंतर्मन से जगाने का कार्य भी करते हैं। अतः इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यह सिद्ध होता है कि 'प्रकृति एक उत्कृष्ट शिक्षक है,,

पृष्ठ (क)

देश की उन्नति के लिये सदृढ़ न्याय व्यवस्था और सुचारु प्रशासन अत्यंत आवश्यक हैं। अंधेर नगरी, पाठ के संदर्भ में इस कथन की समीक्षा किजिये।

उ०

देश की उन्नति के लिये सदृढ़ न्याय व्यवस्था और सुचारु प्रशासन अत्यंत आवश्यक हैं। अंधेर नगरी, पाठ के संदर्भ में प्रस्तुत कथन पूर्णतः सिद्ध होता है। अंधेर नगरी पाठ में एक ऐसे नगर की विसंगतियों का चित्रण है जहाँ न्याय - अन्याय में फर्क नहीं है। जहाँ प्रशासन व्यवस्था नाम की कोई चीज नहीं है। प्रजा से लेकर राजा तक सभी मूर्ख हैं।

पाठ का केन्द्र बिन्दु दुर्घटना (बकरी का पीवार के नीचे दब कर मर जाना) यहाँ पर फरियादी राजा के पास जाकर न्याय मागता है। राजा के हुक्म पर बकरी की मौत के जिम्मेदार के रूप में क्रमशः कब्बु वनियाँ, कारीगर चुने वाले, मिश्री, कसाई, कोतवाल को लाया जाता है। परन्तु सभी एक के बाद एक एक दूसरे को जिम्मेदार बताकर छूट जाते हैं। अंत में गोबरधनदास (चेला) नामक एक निर्दोष व्यक्ति को सजा दी जाती है। सिर्फ मर्दानगी इस कारण उसे सजा दी जाती है। गुरु की सहायता से वे किसी तरीके से अपनी जान बचाता है। और सबसे अंत राजा स्वयं बैकुण्ठ के लोभ में फाँसी चढ़ जाता है।

अतः अंधेर नगरी में किसी भी प्रकार की कोई न्याय व्यवस्था नहीं थी। इस कारण वहाँ कोई भी व्यक्ति सुरक्षित नहीं था। और अंत मूर्ख राजा की मृत्यु के पश्चात सम्राज्य का अंत हो गया। इस प्रकार हम यह सकते हैं देश की उन्नति के लिये न्याय व्यवस्था और सुचारु प्रशासन व्यवस्था आवश्यक हैं।

पृष्ठ (क)

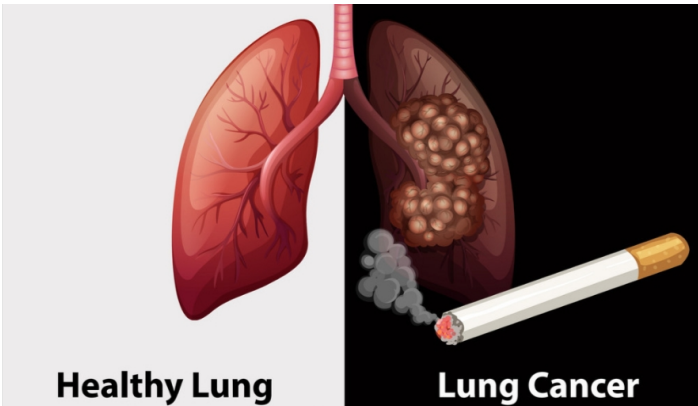
भारत में प्रचलित समान्य, कम घातक, अति घातक रोगों उनके लक्षणों और बचाव के उपायों पर एक फाईल तैयार करें और चित्रों का भी प्रयोग करें।



(मोटापा)



(मधुमेह)



(कैंसर)

उ०
मोटापा, मधुमेह तथा कैंसर भारत में प्रचलित सामान्य, कम घातक तथा अति घातक रोग हैं। इन रोगों के कारण लक्षण और बचाव के उपाय निम्न प्रकार से हैं।

① मोटापा ⇒ मोटापा वी स्थिति होती है जब अत्यधिक वसा शरीर पर इस सीमा तक एकत्रित हो जाती है कि वो स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने लगती है। यह आयु संभावना को भी घटा सकता है।

* मोटापे के कारण ⇒ मोटापे के कुछ मुख्य कारण निम्नलिखित हैं।

(i) अधिक चर्बी युक्त आहार का सेवन करना मोटापे का सबसे पहला और प्रमुख कारण है।

(ii) बहुत ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन करना मोटापे का दूसरा प्रमुख कारण है।

(iii) भोजन के पश्चात सोना तथा शारीरिक क्रियाओं का सही ढंग से ना होना भी मोटापे का प्रमुख कारण है।

* मोटापे के लक्षण ⇒ मोटापे के कुछ मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं।

(i) साँस फूलना ⇒ साँस फूलना मोटापे का पहला प्रमुख लक्षण है।

(ii) पसीने में वृद्धि ⇒ बार-बार पसीना आना भी यह दर्शाता है कि व्यक्ति मोटापे से ग्रसित है।

(iii) प्रतिदिन बहुत थकान महसूस करना ⇒ बिना किसी अतिरिक्त कार्यभार के अत्यधिक थकान महसूस होना।

* मोटापे से बचाव के उपाय ⇒ मोटापे से बचाव के उपाय निम्नलिखित हैं।

(i) आहार में बदलाव ⇒ हमें ऐसे आहार का सेवन का जिसमें कैलोरी बहुत कम हो साथ ही हमें आहार में ज्यादा फल-साबजियों को जोड़ना होगा।

(ii) व्यायाम करना ⇒ नियमित एरोबिक व्यायाम वजन कम करने तथा मोटापा घटाने का कारगर तरीका है।

② मधुमेह (कम घातक रोग) ⇒ मधुमेह चपापचय संबंधी बिमारीयों का एक समूह है। जिसमें लम्बे समय तक रक्त में शर्करा का स्तर उच्च होता है।

* मधुमेह के कारण ⇒ मधुमेह के कारण है या तो अम्ल्याशय पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता या शरीर की कोशिकाएँ शरीर ठीक से जबाब नहीं देती इसके अलावा गर्मि से भी मधुमेह का खतरा बना रहा है।

* मधुमेह के लक्षण \Rightarrow मधुमेह के लक्षण निम्नलिखित हैं।

(i) बार-बार पेशाब आना

(ii) अत्यधिक भूख लगना

(iii) धाव ठीक ना होना या देरी से ठीक होना

(iv) अकारण वजन का कम होना

* मधुमेह से बचाव के उपाय \Rightarrow मधुमेह से बचाव के उपाय निम्नलिखित हैं।

(i) पर्याप्त फलों और सब्जियों का सेवन करना।

(ii) हाई-शुगर तथा तले हुए पदार्थों के सेवन पर परहेज

(iii) शरीर में शर्करा के स्तर पर निगरानी रखना।

(iv) धूम्रपान छोड़ना तथा शराब और कैफीन के सेवन को नियंत्रित करना।

(3) कैंसर \Rightarrow कैंसर (कर्क रोग) को शिकाओ के असाधारण रूप से बढ़ने के विकार को कैंसर कहा जाता है। इस रोग में कोशिकाएँ अनियंत्रित और अव्यवस्थित रूप से बढ़ने लगती हैं। जो शरीर की विकास प्रणाली का हिस्सा नहीं होती हैं। यह भारत में प्रचलित अति घातक रोगों में से एक है।

* कैंसर के कारण \Rightarrow कैंसर के कारण निम्नलिखित हैं।

(i) तंबाकू या उससे बने उत्पाद जैसे :- सिगरेट आदि का लम्बे समय तक सेवन करना मुँह व फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकती है।

(ii) विकृत आहार और रिफाईड खाद्य पदार्थ जिनमें फाइबर कम होते हैं। यह भी कैंसर का दूसरा प्रमुख कारण है।

(iii) अनुवांशिक दोष या उत्परिवर्तन भी कैंसर होने के खतरे को काफी हद तक बढ़ा देते हैं। यह तीसरा प्रमुख कारण है।

* कैंसर के लक्षण \Rightarrow कैंसर के प्रमुख लक्षण निम्नलिखित हैं।

(i) त्वचा के नीचे गाँठ महसूस होना यह पहला प्रमुख लक्षण है।

(ii) त्वचा के किसी हिस्से में बार-बार नीला पड़ जाना यह कैंसर का दूसरा लक्षण है।

(iii) पाचन रोग जैसे दस्त या कब्ज होना, भूख कम लगना तथा भोजन को निगलने में परेशानी होना

(iv) लगातार रुक रहने तक खाँसी होना या साँस लेने में कठिनाई होना यह भी कैंसर का लक्षण है।

- * कैंसर के बचाव के उपाय \Rightarrow कैंसर से बचाव के उपाय निम्नलिखित हैं।
- (i) धूम्रपान न करे!
 - (ii) शराब न पियें
 - (iii) फाइबर युक्त आहार ले। आहार से वसा अधिक न ले और रेड मीट (पोर्क या बीफ) का इस्तेमाल न करे
 - (iv) रोजाना व्यायाम करे और शरीर का वजन बनाये रखे।
 - (v) रेडिएशन के सम्पर्क से आने से बचे।

