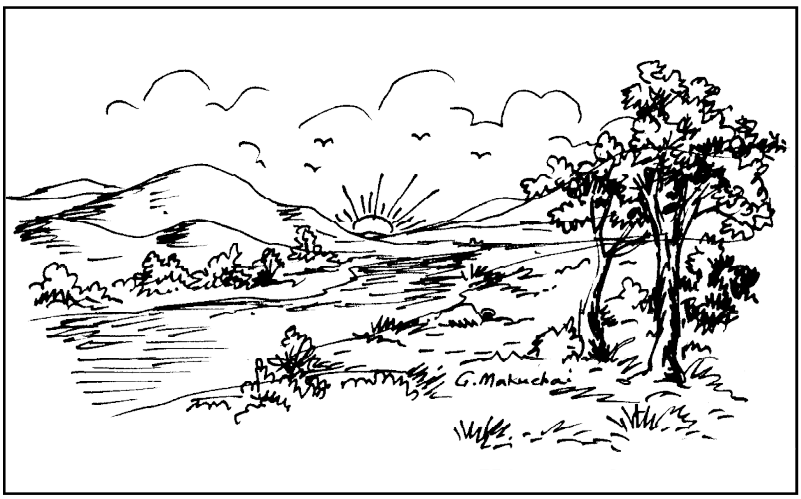
N1A2Y7

पाठ – एक

सवेरा

चहचहाना, सवेरा, अंगड़ाई, किरण, घेरना, कली, मुस्कान, बिखेरना, शीतल, मन्द, पवन, मोती, लता, भरपूर, मजदूर, दिशा, उल्लास, नूतन, चाह, कर्म, राह।



चिड़ियों ने चहचहा बताया —
जागो अब तुम हुआ सवेरा।
फूलों ने भी ली अंगड़ाई,
किरणों ने उनको आ घेरा।।

कलियों ने मुस्कान बिखेरी,
शीतल मन्द पवन बह आया।
दूर-दूर तक बिखरे मोती —
देख लता का मन हर्षाया।।

झीलों पर ग्रामीण युवतियाँ,
हंसतीं बतियातीं भरपूर।
नगरों में बाज़ार खुल गए,
चले काम पर सब मज़दूर॥

दिशा-दिशा उल्लास भरी है,
सब के मन में नूतन चाह।
कर्म मान कर पूजा, सबको –
तय करनी जीवन की राह॥

निर्देश —

अध्यापक इस कविता को छात्रों को याद कराएँ और सामूहिक गायन कराएँ।

प्रश्न-अभ्यास

1. नीचे लिखे शब्दों के अर्थों को समझो :—

सवेरा	=	सुबह।
अंगड़ाई	=	जम्हाई के साथ अंग को तानना, देह का टूटना।
किरण	=	प्रकाश।
कली	=	न खिला हुआ फूल।
पवन	=	हवा।
शीतल	=	ठंडा।
मन्द	=	धीमा।
मजदूर	=	कुली, पैसा लेकर काम करने वाला आदमी।
उल्लास	=	आनन्द, हर्ष।
नूतन	=	नया।
चाह	=	इच्छा।
कर्म	=	कार्य, काम।
राह	=	रास्ता, पथ।

2. उत्तर लिखो :

क) चिड़िया कया संदेश देती है ?

ख) किसने अंगड़ाई ली ?

ग) सवेरा होने पर कलियाँ क्या करने लगती हैं?

घ) ग्रामीण युवातियाँ झीलों पर क्या करने लगती हैं ?

ड़) हमें अपने जीवन की राह किस तरह तय करनी चाहिए ?

च) सवेरा होने पर मन में क्या भर जाता है ?

छ) सबेरे उठकर हमें क्या करना चाहिए ?

ज) सबेरा होने पर नगरों में होने वाली हलचल के बारे में लिखो ।

3. पूरा करो :

---------- उल्लास भरी है,

सब के मन में ---------- ।

कर्म मान कर ----------

---------- जीवन की राह ।।

4. सवेरे के बारे में चार वाक्य लिखो :

G9R4V5

पाठ – दो

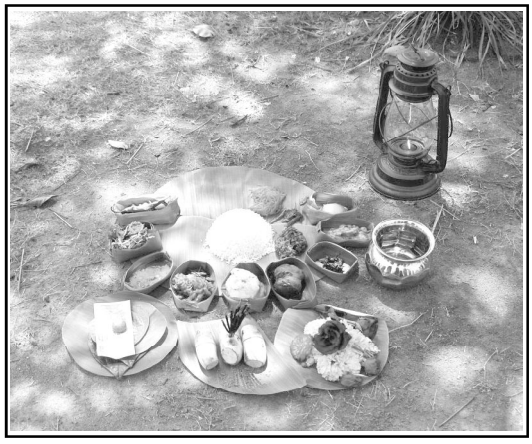
चैराओबा

त्योहार, घोषणा, नियुक्ति, कर्त्तव्य, खेती, छूट, गृह-देवता, अर्पण, खाद्य पदार्थ, बँसवाड़ा, सदस्य, दायित्व, कार्यभार, आंशिक, परम्परा, उल्लास, प्रवेश-द्वार, मेल-मिलाप।

चैराओबा मणिपुर का एक त्योहार है। यह मीतै जाति के नव वर्ष का त्योहार है। चैराओबा शब्द का अर्थ है — ''लकड़ी पकड़ कर घोषणा करना।'' प्राचीन काल में यह घोषणा वर्ष के अन्तिम दिन की जाती थी।

प्रतिवर्ष राजा की ओर से एक विशेष दायित्व के लिए एक व्यक्ति की नियुक्ति की जाती है। उस व्यक्ति को 'चैथाबा' के नाम से जाना जाता है। वह व्यक्ति देश और राजा पर आने वाली आपत्तियों को अपने सिर ले लेता है। इसलिए वह वर्ष भर राजा के सामने नहीं आ सकता। इस विशेष कर्त्तव्य के लिए प्राचीन काल में राजा की ओर से उसे खेती की जमीन और अन्य अनेक सुविधाएँ दी जाती थीं। वर्ष के अन्तिम दिन पुराने चैथाबा से नया चैथाबा कार्यभार ग्रहण करता है। आंशिक रूप में यह परम्परा आज भी देखी जा सकती है।

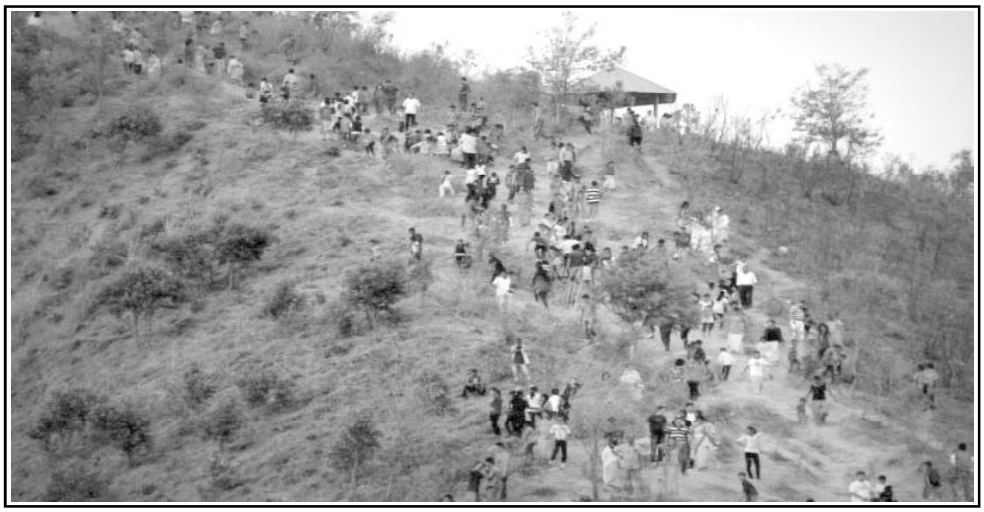
मणिपुर में मीतै लोग 'चैराओबा' का त्योहार बहुत उल्लास के साथ मनाते हैं। उस दिन लोग



नए वस्त्र पहनते हैं। घर-घर में गृह-देवता 'सनामही' की पूजा की जाती है। उसे अर्पित की गई नई सब्जियाँ पकाई जाती हैं। पकाए हुए चावल, सब्जी आदि खाद्य पदार्थ खाने के पहले घर के प्रवेश-द्वार के बाहर ग्राम-देवता और भूत-प्रेत को चढ़ाए जाते हैं। लोग अपने-अपने बाग के बँसवाड़े में भी पकाए हुए खाद्य पदार्थ चढ़ाते हैं। इसके बाद परिवार के सभी सदस्य सामूहिक भोजन करते हैं। कोई-

कोई पड़ोसियों को अपने घर पकी सब्जियाँ पहुँचाते हैं और नव वर्ष की खुशियाँ प्रकट करते हैं। खाना खाने के बाद लोग पास के किसी पर्वत पर चढ़ते हैं और शाम का समय वहाँ बिताते हैं।

चैराओबा मेल-मिलाप और खुशी का त्योहार है।



प्रश्न-अभ्यास

1. निम्नलिखित शब्दों के अर्थों को समझो :—

त्योहार	=	पर्व, धार्मिक अथवा जातीय उत्सव।
घोषणा	=	सूचना देना, ऊँची आवाज में सूचना देना।
नियुक्ति	=	किसी कार्य के लिए किसी को लगाना।
कर्त्तव्य	=	कार्य, करने योग्य।
खेती	=	कृषि-कार्य, खेत में अन्न बोने का काम।
छूट	=	मुक्ति, छुटकारा।
गृह देवता	=	घर का देवता, वंश या कुटुम्ब का देवता।
अर्पण	=	भेंट, देना, चढ़ाना।
खाद्य पदार्थ	=	खाने की वस्तु।

बँसवाड़ा = बाँस का बगीचा।

परिवार = कुटुम्ब, परिजन-समूह।

सदस्य = किसी परिवार, समाज, सभा का सभासद, मेम्बर।

2. उत्तर दो :—

(क) चैराओबा शब्द का क्या अर्थ है ?

(ख) चैराओबा किसका त्योहार है ?

(ग) प्राचीन काल में चैराओबा की घोषणा वर्ष के किस दिन की जाती थी ?

(घ) 'चैथाबा' किसको कहा जाता है ?

(ङ) चैराओबा का त्योहार कैसे मनाया जाता है ?

(च) चैराओबा के दिन लोग कैसे वस्त्र पहनते हैं ?

(छ) चैराओबा के दिन किसकी पूजा की जाती है ?

(ज) चैराओबा के दिन कैसी सब्जियाँ पकाई जाती हैं ?

(झ) चैराओबा के दिन पकाए हुए चावल, सब्जी आदि खाद्य पदार्थ किसको चढ़ाए जाते हैं ?

(ञ) चैराओबा में परिवार के सभी सदस्य कैसे खाते हैं ?

(ट) चैराओबा के दिन खाना खाने के बाद लोग क्या करते हैं ?

(ठ) नव वर्ष के दिन आप क्या -क्या करते हैं ?

(ड) भारत के अन्य राज्यों में मनाए जाने वाले नव-वर्ष के किन्हीं तीन त्योहारों के नाम लिखो ।

(ढ) मणिपुर में मनाए जाने वाले किसी एक त्योहार के बारे में चार वाक्य लिखो ।

3. वाक्य बनाओ :—

घोषणा----------

कर्तव्य ----------

छूट ----------

अर्पण ----------

पदार्थ ----------

बँसवाड़ा ----------

सदस्य ----------

4. खाली जगह भरो :—

(क) चैराओबा मीतै जाति के नव ----------।
(ख) घर-घर में गृह-देवता ---------- -।
(ग) उस दिन लोग ----------।
(ध) परिवार के सभी सदस्य ----------।
(ङ) चैराओबा मेल-मिलाप ----------।

5. कई शब्द समान अर्थ वाले होते हैं । उदाहरण के लिए :—

ईश्वर - प्रभु, भगवान, परमेश्वर
कमल - सरोज, पंकज, पद्म

इसी तरह निम्नलिखित शब्दों के दो -दो समान अर्थ वाले शब्द लिखो :

दिन —— ——

गृह —— ——

देवता —— ——

व्यक्ति —— ——

V4Q1L4

पाठ – तीन

रेडियो की कहानी

विज्ञान, आश्चर्यजनक, वरदान, देन, आवश्यकता, रोचक, उपयोगी, यन्त्र, बिजली-संकेत, परिश्रम, फलस्वरूप, संदेश, सार्वजनिक, प्रदर्शन, अनौपचारिक, माध्यम, कार्यक्रम, प्रसारित, मनो-विनोद, द्वारा, संगीत, नाटक, परिचर्चा, पर्व, त्योहार, समाचार-पत्र, खबर, वास्तव, अनमोल, उद्घाटन, प्रारम्भ।

रेडियो विज्ञान का एक आश्चर्यजनक वरदान है। विज्ञान की यह देन मनुष्य जीवन के लिए उपयोगी चीज बन गई है। इस युग में हर घर में एक न एक रेडियो है। जीवन के हर क्षेत्र में रेडियो की आवश्यकता बहुत बढ़ गई है।

रेडियो की कहानी बहुत रोचक है। रेडियो एक ऐसा यंत्र है जिसमें एरियल आकाश से बिजली-संकेत चुन-चुनकर रेडियो यंत्र में भेजता है। रेडियो संकेत-ध्वनि बढ़ाने वाले यंत्र (लाउड स्पीकर) से ध्वनियाँ कई लोगों के कानों तक पहुँचाता है। इटली के वैज्ञानिक गोग्लिल्मो मारकोनी के अथक परिश्रम के फलस्वरूप सन 1896 में विश्व में पहली बार रेडियो-तरंग से संदेश भेजा जाना शुरू हुआ। रेडियो का पहला सार्वजनिक प्रदर्शन सन 1906 को अमेरिका के फेस्सेण्डेन ने किया।

रेडियो शिक्षा का अनौपचारिक माध्यम है। यह लोगों को समाचारों तथा अन्य कार्यक्रमों के माध्यम से ज्ञान देता है। यह बालकों और युवकों के लिए विशेष कार्यक्रम प्रसारित करता है। यह लोगों के मनो-विनोद का सबसे सस्ता और अच्छा साधन है। रेडियो द्वारा संगीत, गान, नाटक, परिचर्चा आदि प्रसारित होते हैं। हम दूर-दूर जगहों पर होने वाले खेलों, मनाये जाने वाले पर्वों-त्योहारों आदि का आँखों-देखा वर्णन रेडियो पर सुन सकते हैं। ऐसा लगता है कि रेडियो सारे संसार को हमारे घर में लाकर रख देता है।

समाचार-पत्र से मिली खबरें ताजा नहीं होतीं। रेडियो से हम ताजा समाचार सुन सकते हैं। वास्तव में रेडियो अनमोल है।

हमारे मणिपुर राज्य की राजधानी इम्फाल में भी आकाशवाणी-केन्द्र है। इस केन्द्र का नाम 'आकाशवाणी इम्फाल' है। इस केन्द्र का उद्घाटन 15 अगस्त सन 1963 को हुआ था। तब से लेकर आज तक आकाशवाणी का इम्फाल केन्द्र लोगों की सेवा करता आ रहा है। आकाशवाणी इम्फाल से एफ.एम. चैनल का प्रसारण भी प्रारंभ हो चुका है।

प्रश्न-अभ्यास

1. नीचे लिखे शब्दों के अर्थों को समझो :—

आश्चर्यजनक — विस्मय उत्पन्न करने वाला।
वरदान — किसी देवता या बड़े द्वारा प्रसन्न होकर दी गई सिद्धि या शक्ति।
देन — दी गई महत्वपूर्ण वस्तु।
क्षेत्र — स्थान, भूमि।
आवश्यकता — जरूरत।

रोचक — मनोरंजक।
बिजली-संकेत — बिजली का निशान, बिजली का चिह्न।
संकेत-ध्वनि — ध्वनि-चिह्न।
ध्वनि — आवाज।
अथक — न थकनेवाला।
संदेश — समाचार।
सार्वजनिक — सबसे संबंध रखनेवाला।
प्रदर्शन — दिखाना।
अनौपचारिक — जो चलते हुए क्रम या प्रथा में न हो।
माध्यम — साधन, द्वारा।
कार्यक्रम — कार्य किये जाने की सूची।
मनोविनोद — मनोरंजन।
सस्ता — कम मूल्य का।
परिचर्चा — किसी विषय पर विस्तृत रूप से की जाने वाली बातचीत।
प्रसारित होना — फैलना।
वास्तव में — यथार्य में, यथार्थ रूप में।
अनमोल — अमूल्य।
उद्‌घाटन — शुभारंभ (शुभ + आरंभ)।
प्रसारण — दूर-दूर तक फैलाना।
प्रारंभ होना — शुरू होना।

2. उत्तर लिखो :—

(क) किस क्षेत्र में रेडियो की आवश्यकता बढ़ गई है ?
(ख) रेडियो कैसा यंत्र है ?
(ग) रेडियो-तरंग से संदेश भेजना किसने और कब शुरू किया ?
(घ) मारकोनी कौन था ?
(ङ) रेडियो का सार्वजनिक प्रदर्शन कब और कहाँ हुआ ?
(च) रेडियो शिक्षा का कैसा माध्यम है ?

(छ) रेडियो मनोविनोद का कैसा साधन है ?

(ज) रेडियो पर क्या-क्या प्रसारित होते हैं ?

(झ) मणिपुर के आकाशवाणी-केन्द्र का नाम क्या है ?

(ञ) इसका उद्‌घाटन कब हुआ था ?

(ट) यह कब से लोगों की सेवा करता आ रहा है ?

(ठ) रेडियो और टेलीविजन में क्या अन्तर है ?

(ड) मणिपुर में कितने आकाशवाणी केन्द्र हैं ?

(ढ) रेडियो या टेलीविजन पर प्रसारित कायक्रमों में से अपने मन-पसन्द कायर्क्रम के बारे में पाँच वाक्य लिखो ।

3. वाक्य बनाओ :—

वरदान ----------

रोचक ----------

अथक ----------

संदेश ----------

कार्यक्रम ----------

सस्ता ----------

प्रसारित ----------

अनमोल ----------

उद्‌घाटन ----------

प्रारंभ ----------

4. खाली जगह भरो :—

(क) रेडियो की कहानी ··· ··· ··· ··· ··· ··· ··· ··· ····।

(ख) रेडियो द्वारा संगीत, गान, नाटक, परिचर्चा, आदि ··· ··· ··· ··· ···।

(ग) वास्तव में रेडियो ··· ··· ··· ·· ··· ··· ···· ···· ···।

(घ) इम्फाल के आकाशवाणी केन्द्र का नाम ·· ··· ·· ··· ··· ··· ··· ···।

(ङ) आकाशवाणी इम्फाल से ··· ··· ··· ··· ··· का प्रसारण भी प्रारंभ हो चुका है।

5. सही कथन के आगे 'सही' और गलत कथन के आगे 'गलत' लिखो :—

(क) रेडियो विज्ञान का एक आश्चर्यजनक अभिशाप है। ☐

(ख) जीवन के हर क्षेत्र में रेडियो की आवश्यकता बहुत बढ़ गई है। ☐

(ग) रेडियो लोगों के मनोविनोद का सबसे महंगा और अच्छा साधन है। ☐

(घ) समाचार - पत्र से मिली खबरें ताजा होती हैं। ☐

(ङ) मणिपुर राज्य के आकाशवाणी केन्द्र का नाम आकाशवाणी मणिपुर है। ☐

5. निम्नांकित को ध्यान से पढ़ो और याद करो :—

विभिन्न विभक्तियों के साथ 'बालक' शब्द के रूप

एकबचन	बहुवचन
बालक/बालक ने	बालक/बालकों ने
बालक को	बालकों को
बालक से	बालकों से
बालक के लिए	बालकों के लिए
बालक से	बालकों से
बालक का/के/की	बालकों का/के/की
बालक में, पर	बालकों में, पर
हे बालक !	हे बालको !

Y3V8S3

पाठ – चार

क्रिसमस

क्रिसमस, ईसाई, पवित्र, त्योहार, गोलार्ध, सर्दी, टापू, भौगोलिक, परिस्थिति, उपदेश, दुश्मन, आखरी, सन्देश, पर्व, धूमधाम, गिरजाघर, देवदारु, खिलौना, गुब्बारा, लटकाना, रोशनी, जगमगाहट, सम्बन्धी, बधाई-कार्ड।

क्रिसमस ईसाइयों का पवित्र त्योहार है। यह हर साल 25 दिसम्बर को मनाया जाता है। यह दिन पृथ्वी के उत्तरी गोलार्ध में सर्दी के महीने में पड़ता है और दक्षिणी गोलार्ध में स्थित टापू महादेश ऑस्ट्रेलिया में गर्मी में। इसका कारण भौगोलिक परिस्थितियों की भिन्नता है। इस दिन ईसा मसीह का जन्म हुआ था। उन्होंने संसार से प्रेम किया और उपदेश देते हुए कहा — ''तुम अपने पड़ोसी से प्रेम करो। अपने दुश्मन से भी प्रेम करो।'' उन्होंने मनुष्य को सभी प्राणियों से प्रेम करना सिखाया।

ईसा मसीह को उस समय के शासकों ने बहुत सताया और अन्त में क्रॉस पर चढ़ा दिया। लेकिन वे अपनी आखरी साँस तक सभी को प्रेम का संदेश देते रहे। क्रिसमस का पर्व उसी ईश्वर-पुत्र की याद में बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है।

क्रिसमस के लिए कई दिन पहले से ही तैयारियाँ की जाने लगती हैं। गिरजाघरों, घरों,

विद्यालयों और मुख्य स्थानों की सफाई की जाती है। फिर इन सभी को खूब सजाया जाता है। घर के सामने भी देवदारु का पेड़ लगाया जाता है। इस पेड़ को 'क्रिसमस ट्री' कहते हैं। उसपर चित्र, फूल, फल, तरह-तरह के खिलौने तथा गुब्बारे लटकाये जाते हैं। रात को रोशनी की जगमगाहट होती है।

वेटिकन सिटि में ईसाई धर्म के विश्व गुरु पोप विश्व भर में रहने वालों की सुख-शान्ति के लिए प्रार्थना करते हैं। क्रिसमस के अवसर पर लोग अपने सम्बन्धियों तथा मित्रों को बधाई-कार्ड भेजते हैं। इस दिन को ईसाई लोग 'बड़ा दिन' भी कहते हैं। यह उनका सब से बड़ा पर्व है।

प्रश्न-अभ्यास

1. नीचे लिखे शब्दों के अर्थों को समझो :—

पवित्र	=	शुद्ध, निर्मल।
त्योहार	=	धार्मिक उत्सव, पर्व।
गोलार्ध	=	पृथ्वी का आधा भाग।
परिस्थिति	=	अवस्था।
उपदेश	=	परामर्श, अच्छी बातों की शिक्षा देना।
दुश्मन	=	शत्रु।
सताना	=	परेशान करना, दुख देना, कष्ट पहुँचाना।
पर्व	=	उत्सव, त्योहार।

सजाना = शृंगार करना, वस्तुओं को व्यवस्थित रूप से रखना।

गुब्बारे = कागज, रबर आदि की बनी हुई वह गोल या लम्बी थैली जो वायु या किसी प्रकार की गैस भरकर उड़ाई जाती है।

अवसर = समय विशेष, मौका।

2. उत्तर दो :—

(क) क्रिसमस क्या है ?

(ख) क्रिसमस कब मनाया जाता है ?

(ग) क्रिसमस उत्तरी और दक्षिणी गोलार्ध में अलग अलग ऋतुओं में क्यों आता है ?

(घ) ईसा मसीह का जन्म कब हुआ था ?

(ङ) ईसा मसीह ने क्या उपदेश दिया ?

(च) क्रिसमस किसलिए मनाया जाता है ?

(छ) क्रिसमस के लिए कई दिन पहले क्या करते हैं ?

(ज) घर के सामने कौन-सा पेड़ लगाया जाता है ?

(झ) उस पेड़ को क्या कहते हैं ?

(ञ) उस पेड़ को किस तरह सजाया जाता है ?

(ट) ईसाई धर्म के विश्व गुरु पोप हर साल कैसी प्रार्थना करते हैं ?

(ठ) क्रिसमस के अवसर पर लोग क्या करते हैं ?

(ड) हिन्दुओं के किन्हीं तीन धार्मिक त्योहारों के नाम लिखो ।

(ढ) ईद के बारे में चार वाक्य लिखो ।

3. वाक्य बनाओ :—

त्योहार----------

उपदेश----------

सताना ----------

सजाना ----------

अवसर ----------

दुश्मन ----------

4. तालिका को देखो, पढ़ो ओर उचित वाक्य बनाओः—

क्रिसमस	हर साल 25 दिसम्बर को ईश्वरपुत्र की याद में बड़ी धूमधाम से ईसाइयों का सब से बड़ा पृथ्वी के उत्तरी और दक्षिणी गोलार्ध में अलग-अलग ऋतुओं में	पर्व है । मनाया जाता है।

5. खाली जगह भरो :—

(क) ईसा मसीह ने ··· ··· ··· से ··· ··· ··· किया।

(ख) उन्होंने ··· ··· ··· को सभी ··· ··· ··· से ··· ··· ··· करना सिखाया।

(ग) ईसा मसीह को ··· ··· ··· के ··· ··· ··· ने बहुत ··· ····· ··· ··· ।

(घ) क्रिसमस ··· ··· ··· कई ··· ··· ··· से ही ··· ··· ··· की जाने लगती हैं ।

(ङ) ईसाई लोग ··· ··· ··· ··· ··· ··· ··· भी कहते हैं।

6. पढ़ो, समझो और याद करो :—

विभिन्न विभक्तियों के साथ ''मैं'' के रूप

मैं + ने = मैंने
मैं + को = मुझको, मुझे
मैं + से = मुझसे,
मैं + के लिए = मेरे लिए
मैं + का/के/की = मेरा/मेरे/मेरी
मैं + में = मुझमें
मैं + पर = मुझपर

M8U7D1

पाठ – पाँच

प्रात:भ्रमण

इचभदचयक, कदम, भ्रमण, ऋ्ष्थगन्ध, ऊ्ृजद्ध, कइअऊ चत्र्न्, तचजच, अक्त, फेफड़च, अचयथ, मक्तऊ टक्इनच, जबदृतअ, दचर्एजनक, अचदत ऋ्ष्धयर्चेदय, अचजमक्इ, अचदेए।

प्रात:भ्रमण स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। सूर्य निकलने के पहले सबेरे उठकर सौ-दो सौ कदम चलना ही प्रात:भ्रमण है। इसके लिए बड़े सवेरे उठकर, हाथ मुँह धोकर और साफ कपड़े पहनकर बाहर घूमना चाहिए। दिन भर में सुबह का समय सब से अच्छा और उपयोगी माना जाता है। सुबह के समय शुद्ध, कोमल और ठण्डी हवा बहती है।

प्रात:भ्रमण करते समय फूलों की मधुर सुगन्ध मिलती है। सुबह की हवा में साँस लेने से शरीर की वृद्धि होती है। भ्रमण करते समय पक्षियों का मधुर कलरव सुनाई देता है। इससे भ्रमण करने वालों का मन प्रसन्न होता है।

प्रात:भ्रमण करने से शरीर का रक्त साफ रहता है। इससे शरीर में शक्ति आती है। ताजी हवा में साँस लेने से फेफड़े साफ रहते हैं। इससे मनुष्य लम्बी आयु प्राप्त कर बहुत समय तक जीता है। संसार के बड़े-बड़े लोग प्रात:भ्रमण का महत्व जानते थे। फ्रान क्लीन महान प्रात: उठकर थोड़ा-सा टहल कर कार्य करना उचित समझते थे। वे अच्छी तरह जानते थे कि देर तक बिस्तर पर

लेटने वालों के शरीर तथा मन दोनों पर खराब प्रभाव पड़ता है। यूनान के दार्शनिक अरस्तु ने कहा था — 'हर आदमी को बुद्धिमान, स्वस्थ तथा धनवान बनने के लिए सूर्योदय के पहले उठकर प्रातःभ्रमण की आदत डालनी चाहिए।' प्रूशिया के सम्राट फ्रेड्रिक द्वितीय रोज चार बजे सुबह उठकर अपने राजमहल में ही टहलते थे। उन्होंने अपने सेवकों को उसी समय जगाने का आदेश दिया था। वे जानते थे कि प्रातःभ्रमण हर-दृष्टि से अच्छा है।

प्रश्न-अभ्यास

1. नीचे लिखे शब्दों के अर्थों को समझो :—

स्वास्थ्य	=	आरोग्य, नीरोग होना।
लाभदायक	=	फायदेमंद।
उपयोगी	=	लाभकारी, काम में आने लायक।
वृद्धि	=	बढ़ना, अधिकता।
कलरव	=	पक्षियों के बोलने की ध्वनि।
प्रसन्न	=	आनन्दित, खुश।
सूर्योदय	=	सूर्य का निकलना।
दृष्टि	=	नजर, अवलोकन करने की शक्ति।
कदम	=	पग, पाँव, चाल में दोनों पैरों के बीच का फासला।

2. उत्तर दो :—

(क) प्रातःभ्रमण क्या है ?

(ख) प्रातःभ्रमण के लिए क्या करना चाहिए ?

(ग) इससे क्या लाभ होते हैं ?

(घ) फ्रान क्लीन क्या जानते थे ?

(ङ) यूनान के दार्शनिक अरस्तु का प्रातःभ्रमण के बारे में क्या विचार था ?

(च) प्रूशिया के सम्राट ने अपने सेवकों को क्या आदेश दिया था ?

(छ) इस पाठ से तुम्हें क्या शिक्षा मिलती है ?

(ज) सुबह घूमना तुम्हें कैसा लगता है ? चार वाक्य लिखो ।

3. वाक्य बनाओ :—

लाभदायक ----------

कदम ----------

सुगन्ध ----------

वृद्धि ----------

कलरव ----------

रक्त ----------

महत्व ----------

सूर्योदय ----------

आदेश। ----------

4. खाली जगह भरो :—

(क) दिन भर में ..... सब से अच्छा और ..... माना जाता है।

(ख) सुबह के समय ..... और ठण्डी हवा बहती है।

(ग) प्रातःभ्रमण करते समय ..... सुगन्ध मिलती है।

(घ) सुबह की हवा में ..... शरीर की ..... होती है।

(ङ) प्रातःभ्रमण करने से ..... साफ रहता है।

5. प्रात : भ्रमण से क्या - क्या लाभ होते हैं ?

---

6. तालिका को ध्यान से पढ़ो, तथा खण्ड 'क' और 'ख' के वाक्याँशों को सही ढंग से जोड़कर लिखो :—

'क'	'ख'
(अ) भ्रमण करते समय पक्षियों का	**(अ)** महत्व जानते थे।
(आ) इससे मनुष्य लम्बी आयु प्राप्त कर	**(आ)** देर तक बिस्तर पर लेटने वालों के शरीर पर खराब प्रभाव पड़ता है।
(इ) संसार के बड़े-बड़े लोग प्रातःभ्रमण का	**(इ)** प्रातःभ्रमण हर दृष्टि से अच्छा है।
(ई) वे अच्छी तरह जानते थे कि	**(ई)** मधुर करलव सुनाई देता है।
(उ) वे जानते थे कि	**(उ)** बहुत समय तक जीता है।

(अ) ---

(आ) ---

(इ) ---

(ई) ---

(उ) ---

7. पढ़ो, समझो और लिखो :—

तू + ने	=	तूने
तू + को	=	तूझको, **तुझे**
तू+से	=	तुझसे

तू + के लिए	=	तेरे लिए
तू + का/के/की	=	तेरा/तेरे/तेरी
तू + में	=	तुझमें
तू+पर	=	तुझपर

8. पढ़ो, समझो और लिखो :—

धातु	**क्रिया**	**धातु**	**क्रिया**
चल	चलना	रह	रहना
जा	.....	ले	.....
घूम	.....	जान	.....