सतरंगी उड़ान

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

सतरंगी उड़ान

पठन–कौशल अभ्यास–पुस्तिका

कल्पना विश्लेषण व सृजनात्मक दक्षताओं का विकास
2022

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
शिक्षा केन्द्र, 17, राउज़ एवेन्यू, नई दिल्ली- 110002

प्रकाशक :

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
शिक्षा सदन 17, राउज़ एवेन्यू, नई दिल्ली-110002

डिज़ाईन और मुद्रक :

एस.के. प्रिन्ट हाउस
डी-105, अबुल फ़ज़ल एन्क्लेव, जामिया नगर, नई दिल्ली-110025

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक सम्पूर्ण [1]प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को:

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की स्वतंत्रता,

प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए

तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा

[2]और राष्ट्र की एकता और अखंडता

सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपने इस संविधान में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई० को एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 को धारा 2 द्वारा (3.1.1977) से "प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रातक गणराज्य" के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 को धारा 2 द्वारा (3.1.1977) से "राष्ट्र की एकता" के स्थान पर प्रतिस्थापित।

भाग 4 क

मूल कर्त्तव्य

51 क. मूल कर्त्तव्य—भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्त्तव्य होगा कि वह—

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करें;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाला उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे:

(ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हों, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;

(च) हमारी सामाजिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परिक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी, और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणी मात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों से सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई उंचाईयों को छू ले;

[1](ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

1. संविधान (छयासीवां संशोधन) अधिनियम, 2002 की धारा 4 द्वारा प्रतिस्थापिता

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolve to constitute India into a [1]**SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC** and to secure to all its citizens :

JUSTICE, social, economic and political;

LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship;

EQUALITY of status and of opportunity; and to promote among them all

FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the[2] unity and integrity of the Nation;

IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November, 1949, do **HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION**.

---

1. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendent) Act. 1976, sec. 2 for "Sovereign Democratic Republic" (w.e.f. 3.1.1977)
2. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendent) Act. 1976, sec. 2 for "unity of the Nation" (w.e.f. 3.1.1977)

THE CONSTITUTION OF INDIA

Chapter IV A

FUNDAMENTAL DUTIES

ARTICLE 51 A

Fundamental Duties - It shall be the duty of every citizen of India-

(a) to abide by the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;

(b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;

(c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;

(d) to defend the country and render national service when called upon to do so;

(e) to promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;

(f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;

(g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wild life and to have compassion for living creatures;

(h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;

(i) to safeguard public property and to abjure violence;

(j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the national constantly rises to higher levels of endeavour and achievement;

[1](k) who is parent or guardian to provide opportunities for education to his/her child or, as the case may be, ward between age 6 and 14 years.

---

1. Subs. By the Constitution Sec. 04 (Eighty-Six Amendment) Act, 2002

आभार

पथ प्रदर्शक

- श्री धर्मेंद्र प्रधान, शिक्षा मंत्री, भारत सरकार।
- डॉ. राजकुमार रंजन सिंह, शिक्षा राज्य मंत्री, भारत सरकार।
- श्रीमती अन्नपूर्णा देवी, शिक्षा राज्य मंत्री, भारत सरकार।
- डॉ. सुभाष सरकार, शिक्षा राज्य मंत्री, भारत सरकार।
- सुश्री अनीता करवाल, आईएएस, सचिव, स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।

सलाहकार

- डॉ. जोसेफ़ इमैनुएल, निदेशक (शैक्षणिक), केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड।
- डॉ. बिश्वजीत साहा, निदेशक (कौशल शिक्षा एवं प्रशिक्षण), केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड।

सामग्री निर्माण

- सुश्री ऋतु भटनागर, नई दिल्ली।
- सुश्री मीनाक्षी सिंह, नई दिल्ली।

सामग्री समीक्षा

- डॉ. स्वेता सिंह संयुक्त सचिव (शैक्षणिक), केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड।
- डॉ. गिरीश चौधरी, सेवानिवृत्त एसोसिएट प्रोफ़ेसर, लेडी इरविन कॉलेज, नई दिल्ली।

पुस्तक डिज़ाइन, कवर और चित्र

- सुश्री अनुष्का चंद, सृष्टि स्कूल ऑफ़ आर्ट, डिज़ाइन एंड टेक्नोलॉजी।

प्यारे छात्रों,

पठन कौशल आज के युग का एक आवश्यक कौशल है| विभिन्न प्रकार के विषयों को जानना, परखना, समझना तथा उस पर विचार करना, जीवन के विभिन्न पहलुओं में सफलता प्राप्त करने का मूलमंत्र है|

हालाँकि यह अभ्यास पुस्तिका मुख्यत: कक्षा 6 से 8 के छात्रों के लिए विकसित की गई है परन्तु कक्षा 9 एवं 10 के छात्रों के लिए भी यह एक रोमांचक यात्रा होगी| प्यारे छात्रों आपका स्वागत करते हैं एक ऐसी दुनिया में जिसमें ज्ञान से भरपूर रोचक पठन सामग्री का विस्तृत भण्डार है| इस पुस्तक में दिए गए कार्टून, इंफ़ोग्राफ़िक्स और विचार आपको भाषा के प्रयोग व सामर्थ्य से परिचित करने में सहायक होंगे|

यहाँ दी गई गतिविधियाँ एवं अभ्यास आपके विचार व कल्पनाशक्ति को विकसित कर आपके समालोचनात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने में सहयोग देंगे| आप प्रस्तुत पठन सामग्री को पढ़कर उस पर मनन करें| यदि आपको कोई इकाई या खंड बहुत पसंद आए, तो उस के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें| यह सीखने और समझने की एक अद्भुत यात्रा है, जिसमें आप आगे ही बढ़ते जाएँगे|

पठन सामग्री का आनंद लीजिए|

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

आओ मिलाते हैं तुमको विजय और वाणी से,
जो ले जाएँगे तुमको, एक अनूठी मनोरंजक यात्रा पर -
भाषा के विस्तृत संसार की|
हो तैयार, तो आओ, चलते हैं...

दिखाएँगे झलकियाँ तुमको भरपूर,
और तुम चाहोगे जानना और भी अधिक ज़रुर|
आहा! लो शुरू होती है यात्रा जो है
जीवों, खेल-कूद और कलाओं के ज्ञान से परिपूर्ण!

प्रत्येक इकाई है अद्भुत आश्चर्यों की तिजोरी
जिसमें है प्रश्नों और पहेलियों की पोटली
खोलोगे और जानोगे ये रहस्य तुम ज़रूर|
चाहे कितने भी हों सवाल गहरे और गूढ़!

तो आओ शुरू करते हैं यह यात्रा अद्भुत
जो है भाषा और ज्ञान के भंडार से संपूर्ण|
जिसे गया है सहेजा तुम्हारे लिए खास
और है बहुत मज़ेदार, इसका है पूर्ण विश्वास!

विषय सूची

इकाई 1 : जीवों की रोचक दुनिया **13**

खंड 1.1 मछली की बातें! 14

खंड 1.2 कहते मुझको समुद्री घोड़ा 18

खंड 1.3 एक भी, और अलग भी! 21

खंड 1.4 अफ़्रीकी रॉक पाइथन 23

खंड 1.5 रॉबर फ़्लाइ 25

खंड 1.6 कुत्तों की व्यावसायिक दुनिया 29

खंड 1.7. प्यारे, शर्मीले तोते 30

खंड 1.8 प्रश्न ज़ेबरा का! 33

खंड 1.9 विशाल पांडा 35

खंड 1.10 लुप्त होते जीव 37

इकाई 2 : यात्रा कथाएँ **42**

खंड 2.1 ज्ञान की बातें! 43

खंड 2.2 रेल यात्रा का लुत्फ़! 45

खंड 2.3 सैर केरल की! 49

खंड 2.4 यात्रा करें, बिना चूक 51

खंड 2.5 विचार-विमर्श 55

खंड 2.6 ऐसा भी होता है! 57

खंड 2.7 'माँ, मैं ठीक हूँ!' 59

इकाई 3 : जीवन का स्वाद **63**

खंड 3.1 जैसा भोजन, वैसा तन-मन! 63

खंड 3.2 पौष्टिक आहार 68

खंड 3.3 'मेरे टीचर ने खाया मेरा होम-वर्क' 69

खंड 3.4 चलो बनाएँ चटपटा पोहा 72

खंड 3.5 मुहावरे, खाने पर! 75

खंड 3.6 कौआ और कोयल ने जब खाया पिज़्ज़ा और बर्गर! 76
खंड 3.7 'रॉबिनहुड आर्मी' - अन्न के धर्मयोद्धा! 79
इकाई 4 : खेल और स्वास्थ्य **81**
खंड 4.1 खेल दिवस 82
खंड 4.2 स्वदेशी खेल 84
खंड 4.3 मान्यताओं से परे! 87
खंड 4.4 भारत के प्रथम 'पैरालंपिक' स्वर्ण पदक विजेता 89
खंड 4.5 खेल-फ़िल्म समीक्षा 93
खंड 4.6 अविस्मरणीय मेजर ध्यान चंद 97
खंड 4.7 भारत का मशहूर खेल : 'खो खो' 99
खंड 4.8 स्मारिका - 'सौवेनीर' 105
इकाई 5 : हमारी गौरवशाली विरासत : एक झलक **107**
अ. लोक कला **107**
खंड 5.1 आइए जानें कुछ नया 108
खंड 5.2 कलाकार के मुख से 109
खंड 5.3 दो प्रसिद्ध चित्रकलाएँ 113
ब. लोक शिल्प 115
खंड 5.4 रेशम की चमक 116
खंड 5.5 उत्तरपूर्व के संस्मरण 119
खंड 5.6 जयपुर की 'ब्लू-पॉटेरी' 121
खंड 5.7 अद्भुत खिलौने 124
स. भारत का लोक संगीत, नृत्य और नाटक 127
खंड 5.8 संगीत-लहरी 127
खंड 5.9 नृत्य महोत्सव 130
खंड 5.10 आकर्षण का केन्द्र : रंगमंच 133
उत्तर कुंजी **136**

इकाई 1 : जीवों की रोचक दुनिया

पृथ्वी पर रहने वाले सभी जीव-जन्तु इस ग्रह पर हमारे सह-निवासी हैं| चिरकाल से सभी जीव हम मनुष्यों के साथी रहे हैं और बहुत तरह से हमारे सहायक भी हैं| आश्चर्यजनकरूप से अनूठे, भव्य, विशाल और यहाँ तक कि कुछ बड़े ही रहस्यमयी जीव हमारे साथ इस धरती पर रहते हैं|

जानवरों के विषय में अनगिनत लुभावने तथ्य हैं – सुंदर और अनोखे घर जिन्हें वो बनाते हैं; उनकी अद्भुत क्षमताएँ व रणनीतियाँ, जिन्हें वो अपनी रक्षा के लिए उपयोग में लाते हैं; पक्षियों और मछलियों की अनेकों प्रजातियाँ द्वारा किया गया प्रवास, जिसके लिए वो हज़ारों मीलों का सफ़र तय करते हैं, और भी न जाने क्या-क्या!

यह इकाई जानवरों की दुनिया और उससे जुड़े रोचक लेकिन अनोखे तथ्यों को संक्षेप में हमारे समक्ष रख रही है|

समुद्र के आश्चर्य

समुद्र की अनंत गहराइयों में समुद्रीजीवों का एक आकर्षक और विविधतापूर्ण संसार बसता है| हम मनुष्यों का अस्तित्व पानी में रहने वाले जीवों की सैकड़ों-हज़ारों प्रजातियों पर बहुत अधिक निर्भर करता है|

खंड 1.1 मछली की बातें!

अपने माहौल के अनुसार खुद को जल्दी ढाल लेने वाली, बुद्धिमान जलचर, 'गोल्डफ़िश', एक सजावटी मछली है जो कि हज़ारों सालों से बहुत ही लोकप्रिय पालतू जीव रही है| सौभाग्य और समृद्धि की सूचक, 'गोल्डफ़िश' की आँखें बड़ी-बड़ी होती हैं और इसमें सूंघने और सुनने की अद्भुत क्षमता होती है| यह मछली हमारी कल्पना से कहीं अधिक बुद्धिमान होती है|

नीचे दिए गए चित्रों को ध्यान से देखिए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. **उस कथन को चुनिए जो कि ऊपर दिए गए चित्रों में व्यक्त भाव को सही तरह से प्रकट करता है|**

(क) वो पौधों में पानी देना हमेशा याद रखता है| उसकी यादाश्त गोल्डफ़िश जैसी है!

(ख) अपने विचार व्यक्त करने के लिए उसके पास अनोखी युक्तियाँ होती हैं| उसकी यादाश्त गोल्डफ़िश जैसी है!

(ग) मोहन अकसर अपने पिछले जन्म की बातें बताता है| उसकी यादाश्त गोल्डफ़िश जैसी है!

(घ) वो एक बार फिर भूल गया है कि उसका चश्मा उसके सिर पर टिका हुआ है| हे भगवान! उसकी यादाश्त गोल्डफ़िश जैसी है!

2. **चित्र को देखकर यह समझ आता है कि मछलियाँ ___________ में हैं|**

(क) तालाब (ख) नदी

(ग) ऐक्वेरियम (घ) कीचड़

3. **वाक्यांश, 'यादाश्त की अवधि बस तीन पलों की होती है', किस ओर इशारा कर रहा है?**

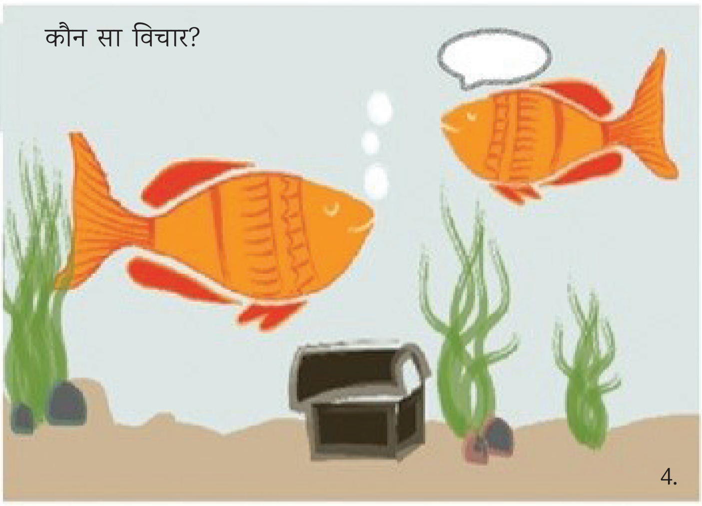
(क) विचार प्रक्रिया जो कि कार्य होने के तीन पल बाद शुरू होती है|

(ख) कोई भी स्मृति जो कि तीन पलों से अधिक समय तक रहती है|

(ग) किसी विषय पर तीन पलों के भीतर उससे संबंधित सभी युक्तियों पर विचार कर लेना|

(घ) एक विचार जो कि अपने उद्गम के तीन पल बाद विस्मृत हो जाता है|

4. **उस विकल्प को चुनिए जो कि चित्र (4) में पूछे गए प्रश्न का सबसे उपयुक्त उत्तर है|**



(क) यह एक मौलिक विचार है|

(ख) क्या यह बढ़िया युक्ति है?

(ग) तुम किस बारे में बात कर रहे हो?

(घ) वह, जो कि मनुष्यों के पास है|

वाणी, क्या
तुमको पता है कि
'गोल्डफ़िश के जैसी
3 पलों की यादाश्त',
यह व्यंग कपोल-
कल्पना मात्र है?

वाकई? ऐसा क्या?
हर कोई तो इस
लोकोक्ति 'गोल्डफ़िश
की यादाश्त' का
उपयोग करता रहता
है, विजय|

आओ एक प्रयोग के
बारे में पढ़ते हैं, जो
तुम्हें इस बात को
ठीक से समझने में
मदद करेगा|

मिथकों को तोड़ें!

ऑस्ट्रेलिया के एडिलेड में एक 15 वर्षीय स्कूली छात्र ने एक प्रयोग किया| वो जब अपनी पालतू गोल्डफ़िश को दाना डालता था, तो उसके साथ ही एक लाल रंग का 'लेगो' का 'ब्लॉक' भी फ़िश टैंक में डाल देता था और उस लेगो-ब्लॉक के चारों तरफ़ ही दाने बिखेरता था| शुरु में तो मछली उस लेगो-ब्लॉक से डरती थी, लेकिन कुछ ही हफ़्तों में गोल्डफ़िश समझ गई कि उस लाल लेगो-ब्लॉक का अर्थ यह था कि खाना आने वाला है, और इसलिए वो तैरती हुई उसके पास पहुँच जाती थी|

जब ऐसा लगा कि वो गोल्डफ़िश उस लाल ब्लॉक का मतलब ठीक से समझ चुकी है, तब उस लड़के ने लेगो-ब्लॉक का इस्तेमाल एक हफ़्ते के लिए रोक दिया| एक हफ़्ते बाद उसने उस लाल लेगो-ब्लॉक का फिर से उपयोग शुरु कर दिया, और वो मछली उस ब्लॉक को देखकर, खाने की आस में, तुरंत उधर तैरती हुई पहुँच जाती थी|

यह उन कुछ प्रयोगों में से एक था जो कि गोल्डफ़िश की 3 पलों की यादाश्त वाले मिथक को तोड़ता है|

स्त्रोत: abc.net.au

"मज़ेदार था न? चलो अब मैं तुमको एक सुंदर-सी चीज़ दिखाता हूँ| यह भी सागर से ही संबंधित है| 'न ही यह सरपट भागता है और न ही यह घोड़े की तरह दुलकी-चाल चलता है बल्कि तैरता और सरकता है| तुम अनुमान लगा सकती हो कि ये क्या है?"

"सुनकर तो ऐसा लग रहा है कि जैसे तुम घोड़े के बारे में बात कर रहे हो| अरे ज़रा ठहरो तो! मुझे पता है, यह समुद्री घोड़ा है!"

खंड 1.2 कहते मुझको समुद्री घोड़ा

समुद्री घोड़ा अनूठा जीव है, सिर्फ़ अपने अनोखे घोड़े-जैसे आकार की वजह से ही नहीं, बल्कि इसलिए कि यह प्राणी जगत का एकमात्र ऐसा जीव है जिसमें नर अपने अजन्मे बच्चों को सेता है| इनकी उपस्थिति दुनिया भर के विभिन्न समुद्रीय प्राकृतिक आवासों में है—कोरल रीफ़ से लेकर समुद्री शैवाल के मैदानों तक में|

निम्नलिखित कविता को ध्यान से पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

सिर है मेरा घोड़े जैसा
नर, पेट में बच्चे सेता,
समुद्री घास के मैदानों में
कोरल और मैंग्रोव में रहता!
रंग बिरंगी चितवन मेरी
चाल है मेरी मतवाली,
पूँछ है मेरी सर्पीली
हूँ मैं एक नन्ही सी मछली!
शरीर है सख़्त और चिकना मेरा
गर्दन है लचकीली,
ढका हुआ नुकीली प्लेटों से
पर फ़िन हैं मेरे नाज़ुक से!

तैरूँ जोड़े में, सीधा खड़ा हुआ सा
थामें एक दूजे की पूँछ,
घास से लिपटूँ पूँछ से अपनी
और उसी घास में छिप जाऊँ!
खाता हूँ मैं छोटे झींगे
और पसंद हैं मुझे केकड़े,
उथले उष्ण समुद्रों में रहूँ
उसी में मैं फलूँ-फूलूँ!

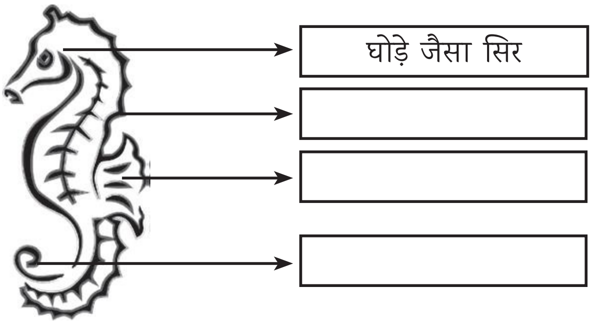
नाम है मेरा समुद्री घोड़ा
हिप्पोकैम्पस जीनस मेरा,
सैकड़ों प्रजातियाँ मेरी हैं
जो सूचक सुरक्षित वातावरण की हैं!

—ऋतु भटनागर

1. **समुद्री घोड़े की जिन दो विशेषताओं के बारे में कवि ने लिखा है, उन पर गोला बनाइए।**

एकाकी	रुचिकर	मतवाली	नाज़ुक	आनंदित

2. **कविता में प्रयोग हुए शब्दों को चुनकर, समुद्री घोड़े के अंगों के नाम चिन्हित कीजिए।**



3. **कविता में प्रयुक्त 'जो सूचक सुरक्षित वातावरण की हैं!' से कवि का क्या तात्पर्य है?**

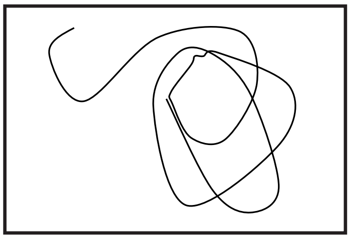
____

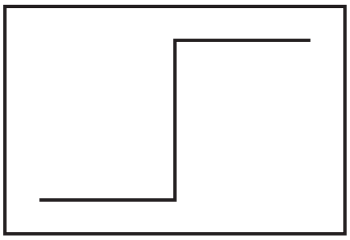
4. **कविता का अंत कवि ने किस भाव से किया है?**

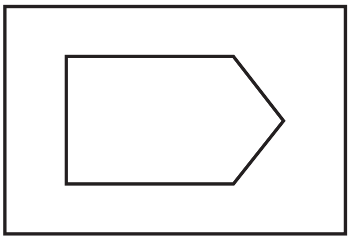
(क) जिज्ञासा (ख) तर्क

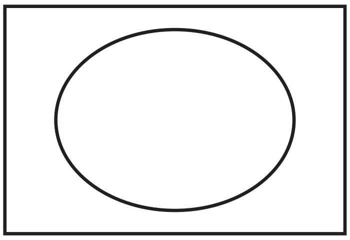
(ग) चिंता (घ) विस्मय

5. **नीचे दिए गए चित्रों में से कौन-सा चित्र 'सर्पीले' शब्द के भाव को सही दर्शाता है?**

(क)


(ख)


(ग)


(घ)


क्या आप जानते हैं?

समुद्री घोड़े में छलावरण की अद्भुत क्षमता होती है। वो अपना रंग बदल सकते हैं और अपना आकार अपने वातावरण के अनुसार बढ़ा और घटा सकते हैं ताकि वो अपने आसपास के माहौल में बिलकुल घुलमिल जाएँ।

सुनो, मैं तुमको टर्टल और टॉर्टीएस के बारे में भी कुछ बताना चाहती हूँ, ऐसे जीव जो कि पानी में रहते हैं।

क्या ये एक ही जीव के अलग-अलग नाम नहीं हैं?

नहीं, बिलकुल भी नहीं विजय! आओ हम इनके बारे में पढ़ते हैं और पता लगाते हैं।

खंड 1.3 एक भी, और अलग भी!

क्या आपने कभी सोचा है कि टर्टल और टॉर्टौएस में क्या अंतर होता है? एडवेंचर ऐक्वेरियम आपको यह समझने में मदद करेगा|

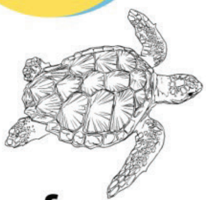
अंतर जानिए

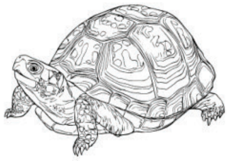
एडवेंचर ऐक्वेरियम

टर्टल या टॉर्टौएस

टर्टल और टॉर्टौएस की 328 प्रजातियाँ को आई यू सी एन द्वारा 2010 में मान्यता दी गई|

शेल या कवच क्या है? यह बहुत ही रोचक प्रश्न है : आखिर टर्टल और टॉर्टौएस में क्या अंतर होता है? इन दोनों ही कवच-धारी जीवों के बीच भ्रमित हो जाना बहुत ही स्वाभाविक है| एडवेंचर ऐक्वेरियम दोनों की भिन्नताओं को स्पष्टता से बता रहा है|





या

टर्टल	**टॉर्टौएस**
टर्टल, रेंगलेवाले जीवों के चेलोनियन परिवार का हिस्सा हैं! ये अपना अधिकतर समय पानी के भीतर बिताते हैं|	टॉर्टौएस रेंगलेवाले जीवों के चेलोनियन परिवार का हिस्सा है! ये अपना अधिकतर समय जमीन पर बिताते हैं|
ये शाकाहारी, मांसाहारी और सर्व-भक्षी भी हो सकते हैं|	इनकी अधिकतर प्रजातियाँ शाकाहारी होतीं हैं, लेकिन कुछ मांसाहारी या फिर कुछ सर्व-भक्षी भी होती हैं|
इनका खोल जिसको 'कैरपेस' कहा जाता है पार्श्व रूप से संकुचित होता है|	इनका 'कैरपेस' गुंबद-नुमा होता है|
अधिकतर ये पानी में या पानी के आस-पास रहते हैं|	ये मुख्यत: ज़मीन पर रहते हैं|
इनके पैर झिल्लीदार होते हैं|	इनके पैर मज़बूत और मुड़े हुए होते हैं|

कुछ अन्य रोचक तथ्य...

जल प्रेमी!

समुद्री टट्रल कभी भी खारे पानी से बाहर नहीं आते; मादा टर्टल बस अंडे देने के लिए ही समुद्र से बाहर तट पर आती है|

सूरज में मस्ती!

टर्टल की अन्य प्रजातियाँ ताजे पानी में रहती हैं| सूरज की गर्माहट का आनंद लेने के लिए नदी के तटों पर, सूखे पेड़ों के लट्ठों या चट्टानों आदि पर आ जाते हैं|

ज़मीन पर विचरण!

जो टॉर्टौएस गर्म और सूखे इलाकों में रहते हैं, वो अपने मज़बूत पैरों का इस्तेमाल बिल खोदने में करते हैं|

थोड़ी छाया दे दो!

जब सूरज की गर्मी असहनीय हो जाती है तब वे अपने बिलों में समय बिताना पसंद करते हैं|

अधिक जानकारी के लिए :
टर्टल के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए – 'जर्नी ऑफ़ सर्वायवल', एडवेंचर ऐक्वेरियम ऑनलाइन पर जाएँ : www.Adevnture@Aquarium.com

स्त्रोत : https://adventureaquarium.wordpress.com/2013/01/28/turtles-vs-tortoises-an-infographic/

1. **ऐक्वेरियम द्वारा टर्टल और टॉर्टॉइस की भिन्नताओं के बारे में जानकारी किस रूप में साझा करी गई है?**

(क) विज्ञापन के रूप में। (ख) पत्रक के रूप में।

(ग) रिपोर्ट के रूप में। (घ) आर्टिकल के रूप में।

2. **'एडवेंचर ऐक्वेरियम, दोनों के बीच के अंतर को <u>स्पष्टता</u> से प्रस्तुत करता है।'**

ऊपर दिए गए वाक्य में रेखांकित वाक्यांश का उचित शाब्दिक अर्थ क्या है?

(क) आलोचनात्मक विश्लेषण। (ख) संरचनात्मक विश्लेषण।

(ग) विवादास्पद प्रक्रिया। (घ) व्याख्यात्मक प्रतिक्रिया।

3. **प्रकृति ने अधिकांश टर्टल को झिल्लीदार पंजे दिए हैं, क्योंकि** ______________________________ ____ ।

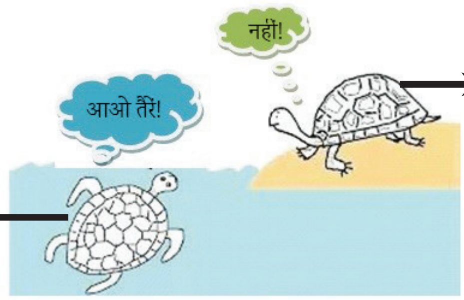
4. **पाठ में 'कैरपेस' के बारे में दिए गए ब्यौरे से हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह ______________________ के संदर्भ में है।**

5. **दिए गए वाक्यांश 'पार्श्व रूप से संकुचित' में 'पार्श्व' दर्शाता है संकुचन ________ होना।**

(क) बगल से (ख) बीच से

(ग) किनारों से (घ) ऊपर से

6. **नीचे दिए गए कार्टून में दी गई शाब्दिक जानकारी के आधार पर टॉर्टॉइस और टर्टल को पहचानिए।**



7. **प्राणी जगत के अन्य जीवों की पहचान कर के उनके नाम उचित शीर्षक के नीचे लिखिए। आपकी सहायता के लिए कुछ उदाहरण भी दिए गए हैं।**

पानी से प्रेम	धूप में मस्ती	थलचर	मुझे छाँव पसंद है
			साँप
	दरियाई घोड़ा		

खंड 1.4 अफ़्रीकी रॉक पाइथन

हमारे ग्रह पर साँपों की करीब 3,000 प्रजातियाँ पाई जाती हैं| इनमें से 600 प्रजातियाँ ज़हरीली होती हैं| बिना ज़हर वाले साँपों में हानिरहित 'गार्टर साँप' से लेकर 'पाइथन' है, जो ज़हरीले नहीं होते, परंतु ये अपने शिकार को कुंडली में जकड़कर उसका दम घोटकर या फिर जीवित ही निगल जाते हैं|

अफ़्रीकी रॉक पाइथन के बारे में निम्न अनुच्छेद पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

अफ़्रीका के सबसे बड़े साँप, 20 फुट लंबे 'अफ़्रीकी रॉक पाइथन' को आसानी से पालतू नहीं बनाया जा सकता है, जैसा कि लोग अकसर 'बर्मीज़ पाइथन' के साथ करते हैं| ये इतने बददिमाग और आक्रामक होते हैं कि अंडे में से बाहर निकलते ही हमला करना शुरू कर देते हैं|

हालाँकि अफ़्रीकी रॉक पाइथन 'किंग कोबरा' जितने घातक नहीं होते, लेकिन ये इतने सीधे भी नहीं होते| ये घात लगाकर अपने शिकार पर बहुत तेज़ी से और अचानक वार करते हैं| जब बात खाना ढूँढने की, घोंसला बनाने की और अपने बच्चों की देखरेख करने की आती है तो ये अपने इलाके की बहुत दृढ़ता से रक्षा करते हैं| ये अपनी प्रजाति के अन्य साँपों के साथ रहना तक पसंद नहीं करते हैं| ये एकाकी साँप होते हैं|

अफ़्रीकी रॉक पाइथन अनूठे होते हैं क्योंकि ये किसी भी तरह की परिस्थितियों में जीवित रह लेते हैं| जहाँ अन्य साँप एक विशेष तरह के वातावरण में ही रह सकते हैं, वहीं रॉक पाइथन रेगिस्तान, जंगल और दलदली इलाकों में आराम से फलते-फूलते हैं|

इस सब के अलावा अफ़्रीकी रॉक पाइथन जल-राशियों के आस-पास एकत्रित होना पसंद करते हैं| अधिकतर ये नदियों, जलाशयों, जलधाराओं और दलदली इलाकों में पाए जाते हैं| हालाँकि ये पानी में तो नहीं रहते हैं लेकिन ये बहुत अच्छे तैराक होते हैं और पानी की सतह के नीचे काफ़ी लंबे समय तक रह सकते हैं| जब इनका शिकार पानी पीने तट पर आता है, उस समय इनकी यह खूबी इनको अपने शिकार पर अचानक हमला करने और उसको पकड़ने में बहुत सहायक सिद्ध होती है |

स्रोत : https://api.nationalgeographic.com/distribution/public/amp/news/2013/8/130806-african-rock-pythonsnakes-canada-killed-boys-world

1. **नीचे दी गई कौन-सी बात अफ़्रीकी रॉक पाइथन के बारे में सही नहीं है?**

   (क) गुसैल   (ख) भयभीत

   (ग) सुरक्षात्मक   (घ) एकाकी

2. **साँपों की अन्य प्रजातियों से भिन्न अफ़्रीकी रॉक पाइथन के प्राकृतिक निवास क्षेत्र की विशेषता है कि** ______________________________

   ____

   ____

3. **उस विकल्प को चुनिए जिसका उपयोग नीचे दिए गए वाक्य में, रेखांकित शब्द के स्थान पर किया जा सकता है|**

   'अफ़्रीकी रॉक पाइथन जल-राशियों के आस-पास एकत्रित होना पसंद करते हैं|'

   (क) रेंगना   (ख) हमला करना

   (ग) इकट्ठा होना   (घ) शिकार करना

4. **नीचे दी गई पशुओं की सूची में से शिकार और शिकारी के तीन युगल बनाइए|**

हिरण	मकड़ी	खरगोश	बाघ	लोमड़ी
हाथी	बंदर	मक्खी	गैंडा	

शिकारी	शिकार
लोमड़ी	
	हिरण

कीटों की मनमोहक दुनिया

जीवंतता से गूँजते, गुनगुनाते, गाते, झूमते कीट हमारे चारों तरफ़ मौजूद हैं!

हमारे ग्रह पर कीट-पतंगों की उल्लेखनीय विविधतापूर्ण प्रजातियाँ पाई जाती हैं| कीट हर जगह पाए जाते हैं - पृथ्वी के सबसे ऊँचे पर्वतों पर, जलधारों के तल में, गर्म पानी के स्त्रोतों के खौलते पानी में, और यहाँ तक कि ठिठुरते बर्फ़ से जमे दक्षिणी ध्रुव पर भी| कीट असंख्य रंगों और आकारों के होते हैं| ये मिट्टी में बिल बनाते हैं, पेड़ों पर गाते और फुदकते हैं, हवा में झूमते और नाचते हैं| हालाँकि टिक्क और उसके जैसे कुछ अन्य कीट, जैसे कि मच्छर और मक्खियाँ बीमारियाँ फैला सकते हैं, लेकिन अधिकतर कीड़े फसलों का परागण करने में, दूसरे जीवों के लिए भोजन प्रदान करने में, प्राकृतिक पदार्थों का विघटन करके उनसे नये जीवन के लिए पोषक तत्व तैयार करने में, हम इंसानों के लिए बहुत उपयोगी होते हैं|

खंड 1.5 रॉबर फ़्लाइ

कीड़ों से संबंधित बहुत ही अनूठी जानकारी, रोचक तथ्य और कहानियाँ हैं| उनमें से एक, ‘रॉबर फ़्लाइ’ के बारे में जानकारी नीचे प्रस्तुत है, इसे ध्यान से पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

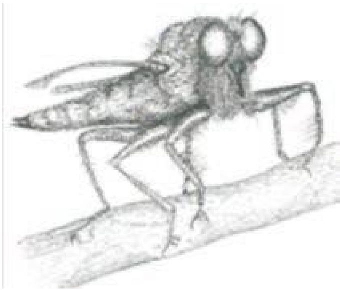
‘रॉबर फ़्लाइ’, लार्वा से उनके वयस्क होने तक, हर चरण पर दूसरे कीटों को अपना भोजन बनाती है| यह प्रकृति की एक बहुत सुनुयोजित प्रक्रिया है|

(स्त्रोत : अभिषेक गुलशन / दी हिन्दू)

मुझे यह कहते हुए बहुत संकोच हो रहा है कि जीवनभर मुझे यह गलतफ़हमी थी कि कीड़े अपने आहार के लिए पेड़-पौधों पर आश्रित रहते हैं| लेकिन वर्ष 2016 में ‘अरावली जैव विविधता उद्यान’ (Aravalli Bio-diversity Park), गुरुग्राम में मैंने एक बहुत ही क्रूर और घातक कीड़े की प्रजाति की खोज की – ‘रॉबर फ़्लाइ’! इन कीड़ों की 7000 से ऊपर ‘स्पीशीज़’ या प्रजातियों के साथ ‘रॉबर फ़्लाइ’ की दुनिया स्वयं ही में इतनी विशाल है कि विज्ञान ने इसके लिए एक पूरी ‘फ़ैमिली’ ही अलग से नामांकित कर रखी है – ‘असिलिडे’| यह कीड़े अपने शिकार करने के तरीके के लिए जाने जाते हैं| इनका नाम इनके भक्षण के तरीके के कारण पड़ा है – ये दूसरे कीड़ों से उनका जीवन छीन लेते (रॉब करते) हैं!

ये कीड़े विविध रंग के होते हैं, लेकिन जो प्रजाति दिल्ली-एनसीआर में विशेषरूप से पाई जाती है वो काले-भूरे रंग की होती है| हालाँकि हम इंसानों को मुख्यरूप से इनके सिर पर दो बड़े-बड़े संयुक्त नेत्र (compound eyes) ही दिखते हैं, लेकिन इनके पास तीन अतिरिक्त सामान्य नेत्र भी होते हैं जिनको ‘ओसेली’ (ocelli) कहा जाता है और ये उन दो विशाल नेत्रों के बीच में स्थित होते हैं| इनके पास बड़ी-बड़ी काँटेदार

मूँछ भी होती है – जो कि सिर्फ़ फ़ैशन या दिखावे के लिए ही नहीं होती, बल्कि यह रॉबर फ़्लाइ की, उसके अपने मुँह में दबोचे हुए छटपटाते शिकार के प्रहार से, रक्षा करने के लिए होती है।



इनकी फुर्तीली उड़ान, तीखी निगाहें, घातक प्रतिक्रियाशीलता, और मज़बूत काँटेदार पैर उड़ते हुए कीड़ों को पकड़ने में इनके सहायक सिद्ध होते हैं। बीटल, टिड्डे, तितलियाँ, मॉथ, और यहाँ तक कि कीटभक्षी ड्रैगन फ़्लाइ भी इनका भोजन बन जाती हैं। ये कभी-कभी मकड़ियों का भी भक्षण करते हैं। ये अपने शिकार को काबू करने के लिए उनके सिर और वक्ष (थौरैक्स, thorax) के बीच अपनी शक्तिशाली प्रोबासिस (नलीदार अंग जो कि भोजन चूसने के काम आता है; proboscis) घुसा देते हैं। अब ये अपने शिकार में अपनी लार (saliva) इन्जेक्ट कर देते हैं, जिसका न्यूरोटॉक्सिन (neurotoxin) एन्ज़ाइम शिकार को पंगु बना देता है, और प्रोटिओलीटिक (proteolytic) एन्ज़ाइम शिकार के अंदरूनी अंगों को गला देता है। फिर ये अपने शिकार को अपने पैरों के बीच में दबोचे हुए उड़ान भरते हैं और एकांत में आराम से बैठकर उसके गले हुए अंदरूनी भागों को प्रोबासिस के ज़रिए चूस लेते हैं।

ये सुविधाजनक जगह से निगरानी करते हुए बहुत ही धैर्यपूर्वक अपने शिकार पर घात लगाते हैं और फिर जैसे ही मौका मिलता है, पूरी खामोशी के साथ बहुत ही फुर्तीली, लेकिन शानदार उड़ान भरते हैं। मुझे इस मौकापरस्त शिकार प्रक्रिया को पूरा देख पाने में वास्तव में पूरे दो साल का समय लग गया। इनके ऐसे व्यवहार के कारण ही इनका दूसरा नामकरण भी हुआ है : 'असैसिन फ़्लाइ'!

'रॉबर फ़्लाइ' अपने अंडे ज़मीन के पास पौधों में या फिर मिट्टी की दरारों में और या फिर पेड़ों की छालों में देती है। जब अंडे फूटते हैं तो उनमें से निकले लार्वा अधिकतर मिट्टी या लकड़ी में रहते हैं। इनके लार्वा भी उतने ही हिंसक होते हैं और ये दूसरे कीड़ों के अंडों और लार्वा का भक्षण करते हैं। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि इस प्रजाति के वयस्क और लार्वा दोनों की ही उपस्थिति अन्य जीवों के लिए अभिशाप है।

मेरा हमेशा से यह मानना था कि यदि मुझे इस प्रजाति को देखना है तो शहर के बाहर थोड़ा जंगली इलाकों में जाना पड़ेगा, लेकिन हाल ही में मैंने इसे अपने घर के सामने एक शहरी उद्यान में देखा। यह शिकारी कीड़ा आहार-श्रृंखला (food-chain) का नाज़ुक संतुलन बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है और हमारे आसपास के वातावरण में कीट-नियंत्रक की भूमिका भी अदा करता है।

1. **'मुझे यह गलतफ़हमी थी कि कीड़े अपने आहार के लिए पेड़-पौधों पर आश्रित रहते हैं।' पाठ में आए इस कथन से आपको लेखक के बारे में क्या पता चलता है?**

   (क) उसने ऐसा पढ़ रखा था कि 'रॉबर फ़्लाइ' पेड़-पौधों को अपना भोजन बनाने से बचते हैं।

   (ख) उसका यह मानना था कि 'रॉबर फ़्लाइ' शाकाहारी आहार पर आश्रित हैं।

   (ग) उसको इस बात पर संदेह था कि 'रॉबर फ़्लाइ' बस उन्हीं पौधों को खाते हैं जिन पर वो रहते हैं।

   (घ) उसने यह देखा था कि किस प्रकार 'रॉबर फ़्लाइ' एक विशेष पौधे को ही खाते हैं।

2. आपकी समझ के अनुसार इनमें से कौन-सा चित्र 'बीच में' होने के भाव को प्रकट करता है?

(i) (ii) (iii) (iv)

(क) चित्र (i) (ख) चित्र (ii)

(ग) चित्र (iii) (घ) चित्र (iv)

3. नीचे दिए गए विकल्पों में से उसको चुनिए जो कि 'रॉबर फ़्लाइ' के द्वारा अपनाई जाने वाली शिकार प्रक्रिया के सही क्रम में दर्शा रहा है :

(i) चुपचाप शिकार के पास पहुँचना|

(ii) गले हुए अंदरूनी अंगों को चूसना|

(iii) शिकार के साथ उड़ जाना|

(iv) शिकार में प्रोबासिस गाड़ देना|

(v) शिकार का पीछा करना|

(vi) सही मौके का धैर्यपूर्वक इंतज़ार करना|

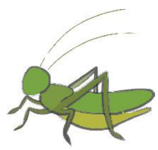
(vii) शिकार में न्यूरोटॉक्सिन एन्ज़ाइम इन्जेक्ट करना|

विकल्प

(क) i, v, iii, vi, iv, vi, ii (ख) i, v, vi, ii, vii, iii, iv

(ग) v, vi, i, iv, vii, iii, ii (घ) iii, v, iv, vi, i, ii, vii

4. उपर्युक्त लेख को पढ़ने के बाद आपके अनुसार यदि 'रॉबर फ़्लाइ' किसी रेस्तरां में जाकर खाना ऑर्डर करे, तो इनमें से किन-किन को वो ऑर्डर नहीं करेगी?



(i) (ii) (iii) (iv) (v) (vi)

विकल्प

(क) (iv) & (vi) (ख) (i) & (v)

(ग) (ii) & (iv) (घ) (iii) & (v)

5. रॉबर फ़्लाइ के जन्म से संबंधित सही विकल्प चुनिए|

(क) अंडे अधिकतर पेड़ों की जड़ों के बीच दिए जाते हैं|

(ख) अंडों से बाहर निकलने पर लार्वा पेड़ों के पत्तों से अपना पेट भरते हैं|

(ग) मिट्टी की दरारें अंडे देने की बढ़िया जगह होती हैं|

(घ) जब तक लार्वा कोकून नहीं बन जाते वो भूखे ही रहते हैं|

6. **इस लेख के अनुसार लेखक 'रॉबर फ़्लाइ' के बारे में क्या सोचता है?**

(क) कमज़ोर (ख) अद्भुत

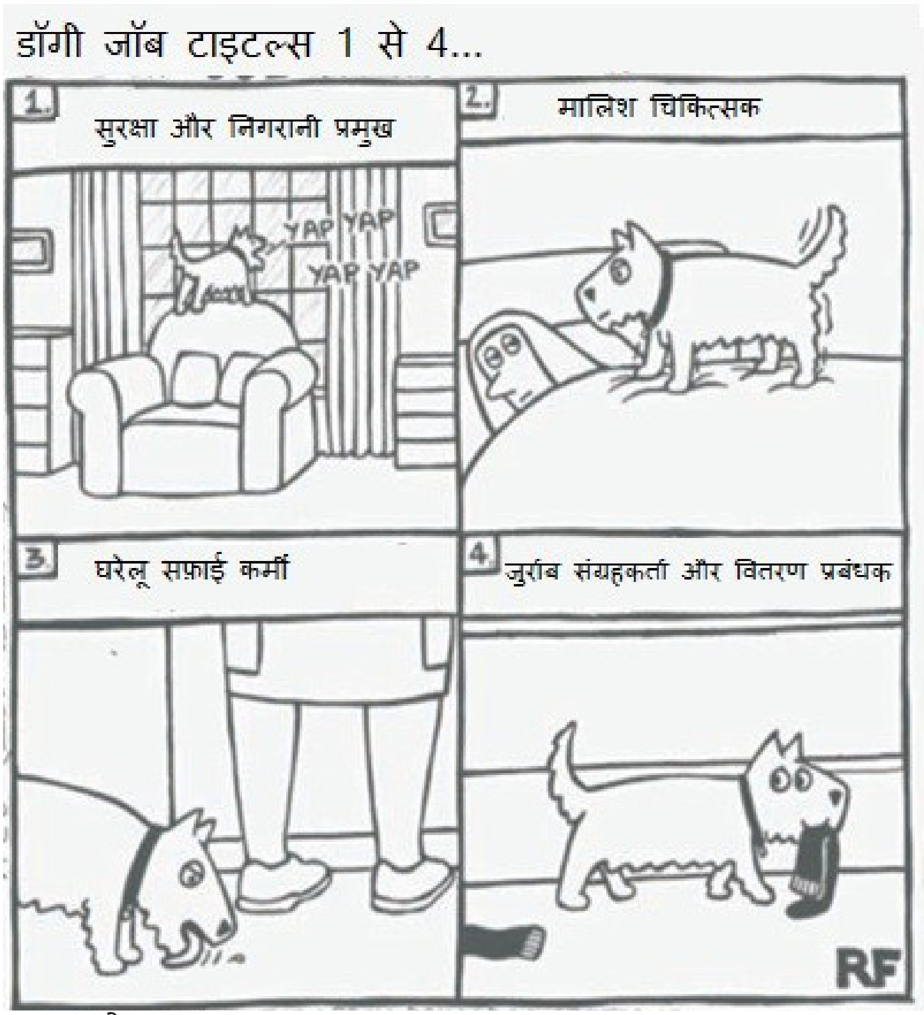
(ग) असभ्य (घ) लुभावना

खंड 1.6 कुत्तों की व्यावसायिक दुनिया

क्या आप जानते हैं कि कुत्ते हम इंसानों के सबसे पहले पालतू जानवर माने जाते हैं? प्राचीनकाल से ही जब से जानवरों को पालतू बनाया जाना शुरू हुआ, पालतू जानवर दोस्ती और खुशी का स्त्रोत रहे हैं, विशेषकर कुत्ते, फुर्तीले होने के साथ-साथ इन के मज़बूत जबड़े शिकार करने और रखवाली करने के काम में हम इंसानों के लिए बहुत ही उपयोगी रहे हैं|

नीचे दिए गए कार्टून को ध्यान से देखिए और नीचे दिए गए बॉक्स में से मूल शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए| आपको कुछ अतिरिक्त शब्द भी दिए गए हैं|

अतिश्योक्तिपूर्ण	**सफ़ाई**	**चाटना**	**कूदना**	**अपमानजनक**
भौंकना	**विनोद**	**सच**		



स्त्रोत : comedycard.co.uk

1. कुत्तों के लिए यह शीर्षक ________________ भाव से दिया गया है|
2. कुत्ता, अपने __________________ की आदत के कारण, स्वाभाविक चौकीदार होता है|
3. अपने इंसानी अविभावक के ऊपर ____________________ के कारण, अक्सर वो मालिशवाले का काम भी करता है|

4. वो नीचे गिरे खाने के टुकड़ों को ______________ फ़र्श को साफ़ रखने में मदद करता है|
5. कुत्ते को वितरण प्रबंधक कहते हुए कार्टूनिस्ट का लहज़ा ____________ का उदाहरण है|

क्या आप जानते हैं?

कुत्तों को प्रशिक्षित करके अंधे व्यक्तियों के सहायक के रूप में उपयोग किया जा सकता है!

खंड 1.7. प्यारे, शर्मीले तोते

कितना प्यारा, कितना रंग-बिरंगा साथी होता है तोता! दुनियाभर के गर्म इलाकों में पाए जाने वाले तोतों की प्रजातियों में बहुत विविधता है| वो चाहे मैकॉ, पैराकीट, कॉक्टू अथवा अन्य किसी भी प्रकार के तोते हों, सभी की चोंच घुमावदार होती है और वे कई तरह की ध्वनियों की नकल उतार लेने में सक्षम होते हैं, यहाँ तक कि इंसानी बोली की भी|

क्या आपने कभी शर्मीले तोते के बारे में सुना है? शर्मीले तोतों के बारे में कुछ रोचक तथ्य दिए जा रहे हैं, जिन्हें ध्यान से पढ़िए और प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. एक अध्ययन के अनुसार, जो कि इन अत्याधिक बुद्धिमान पक्षियों के जटिल सामाजिक जीवन को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है, तोते एक दूसरे को देखकर संवाद करने के लिए अपने सिर के पंखों को फड़फड़ाते (रफ़ल करना) हैं और शरमाते (ब्लश करना) हैं। फ्रांस में शोधकर्ताओं ने पांच नीले और पीले पालतू मैकॉ तोतों का अध्ययन किया| ये तोते एक दूसरे के साथ और अपनी देखभाल करने वाले इंसानों के साथ बातचीत करते थे।

2. शोधकर्ताओं ने उनके पंखों की स्थिति का आँकलन किया – मुकुट (क्राउन), गरदन और गाल के पंख अस्तव्यस्त से और बिगड़े हुए या फिर एकदम सफ़ाई से सधे हुए चिकने से; या गाल की त्वचा पर ब्लशिंग की उपस्थिति या अनुपस्थिति चिन्हित की। उन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि जब पक्षी स्थिर बैठे होते थे तब पंखों का फड़फड़ाना एक आम प्रक्रिया थी जैसे कि सामाजिक मेलजोल और आराम की अवधि के दौरान दृष्टिगोचर होता है|

3. ब्लशिंग या शर्माना सिर्फ़ मनुष्यों की भावनापरक ही विशेषता नहीं होती है, बल्कि नीले और पीले मैकॉ तोतें के पंखहीन गाल की त्वचा में बदलती भावनाओं के साथ तेज़ी से रंग में बदलाव उनकी भावनाओं को प्रकट करता है। विशेष रुप से मैकॉ के चेहरे की जटिल बनावट, रंग परिवर्तन और पंखों का प्रदर्शन उनकी भावनाओं को प्रकट करने में सक्षम होता है|

4. शोधकर्ताओं ने पाया कि क्राउन फ़ेदर रफ़लिंग और ब्लशिंग, तब एक सामान्य प्रक्रिया होती है जब उनकी देखभाल करने वाला व्यक्ति (कीपर) तोतों के साथ सक्रिय रुप से बातचीत कर रहा होता है और उनसे आँखों का संपर्क बनाए रखता था, बजाय तब के जब कि कीपर कमरे में तो होता है, लेकिन उनको अनदेखा करता हुआ उनकी ओर अपनी पीठ फेरे होता है| इन परिणामों से यह निष्कर्ष निकलता है कि क्राउन फ़ेदर रफ़लिंग, सकारात्मक सामाजिक अंतः क्रियाओं से जुड़ी क्रिया है।

स्त्रोत : https://www.thehindu.com/sci-tech/science/parrots-blush-when-happilycommunicating/article24779365.ece

1. नीचे दिए गए शीर्षकों का दिए गए चारों अनुच्छेदों के साथ उपयुक्त मिलान कीजिए| इनमें दो अतिरिक्त शीर्षक दिए गए हैं|

(क) रंग डालो मुझे लाल	(ख) बातूनी तोते
(ग) पक्षियों का अध्ययन	(घ) सुंदर फ़्रांस
(ङ) हे इंसान! बात करो मुझसे	(च) सब एक जैसे!

अनुच्छेद 1 ____(ख)____ अनुच्छेद 2 ____________

अनुच्छेद 3 ____________ अनुच्छेद 4 ____________

2 अनुच्छेद 3 में प्रयोग हुआ शब्द 'विशेषता', __________ और __________ का समानार्थी शब्द है|

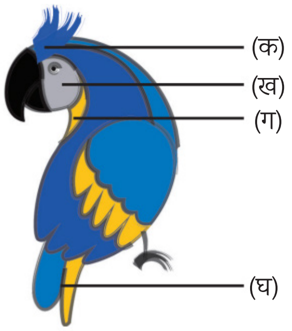
(क) अनोखा (ख) लक्षण

(ग) दृष्टिकोण (घ) खासियत

(ङ) चरण (च) पहलू

(छ) स्तर

3 शोध में जिस पंख की स्थिति का अध्ययन नहीं किया गया है, उस पर गोला बनाइए।



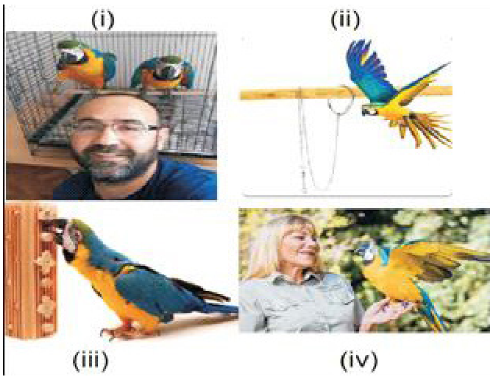
4 उस विकल्प को चुनिए जो उस चित्र को इंगित करता है जिसमें 'क्राउन फ़ेदर रफ़लिंग' और 'ब्लशिंग' सामान्यत: दिख रहे हैं।

(क) विकल्प (i)

(ख) विकल्प (ii)

(ग) विकल्प (iii)

(घ) विकल्प (iv)



क्या यह एक नई जानकारी नहीं थी? मुझे यह जानने की बहुत उत्सुकता हो रही है कि क्या नीले-पीले मैकॉ सच में आपस में संवाद करते हैं?

इसे मैं समझा सकता हूँ। देखो, ये नीले-पीले मैकॉ लगभग 20 शब्द या शब्दांश तक याद रख सकते हैं। ये ध्वनियों और शब्दों की नकल उतारना सीख सकते हैं। वास्तविकता में ये बोलते नहीं हैं, बस नकल उतारते हैं। इनकी आवाज़ इतनी साफ़ होती है कि बहुत से लोग इनको सबसे बेहतरीन 'टॉकिंग पैरट' यानि कि बोलने वाला तोता मानते हैं।

खंड 1.8 प्रश्न ज़ेबरा का!

ज़ेबरा एक अच्छा सामाजिक जानवर है| वे झुंड में समय बिताते हैं और एक साथ चरते हैं| यहाँ तक कि एक दूसरे का साज-शृंगार भी करते हैं| इनका काला और सफ़ेद धारीदार शरीर इन्हें एक सुंदर और विशिष्ट छवि प्रदान करता है|

शेल सिल्वरस्टीन ने अपनी कविता में एक लड़के और ज़ेबरा के बीच एक दिलचस्प मुलाक़ात की घटना के ताने-बाने को बुना है|

निम्नलिखित कविता को पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

"मैंने ज़ेबरा से पूछा,
क्या तुम काले हो सफ़ेद धारियों के साथ?
या सफ़ेद हो काली धारियों के साथ?
और ज़ेबरा ने मुझसे पलटकर पूछा,
क्या तुम अच्छे बच्चे हो बुरी आदतों वाले?
या फिर बुरे बच्चे हो अच्छी आदतों वाले?
क्या तुम शोर हो शांति में?
या फिर शांति हो शोर में?
क्या तुम खुश हो कुछ दुख भरे दिनों में?
या तुम दुखी हो कुछ खुशी भरे दिनों में?
क्या तुम साफ़-सुथरे हो बस कुछ मैले-कुचैले तरीकों के साथ?
या फिर तुम मैले-कुचैले हो थोड़ा साफ़-सफ़ाई के साथ?
और वो पूछता ही गया, पूछता ही गया, पूछता ही गया, पूछता ही गया
पूछता ही गया, बिना रुके|
अब कभी नहीं पूछूँगा मैं किसी ज़ेबरा से
उसकी धारियों के बारे में... दोबारा|"

– शेल सिल्वरस्टीन

1. **कवि, शेल सिल्वरस्टीन ने ज़ेबरा के साथ हुई अपनी दिलचस्प बातचीत का वर्णन करते हुए एक डायरी प्रविष्टि लिखने का फ़ैसला किया। रिक्त स्थानों के लिए उचित विकल्प चुनकर नीचे दी गई डायरी प्रविष्टि को पूरा करें।**

वह एक खूबसूरत सुबह थी और मैं चिड़ियाघर की सैर करने और स्कूल-पत्रिका के लिए मिस्टर ज़ेबरा का साक्षात्कार लेने के लिए उत्साहित था। मिस्टर ज़ेबरा 'महीने का मुख्य आकर्षण' थे। लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंज़ूर था। मैंने मिस्टर ज़ेबरा से पूछा (i) ______________________________ ______________, लेकिन मैंने जो पूछा, उसका उत्तर देने के बजाय, (ii) ______________________________ ______________।

(i) (क) कि क्या वह सफेद धारियों के स्थान पर काले धब्बे पसंद करेगा?

(ख) कि उसे अपने अनोखे रंगीन शरीर के बारे में कैसा महसूस होता है?

(ग) कि दोनों में से क्या - धारियाँ या शरीर - काला है?

(घ) कि उसने कब काली और सफेद धारियाँ विकसित कर ली थीं?

(ii) (क) उसने मेरे सामने अपनी कई अन्य समस्याएँ रख दीं।

(ख) उसने पहले यह जानना चाहा कि मैं इसे कैसे समझूँगा?

(ग) उसने पूछा कि मैं काम कैसे करता हूँ?

(घ) उसने मुझ पर ही सवालों की झड़ी लगा दी।

2. **निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प प्रश्न का एक ऐसा अन्य सेट हो सकता है जिन्हें ज़ेबरा, कवि से पूछ सकता था?**

(क) क्या आप लंबे हैं या आप छोटे हैं?

(ख) क्या आप उन छोटे लोगों में लंबे हैं या आप उन लंबे लोगों में छोटे हैं?

(ग) क्या आप लगभग दूसरे की तरह लंबे हैं या आप सबसे लंबे हैं?

(घ) क्या आप लंबे होने की उम्मीद कर रहे हैं या आप छोटे होने की उम्मीद कर रहे हैं?

3. **कविता की कौन सी पंक्ति इस बात की पुष्टि करती है कि ज़ेबरा ने, कवि द्वारा साझा किए गए प्रश्नों की तुलना में अधिक प्रश्न पूछे होंगे?**

____

4. **ऊपर दिए गए चित्र से यह स्पष्ट है कि ज़ेबरा पिंजरे में बंद है।**

(i) किन्हीं ऐसे तीन शब्दों की सूची बनाइए जो यह वर्णन कर सकें कि वह क्या महसूस कर रहा होगा?

______________ ______________ ______________

(ii) जानवरों को चिड़ियाघर में रखने के बारे में नीचे दी गई तालिका को पूरा करें।

सकारात्मक पहलू	नकारात्मक पहलू

तुमने बिल्कुल ठीक कहा, वाणी! यह तो सच में बहुत ही मज़ेदार कविता थी| क्या तुम जानती हो कि हर ज़ेबरा के शरीर की धारियाँ उसी तरह से विशिष्ट होती हैं जैसे कि हम इंसानों की उँगलियों के निशान – कोई भी दो एक जैसे नहीं होते| और हाँ, क्या तुम्हें पता है कि ज़ेबरा के झुंड को 'ज़ील' कहते हैं?

मुझे खुशी है कि तुमको कविता पसंद आई| चलो अब मैं तुमको एक दूसरे सफ़ेद और काले जानवर के बारे में बताती हूँ जो कि देखने में बहुत ही प्यारा होता है – पांडा|

खंड 1.9 विशाल पांडा

विशाल पांडा (Giant Panda) को प्राणी जगत का 'करिश्माई विशालकाय जीव' के नाम से जानने की खास वजह है| खतरे में पड़े इस लुप्तप्राय जानवर की छवि इतनी मोहक होती है कि इनके आकर्षण का स्तर किसी 'सेलिब्रिटी' से कम नहीं है और इसी बात का लाभ उठाते हुए संरक्षक इनके संरक्षण के लिए चलाए जा रहे 'प्रोजेक्ट' के लिए वित्तीय सहायता जुटा पाने में सफल हुए हैं| इसका दोहरा लाभ यह हुआ है कि इनके संरक्षण के साथ-साथ उन अन्य जीवों के अस्तित्व की सुरक्षा भी सुनिश्चित हो गई है जो कि पांडा के 'इकोसिस्टम' का हिस्सा हैं| प्यारे से दिखने वाले पांडा या फिर रौबीले टाइगर के संरक्षण कार्यक्रम के लिए आम लोग कहीं सरलता से दान देते हैं, बजाय गेरलच कॉकरोच (Gerlach cockroach) के संरक्षण के लिए| हालाँकि, कॉकरोच की ये प्रजाति पांडा के इकोसिस्टम का अभिन्न अंग है और वो भी अपने 'सेलिब्रिटी' साथी के समान ही सहायता प्राप्त करने के पात्र हैं| फिर भी यदि आपको इकोसिस्टम के सहजीवों के संरक्षण की यह व्यवस्था स्वीकार्य नहीं है, तो क्या आप "गेरलोच कॉकरोच बचाव अभियान" शुरू करना चाहेंगे? शायद मैं भी इनके लिए अलग से दान करने से पहले दो बार सोचूँगा!

जिन जीवों के नाम 'करिश्माई विशाल जीव' की सूची में आते हैं, आप उनको 'ए-लिस्टर' कह सकते हैं| इनका नाम ही वित्त और संसाधन जुटाने के लिए काफ़ी है, जिसका लाभ इन सेलिब्रिटी जीवों के साथ-साथ कुछ ऐसे जीवों को भी मिल जाता है जो उतने मशहूर तो नहीं हैं, लेकिन उसी इकोसिस्टम का हिस्सा हैं|

हर किसी को पांडा से प्यार है| ये उन कुछ खुशकिस्मत जीवों में से एक हैं जिनको हम मनुष्यों ने अभी विलुप्ति की कगार तक नहीं पहुँचाया है| पांडा की लोकप्रियता, उनके विज्ञापन (जैसे – मिठाई, चॉकलेट,

टी-शर्ट, बच्चों के खिलौनों, आदि पर उनकी छवि), 'सॉफ़्ट टॉय' से लेकर 'मार्शल आर्ट' वाले कार्टून-पात्र, जो कि आधुनिक तकनीक – सीजीआई (CGI*) की देन हैं, हमारे इन द्विरंगीय (काला और सफ़ेद रंग) जीवों के प्रति अत्यधिक आकर्षण के गवाह हैं, और इनके इसी आकर्षण का प्रभाव संरक्षण कार्यक्रमों पर भी पड़ता है|

चीन, जो कि 2,500 से भी कम बचे हुए पांडा का एकमात्र आवास है, ने वर्ष 1980 के पश्चात इनके आवासीय क्षेत्र के संरक्षण के लिए ठोस और कड़े क़दम उठाए हैं तथा इनका शिकार अब पूर्णत: बंद हो चुका है| लेकिन अभी भी इनका अस्तित्व खतरे से बाहर नहीं है| पांडा का प्राकृतिक आवास क्षेत्र छोटे-छोटे इलाकों में बँटा हुआ है और इनमें अक्सर ही बीमारियों का कहर टूटता रहता है| कई बार ये अन्य जंगली जानवरों का शिकार भी बन जाते हैं| 'बाँस' जो कि इनका मुख्य आहार है, जब अपना जीवनचक्र पूरा कर लेता है तो उस जगह से समाप्त हो जाता है और इसकी आपूर्ति के अभाव में कई बार पांडा को भुखमरी का भी सामना करना पड़ता है|

स्रोत : *www.britanica.com*

*CGI * : Computer Generated Imagery*

1. **विशाल पांडा जीव जगत के 'सेलिब्रिटी' हैं, क्योंकि**

   (क) वे कुशल कलाकार हैं|

   (ख) वे देखने में बहुत प्यारे लगते हैं|

   (ग) फ़िल्मी-सितारे उनके संरक्षण के लिए दान देते हैं|

   (घ) इनका नामकरण एक तारे के नाम पर हुआ है|

2. **जब लेखक यह कहता है, 'शायद मैं भी इनके लिए अलग से दान करने से पहले दो बार सोचूँगा!', वह**

   (क) गेरलच कॉकरोच को बचाने के लिए दूसरों को पैसे दान करने के लिए प्रोत्साहित करने की कोशिश कर रहा है|

   (ख) तय करने की कोशिश कर रहा है कि वह गेरलच कॉकरोच को बचाने के अभियान में दान करना चाहता है या नहीं।

   (ग) इस बारे में अपनी बात रखना चाहता है कि कैसे पांडा को बचाने के लिए जुटाया गया धन कॉकरोच के संरक्षण में भी जीत हासिल कराएगा|

   (घ) शायद धन दान करके पांडा को बचाने के उद्देश्य का समर्थन करेगा।

3. **पांडा आज भी 'लुप्तप्राय जीवों' की सूची में नामांकित हैं, क्योंकि**

   (क) चीनी सरकार ने इनके संरक्षण के लिए उपयुक्त प्रयास नहीं किए हैं|

   (ख) इनके संरक्षण कार्यक्रमों के लिए पर्याप्त वित्तीय सहायता एकत्र नहीं हो सकी है|

   (ग) शिकारियों द्वारा बड़ी संख्या में इनका शिकार किया जाता है|

   (घ) बाँस के जंगलों के नष्ट होने के कारण ये अकसर भुखमरी का शिकार बन जाते हैं|

4. **नीचे दिए गए विकल्पों में से कौन सा विकल्प उस वाक्य को दर्शाता है जो कि अनुच्छेद 1 में आए शब्द 'स्तर' के सही अर्थ को प्रस्तुत कर रहा है?**

   (क) मैंने ज़मीन से एक फल उठाया और उसे तने के स्तर पर रख दिया|

   (ख) बुजुर्ग काउंसलर से मिलने वाला हर व्यक्ति, उनकी लोकप्रियता के स्तर से प्रभावित होता है|

   (ग) अधूरे निर्माण स्थल पर कचरे और मलबे का स्तर आंशिक था|

   (घ) डॉक्टर ने चेतावनी दी कि घाव का ध्यान नहीं रखा तो उसमें मवाद का स्तर बढ़ जाएगा|

5. **सीजीआई (CGI) का प्रयोग दिखाई पड़ता है,**

   (क) किताबों में

   (ख) पोस्टरों पर

   (ग) फ़िल्मों में

   (घ) लेबलों पर

> हमको अलग-अलग जानवरों के बारे में कितना कुछ जानने को मिला, लेकिन मैं उनकी सुरक्षा को लेकर बहुत चिंतित हूँ| कितने सारे जानवर हैं जिनका अस्तित्व खतरे में है| काश कोई ऐसा विशेष दिन सुनिश्चित हो जो कि हम सभी को जीवों के संरक्षण की याद दिलाता रहे|

> इस काम के लिए ऐसा विशेष दिन पहले ही सुनिश्चित है! आओ हम अगला खंड पढ़ते हैं और जानते हैं|

खंड 1.10 लुप्त होते जीव

कुछ जानवरों की प्रजातियों के अस्तित्व के लिए समय बहुत तेज़ी से हाथ से फिसलता जा रहा है| आवासीय इलाकों का नाश और जलवायु परिवर्तन प्रजातियों के विलुप्त होने के प्रमुख कारणों में से हैं|

नीचे दिया गया लेख भारत के लुप्तप्राय जानवरों की प्रजातियों के बारे में जानकारी प्रदान कराता है, इसे पढ़िए और प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

वनस्पतियों और जीवों की लुप्तप्राय प्रजातियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए, पूरे देश में मई माह के तीसरे शुक्रवार को 'राष्ट्रीय लुप्तप्राय प्रजाति दिवस' मनाया जाता है| यह दिन हमें इस बात की समीक्षा करने में मदद करता है कि पशुओं की कितनी और कौन-कौन सी प्रजातियाँ विलुप्त होने के खतरे का सामना कर रही हैं और किस प्रकार जलवायु परिवर्तन की विभीषणता हमारे शांत इकोसिस्टम के संतुलन पर दुष्प्रभाव डाल रही है|

यह दिवस हमको एक मौका देता है कि हम लुप्त होते जीव-जंतुओं के बारे में जाने-समझें और उन प्रयासों के बारे में भी जाने जो कि हमारा देश इनके संरक्षण के लिए कर रहा है|

वर्ष 2020 में सूचित भारत के 7 संकटग्रस्त जीवों की प्रजातियाँ :-

1. एशियाई सिंह

एशियाई सिंह, विश्व भर के सिंहों की सभी प्रजातियों में सबसे विशाल और ताकतवर होता है| इस प्रजाति की समस्त आबादी अब सिर्फ़ भारत में ही पाई जाती है और गुजरात प्रांत के 'गिर राष्ट्रीय उद्यान' और गुजरात के अन्य इलाकों में ही केन्द्रित होकर रह गई है| वर्ष 2010 के उपरांत इनकी जनसंख्या में लगातार गिरावट आने के कारण 'आईयूसीएन' द्वारा जारी 'रेड लिस्ट' ने इस प्रजाति को संकटग्रस्त घोषित कर दिया है| देश में कुल 650 एशियाई सिंह ही बचे हैं|

2. बंगाल टाइगर

बंगाल टाइगर, जिसको देश की 'बड़ी बिल्ली' कह कर भी संबोधित किया जाता है, की 70% आबादी मुख्यरूप से भारत में ही पाई जाती है| भारत में इनके लगातार हो रहे शिकार के कारण गत् वर्षों में यह प्रजाति संकटग्रस्त जीवों की सूची में आ गई है| वर्तमान में 'कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान' में बंगाल टाइगर की बड़ी संख्या है, हालाँकि पूरे भारत में इनकी संख्या घटकर मात्र 2000 रह गई है|

3. स्नो लेपर्ड

स्नो लेपर्ड, एक बड़ी बिल्ली है जो कि ऐशिया के पहाड़ी इलाकों में भारी संख्या में पाई जाती थी| लेकिन इनके प्राकृतिक आवासीय क्षेत्रों में लगातार हो रहे मानवीय हस्तक्षेप के चलते, इनकी संख्या गिरकर अब मात्र 500 रह गई है| अब यह बिल्लियाँ सिर्फ़ लद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और हिमालय के पूर्वी तथा पश्चिमी भागों में ही देखी जा सकती हैं|

4. नीलगिरी तहर

नीलगिरी तहर, लुप्तप्राय पहाड़ी बकरी की एक प्रजाति है, जो कि अब बस केरल के कुछ भागों में ही पाई जाती है| इन जीवों को जीवित रहने के लिए कम पेड़ों वाले खुले घास के मैदानी इलाकों की ज़रूरत होती है| मनुष्यों द्वारा इनके आवासीय क्षेत्र में लगातार हो रहे अतिक्रमण और इनके शिकार के कारण इस प्रजाति का अस्तित्व खतरे में पड़ चुका है| इस जीव को तमिलनाडु का राजकीय पशु होने का दर्जा प्राप्त है, लेकिन आज उसको अपने ही घर में रहने की जगह की कमी का सामना करना पड़ रहा है| दुनिया में अब सिर्फ़ 2500 नीलगिरी तहर ही बचे हैं, और मनुष्यों की हानिकारक गतिविधियों के चलते इनकी संख्या में लगातार गिरावट दर्ज करी जा रही है|

5. कश्मीरी रेड स्टैग

'कश्मीरी रेड स्टैग', जिसे 'हँगुल' भी कह कर पुकारा जाता है, दशकों से गहन खतरे का सामना कर रहा है| यह जीव कश्मीर घाटी और हिमाचल प्रदेश के दुर्गम-पहाड़ी इलाकों के घने जंगलों और घाटियों में रहता है| सन् 1970 में कश्मीरी रेड स्टैग की संख्या गिर कर मात्र 150 ही रह गई थी| लेकिन तब से आज तक गंभीर रूप से खतरे में पड़ी इस प्रजाति के संरक्षण के लिए चलाए गए अभियानों की सफलता के कारण इनकी संख्या में 60-70% की बढ़ोतरी देखने को मिली है|

6. ब्लैक बक

ब्लैक बक, जिसको 'भारतीय मृग' या 'इंडियन ऐन्टलोप' भी कहा जाता है, भारत के कई इलाकों सहित नेपाल और पाकिस्तान में भी पाया जाता है| बंगलादेश में इस प्रजाति को विलुप्त घोषित किया जा चुका है और अब यह भारत में भी, लगातार हो रहे इसके शिकार और प्राकृतिक आवास क्षेत्र के अतिक्रमण के कारण, विलुप्त होने की कगार पर है| ब्लैक बक, अब छोटे-छोटे झुंडों में ही देखा जा सकता है| इसकी संख्या घटकर मात्र 6000 रह गई है| संरक्षण की दृष्टि से इनको अर्जेन्टीना और अमेरिका में भी पाला जा रहा है, ताकि इनकी जनसंख्या में वृद्धि लाई जा सके|

7. एक सींगवाला गैंडा

एक सींगवाला गैंडा, भारतीय गैंडा भी कहलाता है और इसको 'आईयूसीएन' द्वारा संकटग्रस्त प्रजातियों की सूची में रखा गया है| यह मुख्यत: भारत और नेपाल में हिमालय की तलहटी में पाया जाता है| आमतौर पर इनका शिकार इनके सींग के कथित औषधीय गुणों के कारण होता आया है| लगातार शिकार होने के कारण समय के साथ इनकी संख्या में गिरावट आती गई और अब मात्र 2000 गैंडे ही जंगली इलाकों में बचे हुए हैं| अब देश के कई वन्यजीव अभ्यारण्यों और उद्यानों में इनका संरक्षण किया जा रहा है|

वर्ष 2020 में शुरु हुई वैश्विक कोरोना महामारी के कारण 'राष्ट्रीय लुप्तप्राय प्रजाति दिवस' का आयोजन 'ऑनलाइन' अभियानों और कार्यक्रमों द्वारा किया गया था|

** प्रकृति के संरक्षण के लिए अंतर्राष्ट्रीय संघ (आईयूसीएन) की 'रेड लिस्ट' जैविक प्रजातियों की वैश्विक-संरक्षण स्थिति की दुनिया की सबसे व्यापक सूची है। यह हजारों प्रजातियों और उप-प्रजातियों के विलुप्त होने के जोखिम का मूल्यांकन करने के लिए पूर्वनिश्चित मापदंडों का उपयोग करता है।*

स्रोत : https://www.indiatoday.in/education-today/gk-current-affairs/story/national-endangered-species-day-2020-here-are-7-endangered-animal-species-in-india-1678339-2020-05-15

1. **ऊपर दिए गए लेख के अनुसार उस विकल्प को चुनिए जो कि 'राष्ट्रीय लुप्तप्राय प्रजाति दिवस' के लक्ष्य से मेल नहीं खाता है|**

   (क) ऐसी प्रजातियों की संख्या का अनुमान लगाना जो कि लुप्त होने की कगार पर हैं|

   (ख) जनसंख्या का पर्यावरण पर हो रहे प्रभाव का मूल्यांकन करना|

   (ग) लुप्तप्राय जीव एवं वनस्पतियों के संरक्षण के प्रति जागरूकता पैदा करना|

   (घ) विभिन्न जीव संरक्षण संगठनों के साथ मिलकर काम करना|

2. यह लेख 7 लुप्तप्राय प्रजातियों के बारे में बताता है| इनको इनकी वर्तमान जनसंख्या के आधार पर घटते हुए क्रम में लगाइए|

जीव	क्रम
एशियाई सिंह	
बंगाल टाइगर	
स्नो लेपर्ड	
नीलगिरी तहर	
कश्मीरी हँगुल	
ब्लैक बक	
एक सींगवाला गैंडा	

3. उस विकल्प को चुनिए जो कि बॉक्स में दिए गए जानवर के बारे में गलत जानकारी प्रस्तुत कर रहा है|

(i) भारत में एशियाई सिंह सिर्फ़ गिर राष्ट्रीय उद्यान में पाया जाता है|	(ii) शिकार, एक सींग वाले गैंडे की घटती संख्या का मुख्य कारण है|	(iii) कश्मीरी रेड स्टैग शायद ही किसी संरक्षण कार्यक्रम का हिस्सा रहा है|
(iv) स्नो लेपर्ड की घटती संख्या का मुख्य कारण उसके प्राकृतिक आवास में बढ़ता इंसानी हस्तक्षेप है|	(v) वर्तमान में, भारत में ब्लैक बक अब जंगली इलाकों में एकाकी जीव की तरह ही देखा जा सकता है|	(vi) कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान में भारत के अधिकतर टाइगर पाए जाते हैं|

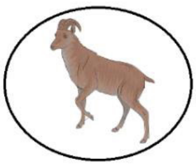
(क) i और iv

(ख) ii और iii

(ग) iii और v

(घ) iv और vi

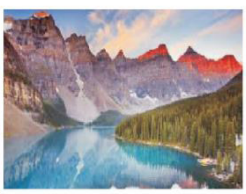
4. नीलगिरी तहर को अपना प्राकृतिक आवास ढूँढने में सहायता कीजिए, और नीचे दिए गए रिक्त स्थान में उत्तर लिखिए|



____

(क)

(ख)



(ग)

(घ)

(ड़)

5. वो विकल्प चुनिए जो कि दिए गए वाक्यांश – 'कथित औषधीय गुणों के कारण' – में रेखांकित शब्द के वास्तविक अर्थ से या तो भिन्न है या फिर गलत है|

i. निःसंदेह

ii. प्रकट रुप से

iii. तथ्यात्मक

iv. माना जाता है

v. ख्याल

vi. स्पष्ट रुप से

vii. व्यक्त

(क) (i), (ii), (iii)

(ख) (iii), (v), (vi)

(ग) (iv), (v), (vii)

(घ) (i), (ii), (vi)

विलुप्तिकरण को देख पाना मुश्किल है| आईसीयूएन की 'रेड लिस्ट' के अनुसार 26,500 ऐसी प्रजातियाँ हैं जिनका अस्तित्व घोर संकट का सामना कर रहा है| विलुप्तिकरण के असंख्य निहितार्थ हैं| किसी भी प्रजाति के विलुप्त होने से इकोसिस्टम पर गहरा प्रभाव पड़ता है और जब हमारे चारों तरफ़ का पर्यावरण उस नकारात्मक घटना के साथ सामंजस्य बैठाने का प्रयास करता है तब वो नाज़ुक हालत में पहुँच जाता है| इकोसिस्टम में परिवर्तन का भयावह असर होता है, जैसे – फसलों का परागण खतरे में पड़ जाना; भोजन-श्रृंखला का खतरे में पड़ जाना; औषधीय संपदा की हानि तथा लोगों की आजीविका नष्ट हो जाना|

आइये, हम सब साथ मिलकर, अपने प्राणी जगत के सुंदर जीवों को सुरक्षा और संरक्षण दें!

इकाई 2 : यात्रा कथाएँ

'काश मैं यात्रा पर न गया होता!' किसी ने कभी ऐसा नहीं कहा होगा| मनोरंजन के लिए करी गई यात्राएँ, हमको हमारे जीवन की नियमित दिनचर्या और उसके तनाव से मुक्ति दिलवाती हैं| लेकिन यह एक ऐसी गतिविधि है जिसके अनेकों लाभ तो हैं ही, किन्तु साथ ही अपनी चुनौतियाँ भी हैं| अलग-अलग लोग अपनी मनपसंद यात्रा के साधन, जगहों, वहाँ की जाने वाली गतिविधियों के बारे में और साथ ही अपनी गलतियों से जो उन्होंने सीखा उसके बारे में बातें साझा करते रहते हैं, जिनमें से कुछ को आप के लिए यहाँ प्रस्तुत किया गया है|

इस इकाई में हम इन सभी पहलुओं के बारे में पढ़ेंगे और समझेंगे|

"जानती हो, मेरे चाचा जी 3 महीने के लंबे देशाटन से लौटने के बाद, हमारे घर मिलने आए थे|"

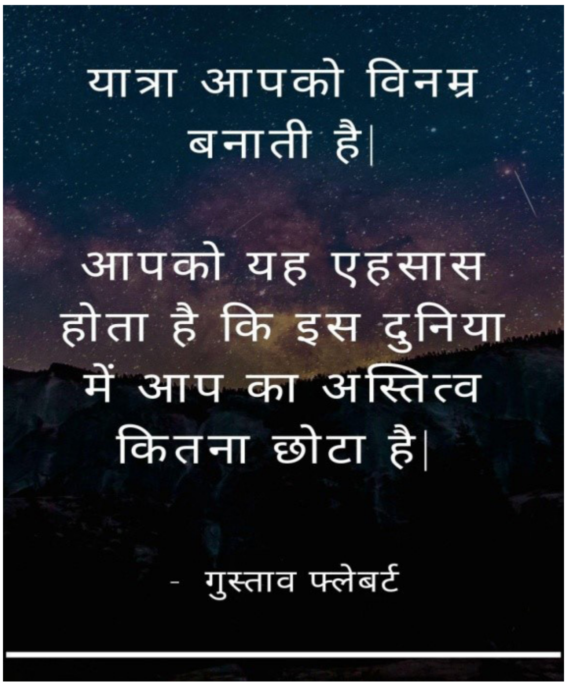
"3 महीने? यह तो सच में एक लंबा समय है| मेरी भी इच्छा है कि मैं यात्रा करूँ और अपने देश की खूबसूरत और मंत्रमुग्ध कर देने वाली जगहों और दृश्यों को देख सकूँ तथा रोमांच का अनुभव कर सकूँ|"

वाणी, मैं जानता हूँ तुम क्या कहना चाहती हो| तुम्हारी इस बात से मुझे गुस्ताव फ्लेबर्ट का एक खूबसूरत कथन याद आ गया, ज़रा देखो तो इसे|

खंड 2.1 ज्ञान की बातें!

गुस्ताव फ्लेबर्ट के कथन के अनुरूप नीचे दिए गए वाक्यांश को पढ़कर, बॉक्स में दिए गए संकेत शब्दों का उपयोग करते हुए अपनी समझ के आधार पर इसका सारांश पूरा करें।

(वाक्य में कुछ ऐसे शब्द भी हैं जिनकी आपको आवश्यकता नहीं होगी)



विनम्रता	आत्मकेन्द्रित	जो खोजा न गया हो	परख
आत्म-निर्भरता	एहसास	व्यापकता	जानकारी

गुस्ताव फ्लेबर्ट का मानना है कि मनुष्य, स्वभाव से, (i) .... होता है| अपने अस्तित्व के महत्त्व की (ii) .... करने का सबसे अच्छा तरीका है यात्रा करना। यात्रा करने से व्यक्ति को यह (iii) .... हो जाता है कि वह इस दुनिया की (iv) .... के सामने कितना छोटा है। इस प्रकार, यात्रा हमारे भीतर (v) .... को बढ़ावा देती है|

क्या तुम इस बात को मानती हो कि संसार की व्यापकता के आगे हमारा अस्तित्व बहुत छोटा है?

हाँ बिलकुल विजय! फिर भी मैं इस विस्तृत देश का अनुभव करना चाहूँगी और अगर संभव हुआ तो दुनिया का भी| हालाँकि, मैं ऐसा रेलगाड़ी से यात्रा करते हुए करना चाहती हूँ|

आहा! ट्रेन से, क्या बात है! मैंने पढ़ा है कि बहुत लोगों की ऐसी इच्छा होती है|

बिलकुल, रेलगाड़ी से यात्रा करना तो वास्तव में स्वप्निल दुनिया की सैर करने जैसा होता है| वो कस्बों, शहरों व खेतों के पास से छुक-छुक करती हुई गुज़रती जाती है| कितने ही कवियों ने इस पर कविताएँ लिखी हैं, लेखकों ने अपने अनुभव साझा किए हैं| आओ, हम एक ऐसी ही रोचक कविता पढ़ते हैं|

खंड 2.2 रेल यात्रा का लुत्फ़!

निम्नलिखित कविता को पढ़िए और दिए गए प्रश्नों का उत्तर दीजिए :-

कितना सुन्दर दृश्य था,
बड़े मज़े उड़ा रहे थे लोग,
बोल रहा था एक,
तो ठहाके लगा रहे थे बाकी लोग!

मैं अकेला, सोचने लगा,
क्या मज़ेदार है ज़िन्दगी इनकी!
एक वो हैं जो सीट कन्फ़र्म न हो
तो मुँह लटका लेते हैं|
और ज़रा इन्हें देखो तो,
सीट है तो भला,
नहीं तो बिना सीट भी
यात्रा का लुत्फ़ उठा रहे ये लोग |

भारतीय रेल से यात्रा
कुछ कम रोचक नहीं होती,
सुनने वाला मिल जाए अगर
सुनाने वालों की भी कमी नहीं होती!

यात्रा कुछ ऐसी थी -
ज्ञान के बखान में
कोई पीछे नहीं था,
राजनीति तूल पर थी,
टीवी कनेक्शन बिना ही
'लाईव' प्रसारण-सा
प्रवचन सुना रहे थे लोग|

देखते ही देखते हर एक योजना का
खुलकर बखान होने लगा,
किसी के बढ़-चढ़कर तारीफ़ों के पुल बंधे,

तो किसी का ग्राफ़ नीचे गिरने लगा|
राजनीति भी थी पूरी परवान पर,
रेलगाड़ी भी थी पूरी रफ़्तार पर,
रेल ने अपनी मौजूदगी जताई,
ज़ोर-ज़ोर से सीटी बजाई|
लगता था वो भी हिस्सा बन इस तर्क-वितर्क का,
सीटी मार, ऊऊऊ छुकपक छुकपक ऊऊऊऊ,
उसने तान लगाई!

तभी, रेल की चाल हुई कुछ धीमी;
धीरे-धीरे वह स्टेशन के करीब पहुँची|
संतरों की महक से मुँह में पानी आ गया,
आभास हुआ, नागपुर आ गया!
नागपुर आ गया!
हाँ, हाँ! ये तो नागपुर आ गया|

रेलगाड़ी रुकी!
मुसाफ़िरों का आवागमन हुआ जारी|
प्लेटफ़ॉर्म पर
कुली भी मदद के लिए दिखे तैनात|
देखते ही देखते उतर गए कुछ मुसाफ़िर,
तो कुछ नये मुसाफ़िर चढ़ गए|
थोड़ी हलचल-सी हुई और रेलगाड़ी पुनः चल पड़ी,
छुकपक छुकपुक ऊऊऊऊ!!

ये तो एक पड़ाव था|
रेल चली तो सबने राहत की साँस ली...
नये मुसाफ़िरों के साथ
बातों का सिलसिला कुछ नया हो चला,
बातों का रुख भी अब कुछ बदल सा गया|
चर्चाओं में सरकार और चमत्कार दोनों की भागीदारी हो चली;
राजनीति भूलकर, अब बाबाओं की बातें होने लगीं|

खैर, इन बातों का कोई अंत नहीं|
मैं तो यही सोचकर ख़ुश हूँ कि
रेल यात्रा जैसा सुखद कुछ भी नहीं!

– अनिता चंद

1. **कविता के शीर्षक में प्रयुक्त 'लुत्फ़' शब्द का सही अर्थ क्या है?**

   (क) आराम (ख) आसानी

   (ग) आनंद (घ) आरंभ

2. **कवि ने रेल यात्रा को सुखद बताया है| कवि को यात्रा में जिस क्रम में इन सुखद पलों की अनुभूति हुई, उसी अनुसार दिए गए कथनों को उचित क्रम में लगाएँ|**

   i. यात्रा में संतरे खाने को मिलते हैं|

   ii. यात्रियों को कन्फ़र्म सीट मिल जाती है|

   iii. अपने सहयात्रियों से संवाद होता है|

   iv. सामान उठाने के लिए कुली मिलते हैं|

   (क) (ii), (iii), (i), (iv) (ख) (i), (iii), (iv), (ii)

   (ग) (iii), (iv), (ii), (i) (घ) (i), (ii), (iii), (iv)

3. **'मुँह लटक जाना' मुहावरे का प्रयोग करते हुए वाक्य बनाइए|**

   ____

   ____

4. **'मुँह में पानी आना' एक मुहावरा है| इसके सही अर्थ को दर्शाने वाले वाक्य को चुनिए|**

   (क) मुँह में पानी आने पर लतिका माँ की ओर देखने लगी|

   (ख) हलवाई को गरम जलेबियाँ बनाता देख, सोहम के मुँह में पानी आ गया|

   (ग) बारिश होती देखकर किसान के मुँह में पानी आ गया|

   (घ) अधिक सर्दी के कारण अजय के मुँह में पानी आ गया|

5. **'आगत शब्द' वो शब्द होते हैं जिनकी उत्पत्ति किसी अन्य भाषा से हुई होती है लेकिन वे दूसरी भाषा में बिना अनुवाद के प्रयोग होने लगते हैं| निम्न कविता में प्रयुक्त आगत शब्दों में से 6 ऐसे शब्द छाँटकर नीचे दी गई तालिका में लिखिए|**

आगत शब्द		
1.	2.	3.
4.	5.	6.

6. **स्तम्भ 'क' में दिए गए शब्दों का कविता में जिस संबंध में प्रयोग हुआ है, वह स्तम्भ 'ख' में दिए गए हैं| अपनी समझ के अनुसार उनका सही मिलान कीजिए :-**

स्तम्भ 'क'	**स्तम्भ 'ख'**
(क) मज़े	(i) लटकाना
(ख) ठहाके	(ii) प्रसारण
(ग) मुँह	(iii) लगाना
(घ) लाईव	(iv) नीचे गिरना
(ङ) ग्राफ़	(v) उड़ाना

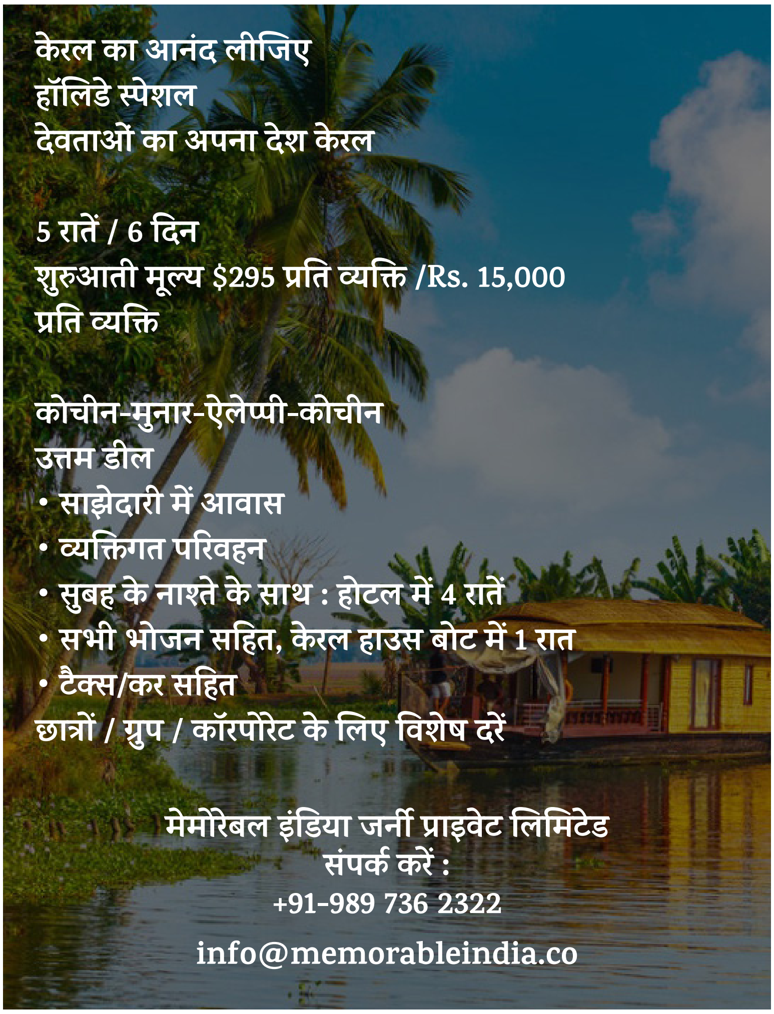
"ठीक है, ठीक है! रेलगाड़ी से यात्रा कर लेना तुम| क्या तुमने अपनी छुट्टियाँ कहाँ और कैसे मनानी हैं, इसके बारे में कुछ सोचा है या फिर बस हवाई किले बना रही हो?"

"अभी तो कुछ नहीं सोचा| पिता जी का कहना है कि हम शायद दक्षिण भारत जाएँगे| उनको नवंबर में अपने काम के सिलसिले मैं केरल जाना है|"

"तुम सब इस यात्रा के लिए तैयारी कैसे करोगे? कुछ लोग तो इस काम के लिए ट्रैवल-एजेंट का सहारा भी लेते हैं, वाणी|"

खंड 2.3 सैर केरल की!

नीचे दी गई विवरणिका को पढ़िए और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :



1. **'देवताओं का अपना देश', केरल को मिली उपाधि है| ऐसे विकल्प को चुनिए जो कि किसी शहर को दी गई उपाधि नहीं है|**

   (क) गुलाबी नगरी   (ख) झीलों का शहर

   (ग) हरित दुनिया   (घ) भारत का स्कॉटलैंड

2. **दी गई सूचना के अनुसार इस ट्रैवल एजेंसी से संपर्क करना किस तरह से संभव नहीं है?**

(क) फ़ोन से (ख) ई-मेल से

(ग) मुलाक़ात करके (घ) उनकी वेबसाईट पर

3. **उस कथन को चुनिए जो कि विवरणिका में दी गई जानकारी के बारे में सही नहीं है|**

(क) व्यक्तिगत परिवहन सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं|

(ख) नाश्ते और रात के खाने के लिए अलग से शुल्क है।

(ग) 3 शहरों के लिए पैकेज का विज्ञापन किया है।

(घ) प्रति कमरे में 2 मेहमानों के आधार पर व्यवस्था है|

4. **ट्रैवल एजेंसी का नाम दर्शाता है कि वह**

(क) भारत भर में पर्यटन का प्रबंधन करता है।

(ख) केरल के शहरों के लिए पर्यटन में माहिर है।

(ग) सिर्फ़ केरल के निवासियों से बुकिंग स्वीकार करता है|

(घ) केवल विदेश जाने वाले यात्रियों के लिए ही प्रबंध करता है|

खंड 2.4 यात्रा करें, बिना चूक

क्रिस्टी वूडरो द्वारा लिखे गए निम्नलिखित ब्लॉग को पढ़कर नीचे पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

यात्रा के दौरान सामान्यत: होने वाली 10 यात्रा-गलतियाँ और उनसे बचने के उपाय!

चाहे आपकी पहली विदेश यात्रा हो या आप अक्सर यात्रा करते रहते हों, हम सभी कभी-न-कभी ऐसी गलतियाँ करते हैं जो यात्रा के दौरान सिरदर्द का कारण बन जाती हैं या संभवतः आपकी यात्रा को भी बर्बाद कर सकती हैं| खुशी की बात यह है कि थोड़ी-सी सावधानी बरतते हुए योजना बनाकर काम करने से, आप इन साधारण 'गलतियों' में से कुछ से तो काफ़ी आसानी से बच सकते हैं, ताकि आप अपनी यात्रा के दौरान अपना समय छुट्टी का आनंद लेने में व्यतीत कर सकें, न कि परेशानियों से जूझते रह जाएँ।

1. ओवरपैकिंग

घूमने जाने पर हर मौके के लिए अलग-अलग कपड़े ले जाना अच्छा तो लगता है, लेकिन इससे आपके सामान का वज़न भी बहुत बढ़ जाता है और जिस कारण एयरपोर्ट पर उसका स्थानांतरण मुश्किल हो जाता है तथा एयरलाइन्स के द्वारा तय वज़न सीमा से सामान का वज़न बढ़ने की वजह से उच्च सामान शुल्क भी देना पड़ सकता है| इस असुविधा से बचने के लिए, हमेशा की तरह अपने बैग को पैक करें, फिर आपने जितने कपड़े सोचे हैं उससे उनकी गिनती आधी कर दें और उन अतिरिक्त कपड़ों को बैग से बाहर निकाल दें| याद रखिए यात्रा के दौरान आप उन सभी कपड़ों को नहीं पहनने वाले है| आप अपनी यात्रा के दौरान आवश्यकतानुसार कुछ कपड़े धो भी सकते हैं|

2. अपने सेल फ़ोन के 'डाटा प्लान' की जाँच न करना

रोमिंग-डाटा के अत्यधिक शुल्क से बचने के लिए यह जानना ज़रूरी है कि आपके मोबाईल प्लान में क्या शामिल है और क्या शामिल नहीं है? विमान पर पहुँचने से पहले अपना डाटा बंद कर दें और अपने फ़ोन को 'एयर प्लेन' मोड में कर दें (आप अभी भी वाई-फ़ाई से कनेक्ट कर सकते हैं)| यदि डाटा आपके लिए ज़रूरी है, तो कोई 'इंटरनेशनल प्लान' खरीदें या फिर गंतव्य पर पहुँचने के पश्चात स्थानीय सिम कार्ड खरीदने का पहले से ध्यान रखें|

3. कनेक्टिंग-फ्लाइट्स के बीच उचित अंतराल न रखना

उड़ान की स्थिति अप्रत्याशित हो सकती है। यदि कोई फ़्लाइट देर से पहुँची, तो आपकी कनेक्टिंग-फ़्लाइट छूट सकती है और आपको अनजान हवाई अड्डे से कोई दूसरी फ़्लाइट पकड़ने के लिए भाग-दौड़ करनी पड़ सकती है, और हो सकता है कि इस सब में आपकी फ़्लाइट छूट भी जाए| इसलिए बेहतर यही होता है कि कनेक्टिंग-फ़्लाइट के बीच सुरक्षित 'बफ़र' समय के साथ बुकिंग करवाई जाए| यदि आप लंदन में हीथ्रो एयरपोर्ट से यात्रा कर रहे हैं, तो यहाँ कम से कम दो घंटे का अंतराल अवश्य प्लान करें, क्योंकि आपको एक फ़्लाइट से दूसरी फ़्लाइट तक जाने के लिए सुरक्षा जाँच से गुज़रना पड़ता है|

4. हवाई अड्डे पर स्थानीय मुद्रा न लेना

दूसरे देश पहुँचकर, हवाई अड्डे से बाहर निकलते ही आपको सार्वजनिक परिवहन या कैब लेने के लिए स्थानीय मुद्रा की आवश्यकता पड़ेगी| हवाई अड्डे के ए.टी.एम. से पैसे निकालने पर आपको बेहतर विनिमय दर मिलता है, इसलिए आप वहीं से स्थानीय मुद्रा लें और आपात स्थिति के लिए कुछ अतिरिक्त मुद्रा भी अपने पास सुरक्षित रखें| जब भी संभव हो अपने क्रेडिट कार्ड का उपयोग करें, लेकिन अपने पास नकद भी अवश्य रखें| स्थानीय बाज़ारों, जहाँ आप यात्रा के दौरान अवश्य जाएँगे, में कई जगह दुकानदार विदेशी क्रेडिट कार्ड स्वीकार नहीं करते हैं|

5. अपनी यात्रा-योजना के बारे में अपनी क्रेडिट कार्ड कंपनी को सूचित न करना

क्रेडिट कार्ड कंपनियाँ, क्रेडिट कार्ड धोखाधड़ी के मामले को ध्यान में रखते हुए विदेश में किए गए लेनदेन को चिन्हित करती हैं| इसलिए सुनिश्चित करें कि आप अपनी कंपनी को समय से पहले अपनी यात्रा के बारे में सूचित करें| इससे आपको यह भी पता चल जाएगा कि कहीं वे कोई विदेशी लेनदेन शुल्क तो नहीं लेते हैं न? वैसे यह बहुत ही आम बात है|

6. यात्रा बीमा न खरीदना

यात्रा बीमा, यात्रा-योजना को रद्द करने की फ़ीस को सम्मिलित करता है| इसलिए यदि किसी अप्रत्याशित वजह से आपको अपनी छुट्टी या व्यवसायिक यात्रा रद्द करनी पड़ती है, तो आपको सैकड़ों डॉलर का नुकसान नहीं उठाना पड़ेगा| अगर आपकी अपनी स्वास्थ्य बीमा योजना आपको अपने देश से बाहर 'कवर' नहीं कर रही होती है, तो जो बीमा प्लान आपात स्थिति में उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याओं को सम्मिलित करते हों, आप उसे ले सकते हैं|

7. वीज़ा आवश्यकताओं की जाँच न करना

विदेश में वीज़ा जाँच-स्थल से वापसी काफ़ी महंगी तथा समय बर्बाद करने वाली हो सकती है और आपकी यात्रा को बीच में ही रद्द भी करवा सकती है| कई वेबसाइट हैं, जो कि विभिन्न देशों के लिए वीज़ा आवश्यकताओं को सूचीबद्ध करती हैं, इसलिए समय से पहले सब पता करें और उसके अनुरुप तैयारी करें|

8. एक ट्रिप में बहुत सारी गतिविधियाँ या 'ओवर पैक्ड' कार्यक्रम तय कर लेना

यदि आपने अपने घूमने के कार्यक्रम को 'ओवर पैक्ड' कर लिया है, तो यह आपके स्थानीय अनुभवों का लुत्फ़ उठाने के अवसरों को सीमित कर देता है। आप यात्रा के छिपे हुए कुछ मूल्यवान अंतरंग अनुभवों का भरपूर आनंद लेने से वंचित रह जाएँगे| सुनिश्चित करें कि आप अपने आपको आराम करने के लिए कुछ समय दें और प्रत्येक गंतव्य पर पहुँचकर वहाँ की संस्कृति, तथा पर्यटन स्थलों के श्रेष्ठ अनुभवों को अपने मन-मस्तिष्क में समाने का अवसर दें|

9. अपने आरक्षणों के विवरण का ब्यौरा न रखना

अपने यात्रा कार्यक्रम के लिए बार-बार अपने बैग को खोलना अनावश्यक परेशानी पैदा कर सकता है, और यदि आप यात्रा कार्यक्रम के विवरण को खो देते हैं तो हो सकता है कि आपके पास दूसरी प्रति के लिए प्रिंटर तक सरलता से पहुँच भी न हो। अपने यात्रा कार्यक्रम की एक प्रति को अपनी जेब में रखें, एक बैग में और अपने फ़ोन में भी एक इलेक्ट्रॉनिक कॉपी 'सेव' करके रखें।

10. अपने मूल्यवान सामान को सुरक्षित न रखना

चोरी होना, वो आखिरी स्थिति है जिससे आप यात्रा के दौरान निपटना चाहेंगे| इसलिए अपने नगद पैसे, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों या अन्य कीमती सामान को चोरी होने से बचाने के लिए आप चोरी-विरोधी (एंटी-थेफ़्ट) यात्रा बैग खरीदें एवं जहाँ तक संभव हो, उसे अपने पास ही रखें|

1. **जब 'पैकिंग' शब्द को समझने की कोशिश करते हैं, तो पाते हैं कि बिन्दु 1 में 'ओवर पैकिंग' और बिन्दु 8 में प्रयुक्त 'ओवर पैकिंग' भिन्न हैं| ऐसा इसलिए है क्योंकि,**

   बिन्दु 1 में "ओवर पैकिंग" का अर्थ है ________________________ जब कि बिन्दु 8 में पैकिंग ________________________ की ओर इशारा करता है|

क्रमांक	ओवर पैकिंग बिन्दु 1	ओवर पैकिंग बिन्दु 8
(क)	बड़े पैकिंग केस को डिज़ाइन करना	एक निश्चित समय-सारिणी को फिर से समायोजित करना
(ख)	सामान खरीदने के लिए बजट से बाहर जाना	बेमेल वस्तुओं को एक साथ रखना
(ग)	क्षमता से अधिक भरना	समय-सारिणी में बड़ी संख्या में गतिविधियों को सम्मिलित करना
(घ)	एक बैग में वस्तुओं को व्यवस्थित रूप से रखना	यात्रा के लिए बहुत सारे होटलों के साथ गठजोड़ करना

2. इनमें से कौन-सा विकल्प, गलती संख्या 9 का हल नहीं है?

(क) होटल के 'डिस्काउंट प्लान' को खरीदना|

(ख) अपने यात्रा कार्यक्रम और ठहरने से संबंधित ज़रूरी कागज़ात की ई-कॉपी रखना|

(ग) ज़रूरी कागज़ातों की एक प्रति अपने हैन्ड बैग में रखना|

(घ) अपने यात्रा टिकट के साथ अपने यात्रा कार्यकम की प्रति संलग्न करना ताकि उसे सुगमता से देखा जा सके|

3. स्तंभ 'क' में अनुच्छेद संख्या और स्तंभ 'ख' में दिए गए सलाह के विकल्पों का सही मिलान कीजिए :-

(क) अनुच्छेद	(ख) सलाह
2	(क) सुरक्षा जाल तैयार करें
4	(ख) मज़े करें
6	(ग) महान और साहसिक
8	(घ) रोमिंग की योजना बनाएँ
	(ङ) स्थानीय मुद्रा

4. नीचे दी गई प्रत्येक सूची में गलत विकल्प पर गोला बनाइए|

(क)	सामान	सूट्केस	पैकिंग	बैग
(ख)	मुद्रा	कैश	क्रेडिट कार्ड	बैंक नोट
(ग)	विदेश	परदेस	स्वदेशी	वैश्विक

5. वह कथन चुनें जो पठनसामग्री के अनुसार सही नहीं है|

(क) यह ब्लॉगपोस्ट उन लोगों को संबोधित करता है जो विदेशों की यात्रा करते हैं|

(ख) यह ब्लॉगपोस्ट कनेक्टिंग फ़्लाइट के विरुद्ध सलाह देता है|

(ग) यह ब्लॉगपोस्ट वीज़ा के लिए देश के विशिष्ट विवरणों को देखने की सलाह देता है|

(घ) यह ब्लॉगपोस्ट कीमती सामान के प्रति लापरवाह न होने की चेतावनी देता है|

6. नीचे दी गई समस्या को पढ़िए और लेख को पढ़कर अपनी समझ के अनुरूप समाधान दीजिए|

समस्या 1	समाधान 1
मैं आमतौर पर आराम महसूस करने के बजाय विदेश में छुट्टी पर बहुत थका हुआ महसूस करता हूँ|	
समस्या 2	**समाधान 2**
यहाँ मेरा क्रेडिट कार्ड काम नहीं कर रहा| मैं अपने खाते का उपयोग नहीं कर पा रहा हूँ|	

खंड 2.5 विचार-विमर्श

नीचे दी गई एक ऑनलाइन डिबेट (वाद-विवाद) के बारे में पढ़ें और निम्न प्रश्नों का उत्तर दें :

हम में से बहुत से लोग कहेंगे कि "यात्रा और पर्यटन" किसी भी देश के विकास के लिए आवश्यक है| जबकि यह पूर्ण सत्य नही है; 'यात्रा और पर्यटन' देश के लिए नुकसानदेह भी हो सकता है|

यदि किसी देश में कोई पर्यटन-स्थल है तो लोग वहाँ बड़ी संख्या में आएँगे और वहाँ प्रदूषण फैलाएँगे| इस वजह से उस देश का विकास नहीं हो सकेगा| अगर किसी देश में पर्यटन-स्थल है तो वहाँ माल, मार्केट, रेस्तरां आदि बनेंगे और इन सबको खोलने के लिए हमको जगह की ज़रूरत पड़ेगी| जगह बनाने के लिए हम पेड़-पौधे काटेंगे| इसका असर वर्षा के स्तर पर भी पड़ता और इसकी वजह से वनस्पति व फसलों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है| अपने लापरवाह तौर-तरीकों और आदतों के चलते पर्यटक प्लास्टिक की थैलियाँ, पैकेट, रैपर आदि इधर-उधर फेंककर कचरा भी बहुत फैलाते हैं| इलाके की सफ़ाई करने के उद्देश्य से यदि इस कचरे को जला दिया जाता है तो यह प्रदूषण फैलाता है और वातावरण के लिए नुकसानदेह साबित होता है| ट्रैफ़िक जैम, भीड़-भाड़, पर्यटक स्थलों के संसाधनों पर अतिरिक्त भार भी बहुत चिंताजनक मुद्दे हैं|

पर्यटकों के आने के मौसम में स्थानीय व्यापार को अस्थायी लाभ भले ही मिल जाए, लेकिन साल के बाकी हिस्से में अर्थव्यवस्था चरमरा जाती है, यदि वह राजस्व के लिए पर्यटन पर बहुत अधिक आश्रित है| और फिर, बड़ी-बड़ी कम्पनियों की इस मुनाफ़े में बड़ी हिस्सेदारी रहती है और इसलिए लाभकारी व सतत् पर्यटन बहुत दुर्लभ ही होता है| यह भी देखा गया है कि जब किसी क्षेत्र में पर्यटक बहुत बड़ी संख्या में आने लगते हैं तो अकसर ही वो वहाँ के पारम्परिक रहनसहन व संस्कृति के परिवर्तन का कारण भी बनते हैं| और इसके परिणामस्वरूप, मनमोहक अनोखे शहर बस किसी एक और आम पर्यटक स्थल की तरह ही बनकर रह जाते हैं, जो कि देखने में सभी एक जैसे होते हैं|

मुझे पूरा यकीन है कि हम सभी को इस बात में कोई संदेह नहीं कि वातावरण की गुणवत्ता, चाहे वो प्राकृतिक हो और या फिर मानव-निर्मित, दोनों ही पर्यटन के लिए आवश्यक हैं| फिर भी, हम इस तथ्य से अपनी दृष्टि नहीं फेर सकते, कि पर्यटन का पर्यावरण के साथ संबंध बहुत ही जटिल है| यदि हम सावधानी और ज़िम्मेदारी से काम नहीं करेंगे तो इसका पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा|

1. **उपर्युक्त अनुच्छेद के अनुसार सही विकल्प पर गोला बनाइए|**

   (क) उपर्युक्त विचार के अनुसार पर्यटन किसी देश या जगह के लिए लाभकारी **है/नहीं** है|

   (ख) पर्यटन किसी भी जगह की प्राकृतिक सुंदरता **से समझौता/ से अचंभित / का प्रचार** करता है|

2. **उपर्युक्त बहस का उद्देश्य पर्यटन के विरुद्ध निम्न कारणों से मत को बल प्रदान करने का कारण है,**

   (क) कचरा जलाए जाने की धीमी गति|

   (ख) पारम्परिक शहरों की लड़खड़ाती अर्थव्यवस्था|

   (ग) लापरवाह आदतों से पर्यावरण को हानि|

   (घ) पर्यटक स्थलों पर मूल निवासियों में बढ़ती बेरोज़गारी|

3. **वो बिन्दु चुनिए, जो पठनसामग्री में पर्यटन के विषय के बारे में व्यक्त विचार का विरोध कर रहा है|**

   (क) संस्कृति के व्यवसायीकरण में सहयोग देता है|

   (ख) संस्कृतियों के बीच आपसी समझ बढ़ाने का माध्यम बनता है|

   (ग) पर्यटन स्थल की संस्कृति की रक्षा करने में सहायक होता है|

   (घ) क्षेत्र की संस्कृति के बदलाव का माध्यम बनते है|

4. **पर्यटन स्थलों में वनों की कटाई किस कारण होती है?**

   (क) शहरी संरचनाओं की माँग| (ख) नई वनस्पति की आवश्यकता|

   (ग) वन्यजीवों के आवास के लिए| (घ) क्षेत्र की सांस्कृतिक परम्पराएँ|

5. **नीचे दिए गए तथ्यों और मतों को पढ़िए| उस कथन को चुनिए जो इनको उचित तरह से चिन्हित करता है|**

   i. पेड़ों को काटने से वर्षा प्रभावित होती है।

   ii. पर्यटक अकसर पर्यटन स्थलों पर कूड़ा डालते हैं।

   iii. यात्रा और पर्यटन किसी क्षेत्र के लिए हानिकारक हैं।

   iv. पर्यटक उन जगहों को जाना पसंद करते हैं जो समृद्ध संस्कृति होने का दावा करते हैं।

   (क) तथ्य – (i), (iv); मत – (ii), (iii)

   (ख) तथ्य – (ii); मत – (i), (iii), (iv)

   (ग) तथ्य – (i), (ii); मत – (iii), (iv)

   (घ) तथ्य – (iii), (iv) मत – (i), (ii), (iii)

सच में! मुझे भी दिखाओ न|

यह रहा| मुझे यकीन है कि तुमको यह बहुत ही मज़ेदार लगेगा|

खंड 2.6 ऐसा भी होता है!

नीचे दी जा रही कार्टून-स्ट्रिप को पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

स्रोत : *http:/www.seppo.nt/cartoos/displayimage.php?pid=633*

1. **जिराफ़ का कहना, 'मुझे लगता है', इंगित कर रहा है कि वह :**

   (क) निर्णय दे रहा है। (ख) अनुमान लगा रहा है।

   (ग) निश्चित कर रहा है। (घ) समर्थन दे रहा है।

2. **जिराफ़ को गैंडे से मिलने वाली सबसे संभावित प्रतिक्रिया का चयन करें।**

   (क) इको-पर्यटन वन्य जीवन के संरक्षण का समर्थन करता है।

   (ख) मुझे जंगली जानवर और जंगल में उगने वाले पौधे पसंद हैं।

   (ग) मुझे इको-टूरिस्ट पसंद हैं - किसी भी प्रकार का कोई प्रदूषण नहीं होता है।

   (घ) इको-पर्यटन विश्व में सबसे लोकप्रिय पर्यटन शैली है।

3. **अगर ये लोग इको-पर्यटक होते, तो इन्होंने**

   (क) एक बड़े वाहन में यात्रा की होती।

   (ख) अपने वाहन में पेट्रोल स्तर की जाँच की होती।

   (ग) एक इलेक्ट्रिक वाहन का इस्तेमाल किया होता।

   (घ) जंगली जानवरों की तस्वीरें खींचने के लिए रुके होते|

4. **इको-पर्यटकों के लिए दिए गए निर्देशों को 'क्या करें' और 'क्या न करें' के रूप में क्रमबद्ध करें और दिए गए स्थान में विकल्प क्रम संख्याएँ लिखें|**

   (i) किसी भी स्थान से किसी भी प्रकार के जीव-जंतुओं या वनस्पतियों को एकत्रित करें

   (ii) अपने शौच क्षेत्र को मिट्टी से ढक दें

   (iii) एक कैम्प फायर बनाएँ और खुले में आग लगाएँ

   (iv) बचे हुए किसी भी खाद्य पदार्थ को फेंक दें

   (v) अधिक शोर वाले इलेक्ट्रॉनिक मनोरंजन से बचें

   → क्या करें -

   → क्या न करें -

5. **उस विकल्प का चयन करें जो वाहन को धक्का देने वाले व्यक्ति की भावना को सर्वाधिक उचित रूप से प्रदर्शित करता है|**

   (क) उत्साह (ख) निराशा

   (ग) उत्सुकता (घ) डर

"यह तो बहुत मज़ेदार था| मुझे तो यह विचार ही बड़ा मज़ेदार लगा कि जानवर पर्यटकों पर टिप्पणी कर रहे हैं|"

खंड 2.7 'माँ, मैं ठीक हूँ!'

नीचे दी गई इंस्टाग्राम पोस्ट को पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

स्रोत : *https://www.instagram.com/momimfine/?hl=en*

एक व्यक्ति ने 'इंस्टाग्राम फ़ोटोज़' पर पोस्ट किया, "माँ, मैं ठीक हूँ!" (MOM, I'M FINE) PHOTOS TO INSTAGRAM

@momimfine/Instagram

माता-पिता तो चिंता करते ही रहते हैं। यह उनकी आदत होती है, और खासकर जिनके बच्चे विदेश यात्रा कर रहे होते हैं, वो माता-पिता तो कुछ अधिक ही चिंता करते हैं।

जोनाथन किनोनेज़, ब्रुसेल्स शहर का रहने वाला एक युवक जो कि एक मॉडल है, ने अपनी माँ की व्याकुलता को शांत करने के लिए इंस्टाग्राम पर अपनी एक फ़ोटो पोस्ट करी। उस फ़ोटो में उसके हाथ में

एक कागज़ पर लिखा हुआ है, "माँ, मैं ठीक हूँ!" उसकी अन्य फ़ोटो में कभी वो सऊदी अरब में 'ऐटीवी' की सैर करता हुआ दिख रहा है तो किसी फ़ोटो में तुर्की में गर्म-हवा के गुब्बारे में सवारी करता हुआ दिख रहा है| किसी फ़ोटो में वो मेक्सिको में 'डिया डे लॉस मुएरटॉस' में भाग लेता हुआ दिखाई पड़ता है और न जाने क्या-क्या! यहाँ तक कि, वॉलैरिस के साथ साझेदारी करके उसने हवाई जहाज पर भी यह शब्द चिन्हित कर दिए|

"वो अभी भी चिंतित है, हर माँ की तरह| लेकिन अंततः वो इस बात से खुश है कि मैं अपने जीवन के सबसे सुखद पल जी रहा हूँ," किनोनेज़ ने पोस्ट के अंत में लिखा|

1. **इस कथन – "लेकिन अंततः वो इस बात से खुश है कि मैं..." – से माँ का कौन सा गुण उजागर हो रहा है|**

   (क) चिंता (ख) समझदारी

   (ग) सहजता (घ) विनम्रता

2. **उपर्युक्त अनुच्छेद को पढ़कर यह समझ आता है कि जिस युवक के बारे में बात हो रही है वो इनमें से कौन-कौन-सी राष्ट्रीयताओं का नहीं हो सकता है?**

   (क) रूस, मेक्सिको, दक्षिण अफ़्रीका

   (ख) सऊदी अरब, मेक्सिको, तुर्की

   (ग) ग्रीस, रूस, तुर्की

   (घ) दक्षिण अफ़्रीका, ऑस्ट्रेलिया, ग्रीस

3. **वो शब्द चुनिए जो कि 'आकुल' का सही अर्थ नहीं है|**

   (क) व्यग्र (ख) बेचैन

   (ग) तृप्त (घ) परेशान

4. **उस विकल्प को चुनिए जिसमें 'खुश करने' का भाव प्रकट होता है|**

   (क) मेरी पसंद के कपड़ों से माँ काफी चिढ़ गई थी, इसलिए माँ को खुश करने के लिए मैंने कपड़े बदल लिए|

   (ख) माँ ने काम से समय नहीं मिलने की शिकायत न करके, अपने खुश रहने का प्रमाण दिया|

   (ग) माँ ने ज़रूरतमंदों को खुश करने के लिए अपने अतिरिक्त ऊनी कपड़े एक स्वयंसेवी संस्था को दे दिये|

   (घ) माँ ने अपनी प्यारी यादों से खुशी पाने के लिये अपने पुराने स्कूल की सैर करी|

5. **नीचे दिए गए विकल्पों में से कौन सा विकल्प 'माँ, मैं ठीक हूँ!' की जगह प्रयोग किया जाना उचित होगा?**

   (क) माँ, मैं खुश हूँ!

   (ख) माँ, मैं आराम कर रहा हूँ!

   (ग) माँ, मैं अच्छे से हूँ!

   (घ) माँ, मुझे देर हो गई है!

नीचे दी गई वाक्यांश क्रियाओं का आनंद लें और नीचे दिए गए स्थान में किन्हीं 5 का सार्थक वाक्य बनाने के लिए उपयोग करें।

(क) ____

____

(ख) ____

____

(ग) ____

____

(घ) ____

____

(ङ) ____

____

निकट भविष्य में अंतरिक्ष-पर्यटन का विचार बहुत ही रोमांचित करने वाला है| हालाँकि, वहीं अपने देश के नए स्थलों और स्थानीय क्षेत्रों की सैर करना भी उतना ही रोमांचकारी है| ये यात्राएँ बहुत मज़ेदार हो सकती हैं और बहुत ज्ञानवर्धक भी| यदि आप अच्छी तरह से योजना बनाएँगे, तो आपकी यात्रा पॉकिट फ्रेंडली और इको-फ्रेंडली भी हो सकती हैं।

हमें ध्यान रखना चाहिए कि हमारी यात्राओं से पर्यावरण को किसी भी प्रकार की क्षति न पहुँचे!

इकाई 3 : जीवन का स्वाद

भोजन के संदर्भ में लोकप्रिय कहावत है - "स्वादिष्ट भोजन जिस तरह से लोगों को आपस में जोड़ता है उस तरह से तो कोई नहीं जोड़ सकता"| इस कथन में बहुत सच्चाई है| जो चीज़ हम सभी को जोड़ती है, वो है भोजन| चाहे वो घर पर बना खाना हो या फिर किसी ढाबे पर बनाया गया हुआ हो, स्वादिष्ट भोजन सदैव हमारे मन को भाता है| अच्छा और स्वादिष्ट भोजन करके तुरंत ही हमारा मन तरो-ताज़ा हो उठता है| भोजन, भूख को संतुष्ट करने के साथ-साथ पौष्टिकता तथा मानसिक तृप्ति भी प्रदान करता है|

यह इकाई भोजन के साथ हमारे गहन रिश्ते को समझने में हमारी सहायता करेगी| नाना प्रकार के लेख, कथन, चित्र और अभ्यास आपको भोजन की सुखद और रोमांचक दुनिया की सैर करवाएँगे| आप 'इंफ़ोग्राफ़िक' का अध्ययन करेंगे, शब्द-पहेली सुलझाएँगे, और भोजन पर आधारित कविता का भी आनंद लेंगे| यह इकाई 'भुखमरी से निपटने' जैसे मुद्दे पर भी विचार-विमर्श करेगी| हमको यह बात सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि हमारे देश की 130 करोड़ की आबादी में से कोई भी भूखा और खाली पेट न सोए!

खंड 3.1 जैसा भोजन, वैसा तन-मन!

कभी न कभी हम इतना अधिक भोजन कर लेते हैं कि ऐसा लगने लगता है कि मानो पेट ही फट जाएगा! हो सकता है कि आप अपनी मनपसंद मिठाई या चिप्स का पूरा पैकेट ही उड़ा गए हों| खैर, ऐसा हम सब के साथ अक्सर होता है| लेकिन, आपको याद रखना चाहिए कि आपका शरीर कूड़ादान नहीं है| वो एक बहुत ही सु-संचालित मशीन है जिसका ध्यान रखने की ज़िम्मेदारी पूर्णत: आप ही की है|

नीचे दिए गए 'इंफ़ोग्राफ़िक' को देखिए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

एफ ए डी (FAD) के तथ्य

विज्ञान और पर्यावरण केंद्र द्वारा करवाए गए एक ऑन-लाइन सर्वेक्षण से स्पष्ट है की स्कूली बच्चों में डिब्बाबंद (पैकेजड-फूड), जिनमें वसा, नमक और शक्कर की मात्रा काफी अधिक होती है, की खपत में वृद्धि हुई है।

53% लड़कियाँ प्रोटीन-युक्त भोजन कम करती है। 42% साग - सब्जियाँ कम खाती हैं।

46% लड़के प्रोटीन -युक्त भोजन कम करते हैं। 47% साग सब्जियाँ कम खाते हैं।

1. डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन

वे जो औसतन (%) सप्ताह में एक से अधिक बार सेवन करते हैं।

डिब्बाबंद भोजन 92.8

डिब्बाबंद पेय-पदार्थ 67.5

फास्ट-फूड 26.8

स्ट्रीट-फूड 34.6

मिठाइयाँ 40.3

कनसंट्रेट युक्त पेय-पदार्थ 29.6

नोट :- (i) डिब्बाबंद पदार्थ : चिप्स, नूडल, चॉकलेट और आइस-क्रीम; (ii) डिब्बाबंद पेय-पदार्थ : कार्बोनिटेड पेय पदार्थ (सॉफ़्ट ड्रिंक्स), जूस-युक्त डिब्बाबंद पेय पदार्थ तथा दूध-युक्त डिब्बाबंद पेय पदार्थ जैसे मीठी लस्सी; (iii) फास्ट फूड : फास्ट फूड की दुकान से पिज़्ज़ा आदि; (iv) स्ट्रीट फूड : चाट, समोसा आदि; (v) मिठाइयाँ : केक, पस्टेरी, मिठाई आदि; (vi) कनसंट्रेट युक्त पेय पदार्थ : पेय पदार्थ शरबत,स्क्वाश आदि।

2. संतुलित आहार को आघात

उत्तरदाता (%)

- 6-7 दिन/सप्ताह या उससे कम
- सप्ताह में 6 दिनों से कम
- औसत < 2 बार प्रति दिन

अनाज और बाजरा 24.3 / 41.4

सब्जियाँ 5.0 / 40.0

दूध व दूध के उत्पाद 11.0 / 43.5

फल 64.9

दालें (शाकाहारी) 9.1 / 64.3

दालें, अंडे, मांस और मछली (मांसाहारी) 49.0

3. मित्रों का दबाव, आकर्षक विज्ञापन आदतों में बदलाव लाते हैं उत्तरदाता (%)

22.5 अधिकतर मित्र सेवन करते हैं

29.8 आसानी से उपलब्ध

31.0 भूख लगने पर सीमित विकल्प

32.9 आकर्षक और लुभावना

75.4 स्वादिष्ट

नोट :- कम बार से अर्थ है : (i) अनाज : 1-2 बार प्रतिदिन; (ii) सब्जियाँ तथा दूध व दूध के उत्पाद : 1 दिन में एक बार; (iii) दालें (शाकाहारी) : दिन में 1 बार; अध्ययन की सीमा : मांसाहारी लोगों के लिए, डेटा दालों, अंडों, मांस और मछली के दिनभर में किये जा रहे उपभोग के बारे में स्पष्टता नहीं देता है और प्रति दिन के औसत खपत पर ही निर्भर करता हैं।

4. जितना अधिक स्क्रीन-टाइम, उतना अधिक अस्वास्थ्यकारी आहार

ऐसे बच्चे जो दिन में कम से कम एक बार फास्ट-फूड और डिब्बाबंद भोजन करते हैं

72.8% वो हैं जिनका स्क्रीन-टाइम प्रति दिन 2 घंटे है।

43.9% वो हैं जिनका स्क्रीन-टाइम प्रति दिन 2 घंटे से कम है।

5. जितना अधिक स्क्रीन टाइम, उतनी कम शारीरिक गतिविधि (ऐसे बच्चे जिनकी जीवन शैली सरल है)

28.8% वो हैं जिनका स्क्रीन-टाइम प्रति दिन 2 घंटे है।

17. 2% वो हैं जिनका स्क्रीन-टाइम प्रति दिन 2 घंटे से कम है।

4 & 5 के लिए नोट:- स्क्रीन-टाइम वो समय है जो कि
(i) टेलीविज़न देखते हुए
(ii) मनोरंजन के लिए इंटरनेट पर बताया जाता है।

6. जब स्कूल जंक फूड उपलब्ध करवाते हैं

स्कूली बच्चों का % जो कि सप्ताह में कम से कम दो बार डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ एवं पेय पदार्थों का सेवन करते हैं या फिर स्कूल से या आसपास से खरीद कर खाते हैं।

कार्बोनेटेड पेय-पदार्थ 62.2%

जूस युक्त मीठे डिब्बाबंद पेय 62.6%

दूध युक्त मीठे डिब्बाबंद पेय 48.8%

चिप्स 64.5%

इन्स्टेन्ट नूडल 42.7%

चॉकलेट 64.1%

आइस-क्रीम 51.9%

स्रोत : *https://www.downtoearth.org.in/news/health/spoilt-for-choice-58417*

1. **'जैसा भोजन, वैसा तन-मन!' का क्या अर्थ है?**

(क) आप अपने खान-पान के शौक से जाने जाते हैं।

(ख) आप अपने आहार का कुल योग हैं।

(ग) यदि आप बहुत अधिक खाते हैं तो आपका पेट फट जाएगा|

(घ) आपको केवल वही खाना चाहिए जो आपको पसंद हो।

2. **उस विकल्प का चयन करें जो कि दिए गए वाक्य में 'नहीं' शब्द के महत्व को सूचीबद्ध करता है|**

आपका शरीर कूड़ादान नहीं है।

(क) आपके अपराध बोध का उपयोग करके आपको जागरूक बनाना।

(ख) अस्वास्थ्यकर भोजन करने वाले लोगों के प्रति असंतुष्टि प्रकट करना|

(ग) कूड़ेदान से शरीर की तुलना करके लोगों का मनोरंजन करना।

(घ) आपको अपने शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के बारे में चेताना।

3. **निर्देशानुसार करें :**

इन शब्दों को व्यवस्थित करने में मेरी सहायता करें :
चखना
चबाना
सूँघना

4. **टीवी देखने या कंप्युटर के जैसे उपकरणों का उपयोग करते हुए बहुत अधिक समय बिताने के दो स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव क्या हैं?**

(क) ....

(ख) ....

5. **चिप्स और चॉकलेट जैसे जंक फ़ूड की खपत अन्य जंक फ़ूड उत्पादों की तुलना में कई प्रतिशत अधिक है, क्योंकि**

   ....

6. **लेख के अनुसार, बच्चों का जंक फ़ूड खाने की आदत के दो प्रमुख कारण हैं :**

   (क) ....

   (ख) ....

7. **सर्वेक्षण के 'संतुलित आहार' आँकड़ों के आधार पर उस कथन का चयन करें जो सत्य है।**

   (क) उत्तरदाताओं की अधिकतम संख्या, फलों का सेवन सप्ताह में छह-सात बार से कम करती है।

   (ख) उत्तरदाताओं द्वारा फलों का सेवन, दाल खाने वाले शाकाहारियों के समान, सप्ताह में प्रतिदिन दो बार से अधिक है।

   (ग) उत्तरदाताओं द्वारा फलों का सेवन, सब्जियों और दूध के कुल सेवन से, प्रत्येक सप्ताह में छह दिन से कम है।

   (घ) उत्तरदाताओं की अधिकतम संख्या सप्ताह में छह दिन से कम फलों का सेवन करती है।

कई बार आप अपने दादा-दादी, नाना-नानी या घर के अन्य बड़े लोगों की सलाह, कि आपको किस तरह का भोजन ग्रहण करना चाहिए, से परेशान हो जाते होंगे। नानी के द्वारा अपनी नातिन शशी को लिखे गए पत्र को पढ़िए जो कि कुछ ही समय पहले एक नई जगह – राँची रहने गई है। यह पत्र उसको स्वास्थ्यवर्धक आहार करने और अच्छी आदतों की याद दिलाता है।

प्यारी शशी,

आशा करती हूँ कि तुम राँची में अच्छी तरह से होगी| क्या वहाँ अब तुम्हारे नए दोस्त बन गए? हाँ, मैं ये भी आशा करती हूँ कि तुम ताज़ा और पौष्टिक आहार ले रही होगी| स्वस्थ और गलतफ़हमी ही है कि स्वस्थ रहने के बाद हमें बहुत महंगे फल और तरह-तरह के बीज खाने की ज़रूरत होती है| वो साधारण से नियम जिनका पालन हमारे दादा-परदादा किया करते थे, वे आज भी सिद्ध होते हैं| इसलिए, ताज़े स्थानीय फल खाओ| रोज़ सुबह एक केला ज़रूर खाना क्योंकि वह पोषण और पोटैशियम से भरपूर होता है| रंगबिरंगे फल खाओ| स्थानीय भोजन का आनंद लो| और हाँ, सबसे महत्वपूर्ण कि अपने शरीर की बात सुनो| जब भी शरीर को भूख लगती है या जब वो भरा होता है, वो ईशारा ज़रूर करता है| इसलिए दिनभर कुछ न कुछ खाते रहने से बचो|

मुझे पत्र ज़रूर लिखना और यह भी बताना कि क्या तुम मेरी बताई हुई बातों का ध्यान रख रही हो|

सप्रेम,
नानी

8. **नानी के द्वारा शशी को लिखे गए पत्र में आए शब्दों के विलोम शब्दों पर गोला बनाइए और समानार्थी शब्दों को रेखांकित कीजिए -**

विचित्र	फैन्सी	आकर्षक	साधारण
विदेशी	राष्ट्रीय	परिचित	गैर-देशी
भोला	जटिल	सीधा-सादा	चालाक
स्थानीय	क्षेत्रीय	आबादी वाला	वैश्विक

क्या आप जानते हैं?

वनस्पति-विज्ञान के अनुसार स्ट्रॉबेरी, रसभरी और ब्लैकबेरी बेरी नहीं होते हैं, जबकि केला और कद्दू होते हैं!

खंड 3.2 पौष्टिक आहार

1. **नीचे दिए गए कार्टून को देखिए और दिए गए अनुच्छेद के रिक्त स्थानों को बॉक्स में दिए गए मूल शब्दों से भरकर पूरा कीजिए :**

सलाह दी	खिलखिलाया	उत्सुक	मनपसंद	फैसला किया	पूछा
खाना	हँसना	जिज्ञासु	भ्रमित	आहार	

मिस किरण, हमारी नई विज्ञान शिक्षिका ने कक्षा में (i) _____ पर एक पाठ पढ़ाना शुरु किया। रोहन (ii)_____ और (iii) _______ था कि क्या केक, आइसक्रीम, पुडींग और कैंडी चार खाद्य समूह होते हैं? उसके इस प्रश्न पर शिक्षिका (iv)_______ लगी। कक्षा के सभी छात्र भी (v)_______उठे। मिस किरण ने मुस्कुराते हुए उत्तर दिया कि वह जानती हैं कि केक, आइसक्रीम, चिप्स और चॉकलेट उसके (vi) ________ खाद्य पदार्थ हैं लेकिन वे चार खाद्य समूह नहीं होते हैं। उन्होंने कक्षा को समझाया कि बुनियादी खाद्य समूहों में ब्रेड और अनाज, सब्जियाँ और फलियाँ, फल और बीज, दूध, दही और अंडे शामिल हैं। शिक्षिका ने (vii)___________ कि उन्हें अपने दैनिक भोजन में प्रत्येक खाद्य समूह की वस्तुओं को शामिल करना चाहिए।

2. **भारतीय भोजन अपने स्वाद की विविधता, प्रयोग किए जाने वाली विविध सामग्री व मसालों के लिए जाना जाता है| नीचे, भारत के विभिन्न प्रांतों के कुछ प्रसिद्ध पकवानों के नाम दिए गए हैं| कौन सा पकवान किस प्रांत से संबंधित है, उसका नाम लिखिए :**

खाद्य सामग्री	राज्य
ढोकला	
लिट्टी चोखा	
मिसल पाव	
अप्पम	
सरसों का साग	

खंड 3.3 'मेरे टीचर ने खाया मेरा होम-वर्क'

निम्नलिखित कविता को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

मेरे टीचर ने खाया मेरा होम-वर्क,
जो मुझे लगा बड़ा अजीब।
वो सूँघकर उसे मुस्कुराए
जैसे दे रहे हों अपनी स्वीकृति।

पहले उन्होंने कुतरा उसमें से एक छोटा सा टुकड़ा –
है बड़ी अजीब बात, लेकिन है ये पूरा सच –
फिर काटा थोड़ा और बड़ा टुकड़ा
और कुछ सोचते हुए लगे उसे चबाने।

लगता है मुझे कि उनको वो पसंद आया,
क्योंकि फिर उसे बड़े चाव से उन्होंने खाया|
पूरे उत्साह से, पड़े वो उस पर टूट
और झटपट गटक गए उसे भरपूर|

चाट के अपनी सारी उँगलियाँ,
ली एक बड़ी-सी डकार और बोले,
"जाओ, हुए तुम पास!"
लगता है, ग्रेड सारे ऐसे ही हैं मिलते
जब कुकिंग क्लास में आप हैं होते|

– केन नेसबित्त

1. **इस कविता का भाव ____________________ है -**

   (क) हास्यात्मक (ख) व्यंग्यात्मक
   (ग) प्रेरणात्मक (घ) रोमांचक

2. **वह वाक्य चुनिए जो इस वाक्यांश, 'टूट पड़े' का सही अर्थ प्रस्तुत नहीं करता है|**

   (क) हाथ से गिर कर काँच के बर्तन टूट पड़े|
   (ख) पार्टी में बच्चे कप केक पर टूट पड़े|
   (ग) तेज़ आँधी आने पर डालियों से आम टूट पड़े|
   (घ) मछुआरे अपनी नाँव लेकर लहरों पर टूट पड़े|

3. **टीचर द्वारा होमवर्क खा जाने की क्रिया, ____________________ के उपयोग का उदाहरण है|**

   (क) मुहावरे (ख) अलंकार
   (ग) शब्दार्थ (घ) लोकोक्ति

4. **'डकारना' और 'गटकना', ध्वनि-अनुकरणात्मक शब्दों के उदाहरण हैं, अर्थात ऐसे शब्द जो कि ध्वणात्मक रुप से उस क्रिया के समान होते हैं जिसका वो वर्णन कर रहे होते हैं| नीचे दिए गए शब्दों में से उस शब्द को चुनिए जो कि इस श्रेणी में नहीं आता है|**

   (क) उगलना (ख) सड़ना
   (ग) चाटना (घ) टकराना

5. **उस शब्द का चयन कीजिए जो कि 'टीचर के झटपट गटक जाने' की क्रिया का सबसे उचित विवरण देता है|**

   (क) विनम्रता से (ख) धमका कर
   (ग) तेज़ी से (घ) धोखे से

6. **कविता को पढ़ने के बाद अपनी समझ के अनुसार निम्न विशेषण शब्दों को उनकी तुलनात्मकता के आधार पर बढ़ते हुए क्रम में व्यवस्थित करें।**

(क) अति-सूक्ष्म, छोटा, थोड़ा, सूक्ष्म ______________________________

(ख) विशाल, प्रचुर, बड़ा, अपार ______________________________

(ग) शांत, हँसना, उल्लासित, मुस्कुराना ______________________________

खंड 3.4 चलो बनाएँ चटपटा पोहा

आइये आज हम जानते हैं पोहे के बारे में। पोहा, भारत के अनेक हिस्सों में सुबह के नाश्ते एवं शाम की चाय का प्रमुख हिस्सा है| महाराष्ट्र, मध्य-प्रदेश, गुजरात, पश्चिम बंगाल, तेलंगाना, कर्नाटक, राजस्थान एवं गोआ आदि सभी राज्यों में पोहा खाया जाता है - किन्तु इनके बनाने की विधि सब जगह थोड़ी-थोड़ी अलग होती है| कहीं मूंगफली डालकर, तो कहीं ढ़ेरों सब्जियाँ डालकर, कहीं ऊपर से नमकीन डालकर, तो कहीं मीठा डालकर पोहा बनाया जाता है|

पोहा बनाना सीखिए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

पोहा बनाने की विधि : आप अगर नाश्ते में कुछ स्वास्थ्यवर्धक और हल्का खाना चाहते हैं तो पोहा उसके लिए बढ़िया विकल्प है। प्याज़, टमाटर, हरी मिर्च, नींबू का रस डालकर तैयार होने वाला पोहा, बनाने में बहुत ही आसान है और जिसे घर पर आसानी से कभी भी बनाकर खाया जा सकता है।

कितने लोगों के लिए	2
तैयारी का समय	15 मिनट
पकने का समय	15 मिनट
कुल समय	30 मिनट

पोहा कैसे परोसें : परोसते वक़्त आप पोहे पर अनार के दाने, हरा धनिया और नमकीन सेव डाल सकते हैं।

पोहा की सामग्री :

2 कप पोहा	1/2 कप उबले मटर
1 चम्मच तेल	1/2 कप बारीक कटी गाजर
1/8 चम्मच हींग	1/2 कप बारीक कटी फली
1 चम्मच राई	1 चम्मच हरी मिर्च, बारीक कटा हुआ
2-3 साबुत लाल मिर्च	1 चम्मच नींबू का रस
1/2 चम्मच हल्दी	1 चम्मच हरा धनिया
2 चम्मच या स्वादानुसार नमक	नींबू का टुकड़ा (सजावट के लिए)
8-10 कढ़ी पत्ता	
1/2 कप प्याज़, बारीक कटा हुआ	
1/2 कप उबला आलू, बारीक कटा हुआ	

पोहा बनाने की विधि :

1. छन्नी में पोहा डालकर पानी से धोकर साफ़ कर लें। ध्यान रहे, पोहे को पानी में ज़्यादा समय के लिए न भिगोएँ|
2. एक पैन में तेल डालें और तेल को गर्म होने दें। अब उसमें हींग, राई, कढ़ी पत्ता, प्याज़ और साबुत लाल मिर्च डालें|
3. अब इसमें बारीक कटी गाजर और फली डालकर धीमी आँच पर तब तक भूनें जब तक कि प्याज़ हल्के भूरे हो जाएँ तथा गाजर व फली नरम हो जाएँ।
4. अब इसमें बारीक कटे उबले आलू डालकर हल्का सा भून लें।
5. अब आँच को तेज करें, उसमें नमक और पोहा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ, हल्का भूनें।
6. आंच बंद करके इसमें हरी मिर्च, नींबू का रस और आधा चम्मच हरा धनिया डालें।
7. एक कटोरे में निकालकर ऊपर से बाकी बचा हरा धनिया और नींबू के छिलके से सजाकर परोसें।

1. पोहा बनाने में हमने अनेक सामग्रियों का प्रयोग किया है। इनमें से कुछ सब्जियाँ हैं, कुछ मसाले हैं और कुछ अन्य चीजें। पोहा बनाने में दी गई सामग्री को वर्गीकृत कर निम्न सारणी को पूर्ण कीजिए।

मसाले	सब्जियाँ	अन्य

2. उपरोक्त पोहा बनाने की विधि में जिस सामग्री का प्रयोग हुआ है, उसके स्थान पर क्या आप किसी अन्य सामग्री का उपयोग कर सकते हैं? सोचकर बताइए|

____

____

3. पोहा स्वादिष्ट बने, इसके लिए पोहा बनाते समय कुछ सावधानियाँ बरतनी होंगी| नीचे दी गई चार सावधानियों में से कौन सी एक ऐसी सावधानी है जो कि आवश्यक नहीं है?

(क) पोहा अधिक गीला न हो|

(ख) सब्ज़ियाँ समानाकार न कटी हों|

(ग) नमक की मात्रा अधिक न हो|

(घ) हरा धनिया बारीक न कटा हो|

4. पोहा बनाने हेतु अनेक सब्ज़ियों का प्रयोग हमने किया है, जैसे कि उबली गाजर, फली, आलू, मटर, एवं प्याज़, आदि। अब इन सब्ज़ियों को पोहे के लिए तैयार करने हेतु अनेक चरणों से गुज़रना होता है। इन चरणों को नीचे अव्यवस्थित रूप में लिखा गया है| आप इनके सही क्रम को पहचानिये :-

(i) काटना

(ii) छीलना

(iii) धोना

(iv) उबालना

(क) (iv) (ii) (iii) (i)

(ख) (i) (ii) (iii) (iv)

(ग) (iii) (ii) (i) (iv)

(घ) (ii) (i) (iv) (iii)

5. **पोहा बनाने कि विधि में 'मिलाएँ' शब्द का प्रयोग हुआ है। निम्न दिए उदाहरणों में कौन सा उदाहरण 'मिलाएँ' शब्द के एक अलग अर्थ को दर्शाता है।**

(क) कल रमा ने दूध में नमक की जगह चीनी को मिला दिया।

(ख) माँ ने दूधवाले को कहा कि वह दिए गए पैसे का हिसाब मिलाए।

(ग) मैंने रसोइये को कहा कि वह चाय में चीनी की जगह गुड़ मिलाए।

(घ) मैंने अपनी सहेली को घर बुलाया, जिससे वह अपने छोटे बेटे को मेरे पालतु कुत्ते शीजु से मिलाए।

आओ, अब मैं तुमको कुछ बहुत ही मज़ेदार भाषा का खेल दिखाती हूँ, जिसमें विभिन्न प्रकार की खाद्य-सामग्रियों के नाम, खाने के लिए नहीं अपितु जीवन की विभिन्न परिस्थितियों के लिए आते हैं|

खंड 3.5 मुहावरे, खाने पर!

(1) निम्नलिखित अनुच्छेद को बॉक्स में दिए गए मुहावरों का प्रयोग करते हुए पूरा कीजिए :

दाल में कुछ काला होना	दूध में से मक्खी की तरह निकालना		मक्खन लगाना
दूध का दूध पानी का पानी करना	थाली का बैंगन	खटाई में पड़ना	राई का पहाड़ बनाना
आग में घी डालना	एक अनार सौ बीमार	आम के आम गुठलियों के दाम	

एक गाँव में दो व्यापारी एक दूसरे के पड़ोस में रहते थे और साथ ही मिल-जुल कर व्यापार करते थे| उनके बीच मुनाफ़े के बँटवारे को लेकर झगड़ा हो गया और उनका व्यापार (i)__________________| दोनों अपना झगड़ा सुलझवाने के लिए गाँव-प्रधान के पास पहुँचे और प्रधान जी को अपने हक में निर्णय देने के लिए (ii)______________________| गाँव प्रधान ने दोनों पक्षों की बात सुनी तो वो समझ गए कि दोनों ही पक्ष (iii)______________________, जब कि झगड़े की बात बहुत छोटी सी है| उन्होंने समझदारी का परिचय देते हुए उन लोगों के परिचितों से भी बातचीत की तो पाया कि कुछ लोग(iv)________________ की तरह अपनी बात बदल रहे थे| यह देखकर प्रधान जी समझ गए कि ज़रूर (v)________________ है| कुछ लोग अपनी उल्टी-सीधी बातों से उन दोनों पड़ोसियों के बीच गलतफ़हमी पैदाकर के (vi)__________________ का काम कर रहे थे| प्रधान जी ने अपनी सूझ-बूझ से (vii)___________________________दिया और जो लोग इन दोनों व्यापारियों के बीच झगड़ा बढ़ाकर खुद फ़ायदा उठाने की कोशिश कर रहे थे उनको (viii)_____________________ फेंक दिया|

ये तो बड़ा ही मनोरंजक था! विजय याद है तुमको कि एक बार तुमने मुझे ऐसे लोगों के बारे में कल्पना करने को कहा था जो कि कोई धातु या कागज़ खाते हों और हमने एक कविता पढ़ी थी जिसमें एक टीचर होम-वर्क ही खा जाता था?

खंड 3.6 कौआ और कोयल ने जब खाया पिज़्ज़ा और बर्गर!

निम्नलिखित कविता को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

न कौआ को पिज़्ज़ा भाता,
न कोयल को बर्गर|
दोनों का मन करता
हल्दी वाला दूध पियें,

कटोरे भर-भर!
एक दिन दोनों मिले लंच टेबल पर,
बोले नहीं सुहाता ये खाना।
पिज़्ज़ा-बर्गर-चाउमीन से तो
मेरा जी उक्ता जाता।
गरम पराँठे मक्खन वाले,
सुबह-सुबह आज़माओ।
और लंच में दाल भात,
घी सब्ज़ी के संग खाओ।
तभी मिलेंगे पूर्ण विटामिन,
पोषक तत्व मिलेंगे।
दिनभर उड़ते रहें गगन में,
तब भी नहीं थकेंगे।
सारी दुनिया को भाता है,
हिन्दुस्तानी खाना।
हमने ही अपने खाने का,
मोल नहीं पहचाना।

– प्रभुदयाल श्रीवास्तव

1. **इस कविता का भाव क्या है?**

   (क) हास्यात्मक (ख) रोमांचक

   (ग) विचारोत्तेजक (घ) मनोरंजक

2. **पाठ में प्रयुक्त वाक्यांश, 'मोल नहीं पहचाना' का अपनी समझ के अनुसार प्रयोग करते हुए वाक्य बनाइए।**

   ____

   ____

3. **'कटोरे भर-भर' कार्य, भाषा के किस स्वरूप का उदाहरण है?**

   (क) मुहावरा (ख) अलंकार

   (ग) शब्दार्थ (घ) क्रिया

4. **वो शब्द चुनिए जो कि 'सुहाता' का उचित शाब्दिक अर्थ प्रस्तुत करता है।**

   (क) भाता (ख) जाता

   (ग) खाता (घ) आता

5. वो शब्द चुनिए जो कि किसी चीज़ या काम से जी उचट जाने का भाव प्रकट करता है|

(क) भाता (ख) सुहाता

(ग) उकताता (घ) हँसाता

6. कविता की निम्न पंक्तियों में आए विशेषण शब्द को रेखांकित कीजिए|

(क) उन्हें चाहिए हल्दीवाला दूध!

(ख) गरम पराँठे मक्खनवाले!

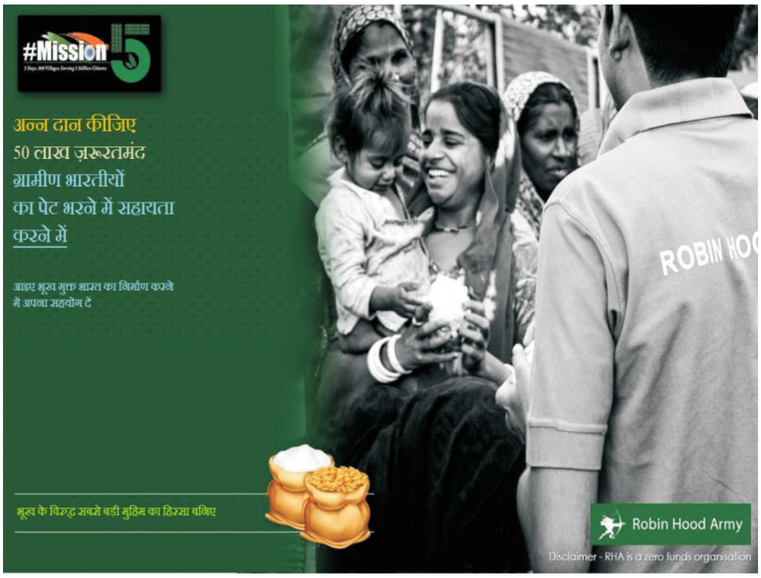
"हम्म! यह कविता तो बड़ी ही मज़ेदार और विचारणीय थी| विजय, तुम तो जानते ही होगे कि लोग अकसर बहुत सारा भोजन बर्बाद करते हैं और दूसरी तरफ़, हमारे देश में ऐसे अनगिनत लोग हैं जो कि भूखे रह जाते हैं|"

"ठीक कह रही हो, वाणी| जब मैं अपने चचेरे भाई के पास औरंगाबाद गया था, तो मैंने वहाँ के एक बड़े ही रोचक समूह के बारे में पढ़ा – 'रॉबिनहुड आर्मी'| यह समूह, बचे हुए अतिरिक्त भोजन को इकट्ठा करके, भूखे लोगों तक पहुँचाने का प्रयास करता है|"

"ज़रा रुको! मैं अभी उनके बारे में ऑन-लाइन सर्च करती हूँ| ये लो! ये रही उनके बारे में जानकारी| आओ इसे पढ़ें|"

खंड 3.7 'रॉबिनहुड आर्मी' - अन्न के धर्मयोद्धा!

निम्न पोस्टरों का अध्ययन करें और इनमें दी गई जानकारी को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दें :



भोजन का दान कीजिए! यदि आप एक रेस्तरां के प्रबंधक हैं या फिर अपने घर या कार्यस्थल से भोजन का नियमित दान देना चाहते हैं, तो आइये हमसे जुड़िये और हमारी रॉबिन हुड आर्मी में शामिल हो जाइये|

रॉबिन हुड आर्मी एक स्वयंसेवी, शून्य-निधि संगठन है जो कम भाग्यशाली लोगों की सेवा करने के लिए रेस्तरां और लोगों के घरों व दफ़्तरों या निजी पार्टियों से अधिशेष भोजन एकत्र करने का काम करता है। हम कौन हैं? हमारी सोच सरल है। वैश्विक भूख का निवारण कीजिए और भोजन को माध्यम बनाकर मानवता के सर्वोच्च गुणों को उजागर कीजिए|

आर्मी द्वारा किये जा रहे भोजन वितरण की पहली रात में, हमने महसूस किया कि कम भाग्यशाली लोगों की मदद करना व्यक्तिगत रुप से अच्छा लग सकता है, लेकिन सप्ताह में एक रात, करीब 50 लोगों को एक बार भोजन कराना, उस देश में कोई वास्तविक अंतर नहीं ला सकेगा जहाँ लाखों लोग भुखमरी का शिकार हों| भुखमरी एक गंभीर समस्या है| हमें अधिक से अधिक लोगों तक, अधिक से अधिक रेस्तरां और अधिक से अधिक शहरों तक अपनी पहुँच बनाने की आवश्यकता है – जबकि हमारी समय सीमा समाप्त हो रही है – कल!

1. **आपके अनुसार, इस संगठन ने अपने लिए 'रॉबिन हुड' नाम क्यों चुना?**

   ____

   ____

2. **यह संस्था स्वयं को 'आर्मी' कहती है| इस संबंध में निम्न प्रश्नों के उत्तर दीजिए|**

   (क) शत्रु कौन है? ________________

   (ख) सैनिक कौन हैं? ________________

   (ग) युद्ध सामग्री क्या है? ________________

3. **'हमारी समय सीमा पूरी हो रही है – कल', इस कथन का क्या तात्पर्य है?**

   (क) भूख से व्याकुल लोगों की सहायता में जनसमुदाय का सहयोग जुटाने में और अधिक देर नहीं करी जा सकती|

   (ख) वास्तविकता में स्वयंसेवी संस्थाएँ, लाखों भूखे लोगों का पेट भरने के अपने 'प्रोजेक्ट' को समय पर पूरा करने में सफल नहीं रही हैं|

   (ग) जन सहयोग के अभाव में, वे दैनिक आधार पर एक से अधिक रेस्तरां से स्वयं को जोड़ पाने में असमर्थ हैं।

   (घ) स्वयंसेवी संस्थाएँ, कार्य के लिए पर्याप्त स्वयंसेवकों की भर्ती करने में सक्षम नहीं हैं।

4. **50 लाख ज़रूरतमन्द ग्रामीण भारतियों को अन्न की सख्त आवश्यकता है| इसके प्रासंगिक – पोस्टर संख्या 2 के इस कथन की क्या विडंबना है?**

   (क) भारत के ग्रामीण इलाकों में गरीबी के बावजूद विशाल जनसंख्या है|

   (ख) भारत के ग्रामीण इलाके जो कि सारे देश को अन्न पैदा करके देते हैं, वो भूखे हैं|

   (ग) भारत की ग्रामीण जनता सिर्फ़ अनाज ही खाती है|

   (घ) भारत में लाखों लोग ग्रामीण इलाकों में रहते हैं जहाँ अनाज पैदा होता है|

5. **पोस्टर 4 के अनुसार बच्चों की मुस्कान का कारण है,**

   (क) भरा हुआ पेट।

   (ख) स्वैच्छिक स्वयंसेवा।

   (ग) भोजन एकत्रित करना।

   (घ) भोजन के लिए लड़ाई।

आपको उचित आहार का चयन करने की याद रखने की, सोच-समझकर खाने की और खाने को बर्बादी से बचाने की ज़रूरत है| आपको अतिरिक्त भोजन ऐसे लोगों में वितरित करना चाहिए जिनको उसकी सख्त ज़रूरत है| इसलिए, दिल खोलकर भोजन दान कीजिए और ऐसे स्थानीय संगठनों के साथ जुड़कर, उनके विकास में योगदान करिए जो कि भूखे लोगों का पेट भरने की मुहिम में जुटे हुए हैं|

इकाई 4 : खेल और स्वास्थ्य

खेल-कूद, हमारे जीवन में मनोरंजन का एक हिस्सा है। खेलना न केवल हमें स्वस्थ और चुस्त रहने में मदद करता है बल्कि हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य तथा सामाजिक कौशल को भी बढ़ाता है और खेल भावना को मज़बूत करता है|

स्कूल की खेल गतिविधियों में भाग लेना हमेशा बहुत मज़ेदार होता है। वार्षिक खेल दिवस आमतौर पर एक ऐसा आयोजन होता है जिसे बहुत जोश और धूमधाम से मनाया जाता है।

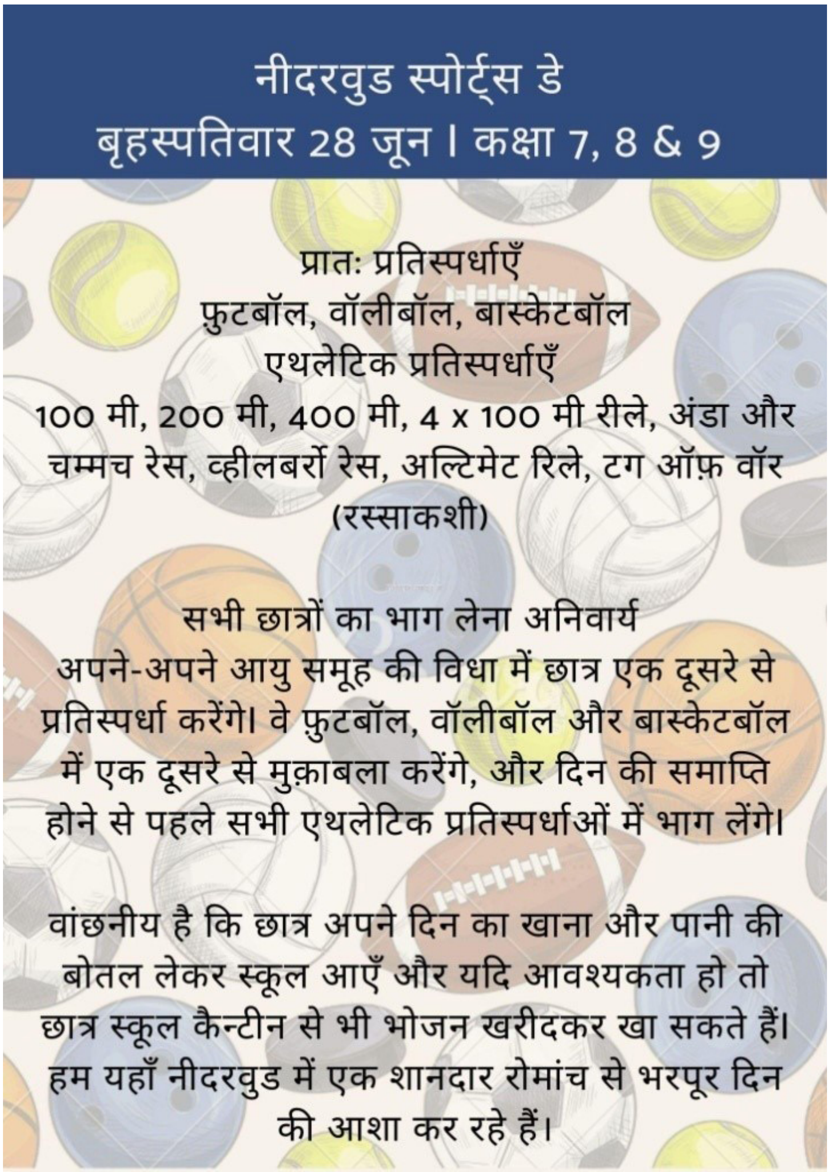
“कुछ समय खेल के मैदान में बिताने के बाद मैं बहुत ऊर्जावान महसूस करता हूँ| ये बड़ा ही तरोताज़ा अनुभव होता है|”

“मैं सहमत हूँ और यह स्वास्थ्य के लिए उत्तम भी होता है| इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि इसीलिए स्कूलों में खेल दिवस का आयोजन होता है| यह कितना बढ़िया तरीका है अपना कौशल, टीम-भावना और चुस्ती-फुर्ती दर्शाने का|”

हाँ बिलकुल! और उनके पोस्टर भी बड़े ही आकर्षक होते हैं| आओ तुमको एक ऐसा ही पोस्टर दिखाता हूँ|

खंड 4.1 खेल दिवस

दिए गए पोस्टर का ध्यान से अध्ययन कीजिए और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :



1. **पोस्टर के अनुसार, क्या गलत है और क्या सही, चिन्हित कीजिए|**

		सही	गलत
(क)	अलग-अलग कक्षाओं के लिए, अलग-अलग खेल दिवस होंगे|		
(ख)	प्रत्येक छात्र को कम से कम एक स्पर्धा में भाग लेना आवश्यक है|		
(ग)	अपने-अपने आयु समूह की विधा में छात्र एक दूसरे से प्रतिस्पर्धा करेंगे|		
(घ)	खेल दिवस पर स्कूल की तरफ़ से छात्रों के लिए भोजन का प्रबंध किया जाएगा|		

2. **पोस्टर में दी गई जानकारी के आधार पर रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए|**

(क) बॉल से खेले जाने वाले खेल ________________ और ________________ हैं|

(ख) ____________, ऐसी एथिलेटिक स्पर्धा है जिसमें शक्ति और टीम-वर्क की आवश्यकता होती है|

(ग) वो खेल जिसमें 'बैटन' को पास किये जाने की आवश्यकता होती है, वह ________________ है|

(घ) वह खेल जिसमें संतुलन और गति दोनों की आवश्यकता होती है, वह ________________ है|

"नि:संदेह इस स्कूल ने अनेकों प्रकार के खेलों को इस स्पर्धा में शामिल किया है| व्यक्तिगत तौर पर मैं स्वदेशी खेलों को बेहद पसंद करता हूँ|"

"हाँ बिलकुल! कई तरह के स्वदेशी खेलों को 'फ़िट इंडिया' कार्यक्रम के अंतर्गत बढ़ावा मिल रहा है| कुछ समय पहले मैंने एक बड़ा ही रोचक लेख पढ़ा था| आओ हम मिलकर साथ-साथ इसे पढ़ते हैं|"

खंड 4.2 स्वदेशी खेल

'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' अभियान के अंतर्गत 'फ़िट इंडिया' कार्यक्रम, 10 स्वदेशी खेलों पर आधारित विशेष फ़िल्में बनाने की तैयारी कर रहा है|

05-06-2020 | 7:33 बजे शाम को

खेल मंत्रालय का प्रमुख कार्यक्रम 'फ़िट इंडिया', 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' पहल के अंतर्गत भारत के 10 स्वदेशी खेलों को बढ़ावा देने वाली विशेष फ़िल्मों की एक श्रृंखला शुरू करने के लिए 'स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता विभाग' के साथ हाथ से हाथ मिलाकर काम कर रहा है|

'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' का उद्देश्य पूरे भारत के सभी राज्यों की संस्कृति और विरासत के बारे में युवाओं में जागरूकता पैदा करना है और यह पहल इस दिशा में एक अद्भुत कदम है| इस श्रृंखला का उद्देश्य न केवल स्वदेशी खेलों को उनसे संबंधित राज्यों की संस्कृति और विरासत के बारे में जागरुक करेगा, बल्कि पारंपरिक खेलों में रुचि भी बढ़ाएगा| इन विशेष फ़िल्मों को स्कूली बच्चों की समझ के अनुकूल बनाया गया है, ताकि वे उस राज्य के इतिहास और विरासत से अवगत हो सकें, जिस राज्य से उस खेल का उद्गम हुआ है, तथा उनको इसकी भी जानकारी मिल सके कि वह खेल कैसे खेला जाता है| 'फ़िट इंडिया यूट्यूब पेज' और 'मानव संसाधन विकास मंत्रालय' के डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म पर इस श्रृंखला के 10 एपिसोड सोमवार से शुक्रवार, 8 जून से 19 जून तक प्रात: 11 बजे देखे जा सकते हैं।

इन सभी लघु फ़िल्मों को प्रत्येक खेल की उत्पत्ति, प्रगति और अन्य प्रमुख पहलुओं को उजागर करने के दृष्टिकोण से बनाया गया है| श्रृंखला में शामिल किए जाने वाले 10 खेल - खो-खो, गतका, कलारीपयट्टु, मलखम्ब, थांग-ता (मार्शल कला), स्कवे (मार्शल कला), कबड्डी, रोल बॉल, टग ऑफ़ वार और शूटिंग बॉल हैं|

भारत के स्वदेशी खेलों में कुछ खेल बहुत पुराने हैं, जैसे - कलारीपयट्टु, और कुछ हाल ही में जुड़े हैं, जैसे - रोल बॉल, जिसने बहुत लोकप्रियता हासिल कर ली है और अब ये 5 महाद्वीपों के कम से कम 50 देशों में खेला जाता है|

स्रोत – http://ddnews.gov.in/business/fit-india-launch-special-films-promoting-10-indigenous-sports-india- under-ek-bharat

1. **वह विकल्प चुनिए जो कि 'फ़िट इंडिया' कार्यक्रम का हिस्सा नहीं है|**

(1)

(2)

(3)

(4)

(क) विकल्प (1) (ख) विकल्प (2)

(ग) विकल्प (3) (घ) विकल्प (4)

2. **'फ़िट इंडिया' अभियान के द्वारा शुरू किये गए इस कार्यक्रम के पीछे का मूलभूत विचार है**

(क) लोगों को शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरित करना।

(ख) देशभर में स्वदेशी खेलों की विविधता के बारे में जागरूकता पैदा करना|

(ग) लोगों को खुले वातावरण में करी गई गतिविधियों का महत्त्व बताना|

(घ) स्कूलों को भारतीय खेलों को अपने पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना|

3. **विशेष फ़िल्मों पर स्लोगन लिखने की प्रतियोगिता में चार छात्रों ने अपनी-अपनी प्रविष्टियाँ भेजीं|**

इनमें से सबसे उपयुक्त 'स्लोगन' का चयन कीजिए|

छात्र 1	छात्र 2	छात्र 3	छात्र 4
जीतना एक आदत है, लेकिन सफलता एक चुनाव|	विजेता की तरह खेलो आज!	असफलता-सफलता की ओर बढ़ता कदम है!	जितनी अधिक भिन्नता, उतना सुंदर समाज!

(क) छात्र 1 (ख) छात्र 2

(ग) छात्र 3 (घ) छात्र 4

4. **दिए गए उदाहरण के अनुसार जो कथन विशेष फ़िल्म श्रृंखला के बारे में गलत है, उसको छाँटिए|**

'विशेष फ़िल्म श्रृंखला' कार्यक्रम

(क) को स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग के सहयोग से फ़िटनेस उद्योग द्वारा लॉन्च किया गया है|

(ख) खेल के संबंध में भारत की संस्कृति, विरासत और इतिहास को लक्षित करता है।

(ग) को विभिन्न डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म पर देखा जा सकता है।

(घ) उस राज्य में किसी विशेष खेल के उद्गम के बारे में जानकारी साझा करता है।

5. **'फ़िट इंडिया' कार्यक्रम के अंतर्गत शुरू की गई श्रृंखला के बारे में रिक्त स्थान को भरकर नीचे दिए गए तथ्य-पत्रक को पूरा करें –**

फ़िट इंडिया कार्यक्रम

श्रृंखला का नाम : ____________________

समय : ____________________

दिन : ____________________

दिनांक : ____________________

कुल वृतान्त : ____________________

उपलब्ध : ____________________

क्या आप जानते हैं?

'फ़िट इंडिया' की पहल 29 अगस्त, 2019 (राष्ट्रीय खेल दिवस) के दिन से हुई थी। यह एक देशव्यापी आंदोलन है जो लोगों को अपने दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों और खेलों को शामिल करके चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए प्रोत्साहित करता है।

'फ़िट इंडिया' पहल लाजवाब है! देश-भर की भागीदारी और खेलों को भरपूर बढ़ावा, है न?

बिलकुल सही, लेकिन मेरी बहन 'स्थानीय स्पोर्ट्स क्लब' की शिकायत कर रही थी। उसका कहना है कि उसको, एक लड़की होने के कारण कुछ खेलों में भाग लेने की अनुमति नहीं दी गई।

यह तो बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण बात है। कितना कुछ तो किया जा रहा है लिंग समानता के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में! हमारे देश को मैरी कॉम, हरमनप्रीत कौर, पी.वी. सिंधु जैसी महिला खिलाड़ियों पर गर्व है। मुझे एक कार्टून याद आ रहा है। यह किसी विचार को लोगों के साथ साझा करने का कितना बढ़िया रचनात्मक तरीका है। आओ देखते हैं इसे।

खंड 4.3 मान्यताओं से परे!

नीचे दिए गए कार्टून को ध्यान से देखिए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

स्रोत : https://www.bostonglobe.com/opinion/2019/07/05/like-girl/UPw2S46NTIIHHjxgatskCP/story.html

1. **लड़के के द्वारा करी गई यह टिप्पणी – 'लड़कियों की तरह खेलती हो' के संदर्भ में कौन सा कथन सत्य है –**

   (i) एक लिंग संबंधी सम्मान है।

   (ii) महिला एथलीटों के लिए अपमानजनक टिप्पणी है।

   (iii) एक पूर्वाग्रहित धारणा जो काफ़ी लोगों की है।

   (iv) महिला खिलाड़ियों की प्रशंसा है।

   (क) (i), (ii)   (ख) (ii), (iii)

   (ग) (iii), (iv)   (घ) (i), (iv)

2. **नीचे दिए गए विकल्पों में से उचित विकल्प चुनकर निम्नलिखित वाक्य को पूरा कीजिए।**

   उपर्युक्त कार्टून में पुरुष खिलाड़ी के हाव-भाव और शब्द, उसका ________________ दर्शाते हैं।

   (क) अहंकार और तिरस्कार।

   (ख) क्रोध और अविश्वास।

   (ग) निराशा और उदासीनता।

   (घ) लाचारी और ग्लानि।

3. **नीचे दिए गए बॉक्स में से उचित मूल शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति करके अनुच्छेद के रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :**

परेशान	क्षमताएँ	विश्वास	सक्षम	विजेता
कथन	बाह्य-स्वरुप	शांत	अपमानजनक	

लड़की तब भी (i) ________________ बनी रही, जब लड़के ने उसकी (ii) ______________________ के बारे में (iii) ___________________ टिप्पणी करी| लड़की ने चतुराई से उत्तर देते हुए कहा कि लड़कियाँ (iv) ________________ होती हैं, और क्योंकि लड़के का (v) ________________ है कि वो लड़कियों की तरह खेलती है, इसलिए वो उसी तरह से जीतेगी भी!

खंड 4.4 भारत के प्रथम 'पैरालंपिक' स्वर्ण पदक विजेता

मौत के शिकंजे से ओलंपिक तक : भारत के प्रथम पैरालंपिक स्वर्ण पदक विजेता मुरलीकांत पेटकर की कहानी।

पेटकर भारत के पहले पैरालंपिक स्वर्ण पदक विजेता हैं, जिन्होंने अगस्त 1972 में जर्मनी के हीडलबर्ग में आयोजित 'समर पैरालंपिक' में 50 मीटर फ्रीस्टाइल तैराकी प्रतियोगिता जीती थी।

नई दिल्ली : जब उन्होंने राष्ट्रपति भवन के दरबार हॉल में आयोजित समारोह में 'रेड कारपेट' पर कदम रखा, उनका सीना गर्व से फूला नहीं समा रहा था| उनको भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति श्री राम नाथ कोविंद द्वारा 'पद्‌म श्री' से सम्मानित किया जाना था| उसके साथ ही भारतीय सेना से सेवानिवृत्त सूबेदार, मुरलीकांत पेटकर के मानसपटल पर स्मृतियों की धारा बह निकली|

71 वर्षीय, मुरलीकांत पेटकर ने तुरंत ही अपनी उन यादों को एक तरफ़ झटका और राष्ट्रपति के सामने एक सैनिक की तरह तनकर खड़े हो गए और 'सलूट' किया| हालाँकि उनकी बैसाखियों की वजह से वे उतना सीधा खड़े तो नहीं हो सके, जैसी कि किसी भी सैनिक-हृदय की इच्छा होती है जब वो अपनी भारतीय सेना के प्रमुख सेनाध्यक्ष के समक्ष उपस्थित होता है|

वास्तव में, 21 मार्च, 2018 का दिन, 1982 के उस दिन से बहुत अलग था, जब सरकार ने 'अर्जुन पुरस्कार' के लिए पेटकर के दावे को खारिज कर दिया था। पेटकर भारत के पहले पैरालंपिक स्वर्ण पदक विजेता हैं, जिन्होंने अगस्त 1972 में जर्मनी के हीडलबर्ग में आयोजित 'समर पैरालंपिक्स' में 50 मीटर फ़्रीस्टाइल तैराकी स्पर्धा में जीत हासिल करी थी|

इससे पहले, 1970 में स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में तीसरे राष्ट्रमंडल पैराप्लेजिक खेलों में, पेटकर ने 50 मीटर फ़्रीस्टाइल तैराकी में स्वर्ण, भाला फेंक में रजत और शॉटपुट में कांस्य पदक जीता था।

'पद्‌म श्री' सम्मान ग्रहण करने के तुरंत बाद पेटकर ने अपने मन की बात साझा करते हुए कहा था, "मैं पुरानी बातों को पीछे छोड़ चुका हूँ| मुझे खुशी है कि सरकार ने आखिरकार मेरी उपलब्धियों को मान्यता दी| पहले अवश्य मुझे इस बात से निराशा हुई थी कि मेरे विकलांग होने के कारण मुझे 'अर्जुन पुरस्कार' से वंचित रखा गया। मैंने तो अपने सभी सर्टिफ़िकेट और पदकों को एक पोटली में बाँधकर किनारे रख दिया

था, और मन-ही-मन यह निश्चय कर लिया था कि अब कभी भी किसी भी पुरस्कार के लिए अपना आवेदन नहीं भेजूँगा| लेकिन इस साल 25 जनवरी को मेरे पास सरकार की तरफ़ से एक कॉल आया कि मेरा नाम 'पद्म श्री' के लिए चुना गया है|"

उनकी विकलांगता के पीछे की कहानी, सुनाए जाने की पुकार करती है| यह कथा है एक व्यक्ति के साहस की, उसके दृढ़संकल्प की| न ही सिर्फ़ उस व्यक्ति की खेल-कूद में उपलब्धियाँ ही सम्मान की अधिकारी हैं, बल्कि उस व्यक्ति का साहस और उसके समक्ष आयी विपत्तियों और विपरीत परिस्थितियों का जमकर सामना करने का आत्मबल भी उतने ही सम्मान का अधिकारी है|

बीते समय को याद करते हुए पेटकर बताते हैं कि साल 1965 के सितंबर माह की बात थी, जब वो अपनी टुकड़ी के साथ सियालकोट सेक्टर में तैनात थे, और शाम 4 बजे के करीब उन पर हमला हुआ था| पेटकर को 9 गोलियाँ लगीं थीं| उनमें से एक तो आज भी उनकी रीढ़ में धँसी हुई है| उनको 2 महीने बिस्तर पर ही रहना पड़ा था, कुछ समय के लिए तो उनकी यादाश्त भी चली गई थी|

"मुझे तो बस इतना ही याद है कि दोपहर का खाना खाने के बाद हम लोग कुछ देर आराम कर रहे थे| अचानक हवलदार चिल्लाता हुआ आया| कुछ अधजगे-से, हम लोगों को लगा कि शायद शाम की चाय के लिए बुलाने आया है| इसी गलतफ़हमी में कुछ जवान बाहर निकल लिए और मारे गए," पेटकर ने बताया|

इसके बाद अस्पताल में एक लंबा वक़्त गुज़रा| जब उनको होश आया, तब उनको पता चला कि उनका कमर के नीचे का भाग लाचार हो चुका था| कोई सामान्य व्यक्ति होता तो उसे इस सदमे से उबरने में वर्षों लग जाते, लेकिन पेटकर, जिनको 1965 में 'रक्षा पदक' मिला था, के मन के भीतर जो खिलाड़ी छिपा हुआ था, उसके लिए नहीं!

1969 में सेवानिवृत होने से पूर्व, पेटकर 1967 में ये 'महाराष्ट्र स्टेट अथिलीट मीट' में भाग ले चुके थे, और राज्य स्तर पर 'शॉटपुट', 'जैव्लिन थ्रो', 'डिस्कस थ्रो', 'टेबल टेनिस' और तीरंदाज़ी ('आर्चरी') के चैम्पीयन बन चुके थे|

1970 में टाटा ग्रुप ने घायल सैनिकों के पुनर्वास के लिए पहल करी| किन्तु पेटकर ने आर्थिक सहायता लेने से मना कर दिया और इसके बजाय कोई काम दिए जाने की इच्छा जताई| पेटकर की बात सुनकर वे बहुत खुश हुए और उनको 'टेल्को' पुणे में काम दे दिया गया, जहाँ उन्होंने अगले 30 वर्षों तक नौकरी करी| यह बात बताते हुए पेटकर की आँखों में स्वाभिमान की चमक स्पष्ट झलक रही थी|

पेटकर का जन्म 1 नवंबर, 1947, को महाराष्ट्र के सांगली जिले के पेठ इस्लामपुर गाँव में हुआ था| पेटकर बचपन से ही खिलाड़ी थी| 1965 के युद्ध की उस घातक घटना से पूर्व भी वे खेल-कूद में भाग लेते रहते थे| वर्ष 1964 में, टोक्यो में आयोजित 'इंटरनेशनल सर्विसेज़ स्पोर्ट्स मीट' के लिए उनका चयन भारतीय बॉक्सिंग टीम में हुआ था|

पेटकर को 1975 में महाराष्ट्र का सर्वोच्च खेल पुरस्कार, 'शिव छत्रपती पुरस्कार' दिया गया था| परंतु यह व्यक्ति वहीं नहीं रुका, बल्कि अपनी ही उपलब्धियों को चुनौती देता हुआ और बेहतर प्रदर्शन करते हुए सदैव आगे बढ़ता रहा!

"मैंने कभी नहीं सोचा था कि कभी मुझे एक 'पद्म श्री' मिलेगा| मुझे नहीं पता कि इस सम्मान के लिए मेरा नामांकन किसने किया| लेकिन मुझे इस बात पर अवश्य विश्वास है कि यह पुरस्कार अन्य पैरा-एथिलीटों को प्रेरित करता रहेगा," पेटकर, जिनका अधिकतर समय व्हीलचेयर पर बीतता है, बोले|

1. **अलग-अलग चार लोगों ने, उपर्युक्त लेख को पढ़कर पेटेकर के व्यक्तित्व के संदर्भ में व्याख्या की है। इनमें से सबसे उपयुक्त व्याख्या का चयन कीजिए।**

व्यक्ति 1	व्यक्ति 2	व्यक्ति 3	व्यक्ति 4
मैं जितना समझ सका हूँ, मुझे लगता है कि पेटकर जिद्दी थे।	मेरे अनुसार, वो दृढ़संकल्पी और उत्साह का प्रतीक हैं।	मुझे लगता है कि वे क्षमाशील और विस्मरणीय स्वभाव के थे।	मेरा अनुमान है, पेटकर बहुत ही धैर्यवान खिलाड़ी थे, जो कि बस ठीक होने की प्रतीक्षा कर रहे थे।

(क) व्यक्ति 1　　(ख) व्यक्ति 2

(ग) व्यक्ति 3　　(घ) व्यक्ति 4

2. **वह विकल्प चुनिए जिससे 'घातक' शब्द का सही अर्थ व्यक्त होता है।**

(क) नीति, सुबह से ही गणित के उस घातक प्रश्न को हल करने का प्रयास कर रही थी।

(ख) घर में सारा दिन आलसी की तरह से पड़े रहने के लिए मुझे मेरी माँ ने घातक फटकार लगाई।

(ग) कंपनी पर बहुत अधिक ऋण होना, उसकी आर्थिक अवस्था के लिए घातक सिद्ध हुआ।

(घ) शिक्षक, कम मेहनत करने वाले छात्रों के लिए व्यक्तिगत रूप से घातक था।

3. **नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनिए –**

(क) पेटकर, एशिया में आयोजित होने वाले 'समर पैरालंपिक' में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले पैरालंपिक विजेता हैं।

(ख) पेटकर को भारत के प्रधान मंत्री द्वारा पद्म श्री से सम्मानित किया गया था।

(ग) पेटकर ने भारतीय वायु सेना में भी काम किया था।

(घ) पेटकर के अर्जुन पुरस्कार प्रदान किये जाने के आवेदन को स्वीकारा नहीं गया था।

4. **उपर्युक्त लेख से आपको क्या सीख मिलती है?**

(क) पुरस्कार और पदक जीतने के लिए ही मेहनत करें।

(ख) कभी हार मत मानो; समय अंतराल के बाद जीत निश्चित है।

(ग) जो चीज़ आपकी नहीं है, उस पर आप दावा नहीं कर सकते हैं।

(घ) खेल-कूद में प्रतिस्पर्धा जुड़ने से वो लाभकारी बन जाता है।

5. **'प्रतिदिन' और 'प्रतिकार', इन शब्दों में 'प्रति' उपसर्ग का उपयोग हुआ है। नीचे दिए गए शब्दों में से उन शब्दों को चुनिए जिनके साथ यह उपसर्ग लगाकर नया शब्द बनाया जा सकता है।**

1. हिंसा　　2. शोध

3. खास　　4. फल

5. देह　　6. विहार

(क) 1, 5, 6　　(ख) 1, 2, 4

(ग) 4, 3, 2　　(घ) 5, 1, 4

6. अपनी रुचि के खेल से संबंधित किसी दिव्यांग खिलाड़ी के बारे में जानकारी एकत्रित करें और उनकी उपलब्धि के विषय में लिखें|

____

____

____

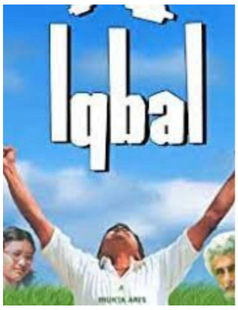
____

> नेत्रहीन शतरंज के खिलाड़ी, दर्पण इनानी, ने शतरंज में अपने कौशल से यह सिद्ध कर दिया है कि कोई भी उनको मामूली प्यादा समझने की भूल न करे| वो चार बार 'विश्व नेत्रहीन शतरंज चैंपियनशिप' में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं|

कई ख्याति प्राप्त भारतीय खिलाड़ियों की आत्मकथाएँ और जीवनियाँ उपलब्ध हैं| कुछ के नाम नीचे बॉक्स में दिए गए हैं| आपको उनका उस खिलाड़ी के साथ सही मिलान करने में बहुत आनंद आएगा जिनके जीवनचरित्र पर वो आधारित हैं|

	जीवनी / आत्मकथा		खिलाड़ी
(क)	रेस ऑफ़ माइ लाइफ़ (The Race of My Life)	i.	सानिया मिर्ज़ा
(ख)	अन्ब्रेकेबल (Unbreakable)	ii.	सचिन तेंडुलकर
(ग)	एस अगेन्स्ट औड्ज़ (Ace Against Odds)	iii.	विश्वनाथन आनंद
(घ)	प्लेइंग इट माइ वे (Playing it My Way)	iv.	मिलखा सिंह
(ङ)	अनगार्डिड (Unguarded)	v.	एम. सी. मेरी कॉम
(च)	माइन्ड मास्टर (Mind Master)	vi.	मिथाली राज

खंड 4.5 खेल-फ़िल्म समीक्षा



इक़बाल (2005)

दर्शक समीक्षा

+ इस शीर्षक की समीक्षा करें

9/10

असाधारण, उल्लेखनीय, आश्चर्यजनक और दिल को छू जानेवाली

इंजीनियर साहब 11 Aug, 2019

‘इक़बाल’, एक विकलांग बालक के राष्ट्रीय क्रिकेट टीम का हिस्सा बनने के अपने सपने को साकार करने के जुनून की एक प्रेरक कहानी है, जो कि सोचने के लिए मजबूर करती है। फ़िल्म ‘इकबाल’ सिनेमा के ‘फ़ील गुड ब्रांड’ की श्रेणी में आती है, जो कि अपनी इस श्रेणी में आपके सामने आने वाली बेहतरीन फ़िल्मों में से एक है। निःसंदेह नागेश कुकुनूर इस फ़िल्म के लिए हार्दिक बधाई के पात्र हैं और अपनी अगली फ़िल्म (डोर) के लिए शुभकामनाओं के भी|

हम सभी अपने जीवन में बड़े-बड़े सपने दखने के लिए मुक्त हैं, लेकिन खास वो लोग होते हैं जो कि अपने सपनों को पूरा करने और जीने का साहस रखते हैं, सही है न, क्यों? और आप उसके बारे में क्या कहेंगे

जिसको लोगों ने जन्म के साथ ही नकार दिया हो और फिर भी वो अपने सपने को पूरा करने की हिम्मत और हौसला रखता हो? 'असाधारण' – फ़िल्म इंडस्ट्री के मापदण्डों के अनुसार शायद यह न्यूनोक्ति ही है!

जैसा कि कहा जाता है कि 'हर सफल पुरुष के पीछे कोई स्त्री अवश्य होती है', तो फिर इक़बाल (बहुत ही चुनौतीपूर्ण किरदार जिसको बहुत ही सहजता और उत्कृष्टता से श्रेयस तलपड़े ने निभाया है) का साथ देने के लिए उसकी माँ और उसकी छोटी बहन खादिजा, (किरदार जिसे बख़ूबी स्वेता बासु ने निभाया है) थीं। परिवार का सहयोग तो बहुत ज़रूरी हिस्सा है ही, लेकिन बिना काबिल कोच, जो कि एक नंबर का शराबी भी है (की भूमिका नसीरुदीन शाह ने निभाई है, का पात्र-मंचन हमेशा याद रहेगा और सराहा जाता रहेगा), इक़बाल का सपना पूरा नहीं होता।

और जो लोग क्रिकेट की बहुत समझ नहीं रखते हैं, उनके मन में इस फ़िल्म को देखने को लेकर जो दुविधा हो, तो उसके लिए मैं यह कहना चाहूँगा कि – इस फ़िल्म का आनंद उठाने के लिए आपको क्रिकेट की जानकारी होना आवश्यक नहीं है, क्योंकि नैशनल टीम का हिस्सा बनने का सपना अपने आप में बहुत बड़ा होता है जिसको फ़िल्म में एक संकेत के रूप में देखा जा सकता है।

मैंने यह फ़िल्म तब देखी थी जब मैं एक किशोर था, और मैं निःसंकोच यह बात कह सकता हूँ कि इस फ़िल्म ने फ़िल्मों के प्रति मेरी सोच को बहुत गहराई तक प्रभावित किया था। इसलिए, यदि आप उदासीनता से ग्रस्त हो रहे हों, निराशा ने आपको चारों ओर से घेर लिया हो, आपका मन खिन्न हो, आप आशाहीन हों, तो मैं आपसे निवेदन करूँगा कि आप, कला की उत्तम कृति, यह फ़िल्म अवश्य देखें।

आप किसी भी ऐसी चीज़ को छोड़ना नहीं चाहेंगे जिससे आपके जीवन को अर्थ मिलता हो!

17 में से 16 व्यक्तियों को इस समीक्षा से मदद मिली। क्या यह समीक्षा उपयोगी थी? हाँ नहीं

स्रोत : https://www.imdb.com/title/tt0453729/reviews

1. **आईएमडीबी (IMDB) की रेटिंग के अनुसार यह कहा जा सकता है कि दर्शकों के बीच इस फ़िल्म की लोकप्रियता है**

   (क) सफल

   (ख) अगोचर

   (ग) धीमी शुरुआत

   (घ) नाक़ामयाब

2. **नीचे दिए गए सचित्र-उद्धरणों में से फ़िल्म के लिए अपनी समझ से उपयुक्त उप-शीर्षक चुनिए।**

आईने में देखो... आपकी स्पर्धा उसी से है।	उड़ान! अपने सपनों को भरने की।	हर विजेता कभी न कभी एक प्रतियोगी था, जिसने हार मानने से इनकार कर दिया था।	परिश्रम प्रतिभा पर भारी पड़ता है, जब प्रतिभा परिश्रम करने में असमर्थ रहती है।
1	2	3	4

(क) विकल्प 1

(ख) विकल्प 2

(ग) विकल्प 3

(घ) विकल्प 4

3. समीक्षक द्वारा नागेश कुकुनूर की फ़िल्म 'इक़बाल' की सराहना का कारण है -

(क) फ़िल्म की कहानी के लिए एक लोकप्रिय खेल का चुनाव|

(ख) एक अद्भुत सुखद 'फ़ील गुड' फ़िल्म बनाने में उनकी उपलब्धि|

(ग) अगली फ़िल्म 'डोर' में भी ऐसा ही विचार प्रेषित करना|

(घ) ऐसी फ़िल्म बनाकर अपना सपना-पूरा करना|

4. समीक्षा का समापन संदेश पढ़ें : "तो यदि आप उदासीनता से ग्रस्त हो रहे हों, निराशा ने ……… आपके जीवन को अर्थ मिलता हो!" समीक्षा में समापन संदेश के आधार पर उस व्यक्ति का चयन करें जिसे आपको लगता है कि इस संदेश की सबसे अधिक आवश्यकता है|

प्रेरणा : मैं बहुत थका हुआ महसूस कर रही हूँ| मैं पूरे समय बैठी पढ़ ही तो रही थी| उम्मीद है कि मैं परीक्षा में ठीक ही करूँगी|

सक्षम : तुम्हें पता है कि यह मेरे लिए कठिन समय है, क्योंकि मेरी तबीयत ठीक नहीं चल रही है|

गुरप्रीत : इतना सारा काम... मन करता है कि मुझे अपने आई.ए.एस. बनने के सपने को तो छोड़ ही देना चाहिए|

रहीम : अरे बाप रे! अच्छा हुआ, पिछले सप्ताह मैं छुट्टी पर था|

(क) प्रेरणा
(ख) सक्षम

(ग) गुरप्रीत
(घ) रहीम

5. नीचे दिए गए वाक्य के रिक्त स्थानों को उचित विकल्प भरकर पूरा कीजिए|

यह फ़िल्म, एक ________ फ़िल्म के रुप में सामने आती है।

(क) रोमांचक

(ख) रहस्यमयी

(ग) प्रेरणात्मक

(घ) व्यावहारिक

मैं मानती हूँ कि इस समीक्षा में व्यक्त विचारों से मैं पूरी तरह से सहमत हूँ। वैसे मुझे 'बाइओपिक' अधिक पसंद हैं। मिलखा सिंह और धोनी पर बनी फ़िल्में मुझे बहुत पसंद आई थीं।

मेरा तो मन है, एक ऐसी फ़िल्म बने जिसमें कोई सुपर-स्टार मेजर ध्यान चंद की भूमिका अदा करे। तुमको तो पता ही है कि हॉकी मेरा मनपसंद खेल है और मेजर ध्यानचंद मेरे हीरो हैं।

हाँ, वो तो पता है पर मैं उनके बारे में अधिक नहीं जानती हूँ। क्या तुम मुझे जल्दी से उनके बारे में कुछ बता सकते हो?

हाँ बिलकुल। आओ तुमको मेजर ध्यान चंद पर एक इंफ़ोग्राफ़िक दिखाता हूँ।

खंड 4.6 अविस्मरणीय मेजर ध्यान चंद

इस इफ़ोग्राफ़िक का अध्ययन कीजिए और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

'हॉकी लेजन्ड'

ध्यान चंद

के सम्मान में,
उनके जन्मदिवस पर

ध्यान चंद ने तीन ओलंम्पिक स्वर्ण पदक जीते| 1928 एम्स्टर्डम में, 1932 में लॉस एंजल्स में और 1936 में बर्लिन में तथा 1956 में पद्म भूषण से सम्मानित किए गए|

भारतीय ओलंपिक संघ ने ध्यान चंद को शताब्दी का खिलाड़ी घोषित किया था|

1905

1905, 29 अगस्त, को प्रयागराज में जन्म हुआ|

14 वर्ष की आयु से पहले हॉकी को छुआ भी नहीं था क्योंकि तब तक उनकी दिलचस्पी कुश्ती में अधिक थी|

16 वर्ष

16 वर्ष की आयु पर, 1922 में पंजाब रेजींमेन्ट में एक सिपाही के तौर पर भर्ती हुए|

3 गोल किए, झेलम में आयोजित पंजाब इन्फन्ट्री टूर्नामिंट में|

10 गोल किए

न्यूज़ीलैंड में, अपने पहले अंतर्राष्ट्रीय दौरे में एक ही मैच के सारे 20 गोल में से 10 गोल किए|

1927

1927 में लंदन फ़ॉलकस्टोन फेस्टिवल के दौरान भारत के 72 गोल में से 36 गोल किए|

1928

1928 एम्स्टर्डम ओलंपिक्स में जब भारत ने स्वर्ण पदक जीता था, तब 3 में से 2 गोल आपने ही किए थे|

1932

लॉस एंजल्स ओलंपिक्स में दो मैचों में 12 गोल किए और भारत के लिए फिर से स्वर्ण पदक जीता|

1936 बर्लिन ओलंपिक्स में वो जर्मनी के विरुद्ध मैदान में नंगे पाँव ही कूद पड़े और भारत को 8-1 से विजय दिलवाई|

1948

1948 में, 42 वर्ष की आयु तक उन्होंने हॉकी खेली|

1. **सही सूचना से रिक्त स्थान भरिए|**

(क) राष्ट्रीय खेल दिवस _______________ तारीख को प्रसिद्ध खिलाड़ी ध्यान चंद के जन्मदिन पर मनाया जाता है|

(ख) किशोरावस्था में ध्यान चंद को ________________ से अधिक ______________ खेलना पसंद था|

(ग) ध्यान चंद ने ___________ की आयु से हॉकी खेलना शुरू किया और _________ आयु तक खेलते रहे|

2. **अपने पहले अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट में ध्यान चंद ने टीम द्वारा किए गए सभी गोल के ____ प्रतिशत गोल किए|**

(क) 55 (ख) 45

(ग) 50 (घ) 40

3. **नीचे दिए गए कथनों में से गलत कथन को चुनिए|**

(क) ध्यान चंद का जन्म उत्तर भारत में हुआ था|

(ख) ध्यान चंद ने सभी स्वर्ण पदक विदेशी धरती पर जीते थे|

(ग) ध्यान चंद ने पंजाब सेमि-फाइनल में 3 गोल किये थे|

(घ) एक सिपाही के तौर पर भर्ती होने पर ध्यान चंद एक किशोर थे|

4. **भारत और जर्मनी के बीच जिस हॉकी मैच में ध्यान चंद खेले थे और जिसमें भारत ने जर्मनी को 7 गोल से हराया था, उस मैच की क्या खासियत थी? (15-20 शब्दों में उत्तर लिखिए)**

____

____

मैंने कहा था न! मुझे टीम वाले खेल बहुत पसंद हैं| खासकर खो-खो और कबड्डी| तुमने कभी ये खेल स्कूल में खेले होंगे?

हम कबड्डी तो अक्सर खेलते हैं, लेकिन खो-खो के बारे में मुझे नहीं पता| हालाँकि, मुझे याद है कि इसको 'फ़िट इंडिया खेलों' में शामिल किया गया है|

ओह! 'खो-खो' तो एक बहुत ही मज़ेदार खेल है| हम तो स्कूल में हमेशा ही यह खेलते हैं| मेरे पास इसके सभी नियमों की सूची भी है| आओ, अभी इसके बारे में पढ़ते हैं| बाद में तुम अपने दोस्तों के साथ इसे खेलकर देखना|

खंड 4.7 भारत का मशहूर खेल : 'खो खो'

खो-खो, भारत के सबसे लोकप्रिय पारम्परिक टैग खेलों में से एक है तथा दूसरा पारम्परिक लोकप्रिय खेल 'कबड्डी' है। शब्द 'खो-खो' संस्कृत के मूल शब्द 'सिउ' से लिया गया है, जिसका अर्थ है उठो और जाओ| इस खेल की उत्पत्ति को लेकर आज भी अटकले ही लगाई जाती हैं, लेकिन कुछ इतिहासकारों का मानना है कि प्राचीन काल में, 'खो-खो' को 'रथ' पर सवार होकर खेला जाता था और इसका प्राचीन नाम 'रथेरा' था| महाराष्ट्र में पुणे का 'डेक्कन जिमखाना क्लब', जिसे महान भारतीय नेता लोकमान्य तिलक और भाई नरोरकर द्वारा शुरू किया गया था, ने सबसे पहले 'खो-खो' खेल के नियमों और विनियमों को रेखांकित किया था|

‘खो-खो’ के आवश्यक नियम

बहुत-से बदलावों के बाद अब ‘खो-खो’ के नियमों का मानकीकरण हो गया है| ‘खो-खो’ के नियम इस प्रकार हैं :-

1. अवधि :

(क) हर टोली में 9 खिलाड़ी होते हैं|

(ख) टोली को एक पारी में एक बार दौड़ लगानी होती है और दूसरी पारी में पकड़ना होता है| एक पारी 7 मिनट की होती है| प्रत्येक मैच दो पारियों का होता है|

(ग) हर पारी के बाद 5 मिनट का विश्राम मिलता है और दो मौकों के बीच में 2 मिनट के विश्राम की अनुमति होती है|

2. पकड़ने वाली टोली, यानि कि चेज़र टोली को दूसरी टोली, यानि कि रनर टोली के किसी भी खिलाड़ी को पकड़ लेने पर एक पॉइंट मिलता है|

3. चेज़र या रनर, किसी भी टोली के पास, पारी को उसकी निश्चित अवधि से पहले खत्म करने का विकल्प होता है|

4. टॉस जीतने वाली टोली के कप्तान को, पहले चेज़ या रन करने का चयन करने का अधिकार होता है|

5. जो टोली पकड़ रही होती है, यानि कि ‘चेज़र टीम’ उसके आठ खिलाड़ियों को अपने-अपने चतुर्भुज के भीतर सीधी लकीर बनाकर इस प्रकार बैठना होता है जिससे कि हर खिलाड़ी के बगल वाले खिलाड़ी का मुँह विपरीत दिशा में रहे| कोई भी अगल-बगल वाले दो खिलाड़ी एक ही दिशा में मुँह करके नहीं बैठते हैं| नौवां खिलाड़ी, जो कि पीछा करता है, वो इस लकीर के किसी एक छोर (पोल) के पास खड़ा होता है|

6. दौड़ने वाली टोली, यानि कि ‘रनर टीम’ अपने किस खिलाड़ी को कब भेजना चाहती है, इस बात को वो खुद तय करती है|

7. खेल शुरू होने पर तीन धावक कोर्ट के भीतर जाते हैं| जैसे ही इनमें से कोई धावक आउट हो जाता है तो ‘खो’ दिए जाने से पहले ही अगले तीन धावकों को भीतर जाना होता है| यदि वो ऐसा करने में असफल रहते हैं तो उनको आउट दे दिया जाता है|

8. ‘रनर’ को आउट करने के नियम इस प्रकार हैं :

(क) यदि रनर को चेज़र छू लेता है|

(ख) यदि रनर अपनी टोली के आउट हुए खिलाड़ी के कोर्ट से बाहर आने से पूर्व कोर्ट में प्रवेश नहीं कर पाता है|

(ग) यदि रनर, चेज़र टोली के बैठे हुए किसी खिलाड़ी को दो बार छू लेता है या इसी त्रुटि के लिए चेतावनी दिए जाने के बाद भी वो ऐसा करता है|

9. ‘चेज़र’ के लिए नियम :

(क) ‘खो’ हमेशा अपनी टोली के बैठे हुए सदस्यों को पीठ की तरफ़ से यानि कि उनके पीछे से दिया जाता है और इसे ज़ोर से बोलना होता है|

(ख) बैठा हुआ खिलाड़ी चेज़र से 'खो' मिलने से पहले अपनी जगह से नहीं उठ सकता है।

(ग) 'खो' देने के लिए खिलाड़ी पीछे आकर 'खो' नहीं दे सकता है यानि कि वो जिस दिशा में बढ़ रहा है उसे उसी दिशा में आगे बढ़ते हुए ही 'खो' देना होता है।

(घ) 'खो' देने के बाद वो खिलाड़ी तुरंत बैठ जाना चाहिए।

(ङ) जिस खिलाड़ी को 'खो' मिलता है, उसे तुरंत उठकर उस दिशा में भागना शुरू करना होता है जिधर उसका मुँह है।

(च) चेज़र को कभी भी मध्य रेखा को छूना या पार नहीं करना चाहिए।

(छ) जिस दिशा में 'खो' देने वाला चेज़र भाग रहा था, अब इस नए चेज़र को भी उसी दिशा में आगे बढ़ना होता है, वो अपनी दिशा नहीं बदल सकता है।

(ज) पोल पर पहुँचने के बाद ही चेज़र अपनी भागने की दिशा बदल सकता है।

(झ) चेज़र टोली के जो खिलाड़ी बैठे हुए होते हैं वो रनर टोली के खिलाड़ियों का मार्ग बाधित नहीं कर सकते हैं।

(ञ) चेज़र भागते समय पीछे मुड़कर नहीं देख सकता है। हद-से-हद वो मध्य-रेखा के समानांतर रहने तक ही मुड़कर देख सकता है।

(ट) यदि चेज़र से 'फाउल' हो जाता है तो उसको 'अम्पायर' अपनी दिशा बदलने का निर्देश दे सकता है और उस समय यदि वो विपक्षी टोली के किसी खिलाड़ी को आउट कर भी देता है, तब भी वो खिलाड़ी आउट नहीं माना जाता है।

(ठ) चेज़र यदि अपने पोल पर पकड़ खो देता है और चतुर्भुज से बाहर निकल जाता है, तो उसको खेल को छोड़ा हुआ मान लिया जाता है।

'खो-'खो' में पॉइंट अर्जित करना

चेज़र टोली को रनर टोली के प्रत्येक खिलाड़ी को आउट करने के लिए एक-एक पॉइंट मिलता है। यदि कोई भी टोली दूसरी टोली के मुकाबले 9 पॉइंट अधिक अर्जित कर लेती है, तो जीतने वाली टोली, बिना अपना मौका खोए, हारने वाली टोली को पकड़ने का मौका दे सकती है, और वो खुद बाद में पकड़ने के अपने मौके का उपयोग कर सकती है। यदि कोई खिलाड़ी घायल हो जाता है तो, रेफ़री की अनुमति से उसकी जगह दूसरे खिलाड़ी को भेजा जा सकता है।

'खो-खो' के अधिकारीगण

'खो-खो' के अधिकारीगण वो होते हैं जो कि पूरे खेल का संचालन करते हैं और जिनकी देखरेख में खेल होता है, जिससे कि खेल को नियमानुसार खेला जाए। ये लोग हैं –

दो अम्पायर : ये दोनों मध्य रेखा के दोनों तरफ़ तैनात रहते हैं और अपनी-अपनी तरफ़ चल रहे खेल की निगरानी करते हैं। जब कोई फाउल होता है तो सीटी को लगातार छोटे-छोटे अंतराल पर बजाकर इंगित करते हैं। जब कोई खिलाड़ी आउट होता है तब एक छोटी सीटी बजाते हैं।

रेफ़री : रेफ़री, अम्पायरों की सहायता करता है और जब खेल के दौरान अम्पायर और खिलाड़ियों के बीच कोई विवाद उत्पन्न हो जाता है तो वह निर्णायक भूमिका निभाता है। उसका निर्णय सर्वमान्य होता है।

टाइम-कीपर : टाइम-कीपर समय पर निगाह रखता है और 'स्कोरर' या गिनती करने वाला 'गणक', को वो पारी के अंत पर उसका हिसाब देता है| पारी की शुरुआत की घोषणा वो एक लंबी और एक छोटी सीटी बजाकर करता है| और जब पारी समाप्ति की घोषणा करनी होती है, तब एक लंबी सीटी बजाता है|

स्कोरर : स्कोरर उन खिलाड़ियों का हिसाब रखता है जो कि आउट हो गए होते हैं और उनको अलग बैठा देता है|

सहायक स्कोरर : सहायक स्कोरर, स्कोरर के काम में उसकी सहायता करता है|

स्रोत - https://www.indianetzone.com/58/rules_kho_kho.htm

1. नीचे दिए ऐसे दो नियम चुनिए जो कि 'खो-खो' के परिपेक्ष में गलत हैं|

1. खेल की पूरी अवधि 14 मिनट की होती है|
2. दो पारियों के बीच 2 मिनट के आराम का अंतराल होता है|
3. पारियों के बीच खिलाड़ी बिलकुल भी आराम नहीं कर सकते हैं|
4. खो-खो की टीम में नौ खिलाड़ी ही होने चाहिए|

(क) 1, 2　　(ख) 2, 3

(ग) 3, 4　　(घ) 1, 4

2. नीचे दिए गए विकल्पों को 'खो-खो' खेलने के सही क्रम में लगाइए|

i. रनर टोली स्वयं अपने भीतर जाने के क्रम को तय करती है|

ii. चेज़र टोली के आठ खिलाड़ी, अगल-बगल के खिलाड़ी से विपरीत दिशा में मुँह कर के बैठते हैं|

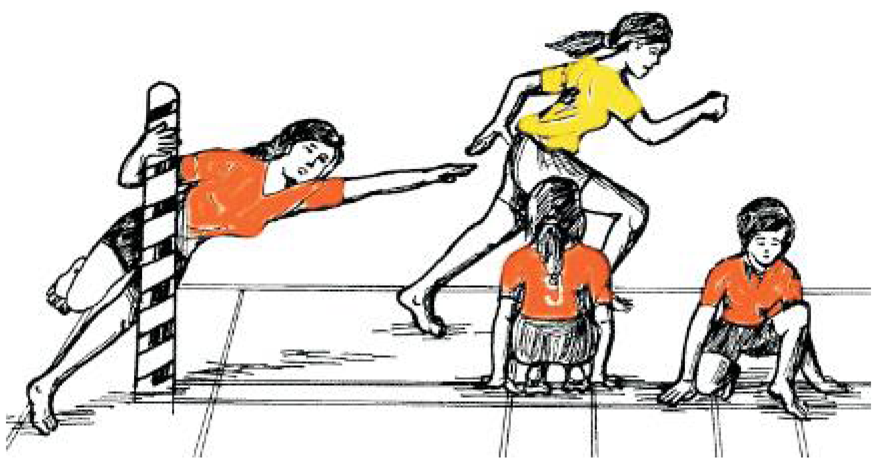
iii. प्रत्येक खिलाड़ी को ज़मीन पर चिन्हित एक चतुर्भुज के भीतर बैठना होता है|

iv. नौवां खिलाड़ी रेखा के अंत पर पोल के पास खड़ा होता है|

(क) (iv), (iii), (i), (ii)　　(ख) (iii), (ii), (i), (iv)

(ग) (ii), (iii), (iv), (i)　　(घ) (i), (iv), (iii), (ii)

3. नीचे दिए विकल्पों में उस कथन को चुनिए जो कि दिए गए चित्र के लिए उचित है|



(क) रनर को आउट माना जाएगा क्यों कि उसका पैर कोर्ट से बाहर चला गया है|

(ख) चेज़र को आउट माना जाएगा क्योंकि उसने पोल को पकड़ रखा है|

(ग) रनर को आउट नहीं माना जाएगा क्योंकि वो चेज़र से छुए जाने से बच गया है|

(घ) चेज़र को आउट नहीं माना जाएगा क्योंकि उसने अभी भी पोल को पकड़ रखा है|

4. उस विकल्प को चुनिए जो कि रनर टोली और चेज़र टोली के लिए बने नियमों के अंतर को स्पष्टता से प्रकट कर रहा है|

रनर	चेज़र
- निर्धारित समय से पूर्व खेल नहीं छोड़ सकते हैं|	- निर्धारित समय से पूर्व खेल छोड़ने की अनुमति होती है|

विकल्प (1)

रनर	चेज़र
- को तभी आउट माना जाता है, जब उस टोली का दूसरा खिलाड़ी भी उसके साथ भागने लगे|	- विपक्षी टोली के खिलाड़ियों को परेशान नहीं करना चाहिए|

विकल्प (2)

रनर	चेज़र
- टोली के सदस्य एक ही दिशा में मुँह करके नहीं बैठ सकते|	- इस टोली के खिलाड़ी एक दिशा में मुँह करके बैठ सकते हैं|

विकल्प (3)

रनर	चेज़र
- चेज़र द्वारा छूए जाने पर इस टोली का खिलाड़ी आउट माना जाता है|	- रनर का जब कोई खिलाड़ी आउट होता है तो इस टोली को पॉइंट मिल जाता है|

विकल्प (4)

(क) विकल्प (1) (ख) विकल्प (2)

(ग) विकल्प (3) (घ) विकल्प (4)

5. अधिकारीगण का उसके कार्यभार से सही मिलान कीजिए :

अधिकारीगण	कार्यभार
1. अम्पायर	क. आउट होने वाले खिलाड़ियों का हिसाब रखता है|
2. रेफ़री	ख. खेल का संचालन करता है|
3. टाइम-कीपर	ग. निर्णायक भूमिका निभाता है|
4. स्कोरर	घ. समय का हिसाब रखता है|

(क) 1-ख, 2-ग, 3-घ, 4-क (ख) 1-ग, 2-घ, 3-क, 4-ख

(ग) 1-घ, 2-क, 3-ग, 4-ग (घ) 1-क, 2-ख, 3-ग, 4-घ

मुझे यकीन है कि अब
तुम 'खो-खो' खेलने
के लिए पूरी तरह
तैयार हो चुकी होगी|

हाँ, मुझे भी यही लग
रहा है! काश, जब मैं
खो-खो का अपना पहला
मैच खेलूँ तो 'सौवेनीर' या
स्मारिका के तौर पर मेरे
पास उस समय की एक
फ़ोटो रहे|

वाह! ये तो बढ़िया
बात रहेगी| तुम
जानती हो न कि
'स्पोर्ट्स 'सौवेनीर' बहुत
लोकप्रिय होते हैं!

हाँ! मेरी माँ और मेरे
भाई के पास तरह-तरह
की टोपियाँ और टी-शर्ट
हैं, जिन्हें वो तब लाए थे
जब वो कबड्डी के मैच
देखने गए थे|

“वाह, क्या बात है!
चलो मैं तुम्हारे साथ
एक ऐसा ही मज़ेदार
‘सौवेनीर’ साझा करता
हूँ। यह देखो!”

खंड 4.8 स्मारिका - ‘सौवेनीर’

‘सौवेनीर’ या स्मारिका के लिए लिखी गई कविता – ‘क्रिकेट’ का आनंद लीजिए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :.

क्रिकेट

(जिस तरह से विदेशी मेहमान को समझाया गया)
होते हैं आपके पास दो पक्ष, एक मैदान से ‘आउट’ और
एक मैदान में ‘इन’।

हर खिलाड़ी जो कि उस पक्ष का होता है जो कि ‘इन’ होता
है वो ‘आउट’ जाता है; और जब वो ‘आउट’ हो जाता है तब
वो ‘इन’ आता है, और अगला खिलाड़ी तबतक ‘इन’ रहता
है जबतक वो ‘आउट’ नहीं हो जाता है।

जब सारे ‘ऑल आउट’ हो जाते हैं तो जो पक्ष ‘आउट’
होता है वो ‘इन’ आ जाता है और जो पक्ष ‘इन’ होता है वो
‘आउट’ चला जाता है और ‘इन’ आने वालों को ‘आउट’
करने का प्रयास करता है। कभी-कभी खिलाड़ी ‘इन’ ही
होते हैं और ‘आउट’ नहीं होते।

‘और जब दोनों पक्षों के ‘इन’ और ‘आउट’ रह चुकने के
बाद भी खिलाड़ी ‘नॉट आउट’ ही रहते हैं,

तब खेल खत्म हुआ माना जाता है
कैसी रही!

1. **कवि बात कर रहा है**

(क) बल्लेबाज़ और गेंदबाज़ की|

(ख) दर्शकों और मैदान के खिलाड़ियों की|

(ग) खेलने वाले दोनों पक्षों की|

(घ) विकिट-कीपर और गेंदबाज़ की|

2. **"हर वो खिलाड़ी जो कि उस पक्ष का होता है जो कि 'इन' होता है वो 'आउट' जाता है..." उस वाक्य को चुनिए जिसमें 'आउट' शब्द का उसी प्रकार से प्रयोग हुआ है जिस प्रकार से उपर्युक्त वाक्य में हुआ है|**

(क) मेहमानों के आने की खबर पाते ही वो 'आउट' हो गई थी|

(ख) गाँव से 'आउट', एक मठ में कुछ भिक्षु रहते थे|

(ग) परीक्षा के कुछ समय पहले पेपर 'आउट' हो गया था|

(घ) चोर की आवाज़ सुनकर उसके चाचा 'आउट' हो गए थे|

3. **उस व्यक्ति का चयन कीजिए जिसके लिए इस कविता को लिखा गया है|**

(क) एक ऐसा व्यक्ति जिसे क्रिकेट स्मारिकाएँ पसंद हैं|

(ख) एक ऐसा व्यक्ति जिसे क्रिकेट की जानकारी पसंद है|

(ग) एक ऐसा व्यक्ति जिसे क्रिकेट मैच देखना पसंद है|

(घ) एक ऐसा व्यक्ति जो विदेश से आया है|

4. **अपनी समझ के अनुरूप चार व्यक्तियों ने कविता का सार लिखा है| उस विकल्प को चुनिए जो कि कविता का सबसे उचित विश्लेषण करता है|**

व्यक्ति 1	व्यक्ति 2	व्यक्ति 3	व्यक्ति 4
यह खेल, मैदान में चाहे 'इन' रहो, या 'आउट' रहो, एक प्रतिस्पर्धा है|	प्रत्येक खिलाड़ी को मैदान में 'इन' और 'आउट' रहने का बराबरी का अवसर मिलता है|	सभी खिलाड़ी एक साथ ही मैदान में 'इन' होते हैं और 'आउट' होते हैं|	जो कोई भी मैदान के बाहर रहता है उसे 'नॉट आउट' माना जाता है|

(क) व्यक्ति 1

(ख) व्यक्ति 2

(ग) व्यक्ति 3

(घ) व्यक्ति 4

खेलना हम सभी के लिए एक स्वाभाविक क्रिया है और हमारा अपना-अपना मनपसंद खेल होता है। आपको आउट्डोर खेल या गतिविधि जैसे कि हॉकी, फ़ुटबॉल या कबड्डी का शौक हो सकता है या टेबल-टेनिस, कैरम या शतरंज जैसे इनडोर खेल पसंद हो सकते हैं। खेल निश्चित रुप से एकरसता को तोड़ते हैं और बहुत मज़ेदार होते हैं| अपने मानसिक विकास और सेहत के लिए खेलते रहें...

इकाई 5 : हमारी गौरवशाली विरासत : एक झलक

भारत में स्वदेशी कला, शिल्प, लोक संगीत, नृत्य और नाटक की समृद्ध परम्परा है। हमारी संस्कृति का प्रतिनिधित्व करने वाले कला के ये रूप हमारी पहचान का दर्पण हैं। कश्मीरी ऊनी कालीन, ज़री की कढ़ाई वाले कपड़े, टेराकोटा और चीनी मिट्टी के उत्पाद, रेशमी कपड़े, मधुबनी पेंटिंग, कजरी गाने या तमाशा - ये सभी कलाएँ अपनी विशिष्टता बनाए हुए हैं और सदियों से जीवंत हैं।

इस इकाई में, हम भारत की लोक कला, लोक शिल्प और लोक संगीत, नृत्य और रंगमंच से जुड़ी कुछ समृद्ध परम्पराओं से परिचित होंगे।

अ. लोक कला

हमें अपनी समृद्ध पारम्परिक लोक कला और आदिवासी कला का, ग्रीटिंग कार्ड, पेंटिंग, भित्ति चित्र, साड़ी, पैकेजिंग, लेबल आदि जैसे विभिन्न उत्पादों पर सुंदर चित्रण देखने को मिलता है| इस खंड का यह लेख आपको लोक कला की व्यापकता, प्रसिद्ध मधुबनी, कलमकारी व पट्टचित्र से अवगत कराएगा।

खंड 5.1 आइए जानें कुछ नया

लोक कला के बारे में दी गई जानकारी को पढ़ें और नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें :

(I) लोक कला लोक संस्कृति के संदर्भ में बनाई गई सभी प्रकार की दृश्य कलाओं को शामिल करती है। ऐसी कला का मूल किसी समुदाय के सांस्कृतिक जीवन में निहित होता है और यह उसके विभिन्न पहलुओं को दर्शाती है। इसलिए, इस तरह की कला की उत्पत्ति किसानों, श्रमिकों, व्यापारियों आदि जैसे लोगों के जीवन से हुई है। लोक-कला की प्रकृति अपनी संस्कृति विशेष के लिए विशिष्ट है।

(II) ललित कला के विशुद्ध कलात्मक स्वरुप के विपरीत, लोक-कला मुख्यत: उपयोगी और सजावटी होती है। लोक-कला एक अनुभवहीन शैली की विशेषता है, जिसमें अनुपात और परिप्रेक्ष्य के पारम्परिक नियम लागू नहीं होते हैं|

(III) सभी लोक-कला वस्तुओं का उत्पादन एकल उत्पादन प्रक्रिया में होता है। इसका अर्थ यह है कि एक समय में केवल एक ही वस्तु, चाहे हाथ से या फिर मशीन से बनाई जाती है। याद रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वस्तुओं का बड़े पैमाने पर उत्पादन नहीं किया जाता है। इसके परिणामस्वरुप, कला का प्रत्येक नमूना अपने आप में अनूठा होता है|

(IV) देशभर के समकालीन लोक कलाकार अधिकतर स्वशिक्षित होते हैं क्योंकि उनकी कला प्राय: उनके एकल प्रयासों से या अपने छोटे से समुदाय के भीतर ही विकसित होती है|

(lumenlearning.com के सांस्कृतिक मानवविज्ञान अनुभाग से अनुकूलित।)

1. **उस विकल्प का चयन करें जो कि बॉक्स की I-IV की जानकारी को लेख के केन्द्रीय विचार (i)-(v) के साथ सही ढंग से सूचीबद्ध करता है।**

(i) एक समय में एक
(ii) वर्तमान लोक कलाकार
(iii) वस्तुएँ और सामग्री
(iv) अंतर
(v) लोक कला को समझना

(क) I-iv, II-i, III-iv, IV-iii

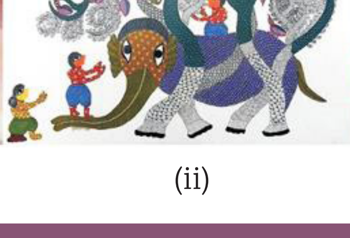
(ख) I-iii, II-v, III-iii, IV-i

(ग) I-v, II-iv, III-i, IV-ii

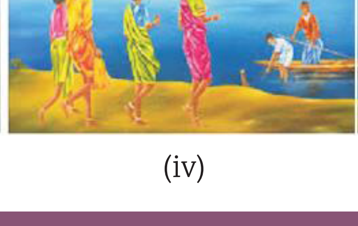
(घ) I-i, II-iii, III-ii, IV-v

2. **दिए गए लेख के आधार पर उस विकल्प का चयन करें जो कि लोक-कला का सही उदाहरण प्रस्तुत करता है|**

(i)


(ii)

(iii)


(iv)

(क) छवि (i) (ख) छवि (ii)

(ग) छवि (iii) (घ) छवि (iv)

3. **ललित कला के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?**

(क) यह आकर्षक होने से अधिक कार्यात्मक होती है।

(ख) यह प्रशिक्षित कलाकारों द्वारा बनाई जाती है।

(ग) इसे अकसर अनुपात के नियमों से मुक्त रखकर बनाया जाता है।

(घ) यह आमतौर पर किसानों द्वारा करी जाती है।

4. **निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प लोक कला वस्तु के निर्माण के लिए सबसे संभावित स्थल को दर्शाता है?**

(1)

(2)

(3)

(4)

(क) छवि (1) (ख) छवि (2)

(ग) छवि (3) (घ) छवि (4)

खंड 5.2 कलाकार के मुख से

रानी झा एक मशहूर मधुबनी चित्रकार हैं। कभी वे मिथिला गाँव में रहने वाली एक साधारण महिला हुआ करती थीं, लेकिन अब एक प्रसिद्ध कलाकार हैं, जो कि मधुबनी कला शैली के साथ किए गए अपने समकालीन प्रयोगों के लिए जानी जाती हैं।

नीचे उनके साक्षात्कार का एक अंश दिया गया है। इसे ध्यान से पढ़ें और इसके आधार पर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दें :

आपने चित्रकारी कैसे सीखी?

शुरुआत में, मैं घरों की दीवारों पर चित्र बनाती थी क्योंकि ये चित्र हमारे समुदाय में हर धार्मिक और सामाजिक अवसर पर बनाए जाते हैं। सौभाग्य से, मेरी दादी एक महान चित्रकार थीं| भले ही मैंने उन्हें वास्तव में कभी देखा नहीं था, हमारे घर में उनके द्वारा बनाई गई सुंदर कोहबर कला का चित्र था। मेरी एक बुआ फ़र्श पर चित्र बनाया करती थीं, जिसे अल्पना कहते हैं| जब वो चित्रकारी करतीं तो मैं उनके पास बैठी रहती थी और कभी-कभी उस पर अपना हाथ भी आज़माती थी।

ये चित्र किन विशिष्ट अनुष्ठानों से संबंधित होते हैं?

मिथिला में, हम जन्म से लेकर श्राद्ध (मृत्यु के बाद किए जाने वाला संस्कार) तक, प्रत्येक अनुष्ठान के लिए चित्र बनाते हैं। अनुष्ठानों के अलावा इसे त्योहारों और शादियों के दौरान भी बनाया जाता है और हर बार इन मौकों पर घर में किसी देवी-देवता का स्वागत किया जाता है| एक आदर्श अल्पना बनाना स्वयं में एक कला है। आप चावल के पाउडर के पेस्ट का उपयोग करके तीन उँगलियों से तीन रेखाएँ खींचकर शुरू करते हैं। हमारी मान्यता के अनुसार ये तीन रेखाएँ ब्रह्मा, विष्णु और महेश को दर्शाती हैं। अल्पना सिंदूर के बिना अधूरी है क्योंकि इसे शक्ति का प्रतीक माना जाता है। अधिकांश पारम्परिक कलाओं में प्राकृतिक वस्तुओं, जैसे सूर्य, चंद्रमा और प्रकृति, पौराणिक महाकाव्यों के देवता, शाही दरबार और शादियों को दर्शाया जाता है।

आपने जिस तरह से 'मिथिला पेंटिंग्स' को समकालीनता का स्पर्श दिया है, उसके लिए आप प्रसिद्ध हैं। क्या आप कृपया हमें इसके बारे में बता सकती हैं?

मैं एक ऐसे समुदाय में रही और पली-बढ़ी, जिसमें महिलाओं और उनकी राय को कभी गंभीरता से नहीं लिया जाता है| लेकिन यह मुझे मंज़ूर नहीं था। शुरु में मैं भी सिर्फ़ पारम्परिक विषयों और रूपांकनों को चित्रित किया करती थी, लेकिन फिर मैंने अपनी कला का, दैनिक जीवन में लिंग-आधारित भेदभाव के खिलाफ़ अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में उपयोग करने का फ़ैसला किया| तब से, मैंने अपनी कलाकृति में समकालीन परिदृश्यों को उजागर करना शुरु कर दिया|

क्या आप हमें बता सकती हैं कि आप की मनपसंद समकालीन मधुबनी पेंटिंग कौन सी है?

मुझे तो सभी पसंद हैं| लेकिन कन्या भ्रूण हत्या नाम की एक पेंटिंग से मुझे विशेष लगाव है| पेंटिंग में, एक लड़के को मिलने वाले अनेकों अवसरों और आशीर्वादों को दर्शाया गया है – उसे एक सीढ़ी पर खड़ा दिखाया गया है, जबकि लड़कियों को बाधाओं का सामना करना पड़ता है - वह जिस धरती पर खड़ी है, उसके नीचे कुंडली मारे हुए एक साँप बैठा हुआ दिखाया गया है – यहाँ तक कि उन्हें उस जीवन को जीने के लिए बाध्य भी होना पड़ता है, जिसे उन्होंने स्वयं नहीं चुना होता है|

1. **वह उदाहरण चुनें जो रानी झा के पसंदीदा चित्र का सबसे अच्छा वर्णन करता हो।**

   (क) लड़की को दहेज की आग से मुक्त करें।

   (ख) लड़की को शिक्षित करके पूरे समुदाय को शिक्षित करे|

   (ग) लड़के को उड़ान भरने देते समय लड़की के पंख न काटें।

   (घ) लड़की को कमज़ोर या असहाय न समझें|

2. **नीचे दो वाक्य दिए गए हैं| उनको पढ़ें और उस विकल्प का चयन करें जो कि दोनों के लिए सही है।**

1: बचपन में रानी झा को चित्रकला शैली सीखने का अवसर मिला।

2: रानी की बचपन की कृतियों को उनकी दादी के साथ प्रदर्शित किया गया था।

(क) वाक्य 1 वाक्य 2 का प्रभाव है।

(ख) वाक्य 2 वाक्य 1 का कारण है|

(ग) वाक्य 1 का निष्कर्ष पाठ से निकाला जा सकता है लेकिन वाक्य 2 का नहीं।

(घ) वाक्य 1 और 2 दोनों का निष्कर्ष पाठ से निकाला जा सकता है।

3. **कलाओं के बीच अंतर को इंगित करने वाले सही विकल्प को चुनें।**

(क)

मिथिला	**अल्पना**
पौराणिक कथाएँ	अनुष्ठानिक चित्रकला

(ख)

मिथिला	**अल्पना**
अनुष्ठानिक चित्रकला	सिंदूर का प्रयोग होना आवश्यक है

(ग)

मधुबनी	**मिथिला**
फर्श पर की जाने वाली चित्रकला	धार्मिक चित्रकला

(घ)

मधुबनी	**अल्पना**
तीन उँगलियों के प्रयोग से करी जाती है	विशेष अवसरों पर इसे बनाया जाता है

4. **रानी झा के चित्र समकालीन मुद्दों को प्रतिध्वनित करते हैं। उस विकल्प का चयन करें जो रानी के इरादे को उचित शब्दों में दर्शाता है।**

(क) वित्तीय लाभ

(ख) प्रचार व प्रसार

(ग) अंतर्राष्ट्रीय मान्यता

(घ) सामाजिक जागरूकता

5. **जब रानी झा ने साझा किया कि उन्होंने अपने चित्रों में समकालीन परिदृश्यों को दर्शाना शुरु किया, तो इससे उनका अर्थ था, कि वह**

(क) पौराणिक पात्रों को चित्रित करती थीं|

(ख) अपने चित्रों के रंगों को चटक बनाने लगीं थीं|

(ग) नए रंगों व भिन्न-भिन्न सतहों पर चित्र बनाती थीं|

(घ) तत्कालिक परिस्थितियों और घटनाओं से प्रेरणा लेती थीं|

6. **रानी झा अपने मनपसंद चित्र के माध्यम से जागरूकता लाने के लिए, उसमें कुछ प्रतीकों का उपयोग करती हैं। उस विकल्प को चुनें जो इन प्रतीकों को उनके उचित अर्थ के साथ सूचीबद्ध करता है।**

(क) पृथ्वी का प्रतीक – देवी (लड़की); आशीर्वाद का प्रतीक - भक्त (लड़का)

(ख) साँपों का प्रतीक - जंगली और उन्मुक्त (लड़का); सीढ़ी का प्रतीक - समर्थन (लड़की)

(ग) पृथ्वी का प्रतीक – पोषण (लड़का); आशीर्वाद का प्रतीक - परिवार में स्थिति (लड़की)

(घ) साँपों का प्रतीक – बाधाएँ और चुनौतियाँ (लड़की); सीढ़ी का प्रतीक - विकल्प और समर्थन (लड़का)

मैं मधुबनी चित्र शैली पर, ऑनलाइन और अधिक जानकारी बटोरने जा रही हूँ।

बिलकुल! तुम अन्य प्राचीन चित्रकला शैलियों के बारे में भी जान सकती हो।

सच, कौन सी?

ये चित्रकला कि ऐसी शैलियाँ हैं जो कि कपड़े पर करी जाती हैं, जैसे - कलमकारी और पट्टचित्र। आओ इनकी विशेषताओं पर आधारित निम्न तालिका को पढ़ते हैं।

खंड 5.3 दो प्रसिद्ध चित्रकलाएँ

एक सामूहिक कला परियोजना पर शोध के लिए एक छात्र द्वारा बनाए गए नोट्स की तालिका को देखें। तालिका पढ़ें और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दें :

पहलू		कलमकारी		पट्टचित्र
उत्पादन	•	एक प्रकार का सूती कपड़ा जिस पर हाथ से चित्रकारी या छपाई करी गई हो। इसके लिए रेशमी, शिफ़ौन और चँदेरी के कपड़े का प्रयोग भी किया जा सकता है।	•	कपड़े पर किये जाने वाली पारम्परिक स्क्रॉल पेंटिंग के लिए एक सामान्य शब्द है।
	•	चित्रकारी शुरु करने से पहले कपड़े को लकड़ी के बने फ्रेम पर बैठाया जाता है।	•	सूती कैनवास को इमली के पिसे हुए बीजों और पानी के घोल में डुबोया जाता है और फिर धूप में सुखाने के बाद इस पर चॉक पाउडर से बने पेस्ट को लीपा जाता है।
	•	यह मूलत: आंध्रप्रदेश और तेलंगाना में बनता है।	•	यह मूलत: भारत के ओडिशा और बंगाल प्रांत में बनता है।
नाम	•	कलम और कारी (शिल्प कौशल), शब्दों के संयोजन से बना है - यानि कि कलम से की जाने वाली चित्रकारी।	•	संस्कृत शब्द 'पट्ट' से इसकी उत्पत्ति हुई है, जिसका अर्थ है कैनवास और चित्र यानि कि तस्वीर।
डिज़ाइन और पैटर्न	•	विशेषकर रामायण और महाभारत की कथाओं का चित्रण।	•	जगन्नाथ जी और वैष्णव संप्रदाय इसके केन्द्र बिन्दु हैं।
	•	पिछले कुछ समय से बुद्ध और बौद्ध शैलियों का चित्रण।	•	भगवान श्री जगन्नाथ जी, जिनको भगवान श्री कृष्ण का अवतार माना जाता है, चित्रों की प्रेरणा रहते हैं।
रंग तकनीक	•	कपड़ों को रंगने के लिए रंगों को विभिन्न जड़ों, पत्तियों, तथा लौह, टिन, तांबा खनिजों के लवण व फिटकरी से प्राप्त किया जाता है।	•	चित्रकार वनस्पति व खनिजों से प्राप्त रंगों का प्रयोग करते हैं न कि फ़ैक्ट्री में बने पोस्टर-कलर का।
	•	अलग-अलग प्रभाव उत्पन्न करने के लिए गोबर, बीज, पौधों और मसले हुए फूलों का प्रयोग होता है।	•	सफ़ेद रंग शंख से बनता है, लाल रंग खनिज से मिलता है, पत्थर से पीला, नीम की पत्तियों से हरा, नील से नीला, और काला रंग नारियल के खोल को जलाकर प्राप्त किया जाता है।

1. **उस कथन को चुनिए जो कि कलमकारी चित्रों के विषय में सही नहीं है|**

   i. भारत के पूर्वी भाग में प्रचलित

   ii. चित्रकारी के लिए कलम का प्रयोग

   iii. वनस्पति से प्राप्त डाई का प्रयोग

   iv. स्क्रॉल और कैनवास का प्रयोग

   (क) (i) & (iv) (ख) (i), (ii) & (iii)

   (ग) (ii) & (iii) (घ) सिर्फ़ (ii)

2. **वह विकल्प चुनें जो नीचे दिखाए गए क्रम में इन पट्टचित्र रंगों के स्रोत को सूचीबद्ध करता है।**

   (क) पत्थर पाउडर (ii) खनिज (iii) शंख (iv) नील (v) नारियल के खोल

   (ख) खनिज (ii) नील (iii) नारियल का खोल (iv) शंख (v) पत्थर पाउडर

   (ग) शंख (ii) नारियल का खोल (iii) नील (iv) पत्थर पाउडर (v) खनिज

   (घ) नील (ii) पत्थर पाउडर (iii) खनिज (iv) शंख (v) नारियल का खोल

3. **दी गई तालिका में 'पहलू' के कॉलम में और क्या जोड़ा जा सकता है, जिससे पाठक को कला रुपों को और स्पष्टता से समझने में मदद मिल सके?**

   (क) उदाहरण

   (ख) बिक्री लाभ

   (ग) सोशल मीडिया पर उपस्थिति

   (घ) कलाकारों के नाम

4. **नित्या अपनी पट्टचित्र पेंटिंग के लिए एक कैनवास तैयार करना चाहती है। कार्य के सही क्रम वाले विकल्प का चयन करें जिसका उसे पालन करना चाहिए|**

   i. कैनवास पर चाक पाउडर लगाएँ।

   ii. कैनवास को इमली के बीज और पानी के घोल में डुबोएँ।

   iii. कैनवास को धूप में सुखाएँ।

   iv. कैनवास पर कुचले हुए नीम के पत्तों और बीजों का प्रयोग करें।

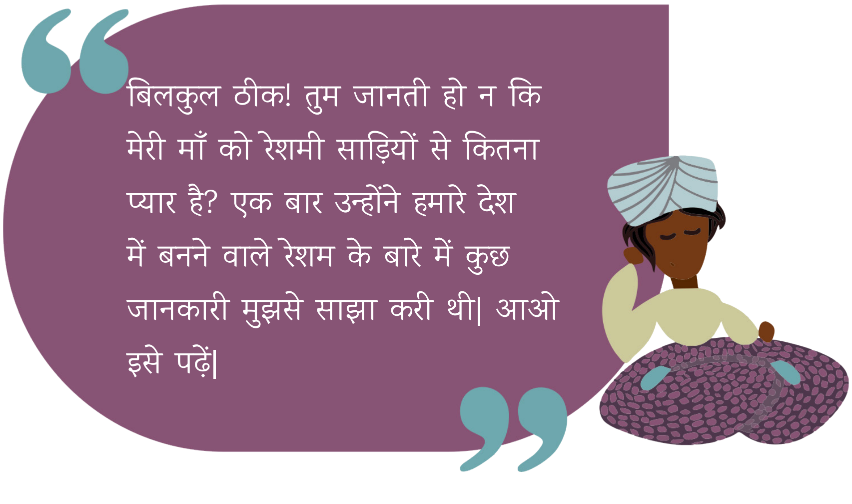
   (क) (iv), (iii), (ii) (ख) (ii), (iii), (iv)

   (ग) (i), (ii), (iii) (घ) (ii), (iii), (i)

आशा है कि लोक कला पर आधारित इस जानकारी ने आपको प्रेरित किया होगा। आप इसके अतिरिक्त भी पठन-सामग्री ढूँढ सकते हैं तथा राजस्थान से लघु पेंटिंग और फड़, महाराष्ट्र से वर्ली, मध्य प्रदेश से गोंड, तमिलनाडु से तंजावुर पेंटिंग और तेलंगाना से चेरियाल स्क्रॉल के बारे में और अधिक पढ़ सकते हैं।

ब. लोक शिल्प

शिल्प कला के सदियों पुराने कौशल, लोगों की जीवन शैली की परम्पराओं में गुंथे हुए हैं और सदियों से चले आ रहे हैं। भारत के विभिन्न क्षेत्र नाना प्रकार की शिल्प कलाओं के लिए प्रसिद्ध हैं। उदाहरण के लिए, आगरा चमड़े से बने सामान के लिए जाना जाता है, राजस्थान मीनाकारी के लिए, पश्चिम बंगाल टेराकोटा और मिट्टी के बर्तनों के लिए और अन्य भी बहुत कुछ। भारत के प्रत्येक क्षेत्र की अपनी शिल्प विशिष्टताएँ हैं। ये शिल्प-सामग्रियाँ शिल्पकार या कारीगर के कौशल, समर्पण, रचनात्मकता और कड़ी मेहनत का प्रमाण देते हैं।



खंड 5.4 रेशम की चमक

भारत के पूर्वी भाग में निर्मित विभिन्न प्रकार के रेशम के बारे पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

छत्तीसगढ़

कोसा सिल्क

देसी टसर का संस्कृत नाम कोसा है। एक अत्यंत दुर्लभ कृमि से निर्मित, कोसा रेशम का निष्कर्षण और कोसा रेशम की बुनाई में एक श्रमसाध्य प्रक्रिया शामिल होती है, जिसमें तीन से पांच दिनों तक का समय लगता है। फिर भी, छत्तीसगढ़ में शुद्ध रेशम की तुलना में कोसा अधिक लोकप्रिय है| शायद इसके स्थायित्व के कारण! छत्तीसगढ़ के चंपा जिले में उत्पादित कोसा रेशम की दुनिया में सबसे बेहतरीन रेशम माना जाता है।

मेघालय

एरी सिल्क

उत्तर पूर्व का एरी या एंडी रेशम, एक जटिल बनावट वाला रेशम होता है| रेशम की अन्य किस्मों की तुलना में इसके रेशे छोटे होते हैं| इसे बहुत संभालकर रखने की ज़रूरत होती है| इसकी स्वाभाविक स्वर्णिम आभा इसे फैशन की दुनिया में लोकप्रिय बनाती है| इसका उपयोग पट्टचित्र कला और कांथा कढ़ाई के लिए भी किया जाता है। एरी रेशम बौद्ध भिक्षुओं द्वारा बहुत पसंद किया जाता है क्योंकि इसकी उत्पादन प्रक्रिया पर्यावरण के अनुकूल होती है जो कि किसी भी जीवित प्राणी को नुकसान नहीं पहुँचाती है।

झारखंड

कुचई सिल्क

झारखंड के खरसावां-कुचई क्षेत्र का कुचई रेशम, एक जैविक पारम्परिक भारतीय कपड़ा, जिसकी माँग में हाल के दिनों में तेज़ी देखी गई है। कुचई रेशम की बुनाई को बढ़ावा देने से इस क्षेत्र के तीन लाख से अधिक कारीगरों और बुनकरों को लाभ हुआ है। इस रेशम को अब भारत और विदेशों में रेशम के अनेक पारखी लोगों द्वारा सराहना मिल रही है|

असम

मुगा सिल्क

यह सुनहरे पीले रंग का रेशम भारत का विशेषाधिकार है और असम का गौरव है। यह अर्ध-घरेलू मल्टीवोल्टाइन रेशमकीट - एंथेरिया एसामेंसिस से प्राप्त किया जाता है। ये रेशमकीट 'सोम और सोलु' पौधों की सुगंधित पत्तियों का भोजन करते हैं और टसर के समान ही पेड़ों पर पाले जाते हैं। मुगा संस्कृति, असम राज्य के लिए विशिष्ट है और इसकी परम्परा का एक अभिन्न अंग है। मूगा रेशम एक बहुमूल्य कपड़ा है और इसका उपयोग साड़ी, मेखला, चादर आदि के उत्पादन में किया जाता है।

स्रोत : https://www.craftsvilla.com/blog/indian-handlooms-from-different-states-of-india/

1. रेशम के प्रकार से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए। सही उत्तरों को सूचीबद्ध करने वाले विकल्प का चयन कीजिए|

i. बौद्ध भिक्षु अक्सर मुझे खरीदते हैं। मैं _______ रेशम हूँ।

ii. बहुत से लोगों को लाभ होता है इसलिए मैं बहुत माँग में रहता हूँ। मैं कौन हूँ? _______

iii. मैं बहुत टिकाऊ हूँ और लम्बे समय तक चलता हूँ। मेरा नाम क्या है? ________

iv. ________ मेरा नाम है। मुझे चादर बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है।

(क) (i) कुचई (ii) एरी (iii) मुगा (iv) कोसा

(ख) (i) मुगा (ii) कोसा (iii) कुचई (iv) एरी

(ग) (i) एरी (ii) कुचई (iii) कोसा (iv) मुगा

(घ) (i) एरी (ii) कोसा (iii) मुगा (iv) कुचई

2. निम्नलिखित कथन के लिए सही विकल्प का चयन करें।

________ रेशम एक 'प्रतिष्ठित कपड़ा' है, जिसका अर्थ है कि यह ________ है।

(क) मुगा, प्रसिद्ध

(ख) एरी, हाथ से बुने हुए

(ग) मुगा, दुर्लभ

(घ) एरी, वांछित

3. वह विकल्प चुनें जो उस कथन/उन कथनों को सूचीबद्ध करता है जो मूगा रेशम के लिए सही नहीं हैं|

(i) यह असम का रेशम है

(ii) यह टसर रेशम के समान है

(iii) यह एंथेरिया मायलिट्टा से प्राप्त होता है

(iv) यह महंगा है

(क) (ii) और (iii)

(ख) (i) और (iv)

(ग) (i) और (iii)

(घ) (ii) और (iv)

4. हिमांशु अपनी बहन के लिए रेशमी कपड़ा खरीदना चाहता है। उस विकल्प का चयन करें जो उस रेशमी कपड़े को सूचीबद्ध करता है जिसे उसको उसे अपनी बहन की आवश्यकता को पूरा करने के लिए चुनना चाहिए|

'वह एक फ़ैशन डिज़ाइनर है जो कि कांथा कढ़ाई से सज्जित एक पारम्परिक पोशाक बनाने के लिए कपड़े का उपयोग करना चाहती है|'

(क) मुगा

(ख) कुचई

(ग) कोसा

(घ) एरी

5. **पाठ कहता है कि कुचाई रेशम की बुनाई को बढ़ावा देने से इस क्षेत्र के तीन लाख से अधिक कारीगरों और बुनकरों को लाभ हुआ है। यहाँ किस लाभ का उल्लेख किया जा रहा है?**

(क) राजनीतिक

(ख) भू-सांस्कृतिक

(ग) शैक्षिक

(घ) सामाजिक-आर्थिक

खंड 5.5 उत्तरपूर्व के संस्मरण

स्मृति की डायरी प्रविष्टि को ध्यान से पढ़ें और अपनी समझ के आधार पर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दें :

19 जनवरी 2020, रविवार रात 10 बजे।

इस स्कूल यात्रा के लिए धन्यवाद! मुझे आखिरकार अरुणाचल प्रदेश की सांस्कृतिक समृद्धि का अनुभव करने का मौका मिला। आज, 6 दिन की हमारी यात्रा का आखिरी दिन था और आज हमने तवांग के प्रसिद्ध हस्तशिल्प बाज़ार की सैर करी।

बाज़ार जीवंत और चटकीले रंगों से सजा हुआ था, और दिल्ली में अपने प्रियजनों के लिए इस शहर की यादों को इकट्ठा करने का सबसे अच्छा मौका भी था, इसलिए मैंने उन सभी के लिए कुछ न कुछ स्मारिका खरीदने का फ़ैसला किया।

मैं बाज़ार में बाँस से बनी अद्वितीय वस्तुओं को देखकर बहुत प्रभावित हो गई और मैंने अपनी बहन प्रिया के लिए एक टोकरी और एक जोड़ी झुमके, जो कि बाँस से बने हुए थे, को चुना। मुझे बताया गया था कि शहर की समशीतोष्ण जलवायु बाँस की प्रचुरता का मुख्य कारण है और इसलिए यह यहाँ के हस्तशिल्प उद्योग का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है।

इसके बाद, मुझे लकड़ी से बनी शिल्पकारी की वस्तुओं से सजी एक सुंदर दुकान दिख गई। मैं लकड़ी के प्यालों और बर्तनों, मुखौटों, मूर्तियों और यहाँ तक कि देवी-देवताओं की आकृतियों की सुंदर और चकित कर देने वाली कलाकारी को देखकर मंत्रमुग्ध हो गई और असमंजस में पड़ गई कि आखिर इनमें से क्या लूँ? अंततः मैंने अपने कमरे के लिए बुद्ध की एक लकड़ी की सुंदर प्रतिमा खरीदने का फ़ैसला किया। मुझे पता था कि मेरे पिता इसे अवश्य पसंद करेंगे।

मैं कुछ कपड़े भी खरीदना चाहती थी। मैंने देखा कि वहाँ के अधिकांश कपड़ों में एक विशिष्ट प्रकार का डिज़ाइन था जो मूलतः ज्यामितीय आकृति का था। ये बारीक रेखाओं और चौड़ी पट्टियों के औपचारिक डिज़ाइन से लेकर हीरे और मोती के जैसे डिज़ाइन की विविधता वाले थे। मैंने बुनी हुई ऊनी जैकेट और शॉल भी देखी और अपनी माँ के लिए एक पीली शॉल खरीद ली। मैंने वहाँ गलीचों की भी एक बड़ी दुकान देखी जो कि मुझे बहुत अच्छे से याद है, क्योंकि उसमें बहुत तरह के गलीचे बिक रहे थे। उन गलीचों ने मुझे मेरी दादी का गलीचों के प्रति प्रेम याद दिला दिया था | इसलिए मैंने उनके कमरे के लिए एक सुंदर बुनाई का रंगीन गलीचा भी खरीदा।

मैं सड़क के किनारे एक दुकान पर भी रुकी, और मेरी क्लास-टीचर, जो कि हमारे साथ यात्रा पर नहीं आ सकीं थीं, के लिए मिट्टी का एक मग खरीदा। अंत में, मैंने अपनी सबसे अच्छी सहेली के लिए पेपर- मेशी से बनी दो गुड़िया खरीदीं।

दिन के अंत में, भले ही मैं खरीदारी करने के बाद कितना भी थका हुआ महसूस क्यों न कर रही हूँ, किन्तु उपहार देने की खुशी मुझे उत्साह से भर दे रही है!

आगत स्त्रोत : https://niti.gov.in/planningcommission.gov.in/docs/reports/sereport/ser/stdy_thr.pdf

1. **वह कारण जिसकी वजह से अरुणाचल प्रदेश बाँस की शिल्पकला के लिए प्रसिद्ध है, वह है**

____

____

____ ।

2. **वह विकल्प चुनें जो अरुणाचल प्रदेश में कपड़ों की प्रमुख विशेषताओं को सूचीबद्ध करता है।**

(i) बुना हुआ

(ii) आयात किया हुआ

(iii) ज्यामितीय आकार

(iv) पर्यावरण के अनुकूल

(क) (i) और (iv)

(ख) (ii) और (iii)

(ग) (i) और (iii)

(घ) (ii) और (iv)

3. **स्मृति ने अपने शिक्षक के मोबाइल फ़ोन से एक संदेश अपनी माँ को लिखा था। संदेश को पूरा करने के लिए उस विकल्प का चयन करें जिसमें रिक्त स्थानों के सही उत्तर हैं।**

प्यारी अम्मा,

मैं आंध्रप्रदेश में सुरक्षित हूँ। वैसे, मैंने आपके लिए (i) _______ और (ii) पापा के लिए _______ लिया है। मैंने दादी के लिए (iii) ______ ख़रीदा है। मैंने मेघा के लिए (iv)_______ और प्रिया दीदी के लिए (v) ________ खरीदे हैं । हाँ! मैंने अपनी क्लास-टीचर श्रीमती सिंह के लिए (vi) ________ भी खरीदा है। तुमको ढेर सारा प्यार। जल्दी मिलते हैं!

(क) (i) गुड़िया (ii) गलीचा (iii) बुद्ध की मूर्ति (iv) झुमके (v) शॉल (vi) मग

(ख) (i) शॉल (ii) बुद्ध की मूर्ति (iii) गलीचा (iv) गुड़िया (v) झुमके (vi) मग

(ग) (i) शॉल (ii) मग (iii) बुद्ध की मूर्ति (iv) गुड़िया (v) गलीचा (vi) झुमके

(घ) (i) गुड़िया (ii) बुद्ध की मूर्ति (iii) झुमके (iv) मग (v) शॉल (vi) गलीचा

4. **स्मारिका, आमतौर पर __________ को इंगित करती है।**

(क) उपहार

(ख) हस्तशिल्प

(ग) अनुस्मारक

(घ) आभूषण

खंड 5.6 जयपुर की 'ब्लू-पॉटेरी'

जयपुर की 'ब्लू-पॉटरी' विश्व की सबसे उत्कृष्ट पॉटरी मानी जाती है| ब्लू-पॉटरी बनाने की विधि बहुत जटिल, समय लेने वाली और थकाऊ भी है। इसे बनाने में उपयोग की जाने वाली सामग्री को बहुत सावधानी से और संभालकर प्रयोग किया जाता है, क्योंकि एक छोटी सी गलती से मिट्टी के बर्तनों में दरार या कालापन आ सकता है। ब्लू-पॉटरी के बर्तनों के एक समूह को बनाने में लगभग 10-12 दिन तक का समय लगता है।

'ब्लू-पॉटरी' बनाने की विधि के योजनाबद्ध रेखाचित्र का अध्ययन करें और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दें :

1. उस विकल्प को चुनिए जो कि ब्लू-पॉटरी बनाने की विधि के सही क्रम को दर्शाता है|

(i)

(ii)

(iii)

(iv)

(क) (iv) ⟶ (i) ⟶ (iii) ⟶ (ii)   (ख) (iii) ⟶ (i) ⟶ (iv) ⟶ (ii)

(ग) (iii) ⟶ (ii) ⟶ (i) ⟶ (iv)   (घ) (i) ⟶ (ii) ⟶ (iii) ⟶ (iv)

2. नीचे दिए गए रिक्त स्थानों के लिए सही उत्तर वाले विकल्प का चयन कीजिए।

जब मैं पिछली बार जयपुर में था, मैंने ब्लू पॉटरी के बारे में जाना और सीखा था| मैंने देखा कि कारीगर आटे को (i) _______ हैं और (ii) साँचा _______ हैं| इसके बाद, मैंने देखा कि उन्होंने कितनी सावधानी से आधार (iii) _______| मैंने गौर किया कि कैसे वो पूरी तरह उसको (iv) ________ करते हैं। अंत में, उन्होंने उसको (v) _________ किया और मुझे एक बहुत खूबसूरत बर्तन दिया|

(क) (i) सानते (ii) लेते (iii) बाँधा (iv) अलंकृत (v) रंग

(ख) (i) लपेटते (ii) लुढ़काते (iii) चिपकाया (iv) इकट्ठा (v) पैक

(ग) (i) पकाते (ii) सुखाते (iii) जोड़ा (iv) पेंट (v) पैक

(घ) (i) सानते (ii) बनाते (iii) बनाया (iv) डिज़ाइन (v) पेंट

3. पाठ की अपनी समझ के आधार पर, उस कथन का चयन करें जो कि ब्लू-पॉटरी बनाने के लिए सही है

(क) ब्लू-पॉटरी के आधार पर एक पेंट ब्रश से छल्ले के डिज़ाइन पेंट किए गए हैं|

(ख) ब्लू-पॉटरी के बर्तनों की सामग्री को साँचों में सेट करने की 4 अलग-अलग प्रक्रियाएँ होती हैं|

(ग) तैयार ब्लू-पॉटरी के बर्तनों के एक समूह को तैयार करने के लिए लगभग एक सप्ताह का समय लगता है|

(घ) ब्लू-पॉटरी के बर्तनों को आग में पकाने की प्रक्रिया के बाद चमकाया जाता है|

4. आपके अनुसार बर्तन में आधार क्यों जोड़ा जाता है?

____

____

बाप रे! कितना हुनर और धैर्य चाहिए इस कारीगरी के लिए! मुझे तो खुशी है कि मुझे तो बस पढ़ाई ही करनी पड़ती है और अपने खिलौनों से खेलना ही होता है|

खंड 5.7 अद्भुत खिलौने

विभिन्न प्रकार के हस्तनिर्मित खिलौनों के विषय में दी गई जानकारी पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

(1) तंजावुर गुड़िया – तंजावुर गुड़िया तमिलनाडु के तंजावुर या तंजौर जिले में निर्मित सबसे रंगीन और अभिनव शिल्पों में से एक है। यह एक बोबलहेड (bobble head) खिलौना है जो टेराकोटा

का बना हुआ होता है| गुड़िया का कुल वज़न इसके सबसे निचले बिन्दु पर केन्द्रित होता है| इसकी गरदन निरंतर हिलती रहती है| तंजावुर गुड़िया हस्तनिर्मित होती है और चटकीले रंगों से रंगी हुई होती है।

(2) चन्नापटना खिलौने - चन्नापटना खिलौनों की उत्पत्ति कर्नाटक से हुई है। ये खिलौने लकड़ी से बनाए जाते हैं। अंदाज़ा है कि इस शिल्पकला की उत्पत्ति टीपू सुल्तान के शासनकाल में हुई थी| ये खिलौने काफ़ी रंगीन होते हैं। इन खिलौनों के निर्माण-चरण में सबसे महत्त्वपूर्ण हैं - लकड़ी की खरीद, उसकी उचित देखभाल, लकड़ी को वांछित आकार में काटा जाना और फिर खिलौनों को रंगना|

(3) किन्नल खिलौने - किन्नल खिलौने या किन्नल शिल्प की उत्पत्ति भी कर्नाटक राज्य में हुई| किन्नल शिल्प का उपयोग खिलौनों के साथ-साथ देवी-देवताओं की आकृतियाँ बनाने के लिए भी किया जाता है। किन्नल कारीगरों को 'चित्रगारा' कहा जाता है, जो किन्नल शिल्प के लिए एक विशेष तकनीक का उपयोग करते हैं।

(4) निर्मल खिलौने – निर्मल खिलौनों की उत्पत्ति तेलंगाना में हुई है| ये बहुत चमकदार और रंगबिरंगे होते हैं| निर्मल चित्रकला भी इन खिलौनों से संबंधित है| ऐसा माना जाता है कि शिल्प की इस विधा का उद्गम ककटिया शासकों के शासन काल में हुआ था|

(5) दशावतार ताश के पत्ते और गंजीफा – 'गंजीफा' वस्तुतः भारत के ताश के पत्ते हैं। वे हमारी समृद्ध परम्परा को प्रदर्शित करते हैं। गंजिफा गोलाकार या आयताकार कार्ड होते हैं, जो कारीगरों द्वारा हाथ से पेंट किए जाते हैं| उनकी पृष्ठभूमि रंगबिरंगी होती है, और प्रत्येक सूट (suit) का एक अलग रंग होता है| गंजीफा विभिन्न प्रकार के होते हैं जिन्हें मुगल गंजिफा, दशावतार गंजिफा, मैसूर गंजिफा, रामायण गंजिफा, आदि के नामों से जाना जाता है|

स्त्रोत : https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/70840/7/07_chapter1.pdf

1. **तीन दोस्त - कविता, तरुण और हिना, दक्षिण भारत की यात्रा कर रहे हैं। वे अपने परिवार की मनोरंजक गतिविधियों के लिए शिल्पकारी की वस्तुएँ खरीदना चाहते हैं। उनकी आवश्यकताओं को देखें और उस विकल्प का चयन करें जो उनकी आवश्यकताओं से मेल खाने वाली सही खरीदारी को सूचीबद्ध करता है।**

(i) कविता	(ii) तरुण	(iii) हिना
• रंगबिरंगे	• हस्तनिर्मित	• दैवीय आकृतियाँ
• चित्रकला से प्रेरित	• गतिशील	• एक विशेष प्रकार की शिल्पकारी

(क) (i) गंजिफा (ii) किन्नल खिलौने (iii) चन्नापटना खिलौने

(ख) (i) चन्नापटना खिलौने (ii) तंजावुर गुड़िया (iii) किन्नल खिलौने

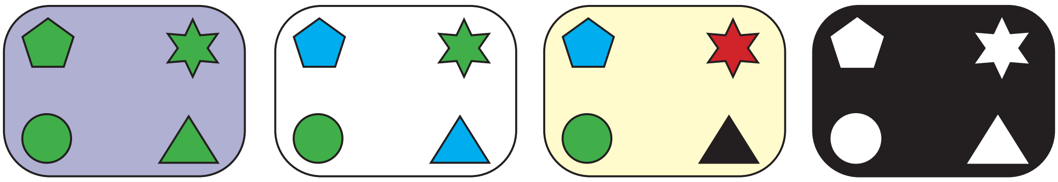
(ग) (i) निर्मल खिलौने (ii) तंजावुर गुड़िया (iii) किन्नल खिलौने

(घ) (i) गंजीफा (ii) किन्नल खिलौने (iii) तंजावुर गुड़िया

2. **हस्तकला से निर्मित मनोरंजन के दो साधन, जिनकी उत्पत्ति कुछ विशेष शासकों के शासनकाल में हुई मानी जाती है, वे हैं**

(क) किन्नल खिलौने और तंजावुर गुड़िया।
(ख) चन्नपटना खिलौने और निर्मल खिलौने।
(ग) निर्मल खिलौने और तंजावुर गुड़िया।
(घ) गंजिफा और चन्नापटना खिलौने।

3. **वह विकल्प चुनें जो वाक्य के अनुरूप एक छवि प्रस्तुत करता है- *'...रंगीन पृष्ठभूमि है, प्रत्येक सूट का एक अलग रंग है।'***



(i) (ii) (iii) (iv)

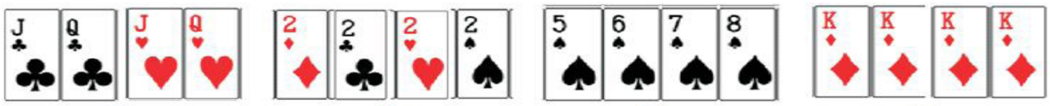
(क) चित्र (i)
(ख) चित्र (ii)
(ग) चित्र (iii)
(घ) चित्र (iv)

4. **उपर्युक्त लेख में वर्णित 'बोबलहेड' के बारे में अपनी समझ के अनुसार, उस विकल्प को चुनिए जो कि 'बोबलहेड' वाली वस्तु को दर्शा रहा है|**

(i) (ii) (iii) (iv)

(क) चित्र (i)
(ख) चित्र (ii)
(ग) चित्र (iii)
(घ) चित्र (iv)

5. **उस चित्र को चुनिए जो कि ताश के पत्तों के 'सूट' को दर्शा रहा है|**



(i) (ii) (iii) (iv)

(क) चित्र (i) (ख) चित्र (ii)

(ग) चित्र (iii) (घ) चित्र (iv)

स. भारत का लोक संगीत, नृत्य और नाटक

भारतीय पारम्परिक संगीत, नृत्य और नाटक में एक अभिव्यंजक सादगी के साथ-साथ जटिलता भी है। वे कला के प्रति समर्पण और निरंतर अभ्यास की लंबी परम्पराओं का साक्षात प्रमाण देते हैं। लोक संगीत में कई स्वदेशी वाद्ययंत्र और देशभर के अलग-अलग क्षेत्रों की अपनी-अपनी अनूठी लोक गीत शैली शामिल है। लोक नृत्य लालित्य और उत्सव का एक जीवंत रूपक है और भारत का लोक रंगमंच अपनी गतिशीलता और अनूठी शैलियों के साथ संगीत और नृत्य को स्वयं में समावेशित करता है। इस खंड में, हम भारत की लोक परम्परा की इस रचनात्मक त्रिमूर्ति की खोज करेंगे।

खंड 5.8 संगीत-लहरी

भारतीय लोक संगीत से संबंधित नीचे दी जा रही जानकारी को पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

जो वाद्ययंत्र लोक संगीत के लिए प्रयोग होते हैं वे अकसर ही शास्त्रीय संगीत के वाद्ययंत्रों से भिन्न होते हैं| हालाँकि तबला जैसे वाद्ययंत्र कभी-कभी लोक संगीत में शामिल होते हैं, लेकिन अधिकतर डफ, ढोलक या नल की तरह के ड्रम इसमें शामिल होते हैं| सितार और सरोद जो शास्त्रीय संगीत शैली में प्रयोग होने वाले आम वाद्ययंत्र हैं, वो लोक संगीत में अनुपस्थित होते हैं| इसके बजाय, एकतारा, दोतारा, रबाब और संतूर जैसे वाद्ययंत्र लोक संगीत में मिलते हैं। अक्सर इन्हें इन नामों से नहीं पुकारा जाता है, बल्कि उनका नाम उनकी स्थानीय बोली के अनुसार रखा जाता है। कुछ ऐसे वाद्ययंत्र भी हैं जिनका उपयोग विशेष क्षेत्रों में, विशेष लोक शैलियों में ही किया जाता है। ऐसे यंत्र भी असंख्य हैं।

शास्त्रीय संगीत में प्रयुक्त वाद्ययंत्रों की शिल्पकारी के विपरीत, जहाँ विशेष कारीगर उन्हें बनाते हैं, लोक संगीत के वाद्ययंत्र आमतौर पर संगीतकारों द्वारा स्वयं तैयार किए जाते हैं। बाँस, नारियल के खोल और बर्तन जैसी सुगमता से उपलब्ध सामग्रियों से लोक वाद्ययंत्र बनाना बहुत आम चलन है।

भारत के प्रत्येक क्षेत्र का अपना बहुत ही सुंदर और सुरीला लोक संगीत है जो कि बहुत ही विशेष बात है। उदाहरण के लिए, गढ़वाल क्षेत्र में पहाड़ी युवतियों को अपने मवेशियों के लिए घास लेने के लिए दूर जंगलों में जाना पड़ता है। वे समूह में गीत गाती हुई जंगल में जाती हैं। यह 'घसियारी' गीत कहलाता है, जिसमें श्रम के महत्त्व पर ज़ोर दिया जाता है। दूसरी ओर, लोक संगीत का 'भाखा' रूप जम्मू क्षेत्र में लोकप्रिय है| जब फसलों की कटाई की जाती है तो ग्रामीणों द्वारा 'भाखा' गाया जाता है। इसे सबसे मधुर और सामंजस्यपूर्ण तत्वों वाला क्षेत्रीय संगीत माना जाता है। तमिलनाडु के 'विल्लु पट्टू' या 'बो सॉन्ग' में, प्रमुख गायक प्रमुख वाद्य यंत्र को संभालता है जो धनुष के आकार का होता है और गीत उन विषयों के इर्द-गिर्द घूमते हैं जो बुराई पर अच्छाई की विजय पर ज़ोर देते हैं।

लोक संगीत खेती और ऐसे अन्य व्यवसायों से निकटता से जुड़ा है और कठिनाई को कम करने और रोज़मर्रा के नियमित जीवन की एकरसता को तोड़ने के लिए विकसित हुआ है। भले ही समकालीन संगीत के

आगमन के साथ लोक संगीत की लोकप्रियता कम हो गई हो, फिर भी भारत में कोई भी पारम्परिक त्योहार या उत्सव लोक संगीत के बिना पूरा नहीं होता है।

गृहीत स्रोत : http://ccrtindia.gov.in/regionalmusic.php

1. **उस विकल्प का चयन करें जो लोक संगीत के लिए संगीत वाद्ययंत्रों की विशेषताओं को सही ढंग से सूचीबद्ध करता है।**

(क)	(ख)
• असामान्य और सीमित संख्या में। • समान वाद्ययंत्रों के लिए भिन्न-भिन्न नाम।	• विशेष कारीगरों द्वारा निर्मित। • स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री से निर्मित।
(ग)	**(घ)**
• विशेष कारीगरों द्वारा निर्मित। • असामान्य और सीमित संख्या में।	• समान वाद्ययंत्रों के लिए भिन्न-भिन्न नाम। • स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री से निर्मित।

2. **भाका, गाया जाता है**

(क) फसलों की कटाई पर।

(ख) कारीगर के लिए।

(ग) क्षेत्र को चिन्हित करने के लिए।

(घ) पेशा बताने के लिए।

3. **'बो सॉन्ग' को अपना नाम इसलिए मिला, क्योंकि**

____

____

4. **पाठ के अनुसार, घसियारी गीत का महिलाओं के लिए ________ महत्त्व है।**

(क) धार्मिक

(ख) शैक्षिक

(ग) प्रेरणार्थक

(घ) प्रथागत

5. **उस विकल्प का चयन करें जो दिए गए वाक्य में रेखांकित शब्द को सही ढंग से प्रतिस्थापित करता है।**

लोक संगीत, लोगों के जीवन में आने वाली कठिनाइयों को दूर करने के लिए विकसित हुआ।

(क) का समर्थन करने

(ख) का समाधान करने

(ग) को उजागर करने

(घ) को साझा करने

वाह, बहुत अच्छा था! मुझे लगता है कि लोक गीतों को संगीत निर्देशकों द्वारा फ़िल्मों के लिए भी रूपांतरित किया जाता है। मुझे 'दिल्ली-6' का 'गेंदाफूल' गीत याद है। यह छत्तीसगढ़ के एक लोक गीत पर आधारित है!

हाँ, बिलकुल ठीक! यहाँ तक कि फ़िल्म 'मिशन कश्मीर' का 'भूमबरो' गीत भी|

चलो, अब तुमको लोक संगीत और लोक गीत के बारे में पता चल ही चुका है, तो बताओ क्या तुम लोक नृत्य के बारे में कुछ जानना चाहोगे?

नृत्य, हाँ! वाणी, क्या हम उत्तर-पूर्व के नृत्यों के बारे में कुछ जानकारी साझा कर सकते हैं? मुझे वह बेहद प्रिय हैं!

खंड 5.9 नृत्य महोत्सव

रोहित के स्कूल ने भारत के पूर्वोत्तर राज्यों की संस्कृति का उत्सव मनाने के लिए नृत्य-महोत्सव का आयोजन किया, और रोहित को स्कूल पत्रिका के लिए लेख लिखने को कहा गया|

निम्न रिपोर्ट को पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

युवा विद्यालय ने पूर्वोत्तर लोक नृत्य महोत्सव की मेज़बानी करी

रोहित द्वारा, कक्षा IX बी

गुरुग्राम, 30 अक्टूबर,

हमारे स्कूल द्वारा प्रत्येक अक्टूबर मास में आयोजित होने वाले वार्षिक सांस्कृतिक पर्व के एक भाग के रूप में पूर्वोत्तर लोक-नृत्य महोत्सव का आयोजन किया गया था। 6 घंटे के इस उत्सव ने छात्रों को भारत के पूर्वोत्तर राज्यों की समृद्ध संस्कृति और विरासत के बारे में शिक्षित करने का काम किया| उत्सव में कुल आठ नृत्य प्रस्तुत किए गए| प्रस्तुति देनेवाले कलाकार, सभी विशिष्ट व प्रतिष्ठित कलाकार थे जो विशेषरूप से इस कार्यक्रम के लिए आए थे।

दिन की पहली प्रस्तुति नागालैंड का 'चांग लो' नृत्य थी| कलाकारों ने लाल रंग की पोशाकें पहनी हुई थीं| प्राचीन परम्परा के अनुसार, इस नृत्य शैली को उस क्षेत्र के एक आदिवासी समुदाय चांग द्वारा शत्रु पर विजय का आनंद लेने के लिए विकसित किया गया था| वर्तमान में, चांग लो तीन दिवसीय उत्सव के रूप में किया जाता है जो राज्य में फसल के मौसम की शुरुआत का सूचक है। इसके बाद, हमने मिज़ोरम का मनोहारी 'चेराव' नृत्य देखा। इस नृत्य में, चार लोगों ने एक साथ ताली बजाकर बाँस के कुछ डंडों को पकड़ रखा था, और नर्तकियों के समूह ने केन्द्र में रहते हुए नृत्य किया।

तीसरा, सिक्किम के नर्तकों द्वारा 'सिंघी छम' नृत्य, एक मंत्रमुग्ध कर देने वाली प्रस्तुति थी। नर्तकियों ने पहाड़ियों के प्रतीक के रूप में लुभावनी सफ़ेद पोशाकें पहनी हुई थीं। उन्होंने छात्रों को यह भी बताया कि यह नृत्य सिक्किम के संरक्षक देवता गुरु पद्मसंभव को समर्पित है। इसके बाद, अरुणाचल प्रदेश का बिलकुल अनोखा नृत्य था, जिसे 'बार्डो छम' नृत्य के नाम से जाना जाता है। इस नृत्य को अरुणाचल प्रदेश के एक समुदाय शेरडुकपेन्स के लोक नृत्य के रूप में पेश किया गया था। समुदाय को बुरी ताकतों से बचाने के लिए यह नृत्य प्रतिवर्ष किया जाता है। कलाकारों ने जानवरों के मुखौटे पहनकर ढोल की थाप पर नृत्य किया।

ऊर्जावान और जोशीले बार्डो छम नृत्य के बाद, मेघालय का 'लाहो' नृत्य असाधारण रूप से निर्मल था। प्रत्येक नर्तक एक रंगीन पोशाक में था| इस नृत्य में दो युवकों के बीच एक लड़की रहती है और सभी नर्तकों द्वारा आपस में हाथों को थामकर यह नृत्य किया गया था| आधे घंटे के चाय-विराम के बाद, त्रिपुरा से लुभावने 'होजागिरी' नृत्य के साथ कार्यक्रम फिर से शुरू हुआ| सभी दर्शक, नर्तकों के सिर पर संतुलित मिट्टी के घड़ों के साथ उनके नृत्य कौशल को देखकर अचंभित थे| यह नृत्य, आमतौर पर लक्ष्मी पूजा के अवसर पर किया जाता है तथा यह अनुग्रह और शिष्टता का द्योतक है|

इसके बाद असम का हर्षोल्लास से भरा 'भोरताल' नृत्य हुआ। यह संगीत के बहुत तेज़ ताल पर किया गया था। प्रत्येक नर्तक इस नृत्य को करते समय झांझों से सुसज्जित था जिसने इसे अत्यंत जीवंत बना दिया। अंत में, दिन की अंतिम प्रस्तुति थी, मणिपुर का 'पुंग चोलोम' नृत्य। नर्तक, लालित्य और कलाबाजी का एक सुंदर मिश्रण दिखाते हुए नृत्य कर रहे थे और साथ ही साथ लगातार ढोल बजा रहे थे। कार्यक्रम के समापन पर धन्यवाद प्रस्ताव दिया गया, तथा सभी नृत्य समूहों के साथ स्मारक तस्वीरें खींची गईं।

1. **रोहित के शिक्षक ने उसे क्या प्रस्तुत करने के लिए कहा?**

(क) पिछले कार्यक्रम के प्रतिभागियों के बारे में औपचारिक वर्णन|

(ख) पिछले कार्यक्रम को बेहतर बनाने के लिए सुझावों की एक सूची|

(ग) कार्यक्रम की प्रत्यक्ष जानकारी|

(घ) कार्यक्रम के दर्शकों की राय का एक संग्रह|

2. **सांस्कृतिक नृत्य उत्सव, जैसा कि युवा विद्यालय द्वारा आयोजित किया गया था, महत्त्वपूर्ण हैं क्योंकि वे :**

(क) क्षेत्र-विशेष की आर्थिक स्थिति को सुधारने में मदद करते हैं।

(ख) हमारे बीच समुदाय की भावना को सुदृढ़ करते हैं।

(ग) सभी के लिए सरलता से नृत्य अभ्यास का अवसर प्रदान करते हैं।

(घ) छात्रों के परिवारों द्वारा अपेक्षित हैं|

3. **पाठ के अनुच्छेद चार को पुन: पढ़ें और उस विकल्प का चयन करें जो कि उसमें चिन्हित विलोम शब्दों की सूची को प्रस्तुत है|**

(क) जोशीला – निर्मल (ख) लुभावना - रंगीन

(ग) अजीब - उदाहरण (घ) जुड़ा हुआ – संतुलित

4. **खींची हुई 'स्मारिका' तस्वीरें उन तस्वीरों को संदर्भित करती हैं जो कि :**

(क) उत्सव के प्रतिभागियों को विज्ञापित करें।

(ख) बच्चों को पूर्वोत्तर राज्यों के बारे में जानकारी दें|

(ग) उत्सव में शामिल लोगों में फोटोग्राफ़ी को बढ़ावा दें|

(घ) उत्सव की स्मृतियों को सँजोएँ|

5. **पाठ में दिए गए नृत्यों के विवरण के आधार पर, उस विकल्प का चयन करें जो कि नीचे दिए गए नृत्यों के चित्रों का, उनसे संबंधित राज्यों के साथ सही मिलान को सूचिबद्ध करता है।**

(i) असम (ii) मेघालय (iii) त्रिपुरा (iv) नागालैंड (v) मणिपुर

(vi) मिज़ोरम (vii) सिक्किम (viii) अरुणाचल प्रदेश

(A)

(B)

(C)

(D)

(E)

(F)

(G)

(H)

(क) (i) G, (ii) D, (iii) B, (iv) A, (v) C, (vi) E, (vii) H, (viii) F

(ख) (i) E, (ii) B, (iii) A, (iv) F, (v) H, (vi) C, (vii) G, (viii) D

(ग) (i) A, (ii) B, (iii) C, (iv) D, (v) E, (vi) F, (vii) G, (viii) H

(घ) (i) D, (ii) A, (iii) C, (iv) B, (v) F, (vi) H, (vii) E, (viii) G

6. **नीचे दिए गए अनुच्छेद में रिक्त स्थानों को भरने के लिए सही उत्तरों को सूचीबद्ध करने वाले विकल्प को चुनें।**

उत्तर-पूर्व के नृत्यों के कुछ उद्देश्य और महत्त्व हैं। माना जाता है (i)............, बुरी ताकतों से बचाता है। एक ओर, (ii)............. धन की देवी के प्रति श्रद्धा व्यक्त करता है, जबकि (iii)............ क्षेत्र के स्थानीय रक्षक-देवता का सम्मान करता है। वह नृत्य, जो इन सब से पृथक है, क्योंकि यह दुश्मन की हार का जश्न मनाता है, वो है (iv)...............|

(क) (i) होजागिरी, (ii) भोरताल, (iii) चेराव, (iv) सिंघी छम

(ख) (i) होजागिरी, (ii) बार्डो छम, (iii) सिंघी छम, (iv) चांग लो

(ग) (i) बार्डो छम, (ii) होजागिरी, (iii) सिंघी छम, (iv) चांग लो

(घ) (i) बार्डो छम, (ii) चेराव, (iii) चांग लो, (iv) भोरताल

यह तो बहुत सुंदर था, वाणी! मुझे लगा जैसे कि मैं वहीं हूँ, और उनके साथ नृत्य कर रहा हूँ। नृत्य करते समय वे इस तरह के सुखद भावों को कैसे दर्शाते हैं? मुझे तो नृत्य करते समय इसी बात की चिंता बनी रहे कि कहीं मैं अपने कदम ही न भूल जाऊँ!

लोक नर्तक कुशल होते हैं, विजय। न केवल नृत्य में बल्कि नाटक या रंगमंच के लिए भी चेहरे के हाव-भाव, व मुद्राएँ महत्वपूर्ण होती हैं।

बिल्कुल सही! हमारे नाट्य-शिक्षक ने बताया था कि नृत्य-नाटिका भारत में लोक-परम्परा का एक लोकप्रिय अंग है|

खंड 5.10 आकर्षण का केन्द्र : रंगमंच

ऑस्कर वाइल्ड के शब्दों में – "मैं रंगमंच (थिएटर) को सभी कलाओं में सबसे विशिष्ट मानता हूँ| यह एक ऐसा माध्यम है जिसमें एक इंसान दूसरे के साथ बहुत ही सरलता से इस बात को प्रकट कर पाता है कि आखिर इंसान होने का क्या अर्थ है|"

भारतीय रंगमंच का भी अपना बहुत ही समृद्ध और विस्तृत इतिहास है|

नीचे एक सांस्कृतिक उत्सव से संबंधित एक पैम्फलेट का एक अंश दिया गया है जो कि भारत के अनूठे लोक रंगमंच का मंचन कर रहा है। इस अंश को ध्यान से पढ़ें और दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें :

जात्रा

1. ओडिशा और पूर्वी बिहार में लोकप्रिय, इस रंगमंच का उदय भक्ति आंदोलन के परिणामस्वरूप 15 वीं शताब्दी में बंगाल में हुआ था।
2. पिछले कुछ वर्षों में, जात्रा में प्रेम कहानियों और सामाजिक व राजनीतिक विषयों की लोकप्रियता बढ़ी है।

3 हालाँकि, शुरु में यह रंगमंच प्राय: संगीतमय हुआ करता था, लेकिन वर्तमान में जात्रा प्रदर्शनों में मुख्यत: गीतों के साथ एक्शन से भरपूर संवाद होते हैं।

भवई

1. भवई गुजरात के कच्छ और कठियावाड़ क्षेत्र का पारम्परिक नाट्य रुप है।
2. इसकी विशेषता है हास्य के पुट से सजी हल्की-फुल्की सामाजिक आलोचना| इसमें भुंगल, पखावज, रबाब, सारंगी और मंजीरा जैसे वाद्य यंत्रों का प्रयोग किया जाता है।
3. यह हिंदू देवी अम्बा को समर्पित एक प्रकार का धार्मिक अनुष्ठान है।

भांड पाथेर

1. कश्मीर का यह सदियों पुराना पारम्परिक रंगमंच, नृत्य, संगीत और अभिनय का एक अनूठा संयोजन है।
2. यह स्थानीय पौराणिक कथाओं और समकालीन सामाजिक टिप्पणियों पर आधारित होता है।

तमाशा

1. यह महाराष्ट्र का एक पारम्परिक लोक रंगमंच है, जो 18वीं और 19वीं शताब्दी के मराठा शासकों के दरबार में फला-फूला।
2. यह गोंधल, जागरण और कीर्तन जैसे लोक रुपों से विकसित हुआ है।
3. अन्य रंगमंचों के विपरीत, तमाशा में महिला अभिनेत्री, नाटक में मुख्य कलाकार और नृत्य की मुख्य प्रतिपादक होती है। शास्त्रीय संगीत, लावणी नृत्य की तेज़ रफ़्तार और कलाकारों के जीवंत हावभाव इस लोक रंगमंच को एक विशिष्टता प्रदान करते हैं।

1. रंगमंच का वो स्वरुप जो कि एक देवी को समर्पित है, वो है

(क) तमाशा (ख) भवई

(ग) भांड पाथेर (घ) जात्रा

2. तमाशा, परम्पराओं से संबंधित है, क्योंकि

(क) इसका मंचन शास्त्रीय संगीत के वाद्य यंत्रों की संगत में होता है|

(ख) इसके उद्गम को उस क्षेत्र के शासक वर्ग से जोड़ा जा सकता है|

(ग) इसकी विकास प्रक्रिया एक भक्ति आंदोलन के साथ शुरु हुई|

(घ) इसकी पटकथा सिर्फ़ पौराणिक कथानकों और घटनाओं पर आधारित होती है|

3. उस विकल्प का चयन करें जो भारत के विभिन्न क्षेत्रों के रंगमंच की अलग-अलग शैलियों का उनके क्षेत्र-विशेष से सही मेल को सूचीबद्ध करता है।

रंगमंच शैली	**भारत के क्षेत्र**
(i) भवई	(अ) उत्तरी
(ii) जात्रा	(ब) पश्चिमी
(iii) तमाशा	(स) दक्षिण पश्चिमी
(iv) भांड पाथेर	(द) दक्षिणी
	(ई) पूर्वी

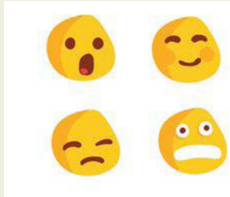
(क) i-(स), ii-(अ), iii-(ब), iv-(द)

(ख) i-(ई), ii-(स), iii-(ब), iv-(अ)

(ग) i-(अ), ii-(द), iii-(ई), iv-(ब)

(घ) i-(ब), ii-(ई), iii-(स), iv-(अ)

अभिनेता और नर्तक चेहरे के भावों के माध्यम से भावनाओं को चित्रित करते हैं। परंतु प्रौद्योगिकी प्रधान दुनिया में रहते हुए हम अक्सर अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए हम खुद को विभिन्न इमोटिकॉन्स का उपयोग करता हुआ पाते हैं।



बहुत से लोग अपनी भावनाओं को दूसरों तक पहुँचाने के लिए इनका उपयोग करते हैं। बॉक्स में दिए गए विभिन्न इमोटिकॉन्स से व्यक्त भावों को चेहरे के भावों के माध्यम से नकल करने का प्रयास करें। आपको बड़ा मज़ा आएगा!

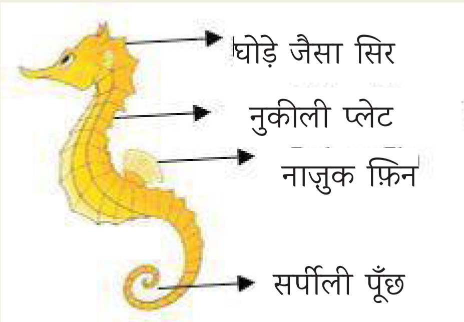
हमारी सांस्कृतिक विरासत के कुछ पहलुओं को छूकर गुज़रने की इस संक्षिप्त किन्तु आकर्षक यात्रा ने आपको जीवन के अन्य तत्त्वों को भी खोजने के लिए प्रेरित किया होगा| कला के उस रुप को चुनें जो आपको प्रेरित करता हो| इस तरह की रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ न केवल आपके व्यक्तित्व में चार चाँद लगाती हैं, बल्कि इनका उपचारात्मक प्रभाव भी होता है|

रचते रहें, सीखते रहें!

मंचन करें और आनंद लें!

उत्तर कुंजी

इकाई 1 : जीवों की रोचक दुनिया

खंड	प्रश्न संख्या	उत्तर
खंड 1.1. एक सजावटी मछली!	1.	(घ) वो एक बार फिर यह भूल गया है कि उसने अपना चश्मा अपने सिर पर ही रखा हुआ है| हे भगवान! उसकी यादाश्त गोल्डफ़िश जैसी है!
	2.	(घ) एक्वेरीयम
	3.	(घ) एक विचार जो अपने उद्गम के तीन पल के बाद विस्मृत हो जाता है|
	4.	(ग) तुम किस बारे में बात कर रहे हो?
खंड 1.2. कहते मुझको समुद्री घोड़ा!	1.	मतवाली, नाज़ुक
	2.	
	3.	यदि समुद्री घोड़े का अस्तित्व खतरे में पड़ गया तो मनुष्य को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक होना होगा|
	4.	(ग) चिंता
	5.	(क)
खंड 1.3. एक भी, अलग भी!	1.	(ख) पत्रक के रुप में|
	2.	(घ) व्याख्यात्मक प्रतिक्रिया|
	3.	वो अपना अधिकतर समय पानी में बिताते हैं एवं झिल्लीदार पंजे सरलता से तैरने में उनकी सहायता करते हैं|
	4.	उसके खोल

<table>
<tr><th></th><th></th><th></th></tr>
<tr><td></td><td>5.</td><td>(क) बगल से</td></tr>
<tr><td></td><td>6.</td><td>आओ तैरें-टर्टल नहीं-टॉर्टौएस</td></tr>
<tr><td></td><td>7.</td><td>प्रतिक्रिया (जो भी जीव जिस श्रेणी के लिए उपयुक्त हो)</td></tr>
<tr><td>खंड 1.4. अफ़्रीकी रॉक पाइथन</td><td>1.</td><td>(ख) भयभीत</td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td>अफ़्रीकी रॉक पाइथन रेगिस्तान, जंगल और दलदली इलाकों में आराम से फलते-फूलते हैं| ये जल-राशियों के आस-पास रहना पसंद करते हैं| अधिकतर ये नदियों, जलाशयों, जलधाराओं और दलदली इलाकों में पाए जाते हैं|</td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>(ग) इकट्ठा होना|</td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td><table><tr><th>शिकारी</th><th>शिकार</th></tr><tr><td>लोमड़ी</td><td>खरगोश</td></tr><tr><td>मकड़ी</td><td>मक्खी</td></tr><tr><td>बाघ</td><td>हिरण</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>खंड 1.5. रॉबर फ़्लाइ</td><td>1.</td><td>(ख) उसका यह मानना था कि रॉबर फ़्लाइ' शाकाहारी आहार पर आश्रित हैं|</td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td>(च) चित्र (iv)</td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>(ग) v, vi, i, iv, vii, iii, ii</td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td>(क) (iv) & (vi)</td></tr>
<tr><td></td><td>5.</td><td>(ग) मिट्टी की दरारें अंडे देने की बढ़िया जगह होती हैं|</td></tr>
<tr><td></td><td>6.</td><td>(ख) अद्भुत</td></tr>
<tr><td>खंड 1.6. कुत्तों की व्यावसायिक दुनिया</td><td>1.</td><td>विनोद</td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td>भौंकने</td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>कूदने</td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td>चाट कर</td></tr>
<tr><td></td><td>5.</td><td>अतिश्योक्तिपूर्ण</td></tr>
<tr><td>खंड 1.7 प्यारे, शर्मीले तोते</td><td>1.</td><td>अनुच्छेद 1 - (ख)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>अनुच्छेद 2 – (ग)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>अनुच्छेद 3 – (क)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>अनुच्छेद 4 – (ङ)</td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td>(ख) लक्षण (घ) खासियात</td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>(घ)</td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td>(घ) विकल्प (iv)</td></tr>
<tr><td>खंड 1.8. प्रश्न ज़ेबरा का!</td><td>1. (i) व (ii)</td><td>(i) : (ग) कि दोनों में से क्या - धारियाँ या शरीर - काला है|</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>(ii) : (घ) उसने मुझ पर ही सवालों की झड़ी लगा दी|</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>2.</td><td>(ख) क्या आप उन छोटे लोगों में लंबे हैं या आप उन लंबे लोगों में छोटे हैं?</td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>और वो पूछता ही गया, पूछता ही गया, पूछता ही गया, पूछता ही गया, पूछता ही गया, बिना रुके|</td></tr>
<tr><td></td><td>4. (i) & (ii)</td><td>(i) दुखी, क्रोधित, झल्लाया हुआ आदि|
(ii)<table><tr><th>सकारात्मक पहलू</th><th>नकारात्मक पहलू</th></tr><tr><td>सामाजिक ज्ञान</td><td>जानवरों के स्वास्थ्य के लिए घातक</td></tr><tr><td>वैज्ञानिक शोध</td><td>जानवरों की निर्भरता</td></tr><tr><td>संरक्षण</td><td>वंशज</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>खंड 1.9. विशाल पांडा</td><td>1.</td><td>(ख) वे देखने में बहुत प्यारे लगते हैं|</td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td>(ग) इस बारे में अपनी बात रखना चाहता है कि कैसे पांडा को बचाने के लिए जुटाया गया धन कॉकरोच के संरक्षण में भी जीत हासिल कराएगा|</td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>(घ) बाँस के जंगलों के नष्ट होने के कारण ये अकसर भुखमरी का शिकार बन जाते हैं|</td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td>(ख) बुजुर्ग काउंसलर से मिलने वाला हर व्यक्ति, उनकी लोकप्रियता के स्तर से प्रभावित होता है|</td></tr>
<tr><td></td><td>5.</td><td>(ग) फ़िल्मों में</td></tr>
<tr><td>खंड 1.10. लुप्त होते जीव</td><td>1.</td><td>(घ) जनसंख्या का पर्यावरण पर हो रहे प्रभाव का मूल्यांकन करना|</td></tr>
<tr><td></td><td>2.</td><td><table><tr><th>जीव</th><th>क्रम</th></tr><tr><td>एशियाई सिंह</td><td>4</td></tr><tr><td>बंगाल टाइगर</td><td>3</td></tr><tr><td>स्नो लेपर्ड</td><td>5</td></tr><tr><td>नीलगिरी तहर</td><td>2</td></tr><tr><td>कश्मीरी हँगुल</td><td>6</td></tr><tr><td>ब्लैक बक</td><td>1</td></tr><tr><td>एक सींगवाला गैंडा</td><td>3</td></tr></table></td></tr>
<tr><td></td><td>3.</td><td>(ग) iii और v</td></tr>
<tr><td></td><td>4.</td><td>(घ)</td></tr>
<tr><td></td><td>5.</td><td>(ग) (iv), (v), (vii)</td></tr>
</table>

इकाई 2 : यात्रा कथाएँ

खंड	प्रश्न संख्या	उत्तर
खंड 2.1. ज्ञान की बातें	1	(i) आत्मकेन्द्रित (ii) परख (iii) एहसास (iv) व्यापकता (v) विनम्रता
खंड 2.2. रेल यात्रा का लुत्फ़!	1.	(ग) आनंद
	2.	(क) (ii), (iii), (i), (iv)
	3.	सम्भावित प्रतिक्रिया : रोहन जब खेल के मैदान में पहुँचा और वहाँ अपने दोस्तों को न देखकर उसका मुँह लटक गया|
	4.	(ख) हलवाई को गरम जलेबियाँ बनाता देख, सोहम के मुँह में पानी आ गया|
	5.	आगत शब्द 1. सीट; 2. कन्फ़र्म; 3. टीवी 4. लाइव; 5. कनेक्शन; 6. ट्रेन
	6.	(i) मज़े (ङ) उड़ाना (ii) ठहाके (ग) लगाना (iii) मुँह (क) लटकाना (iv) लाइव (ख) प्रसारण (v) ग्राफ़ (घ) नीचे गिरना
खंड 2.3. सैर केरल की!	1.	(ग) हरित दुनिया
	2.	(ग) मुलाक़ात करके
	3.	(ख) नाश्ते और रात के खाने के लिए अलग से शुल्क।
	4.	(ङ) भारत भर में पर्यटन का प्रबंधन करता है।
खंड 2.4. यात्रा करें बिना चूक!	1.	ओवर पैकिंग' बिन्दु 1 : (ग) क्षमता से अधिक भरना ओवर पैकिंग' बिन्दु 8 : (ग) समय सारिणी में बड़ी संख्या में गतिविधियों को सम्मिलित करना
	2.	(क) होटल के 'डिस्काउंट प्लान' को खरीदना

	3.	8 - ख, 2 - घ, 4 - ङ, 6 - क
	4.	(i) पैकिंग (ii) क्रेडिट कार्ड (iii) स्वदेशी
	5.	(ख) यह ब्लॉगपोस्ट कनेक्टिंग फ़्लाइट के विरुद्ध सलाह देता है|
	6.	**समाधान 1:** यात्रा को बहुत सारी गतिविधियों से पैक न करें; आराम करने के लिए कुछ समय रखें| **समाधान 2:** बस अपनी क्रेडिट कार्ड कंपनी को सूचित करें कि आप विदेश यात्रा कर रहे हैं|
खंड 2.5. विचार-विमर्श	1.	(क) नहीं है| (क) से समझौता करता है|
	2.	(ग) लापरवाह आदतों से पर्यावरण को हानि|
	3.	(ख) संस्कृतियों के बीच आपसी समझ बढ़ाने का माध्यम बनता है|
	4.	(क) शहरी संरचनाओं की माँग।
	5.	(ग) तथ्य - (i), (ii); & मत - (iii), (iv)
खंड 2.6. ऐसा भी होता है	1.	(ख) अनुमान लगा रहा है।
	2.	(ग) मुझे इको-टूरिस्ट पसंद हैं - किसी भी प्रकार का कोई प्रदूषण नहीं होता है।
	3.	(ग) एक इलेक्ट्रिक वाहन का इस्तेमाल किया होता।
	4.	क्या करें - ii, v क्या न करें - i, iii, iv
	5.	(ख) निराशा
खंड 2.7 'माँ, मैं ठीक हूँ!'	1.	(ख) समझदारी
	2.	(ख) सऊदी अरब, मेक्सिको, तुर्की
	3.	(ग) तृप्त
	4.	(क) मेरी पसंद के कपड़ों से माँ काफी चिढ़ गई थी, इसलिए माँ को खुश करने के लिए मैंने कपड़े बदल लिए|
	5.	(ग) माँ, मैं अच्छे से हूँ|

इकाई 3 : जीवन का स्वाद

खंड	प्रश्न संख्या	उत्तर
खंड 3.1. जैसा भोजन, वैसा तन-मन	1.	(ख) आप अपने आहार का कुल योग हैं।
	2.	(घ) आपको अपने शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के बारे में चेताना।
	3.	सूँघना, चखना, चबाना
	4.	निम्न में से कोई भी – कम शारीरिक गतिविधि / गतिहीन जीवन शैली; अस्वास्थ्यकर आहार जो मोटापे की ओर ले जाता है; अनिद्रा; मिजाज / व्यवहार पर प्रभाव
	5.	उनकी स्कूल या आस-पड़ोस में आसान उपलब्धता है
	6.	(क) स्वाद (ख) आकर्षक पैकेजिंग
	7.	(घ) उत्तरदाताओं की अधिकतम संख्या सप्ताह में छह दिन से कम फलों का सेवन करती है।
	8.	**विलोम** — **समानार्थी** साधारण — फ़ैन्सी राष्ट्रीय — गैर-देशी जटिल — सीधा सादा वैश्विक — क्षेत्रीय
खंड 3.2. पौष्टिक आहार	1.	i. आहार, ii. उत्सुक, iii. जिज्ञासु, iv. हँसने v. खिलखिला, vi. मनपसंद, vii. सलाह दी

	2.	खाद्य सामग्री – राज्य ढोकला – गुजरात लिट्टी चोखा – बिहार मिसल पाव – महाराष्ट्र अप्पम – केरल सरसों का साग – पंजाब
खंड 3.3. मेरे टीचर ने खाया मेरा होम-वर्क'!	1.	(क) हास्यात्मक
	2.	(ख) पार्टी में बच्चे कप केक पर टूट पड़े।
	3.	(ख) अलंकार
	4.	(ख) सड़ना
	5.	(ग) तेज़ी से
	6.	(घ) अति-सूक्ष्म, सूक्ष्म, छोटा, थोड़ा (ङ) बड़ा, प्रचुर, विशाल, अपार (च) शांत, मुसकुराना, हँसना, उल्लासित
खंड 3.4 चलो बनाएँ चटपटा पोहा	1.	मसाले – हींग, राई, साबुत लाल मिर्च, हल्दी, नमक सब्जियाँ – कढ़ी पत्ता, प्याज, आलू, गाजर, मटर, फली, हरी मिर्च, हरा धनिया अन्य – तेल, पोहा, नींबू का रस, नींबू का टुकड़ा
	2.	नींबू की जगह टमाटर का।
	3.	(ख) सब्ज़ियाँ सामान आकार में न कटी हों।
	4.	(ग) (iii), (ii), (i), (iv)
	5.	(घ) मैंने अपनी सहेली को घर बुलाया, जिससे वह अपने छोटे बेटे को मेरे पालतु कुत्ते शीजु से मिलाए।
खंड 3.5. मुहावरे, खाने पर!	1.	i. खटाई में पड़ना ii. मक्खन लगाना iii. राई का पहाड़ बनाना iv. थाली का बैंगन v. दाल में कुछ काला होना vi. आग में घी डालना vii. दूध का दूध पानी का पानी करना viii. दूध में से मक्खी की तरह निकालना

खंड 3.6. कौआ और कोयल ने जब खाया पिज़्ज़ा और बर्गर!	1.	(घ) मनोरंजक
	2.	संभावित उत्तर :-जो समय का मोल नहीं पहचानता वो जीवन में कभी सफल नहीं हो पाता|
	3.	(ख) अलंकार
	4.	(क) भाता
	5.	(ग) उकताता
	6.	(क) हल्दीवाला (ख) मक्खनवाले
खंड 3.7. 'रॉबिनहुड आर्मी' : अन्न के धर्मयोद्धा!	1.	क्योंकि यह संस्था रोबिन हुड की भांति धनी लोगों से सामग्री (भोजन) एकत्रित कर गरीबों में साझा करती है|
	2.	(क) भूख (ख) अन्न दान करने वाले (ग) भोजन
	3.	(क) भूख से व्याकुल लोगों की सहायता में जनसमुदाय का सहयोग जुटाने में और अधिक देर नहीं की जा सकती है|
	4.	(ख) भारत के ग्रामीण इलाके जो कि सारे देश को अन्न पैदा करके देते हैं, वो भूखे हैं|
	5.	(क) भरा हुआ पेट|

इकाई 4 : खेल और स्वास्थ्य

<table>
<tr><th>खंड</th><th>प्रश्न संख्या</th><th>उत्तर</th></tr>
<tr><td rowspan="2">खंड 4.1. खेल दिवस</td><td>1.</td><td>क. गलत
ख. सही
ग. सही
घ. गलत</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(क) बास्केटबॉल; फ़ुटबॉल
(ख) रस्साकशी
(ग) रिले रेस
(घ) व्हील बेरो</td></tr>
<tr><td rowspan="5">खंड 4.2. स्वदेशी खेल</td><td>1.</td><td>(ग) विकल्प (3)</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(ख) देश भर में विभिन्न खेलों की विविधता के बारे में जागरूकता पैदा करना|</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>(ख) छात्र 2</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>(क) को स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग के सहयोग से फ़िटनेस उद्योग द्वारा लॉन्च किया जाना है|</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>फ़िट इंडिया कार्यक्रम
श्रृंखला का नाम : एक भारत, श्रेष्ठ भारत
समय : प्रात: 11 बजे
दिन : सोमवार से शुक्रवार
दिनांक : 8 जून से 19 जून
कुल वृतान्त : 10
उपलब्ध : फ़िट इंडिया यू ट्यूब पेज और मानव संसाधन विकास मंत्रालय के डिजिटल प्लेटफॉर्म पर।</td></tr>
<tr><td rowspan="3">खंड 4.3. मान्यताओं से परे</td><td>1.</td><td>v. (ख) महिला एथलीटों के लिए अपमानजनक टिप्पणी है। एक पूर्वाग्रहित धारणा जो सभी लोगों की है।</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(क) अहंकार और तिरस्कार|</td></tr>
<tr><td>3.</td><td><table><tr><td>(i)</td><td>शांत</td></tr><tr><td>(ii)</td><td>क्षमताओं</td></tr><tr><td>(iii)</td><td>अपमानजनक</td></tr><tr><td>(iv)</td><td>सक्षम</td></tr><tr><td>(v)</td><td>कथन</td></tr></table></td></tr>
</table>

खंड 4.4. भारत के प्रथम 'पैरालंम्पिक्स' स्वर्ण पदक विजेता : मुरलीकांत पेटकर	1.	(ख) व्यक्ति 2
	2.	(ग) कंपनी पर बहुत अधिक ऋण होना, उसकी आर्थिक अवस्था के लिए घातक सिद्ध हुआ|
	3.	(घ) पेटकर के अर्जुन पुरस्कार प्रदान किये जाने के आवेदन को स्वीकार नहीं किया था|
	4.	(ख) कभी हार मत मानो; समय अंतराल के बाद जीत निश्चित है|
	5.	(ख) 1, 2, 4
	6.	
खंड 4.5. खेल-फ़िल्म समीक्षा	1.	(क) सफल
	2.	(ख) विकल्प 2
	3.	(ख) एक अद्भुत सुखद 'फ़ील गुड' फ़िल्म बनाने में उनकी उपलब्धि के लिए।
	4.	(ग) गुरप्रीत
	5.	(घ) प्रेरणात्मक
खंड 4.6. अविस्मरणीय मेजर ध्यान चंद	1.	(क) 29 अगस्त (ख) हॉकी; कुश्ती (ग) 14 वर्ष; 42 वर्ष
	2.	(ग) 50
	3.	(ग) ध्यान चंद ने पंजाब सेमि-फाइनल में 3 गोल किये|
	4.	ध्यान चंद इस मैच के दूसरे भाग में जर्मनी के विरुद्ध मैदान में नंगे पाँव ही कूद पड़े|
खंड 4.7. भारत का मशहूर खेल : 'खो-खो'	1.	(ख) 2, 3
	2.	(ग) 2, 3, 4, 1
	3.	(घ) 'चेज़र', को आउट नहीं माना जाएगा क्योंकि उसने अभी भी पोल को पकड़ रखा है|
	4.	(घ) विकल्प (4)
	5.	(क) 1-ख, 2-ग, 3-घ, 4-क
खंड 4.8. स्मारिका - 'सौवेनीर'	1.	(घ) खेलने वाले दोनों पक्षों की
	2.	(ख) गाँव से 'आउट', एक मठ में कुछ भिक्षु रहते थे|
	3.	(घ) एक ऐसा व्यक्ति जो विदेश से आया है|
	4.	(ख) व्यक्ति 2

इकाई 5 : हमारी गौरवशाली विरासत : एक झलक

<table>
<tr><th>खंड</th><th>प्रश्न संख्या</th><th>उत्तर</th></tr>
<tr><td rowspan="4">खंड 5.1 आइए जानें कुछ नया</td><td>1.</td><td>(ग) I-v, II-iv, III-i, IV-ii</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(ख) छवि (ii)</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>(ख) यह प्रशिक्षित कलाकारों द्वारा बनाई जाती है।</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>(घ) छवि (4)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">खंड 5.2 कलाकार के मुख से</td><td>1.</td><td>(ग) लड़के को उड़ान भरने देते समय लड़की के पंख न काटें।</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(ग) वाक्य 1 का निष्कर्ष पाठ से निकाला जा सकता है लेकिन वाक्य 2 का नहीं।</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>(ख) <table><tr><th>मिथिला</th><th>अल्पना</th></tr><tr><td>अनुष्ठानिक चित्रकला</td><td>सिंदूर का प्रयोग होना आवश्यक है</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>4.</td><td>(घ) सामाजिक जागरूकता</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>(घ) तत्कालिक परिस्थितियों और घटनाओं से प्रेरणा लेती थीं।</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>(घ) सांपों का प्रतीक - बाधाओं और चुनौतियों के लिए (लड़कियाँ);
सीढ़ी का प्रतीक - विकल्पों और समर्थन के लिए (लड़कों)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">खंड 5.3 दो प्रसिद्ध चित्रकलाएँ</td><td>1.</td><td>(क) (i) & (iv)</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(ग) शंख (ii) नारियल के खोल (iii) नील (iv) पत्थर पाउडर (v) खनिज</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>(क) उदाहरण</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>(घ) (ii) , (iii) , (i)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">खंड 5.4. रेशम की चमक</td><td>1.</td><td>(ग) (i) एरी (ii) कुचई (iii) कोसा (iv) मुगा</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(घ) एरी, वांछित</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>(क) (ii) और (iii)</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>(घ) एरी</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>(घ) सामाजिक-आर्थिक</td></tr>
<tr><td rowspan="2">खंड 5.5. उत्तरपूर्व के संस्मरण</td><td>1.</td><td>वहाँ का सम्उषणीय वातावरण बाँस को प्रचुरता से उगने में सहायक होता है, जिस वजह से वो बहुत ही सुगमता से उपलब्ध है|</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>(ग) (i) और (iii)</td></tr>
</table>

	3.	(ख) (i) शॉल (ii) बुद्ध की मूर्ति (iii) गलीचा (iv) गुड़िया (v) झुमके (vi) मग
	4.	(ग) अनुस्मारक
खंड 5.6. जयपुर की ब्लू पॉटरी	1.	(ख) (iii) → (i) →(iv) → (ii)
	2.	(घ) (i) सानना (ii) बनाना (iii) बनाया (iv) डिज़ाइन (v) पेंट
	3.	(ख) ब्लू पॉटरी की सामग्री को साँचों में सेट करने की 4 अलग-अलग प्रक्रियाएँ होती हैं|
	4.	इस बात को सुनिश्चित करने के लिए कि जब गीले आटे से बने बर्तनों को सूखने के लिए बाहर रखा गया हो तो वे किसी के संपर्क में आने से अपनी आकृति न खो दें या फिर कहीं गिर न पड़ें|
खंड 5.7. अद्भुत खिलौने	1.	(ग) (i) निर्मल खिलौने (ii) तंजावुर गुड़िया (iii) किन्नल खिलौने
	2.	(ख) चन्नपटना खिलौने और निर्मल खिलौने।
	3.	(ग) चित्र (iii)
	4.	(घ) चित्र (iv)
	5.	(ख) चित्र (ii)
खंड 5.8 संगीत-लहरी	1.	(घ) समान वाद्ययंत्रों के लिए भिन्न-भिन्न नाम| स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री से निर्मित|
	2.	(क) फसलों की कटाई पर|
	3.	मुख्य वाद्ययंत्र धनुष के आकार का होता है|
	4.	(ग) प्रेरणार्थक
	5.	(ख) का समाधान करने
खंड 5.9 नृत्य महोत्सव	1.	(ग) कार्यक्रम की प्रत्यक्ष जानकारी।
	2.	(ख) हमारे बीच समुदाय की भावना को सुदृढ़ करते हैं।
	3.	(क) जोशीला – निर्मल
	4.	(घ) उत्सव की स्मृतियों को सँजोएँ|
	5.	(ग) (i)A, (ii) B, (iii) C, (iv) D, (v) E, (vi) F, (vii) G, (viii) H
	6.	(ग) (i) बार्डो छम (ii) होजागिरी (iii) सिंघी छम (iv) चांग लो
खंड 5.10. आकर्षण का केन्द्र : रंगमंच	1.	(ख) भवई
	2.	(ख) इसके उद्गम को उस क्षेत्र के शासक वर्ग से जोड़ा जा सकता है|
	3.	(घ) i-(ब), ii-(ई), iii-(स), iv-(अ)