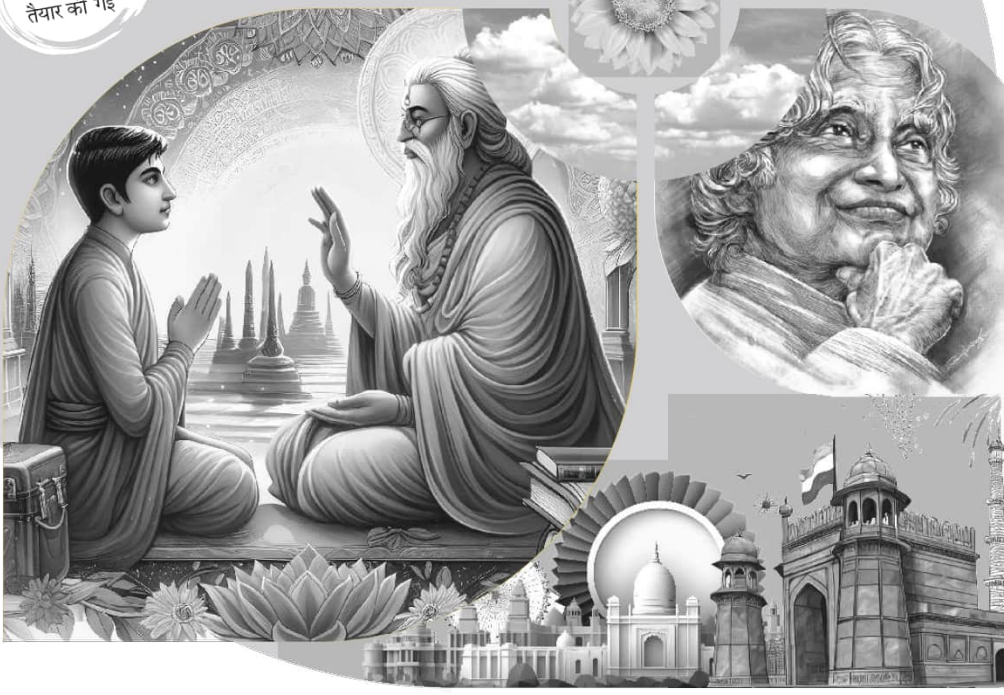
FOLLOWS
NEP 2020
NCF-FS 2023

Fortune
Excellence in Education

अनुभवी लेखकों द्वारा तैयार की गई



नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान

लेखक :
अरूण शर्मा
एम०ए० (हिंदी)

सहायक पेटिका
6-8

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-6

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

प्यारा भारत

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) यहाँ विभिन्न धर्मों के लोग तथा उनकी विभिन्न प्रकार की संस्कृति के कारण भारत अन्य देशों से श्रेष्ठ है।

(ख) उत्तर दिशा में हिमालय है तथा उससे गंगा, यमुना, ब्रह्मपुत्र, सिंधु आदि नदियाँ निकलती हैं।

(ग) प्राचीनकाल से ही भारत को आदर्श गुरु माना गया है क्योंकि भारत में नालंदा और तक्षशिला जैसे विश्वविद्यालय थे।

(घ) यहाँ अनेक धर्म, जाति एवं समुदाय के लोग रहते हैं परंतु फिर भी हममें भाईचारा एवं एकता है।

(ङ) छात्र स्वयं करें।

2. कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए–

उत्तर– (क) भारत पर **अभिमान हमें** है। हरदम **इसका ध्यान हमें है**।
देश-प्रेम **का जगमग-जगमग चमक रहा मन में** उजियारा।।

(ख) इसका मान **बढ़ाएँगे** हम। सुख **की धार बहाएँगे हम**।
रहे **न नंगा-भूखा कोई, तब होगा प्रण पूर्ण** हमारा।

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✘

4. अपने देश की सुंदरता और सभ्यता पर अपने विचार लिखिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-2

ईश्वर सर्व व्यापक है

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) जग का पालक ईश्वर है।

(ख) ईश्वर सर्वव्यापक हैं, सर्वत्र सब जगह रहता है।

(ग) तुलसीदास जी जंगल से गुजर रहे थे तभी उन्हें चोरों के सरदार ने रोक लिया।

(घ) सरदार ने पूछा। "बता कौन है तू? इधर क्यों आया है?"

(ङ) सेठ के घर के पास आकर चोरों ने उन्होंने तुलसीदास जी से कहा, "ऐ नए चोर! देख हम अंदर घुसते हैं। तू बाहर निगरानी करना। यदि कोई आए तो तू हमें आवाज लगा देना। यही तेरी जिम्मेदारी है। ध्यान से निगरानी करना,

समझा। यदि कोई दिखे तो तुरंत आवाज लगा देना।''

(च) चोरों ने तुलसीदास जी को घर के बाहर निगरानी रखने की जिम्मेदारी दी।

(छ) तुलसीदास जी ने शंख चोरों को सचेत करने के लिए बजाया।

(ज) संतों के शरीर से जो दिव्य स्पंदन निकलते हैं, उनका असर अनोखा होता है। चोर देखते रहे कि यह कैसा अजीब आदमी है। देखते-देखते उनके अंतर्मन के भाव बदल गए उन्हें लगा कि यह अवश्य ही कोई महान आत्मा है। इन्होंने श्रद्धाभाव से तुलसीदास जी को प्रणाम किए और उपदेश के लिए प्रार्थना की। तुलसीदास जी के वचन सुनकर चोरों का मन बदल गया और वे सदा के लिए चोरी का धंधा छोड़कर प्रभु के भक्त बन गए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) ईश्वर (ख) ईश्वर (ग) तुलसीदास जी
(घ) तुलसीदास जी (ङ) ईश्वर

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✔ (च) ✘

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (iii) (ङ) (i)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (v) (ङ) (iii)

पाठ-3
क्षमा सर्वोपरि है
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) मुनि का नाम शांतिरति था।

(ख) मुनि शांत स्वभाव के थे।

(ग) एक बार एक राजा अपनी अनेक रानियों के साथ वन-भ्रमण के लिए निकला, उस राजा का नाम कलि था। राजा घूमते-घूमते शांतिरति के आश्रम के निकट पहुँच गया।

(घ) राजा आश्रम के निकट विश्राम के लिए रुक गया। वह स्थल सबको सुखद लग रहा था। आश्रम के आसपास प्रकृति की शोभा ने सबको अपने पाश में बाँध लिया। राजा को नींद आ गई, क्योंकि उसने अत्यधिक सुरा का सेवन कर लिया था।

(ङ) जब राजा की नींद टूटी तो उसने किसी भी रानी को वहाँ नहीं पाया, उन्हें ढूँढता हुआ राजा कलि भी शांतिरति के आश्रम तक पहुँच गया। उसके साथ कई सेवक भी थे। राजा के आगमन पर भी किसी का ध्यान उसकी ओर नहीं गया। शांतिरति वैसे ही तपस्यारत थे। रानियाँ भी ऋषि को घेर कर वैसे ही बैठी रहीं, इससे राजा क्रोध और ईर्ष्या की आग में जलने लगा।

(च) अत्यंत क्रोध में भर कर राजा कलि ने शांतिरति के हाथ पैर कटवा दिए।

(छ) रानियों का मन दुःख और पश्चाताप से भर गया। ऋषि की इस अवस्था का जिम्मेदार वे स्वयं को मानने लगीं।

(ज) शांतिरति ने अपनी आँखें बंद करके मन-ही-मन प्रार्थना की–हे ईश्वर! यदि मेरा क्रोध सदा-सदा के लिए शांत हो गया हो। और राजा कलि द्वारा अंगों के काटे जाने पर भी मेरे मन में उसके प्रति कोई दुर्भाव या विकार न आया हो तो मेरे अंग पहले की तरह हो जाएँ। देखते-ही-देखते उनके घाव भरने लगे, थोड़ी ही देर में उनके हाथ-पैर अपने-अपने स्थान पर पूर्ववत् शोभा पाने लगे, ऐसा लगा जैसे कुछ हुआ ही नहीं है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) पश्चात्ताप (ख) कलि (ग) जलाशय
(घ) बुराई, बुराई (ङ) स्थल (च) उपवन
(छ) शाप

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔
(ङ) ✔ (च) ✘ (छ) ✘ (ज) ✘

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) ऋषियों ने मुनि शांतिरति से
(ख) मुनि शांतिरति ने ऋषियों से
(ग) मुनि शांतिरति ने ऋषियों से
(घ) ऋषियों ने मुनि शांतिरति से
(ङ) मुनि शांतिरति ने ऋषियों से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (ii) (ग) (i) (घ) (iii) (ङ) (ii)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (v) (ख) (iii) (ग) (iv) (घ) (i) (ङ) (ii)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– क्षमा – मुनि ने राजा को **क्षमा** कर दिया।
आश्रम – **आश्रम** का वातावरण बहुत मनमोहक था।
सेवन – हमें दूषित पदार्थों का **सेवन** नहीं करना चाहिए।
हिंसक – जंगल में अनेक **हिंसक** जानवर भी रहते हैं।

8. पाठ के विषय पर अपने विचार व्यक्त कीजिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-4
विनम्रता
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) 'विनम्रता' का अर्थ है–नम्रता के साथ मीठे वचन बोलना।

(ख) एक दिन वे अपने कार्यालय में बैठे हुए थे। एक युवक बहुत क्रोध में उनके कार्यालय में आया।

(ग) गुस्से में पागल युवक ने जोर से अपना हाथ मेज पर दे मारा। उसके हाथ में चोट लग गई। राजेंद्र बाबू ने कहा, "मुझे आपके हाथ में चोट लगने का दुःख है।" उनके इन विनम्र शब्दों को सुनकर उस युवक को अपनी गलती का अनुभव हुआ। वह राजेंद्र बाबू से हाथ जोड़कर क्षमा माँगने लगा।

(घ) चीन में एक महान् संत और दार्शनिक हुए थे जिनका नाम कन्फ्यूशियस था।

(ङ) कन्फ्यूशियस को लगा कि अब उनका अंतिम समय निकट है। उन्होंने अपने प्रिय शिष्यों को अपने पास बुलाया।

(च) कन्फ्यूशियस ने एक बार फिर अपने सभी शिष्यों को देखा और बोले, "तुम सब मेरे मुँह में झाँककर देखो।" उन्होंने अपना मुँह पूरा खोल दिया।

(छ) कन्फ्यूशियस के अनुसार "दाँत कठोर होते हैं, इसलिए वे जल्दी टूट जाते हैं।

(ज) इन कहानियों से यह शिक्षा मिलती है कि–मनुष्य को अभिमान और कठोरता छोड़कर विनम्रता और मृदुता को अपनाना चाहिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) समाज में विनम्र (ख) संत (ग) शरीर
(घ) प्रिय (ङ) उपदेश

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) डॉ० राजेंद्र प्रसाद ने युवक से (ख) कन्फ्यूशियस ने शिष्यों से
(ग) शिष्यों ने कन्फ्यूशियस से (घ) शिष्यों ने कन्फ्यूशियस से
(ङ) कन्फ्यूशियस ने शिष्यों से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (ii) (च) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (iv) (ग) (i) (घ) (v) (ङ) (iii)

7. विनम्रता पर कोई एक अनुच्छेद लिखिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-5
पापा अच्छे हैं
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) रोशनी को सभी प्यार करते थे क्योंकि वह घर में सबसे छोटी थी।

(ख) वह सुबह सवेरे ही अपने कार्यालय चले जाया करते थे। वह वकील थे और बहुत व्यस्त रहते थे।

(ग) नहीं, एक अन्य व्यक्ति भी वहाँ बैठा था।

(घ) पापा कमरे में मेज पर थे और कुछ लिख रहे थे।

(ङ) रोशनी बार-बार बटन ऊपर नीचे करती रही। तभी पापा का शायद धैर्य टूट चुका था क्योंकि शायद उनका ध्यान टूट रहा था। वह जोर से गुर्राए, "रोशनी, नीचे उतरो।"

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) छोटी (ख) डूबे (ग) गुस्सा (घ) लक्ष्य (ङ) स्वर

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) भैया ने रोशनी से (ख) रोशनी ने भैया से (ग) भैया ने रोशनी से
(घ) भैया ने रोशनी से (ङ) पापा ने रोशनी से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (iii)

पाठ-6

उपदेश देने का फल

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) जंगल में शमी का एक बहुत बड़ा वृक्ष था।

(ख) चटक एवं चटका नाम के दो पक्षी शमी वृक्ष पर अपना घोंसला बना कर रहते थे।

(ग) नहीं।

(घ) वर्षा और ठंड से उसकी बुरी हालत हो रही थी, रह-रह कर वह काँप उठता था।

(ङ) सच ही कहा गया है कि सज्जन को उपदेश देना ही फलदायिनी होता है दुर्जन को नहीं। मूर्ख और दुर्जन व्यक्तियों को दिया गया उपदेश उनके क्रोध को ही बढ़ाने वाला होता है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) हेमंत (ख) दयनीय (ग) उपदेश (घ) फलदायिनी
(ङ) क्रोध (च) कोशिश (छ) मुसलाधार वर्षा (ज) शमी

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) चटका ने बंदर से (ख) बंदर ने चटका से (ग) बंदर ने चटका से
(घ) चटका ने बंदर से (ङ) चटका ने बंदर से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (ii) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (v)
(ङ) (iii) (च) (viii) (छ) (vi) (ज) (vii)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– उपदेश – दुर्जन को **उपदेश** नहीं देना चाहिए।
वृक्ष – **वृक्ष** पर अनेक पक्षी रहते थे।
सज्जन – **सज्जन** व्यक्ति के उपदेश को ग्रहण करना चाहिए।
चटका – **चटका** अपने घोंसले में बैठी थी।
वर्षा – मूसलाधार **वर्षा** हो रही थी।
तुच्छ – बंदर को चटका की बात **तुच्छ** लगी।

8. "सज्जन को उपदेश देना फलदायी होता है, दुर्जन को नहीं।" विषय पर अपने विचार व्यक्त कीजिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-7
समय की कीमम
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) वह चित्र बड़ा विलक्षण दिखाई देता था। उस चित्र में चित्रित पुरुष का मुँह बालों से ढ़का हुआ था। सामान्य पुरुष के सिर पर बाल होते हैं और आगे से ललाट साफ रहता है, परंतु उस चित्र में पुरुष के माथे पर बाल थे और पीछे से खोपड़ी गंजी थी। उसके पैरों में पंख लगे हुए थे।

(ख) छात्र स्वयं करें।

(ग) समय देकर आज तक हमने जो पाया है, उन सबको लौटाकर भी हम बीता समय वापस नहीं ला सकते। गँवाया हुआ धन फिर से प्राप्त किया जा सकता है। बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य फिर से सुदृढ़ किया जा सकता है। खोया हुआ सम्मान भी सत्कर्म करके पुनः अर्जित किया जा सकता है। किंतु बीते समय को वापस नहीं लाया जा सकता। इसलिए समय का मूल्य है।

(घ) युधिष्ठिर ने कहा, "महात्मन्! आज मेरे पास बहुत-से काम हैं। आप कृपा करके कल आ जाइए। मैं आपकी इच्छा पूरी कर दूँगा।"

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) चित्रित पुरुष (ख) वापस (ग) घंटे और घड़ियाल
(घ) धर्मराज (ङ) महात्मा को

3. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) युधिष्ठिर ने महात्मा से (ख) भीम ने युधिष्ठिर से
(ग) युधिष्ठिर ने भीम से (घ) युधिष्ठिर ने महात्मा से
(ङ) भीम ने युधिष्ठिर से

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (i)

5. समय के महत्व पर पाँच पंक्तियाँ लिखिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-8

भारत की महान नारियाँ–गार्गी और सावित्री

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) एक दिन राजा जनक के मन में विचार आया कि इन विद्वानों में सर्वश्रेष्ठ कौन है?

(ख) राजा जनक की शर्त थीं कि जो विद्वान सर्वश्रेष्ठ हो वह गायों को ले जाए।

(ग) शास्त्रार्थ में गार्गी जीती।

(घ) अपनी उदारता के कारण गार्गी ने स्वयं को विजयी घोषित नहीं किया।

(ङ) महिलाओं का प्रमुख गुण उदारता होता है।

(च) सावित्री राजा अशवति की पुत्री थी।

(छ) सावित्री ने कहा कि "भारतीय नारी किसी को एक ही बार पति रूप में स्वीकार करती है, बार-बार नहीं।"

(ज) सावित्री ने अपने सास-ससुर की आँखों की ज्योति व राज्य माँगा। यमराज वरदान देकर आगे चले लगे। कुछ दूर जाकर यमराज ने देखा कि सावित्री अब भी पीछे-पीछे आ रही है। सावित्री ने दूसरे वरदान के रूप में अपने पिता हेतु पुत्र प्राप्ति का वरदान माँगा। यमराज तथास्तु कहकर आगे बढ़ गए। परंतु सावित्री फिर भी यमराज के पीछे-पीछे चलने लगी। सावित्री ने तीसरे वरदान में स्वयं के लिए पुत्रवती होने का वर माँगा।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) यज्ञ (ख) सन्नाटा (ग) याज्ञवल्क्य

(घ) सावित्री (ङ) वर (च) मूर्च्छित

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✘

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (i) (ग) (iii) (घ) (i) (ङ) (i)

5. नाम बताइए–

उत्तर– (क) गार्गी (ख) अशपति (ग) सावित्री

(घ) सत्यवान (ङ) धुमत्सेन

6. सावित्री ने यमराज से कौन से तीन वरदान माँगे? लिखिए–

उत्तर– पहले वरदान में अपने सास-ससुर की आँखों की ज्योति, दूसरे वरदान में अपने पिता हेतु पुत्र प्राप्ति तथा तीसरे वरदान में स्वयं के लिए पुत्रवता होने का वरदान माँगा।

7. सती-सावित्री के विषय में एक अनुच्छेद लिखिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-9
शहीद भगत सिंह
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) भगत सिंह का जन्म 27 सितंबर, 1907 को लायलपुर गाँव में हुआ।

(ख) देश-सेवा के लिए भगत सिंह ने कॉलेज छोड़ा।

(ग) भगत सिंह के राजनीतिक गुरु विद्याशंकर थे।

(घ) भगत सिंह ने प्रताप प्रेस में काम करते समय अपना नाम बलवंत रखा।

(ङ) ब्रिटिश सरकार द्वारा लाए गए दमनकारी विधेयक के विरोध में और सोती हुई ब्रिटिश सरकार को जगाने के लिए भगतसिंह ने असेंबली में बम फेका।

(च) 1928 ई० में साइमन कमीशन के विरोध के दौरान प्रदर्शनकारियों पर पुलिस ने लाठी चार्ज किया जिसमें लाला लाजपत राय घायल हुए। 17 नवंबर, सन् 1928 को लाला जी की मृत्यु हो गई।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) स्वतंत्र, प्राणों (ख) क्रांतिकारी (ग) शादी

(घ) अतिथि पास (ङ) सेवा

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✔ (ङ) ✔

4. निम्नलिखित घटनाओं के सामने उचित सन् लिखिए–

उत्तर– (क) 1907 (ख) 1916 (ग) 1919 (घ) 1928 (ङ) 1928

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (iii) (ङ) (vi) (च) (v)

पाठ-10
महाराणा प्रताप
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) महाराणा प्रताप उदयसिंह के ज्येण्ठ पुत्र थे।

(ख) गद्दीनशीन होते ही प्रताप अपने राज्य को संगठित तथा शक्तिसंपन्न करने में जुट गए।

(ग) विशेष स्नेह के कारण उदयसिंह अपने पुत्र जगमाल को शासक बनाना चाहते थे।

(घ) अरावली के कण-कण में महाराणा प्रताप की शौर्य गाथा अंकित है।

(ङ) महाराणा प्रताप अपनी शक्ति को संगठित करके मुगल सेना पर हमला करते रहे।

(च) 19 जनवरी, 1597 को 57 वर्ष की अल्पायु में प्रताप का निधन हो गया।

(छ) अकबर ने मित्रता का संदेश लेकर आमेर के राजा भगवानदास के दत्तक पुत्र मानसिंह को भेजा।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) स्वतंत्रता, स्वाभिमान (ख) हिंदुस्तानी
(ग) घोड़ा चेतक (घ) अकबर, उद्देश्य
(ङ) संगठित, शक्ति संपन्न (च) उदयसिंह, ज्येष्ठ
(छ) 1576

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✔ (ङ) ✔ (च) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (iii) (ङ) (iii) (च) (ii)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (viii) (ख) (iii) (ग) (ii) (घ) (vi)
(ङ) (vii) (च) (v) (छ) (iv) (ज) (i)

6. वाक्य बनाइए–

उत्तर– मृत्यु – 1597 में महाराणा प्रताप की **मृत्यु** हो गई।
प्रताप – **प्रताप** को मुगल सेना डिगा न सकी।
मित्रता – अकबर ने प्रताप के समक्ष **मित्रता** का प्रस्ताव रखा था।
दुर्भाग्यवश – **दुर्भाग्यवश** उनका अधिकांश समय युद्ध में ही व्यतीत हुआ।
संदेश – महाराणा प्रताप ने हमें देश-प्रेम का **संदेश** दिया।
स्वतंत्रता – प्रताप ने **स्वतंत्रता** के लिए कई बार युद्ध किया।

7. ''प्रताप का नाम ही लोगों को स्वतंत्रता तथा स्वाभिमान का पाठ पढ़ाने हेतु पर्याप्त है।'' इस विषय पर अपने विचार व्यक्त कीजिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

खंड-'ग' योग

योग का अध्ययन

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) योग के निम्न तीन लाभ है–

1. योग शरीर और मन दोये के लिए बहुत अच्छा है।
2. यह तनावपूर्ण जीवन और काम के दुखद के साथ तालमेल बिठाने में मदद करता है।
3. यह हृदय और रक्त संचार बंधी बीमारियों से बचाव में सहायक है।

(ख) 1. पीठ के बल लेट जाएँ, हाथ जाँघों के पास सीधे रखें, हथेलियाँ जमीन पर टिकी हों।

2. धीरे-धीरे अपने पैरों को बिना घुटनों को मोड़े एक साथ ऊपर उठाएँ और पैरों को 90 डिग्री के कोण तक ले आएँ।

3. पैरों को तब तक मोड़ते रहें जब तक कि पंजे जमीन को न छू लें।

(ग) 1. आपकी बैठने की मुद्रा सीधी होनी चाहिए अन्यथा आपको पीठ दर्द होगा।
2. जीभ बाहर निकालते समय मुँह से कुछ आवाज के साथ साँस बाहर निकालें।
3. जीभ को अंदर-बाहर आराम से करना चाहिए।
4. घुटने की चोट वाले व्यक्ति को यह आसन करने से बचना चाहिए।

(घ) साँस लेने की यौगिक कला को प्राणायाम कहा जाता है। योग में धीरे-धीरे साँस लेने और यथासंभव सहजता से साँस छोड़ने पर ध्यान दिया जाता है। प्राणायाम का अर्थ है– साँस पर नियंत्रण रखना।

(ङ) यह आसन शरीर को आराम प्रदान करता है क्योंकि यह आपके शरीर को सिर से पैर तक खींचता है। थकान और अपच से छुटकारा पाने के लिए आप इस आसन का उपयोग कर सकते हैं। यह उचित रक्त परिसंचरण के लिए उपयोगी है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) भारत में (ख) यह सर्वहितकारी है।
(ग) योगासन (घ) साँस लेना (ङ) श्वास

3. संक्षिप्त टिपपणियाँ लिखिए–

उत्तर– (क) योग का महत्व–योग व्यायाम का प्राचीन रूप है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। इसे महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने तैयार किया था जिन्होंने भविष्य की पीढ़ियों के लिए योग के लाभों को लिखा था। योग शरीर और मन दोनों के लिए बहुत अच्छा है। आज की जीवन शैली ने इतना अलग रास्ता ले लिया है कि लोगों को काम के दबाव और तनावपूर्ण जीवन के साथ तालमेल बिठाना मुश्किल हो रहा है। वे अवसाद में चले जाते हैं, हृदय और रक्त संचार संबंधी बीमारियाँ विकसित कर लेते हैं।

(ख) प्राणायाम–साँस लेना सबसे महत्वपूर्ण यौगिक साधन है। साँस लेने की यौगिक कला को प्राणायाम कहा जाता है। योग में धीरे-धीरे साँस लेने और यथासंभव सहजता से साँस छोड़ने पर ध्यान दिया जाता है। प्राणायाम का अर्थ है–साँस पर नियंत्रण रखना।

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-7

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

वंदना

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) प्रस्तुत कविता में बालक सरस्वती माँ को नमन करते हैं।

(ख) बच्चे माँ से सच्ची शिक्षा का वरदान माँगते हैं।

(ग) बच्चे प्रेम का भाव अपने भीतर लाने के लिए प्रार्थना करते हैं।

(घ) बच्चे देश-सेवा करना चाहते हैं।

(ङ) अपने भीतर सद्गुणों को विकसित करने की शिक्षा मिलती है।

2. कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए–

उत्तर– (क) दीजिए माँ **हमको वरदान,**
दीजिए हमको सच्चा ज्ञान।

(ग) करें हम **सबका कल्याण,**
बनाएँ हम अपना देश महान्।

(ङ) हे सरस्वती माँ **तुम्हें नमन,**
करें हम बार-बार वंदन।

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (v) (ख) (iv) (ग) (ii) (घ) (i) (ङ) (iii)

पाठ-2

सर्वश्रेष्ठ आचरण–शिष्टाचार

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) **शिष्टाचार के नियम**–वाणी में मधुरता और विनम्रता रखना बड़ों का सम्मान करना, दूसरों के निजी जीवन में दखल न देना और अनुशासन का पालन करना।

शिष्टाचार दो शब्दों 'शिष्ट' + 'आचार' से मिलकर बना है। इसका तात्पर्य किसी के साथ अच्छा व्यवहार करने से है।

(ख) शिष्ट आचरण बहुत आवश्यक है शिष्ट आचरण के कारण व्यक्ति समाज के प्रशंसा ओर सम्मान का हकदार बनता है इससे हमारे व्यक्तित्व में निखार आता है और लोग हमसे जुड़ना पसंद करते है।

(ग) कपिल स्वभाव से नम्र और दयालु है जबकि शरद अपने सहपाठियों के साथ लड़ता-झगड़ता रहता है और कभी भी आदरसूचक शब्दों का प्रयोग नहीं करता। उसके सहपाठी कपिल का आदर करते हैं परंतु शरद की उपेक्षा करते हैं।

(घ) मीठा बोलने से आप सभी के प्रिय बन सकते हैं। कबीर दास जी ने मीठी वाणी के प्रभाव के विषय में कहा है–

"ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होय।।"

(ङ) विनम्रता शिष्टाचार का सबसे पहला गुण है–जिसका अर्थ है स्वभाव में कोमलता रखना विनम्र होना इसलिए आवश्यक है क्योंकि इससे हम दूरों का दिन जीत सकते है और समाज के आदर पा सकते हैं।

(च) जब भी कोई अतिथि आपके द्वार पर आता है तो आपको मधुर शब्दों में उसका अभिवादन करना चाहिए। उसका यथोचित सत्कार करना चाहिए। घर के अंदर लाकर उसको आसन देना चाहिए और जलपान कराकर कुशलक्षेम पूछनी चाहिए।

(छ) अनुशासन दो प्रकार का होता है–नैतिक और कानूनी अनुशासन।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) शिष्ट आचारण (ख) मिश्री (ग) कड़वी
(घ) स्वाभिमान और आत्मसम्मान (ङ) अशिष्टता
(च) अनुशासित (छ) अनुशासन

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✘
(ङ) ✘ (च) ✔ (छ) ✔

4. केवल 'हाँ' अथवा 'नहीं' में उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) हाँ (ख) नहीं (ग) हाँ (घ) हाँ
(ङ) हाँ (च) नहीं (छ) हाँ

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (ii) (घ) (iii)
(ङ) (i) (च) (i) (छ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iv) (ख) (v) (ग) (i) (घ) (vi)
(ङ) (ii) (च) (iii) (छ) (vii)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– शिष्टाचार – **शिष्टाचार** जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है।
सदैव – **सदैव** मीठा बोलना चाहिए।
अनुशासन – **अनुशासन** सफलता की कुंजी है।
विनम्रता – **विनम्रता** शिष्टाचार का पहला गुण है।
वार्तालाप – **वार्तालाप** करते समय जोर से न हँसे।
सम्मान – हमें अपने बड़ों का **सम्मान** करना चाहिए।

8. शिष्टाचार विषय पर अपने विचार व्यक्त कीजिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-3
अपना कार्य स्वयं करो
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) माता जी ने रोहित से आटा-चक्की से गेहूँ पिसवाकर लाने को कहा।

(ख) रोहित को हिचकिचाहट-सी हो रही थी। इसका कारण यह था कि उसकी मित्रता एक बड़े अधिकारी के पुत्र से हो गई थी। उस लड़के का नाम मुदित था और उसकी कोठी चक्की के निकट थी।

(ग) साइकिल पर गेहूँ की बोरी विपिन लेकर गया।

(घ) रोहित ने बोरी साइकिल से काफी देर तक नहीं उतारी क्योंकि उसका मित्र मुदित उसे देख रहा था।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) आत्मनिर्भर (ख) अधिकारी

(ग) चोरी (घ) स्वयं

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✔। (घ) ✘

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) माता जी ने रोहित से (ख) विपिन ने रोहित से

(ग) रोहित ने चक्की वाले से (घ) मुदित ने रोहित से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (ii) (ग) (ii) (घ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iv) (ख) (i) (ग) (iii) (घ) (ii)

पाठ-4
एकता में बल
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) 'एकता' का अर्थ है–मिल-जुलकर एक साथ रहना तथा काम करना।

(ख) एक बार कुछ कबूतर अपने सरदार के साथ भोजन की खोज में उड़ रहे थे।

(ग) उनके सरदार ने उन्हें सावधान करते हुए कहा, "रुको, थोड़ा सोचो कि यहाँ जंगल में दाने कहाँ से आए। इन दानों के पीछे अवश्य कोई धोखा है। तुम इन दानों के लालच में मत पड़ो।"

(घ) कबूतर भूख से व्याकुल थे, इसलिए अपने सरदार की बात पर ध्यान न देते हुए, वे दाने चुगने के लिए भूमि पर आ गए।

(ङ) कबूतरों का सरदार बोला, "सारे मिलकर एक साथ बल लगाओ और इस जाल को लेकर उड़ चलो। मेरे संकेत पर तुम सब एक साथ शक्ति लगाना।"

(च) कबूतरों का सरदार उन्हें अपने मित्र चूहों के सरदार के पास ले गया।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) संगठित (ख) फूट (ग) स्वतंत्रता
(घ) ललचा (ङ) आजाद

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) कबूतरों के सरदार ने कबूतरों से
(ख) कबूतरों के सरदार ने कबूतरों से
(ग) कबूतरों के सरदार ने कबूतरों से
(घ) चूहों के सरदार ने कबूतरों के सरदार से
(ङ) कबूतरों के सरदार ने चूहों के सरदार से
(च) कबूतरों के सरदार ने चूहों के सरदार से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (i) (ग) (v) (घ) (ii) (ङ) (iv)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– (क) **सरदार** ने कबूतरों को समझाया था।
(ख) **संगठित** रहने से शक्ति बढ़ जाती है।
(ग) **एकता** में शक्ति होती है।
(घ) **बल** लगाकर सभी कबूतर एक ही दिशा में उड़े।
(ङ) आपसी फूट के कारण अंग्रेजों ने भारतीयों पर **शासन** किया।

8. ''एकता में शक्ति है।'' विषय पर एक अनुच्छेद लिखिए।

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-5
अमृत वर्षा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) बड़े लोग स्वयं अपनी प्रशंसा नहीं करते हैं।
(ख) उत्तम चरित्र के व्यक्ति पर कुसंगति का भी प्रभाव नहीं पड़ता है।
(ग) विद्वान लोग संपत्ति का संचय दूसरों की भलाई के लिए करते हैं।
(घ) सच्चे मित्र की परख विपत्ति के समय में होती है।
(ङ) रहीमदास जी कहते हैं कि यदि व्यक्ति सुख में प्रभु को याद करता है तो वह दुखी नहीं रहता।
(च) स्वयं कीजिए।

(छ) रहीमदास जी के दोहों में नैतिक मूल्यों का महत्व दिखाई देता है।

2. कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए–

उत्तर– (क) तरुवर फल **नहीं खात** हैं, **सरवर पियहिं** न पान।
कहि रहीम **परकाज हित, संपत्ति संचय** सुजान।।

(ख) कहि रहीम **संपत्ति सगे, बनत बहुत बहु** रीत।
विपत्ति **कसौटी जे कसे, ते ही साँचे** मीत।।

(ग) रहिमन **धागा प्रेम का, मत तोड़ो** चटकाय।
टूटे से **फिर ना जुरे, जुरे गाँठ परि** जाय।।

3. निम्नलिखित आशय किन दोहों से प्रकट होता है–

उत्तर– (क) बड़े बड़ाई ना करें, बड़े न बोले बोल।
रहिमन हीरा कब कहे, लाख टका मेरो मोल।।

(ख) कदली, सीप, भुजंग मुख, स्वाति एक गुरु तीन।
जैसो संगति बैठिए, तैसो हो फल दीन।

(ग) रहिमन देखी बड़ेन को, लघु न दीजे डारि।
जहाँ काम आवै सुई, कहा करे तरवारि।

(घ) कहि रहीम संपत्ति सगे, बनत बहुत बहु रीत।
विपत्ति कसौटी जे कसे, ते ही साँचे मीत।।

(ङ) दुःख में सुमिरन सब करें, सुख में करे ना कोय।
जो सुख में सुमिरन करे, दुःख काहे को होय।।

4. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (i) (ग) (ii)

5. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

6. वाक्य बनाइए–

उत्तर– (क) हमें एक-दूसरे से **लड़ाई** नहीं करनी चाहिए।

(ख) उत्तम **प्रकृति** के लोगों पर गलत संगति का कुप्रभाव नहीं पड़ता।

(ग) माँ ने **धागा** लेकर सिलाई की।

(घ) यह कच्चा घड़ा है, इसे मत **चटकायें**।

(ङ) खीरे के **भीतर** तीन फाँके होती हैं।

7. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) व्यापत (ख) फल (ग) पियाहिं (घ) सुजान (ङ) बड़ेन

8. खीरे जैसी प्रीत (प्रेम) करने से रहीमदास जी ने क्यों मना किया है?

उत्तर– खीरा ऊपर से एक दिखाई पड़ता है परंतु काटने पर तीन फाँके निकलती हैं। रहीमदास जी कहते हैं, जो लोग दिखावे के लिए बाहर से प्रेम का नाटक करते हैं, लेकिन अंदर कपट रखते हैं। ऐसे लोगों से प्रेम नहीं करना चाहिए।

पाठ-6
दानवीर कर्ण
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) भाट दुर्योधन का यशोगान कर रहा था। इससे प्रसन्न होकर दुर्योधन ने उसे उपहार दिए।

(ख) ब्राह्मण ने दुर्योधन से उसका यौवन माँगा।

(ग) दुर्योधन ने ब्राह्मण से कहा–"भगवन् मेरी पत्नी ने यौवन का दान देने से मना कर दिया है, इसलिए मैं आपको यह दान न देने के लिए विवश हूँ।"

(घ) ब्राह्मण ने कर्ण से उसकी पत्नी को स्वीकृति लेने के लिए इसलिए कहा– "क्योंकि अभी एक राजा की पत्नी ने उसे यौवन का दान करने से मना कर दिया।

(ङ) कर्ण की पत्नी ने कर्ण से यौवन देने के लिए कहा, क्योंकि जीवन क्षणभंगुर है, यदि जीते जी इससे किसी की भलाई होती है, तो उसे हमें किसी को देने में बिल्कुल देर नहीं करनी चाहिए।

(च) कर्ण अपना यौवन देने के लिए तैयार हुआ तो उसी समय वृद्ध ब्राह्मण विष्णु रूप में प्रकट हुए। उन्होंने बताया कि वह उसकी परीक्षा लेने आए थे और वह परीक्षा में सफल हुआ। विष्णु भगवान कर्ण को आशीर्वाद देकर अंतर्ध्यान हो गए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) दुर्योधन (ख) कर्ण, दान (ग) बूढ़े ब्राह्मण

(घ) यौवन (ङ) आशीर्वाद, अंतर्ध्यान

(च) सुनी कहानी, हरिश्चंद्र सम न उदार कोउ, नहीं कर्ण समदानी।

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✔ (ङ) ✔ (च) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) दुर्योधन ने भाट से (ख) बूढ़े ब्राह्मण ने दुर्योधन से

(ग) दुर्योधन की पत्नी ने दुर्योधन से (घ) कर्ण ने ब्राह्मण से

(ङ) कर्ण की पत्नी ने कर्ण से (च) कर्ण ने ब्राह्मण से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (iv) (ग) (v) (घ) (ii) (ङ) (i)

7. एक शब्द में उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) भाट (ख) बूढ़े ब्राह्मण (ग) दुर्योधन की पत्नी ने

(घ) क्षणभंगुर (ङ) कर्ण।

8. वाक्य बनाइए–

उत्तर– यौवन – ब्राह्मण ने **यौवन** का दान माँगा।
महाराज – दुर्योधन ने **महाराज** को आसन दिया।
वृद्ध – ब्राह्मण **वृद्ध** था।
दान – कर्ण **दान** देने में सबसे आगे रहते थे।
माँग – यौवन के अतिरिक्त कुछ भी **माँग** लीजिए।
परीक्षा – विष्णु जी कर्ण की **परीक्षा** लेने आए थे।

9. पाठ के विषय पर अपने विचार व्यक्त कीजिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-7
गरीब कौन?
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) ऋषि सदैव चिंतन मनन एवं ग्रंथ-रचना में लीन रहते, मन में विशिष्ट प्रकार का भाव आने पर वे ग्रंथ की रचना करते थे।
(ख) दीपक को जलाने के लिए अरंड का तेल डाला जाता था।
(ग) राजा अपने मंत्रियों, अनुचरों एवं अंगरक्षकों के साथ पर्याप्त सामान लेकर ऋषि-दंपति के पास पहुँचता है।
(घ) तपोवन में रहने वाले महर्षि का नाम कणाद था।
(ङ) ऋषि कंदमूल फल तथा खेतों में बचे कण चुनकर अपना जीवन-निर्वाह करते थे।
(च) अनुचरों की हलचल से लेखन-कार्य में लीन ऋषि का ध्यान भंग हो गया था।
(छ) रानी ने राजा को ऋषि के पास क्षमा-याचना के लिए भेजा।
(ज) राजा क्षमा-याचना करता हुआ कहता है–"महर्षि! मुझसे बड़ी भारी भूल हुई, मैं आपके विषय में नहीं जानता था।"
(झ) महर्षि सहज भाव से कहते हैं–"मैं आपके राज्य में रहता हूँ, लेकिन मैं कभी आपके पास नहीं गया, आप ही आधी रात को मेरे पास आए हैं, अब बताइए, गरीब कौन है?"

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) प्रजापालक (ख) सरकंडे (ग) ऋषि (घ) व्यवस्था
(ङ) वातावरण (च) आयताकार (छ) ऋषि (ज) शाप

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✔
(ङ) ✔ (च) ✔ (छ) ✔ (ज) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) गुप्तचर ने राजा से (ख) ऋषि ने अनुचर से
(ग) रानी ने राजा से (घ) ऋषि ने राजा से
(ङ) ऋषि ने राजा से (च) रानी ने राजा से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (i) (ग) (iii) (घ) (iii)
(ङ) (ii) (च) (i) (छ) (iii)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (v) (ङ) (iii)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– प्राचीन – **प्राचीन** समय में कणाद नामक ऋषि जंगल में रहते थे।
मनभावन – पक्षियों का कलरव बड़ा **मनभावन** होता है।
प्रणाम – राजा ने ऋषि को **प्रणाम** किया।
सम्मान – प्रजा राजा का बहुत **सम्मान** करती थी।
गंभीर – राजा **गंभीर** चिंता में डुबा था।
हलचल – पत्थर गिरने से पानी में **हलचल** उत्पन्न हुई।

पाठ-8
रानी सारंध
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) सारंधा टेकड़ी के शासक अनिरुद्ध की बहन थीं और उनका विवाह ओरछा के राजा चंपतराय से हुआ था।
(ख) औरंगजेब ने ओरछा पर आक्रमण के लिए सेना भेजी।
(ग) चंपतराय ने कहा, "रानी! मैं मुग़लों का बंदी बनकर तथा बेड़ियाँ पहनकर दिल्ली की कारागार में नहीं रहना चाहता। तुम अपनी तलवार से मेरा अंत कर दो।"
(घ) अपने पति को मुगल सैनिकों से बचाने के लिए सारंधा ने क्षण भर में अपना कर्तव्य निश्चित कर लिया। उसने तुरंत अपनी तलवार चंपतराय की छाती में भौक दी।
(ङ) रानी सारंधा ने कहा–"यदि हमारे पुत्रों में से कोई भी जीवित हो तो हमारे शव उसको दे देना।" यह कहकर उसी तलवार को रानी ने अपनी छाती में भोंक लिया।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) ओरछा (ख) स्वतंत्रता प्रेमी, वीर (ग) स्वाहा
(घ) कैदी, कारागार (ङ) चंपतराय

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) सारंधा ने चंपतराय से (ख) चंपतराय ने सारंधा से
(ग) सेनापति ने सारंधा से (घ) सारंधा ने सेनापति से
(ङ) सेनापति ने सारंधा से

पाठ-9
विवेक का वरदान
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) महाराज वीरभद्र ने विद्वानों से प्रश्न पूछा कि, "जब भाग्य पहले से ही निश्चित है तो मनुष्यों के प्रयासों का क्या औचित्य है?"

(ख) छतरसिंह के मन में अपने बचपन के सहपाठी विजय का ख्याल आया।

(ग) विजय उस स्थान से कुछ दूर एक जंगल में अपने बनाए हुए गुरुकुल में विद्यार्थियों के साथ रहता था।

(घ) विजय ने महाराज के प्रश्न का उत्तर दिया–"मेरी समझ में मनुष्य भाग्य का दास नहीं है। यदि सब कुछ पूर्व में ही निश्चित हो तो मनुष्य की सभी गतिविधियाँ मशीनरी युक्त हो जाएँगी। मनुष्य स्वयं अपने भाग्य का निर्माता है।"

(ङ) मानव अपना भाग्य अपनी बुद्धि और अपने कार्यों से खुद ही बनाता है। हमें यह शिक्षा मिलती है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) कला के पारखी (ख) विजय (ग) भाग्य

(घ) कुमार्ग (ङ) विवेक

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✘

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) वीरभद्र ने मंडली से (ख) विजय ने वीरभद्र से

(ग) विजय ने वीरभद्र से (घ) विजय ने छतरसिंह से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (ii)

पाठ-10
अवसर
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) रामकिशन ने अपनी तबियत खराब होने के कारण दोनों लड़कों को व्यापार के लिए अकेला भेजा।

(ख) रामकिशन के पास एक बैलगाड़ी थी।

(ग) गुफा के अंदर उन्हें खजाना मिला था?

(घ) रवि और किशन ने कंगन बेचकर व्यापार शुरू किया।

(ङ) सफेद चमकीले पत्थर बहुमूल्य हीरे थे।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) भूसे (ख) पत्थर, ताले (ग) ताले

(घ) अच्छे (ङ) ज्यादा

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✔ (ङ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (iii) (ग) (iii)
(घ) (i) (ङ) (ii)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (i) (ग) (v) (घ) (ii) (ङ) (iv)

पाठ-11
नया दीवान
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) दीवान प्रतापसिंह ने महाराज से विनती की–कि "दीनबन्धु! दास ने आपकी सेवा चालीस साल तक की, अब कुछ दिन परमात्मा की भी सेवा करने की आज्ञा चाहता हूँ। अब मेरी अवस्था भी ढल गई है, राज-काज के कार्य करने की शक्ति भी नहीं रह गई।"

(ख) किसान ने युवक से कहा–"प्रभु ने चाहा तो दीवानी आप को ही मिलेगी।"

(ग) नया दीवान खोजने का कार्य प्रतापसिंह को सौंपा गया।

(घ) हष्ट-पुष्ट खिलाड़ी नाले में घुस गया और लगा पहिया धकेलने। कीचड़ अधिक होने के कारण वह युवक घुटने तक कीचड़ में धँस गया। उसने जोर लगाया तो बैलों को भी सहारा मिला। किसान ने बैलों को हाँका। गाड़ी तत्काल ही नाले के ऊपर आ गई।

(ङ) राजा रामसिंह अपने अनुभवशील, नीतिकुशल और ईमानदार दीवान का बड़ा आदर करते थे।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) चालीस (ख) दीवान (ग) भाग्य
(घ) घुटने (ङ) दीवानी

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) प्रतापसिंह ने राम सिंह से (ख) रामसिंह ने प्रतापसिंह से
(ग) प्रतापसिंह ने उम्मीदवारों से (घ) युवक ने किसान से
(ङ) किसान ने युवकों से (च) युवक ने किसान से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (iii) (ङ) (ii)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iv) (ख) (iii) (ग) (v)
(घ) (i) (ङ) (ii)

पाठ-12
चतुरक की नीति
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) ऊँटनी के बच्चे का नाम शंकुकर्ण रखा गया?

(ख) सिंह शिकार करने में असमर्थ था क्योंकि सिंह का जंगली हाथी के साथ महायुद्ध हो गया, जिसमें हाथी के दाँतों की चोट से उसका शरीर इतना घायल हो गया कि वह एक कदम भी नहीं चल पाता था।

(ग) वन में वाज्रदंष्ट्र नामक एक सिंह रहता था।

(घ) इस कहानी में चतुरक नामक सियार सबसे चतुर जानवर है।

(ङ) सिंह के दो सेवकों के नाम क्रव्यमुख और चतुरक हैं।

(च) ऊँट का कान शंकु (कील) के समान था।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) मरण (ख) असमय (ग) यमराज

(घ) शंकुकर्ण (ङ) महायुद्ध (च) अभयदान

(छ) सावधानी

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✘ (च) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) सियार ने सिंह से (ख) सियार ने भेड़िये से

(ग) सियार ने ऊँट से (घ) सिंह ने ऊँट से

(ङ) सियार ने भेड़िये से (च) सिंह ने ऊँट से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (ii)

(घ) (i) (ङ) (ii) (च) (iii)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iv) (ख) (iii) (ग) (v) (घ) (ii) (ङ) (i)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– सेवक – सियार और भेड़िया, सिंह के **सेवक** थे।

जंगल – वे शाम तक **जंगल** में घूमते रहे।

संध्याकाल – **संध्याकाल** में वे सिंह के पास गए।

महायुद्ध – हाथी और सिंह का **महायुद्ध** हुआ।

घायल – युद्ध में सिंह **घायल** हो गया।

निर्दोष – **निर्दोष** ऊँट मारा गया।

8. 'चतुरक की नीति' विषय पर अपने विचार व्यक्त कीजिए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-13
अमर शहीद–सरदार भगत सिंह
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) भगत सिंह का जन्म पंजाब प्रांत के लायलपुर जिले के बंगा नामक ग्राम में सितंबर 1907 ई० में हुआ था।

(ख) जब वे नवीं कक्षा के विद्यार्थी थे उसी समय समूचे देश में असहयोग आंदोलन छिड़ गया। भगत सिंह इस आंदोलन में कूद पड़े, अतः उन्हें पढ़ाई छोड़नी पड़ी।

(ग) भगत सिंह के माता-पिता ने उनकी शादी कर देने की सोची। जब भगत सिंह को इस विषय में ज्ञात हुआ तो उन्होंने यह कहकर शादी से साफ इंकार कर दिया कि वे आजीवन शादी नहीं करेंगे। जब उनके माता-पिता उनकी बात मानने को तैयार नहीं हुए तो उन्होंने घर छोड़ देना ही उचित समझा और वे कानपुर आ गए।

(घ) 1925 में अगस्त माह की बात है कि एक बार हिंदुस्तान रिपब्लिक एसोसिएशन के सदस्यों को किसी प्रकार पता चल गया कि काकोरी के पास से एक ट्रेन खजाना लेकर निकलेगी। पता लगते ही पूरा दल हर प्रकार से तैयार होकर उस स्थान की ओर चल दिया जिधर से ट्रेन गुजरने वाली थी। जब ट्रेन आती दिखाई दी तो सभी लोगों ने ट्रेन को रुकवा लिया और खजाना लूट लिया। दोनों ओर से गोलियाँ चलीं किंतु दल बच निकला।

(ङ) सन् 1928 के फरवरी माह में साइमन कमीशन भारत आया। इसका विरोध इस लिए कर रहे थे क्योंकि इसमें कोई भी भारतीय सदस्य शामिल नहीं था। सरकारी आज्ञाओं को तोड़ने का निश्चय किया और स्थान-स्थान पर सभाएँ कीं। लोगों ने साइमन के विरोध में जगह-जगह भाषण दिए। जुलूस के रूप में लोग शहर में घूमे और 'साइमन वापस जाओ' के नारे लगाए। इस जुलूस पर भारी लाठीचार्ज किया गया जिसमें लाला लाजपत राय को गंभीर चोटें आईं और वे स्वर्ग सिधार गए।

(च) बहरी ब्रिटिश सरकार के कान खोलने के लिए और सोए हुए हिंदुस्तान को जगाने के लिए भगत सिंह और बटुकेश्वर दत्त ने असेंबली में बम फेंके। उनका उद्देश्य किसी की जान लेना नहीं, बल्कि विरोध जताना था।

(छ) भगतसिंह, राजगुरु और सुखदेव को 23 मार्च 1931 को फांसी दी गई। उन्हें कटोरे षडयंत्र केस और सांगली की हत्या के मामले में दोषी ठहराते हुए यह सजा दी गई।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) असहयोग (ख) भगत सिंह (ग) कानपुर
(घ) 1928 (ङ) सांडर्स (च) फाँसी

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✔ (च) ✘

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (i) (ङ) (i)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (v) (ख) (iv) (ग) (vi) (घ) (ii) (ङ) (i) (च) (iii)

6. एक शब्द में उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) लायलपुर (ख) राष्ट्रीय कॉलेज (ग) लाला लाजपत राय
(घ) मजिस्ट्रेट श्रीकृष्ण (ङ) गणेश शंकर विद्यार्थी

खंड-ग : योग

योग का अध्ययन

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) मुद्रा प्रतीकात्मक या अनुष्ठानिक मुद्रा है।

मुद्राओं का उद्देश्य–मुद्राओं का मुख्य उद्देश्य शरीर और मन का पूर्ण उत्थान और परिवर्तन लाना तथा चेतना का विस्तार करना है। हालाँकि, योग मुद्राओं का अभ्यास करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। ऐसा इसलिए है क्योंकि योग मुद्राओं के अभ्यास से मधुमेह जैसी कुछ स्थितियाँ और भी खराब हो सकती हैं।

(ख) **प्राणायाम**–प्राणायाम साँसों पर नियंत्रण से संबंधित एक प्राचीन अभ्यास है।

(ग) योग एक बहुत ही प्राचीन विज्ञान है। यह हजारों साल पुराना है। इसके अभ्यास से प्राप्त धारणाएँ भारत की महानता की रीढ़ हैं, जो सदियों से पौराणिक रही है।

(घ) यह एक कला है, क्योंकि जब तक इसका सहज और संवेदनशील तरीके से अभ्यास नहीं किया जाता है, तब तक यह केवल सतही परिणाम ही देगा। योग के माध्यम से, हम न केवल अपने शरीर में ऊर्जा प्रवाह को संतुलित कर सकते हैं बल्कि हम अपनी एकाग्रता कौशल को भी बढ़ा सकते हैं।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) जो हजारों साल पुरानी है। (ख) प्राचीन काल
(ग) धनुरासन (घ) शलभासन
(ङ) वक्रासन

3. निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) **मुद्राओं के लाभ**–मुद्राओं का मुख्य उद्देश्य शरीर और मन का पूर्ण उत्थान और परिवर्तन लाना तथा चेतना का विस्तार करना है।

(ख) **वज्रासन के लाभ**–यह रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने में मदद करता है वैरिकाज नसों के मामलों में उपयोगी है, कठोर रखनों और घुटनों को गतिशील बनाता है।

4. संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए–

उत्तर– (क) **प्राणायाम–**प्राणायाम साँसों पर नियंत्रण से संबंधित एक प्राचीन अभ्यास है। प्राणायाम का अभ्यास करने से व्यक्ति का साँस फूलने की समस्या से राहत मिल सकती है। यह तनाव से संबंधित विकारों, जैसे चिंता ओर अवसाद के इलाज में भी फायदेमंद है। मन की शांति और एकाग्रता बनाए रखने के लिए, छात्रों को शरीर और मन को शांत रखने के लिए प्राणायाम सिखाया जाना चाहिए।

(ख) **महामुद्रा–**

1. पैरों को फैलाकर बैठ जाएँ, बाएँ पैर को घुटने से मोड़ें और दाहिनी जाँघ के अंदरुनी हिस्से को एड़ी से दबाएँ।
2. पूरी तरह से साँस अंदर लें और साँस को रोककर रखें। कमर को आगे की ओर झुकाते हुए दोनों हाथों से फैले हुए दाहिने पैर के अँगूठे को पकड़ें।
3. निगलने की क्रिया करते हुए गर्दन को आगे की ओर झुकाएँ और ठोड़ी को छाती पर दबाएँ तथा गहरी साँस लें।
4. सिर के क्षेत्र को आराम दें और गले के नीचे हवा को फँसने को महसूस करें। कुछ देर तक साँस को रोककर रखें और फिर धीरे-धीरे साँस छोड़ें। यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।

(ग) **वज्रासन–**

1. जमीन पर सीधे बैठें। अपने पैरों को सामने की ओर सीधा रखें, एड़ियाँ जमीन को छू रही हों और पंजे ऊपर की ओर हों। अपने हाथों को दोनों तरफ रखें, हथेलियाँ जमीन को छू रही हों।
2. धीरे-धीरे बाएँ पैर को मोड़ें ओर एड़ी को बाएँ नितंब के नीचे कसकर रखें।
3. अब दायाँ पैर मोड़कर दाएँ नितंब के नीचे रखें। नितंब के नीचे एड़ियों पर खड़ी रेखा में मजबूती से बैठ जाएँ। अपनी हथेलियाँ घुटनों पर रखें। कुछ देर इसी स्थिति में बैठें।

नैतिक शिक्षा एवं सामान्य ज्ञान-8

खंड-क : नैतिक शिक्षा

पाठ-1

प्रभु वंदना

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) बच्चे पीड़ितों और निर्धनों के लिए जीना चाहते हैं।

(ख) बच्चों की चाह ज्ञान का उजाला करने की है।

(ग) बच्चे अपनी खुशियाँ दीन-दुखियों पर लुटाते रहना चाहते हैं।

(घ) बच्चे अपने हृदय में ज्ञान की रोशनी का संचार कर रहे हैं।

(ङ) स्वयं कीजिए।

2. कविता की पंक्तियाँ पूरी कीजिए–

उत्तर– (क) बेसहारों का **नित हम सहारा बनें,**

(ख) रक्त दें **अपना, हम आहतों के लिए।**

(ग) दीन दुखियों **की सेवा में नित हम रहें।**

(घ) अपनी खुशियाँ **उन्हीं पर लुटाते रहें।**

(ङ) हे प्रभो, **हम जीयें नित जगत के लिए,**

(च) पीड़ितों **के लिए, निर्धनों के लिए।**

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✘

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (i) (ग) (i)

5. निम्नलिखित शब्दों का उनके विपरीतार्थक शब्दों से मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (v) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (ii) (ङ) (vi) (च) (iii)

पाठ-2

संतुलित आहार

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) जिस भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज, वसा, लवण, विटामिन आदि भोजन के तत्वों का उचित समावेश होता है वह 'संतुलित भोजन' कहलाता है।

(ख) श्वेतकेतु पंद्रह दिन निराहार रहा जिसके कारण वह मंत्र पाठ न कर सका।

(ग) प्रकृति में जैसे पेड़-पौधे अपना आहार ग्रहण कर फलते-फूलते हैं, उसी प्रकार मनुष्य भी अपने शरीर को बलवान तथा स्वस्थ बनाए रखने के लिए आहार ग्रहण करता है।

(घ) 12-16 वर्ष के बालक-बालिकाओं को निम्न सारणी द्वारा समझा जा सकता है–

आयु वर्ग	लड़का	लड़की
12-16	2500 कैलोरी	2200 कैलोरी

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) अन्न (ख) कैलोरी (ग) अन्न (घ) संतुलित आहार

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (i)

पाठ-3
ईमानदारी
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) सेठ गिरधारी लाल ग्यारह सौ रुपये का मनीऑर्डर जय राम आश्रम में भंडारे के लिए करवा रहे थे।

(ख) रोहन ने अंतिम तिथि से दो-चार दिन पहले भी मालिक गिरधारी से अग्रिम वेतन का अनुरोध किया था, परंतु वह पहले ही एक माह का अग्रिम वेतन उसकी माँ की बीमारी के लिए दे चुका था। गिरधारी अब और उधार नहीं दे सकता था।

(ग) रोहन ने अंत में मनीऑर्डर पर जय राम आश्रम, हरिद्वार का पता लिखा और उसने ऐसा उसकी ईमानदारी के कारण किया।

(घ) उसके हाथ में दो मनीऑर्डर फार्म थे। मन में ईमानदारी और बेईमानी में द्वंद्व चल रहा था। कभी ईमानदारी ताकतवर हो उठती तो कभी बेईमानी।

(ङ) ईमानदारी मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ गुण होता है। हमें जीवन में ईमानदारी को कभी नहीं छोड़ना चाहिए। ईमानदारी का पालन करके हम एक आदर्श जीवन जी सकते हैं और सबके सम्मान का पात्र बन सकते हैं।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) साधु-संन्यासियों (ख) बी०ए० (ग) नौकरी
(घ) विश्वासघात (ङ) रसीद

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) सेठ गिरधारी लाल ने रोहन से (ख) रोहन ने बाबू से
(ग) सेठ गिरधारी लाल ने रोहन से (घ) रोहन ने बाबू से
(ङ) बाबू ने रोहन से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (iii) (ग) (ii) (घ) (i) (ङ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (iii) (ङ) (v)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– वेतन – रोहन का **वेतन** अपर्याप्त था।
भगवान – जन-कल्याण के कार्यों से **भगवान** पसन्न होते हैं।
सलाह – हमें अपने बड़ों की **सलाह** लेनी चाहिए।
धन्यवाद – हमें भगवान को **धन्यवाद** देना चाहिए।
मजदूरी – उसके माता-पिता मेहनत-**मजदूरी** करते थे।

8. 'ईमानदारी एक अच्छा गुण है।'' इस पर एक अनुच्छेद लिखकर अपने अध्यापक/अध्यापिका को दिखाइए–

उत्तर– छात्र स्वयं करें।

पाठ-4
सत्य परायणता
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) जहाँ सत्य है, वहीं ईश्वर विचरता है और जहाँ ईश्वर विचरता है, वहीं सत्य है। कहा जाए, तो सत्य ही ईश्वर है और ईश्वर ही सत्य है।

(ख) शाम को बगीचे में आकर पिता ने देखा कि किसी वेद की डाल काट दी और किसी-किसी कल वाले पौधे को बुरी तरह तहस-वहस कर दिया।

(ग) पिता ने पुत्र को गले इसलिए लगा लिया क्योंकि उसने सत्य बोला था तथा अपनी गलती को स्वीकार किया था।

(घ) महिला सच्चाई सुनकर गद्‌गद् हो गई और बोली, "बेटा! तुझमें इतनी सच्चाई है, उसका फल भगवान अवश्य देगा। एक दिन तुम अवश्य ही उन्नति के शिखर पर पहुँचोगे।

(ङ) इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि हमें अपने जीवन में ईमानदार बनना चाहिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) ईश्वर ही सत्य है। (ख) कुल्हाड़ी (ग) क्रोध
(घ) गुनाह (ङ) उन्नति

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iii) (घ) (i) (ङ) (i)

5. स्तंभ 'अ', 'ब' तथा 'स' को मिलाकर सही वाक्य बनाइए–

उत्तर– (क) पिता ने जॉर्ज को खेलने के लिए एक छोटी-सी कुल्हाड़ी दी।

(ख) जॉर्ज वाशिंगटन अपने पिता के साथ रहते थे।
(ग) सत्य ही ईश्वर है और ईश्वर ही सत्य है।
(घ) एक पिता द्वारा दिया गया आशीर्वाद एक दिन रंग लाया।
(ङ) जल्दी-जल्दी में बालक ने महिला को आधा पाव चाय दे दी।

6. इनकी सत्यवादिता के बारे में संक्षेप में लिखिए–

उत्तर– (क) **हरिश्चंद्र**–राजा हरिश्चंद्र अपनी सत्यवादिता और धर्मपरायणता के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने अपने वचन को निभाने के लिए अपना राज्य, धन-संपत्ति, पत्नी और पुत्र तक को त्याग दिया और स्वयं एक डोम के यहाँ नौकरी की। उन्होंने हर स्थिति में सत्य का पालन किया।

(ख) **महात्मा गांधी**–महात्मा गांधी ने अपना जीवन सत्य एवं अहिंसा का पालन करते हुए बिताया। उन्होंने इसी को हथियार बनाकर आजादी की लड़ाई में भाग लिया। उन्होंने बहुत ही अनुशासित एवं सरल जीवन जिया।

(ग) **सुभाष चन्द्र बोस**–सुभाष अपने सिद्धांतों पर अडिग रहने के लिए जाने जाते थे। उन्होंने देश की आजादी के लिए अपने करियर और जीवन का बलिदान दिया। वे बहुत साहसी व्यक्ति थे। इसी कारण वे जोखिम से नहीं डरते थे।

7. पाठ के अनुसार निम्न कथनों को सही कीजिए–

उत्तर– (क) सत्य नाम का सद्गुण अपनाने मात्र से ही व्यक्ति महान बन जाते हैं।
(ख) जार्ज वाशिंगटन गरीबी में अपना जीवन यापन कर रहे थे।
(ग) जो व्यक्ति सच्चाई से अपना अपराध स्वीकार कर लेता है उसका गुनाह भी इतना बड़ा नहीं दिखता है।
(घ) गरीब बालक अपने परिवार की आजीविका चलाने के लिए चाय की दुकान पर नौकरी करता था।
(ङ) दुकान से उस महिला का घर तीन मील दूर था।

पाठ-5
सच्ची जीत
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) शेरसिंह एक किसान रहता था। अपने नाम के अनुरूप ही वह अभिमानी और दुष्ट प्रकृति का था।

(ख) दयाराम सबसे नम्रता का व्यवहार करता था और सबकी यथासंभव सहायता करने को तत्पर रहता था।

(ग) दयाराम ने शेरसिंह की मदद इस कारण की, क्योंकि वह गंभीर संकट में फँसा हुआ था।

(घ) दयाराम के यहाँ उसके संबंधी ने लखनऊ के मीठे खरबूजे भेजे।

(ङ) शेरसिंह की आँखें भर आईं। वह बोला, "दयाराम मैं अपने किए पर शर्मिंदा हूँ, तुमने मेरी बुराई का बदला अच्छाई से दिया है। इसे मैं कभी नहीं भूलूँगा।" दोनों एक-दूसरे से गले मिले और गाँव की ओर चल दिए।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) दुष्ट, अभिमानी (ख) खेत, नाली (ग) अपने बैल
(घ) दुबले, कमजोर (ङ) आभूषण

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✘

4. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (iv) (ग) (v) (घ) (i) (ङ) (iii)

पाठ-6

ध्रुव की अटल प्रतिज्ञा

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) भारत में उत्तानपाद नामक एक राजा राज्य करते थे। उनकी रानी का नाम सुनीति था, किंतु विवाह के कई वर्ष बीत जाने पर भी उनके कोई संतान नहीं हो सकी थी। इसलिए एक दिन रानी सुनीति ने महाराज उत्तानपाद से दूसरा विवाह करने का निवेदन किया।

(ख) सुरुचि ने ध्रुव को फटकारते हुए कहा, "तूने उस कुल-कलंकिनी का पुत्र होकर राजा की गोद में बैठने का साहस कैसे किया? यदि तूने फिर ऐसी हिम्मत की तो मैं तेरी खाल उतरवा लूँगी।"

(ग) ध्रुव ने निश्चय किया कि चाहे मुझे अनेक जन्म लेने पड़ें, पर जब तक मुझे ईश्वर के दर्शन नहीं होते, मैं इसी प्रकार यहाँ बैठा रहूँगा और तप करता रहूँगा।"

(घ) नारद जी ने ध्रुव को समझाया कि तुम्हारी अवस्था तो खेलने-कूदने की है, न कि इतना कठोर तप करने की।

(ङ) राजा बनकर ध्रुव ने न्यायपूर्वक और प्रजावत्सलता से काफी समय तक राज्य किया।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) रूप-पाश (ख) कठोर (ग) कुटिया
(घ) उनका (ङ) वरदानस्वरूप, स्वर्ग

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (i)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iv) (ख) (v) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (iii)

6. वाक्य बनाइए–

उत्तर– राजा – **राजा** ने उचित न्याय किया।

मृत्यु – जीवन का अंतिम पड़ाव **मृत्यु** है।
पृथ्वी – **पृथ्वी** सबसे अनोखा ग्रह है।
कुटिया – वे वन में **कुटिया** बनाकर रहते थे।
ऋषि – **ऋषि** तपस्या में लीन थे।

पाठ-7

थॉमस एल्वा एडीशन

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) एडीसन ने अपनी टीचर से पूछा कि मैडम पक्षी की तरह हम क्यों नहीं उड़ सकते?

(ख) एडीसन ने सोच लिया कि चिड़िया इसलिए उड़ती है क्योंकि वह कीड़े-मकोड़े खाती हैं। उसने भी अनेक कीड़े-मकोड़े इकट्ठे किए, उनको पीसा और अपनी नौकरानी के पास गया और कहा–यह आश्चर्यजनक विलयन है। इसे पी लो। इसको पीने के बाद तुम भी चिड़िया की तरह उड़ने लगोगी। बेचारी ने वह विलयन पी लिया। बेचारी नौकरानी उड़ी तो नहीं बल्कि बीमार पड़ गई। एडीसन के जीवन की यह प्रथम घटना थी।

(ग) एडीसन अखबार लिए फाटक पर रेल के आने की प्रतीक्षा कर रहा था। उसे दूर से रेल आती दिखाई दी। उसने देखा कि स्टेशन मास्टर का छोटा बच्चा खेलते-खेलते रेल की पटरी पर आ गया। रेल उसके समीप आने ही वाली थी कि एडीसन ने अपने अखबार एक ओर उछाल दिए और तुरंत बच्चे को गोद में उठाकर रेल की पटरी पार कर ली। स्टेशन मास्टर ने प्रसन्न होकर उसे इनाम देना चाहा परंतु एडीसन ने उससे नौकरी की प्रार्थना की। स्टेशन मास्टर ने रेलवे में उसे नौकरी दे दी।

(घ) सन् 1877 ई० में एडीसन ने 'ग्रामोफोन' बनाया। इससे वह समस्त अमेरिका में प्रसिद्ध हो गया।

(ङ) संसार में सर्वप्रथम 4 दिसंबर, 1882 ई० को पहली बार न्यूयॉर्क विद्युत प्रकाश से जगमगा उठा।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) हम पक्षी (ख) नौकरानी (ग) विलयन, उड़ने
(घ) अखबार, बच्चे (ङ) ग्रामोफोन

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) एडीसन ने टीचर से (ख) एडविन ने एडीसन से
(ग) एडीसन ने जनता से (घ) एडीसन ने नौकरानी से
(ङ) एडीसन ने समस्त संसार से

पाठ-8
मित्र हो तो ऐसा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) सच्चा मित्र वही है, जो मित्र को बुरे कार्मों से बचाता है, विपत्ति में पड़े हुए मित्र का साथ नहीं छोड़ता।

(ख) प्रोण द्रुपद के पास जाने में हिचकिचा रहे थे। किंतु पुत्र मोह ने उन्हें जाने के लिए विवश कर दिया।

(ग) द्रुपद ने कहा, "मैत्री तो बराबर के लोगों में होती है।" "कहाँ तुम गरीब ब्राह्मण और मैं राजाधिराज द्रुपद। वैसे कोई याचक ब्राह्मण आता तो मैं उसे एक-दो गाय दे देता, लेकिन तुम मित्र बनकर माँगते हो।"

(घ) द्रोणाचार्य ने अपने शिल्प अर्जुन से द्रुपक को युद्ध में परास्त करवाकर उन्हें बंदी बनाकर अपने सामने खड़ा करवाया। इस प्रकार उन्होंने अपने अपमान का बदला लिया।

(ङ) भगवान श्रीकृष्ण ने द्वारपाल से ज्यों ही सुदामा का नाम सुना, वे सिंहासन से कूदकर दौड़े और स्नेह से सुदामा का आलिंगन कर लिया।

(च) सुदामा ने कहा कि भगवान कितने दयालु हैं। यदि वे लोगों के सामने कुछ देते तो लोग मुझे ताने मारते, इसलिए मुझे दिया दुशाला तक वापस ले लिया। किंतु कहीं मैं आजीविका की चिंता में साधना-भजन न भूल जाऊँ, इसलिए यहाँ धन-संपदा दी है।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) अश्वत्थामा (ख) द्रुपद (ग) अर्जुन
(घ) द्वारिकापुरी, सुदामा (ङ) दाँतों (च) चावलों की

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✔ (च) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) कृपी ने द्रोणाचार्य से (ख) द्रुपद ने द्रोणाचार्य से
(ग) द्रोणाचार्य ने द्रुपद से (घ) श्रीकृष्ण ने सुदामा से
(ङ) द्रोणाचार्य ने शिष्यों से (च) श्रीकृष्ण ने रुक्मिणी से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (ii) (ग) (iii) (घ) (i) (ङ) (i) (च) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (vi) (ख) (v) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (iii) (च) (iv)

पाठ-9
अहंकार का सिर नीचा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) अहंकार मनुष्य को दूसरों से उच्च समझने के लिए प्रेरित करता है। उसके

मन में यह भावना घर कर जाती है कि उसके बिना संसार के सभी कार्य रुक जाएँगे। इसके निम्न परिणाम सामने आते हैं–

- अहंकार मित्रों के बीच दीवार खड़ी कर देता है।
- अहंकार मानव को दानव बना देता है।
- अहंकार में आकर मनुष्य अपने और पराए को भूल जाता है।
- वह अपने आपको सर्वोपरि व सर्वोत्तम समझने लगता है। वह दूसरों का तिरस्कार करने से भी नहीं चूकता।
- अहंकार के कारण मनुष्य अपनी वास्तविकता खो देता है।

(ख) अभिमान विभिन्न प्रकार से दिखाई पड़ता है। इसमें प्रमुख हैं–व्यक्तिगत अहंकार, जातीय अभिमान, उपलब्धियों का अभिमान आदि।

(ग) अहंकार से छुटकारा पाने के लिए आवश्यक है कि मनुष्य अपनी सफलताओं को भगवान की कृपा मानकर सहज भाव से ले और ऊँची हवाओं में न उड़े।

(घ) जब मदर टेरेसा 18 वर्ष की थीं, तभी से वे कोलकाता में निर्धन लोगों की सेवा में जुटी हुई थीं। उन्होंने अभावग्रस्त लोगों का जीवन स्तर सुधारने में अपना सारा जीवन लगा दिया। उन्होंने अनाथ एवं उपेक्षित बच्चों की सेवा-सुश्रुषा करके उन्हें नवजीवन प्रदान किया। उन्होंने निराश्रितों के लिए घरों का निर्माण किया।

(ङ) हिटलर और रावण की पराजय का मुख्य कारण इन दोनों का अहंकार था।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) दीवार (ख) राष्ट्रीयता
(ग) प्रगति (घ) सफलताओं, उपलब्धियों
(ङ) नोबेल पुरस्कार

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (iii) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (i) (च) (ii)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (vi) (ख) (v) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (iii) (च) (iv)

पाठ-10
रामप्रसाद बिस्मिल
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) रामप्रसाद जन्म सन् 1900 के लगभग उत्तर प्रदेश के शाहजहाँपुर में हुआ था। इनके पिता जो कचहरी में स्टॉम्प बेचकर गृहस्थी की गाड़ी को चलाते थे।

(ख) रामप्रसाद बिस्मिल ने अपना बचपन निर्धनता में बिताया था। एक बार पिताजी की जेब से इन्होंने चोरी से सिगरेट निकाली और उसे पीने लगे।

पिता ने इनकी पिटाई भी की। इस पिटाई से तंग आकर रामप्रसाद घर से भाग गए।

(ग) रामप्रसाद के धर्मगुरु स्वामी सोमदेव थे, जिन्होंने इनके मन में क्रांति की भावना भरी। इससे उनके जीवन में परिवर्तन आया।

(घ) लखनऊ में काँग्रेस के अध्यक्ष लोकमान्य तिलक निश्चित किए गए। क्रांतिकारी चाहते थे कि महान् नेता को खुली कार में खूब सजा-धजा के अधिवेशन के स्थान पर जुलूस बनाकर ले जाएँ, तब बिस्मिल काट के आगे लेट गए। उन्होंने घोड़े को हटाकर स्वयं दी खींचकर तिलक जी की शोभा यात्री निकाली परंतु दूसरे काँग्रेसी उन्हें बंद कार में ले जाना चाहते थे।

(ङ) एक बार किसी षड्यंत्र के अपराध में अंग्रेजी सरकार ने बिस्मिल के खिलाफ वारंट निकाल दिए। इससे बचने के लिए बिस्मिल ने चरवाहा बनकर पशु चराना आरंभ कर दिया। उसी समय जंगल में बैठकर इन्होंने कई क्रांतिकारी पुस्तकें भी लिखीं। रामप्रसाद पत्र-पत्रिकाओं में किसी दूसरे नाम से क्रांतिकारी लेख भी लिखते रहे और भारतीय जवानों को जगाने में सदैव लगे रहे।

(च) सरकारी खजाना सहारनपुर-लखनऊ पैसेंजर ट्रेन से जा रहा था। क्रांतिकारियों ने काकोरी-स्टेशन पर इसे लूटने की योजना बनाई। 9 अगस्त, सन् 1925 को यह धन लूटकर स्वाधीनता-संग्राम में लगा दिया। यही घटना 'काकोशी कांड' है।

(छ) पं० रामप्रसाद बिस्मिल, ठाकुर रोशन सिंह, राजेंद्र लाहिड़ी और अशफाक उल्ला खाँ को फाँसी की सजा दी गई।

(ज) फाँसी पर चढ़ते समय उन्होंने कहा कि–"मैं ब्रिटिश साम्राज्य का विनाश चाहता हूँ।"

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) पं० मुरलीधर तिवारी (ख) निर्धनता
(ग) क्रांतिकारियों (घ) लोकमान्य तिलक
(ङ) पुस्तकें (च) कृतघ्नता
(छ) रंग

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✘ (ग) ✔ (घ) ✔
(ङ) ✘ (च) ✔ (छ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (ii) (ग) (i) (घ) (i) (ङ) (iii) (च) (iii)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (iv) (घ) (iii) (ङ) (vi) (च) (v)

7. रामप्रसाद की इन पंक्तियों का अर्थ व भाव लिखिए–

उत्तर– अर्थ–इन पंक्तियों का अर्थ है–कि देश के लिए बलिदान देने की इच्छा हमारे दिल में है, और हम यह देखना चाहते हैं कि दुश्मन हमें रोकने में कितना सक्षम है।

भाव–इसका भाव यह है कि क्रांतिकारियों में देश पर सब कुछ न्योछावर करने का जुनून और साहस भरा हुआ है।

पाठ-11
पहले सोचो फिर करो
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) वह बड़ा धार्मिक, ईश्वर भक्त तथा दान-पुण्य करने वाला था।

(ख) धार्मिक कार्यों में उसकी सारी संपत्ति खर्च हो गयी।

(ग) जब साधु सेठ के सामने पहुँचा तो उसे स्वप्न वाली घटना याद आ गयी। सेठ ने एक डंडे से साधु को छुआ। वह साधु तुरंत सोने के ढेर में परिवर्तित हो गया। सेठ ने सोना उठाकर अंदर पोटली में बाँधकर रख लिया।

(घ) नाई ने सेठ के द्वारा डंडे से साधु को छूते हुए तथा साधु को सोने के ढेर में बदलते देखा।

(ङ) भाई ने सारी घटना अपनी पत्नी को बताई। घटना सुनकर दोनों ने राय मिलायी कि कुछ साधुओं को भोजन पर बुलाया जाए। अगले दिन नाई आश्रम जाकर साधुओं को भोजन करने के लिए न्यौता दे आया।

(च) "नाई ने लालच में आकर साधुओं की पिटाई की। इसलिए नाई को मृत्युदंड मिला।"

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) ईश्वर भक्त, दान-पुण्य (ख) साधु

(ग) अंतर्धान (घ) साधु सोने, परिवर्तित

(ङ) बड़ी हैरानी (च) घर, नाई

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✘ (ग) ✘ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) साधु ने सेठ माणिक से (ख) सेठ माणिक ने साधु से

(ग) साधु ने सेठ माणिक से (घ) साधु ने सेठ माणिक से

(ङ) राजा ने नाई से (च) राजा ने सभा से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (ii) (घ) (iii) (ङ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (iv) (ख) (iii) (ग) (v) (घ) (ii) (ङ) (i)

7. एक शब्द लिखिए–

उत्तर– (क) धार्मिक (ख) धनी (ग) नाई (घ) पुजारी

(ङ) पापी (च) दयालु (छ) राजा (ज) मृत्युदंड

8. वाक्य बनाइए–

उत्तर– विश्वास – नाई को **विश्वास** नहीं हुआ।

धर्म – सेठ **धर्म** के कार्य करता रहता था।
धनवान – नाई **धनवान** बनना चाहता था।
अनुचित – नाई ने साधुओं के साथ **अनुचित** व्यवहार किया।
आँगन – **आँगन** में तुलसी का पौधा लगाया गया।
लालच – **लालच** व्यक्ति की बुद्धि को नष्ट कर देता है।

पाठ-12
सबसे बड़ी चीज
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) अकबर के दरबार में नौ रत्न थे। उनमें से एक रत्न का नाम था बीरबल। जिससे अकबर सबसे ज्यादा खुश थे।
(ख) सबसे बड़ी चीज बुद्धि ही है। बीरबल ने यह उत्तर अपनी बेटी से प्राप्त करके राजा को बताया।
(ग) बुद्धि चिंता खाती है तथा क्रोध पीती है।
(घ) रानी बीरबल की पुत्री थी।
(ङ) रानी को बुद्धि का काम बताने के लिए दरबार में जाकर राजगद्दी पर बैठना पड़ा।
(च) बादशाह ने रानी को ईनाम में मोतियों का हार दिया।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) बीरबल (ख) सोच-विचार, छह (ग) बुद्धि
(घ) क्रोध (ङ) रंक, राजा (च) सोच

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✔ (ङ) ✘ (च) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) अबर ने बीरबल से (ख) बीरबल ने अकबर से
(ग) रानी ने बीरबल से (घ) अकबर ने बीरबल से
(ङ) अकबर ने रानी से (च) अकबर ने रानी से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (ii) (ग) (iii) (घ) (i) (ङ) (i) (च) (ii)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (vi) (ख) (v) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (iii) (च) (iv)

7. वाक्य बनाइए–

उत्तर– विश्व – **विश्व** की सबसे बड़ी चीज़ बुद्धि है।
सलामत – बादशाह **सलामत** दरबार में बैठे थे।
बादशाह – **बादशाह** बीरबल के उत्तर से प्रसन्न हुए।
राजमहल – **राजमहल** बहुत बड़ा था।
बेटी – बीरबल की **बेटी** का नाम रानी था।
बुद्धि – **बुद्धि** से मुश्किल कार्य भी आसानी से हो जाते हैं।

पाठ-13
विजेताओं के मूलमंत्र
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) आदमी का सफल होना उसके गुणों व वयं के प्रति ईमानदारी पर निर्भर करता है जबकि उसके असफल होने में उसके अवगुण उत्तरदायी होते हैं।

(ख) स्वयं के प्रति ईमानदार रहने का अर्थ है कि आप अपनी सभी गलतियों अथवा सभी कार्यों के लिए उत्तरदायी हैं।

(ग) शेक्सपीयर ने कहा है, "आप स्वयं के प्रति ईमानदार रहिए। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप किसी के प्रति भी गलत नहीं सोच सकते हैं।"

(घ) छात्र स्वयं करें।

(ङ) छात्र स्वयं करें।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) गांधी जी (ख) ईमानदारी (ग) संतुष्टि

(घ) ईनाम, कार्यों (ङ) असफलताओं

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✔ (ख) ✔ (ग) ✔ (घ) ✘ (ङ) ✔

4. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (i) (ख) (ii) (ग) (ii) (घ) (i) (ङ) (ii)

5. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (v) (ख) (iv) (ग) (i) (घ) (ii) (ङ) (iii)

पाठ-14
मूर्ख राजा
अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) सोनपुर द्वीप में भानुप्रताप नामक राजा का शासन था।

(ख) राजा ने कहा–"मंत्री जी। इस बार मेले का आयोजन बड़ी धूमधाम से होना चाहिए। इस बार मेले में छोटे-छोटे तंबू लगाने की बजाय एक विशाल तंबू लगाया जाए ताकि इसमें हजारों यात्री आराम कर सकें।"

(ग) एक दिन अचानक तेज हवा चलने लगी। थोड़ी ही देर में जोर का तूफान आया और तंबू आकाश में उड़ने लगा। यह देखकर राजा, मंत्री और सभी दरबारी हैरान रह गए। सनकी राजा को अब अपनी सनक पर पछतावा हो रहा था।

(घ) काफी सोच-विचाकर विजय मंत्री के पास गया। उसने कई कारीगरों की सहायता से एक विशाल गुब्बारा बनाया और उसे वायुरोधी बना दिया। गुब्बारे का मुँह भी काफी चौड़ा था, जिसमें नीचे एक मशाल जल रही थी। उसने गुब्बारे के नीचे तारों के सहारे लकड़ी का कटघरा बाँध दिया।

अब विजय ने कहा–"महाराज! आप और मंत्री जी मेरे साथ इस कटघरे में बैठ जाइए।" तीनों इस लकड़ी के कटघरे में बैठ गए। मशाल जलने से गुब्बारे के भीतर गरम हवा भरने लगी क्योंकि गरम हवा हल्की होती है, इस कारण गुब्बारा ऊपर उठने लगा। इस प्रकार विजय ने राजा के पड़ने की व्यवस्था की।

(ङ) गुब्बारे की दिशा बदलने के लिए विजय ने एक और मशाल जलाई जिससे गुब्बारा पहाड़ों से काफी ऊँचा उड़ने लगा।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) मेला (ख) समुद्र (ग) सैकड़ों
(घ) 1500 मीटर, 20 मीटर (ङ) तूफान, तंबू

3. सही कथन के सामने (✔) तथा गलत कथन के सामने (✘) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) ✘ (ख) ✔ (ग) ✘ (घ) ✔ (ङ) ✔

4. किसने कहा, किससे कहा?

उत्तर– (क) राजा ने मंत्री से (ख) मंत्री ने राजा से (ग) राजा ने मंत्री से
(घ) मंत्री ने राजा से (ङ) विजय ने राजा से

5. सही विकल्प पर (✔) का चिह्न लगाइए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (i) (ग) (i) (घ) (iii) (ङ) (i)

6. उचित मिलान कीजिए–

उत्तर– (क) (ii) (ख) (iii) (ग) (i) (घ) (v) (ङ) (iv)

पाठ-15

खंड-ग : योग

योग का अध्ययन

अभ्यास

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

उत्तर– (क) योग के अनेक लाभ है। योग से शारीरिक शक्ति, लचीलापन और संतुलन बढ़ता है। इसी के साथ तनाव कम होता है तथा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है।

(ख) मत्स्यासन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। यह श्वसन क्षमता बढ़ाने वाला एक प्रमुख योगासन है।

(ग) हलासन खाली पेट करना चाहिए। इसके अतिरिक्त रीढ़ की हड्डी, गर्दन या उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर इसे न करें।

(घ) **लाभ–**

- इस आसन का श्रोणि और पेट पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
- पीठ की मांसपेशियाँ विकसित होती हैं।

(ङ) 1. जमीन पर बगल में बैठें। अपने पैरों को सामने की ओर फैलाएँ, एड़ियाँ जमीन को छूती रहें, अपने हाथों को दोनों तरफ रखें, हथेलियाँ जमीन को छूती रहें।

2. धीरे-धीरे अपने बाएँ पैर को उठाएँ ओर उसे दाएँ पैर की एड़ी के ऊपर रखें, जिससे वह जमीन से छू जाए।
3. अपनी कमर से थोड़ा झुकें और दाएँ हाथ से बाएँ पैर के अँगूठे को और बाएँ हाथ से दाएँ पैर के अँगूठे को पकड़ें।
4. बाएँ पैर को घुटने से मोड़े और पंजे को दाएँ पैर के घुटने पर रखें। दाएँ पैर को सीधा रखें।
5. पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने कान के पास ले जाकर बाएँ पैर के अँगूठे को दाहिने हाथ से पकड़ें। बाएँ हाथ से दाहिने पैर के अँगूठे को पकड़ें।
6. धीरे-धीरे अपने बाएँ पैर को पीछे लाएँ और उसे दाएँ पैर के घुटने के ऊपर रखें।
7. अंत में अपने पैर की उँगलियों को छोड़ दें और पहली स्थिति में आ जाएँ।

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

उत्तर– (क) नियमित (ख) मन में (ग) योग
(घ) सुप्त वज्रासन (ङ) फर्श पर

3. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए–

उत्तर– (क) पवनमुक्तासन आसन कब्ज और पेट की गैस को दूर करने में सहायक है।

1. अपनी पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।
2. दोनों पैरों को फर्श से 90° के कोण पर उठाएँ।
3. दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ें और सामान को पेट पर टिका दें।
4. दोनों पैरों को अपनी छाती से कसकर पकड़ें।
5. गर्दन को झुकाएँ और अपनी ठोड़ी को घुटनों से छूने का प्रयास करें।
6. धीरे-धीरे अपने पैरों को आराम दें ओर प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएँ।

लाभ–यह गर्दन और पीठ को मजबूत करने में मदद करता है।

सावधानी–यह आसन गैस्ट्रिक अल्सर, बढ़ी हुई तिल्ली और फेफडों के रोगों के रोगियों के लिए नहीं है।

(ख) **लाभ–**हाथ, पैर, घुटनों और कमर के जोड़ों की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

(ग) **लाभ–**

- यह फेफड़ों की शक्ति, हृदय की धड़कन और नाड़ी की दर में सुधार करता है।
- छाती और पेट की दीवारों को मजबूत करता है।

सावधानियाँ–

- यदि आपको घुटने में दर्द या चोट है तो यह आसन न करें।
- हाल में हुई पेट की सर्जरी वाले व्यक्ति भी यह आसन न करें।

NOTES