

प्रवीण पाठ्यक्रम
PRAVEEN COURSE

किट : 4 - KIT : 4

पाठ : 09 से 11

LESSON: 09 TO 11

नवंबर - किट / NOVEMBER - KIT



सत्यमेव जयते

केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान
पत्राचार पाठ्यक्रम स्कंध (हिंदी)
राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय
2-ए, पृथ्वीराज रोड, नई दिल्ली-110011

Central Hindi Training Institute
CORRESPONDENCE COURSE WING (HINDI)
Department of Official Language
Ministry of Home Affairs
2-A, Prithvi Raj Road
New Delhi-110011

Email-adptracharchti-dol@nic.in

Phone No. 011-23017203

Fax No. 011-23017203

To download this Kit:

<http://chti.rajbhasha.gov.in/?9600?21>

पाठ / Lesson 9

भूमंडलीकरण

भूमिका /Introduction

This lesson is about globalization and its impact on economic progress of developing countries including India.

Globalization is good for economic progress as it helps in exchange of science and technology. Globalization enables the developing countries to open up new industries. New industries mean more production of raw material, further it helps in more opportunities of employment. Globalization which means liberalization of export-import policies. It gives freedom to countries to produce raw material and sell it anywhere in the world so as to fetch good profits. Due to Globalization, nations are free to cross the boundaries to gain profit for their economic growth.

This lesson clearly depicts that globalization helps in progress and is a boon for India as emerging economic power.

We learnt about the co-relatives जहाँ-वहाँ (where ... there) and जब ... तब (When ... then) in the previous lesson. In this lesson we learn about 3 others 'co-relative sentences' of Hindi. In English, they are used in different way unlike the other two. **For example:** जहाँ चाह है वहाँ रह है। Where there is a will, there is a way. जब वे आए तब गर्मी थी। When they came, (then) it was hot.

उद्देश्य

After reading this lesson you will be able to understand social-economic issues in Hindi with the help of Glossaries.

You will be able to use adjectival relative clauses using जैसा and जितना।

You will be able to form your ideas on issues like Globalization through the medium of Hindi. You will also be able to use the format of letter as a means of communicating ideas.

SYNOPSIS

Now you are going to study the main body/main text of the lesson No. '9'. It is about globalisation and its impact on the economy of developing nations. In this part we learn that this is not necessary for our country to be fearful or to avoid globalisation. Here below we present the first part of the text.

Globalioation is beneficial for developing countries like India, because exchange of scientific and technological know-how and setting up of new industries will further increase production. More production means more export. If the policies regarding export-import are eased, we will be able to procure cheaper raw material from other countries and will sell our product at higher rates to other countries. Thus, globalisation is helpful for industrial progress and enhances our foreign currency reserves.

भूमंडलीकरण

प्रिय सुधा,
नमस्ते।

आज सुबह उठते ही जब समाचार-पत्र उठाया तो उसमें तुम्हारा लेख देखकर बहुत खुशी हुई। लेकिन लेख पढ़ने के बाद लगा कि मैं तुम्हारी कुछ बातों से **सहमत**¹ नहीं हूँ। मुझे लगता है कि आज **भूमंडलीकरण**² से डरना या बचना ठीक नहीं है। यह तो तुम भी मानती होगी कि आज कोई भी देश केवल अपने आप में सिमटकर नहीं रह सकता। तुम सोचो कि जब भारत स्वतंत्र हुआ तब हम आर्थिक **दृष्टि**³ से कितने **पिछड़े**⁴ हुए थे। **उन्नत तकनीक**⁵ के अभाव में हमारे **उद्योग**⁶ पिछड़े हुए थे। स्वतंत्रता के बाद हमारे उद्योगों को सरकारी **संरक्षण**⁷ दिया गया, विदेशी **आयात**⁸ पर **प्रतिबंध**⁹ लगाए गए। इसके बावजूद हमारी आर्थिक स्थिति में विशेष सुधार नहीं आया। तुम मानती हो न कि पिछले कुछ वर्षों में भूमंडलीकरण के प्रभाव से जितनी आर्थिक प्रगति हुई है उतनी आजादी के बाद की आधी सदी में भी नहीं हुई। पहले भारत की जैसी स्थिति थी, अब वैसी नहीं है। अब देश में **बहुमुखी**¹⁰ विकास हो रहा है। भूमंडलीकरण के जितने लाभ हैं, उनमें प्रमुख हैं- विज्ञान और प्रौद्योगिकी का **आदान-प्रदान**¹¹। विज्ञान और प्रौद्योगिकी का **जितना**¹² आदान-प्रदान होगा भारत जैसे **विकासशील**¹³ देशों को **उतना**¹⁴ ही लाभ होगा। विकासशील देशों में जहाँ **कच्चा माल**¹⁵ अधिक होता है, वहाँ नए-नए उद्योग स्थापित हो सकते हैं। जितने नए-नए उद्योग लगेंगे, उतने नए-नए **रोजगार**¹⁶ के अवसर बढ़ेंगे। देश में बेरोजगारी कम होगी। **जैसे-जैसे**¹⁷ उत्पादन बढ़ेगा **वैसे-वैसे**¹⁸ **निर्यात**¹⁹ बढ़ेगा। आयात-निर्यात पर **नियंत्रण**²⁰ जितना कम होगा उतना देश के उद्योगों को लाभ होगा क्योंकि जहाँ से कच्चा माल सस्ता मिलेगा, हम वहाँ से उसे खरीदेंगे और **तैयार माल की बिक्री**²¹ जहाँ अच्छी होगी वहीं उसे बेचेंगे। देश की आर्थिक प्रगति के लिए तथा ज्यादा से ज्यादा लाभ **अर्जित**²² करने के लिए हमें

कच्चे माल की **खरीद**²³ और तैयार माल की बिक्री के लिए अपने देश की सीमा से बाहर जाना ही पड़ेगा। भूमंडलीकरण इसमें सहायक ही होगा, बाधक नहीं। भूमंडलीकरण के आर्थिक लाभ-हानि पर अधिक विचार तो **अर्थशास्त्री**²⁴ ही कर सकते हैं पर इतना तो मैं जानती हूँ कि हमारी औद्योगिक प्रगति से हमारा उत्पादन और निर्यात जैसे-जैसे बढ़ रहा है वैसे-वैसे हम भारतीयों के **रहन-सहन**²⁵ का स्तर भी ऊंचा उठता जा रहा है। हमें जितनी सुविधाएँ आज प्राप्त हैं उतनी पहले कभी नहीं थीं। मेरा तो यही विश्वास है कि भूमंडलीकरण की प्रक्रिया में भारत एक नई **आर्थिक शक्ति**²⁶ के रूप में उभर रहा है। भूमंडलीकरण के परिणामों के बारे में जैसा लोगों का सोचना था वैसे अब नहीं रहा।

अपने विचारों से अवगत कराना²⁷।

सादर²⁸

तुम्हारी
लक्ष्मी

श्रीमती सुधा चंद्रन
उप निदेशक
पर्यावरण एवं वन मंत्रालय
नई दिल्ली

शब्दार्थ/ Vocabulary:

1. Agree
2. Globalisation
3. Economically
4. Backward
5. Advance Technique
6. Industries
7. Protection
8. Import
9. Restriction
10. Manifold Development
11. Exchange
12. as much (relative from जो)
13. Developing
14. that much (from वह)
15. Raw Material
16. Employment
17. As
18. of that kind
19. Export
20. Control
21. Sale of Finished Goods
22. Earned
23. Purchase
24. Economist
25. Standard of Living
26. Economic Power
27. Make me aware of your views
28. With regards

बोध प्रश्न

1. समाचार पत्र में किसका लेख छपा था?
2. पहले हमारे उद्योग पिछड़े क्यों थे?
3. नए उद्योग लगने से क्या लाभ होंगे?
4. कच्चा माल किसे कहते हैं?

5. भारतीयों के रहन-सहन में सुधार आने का कारण आप क्या मानते हैं?

Grammatical Notes: In this lesson you will find the use of co-relative sentences of Hindi e.g.:- जितना-उतना, जैसा-वैसा, जैसे-जैसे, वैसे-वैसे are co-relative sentences of Hindi which are used as adverbs.

जितना-उतना, जैसा-वैसा, जैसे-जैसे, वैसे-वैसे, विशेषणों का प्रयोग तुलना (compare) बताने के लिए किया जाता है। 'जितना' मात्र संबंधी विशेषता बताता है और 'जैसा' गुण संबंधी। जितना के बाद उतना और जैसा के बाद वैसा का प्रयोग होता है। जैसे:-

जितना-उतना जितने रुपए तुम चाहते हो उतने मेरे पास नहीं हैं।

जितना-उतना जितना मैं दौड़ सकता हूँ, उतना कोई नहीं दौड़ सकता।

जैसा-वैसा जैसा मुझे फर्नीचर चाहिए था, वैसा नहीं मिला।

The relative pronouns 'जैसे' as an adverb will be deal with later in lesson- However we are giving one specific example of जैसे-जैसे, e.i. जैसे-जैसे भीड़ बढ़ती गई ...As & how the crowd started swelling.

व्याकरणिक टिप्पणियाँ / Grammatical Notes

पर्यायवाची शब्द (Synonyms)

| | | | | | |
|--------|---|-------------------|----------|---|-------------------|
| खुशी | = | प्रसन्नता | स्वतंत्र | = | आजाद |
| प्रगति | = | तरक्की, उन्नति | प्रतिबंध | = | रोक |
| जैसा | = | जिस तरह/प्रकार का | जैसी | = | जिस तरह/प्रकार की |
| वैसा | = | उस तरह/प्रकार का | वैसी | = | उस तरह/प्रकार की |

विलोम शब्द /Antonyms

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|--------|---|---------|
| रोजगार | x | बेरोजगार | अर्जित | x | अनर्जित |
| सहमत | x | असहमत | आयात | x | निर्यात |
| आदान | x | प्रदान | विकसित | x | अविकसित |
| कच्चा माल | x | तैयार माल | खरीद | x | बिक्री |
| सहायक | x | बाधक | सुविधा | x | असुविधा |

शब्द रचना Word Formation

| | | | | | |
|----|---|-------|------|---|-------|
| कर | - | करवा | बना | - | बनवा |
| सी | - | सिलवा | पढ़ा | - | पढ़वा |
| धो | - | धुलवा | लगा | - | लगावा |

Syntactic Pattern" जितना" मात्रा संबंधी विशेषता बताता है और "जैसा" गुण संबंधी। जितना के बाद उतना और जैसा के बाद वैसा का प्रयोग होता है । जैसे:-

जितना-उतना (as much...that much)

1. जितने रुपए तुम चाहते हो उतने मेरे पास नहीं हैं।
2. जितना मैंने चाहा था, उतना ही मुझे मिला।
3. जितने लोग बुलाए थे उससे अधिक आए।

जैसा-वैसा (of this kind... of that kind)

1. तुम उसे जैसा समझते हो, वह वैसा नहीं है।
2. मुझे जैसा फ़र्नीचर चाहिए था वैसा नहीं मिला।
3. मैंने जैसा सोचा था, तुम उससे अच्छे निकले।

टिप्पणी: ऊपर तीसरे वाक्यों में उससे के प्रयोग पर ध्यान दें। अपेक्षा से अधिक की स्थिति में उतना, वैसा के स्थान पर उससे अधिक, उससे अच्छा का प्रयोग होता है।

मानती होगी - You may agree

तुम यह तो मानती होगी कि हमारा देश प्रगति कर रहा है।

You may agree that our nation is progressing.

तुम यह मानती हो न - Do you agree, Do not you?

तुम यह मानती हो न मित्रों को एक-दूसरे का साथ देना चाहिए।

Do not you, do you agree that the friends should support each other.

Oral practice helps you to retain what you have learnt and allows you to speak the language in appropriate situations. Practice the following.

मौखिक अभ्यास Oral Practice

स्थानापति अभ्यास (Substitution Exercises)

1. मैं तुम्हारी बातों से सहमत नहीं हूँ ।
(कथन, प्रस्ताव, विचार, कार्य, टिप्पणी)
2. जब नेता आए तब भाषण शुरू हुआ ।
(अध्यापक-कक्षा, निदेशक-बैठक, विशेषज्ञ-साक्षात्कार, अध्यक्ष-समारोह)
3. जहाँ मैं रहता हूँ वहाँ फल सस्ते हैं ।
(दूध, सब्जियाँ, मकान भाड़ा, खिलौने, मिठाइयाँ)
4. जितना काम तुम करोगे उतना कोई नहीं कर पाएगा ।
(टंकण, सहायता, परिश्रम, अध्ययन)
5. जैसे-जैसे जनसंख्या बढ़ती गई वैसे-वैसे गरीबी भी बढ़ती गई ।
(बेरोजगारी, मकान की समस्या, बीमारियाँ, प्रदूषण)

दोहरा स्थानापत्ति अभ्यास (Double substitution)

1. भारत उतना बड़ा नहीं है जितना चीन ।
यह कार्यालय हमारा कार्यालय
एल्टो कार वैगन आर
थार रेगिस्तान सहारा रेगिस्तान
यूरोप एशिया
आलप्स पर्वत श्रृंखला हिमालय पर्वत श्रृंखला
2. जो जितना परिश्रम करेगा उसे उतना फल मिलेगा ।
मेहनत सफलता
काम पुरस्कार
पढ़ाई तरक्की
कोशिश प्रतिफल

रूपांतरण (Transformation) Transform the given sentences as per the models given:-

उदाहरण: अधिकारी के आते ही सब काम में लग गए।

जब अधिकारी आए तब सब काम में लग गए।

1. परीक्षा समाप्त होते ही छुट्टियाँ शुरू हो गईं।
2. छुट्टियाँ शुरू होते ही बच्चे पहाड़ी स्थल पर जाने का कार्यक्रम बनाने लगे।
3. अध्यापक के कक्षा में प्रवेश करते ही विद्यार्थी शांत हो गए।
4. वर्षा होते ही पुल टूट गया।
5. गर्मियाँ शुरू होते ही बिजली की कटौती शुरू हो गई।

उदाहरण: उषा लता का सा गाना नहीं गा सकती।

जैसा गाना लता गाती है वैसा उषा नहीं गा सकती।

1. हम संजीव कपूर का सा खाना नहीं बना सकते।
2. शीला सानिया मिर्जा का सा टेनिस नहीं खेल सकती।
3. सुरेश सचिन की तरह रन नहीं बना सकता।
4. अनीता माताजी का सा स्वेटर नहीं बुन सकती।
5. सुमिता राधिका की तरह विज्ञान नहीं पढ़ा सकती।

उदाहरण: तुम अपने-आप काम कर लो।

तुम जिससे चाहो उससे काम करवा लो।

1. आप अपने-आप बैठक का प्रबंध कर लें।
2. माताजी अपने-आप खाना बना लें।
3. शीला अपने-आप बच्चे को पढ़ा ले।
4. रमेश अपने-आप अपना कपड़ा सी ले।
5. वे अपने-आप कपड़े धो लें।

संवाद: Communication

पत्र लेखन - अपने छोटे भाई को बहुराष्ट्रीय कंपनियों की बढ़ती भागीदारी के लाभ-हानि बताते हुए एक पत्र लिखें।

Summary /सारांश

इस पाठ से हमने भूमंडलीकरण के बारे में जानकारी प्राप्त की। हमने यह भी जाना कि भूमंडलीकरण की धारणा आर्थिक विकास एवं औद्योगिक प्रगति के लिए आवश्यक है भूमंडलीकरण की विचार धारा का सबसे प्रमुख लाभ है- विज्ञान और प्रौद्योगिकी का आदान प्रदान। विज्ञान और प्रौद्योगिकी के आदान प्रदान से विकास शील देशों को सबसे अधिक लाभ होता है। विकासशील देशों में उपलब्ध कच्चे माल से सामान तैयार किया जा सकता है तथा तैयार माल को ये देश किसी भी देश में अधिक लाभ कमाने के लिए बेचने में स्वतंत्र होने के कारण अधिक लाभ कमा सकते हैं। इस तरह भूमंडलीकरण व्यापार बढ़ाने व आर्थिक लाभ कमाने में सहायता करता है। अतः भूमंडलीकरण आज के समय की आवश्यकता है।

जितना-उतना (as much/also a may)

Example जितना विकास भारत ने किया है उतना बहुत कम देश कर पाते हैं।

जैसे-जैसे - वैसे-वैसे (as and how.....)

Example जैसे-जैसे हम पहाड़ पर चढ़ते गए वैसे वैसे ठंड बढ़ती गई।

जैसा.....वैसा (The kind of)

Example जैसे काम आपने कर दिखाए वैसे तो कोई अन्य नहीं कर सकता था

Follow up-क्रियात्मक कौशल creative writing

जहाँ-वहाँ और जितना-उतना का प्रयोग करते हुए 'औद्योगिक उन्नति और रहन - सहन का स्तर' पर बातचीत कीजिए।

Lesson / पाठ - 10

श्रीनगर

भूमिका/Introduction

A beautiful city located on the bank of Jhelam river in the spectacular valley of Kashmir, is called Srinagar. A beautiful, vast Dal lake is the main attraction of Srinagar. The lake is flooded with various house boats. These house boats, called SHIKARAS, can be seen floating on the lake laden with flowers, vegetables & other things. At the foothills of Himalaya, there are beautiful gardens of Chashme shahi, Nishat & Shalimar in the east corner of Dal Lake. In the heart of Dal lake lies the four beautiful trees called Char Chinar. On the western fringe of Dal Lake, there is the famous mosque of Hazrat Bal at one side and the famous temple of Shri Shankaracharya is at other side on the peak of 'Hari Parvat'.

Srinagar is known for tourism, as well as handicrafts, engravings on wood and utensils, Kashmiri embroidery work and woven carpets. Pashmina and Tosha shawls are famous world-wide. Paper mache is Kashmir's special handicraft.

Winters are very cold, Temperature reaches below freezing point. Water of Dal lake also freezes. During winter people wear long woolen cloth which is called PHIREN. People of Kashmir carry hot 'KANGRIES' under their clothes to keep themselves warm. Kashmiri's are hard working and friendly people.

उद्देश्य / Objective

In this lesson, you will learn the following:-

- I. The natural beauty of Shrinager, a places of interest like Dal lake, Nishant Garden, Shalimar Garden etc. You will also learn about the handicrafts of Kashmir like embroidery, carpet weaving etc.
- II. In the previous lesson you learnt about the co-relatives 'जहाँ.....वहाँ' (where-there) and जब तब (when.....then) and जितना-उतना. In this lesson you will learn about वर्तमानकालिक एवं भूतकालिक कृदंत विशेषण (The present participle & the past participle) जैसे:- तैरता हुआ, खेलते हुए, बसा हुआ, रखे हुए etc.

उदाहरण 1. झील में तैरते हुए शिकारे सुंदर लगते हैं।

(Shikaras floating on the lake)

2. बागों में खेलते हुए बच्चे मन मोह लेते हैं।
(Children playing in the garden)
3. श्रीनगर झेलम नदी के तट पर बसा हुआ है।
(is situated on the banks of)
4. यह फिल्म मेरी देखी हुई है?
(seen by me, meaning 'I have seen')

After reading this lesson you will be able to describe places, people and culture of Kashmir.

SYNOPSIS

Now you are going to study the main body/main text of the lesson No '10'. In this lesson you are going to know about Srinagar (a 'paradise on the earth').

Kashmir is the valley of Himalayas Srinagar is its capital. It is famous for Dal Lake and many flower gardens such as Shalimar Bagh. The Shrine of the Hazrat Bal and the temple of Shankracharya are famous tourist spots.

श्रीनगर

समुद्र तल¹ से लगभग 1,730 मीटर की ऊंचाई पर कश्मीर की सुंदर **घाटी²** में झेलम नदी के तट पर बसा हुआ खूबसूरत शहर श्रीनगर कहलाता है। विशाल डल झील श्रीनगर का प्रमुख **आकर्षण³** है। झील में एक से बढ़कर एक सुंदर हाउस बोट हैं। इनमें पर्यटकों को घर जैसी सारी सुविधाएँ उपलब्ध हैं। छोटे आकार की लंबी नावों को शिकारा कहते हैं। व्यापारी इनमें चीज़े लाकर बेचते हैं और पर्यटक नौका विहार का आनंद लेते हैं। **रंग-बिरंगे फूल⁴**, सब्जियाँ और तरह-तरह की चीज़ों से लदे हुए शिकारे डल झील पर **तैरते⁵** हैं। झील में तैरते हुए शिकारे बहुत सुंदर लगते हैं।

डल के पूर्वी किनारे पर हिमालय की **तलहटी⁶** में मुगल बादशाहों के समय के चश्मेशाही, निशात तथा शालीमार बाग कश्मीर घाटी की सुंदरता में चार चाँद लगा देते हैं। बागों में खेलते हुए बच्चे, घूमते हुए युवक-युवतियाँ और फूलों पर **मँडराते⁷ भौरे** पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। डल झील के बीचों-बीच खड़े चार चिनार मनमोहक लगते हैं। डल के पश्चिमी किनारे पर जहाँ एक ओर हजरत बल की मस्जिद है वहीं दूसरी ओर हरि पर्वत की चोटी पर श्रीशंकराचार्य का प्रसिद्ध मंदिर है।

शब्दार्थ Vocabulary :

1. sea level
2. beautiful valley
3. attraction
4. colourful flowers
5. to swim
6. foothills
7. hovering

बोध प्रश्न

1. श्रीनगर कहाँ बसा हुआ है?
2. श्रीनगर का प्रमुख आकर्षण क्या है?
3. " शिकारा" किसे कहते हैं?
4. श्रीनगर के मशहूर बाग कौन-कौन से हैं?
5. चार चिनार कहाँ पर हैं?

भाग -2

In the previous section you learnt about the scenic beauty of Shrinager and Dal lake. In this section you will study about the handicrafts of Kashmir. We will read how people cope with the severe winter.

श्रीनगर न केवल पर्यटन के लिए बल्कि **हस्तशिल्प¹** के लिए भी विख्यात है। यह लकड़ी तथा बर्तनों पर नक्काशी², कपड़ों पर कश्मीरी **कढ़ाई और कालीन³** की बुनाई के लिए भी मशहूर है। यहाँ की पश्मीना और तोशा की शालें विश्वविख्यात हैं। पेपर मेशिये भी कश्मीर की **विशिष्ट⁴** हस्तकला है। यहाँ बहुत सर्दी पड़ती है, कभी-कभी **तापमान⁵** शून्य से नीचे तक पहुँच जाता है। उस समय डल झील भी बर्फ का मैदान बन जाती है और इस जमी हुई झील पर पर्यटक और बच्चे अनेक प्रकार के खेलों का आनंद लेते हैं। सर्दियों में यहाँ के लोग **ऊनी लबादे⁶** पहनते हैं जिसे कश्मीरी भाषा में फिरन कहते हैं। लोग इसके नीचे कांगड़ी रखते हैं जिससे उन्हें गर्मी मिलती रहती है। यहाँ के लोग मेहनती और मिलनसार हैं।

कश्मीर घाटी की **अनुपम⁷** सुंदरता पर मोहित होकर फिरदौस ने कहा था "अगर इस धरती पर कहीं स्वर्ग है तो यहीं है, यहीं है, यहीं है" जिसे बाद में जहाँगीर ने भी दिल्ली के लाल किले के संदर्भ में दोहराया था।

शब्दार्थ Vocabulary :

1. handicraft
2. engraving
3. embroidery and carpet
4. special
5. temperature
6. wollen gown
7. Unparallel

बोध प्रश्न

1. श्रीनगर किसलिए प्रसिद्ध है?
2. कश्मीर की विशिष्ट हस्तकला क्या है?
3. कश्मीरियों के विशिष्ट परिधान को क्या कहते हैं?
4. शरीर को गर्म रखने के लिए किसका प्रयोग करते हैं?
5. कश्मीर के लिए फिरदौस ने क्या कहा था?

व्याकरणिक टिप्पणी /Grammatical Notes

Idiomatic Expression: चार चाँद लगना = सुंदरता बढ़ना

पर्यायवाची शब्द /Synonyms

| | | | | | |
|---------|---|----------|--------|---|----------|
| लगभग | = | करीब | आबादी | = | जनसंख्या |
| विशिष्ट | = | खास | मनमोहक | = | आकर्षक |
| मेहनती | = | परिश्रमी | तट | = | किनारा |

विलोम शब्द (Antonyms)

| | | | | | |
|--------|---|---------|---------|---|--------------|
| सुविधा | x | असुविधा | कभी-कभी | x | अक्सर |
| सर्दी | x | गर्मी | मेहनती | x | आलसी, कामचोर |

शब्द रचना / Word Formation

| | | | | | |
|--------|---|-------|-------|---|-------|
| बुनना | - | बुनाई | काटना | - | कटाई |
| काढ़ना | - | कढ़ाई | लड़ना | - | लड़ाई |
| सिलना | - | सिलाई | लिखना | - | लिखाई |

The Participles

- i) The present participle (वर्तमान कालिक कृदंत) is formed by adding 'ता' to the root of a verb:- बहता पानी - flowing water, चलती गाड़ी - a moving train
- ii) The past participle is used also as an adjective or as noun e.g.
Adj:- पढ़ा लिखा आदमी - an educated man, खिला हुआ फूल - a blossomed flower
- iii) 'हुआ' is generally added after the present or part participle
नाचती हुई लड़की or नाचती लड़की
टूटी हुई कुर्सी or टूटी कुर्सी

iv) The forms of the present or past participle change in gender and number according to the nouns they qualify.

Read the following sentences:-

क) रास्ते में मैंने एक मरा हुआ साँप देखा ।

ख) सड़ी हुई सब्जी मत खरीदो।

ग) माली केवल पके हुए फल तोड़ता है।

घ) मेज़ पर रखी हुई किताबें ले आओ।

न केवल बल्कि (Not only but also)

See the use of this construction जैसे:- उसने न केवल कविता लिखी बल्कि पढ़कर भी सुनाई ।

सांस्कृतिक टिप्पणियां Cultural Notes:

कांगड़ी - It is a mobile fire pot which people carry on their body to keep themselves warm.

चार चिनार - An island like formation in the middle of Dal lake consisting of four chinar trees.

पश्मीना - Shawl made of fine wool.

तोशा - A large woolen shawl for covering the body.

Oral Practise helps to retain what you have learnt and allow to speak the language in appropriate situation Practise the following:-

स्थानापत्ति अभ्यास Substitution

1. श्रीनगर नदी के तट पर बसा हुआ है ।
(दिल्ली, कोलकाता, नासिक, हरिद्वार)
2. ऊपर वाले कमरे में निदेशक बैठे हुए हैं ।
(प्रधान अध्यापिका, मेरा छोटा भाई, महिलाएँ, चाचा जी)
3. देख लीजिए, फ्रिज रसोई घर में रखा हुआ है ।
(कपड़े-अलमारी में, तौलिया-स्टैंड पर, रुपए-बक्से में, गाड़ी-गैरेज में)
4. पेड़ फलों से लदे हुए हैं ।
(शिकारे - फूल, जामुन के पेड़ - पके हुए जामुन, ट्रक - सामान)

कोष्ठक के शब्दों को बदलिए और उनके अनुसार वाक्य बनाइए।

Substition with inflections

1. वह गाता हुआ लड़का मेरा भाई है ।
(दौड़ना, पढ़ना, खेलना, नाचना)
2. वह गाती हुई लड़की मेरी बेटी है।
(दौड़ना, पढ़ना, खेलना, नाचना)
3. मैदान में दौड़ते हुए घोड़े अच्छे लगते हैं ।
(खेलना - बच्चा, व्यायाम करना - छात्र, मँडराना - तितली)
4. पके हुए आम मीठे लगते हैं ।
(खाना - स्वादिष्ट लगना, सब्ज़ी - जल्दी पचना, अमरूद - कुछ लोगों को अच्छा न लगना)
5. उगता हुआ सूरज सुंदर लगता है ।
(खिलना - कमल, तैरना - मछली, बहना - नदी)

रूपांतरण अभ्यास (Transformation) नमूने के अनुसार नीचे दिए गए वाक्यों को बदलिए/Transform the given sentences as per the model given:-

नमूना: नावें चल रही हैं और सुंदर लग रही हैं।

चलती हुई नावें सुंदर लग रही हैं।

1. बच्चे खेल रहे हैं और आनंद ले रहे हैं।
2. लड़कियाँ गा रही हैं और नाच रही हैं।
3. फूल खिल रहे हैं और मोहक लग रहे हैं।
4. पानी बह रहा है, वह स्वच्छ लग रहा है।
5. भौरे मँडरा रहे हैं और वे मन मोह रहे हैं।

नमूना: पढ़ी हुई किताब दुबारा पढ़ने की इच्छा नहीं होती।

पढ़ी हुई किताबें दुबारा पढ़ने की इच्छा नहीं होती।

1. देखा हुआ स्थान दुबारा देखने की इच्छा नहीं होती।
2. पहनी हुई साड़ी दुबारा पहनने की इच्छा नहीं होती।
3. सुबह की बनी हुई रोटी दुबारा खाने की इच्छा नहीं होती।
4. एक बार टाइप किया हुआ पत्र दुबारा टाइप करने की इच्छा नहीं होती।
5. टूटा हुआ संबंध दुबारा जोड़ने की इच्छा नहीं होती।

नमूना : मैंने एक किताब खरीदी । वह मँहगी है।

मेरी खरीदी हुई किताब मँहगी है।

1. मैंने सिनेमा देखा। वह अच्छा था।
2. आपने टिप्पणी लिखी। वह सटीक है।
3. सहायक ने मसौदा तैयार किया। वह अपने आप में पूर्ण है ।
4. श्रीमती सुनीता ने दो मिसिलें निपटाईं। वे अब अधिकारी के पास हस्ताक्षर के लिए गई हैं।
5. उसने हाल ही में उपन्यास पढ़ा। वह बहुत रोचक है।

नमूना: (मैं) हँसते हुए बच्चे अच्छे लगते हैं।

मुझे हँसते हुए बच्चे अच्छे लगते हैं।

1. (हम) उड़ते हुए कबूतर।
2. (वह) जलते हुए दीपक.....।
3. (वे) गिरती हुई बर्फ.....।
4. (तुम) उगता हुआ सूरज.....।
5. (रश्मि) खिलता हुआ फूल.....।

संवाद / Communicatoin - Practice to Communicatoin in the following situation-

1. Describe where things are lying/have been kept in your office/home using the pattern पड़ा हुआ है/ and रखा हुआ है

पाठ / Lesson-11

शहरी जीवन

भूमिका/ Introduction

In this lesson, the problems of city life have been discussed distinctively. Some of the problems of city life is loneliness, self centred - behaviour, rising cost of living, rush of vehicles, polluted air. All these factors make city people sick. Problems of city life are making people miserable. Where as rural life is peaceful and people live near nature. Thus merits and demerits of city life are talked about in this lesson.

उद्देश्य/ Objectives

In this lesson you will know the problems of city life, love for nature & rural area.

Grammer:- In this lesson you will learn about part participle, re-inforced as adverb. करते हुए, बैठे हुए, चलते चलते, बैठे-बैठे, करते हुए, आया हुआ are past participle used as adverbs. You can see the following participle as adverbs:-

| | | |
|---------------|---|----------------------|
| चलते-चलते | - | while going |
| बैठे-बैठे | - | while/when seated |
| करते हुए | - | while doing |
| ऊपर देखते हुए | - | looking up |
| बैठे हुए | - | seated on the floor. |

After completing the lesson you will be able to use the following phrases:-

| | | |
|---------------------|---|------------------------|
| मन रमना | - | To like immensely |
| छुटकारा पाना | - | To get rid of |
| आँखें गड़ा कर देखना | - | To feast one's eyes on |

See the use of above idoms/pharases in the following sentences:-

1. कश्मीर की सुन्दरता में मेरा मन रम गया है।
2. आतंकवाद की समस्या से छुटकारा पाने के लिए हमें ठोस और सख्त नीति अपनानी होगी।
3. सुन्दर लड़की को आते देख, सभी उसे आँखे गड़ाकर देखने लगे।

SYNOPSIS

Now you are going to study the main body/text of the lesson No. 11 'शहरी जीवन' It is a kind of comparison between city & village life. In the first part of

this lesson city life is described broadly. Cities are mostly inhabited by working class. They are busy in themselves and their day to day problems. Most of them are self-centered and even don't know about the next door neighbours.

शहरी जीवन

एक दिन गाँव से आठ किलोमीटर दूर चलकर मैंने रेलगाड़ी पकड़ी और दिल्ली पहुँचा। स्टेशन से बाहर आते ही¹ मुझे आटो-रिक्शा और टैक्सी वालों ने घेर लिया। मुझे नया आया हुआ² समझकर सब एक स्वर में पूछने लगे, "कहाँ जाएँगे बाबूजी ?" उनसे छुटकारा³ पाने के लिए मैंने जल्दी से एक ऑटो लिया और अपने चाचा जी के घर जा पहुँचा।

घर पहुँचते ही बरामदे में बैठे हुए⁴ चाचाजी मिले। अकेले, उदास और इंतजार करते-से⁵ मेरे प्रणाम करने पर उन्होंने मुझे आशीर्वाद⁶ दिया तथा अपने पास बिठाते हुए⁷ गाँव का हाल-चाल पूछा। मुझे चाचाजी के साथ बैठा देखकर भी घर के लोग अपने-अपने कामों में लगे रहे। घर के सभी बच्चे टी.वी. पर आँखें गड़ाकर⁸ बैठे हुए थे। शाम को मेरा चचेरा भाई संदीप कार्यालय से आया। कुछ देर तक हम सभी बातें करते रहे। रात को सबने मिलकर खाना खाया।

सुबह में अपने भाई के साथ पार्क में सैर करने चला गया। शहरों में पार्क ही ताजी हवा⁹ में साँस लेने के लिए बचे हैं। लौटते हुए¹⁰ भाई ने बताया कि शहरों में नौकरी-पेशा लोगों का गुजारा¹¹ कठिनाई से होता है। बिजली, पानी, मकान का किराया, फोन, अखबार, भोजन-सामग्री आदि के दाम¹² रोज़ बढ़ जाते हैं। यहाँ सभी अपने-अपने में ही केंद्रित¹³ हैं और एक पड़ोसी दूसरे पड़ोसी को जानता तक नहीं।

सैर से लौटते ही भाभी ने सबको चाय दी और मेरी ओर देखते हुए¹⁴ बोलीं, " भाई साहब, गाँव में तो आप सुबह के समय दूध पीते होंगे, पर यहाँ हमें चाय पीने की आदत¹⁵ हो गई है। आपके लिए दूध लाऊं या हमारे साथ चाय पिँएँगे? मैंने भी चाय के लिए "हाँ" कर दी। इसके बाद सभी जल्दी-जल्दी तैयार होकर अपने-अपने काम पर चले गए। उस दिन मैंने घर पर ही चाचा जी के साथ समय बिताया।

शब्दार्थ Vocabulary :

1. While coming out 2. New arrived 3. Escape 4. While sitting 5. Lonely, sad and waiting like 6. Blessing 7. To make one sit. 8. Engrossed 9. Fresh air 10. While returning 11. Livelihood 12. Rates 13. Self-centred 14. While looking 15 habit

बोध प्रश्न

1. टैक्सी और रिक्शे वालों ने लेखक को क्यों घर लिया?
2. शहर में नौकरी-पेशा लोगों का जीवन कठिन क्यों है?
3. ऑटो टैक्सी वालों से छुटकारा पाने के लिए लेखक ने क्या किया?
4. लेखक भाई के साथ सुबह कहाँ गया था?
5. लौटते हुए भाई ने क्या बताया?

SYNOPSIS

In the second part of this lesson, the writer talks about tall buildings, big cinema halls, busy markets, sprawling malls, buses, cars and motor cycles running speedily on broad roads. Here we will know about Metro train also. City life is a busy life. Rush of city life and pollution of vehicles pollutes the air. Stress in city life make people sick, where as people of villages are more comfortable in natural atmosphere of countryside.

भाग - 2

दूसरे दिन मैं भाई के साथ शहर घूमने गया। चलते-चलते¹⁶ रास्ते में मैंने ऊँची-ऊँची इमारतें¹⁷, बड़े-बड़े सिनेमाघर¹⁸, भीड़ भरे बाजार, बड़े-बड़े मॉल¹⁹, चौड़ी काली सड़कों पर दौड़ती हुई बसें, कारें और मोटर साइकिलें देखीं। इन मॉलों में मैंने हर प्रकार के सामान के बड़े-बड़े शोरूम देखे। स्वचालित सीढ़ियाँ²⁰ से ऊपर जाते समय मुझे तो डर भी लग रहा था, पर मेरा यह अनुभव रोमांचकारी²¹ था। इन मालों में मुझे चाय-काफी पीते, बातें करते, शोर मचाते हुए लोग दिखाई पड़े। पिज्जा, बर्गर, सैंडविच या चाउमिन खाते नवयुवक और नवयुवतियाँ²² अलग ही दिख रही थीं। मैंने देखा सामान खरीदने पर कुछ लोग रुपयों के स्थान पर क्रेडिट कार्ड से भुगतान²³ कर रहे थे। मेरे लिए यह अनुभव²⁴ नया था। मैंने अपने भाई के साथ पिज्जा और कॉफी का स्वाद²⁵ लिया।

वापस लौटते हुए हमने मेट्रो से भी यात्रा की। मेट्रो से सफ़र करने का यह मेरा पहला अनुभव था। मेट्रो में काफी भीड़ थी। दिल्ली शहर की भाग-दौड़ से भरी जिंदगी देखकर मुझे यह महसूस होने लगा कि इसी वजह से शहरी लोग तनाव²⁶ में रहते हैं और अनेक बीमारियों के शिकार भी हो जाते हैं। घर की समस्याएँ, दफ़्तर का काम, बसों की भीड़, प्रदूषित हवा²⁷ ये सब शहरी जीवन को कठिन बना रहे हैं।

इतनी कठिनाइयों के होते हुए भी लोग शहरों की ओर खिंचे चले²⁸ आते हैं क्योंकि रोजगार के अवसर शहरों में ही अधिक हैं। परंतु मेरा मन यहाँ नहीं लगा। मैं तो दो दिन बाद ही अपने गाँव के खुलेपन में, प्रकृति की गोद²⁹ में लौट आया। शहरी जीवन मुझे रास नहीं आया³⁰। मेरा मन तो गाँव में ही रमता है।³¹

शब्दार्थ Vocabulary :

16. While walking 17. Tall buildings 18. Huge cinema halls 19. Big Malls 20. Escalator 21. Exciting/thrilling 22. Young girls. 23. Payment 24. Experience 25. Taste 26. tension 27. Polluted air 28. Being attracted 29. Lap of nature 30. Does not attract 31. Joyously to feel at home.

बोध प्रश्न

- 1 शहर के लोग प्रायः तनाव में क्यों रहते हैं?
- 2 कठिनाइयों के बावजूद लोग शहरों की ओर क्यों खिंचे आते हैं?
- 3 लेखक का मन कहाँ रमता है?
- 4 लोग रुपयों के स्थान पर कैसे भुगतान कर रहे थे?
- 5 स्वचालित सीढ़ियों से ऊपर जाते समय कैसा लग रहा था?

व्याकरणिक टिप्पणियाँ / Grammatical Notes

मुहावरे:- मन रमना, छुटकारा पाना, आँखें गड़ा कर देखना

संबद्ध शब्द

| | | | |
|-------|------------|--------|--------|
| उदास | उदासी | कठिन | कठिनाई |
| स्वाद | स्वादिष्ट | शिकार | शिकारी |
| तनाव | तनावग्रस्त | यात्रा | यात्री |

पर्यायवाची शब्द /Synonyms

| | | | | | |
|----------|---|-------------|--------|---|----------|
| विशिष्ट | = | खास / विशेष | आबादी | = | जनसंख्या |
| जल्दी | = | शीघ्र | डरपोक | = | कायर |
| इंतजार | = | प्रतीक्षा | उदास | = | खिन्न |
| कार्यालय | = | दफ़्तर | प्रणाम | = | नमस्कार |
| दाम | = | कीमत/मूल्य | अवसर | = | मौका |
| गुजारा | = | निर्वाह | सफ़र | = | यात्रा |

विलोम शब्द (Antonyms)

| | | | | | |
|----------|---|------------|-------|---|-----------|
| कठिन | x | सरल | जल्दी | x | देरी |
| सुबह | x | शाम | डरपोक | x | निडर |
| केंद्रित | x | विकेंद्रित | चौड़ी | x | संकरी/तंग |
| खरीदना | x | बेचना | | | |

Read the text again to bring out the meaning clearly.

क्रिया-विशेषण क्रिया की विशेषता बताते हैं। 'करते हुए, करते-करते' क्रियाओं से बने क्रिया विशेषण हैं। ये संकेत करते हैं कि उस क्रिया के दौरान ही दूसरी क्रिया भी हुई।

1. मैंने खाना खाते हुए उसकी बात सुनी।
2. उसने पढ़ाई करते हुए नौकरी भी की।
3. चाचा जी ने बैठे हुए नौकर को आदेश दिया।
4. बच्चा चलते-चलते गिर पड़ा।
5. उसने बस में बैठे-बैठे किताब पढ़ डाली।

In above sentences, see the words खाना खाते हुए, पढ़ाई करते हुए, बैठे हुए चलते-चलते, बैठे-बैठे etc. These words express some speciality of a verb or which says something more about the verb, and these are adverbs which denotes (indicates) that during one action, another action also happened. In English sitting to standing are treated like any other verb, but in Hindi these two actions are expressed only by past participle, e.g.

वह खड़ा है He is standing

वह बैठा है He is sitting

'रहा है' can not be used with these verbs.

मौखिक अभ्यास / Oral Practice : Oral practice helps you to retain what you have learnt and allows you to speak the language in appropriate situations. Practice the following:

स्थानापत्ति अभ्यास / Substitution

Substitute the words in brackets with words given and speak your sentences:-

1. वे बैठे हुए बातें कर रहे थे।
(लेटे हुए, लिखते हुए, पढ़ते हुए)

2. बच्चे दौड़ते हुए स्कूल जा रहे थे ।
(शैतानी करते हुए, खेलते हुए, बातें करते हुए)
3. मैं चलते-चलते थक गई/गया ।
(काम करना, खाना बनाना, कपड़े धोना)
4. खाना खाते हुए बातें मत करो ।
(टी.वी. देखना, पढ़ना, काम करना)

रूपांतरण (Transformation) नमूने के अनुसार नीचे दिए गए वाक्यों को बदलिए।

Transform the given sentences as per the model given:-

नमूना: भीख माँग रहे हो । शर्म नहीं आती ?

भीख माँगते हुए शर्म नहीं आती ।

1. दीवार पर चढ़ रहे हो। डर नहीं लगता?
2. दिन भर फिल्म देखते हो। समय बरबाद नहीं होता?
3. चाट खा रहे हो। मिर्च नहीं लगती?
4. कार्यालय जा रहे हो। टेलीफोन बिल जमा नहीं कर सकते?
5. बस में यात्रा कर रहे हो। टिकट नहीं ले सकते?

रिक्त स्थान भरिए / Fill in the blanks

उदाहरण: वह तेजी से जा रहा था.....(रुकना)

वह तेजी से जा रहा था, **जाते-जाते** एक जगह रुक गया ।

1. बच्ची रो रही थी.....। (सोना)

.....

2. माताजी सफाई कर रही थीं..... । (थकना)

.....

3. टंकक कंप्यूटर पर काम कर रहा था....। (कंप्यूटर खराब होना)

.....

4. बच्चे टी.वी. पर फिल्म देख रहे थे..... । (बिजली चली गई)

.....

5. नौकरानी कपड़े धो रही थी.....। (पानी बंद होना)

.....

उदाहरण के अनुसार वाक्य बदलिए।

नमूना: तुम पाठ पढ़ो। तुम नोट्स बनाओ।
तुम पाठ पढ़ते हुए नोट्स बनाओ।

1. तुम संसद प्रश्न का उत्तर तैयार करो। तुम बातचीत मत करो।
2. आप चाय पीजिए। आप नाश्ता भी कीजिए।
3. आप नियम देखिए। आप मामले का निपटान कीजिए।
4. अवर सचिव फाइल देखें। वे सुझाव भी दें।
5. डायरी लिपिक आवतियाँ देखे। उन्हें मिसिल पर चढ़ाए।
6. डाकिया डाक बाँटता है। वह आगे बढ़ जाता है।

रूपांतरण अभ्यास

उदाहरण के अनुसार बदलिए

उदाहरण: मैं हँसा। मैंने सहायक को अनुमति दी।
मैंने हँसते-हँसते सहायक को अनुमति दी।

1. वह चल रहा था। वह फिसल गया।
2. सीमा टी० वी० देख रही थी। सीमा सो गई।
3. सुंदरम टाइप कर रहा था। वह थक गया।
4. शीला रो रही थी। शीला ने अपनी कहानी सुनाई।
5. भाई दौड़ा। भाई ने बस पकड़ी।

संवाद / Communication

Practise using the language in the situations given below

शहरी जीवन पर परस्पर चर्चा करें।

Summary / सारांश 'शहरी जीवन'

इस पाठ को पढ़ने पर हमें शहरी जीवन की समस्याओं के विषय में जानकारी मिलती है। शहरों में ऊँची ऊँची इमारतें, बड़े-बड़े सिनेमाघर, भीड़ भरे बाजार, बड़े-बड़े मॉल, चौड़ी काली सड़कें, दौड़ती हुई बसें, कारें इत्यादि दिखाई पड़ती हैं। चारों ओर रौनक और चहल-पहल दिखाई देती है, लेकिन यहाँ रहने वाले लोग शहर की भाग-दौड़ से तनाव में रहते हैं और अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं। शहरी लोग प्रदूषित हवा में साँस लेते हैं, जबकि गाँव के लोग खुलेपन और प्राकृतिक वातावरण में जीते हैं।

इस प्रकार लेखक शहरी जीवन और गाँव की तुलना करता है तथा अंत में यही स्पष्ट करता है कि गाँव का जीवन शहर के जीवन से बहुत अच्छा है।

अनुकार्य / Follow up : Describe about your native place in few sentences and practice using the language in the situation given:

अपने गाँव के बारे में चर्चा करें ।

You can discuss the problems of the place you live in with your friends.

बोध प्रश्नों के उत्तर भाग -1

- 1 शहर में नया आया देखकर टैक्सी और रिक्शे वालों ने लेखक को घेर लिया।
- 2 शहर में नौकरी-पेशा लोगों का जीवन इसलिए कठिन है कि वे बहुत व्यस्त रहते हैं और उन्हें काम के लिए प्रतिदिन भीड़-भरी बसों में यात्रा करनी पड़ती है।
- 3 ऑटो टैक्सी वालों से छुटकारा पाने के लिए जल्दी से ऑटो लिया।
- 4 लेखक भाई के साथ सुबह पार्क में सैर करने गया था।
- 5 लौटते हुए भाई ने बताया कि शहर में नौकरी पेशा लोगों का गुजारा कठिनाई से होता है।

भाग -2

- 1 दिल्ली शहर की भाग-दौड़ से भरी जिंदगी के कारण लोग तनाव में रहते हैं।
- 2 रोजगार के अवसरों के कारण लोग शहरों की ओर खिंचे आते हैं।
- 3 लेखक का मन गाँव के खुलेपन और प्रकृति की गोद में अधिक रमता है।
- 4 लोग रुपये के स्थान पर क्रेडिट कार्ड से भुगतान कर रहे थे।
- 5 स्वाचालित सीढ़ियों से ऊपर जाते समय डर लग रहा था।

विविध / Miscellaneous
(ONLY FOR LEISURE READING)
हमारा स्वास्थ्य (विविधा)

This lesson is from text book's part II namely 'विविधा'।

SYNOPSIS

This lesson 'हमारा स्वास्थ्य' is only for reading purpose. You are going to learn about health in its complete sense - physical & mental health. A healthy body works well only when all systems of body like breathing, digestion, blood circulation and excretory system work properly.

There are so many causes of disease, e.g. intake of unbalanced diet, polluted food, water and air. Sometimes we become sick due to viruses or wrong food habits. Mal-nutrition as well as excess nutrition affects the body adversely mental stress is also a key factor of diseases.

In this lesson it is being informed that we should keep our environment safe and clean. We should also take care of personal & Community health. Cleanliness helps to prevent spreading of diseases.

We should be careful about personal health, cleanliness, balanced diet, sleep and exercise. Healthy habits should maintain at various steps.

Apart from looking after our personal health, govt agencies should also work for community health. Good public health is our collective effort. Local Municipal Corporation should provide clean drinking water to prevent water-borne diseases. Ensuring good public health, govt should also take effective measures to dispose off industrial effluent by adopting scientific methods to provide safe drinking water.

भाग - 1

In this part you are going to read about health and various causes of illness & its prevention.

हमारा स्वास्थ्य

स्वास्थ्य¹ हमारी असली **संपत्ति²** है। स्वस्थ मनुष्य ही सुखी जीवन जी सकता है। स्वस्थता/ आरोग्यता (Fitness) का अर्थ केवल रोगों से छुटकारा ही नहीं बल्कि इसका अर्थ है एक **निरोग शरीर³** के साथ-साथ स्वस्थ मस्तिष्क।

हमारे शरीर के विभिन्न अंग विभिन्न कार्य संपन्न करते हैं। जैसे-श्वसन⁴, पाचन⁵, रक्त संचार⁶ एवं उत्सर्जन⁷ आदि। शरीर का हर अंग जब ठीक से काम करता है तभी संपूर्ण शरीर भी सुगमता⁸ से कार्य करता है। जब शरीर का कोई एक या एक से अधिक तंत्र प्रभावित⁹ होता है तभी हम बीमार पड़ते हैं।

रोग के मुख्य कारण हैं असंतुलित¹⁰ आहार का सेवन, दूषित पानी एवं दूषित भोजन का सेवन तथा दूषित¹¹ हवा में श्वास लेना। हम कीटाणुओं के शरीर में प्रवेश या आहार सेवन की गलत आदतों के कारण भी बीमार पड़ते हैं। कुपोषण¹² तथा अत्यधिक पौष्टिक तत्वों के सेवन से भी रोग होते हैं। मानसिक तनाव भी कई रोगों का कारण है।

रोग की रोकथाम¹³ का महत्वपूर्ण उपाय है पर्यावरण को स्वच्छ और स्वास्थ्यकर रखना। हमें निजी स्वस्थता¹⁴ और सामुदायिक स्वस्थता¹⁵ दोनों का पूरा ध्यान रखना होगा। रोग निवारण के लिए रोग के कारणों को ही समाप्त करना होगा। स्वच्छता रोगों को फैलने से रोकती है।

शब्दार्थ Vocabulary:

1 Health 2 Wealth 3 Disease Free 4 Respiration 5 Digestion 6 Blood Circulation 7 Excretion 8 Easily 9 Effected 10 Unbalanced 11 Polluted 12 Mal-nutrition 13 Prevention of disease 14 Personal health 15 Community health

बोध प्रश्न

- 1 हमारी असली संपत्ति क्या है?
- 2 स्वस्थता का अर्थ क्या है?
- 3 रोग के मुख्य कारण क्या हैं?
- 4 रोग की रोकथाम का महत्वपूर्ण उपाय क्या है?
- 5 रोग निवारण के लिए क्या करना होगा?

भाग - II

In the second part of this lesson, you will know about maintenance of personal and community health and govt's responsibility for providing clean drinking water as well as adopting scientific procedures for disposal of waste material coming out from factories & Industries.

निजी स्वास्थ्य के लिए हमें शारीरिक स्वच्छता¹⁶, संतुलित आहार¹⁷, निद्रा¹⁸ तथा व्यायाम¹⁹ पर विशेष ध्यान देना होगा। धूमपान, शराब का सेवन, अत्याधिक खाने तथा नशीले पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए। नाखूनों को काटना तथा उनकी सफाई रखना, आँखों को ठंडे पानी से धोना, हर आहार के बाद कुल्ला करना²⁰, नियमित रूप से स्नान करना, रोज धुले हुए वस्त्र धारण करना, खान-पान की शुद्धता के लिए धुले हुए बर्तनों का प्रयोग, खाना ढककर रखना, कच्ची सब्जियों एवं फलों का धोकर सेवन करना, खाना बनाते और परोसते समय सफाई²¹ का विशेष ध्यान रखना, दाँतों, बालों आदि की नियमित सफाई निजी स्वच्छता के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सामुदायिक स्वास्थ्य का अर्थ है समाज के सभी सदस्यों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना। शहरों में बढ़ती जनसंख्या, औद्योगिकीकरण²² आदि हमारे वातावरण को प्रदूषित कर रहे हैं। स्थानीय नगर निगम का यह प्रथम उत्तरदायित्व²³ है कि वह हर क्षेत्र में स्वच्छता रखे। वातावरण को स्वच्छ रखना हमारा सामूहिक उत्तरदायित्व है। स्थानीय नगर निगम की कई जिम्मेदारियाँ हैं जैसे सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ पेय जल की आपूर्ति²⁴ करना ताकि दूषित पानी से होने वाले रोगों से बचा जा सके। इसके अलावा नगर निगम मिलों से निकलने वाले दूषित जल एवं अन्य अपशिष्टों²⁵ के निस्तारण²⁶ का काम भी करती है। मिलों तथा औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाले अपशिष्ट पदार्थों के निस्तारण के लिए विविध वैज्ञानिक विधियों²⁷ का अपनाना स्वस्थ जीवन के लिए सार्थक होगा।

शब्दार्थ/ Vocabulary :

16 Cleanliness 17 Balance Diet 18 Sleep 19 Exercise 20 To Rinse One's Mouth 21 maintain Cleanliness while preparing & serving food
22 Industrialisation 23 Responsibility 24 Supply of clean drinking water 25 Effluent 26 Disposal 27 Scientific Ways

बोध प्रश्न

- 1 निजी स्वास्थ्य के लिए हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।
- 2 निजी स्वास्थ्य के लिए हमें किन बातों से बचना होगा?
- 3 सामुदायिक स्वास्थ्य का क्या अर्थ है?
- 4 शहरों में प्रदूषण कैसे बढ़ रहा है?
- 5 स्थानीय नगर निगम की क्या जिम्मेदारियाँ हैं ?

बोध प्रश्नों के उत्तर- भाग- 1

- 1 स्वास्थ्य
- 2 निरोग शरीर के साथ-साथ स्वस्थ मस्तिष्क
- 3 असंतुलित आहार, दूषित पानी, दूषित भोजन तथा दूषित हवा
- 4 पर्यावरण को स्वच्छ रखना
- 5 रोग के कारणों को समाप्त करना

भाग- 2

- 1 शारीरिक स्वच्छता, संतुलित आहार, निद्रा, व्यायाम पर ध्यान देना
- 2 अत्यधिक खाना तथा नशीले पदार्थों से बचना
- 3 समाज के सभी सदस्यों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना
- 4 बढ़ती जनसंख्या व प्रदूषण
- 5 स्वच्छ पेय जल की आपूर्ति