कुल पृष्ठ संख्या–32 (कवर पेज सहित )

क्रम संख्या....

# माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, राजस्थान, अजमेर

## उच्च माध्यमिक परीक्षा

(परीक्षार्थी द्वारा स्वयं भरा जाना चाहिये)

Candidate's Roll No. In English

(In Figures)

(In Words) .....

परीक्षार्थी का नामांक हिन्दी में

शब्दों में .....

नोट :– परीक्षार्थी उपरोक्त के अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका के अन्य किसी भी भाग में अपना नामांक नहीं लिखें।

माध्यम – हिन्दी [✓] अंग्रेजी [ ]

विषय ..... हिन्दी .....

परीक्षा का दिन ..... शनिवार .....

दिनांक ..... 9/03/19 .....

नोट :– परीक्षार्थी के लिए आवश्यक निर्देश इस पृष्ठ के पिछले भाग पर उल्लेखित हैं। जिन्हें सावधानी पूर्वक पढ़ लें व पालना अवश्य करें।

परीक्षक हेतु निर्देश :– (1) परीक्षक को उपरोक्त सारणी अनुसार प्राप्तांक भरना अनिवार्य हैं, अन्यथा नियमानुसार दंडित किया जायेगा।

(2) परीक्षक उत्तर पुस्तिका के अन्दर के पृष्ठों के बायीं ओर निर्धारित कॉलम में लाल इंक से अंक प्रदत्त करें।

(3) कुल योग भिन्न में प्राप्त होने पर उसे पूर्णांक में ही परिवर्तित कर अंकित करें (उदाहरणार्थ : 15 ¼ को 16, 17 ½ को 18, 19 ¾ को 20)

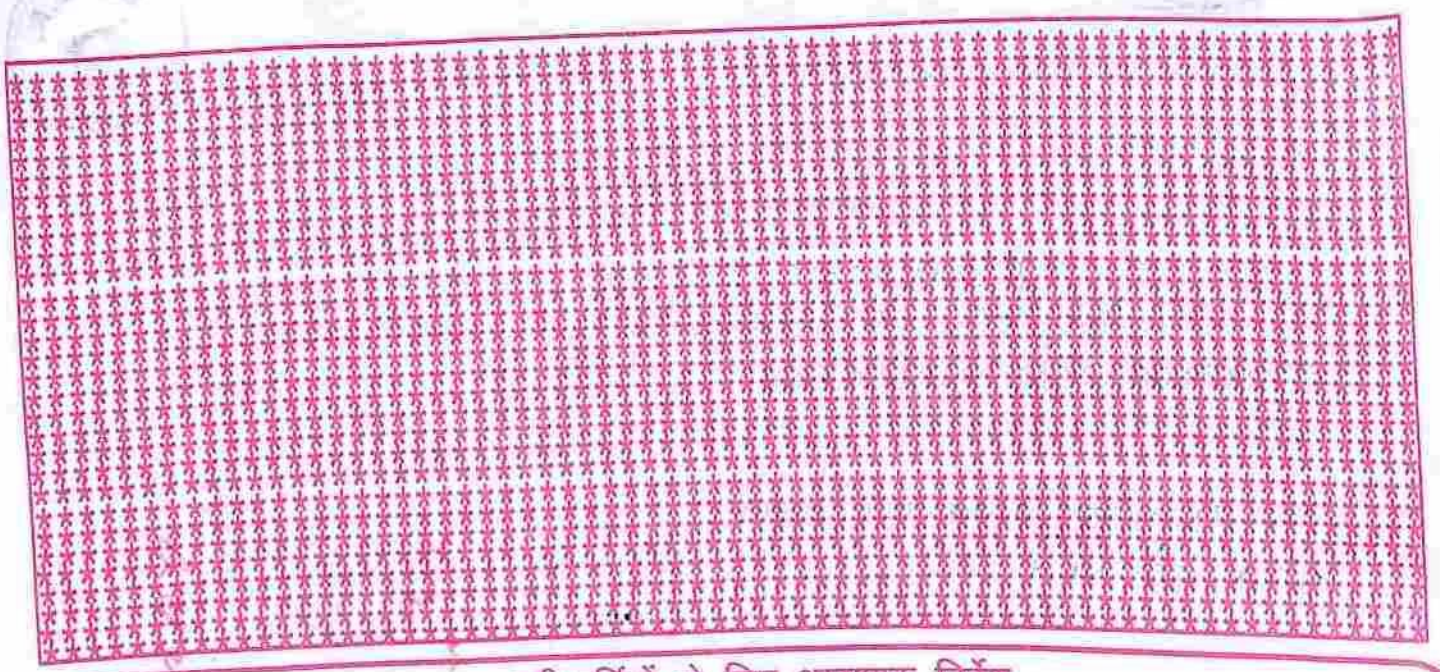
### प्रश्नवार प्राप्तांकों की सारणी (परीक्षक के उपयोग हेतु)

| प्रश्नों की क्रम संख्या | प्राप्तांक | प्रश्नों की क्रम संख्या | प्राप्तांक |
|---|---|---|---|
| 1 | | 19 | |
| 2 | | 20 | |
| 3 | | 21 | |
| 4 | | 22 | |
| 5 | | 23 | |
| 6 | | 24 | |
| 7 | | 25 | |
| 8 | | 26 | |
| 9 | | 27 | |
| 10 | | 28 | |
| 11 | | 29 | |
| 12 | | 30 | |
| 13 | | 31 | |
| 14 | | योग | |
| 15 | | प्राप्त अंकों का कुल योग (Round off) | |
| 16 | | अंकों में | शब्दों में |
| 17 | | | |
| 18 | | | |

परीक्षक के हस्ताक्षर .....

संकेतांक

प्रमाणित किया जाता है कि इस उत्तर पुस्तिका के निर्माण में 58 जी.एस.एम. क्रीमवोव कागज का उपयोग में लिया गया है। 165/2019



## परीक्षार्थियों के लिए आवश्यक निर्देश

1. समस्त प्रश्नों का हल निर्धारित शब्द सीमा में इसी उत्तर पुस्तिका में करना है। विशेष परिस्थिति में अतिरिक्त उत्तर पुस्तिका पृथक से उत्तर पुस्तिका भरी हुई होने पर पर्यवेक्षक एवं वीक्षक की अनुशंषा पर ही उपलब्ध कराई जायेगी।
2. प्रश्न–पत्र पर निर्धारित स्थान पर अपना नामांक लिखें।
3. प्रश्न–पत्र हल करने के पश्चात् जिस पृष्ठ पर हल समाप्त होता है, उस पर अन्त में "समाप्त" लिखकर अन्त के सभी रिक्त पृष्ठों को तिरछी लाईन से काटें।
4. निम्न बातों का विशेष ध्यान रखें अन्यथा अनुचित साधनों की रोकथाम अधिनियम के तहत कार्यवाही की जा सकेगी।
   (i) उत्तर पुस्तिका के ऊपर/अन्दर तथा प्रश्नोत्तर के किसी भी भाग में चाही गई सूचना के अलावा अपना नामांक, नाम, पता, फोन नम्बर अथवा पहचान की कोई अन्य प्रकार की सूचना आदि अंकित नहीं करें अन्यथा "अनुचित साधनों के प्रयोग" के अन्तर्गत कार्यवाही की जावेगी।
   (ii) उत्तर पुस्तिका के पृष्ठों को फाड़ें नहीं। उत्तर–पुस्तिका के मुख पृष्ठ पर अंकित संख्या के अनुसार पृष्ठ पूरे होने चाहिये। परीक्षार्थी उत्तरपुस्तिका प्राप्त करते ही पृष्ठ संख्या की जांच कर लें यदि पृष्ठ कम/अधिक या क्रम में नहीं हैं तो वीक्षक से तुरन्त बदलवा लें।
   (iii) परीक्षा केन्द्रों पर पुस्तक, लेख, कागज, कैलक्यूलेटर, मोबाईल, पेजर आदि किसी भी प्रकार का इलेक्ट्रोनिक उपकरण तथा किसी भी प्रकार का हथियार आदि ले जाना निषेध हैं।
   (iv) वस्त्र, स्केल, ज्योमेट्री बॉक्स पर कुछ न लिखकर लावें। टेबुल के आस–पास कोई अवैध सामग्री नहीं होनी चाहिये, इसकी जांच कर लें।
   (v) अपनी उत्तर पुस्तिका/ग्राफ/मानचित्र आदि परीक्षा भवन से बाहर ले जाना दण्डनीय अपराध है, अतः परीक्षा समाप्ति पर उत्तर पुस्तिका वीक्षक को बिना सौंपे परीक्षा कक्ष नहीं छोड़ें।
5. उत्तरों को क्रमानुसार एक ही स्थान पर लिखें। प्रश्न क्रमांक भी सही अंकित करें, अन्यथा दण्ड स्वरूप परीक्षक को अंक कम करने का अधिकार है। बीच में उत्तर पुस्तिका के पृष्ठ रिक्त न छोड़ें। गणित विषय के लिए रफ कार्य उत्तर पुस्तिका के अंतिम पृष्ठों पर करें तथा तिरछी रेखा से काटें।
6. जहाँ तक हो सके प्रश्न के सभी भाग के उत्तर, उत्तर पुस्तिका में एक ही स्थान पर अंकित करें।
7. भाषा विषयों को छोड़कर शेष सभी विषयों के प्रश्न–पत्र हिन्दी–अंग्रेजी दोनों भाषा में मुद्रित हैं। किसी भी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को ही सही माना जाये।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(1.) उत्तर :-

(अ.) एक साहित्यकार का आदर्श यह है कि वह हमेशा कर्म शील रहें। साहित्यकार हमेशा पक्षपात से रहित होना चाहिए। और वह अभिमानी नहीं होना चाहिए।

(ब.) धार्मिकता का अभिमान रखने वाला ईश्वर की दया का पात्र इसलिए नहीं हो सकता है क्योंकि उसे अपनी भक्ति का घमंड होता है और वह स्वयं को भगवान समझने लगता है।

(2.) उत्तर :-

(अ.) उन्नति के संदर्भ में मनुष्य की यह विशेषता होती है कि वह बहुत संघर्षशील होता है और कभी हार नहीं मानता है और मुसीबतों से कभी भी नहीं डरता है। और अपने लक्ष्य के प्रति आगे बढ़ता रहता है।

(ब.) प्रस्तुत काव्यांश हमें यह प्रेरणा देता है कि हमें अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहना चाहिए। हमें अपने लक्ष्य की प्राप्ति में कितनी ही मुसीबतों का सामना करना पड़े उसका मुकाबला करके अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहिए।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(3.) उत्तर :-

(अ.) भाषा शब्द संस्कृत की भाष् धातु से मिलकर बना है जिसका अर्थ है 'व्यक्तवाणी'। भाषा एक व्यापक और विस्तृत क्षेत्र में बोली जाती है। जब कि बोली किसी भाषा का स्थानीय रूप होती है जो एक छोटे से क्षेत्र में बोली जाती है। बोली भाषा का अविकसित रूप है।

(ब.) भाषा के दो रूप निम्न है :-

(i) मौखिक भाषा

(ii) लिखित भाषा

---

(4.) उत्तर :-

(अ.) विस्मयादि बोधक अव्यय, सम्बोधन कारक

कालवाचक विशेषण का

(ब.) क्रिया विशेषण, विशेष्य

---

(5.) उत्तर :-

इस वाक्य में लक्षणा शब्द शक्ति है। क्योंकि इसमें वाचार्थ के बाधित होने पर रूढि या प्रयोजन की सहायता से अर्थ निकलता है। क्योंकि इसमें इसका अर्थ है कि सुरेश हॉकी खेलते समय बहुत तेज दौडता है।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(6) उत्तर :-
उपर्युक्त काव्य पंक्ति में विरोधाभास अलंकार है। क्योंकि इसमें विरोध न होते हुए भी विरोध दिखाई देता है वहाँ विरोधाभास अलंकार होता है। इसमें कहा है कि जैसे-जैसे यह मन श्याम के रंग में डुबता है व उज्जवल हो जाता है।

(7) उत्तर :-
(अ) Eligible - योग्य

(ब) Gazett - राजपत्र

(10) उत्तर :-

प्रसंग :- प्रस्तुत पद्यांश हमारी पाठ्यपुस्तक सृजन के पाठ 'मेरा नया बचपन' से उद्धृत है। इसकी कवयित्री सुभद्रा कुमारी चौहान है। जो अपने बचपन की यादें को बता रही है।

व्याख्या :- इस पद्यांश में कवयित्री सुभद्रा कुमारी चौहान कहती है कि जब वह छोटी बच्ची थी तो वह बड़ी स्वछन्द और निष्पाप थी। अब वह बचपन की यादों को याद कर के उन्हें फिर से अपने पास बुला रही है और कहती है कि बचपन तो वापस आ जा और मुझे शांति प्रदान कर दें मेरी व्याकुलता को मिटा दें। और मुझे फिर से वह स्वतंत्र और मनोरम जीवन वापस प्रदान कर दें। जब वह यह विचार रही है थी तब उनकी छोटी

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(13) उत्तर :- 'उषा' कविता एक बिंबात्मक कविता है। जिसे शमशेर बहादुर सिंह ने लिखा है उसमें वह प्रातकालीन भोर का वर्णन करते हुए कहते है कि जब सुबह होती है तब आकाश नीले शंख के समान लगता है और फिर थोडी देर बाद वह ऐसा लगता है कि मानो राख से लीपा हुआ चौका हो क्यों कि भोर में नमी होती है। फिर ऐसा लगता है काले सिल के समान फिर ऐसा लगता है कि मानो उस पर लाल खडीया चॉक मल दिया गया है और फिर ऐसा लगता है कि मानो उसे लाल केसर धो दिया हो। फिर ऐसा लगता है कि मानो एक गौरवर्ण की महिला अपना प्रतिबिंब तालाब में देख रही हो फिर भोर का जादू टूटता है। और सुबह हो जाती है। इस प्रकार भोर का बडा मन मोहक वर्णन किया गया है।

---

(14) उत्तर :- इस पंक्ति में कवि कृपाराम अपने सेवक राजिया को संबोधित करते हुए कहते है कि भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन का रथ हाँका था अर्थात वह उसके सारथी बने थे। अर्थात वह अत्यंत घनिष्ठ मित्र थे जो उनकी हर मुसीबत में उनका साथ देते थे।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(15.) उत्तर:- गोपियों के लिए श्रीकृष्ण की स्मृति दिलाने वाली सभी वस्तुएं संतापदायक इसलिए बन गई क्योंकि गोपियाँ श्रीकृष्ण से प्रेम करती है उन्हे अपना अराध्य मानती है और श्री कृष्ण अब मथुरा चले गए है और अब वह गोपियों से दूर चले गए है और जब भी गोपियाँ श्रीकृष्ण की वस्तु को देखती है तो उन्हें उनकी याद आती हैं। वह उनकी विरह व्याथ में तडपती है।

---

(16.) उत्तर:- मेहनतकश लोगों के श्रम और उनकी मजदूरी को हम उसके मूल्य के साथ-साथ प्रेम और आदर से ही चुका सकते है और हम उसे उसकी श्रम और मजदूरी को केवल धन से नहीं चुका सकते है। क्योंकि उसने काम करते वक्त अपने शरीर के सभी अंग भी हमें समर्पित कर दिए थे। इसलिए उसकी मजदूरी को प्रेम व आदर से चुका सकते है।

---

(17.) उत्तर:- लेखक ने कौसानी की तुलना स्विट्स्लैण्ड से इसलिए कि है क्योंकि कौसानी स्थान हिमालय की सुरम्य घाटी में बसा हुआ है। जहाँ पर एक दम श्वेत बर्फ गिरती रहती है। जिसे देखकर हमें अत्यंत आनन्द की अनुभूति होती है और ऐसा लगता है कि मानो हम स्विट्स्लैण्ड पहुँच गए हो।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(18.) Ans. "हरिवंश राय बच्चन"

* हरिवंश राय बच्चन का जन्म 1907 में हुआ व मृत्यु 2003 में हुई।
* यह हालावाद के प्रवर्तक थे।
* यह छायावाद के कवि थे।
* यह उत्तर छायावाद के कवि अमरखय्याम की रुबाइयों से प्रभावित थे।
* इन्होंने उमर खय्याम की रुबाइयों से प्रभावित होकर अपनी मधुबाला रचना को लिखा था।

* इनकी साहित्यिक रचनाएँ :-
(i) मधुशाला (ii) मधुबाला (iii) मधुकलश
(iv) निशा निमंत्रण (v) आरती और अंगारे
(vi) टूटी फूटी कड़ियाँ

---

(19.) Ans. नायिका नायक को पत्र इसलिए नहीं लिख पा रही है क्योंकि वह बहुत ही शर्मा रही है उसे नायक को देखकर प्रेम की अनुभूति हो रही है। उसके हाथ पत्र लिखते समय काँप रहे है और वह अपने मन के विचारों को कागज पर नहीं लिख पा रही है।

शिक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(20) Ans. यह वाक्य ममता ने कहे थे उस सिपाही से जिसे अकबर ने भेजा था क्योंकि बादशाह हुँमायु ने वहाँपर एक रात शरण ली थी उनकी यह इच्छा थी कि उस स्त्री का मकान बनवाया जाएँ लेकिन ममता उस समय अपने जीवन की अंतिम साँसे ले रही थी इसलिए उन्होंने ऐसा कहा।

(सूबेदारनी)

(21) उत्तर :- प्रस्तुत वाक्य हीरा ने लहनासिंह से कहे थे। क्योंकि वह अपनी पति व अपने पुत्र की चिंता करती थी और वह दोनों अब युद्ध में जा रहे थे तब उसने लहनासिंह से कहा कि जिस तरह बचपन में तुम ने मेरी जीवन की रक्षा की थी। तुम मेरे पति व पुत्र की भी रक्षा करना।

(22) उत्तर :- खादी का जन्म स्वतंत्रता आंदोलन के समय हुआ था। गाँधी जी पूरे भारत देश को स्वावलम्बी बनाना चाहते थे वह विदेशी सामान का बहिष्कार करवा रहे थे तब लोगो की वस्त्र की व्यवस्था करने के लिए उन्हें करघा दिया। जिस की सहायता से वह अपने लिए सूत कात सकते थे। इस प्रकार खादी का जन्म हुआ।

(23) उत्तर :- यह कथन रत्नावली ने अपने पति तुलसीदास जी से कहे थे जब वह वापस लौट रही थी। क्यों कि तुलसीदास जी वैराग्य धारण कर चुके थे और अब वह रत्नावली को अपने साथ

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

नहीं रख सकते थे। क्योंकि उन्हें लोक-लाज की चिंता थी।

---

(24.) उत्तर :-

(i) पूज्य गोविन्द गुरु :- पूज्य गोविन्द गुरु का जन्म सन् 1858 में डूँगरपुर जिले के बसिया नाम गाँव में हुआ था। और यह बहुत ही प्रतिभाशाली व्यक्तित्व के धनी थे और इन्होने समाज सुधार के लिए अनेक प्रयास किए थे। इन्होंने 'सम्प सभा' की स्थापना कि थी। जिसमें इन्होने मद्य-माँस सेवन न करना, बेगार न करना, मेहनत करने का संदेश दिया था। हर मार्गशीष पूर्णिमा को मानगढ़ के पहाड़ पर मेला लगता था जिसमें स्वतंत्रता के लिए प्रयास हुए जब कर्नल शटल के कहने पर पहाड को घेर कर गोली चलवायी जिसमें 1500 से अधिक लोगों की मृत्यु हुई। यह हत्याकांड जलियाँवाला बाग हत्याकांड से भी भीषण था।

(ii) राजा सूरजमल :- राजा सूरजमल का जन्म 1707 ई. में अपने ननिहाल 'कामर' में हुआ। इनके पिता का नाम बदन सिंह था। माता का नाम 'रानिका देवी' थी। यह बहुत ही प्रतिभाशाली थे। और इन्होने मुगलों को चुनौति

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

दी थी इन्होंने 'मीर बख्शी सलावत' को धूल चटा दी थी। इन्होंने मुगलों को चुनौती दी थी। इन्होंने उन्हें हरा कर हरयाणा तक अपना साम्राज्य का विस्तार किया था। इन्होंने दावर जंग को भी हराया था।

---

(25) उत्तर :- वर्तमान समय में लेखन अभिव्यक्ति का सबसे सशक्त और सर्वव्यापी माध्यम इंटरनेट है। इसकी सहायता से हम किसी सूचना या संदेश को कुछ समय में ही विश्व में बैठे किसी भी व्यक्ति तक पहुँचा सकता है। इससे आज दुनिया बहुत समीप आ गई है।

---

(26) उत्तर :- फीचर एवं लेख में निम्न अंतर है :-

| फीचर | लेख |
|---|---|
| (i) फीचर होता है मानवीय रुचि के अनुसार सूचनाओं को व्यक्त करना। | (i) जब कि लेख तो गहन अध्ययन में आधारित एक रचना है। |
| (ii) फीचर दिल को प्रभावित करता है। | (ii) लेख हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। |
| (iii) यह एक गद्य गीत है। | (iii) लेख गहन अध्ययन पर आधारित बहुआयामी रचना है। |
| (iv) इसके लिए लेखक को अपने आँख कान खुले रखने होते है। | (iv) इसके लिए लेखक को गहन अध्ययन करना पड़ता है। |

| परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर |
|---|---|---|

27. उत्तर :- पत्रकारिता के आज अनेक क्षेत्र प्रचलित है। जैसे :- विज्ञान पत्रकारिता, खेल पत्रकारिता, वाणिज्य पत्रकारिता, अपराध पत्रकारिता आदि।

विज्ञान पत्रकारिता :- विज्ञान पत्रकारिता में वैज्ञानिक क्षेत्र में हुई नयी खोजें, नये अनुसंधान, रोग की दवाईयाँ व उपचार और उनकी संभावना के बारे में लिखा जाता है। इसे विज्ञान से संबंधित कोई व्यक्ति ही लिख सकता है।

---

28. उत्तर :- रिपोर्ताज :- रिपोर्ताज का अर्थ होता है कि मानवीय अभिव्यक्ति के अनुसार किसी खबर के बारे में लिखना व उसे प्रकाशित करना।

रिपोर्ताज की निम्न विशेषताएँ होती है :-

(i) इस की भाषा सरल और सहज हो सकती है।

(ii) यह मानवीय अभिरुचि के अनुसार होने चाहिए।

(iii) इससे पाठक को संबंधित घटना के बारे में संपूर्ण जानकारी होनी चाहिए।

(iv) रिपोर्ताज का विषय रोचक होना चाहिए

| परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर |
|---|---|---|

(27) उत्तर:- साहित्य मे ~~डायरी~~ डायरी लेखन का बहुत महत्व होता है हम डायरी की सहायता से अपने जीवन का पुर्नमूल्यांकन कर सकते है और अपने जीवन में हुई गलतियों को दुरुस्त कर सकते है। डायरी प्रकाशन की प्रमुख पत्रिकाओं के नाम निम्न है:-

(i) हिन्दुस्तान टाइम्स
(ii) टाइम्स ऑफ इंडिया
(iii) ~~न्यूयार्क~~ न्यॉर्क टाइम्स

डायरी लिखते समय निम्न बात ध्यान रखनी चाहिए:-
(i) डायरी पुराने साल की डायरी में लिखनी चाहिए।
(ii) भाषा सरल व सहज होनी चाहिए।

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

(8) उत्तर :-

अधिसूचना

खादी ग्रामोद्योग मंत्री
राजस्थान सरकार

पत्रांक :- 272/52/50 दिनांक :- 9/03/19

सभी ग्रामोद्योग को सूचित किया जाता है कि राजस्थान सरकार को निम्न सामग्री की आवश्यकता है। और सामग्री का मूल्य व धरोहर राशी और अनुमानित राशी निम्न है।

| क्र. सं. | विवरण | अनुमानित राशी | धरोहर राशी | निविदा शुल्क | निविदा की अंतिम तिथि |
|---|---|---|---|---|---|
| (1.) | खादी का कपड़ा | एक लाख | 5000 | 500 | 15/03/19 |
| (2.) | ~~खादी~~ स्वेटर | दो लाख | 10,000 | 1000 | |
| (3.) | ~~खादी~~ प्रेस | पचास हजार | 2,000 | 2000 | |

आज्ञा से,
खादी ग्रामोद्योग मंत्री
राजस्थान सरकार

(9.) उत्तर :-

निबंध

"स्वास्थ्य ही श्रेष्ठ धन है"

रूपरेखा :-

(i) प्रस्तावना
(ii) स्वास्थ्य क्या है ?
(iii) स्वास्थ्य का महत्व
(iv) स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव
(v) उपसंहार

(i) प्रस्तावना :- आज के समय में स्वास्थ्य को श्रेष्ठ धन है। हमें स्वास्थ्य के महत्व को समझना चाहिए क्यों कि स्वास्थ्य के लिए तो स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।" हमें अपने स्वास्थ्य के योग करना चाहिए और योग के महत्व को समझना चाहिए। आज के समय में योग से ही स्वस्थ रह सकते और जीवन को सफल बना सकते है।

(ii) स्वास्थ्य क्या है? :- हमारा शरीर एक मशीन की तरह जिसे हमें हमेंशा स्वस्थ रखना चाहिए। हमारे शरीर में जो सभी अंग है और वह सभी अपना कार्य ठीक तरह से कर रहे है तो वह व्यक्ति स्वस्थ कहलाता है। जिस देश के नागरिक स्वस्थ होते है वह प्रगति के पथ पर लगातार आगे बढता रहता है क्योंकि

परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर

उस देश के लोगों की कार्यक्षमता अधिक होती है और वह अधिक से अधिक कार्य करते है। जिससे देश का विकास होता है। हमारे देश में हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा भी स्वास्थ्य सुविधा का विकास भी लगातार हो रहा है। उनके द्वारा इसके लिए अनेक प्रयास किए जा रहे। क्योंकि व्यक्ति जीतना स्वस्थ रहेगा उतना ही कार्य करेगा व देश प्रगति के मार्ग पर निरन्तर आगे बढ़ेगा।

(iii) स्वास्थ्य का महत्व :- हमारे जीवन में स्वास्थ्य का बहुत महत्व है क्योंकि व्यक्ति जितना स्वस्थ्य रहेगा वह दवाईयों पर कम खर्च करेगा और उसका जीवन स्तर उच्च बनेगा और उसकी आर्थिक स्थिति भी अच्छी बनी रहेगी और वह अपने देश के विकास में भी सहायक होगा और अपने देश के साथ-साथ अपने परिवार को भी बढ़ा पाएँगा।

हमारे देश में तो स्वास्थ्य की कुँजी योग को अपनाया गया है। जिन की खोज कई वर्षों पूर्व हमारे देश के महर्षियों ने की थी। जिन्होंने योग के सहारे कई हजारों वर्षों का जीवन जीया। अतः आज भी लोग योग के महत्व को पहचान

परीक्षार्थी उत्तर

कर लोग स्वस्थ रह सकते है।

(iv) स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव:- आज के वातावरण में बहुत प्रदूषण हो गया है और इससे अनेक तरह की बिमारियाँ उत्पन्न हो रही जिससे हमारे स्वास्थ पर विपरित प्रभाव पड रहा है। और आज कल खान पान भी बहुत खराब है जो हमारे स्वास्थ्य पर विपरित प्रभाव डालते है और उसे खराब करते है। आज की युवा पीढी फास्ट फूड को अपना रही है जिससे अनेक तरह की बिमारियाँ होने का खतरा है।

हमें आपको स्वास्थ रखने के लिए संतुलित व पौष्टिक आहार खाना चाहिए। जिससे हम स्वस्थ रहे।

(v) उपसंहार:- आज के समाज में स्वास्थ का बहुत महत्व हमें संतुलित व पौष्टिक आहार लेना चाहिए जिससे हम स्वस्थ रहें। हम स्वस्थ रहे और अपने देश के विकास में सहायक रहें।

क्योंकि जिस देश के नागरिक स्वस्थ रहते है वह अपने कार्य को पूरी निष्ठा से करे तो देश को विकसित बना सकते है। स्वास्थ्य के समान कोई श्रेष्ठ धन नहीं है। स्वास्थ्य के लिए कहा है:-

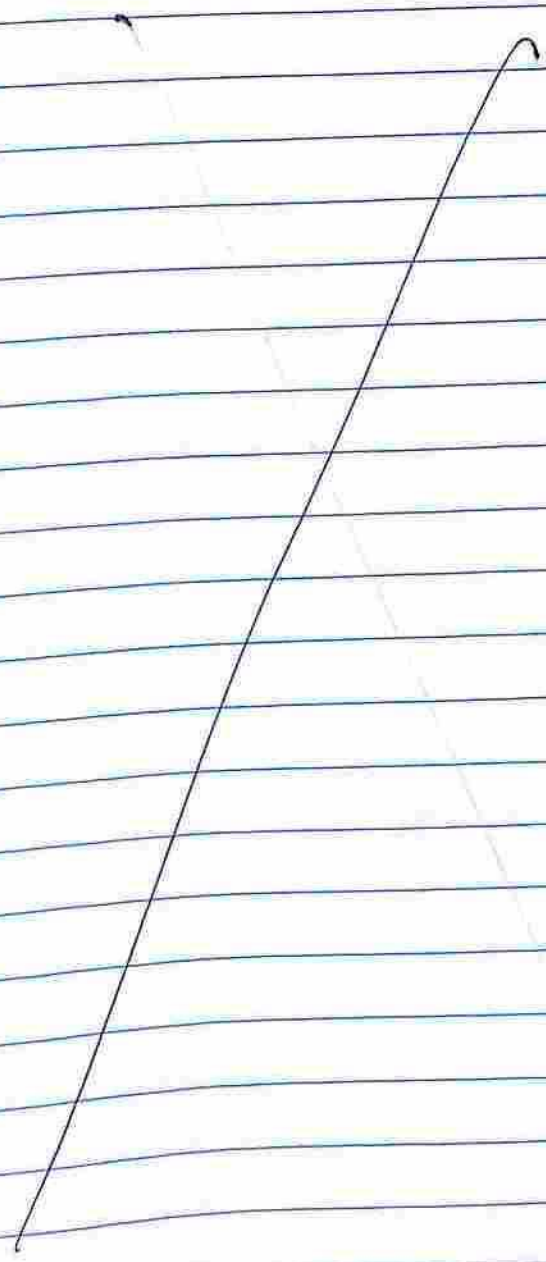
"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।"

"समाप्त"

| परीक्षक द्वारा प्रदत्त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर |
|---|---|---|

BSER 165/2019

| ...क द्वारा ...त अंक | प्रश्न संख्या | परीक्षार्थी उत्तर |
|---|---|---|



BSEB 16/2019