

Part A

सी सी टी साप्ताहिक अभ्यास

पहला सुख निरोगी काया

रितु ने अपनी माँ से विदा लेने के बाद उनको एक पत्र लिखा जिसमें उसने अपनी माँ से स्वयं के स्वास्थ्य का ध्यान रखने का आग्रह किया। निम्नलिखित पत्र को ध्यान से पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्यारी माँ,

आशा है कि है आप खुश एवं स्वस्थ होंगी एवं मेरे आने के बाद अकेले रहते हुए आप और पिता जी अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख रहे होंगे। आपने जो मुझे बचपन से सिखाया वही आपको पुनः याद दिलाना चाहती हूँ कि 'पहला सुख निरोगी काया' होता है।

आपकी उम्र में अकेलेपन का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव आना सामान्य है। इसी भाँति पाचन तन्त्र एवं हड्डियों से जुड़ी समस्याएँ आम हैं। इन सब समस्याओं से बचने के उपाय आप मुझसे कहीं अधिक बेहतर तरीके से जानती हैं। आशा है 'एहतियात इलाज से बेहतर है' के नियम को ध्यान में रखते हुए आप अपना पूरा ध्यान रखेंगी और आवश्यकता होने पर मुझे फोन करना नहीं भूलेंगी। मैं इस पत्र के साथ आपके लिए एक पोस्टर भी भेज रही हूँ। आशा है यह आपको अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने में सहायता करेगा।

आपकी याद मुझे हमेशा आती रहती है। मेरी चिंता ज़रा भी नहीं कीजिएगा।

सादर प्रेम के साथ
आपकी बेटी
रितु हाकिम रूंगटा



प्रश्न 1. उपरोक्त पोस्टर का पूर्ण उद्देश्य बताने में कौन सा कथन उपयुक्त है?

- (अ) विषय-वस्तु को आकर्षक बनाना।
- (ब) अच्छी जीवन-शैली हेतु स्वास्थ्यवर्धक आदतों से अवगत करवाना।
- (स) भोजन के बारे में समझाना।
- (द) व्यायाम की महत्ता समझाना।

प्रश्न 2. 'पहला सुख निरोगी काया' मुहावरा क्या दर्शाता है?

- (अ) रोगों से पूर्ण शरीर का सुख।
- (ब) हर व्यक्ति के अपने-अपने सुख होते हैं।
- (स) सुख की परिभाषा है।
- (द) रोगरहित शरीर सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।

प्रश्न 3. रितु द्वारा लिखे पत्र से क्या प्रदर्शित होता है?

- (अ) रितु का अन्य शहर में मन नहीं लग रहा।
- (ब) रितु माँ को स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए प्रेरित कर रही है।
- (स) रितु को अपनी माँ पर विश्वास नहीं है।
- (द) रितु अपनी माँ का हाल-चाल जानना चाहती है।

प्रश्न 4. उपरोक्त पत्र में रितु ने अपनी माँ से तीन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का उल्लेख किया है। अब आप दिये गये पोस्टर को समझते हुए निम्नलिखित प्रत्येक समस्या के लिए दो समाधान सुझाइये।

	(अ) मानसिक स्वास्थ्य	(ब) हड्डियों से सम्बन्धित समस्याएँ	(स) पाचन से सम्बन्धित समस्याएँ
1.			
2.			

प्रश्न 5. “हमें बीमारी के पश्चात ठीक होने के लिए दवाइयों का प्रयोग करने की अपेक्षा पोषणयुक्त भोजन एवं व्यायाम के माध्यम से अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए”।

रितु द्वारा लिखी गयी चिट्ठी में से एक ऐसा मुहावरा चुनिए जो उपरोक्त कथन की पुष्टि करता हो।

प्रश्न 6. ऊपर दिये हुए पोस्टर को पढ़ने के पश्चात उसके आधार पर निम्न में से कौन सा कथन गलत है पहचानिए।

- (अ) यह पोस्टर एफ एस एस ए आई द्वारा जारी किया गया है।
- (ब) पोस्टर में गाँधीजी के तीन बन्दरों द्वारा अच्छी आदतों को प्रोत्साहित किया गया है।
- (स) पोस्टर में रोज़ाना आठ घण्टे व्यायाम की सलाह दी गई है।
- (द) पोस्टर में अनीमिया मुक्त भारत का भी जिक्र किया गया है।

रचनाकार

ऋतु भटनागर

Part B

भूकंप

प्रश्न 20: भूकंप के बारे में एक वृत्तचित्र का प्रसारण किया गया था और कितनी बार भूकंप आते हैं। इसमें भूकंप की भविष्यवाणी के बारे में चर्चा शामिल थी।

एक भूविज्ञानी ने कहा: "अगले बीस वर्षों में, ज़ेड सिटी में भूकंप आने की संभावना तीन में से दो है।" निम्नलिखित में से कौन सा कथन भूविज्ञानी के अर्थ को दर्शाता है?

क. $\frac{2}{3} \times 20 = 13.3$, इसलिए अब से 13 से 14 साल के बीच ज़ेड शहर में भूकंप आएगा।

ख. $\frac{2}{3}$, $\frac{1}{2}$ से अधिक है, इसलिए आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि अगले 20 वर्षों के दौरान किसी समय ज़ेड शहर में भूकंप आएगा।

ग. अगले 20 वर्षों के दौरान किसी समय ज़ेड शहर में भूकंप आने की संभावना भूकंप न की संभावना से अधिक है।

ड. आप नहीं बता सकते कि क्या होगा, क्योंकि भूकंप कब आएगा यह कोई भी निश्चित तौर पर नहीं बता सकता।

सी सी टी साप्ताहिक अभ्यास

उत्तरमाला :- पहला सुख निरोगी काया

उत्तर 1. (ब) अच्छी जीवन-शैली हेतु स्वास्थ्यवर्धक आदतों से अवगत करवाना।

उत्तर 2. (द) रोगरहित शरीर सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।

उत्तर 3. (ब) रितु माँ को स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए प्रेरित कर रही है।

उत्तर 4.

	(अ) मानसिक स्वास्थ्य	(ब) हड्डियों से सम्बन्धित समस्याएँ	(स) पाचन से सम्बन्धित समस्याएँ
1.	तनाव मुक्त रहने के लिए आराम करें।	स्वस्थ हड्डियों के लिए धूप लें।	नाशता रोज़ करें।
2.	रोज़ाना आठ घंटे सोएँ	व्यायाम करें।	ध्यान से खाएँ, चबा-चबा कर खाएँ।

उत्तर 5. 'एहतियात इलाज से बेहतर है'।

उत्तर 6. (स) पोस्टर में रोज़ाना आठ घण्टे व्यायाम की सलाह दी गई है।

The solution for Part B is explained in Video Solution.