

STD. VII HINDI LIT.(पाठ 7 .फलों का इंद्रधनुषी संसार)

शब्दार्थ :---

अनिवार्य -----ज़रूरी

जोखिम -----खतरा

बेहतर --- अच्छा

प्रतिरोधी--- रोकने वाला

दृष्टि --- आँखों की रोशनी

सर्वश्रेष्ठ ---सबसे अच्छा

स्रोत --- साधन

प्रश्न उत्तर :-----

प्रश्न 1. बेहतर स्वास्थ्य के लिए हमें खान-पान का ध्यान रखना क्यों जरूरी है ?

उत्तर :--हमारे खान-पान का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है ।अच्छी सेहत में फलों व सब्जियों की मुख्य भूमिका होती है। हर व्यक्ति को प्रतिदिन कोई न कोई फल अवश्य खाना चाहिए,क्योंकि फलों के सेवन से शरीर को आवश्यक पौष्टिक तत्व तो प्राप्त होते ही हैं, साथ ही कई प्रकार की बीमारियों की रोकथाम भी होती है ।इसलिए हमें स्वस्थ बने रहने के लिए फलों को अनिवार्य रूप से अपने भोजन में शामिल करना चाहिए ।

प्रश्न 2.विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियाँ खाना क्यों महत्वपूर्ण है ?

उत्तर :-- प्रकृति में विभिन्न प्रकार के फल मिलते हैं ,जो हमारे स्वास्थ्य के लिहाज़ से काफ़ी फ़ायदेमंद होते हैं। कोई एक फल या सब्जी हमारी सभी स्वास्थ्यकारी आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकती। किसी फल व सब्जी से हमारा हृदय ठीक रहता तो किसी से हमारी दृष्टि तो किसी से हमारी स्मरण शक्ति और प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। इसलिए अलग-अलग प्रकार के फल व सब्जियाँ खाना अति महत्वपूर्ण है ।

प्रश्न 3. 'जैसा खाओ अन्न, वैसा बने मन'-- इस कथन का भाव बताइए ।

उत्तर :--- कहा जाता है कि जिस तरह का हम भोजन करते हैं वैसा ही हमारा मन व स्वास्थ्य रहता है ।अगर हम स्वास्थ्यवर्धक व संतुलित भोजन लेते हैं ,भोजन में फल, दूध व सब्जियों की प्रचुर मात्रा होती है तो हमारी सेहत और ऊर्जा का स्तर बढ़िया रहता है और बीमारियाँ भी नहीं होतीं। वहीं भोजन में फल ,दूध व सब्जियों की मात्रा नहीं होगी तो हम बीमारियों से घिरे रहेंगे तथा हमारा मानसिक व शारीरिक विकास रुक जाएगा।

प्रश्न 4. रंग- बिरंगे फलों और सब्जियों से हमारे शरीर को क्या मिलता है?

उत्तर :--- रंग -बिरंगी फलों और सब्जियों से हमारा स्वास्थ्य बेहतर होता है।

लाल और नारंगी रंग के फल व सब्जियों में विटामिन सी, बी पाए जाते हैं जो हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते तथा आँखों की रोशनी को बेहतर करते हैं।

पीले फलों व सब्जियों से हृदय स्वस्थ रहता है तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।

हरे फलों व सब्जियों में लौह तत्व पाया जाता है जो रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है।

सफ़ेद व बैंगनी रंग के फलों और सब्जियों में प्रचुर मात्रा में फाइटोकैमिकल्स पाए जाते हैं, उससे कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

प्रश्न 5 .लाल और नारंगी रंग के फल व सब्जियाँ किन चीज़ों से समृद्ध होती हैं?

उत्तर:-- लाल व नारंगी रंग के फल व सब्जियाँ एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से समृद्ध होती हैं, जिससे स्मरण शक्ति , रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा आँखों की रोशनी भी बढ़ती है।

प्रश्न 6. हरे फलों में कौन से तत्व पाए जाते हैं? हरे रंग की कुछ सब्जियों और फलों के नाम बताइए।

उत्तर :-- हरे फलों व सब्जियों में कई प्रकार के विटामिन, फाइटोकैमिकल,एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं,जिससे स्वास्थ्यकारी लाभ प्राप्त होते हैं। इसमें आवश्यक तत्व 'लौह' भी पाया जाता है, जो रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है। इसमें पाए जाने वाले फाइबर से आँतों व पेट को आवश्यक सुरक्षा मिलती है तथा ब्लड शुगर (रक्त शर्करा)व रक्तचाप का स्तर भी सामान्य रहता है।

हरे रंग के फलों व सब्जियों में अंगूर, अमरुद,मूली के पत्ते ,बंद गोभी आदि आते हैं।

प्रश्न 7. बैंगनी रंग के फल और सब्जियां हमें किस प्रकार लाभ पहुँचाते हैं?

उत्तर :--बैंगनी रंग के फल व सब्जियों से कई प्रकार के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। इससे हृदय स्वस्थ रहता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि होती है ।

अतिरिक्त प्रश्न :---

प्रश्न 8.फल सबसे स्वादिष्ट भोजन है-- कैसे?

उत्तर:-- यह कहना गलत नहीं होगा कि फल सबसे स्वादिष्ट भोजन है क्योंकि सभी फल हमारे स्वास्थ्य के लिहाज़ से काफ़ी फ़ायदेमंद होते हैं ।फल ऐसा भोजन है जिसे खाया भी जाता है और रस निकालकर ग्रहण भी किया जाता है ।उससे अनेक प्रकार के मीठे और नमकीन व्यंजन भी बनाए जाते हैं। किसी व्यंजन में स्वाद के लिए ,किसी में रंग के लिए तो किसी में सुगंध के लिए प्रयोग होता है ।फलों में कोई हानिकारक तत्व नहीं होता तथा शरीर के पानी के अनुपात के बराबर ही इसमें पानी पाया जाता है । मनुष्य के लिए अमृत समान होते हैं। अलः फल खाइए और स्वस्थ रहिए ।

9.हिंदी समानार्थी शब्द लिखिए :--

बेहतर --- अच्छा

रोज़--- प्रतिदिन

सेहत ---- स्वास्थ्य

काफ़ी ---- बहुत

ब्लड प्रेशर ---खून का दबाव

कई ---- अन्य

दिल ---- हृदय

जगह --- स्थान

10. इनके दो-दो पर्याय लिखिए ।

रक्त ---- खून , रुधिर

शरीर --- तन , काया

त्वचा --- चमड़ा, छाल

प्रकृति --- कुदरत , स्वभाव

11. भाववाचक संज्ञा बनाइए :-

स्वस्थ ---- स्वास्थ्य

फायदेमंद--- फायदा

उच्च --- ऊँचाई

अच्छा --- अच्छाई

खाना -पीना ---खान-पान

मनुष्य --- मनुष्यता

जादू --- जादुई

बुरा ---- बुराई

रंग --- रंगीन

12) उपसर्ग व मूल शब्द अलग करें:-

उपसर्ग-- मूल शब्द

दुर्घटना ---- दुर् + घटना

दुर्जन ----- दुर् + जन

दुर्गंध --- दुर् + गंध

निर्जन ----निर् + जन

निर्भय --- निर् + भय

निर्धन ---- निर् + धन

दुर्गुण -- दुर् + गुण

निर्मूल--- निर् + मूल

13) कर्ता के साथ 'ने' का प्रयोग कर वाक्य बदलिए:--

क) मानव फलाहार से अपना स्वास्थ्य बनाता है।

--- मानव ने फलाहार से अपना स्वास्थ्य बनाया।

ख) प्रकृति हमें अमूल्य फल- फूल देती है।

-- प्रकृति ने हमें अमूल्य फल-फूल दिए।

ग) बुद्धिमान चिकित्सक जड़ी - बूटियों से उत्तम दवाइयाँ बनाएँगे ।

--- बुद्धिमान चिकित्सक ने जड़ी - बूटियों से उत्तम दवाइयाँ बनाईं ।

घ) बच्चे अधिक मीठा खाते हैं ।

-- बच्चों ने अधिक मीठा खाया ।

ङ) हम प्रकृति को सुरक्षित रखेंगे।

-- हमने प्रकृति को सुरक्षित रखा।