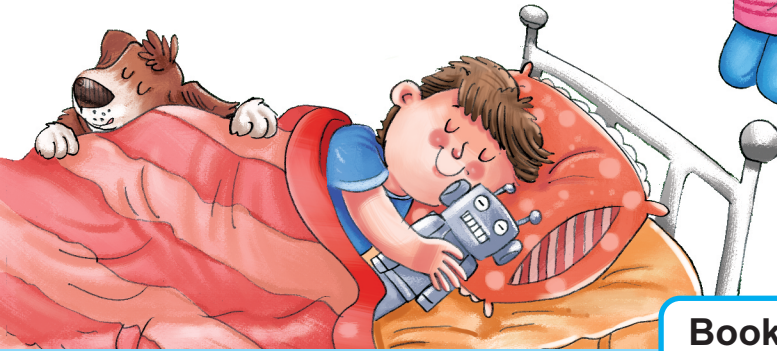




Teacher's  
Manual



# नैतिक शिक्षा, योग एवं सामान्य ज्ञान



- अनुज शर्मा
- संजीव बंसल

Book-1	.....	2
Book-2	.....	7
Book-3	.....	11
Book-4	.....	17
Book-5	.....	24

# नैतिक शिक्षा, योग एवं सामान्य ज्ञान - 1

खण्ड (क) : नैतिक शिक्षा



## जिसने सूरज-चाँद बनाया

- (क) 1. (ii)      2. (iii)      3. (i)
- (ख) 1. X      2. ✓      3. ✓      4. X
- (ग) 1. जिसने सूरज चाँद बनाया।      2. जिसने सारा जगत बनाया।  
जिसने तारों को चमकाया।      जिसने रची हमारी काया।
- (घ) 1. ईश्वर ने सूरज, चाँद, तारे आदि सभी को बनाया है।  
2. हमें ईश्वर का धन्यवाद करना चाहिए।  
3. हमें ईश्वर की आराधना करनी चाहिए।  
4. फूलों को ईश्वर ने महकाया है।



## सुसंगति

- (क) 1. (ii)      2. (i)      3. (i)
- (ख) 1. व्यक्ति      2. संगति      3. सेब  
4. खराब      5. अलग
- (ग) 1. टोकरी में कोई एक सेब के खराब होने के कारण और सेब भी खराब हो गए।  
2. रवि के पिताजी बोले- “बेटा, कल जब तुमने पेट्टी से सेब निकालकर टोकरी में रखे थे, तो उनमें एक-न-एक सेब अवश्य खराब होगा। खराब सेब ने ही अन्य सभी सेबों को सड़ा (खराब कर) दिया है।”  
3. दूसरी बार टोकरी में सेब खराब नहीं हुए क्योंकि रवि ने खराब सेबों को अलग कर दिया था और टोकरी में सभी सेब साफ थे।  
4. टोकरी में रखे खराब सेबों को देखकर रवि को आश्चर्य हुआ।  
5. इस घटना से हमें शिक्षा मिलती है कि जो जैसी संगति में रहता है, वैसा ही बनता है। अतः हमें अच्छा बनने के लिए अच्छी संगति में रहना चाहिए।



## वाह भई वाह!

- (क) 1. (ii)      2. (iii)      3. (i)
- (ख) 1. खरबूजे      2. दुकान      3. पैसे      4. झूठ
- (ग) 1. X      2. X      3. X      4. ✓
- (घ) 1. बारिश न होने से अनाज की फसल सूख गई।  
2. खरबूजा खाकर सेठ ने कहा “वाह भई वाह।”  
3. किसान ने दुकान से अनाज, चीनी और तेल लिया।



## समझदार कौआ

- (क) 1. (ii)      2. (i)      3. (iii)
- (ख) 1. अकाल      2. कौआ      3. हिम्मत      4. प्यास
- (ग) 1. ✓      2. X      3. ✓      4. X
- (घ) 1. बरसात न होने से तालाब और कुँए सूख गए।  
2. कौआ पानी की तलाश कर रहा था।  
3. कौए को पेड़ के नीचे घड़ा दिखाई दिया।  
4. कौए ने पानी पीने के लिए उस घड़े में बहुत से कंकड़ डाले जिससे पानी ऊपर आ सके।



## ईमानदारी

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)      4. (i)
- (ख) 1. बच्चे      2. अधिकारी      3. ईमानदार      4. साफ      5. पाँच
- (ग) 1. (iii)      2. (iv)      3. (ii)      4. (i)
- (घ) 1. मोहन शर्मीला किन्तु ईमानदार स्वभाव का लड़का था।  
2. एक दिन अध्यापक जी ने बच्चों को बताया कि कल एक अधिकारी विद्यालय का निरीक्षण करने आएँगे; अतः सभी बच्चे अपना पाठ अच्छी तरह याद करके, साफ कपड़े पहनकर विद्यालय आएँ।  
3. निरीक्षक महोदय ने बच्चों को पाँच शब्द लिखने के लिए दिए।

4. अध्यापक जी ने संकेत किया कि वह पाँचवाँ शब्द अगले लड़के की स्लेट से उतार ले।
5. प्रत्येक व्यक्ति को हमेशा ईमानदार होना चाहिए।



## सबका रक्षक ईश्वर

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (ii)
- (ख) 1. पकाने      2. आग      3. कुम्हार, बच्चों      4. सुरक्षित
- (ग) 1. ✓      2. X      3. X      4. ✓
- (घ) 1. कुम्हार के लिए दुर्भाग्य की बात यह थी कि उनके कोई सन्तान नहीं थी।  
 2. कुम्हार और उसकी पत्नी मिट्टी के बर्तन बनाकर अपना पेट भरते थे।  
 3. जब बरतन पक रहे थे कुम्हार को याद आया कि एक घड़े में बिल्ली के दो बच्चे बैठे थे, उसने उस घड़े को भी ढेर में रख दिया था।  
 4. दोनों पति-पत्नी हाथ जोड़कर भगवान से बच्चों की रक्षा के लिए प्रार्थना करने लगे।  
 5. कुम्हार और उसकी पत्नी को अचानक एक घड़े में बिल्ली के बच्चों की आवाज सुनाई दी। 'म्याऊँ-म्याऊँ' की आवाज सुनकर वे दोनों आश्चर्यचकित हो गए।  
 6. जो भगवान को सच्चे मन से याद करता है, भगवान उसे संकट से अवश्य बचाते हैं। भगवान सर्वव्यापक है। वह कण-कण में विद्यमान है।



## परिश्रम का जादू

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)
- (ख) 1. सुबह, शाम      2. दरबार      3. पानी, खाद      4. मीठा
- (ग) 1. ✓      2. ✓      3. X      4. X
- (घ) 1. किसान रामगढ़ गाँव में रहता था।  
 2. किसान पर आरोप लगाया कि वह जादू-टोना जानता है।  
 3. किसान सुबह से शाम तक अपने खेतों में कार्य करता था। उसका परिश्रम ही उसका जादू था।  
 4. परिश्रम का फल सदैव मीठा होता है। हमें कभी भी परिश्रम से जी नहीं चुराना चाहिए। परिश्रम ही सफलता की कुँजी है।



8

## समय पालन

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)      4. (i)
- (ख) 1. प्रेम      2. आदत      3. परेशान      4. पिकनिक
- (ग) 1. ✓      2. ✗      3. ✗      4. ✓
- (घ) 1. परिवार में चार सदस्य थे।  
2. दोनों बच्चों को ठीक समय पर काम करने की आदत नहीं थी।  
3. स्कूल में पिकनिक का कार्यक्रम बना तो उनके बच्चों को भी जाना था। इस मौके का फायदा उनके माँ-बाप ने उठाया। पिकनिक वाले दिन बच्चे अपने माता-पिता को जो भी काम कहते, वे भी उन्हें एक मिनट कहकर टालते जिसके कारण वे पिकनिक पर नहीं जा सके। तब बच्चों को अपनी गलती का एहसास हुआ तो बच्चों ने अपने माता-पिता से माफी माँगी।  
4. स्वयं कीजिए।

खण्ड (ख) : योग



1

## स्वच्छ शरीर, स्वस्थ मस्तिष्क

- (क) 1. मालिश, नहाएँ      2. स्वच्छ      3. साफ-सुथरे
- (ख) 1. स्वच्छता का सम्बन्ध अष्टांग योग के यम-नियम से सम्बन्धित है।  
2. शरीर को स्वच्छ रखने से हम बीमारियों से बचे रहेंगे।  
3. सिर पर तेल की मालिश करने और नहाने से हम अच्छा और सुन्दर महसूस करेंगे।



2

## प्रकृति के साथ योग

- (क) 1. पर्वतासन      2. ताड़ासन      3. पद्मासन      4. कूर्मासन
- (ख) 1. कूर्मासन      2. पर्वतासन      3. पद्मासन



3

## हाथों के आसान अभ्यास

- ❖ 1. अँगूठा      2. कमर      3. नाक      4. पैर  
5. हाथ      6. पेट



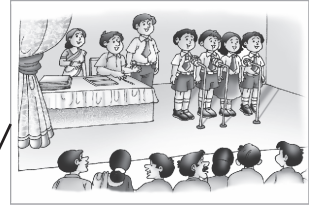
योग दिवस



अध्यापक दिवस



वार्षिक दिवस समारोह



मंचन करना



योग साधना



अध्यापिका जी को भेंट



# नैतिक शिक्षा, योग एवं सामान्य ज्ञान - 2

खण्ड (क) : नैतिक शिक्षा



## प्रार्थना

- (क) 1. (iii)      2. (i)      3. (ii)
- (ख) 1. ✓      2. ✗      3. ✓      4. ✗
- (ग) 1. प्रभु जी सुन लो मेरी विनती।  
याद हो जाए सारी गिनती।
2. अच्छे काम करूँ मैं जग में।  
यश फैले सारे ही नभ में।
- (घ) 1. बच्चे ईश्वर की प्रार्थना कर रहे हैं।
2. बच्चे भगवान से अक्षर और गिनती याद करना माँग रहे हैं।
3. बच्चे महान् बनना चाहते हैं।



## परोपकार का फल

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. तेज      2. खून      3. धनी      4. वरदान
- (ग) 1. ✗      2. ✓      3. ✗      4. ✓
- (ग) 1. रोहन जंगल से कुछ लकड़ियाँ और सूखी पत्तियाँ इकट्ठी करने गया।
2. रास्ते में रोहन को जमीन पर पड़ी एक घायल बुलबुल मिली।
3. रोहन ने बुलबुल को घर ले जाकर उसके घाव को धोया और उसकी गर्दन के चारों ओर कपड़े का एक टुकड़ा बाँध दिया।
4. रोहन सुनहरे अण्डे देखकर चिल्लाया।
5. रोहन के पिताजी ने उससे कहा- “रोहन यह उन परियों द्वारा दिया गया वरदान है जो जंगल में रहती हैं। वे दयालु लोगों को यह वरदान देती हैं। तुमने बुलबुल का जीवन बचाया, तो दयालु परी ने तुम्हें वरदान के रूप में सुनहरे अण्डे दिए हैं।”



## एकता में शक्ति

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)
- (ख) 1. X      2. X      3. ✓      4. ✓
- (ग) 1. पाँच      2. पुत्रों      3. किसान      4. सूत्र
- (घ) 1. किसान का नाम रमेश था तथा वह सिसौली गाँव में रहता था।  
2. किसान के पाँच पुत्र थे तथा अपने पिता की बीमारी के कारण वे दुःखी थे।  
3. रमेश रात-दिन यह सोचता था कि इनको आपसी शक्ति के विषय में कैसे समझाया जाए।  
4. किसान ने उन्हें लकड़ी तोड़ने को दी फिर बोला “देखो, तुमने अलग-अलग लकड़ी को कितनी आसानी से तोड़ दिया, परन्तु इकट्ठी लकड़ियाँ तुममें से कोई नहीं तोड़ सका। इसी प्रकार अगर तुम सब मिलकर रहोगे, तो तुम्हें कोई हानि नहीं पहुँचा सकेगा।”



## धोखेबाज भेड़िया

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. दूध      2. कुटिया      3. खरगोश      4. पाप
- (ग) 1. सींगी बकरी ने      2. लोमड़ ने कहा  
3. भौंपू कुत्ते ने      4. कल्लू भेड़िये ने
- (घ) 1. रोज रात में भेड़िये की कुटिया के चबूतरे पर भजन होते थे।  
2. सींगी बकरी रोने लगी क्योंकि उसका बड़ा बेटा गायब हो गया था।  
3. कालू भेड़िए ने समझाया कि रो मत बेटी! रूठकर कहीं चला गया होगा शीघ्र ही वापस आ जायेगा।  
4. बातूनी लोमड़ ने योजना बनायी कि “तुम सब कुटिया के आसपास छुप जाना। मैं भी आज रात भर जागूँगा। देखते हैं कालू क्या-क्या करता है और कहाँ-कहाँ जाता है।”



## माता-पिता की सेवा

- (क) 1. (ii)      2. (i)      3. (iii)
- (ख) 1. कठिन      2. बहँगी      3. शिकार      4. छाती      5. दशरथ
- (ग) 1. ✓      2. X      3. ✓      4. X      5. ✓
- (घ) 1. श्रवण के माता-पिता अन्धे थे।



2. श्रवण के माता-पिता ने तीर्थ यात्रा की इच्छा प्रकट की।
3. श्रवण अपने माता-पिता को तीर्थ यात्रा पर बहँगी में बैठा कर ले गया।
4. वह अपने माता-पिता के लिए नदी पर पानी लेने गया था।
5. महाराज दशरथ नदी के पास छिपकर शिकार की खोज में बैठे थे।
6. घायल श्रवण ने उनसे प्रार्थना की- “हे राजन! जंगल में मेरे अन्धे माता-पिता प्यासे हैं, उन्हें जल पिला देना।”



## पुत्रों की प्रशंसा

- (क) 1. (ii)      2. (i)      3. (iii)
- (ख) 1. तालाब      2. पहलवान      3. घड़े      4. मोती
- (ग) 1. ✓      2. ✓      3. ✗      4. ✓
- (घ) 1. पहली स्त्री ने कहा, “मेरा पुत्र तो काशी से ज्योतिष विद्या पढ़कर लौटा है। वह तो बिना बताए ही प्रश्न पूछने वाले के मन की बातें जान लेता है।”
2. दूसरी स्त्री के पुत्र ने कहा- “माँ जल्दी घर आ। मुझे बहुत भूख लगी है। मैं आज एक बड़ी कुश्ती जीतकर आया हूँ।”
3. तीसरी स्त्री के पुत्र ने माँ को पानी का घड़ा ले जाते देख तुरन्त उसके सिर से घड़ा उतारकर अपने सिर पर रख लिया और बोला- “माँ, मुझे थोड़ी ही तो देर हो गई, तुम पानी लेने क्यों चली आई? मैं तो आ ही रहा था।”
4. केवल विद्वान या बलवान होने से ही कोई सपूत नहीं बनता, बल्कि उनमें माता-पिता के लिए सेवाभाव होना भी जरूरी है।



## सूझ-बूझ

- (क) 1. (ii)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. लम्बे      2. नीले      3. अकबर      4. भेड़
- (ग) 1. ✗      2. ✓      3. ✗      4. ✓
- (घ) 1. उदार हृदय      2. दीन-ए-इलाही
3. गुणवान व विद्वान      4. फारस      5. कर्मचारियों
- (ङ) 1. अकबर हिन्दू-मुसलमानों में प्रेम और सौहार्दता चाहता था।
2. गुणी लोगों का आदर करने के लिए अकबर बादशाह प्रसिद्ध था।
3. फारस के दूत ने बादशाह को सन्देश सुनाया कि “बादशाह अकबर हम आपकी सेवा में यह भेड़ भेजते हैं। यह भेड़ दो महीने आपके पास रहेगी। इसका वजन न ही घटना चाहिए और न ही बढ़ना चाहिए। यदि वजन घट-बढ़ गया, तो हम आप पर तुरन्त आक्रमण कर देंगे।”

4. कठिन कार्य भी सूझ-बूझ से करने पर आसानी से हल हो जाते हैं।
5. बादशाह की समस्या के निदान के लिए बीरबल ने सलाह दी कि- “इस भेड़ को हरा-चारा, पौष्टिक एवं स्वादिष्ट चीजें खाने को दीजिए। इससे कुछ ही दूरी पर भेड़िए को बाँध दीजिए। जिससे यह डरती भी रहे और हरा-चारा भी खाती रहे। इस तरह इस भेड़ का वजन बढ़ेगा भी नहीं तथा घटेगा भी नहीं।”



## खोया हुआ धन

- (क) 1. (iii)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. लकड़हारा    2. अशर्फी    3. चील      4. अशर्फियाँ
- (ग) 1. X      2. ✓      3. ✓      4. X
- (घ) 1. खुशबूदार लकड़ियाँ काटकर लकड़हारे ने सोचा, कि “ये लकड़ियाँ राजा को बेची जाएँ तो पैसा ज्यादा मिलेगा।”
2. जब लकड़हारा पानी पीने के लिए नदी में झुका तो अशर्फी पानी में गिर गई।
3. राजा ने खुश होकर लकड़हारे को सोने का हार दिया।
4. लकड़हारे की पत्नी ने अशर्फियाँ चूल्हे की राख में रख दी।

खण्ड (ख) : योग



## प्रकृति के साथ योग

- (क) 1. मगरमच्छ    2. शेर      3. खरगोश
- (ख) 1. सिंहासन      2. पर्वतासन    3. शशकासन    4. ताड़ासन
- (ग) 1. सिंहासन      2. पर्वतासन    3. ताड़ासन      4. शशकासन



## आसान व्यायाम

- ❖ 1. हाथ    2. सिर    3. टाँग    4. कमर    5. अँगुठा    6. नाक



## आओ करके सीखें

- (क) 1. कमर      2. मगरमच्छ    3. तिरछा      4. ऊँट
- (ख) 1. कटिचक्रासन      2. उष्ट्रासन

# नैतिक शिक्षा, योग एवं सामान्य ज्ञान - 3

खण्ड (क) : नैतिक शिक्षा



वन्दना

- (क) 1. (iii)      2. (iii)      3. (i)
- (ख) 1. शीतल      2. दुखियों      3. साहस      4. प्रभु!
- (ग) 1. (iv)      2. (iii)      3. (i)      4. (ii)
- (घ) 1. सूरज, चाँद, गगन और तारे प्रभु ने बनाए हैं।  
2. प्रभु हम सबको साहस बाँट रहे हैं।  
3. बच्चे विद्या और वर माँग रहे हैं।



साहसी बालक

- (क) 1. (iii)      2. (iii)      3. (i)
- (ख) 1. ✓      2. ✗      3. ✓      4. ✓
- (ग) 1. तूफान      2. प्रकट      3. बच      4. सहायता
- (घ) 1. माँ ने, अपने बेटे से कहा      2. बेटे ने, अपने पिता से  
3. पिता ने, अपने बेटे से      4. बेटे ने, अपनी माँ से
- (ङ) 1. समुद्र में तूफान आने से जहाज में पानी भर गया और वह डूबने लगा।  
2. डूबते जहाज को एक साहसी बालक ने बचाया।  
3. छः महीने पहले लड़के के पिता भी नाव लेकर समुद्र की ओर गए थे। वे अभी तक नहीं लौटे थे। इसलिए माँ बच्चे को नाव पर भेजने में सहम रही थी।  
4. बालक के साहसी कार्य से घर में खुशियाँ लौट आईं।



साहसी बनो

- (क) 1. (i)      2. (iii)      3. (ii)
- (ख) 1. बड़ा      2. साहस      3. मकड़ी      4. नौवीं      5. राजा
- (ग) 1. ✓      2. ✗      3. ✓      4. ✗      5. ✓

- (घ) 1. सफलता प्राप्त करने के लिए जीवन में साहस की आवश्यकता होती है।  
 2. हसनपुर राज्य की समृद्धि के कारण पड़ोसी राज्य उससे ईर्ष्या करते थे।  
 3. राजा गुफा में बैठकर सोच-विचार कर रहा था।  
 4. मकड़ी अपने जाले तक पहुँचने के लिए बार-बार प्रयत्न कर रही थी।  
 5. राजा ने साहस की प्रेरणा मकड़ी से प्राप्त की।



## खजूर का पेड़

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)  
 (ख) 1. टोंगा, पोंगा 2. भगवान 3. घूमने 4. मतलब  
 (ग) 1. X      2. X      3. ✓      4. ✓  
 (घ) 1. खजूर के पेड़ को देखकर पोंगा ने कहा— “भगवान भी कुछ काम बिना सोचे समझे कर देता है।”  
 2. टोंगा ने पोंगा को जवाब दिया “भगवान बिना सोचे समझे कुछ काम नहीं करता, जो करता है ठीक ही करता है।”  
 3. पोंगा ने कद्दू की बेल को देखकर कहा— “तुम मानते नहीं हो। अब जरा इस कद्दू की बेल को देखो। कमजोर-सा तना, पतली-लंबी बेल और उस पर इतने बड़े-बड़े कद्दू। भगवान बिना सोचे-समझे कुछ भी कर देता है।”  
 4. टोंगा और पोंगा दोनों मित्र खजूर के पेड़ के नीचे लेट गए।



## लालच का फल

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)  
 (ख) 1. बाजार 2. एक मील 3. मेहनत 4. दुकानें  
 (ग) 1. ✓      2. ✓      3. X      4. X  
 (घ) 1. अमरनाथ नारियल खरीदने गया।  
 2. पहले नारियल वाले ने नारियल की कीमत पाँच रुपये बताई।  
 3. पैसे बचाने के लालच में अमरनाथ समुद्र-तट पर पहुँच गया।  
 4. आखिर नारियल वाले ने अमरनाथ से कहा— “तो फिर सामने वाले नारियल के पेड़ पर चढ़ जाओ, जितने चाहिए उतने तोड़ लो। तुम्हारा एक रुपया भी खर्च नहीं होगा।”



## हृदय की विशालता

- (क) 1. (iii)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. साधु      2. ठंड      3. गोंद
- (ग) 1. ✓      2. ✗      3. ✓
- (घ) 1. शिकारी ने, साधु से  
2. भिखारी ने, साधु से  
3. शिकारी ने, भिखारी से  
4. साधु ने, भिखारी और शिकारी से
- (ङ) 1. हमारा हृदय विशाल होना चाहिए।  
2. सर्वप्रथम कुटिया में शिकारी आया।  
3. “शिकारी ने भिखारी से कहा, “देखते नहीं, यहाँ केवल दो व्यक्तियों के विश्राम करने की जगह है। जाओ, कहीं दूसरी जगह ठिकाना देखो। हमें परेशान मत करो।”  
4. इस कहानी से हमें शिक्षा मिलती है कि संकट के समय हम जिस व्यवहार की दूसरों से अपेक्षा करते हैं, हमें भी वैसा ही व्यवहार दूसरों के साथ करना चाहिए। इस सद्कार्य के लिए हमारा हृदय विशाल होना चाहिए।



## ईमानदार लकड़हारा

- (क) 1. (iii)      2. (i)      3. (i)
- (ख) 1. घने      2. वरुण देवता      3. कुल्हाड़ी      4. परीक्षा
- (ग) 1. ✗      2. ✓      3. ✓      4. ✗
- (घ) 1. लकड़हारे ने सोचा कि अब वह क्या करेगा। अब तो भूखा ही रहना पड़ेगा। यह सोचते-सोचते वह रोने लगा।  
2. लकड़हारे को रोते देखकर वरुण देवता को उस पर दया आ गई।  
3. वरुण देवता द्वारा निकाली गई पहली कुल्हाड़ी सोने की थी।  
4. वरुण देव ने लकड़हारे की ईमानदारी से खुश होकर तीनों कुल्हाड़ियाँ उसे दे दी।



## गहरी मित्रता

- (क) 1. (iii)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. पहला      2. श्रेया      3. दोस्ती      4. अध्यापिका
- (ग) 1. X      2. ✓      3. X      4. ✓
- (घ) 1. राधा ने तीसरी कक्षा में प्रवेश लिया।  
2. श्रेया ने राधा का परिचय किरण से कराया।  
3. मध्यान्तर में किरण पानी पीने चली गई।  
4. राधा ने प्रतिज्ञा की, कि वह कभी किसी की वस्तु उससे बिना पूछे नहीं लेगी।
- (च) 1. राधा कक्षा में नई होने के कारण अन्य विद्यार्थियों से बात करने में हिचकिचा रही थी।  
2. किरण ने एक मनोरंजक चित्र दिखाया।  
3. अध्यापिका ने श्रेया को किरण का बैग खोलते हुए देख लिया था इसलिए अध्यापिका ने श्रेया को डाँटा।  
4. राधा ने श्रेया से कहा- “तुमने मेरे कारण डाँट खाई। मैं तुमसे क्षमा माँगती हूँ। मैं प्रतिज्ञा करती हूँ कि कभी किसी की वस्तु उससे बिना पूछे नहीं लूँगी।”



## स्वदेश प्रेम

- (क) 1. (ii)      2. (i)      3. (ii)
- (ख) 1. फल      2. शीघ्रता      3. परिश्रम      4. भावना      5. जीवन
- (ग) 1. (iii)      2. (iv)      3. (v)      4. (ii)      5. (i)
- (घ) 1. स्वामी रामतीर्थ विदेश यात्रा पर जापान गए थे।  
2. वे रेलगाड़ी में बैठकर यात्रा कर रहे थे।  
3. स्वामी जी फल खरीदने के लिए कई स्टेशनों पर उतरे।  
4. स्वामी जी ने यात्री से कहा-“मैंने कई स्टेशनों पर उतरकर फल बेचने वालों को ढूँढ़ा, किन्तु कोई दिखाई नहीं दिया। लगता है जापान में फल पैदा ही नहीं होते या बहुत कम पैदा होते हैं।”  
5. स्वामी जी की बात सुनकर वह युवक अगला स्टेशन आने पर रेलगाड़ी के रुकते ही रेलगाड़ी से नीचे उतर गया। उस स्टेशन पर

वह रेलगाड़ी बहुत थोड़े समय के लिए ही रुकती थी, इसलिए युवक ने बहुत शीघ्रता के साथ फल बेचने वाले को ढूँढ़ने और फल खरीदने का काम पूरा किया। क्योंकि वह अपने देश की बेज्जती नहीं करवाना चाहता था।

6. हमें हमेशा ऐसे कार्य करने चाहिएँ जिससे अपने देश अथवा मातृभूमि का सम्मान बढ़े, चाहे उसके लिए हमें कितना भी कठिन परिश्रम क्यों न करना पड़े।

खण्ड (ख) : योग



## प्रकृति से हम क्या-क्या सीखते हैं

- (क) 1. पेड़ की तरह सीधे खड़े रहना तथा पर्वत की तरह स्थिर रहना।  
2. पाठ में तीन प्रकार के आसनों को दिखाया गया है।  
(ख) तितली, वृक्ष तथा पर्वत।

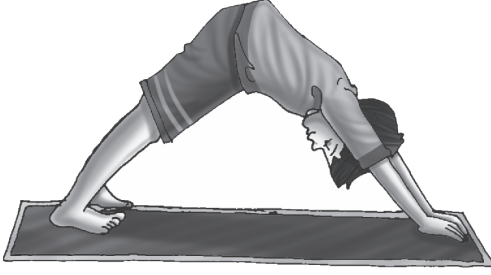


## योगासन करके सीखिए

- (क) 1. पाठ में सात प्रकार के आसनों का अभ्यास कराया गया है।
- ताड़ासन
  - सुखासन
  - पर्वतासन
  - ध्रुवासन
  - वज्रासन
  - श्वासन
  - सरल वृक्षासन
2. • सुखासन एक यौगिक शब्द है, जो दो शब्दों से बना है।  
• सुख अर्थात् आराम, सन्तुष्टी, शान्ति, आनन्द होता है।  
• आसन अर्थात् स्थिति, अवस्था, प्रार्थना होता है।
3. ताड़ासन के लाभ
1. यह आसन सीधा खड़ा होना सिखाता है।

2. मेरुदण्ड को सीधा एवं मजबूत बनाता है।
3. सम्पूर्ण शरीर को अच्छा खिचाव देता है। यह लम्बाई बढ़ाने का एक उत्तम आसन है।
4. एकाग्रता बढ़ाता है।

(ख)



पर्वतासन



वज्रासन



3

सूर्य नमस्कार

स्वयं कीजिए।



4

ज्ञान का पिटारा

- (क) 1. वृन्दा, सुगन्धा  
 2. Holy basil  
 3. • तुलसी की पत्तियाँ सिरदर्द, सर्दी, खाँसी एवं बुखार में बहुत लाभ देती हैं।  
 • पानी या दूध में तुलसी के कुछ पत्ते उबालकर पीना सेहत के लिए लाभकारी है।  
 • तुलसी रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाती है।
- (ख) 1. केले का वृक्ष  
 2. पपीते का वृक्ष



# नैतिक शिक्षा, योग एवं सामान्य ज्ञान - 4

खण्ड (क) : नैतिक शिक्षा



## ऐसे इंसान बनो

- (क) 1. (iii)      2. (i)      3. (iii)
- (ख) 1. ईर्ष्या, द्वेष, लोभ को छोड़ो,  
दिल से दिल का नाता जोड़ो।  
3. उनकी ही शिक्षा पर चलकर,  
सरल, सुशील, महान बनो।
- (ग) 1. नहीं      2. नहीं      3. हाँ      4. हाँ      5. हाँ
- (घ) 1. हमें ईर्ष्या, द्वेष, लोभ जैसे दुर्गुणों का त्याग करना चाहिए।  
2. 'बापू' ने हम सबके दिलों को सत्य, अहिंसा, प्रेम, क्षमा से जीता।  
3. सभी धर्म-ग्रन्थों के अन्दर ईश्वर का ज्ञान छिपा है।  
4. हमें सच्चा इंसान बनना है।  
5. हमें देश के लिए मिल-जुलकर रहना चाहिए और अपने देश की रक्षा करनी चाहिए।



## वृक्ष : हमारे जीवनदाता

- (क) 1. (iii)      2. (i)      3. (ii)      4. (i)
- (ख) 1. दैनिक      2. बूँदें      3. सुन्दरता      4. वृक्ष
- (ग) 1. ✓      2. ✗      3. ✓      4. ✗
- (घ) 1. वृक्षों से हमें दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुएँ मिलती हैं। उनसे हमें फल-फूल तो मिलते ही हैं उनके साथ-साथ कागज, दवाइयाँ, रबड़, मसाले, गोंद और फर्निचर के लिए लकड़ी भी मिलती है।  
2. यदि मनुष्य को ऑक्सीजन न मिले तो कुछ ही मिनटों में उसकी मृत्यु हो जाएगी।  
3. प्राणियों के साँस लेने और वस्तुओं के जलने से वायुमण्डल में ऑक्सीजन गैस कार्बन डाइ-ऑक्साइड में बदलती रहती है। पौधे कार्बन डाइ-

ऑक्साइड को ग्रहण करके ऑक्सीजन में बदलते रहते हैं। इस तरह पौधे हमें ऑक्सीजन देते हैं।

4. वृक्षों के कटान से वायुमंडल में ऑक्सीजन घटती है।



## अतिथि-सेवक राजा रन्तिदेव

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)      4. (i)
- (ख) 1. भाग्य      2. अतिथि      3. सम्मान      4. ब्राह्मण
- (ग) 1. देश      2. वन      3. भूख      4. गला
- (घ) 1. अतिथियों की सेवा और अपनी दानवीरता के लिए राजा रन्तिदेव दूर-दूर तक प्रसिद्ध थे।
2. अपने खजाने का सारा धन अतिथियों के सत्कार और दान में देने के कारण राजा रन्तिदेव निर्धन हो गए।
3. राजा रन्तिदेव को यही दुःख था कि जीवन में पहली बार आज किसी अतिथि को भोजन कराए बिना ही उन्हें भोजन करना पड़ रहा है।
4. चाण्डाल ने राजा से पीने के लिए पानी माँगा।
5. राजा रन्तिदेव के सामने भगवान ब्रह्मा, विष्णु और शंकर प्रकट हुए।



## सावित्री और सत्यवान

- (क) 1. (i)      2. (i)      3. (iii)
- (ख) 1. अश्वपति      2. सत्यवान      3. दर्द      4. आत्मा
- (ग) 1. X      2. X      3. ✓      4. ✓      5. X
- (घ) 1. सावित्री भद्र देश के राजा अश्वपति की पुत्री थी।
2. सावित्री ने सत्यवान की सादगी तथा मातृ-पितृ भक्ति से मुग्ध होकर विवाह करने का निश्चय किया।
3. नारद मुनि ने सावित्री को बताया- “सत्यवान की आयु केवल एक वर्ष और शेष है। एक वर्ष बाद उसकी मृत्यु हो जाएगी।”
4. सत्यवान गरीब था और उसका जीवन भी एक वर्ष का था इसलिए उसके माता-पिता सावित्री का विवाह सत्यवान से नहीं करना चाहते थे।
5. इससे हमें शिक्षा मिलती है कि हमें भी शक्तिशाली और दृढ़ प्रतिज्ञा होना चाहिए।



## गुरुभक्त आरुणि

- (क) 1. (ii)      2. (iii)      3. (i)
- (ख) 1. धौम्य      2. आरुणि      3. वर्षा      4. विद्याएँ      5. गुरुभक्ति
- (ग) 1. X      2. ✓      3. ✓      4. X      5. X
- (घ) 1. (v)      2. (i)      3. (ii)      4. (iii)      5. (iv)
- (ङ) 1. महर्षि धौम्य के तीन प्रमुख शिष्य थे— आरुणि, मन्यु और वेद।  
2. सच्ची विद्या गुरु की सेवा और कृपा से ही प्राप्त होती है।  
3. पानी के बहाव को रोकने के लिए आरुणि स्वयं मेंढ़ पर लेट गए।  
4. महर्षि धौम्य ने जब वहाँ जाकर देखा तो वे अपने शिष्य की इस गुरुभक्ति को देखकर आश्चर्यचकित हो गए। उनकी आँखों से अश्रुधारा बहने लगी।  
5. गुरु ने आरुणि को आशीर्वाद देते हुए कहा, “पुत्र आरुणि! तुम्हें सभी प्रकार की विद्याएँ अपने आप ही प्राप्त हो जाएँ।”



## दया भावना

- (क) 1. (iii)      2. (i)      3. (iii)
- (ख) 1. दया, सेवा      2. गुरु वशिष्ठ  
3. नन्दिनी गाय      4. दैवीय      5. पुष्पों
- (ग) 1. X      2. X      3. ✓      4. ✓      5. ✓
- (घ) 1. राजा ने, गुरु वशिष्ठ से      2. गुरु वशिष्ठ ने, राजा से  
3. शेर ने, राजा से      4. नन्दिनी ने, राजा से
- (ङ) 1. अयोध्या के शक्तिशाली राजा दिलीप प्रजापालक और जीवों पर दया-भाव रखने वाले थे।  
2. राजा दिलीप की चिन्ता का कारण था कि उनके यहाँ कोई औलाद नहीं थी।  
3. गुरु वशिष्ठ ने उपाय बताया— “यदि आप दोनों पति-पत्नी हमारी गाय नन्दिनी की मन लगाकर सेवा करो तो तुम्हारी मनोकामना अवश्य पूरी हो सकती है।”  
4. राजा दिलीप ने शेर से विनती की “कि तुम इस गाय को छोड़ दो और उसके स्थान पर मेरा माँस खाकर अपनी भूख मिटा लो।”  
5. नन्दिनी के आशीर्वाद से महाराज दिलीप के यहाँ एक पुत्र उत्पन्न हुआ, जिसका नाम रघु रखा गया। उसी के नाम पर उनके वंश का नाम ‘रघुवंश’ पड़ा।



## दृढ़ निश्चय

- (क) 1. (iii)      2. (i)      3. (ii)      4. (i)
- (ख) 1. आलसी      2. वह सदैव      3. पढ़ाई      4. वार्षिक
- (ग) 1. ✓      2. ✗      3. ✗      4. ✓
- (घ) 1. अतुल प्रतीक को आत्मनिर्भर होने की सलाह देता था।  
2. प्रतीक अर्द्धवार्षिक परीक्षा नकल करके उत्तीर्ण करना चाहता था।  
3. प्रतीक के पिता ने प्रधानाध्यापक के पास एक निवेदन-पत्र भेजा, जिसमें लिखा था कि ऐसी व्यवस्था कीजिए जिससे प्रतीक परीक्षाओं में नकल न कर सके।  
4. अध्यापक ने उसे चेतावनी दी, “प्रतीक सावधान रहो, यदि तुम्हें नकल करते हुए पकड़ा गया तो तुम्हें सजा दी जाएगी।”  
5. प्रतीक अपने मन में दृढ़ संकल्प कर चुका था कि वह कठिन परिश्रम करेगा और वार्षिक परीक्षा में प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण होगा। जब वार्षिक परीक्षा आई, वह अच्छा बनने के लिए पूरी तरह तैयार हो चुका था। अतुल ने उसके पाठ्यक्रम में उसकी सहायता की। उसके कठिन परिश्रम को देखकर उसके पिता ने भी पढ़ाई में उसकी सहायता की। वार्षिक परीक्षा में वह प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण हुआ।



## समाज-सेवा

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (iii)
- (ख) 1. धन      2. असमर्थ      3. अधूरा      4. पुण्य
- (ग) 1. ✓      2. ✓      3. ✗      4. ✓
- (घ) 1. समाज-सेवा का अर्थ है-ऐसे कार्य करना जिनसे दूसरों का भला हो, जिस समाज में हम रह रहे हैं, उसका भी भला हो।  
2. यदि सड़क पर चलते व्यक्ति की किसी वाहन से दुर्घटना हो जाती है और आप उसकी प्राथमिक चिकित्सा कर देते हैं, फिर डॉक्टर के पास ले जाकर उसे दवाई दिलवाते हैं, मरहम पट्टी करवाते हैं और उसे छोड़ आते हैं, तो यह सेवा तन की सेवा कहलाती है।

यदि आप किसी घायल व्यक्ति को उठाने में असमर्थ हैं, आप तन से उसकी सेवा नहीं कर पाते हैं, तब आप उसे अच्छा होने तथा दूसरों से सहायता करवाने का आश्वासन देते हैं, उसके मन को बहलाते हैं तथा किसी को उसकी सहायता के लिए बुलवाते हैं, तो यह कार्य उस व्यक्ति के लिए आपकी मन की सेवा कहलाएगी।

यदि किसी व्यक्ति के साथ कोई दुर्घटना हो जाती है और वह घायल अवस्था में सड़क पर पड़ा है। आप उसे उठाने और अस्पताल ले जाने में असमर्थ और आपके पास उसे आश्वासन देने, उसका मन बहलाने के लिए समय नहीं है तब यदि आप उसे उसकी चिकित्सा करवाने के लिए धन देते हैं, तो यह कर्तव्य घायल व्यक्ति के लिए आपकी धन की सेवा कहलाएगी।

3. यदि सड़क पर चलते व्यक्ति की किसी वाहन से दुर्घटना हो जाती है और आप उसकी प्राथमिक चिकित्सा कर देते हैं, तो यह सेवा तन की सेवा कहलाती है।
4. यदि किसी व्यक्ति के साथ कोई दुर्घटना हो जाती है और वह घायल अवस्था में सड़क पर पड़ा है। आप उसे उठाने और अस्पताल ले जाने में असमर्थ और आपके पास उसे आश्वासन देने, उसका मन बहलाने के लिए समय नहीं है तब यदि आप उसे उसकी चिकित्सा करवाने के लिए धन देते हैं, तो यह कर्तव्य घायल व्यक्ति के लिए आपकी धन की सेवा कहलाएगी।



## माँ और उसकी शिक्षा

- |     |          |          |           |          |           |
|-----|----------|----------|-----------|----------|-----------|
| (क) | 1. (i)   | 2. (ii)  | 3. (i)    | 4. (iii) | 5. (iii)  |
| (ख) | 1. सहमति | 2. नेवला | 3. निश्चय | 4. साँप  | 5. मन्दिर |
| (ग) | 1. (iii) | 2. (i)   | 3. (iv)   | 4. (ii)  |           |
- (घ) 1. पहली बात, सफर कभी अकेले मत करना। दूसरी बात, पहले दूसरों को भोजन कराना और बाद में स्वयं करना, चाहे तुम कितने ही भूखे क्यों न हो। तीसरी बात, हमेशा सच बोलना। चौथी व अंतिम बात, कभी चोरी मत करना।”
2. मोनू ने शहर जाने के लिए अपना साथी नेवले को बनाया।
  3. नेवले ने साँप को मारकर मोनू के प्राण बचाए।
  4. मोनू ने अपने लड्डू राजा को खिलाए।
  5. राजा ने मोनू को बुलाकर उसे अपना कोषाध्यक्ष नियुक्त किया।



## सूर्य नमस्कार

(क) शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग में सुदृढ़ता एवं लचीलापन आता है। साथ ही रक्त संचार प्रक्रिया पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। प्रायः प्रातःकाल खाली पेट इस आसन को सूर्योदय के समय पूर्व दिशा की ओर मुख करके करना अधिक लाभप्रद होता है।

(ख) सूर्य नमस्कार के लाभ-

- सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण शरीर को पूर्ण आरोग्य प्रदान करता है। अतः हमें प्रातःकाल उठकर यह आसन अवश्य करना चाहिए।
- यह आसन पेट, आमाशय, हृदय एवं फेफड़ों को स्वस्थ करता है।
- मेरुदण्ड एवं कमर को लचीला बनाता है तथा वहाँ उत्पन्न विकृति को दूर करता है।
- रक्त संचार प्रक्रिया पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, इसलिए रक्त की अशुद्धि को दूर कर चर्मरोगों का नाश करता है।

(ग)



स्थिति-3



स्थिति-1



स्थिति-2



## आओ करके सीखें

(क) 1. वज्रासन के लाभ-

- यह ध्यानात्मक आसन है। मन की चंचलता को दूर करता है।
- भोजन के बाद किया जाने वाला यह एक मात्र आसन है। इसके करने से अपचन, अम्ल, पित्त, गैस, कब्ज की निवृत्ति होती है। भोजन के बाद 5-15 मिनट तक करने से भोजन का पाचन ठीक से हो जाता है। प्रायः दैनिक योगाभ्यास में इसे 1-3 मिनट तक करना चाहिए।
- पैर व घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

2. शशकासन- इस आसन में शशक अर्थात् खरगोश की तरह आकृति बनती है। इसीलिए इस आसन को 'शशकासन' कहते हैं।

(ख) वज्रासन शशकासन मकरासन

(ग)



सिंहासन



हास्यासन



3

## सन्तुलित आहार

(क) 1. दूध, जल और मट्ठा किस समय लेना लाभकारी है?  
दूध रात को  
जल सुबह  
मट्ठा दिन में

(ख) 1. मैं हूँ नन्हा-सा सुभाष, करता हूँ नित योगाभ्यास।  
2. हरी-भरी तरकारी, दूर करे बीमारी।  
3. लाल-पीले, खट्टे-मीठे, मन को भाते फल रसीले।।  
4. सूखे-मेवे, गुड़, मिश्री तन को देते शक्ति बड़ी।

(ग) स्वयं कीजिए।



4

## ज्ञान का पिटारा

(क) 1. • आम से रक्त शुद्ध होता है। पके आम खाने से शरीर की वृद्धि एवं पुष्टि होती है।  
• कच्चे आम की गुठली को सुखाकर उसका चूर्ण खाने से पेट के कीड़े नष्ट होते हैं।  
• पके आम को दूध के साथ लेने पर सारे विटामिन्स मिल जाते हैं।  
2. अनार के खाने से रक्त शुद्ध होता है।

(ख) अनार

(ग) संस्कृत भाषा में-  
अंग्रेजी भाषा में-

आम्र

Mango

दाडिम

Pomegranate

# नैतिक शिक्षा, योग एवं सामान्य ज्ञान - 5

खण्ड (क) : नैतिक शिक्षा



## वही जीवन सफल है

- (क) 1. (ii)      2. (iii)      3. (i)      4. (ii)
- (ख) 1. सदा ही दूसरों के हित गगन से मेघ झरता है।  
सदा शाखी पथिक को रम्य छाया दान करता है।।
2. सदा सूरज अँधेरे लोक को उजियारा दे देता।।  
सुमन है बाँटता सौरभ व चंदा चाँदनी देता।।
- (ग) 1. ✓      2. ✗      3. ✓      4. ✗      5. ✓
- (घ) 1. कविता में बताया गया है कि वही जीवन सफल होता है जो किसी के काम आए।  
2. बादल और पेड़ सभी जीवों का हित करते हैं।  
3. सूर्य संसार को उजाला तथा चंद्रमा चाँदनी देता है।  
4. कविता में सच्चा दीपक उसे माना गया है जो संसार में हमेशा रोशनी लाए।  
5. पेड़ पथिक को छाया प्रदान करते हैं।



## देशभक्त महाराणा प्रताप

- (क) 1. (i)      2. (iii)      3. (i)      4. (iii)
- (ख) 1. उदयसिंह      2. अधीन      3. अकबर      4. धन      5. अमर
- (ग) 1. ✓      2. ✓      3. ✓      4. ✗      5. ✓
- (घ) 1. महाराणा प्रताप मेवाड़ के राजा राणा उदयसिंह के पुत्र थे।  
2. महाराणा प्रताप ने अकबर की अधीनता स्वीकार नहीं की क्योंकि वे स्वाभिमानी थे और अपना सिर किसी के सामने नहीं झुकाते थे।  
3. हल्दी घाटी के मैदान में अकबर और महाराणा प्रताप की सेना के बीच घमासान युद्ध हुआ।



4. महाराणा प्रताप को उसके वीर सरदार झाला ने युद्ध से सुरक्षित निकाल दिया।
5. महाराणा प्रताप की आर्थिक सहायता भामाशाह ने की।



## बीरबल की खिचड़ी

- (क) 1. (iii)      2. (ii)      3. (i)      4. (ii)
- (ख) 1. नवरत्न      2. रोशनी      3. नॉक-ड्रॉक      4. यमुना      5. चतुराई
- (ग) 1. X      2. ✓      3. X      4. ✓      5. X
- (घ) 1. नवरत्न व्यक्ति किसी क्षेत्र में विशेष ज्ञान रखने वाले लोग थे, जैसे- संगीतज्ञ, राजनीतिज्ञ, मसखरा आदि। सभी लोग अपने-अपने कार्यों से सम्राट को प्रसन्न रखते तथा राज्य की उन्नति के लिए कार्य करते थे।
2. बीरबल बहुत चतुर तथा हाजिरजवाब थे। वे न्यायप्रिय भी थे। वे अपनी चतुराई तथा हाजिरजवाबी के बल पर सदैव सम्राट व राजसभा को आश्चर्यचकित कर देते थे।
3. अकबर ने गाँव की चौपाल से गुजरते समय एक ब्राह्मण को कहते सुना कि मैं यमुना के पानी में सारी रात खड़ा रह सकता हूँ।
4. बीरबल ने ब्राह्मण को इनाम दिलवाने के लिए बहुत ऊँचे बाँस पर खिचड़ी बनाने के लिए हाँडी लटकाई। जिससे अकबर को अपनी गलती का एहसास हो और ब्राह्मण को उसका इनाम मिल जाए।
5. बीरबल ने कहा, “महाराज यदि एक ब्राह्मण राजमहल के दीपक की गर्मी के सहारे सारी रात यमुना में खड़ा रह सकता है, तो इस आग से खिचड़ी क्यों नहीं पक सकती?” अब अकबर को अपनी भूल का एहसास हुआ।



## हमारा देश-भारत

- (क) 1. (ii)      2. (i)      3. (iii)      4. (ii)
- (ख) 1. तीन      2. रवीन्द्रनाथ टैगोर, बंगाली      3. सारनाथ  
4. बरगद      5. जंगलों
- (ग) 1. ✓      2. X      3. X      4. ✓

- (घ) 1. हमारे राष्ट्रीय ध्वज में तीन रंग हैं। इसलिए इसे तिरंगा कहते हैं। सबसे ऊपर केसरिया रंग है, बीच में सफेद और सबसे नीचे हरा रंग है। केसरी रंग साहस, बलिदान और आत्म-त्याग की भावना का एवं सफेद रंग शान्ति, सच्चाई और पवित्रता का और हरा रंग विश्वास एवं उत्पादन का प्रतीक है।
2. यह चिह्न भारत की विश्व में सुख-समृद्धि और शान्ति का प्रतीक है।
3. कमल शुद्धता, सुन्दरता, वैभव, सौम्यता, धन, सम्पदा व ज्ञान का प्रतीक है।
4. हमारा राष्ट्रीय पक्षी मोर है। यह जंगलों, गाँवों और नजदीकी खेतों में पाया जाता है।
5. बरगद हमारा राष्ट्रीय वृक्ष है। यह बड़े क्षेत्र में उगता है। इसकी जड़ें और भी ज्यादा शाखाओं एवं टहनियों को जन्म देती हैं। इसी विशेषता के कारण बरगद के पेड़ को शाश्वत और पवित्र माना जाता है। यह पुरानी कथाओं का महत्वपूर्ण भाग है। आज भी बरगद का पेड़ सभी जगह पाया जाता है। गाँवों में यह अधिक पाया जाता है। ग्राम पंचायत विशाल छाया देने वाले इस पेड़ के नीचे सभाएँ करती हैं।



## बुरी संगति का प्रभाव

- (क) 1. (i)      2. (iii)      3. (iii)
- (ख) 1. पुत्र, प्रेम      2. कुसंगति      3. गृह-कार्य      4. शिकायतें      5. सड़ा हुआ
- (ग) 1. X      2. ✓      3. ✓      4. X      5. ✓
- (घ) 1. विजय के पिता का नाम मोहनलाल था।
2. विजय अपनी कक्षा में कुछ बुरे लड़कों के साथ स्कूल छोड़कर भागने लगा। वे दिनभर बाजारों में भटकते, सिनेमा देखते और अन्य लोगों के साथ झगड़ा करते। विजय कभी-कभी घर में चोरी भी करने लगा। स्कूल से भी उसकी शिकायतें आने लगीं। उसका गृह-कार्य पूरा नहीं रहता था, जिससे उसके अध्यापक भी उससे नाराज रहने लगे। जिसका यह परिणाम हुआ कि वह परीक्षा में बुरी तरह से फेल हो गया।
3. विजय के माता-पिता अपने पुत्र की गंदी आदतों के कारण दुखी रहने लगे थे।
4. अच्छे सेबों के साथ एक खराब सेब रखा होने के कारण सभी सेब सड़ गए।

5. उसने उसी दिन से बुरे लड़कों का साथ छोड़ दिया और पूरी लगन से अपने अध्ययन कार्य में जुट गया और अच्छे अंकों से पास हो गया।



## आलस्य एक बड़ा दुर्गुण

- (क) 1. (iii)      2. (iii)      3. (ii)      4. (iii)      5. (ii)
- (ख) 1. दासी      2. चीं-चीं      3. परिश्रम      4. रोग      5. ठीक समय
- (ग) 1. X      2. ✓      3. X      4. ✓      5. X
- (घ) 1. आगे बढ़ने का केवल एक ही उपाय है कि आलस्य छोड़ दिया जाए और परिश्रम किया जाए।
2. आलस छोड़कर तथा परिश्रम करके समय को अपने अनुकूल बना सकते हैं।
3. आलसी व्यक्ति जब हर कार्य में असफल होने लगता है, तभी वह अपने भाग्य को दोषी मानने लगता है और सारा आरोप भाग्य पर मढ़ देता है।
4. आलसी विद्यार्थी कभी उन्नति नहीं कर सकता।
5. आलस्य छोड़ने से आगे बढ़ सकते हैं और उन्नति कर सकते हैं।
6. जीवन में आगे बढ़ने के लिए आलस्य का त्याग कर देना चाहिए।



## दधीचि का त्याग

- (क) 1. (i)      2. (ii)      3. (i)
- (ख) 1. शरारती      2. शिकायत      3. परेशान      4. दधीचि
- (ग) 1. ✓      2. X      3. ✓      4. X
- (घ) 1. दधीचि बचपन में बड़ा शरारती बालक था। उसके माता-पिता के पास प्रतिदिन शिकायतें आने लगीं। माता-पिता ने उससे तंग आकर उसे गुरुकुल भेज दिया।
- वह ब्राह्मण बालक वहाँ भी प्रसन्न था। वहाँ वह नित्य नए-नए ढंग से बालकों को डराने, मारने-पीटने और सताने लगा।
2. गुरुजी ने ब्राह्मण बालक को अपने पास बुलाकर बड़े प्यार से समझाया— “बेटा, विवेक से काम करना चाहिए। किसी को सताकर तुम सुख पाते हो, किन्तु क्या तुमने सोचा है कि सताए जाने वाले बच्चों को कितना दुःख होता है। किसी को सताना, मारना-पीटना या डराना अच्छी आदत नहीं है।”

3. दधीचि ने देवताओं का दुःख दूर करने के लिए अपनी हड्डियाँ दान कर दीं।
4. बालक आगे चलकर महर्षि दधीचि नाम से प्रसिद्ध हुआ।



## बुद्धिमान मन्त्री

- (क) 1. (i)      2. (iii)      3. (ii)      4. (iii)
- (ख) 1. बुद्धसेन      2. बुद्धिमान, दयालु      3. विश्वासपात्र, बुद्धिमान  
4. फलों      5. बुद्धिमत्ता, सुयोग्य
- (ग) 1. मंत्री बुद्धसेन ने राजा देवदत्त से।  
2. राजा देवदत्त ने मंत्री बुद्धसेन से।  
3. मंत्री ने राजा से।  
4. राजा ने मंत्री से।  
5. मंत्री ने चुने हुए व्यक्तियों से।
- (घ) 1. राजा देवदत्त के मन्त्री का नाम बुद्धसेन था। बुद्धसेन बहुत ही बुद्धिमान, विश्वासपात्र और दयालु स्वभाव के थे।  
2. राजा देवदत्त बुद्धसेन को मन्त्री पद की जिम्मेदारी से मुक्त करना नहीं चाहते थे क्योंकि वह उनका सबसे प्रिय व विश्वासपात्र मन्त्री था।  
3. राजा देवदत्त को एक योग्य, बुद्धिमान, धर्मपरायण और स्वस्थ मन्त्री की आवश्यकता थी।  
4. मन्त्री ने उन सभी व्यक्तियों को अपने पास बुलाया और कहा, “यहाँ से दस मील दूर एक नदी है। उस नदी के किनारे फलों का एक बगीचा है। आप सभी को कल सुबह नदी के किनारे जाना है। आपको नदी में स्नान करके अपने साथ बगीचे के कुछ फल भी लाने हैं। आप सभी को सायंकाल से पूर्व यहाँ वापस आना है। यहाँ वापस आने तक आप अन्न-जल ग्रहण नहीं करेंगे।”  
5. हमें सभी के प्रति दया की भावना रखनी चाहिए। बुद्धिमान, साहसी और उदार व्यक्ति सभी का प्रिय होता है। वह अपने गुणों के कारण ऊँचे से ऊँचे पद पर सरलता से पहुँच सकता है।



## परिश्रम का महत्व

- ( क ) 1. (iii)      2. (iii)      3. (i)      4. (iii)
- ( ख ) 1. सफलता      2. परिश्रम      3. अन्न, वस्त्र  
4. यवक्रीत      5. बूढ़े
- ( ग ) 1. इंद्र ने यवक्रीत से।  
2. यवक्रीत ने बूढ़े आदमी से।  
3. लकड़हारे ने हातिमताई से।  
4. लकड़हारे ने हातिमताई से।  
5. लकड़हारे ने हातिमताई से।
- ( घ ) 1. भारद्वाज नाम के एक ऋषि थे। उनके पुत्र का नाम यवक्रीत था।  
2. यवक्रीत ने विद्या पाने का एक उपाय सूझा। उसने निश्चय किया कि वह तपस्या करके इन्द्र देव को प्रसन्न करेगा और उन्हीं से विद्या का वरदान प्राप्त करेगा। क्योंकि यवक्रीत परिश्रम करना नहीं चाहता था।  
3. इन्द्रदेव ने यवक्रीत से कहा कि शिक्षा प्राप्त करने के लिए तुम्हें परिश्रम करना पड़ेगा।  
4. हातिमताई बहुत उदार और दानी थे। वे प्रतिदिन हजारों लोगों को अन्न, वस्त्र आदि दान में देते थे।  
5. लकड़हारे ने हातिमताई से कहा— “मैं परिश्रम के द्वारा रोटी कमाना चाहता हूँ। मैं किसी का एहसान नहीं चाहता।”

खण्ड (ख) : योग



## सूर्य नमस्कार

- ( क ) 1. सूर्य नमस्कार में की जाने वाली 12 क्रियाओं से सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है। शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग में सुदृढ़ता एवं लचीलापन आता है।  
2. शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग में सुदृढ़ता एवं लचीलापन आता है। इसे करने से सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य, शक्ति एवं ऊर्जा की प्राप्ति होती है। इन्हें

अधिक लाभप्रद बनाने के लिए कुम्भक, पूरक, रेचक पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। इन्हें प्रातःकाल खाली पेट करने से शीघ्र लाभ मिलता है।

3. सूर्य नमस्कार में 12 क्रियाएँ होती हैं।

(ख)



स्थिति - 1



स्थिति - 6



स्थिति - 2

(ग) 1. (iii)

2. (iv)

3. (ii)

4. (i)



## योगासन करके सीखें

(क) 1. योग करने के लाभ-

- योग से मन शान्त रहता है।
- योग हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।
- यह हमें चुस्ती व फुर्ती प्रदान करता है।

2. आसन का स्थान स्वच्छ व शान्त होना चाहिए।

3. आसन को पादहस्तासन (पाद = पैर, हस्त = हाथ) इसलिए कहा जाता है, क्योंकि इसमें हाथों को नीचे भूमि की ओर झुकाकर पैरों के समीप लाया जाता है।

**विधि-** सबसे पहले सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाइए, फिर अपने दोनों हाथ सामने की ओर फैलाइए। अब धीरे-धीरे श्वास को अन्दर भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाइए। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए सिर घुटनों में लगाइए। ध्यान रहे हथेलियाँ पैरों के पंजों के निकट आ जाएँ। अब धीरे-धीरे शरीर को ऊपर उठाइए और सावधान की स्थिति में खड़े हो जाइए।

4. पशुविश्रामासन से लाभ-

- यह आसन शरीर को विश्राम दिलाने में सहायता करता है, मोटापा कम करता है।
- पेट के रोगों को दूर करता है। पाचन शक्ति बढ़ाता है।

(ख)



पादहस्तासन



अर्धचन्द्रासन



पशुविश्रामासन

(ग) स्वयं कीजिए।

(क) 1. योग के लाभ-

- योग करने से एकाग्रता बढ़ती है।
  - योग से स्मरण शक्ति का विकास होता है।
2. आसन का स्थान शान्त और साफ-सुथरा होना चाहिए।
3. इस आसन को पादहस्तासन (पाद = पैर, हस्त = हाथ) इसलिए कहा जाता है, क्योंकि इसमें हाथों को नीचे भूमि की ओर झुकाकर पैरों के समीप लाया जाता है।

**विधि**

सबसे पहले सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाइए, फिर अपने दोनों हाथ सामने की ओर फैलाइए। अब धीरे-धीरे श्वास को अन्दर भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाइए। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए सिर घुटनों में लगाइए। ध्यान रहे हथेलियाँ पैरों के पंजों के निकट आ जाएँ। अब धीरे-धीरे शरीर को ऊपर उठाइए और सावधान की स्थिति में खड़े हो जाइए। इस अभ्यास को 4-5 बार दोहराइए।

4. ध्रुवासन के लाभ-

- यह आसन मन की चंचलता को दूर करता है।
- नाड़ियों को मजबूती देता है।

(ख)



उष्ट्रासन



शशकासन



पद्मासन

(ग) स्वयं कीजिए।



## आहार के महत्त्व

- (क) 1. योग के आधार पर आहार को तीन वर्गों में बाँट सकते हैं—सात्त्विक आहार, राजसिक आहार एवं तामसिक आहार।
2. तामसिक आहार हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता एवं मानसिक विकास पर अत्यधिक बुरा असर डालते हैं। तामसिक आहार हमारे अन्दर आलस्य, निराशा, अरुचि तथा हिंसक भावों को जन्म देते हैं।
3. हमें सात्त्विक आहार लेना चाहिए। सात्त्विक आहार हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता और बुद्धि को बढ़ाते हैं। इससे हमें ऊर्जा के साथ-साथ उत्साह, स्फूर्ति और हल्केपन का अनुभव होता है।

(ख) सात्त्विक आहार

1. फल
2. मेवे

राजसिक आहार

1. तले-भुने पदार्थ
2. भारी अन्न

तामसिक आहार

1. बीयर
2. कार्बोनेटेड