



INDIAN SCHOOL AL WADI AL KABIR

Class: VIII (3 rd Lang)	Department: Hindi	Date: ---- 08-2023
Q. Bank & Grammar	Topic: करें योग रहें नीरोग (परिचर्चा)	Note: Pls. check with your class work

अति लघु प्रश्न-उत्तर

प्र1- विश्व योग दिवस कब मनाया जाता है?

उ - विश्व योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है ।

प्र2- योग के प्रारंभिक गुरु कौन थे?

उ- योग के प्रारंभिक गुरु महर्षि पतंजलि थे ।

प्र3- योगासन के लिए लोग किस समय पार्क में जा रहे थे?

उ- योगासन के लिए लोग सूर्योदय के समय पार्क में जा रहे थे।

प्र4- योगासनों में सर्वश्रेष्ठ आसन कौन-सा है?

उ- योगासनों में सर्वश्रेष्ठ आसन सूर्य नमस्कार है ।

लघु प्रश्न-उत्तर

प्र1- योगाभ्यास खुले स्थान या हवादार कमरे में क्यों करना चाहिए?

उ- योगाभ्यास खुले स्थान या हवादार कमरे में करना चाहिए ताकि श्वास के साथ शुद्ध वायु ले सकें। इसके लिए आस-पास का वातावरण शुद्ध होना चाहिए।

प्र2- योगाभ्यास किस समय करना चाहिए?

उ- योगाभ्यास सुबह शौच क्रिया के बाद ही करना चाहिए तथा अभ्यास के एक घंटे बाद स्नान करना चाहिए।

प्र3 - रोहन जल्दी-जल्दी क्यों कदम बढ़ा रहा था?

उ- रोहन पार्क में पहुँचने के लिए जल्दी-जल्दी कदम बढ़ा रहा था । उसे देर हो रही थी। वह सोच रहा था कि उसके सभी दोस्त अब तक पहुँच चुके होंगे।

दीर्घ प्रश्न- उत्तर

प्र1- योग क्या है? योग करते समय क्या-क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

उ- योग व्यायाम की एक तरह की प्रामाणिक पद्धति है। योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, स्त्री-पुरुष सभी कर सकते हैं। इसे करते समय कुछ इस प्रकार की सावधानियाँ बरतनी चाहिए-

- 1- योगाभ्यास खुले स्थान या हवादार कमरे में करना चाहिए ।
- 2- इसे समतल भूमि पर आसन बिछाकर करना चाहिए ।
- 3- इसे सुबह शौच क्रिया के बाद ही करना चाहिए ।
- 4- आसन करने के पहले और बाद में थोड़ी देर विश्राम करना चाहिए ।

प्र2 - योग के निरंतर अभ्यास से क्या-क्या लाभ होते हैं ?

उ-योग के निरंतर अभ्यास से अनेक लाभ मिलते हैं। जैसे कि -

- 1- पाचन-तंत्र सुचारु ढंग से काम करता है ।
- 2- मांसपेशियों को शक्ति मिलती है ।
- 3- नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।
- 4- दिल और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं ।
- 5- रक्त शुद्ध रहता है । मन को शांति मिलती है। आदि-आदि।

व्याकरण भाग

भाववाचक संज्ञा

परिभाषा- भाव वाचक संज्ञा की परिभाषा:- किसी भाव, गुण, दशा या अवस्था का बोध करवाने वाले संज्ञा शब्दों को **भाववाचक संज्ञा** कहते हैं।

भाववाचक संज्ञा को वास्तव में नहीं देखा जा सकता, बल्कि मन में महसूस किया जा सकता है। जैसे: मिठास, कड़वाहट, क्रोध, जवानी, बालकपन, मित्रता, अपनत्व, अहंकार, अच्छाई, बुराई इत्यादि।

प्र- दिए गए शब्दों के भाववाचक संज्ञा बनाइए ।

- 1 पराया = परायापन
- 2 अपना = अपनापन
- 3 मम = ममत्व
- 4 अहम् = अहंकार
- 5 अच्छा = अच्छाई

- 6 छोटा = छुटपन
- 7 बड़ा = बड़प्पन
- 8 सुंदर = सुंदरता
- 9 मीठा = मिठास
- 10 घबरा (ना) = घबराहट
- 11 चढ़ (ना) = चढ़ाई
- 12 लिख (ना) = लिखावट
- 13 दूर = दूरी
- 14 समीप = समीपता
- 15 निकट = निकटता
- 16 नजदीक = नजदीकी

सर्वनाम

परिभाषा- संज्ञा के स्थान पर आने वाले शब्दों को **सर्वनाम** कहते हैं। जैसे- मैं, तुम, हम, वह, आप, अपना, स्वयं, उसका, उसकी, उसके, मेरा, मेरी, मेरे, कोई, किसी, कौन, कुछ आदि ।

प्र- दिए गए वाक्यों में से सर्वनाम छाँटिए ।

- 1- यह मेरी पेंसिल है।
- 2- वह सीता की ड्रेस है।
- 3- उसका घर बहुत दूर है।
- 4- सीता बाजार गयी और उसने पीली फ्रॉक खरीदी।
- 5- बाहर कोई है।
- 6- मुझे कुछ नहीं मिला।
- 7- किसी ने मुझे फोन किया किंतु पता नहीं कौन था।
- 8- कोई दरवाजे की घंटी बजाकर चला गया।
- 9- तुमनें जो कार मांगी थी, यह वही कार है।
- 10- तुम जो बोलोगे मैं वैसा ही करूँगा।

- 11- तुम अपना काम स्वयं कर लेना।
12- वह स्वयं स्कूटी से स्कूल चली जाती है।

कारक

परिभाषा - वाक्य में प्रयुक्त वह शब्द जिसका प्रत्यक्ष संबंध क्रिया के साथ स्थापित होता है उसे **कारक** कहते हैं।

कारक के जिस रूप से क्रिया का संज्ञा या सर्वनाम शब्दों के साथ संबंध का बोध होता हो उसे **कारक चिह्न** कहते हैं।

जैसे कि - ने, को, से, द्वारा, के लिए, का,के ,की , में, पर , हे! अरे!

प्र- दिए गए वाक्यों में से कारक चिह्न छाँटिए ।

- 1- राम ने रावण को मारा।
- 2- अध्यापक छात्र को पाठ पढ़ा रहा है।
- 3- राम पेंसिल से लिखता है।
- 4- रवि बच्चों के लिए मिठाई लाया।
- 5- हम यहाँ पढ़ने के लिए आते हैं।
- 6- पेड़ से पत्ते गिरते हैं।
- 7- मोहन घोड़े से गिर गया।
- 8- वह रोहन का घर है।
- 9- यह रमेश की पुस्तक है।
- 10- ये महेश के कपड़े हैं।
- 11- बच्चे छत पर खेल रहे हैं।
- 12- हम बस में बैठे हैं।
- 13- हे राम! तुम वहाँ क्या कर रहे हो?
- 14- अरे बच्चों! तुम इधर मत आना।

---000---