INDIAN SCHOOL AL WADI AL KABIR

Class: VIII (3rd Lang)	Department: Hindi	Date: - ---- /01/2025
Q. Bank & Grammar	**Topic:** करें योग रहें नीरोग **(परिचर्या)**	**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- अपना = अपनापन

2- मम = ममत्व

3- अहम् = अहंकार

4- अच्छा = अच्छाई

5- छोटा = छुटपन

6- बड़ा = बड़प्पन

7- सुंदर = सुंदरता

8- मीठा = मिठास

9- घबरा (ना)= घबराहट

10-चढ़ (ना) = चढ़ाई

11-लिख (ना) = लिखावट

12-दूर =   दूरी

13-समीप = सामीप्य

14-निकट = निकटता

15-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 माँगी 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।
13-मेरा भाई मुंबई में रहता है|
14-आज रोहित तुम्हारे घर जाएगा|

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 रहे हैं ।

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---