

HW  
8-17-2021

Date  
Page 1011

अपठित गद्यांश  
शरीर को स्वस्थ या निरोग रखने में व्यायाम का कितना महत्व है, इस पर कुछ कहने की आवश्यकता नहीं है। आज की भाग-दौड़ से भरी जिंदगी ने मनुष्य को इतना व्यस्त कर दिया है कि जब वह बस यही भी भूल गया है कि इस सारी भाग-दौड़ का वह तभी तक हिस्सेदार है जब तक कि उसका शरीर भी स्वस्थ है। जो व्यक्ति अपने शरीर की उपेक्षा करता है वह अपने निरोग, बुढ़ापे तथा मृत्यु का

दूरवाजा खेलका खेलता है। वैसे ही  
अच्छी स्वास्थ्य के लिए संतुलित  
भोजन, स्वच्छ जल तथा शुद्ध वायु  
संयम तथा नियमित जीवन सभी  
कुछ आवश्यक है किंतु इन सबमें  
आयाम करने वाले व्यक्ति में कुछ  
ऐसी अद्भुत शक्ति आ जाती है कि  
अपने सारे शरीर पर उसका अधिकार  
हो जाता है।

उपर लिखे हुए मद्दाशा को पढ़कर  
निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

Q1 आयाम का क्या महत्व है ?

उ शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने के लिए आयाम

महत्व है।

Q2. आज व्यक्ति क्या भूल गया है ?

उ. आज की आम-ढोंड से भरी जिंदगी ने व्यक्ति को इतना व्यस्त कर दिया है कि वह यह भूल गया है कि इस सारी आम-ढोंड का वह तभी तक हिस्सेदार है जब तक उसका शरीर भी स्वस्थ है।

Q3. शरीर की उपेक्षा करने वाला व्यक्ति क्या नुकसान करता है ?

उ. शरीर की उपेक्षा करने वाला व्यक्ति अपनी लिए रोग, बुढ़ापे तथा मृत्यु का दरवाजा खोलता है।

महत्व है।

Q2 आज व्यक्ति क्या भूल गया है ?

उ आज की आम-दौड़ से भरी जिंदगी ने व्यक्ति को इतना व्यस्त कर दिया है कि वह यह भूल गया है कि इस सारी आम-दौड़ का वह तभी तक हिस्सेदार है जब तक उसका शरीर भी स्वस्थ है।

Q3 शरीर की उपेक्षा करने वाला व्यक्ति क्या नुकसान करता है ?

उ शरीर की उपेक्षा करने वाला व्यक्ति अपनी लिए रोग, बुढ़ापे तथा मृत्यु का दरवाजा खोलता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए क्या-क्या

Q4

आवश्यक है ?

उ

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन,

स्वच्छ जल तथा शुद्ध वायु आवश्यक

है ।