



PORTIONS FOR OCTOBER-2024-25

* पाठ-9.करें योग, रहें नीरोग

* गिनती 51 -75

पाठ-9.करें योग, रहें नीरोग

। शब्दार्थ:-

1. सूर्योदय - उषाकाल sunrise
2. पद्धति -प्रणाली-system
3. ताज़गी-नयापन freshness
4. वातावरण - पृथ्वी के चारों ओर की हवा atmosphere
5. विधिपूर्वक - नियम के अनुसार - methodically
6. चिड़चिड़ापन - झुँझलाना irritability
7. योगाभ्यास - योग का अभ्यास करना practice of Yoga
8. व्याख्यान – उपदेश lecture
9. स्फूर्ति - तेज़ी spirit
10. सावधानी - सतर्कता caution
11. सुहावना - मनोरम pleasant
12. निद्रा - नींद sleep
16. संकल्प - दृढ़ निश्चय resolution
17. नियमित-लगातार regular

॥ सही विकल्प चुनिए :

1. रोहन को कहाँ पहुँचने की जल्दी रही? - पार्क
2. कौन सा आसन सभी अवस्था के व्यक्तियों के लिए लाभदायक है ? - सूर्य नमस्कार
3. योगासन कहाँ करना चाहिए ? - खुले स्थान/हवादार कमरे में

॥ किसने किससे कहा ?

1. ये कौन है ? - रोहन ने मुरली से
2. आज से ये भी हमारे साथ योगाभ्यास करेंगे ? - मुरली ने रोहन से
3. "आपमें से जिन्हें कोई जानकारी प्राप्त करनी हो या प्रश्न पूछना हो, पूछ सकते हैं" - स्वामी जी ने - पार्क में बैठे लोगों से

IV सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे कीजिये :-

1. स्वामी योगासन आरम्भ कर दिया होगा।
2. स्वामी जी योग एवं प्राणायाम से सम्बंधित बहुत सी रोचक जानकारियाँ देंगे।
3. योगासन से शरीर को स्फूर्ति और ताज़गी मिलती है।
4. योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है।

V मौखिक प्रश्न उत्तर :-

1. योगाभ्यास किस समय करना चाहिए ?
उ:- योगाभ्यास प्रातः काल शौच क्रिया से निवृत्त होकर खुले हवादार स्थान पर करना चाहिए।
2. योगाभ्यास खुले या हवादार कमरे में क्यों करना चाहिए ?
उ:- खुले स्थान या हवादार कमरे में योगाभ्यास करने से श्वास के साथ शुद्ध वायु ले सकते हैं ।

VI लिखित प्रश्न उत्तर:-

1. रोहन जल्दी-जल्दी कदम क्यों बढ़ा रहा था ?

उ:- रोहन को सुबह पार्क में पहुँचना था , इसलिए वह जल्दी-जल्दी कदम बढ़ा रहा था।

2. योग क्या है? योग करते समय क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए ?

उ:- * योगाभ्यास खुले या हवादार कमरे में करना चाहिए।

* आसपास का वातावरण शुद्ध होना चाहिए।

* समतल भूमि पर करना चाहिए।

* ढीले वस्त्र पहनने चाहिए।

* शौच क्रिया से निवृत्त होकर योगासन किया जाना चाहिए।

3. योग के निरन्तर अभ्यास से क्या लाभ है?

उ:-*योग से साधक का शरीर नीरोग और स्वस्थ रहता है।

*मानसिक शांति बनी रहती है।

पुस्तक अभ्यास.. भाषा से...

I. रंगीन शब्दों के अर्थ लिखिए:-

1. कोयल मीठे स्वर में जाती है - आवाज़

आज मुझे सभी स्वर और व्यंजन पढ़ने हैं। - वर्ण का एक भेद

2. मुझे सोने का हार चाहिए। - एक गहना

भारतीय टीम से श्रीलंका की टीम हार गई। - पराजित होना

II इन शब्दों के दो-दो पर्यायवाची शब्द लिखिए:-

1. सूर्य - सूरज भानु

3. दिन - दिवस वार

2. रात - रजनी निशा

4. गुरु - शिक्षक अध्यापक

III स्त्रीलिंग शब्द लिखिए:-

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. प्रशिक्षक - प्रशिक्षिका | 4. स्वामी - स्वामिनी |
| 2. निर्देशक - निर्देशिका | 5. मालिक - मालकिन |
| 3. प्रशासक - प्रशासिका | 6. पुरुष - स्त्री |

IV पाठ से ढूँढकर समर्थक शब्द लिखिये:-

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. प्रसन्नता - खुशी | 6. पुराना - प्राचीन |
| 2. देह-शरीर | 7. रोग - बीमारी |
| 3. इलाज- निदान | 8. बलवान - शक्तिशाली |
| 4. आँख - नेत्र | 9. रौशनी - ज्योति |
| 5. हवा - वायु | 10. उत्तर - जवाब |

V इन शब्दों के हिंदी या अंग्रेजी अर्थ लिखिए:-

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. व्याख्यान - Lecture | 4. Irritability - चिड़चिड़ापन |
| 2. पद्धति - System | 5. Pleasant - सुहाना |
| 3. विधिपूर्वक-Orderly | 6. Sunrise - सूर्योदय |

VI दिए गए शब्दों से वाक्य बनाइए:-

1. योगासन - योगासन से शरीर नीरोग रहता है।
2. प्राणायाम - प्राणायाम से मानसिक शांति मिलती है।
3. सूर्य-नमस्कार - सूर्य नमस्कार योगासनों में सर्वश्रेष्ठ आसन है।
4. पद्मासन - पद्मासन निरंतर करने से हम स्वस्थ रहते हैं।

\ गिनती 51-75

इक्यावन-51	इकसठ-61	इकहत्तर-71
बावन-52	बासठ-62	बहत्तर-72
तिरपन-53	तिरसठ-63	तिहत्तर-73
चौवन-54	चौसठ-64	चौहत्तर-74
पचपन-55	पैंसठ-65	पचहत्तर-75
छप्पन-56	छियासठ-66	
सत्तावन-57	सड़सठ-67	
अठ्ठावन-58	अड़सठ-68	
उनसठ-59	उनहत्तर-69	
साठ-60	सत्तर-70	