पुनना International School

Shree Swaminarayan Gurukul, Zundal

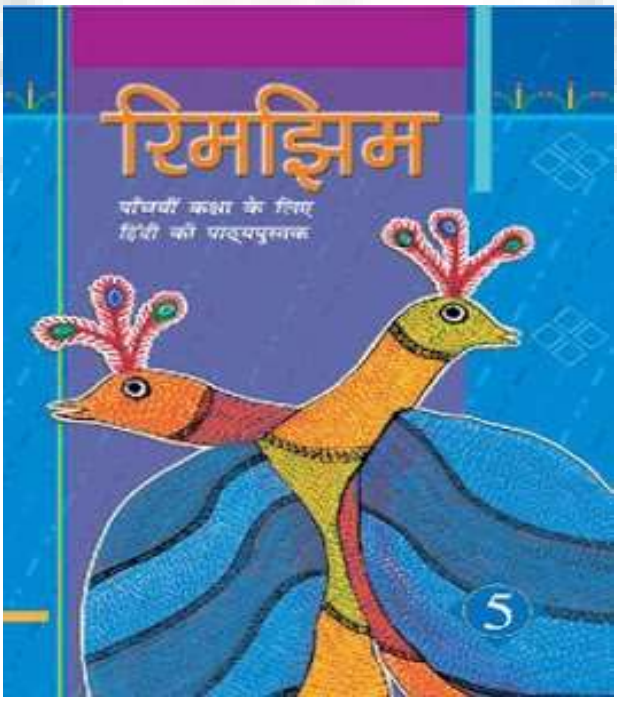
Claas-V

Hindi

Specimen copy

Year- 2021-22

Semester- 1



अनुक्रमणिका

अध्याय ८	अगस्त	➢ कविता : ८ वे दिन भी क्या दिन थे ➢ व्याकरणःकाल ➢ लेखन विभागःनिबंध ➢ गतिविधिया	आइज़क असीमोव
अध्याय ९	सप्टेम्बर	➢ पाठः९ एक माँ की बेबसी ➢ व्याकरणःभाषा, वाक्य ➢ लेखन विभागःपत्र ➢ गातिविधिया	कुँवर नारायण

पाठ : ८

वे दिन भी क्या दिन थे

लेखक–आइज़क असीमोव

पाठ का सार :इस पाठ में भविष्य में होने वाले परिवर्तनों को बड़े ही मजेदार ढंग से बताया गया है। कुम्मी और रोहित नाम के दो बच्चे हैं। कुम्मी ने अपनी डायरी में 17 मई 2155 की रात को लिखा, "आज रोहित को सचमुच की एक पुस्तक मिली है।"

पुस्तक पुरानी थी। कुम्मी के दादा ने बताया था कि जब वे बहुत छोटे थे तब उनके दादा ने कहा था कि उनके ज़माने में कहानियाँ कागज पर छपती थीं और पढ़ी जाती थीं। पाठक को पृष्ठ पलटने होते थे। सारे शब्द स्थिर थे, चलते नहीं थे। रोहित ने इस पर कहा कि तब तो पढ़ने के बाद ऐसी पुस्तकें बेकार हो जाती होंगी। इससे तो अच्छा हमारा टेलीविजन है जिसके पर्दे पर बहुत-सी पुस्तकों की सामग्री आ जाती है और फिर भी यह पुस्तक नई की नई रहती है।

रोहित को जो सचमुच की पुस्तक मिली है उसमें स्कूल के बारे में काफी दिलचस्प बातें लिखी हैं। अब तो हर विद्यार्थी के घर में एक मशीन होती है जिसमें टेलीविजन की तरह का एक पर्दा होता है। रोज नियम से उसके

सामने बैठकर विद्यार्थियों को वह सब याद करना होता है जो वह मशीन हमें बताती है। सारा गृहकार्य करके दूसरे दिन उसी मशीन में डाल देना होता है। हमारी गलतियाँ बताकर फिर वह हमें समझाती है। एक विषय पूरा होने पर वही मशीन हमारी परीक्षा । लेकर हमें आगे पढ़ाना आरंभ कर देती है। कुम्मी ये सारी बातें कहते-कहते थक गई। तभी उसे याद आया कि एक बार जब उससे भूगोल में रोज वही गलतियाँ होने लगीं थीं तो उसकी माँ ने मुहल्ले के अध्यक्ष को बताया था। तब एक आदमी आया था और उसने उस मशीन के पुर्जे-पुर्जे अलग कर दिए। उसके बाद उसने सभी पुर्जी को फिर से जोड़कर उसकी गति कुछ धीमी कर दी, जिससे कुम्मी से गलतियां होना बंद हो गया।

रोहित ने कुम्मी को बताया कि पहले मशीन की जगह अध्यापक होते थे जो बच्चों को सारे विषय समझाते थे, गृहकार्य देते थे और प्रश्न पूछते थे। बच्चे एक विशेष भवन में पढ़ते थे, जिसे स्कूल कहते थे। एक आयु के बच्चे एक साथ बैठते थे और एक समय में एक जैसी चीजें सीखते थे। कुम्मी ने भी पुस्तक पढ़ने की इच्छा जाहिर की क्योंकि वह जानना चाहती थी कि तब स्कूल कैसे होते थे। वह पुस्तक पढ़कर स्कूल के बारे में अजीब-अजीब बातें जानने को उत्सुक हो रही थी कि तभी माँ की आवाज कानों में पड़ी और दोनों बच्चे (रोहित और कुम्मी) अपने-अपने घर की ओर चल दिए।

सबक का समय हो गया था। कुम्मी जैसे ही घर पहुँची अंदर मशीन आगे का सबक देने को तैयार थी। मशीन से आवाज आनी आरंभ हो गई, "सबसे पहले आज तुम्हें गणित सीखना है। कल का होमवर्क छेद में डालो ....." कुम्मी ने वैसा ही किया। लेकिन उसे इस मशीन से ज्यादा अच्छा पुराने जमाने का स्कूल लगा जहाँ एक आयु के बच्चे एक साथ पढ़ा करते थे, एक साथ हँसते-खेलते थे। वह सोच रही थी कि तब बच्चों को स्कूल जाने में बड़ा मजा आता होगा। बच्चे बहुत खुश रहते होंगे।

कठिन शब्दः

- पृष्ठ
- पश्चात्
- आरंभ
- उबाऊ
- रफ़्तार
- साम्रगी
- नियमित
- उत्सुकता

शब्दार्थः

- पृष्ठ–पन्ना
- उबाऊ–मन भर जाना

- रफ़्तार–गति, तेजी
- आरंभ–शुरुआत
- भिन्न–अलग
- पश्चात्–बाद
- सिलसिला–क्रम
- सदियों पहले-वर्षों पहले
- रफ्तार-चाल
- सबक-पाठ
- आरंभ-शुरू

निम्नलिखित प्रश्नों के वैकल्पिक प्रश्न के उत्तर लिखिए।

१ : कुम्मी ने किस दिन की डायरी मे कागजी पुस्तक का उल्लेख किया है?

उत्तरः (क) ४ जुलाई, २०१५ (ख) १ जनवरी, १९४९

(ग) १५ अगस्त, १९४७ **(घ) १७ मई, २१५५**

२ : पढाने वाली मशीन का पर्दा कैसा होता है?

उत्तरः (क) सिनेमा के पर्दे जैसा **(ख) टेलीविजन के पर्दे जैसा**

(ग) चादर जैसा (घ) पंतग के जैसा

३ : कुम्मी को गृहकार्य पूर्ण कर उसे कहाँ डालना पडता है?

उत्तरः **(क) मशीन मे** (ख) डिब्बे मे

(ग) कमरे मे (घ) लेटर बाक्सँ मे

४ : पढाने वाली मशीन मे किस विषय की चक्की की गति त्रीव थी?

उत्तरः (क) गणित की (ख) इतिहास की

(ग) भूगोल की (घ)हिन्दी की

निम्नलिखित प्रश्नो के अतिलघु उत्तर लिखिए।

१–कागज़ी पुस्तक में किस बारे में लिखा था?
उ–कागज़ी पुस्तक में कहानियों के बारे में लिखा था।
२–कुम्मी रोज़ किसके सामने बैठकर पढ़ती है?
उ–कुम्मी रोज़ मशीन रूपी टेलिविजन के सामने बैठकर पढ़ती हैं।

निम्नलिखित प्रश्नो के लघु उत्तर लिखिए।

१-कुम्मी ने अपनी डायरी में किस घटना का उल्लेख किया था?

उ-कुम्मीने रोहित को एक सचमुच की पुस्तक मिली थी इस बात का उल्लेख किया था।

२-रोहित टेलीविज़न पे दिखाई जाने वाली पुस्तक और कागज़ी पुस्तक में से किसे और किस प्रकार श्रेष्ठ साबित करता है?

उ-रोहितने टेलिविज़न की पढ़ाई को श्रेष्ठ बताया क्योंकि उसमें नई-नई अनेको पुस्तकें आती है। कागज़ी पुस्तक में तो कागज़ की बरबादी हैं। एक बार पढ़ी फ़िर पुस्तक बेकार।

निम्नलिखित प्रश्नो के दीर्घ उत्तर लिखिए।-

१-कुम्मी को स्कूल का काम उबाऊ क्यों लगता हैं?

उ-कुम्मी का स्कूल एक मशीन था जिसके सामने बैठकर मशीन बताती है कि क्या पढ़ना हैं।काम करके उस मशीन में डाल देना होता है फिर गलतियों का सुधार कर मशीन कुम्मी को समझाती।ये सब कुम्मी को उबाऊ लगता था।

२-पुराने ज़माने का स्कूल, कुम्मी-रोहित के स्कूल से किस प्रकार भिन्न था?

उ-पुराने ज़माने के स्कूल एक इमारत में, एक समूह में बच्चे बैठाए जाते थे और अध्यापक पढ़ाते थे। कुम्मी के स्कूल में घर पर टेलिविज़न पर्दे पर पाठ चलता हैं।

सही कथन पर सही और गलत पर गलत का निशान लगाए।

१ : कुम्मी को कागज पुस्तक की जानकारी अपनी दादी से मिली थी।
(गलत)

२ : रोहित ने बातचीत के क्रम मे कुम्मी को बुद्धु कहा था।
(सही)

३ : पुराने जमाने मे एक आयु के सभी बच्चे अलग-अलग बैठकर शिक्षा ग्रहण करते है।
(गलत)

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

१ :पुराने जमाने मे सारी <u>कहानियाँ</u> कागज पर छपती थी।

२ : कुम्मी मन ही मन मशीनी अध्यापक को <u>कोस</u> रही थी।

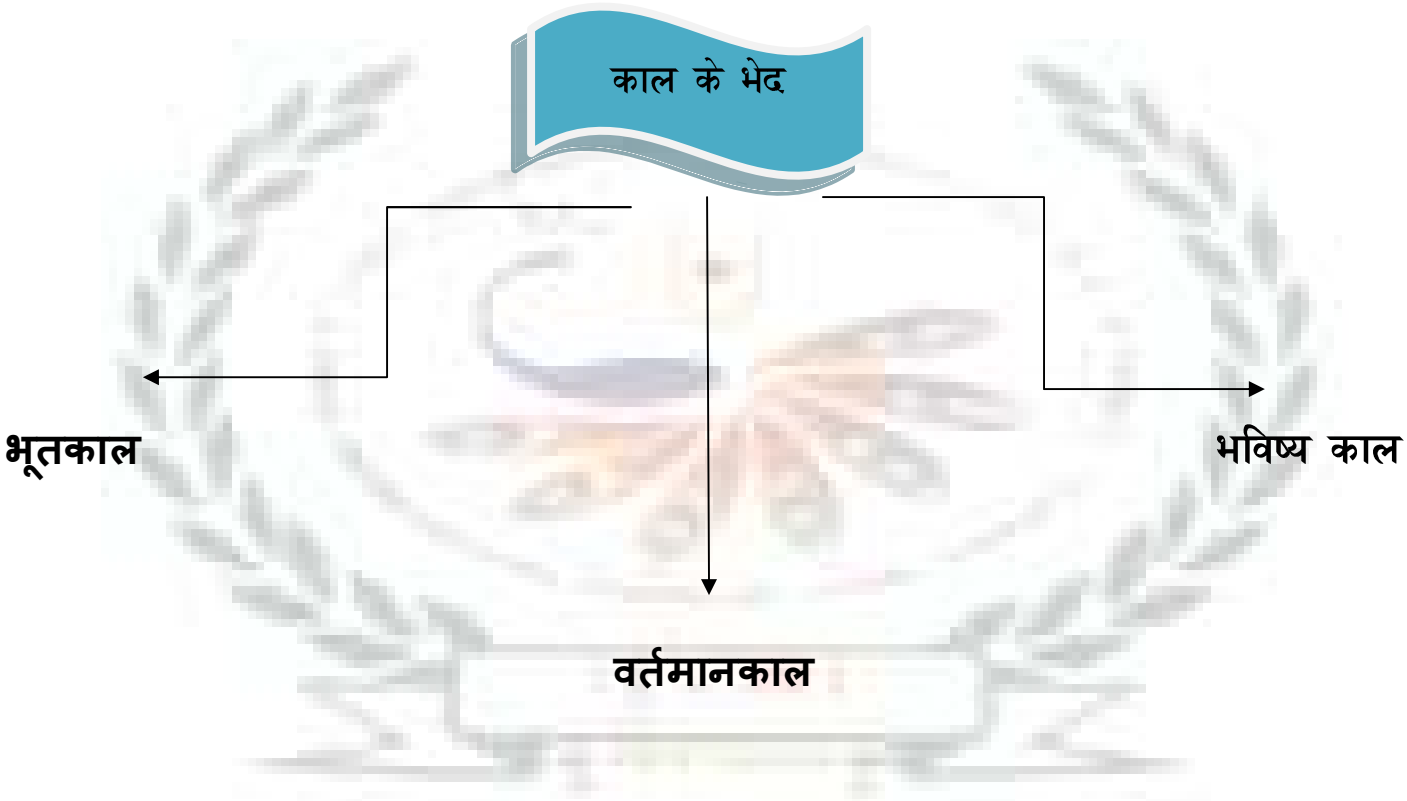
३ : मशीन के पर्दे पर चलते हुए <u>अक्षर</u> एंव <u>अंक</u> आने शुरू हो गए थे।

४ : बच्चे एक विशेष भवन मे जाते थे, जिसे स्कूल कहते थे।

व्याकरण विभाग

काल

काल का अर्थ होता है - समय



- भूतकाल : क्रिया के जिस रूप से कार्य को बीते हुए समय मे संपन्न हो जाने का बोध हो, उसे भूतकाल कहते है।

उदाहरण : प्रकाश ने गीत गाया।
रमेश ने पत्र लिखा।
रूपा सो रही है।
राकेश दिल्ली गया था।
बिल्ली छत से नीचे कूदी।
माँ ने खाना पकाया।
अब तक मोहन जाग गया होगा।

- वर्तमान काल : क्रिया के जिस रूप से उसके वर्तमान समय मे होने का पता चलता है , उसे वर्तमान काल कहते है।

उदाहरण : गीता हलवा बना रही है।
रवि खलि रहा है।
सोहन पढता है।
पूजा हो रही है।
पिताजी आते होगे।
छात्र परीक्षा देता है।
बच्ची रो रही है।

भविष्य काल : क्रिया के जिस रूप से उसके भविष्य संपन्न हो जाने का बोध हो, उसे भविष्य काल कहते है।

उदाहरण : कल हम मेला देखने जाएँगे।
दूकान कल खुलेगी।
शायद कल वर्षा हो।
दादाजी अखबार पढेगे।
नौकरानी कपडे धोएगी।
शायद वे कल छुट्टी लेगे।

लेखन विभाग
निबंध
स्वतंत्रता दिवस

15 अगस्त 1947, भारतीय इतिहास का सर्वाधिक भाग्यशाली और महत्वपूर्ण दिन था, जब हमारे भारतीय स्वतंत्रता सेनानियों ने अपना सब कुछ न्योछावर कर भारत देश के लिये आजादी हासिल की। भारत की आजदी के साथ ही भारतीयों ने अपने पहले प्रधानमंत्री का चुनाव पंडित जवाहर लाल नेहरु के रुप में किया जिन्होंने राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली के लाल किले पर तिरंगे झंडे को पहली बार फहराया। आज हर भारतीय इस खास दिन को एक उत्सव की तरह मनाता है।

15 अगस्त 1947 को ब्रिटिश साम्राज्य से भारत की स्वतंत्रता को याद करने के लिये राष्ट्रीय अवकाश के रुप में इस दिन हर साल भारत के लोगों द्वारा स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है। इस दिन, भारत के उन महान नेताओं को श्रद्धांजलि दी जाती है जिनके नेतृत्व में भारत के लोग सदा के लिये आजाद हुये।

15 अगस्त के दिन को लोग अपने-अपने अंदाज में मनाते है कोई मित्रों और परिवारों के साथ इस दिन को यादगार बनाता है तो कोई देशभक्ति गानों और फिल्मों को देख झूमता है साथ ही कई ऐसे भी होते है जो इस दिन कई कार्यक्रमों में हिस्सा लेकर तथा विभिन्न माध्यमों के द्वारा स्वतंत्रता दिवस के महत्व को प्रचारित-प्रसारित करते है।

15 अगस्त 1947, स्वतंत्रता की प्राप्ति के बाद जवाहर लाल नेहरु भारत के प्रथम प्रधानमंत्री बने जिन्होंने दिल्ली के लाल किले पर भारतीय झंडा फहराने के बाद भारतीयों को संम्बोधित किया। इसी प्रथा को आने वाले दूसरे प्रधानमंत्रीयों ने भी आगे बढ़ाया जहां झंडारोहण, परेड, तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि हर साल इसी दिन आयोजित होते है। कई लोग इस पर्व को अपने वस्त्रों पर, घर तथा वाहनों पर झंडा लगा कर मनाते है|

15 अगस्त 1947 की मध्यरात्रि को अपने भाषण "'ट्रिस्ट वीद डेस्टिनी", के साथ पंडित जवाहर लाल नेहरु ने भारत की आजादी की घोषणा की। साथ ही उन्होंने अपने भाषण में कहा कि, वर्षों की गुलामी के बाद ये वो समय है जब हम अपना संकल्प निभाएंगे और अपने दुर्भाग्य का अंत करेंगे।

भारत एक ऐसा देश है जहां करोड़ों लोग विभिन्न धर्म, परंपरा, और संस्कृति के एक साथ रहते है और स्वतंत्रता दिवस के इस उत्सव को पूरी खुशी के साथ मनाते हैं। इस दिन, भारतीय होने के नाते, हमें गर्व करना चाहिये और ये वादा करना चाहिये कि हम किसी भी प्रकार के आक्रमण या अपमान से अपनी मातृभूमि की रक्षा के लिये सदा देशभक्ति से पूर्ण और ईमानदार रहेंगे।

प्रवृत्तिः संदेश-वाहक साधनों के चित्र बनाओ अथवा चिपकाओ।

पाठ : ९

एक माँ की बेबसी

लेखक कुँवर नारायण

पाठ का सार : राजेश जोशी द्वारा रचित इस कविता में रतन नाम के एक अपंग बच्चे की दशा और उसकी माँ की बेबसी का वर्णन किया गया है। रतन देखने में अन्य बच्चों की तरह ही था परन्तु बोल नहीं सकता था। वह रोज बच्चों के साथ खेलने आया करता था। बच्चों के लिए वह अजूबा था क्योंकि वे उसे अपनों से अलग पाते थे। वे उससे घबराते भी थे क्योंकि न तो वे उसके इशारों को समझ पाते थे न ही उसकी घबराहट को। उसकी आँखों में हमेशा भय समाया रहता था। जब तक वह खेलता उसकी माँ उसके आस-पास बैठी रहती। उसकी नजर हमेशा रतन पर होती। शायद वह उसकी सुरक्षा को लेकर परेशान रहती थी। कवि उन दिनों बच्चा था। अतः रतन की माँ की बेबसी को समझ पाने में बिल्कुल असमर्थ था। परन्तु अब वह बड़ा हो गया है और बचपन की बातें उसे अच्छी तरह याद आ रही हैं। उसे रतन की माँ का वह बेबस चेहरा भी याद आ रहा है।
कवि कहता है कि रतन से भी ज्यादा परेशान और चिंतित उसकी माँ रहती थी।

रतन नाम का एक बच्चा है जो बोल नहीं पाता है। वह रोज हम बच्चों के साथ खेलने आता है। वह हमारे साथ खेलते समय एक टूटे खिलौने की तरह लगता है। देखने में रतन बिल्कुल हमारे जैसा एक बच्चा है लेकिन हमसे अलग है। क्योंकि वह बोलने में असमर्थ है। शायद इसीलिए हमारे लिए वह अजूबा है।।

रतन नाम का एक बच्चा है जो बोलने में असमर्थ है। वह हम बच्चों के साथ रोज खेलने आया करता है। हम उससे थोड़ा घबराते थे, क्योंकि न तो हम उसकी घबराहटों को समझ पाते थे न ही उसके इशारों को। वह इशारों में बहुत-सारी बातें कह जाता लेकिन हम उन्हें बिल्कुल नहीं

समझ पाते। उसकी आँखों में हमेशा एक भय समाया रहता था। हम उसे भी नहीं समझ पाते थे।

रतन नाम का एक बच्चा है जो बोलने में असमर्थ है। वह हम बच्चों के साथ रोज खेलने आया करता है। हम उससे थोड़ा घबराते थे, क्योंकि न तो हम उसकी घबराहटों को समझ पाते थे न ही उसके इशारों को। वह इशारों में बहुत-सारी बातें कह जाता लेकिन हम उन्हें बिल्कुल नहीं समझ पाते। उसकी आँखों में हमेशा एक भय समाया रहता था। हम उसे भी नहीं समझ पाते थे।

कठिन शब्दः

- बरसों
- कामयाब
- अदृश्य
- अजूबा
- भयभीत
- निहारती
- भाषा
- झलकती
- अदृश्य
- खिलौना

शब्दार्थः

- बरसों–पुराना
- कामयाब–जीतना
- अदृश्य–जो दिखाई न दे
- भिन्न–ालग
- भयभीत–डरा हुआ
- बेबसी–लाचार
- अदृश्य- जो दिखाई न दे
- अजूबा-विचित्र।
- इशारों-संकेतों।
- भयभीत-डरा हूआ
- छटपटाहटों-बेचैनी
- निहारती रहती-देखती रहती
- बेहतर-और अच्छा
- झलकती-दिखती

निम्नलिखित प्रश्नों के वैकलिपक प्रश्न के उत्तर लिखिए।

१ : रतन बच्चो के साथ क्या करता था?

उत्तरः (क)पढाई (ख) व्यायाम

(ग) खेलकूद (घ) बातें

२ : रतन देखने मे कैसा था?

उत्तरः (क) अन्य बच्चो से अलग (ख) अन्य बच्चो की तरह

(ग) छडी जैसा पतला (घ) गुलाब जैसा लाल

३ : रतन के अंदर की छटपटाहट उसके किस अंग से व्यक्त होती है?

उत्तरः (क)नाक से (ख) मुख से

(ग) कान से (घ) आँखो से

४ : कवि ने रतन की माँ की आँखो ने क्या देखा है?

उत्तरः (क) बेबसी (ख) जिज्ञासा

(ग) आश्चर्य (घ) आनंद

निम्नलिखित प्रश्नो के अतिलघु उत्तर लिखिए।

१ कविता में रतन की तुलना किससे की गई हैं?

उ-कविता में रतन की तुलना टूटे खिलौने से की गई हैं।

२ रतन सभी बच्चों को अजूबा क्यों लगता था?

उ-क्योंकि वह सामान्य बच्चों की तरह बोल नहीं पाता था।

३ कविता के लिए दूसरा उपयुक्त शीर्षक बताइए।

उ-"टूटा हुआ अनमोल खिलौना"

निम्नलिखित प्रश्नो के लघु उत्तर लिखिए।

१ रतन अन्य बच्चों से किस प्रकार भिन्न था?

उ-रतन अन्य बच्चों से भिन्न था क्योंकि वह अन्य बच्चों की तरह बोल नहीं सकता था।

२ बच्चे रतन के साथ खेलते हुए क्यों घबराते थे?

उ-क्योंकि बच्चे उसकी भाषा, घबराहटों, इशारों को समझ नहीं पाते थे।

सही कथन पर सही और गलत पर गलत का निशान लगाए।

१ : रतन एक बडे से बंगले में रहता था।
(गलत)

२ : रतन को देखकर बच्चे भयभीत नही होते थे।
(सही)

३ : रतन के खेलने के दौरान उसकी माँ का ध्यान उसके खेलने पर लगा रहता था। (सही)

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

१ : रतन किसी अदृशय पडोस से निकलकर खेलने आता था।

२ : रतन बोल नही सकता था।

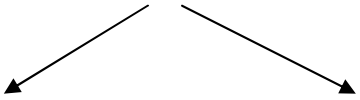
३ : बच्चे रतन की धबराहटो को समझ नही पाते थे।

व्याकरण विभाग

वाक्य

वाक्य : शब्दो के सार्थक समूह को वाक्य कहते है।

वाक्य के अंग



उदेश्य　　विधेय

उदेश्य : जिसके विषय मे कुछ कहा जाएं, वह उदेश्य कहलाता है

उदाहरण : लडकी हसँ रही है।

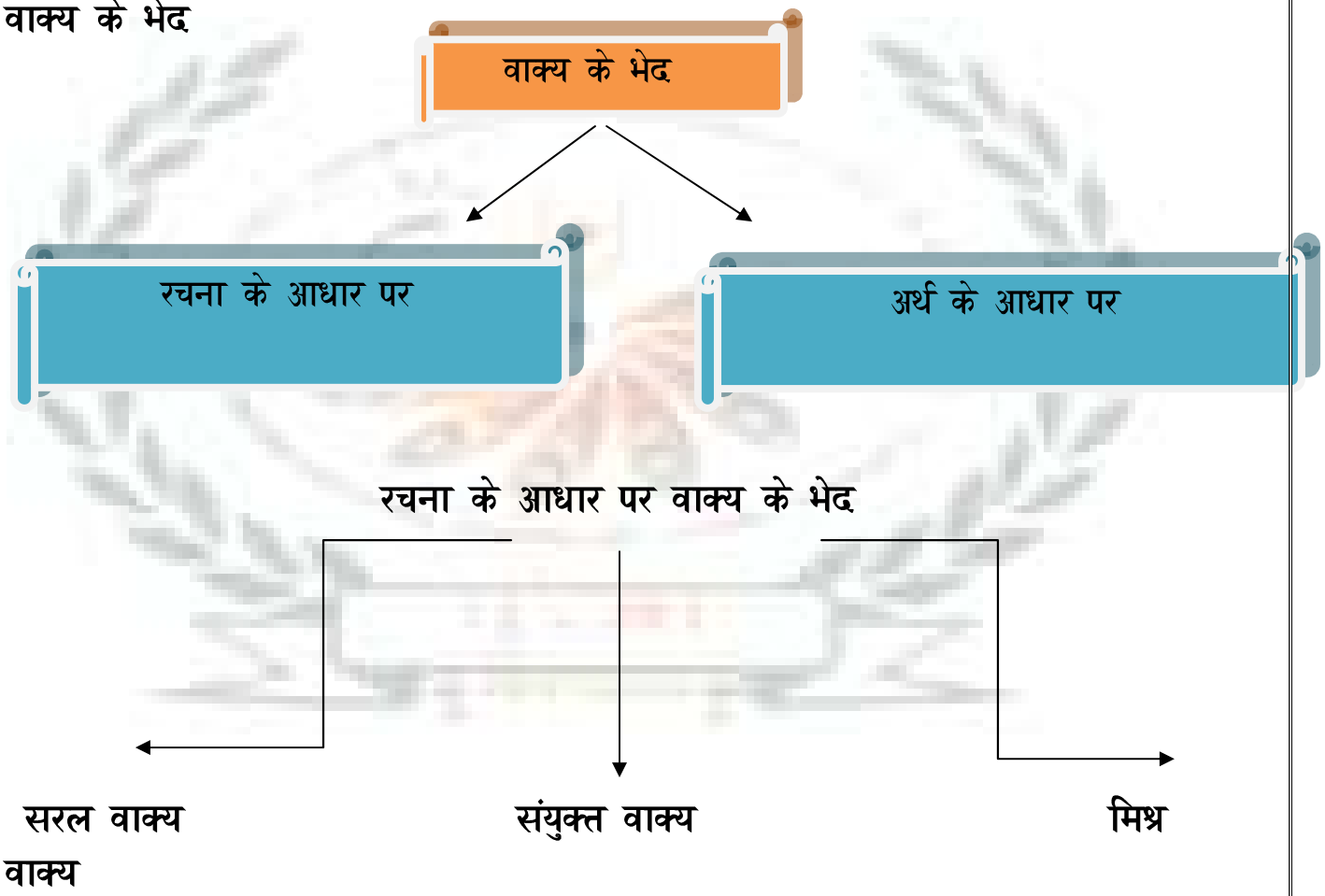
उदेश्य

विधेय : उदेश्य के विषय मे जो कहा जाए उसे विधेय कहते है।
उदाहरण : सुमित भाग रहा है।

↓

विधेय

वाक्य के भेद



- सरल वाक्य : जिन वाक्यो मे एक ही उदेश्य तथा विधेय हो वे सरल वाक्य कहलाते है।

जैसे : निखिल खिलौने बनाता है।

उदेश्य विधेय

- संयुक्त वाक्य जब एक से अधिक वाक्य आपस मे जुडे होते है, उसे संयुक्त वाक्य कहते है।

जैसे : आकाश मे बादल छाए है, पर वर्षा नही हो रही है

- मिश्र वाक्य : जिस वाक्य मे एक प्रधान उपवाक्य हो तथा दूसरा आश्रित उपवाक्य हो उसे मिश्र वाक्य कहते है।

जैसे : गुरू ने आज्ञा दी कि सदा सत्य बोलना ।

प्रधान उप वाक्य आश्रित उपवाक्य

वाक्य के भेद

- विधान वाचक वाक्य
- निषेध वाचक वाक्य
- प्रश्न वाचक वाक्य
- आज्ञावाचक वाक्य
- विस्मयादि वाचक वाक्य
- संदेह वाचक वाक्य
- इच्छा वाचक वाक्य
- संकेत वाचक वाक्य

❖ विधान वाचक वाक्य : जिस वाक्य मे किसी बात या काम होने का बोध हो वह विधान वाचक वाक्य कहलाता है।

जैसे : वह मेरी सहेली है।

आकाश मे तारे टिम टिमा रहे है।

❖ निषेध वाचक वाक्य :जिन वाक्य से किसी बात या काम के न होने का बोध हो वह निषेध वाचक वाक्य कहलाते है।

जैसे : उसने खाना नही खाया।

सडक़ पर मत भागो।

❖ प्रश्न वाचक वाक्य : जिस वाक्य का प्रयोग प्रश्न पूछने के लिए किया जाए ,उसे प्रश्न वाचक वाक्य कहते है।

जैसे :तुम क्या पढ़ रहे हो?

आप कहाँ रहते है?

❖ आज्ञा वाचक वाक्य : जिस वाक्यो से आज्ञा तथा उपदेश का बोध होता है,उसे आज्ञा वाचक वाक्य कहते है।

जैसे : अपना कमरा साफ करो।

तुम अभी बाजार चले जाओ।

❖ विस्मयदि वाचक वाक्य : जिन वाक्यो के द्वारा शोक,हर्ष, आश्चर्य आदि का भाव प्रकट होते हैं ,वह विस्मयदि वाचक वाक्य कहलाते है।

जैसे : अरे !यह क्या कर डाला।

वाह !दृश्य है।

❖ संदेह वाचक वाक्य :जिन वाक्य द्वारा किसी बात या काम के होने मे संदेह का बोध हो वह संदेह वाचक वाक्य कहलाता है।

जैसे : वह लखनऊ चला गया होगा।

शायद कल हम मेट्रो की सवारी करेंगे।

- इच्छा वाचक वाक्य :जिन वाक्य से किसी आशीर्वाद ,कामना,इच्छा आदि का बोध हो उसे इच्छा वाचक वाक्य कहते है।
- जैसे :ईश्वर तुम्हे दीर्घायु प्रदान करे।

  भारत प्रगति करता रहे।
- संकेत वाचक वाक्य :जिस वाक्य मे एक कार्य का होना या न होना दूसरे वाक्य पर निर्भर करे,उसे संकेत वाचक वाक्य कहते है।

जैसे : यदि तुम जाओगे,तो मै भी चलूँगा

मन लगाकर पढोगे ,तभी अच्छे अंक ला पाओगे।

लेखन विभाग
पत्र लेखन

अनौपचारिक पत्र : बहन को योग करने के लिए प्रेरित करने के लिए पत्र

ममता सागर
आवास विहार
अहमदाबाद

प्रिय बहन ,
सदैव खुश रहो ।

मैं यहाँ कुशलता पूर्वक हूँ और आशा रखता हूँ की आप सभी भी कुशल होंगे । आज मुझे माता जी का पत्र मिला जिससे घर के समाचार पता चला और साथ ही ये भी पता चला की आपकी तबियत नाजुक रहती है । आपके शरीर के अलग अलग हिस्सों में दर्द होता है । आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखिये ।

स्वास्थ्य अच्छा रहता है तो जीवन सुखी पूर्वक व्यतीत होता है ।इसलिए आप योगासन किया करे भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में व्यस्तता के कारण हम अपने स्वास्थ्य की तरफ ध्यान ही नहीं दे पा रहे है । योग के माध्यम से हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते है । अगर योग नियमित रूप से किया जाये तो शरीर में होने वाले दर्द से निजात पाई जा सकती है । मैंने हाल ही में योग करना शुरू किया है और मुझे इससे बहुत ही आराम है मैं योग की वजह से तरोताज़ा महसूस करता हूँ , और ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है । आपके लिए योगासन एक अच्छा उपचार सिद्ध होगा ।

आशा करता हूँ आप मेरी सलाह को मानेगी और योगासन को अपने जीवन में स्थान देंगी । मुझे पूर्ण विश्वास है की आप जल्द से जल्द स्वास्थ्य हो जाएगी । माता - पिता को सादर प्रणाम ।

आपका प्यारा भाई
आकाश गुप्ता

प्रवृत्तिः कविता में दिया गया माँ और बेटे का चित्र बनाइए अथवा चिपका