

अभ्यास 1: प्रश्न 1-6

‘हल्दी’ आलेख को ध्यानपूर्वक पढ़िए और पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

अरुणाचल प्रदेश में एक किसान कुदाली से ज़मीन खोद रहा था। भूरी मिट्टी के अंदर केसरिया रंग की झलक देखकर उसके चेहरे पर संतोष की मुस्कराहट खिल गई। उसने हिमालय की नीली पृष्ठभूमि में चमकता हुआ जड़ का एक गठीला टुकड़ा उठाया - ताज़ी हल्दी की गाँठ! भारतीय रसोई में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। खाने के व्यंजनों में आकर्षक पीला रंग हल्दी से ही मिलता है। इसके अतिरिक्त ताज़ी हल्दी को अदरक की तरह भी खाते हैं।

हल्दी दक्षिण-पूर्व एशिया की वनस्पति है। अदरक की प्रजाति के 5-6 फुट तक लम्बे पौधे की जड़ में हल्दी लगती है। इसके पत्ते केले के पत्तों के आकार के होते हैं और अगस्त के महीने में श्वेत-हरित रंग के अत्यंत आकर्षक फूल खिलते हैं। हल्दी की गाँठ तैयार होने पर ज़मीन से निकाल कर उबलते हुए पानी में धोकर धूप में सुखा दी जाती है। पूरी तरह से सूखने पर उसको महीन पीसा जाता है। पुराने समय में इसका उपयोग रंग चढ़ाने के लिए भी किया जाता था।

खाने का स्वाद बढ़ाने के अलावा इसका उपयोग त्वचा की चमक बढ़ाने के लिए उबटन से लेकर अनेक प्रकार की सौंदर्य-वर्धक-क्रीमों में किया जाता है। विवाह आदि मांगलिक अवसरों पर हल्दी का विशेष महत्व है। हिंदू विवाह पद्धति में विवाह के पहले दिन भावी वर और वधू को मांगलिक हल्दी का उबटन लगाने की प्रथा है जिसको उत्तर भारत में ‘हल्दी चढ़ाना’ और बंगाल में ‘गाए होलूद’ कहते हैं। ऐसी मान्यता है कि हल्दी के लेप से उनकी त्वचा पर अद्वितीय कांति आती है। तमिलनाडु और आंध्रप्रदेश में हल्दी की गाँठ को मौली में बाँधकर दुल्हन के गले में उसकी माला पहनाते हैं और मराठी और कोंकणी समाज में यह वर-वधू की कलाई में बाँधी जाती है।

प्राचीन औषध-ग्रंथों में इसका उल्लेख हरिद्रा, हरदल आदि नाम से मिलता है। आयुर्वेद और पारम्परिक चीनी औषधि में हज़ारों वर्षों से इसका उपयोग होता आ रहा है। आधुनिक युग में वैज्ञानिकों के शोध के परिणाम स्वरूप हल्दी के औषधीय गुणों को प्रामाणिकता मिली है। हल्दी के भीतर सक्रिय रसायन करक्यूमिन में शरीर के भीतर की सूजन और बाहरी चोट का उपचार करने के गुण पाए जाते हैं। करक्यूमिन से हॉर्मोन में बढ़ोतरी होने के परिणामस्वरूप विषाद जैसे मानसिक विकार के उपचार में भी इसका उपयोग लाभदायक माना गया है। सर्दी, जुकाम, खाँसी सहित अनेक रोगों के उपचार में लाभदायक होने के साथ उसके सेवन से स्वास्थ्य पर कोई दुष्प्रभाव पड़ने की संभावना नहीं होने के कारण संसार के प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियों में हल्दी की लोकप्रियता बढ़ी है। वैज्ञानिक शोध के परिणाम स्वरूप हल्दी अब मसालदान की सीमा से बाहर आकर एक ‘सूपर फूड’ मानी जा रही है।

- 1 भोजन के व्यंजनों में हल्दी से किस प्रभाव में वृद्धि होती है?
..... [1]
- 2 पौधे के किस भाग से हल्दी निकलती है?
..... [1]
- 3 वैवाहिक अवसर पर हल्दी के उपयोग के दो कारण क्या हैं?
.....
..... [2]
- 4 हल्दी के किस तत्व में रोगों के इलाज करने के गुण पाए जाते हैं?
..... [1]
- 5 हल्दी को दवा के रूप में मान्यता क्यों मिली?
..... [1]
- 6 हल्दी की लोकप्रियता बढ़ने के दो कारण दीजिए।
.....
..... [2]
- [पूर्णांक 8]

अभ्यास 2: प्रश्न 7-15

‘सकारात्मक दृष्टिकोण और नेतृत्व’ के बारे में छपे इस लेख को ध्यान से पढ़ें। प्रश्न 7 से 15 का उत्तर देने के लिए उनके नीचे दिए गए अनुच्छेदों (A से D) में से सही अनुच्छेद चुन कर उसके सामने के कोष्ठक में सही का निशान लगाएँ। अनुच्छेदों को एक से अधिक बार चुना जा सकता है।

- A** सकारात्मक दृष्टिकोण, सफलता और प्रसन्नता में घनिष्ठ संबंध है। सफलता प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना ज़रूरी है। जब हम सफल होते हैं तो प्रसन्नता स्वाभाविक होती है और सकारात्मक दृष्टि और प्रसन्नता के साथ किए गए प्रयत्न से सफलता की संभावना में वृद्धि होती है। इसलिए यह कहना कठिन है कि सकारात्मकता, प्रसन्न मन और प्रयत्न करने में सबसे अधिक महत्वपूर्ण क्या है। चरित्र के वांछनीय गुणों में ऊर्जा, सक्रियता, सृजनात्मक शक्ति और आत्मविश्वास के साथ सकारात्मकता की गणना भी की जाती है। जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना जितना आवश्यक है उतना ही कठिन भी। कठिन समय आने पर धैर्य रखने के लिए ज़रूरी है कि व्यक्ति स्वयं को दोष देने के बजाय अपने प्रति सदय रहे। कठिनाइयों से घबराने की जगह उसे यह कल्पना करनी चाहिए कि उनसे उबरने के बाद वह पहले की अपेक्षा कितना अधिक शक्तिशाली हो जाएगा।
- B** विश्व के इतिहास में शायद ही ऐसा कोई महान व्यक्ति हुआ होगा जिसको कठिन और सतत प्रयत्न किए बिना सफलता मिली हो। ऐसी कौन सी विशेषताएँ हैं जो सामान्य व्यक्ति को अपने क्षेत्र का नेतृत्व करने की क्षमता देती हैं? इस क्षमता को विकसित करने के लिए कुशाग्रता, अविचलता, सुदृढ़ता, आत्म-अनुशासन और दूरदर्शिता आवश्यक हैं पर यथेष्ट नहीं। इन सबके होने के साथ और सबसे अधिक महत्वपूर्ण है भावनात्मक समानुभूति की क्षमता। भावनात्मक समानुभूति, अर्थात् स्वयं को दूसरों की जगह रखकर देखना, उनकी भावना को तीव्रता से अनुभव करना मानों वे स्वयं उनकी अपनी भावना हो। फ्रांसीसी साहित्य में भावनात्मक समानुभूति का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रसिद्ध उपन्यासकार गुस्ताव फ्लॉबेयर हैं। जब वे अपने उपन्यास ‘मदाम बोवरी’ में उपन्यास की नायिका मदाम बोवरी के विष खाने का दृश्य लिख रहे थे, वे नायिका की विषण्ण मनःस्थिति के साथ इस कदर आत्मसात हो गए थे कि उनके अपने शरीर में विष के लक्षण पाए गए थे। भावनात्मक समानुभूति का यह चरम उदाहरण है और केवल लेखक की सफलता की कसौटी ही नहीं, बल्कि हर महान नेता का आवश्यक गुण भी है।
- C** सफलता पाने के लिए कोई एक सरल रास्ता नहीं होता। सफल व्यक्ति दैनिक जीवन की साधारण सी लगने वाली घटना से जीने के सिद्धांत सीख लेता है। गूगल के सीईओ सुंदर पिचाई की गणना विश्व के दस अत्यंत सफल भारतीयों में की जाती है। उनके जीवन से अनेक प्रेरणादायक कहानियाँ जुड़ी हैं। उनमें से एक प्रसंग एक तिलचटा और महिला का है जिसके उदाहरण से सुंदर पिचाई ने आत्मविकास के सिद्धांत की व्याख्या की है। एक रेस्तराँ में एक तिलचटा कहीं से उड़कर आया और वहाँ बैठी महिला के ऊपर बैठ गया। महिला ने आतंकित होकर काँपती हुई आवाज़ में चिल्लाना और तिलचटे को भगाने के लिए हाथ-पैर मारना शुरू किया। उनके साथ बैठे लोग भी घबरा गए। महिला को घबराते देख कर रेस्त्राँ का बैरा उनकी सहायता करने के लिए गया। अंत में महिला ने किसी तरह तिलचटे को अपने कपड़ों पर से छिटका कर हटाया, पर वह अपने पंख फड़फड़ाते हुए उड़कर सामने खड़े बैरे की वर्दी पर बैठ गया। बैरे ने तिलचटे की गतिविधि को कुछ क्षण के लिए गौर से देखा और जब वह स्थिर हो गया उसको धीरे से पकड़ कर रेस्त्राँ के बाहर फेंक दिया।
- D** क्या महिला के नाटकीय व्यवहार का ज़िम्मेवार वह तिलचटा था? यदि यह सच है तो बैरे का व्यवहार उससे भिन्न क्यों था? सुंदर पिचाई के अनुसार एक ही स्थिति में दो अलग तरह के बर्ताव व्यक्ति की मानसिकता के परिचायक हैं। महिला के व्यवहार में बिना पूर्व विचार की जाने वाली, हठात प्रतिक्रिया और बैरे के व्यवहार में स्थिति को मानसिक रूप से जाँच कर विचारपूर्ण अनुक्रिया देने का उदाहरण है। प्रतिक्रिया सहज, विचारहीन और तात्कालिक होती है पर अनुक्रिया सोच समझ कर की जाने के कारण विचारित और विवेकपूर्ण होती है। सफलता के रहस्य को समझने के लिए यह एक सुंदर उदाहरण है।

नीचे दिए गए प्रश्नों (7-15) के उत्तर देने के लिए उनके नीचे दिए गए अनुच्छेदों (A से D) में से सही अनुच्छेद चुन कर उसके सामने के कोष्ठक में सही का निशान लगा कर बताएँ कि कौन सा अनुच्छेद किस वक्तव्य से सम्बंधित है। अनुच्छेदों को एक से अधिक बार चुना जा सकता है।

उदाहरण: 'सुंदर पिचाई' गूगल के सीईओ हैं।

A B C D

7 सफल व्यक्ति आशावादी होते हैं।

A B C D [1]

8 दूसरों की भावना को समझने की सहृदयता रचनाकार के लिए एक वांछनीय गुण है।

A B C D [1]

9 भिन्न-भिन्न व्यवहार का कारण लोगों की मनोदशा होती है।

A B C D [1]

10 सफलता पाने के लिए मेहनत करना ज़रूरी होता है।

A B C D [1]

11 आम सी घटना से बड़ी सीख ले लेना सफलता की कुंजी है।

A B C D [1]

12 समस्या आने पर स्वयं को दोष देना अनुचित है।

A B C D [1]

13 कठिनाइयों का सामना करके व्यक्तित्व में सुदृढ़ता आती है।

A B C D [1]

14 विचारशीलता सोच-विचार कर समस्या का समाधान करना है।

A

B

C

D

[1]

15 जीवन में हमेशा सकारात्मक मानसिकता बनाए रखना सरल नहीं होता।

A

B

C

D

[1]

[पूर्णांक 9]

अभ्यास 3: प्रश्न 16-19

‘पेंच राष्ट्रीय उद्यान’ के बारे में निम्नलिखित आलेख को ध्यानपूर्वक पढ़िए।

मध्यप्रदेश के सिवनी और छिंदवाड़ा जिलों में स्थित पेंच भारत का एक प्रमुख राष्ट्रीय उद्यान है। उसका नामकरण उसको दो भागों में बांटने वाली पेंच नदी के नाम पर हुआ। यह नदी उद्यान के बीचोंबीच उत्तर से दक्षिण की ओर बहती है। रडयार्ड किपलिंग की भारत के जंगलों पर आधारित ‘दी जंगल बुक’ की कथाएँ पेंच उद्यान की पृष्ठभूमि में लिखी गई थीं। उसके प्रमुख पात्र मोगली के नाम पर पेंच राष्ट्रीय उद्यान ‘मोगली लैंड’ के नाम से भी जाना जाता है। सन् 2002 में भारत की भूतपूर्व प्रधान मंत्री की स्मृति में इस उद्यान का नाम बदलकर इंदिरा प्रियदर्शिनी पेंच राष्ट्रीय उद्यान रख दिया गया। सतपुड़ा की पर्वतमाला की दक्षिणी तलहटी में स्थित पेंच राष्ट्रीय उद्यान को बाघ संरक्षण योजना के तहत 23 नवम्बर 1992 में बाघ अभयारण्य घोषित किया जाने के बाद देश का सर्वश्रेष्ठ बाघ अभयारण्य होने का गौरव प्राप्त हुआ। इसके बाद से ही इस क्षेत्र में वन्य-जीवों की संख्या में तेज़ी से बढ़ोतरी होने लगी। जैसे-जैसे इसकी ख्याति बढ़ी देश-विदेश के पर्यटकों के आगमन का क्रम भी बढ़ गया। वनस्पति और जीवजंतुओं को उनके प्राकृतिक परिवेश में देखने के इच्छुक पर्यटकों के लिए यह एक लोकप्रिय उद्यान है।

अनेक दुर्लभ वन्य-जीवों और पर्यटन की सुविधाओं से युक्त पेंच राष्ट्रीय उद्यान पर्यटकों को बहुत तेज़ी से आकर्षित कर रहा है। प्रति वर्ष शीत ऋतु में बर्फीले क्षेत्रों के लगभग 210 देसी और प्रवासी प्रजातियों के पक्षी भोजन और प्रजनन के लिए आकर यहाँ बसेरा करते हैं। देशभर में तेज़ी से विलुप्त होते जा रहे गिद्ध तथा अन्य पक्षी यहाँ बहुतायत से पाए जाते हैं। खूबसूरत झीलें, सागौन के ऊँचे पेड़ों के सघन झुरमुट, अनोखे रंगबिरंगे पक्षियों के कलरव, शीतल हवा के झोंके, महकती मिट्टी की सौंधी सुगंध और वन्य-जीवों का अनूठा संसार पर्यटकों के रोम-रोम में सिहरन भर देता है। पलक झपकते ही दिखने और आँख से ओझल हो जाने वाले चीतल, साँभर, तीन सींगवाली नीलगाय, भुकुटी ताने जंगली भैंसे, काले हरिण, लकड़बग्घा, उड़नेवाली गिलहरी, सियार और लगभग 65 प्रसिद्ध बंगाल टाइगर का यह प्राकृतिक आवास है। अंतर्राष्ट्रीय जल-विद्युत परियोजना के अंतर्गत तोतलाडोह बाँध बनने से राष्ट्रीय उद्यान के मध्य भाग में एक विशाल झील बन गई है। यह वन्य-जीवों के लिए पानी की ज़रूरत पूरी करने के साथ ही मछलियों की पचास प्रजातियों, उभयचर जंतुओं सारस आदि को आश्रय देकर उद्यान की प्राकृतिक शोभा में वृद्धि करती है।

उद्यान बरसात का मौसम समाप्त होने पर 1 अक्टूबर से 30 जून तक पर्यटकों के लिए खुला रहता है। प्राकृतिक सौंदर्य प्रचुरता से देखने के लिए नवम्बर से फरवरी के महीने सबसे अच्छे होते हैं। उस समय सागौन, महुआ और बाँस की सघन हरियाली के नीचे अनियंत्रित झाड़-झंखाड़, औषधीय महत्व के दुर्लभ पौधों की हज़ारों ऊपर प्रजातियाँ और उनके ऊपर मंडराती रंग-बिरंगी तितलियाँ मन को मोह लेती हैं। लेकिन वृक्षों के झुरमुट में छिपे बाघ को ढूँढना मुश्किल होता है। बाघ देखने के लिए मार्च और अप्रैल के महीने अधिक उपयुक्त होते हैं क्योंकि गर्मी से झुलसी वनस्पति जंगल की सघनता को कुछ कम कर देती है और गर्मी से परेशान बाघ पानी पीने के लिए या ठण्डक की खोज में कई बार झील के पास जाता है। ऐसे में उसको देख पाने की संभावना बढ़ जाती है।

पर्यटकों के लिए दिन में दो बार जीप-सफ़ारी की व्यवस्था है। सुबह की सफ़ारी सूर्योदय से 11 बजे तक और दोपहर की 2:30 से सूर्यास्त तक चलती है। उद्यान के तीन द्वार हैं। सफ़ारी तुरिया गेट से चलती है। बाकी के दोनों गेट घनी वनस्पति से घिरे हैं और वहाँ से जीप जाने के लिए रास्ता नहीं है। सफ़ारी के कड़े नियम हैं, सफ़ारी के गाइड के निर्धारित पथ से हटना या जीप से बाहर निकलना वर्जित है। नियमों का पालन करना वन्य-जीवों और मनुष्य के मध्य संतुलन बनाए रखने के लिए अनिवार्य है। पेंच पहुँचने के लिए हवाई, रेल और सड़क के मार्ग हैं। निकटतम हवाई अड्डा नागपुर है जो पेंच से 93 किलोमीटर दूर है। इस हवाई अड्डे से देश के सभी प्रमुख शहरों को जोड़ने वाली नियमित उड़ानें हैं। रेलयात्रियों के लिए निकटतम स्टेशन सिवनी है जो पेंच से लगभग 30 किलोमीटर दूर है। सिवनी बस स्टैंड से पेंच जाने के लिए बस, टैक्सी और जीप उपलब्ध हैं। पर्यटकों के ठहरने के लिए आस-पास सब तरह की सुविधा वाले अनेक लॉज और पर्यटन केंद्र हैं।

अभ्यास 3: प्रश्न 16–19

‘पेंच राष्ट्रीय उद्यान’ आलेख के आधार पर नीचे दिए गए प्रत्येक शीर्षक (16–19) के अंतर्गत संक्षिप्त नोट लिखें।

16 अवस्थिति और नाम का कारण

-
- [2]

17 उद्यान खुलने और सफ़ारी का समय

-
- [2]

18 लोकप्रियता के 3 कारण

-
-
- [3]

19 पहुँचने के साधन और सुविधाएँ

-
- [2]

[पूर्णांक 9]

अभ्यास 4 में आप आलेख और अपने नोट्स के आधार पर ‘पेंच राष्ट्रीय उद्यान’ शीर्षक लेख का सारांश लिखेंगे।

अभ्यास 4: प्रश्न 20

अभ्यास 3 के आलेख 'पेंच राष्ट्रीय उद्यान' में भारत के प्रसिद्ध राष्ट्रीय उद्यान में पर्यटन की सुविधा का वर्णन है। आप आलेख और अपने बनाए नोट्स के आधार पर उसका सारांश लिखें।

आपका सारांश अधिकतम **100 शब्दों** में होना चाहिए।

आप यथासंभव **अपने शब्दों** में लिखें।

आपको **अंतर्वस्तु** के लिए अधिकतम **4 अंक** और **सटीक एवं संक्षिप्त भाषा-शैली** के लिए अधिकतम **6 अंक** दिए जाएँगे।

अभ्यास 5: प्रश्न 21

आप अपने विद्यालय में कक्षा-प्रतिनिधि के चुनाव में उम्मीदवार हैं। अपने सहपाठियों को एक ई-मेल लिखें कि आप इस पद के लिए सबसे योग्य क्यों हैं।

- 1 चुनाव का कार्यक्रम
- 2 योग्यता के प्रमाण
- 3 सहपाठियों से वोट का आग्रह।

आपका ई-मेल लगभग 120 शब्दों में होना चाहिए।

आपको 3 अंक अंतर्वस्तु के लिए और 5 अंक सटीक भाषा एवं शैली के लिए दिए जाएँगे।

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.