

CLASS NOTES-ANSWERS

पाठ ज्ञान

1) नीचे दिए प्रश्नों के उत्तर दो।

मौखिक

(क) वेंकटेश और मणिरत्नम कौन थे?

उत्तर: वेंकटेश और मणिरत्नम पक्के मित्र थे।

(ख) मणिरत्नम को क्या करना अच्छा नहीं लगता था?

उत्तर: मणिरत्नम को योगासन करना अच्छा नहीं लगता था।

(ग) योगा के समय कैसे कपड़े पहनने चाहिए?

उत्तर: योग करते समय आरामदायक सूती कपड़े पहने चाहिए।

लिखित

(क) वेंकटेश और मणिरत्नम में क्या अंतर था?

उत्तर: वेंकटेश बहुत चतुर था और अपना काम समय पर कर लेता था। मणिरत्नम आलसी था। वह हर काम को कल पर टालता था।

(ख) वेंकटेश ने योग के कौन-कौन से लाभ बताएँ?

उत्तर: वेंकटेश ने बताया की नियमित योग करने से मन शांत रहता है, तनाव दूर होता है, रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है, पाचन शक्ति और मांसपेशियाँ मजबूत होती है।

(ग) योग करते समय किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर: योग हमेशा सुबह या शाम को करना चाहिए। उस समय आरामदायक सूती वस्त्र पहनने चाहिए। मन प्रसन्न होना चाहिए। हमेशा सुरक्षित, शांत और खुले स्थान पर योग करना चाहिए। योग का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ना चाहिए।

(घ) योग को कैसे स्थान पर करना चाहिए?

उत्तर: योग को हमेशा स्वच्छता और खुले स्थान पर करना चाहिए।



- 2) सही शब्द चुनकर वाक्य पूरे करें।
- (क) वेंकटेश और मणिरत्नम पक्के मित्र थे।
- (ख) योग करने से हमें लाभ होता है।
- (ग) मणिरत्नम आलसी था।
- (घ) योग करते समय मन को प्रसन्न रखना चाहिए।

भाषा ज्ञान

- 2) अंग्रेजी में लिखो।
- (क) वेंकटेश बहुत चतुर था। Venkatesh was very active.
- (ख) योग से क्या होता है? What happens when we do yoga?
- (ग) योग के कुछ नियम हैं। Yoga has some rules.
- (घ) योग कब और कैसे करना चाहिए? When and how should yoga be done?

