

India's Gifts to the World

(i) How Yoga Heals

Textual Questions

Activity 1: Comprehension

A. Say whether the following statements are True or False. Write 'T' for true and 'F' for false:

1. According to the author, very few people know that yoga is good for them.
2. According to medical research, about 90% of diseases of people are stress related.
3. Stress is produced by the sympathetic nervous system.
4. The short term stress reaction is considered as good.
5. Continuous exposure to stress is harmful.
6. The body does not have any counterbalance to the "fight or flight" response.
7. A recent study has shown yoga to decrease the level of cortisol in the blood.
8. Yoga is able to reduce stress and allow the body to heal itself.
9. Practising Yoga encourages a healthier lifestyle.
10. Yoga supports the body's healing mechanism.

Answer:

1. False
2. True
3. True
4. True
5. True
7. True
8. True
9. True
10. True

B. Answer the following questions in about 30-40 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30-40 शब्दों में दीजिए:

Question 1. For what diseases can yoga be a therapy?

किन-किन बीमारियों के लिए योग एक रोगोपचार की पद्धति हो सकती है?

Answer: Yoga can be a therapy for cancer, infertility, lung disease, multiple sclerosis, Parkinson's disease, insomnia, high blood pressure, tension, anxiety depression, osteoporosis, and joint pain.

योग कैंसर, सन्तानहीनता, फेफड़ों की बीमारी, स्नायु तंत्र की बीमारी, पार्किन्सन्ज़ की बीमारी, अनिद्रा की बीमारी, उच्च रक्तचाप, तनाव, अवसाद, हड्डियों का कमजोर होना व जोड़ों के दर्द में रोगोपचार की पद्धति हो सकता है।

Question 2. Which diseases are caused by stress?

तनाव से कौन-कौन-सी बीमारियाँ होती हैं?

Answer: Medical research estimates that about 90 per cent of diseases is stress related. A few of them which are caused due to overactive stress response are cardiovascular disease, depression, anxiety, some types of diabetes mellitus etc.

चिकित्सा सम्बन्धी अनुसंधान का अनुमान है कि लगभग 90 प्रतिशत बीमारियाँ तनाव से सम्बन्धित हैं। उनमें से कुछ जो अत्यधिक तनाव की प्रतिक्रिया के कारण उत्पन्न होती हैं, वे हृदय व रक्तवाहिनियों से सम्बन्धित बीमारी, अवसाद, अनिद्रा एवं कुछ प्रकार की मधुमेह आदि हैं।

Question 3. What is the reaction of our body in the 'fight or flight' system?

'लड़ो या भागो' व्यवस्था में हमारे शरीर की क्या प्रतिक्रिया होती है?

Answer: In the 'fight or flight' system our body reacts in two ways. Short term, this reaction is a good thing. But long term, it is harmful. It results in a sudden surge in heart rate and blood pressure, shallow breathing and slow metabolism and tensing of muscles.

'लड़ो या भागो' व्यवस्था में हमारा शरीर दो प्रकार से प्रतिक्रिया करता है। लघु अवधि के लिए यह प्रतिक्रिया अच्छी बात होती है। किन्तु दीर्घावधि के लिए यह हानिकारक है। यह हृदयगति एवं रक्तचाप में अचानक वृद्धि, सांस फूलना, मन्द उपापचय एवं मांसपेशियों में खिंचाव के रूप में परिणत होती है।

Question 4. Write the main hazards of stress.

तनाव के मुख्य खतरे लिखिए।

OR

Why is stress harmful to our body?

तनाव हमारे शरीर के लिए क्यों हानिकारक है?

Answer: Stress is harmful to our body because it causes an instantaneous surge in heart rate, cardiac output, blood pressure, sweating, shallow breathing and slowing down of metabolism combined with a tensing of muscles.

तनाव हमारे शरीर के लिए हानिकारक है क्योंकि इससे हृदय की धड़कन में तत्काल तेजी आना, हृदय का दौरा पड़ना, रक्तचाप में वृद्धि होना, पसीना आना, श्वसन-क्रिया और शरीर की रासायनिक क्रिया (उपापचय) में धीमापन और मांसपेशियों का ऐंठना शुरू हो जाता है।

Question 5. Why is cortisol good for our body? (Sample Paper 2018)

कोर्टिसोल हमारे शरीर के लिए अच्छा क्यों है?

Answer: Cortisol is a hormone. It is considered good at normal levels. It is because it helps maintain the body active and healthy by regulating metabolism and blood pressure. Efforts should be made to maintain cortisol active.

कोर्टिसोल एक हार्मोन है। यह सामान्य स्तर पर अच्छा माना जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह उपापचय एवं रक्तचाप को नियमित कर शरीर को चुस्त एवं स्वस्थ रखने में मदद करता है। कोर्टिसोल को क्रियाशील बनाये रखने के लिए प्रयास किये जाने चाहिए।

Question 6. Describe the impact of the high level of cortisol on our health.

हमारे स्वास्थ्य पर कोर्टिसोल की अधिक मात्रा से होने वाले प्रभाव का वर्णन करो।

Answer: The high level of cortisol can suppress the immune system. It can cause sleep disturbances and loss of appetite. Its high level can also increase heart rate, blood pressure, cholesterol and triglyceride levels resulting in a heart attack.

कोर्टिसोल हार्मोन की अधिक मात्रा रोग प्रतिरोधक तंत्र को समाप्त कर सकती है। यह नींद में व्यवधान और भूख में कमी भी कर सकती है। इसकी अधिक मात्रा हृदयगति, रक्तचाप, कॉलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड स्तर को भी बढ़ा सकती है जिसका परिणाम हृदयाघात होता है।

Question 7. How can the parasympathetic nervous system be activated?

परानुकंपी तन्त्रिका तंत्र को कैसे सक्रिय किया जा सकता है?

Answer: The parasympathetic nervous system becomes activated when the threat or

stressor has passed. It can also be consciously activated by deepening the breath and by relaxing the skeletal muscles.

जब कोई खतरा या तनाव उत्पन्न करने वाला कारक समाप्त हो जाता है तो परानुकंपी तंत्रिकातंत्र सक्रिय हो जाता है। इसे जागरूक रहकर, श्वसन क्रिया को गहरा करके तथा अस्थिपंजर की मांसपेशियों को ढीला करके भी सक्रिय किया जा सकता है।

Question 8. What is the result of 'rest and renew' in our body?

‘आराम और पुनर्नवीनीकरण’ को हमारे शरीर में क्या परिणाम होता है?

Answer: ‘Rest and renew’ is also called “relaxation response”. It is the action of the parasympathetic nervous system. It lowers blood pressure, heart rate and respiration. It stimulates digestion and excretion. It allows blood to travel freely throughout the body.

‘आराम और पुनर्नवीनीकरण’ की क्रिया “आराम प्रतिक्रिया” भी कहलाती है। यह परानुकंपी तंत्रिका तंत्र की क्रिया है। यह रक्तचाप, हृदयगति और श्वसन की गति को मन्द कर देती है। यह पाचन तथा उत्सर्जन को तीव्र कर देती है। यह पूरे शरीर में स्वतंत्र रक्त संचार को प्रेरित करती है।

Question 9. What is important for the promotion of long term health?

लम्बी अवधि के स्वास्थ्य के विकास के लिए क्या महत्वपूर्ण है?

Answer: The free movement of blood through the digestive, reproductive, glandular and immune systems is important for the promotion of long term health. These systems play an important role in the development and fitness of the body.

पाचन, प्रजनन, ग्रन्थि एवं प्रतिरक्षा तन्त्रों में रक्त का स्वतंत्र संचार लम्बी अवधि के स्वास्थ्य के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। ये तंत्र शरीर के विकास एवं पूर्ण स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

Question 10. Describe the main components of yoga practice.

योगाभ्यास के मुख्य अंगों (घटकों का) का वर्णन करो।

Answer: Yogasanas, Pranayam and meditation are the main components of yoga. Yogasanas include inverting, twisting and compressing of body. Long, deep breathing and conscious relaxation are Pranayam. Meditation is a concentration of mind.

योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान योग के मुख्य अंग हैं। योगासनों में शरीर को ऊपर नीचे करने, मरोड़ने एवं दबाने की प्रक्रियाएँ सम्मिलित हैं। लम्बी, गहरी श्वास लेना और जान-बूझ कर शिथिलीकरण प्राणायाम कहलाता है। मस्तिष्क की एकाग्रता को ध्यान कहते हैं।

Question 11. What does the practice of yoga encourage?

योगाभ्यास क्या प्रोत्साहित करता है?

Answer: The practice of yoga encourages the person to lead a healthier lifestyle. It develops the self-awareness and discipline required for positive behaviour modification. It produces optimism and courage in person.

योग का अभ्यास व्यक्ति को अधिक स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह सकारात्मक-व्यवहार परिवर्तन के लिए आवश्यक स्वजागरूकता एवं अनुशासन का विकास करता है। यह व्यक्ति में आशावादिता एवं साहस उत्पन्न करता है।

C. Answer the following questions in about 125 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 125 शब्दों में दीजिए:

Question 1. Explain the relationship between stress and diseases.

तनाव और बीमारियों के मध्य सम्बन्ध की व्याख्या कीजिए।

Answer: There is a very close relationship between stress and disease. Medical research estimates that as much as 90 per cent of diseases are stress related. A few of these diseases are cardiovascular diseases, depression, anxiety, diabetes etc. Now it is important to understand how stress develops diseases.

When we feel stress, the level of cortisol hormone becomes high in our blood. This hormone at normal levels helps maintain an active healthy body by keeping metabolism and blood pressure good.

But due to stress, cortisol levels become high and cause sleep disturbances and loss of appetite. Its high levels suppress the immune system, increase heart rate, blood pressure and cholesterol levels. These changes are responsible for various diseases.

तनाव और बीमारी के मध्य अति घनिष्ठ सम्बन्ध है। चिकित्सा-अनुसंधान का अनुमान है कि लगभग 90 प्रतिशत बीमारियाँ तनाव से सम्बन्धित होती हैं। इन बीमारियों में से कुछ हृदय एवं रक्तवाहिनियों की बीमारी, अवसाद, चिन्ता, मधुमेह आदि हैं।

अब यह समझना महत्वपूर्ण है कि तनाव बीमारी को कैसे उत्पन्न करता है। जब हम तनाव का अनुभव करते हैं तो कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर हमारे रक्त में बढ़ जाता है। सामान्य स्तर पर यह हार्मोन उपापचय एवं रक्तचाप को अच्छा रखकर हमारे शरीर को चुस्त रखने में सहायता करता है। लेकिन तनाव के कारण कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है और नींद में व्यवधान एवं भूख में कमी उत्पन्न कर देता है। इसका उच्च

स्तर प्रतिरक्षा तन्त्र को मन्द कर देता है, हृदयगति, रक्तचाप एवं कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा देता है। ये परिवर्तन अनेक बीमारियों के लिए उत्तरदायी हैं।

Question 2. What do you understand by the sympathetic nervous system? How does it function?

अनुकंपी तंत्रिका तंत्र से आप क्या समझते हैं? यह कैसे कार्य करता है?

Answer: The sympathetic nervous system is a situation when our nervous system at once reacts to something and we have either to face the situation or avoid it. This response is also called 'fight or flight response' in which there is an instantaneous surge in heart rate, cardiac output, blood pressure, sweating, shallow breathing and metabolism combined with tensing of muscles.

Internally, the 'fight or flight' response shuts down digestion and elimination and reduces blood flow to the internal organs. For a short period, this response is a good thing because it prepares us to respond to any environmental threat. But if we have this response for a long time due to continuous exposure to stress, it becomes harmful to us by severely affecting our healing abilities.

अनुकंपी तंत्रिका तंत्र एक ऐसी स्थिति है जब हमारा तंत्रिका तंत्र किसी भी वस्तु से तुरंत प्रतिक्रिया करता है। और हमें उस स्थिति को या तो मुकाबला करना होता है या उसको टालना होता है। इस प्रतिक्रिया को 'लड़ो। या भागो' प्रतिक्रिया भी कहते हैं जिसमें हृदय की धड़कन की तेज गति, हृदय की बढ़ी हुई कार्यशक्ति, उच्च रक्तचाप, पसीना आना, श्वसन क्रिया और शरीर की रासायनिक प्रक्रिया में धीमेपन और साथ ही मांसपेशियों का खिंचाव आदि समाहित होते हैं।

आंतरिक रूप से लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया हमारे पाचन एवं उत्सर्जन की प्रक्रियाओं को बन्द कर देती है और शरीर के आंतरिक अंगों में रक्त के बहाव को कम कर देती है। थोड़े समय के लिए यह प्रतिक्रिया एक अच्छी चीज होती है क्योंकि यह किसी भी पर्यावरणीय खतरे का सामना करने के लिए हमें तैयार करती है।

लेकिन यदि लगातार तनाव में रहने के कारण यह प्रतिक्रिया हमारे अन्दर लम्बे समय के लिए होती है तो यह हमारी बीमारियों को ठीक करने वाली क्षमताओं को गंभीर रूप से प्रभावित करके हमारे लिए हानिकारक हो जाती है।

Question 3. Mention the benefits of yoga as discussed in the lesson. (S.S. Exam. 2009)

योग के उने लाभों का उल्लेख कीजिए जिनका इस पाठ में वर्णन किया गया है।

OR

What are the benefits of yoga?

योग के क्या लाभ हैं?

OR

How is yoga beneficial to health? (S. S. Exam. 2007)

योग स्वास्थ्य के लिए कैसे लाभदायक है?

Answer: There are numerous benefits of yoga. Yoga decreases the level of stress hormones named cortisol in the blood and helps remove stress. The meditative practices of yoga reduce the responsiveness of mind to stressors and lessen the intensity of the 'fight or flight' response.

The occurrence of twisting, inverting and compressing in the yoga postures increases the circulation of blood and body fluids which improve the body's ability to deliver the required material to allow healing to take place. Yoga helps maintain the normal functioning of the immune system and inflammation response.

Yoga poses to improve muscle strength and prevent diseases like arthritis and osteoporosis. Yoga poses to improve the lung capacity to function. In this way, Yoga is very useful for health.

योग के अनेक लाभ हैं। योग रक्त में तनाव पैदा करने वाले हार्मोन कोर्टिसोल को कम करता है और तनाव दूर करने में मदद करता है। योग की ध्यान से सम्बन्धित क्रियाएँ तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों के प्रति मस्तिष्क की प्रतिक्रिया को कम करती हैं और लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया की तीव्रता को कम करती हैं।

योगासनों में होने वाली शरीर को ऊपर-नीचे करने, मरोड़ने (ऐंठने) और दबाने की क्रियाएँ, शरीर में खून और द्रवों के संचरण को बढ़ाती हैं जो कि शरीर को आवश्यक वस्तुएँ प्रदान करके उसकी बीमारियों को ठीक करने की क्षमता बढ़ाते हैं।

योग शरीर की रोग-प्रतिरक्षण क्षमता की पद्धति और शोथ-प्रतिक्रिया की सामान्य कार्य-प्रणाली को बनाये रखती है। योगासन मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाते हैं और गठिया और हड्डियों के शीघ्र टूटने सम्बन्धी रोगों को रोकते हैं। योगासन फेफड़ों की कार्य-शक्ति को बढ़ाते हैं। इस प्रकार योग स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है।

Additional Questions

A. Answer the following questions in about 30-40 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30-40 शब्दों में दीजिए:

Question 1. How is yoga being used currently?

आजकल योग को कैसे प्रयोग किया जा रहा है?

Answer: Currently, yoga is being used as a therapy for cancer, infertility, lung disease, multiple sclerosis, Parkinson's disease, insomnia, high blood pressure and joint pain. It has become very popular among well-educated persons.

आजकल योग को कैंसर, सन्तानहीनता, फेफड़ों की बीमारी, स्नायु तंत्र की बीमारी, पाकिन्सन्ज बीमारी, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप और जोड़ों के दर्द के उपचार के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। सुशिक्षित व्यक्तियों में यह बहुत लोकप्रिय हो गया है।

Question 2. What according to the author, do people not know about yoga?

लेखक के अनुसार लोग योग के बारे में क्या नहीं जानते हैं?

Answer: According to American yoga expert Timothy Burgin, people know that yoga is good for them. It heals their diseases and makes them physically and mentally fit. But they don't know how it does so.

अमेरिकी योग विशेषज्ञ Timothy Burgin के अनुसार, लोग यह तो जानते हैं कि योग उनके लिए अच्छी चीज है। यह उनकी बीमारियों को ठीक करता है और उन्हें शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है। लेकिन वे यह नहीं जानते कि यह ऐसा किस प्रकार करता है।

Question 3. What does medical research say regarding the relationship between stress and diseases? Explain with example.

तनाव और बीमारियों के मध्य सम्बन्ध के विषय में चिकित्सा अनुसंधान क्या कहता है? उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए।

Answer: According to medical research, about 90 per cent of diseases is directly or indirectly stress related. A few of these stress-related diseases are cardiovascular diseases, depression, anxiety and diabetes.

चिकित्सा अनुसंधान के अनुसार लगभग 90 प्रतिशत बीमारियाँ प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से तनाव से सम्बन्धित हैं। इन तनाव सम्बन्धित बीमारियों में से कुछ हृदय एवं रक्त वाहिनियों की बीमारियाँ, अवसाद, चिन्ता एवं मधुमेह हैं।

Question 4. What is stress and what are its symptoms?

तनाव क्या है और इसके लक्षण क्या हैं?

Answer: Stress is the product of the sympathetic nervous system or the “fight or flight” response. Its symptoms are an instantaneous surge in heart rate, cardiac output, blood pressure, sweating, shallow breathing and slow metabolism.

तनाव, अनुकंपी तंत्रिका तंत्र या ‘लड़ो या भागो’ प्रतिक्रिया की उपज है। हृदयगति, हृदय की कार्यशक्ति, रक्तचाप में अचानक वृद्धि, पसीना आना, उथली श्वास एवं उपापचयी क्रियाओं का धीमा होना इस (तनाव) के (प्रमुख) लक्षण हैं।

Question 5. What is the ‘fight or flight’ response? How does it affect our body internally? ’

‘लड़ो या भागो’ प्रतिक्रिया किसे कहते हैं? यह आन्तरिक रूप से हमारे शरीर को किस प्रकार प्रभावित करती है?

Answer: “Fight or flight” response is the action of our sympathetic nervous system against any environmental threat. Internally it shuts down digestion and elimination and reduces blood flow to the internal organs.

‘लड़ो या भागो’ प्रतिक्रिया किसी भी पर्यावरणीय खतरे के विरुद्ध हमारे अनुकंपी तंत्रिका तंत्र की प्रतिक्रिया है। आन्तरिक रूप से यह पाचन एवं उत्सर्जन क्रियाओं को बन्द कर देती है एवं आन्तरिक अंगों में रक्त-संचार कम कर देती है।

Question 6. What are the ill effects on our body if we remain continuously under stress for a long time?

यदि हम लगातार लम्बे समय तक तनाव में रहते हैं तो हमारे शरीर पर क्या बुरे प्रभाव पड़ते हैं?

Answer: If we remain continuously under stress for a long time, our body’s natural maintenance and healing abilities are adversely affected. It is because stress causes sleep disturbances and suppresses the immune system.

यदि हम लगातार लम्बे समय तक तनाव में रहते हैं तो हमारे शरीर में निहित प्राकृतिक रख-रखाव एवं बीमारियों को ठीक करने की क्षमता बुरी तरह प्रभावित होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तनाव नींद में व्यवधान पैदा करता है तथा रोग प्रतिरोधक तंत्र को कमजोर बना देता है।

Question 7. What can lead to high levels of cortisol? How does it affect our body?

क्या चीज कोर्टिसोल हार्मोन का उच्च स्तर उत्पन्न कर सकती है? यह हमारे शरीर को किस प्रकार प्रभावित करता है?

Answer: Chronic stress can lead to high levels of cortisol. Cortisol's high levels suppress the immune system, cause sleep disturbances, loss of appetite increase heart rate, blood pressure and cholesterol.

दीर्घकालिक तनाव कोर्टिसोल हार्मोन की मात्रा में वृद्धि (उच्च स्तर) कर सकता है। कोर्टिसोल की अधिक मात्रा हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को बन्द कर देती है, नींद में व्यवधान पैदा करती है, भूख को समाप्त करती है, हृदयगति, रक्तचाप एवं कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा देती है।

Question 8. What is responsible for the risk of heart attack and stroke and how?

हृदयाघात और दिमागी पक्षाघात के खतरे के लिए क्या चीज जिम्मेदार है और कैसे?

Answer: Cortisol hormone at high levels is responsible for the risk of heart attack and strokes. It is because of high levels of cortisol increase heart-rate blood pressure, cholesterol and triglyceride levels which cause heart attack and stroke.

अधिक मात्रा में कोर्टिसोल हार्मोन हृदयाघात एवं पक्षाघात के खतरे के लिए जिम्मेदार होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि कोर्टिसोल की अधिक मात्रा हृदयगति, रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राइग्लिसराइड की मात्रा को बढ़ा देती है जिससे हृदयाघात एवं पक्षाघात होते हैं।

Question 9. What is the relaxation response?

तनावमुक्ति प्रतिक्रिया क्या होती है?

Answer: The relaxation response is the body's natural counter-balance to the 'fight or flight' response. It is also called the parasympathetic nervous system or "rest and renew stage". It occurs when the 'fight or flight' response has passed or ended.

तनावमुक्ति प्रतिक्रिया, 'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया के प्रभावों को संतुलित करने वाली हमारे शरीर की स्वाभाविक शक्ति है। इसे परानुकंपी तंत्रिका तंत्र या 'आराम और पुनर्नवीनीकरण अवस्था' भी कहते हैं। यह तब होती है जब 'लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया समाप्त हो चुकी होती है।

Question 10. How does the parasympathetic nervous system work in our body?

हमारे शरीर में परानुकंपी तंत्रिका तन्त्र कैसे कार्य करता है?

Answer: The parasympathetic nervous system becomes activated when the sympathetic nervous system has ended. It lowers blood pressure, heart rate and respiration. It stimulates digestion and elimination. It allows the blood to flow through all organs.

परानुकंपी तंत्रिका तन्त्र, अनुकंपी तंत्रिका तन्त्र के काम करना बन्द कर देने के पश्चात् सक्रिय होता है। यह रक्तचाप, हृदय गति और श्वसन को मन्द करता है। यह पाचन और उत्सर्जन को उत्तेजित करता है। यह रक्त को सभी अंगों में प्रवाहित होने देने के लिए स्वतंत्र करता है।

Question 11. Why do we call parasympathetic nervous system as “rest and renew stage”?

परानुकंपी तंत्रिका तंत्र को हम “आराम और पुनर्नवीनीकरण अवस्था” क्यों कहते हैं?

Answer: The parasympathetic nervous system or ‘relaxation response’ is also called ‘rest and renew stage’ because during this response our body has time and resources to heal the body and to perform all its essential maintenance tasks.

परानुकंपी तंत्रिका तंत्र या ‘तनाव मुक्ति प्रतिक्रिया’ “आराम और पुनर्नवीनीकरण अवस्था” भी कहलाती है। क्योंकि इस प्रतिक्रिया के दौरान हमारे शरीर के पास बीमारियों को ठीक करने हेतु और इसके आवश्यक रख-रखाव के सभी कार्यों को करने हेतु पर्याप्त समय एवं संसाधन होते हैं।

Question 12. Why does yoga emphasize on long, deep breathing and conscious relaxation?

योग लम्बी गहरी श्वास और जानबूझकर तनावमुक्त होने (शिथिलीकरण) पर अधिक बल क्यों देता है?

Answer: Yoga emphasizes on long, deep breathing and conscious relaxation because it activates the parasympathetic nervous system and promotes “rest and renew” functions. It decreases the level of the stress hormone cortisol and lessens the intensity of the “fight or flight” response.

योग लम्बी, गहरी श्वास और जानबूझकर तनावमुक्त होने (शिथिलीकरण) पर अधिक बल देता है क्योंकि यह (क्रिया) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती है और “आराम तथा पुनर्नवीनीकरण” के कार्यों को प्रोत्साहित करती है। यह तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन कोर्टिसोल की मात्रा को कम करती है तथा ‘लड़ो या भागो’ प्रतिक्रिया की तीव्रता को कम करती है।

Question 13. How do the meditative practices of yoga help us?

योग की ध्यान सम्बन्धित क्रियाएँ किस प्रकार हमारी सहायता करती हैं?

Answer: The meditative practices of yoga help reduce the responsiveness of the mind to stressors. These practices decrease the intensity of the “fight or flight” response. These make us brave to fight the threats rather than to be afraid of them.

योग को ध्यान सम्बन्धी क्रियाएँ तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों के प्रति हमारे मस्तिष्क की संवेदनशीलता को कम करती हैं। ये लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया की तीव्रता को कम करती हैं। ये हमें भय या खतरों से डरने की अपेक्षा लड़ने योग्य साहसी बनाती हैं।

Question 14. How are yoga postures helpful in maintaining good health?

स्वास्थ्य को अच्छा रखने में योगासन किस प्रकार हमारे सहायक हैं?

Answer: Yoga postures enhance the circulation of blood and activate the lymphatic system. Good circulation of blood provides essential materials to all cells and tissues while lymphatic system enhances the immune system.

योगासन रक्त संचार को बढ़ाते हैं और लसीका तंत्र को सक्रिय करते हैं। रक्त का अच्छा प्रवाह सभी कोशिकाओं एवं ऊतकों को आवश्यक तत्व प्रदान करता है जबकि लसीका तंत्र हमारे रोग प्रतिरोधक तंत्र को पुष्ट करता है।

Question 15. What are the musculoskeletal diseases? How is yoga helpful in healing and preventing them?

मांसपेशियों एवं अस्थियों से सम्बन्धित बीमारियाँ कौन-सी हैं? इनके उपचार एवं रोकथाम में योग किस प्रकार सहायक है?

Answer: The diseases related to muscles and bones such as arthritis and osteoporosis are called musculoskeletal diseases. Yoga poses improve muscle strength, flexibility and movement of joints and heal and prevent musculoskeletal diseases.

मांसपेशियों एवं अस्थियों से सम्बन्धित बीमारियों जैसे गठिया, हड्डियों की कमजोरी आदि को मांसपेशी एवं अस्थि सम्बन्धित बीमारियाँ कहते हैं।

योग मुद्राएं मांसपेशियों की शक्ति तथा जोड़ों के लचीलेपन तथा गति में सुधार करती हैं तथा मांसपेशियों एवं अस्थियों से सम्बन्धित बीमारियों को ठीक एवं उनकी रोकथाम करती हैं।

Question 16. Why does the author advise to consider yoga as a complementary therapy instead of complete therapy?

लेखक योग को एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति के बजाय एक पूरक चिकित्सा पद्धति मानने की सलाह क्यों देता है?

Answer: The author advises considering yoga a complementary therapy and not complete therapy because only yoga is not sufficient to cure the diseases. It is helpful in curing the illness along with other therapies.

लेखक योग को एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति के बजाय पूरक चिकित्सा पद्धति मानने की सलाह देता है क्योंकि बीमारियों का इलाज करने के लिए केवल योग ही पर्याप्त नहीं है। यह अन्य पद्धतियों के साथ बीमारी को ठीक करने में सहायक है।

Question 17. Why does yoga emphasize on back bends?

पीठ को विभिन्न प्रकार से मोड़ने पर योग जोर क्यों देता है?

Answer: Yoga's emphasis on deep breathing and backbends improve lung capacity and function. Backbends are also helpful in strengthening our nerves which arise from our spinal cord found in the backbone.

गहरी श्वास और पीठ को मोड़ने पर योग का अधिक बल इसलिए है क्योंकि इससे फेफड़ों की क्षमता एवं कार्यशक्ति में सुधार होता है। पीठ को मोड़ने के आसन हमारी तंत्रिकाओं को शक्तिशाली बनाने में सहायक हैं जो मेरु रज्जु से निकलती हैं।

B. Answer the following questions in about 125 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 125 शब्दों में दीजिए:

Question 1. Is cortisol both a good and a bad hormone? Support your answer from the text.

क्या कोर्टिसोल अच्छा व बुरा, दोनों प्रकार का हार्मोन है? अपने उत्तर की पुष्टि मूलपाठ में से कीजिए।

Answer: Yes, cortisol is both a good and a bad hormone. It is a good hormone if it is at normal levels. Then it helps maintain an active and healthy body. The normal level of cortisol also regulates the metabolism and blood pressure in the body.

It is a bad hormone because its excessive amount can suppress the immune system, cause sleep disturbances and loss of appetite. High levels of cortisol can also increase

one's heart rate, blood pressure and cholesterol and triglyceride levels (risk factors for both heart attack and stroke). The by-products of cortisol can act as sedatives which can lead to depression. Hence we should avoid stressors which cause the release of excess cortisol and damage our body and brain.

हाँ, कोर्टिसोल अच्छा व बुरा, दोनों प्रकार का हार्मोन है। यह एक अच्छा हार्मोन तब है यदि यह अपने सामान्य स्तर पर होता है। तब यह शरीर को चुस्त-दुरुस्त बनाये रखने में मदद करता है। कोर्टिसोल की सामान्य मात्रा शरीर की रासायनिक क्रिया (उपापचय) तथा रक्तचाप को नियमित भी करती है।

यह एक खराब हार्मोन है। क्योंकि इसकी अधिक मात्रा प्रतिरक्षण क्षमता को समाप्त कर सकती है, नींद में व्यवधान डाल सकती है और भूख में कभी भी कर सकती है। कोर्टिसोल का उच्च स्तर हृदय की गति, रक्तचाप, कॉलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लाइसेराइड (जो हृदयाघात और पक्षाघात के लिए खतरनाक होते हैं) को बढ़ा सकता है।

कोर्टिसोल के उप-उत्पाद स्नायु-तंत्र को शान्त करने या नींद लाने का कार्य करते हैं जो अवसाद की ओर ले जा सकते हैं। अतः हमें तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों से बचना चाहिए जो अधिक मात्रा में कोर्टिसोल उत्पन्न होने के कारक हैं और हमारे शरीर तथा मस्तिष्क को हानि पहुँचाते हैं।

Question 2. What is meant by stress and what are its effects?

तनाव से क्या तात्पर्य है और इसके क्या प्रभाव हैं?

Answer: The excessive stimulation of the sympathetic nervous system causing 'fight or flight' response to any situation in the body is called stress. The effects of stress on the body are numerous.

Excessive stress causes a surge in heart rate, cardiac output, blood pressure, sweating, shallow breathing and slow metabolism along with the tensing of muscles. Internally, stress shuts down the digestion and elimination and reduces blood flow to the internal organs.

The short term stress is a good thing as it prepares us to respond to any environmental threat. But long term exposure to stress is harmful as it causes wear and tears on the body systems. Chronic stress leads to continuous high levels of cortisol. Excessive amounts of cortisol suppress the immune system and cause sleep disturbances etc.

अनुकंपी तंत्रिका तंत्र का अत्यधिक उत्तेजित होकर शरीर में किसी भी स्थिति के प्रति लड़ो या भागो' प्रतिक्रिया उत्पन्न करना तनाव कहलाता है। तनाव के कई प्रभाव होते हैं। अत्यधिक तनाव हृदय की धड़कन में, हृदय की कार्यशक्ति में, रक्तचाप में वृद्धि करता है और पसीना आना, साँस लेने व शरीर की रासायनिक (उपापचय) क्रिया में धीमापन होना और मांसपेशियों में ऐंठन (कड़कपन) आदि होते रहते हैं।

आंतरिक रूप से तनाव पाचन-क्रिया और उत्सर्जन क्रिया को बंद कर देता है और शरीर के अंगों में रक्त के संचार में कमी कर देता है। कम अवधि वाला तनाव अच्छा होता है क्योंकि वह हमें किसी भी पर्यावरणीय खतरे का सामना करने के लिये तैयार करता है।

अधिक लम्बी अवधि तक तनावग्रस्त रहना हानिकारक होता है क्योंकि यह शरीर के तंत्रों में कमियाँ उत्पन्न कर देता है। पुराना तनाव कोर्टिसोल के सतत उच्च स्तर को बढ़ाता है। कोर्टिसोल की अत्यधिक मात्रा प्रतिरोधी क्षमता को नष्ट करती है और नींद में व्यवधान उत्पन्न करती है।

Activity 2: vocabulary

You have read about the hormone called Cortisol in your lesson. Given below is a list of important hormones secreted by the human body. Study the following list of hormones and gather the required information about them from the internet to acquaint yourself with the tissues producing them and their impact on the human body.

आप इस पाठ में कोर्टिसोल हार्मोन के बारे में पढ़ चुके हो। नीचे मनुष्य के शरीर द्वारा स्रावित महत्वपूर्ण हार्मोनों की सूची दी गई है। हार्मोन्स की निम्नलिखित सूची को ध्यानपूर्वक पढ़िए और स्वयं की जानकारी के लिए उनके बारे में इंटरनेट से आवश्यक सूचनाएँ एकत्र कीजिए कि वे किन ऊतकों द्वारा उत्पन्न किये जाते हैं और उनका मानव शरीर पर क्या प्रभाव होता है।

S.No.	Name of Hormone	Name of Tissue producing it	Its effect on human body
1.	Triiodothyroxin (T3)	peripheral tissue of thyroid gland	increases metabolism resulting obesity (fatness)
2.	Thyroxine (T4)	thyroid gland	increases metabolism resulting obesity (fatness)
3.	Leukotrienes (LT)	W.B.C.	increase vascular permeability
4.	Thromboxane (TXA ₂)	Blood platelets	vasoconstriction
5.	Amylin (IAPP) [Amyloid Polypeptide]	pancreas	decreases food intake, inhibits digestive secretion.
6.	Adiponectin (Acrp 30)	adipose tissue	Glucose regulation and fatty acid oxidation
7.	Adrenocorticotrophic hormone (or corticotrophin (ACTH)	anterior pituitary	synthesis of corticosteroids
8.	Antidiuretic hormone (ADH)	posterior pituitary	retention of water in kidneys
9.	Atrial - natriuretic peptide (or atriopeptin (ANP)	heart	regulates blood pressure
10.	Calcitonin (CT)	thyroid gland	constructs bone, reduces blood Ca ²⁺
11.	Cortistatin (CORT)	cerebral cortex	depresses neuronal activity, induces sleep.
12.	Glucagon (GCG)	pancreas	increases blood glucose level
13.	Insulin (INS)	pancreas	decreases blood glucose level
14.	Leptin (LEP)	adipose tissue	decreases appetite
15.	Oxytocin (OXT)	posterior pituitary	releases breast milk
16.	Thyroid stimulating hormone (or thyrotropin) (TSH)	anterior pituitary	increases secretion of T4 and T3 hormones.

Activity 3: Speech Activity

Write a short speech on each of the following for discussion in your class:

अपनी कक्षा में चर्चा करने के लिए निम्नलिखित में से प्रत्येक विषय पर एक संक्षिप्त भाषण लिखिए:

- (i) Food Adulteration खाद्य पदार्थों में मिलावट
- (ii) Impact of Internet Culture इण्टरनेट संस्कृति का प्रभाव
- (iii) Importance of Games and Sports खेल – कूद का प्रभाव

Answer: (i) Food Adulteration (खाद्य पदार्थों में मिलावट)

Respected sir and dear classmates, let us discuss the problem of food adulteration which has become a serious danger for our health. It is, in fact, any undesirable change in the composition of any food item for economic benefit.

It brings down the nutritional value of the food and may cause serious health problems in consumers. There are many mineral oils which when added to food items may cause cancer, paralysis etc. Mixing palm oil in cooking vegetable oils, adding synthetic milk in pure milk have become common. We must take up the necessary steps to prevent food adulteration.

आदरणीय शिक्षक महोदय और प्रिय सहपाठियो, आइये खाद्य पदार्थों में मिलावट की समस्या पर चर्चा करते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए एक गम्भीर खतरा बन गई है। आर्थिक लाभ के लिए किसी खाद्य पदार्थ के रूप में किसी भी प्रकार का अवांछनीय परिवर्तन करना उसमें मिलावट कहलाता है।

इससे भोजन के पोषक तत्व कम हो जाते हैं और उपभोक्ताओं को स्वास्थ्य सम्बन्धी गम्भीर समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे बहुत से खनिज तेल हैं जिन्हें भोज्य पदार्थों में मिला देने से कैंसर, पक्षाघात इत्यादि बीमारियाँ हो सकती हैं। वनस्पति तेलों में पाम ऑयल मिलाना, शुद्ध दूध में कृत्रिम दूध मिलाना सामान्य हो गया है। हमें खाद्य पदार्थों में मिलावट को रोकने के लिए आवश्यक कदम उठाने होंगे।

(ii) Impact of Internet Culture (इण्टरनेट संस्कृति का प्रभाव)

Respected Sir and dear classmates, the whole world is now in the grip of the internet. It has covered almost every walk of life. Teaching, learning, shopping, entertainment, communication, banking, administration, touring, business etc.: all are running on the back of the internet.

But internet culture has promoted some wrong aspects too. It can disrepute and destroy a person's life in a second. Internet hacking is a big danger to all the bank accounts, personal information, data and secret records which are stored in the software of the

computer. Children are becoming internet addict and vulgar videos are ruining their lives.

आदरणीय शिक्षक महोदय व प्रिय सहपाठियो, आज सम्पूर्ण विश्व इण्टरनेट की जकड़ में है। इसने जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र पर अधिकार कर लिया है सिखाना, सीखना, खरीददारी करना, मनोरंजन, संचार, बैंकिंग, प्रशासन, घूमना-फिरना, व्यापार : यह सब कुछ इण्टरनेट के आधार पर चल रहा है।

किन्तु इण्टरनेट संस्कृति ने गलत पक्षों को भी बढ़ावा दिया है। यह एक सैकण्ड में किसी व्यक्ति को अपमानित करके उसका जीवन बर्बाद कर सकता है। कम्प्यूटर के सॉफ्टवेयर में संग्रहीत बैंक अकाउण्ट्स सम्बन्धी व व्यक्तिगत सूचना, विवरण व गुप्त अभिलेखों के लिए इण्टरनेट हैकिंग एक बड़ा खतरा है। बच्चे इण्टरनेट के आदी होते जा रहे हैं और अश्लील वीडियो उनका जीवन बर्बाद कर रहे हैं।

(iii) Importance of Games and Sports (खेलकूद का महत्व)

Respected sir and dear classmates, games and sports are not only important for success in studies but these are important for success in every walk of life. In the advanced countries of the present day, games and sports are compulsory features of school and college curriculum.

These help us in building good physique and make us mentally alert. These develop courage and feeling of co-operation when we play in a team before many spectators. Games and sports are so important that every civilized nation spends a large sum of money on improving the standard of games. So every one of us should take part in games for all-round development.

आदरणीय शिक्षक महोदय व प्रिय सहपाठियो, खेलकूद केवल पढ़ाई में सफलता के लिए ही नहीं बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता के लिए आवश्यक हैं। वर्तमान समय में विकसित देशों में खेलकूद स्कूल व कॉलेज पाठ्यचर्या के आवश्यक अंग हैं। ये हमें अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य बनाने तथा मानसिक सचेतता की स्थिति प्राप्त करने में सहायक होते हैं।

जब हम एक टीम के रूप में दर्शकों के सामने खेलते हैं तो हममें साहस व सहयोग की भावना का विकास होता है। खेलकूद का इतना अधिक महत्व है कि प्रत्येक सभ्य राष्ट्र खेलकूद का स्तर सुधारने के लिए काफी बड़ी धनराशि खर्च करता है। इसलिए हममें से प्रत्येक को सर्वांगीण विकास के लिए खेलों में भाग लेना चाहिए।

Activity 4: Comprehension

Question 1. As the head boy of your school, draft a notice informing all the students about the celebration of 'International Yoga Day'.

अपने विद्यालय के छात्राध्यक्ष होने के नाते विद्यालय में 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाने की जानकारी सभी

छात्रों को देते हुए एक नोटिस तैयार कीजिए।

Answer:

<p style="text-align: center;">SENIOR STUDENTS' COUNCIL GOVERNMENT SENIOR SECONDARY SCHOOL, JAIPUR</p> <p style="text-align: right;">18 June 20__</p> <p style="text-align: center;">NOTICE 'International Yoga Day'</p> <p>Our school is going to celebrate 'International Yoga Day' on 21st June. All the students are informed to reach the school playground at 6 a.m.</p> <p>Rajat Head Senior Students' Council</p>

Question 2. Write a letter to the Chairman of the Board of Secondary Education Rajasthan, Ajmer to prescribe 'Yoga' as a compulsory subject in the curriculum.

पाठ्यपुस्तक में 'योग' को एक अनिवार्य विषय के रूप में रखने के लिए माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान, अजमेर के अध्यक्ष को एक पत्र लिखिए।

Answer:

Govt Senior Secondary School
Sikar 20
Aug 20--

The Chairman
Board of Secondary Education, Rajasthan,
Subject: Request to include 'Yoga' as a compulsory subject in the curriculum.

Sir,

Respectfully, I want to bring to your kind attention that almost every Indian has become aware of the importance of Yoga. All reputed organizations and countries are realizing their need. Students feel the need for the proper education of Yoga. It would help them in dealing with their own health and guiding others as well. Yoga has emerged as an international employment industry as expert Yoga instructors are needed everywhere. Therefore I request you to include Yoga as a compulsory subject in our curriculum so that we may acquire proper knowledge of it.

Hope you will look into the matter.

Thank you, sir.

Yours faithfully

XYZ

Question 3. Write a job application to the DEO, Jaipur for the post of Yoga instructor including your resume.

योग प्रशिक्षक के पद पर नियुक्ति के लिए अपने सम्पूर्ण विवरण सहित डी.ई.ओ. जयपुर को एक प्रार्थना पत्र लिखिए।

Answer:

21, Dwarika Puri
Station Road, Kota
10 May 20–

The District Education Officer
Secondary Education Department, Jaipur
Subject: Application for the post of Yoga instructor

Sir,

This is with reference to your advertisement in 'The Rajasthan Patrika' on May 8, 20– for the post of a Yoga instructor.

I have recently completed my B.N.Y.S. with seventy-eight per cent marks from M.D. University Rohtak. I have attended many Yoga camps and have experience of teaching classes on Yoga.

I can assure you of my best services if I am provided with the above post. I am enclosing my resume for your perusal.

Yours faithfully
Shivam
Enclosed – Resume

RESUME

Name	:	Shivam Kummar
Address	:	21, Dwarika Puri, Station Road, Kota
D.O.B.	:	10 Jan 1995
Nationality	:	Indian
Marital Status	:	Unmarried
Educational		
Qualification	:	B.N.Y.S.
Job Experience	:	Handling various Yoga camps
Interests and Hobbies	:	Reading books, attending lectures on spiritual topics.
Contact No.	:	1234567890
Enclosures	:	Attested copies of Mark-sheets of Class X, XII, B.N.Y.S.

(ii) Purity is Power

Textual Questions

Activity 1: Comprehension

A. Say whether the following statements are True or False. Write 'T' for true and 'F' for false:

1. Environmental purity is needed for total health.
2. The purity of society brings about harmony and unity.
3. Drona never summoned the Pandavas and Kauravas for any test.
4. Yudhishtira found everyone to be pious and pure.
5. Purity has the power to transform even the villains and murderers.
6. Pavaharibaba offered the rest of the food also to the thief.
7. Proud Gautam was humbled by the purity of a simple house-wife and an ordinary man.
8. Nurturing can change the behaviour of human beings as well as animals.

Answer:

1. True
2. True
3. False

4. True
5. True
6. True
7. True
8. True

B. Answer the following questions in about 30-40 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30-40 शब्दों में दीजिए:

Question 1. In which areas do we need purity?

हमें किन क्षेत्रों में पवित्रता की आवश्यकता होती है?

Answer: We need purity in all fields of life. Without purity, everything is useless and ugly. We need pure food, pure water, pure air, pure environment, pure love and heart, pure society, pure knowledge, pure thoughts, pure mind and pure speech.

हमें जीवन के हर क्षेत्र में पवित्रता की आवश्यकता होती है। पवित्रता से रहित हर वस्तु बेकार और कुरूप है। हमें पवित्र भोजन, पवित्र जल, पवित्र वायु, पवित्र वातावरण, पवित्र प्रेम और हृदय, पवित्र समाज, पवित्र ज्ञान, पवित्र विचार, पवित्र मन और पवित्र वाणी की आवश्यकता है।

Question 2. Write the importance of purity of the environment.

पर्यावरण की पवित्रता का महत्व लिखिए।

Answer: The purity of the environment is very essential for overall health. The environment is a quite wide system including air, water, food, society and everything that surrounds us. We need a pure environment for physical and mental health.

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए पर्यावरण की पवित्रता-शुद्धता अति आवश्यक है। वायु, जल, भोजन, समाज और हमें चारों ओर से आवृत किये हुए हर वस्तु को सम्मिलित कर पर्यावरण अति विस्तृत तंत्र है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हमें पवित्र पर्यावरण की आवश्यकता है।

Question 3. What different tasks were assigned to Yudhishtira and Duryodhana?

युधिष्ठिर व दुर्योधन को कौन से अलग-अलग कार्य सौंपे गए?

Answer: Drona assigned two different tasks to Yudhishtira and Duryodhana. He asked Yudhishtira to bring a bad person from the society of Hasthinapura. He asked Duryodhana to bring one good person from the same society.

द्रोण ने युधिष्ठिर और दुर्योधन को दो अलग-अलग कार्य सौंपे। उन्होंने युधिष्ठिर को हस्तिनापुर के समाज से एक बुरा व्यक्ति लाने को कहा। उन्होंने दुर्योधन को उसी समाज में से एक अच्छा व्यक्ति लाने को कहा।

Question 4. "Child, the food is insufficient for you. You may have this also." What does this statement suggest about Pavaharibaba's attitude?

"बालक, यह भोजन तुम्हारे लिए अपर्याप्त है। तुम इसे भी लेसकते हो।" यह कथन पावाहरि बाबा के दृष्टिकोण के बारे में क्या बताता है?

Answer: This statement suggests that the heart and mind of Pavaharibaba were completely pure. He did not see a thief in the thief. He saw a hungry man in the thief who needed food. He knew that it was his duty to feed a hungry man.

यह कथन यह प्रकट करता है कि पावाहरि बाबा के हृदय और मन पूर्णतः पवित्र थे। उन्होंने चोर में एक चोर (के हृदय) को नहीं देखा। उन्होंने उस चोर में एक भूखा आदमी देखा जिसे भोजन की आवश्यकता थी। वह जानते थे कि भूखे आदमी को भोजन कराना उनका कर्तव्य है।

Question 5. How did the thief react when Pavaharibaba offered him more food? जब पावाहरि बाबा ने चोर को और अधिक भोजन दिया तो चोर ने कैसा व्यवहार किया?

Answer: When Pavaharibaba offered more food to the thief, he was wonder-struck at the affectionate words of Baba. There was a change in him. He prostrated himself before the saint and begged his pardon.

जब पावाहरि बाबा ने उस चोर को और अधिक भोजन प्रदान किया तो वह बाबा के स्नेहपूर्ण शब्दों को सुनकर आश्चर्यचकित रह गया। उस चोर में परिवर्तन आ गया।

उसने उस सन्त के समक्ष दण्डवत् प्रणाम किया और उनसे क्षमा माँगी।

Question 6. Mention the manner of Gautam's tapasya?

गौतम की तपस्या की विधि बताइए।

Answer: Gautam Rishi observed rigorous austerities for several years. He did not eat and drink. He stood on his one foot. He controlled his senses and meditated on the chosen deity.

गौतम ऋषि ने कई वर्ष तक कठोर तपस्या की। उन्होंने न खाया, न पिया। वह अपनी एक टांग पर खड़े रहे। उन्होंने अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण किया और इष्ट देवता (अपने इष्ट देवता) का ध्यान किया।

Question 7. "I was serving my husband and feeding my children" What does this statement suggest about the lady's attitude towards duty?

"मैं अपने पति की सेवा कर रही थी और बच्चों को भोजन करा रही थी।" यह कथन कर्तव्य के प्रति स्त्री के दृष्टिकोण के विषय में क्या व्यक्त करता है?

Answer: This statement suggests that the lady was very sincere towards her duty. She considered that work is worship. It is true that one who is sincere in service and faithful in doing duties rises high.

यह कथन व्यक्त करता है कि वह स्त्री अपने कर्तव्य के प्रति बहुत निष्ठावान थी। वह मानती थी कि कर्म ही पूजा है। यह सत्य है कि जो अपने कार्य के प्रति निष्ठा तथा कर्तव्य पालने में आस्था रखता है वह ऊँचा उठता है।

Question 8. "The man was bright with purity". How does the author bring this out?

"वह आदमी पवित्रता से प्रकाशित था।" लेखक इस तथ्य को कैसे स्पष्ट करता है?

Answer: The author says that the test of genuine purity is in its metamorphosing ability. The man seemed neither well educated nor a saint. But Rishi Gautam was completely transformed in his presence. So the man was bright with purity.

लेखक कहता है कि यथार्थ पवित्रता की परीक्षा उसकी परिवर्तन करने की क्षमता से होती है। वह आदमी न तो सुशिक्षित प्रतीत होता था और न कोई सन्त! लेकिन उसकी उपस्थिति में ऋषि गौतम पूर्णतः बदल गए। इसलिए वह आदमी पवित्रता से प्रकाशित था।

Question 9. How was Gautam's ego purified?

गौतम का अहंकार कैसे पवित्र हुआ?

Answer: Gautam's ego was purified by a pious lady and a pious man. Gautam was surprised to meet these two persons. They knew all that he did and thought in his mind. So his ego was purified.

एक पवित्र स्त्री और एक पवित्र पुरुष ने गौतम के अहंकार को पवित्र कर दिया। गौतम इन दो व्यक्तियों से मिलकर बहुत प्रसन्न हुए। वे वह सब कुछ जानते थे जो गौतम करते थे और अपने मन में सोचते थे। इस प्रकार गौतम का अहंकार पवित्र हो गया।

Question 10. Who is pure according to the author?

लेखक के अनुसार पवित्र कौन है?

Answer: According to the author, the person whose mind is pure is pure. The purity of mind makes our vision, words and deeds pure. Such a person has the power to transform a bad man into a good man.

लेखक के अनुसार वह व्यक्ति पवित्र है जिसका मन पवित्र है। मन की पवित्रता हमारे विचार, वाणी और कर्मों को पवित्र कर देती है। ऐसा व्यक्ति किसी बुरे व्यक्ति को अच्छे व्यक्ति में परिवर्तित करने की शक्ति (क्षमता) रखता है।

Question 11. What is the importance of pure atmosphere?

पवित्र वातावरण का क्या महत्व है?

Answer: There is great importance of pure atmosphere in making a man physically and mentally pure. One who is brought up in pure atmosphere becomes pure. Impure atmosphere contaminates even a pure man.

व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से शुद्ध-पवित्र-बनाने में पवित्र वातावरण का बहुत महत्व है। जिसका पालन-पोषण पवित्र वातावरण में होता है, वह पवित्र हो जाता है। अपवित्र वातावरण पवित्र मनुष्य को भी अपवित्र कर देता है।

C. Answer the following questions in about 125 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 125 शब्दों में दीजिए।

Question 1. What are the merits of purity? (S. S. Exam 2018)

पवित्रता के गुण क्या हैं?

OR

Describe purity in different areas and their merits.

विभिन्न क्षेत्रों में पवित्रता एवं उसके गुणों का वर्णन कीजिये।

Answer: Purity is a divine gift for mankind on this earth. The purity of the body promotes our physical health. The purity of thought promotes our morality and purity of mind provides us with mental peace. The purity of heart promotes unselfish love for humanity. The purity of action develops a sincere and unselfish service.

The purity of society develops the spirit of harmonious unity. The purity of the environment provides us with soul-elevating serenity. The purity of mind makes our vision, words and deeds pure. Purity makes a man so great and powerful that he can

change a bad one into a good man. Purity provides us spiritual power and lightens our brain. Purity is the key to all success. It establishes harmony and unity in social life. Purity itself has the power to make people pure.

पवित्रता इस पृथ्वी पर मानवता के लिए एक दैवी उपहार है। शरीर की पवित्रता हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाती है। विचारों की पवित्रता हमारी नैतिकता को बढ़ाती है और मन की पवित्रता हमें मानसिक शान्ति प्रदान करती है। हृदय की पवित्रता मानवता के लिए निस्वार्थ प्रेम को बढ़ावा देती है।

कार्य की पवित्रता सच्ची और निस्वार्थ सेवा का विकास करती है। समाज की पवित्रता सामंजस्यपूर्ण एकता की भावना का विकास करती है। पर्यावरण की पवित्रता हमें आत्मोत्थान हेतु शान्ति प्रदान करती है। मस्तिष्क की पवित्रता हमारी दृष्टि, वाणी तथा कार्यों को पवित्र बनाती है।

पवित्रता किसी व्यक्ति को इतना महान और शक्तिशाली बना देती है कि वह एक बुरे आदमी को अच्छे आदमी में बदल सकता है। पवित्रता हमें आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करती है और हमारे मस्तिष्क को प्रकाशित करती है। पवित्रता सभी सफलताओं की कुंजी है। यह सामाजिक जीवन में सामंजस्य एवं एकता स्थापित करती है। पवित्रता में स्वयं ही लोगों को पवित्र बनाने की शक्ति होती है।

Question 2. 'As is the mind so is the vision.' Explain it with reference to the Mahabharata episode cited by the writer.

‘जिस प्रकार का मन होता है, वैसी ही दृष्टि हो जाती है।’ लेखक के द्वारा उद्धृत महाभारत की घटना के संदर्भ में इस कथन की व्याख्या कीजिए।

Answer: Once Drona Summoned the Pandavas and the Kauravas for a test. The eldest of the Pandavas, Yudhishtira, was asked to fetch an evil man and similarly, the eldest of the Kauravas, Duryodhana, was asked to fetch a good man from the society of Hasthinapur.

Yudhishtira being pure hearted, found everyone to be pious and pure and Duryodhana being impure minded, found everyone evil and impure. Therefore neither Yudhishtira could find out an evil man nor could Duryodhana find out a good man from the society of Hasthinapur.

Both of them failed in their mission. The proverb, ‘as is the mind, so is the vision’ holds good in both the cases. All things are good to the good and all things are bad to the bad.

एक बार द्रोणाचार्य ने पाण्डवों और कौरवों को परीक्षा के लिए बुलाया। पाण्डवों में सबसे बड़े युधिष्ठिर को एक बुरे व्यक्ति को व कौरवों में सबसे बड़े दुर्योधन को एक अच्छे व्यक्ति को हस्तिनापुर के समाज में से ढूँढ़कर लाने को कहा गया। युधिष्ठिर ने शुद्ध-हृदय व्यक्ति होने के कारण सभी को पवित्र समझा। इसी

तरह से दुर्योधन ने अपवित्र (बुरे) विचारों वाला व्यक्ति होने के कारण सबको खराब समझा। इसलिए न तो युधिष्ठिर हस्तिनापुर के समाज से एक बुरा आदमी खोज सका और न दुर्योधन एक अच्छा आदमी खोज सका। दोनों ही अपने-अपने लक्ष्य में असफल रहे।

जिस प्रकार का मन होता है, वैसी ही दृष्टि हो जाती है, यह कहावत दोनों ही के मामलों में खरी उतरती है। अच्छों के लिए सभी चीजें अच्छी होती हैं और बुरों के लिए सब कुछ बुरा ही हुआ करता है।

Question 3. Describe the significance of the crane episode.

सारस वाली घटना के महत्व का वर्णन कीजिए।

Answer: The crane episode is related to Gautam rishi who wanted to obtain certain powers through tapasya. He observed rigorous austerities for a long period. One day the rishi was having a holy dip in the river when the droppings of a crane, sitting among the branches of a tree, fell on his head.

The rishi got angry and killed the bird with his angry gaze. This event created pride in Gautam. After this, he went to a nearby village to have alms. When the house lady got late to come out, Gautam became angry.

At this, she said that she was not a crane. Hearing this Gautam got surprised and humbled. Then she sent him to a man who was also pure and simple. That lady and that pious man rooted out Gautam's pride and since then Rishi Gautam became simple and gentle.

सारस वाली घटना गौतम ऋषि से सम्बन्धित है जो तपस्या द्वारा कुछ शक्तियाँ प्राप्त करना चाहते थे। उन्होंने एक लम्बी अवधि तक कठोर संयम (सदाचार) का पालन किया। ऋषि एक दिन नदी में पवित्र स्नान कर रहे थे कि पेड़ की शाखाओं पर बैठे हुए एक सारस की बीट ऋषि के सिर पर गिर गई। ऋषि नाराज हो गए। और उन्होंने अपने क्रोधपूर्ण घूरने (एकटक दृष्टि) से पक्षी को मार डाला। इस घटना ने गौतम में घमण्ड पैदा कर दिया।

इसके उपरान्त वह समीप के ग्राम में भिक्षा के लिए गये। जब गृहस्वामिनी को आने में देर हो गई तो गौतम नाराज हो गये। इस पर उसने कहा कि वह सारस नहीं है। यह सुनकर गौतम आश्चर्यचकित और अपमानित सा हो गये। तब उस स्त्री ने गौतम को एक व्यक्ति के पास भेजा जो पवित्र और साधारण था। उस स्त्री और उस पवित्र व्यक्ति ने गौतम के घमण्ड को नष्ट कर दिया और तब से ऋषि गौतम सरल और विनम्र हो गये।

Question 4. Why are Samskaras important in our life?

संस्कार हमारे जीवन में महत्वपूर्ण क्यों होते हैं?

Answer: Samskaras are important in our life because these wash off our impurities and bad habits and put the base on which a wall of virtues could be erected. There are some weaknesses present even in a very good boy or girl. Samskaras are in fact psychological and religious treatment to root out the weaknesses and to implant good thoughts and views.

When a parrot if trained properly can imitate the human voice, then why can a human child not become more perfect and efficient through Samskaras? Therefore our forefathers have designed sixteen Samskaras to make a man a true man, a pure man.

It is a fact that virtues enable a person to live a quality life. And qualities of life come through psychological and religious treatment. That's why Samskaras are important in our life.

संस्कार हमारे जीवन में महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये हमारी अपवित्रताओं और बुरी आदतों को धो डालते हैं और ऐसे आधार को रखते हैं जिस पर सद्गुणों की दीवार खड़ी की जा सके। एक बहुत अच्छे लड़के या लड़की में भी कुछ कमियाँ होती हैं।

संस्कार यथार्थ में उन कमियों को दूर करने एवं अच्छे विचारों को स्थापित करने के मनोवैज्ञानिक एवं धार्मिक उपचार हैं। जब एक तोता यदि भली-भाँति प्रशिक्षित हो जाये तो एक मनुष्य की आवाज़ की नकल कर सकता है तो संस्कारित होकर एक मनुष्य का बालक और अधिक योग्य और सक्षम क्यों नहीं हो सकता? इसीलिए हमारे पूर्वजों ने मनुष्य को सच्चा मनुष्य, पवित्र मनुष्य बनाने के लिए सोलह संस्कारों की रूपरेखा बनाई है।

यह एक तथ्य है कि सद्गुण ही मनुष्य को उत्कृष्ट जीवन जीने हेतु सक्षम बनाते हैं। और जीवन के गुण मनोवैज्ञानिक और धार्मिक उपचारों के माध्यम से ही पनपते हैं। यही कारण है कि संस्कार हमारे जीवन में अति महत्वपूर्ण हैं।

Question 5. How does bringing up make all the difference in shaping lives? Illustrate with the help of the parrots' episode.

पालन-पोषण किस प्रकार जीवन को आकृति देने में अन्तर पैदा कर देता है? तोतों वाली घटना की सहायता से स्पष्ट कीजिए।

Answer: The method of bringing up and the atmosphere available around greatly influence the kid's life. One who is brought up in a peaceful and civilized atmosphere becomes gentle and civilized while the other who is brought up in an uncivilized atmosphere becomes uncivilized.

It can be well understood with the help of parrot episode. There were two parrots born

together from the same mother. One of them was taken away by a hunter while the other one was taken by a scholar. One who was brought up by the hunter learnt the vulgar slang while the one brought up by the scholar learnt to speak with softness, refinement and culture. This was due to the way of bringing up and the atmosphere available around. It is a crystal clear fact that Samskaras and environment influence people very much.

पालन-पोषण करने की विधि एवं आस-पास का वातावरण बच्चे के जीवन को बहुत अधिक प्रभावित करते हैं। वह जिसकी पालन-पोषण शान्त और सभ्य वातावरण में होता है, सभ्य और विनम्र बन जाता है जबकि कोई दूसरा जिसका पालन-पोषण असभ्य वातावरण में होता है, असभ्य बन जाता है। इसे तोतों वाली घटना से अच्छी प्रकार समझा जा सकता है। एक ही माँ से एक साथ जन्मे दो तोते थे।

उनमें से एक को एक शिकारी ले गया जबकि दूसरे को एक विद्वान व्यक्ति ले गया। वह जिसका पालन-पोषण शिकारी ने किया, गन्दी और असभ्य भाषा बोलना सीख गया जबकि दूसरा जिसका पालन विद्वान के यहाँ हुआ, कोमलता, शिष्टता और सभ्यता के साथ बोलना सीख गया।

यह सब उनके पालन-पोषण करने की विधि और आस-पास उपलब्ध वातावरण के कारण था। यह बात बिल्कुल स्पष्ट है कि व्यक्ति के ऊपर उसके संस्कारों और आस-पास के वातावरण का बहुत ही ज्यादा प्रभाव पड़ता है।

Question 6. Justify the title of the lesson, 'Purity is Power'.

‘पवित्रता ही शक्ति है’ पाठ के शीर्षक की सार्थकता सिद्ध कीजिए।

Answer: ‘Purity is Power’ is a quite appropriate title of this lesson. The total theme of the lesson moves around the kinds and importance of purity. In the beginning, the lesson explains the types of purity. The purity of body, purity of thoughts, purity of words, purity of mind, purity of environment etc.

Are different kinds of purities. Along with the types of purity, the effects of these different purities have been mentioned. Apart from this, it has been illustrated with examples from epics that what happens when a person becomes pure in mind, words and deeds.

A pure person becomes so powerful that he can transform a bad man into a good one. All these things signify that the title of this lesson ‘Purity is Power’ is quite appropriate. Purity strengthens soul and body.

‘पवित्रता ही शक्ति है’ पाठ का यह शीर्षक बिल्कुल उचित है। पाठ की सम्पूर्ण कथावस्तु पवित्रता के प्रकार और महत्व के आस-पास घूमती है। सर्वप्रथम यह बताया गया है कि पवित्रता कितने प्रकार की होती है।

शरीर की पवित्रता, विचारों की पवित्रता, वाणी की पवित्रता, मन की पवित्रता, पर्यावरण की पवित्रता आदि अनेक प्रकार पवित्रताएँ हैं। पवित्रता के प्रकारों के साथ-साथ इन विभिन्न प्रकार की पवित्रताओं के प्रभावों या परिणामों को बताया गया है।

इसके अलावा, महाकाव्यों से उदाहरण लेकर यह स्पष्ट किया गया है कि जब कोई व्यक्ति मन, वाणी और कर्म से पवित्र हो जाता है तो क्या होता है। एक पवित्र व्यक्ति इतना शक्तिशाली हो जाता है कि वह एक बुरे व्यक्ति को अच्छे व्यक्ति में बदल सकता है। ये सभी चीजें यह स्पष्ट करती हैं कि इस पाठ का शीर्षक 'पवित्रता ही शक्ति है' बिल्कुल उचित है। पवित्रता आत्मा और शरीर दोनों को शक्तिशाली बनाती है।

Additional Questions

A. Answer the following questions in about 30-40 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30-40 शब्दों में दीजिए:

Question 1. What do we want for good health?

हम अच्छे स्वास्थ्य के लिए क्या चाहते हैं?

Answer: For good health, we want pure food, pure water, pure air, pure surroundings and environment, pure love and care, and pure society. It is because purity promotes health and strengthens us.

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हम पवित्र भोजन, पवित्र जल, पवित्र वायु, पवित्र वातावरण, पवित्र प्रेम और देखभाल तथा पवित्र समाज चाहते हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि पवित्रता स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करती है और हमें मजबूत बनाती है।

Question 2. What is injurious to health and why?

स्वास्थ्य के लिए क्या हानिकारक है और क्यों?

Answer: Impurity is injurious to health. It is because impurity creates diseases and toxins inside the body and mind. Everyone hates impurity because complications arise from it and it gradually makes us weak physically and mentally.

अपवित्रता या अशुद्धि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ऐसा इसलिए है क्योंकि अपवित्रता हमारे शरीर और मन के अन्दर रोग और विषैले तत्व पैदा करती है।

अपवित्रता से प्रत्येक व्यक्ति घृणा करता है क्योंकि इससे जटिलताएँ उत्पन्न होती हैं और यह हमें धीरे-धीरे शरीर और मन से कमजोर बनाती है।

Question 3. What are the different kinds of purities? Describe.

विभिन्न प्रकार की पवित्रताएँ क्या हैं? वर्णन कीजिए।

Answer: Physical health is the purity of the body. Unsullied truth is the purity of speech. Unselfish love is the purity of heart. The righteous reason is the purity of thought and wholesome peace is the purity of mind. Unselfish service is the purity of action.

शारीरिक स्वास्थ्य शरीर की पवित्रता है। निष्कलंक सत्य वाणी की पवित्रता है और निःस्वार्थ प्रेम हृदय की पवित्रता है। न्यायसंगत तर्क विचार की पवित्रता है। पूर्ण शांति मन की पवित्रता है। निःस्वार्थ सेवा कर्म की पवित्रता है।

Question 4. How does 'purity' help a man? (Sample Paper 2018)

‘पवित्रता’ मनुष्य की किस प्रकार सहायता करती है?

Answer: Purity is a divine gift for mankind. It can purify an impure person. Evils run away in the presence of purity as darkness disappears in the presence of the sunlight. Fools, villains and criminals become wise, gentle and obedient before a pure man.

पवित्रता मानवता के लिए एक दैवी उपहार है। यह एक अपवित्र मानव को पवित्र कर सकती है। जैसे सूर्य के प्रकाश में अंधकार गायब हो जाता है उसी प्रकार पवित्रता के सामने बुराईयाँ भाग जाती हैं। मूर्ख, दुष्ट व अपराधी प्रवृत्ति के लोग पवित्र आत्मा वाले व्यक्ति के सम्मुख बुद्धिमान, अच्छे और आज्ञाकारी व्यक्ति बन जाते हैं।

Question 5. How did Drona test the purity of Yudhishtira and Duryodhana?

द्रोण ने युधिष्ठिर और दुर्योधन की पवित्रता की परीक्षा कैसे ली?

Answer: Acharya Drona asked Yudhishtira to bring a bad man from the society of Hasthinapur and asked Duryodhana to bring a good man from the same society. It was the test taken by Drona to see the amount of purity in them.

आचार्य द्रोण ने युधिष्ठिर से हस्तिनापुर के समाज में से एक बुरा आदमी लाने के लिए कहा और दुर्योधन से उसी समाज में से एक अच्छा आदमी लाने के लिए कहा। यह उनके अन्दर पवित्रता की मात्रा को जानने हेतु द्रोण द्वारा ली गई परीक्षा थी।

Question 6. Could Duryodhana find out a good man from the society of Hasthinapur? If not, why?

क्या दुर्योधन हस्तिनापुर के समाज में से एक अच्छा आदमी खोजकर ला सका? यदि नहीं, तो क्यों?

Answer: Duryodhana could not find out a good man from the society of Hasthinapur. It was because the heart and mind of Duryodhana were impure. It is a fact that as is the mind, so is the vision.

दुर्योधन हस्तिनापुर के समाज में से एक अच्छा आदमी खोज कर नहीं ला सका। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि दुर्योधन के हृदय और मन अपवित्र थे। यह सत्य है कि जैसा मन होता है वैसी ही दृष्टि होती है।

Question 7. What are the powers of purity?

पवित्रता की क्या शक्तियाँ हैं?

Answer: Purity is a very powerful virtue. It can purify an impure person. Evils run away in the presence of purity as darkness disappears in the presence of sunlight. Fools, villains and criminals become gentle and obedient before a pure man.

पवित्रता हमारा बहुत शक्तिशाली गुण है। यह अपवित्र व्यक्ति को पवित्र कर सकता है। पवित्रता की उपस्थिति में बुराईयाँ भाग जाती हैं जैसे सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में अंधकार गायब हो जाता है। मूर्ख, दुष्ट और अपराधी किसी पवित्र व्यक्ति के समक्ष विनम्र और आज्ञाकारी हो जाते हैं।

Question 8. Why did Pavaharibaba run after the thief?

पावहरि बाबा चोर के पीछे क्यों दौड़े?

Answer: Pavaharibaba ran after the thief because he wanted to offer him some more food. Baba was pure and pious and he thought the thief to be a hungry man who had come in with the intention of food.

पावाहरि बाबा चोर के पीछे भागे क्योंकि वे उसको कुछ अधिक भोजन देना चाहते थे। बाबा शुद्ध और पवित्र थे, उन्होंने चोर को एक भूखा आदमी समझा जो भोजन की इच्छा से अन्दर आया था।

Question 9. Why did the thief prostrate before the saint?

चोर ने सन्त के आगे दण्डवत्-प्रणाम क्यों किया?

Answer: When Pavaharibaba offered him some more food instead of scolding him and told him to eat that food with happiness, the thief melted and changed. Baba's purity transformed him and he prostrated before the saint.

जब पावाहरि बाबा ने उसे डाँटने की बजाय और अधिक भोजन प्रदान किया और प्रसन्नतापूर्वक उस भोजन को खाने को कहा तो चोर का हृदय पिघल गया और वह बदल गया। बाबा की पवित्रता ने उसे बदल दिया और उसने सन्त के सामने दण्डवत्-प्रणाम किया।

Question 10. What is the test of genuine purity?

यथार्थ पवित्रता की परीक्षा क्या है?

Answer: The test of genuine purity is in its metamorphosing ability. If a person is pure in mind, words and deeds, he has the power to transform a bad man into a good one. All evil turns into goodness in the presence of a truly pure person.

यथार्थ पवित्रता की परीक्षा उसकी परिवर्तन करने की क्षमता से होती है। यदि कोई व्यक्ति मन, वचन और कर्म से पवित्र है तो उसके पास एक बुरे आदमी को अच्छे आदमी में बदलने की शक्ति होती है। एक वास्तविक रूप से पवित्र व्यक्ति के सामने सारी बुराई अच्छाई में परिवर्तित हो जाती है।

Question 11. Who was Gautam and what did he think after killing the bird by his stare?

गौतम कौन थे और उन्होंने अपनी दृष्टि से पक्षी को मारकर क्या सोचा?

Answer: Gautam was a Rishi. Once he stared at a bird (crane) with anger and that bird fell down dead. At this, he thought himself very powerful and a feeling of pride developed in him.

गौतम एक ऋषि थे। एक बार उन्होंने एक पक्षी (सारस) को क्रोधपूर्ण नजर से उसकी ओर देखा और वह पक्षी मृत होकर नीचे गिर पड़ा। इस पर उन्होंने स्वयं को बहुत शक्तिशाली समझा और उनके अन्दर घमंड की भावना विकसित हो गई।

Question 12. Who rooted out the whole pride of Rishi Gautam?

गौतम ऋषि का सम्पूर्ण घमण्ड किसने नष्ट किया?

Answer: An ordinary housewife who served her husband and children well considering her work as worship and an ordinary man who did his duty honestly rooted out the pride of Rishi Gautam.

एक सामान्य गृहिणी ने जो अपने पति और बच्चों की सेवा अपने कार्य को पूजा मानकर करती थी तथा एक सामान्य आदमी ने जो अपने कर्तव्य का पालन सचाई से करता था, गौतम ऋषि को घमण्ड नष्ट किया।

Question 13. What kind of power did the lady and the man have that changed Gautam from an egoist to a gentleman?

उस महिला और आदमी के अन्दर किस प्रकार की शक्ति थी कि जिससे उन्होंने गौतम ऋषि को एक घमण्डी से विनम्र व्यक्ति बना दिया?

Answer: The lady and the man had the power of purity. Both were pure and pious at heart and mind. They were not very learned and did not live the life of austerity. But honesty and purity in work had made them so powerful.

उस महिला और आदमी के अन्दर पवित्रता की शक्ति थी। दोनों के हृदय और मन शुद्ध और पवित्र थे। वे कोई बड़े विद्वान नहीं थे और न तप का जीवन जीते थे। लेकिन कर्म के प्रति ईमानदारी तथा पवित्रता ने उनको इतना शक्तिशाली बना दिया था।

Question 14. What kind of person is pure and what ability does he have?

किस प्रकार का व्यक्ति पवित्र होता है और उसके पास क्या क्षमता होती है?

Answer: According to the author, such a person is pure who is sincere in service, faithful in doing duties and loves without selfishness. Such a person has a metamorphosing ability. His purity can change evil into goodness.

लेखक के अनुसार वह व्यक्ति पवित्र है जो सेवा करने में निष्ठा रखता है, कर्तव्यपालन के प्रति वफादार है और निःस्वार्थ भाव से प्रेम करता है। ऐसे व्यक्ति के अन्दर परिवर्तन करने वाली क्षमता होती है। उसकी पवित्रता बुराई को अच्छाई में परिवर्तित कर सकती है।

Question 15. If the inborn nature of a child is a little impure, can we make him/her pure? If yes, how?

यदि किसी बच्चे के जन्मजात स्वभाव में कुछ अपवित्रता है तो क्या हम उसे पवित्र बना सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे?

Answer: Yes, if the inborn nature of a child is a little impure, we can rectify it with the help of proper nurture. Proper training in a proper atmosphere washes away all impurities and develops great character.

हाँ, यदि किसी बच्चे के जन्मजात स्वभाव में कुछ अपवित्रता है तो हम उसे उचित पालन-पोषण द्वारा ठीक कर सकते हैं। अच्छे वातावरण में उचित प्रशिक्षण सभी प्रकार की अपवित्रताओं को मिटा देता है और महान चरित्र का विकास करता है।

Question 16. 'Through training, man becomes a man'. What does this statement mean?

‘प्रशिक्षण द्वारा, मनुष्य मनुष्य बनता है। इस कथन का क्या तात्पर्य है?

Answer: When a man is born, he inherits some weaknesses and impurities resembling

with animals. But through proper training or Samskaras, the impure legacy is washed off and the latent purity in man is made to shine.

जब कोई मनुष्य पैदा होता है तो वह जानवरों से मिलती-जुलती कुछ कमजोरियों और अपवित्रताओं को लेकर जन्मता है। लेकिन उचित प्रशिक्षण या संस्कारों के माध्यम से उसकी अपवित्र विरासत धुल जाती है और मनुष्य के अन्दर गुप्त रूप से विद्यमान पवित्रता चमकने लगती है।

Question 17. How can you prove that proper training or samskaras remove the impurities of a human child? The answer according to the lesson 'Purity is Power'.

आप कैसे सिद्ध कर सकते हैं कि उचित प्रशिक्षण और संस्कार मानव शिशु की अपवित्रताओं को मिटा देते हैं? 'पवित्रता ही शक्ति है' पाठ के आधार पर उत्तर दीजिए।

Answer: If dogs of streets with dirty habits are brought up properly, they begin to behave methodically and decently. It is obviously possible that the most refined species i.e. humans can be made pure through training or Samskaras.

यदि गन्दी आदतों से युक्त गलियों के कुत्तों की उचित प्रकार से देख-रेख की जाती है तो वे सभ्य और सुन्दर ढंग से व्यवहार करने लगते हैं। तो फिर यह तो स्पष्ट रूप से सम्भव है कि सर्वाधिक परिष्कृत प्रजाति अर्थात् मनुष्यों को प्रशिक्षण या संस्कारों द्वारा पवित्र किया जा सकता है।

B. Answer the following questions in about 125 words each:

निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 125 शब्दों में दीजिए:

Question 1. What kinds of purities do we long for and how can we attain them?

हम किस प्रकार की पवित्रताओं की आकांक्षा रखते हैं और उन्हें कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

Answer: We long for many kinds of purities. A meaningful life can't even be imagined in the absence of purity. We want purity of food, water and air. We want the purity of the environment and society. We want the purity of heart and love. We need purity of mind. We need all these purities for good physical and mental health.

We can attain the purity of the body through physical health, purity of speech through unsullied truth, purity of heart through unselfish love, purity of thoughts through righteous reason, purity of mind through wholesome peace, purity of action through sincere and unselfish service, purity of society through harmonious unity and purity of environment through soul-elevating serenity.

हम अनेक प्रकार की पवित्रताओं की आकांक्षा रखते हैं। पवित्रता के अभाव में सार्थक जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। हम भोजन, जल और वायु की पवित्रता चाहते हैं। हम पर्यावरण और समाज की पवित्रता चाहते हैं। हम हृदय और प्रेम की पवित्रता चाहते हैं।

हमें मन की पवित्रता की आवश्यकता है। इन सभी प्रकार की पवित्रताओं की आवश्यकता हमें अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए होती है।

हम शारीरिक स्वास्थ्य के द्वारा शरीर की पवित्रता, निष्कलंक सत्य द्वारा वाणी की पवित्रता, निःस्वार्थ प्रेम द्वारा हृदय की पवित्रता, न्यायसंगत तर्क द्वारा विचारों की पवित्रता, शरीर और मन पर अच्छा प्रभाव डालने वाली शांति द्वारा मन की पवित्रता, निष्ठापूर्ण और निःस्वार्थ सेवा द्वारा कर्मों की पवित्रता, झगड़ों से मुक्त एकता द्वारा समाज की पवित्रता तथा आत्मोत्थान करने वाली शांति द्वारा पर्यावरण की पवित्रता प्राप्त कर सकते हैं।

Question 2. How did Acharya Drona test the state of mind of Yudhishtira and Duryodhana? Explain.

आचार्य द्रोण ने युधिष्ठिर और दुर्योधन के मन की अवस्था की परीक्षा कैसे की? व्याख्या कीजिए।

Answer: Drona tested the state of mind of Yudhishtira and Duryodhana on the basis of concept "As is the mind, so is the vision." Acharya asked Yudhishtira to bring a bad man from the society of Hasthinapura and asked Duryodhana to bring a good man from the same society.

Yudhishtira could not find out even a single bad man because he was himself pure. His mind was pure and whoever he saw, seemed pure to him. Likewise, Duryodhana too could not find out even a single good man from society.

It was because he was impure and he saw impurity in everyone. In this way, Drona tested the state of mind of Yudhishtira and Duryodhana. He came to know that Yudhishtira was pure at heart and Duryodhana had an impure heart.

“जैसा मन वैसी दृष्टि (विचार)” अवधारणा के आधार पर द्रोण ने युधिष्ठिर और दुर्योधन के मन की अवस्था की परीक्षा की। आचार्य ने युधिष्ठिर से हस्तिनापुर के समाज में से एक बुरा व्यक्ति लाने के लिए कहा और दुर्योधन से उसी समाज में से एक अच्छा आदमी खोज कर लाने के लिए कहा।

युधिष्ठिर एक भी बुरा आदमी खोजकर नहीं ला सका क्योंकि वह स्वयं पवित्र था। उसका मन पवित्र था और उसने जिस किसी को भी देखा वह उसे पवित्र ही प्रतीत हुआ। इसी प्रकार दुर्योधन भी एक भी अच्छी आदमी उसी समाज में से न खोज सका।

ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि वह अपवित्र था और उसे प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर अपवित्रता दिखाई देती थी।

इस प्रकार द्रोण ने युधिष्ठिर और दुर्योधन के मन की अवस्था की परीक्षा की। उन्हें पता चल गया कि युधिष्ठिर का हृदय पवित्र था और दुर्योधन का हृदय अपवित्र था।

Question 3. Who was Pavaharibaba? How did he treat a thief? Describe.

पावाहरि बाबा कौन थे? उन्होंने एक चोर के साथ कैसे व्यवहार किया? वर्णन कीजिए।

Answer: Pavaharibaba was a saint. He was pure and pious by heart and soul. He lived a very simple life. One day, when he was asleep, a thief entered his dwelling place and ran away with a vessel containing food. The saint woke up and he saw the running thief. Baba picked up the remaining two vessels containing boiled vegetables and curd.

He ran after the thief, approached him and told him with love, "Child, the food is insufficient for you. You may have this also. Please sit and eat without hurry." When the thief heard these words full of love, he melted. He prostrated before the saint and begged pardon. In this way, the purity of mind and heart of baba changed the mentality of the thief.

पावाहरि बाबा एक सन्त थे। वह पूरी तरह से और पवित्र थे। वह एक अति साधारण जीवन जीते थे। एक दिन जब वह सोये हुए थे तो एक चोर ने उनके निवासस्थान में प्रवेश किया और भोजन के एक बर्तन को लेकर भागा। सन्त जाग गए और चोर को भागते हुए देखा।

बाबा ने उबली हुई सब्जी और दही वाले शेष दो बर्तनों को उठाया। वे चोर के पीछे दौड़े, उसके समीप पहुँचे और उससे प्रेम से कहा "बच्चे, यह भोजन तुम्हारे लिए अपर्याप्त है। तुम इसे भी ले सकते हो। कृपया बैठो और आराम से खाओ।" जब चोर ने इन प्रेमपूर्ण शब्दों को सुना तो वह पिघल गया। उसने सन्त के सामने दण्डवत् प्रणाम किया और क्षमा माँगी। इस प्रकार बाबा के मन और हृदये की पवित्रता ने चोर की मानसिकता को बदल दिया।

Activity 2: Vocabulary

Rewrite each of the following sentences correctly replacing the word(s) in bold letters by the word given in brackets:

मोटे अक्षरों में दिये गए शब्दों को उनके सामने कोष्ठकों में दिये गए शब्दों द्वारा विस्थापित करके निम्नलिखित प्रत्येक वाक्य को ठीक करके पुनः लिखिए:

Question 1. We yearn for a pure heart. (purity)

Answer: We yearn for the purity of heart.

Question 2. Impurities are injurious to health. (injury)

Answer: Impurities cause injury to health.

Question 3. Purity provides peace of mind. (mental)

Answer: Purity provides mental peace.

Question 4. He was busily serving his parents. (busy)

Answer: He was busy serving his parents.

Question 5. But a well brought up dog is not only clean but also behaves very methodically and decently (method, decency).

Answer: But a well brought up dog is not only clean but also behaves with method and decency.

Question 6. He was pious (piety).

Answer: He was full of piety.

Activity 3: Speech Activity

Question 1. Give a short speech on each of the following in your school assembly:

अपने विद्यालय की सभा में निम्नलिखित में से प्रत्येक विषय पर एक संक्षिप्त भाषण दीजिए:

- (i) Work is Worship (कार्य ही पूजा है)
- (ii) Handsome is that Handsome Does (सुन्दर वह होता है जो सुन्दर कार्य करता है)
- (iii) A Healthy Body has a Healthy Mind. (स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है).

Answer: (i) Work is Worship (कार्य ही पूजा है)

Respected Principal, all the teachers and my dear friends! Lord Krishna quotes in the Geeta that no man can live without work even for a single moment. Work makes us healthy and active. Work provides us with food, shelter and everything that is needed to live a happy life.

One who does his or her duty honestly gets good results. As is work, so is the result. No work, no achievement. Then why should we not consider our work as the worship of that

Almighty? God is Himself busy in handling the universe, then why should we not remain busy in discharging our duties? We should always keep in our mind "Work is Worship".

आदरणीय प्रधानाचार्य, शिक्षकगण व मेरे प्रिय मित्रो! गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि कोई भी मनुष्य एक भी क्षण बिना कोई कार्य किए नहीं रह सकता है। कार्य हमें स्वस्थ एवं सक्रिय बनाती है। कार्य से हमें प्रसन्नतापूर्वक जीवन यापन हेतु भोजन, आवास व आवश्यकता की प्रत्येक वस्तु प्राप्त होती है।

अपने कार्य को ईमानदारी से करने पर व्यक्ति को अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं। जैसा कार्य होता है, वैसा ही उसका परिणाम होता है। कोई कार्य नहीं, तो कोई उपलब्धि नहीं। तो फिर हम अपने कार्य को इस सर्वशक्तिमान् ईश्वर की पूजा क्यों न समझे? ईश्वर स्वयं भी ब्रह्माण्ड की देखभाल के कार्य में लगा ही है तो फिर हम अपने कर्तव्यपालन में व्यस्त क्यों न रहें? हमें सदा याद रखना चाहिए कि कार्य ही पूजा है।

(ii) Handsome is that Handsome Does (सुन्दर वह होता है जो सुन्दर कार्य करता है)

Respected Principal, all the teachers and my dear friends! Who is handsome? One who appears handsome but commits crimes or the one who does not appear so handsome but performs the deeds of social welfare and upliftment. Just think and the answer will come out soon.

Ravana was very handsome but no one discusses his appearance. He is condemned for his bad deeds. Shivaji was not so handsome but he rules over the heart of almost all countrymen. One who does good enjoys fame and love of all public while a handsome criminal resides inside the prison. Thus handsome is that handsome does.

आदरणीय प्रधानाचार्य, शिक्षकगण और मेरे प्रिय मित्रो! सुन्दर कौन है? वह जो दिखने में सुन्दर है और अपराधों में लिप्त है या वह जो दिखने में तो अधिक सुन्दर नहीं है परन्तु समाज के कल्याण एवं उत्थान के लिए कार्य करता है। जरा सोचिए और उत्तर आपको तुरन्त मिल जायेगा।

रावण बहुत सुन्दर था परन्तु कोई उसके सुन्दर होने की बात भी नहीं करता है। उसके बुरे कार्यों के लिए उसकी निन्दा होती है। शिवाजी अधिक सुन्दर नहीं थे परन्तु वह लगभग सभी देशवासियों के हृदय पर राज करते हैं। अच्छे कार्य करने वाले को प्रसिद्धि व सभी का प्रेम मिलता है। जबकि सुन्दर अपराधी कारावास में रहता है। इस प्रकारे सुन्दर वह होता है जिसके कार्य सुन्दर होते हैं।

(iii) A Healthy Body has a Healthy Mind (स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है)

Respected Principal, all the teachers and my dear friends! If we want to have a healthy mind, we need a healthy body first.

A sick man cannot enjoy mental health and happiness. He always remains troubled with an ailing disposition. He loses the efficiency to work and becomes an inactive and hopeless person.

On the other hand, the person blessed with strong physique can enjoy not only mental

pleasure but also mental and spiritual joys. It is true that health and happiness beget each other. As our mind affects our body, in the same way, our body also influences the mind. Therefore we should be careful about our physical health.

आदरणीय प्रधानाचार्य, शिक्षकगण व मेरे प्रिय मित्रो। एक बीमार व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ व प्रसन्न नहीं रह सकता है। वह हमेशा खराब स्वास्थ्य के कारण परेशान रहता है। वह कार्य करने की क्षमता खो देता है और एक निष्क्रिय एवं निराश व्यक्ति बन जाता है।

दूसरी ओर, अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति न केवल मानसिक बल्कि आध्यात्मिक रूप से भी आनन्दित रहता है। यह पूर्णतः सत्य है कि स्वास्थ्य व प्रसन्नता एक-दूसरे पर निर्भर हैं। जिस प्रकार हमारी मनोदशा का प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है, उसी प्रकार हमारा शरीर भी मन को प्रभावित करता है। इसलिए हमें अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।

Activity 4: Composition

Question 1. Write a letter to the editor of The Hindustan Times commenting on "The Influence of TV and Internet on Students".

विद्यार्थियों पर 'TV और इण्टरनेट का प्रभाव' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए हिन्दुस्तान टाइम्स के सम्पादक को पत्र लिखिए।

Answer:

50-Vasant Vihar

Bikaner

15 November 20–

The Editor

The Hindustan Times

New Delhi

Subject:

The Influence of TV and Internet on Students. Dear Sir Through the column of your esteemed newspaper, I want to draw the attention of parents as well as authorities governing TV and internet services that some channels and websites are providing unwanted material which is polluting young generation. Playstations and vulgar videos on the internet are ruining their life. 3-G and 4-G smartphones have become a status symbol among the students. Students have left their playground and remain busy with the internet. It is the time to think over the matter seriously.

Yours faithfully

Satyam

Question 2. You wish to join the Indian Army. Write a letter to the editor of The Hindu praising the illustrious history and tradition of the Indian Army.

आप भारतीय सेना में भर्ती होना चाहते हैं। भारतीय सेना के शानदार इतिहास और परम्परा की प्रशंसा करते हुए The Hindu के सम्पादक को एक पत्र लिखिए।

Answer:

52-Krishna Nagar

Kota

10 January 20 —

The Editor

The Hindu

Jaipur

Subject:

Views on Illustrious History and Tradition of the Indian Army.

Dear Sir,

Through the column of your esteemed newspaper, I want to draw the attention of young boys towards the illustrious history and tradition of the Indian Army. Since independence, Indian Army has fought three battles against Pakistan and won all of them. It is playing a great role in fighting against terrorism and keeping the unity of India intact. Indian Army is known for its discipline. It plays an extraordinary role whenever a natural calamity or havoc occurs inside or outside India. Whenever I see an army officer or a soldier, I feel proud of my country. I wish to join Indian Army and invite my friends to become glorious soldiers of my mother-land. Jai Hind.

Yours faithfully

Ved Vatsal

Question 3. Write a short article for your school magazine on spiritualism and ethical values in ancient India.

अपने विद्यालय की पत्रिका के लिए प्राचीन भारत में अध्यात्मवाद एवं नैतिक मूल्यों पर एक संक्षिप्त लेख लिखिए।

Answer: Spiritualism and Ethical Values in Ancient India:

India is known for its spiritual and ethical values from the time immemorial. Spiritualism

is the lifeline of Indian culture. The most ancient book on religion 'The Rigveda' belongs to India. The most perfect science of physical, mental and spiritual health 'The Yoga' belongs to India.

Indian history is full of such episodes when people not only renounced their property and family but also their lives to keep their words and ideas.

Universal brotherhood, motherhood in the earth; work is worship are a few of those innumerable principles that signify the spiritual and ethical values in the society of ancient India.

भारत शाश्वत काल से अपने आध्यात्मिक व नैतिक मूल्यों के लिए जाना जाता है। अध्यात्मवाद भारतीय संस्कृति की जीवन रेखा है। धर्म पर सर्वाधिक प्राचीन ग्रन्थ 'ऋग्वेद' भारत में ही रचा गया। शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य का सम्पूर्ण विज्ञान 'योग' भी भारत की ही सम्पत्ति है।

भारतीय इतिहास ऐसी घटनाओं परिपूर्ण है जब लोगों ने अपने वचन व आदर्शों के लिए न केवल सम्पत्ति व परिवार का बल्कि अपने जीवन का भी परित्याग कर दिया। विश्व बन्धुत्व, पृथ्वी में मातृत्व भाव, कर्म में पूजा का भाव उन असंख्य सिद्धान्तों में से कुछ हैं जो प्राचीन भारतीय समाज में प्रचलित आध्यात्मिक व नैतिक मूल्यों का महत्व प्रदर्शित करते हैं।