

# अनुच्छेद लेखन

एक विषय पर विचार-बिन्दुओं को जितने वाक्यों में लिखा जाता है, उस वाक्य समूह को अनुच्छेद कहते हैं।

## उद्देश्य :

- किसी एक विषय पर भावों या विचारों को सार रूप में प्रस्तुत किया जाता है।

# ध्यान देने योग्य बातें :

- ❖ सर्वप्रथम अनुच्छेद के विषय को ध्यानपूर्वक पढ़ना।
- ❖ संकेत बिंदुओं के आधार पर विचारों को प्रकट करना आवश्यक है।
- ❖ हर वाक्य मूल विषय से जुड़ा होना चाहिए।
- ❖ भाषा सहज, सरल तथा अर्थपूर्ण हो।
- ❖ **एक ही अनुच्छेद (PARA) होनी चाहिए।**

1. दिए गए विषय पर 100-120 शब्दों में अनुच्छेद लिखिए-

**बढ़ता तनाव-एक समस्या**

संकेत बिंदु: कारण

प्रभाव

दूर करने के उपाय

आज की व्यस्ततम दिनचर्या एवं भागदौड़ भरी जीवन-शैली में मनुष्य एक मशीन मात्र बन कर रह गया है-----अनियमित खान-पान, अनियमित दिनचर्या और 'फास्ट संस्कृति' के कारण-----मानसिक और शारीरिक संतुलन खोना, व्यक्ति की नशे की ओर उन्मुख होना, आत्मविश्वास खोना--  
-----जीवन के उलझनों को चुनौती मानकर स्वीकारना, नियमित खेलकूद, योगाभ्यास-----संतुलित जीवन की प्राप्ति, तनाव से मुक्त, आदि।

दिए गए विषय पर 100-120 शब्दों में एक अनुच्छेद लिखिए :

भारतीय समाज और अंधविश्वास :  
संकेत बिंदु : \* अर्थ

- \* समाज पर प्रभाव
- \* बचने के उपाय