

CLASS-7

SUBJECT-2nd LANGUAGE HINDI

CHAPTER-6

TOPIC-आँखों की देखभाल

WORKSHEET

सार

- आँखें मनुष्य के शरीर का एक आवश्यक अंग हैं। आँखों से ही हम संसार के सौंदर्य को देख सकते हैं, इसलिए आँखों की देखभाल करना बहुत जरूरी है। आइए पढ़ें मोहिनी और उसके दादा जी आपसी बातचीत के जरिए हमें क्या बताने की चेष्टा कर रहे हैं.....।
- मोहिनी मेज़ पर बैठकर पढ़ रही थी तभी उसके दादाजी ने देखा कि वह अपनी आँख रगड़ रही है उसकी आँख लाल भी हो गई थी।
- मोहिनी ने दादाजी से कहा कि लगता है उसकी आँख में कुछ पड़ गया है और दुख भी रही है।
- दादा जी आई-कप में पड़े गुलाब-जल में पलक झपका कर मोहिनी को अच्छी तरह आँख धोने को कहते हैं और आँखों को रगड़ने से मना करते हैं।
- मोहिनी दादाजी से प्रश्न करती है कि ऐसा करने से क्या उसकी आँख दुखनी कम हो जायेगी ? वे कहते हैं कि गुलाब जल से आँख धोने से धूलकण बाहर निकल आएँगे और उसे आराम मिलेगा।
- मोहिनी अपनी आँख से ढेर सारा पानी निकलने का कारण जानना चाहती है तो दादाजी उसे अश्रु-ग्रथियों के बारे में बताते हुए कहते हैं कि यह आँखों को गीला बनाए रखती है और धूलकण के प्रवेश करते ही पानी के जरिए सरलता से बाहर निकाल देती है।
- मोहिनी की सहेली निष्ठा बताती है कि उसकी आँखों में कमजोरी आ गई है और डॉक्टर ने उसे चश्मा पहनने को कहा है।
- मोहिनी दादाजी से आँखों में कमजोरी आने का कारण जानना चाहती है तो वे बताते हैं कि पुस्तक को कभी आँखों के बिल्कुल पास लाकर या उस पर झुककर नहीं पढ़ना चाहिए पुस्तक को कम से कम 30 सेंटीमीटर की दूरी पर रखना चाहिए। चलती गाड़ी में पढ़ना तेज़ अथवा कम प्रकाश भी आँखों के लिए हानिकारक होता है।
- निष्ठा दादाजी से आँखें स्वस्थ रखने का उपाय जानना चाहती है तो वह बताते हैं कि भरपूर नींद, भोजन में फल सब्जियाँ तथा गाजर का होना अनिवार्य है। गाजर में पाये जाने वाले विटामिन ए से रतौंधी नामक रोग से आँखों की रक्षा होती है।
- मोहिनी ने दादाजी से कहा कि वह उनके द्वारा सुझाए गए सभी बातों का ध्यान रखेगी।

Q1. निम्नलिखित शब्दों के अर्थ लिखिए-

- a) फलस्वरूप
- b) अनुचित
- c) हानिकारक
- d) स्वस्थ
- e) लाभकारी
- f) सम्मिलित

Q2. नीचे लिखे शब्दों से वाक्य बनायें-

- a) पानी
- b) धूलकण
- c) सहेली
- d) चश्मा
- e) प्रकाश

EXERCISES FROM THE BACK OF THE LESSON

2.सोचें और बोलें-

i-iii

3.लघु उत्तर लिखें-

i-iv

Do all questions in your exercise copy.

Page no-36

4.सही मिलान करें-

Do it in your textbook-

Page no-37

सोचें और लिखें-

सुलेख

Do it in your textbook