

- निर्देश- 1. इस प्रश्नपत्र में पाँच खण्ड हैं – क, ख, ग, घ, ङ
2. सभी खण्डों के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर क्रमानुसार देना अनिवार्य है।
3. सही विकल्पों का उत्तर शब्दों में भी लिखिए।

खण्ड 'क'

- I. निम्नलिखित गद्यांश को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों का सर्वाधिक उपयुक्त विकल्प चुनकर शब्दों में उत्तर दीजिए –
(1x5=5)
- प्रकृति का संतुलन बिगाड़ने की दिशा में मनुष्य पिछले दो-तीन वर्षों के दौरान इतना अधिक बढ़ चुका है कि उसके लिए अब पीछे हटना असंभव-सा लगता है। जिस गति से हम विभिन्न क्षेत्रों में प्रकृति का संतुलन बिगाड़ते जा रहे हैं, उसमें कोई भी कमी व्यावहारिक नहीं प्रतीत होती, क्योंकि हमारी अर्थव्यवस्थाएँ और दैनिक आवश्यकताएँ उस गति के साथ जुड़-सी गई हैं। क्या हमें ज्ञात नहीं कि जिसे हम अपना आहार समझ रहे हैं, वह वस्तुतः हमारा दैनिक विष है, जो सामूहिक आत्महत्या की दिशा में हमें लिए जा रहा है? जंगल को ही लो। यह एक प्रकट तथ्य है कि विभिन्न देशों की वन-संपत्ति अत्यंत तीव्र गति से क्षीण होती जा रही है। भारत के विभिन्न प्रदेशों, विशेषकर पूर्वांचल के राज्यों, तराई, उत्तर प्रदेश, हिमाचल प्रदेश, कश्मीर आदि के जंगल बड़ी संख्या में काटे जा रहे हैं, खूब अच्छी तरह यह जानते हुए भी कि जंगलों को काटने का मतलब होगा-भूमि को आरक्षित करना, बाढ़ों को बढ़ावा देना और मौसमों के बदलने में सहायक बनना।
1. जिस दिशा में मनुष्य आगे बढ़कर पीछे नहीं हट सकता, वह है –
क. हरित क्रांति की दिशा में
ख. प्राकृतिक संतुलन बिगाड़ने की दिशा में
ग. प्राकृतिक संसाधनों को सँवारने की दिशा में
घ. प्राकृतिक संतुलन सँवारने की दिशा में
 2. हमें सामूहिक आत्महत्या की ओर ले जा रहा है –
क. हमारी दिनचर्या का बिगड़ता स्वरूप
ख. हमारा दैनिक व्यवहार
ग. हमारा दैनिक बिगड़ता रहन-सहन
घ. हमारा दैनिक विष रूपी खानपान
 3. प्रकृति का संतुलन कौन बिगाड़ रहा है –
क. ईश्वर
ख. पशु –पक्षी
ग. मानव
घ. सभी
 4. 'प्राकृतिक' शब्द में मूल शब्द है –
क. प्रकृति
ख. प्राकृत
ग. प्राकृति
घ. प्राकृतिक
 5. इस गद्यांश के लिए उपयुक्त शीर्षक होगा –
क. मौसम का बदलना
ख. प्राकृतिक असंतुलन
ग. जंगलों का उजड़ना
घ. सामूहिक आत्महत्या

- II. निम्नलिखित काव्यांश को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों का सर्वाधिक उचित विकल्प चुनकर शब्दों में उत्तर दीजिए –
(1x5=5)

तुम मनुष्य हो, अमित बुद्धि-बल-बिलसित जन्म तुम्हारा
क्या उद्देश्य-रहित हो जग में, तुमने कभी विचारा?
बुरा न मानो, एक बार सोचो तुम अपने मन में।
क्या कर्तव्य समाप्त कर लिया तुमने निज जीवन में?
केवल अपने लिए सोचते, मौज भरे गाते हो।
पीते, खाते, सोते, जगते, हँसते, सुख पाते हो।
जग से दूर स्वार्थ-साधन ही सतत तुम्हारा यश है।
सोचो, तुम्हीं, कौन अग-जग में, तुम-सा स्वार्थ विवश है?

यह संसार मनुष्य के लिए एक परीक्षा-स्थल है।
दुःख है, प्रश्न कठोर देखकर होती बुद्धि विकल है।
किंतु स्वात्म, बल-विज्ञ सत्पुरुष ठीक पहुँच अटकल से।
हल करते हैं प्रश्न सहज में अविरल मेधा-बल से।।
पैदा कर, जिस देशजाति ने तुमको पाला-पोसा।
किए हुए है निज-हित का तुमसे बड़ा भरोसा।
उससे होना उन्नत प्रथम है सत्कर्तव्य तुम्हारा।
फिर दे सकते हो वसुधा को शेष स्वजीवन सारा।।

1. इस कविता के अनुसार मनुष्य का सबसे पहला कर्तव्य है –
क. केवल अपने लिए सोचना और मौज करना।
ख. अपनी मातृभूमि और उसके निवासियों की सेवा करना।
ग. खाते-पीते, सोते-जगते, हँसते, सुख प्राप्त करना।
घ. स्वार्थ-साधन ही सतत यश है।

2. संसार के परीक्षा-स्थल में मानव कैसे उत्तीर्ण हो सकता है?
क. सभी प्रश्नों का हल अपनी बुद्धि द्वारा करके। ख. सारे संसार को अपना जीवन सौंप कर।
ग. अपने मन में बार-बार सोच कर। घ. संसार में स्वार्थ विवश होकर।
3. तीसरे पद्यांश के आधार पर 'बुद्धि' तथा 'विद्वान' शब्द के पर्यायवाची होंगे –
क. स्थल तथा स्वात्म ख. विज्ञ तथा अविरल ग. बल तथा मनुष्य घ. मेधा तथा विज्ञ
4. 'वसुधा' शब्द का समानार्थी शब्द नहीं है –
क. भुजंग ख. भूमि ग. धरा घ. वसुंधरा
5. प्रस्तुत काव्यांश का मुख्य भाव क्या है?
क. संसार में मनुष्य की विशिष्टता ख. मनुष्य की स्वार्थ निष्ठता
ग. देश के देशवासियों के प्रति कर्तव्यनिष्ठता घ. मातृभूमि की वंदना

खण्ड ख

- III. निर्देशानुसार उचित विकल्प छाँटकर शब्दों में उत्तर दीजिए – (1x4=4)
 1. 'अविस्मरणीय' शब्द में दिए उपसर्ग, मूल शब्द व प्रत्यय का सही विकल्प होगा –
क. अव + ई + स्मरण + इय ख. अवि + स्मरणीय
ग. अव + इ + स्मरण + ईय घ. अवि + स्मरणी + य
 2. 'पुनर्निर्माण' – शब्द में प्रयुक्त उपसर्ग होगा –
क. पुन ख. पु ग. पुनर्नि घ. पुनर्
 3. 'सम्' उपसर्ग से निर्मित उचित शब्द होगा –
क. संवेदना ख. समाचार ग. समान घ. समय
 4. 'उक' प्रत्यय का प्रयोग किस शब्द के साथ नहीं होगा –
क. भावुक ख. परीक्षक ग. इच्छुक घ. भिक्षुक
- IV. समास संबंधी निम्नलिखित प्रश्नों के निर्देशानुसार उचित विकल्प चुनकर शब्दों में लिखिए – (1x3=3)
 1. पदों के मेल से बना शब्द क्या कहलाता है?
क. समान पद ख. पूर्व पद ग. समस्त पद घ. संज्ञा पद
 2. 'बारहसिंगा' – शब्द का उचित विग्रह तथा समास भेद होगा –
क. बारह हैं जिसके सींग – द्वंद्व समास ख. बारह सींगों वाला – कर्मधारय समास
ग. बारह तथा सींग – अव्ययी भाव समास घ. बारह हैं सींग जिसके (हिरण विशेष) – बहुव्रीहि समास
 3. 'रूप के योग्य' – समास विग्रह का उचित मिलान कर शब्द बनाइए तथा भेद भी बताइए –
क. रूपवान – तत्पुरुष समास ख. अनुरूप – अव्ययीभाव समास
ग. कुरूप – कर्मधारय समास घ. योग्यरूप – बहुव्रीहि समास
- V. निर्देशानुसार अलंकार संबंधित प्रश्नों के सही उत्तर शब्दों में दीजिए – (1x4=4)
 1. उपमा **अथवा** यमक अलंकार का एक उदाहरण लिखिए।
 2. "पायो जी मैंने राम रतन धन पायो।" – काव्य पंक्ति में कौन सा अलंकार प्रयुक्त नहीं है?
क. रूपक ख. अन्त्यानुप्रास ग. उपमा घ. अनुप्रास
 3. सुबरन को ढूँढत फिरत, कवि व्यभिचारी, चोर।। – काव्य पंक्ति में प्रयुक्त अलंकार भेद बताइए –
क. श्लेष ख. रूपक ग. उपमा घ. उत्प्रेक्षा
 4. इन उदाहरणों में से कौन-सा उत्प्रेक्षा अलंकार का उदाहरण नहीं है –
क. मैंया मैं तो चंद्र खिलौना लैहों
ख. ले चला साथ मैं तुझे कनक,
ज्यों भिक्षुक लेकर स्वर्ण झनक।
ग. खुले कोरे पृष्ठ जैसा वही उज्ज्वल, वही पावन रूप।
घ. अंबर में तारे मानो मोती अनगिन हो।
- VI. निर्देशानुसार उत्तर चयन कर सही विकल्प शब्दों में लिखिए – (1x4=4)
 1. वाक्य रचना के दो अनिवार्य तत्व हैं –
क. स्वर तथा व्यंजन ख. संज्ञा तथा क्रिया ग. वर्ण तथा शब्द घ. पदक्रम तथा अन्विति
 2. 'बच्चे हिन्दी पढ़ रहे हैं' – वाक्य में उद्देश्य होगा –
क. बच्चे हिन्दी ख. बच्चे ग. हिन्दी घ. पढ़ रहे हैं
 3. 'क्या आज विद्यालय बंद है?' – निषेधवाचक वाक्य में बदलने पर उचित भेद होगा –
क. आज विद्यालय बंद नहीं है। ख. क्या आज विद्यालय बंद नहीं है?
ग. क्या आज विद्यालय बंद नहीं है। घ. आज क्यों विद्यालय नहीं खुला? Contd.....3.

4. आजार्थक वाक्य बताइए –
 क. आपकी यात्रा मंगलमय हो।
 ग. कृपया समय बताइए।
 ख. लड़की स्कूल जा रही है।
 घ. संभवतः वह आ जाए।

खण्ड 'ग'

- VII. निम्नलिखित गद्यांश को पढ़कर पूछे गए प्रश्नों के उचित उत्तर के सही विकल्प चुनकर शब्दों में लिखिए—
 (1x5=5)

आज से कई वर्ष पहले गुरुदेव के मन में आया कि शांतिनिकेतन को छोड़कर कहीं अन्यत्र जाएँ। स्वास्थ्य बहुत अच्छा नहीं था। शायद इसलिए, या पता नहीं क्यों, तै पाया कि वे श्रीनिकेतन के पुराने तिमज़िले मकान में कुछ दिन रहें। वे सबसे ऊपर के तल्ले में रहने लगे। उन दिनों ऊपर तक पहुँचने के लिए लोहे की चक्करदार सीढ़ियाँ थीं, और वृद्ध और क्षीणवपु रवींद्रनाथ के लिए उस पर चढ़ सकना असंभव था। फिर भी बड़ी कठिनाई से उन्हें वहाँ ले जाया जा सका।

- प्रस्तुत गद्यांश किस पाठ से लिया गया है?
 क. साँवले सपनों की याद
 ग. एक कुत्ता और एक मैना
 ख. प्रेमचंद के फटे जूते
 घ. मेरे बचपन के दिन
- इस पाठ के लेखक हैं –
 क. महावीर प्रसाद द्विवेदी
 ख. प्रेमचंद
 ग. श्यामाचरण दुबे
 घ. हज़ारीप्रसाद द्विवेदी
- 'शांतिनिकेतन को छोड़कर गुरुदेव अन्यत्र कहाँ गए?'
 क. श्रीनिकेतन
 ख. बंगाल
 ग. श्रीनिवास
 घ. कोलकाता
- 'क्षीणवपु' और 'तल्ले' शब्द के अर्थ क्रमशः हैं –
 क. कमज़ोर, मंज़िल
 ख. शक्तिशाली, तला
 ग. बापु, मंज़िल
 घ. कमअक्ल, मंज़िल
- प्रस्तुत पाठ गद्य साहित्य की किस विद्या के अन्तर्गत लिखा गया है –
 क. आत्मकथा
 ख. कहानी
 ग. निबंध
 घ. संस्मरण

अथवा

निम्नलिखित गद्यांश को पढ़िए तथा दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए –

उस समय यह देखा मैंने कि सांप्रदायिकता नहीं थी। जो अवध की लड़कियाँ थीं, वे आपस में अवधी बोलती थीं, बुंदेलखंड की आती थी, वे बुंदेली में बोलती थीं। कोई अंतर नहीं आता था और हम पढ़ते हिंदी थे। उर्दू भी हमको पढ़ाई जाती थी, परंतु आपस में हम अपनी भाषा में ही बोलती थीं। यह बहुत बड़ी बात थी। हम एक मेस में खाते थे, एक प्रार्थना में खड़े होते थे; कोई विवाद नहीं होता था।

- प्रस्तुत गद्यांश के पाठ तथा लेखक का नाम लिखिए।
- लेखिका को विद्यालय में कौन-कौन सी भाषाएँ पढ़ाई जाती थीं?
- लेखिका ने उस समय की किस सामाजिक स्थिति का वर्णन किया है?
- गद्यांश के आधार पर बताएँ कि लेखिका के साथ की लड़कियाँ किन प्रांतों से आई थीं?
- गद्यांश के आधार पर दो शैलीगत विशेषताएँ उदाहरण सहित लिखिए।

- VIII. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लगभग 60-70 शब्दों में लिखिए –
 (2x5=10)

- बालिका मैना के चरित्र की किन्हीं दो विशेषताओं का वर्णन कीजिए। आप किस विशेषता को अपनाना चाहेंगे? और क्यों?
- 'प्रेमचंद के फटे जूते' पाठ में 'टीला' शब्द किस संदर्भ में प्रयुक्त हुआ है? आप यदि प्रेमचंद के स्थान पर होते तो अपने समाज के लिए क्या करते?
- 'मैं उत्पन्न हुई तो मेरी बड़ी खातिर हुई' – लेखिका के जन्म पर उनकी खातिर क्यों की गई? उस ज़माने और वर्तमानकाल में लड़कियों की स्थितियों में क्या-क्या परिवर्तन हुए हैं?
- प्रेमचंद की वेशभूषा का वर्णन कीजिए। आप वेशभूषा के प्रति क्या सोच रखते हैं?
- गुरुदेव प्रकृति के किन-किन जीव जन्तुओं के प्रति सहृदय थे? आपने गुरुदेव के इस स्वभाव से क्या सीखा?

- IX. निम्नलिखित पद्यांश के आधार पर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए –

कोहरे से ढँकी सड़क पर बच्चे काम पर जा रहे हैं –

सुबह-सुबह

बच्चे काम पर जा रहे हैं

हमारे समय की सबसे भयानक पंक्ति है यह

लिखा जाना चाहिए इसे सवाल की तरह

काम पर क्यों जा रहे हैं बच्चे?

- कवि तथा कविता का नाम लिखिए।

(1)

Contd.....4.

2. बच्चों का काम पर जाना सबसे भयानक क्यों है? यह सवाल की तरह किस के लिए और क्यों लिखा जाना चाहिए? (2)
3. पद के आधार पर काव्य सौंदर्य की किन्हीं चार विशेषताओं का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए। (2)

अथवा

पेड़ झुक झाँकने लगे गरदन उचकाए,
 आँधी चली धूल भागी घाघरा उटाए,
 बाँकी चितवन उठा, नदी ठिठकी, घूँघट सरके।
 मेघ आए बड़े बन-ठन के सँवर के।

(1x5=5)

1. इस कविता के कवि तथा कविता का नाम बताइए।
2. पेड़, आँधी, धूल तथा नदी किसके प्रतीक हैं?
3. पद्यांश में दिए कोई दो अलंकारों का उदाहरण सहित नाम बताइए?
4. काव्य सौंदर्य की किन्हीं दो शैलीगत विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
5. पद्यांश में दिए गए भाव का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

- X. पाठ्य पुस्तक के काव्य-खण्ड पर आधारित नीचे दिए गए प्रश्नों में से किन्हीं **पाँच** का उत्तर 60-70 शब्दों में लिखिए - (2x5=10)

1. कवि का मानना है कि आज शोषणकारी ताकतें अधिक हावी हो रही है। - वे कौन सी शोषणकारी ताकतें हैं जिन्होंने वर्तमान समाज को नुकसान पहुँचाया है?
2. चंद्र गहना से लौटते समय प्रकृति के खेत-खलिहान में जिस विवाह का आयोजन कवि ने अनुभव किया उसे अपने शब्दों में लिखिए।
3. 'मेघ आए' कविता की ग्रामीण संस्कृति में जिन रीति रिवाजों का वर्णन किया गया है; उनमें से किन्हीं चार का वर्णन कीजिए।
4. कवि जिधर भी पैर करके सोता है, वही दक्षिण दिशा क्यों बन जाती है? - स्पष्ट कीजिए।
5. 'बाल श्रम की रोकथाम' के लिए भारतीय सरकार ने क्या उपाय किए हैं? एक युवा होने के नाते आप इस कार्य में कैसे योगदान दे सकते हैं?
6. 'चंद्र गहना से लौटती बेर' - कविता में कवि ने पोखर का शब्द चित्र प्रस्तुत किया है; उसे अपने शब्दों में लिखिए।

- XI. 'कृतिका' पूरक पाठ्यपुस्तक पर आधारित प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर दीजिए - (5)
- "किस तरह आखिरकार मैं हिंदी में आया" - पाठ में लेखक को अंग्रेजी में कविता लिखने का अफ़सोस क्यों रहा होगा? लेखक के हिंदी लेखन में आने का क्रमानुसार वर्णन करते हुए बताइए कि उनका किस-किस ने सहयोग किया?

अथवा

गोपाल प्रसाद विवाह को 'बिज़नेस' मानते हैं तथा रामस्वरूप अपनी पुत्री की उच्च शिक्षा छुपाते हैं। इन दोनों की मानसिकता क्या समान रूप से अपराधी है? क्यों? स्पष्ट कीजिए। एक युवा/युवती होने के नाते यदि आप उमा के स्थान पर होते तो आपका क्या निर्णय रहता? आज सामाजिक परिवर्तन में आप क्या योगदान कर सकते हैं?

खण्ड घ

- XII. नीचे दिए गए संकेत बिंदुओं के आधार पर 250 से 300 शब्दों में किसी **एक** विषय पर निबंध लिखिए। (10)

- शिक्षा का गिरता स्तर
- शिक्षा का वास्तविक अर्थ व लक्ष्य
 - वर्तमान शिक्षा
 - वर्तमान शिक्षा प्रणाली की कमियाँ
 - शिक्षा प्रणाली में क्या सुधार होने चाहिए
 - निष्कर्ष

अथवा

- विज्ञान और मानव कल्याण
- भूमिका - विज्ञान का शाब्दिक अर्थ
 - विज्ञान का जीवन में महत्व
 - ज्ञान-विज्ञान की नई उपलब्धियाँ
 - विज्ञान के नुकसान
 - संदेश

Contd.....5.

अथवा

मन के हारे हार है.....

- मन इच्छाओं का घर
- कर्म द्वारा स्वयं को सबल बनाना
- कठिन समय में हिम्मत रखना
- निराशा से बचना
- निष्कर्ष

XIII. दिए गए पत्रों में से किसी एक पर पत्र लिखिए। (5)

देश के प्रधानमंत्री द्वारा स्वच्छता अभियान का विचार भारतीयों को दिया गया है। अपने अनुज को पत्र लिखकर इस अभियान की जानकारी तथा लाभ बताते हुए; उसके सहयोग की इच्छा व्यक्त कीजिए।

अथवा

विद्यालय में बढ़ती अनुशासनहीनता की जानकारी देते हुए; अपने विद्यालय के प्रधानाचार्य जी को तुरन्त उचित समाधान / उपाय करने का निवेदन पत्र लिखिए।

XIV. किसी एक विषय पर प्रतिवेदन लिखिए। (5)

आपके विद्यालय में श्रमिक दिवस के अवसर पर विद्यालय के श्रमिकों के लिए एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कक्षा के प्रतिनिधि के रूप में उसका प्रतिवेदन तैयार कीजिए।

अथवा

विद्यालय की ओर से आपकी कक्षा को वार्षिक पिकनिक का आयोजन करना है। उसका पूर्ण प्रारूप तथा कार्यक्रम का विवरण देते हुए; प्रधानाचार्य की अनुमति हेतु एक प्रतिवेदन तैयार कीजिए।

खण्ड ड

मुक्त पाठ्य सामग्री

विषय : स्वास्थ्य

प्रस्तावना कक्षा नवीं में 'स्वास्थ्य' विषय के अंतर्गत इस मुक्त पाठ्य सामग्री में जंक फूड के घातक प्रभावों पर तथ्यात्मक जानकारी प्रस्तुत की गयी है, जिससे शिक्षार्थी इस विषय पर ज्ञानार्जन करके अपनी शैली में सुधार ला सकें और समाज में जंक फूड के खिलाफ जागरूकता लाने में सहायक सिद्ध हो सकें।

सारांश आज के बच्चे कल का भविष्य हैं— इस वक्तव्य का भारत के लिए विशेष महत्त्व है, क्योंकि आज भारत में विश्व की तुलना में सबसे अधिक किशोर हैं। जंक फूड के प्रति बच्चों के लगाव ने उनकी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को एक चुनौती के रूप में लाकर देश के सामने खड़ा कर दिया है। देश में चिकित्सक, शिक्षाविद, अभिभावक सभी चिंतित हैं क्योंकि जंक फूड के सेवन से बच्चे उन बीमारियों के शिकार हो रहे हैं जो अधिक उम्र के लोगों में हुआ करती थी। स्थिति की गंभीरता को दर्शाने के लिए इस अध्ययन सामग्री में तथ्यात्मक जानकारी प्रस्तुत की जा रही है। जंक फूड से उत्पन्न समस्याओं पर आप अपने विद्यालय में, अपने परिवार में चर्चा करें। आप स्वयं जंक फूड का उपयोग बंद करें और इस दिशा में सुधार लाने के लिए प्रयास करें।

स्वास्थ्य के लिए जहर है जंक फूड

महज 10 साल का अनुराग न केवल मधुमेह जैसी बीमारी का शिकार है बल्कि वह हृदय रोगी भी हो चुका है। आज उस के माता-पिता उसे जबरदस्ती व्यायाम का रास्ता दिखा रहे हैं लेकिन उस का थुलथुल शरीर अब साथ नहीं दे पा रहा है। ऐसा नहीं है कि वह हमेशा से ही ऐसा था। वह भी स्वस्थ था लेकिन 'जंक फूड' की ललक ने उसे इस कगार पर पहुँचा दिया है। हालांकि यह हाल सिर्फ अनुराग का ही नहीं है, बल्कि इस की चपेट में वे तमाम बच्चे आ रहे हैं जो जंक फूड संस्कृति के जाल में फँस चुके हैं।



आधुनिक रहन-सहन और दौड़-धूप से भरी जिंदगी ने मनुष्य के जीवन में कई परिवर्तन किए हैं। आज लोगों के पास समय का अभाव है, इस व्यस्त जिंदगी में सब कुछ फास्ट हो गया है और इसी जल्दबाजी ने मनुष्य को भोजन की एक नई शैली के जाल में फँसा दिया है, जिसे फास्ट फूड या जंक फूड कहते हैं। समय के साथ परिवर्तन होना स्वाभाविक है, लेकिन ये जरूरी नहीं है कि हर परिवर्तन सही हो। फास्टफूड भी भोजन शैली में आया ऐसा ही परिवर्तन है जिसे अच्छा कतई नहीं कहा जा सकता। देश का भविष्य – बच्चे, इस की गिरफ्त में आकर अपना स्वास्थ्य खो रहे हैं।

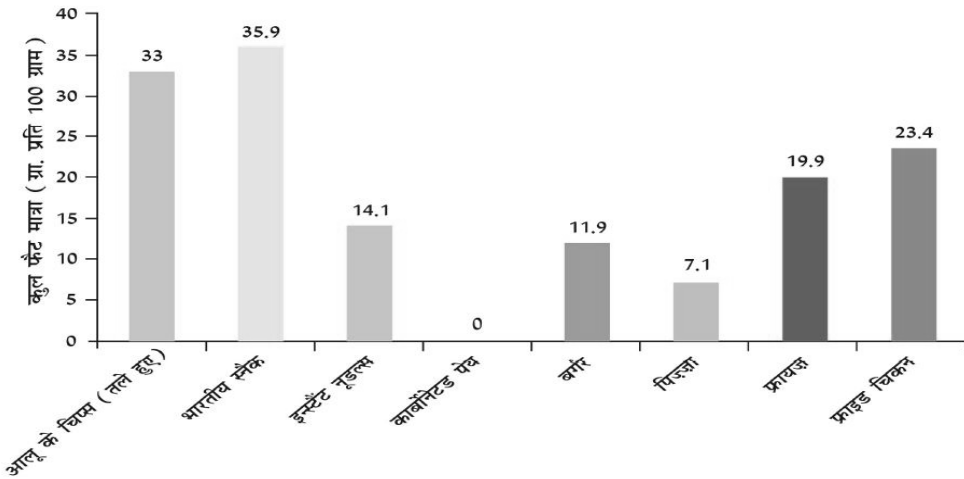
Contd.....6.

चिकित्सकों और पोषण विशेषज्ञों के अनुसार फास्टफूड खाने के आदी बच्चे ऐसी बीमारियों के शिकार हो रहे हैं जो बुढ़ापे की बीमारियाँ समझी जाती हैं। महानगरों के स्कूलों में पढ़ने वाले 60 फीसदी बच्चे सिर्फ फास्ट फूड पर चलते हैं, बल्कि यह कहना ज्यादा उचित होगा कि उन्हें फास्ट फूड का चस्का लगा हुआ है। नतीजा बड़ा ही खौफनाक है— फास्ट फूड ने अमेरिका में मोटापे को महामारी के स्तर तक फैला दिया है। भारत जैसे विकासशील देश में भी मोटापे की समस्या खतरनाक स्तर तक बढ़ चुकी है। पिछले तीन वर्षों में देश में मोटे बच्चों की संख्या में 24 प्रतिशत वृद्धि दर्ज की गई है। वर्तमान में देश के कुल बच्चों में से 16 प्रतिशत मोटापे से जूझ रहे हैं। जिस तरह से फास्ट फूड का प्रचलन बढ़ रहा है, उसे देखते हुए बच्चों का मोटापा घटना बड़ा मुश्किल है।

पिछले दिनों तक चौंकाने वाली खबर में पता चला कि मुम्बई में 11 वर्षीय अनामिका (बदला हुआ नाम) का मोटापा कम करने के लिए उस की बैरियोट्रिक सर्जरी करनी पड़ी। लंबे इंतजार के बाद जन्मी अनामिका को उस के माता-पिता ने लाड़-प्यार के नाम पर ऐसे तमाम खाद्य-पदार्थ खिलाए, जिन्हें जंक फूड कहा जाता है। शारीरिक श्रम या खेल-कूद से दूर रहने वाली वह छोटी बच्ची घर से स्कूल तक कार से जाती थी। नतीजा यह हुआ कि 11 साल की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते उस का वजन 96 किलोग्राम हो गया। स्कूल में बच्चे तो उस का मजाक बनाते ही थे, वह थोड़ा-सा चलने पर ही हाँफने भी लगती थी। मजबूरन, उस के माता-पिता को सर्जरी का फैसला लेना पड़ा। इतनी कम उम्र के किसी बच्चे की ऐसी सर्जरी के मामले कम ही सुनाई देते हैं। लेकिन ये मामले अब बढ़ने लगे हैं। देश में हर साल लगभग दस हजार बैरियोट्रिक सर्जरी होती है, जिसमें दस में से चार फीसदी तक छोटे बच्चे या किशोर होते हैं।

आज की दौड़-भाग की ज़िंदगी और आधुनिकता की होड़ ने भारत जैसे विकासशील देश में फास्ट फूड को धीरे-धीरे खान-पान का अंग बना दिया है। बच्चों और युवाओं में फास्ट फूड के प्रति तेजी से लगाव बढ़ रहा है। भागती-दौड़ती ज़िंदगी में इधर-उधर कुछ भी खाकर युवा अपना काम चला लेते हैं। अब तक तो यह रोग बड़े नगरों व महानगरों तक ही सीमित था लेकिन धीरे-धीरे यह छोटे कस्बों में भी पैर पसारने लगा है। गाँव में दूध-दही खाने वाले युवा अब फास्ट फूड की गिरफ्त में आ रहे हैं। फास्ट फूड व दूध के पैकेट इस्तेमाल करने का प्रचलन गाँव तक पहुँच गया है। इस से अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि शुद्ध खुराक खाकर गबरू बनने वाले गाँव के बच्चे अब क्या पहलवान बन पाएँगे? गाँव के लोग शहर की तर्ज पर अपनी जीवनचर्या बदल रहे हैं। गाँवों में जगह-जगह फास्ट-फूड की रेहड़ियाँ दिखाई देती हैं।

समय-समय पर हुए विभिन्न अध्ययनों में जंक फूड से संबंधित बहुत सारे तथ्य प्रकाश में आए हैं—



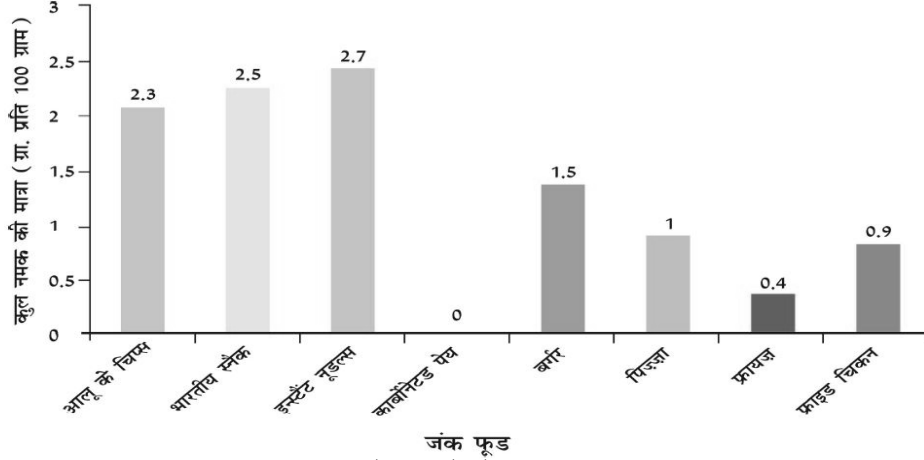
चित्र 1: विभिन्न जंक फूड नमूनों में कुल वसा की मात्रा (ग्रा. प्रति 100 ग्राम)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के अनुसार एक वयस्क पुरुष 2.6 ग्राम ट्रांस फैट हर दिन, जबकि एक वयस्क महिला 2.1 ग्राम और एक बच्चा (10-12 साल का) 2.3 ग्राम ट्रांस फैट ग्रहण कर सकता है। एक बच्चा जो बहुत लोकप्रिय फास्ट फूड (बर्गर, चिप्स और सॉफ्ट ड्रिंक) खाता है, वह रोज के ट्रांस फैट अंतर्ग्रहण का 90% इस्तेमाल कर लेता है। लेकिन यह अंतर्ग्रहण की बड़ी खुराक उत्पादक के द्वारा सार्वजनिक रूप से प्रकट नहीं की जाती है। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट (सी.सी.ई.) के जंक फूड और खाद्य पदार्थों संबंधी एक अध्ययन में यह खुलासा किया गया है कि अधिकतर जंक फूड में ट्रांस फैट्स (जमा हुआ वसा), नमक और चीनी का स्तर बहुत ज्यादा होता है, जो अनिवार्य रूप से खराब स्वास्थ्य मसलन मोटापा, मधुमेह जैसी बीमारियों को जन्म देता है। हम सभी जानते हैं कि जंक फूड काफी नुकसानदेह होता है और फिर भी हम इसे खाते हैं। लेकिन क्या हम जानते हैं कि इससे होने वाले नुकसान क्या हैं? क्या हमने कभी इस की जाँच की है कि हम क्या खा रहे हैं या चिप्स और नूडल्स के पैकेट को लेकर जो दावे किये जा रहे हैं उनमें कितनी सच्चाई है?

इन्स्टैंट (तुरंत पकने वाला) और पैकड नूडल्स आज सबसे अधिक पसंद किए जाते हैं, लेकिन इनमें मौजूद कई हानिकारक तत्व बीमारियों को न्यौता दे सकते हैं। सौ ग्राम नूडल्स में 138 कैलोरी होती है, जो फैट बढ़ाने और हृदय रोगों के लिए ज़िम्मेदार हैं। इसमें मौजूद मैदा आंतों के लिए हानिकारक है। कंज्यूमर एजुकेशन एंड रिसर्च सेंटर

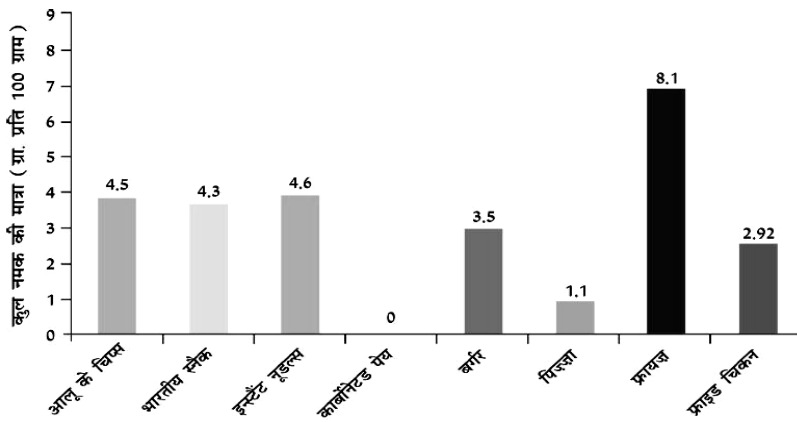
द्वारा किए गए दुनिया के 15 प्रमुख ब्रांड्स के नूडल्स के अध्ययन में पाया गया है कि इनमें पौष्टिक तत्व न के बराबर होते हैं। इनमें स्वीकृत मात्रा से अधिक नमक और फाइबर की बेहद कम मात्रा पाई गई है। इससे ब्लड प्रेशर और दिल के रोगों का जोखिम अधिक बढ़ जाता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान के अनुसार, एक व्यक्ति के लिए एक दिन में 6 ग्राम नमक जरूरी है, जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 5 ग्राम। 80 ग्राम के एक सामान्य नूडल्स के पैकेट में 3.5 ग्राम से अधिक नमक मौजूद होता है। एक नूडल्स पैकेट को हजम करने का मतलब आप के शरीर में लगभग 60 प्रतिशत नमक का प्रवेश हो गया।



चित्र-2 : विभिन्न जंक फूड के नमूनों में कुल नमक की मात्रा (ग्राम प्रति 100 ग्राम)

फास्ट फूड में पोषक तत्वों का अभाव रहता है और ये स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक होते हैं। इनमें नमक एवं परिरक्षक (प्रिजरवेटिव) की मात्रा अधिक होती है। इसमें इस्तेमाल की गई खाद्य सामग्री और बनाने की विधि दोनों ही स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं कही जा सकती। इन खानों में वनस्पति घी का प्रयोग होता है, कैलोरीज की बहुतायत के कारण ये मोटापा बढ़ाते हैं। इनसे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है और व्यक्ति मधुमेह, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, एसीडिटी, कब्ज और अन्य पेट की बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। बर्गर, पिज्जा मैदे से बने होते हैं, जो कैलोरीज तो ज्यादा देते हैं और आसानी से न पचने के कारण कब्ज करते हैं व बीमारियाँ बढ़ाते हैं।



चित्र-3 : विभिन्न जंक फूड के नमूनों में ट्रांस फैट की मात्रा (ग्राम प्रति 100 ग्राम)

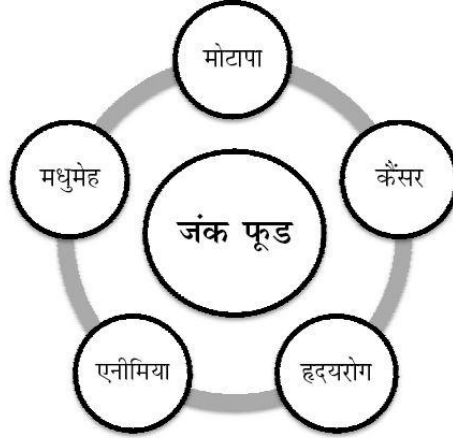
कुछ जंक फूड कंपनियाँ यह दावा करती हैं कि उनके द्वारा परोसे जा रहे फूड में शून्य ट्रांस फैट हैं। कोई यह दावा नहीं करता कि इस फूड में कितना ट्रांस फैट है।

कार्बोनेट पेय में सोडा, कैफीन और फॉस्फोरस होते हैं। इनके कारण शरीर में कैल्शियम की पूरी मात्रा का समावेश नहीं हो पाता और हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं। फास्ट फूड के साथ लेने से ये मोटापा, कब्जा आदि को बढ़ावा देते हैं। भारत में प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता-अभिनेत्रियों को इन कोल्ड ड्रिंक्स के विज्ञापनों के लिए बुलाया जाता है, जिनसे बच्चे उनसे और अधिक प्रभावित होते हैं। आलू चिप्स का प्रचलन भी बहुत बढ़ गया है। इनमें हमें कोई खराबी नहीं दिखाई देती, परन्तु इनके बनने की विधि भी खतरनाक है। 400 डिग्री सेल्सियस की तेज आंच पर तले जाने के कारण आलू के वसा अम्ल अपघटित हो जाते हैं और नतीजा खून की धमनियों की लचक खत्म हो जाती है और रक्तचाप बढ़ जाता है। जगह-जगह बिकने वाला चाऊमीन बच्चों को बेहद पसंद है, इस में अजीनोमोटो डाला जाता है जो इसे खास स्वाद देता है। इस के बारे में चेतावनी दी जा चुकी है यदि इसे रोका न गया तो धूम्रपान से भी अधिक नुकसान होगा।

अजीनोमोटो दिमागी कोशिकाओं को पनपने नहीं देता और कैंसर भी कर सकता है। इस के आसार नजर आने में सात-साठ साल लग जाते हैं। कई बच्चे अजीनोमोटो के प्रति संवेदनशील होते हैं, उनमें सिरदर्द, झनझनाहट, कमजोरी, पेट दर्द आदि लक्षण पाए जाते हैं।

बढ़ते बच्चों को रोज़ाना तकरीबन 150 कैलोरी की ज़रूरत है, जिसका आधा कार्बोहाइड्रेट, 20 फीसदी वसा और 30 फीसदी प्रोटीन का होना चाहिए। लेकिन बाज़ार में फास्ट फूड के नाम पर जो चीज़ें सहज उपलब्ध हैं, उनमें शर्करा और वसा तो होती है, लेकिन प्रोटीन लगभग नदारद होता है। एक पिज़्ज़ा के दो स्लाइसों में 800 कैलोरी तथा फ़ैट व सोडियम होता है। एक बड़े बर्गर में 1600 कैलोरी होती है जबकि एक सामान्य व्यक्ति के लिए इस की आधी मात्रा में कैलारी भी पर्याप्त हैं। अधिक कैलोरी वाले पदार्थों से व्यक्ति में वसा की मात्रा बढ़ जाती है और वह अति-पोषण का शिकार हो जाता है। इस से व्यक्ति की शारीरिक क्षमता कम हो जाती है। उस में शिथिलता व आलस्य आ जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार उचित कैलोरी के पदार्थ का सेवन करने से व्यक्ति ज्यादा दिन तक जीवित रहता है। बच्चों को इस के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए।

फास्ट फूड बच्चों के लिए कितने खतरनाक हैं इस का अंदाज़ा इसी से लगाया जा सकता है कि इनके सेवन से बच्चों का बुद्धिलब्धि स्तर (आई क्यू) कमज़ोर होने लगता है। वह मानसिक रूप से विकलांग तक हो सकता है। एक अध्ययन के अनुसार फास्ट फूड खाने वाले बच्चों का बुद्धिलब्धि स्तर घर पर बना ताज़ा खाना खाने वालों की तुलना में कम होता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक बचपन में ख़ाया पौष्टिक भोजन लंबे समय तक बुद्धिमत्ता पर प्रभाव डालता है।



हम अपनी संस्कृति व खान-पान को भुला कर आधुनिकता की दौड़ में ऐसे पदार्थों का सेवन कर रहे हैं जो हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचा रहे हैं। हम अपने परम्परागत फास्ट-फूड सत्तू, चिउड़ा, चना, मकखन, लस्सी और फलों की चाट को त्याग कर ऐसी वस्तुएँ अपना रहे हैं जिनमें केवल हानि है, लाभ नहीं। इस संबंध में पश्चिमी देशों की तरह ही सतर्कता से काम लेना होगा। अमेरिका की तरह ही ब्रिटेन में इसे लेकर ख़ासी सक्रियता दिखाई दे रही है। वहाँ ऐसे विज्ञापनों पर रोक लगा दी गई है, जो बच्चों को जंक फूड खाने के लिए प्रेरित करते हैं। स्कूलों में भी ऐसे भोजन को हतोत्साहित किया जाने लगा है। पिछले दिनों वहाँ एक बच्चे का नाम स्कूल में सिर्फ इसलिए काट दिया गया, क्योंकि वह अपने लंच बॉक्स में चिप्स लेकर आया था। फ्रांस में शुरू हुई 'इपोड' मुहिम में स्कूली बच्चों ही नहीं, पूरे समाज को स्वस्थ रहने का मूल-मंत्र दिया जा रहा है। मकसद है कि समूची आबादी की जीवन-शैली को बदला जाए। यह दिख भी रहा है कि ऐसी कोशिशें रंग ला रही हैं।

इस समस्या के लिए लोगों को जागरूक हो जाना चाहिए। इस के साथ ही सरकार को चाहिए कि वह लोगों को जानकारी दें कि वे (लोग) फास्ट फूड के प्रति सतर्कता बरतें और अपने परम्परागत खान-पान पर अधिक ध्यान दें ताकि आने वाले समय में उन्हें किसी परेशानी का सामना न करना पड़े। माता-पिता को भी चाहिए कि वे अपने बच्चों पर ध्यान दें और उनको समझाएँ कि फास्ट फूड स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

XV. निम्नलिखित प्रश्न का उत्तर दीजिए –

1. मानव जीवन के विकास का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंश 'भोजन' भी क्या मानव विनाश का कारण बन सकता है। कैसे? (90 शब्दों में) (3)
2. 'कार्बोनेट पेय' में प्रयुक्त तत्वों की जानकारी देते हुए बताइए कि यह स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डालते हैं? (60 शब्दों में) (2)

XVI. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिए –

1. "किशोरावस्था में जंक फूड" – इसकी चार हानियों का वर्णन कीजिए। (90 शब्दों में) (3)
3. 'आज के बच्चे कल का भविष्य हैं।' स्पष्ट कीजिए। (60 शब्दों में) (2)