अपठित गद्यांश

मनुष्य को हमेशा मुस्कराते और हँसते रहना चाहिए क्योंकि हँसी न केवल तनाव दूर करती है, बल्कि मानसिक शांति और सकारात्मक सोच भी प्रदान करती है। खिलखिलाकर हँसना शरीर के लिए एक अच्छा व्यायाम है, जिससे मांसपेशियाँ खुलती हैं, फेफड़ों को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है और रक्त संचार सुधरता है। हँसी से शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है और यह उदासी तथा तनाव से उत्पन्न बीमारियों से बचाने में सहायक होती है। यह एक प्राकृतिक और मुफ्त इलाज है, जो मन को हल्का करता है। छोटी-छोटी बातें और बच्चों की मासूमियत भी चेहरे पर मुस्कान ला सकती है यदि हम उन्हें सकारात्मक नजरिए से देखें। सच्चे स्वास्थ्य का संकेत केवल अच्छा खाना और पहनावा नहीं, बल्कि प्रसन्न मन होता है। मनुष्य एकमात्र ऐसा प्राणी है जो न केवल खुद हँस सकता है, बल्कि दूसरों को भी हँसा सकता है। इसलिए हमें हँसी की इस अनमोल शक्ति को अपनाना चाहिए और हँसते-मुस्कराते जीवन जीना चाहिए।

गद्यांश को पढ़कर नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

प्रश्न 1: मनुष्य को हँसते और मुस्कराते रहना क्यों चाहिए?

उत्तर: _____

प्रश्न 2: खिलखिलाकर हँसना शरीर के लिए कैसे लाभकारी है?

उत्तर: _____

प्रश्न 3: हँसी को "प्राकृतिक और मुफ्त इलाज" क्यों कहा गया है?

उत्तर: _____

प्रश्न 4: सच्चे स्वास्थ्य का क्या संकेत माना गया है?

उत्तर: _____

प्रश्न 5: लेखक ने हमें क्या करने की सलाह दी है?

उत्तर: _____

Answer

प्रश्न 1: मनुष्य को हँसते और मुस्कराते रहना क्यों चाहिए?

उत्तर: हँसने और मुस्कराने से तनाव दूर होता है, दिमाग शांत रहता है और मन में सकारात्मक विचार आते हैं।

प्रश्न 2: खिलखिलाकर हँसना शरीर के लिए कैसे लाभकारी है?

उत्तर: खिलखिलाकर हँसने से मांसपेशियाँ खुल जाती हैं, फेफड़ों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है और रक्त संचार बेहतर होता है।

प्रश्न 3: हँसी को "प्राकृतिक और मुफ्त इलाज" क्यों कहा गया है?

उत्तर: क्योंकि हँसी तनाव और उदासी को दूर करती है और मन को हल्का करती है, वह बिना किसी खर्च के मानसिक राहत देती है।

प्रश्न 4: सच्चे स्वास्थ्य का क्या संकेत माना गया है?

उत्तर: सच्चे स्वास्थ्य का संकेत प्रसन्न और सकारात्मक मन है, न कि केवल अच्छा खाना या कपड़े।

प्रश्न 5: लेखक ने हमें क्या करने की सलाह दी है?

उत्तर: लेखक ने हमें सलाह दी है कि हम हँसे, मुस्कराएँ और दूसरों को भी हँसने का अवसर दें।