Diploma Programme
Programme du diplôme
Programa del Diploma

Hindi B – Higher level – Paper 1
Hindi B – Niveau supérieur – Épreuve 1
Hindi B – Nivel superior – Prueba 1

Monday 8 May 2017 (afternoon)
Lundi 8 mai 2017 (après-midi)
Lunes 8 de mayo de 2017 (tarde)

1 h 30 m

Text booklet – Instructions to candidates

- Do not open this booklet until instructed to do so.
- This booklet contains all of the texts required for paper 1.
- Answer the questions in the question and answer booklet provided.

Livret de textes – Instructions destinées aux candidats

- N’ouvrez pas ce livret avant d’y être autorisé(e).
- Ce livret contient tous les textes nécessaires à l’épreuve 1.
- Répondez à toutes les questions dans le livret de questions et réponses fourni.

Cuaderno de textos – Instrucciones para los alumnos

- No abra este cuaderno hasta que se lo autoricen.
- Este cuaderno contiene todos los textos para la prueba 1.
- Conteste todas las preguntas en el cuaderno de preguntas y respuestas.

2217 – 2256

© International Baccalaureate Organization 2017

International Baccalaureate
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

https://xtremepape.rs/

पाठांश क

भारतीयों में विटामिन डी की कमी

विटामिन डी के क्या लाभ हैं?

शरीर में विटामिन डी की आवश्यक मात्रा रक्तचाप को नियंत्रण में रखती है और हृदय स्वस्थ रहता है। मधुमेह व कर्क रोग से भी बचाव होता है। इसके अतिरिक्त संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और जीवनस्तर में सुधार आता है।

[– X –]

भारत में बड़े पैमाने पर हर उम्र, लिंग, जाति और क्षेत्र के लोग विटामिन डी की कमी से ग्रस्त हैं। लगभग 80 प्रतिशत भारतीयों में विटामिन डी की कमी पाई जाती है। अंतरराष्ट्रीय ऑस्टियोपोरोसिस फ़ाउंडेशन की रिपोर्ट के अनुसार अकेले उत्तर भारत में ही 96 प्रतिशत नवजात शिशुओं, 91 प्रतिशत स्कूल की स्वस्थ छात्राएं और 84 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं में विटामिन डी की कमी पाई गई है।

[– 1 –]

भारत में धूप की भरपूर मात्रा होने के बावजूद भी विटामिन-डी की कमी से गंभीर बीमारियों का संकट बना रहता है। भारतीयों में विटामिन डी की कमी के सबसे आम कारण है त्वचा में मेलेनिन की उच्च मात्रा के कारण सांवली त्वचा, सनस्क्रीन क्रीम का प्रयोग और पहनावा। भारत में शाकाहारी भोजन को प्राथमिकता दी जाती है। मनोरंजन के लिए तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता बच्चों को धूप से दूर अंदर बैठाए रखती है। इसके अतिरिक्त आजकल कामकाजी माहौल भी तनावपूर्ण बनता जा रहा है। औद्योगीकरण की वजह से लोगों में पोषण ग्रहण करने में कमी आ गई है क्योंकि खाद्य उद्योग पूरी तरह से नमक, चीनी, सब्ज़ियों की वसा और रिफाइंड अनाज पर निर्भर करता है, जो विटामिन और खनिज पदार्थों के बहुत ही कम गुणवत्ता के स्रोत हैं।

[– 2 –]

विटामिन डी की कमी के बावजूद भी बहुत से लोगों में कोई भी लक्षण नहीं पाए जाते हैं, हालांकि सामान्यतः पाए जाने वाले लक्षण हैं थकान, मांसपेशियों में ऐंठन, जोड़ों का दर्द, निद्रा में विघ्न और एकाग्रता में कमी।

https://xtremepape.rs/

[– 3 –]

विटामिन डी के कुछ ही स्रोत हैं जिनसे हम विटामिन डी प्राप्त कर सकते हैं, इसमें से तीन प्रमुख स्रोत हैं सूर्य का प्रकाश, विटामिन डी से भरपूर खाना जैसे मछली, पनीर, अंडे का पीला हिस्सा और मशरूम। विटामिन-डी का सबसे बड़ा स्रोत सूर्य की रोशनी है और शरीर के लिए आवश्यक मात्रा का 95 प्रतिशत हिस्सा धूप सेंकने से मिल सकता है। बाकी का हिस्सा अन्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त किया जा सकता है।

[– 4 –]

अपने नज़दीकी डॉक्टर से मिलें और अपने विटामिन डी स्तर की जाँच करवाए। विटामिन डी की कमी के मामले में डॉक्टर द्वारा बताए गए निर्देशानुसार विटामिन डी कैप्सूल या दवाओं का प्रयोग करें।

www.jansatta.com (2015)

https://xtremepape.rs/

Blank page
Page vierge
Página en blanco

https://xtremepape.rs/

पाठांश ख

मोबाइल बैंकिंग

आर्थिक लेन-देन से ले कर खाते संबंधी छोटी-मोटी ज़रूरतों तक के लिए बैंक में चक्कर लगाना समय, मेहनत व धन तीनों की बर्बादी सा लगता है। ऐसे में हम किस तरह बैंक से जुड़े कामकाज घर बैठे न्यूनतम अवधि में करने में मदद करते हैं, यह जानना आपके लिए आवश्यक है। मोबाइल बैंकिंग एक ऐसी सेवा है जो एक सुरक्षित भुगतान माध्यम है। इस्तेमाल करने में आसान और कभी भी व कहीं भी ले जाने की सुविधा के चलते युवाओं में खासतौर पर इसे बहुत पसंद किया जा रहा है। सरल शब्दों में समझें तो मोबाइल बैंकिंग का सामान्य सा मतलब हुआ कि आप का खाता हमेशा आप के साथ गतिमान रहता है। रिज़र्व बैंक ऑफ़ इंडिया के मुताबिक कुल 58.9 करोड़ बैंक खातों में 2.2 करोड़ खाताधारक मोबाइल ऐप का इस्तेमाल कर रहे हैं। अधिकतर बैंक अपनी वैबसाइट्स में फ़ॉर्म डाउनलोड करने का विकल्प भी देते हैं या फिर आप यह फ़ॉर्म विक्रय प्रतिनिधि से मंगा सकते हैं।

इस फ़ॉर्म को भर कर अपनी निकटतम शाखा में जमा कर दें। बैंक से यह सेवा शुरू होने के बाद मोबाइल बैंकिंग का फायदा लेने के लिए आप के पास भी एक मल्टीमीडिया फ़ोन होना आवश्यक है। यूज़र आईडी बनाने के बाद आप इस सुविधा का लाभ उठा सकते हैं। वैसे तो बैंक ये सेवाएं मुफ्त में मुहैया करते हैं लेकिन कई बार सैल्युलर सेवाप्रदाता कुछ अतिरिक्त सेवाएं और इंटरनेट का प्रभार वसूलते हैं। मोबाइल बैंकिंग के फायदे इतने हैं कि आप इस के द्वारा बैंक को अपनी जेब में ले कर कहीं भी जा सकते हैं। चाहे ऑनलाइन खरीददारी, बिल भुगतान या टिकट बुकिंग हो या फिर मनी ट्रांसफर का काम, मोबाइल बैंकिंग से चुटकी बजाते पूरा हो जाता है। इसी तकनीक के द्वारा आप मोबाइल पर रेलवे टिकट, खरीददारी, बीमा, क्रेडिट-कार्ड भुगतान, चेकबुक के लिए आग्रह जैसी न जाने कितनी सुविधाएं पा सकते हैं। एक अनुमान के अनुसार, देश की इतनी बड़ी आबादी की बैंकिंग आवश्यकताओं को बैंक शाखा के द्वारा पूरा करना मुश्किल है। ऐसे में मोबाइल बैंकिंग भविष्य के दृष्टिकोण से श्रेष्ठ विकल्प बन कर उभरा है। कुछ साल पहले तक बैंक खुलने से पहले खाताधारकों की लम्बी पंक्ति लग जाती थी और समय व्यर्थ होता था। मोबाइल बैंकिंग ने इस परेशानी को दूर कर दिया है। बैंक अब 24 घंटे आप की मुट्ठी में है। इसलिए, मोबाइल बैंकिंग से अगर आप अभी तक नहीं जुड़े हैं तो अपना समय व मेहनत व्यर्थ कर रहें हैं। हम आपसे आग्रह करते हैं कि आप इन सेवाओं का लाभ उठाएं और जीवन सहज व खुशहाल बनाएं।

राजेश यादव, *सरिता* (2015)

https://xtremepape.rs/

पाठांश ग

उत्साह के माहौल में हुआ बीज व पौधा रोपण

राजसमन्द (राजस्थान): निर्मल ग्राम-पंचायत पिपलांत्री द्वारा विकसित चारागाह विकास क्षेत्र में मंगलवार 30 जुलाई को वृहद पौधा रोपण एवं बीज रोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। वृहद पौधा रोपण एवं बीज रोपण कार्यक्रम में वन-विभाग, जन-समुदाय एवं स्कूली विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए सैकड़ों पौधे एवं बीज रोपे। पिपलांत्री गांव से सटी पहाड़ियों पर सैकड़ों बीघा भूमि पर विकसित चारागाह क्षेत्र में हुए इस कार्यक्रम में ग्रामीण-विकास मंत्रालय दिल्ली से आए निदेशक ने पौधे रोपकर अभियान की शुरूआत की। प्रारम्भ में आगंतुकों का स्वागत करते हुए जलग्रहण कमेटी अध्यक्ष ने बताया कि यहां आम, नीम, महुआ, सेमल, पीपल, अशोक सहित विभिन्न किस्मों के फल व छायादार पौधे तथा बीज रोपे जा रहे हैं। उपस्थित छात्र-छात्राओं को विभिन्न किस्मों के बीज वितरण किए गए। बीज एवं लोहे का कील लेकर ये विद्यार्थी बीज रोपण के लिए पहुंचे और तब पहाड़ियों पर सर्वत्र समूह में ये विद्यार्थी बीज रोपते दिखाई दिए। वन-विभाग व जलग्रहण कमेटी के सदस्यों ने अपनी निगरानी में व्यवस्थित तरीके से बीज रोपण कराया। इस मौके पर निदेशक ने विद्यार्थियों को पौधा रोपण की महत्ता समझाते हुए पर्यावरण संरक्षण के लिए जीवन में निरन्तर पौधा रोपण ज़ारी रखने की सीख दी।

दिल्ली व जयपुर से आए निदेशक सर्वप्रथम पिपलांत्री पहुंचे। यहां ग्रामीणों ने उनका तिलक कर स्वागत किया। जलग्रहण कमेटी अध्यक्ष ने माला व साफा पहनाकर उनका स्वागत किया। इसके बाद चारागाह विकास क्षेत्र में भ्रमण कर दोनों अधिकारियों ने इसके विकास तथा यहां उगे पेड़ों व हाल ही में रोपे गए छाया, फलदार व औषधीय पौधों के बारे में जानकारी ली। यहां से क़ाफ़िला संगमरमर खनन क्षेत्र पहुंचा। वहां किए गए पौधा रोपण को देखा। उन्होंने इसे अनुकरणीय कार्य बताया। इसके बाद वे पिपलांत्री स्थित "एलोवीरा प्रोसेस प्लांट" पहुंचे। वहां कमेटी अध्यक्ष ने बताया कि वर्तमान परिवेश में अत्याधिक लाभदायक साबित हो रहे एलोवीरा को बढ़ावा देने के लिए यहां लाखों की संख्या में एलोवीरा के पौधे रोपे गए हैं तथा यहां इस पौधे के उत्पाद तैयार करना प्रस्तावित है।

इसके बाद पौधे व बीज रोपण स्थल वाले चारागाह विकास क्षेत्र की पहाड़ियों पर अधिकारियों ने दूर-दूर तक भ्रमण कर वहां अब तक हुए पौधा रोपण के साथ ही वहां चल रही अन्य गतिविधियों को देखा। दोनों अधिकारी उस समय बेहद खुश व प्रभावित हुए जब उन्होंने पहाड़ियों के मध्य करीब 150 मीटर नीचे वाले स्थान पर "चेकडेम" निर्माण कार्य चलते देखा। खास बात यह रही कि पहाड़ियों से इतना नीचे सीमेंट, कंक्रीट व अन्य सामग्री पहुंचाने के लिए पहाड़ी पर ऊपर से नीचे की तरफ मुंह कर बड़ा गोलाकार

https://xtremepape.rs/

पाइप लगा हुआ मिला। अध्यक्ष ने बताया कि बिना रास्ता इतने ऊपर से नीचे रेत, सीमेंट आदि सामग्री ले जाना संभव नहीं होने पर यह सामग्री इस पाइप में डालकर नीचे पहुंचाई जा रही है। यह नया प्रयोग देख दोनों अधिकारी दंग रह गए और इसके लिए सराहना की और धन्यवाद दिया। एलोवीरा पौधा रोपण कर रही ग्रामीण महिलाओं से एलोवीरा की उपयोगिता के बारे में पूछने पर जब सटीक जानकारी मिली तो वे बहुत प्रभावित हुए। भ्रमण के बाद दोनों अधिकारियों ने पिपलांत्री की गतिविधियों को अनुकरणीय बताया। उन्होंने कहा कि वे प्रयास करेंगे कि अन्य ज़िलों में भी इसी प्रकार पर्यावरण संरक्षण हो सके।

जस्टराजसमन्द.कॉम (2013)

https://xtremepape.rs/

पाठांश घ

पारंपरिक बाज़ार

पारंपरिक बाज़ार क्या है? बाज़ार दरअसल बाहर की दुनिया के रास्ते खोलता है। वे हमारी इच्छाओं और आवश्यकताओं को पूरा करते हैं और साथ ही नई इच्छाओं और आवश्यकताओं के भी दरवाजे खोल देते हैं। किसी भी समाज में बाज़ारों की भूमिका सिर्फ खरीदने और बेचने तक सीमित नहीं है, इससे आगे बढ़कर एक बृहत्तर सामाजिक भूमिका भी है। घर की सीमा के बाहर उस सामाजिक जगह की ज़मीन भी बना रहे होते हैं, जहां लोग एक-दूसरे से मिलते हैं, बातें करते हैं, परिवार, मित्रों, अपने समूह के परिचित लोगों और कई बार अनजान लोगों के साथ भी ख़ुशियाँ बांटते हैं। बाज़ार हमारी संस्कृति के विविध रंगों को, हमारे उद्यमशीलता के स्वभाव और त्योहारों के उत्साह को अभिव्यक्त करते हैं। एक ऐसे देश और सांस्कृतिक समाज में, जो बेहद प्राचीन हो, वहां यह कल्पना करना असंभव है कि हमारे पुराने पारंपरिक बाज़ार पूरी तरह खत्म हो जाएंगे, वे अपनी जगह और औचित्य खो देंगे, हमारे जीवन में पुराने बाज़ारों की प्रासंगिकता समाप्त हो जाएगी। सिर्फ हमारे पुराने पारंपरिक स्थायी बाज़ार ही नहीं बल्कि छोटे-छोटे हाट और खाने-पीने की जगहों की भी हमारे समाज के ताने-बाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका है। उत्तर भारत के शहरों के पुराने बाज़ारों की रंगत आधुनिक खुदरा के आगमन के साथ भी बनी हुई है। वहां ऐसी बहुत सी चीज़ें हैं, जो किसी मॉल या डिपार्टमेंट स्टोर में नहीं हैं। 17वीं सदी में मुगल बादशाह शाहजहां के बसाए गए पुरानी दिल्ली के चांदनी चौक बाज़ार की रंगत पिछले 400 सालों में बढ़ती गई है। 1,000 से अधिक पंजीकृत दुकानों वाला मुगलों के ज़माने का लगभग 300 साल पुराना बाज़ार अमीनाबाद लखनऊ और आसपास के शहरों के लोगों के लिए खरीददारी का सबसे लोकप्रिय ठिकाना है। रंग-बिरंगे पत्थरों से लेकर चांदी के पारंपरिक राजस्थानी आभूषणों तक ऐसी कोई चीज़ नहीं, जो जयपुर के जौहरी बाज़ार में न मिले। पूरी दुनिया में विख्यात वाराणसी की पारंपरिक बनारसी साड़ी की खोज तंग गलियों वाले पुराने शहर के बारी बाज़ार में ही जाकर पूरी होती है।

आधुनिक खुदरा बाज़ार के सबक पारंपरिक बाज़ारों से ही सीखे हैं। बदलती अर्थव्यवस्था के साथ खरीददारी का स्वभाव चाहे जितना भी बदल जाए, लेकिन पारंपरिक बाज़ारों में हर वह खूबी है, जिससे अभी आने वाली कई पीढ़ियों तक उनकी गूँज सुनाई देगी और खूब फलेंगे-फूलेंगे। उनका कौशल, समझ और उद्यमशीलता का कोई मुकाबला नहीं है।

https://xtremepape.rs/

अपनी विविधता और समाज को एक धागे में पिरोए रखने की ताकत उन्हें और प्रबल बनाती है। भारत लगातार विकसित हो रहा है और समृद्धि की दिशा में आगे बढ़ रहा है। प्रतिदिन बाज़ार में नए उत्पाद, नए खाद्य, नई व्यंजन विधियां और यहां तक कि नई आदतें भी आ रही हैं। नई पीढ़ी के उपभोक्ताओं को नए उत्पाद, ब्रांड और सेवाएं चाहिए, उनके स्वप्न विश्वस्तरीय हैं। आधुनिक खुदरा बाज़ार नए उत्पादों और सेवाओं द्वारा नई पीढ़ी की आवश्यकताओं को पूरा कर रहा है। इस बाज़ार ने पुराने बाज़ारों को खत्म नहीं किया है, बल्कि नए उपभोक्ताओं के लिए नया बाज़ार पैदा किया है। आधुनिक खुदरा बाज़ार अब एक दशक से अधिक पुराना हो चुका है। दोनों किस्म के बाज़ार देश में फूल-फल रहे हैं। पारंपरिक बाज़ार भी बदलते समय के साथ उपभोक्ताओं की जरूरत अनुसार विश्वसनीय बनने के लिए अपना स्वरूप बदल रहे हैं। भारत जैसे विविधतापूर्ण बहुरंगी देश में हर तरह के बाज़ार के बाज़ारों और फलने-फूलने के लिए पर्याप्त संभावनाएं मौजूद हैं।

किशोर बियाणी और आशीष मिश्र, *इंडिया टुडे* (2015)

https://xtremepape.rs/

पाठांश ङ

अरुंधती

उसका साथ, यद्यपि तीन ही वर्ष रहा, पर उस संक्षिप्त अवधि में भी हम दोनों अटूट मैत्री की डोर में बंध गए। उन दिनों पूरा आश्रम ही संगीतमय था। उन दिनों आश्रम में सुरीले कंठों का अभाव नहीं था। पहले ही दिन उसने संगीत सभा में "*बाउल*"* गीत गाया तो पूरा आश्रम झूम उठा और फिर तो वह देखते-ही-देखते लोकप्रिय गायिकाओं में अग्रणी हो गई। वह छात्रावास में कभी नहीं रही। पहले खेल के मैदान के छोर पर और बाद में आश्रम के सीमांत पर बनी एक पुरानी कोठी को किराए पर लेकर उसकी विधवा माँ अपने परिवार के साथ रहने लगीं। उसी ने बताया कि वे अट्ठारह भाई-बहन हैं, उनका रहन-सहन, ओढ़ना-पहनना, खान-पान एकदम ज़मीनदाराना था। कई दास-दासियां थीं। खाना पकाने वाला उड़िया ठाकुर था, जिसकी अनूठी पाक-कला से अरुंधती की पूरी मित्र-मंडली बुरी तरह प्रभावित हो चली थी। एक ओर उनका आभिजात्य, दूसरी ओर वैसी ही विनम्र शिष्टता। उसकी मां, जिन्हें हम "माशी मां" कहते थे, बहुत कम बोलती थीं, पर स्नेह-धारा जैसे उनकी विषादपूर्ण आंखों से निरंतर झरती रहती थी। प्राय: ही हमें खाने को बुलातीं और स्वयं हाथ का पंखा झलतीं। हमें परमतृप्ति से खाते देख स्वयं भी तृप्त हो उठतीं। अरुंधती का चेहरा विधाता ने अवकाश ही में गढ़ा होगा। खडग की धार-सी नाक और मद-भरी आंखें। न कोई मेकअप, न सज्जा, फिर भी देवी का सा दिव्य रूप।

एक बार यही "वंदेमातरम" गान गाने के लिए हमें शिउड़ी ग्राम जाना पड़ा था। बैलगाड़ी में हिचकोले खाते-खाते जब शिउड़ी पहुंचे, तो संध्या हो गई। लौटते समय मार्ग में अंधेरा हो गया। सहसा आंधी आई और बैलगाड़ी में लटकी लालटेन भी बुझ गई। यद्यपि हमारे साथ और भी लोग थे, पर सुना था वह मार्ग बहुत सुविधा का नहीं हैं। बार-बार गाड़ीवान कह रहा था, “डरिएगा मत, कुछ नहीं होगा” पर जब तक बोलपुर नहीं पहुंचे, हम दोनों एक दूसरे का हाथ पकड़े भय से कांपती रही। अरुंधती ने अपने जीवन-काल में ही प्रचुर ख्याति बटोरी थी। पहले स्वयं चलचित्रों के माध्यम से अपने अपूर्व अभिनय द्वारा, फिर गायिका के रूप में और चलचित्रों की निर्देशिका के रूप में। “देखना, कभी तेरे किसी उपन्यास पर भी फिल्म बनाऊँगी” मेरे उपन्यास धरे ही रह गए, अरुंधती चली गई। जब उसे मुंबई में देखा, तो धक्का लगा था। कहां गया वह रूप, वह रंग!

https://xtremepape.rs/

बहुत पहले पक्षाघात का एक सशक्त झटका उसके पैरों में भी अपने कुटिल हस्ताक्षर छोड़ गया था। "देख रही है, पैरों की कैसी दुरवस्था हो गई है!" मेरे आंखों में आंसू आ गए। पर अरुंधती की आंखें अब भी वैसी ही थीं - ठीक जैसे किसी ऐतिहासिक बुलंद इमारत के खंडहर में सजे झरोखे, ज्यों के त्यों धरे हों।

शिवानी, *अभिव्यक्ति. कॉम* (2002)

* "*बाउल*": बंगाल का लोकगीत

https://xtremepape.rs/