



તમને મુઝવતા પ્રશ્નો રીટાબહેનને પૂછો



પ્રશ્ન:

શ્રીમતી રીટાબહેન

હું પંદર વર્ષનો શરમાળ યુવક છું. મારાં માતાપિતા એમ માને છે કે આપણી રીતભાત સમજવા મારે તેઓ સાથે બધાં સગાંઓને ત્યાં હંમેશાં જવું. મને સગાંઓને મળવું ગમે છે પરંતુ મારો અભ્યાસ હું સમયસર કરી શકતો નથી. તેમજ મારા શોખો માટે મારાથી ક્યાંય ભાગ લેવાતો નથી. મારે મારાં માતાપિતાને નારાજ કરવાં નથી. સલાહ આપો કે હું શું કરું?

લિ. જયેશ

ઉત્તર:

જયેશભાઈ

તમે શરમાળ છો એ બરાબર, પણ સગાંઓને મળવાથી તમને ચોક્કસ ફાયદો થશે. હું માનું છું કે અઠવાડિયાંનો એક દિવસ તમે સગાંઓ માટે રાખો. તમે તમારાં માતાપિતાને સમજાવો કે બાકીના દિવસો તમારા અભ્યાસ અને શોખો માટે જરૂરી છે. તેઓ જરૂર સમજશે.

લિ. રીટાબહેન

Answer the following questions in English.

Example : What is Jayesh like?

He is shy.

1. Why do Jayesh's parents believe he should visit his relatives?

_____ [1]

2. Why is Jayesh not happy about it?

_____ [2]

3. What advice does Ritabehen give him?

_____ [2]

[5 marks]

આ પત્ર તમે એક મેગેઝીનમાં વાંચો છો. (1995 – Higher 2 – Sec 1 – Ex 1 with slight changes)

દીદીને પૂછો

છેલ્લા કેટલાક વખતથી મને અને ખૂબ થાક લાગે છે અને માથામાં સખત દુખાવો થાય છે. ક્યારેક તો દવાથી પણ ન મટે, જ્યારે કોઈવાર આપોઆપ જ મટી જાય છે. હું અઢાર વર્ષનો વિદ્યાર્થી છું. આ વિચિત્ર દુખાવા માટે મારે શું ઉપાય કરવો તેની સલાહ આપશો તો આભારી થઈશ?

લિ. મનીષ મહેતા

મનીષભાઈ

માથાનો દુખાવો પોષણની ખામીને લીધે લાગે છે. ભૂખ્યા રહેવાથી, ઊંઘ ઓછી કરવાથી કે ઉજાગરાને લીધે માથું દુખે. તડકે ખૂબ રહેવાથી, વધારે સમય વાંચવાથી કે ટીવી અને કમ્પ્યુટર સામે બેસી રહેવાથી પણ માથું દુખે.

દુખાવા માટે કેટલાંય કારણો હોઈ શકે. દરેક માટે જુદી જુદી દવા અસર કરે છે. કોઈ એક જ દવાથી કાયમ રાહત મળે એમ ન માનવું. પોષણની ખામી ન રહે તે માટે સવારનાં તમે ગરમાગરમ દૂધ પીઓ, તેમજ તાજાં શાકભાજી અને ફળ કાયમ લો.

આ ઉપરાંત ખરા બપોરે તડકામાં ન બેસો. તેમજ લાંબા સમય માટે ટીવી ન જુઓ અને કમ્પ્યુટર ઉપર કામ ન કરો. કમસેકમ એકાદ કલાકના અંતરે આરામ અવશ્ય કરો જેથી માથાનો દુખાવો થવાનો સંભવ ન રહે. આ બાબતો માટે કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

આહાર અને આરામ સૌથી ઉત્તમ ઔષધ છે.

નીચેના સવાલોના પૂરાં વાક્યોમાં જવાબ લખો.

Example : વાચક કેટલા વર્ષના છે?

વાચક અઢાર વર્ષના છે

(૧) વાચકને શું તકલીફ છે?

[2]

(૨) વાચકની તકલીફ માટે શક્ય હોય તેવાં કોઈપણ બે કારણો આપો.

[2]

(૩) જવાબમાં દવા માટે શું લખ્યું છે?

[2]

[5 marks]

Advice Column

Read Rakesh's letter and Rita's reply. (OCR Higher 2009 paper, Section 2 - Q4)

રીટાબેન

હું પંદર વર્ષનો શાકાહારી કિશોર છું. હું હંમેશાં સરખો ખોરાક લઉં છું જેમ કે ફળો અને લીલાં શાકભાજી દિવસના પાંચ ટુકડા ખાઉં છું. મને દૂધ અને પનીર નથી ભાવતાં પણ પ્રોટીન માટે હું દહીં ઘણું ખાઉં છું. તેમજ સૂકાં ફળ નિશાળેથી આવીને લઉં છું. કસરત માટે હું નિશાળે ફૂટબોલ રમું છું. તેમ છતાંયે મારી ઊંચાઈ ફક્ત પાંચ ફૂટ છે અને વધતી નથી.

તમે મને સલાહ આપો કે હું બીજું શું કરું?

લિ. રાકેશ

રાકેશભાઈ

તમારો ખોરાક તો બરાબર છે એટલે ચિંતા ના કરો. તમે હજુ ઉંમરમાં નાના છો અને ઊંચાઈ વધારવા માટે તમારી પાસે સમય ઘણો છે.

ઊંચાઈ ન વધે તો પણ યાદ રાખો કે દુનિયામાં બીજું ઘણું અગત્યનું છે, એટલે તમે મહેનત કરો અને જીવનમાં આગળ વધો.

લિ. રીટા

Write the answers in the blank spaces.

Example : Why does Rakesh not eat meat and fish? **He is a vegetarian**

16 Why does Rakesh think he eats well?

..... [1]

17 Why does he eat yogurt for proteins?

..... [1]

18 What is he worried about?

..... [1]

19 According to Rita what might he still do?

..... [1]

20 According to Rita why should Rakesh work hard?

..... [1]

[5 marks]