



# VIDYA SHREE ACADEMY SR. SEC. SCHOOL

An English Medium Co.Ed. School | Science & Commerce



W : www.vsajaipur.com | E : vsajaipur@gmail.com M. : +91 9460356652, 8058999828

Add. : 84, Krishna Vihar, Behind Narayan Niwas, Gopalpura Bypass, Jaipur - 302015

f /vsajaipur | t /vsajaipur | y /vidyashreeacademy | i /vsa\_jaipur

Class – 7<sup>th</sup>.

Subject -. Hindi.

Topic - “निबंध लेखन”

## Do and Learn

### 7. स्वास्थ्य और व्यायाम

**रूपरेखा-** मनुष्य का अमूल्य धन स्वास्थ्य, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम आवश्यक,  
व्यायाम के प्रकार, व्यायाम संबंधित नियम।

स्वास्थ्य मनुष्य का अमूल्य धन है। मनुष्य इस संसार के साथ शरीर द्वारा ही जुड़ा हुआ है। शरीर है तो संसार है। अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में मनुष्य का जीवन अभिशाप बन जाता है। इसलिए जीवन में सच्चा सुख पाने के लिए अच्छा स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है।

कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम बहुत आवश्यक है। व्यायाम से शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है। आलस्य मनुष्य से कोसों दूर भागता है। स्वस्थ व्यक्ति प्रसन्नचित्त रहता है। उसकी कार्यक्षमता का भी विकास होता है।

व्यायाम कई प्रकार से किया जा सकता है। प्रातःकाल सैर करना भी व्यायाम है। इस समय वायु स्वच्छ तथा वातावरण शुद्ध होता है। इस समय साँस लेने से स्वच्छ वायु शरीर में जाती है, जिससे रक्त शुद्ध होता है। इसके अलावा दौड़ना, विभिन्न प्रकार के खेल खेलना, तैरना, योगासन करना आदि सभी व्यायाम हैं। व्यायाम का चुनाव करते समय व्यक्ति को अपनी आयु, क्षमता तथा शरीर की विशेषताओं को ध्यान में रखना चाहिए।

आजकल के व्यस्त जीवन में नगरों, महानगरों में रहने वाले विद्यार्थियों को घर से दूरस्थ विद्यालयों में पढ़ने जाना पड़ता है। इन विद्यार्थियों के लिए खेलना अति आवश्यक है, क्योंकि खेल स्वयं में पूर्ण व्यायाम है। खेल से शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है।

व्यायाम करते समय कुछ नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए। व्यायाम नियमित रूप से प्रातःकाल की शुद्ध और खुली हवा में करना चाहिए। व्यायाम करने से पहले शौच आदि से निवृत्त हो लेना चाहिए। व्यायाम करने के पूर्व तथा समाप्त करने के तुरंत बाद कुछ नहीं खाना चाहिए। व्यायाम करने के बाद तुरंत स्नान भी नहीं करना चाहिए। अपनी क्षमता से अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए।

मानव जीवन की सफलता उसके स्वास्थ्य पर आधारित होती है। स्वस्थ जीवन ही आनंद का स्रोत है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए जहाँ उत्तम एवं संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या की आवश्यकता होती है, वहीं नियमित रूप से व्यायाम भी नितांत आवश्यक है।