



पाठ – पाँच

प्रातःभ्रमण

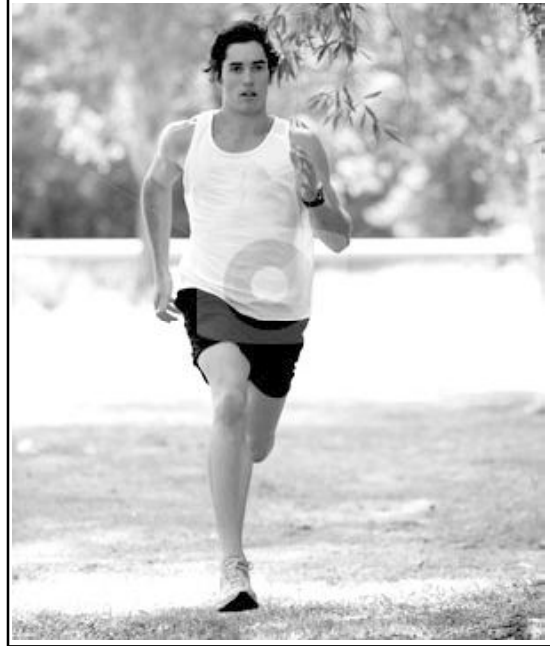
इचभदचयक, कदम, भ्रमण, ऋगन्ध, कृजद्ध, कइअऊ, चक्रन्, तचजच, अक्त, फेफड़च, अचयथ, मक्तऊ, टक्हनच, जबदृतअ, दचएजनक, अचदत ऋयर्चेदय, अचजमक्ह, अचदेए।

प्रातःभ्रमण स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। सूर्य निकलने के पहले सबेरे उठकर सौ-दो सौ कदम चलना ही प्रातःभ्रमण है। इसके लिए बड़े सबेरे उठकर, हाथ मुँह धोकर और साफ कपड़े पहनकर बाहर घूमना चाहिए। दिन भर में सुबह का समय सब से अच्छा और उपयोगी माना जाता है। सुबह के समय शुद्ध, कोमल और ठण्डी हवा बहती है।

प्रातःभ्रमण करते समय फूलों की मधुर सुगन्ध मिलती है। सुबह की हवा में साँस लेने से शरीर की वृद्धि होती है। भ्रमण करते समय पक्षियों का मधुर कलरव सुनाई देता है। इससे भ्रमण करने वालों का मन प्रसन्न होता है।

प्रातःभ्रमण करने से शरीर का रक्त साफ रहता है। इससे शरीर में शक्ति आती है। ताजी हवा

में साँस लेने से फेफड़े साफ रहते हैं। इससे मनुष्य लम्बी आयु प्राप्त कर बहुत समय तक जीता है। संसार के बड़े-बड़े लोग प्रातःभ्रमण का महत्व जानते थे। फ्रान क्लीन महान प्रातः उठकर थोड़ा-सा टहल कर कार्य करना उचित समझते थे। वे अच्छी तरह जानते थे कि देर तक बिस्तर पर



लेटने वालों के शरीर तथा मन दोनों पर खराब प्रभाव पड़ता है। यूनान के दार्शनिक अरस्तु ने कहा था — ‘हर आदमी को बुद्धिमान, स्वस्थ तथा धनवान बनने के लिए सूर्योदय के पहले उठकर प्रातःभ्रमण की आदत डालनी चाहिए।’ प्रूशिया के सम्राट फ्रेड्रिक द्वितीय रोज चार बजे सुबह उठकर अपने राजमहल में ही टहलते थे। उन्होंने अपने सेवकों को उसी समय जगाने का आदेश दिया था। वे जानते थे कि प्रातःभ्रमण हर-दृष्टि से अच्छा है।

प्रश्न-अभ्यास

1. नीचे लिखे शब्दों के अर्थों को समझो :—

स्वास्थ्य	=	आरोग्य, नीरोग होना।
लाभदायक	=	फायदेमंद।
उपयोगी	=	लाभकारी, काम में आने लायक।
वृद्धि	=	बढ़ना, अधिकता।
कलरव	=	पक्षियों के बोलने की ध्वनि।
प्रसन्न	=	आनन्दित, खुश।
सूर्योदय	=	सूर्य का निकलना।
दृष्टि	=	नजर, अवलोकन करने की शक्ति।
कदम	=	पग, पाँव, चाल में दोनों पैरों के बीच का फासला।

2. उत्तर दो :—

- (क) प्रातःभ्रमण क्या है ?
- (ख) प्रातःभ्रमण के लिए क्या करना चाहिए ?
- (ग) इससे क्या लाभ होते हैं ?

- (घ) फ्रान क्लीन क्या जानते थे ?
 (ङ) यूनान के दार्शनिक अरस्तु का प्रातःभ्रमण के बारे में क्या विचार था ?
 (च) प्रूशिया के सम्राट ने अपने सेवकों को क्या आदेश दिया था ?
 (छ) इस पाठ से तुम्हें क्या शिक्षा मिलती है ?
 (ज) सुबह घूमना तुम्हें कैसा लगता है ? चार वाक्य लिखो ।

3. वाक्य बनाओ :—

लाभदायक	-----
कदम	-----
सुगन्ध	-----
वृद्धि	-----
कलरव	-----
रक्त	-----
महत्व	-----
सूर्योदय	-----
आदेश ।	-----

4. खाली जगह भरो :—

- (क) दिन भर में सब से अच्छा और माना जाता है ।
 (ख) सुबह के समय और ठण्डी हवा बहती है ।
 (ग) प्रातःभ्रमण करते समय सुगन्ध मिलती है ।
 (घ) सुबह की हवा में शरीर की होती है ।
 (ङ) प्रातःभ्रमण करने से साफ रहता है ।

5. प्रातः भ्रमण से क्या - क्या लाभ होते हैं ?

6. तालिका को ध्यान से पढ़ो, तथा खण्ड 'क' और 'ख' के वाक्यांशों को सही ढंग से जोड़कर लिखो :—

'क'	'ख'
(अ) भ्रमण करते समय पक्षियों का	(अ) महत्व जानते थे।
(आ) इससे मनुष्य लम्बी आयु प्राप्त कर	(आ) देर तक बिस्तर पर लेटने वालों के शरीर पर खराब प्रभाव पड़ता है।
(इ) संसार के बड़े-बड़े लोग प्रातःभ्रमण का	(इ) प्रातःभ्रमण हर दृष्टि से अच्छा है।
(ई) वे अच्छी तरह जानते थे कि	(ई) मधुर करलव सुनाई देता है।
(उ) वे जानते थे कि	(उ) बहुत समय तक जीता है।

(अ) -----
 (आ) -----
 (इ) -----
 (ई) -----
 (उ) -----

7. पढ़ो, समझो और लिखो :—

तू + ने = तूने
 तू + को = तूझको, तुझे
 तू + से = तुझसे

तू + के लिए = तेरे लिए
तू + का/के/की = तेरा/तेरे/तेरी
तू + में = तुझमें
तू+पर = तुझपर

8. पढ़ो, समझो और लिखो :—

धातु	क्रिया	धातु	क्रिया
चल	चलना	रह	रहना
जा		ले	
घूम		जान	