

बाद आसमान में निकले इंद्रधनुष की शोभा तो निराली ही होती है। चारों ओर जल ही जल दृष्टिगोचर होता है। नदी-नाले, ताल-तलैया सब पानी से भर जाते हैं। मेंढकों की टर्-टर्, झींगुरों की झंकार और जुगनुओं की चमक-दमक से सर्वत्र आनंद छा जाता है।

**जनजीवन पर प्रभाव**—वर्षा ऋतु में मार्गों में कीचड़ और गंदगी भी हो जाती है, नदियों में बाढ़ आ जाती है जिससे जन-जीवन की बहुत हानि होती है, खड़ी फसलें बरबाद हो जाती हैं, और जन-जीवन अस्त-व्यस्त भी हो जाता है। इस ऋतु में मक्खी-मच्छरों का प्रकोप भी बढ़ जाता है तथा कीट-पतंगे भी दिखाई देने लगते हैं।

**जीवन का आधार**—वर्षा ऋतु हमारे जीवन का आधार है क्योंकि वर्षा के अभाव में वनस्पतियों तथा अन्न-आदि भी उत्पन्न नहीं हो सकते। वर्षा न हो, तो प्राणियों का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाए।

**वर्षा ऋतु के पर्व तथा उपसंहार**—इसी ऋतु में तीज-त्योहार आते हैं। वृक्षों पर झूले दिखाई देने लगते हैं। युवतियाँ मल्हार राग अलापने लगती हैं। झूले के गीत गाए जाते हैं। इसी ऋतु में आम की फसल होती है। इस प्रकार वर्षा ऋतु प्राणिमात्र के जीवन का आधार है, प्रकृति का आधार है, कृषि का प्राण है। यह ऋतु वास्तव में ऋतुओं की रानी है।

### 3. व्यायाम से लाभ लिखो व थाद करो।

**रूपरेखा :** ☆ भूमिका ☆ व्यायाम का महत्त्व ☆ व्यायाम के लाभ ☆ व्यायाम के प्रकार ☆ व्यायाम करते समय सावधानियाँ ☆ उपसंहार

**भूमिका**—किसी कवि ने ठीक ही कहा है—‘शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्’ अर्थात् मनुष्य का शरीर ही धर्म-साधना का साधन है। यदि मानव-शरीर स्वस्थ है, तो उसके द्वारा सभी प्रकार की साधना हो सकती है। मनुष्य-जीवन के चार लक्ष्य हैं—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। इन चारों का मूल आधार स्वास्थ्य ही है। अस्वस्थ व्यक्ति का तो जीवन ही बेकार है, क्योंकि यह अपना कोई भी काम भली-भाँति नहीं कर सकता। इसलिए जीवन में सच्चा सुख पाने के लिए अच्छा स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है।

समर मानक हिंदी व्याकरण एवं रचना (कक्षा-7)

**व्यायाम का महत्त्व**—एक प्रसिद्ध कहावत है—“स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है”। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। दुर्बल व्यक्ति न तो स्वयं ही, न अपने परिवार की तथा न ही अपने राष्ट्र की सेवा कर सकता है। व्यायाम के द्वारा शरीर को पुष्ट बनाया जा सकता है।

**व्यायाम के लाभ**—व्यायाम करने से शरीर तो पुष्ट होता ही है, मानसिक विकास भी होता है। व्यायाम से आयु बढ़ती है, माँसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं, शरीर में रक्त का संचार होता है, पाचन शक्ति ठीक रहती है, बुढ़ापा एवं रोग जल्दी आक्रमण नहीं कर पाते, शरीर चुस्त एवं फुर्तीला बन जाता है तथा आलस्य कोसों दूर भाग जाता है। स्वस्थ व्यक्ति प्रसन्नचित रहता है तथा उसके कार्य करने की क्षमता में विकास होता है।

**व्यायाम के प्रकार**—व्यायाम कई प्रकार के होते हैं—दंड पेलना, खेल-कूदों में भाग लेना, सैर करना, तैराकी, घुड़सवारी, जूडो-करांटे, जिमनास्टिक, कुंग-फू, योगासन आदि। अपने शरीर के डील-डौल, आयु, क्षमता आदि को ध्यान में रखकर ही व्यायाम का चुनाव करना चाहिए। व्यायाम की आदत विद्यार्थी जीवन से ही डालनी चाहिए, क्योंकि इसी काल में भावी जीवन की आधारशिला के रूप में सुदृढ़ एवं बलिष्ठ शरीर का निर्माण होता है।

**व्यायाम करते समय सावधानियाँ**—व्यायाम करते समय कुछ सावधानियाँ भी बरतनी चाहिए। प्रातःकाल तथा सायंकाल का समय सर्वोत्तम होता है। व्यायाम नियमित रूप से करने पर ही लाभ होता है। व्यायाम तभी करना चाहिए, जबकि शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ हो। भूख और प्यास में कभी व्यायाम नहीं करना चाहिए। व्यायाम करने से पूर्व तथा समाप्त करने के तुरंत बाद कुछ नहीं खाना चाहिए। व्यायाम अपनी शक्ति के अनुसार करना चाहिए तथा व्यायाम की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। व्यायाम सदा खुले स्थान में करना उत्तम रहता है। व्यायाम करते समय मुँह से साँस नहीं लेना चाहिए। व्यायाम के तुरंत बाद स्नान करना ठीक नहीं होता।

**उपसंहार**—मानव-जीवन की सफलता उसके स्वास्थ्य पर आधारित होती है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए जहाँ उत्तम एवं संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या तथा संयम की आवश्यकता होती है, वहीं नियमित रूप से व्यायाम की भी नितांत आवश्यकता पड़ती है। हमारा कर्तव्य है कि हम नियमित रूप से व्यायाम की आदत डालें और अपने शरीर को नीरोग, हृष्ट-पुष्ट तथा स्वस्थ बनाएँ।