# प्रातः काल की सैर

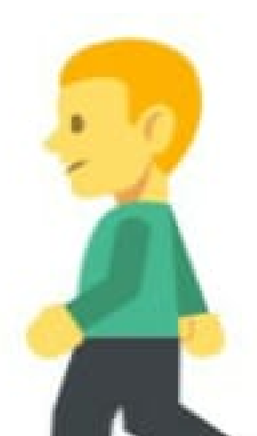
**भूमिका :** व्यक्ति को सबसे पहले अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा करनी चाहिए क्योंकि व्यक्ति के बहुत से कर्त्तव्य होते हैं। इन कर्त्तव्यों को बिना अच्छे स्वास्थ्य के पूरा नहीं किया जा सकता है। स्वास्थ्य की रक्षा के अनेक साधन होते हैं। प्रातःकाल के भ्रमण का इन साधनों में बहुत महत्व है।

प्रातःकाल का दृश्य दिन के सभी दृश्य के मुकाबले में अधिक मनोहर और मन मोह लेने वाला होता है। रात के बाद जब उषा की मधुर मुस्कान उत्पन्न होती है वो हमारे हृदय को जीत लेने वाली मुस्कान होती है। धरती के कण-कण में नया उल्लास और उमंग छा जाती है। ऐसे समय में भ्रमण करना बहुत ही लाभकारी होता है।

कंचन वासन

**प्रकृति का सर्वश्रेष्ठ समय :** प्रकृति प्रातःकाल सभी जीवं
को स्वास्थ्य का वरदान देती है। अलग-अलग ऋतुओं क
सुगंध वाली वायु भी उसी समय चलना शुरू होती है। च
ओर आनन्द छाया होता है। खुशबू से भरे खिलखिलाने
वाले फूल बहुत ही मोहक लगते हैं। जो फूल बेलों से झड़
हैं उन्हें देखकर ऐसा लगता है जैसे वे धरती का श्रृंगार क
रहे हों।

चारों ओर हरियाली को देखकर मन मस्ती से भर जाता
पक्षियों का चहचहाना मन को बहुत ही प्रसन्नता देता है।
प्रातःकाल का सूर्य और अस्त होता हुआ सूर्य ऐसा लगत
है जैसे भगवान की दो आँखें आँख-मिचौली खेल रही ह
जो मनुष्य ऐसे समय में भ्रमण करता है उसका स्वास्थ्य
नहीं अपितु उसकी आयु भी दीर्घ होती है।



कंचन वासन

**प्रातःकाल के भ्रमण के लाभ :** प्रातःकाल के भ्रमण करने से मनुष्य के शरीर में फुर्ती के साथ-साथ नए जीवन का भी संचार होता है। हमारा मन अनेक प्रकार की खुशियों से भर जाता है। पुरे दिन काम करने से भी व्यक्ति थकता नहीं है। पूरे दिन मुंह पर तेज सा छाया रहता है। साफ हवा से रक्त भी साफ होता है। फेफड़ों को भी बल मिलता है।

जब बूंदों से सजी घास पर नंगे पैरों से चलते हैं तो दिमाग के सभी रोग ठीक हो जाते हैं। मनुष्य के शरीर में बुद्धि, तेज और यश की वृद्धि होती है। मनुष्य में परिश्रम और साहस की शक्ति आ जाती है। व्यक्ति के दो शत्रु होते हैं – आलस्य और काम। जो लोग प्रातःकाल का भ्रमण करते हैं उन लोगों के पास ये दोनों फटकते भी नहीं हैं।

कंचन वासन

## आधुनिक युग में प्रातःकाल के भ्रमण की आवश्यकता :-

जो मनुष्य आज सभ्य और शिक्षित कहलाता है वो बिस्तर से तब उठता है जब धूप आधे आकाश में आ जाती है। वह चाय भी बिस्तर पर ही पीता है। इन सब का परिणाम उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है वह चिड़चिड़ा हो जाता है और उसके निर्णय करने की शक्ति क्षीण हो जाती है। लेकिन जो लोग प्रातःकाल का भ्रमण करते हैं वे स्वस्थ और हंसते हुए दिन को बिताते हैं। इसलिए आधुनिक युग में इसकी महत्ता और भी बढ़ गई है।

अत: हम सब को प्रतिदिन प्रात: काल में भ्रमण के लिए अवश्य जाना चाहिए।।

प्रस्तुति : कंचन वासन
हिंदी शिक्षिका
सरकारी कन्या हाई स्कूल
शाहकोट (जालंधर)