

HIN2A08a

(Expression orale)

Cours-6

Activité : parler des moyens pour être en bonne santé.

Après une séance à la gym, expliquez à vos amis l'activité que vous pratiquez pour être en bonne santé et vous tenir en forme et quels bienfaits cela vous apporte.

स्वास्थ्य santé – स्वस्थ en bonne santé रहने के कुछ उपाए astuces

"पहला सुख (m) bien-être निरोगी काया (f) corps" इस उक्ति (f) dicton के अनुसार selon शरीर का स्वस्थ रहना ही सबसे बड़ा सुख है ।

मनुष्य (m) l'homme संसार (m) monde में जितने भी काम करता है, उसका पहला साधन (m) moyen, outil शरीर (m) corps ही है । स्वस्थ्य काया से ही मशीन चलाई जा सकती है, पढाई होती है, शासन (m) administration चलाया जाता है । शरीर को निरोग रखने के लिए अनेक साधनों का प्रयोग (m) utilisation लिया जा सकता है जैसे व्यायाम (m) exercices, प्रातः भ्रमण (m) promenade, योग, खेल इत्यादि । व्यायाम का अर्थ है --- शरीर के अंगों का विकास (m) développement ।

व्यायाम से शरीर में स्फूर्ति (f) énergie आती है और शरीर बलिष्ठ fort होता है । भूख समय पर लगती है और पाचन-क्रिया (f) digestion भी ठीक रहती है । शरीर में रक्त (m) sang का निर्माण (m) production होता है और रक्त-संचार (m) circulation du sang ठीक से होता है । व्यायाम कई प्रकार (m) type के होते हैं जैसे :- कुश्ती (f) lutte करना, दंड-बैठक लगाना, जिमनास्टिक करना, घुड़-सवारी (f) équitation, दौड़ - लगाना course à pied आदि । इसी प्रकार अनेक तरीके के आसन और प्राणायाम (m) contrôle de la respiration करना भी अच्छे व्यायाम हैं । खेलों से भी शरीर का व्यायाम हो जाता है । दिमाग से काम करने वाले इंसान को घूमना, सूर्य-नमस्कार (m) (salutation au soleil) आदि भी हल्के léger और उपयोगी utile व्यायाम हैं ।

प्रातः भ्रमण एक बहुत ही सरल simple और उपयोगी साधन है स्वस्थ्य रहने के लिए । इससे शरीर में स्फूर्ति आती है और मन प्रसन्न रहता है तथा मन नव चेतना से भर जाता है । अतः donc निद्रा (f) sommeil को त्याग कर (त्याग करना renoncer) सुबह की सैर करना चाहिए । सैर करते समय मुंह बंद रखना चाहिये और श्वास (f) respiration नाक से लेना चाहिए । शरीर का प्रभाव मन पर भी पड़ता है और स्वस्थ्य शरीर में ही स्वस्थ्य मन निवास करता है ।

अतः समय निकाल कर हम सबको व्यायाम, सुबह की सैर, योग, आसन, खेल इत्यादि अवश्य impérativement करना चाहिए ।