

HIN2A08a
(Expression orale)

Cours-6

Activité : parler des moyens pour être en bonne santé.

Expliquez à vos amis le sport que vous pratiquez et les bienfaits que cela vous apporte.

स्वस्थ रहने के सरल उपाय

व्यायाम - आम व्यक्ति के लिए व्यायाम का अर्थ पहलवानी नहीं। सैर, चहल-कदमी, छोटे-मोटे खेल, मालिश, तेज चलना, दौड़ना आदि सब व्यायाम ही हैं। जो इनको या इनमें से किन्हीं एक या दो को अपनायेंगे, वह स्वस्थ रहेंगे। व्यायाम इतना ही करें जो हल्की थकान ला दे। थोड़ा पसीना आ जाए। मगर इसे अपनी रुचि से चुनें। मजबूरी से नहीं।

* घास, वनस्पतियों में जाना, टहलना, सैर करना, हल्का व्यायाम करना हमारी आक्सीजन की आवश्यकता पूरी कर देता है। शरीर को आंतरिक व बाहरी पुष्टि प्राप्त होती है।

* शाम की सैर भी जरूरी है। खुले में घूमना ही सैर है।

* कोई इनडोर या आऊटडोर गेम का भी शौक पालें।

* अपने स्वास्थ्य, आयु, शरीर की अवस्था का ध्यान रखकर व्यायाम चुनें।

* यदि आप बड़े नगरों में रहते हैं तो किसी भी ऊँची मंजिल पर जाने के लिए लिफ्ट की बजाय पैदल चढ़ें, उतरें, यह भी व्यायाम है।

* भीड़-भाड़ से बच कर पार्क में सैर करने का अवसर निकालें।

स्वच्छता- स्वच्छता भी शरीर के लिए उतनी ही आवश्यक है जितना आहार तथा व्यायाम। स्वास्थ्य के लिए आहार, व्यायाम तथा स्वच्छता तीनों एक साथ, एक ही गति से चलनी चाहिए।

* हमारा शरीर अंदर तथा बाहर से साफ रहे। व्यायाम से पसीना आदि अंदर के विकार को बाहर लाते हैं। यदि शरीर साफ होगा तो रोमकूप बंद नहीं होंगे। पसीना निकलता रहेगा।

* त्वचा को मल-मल कर ठंडे या गर्म पानी से स्नान करें। अपनी आदत, शरीर की अवस्था तथा ऋतु का ध्यान रखकर पानी चुनें।

* हाथ, पाँव, मुँह, दाँत सदा साफ रखें। शाम को काम से घर पहुँचने पर एक बार जरूर हाथ पैर एवं मुँह धो लें। आँखों पर भी पानी के छीटे दें।

* हमारे भीतरी वस्त्र तथा अन्य कपड़े भले ही सस्ते हों, मगर पूरी तरह धुले हुए, साफ होने चाहिए। जहाँ रहना हो, आस-पास बिस्तर, खिड़कियाँ सब धूल व गंदगी से बचाते हुए, पूरी तरह साफ रखें। वातावरण शुद्ध रखें।

* यदि किसी भी कारण से गंदगी बनी रहेगी तो रोग पनपेंगे।

* पीने के पानी पर विशेष ध्यान दें। दूषित पानी कभी न पिएँ। स्वास्थ्य एवं निरोग जीवन बिताने के लिए तथा दीर्घायु जीने के लिए इन हल्के-फुल्के मगर अति आवश्यक नियमों की कभी अवहेलना न होने दें।

स्वस्थ en bonne santé, सरल simple, उपाय (m) astuce, moyen, व्यायाम (m) exercice, व्यक्ति (m) individu, पहलवानी (f) lutte, सैर (f) promenade, चहल-कदमी (f) promenade lente, मालिश (f) massage, अपनाना adopter, थकान (f) fatigue, पसीना (m) sueur, रुचि (f) intérêt, मजबूरी (f) contrainte, वनस्पति (f) végétation, आवश्यकता (f) nécessité, शरीर (m) corps, पुष्टि (f) nourriture, इनडोर / आऊटडोर jeux d'intérieur/extérieur शौक (m) hobby, आयु (f) âge, अवस्था (f) condition, बजाय au lieu de, पैदल à pied, भीड़-भाड़ (f) foule, स्वच्छता (f) propreté, आहार (m) alimentation, गति (f) vitesse, विकार (m) désordre, रोमकूप (m) pore, त्वचा (f) peau, आदत (f) habitude, ऋतु (f) saison, बिस्तर (m) couchage, धूल (f) poussière, वातावरण (m) environnement, शुद्ध pure, रोग (m) maladie, पनपना se développer, निरोग sans maladie, दीर्घायु ayant longue vie, नियम (m) règle, अवहेलना (f) négligence.