

सेंट एंड्रयूज स्कॉट्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल

९वीं एवेन्यू, आई.पी.एक्स्टेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली – ११००९२

सत्र: २०२५-२०२६

कक्षा: चार

विषय: हिंदी

अनुच्छेद लेखन

प्रातः कालीन भ्रमण

प्रातः कालीन भ्रमण हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। सुबह का समय दिन का सबसे सुंदर समय होता है। इस समय वातावरण शांत और शुद्ध होता है। सूरज धीरे-धीरे उगता है और उसकी सुनहरी किरणें धरती पर फैल जाती हैं। पक्षियों की मधुर चहचहाहट वातावरण को और भी मनमोहक बना देती है। सुबह-सुबह ठहलने से शरीर में ताजगी आती है और मन प्रसन्न हो जाता है। शुद्ध वायु में साँस लेने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और कई बीमारियाँ दूर रहती हैं। जो लोग रोज प्रातः भ्रमण करते हैं, वे दिनभर चुस्त और ऊर्जावान रहते हैं। प्रातः भ्रमण से ने केवल शरीर को लाभ होता है, बल्कि मन को भी शांति मिलती है। यह हमारे विचारों को सकारात्मक बनाता है। इसलिए हमें रोज सुबह उठकर कुछ समय प्रकृति के बीच घूमना चाहिए। यह एक अच्छी आदत है जो हमारे जीवन को स्वस्थ, सुंदर और खुशहाल बनाती है।