

## प्राकृतिक व्यायाम

**अति लघु उत्तर लिखिए -**

**क)** इस पाठ के लेखक महात्मा गाँधी हैं ।

**ख)** कसरत का अर्थ है - शारीरिक और मानसिक कार्य करना ।

**ग)** शारीरिक कसरत न करने से शरीर रोगी रहता है और मन की कसरत न होने से मन शिथिल रहता है ।

**लघु उत्तर लिखिए -**

**क)** मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए शुद्ध हवा , पानी और अन्न के साथ - साथ शारीरिक और मानसिक व्यायाम करने की आवश्यकता होती है और मन में उत्तम विचार और ऊँची सोच - समझ का होना भी अत्यंत आवश्यक है ।

**ख)** प्रकृति ने हमारे लिए खेत में आठ - दस घंटे काम करने और भूमि की परख रखने जैसी कसरत निर्धारित कर रखी है , जिससे एक किसान की भाँति शारीरिक और मानसिक श्रम उपयुक्त तरीके से हो सके ।

**दीर्घ उत्तर लिखिए -**

**क)** भारतीय किसानों को मिट्टी की पहचान , ऋतु परिवर्तन का ज्ञान और साधारणतः चन्द्रमा ,सूर्य और तारों की गति जानना तथा इस बात का पता लगाना की अमूक बीज कब बोया जाता है | उसे आस - पास के रास्तों का ज्ञान होना , तारों को देखकर रात में दिशा की पहचान करना , पक्षियों के शब्दों और उनकी गति से बातें जानना , साथ ही खगोल , भूगोल विद्या जैसी अनेक चीज़ों की जानकारी होती है |

**ख)** सर्वोत्तम कसरत चलना है | यह कसरतों की रानी है क्योंकि चलने से शरीर के प्रत्येक भाग में खून तेज़ी - से दौड़ता है | प्रत्येक अंग में हलचल पैदा होती है और सारा शरीर कस उठता है | चलने में हाथ - पैर तो हिलते ही हैं , साथ ही बाहर की शुद्ध हवा भी मिलती है | बाहर के सुंदर दृश्यों का आनंद भी प्राप्त होता है | खेतों और जंगलों में आवश्यक है | वहाँ प्राकृतिक शोभा की कुछ परख होगी | एक - दो मील चलना कोई चलना नहीं कहलाता | दस - बारह मील चलना , चलना है |