अनुच्छेद लेखन

कक्षा:- नौवीं

स्वास्थ्य और व्यायाम

बुज़ुर्गों ने ठीक ही कहा है कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी संपत्ति है। कई लोग ज़मीन-जायदाद, रुपये और पैसे को ही सम्पत्ति मानते हैं। ऐसे लोग इन्हें कमाने में ही सारा जीवन भागदौड़ करते रहते हैं। यह सत्य है कि धन के बिना ज़िंदगी में कोई भी कार्य संभव नहीं किंतु अपने शरीर को दाँव पर लगाकर धन कमाने का कोई औचित्य नज़र नहीं आता। सेहत का भी तो ख्याल रखना चाहिए। जवानी में तो शरीर साथ दे देता है किंतु उम्र ढलने पर कई बीमारियाँ घेर लेती हैं, तब हम स्वास्थ्य की चिंता करते हैं। योग गुरुओं के पास जाकर व्यायाम के आसन सीखते हैं। किंतु यह बात जीवन में शुरू से ही याद रखनी चाहिए कि स्वस्थ शरीर के लिए सबसे ज़रूरी है - व्यायाम ।

व्यायाम करने से हमारा शरीर सुंदर और मज़बूत बनता है। शरीर में आलस्य नहीं आता अपितु चुस्ती-फुर्ती बनी रहती है। व्यायाम का सबसे सरल व सशक्त साधन है- रोज़ाना सुबह-शाम की सैर व दो या तीन किलोमीटर दौड़ना। इसे जीवन का अभिन्न अंग बनाएँ और स्वस्थ शरीर पाएँ।

रामलीला देखने का अनुभव

मैंने पहले कभी रामलीला नहीं देखी थी। इस बार मैंने अपने मित्रों के साथ रामलीला देखने का कार्यक्रम मनाया। हमारे घर से लगभग आधा किलोमीटर की दूरी पर ही रामलीला का आयोजन होता था। रामलीला 9:30 बजे शुरू होती थी किन्तु हम

रोज़ाना 9 बजे ही जाकर बैठ जाते थे। पहले दिन श्रवण कुमार व राम जन्म से संबंधित दृश्य दिखाए गए जो मुझे बहुत अच्छे लगे। दूसरी रात सीता स्वयंबर, लक्ष्मण-परशुराम संवाद दिखाया गया। तीसरी रात्रि में राम वनवास तथा चौथी रात्रि में भरत का राम से मिलन आदि के बड़े ही मार्मिक दृश्य दिखाए गए। पाँचवीं रात्रि में सीता हरण, छठी रात्रि में राम का सुग्रीव और हनुमान से मिलन, राम द्वारा बाली का वध, हनुमान का लंका में जाकर रावण से संवाद व लंका दहन के दृश्यों को बखूबी पेश किया गया। सातवीं रात्रि रामलीला की अंतिम रात्रि थी। इस

रात्रि को रावण-अंगद संवाद में जहाँ अंगद की वीरता को दिखाया गया, वहीं लक्ष्मण-मूर्छा में राम की कारुणिक दशा का सुंदर मंचन किया गया। सारी रामलीला में सभी पात्रों का अभिनय सजीव व स्वाभाविक लगता था।

अंतिम रात्रि राम ने रावण को युद्ध में ललकारा और लड़ाई के इसी दृश्य के साथ रामलीला समाप्त हो गई। उसी समय यह घोषणा की गयी कि रामचंद्र द्वारा रावण-वध दशहरा ग्राऊंड में किया जाएगा। मुझे पता ही नहीं चला कि ये सात दिन रामलीला में कैसे बीत गए। मुझे अगले साल फिर रामलीला का इंतज़ार रहेगा।

****

शिक्षा विभाग, पंजाब

(मार्गदर्शक:- **डॉ. सुनील बहल**, असिस्टेंट डॉयरेक्टर एस.सी.ई.आर.टी. पंजाब)

तैयार कर्ता:- राजन, अमृतसर

शोधक:- राजन शर्मा, जालंधर