

Worksheet -7

Subject: - Punjabi

Class: - VIII

Teacher: - Mrs. Manjeet Kaur

Name: _____ Class & Sec: _____ Roll No. _____ Date: 13.04.2020

'ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਲਾਭ' ਅਨੁਛੇਦ ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਵੀ ਬਣਾਓ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਲਾਭ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਹੈ ਬੜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ।

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਰੱਖੇ ਦੂਰ ਬਿਮਾਰੀ॥

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ-ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਜ਼ਾਰਾ ਬੜਾ ਦਿਲ-ਖਿੱਚਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਰੁਮਕਦੀ ਹੈ। ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਚਹਿਕਣਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਰਾਂ-ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਿਆਲੀ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪਸਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਹੌਲੀ ਤੇਰੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਪੁਲਾਘਾਂ ਪੁੱਟ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਹੱਸ ਕੇ ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਹਰੀ-ਹਰੀ ਘਾਹ ਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਨਹਿਰ ਦੇ ਕੰਢੇ-ਕੰਢੇ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਨਹਿਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਵੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਰ ਕੇ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਬੜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਰੋਗ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠ ਕੇ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

