

# अनौपचारिक पत्र (Anaupcharik Patra) -अपने छोटे भाई को सुबह घूमने के लाभ से अवगत कराते हुए पत्र लिखो

11, सुंदर नगर  
सहारनपुर

प्रिय भाई संजीव  
स्नेहाशीष

हम सभी यहां पर कुशल पूर्वक हैं। आशा है तुम सब भी वहां पर स्वस्थ एवं कुशल होंगे। मां के पत्र से पता चला कि तुमने अपनी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। इस सफलता के लिए तुम्हें हार्दिक बधाई। मां ने यह भी लिखा है कि तुम अपनी अगली परीक्षा की तैयारी में लगे हुए हो और रात को बहुत देर तक पढ़ते हो। रात को देर तक जगने की वजह से सुबह देर से उठते हो। अपने स्वास्थ्य के प्रति तुम्हारी लापरवाही साफ दिखाई दे रही है।

देखो संजीव, तुम जानते हो स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं होगा तो मन कैसे स्वस्थ रहेगा? यदि मन अस्वस्थ है तो विचार भी स्वस्थ नहीं होंगे। शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है। तुम यदि व्यायाम नहीं कर सकते तो कम से कम सुबह उठकर घूमने अवश्य जाया करो।

प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व बिस्तर छोड़कर खुली हवा में घूमने से शरीर का सारा आलस्य भाग जाता है। अंग अंग खुल जाता है और इस समय नदी पार्क या बगीचे की सैर मन को आनंद देती है। जल्दी सोने और जल्दी उठने से मनुष्य स्वास्थ्य, धनवान और बुद्धिमान बनता है। शुभम घूमने से मस्तिष्क तरोजा हो जाता है और सारा दिन शरीर में स्फूर्ति का संचार होता रहता है। प्रातः भ्रमण आयु बढ़ाने के लिए हितकर है। अतः तुम्हें प्रतिदिन सुबह घूमने अवश्य जाना चाहिए।

मुझे विश्वास है कि मेरा यह सुझाव तुम्हें पसंद आएगा और तुम इस पर अमल भी करोगे। मैं चाहता हूँ कि तुम जितना अपनी पढ़ाई के लिए सचेत हो उतना ही ध्यान अपने स्वास्थ्य का भी रखो। मेरी कामना है कि तुम स्वस्थ और दीर्घायु हो।

घर पर मां और पिता को मेरा प्रणाम कहना और अपना ध्यान रखना।

तुम्हारा भाई  
अजीत