

Chapter 105: Health and Fitness (सेहत और तंदुरुस्ती)

Arre yaar boss! Aaj hum seekhenge ekdum important topic — Health and Fitness! Matlab sehatmand rehna, fit rahna, aur khud ko energize rakhna. Hindi mein iska matlab hai: सेहतमंद और तंदुरुस्त रहना.

Health and Fitness kya hai?

- **Health** matlab apni body aur mind ki acchi haalat.
- **Fitness** matlab physically strong aur active rehna.

Hindi mein: स्वास्थ्य और फिटनेस मतलब अच्छा स्वास्थ्य और चुस्ती-फुर्ती होनी।

Kab use karte hain?

- (1) Jab apni ya dusron ki sehat ke baare mein baat karni ho.
- (2) Jab exercise, khane-pine, ya lifestyle habits ke baare mein baat ho.
- (3) Jab aap healthy lifestyle promote kar rahe ho.

Boss, yeh dono topic life mein mast important hai, chalo examples dekhte hain!

20 Example Sentences (English + Hindi)

- (1) I exercise every morning to stay fit. = मैं रोज सुबह अभ्यास करता हूँ ताकि फिट रह सकूँ।
- (2) She eats healthy food. = वह हेल्दी खाना खाती है।
- (3) They drink plenty of water daily. = वे रोजाना बहुत सारा पानी पीते हैं।
- (4) He goes to the gym twice a week. = वह हफ्ते में दो बार जिम जाता है।
- (5) I feel tired because I didn't sleep well. = मैं थका हुआ महसूस करता हूँ क्योंकि मेरी नींद अच्छी नहीं थी।
- (6) Regular walking improves your health. = नियमित चलना आपकी सेहत को बेहतर बनाता है।
- (7) She takes vitamins to stay healthy. = वह स्वस्थ रहने के लिए विटामिन लेती है।
- (8) They avoid junk food for good fitness. = वे अच्छी फिटनेस के लिए जंक फूड से बचते हैं।
- (9) He joined a yoga class last month. = उसने पिछले महीने योगा क्लास जॉइन की।

- (10) I like swimming because it keeps me active. = मुझे तैराकी पसंद है क्योंकि यह मुझे सक्रिय रखता है।
- (11) You should drink more water in summers. = तुम्हें गर्मियों में ज्यादा पानी पीना चाहिए।
- (12) I am feeling better after taking medicine. = दवा लेने के बाद मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ।
- (13) She runs every evening in the park. = वह हर शाम पार्क में दौड़ती है।
- (14) Healthy habits lead to a healthy life. = स्वस्थ आदतें स्वस्थ जीवन की ओर ले जाती हैं।
- (15) He lost weight by following a strict diet. = उसने सख्त डाइट फॉलो करके वजन घटाया।
- (16) I need to rest because I have a cold. = मुझे आराम की ज़रूरत है क्योंकि मुझे जुकाम है।
- (17) They meditate daily to reduce stress. = वे तनाव कम करने के लिए रोज ध्यान करते हैं।
- (18) Eating fruits and vegetables is good for you. = फल और सब्जियां खाना आपके लिए अच्छा है।
- (19) He exercises regularly to maintain his health. = वह अपनी सेहत बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम करता है।
- (20) I should sleep early for better health. = बेहतर सेहत के लिए मुझे जल्दी सोना चाहिए।

Vocabulary List

Word Meaning (Hindi)

Exercise व्यायाम

Healthy स्वस्थ

Water पानी

Gym जिम

Sleep सोना

Vitamins विटामिन

Junk food अस्वस्थ भोजन

Yoga योग

Active सक्रिय

Weight वजन

Diet आहार

Rest आराम

Cold जुकाम

Meditate ध्यान करना

Stress तनाव

Funny Recap (Chat Style)

- Dost: “Yaar, fit rehne ke liye kaunse habits best hain?”
- Tum: “Boss, roz workout kar, junk food kam kha, aur paani zyada pee! Varna gym walon ko zimmedar mat mana!”
- Dost: “Aur sahi neend ka kya scene hai?”
- Tum: “Arey wah, neend to sleeper boss ki jaan hai! Jaldi so, fit raho, mast raho!”

Bas bhiya, ab tum apni sehat ka dhyan mast rakhoge, aur English mein bhi full confident ho jaoge. Arey wah, full on progress!