

## कक्षा-V

- |        |                         |
|--------|-------------------------|
| पाठ 6  | स्वच्छता (शौच)          |
| पाठ 7  | बगीचे का रख रखाव        |
| पाठ 8  | सिलाई                   |
| पाठ 9  | जनजातीय संगीत एवं नृत्य |
| पाठ 10 | खाना परोसना             |
| पाठ 11 | भारतीय नाट्य कला        |
| पाठ 12 | चित्रकारी के मूल तत्व   |





## 6

## स्वच्छता (शौच)

हम में से कोई भी बूढ़ा, बीमार या कमजोर नहीं होना चाहता। हम सब जीवन भर खुश, स्वस्थ एवं बेहतर रहना चाहते हैं। यह सब मुमकिन है निजी स्वच्छता एवं शरीर की देखभाल से। कुछ लोग 70-75 वर्ष तक भी स्वस्थ रहते हैं। उनकी आंखें, कान, नाक, दांत और बाल सभी अच्छे लगते हैं तथा उनके चेहरे पर चमक होती है। इसका कारण यह है कि वह अपने शरीर की पूरी देखभाल करते हैं। उसे स्वच्छ रखते हैं। यह हमारा शरीर है। यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपने शरीर को स्वस्थ एवं अच्छा बनाए रखें। हमारा स्वास्थ्य इसी पर निर्भर करता है कि हम अपने शरीर का किस प्रकार ध्यान रख सकते हैं और किस प्रकार की सावधानी खाने, पीने, सफाई व अपनी जीवन शैली में रखते हैं। अपने शरीर की सफाई ही महत्वपूर्ण नहीं है। एक स्वच्छ मस्तिष्क भी समान रूप से महत्वपूर्ण और आवश्यक है। आइए सीखें कि हम अपने शरीर और मस्तिष्क को कैसे स्वच्छ रख सकते हैं।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात-

- स्वच्छता का महत्व समझा सकेंगे;



- शरीर के आंतरिक व बाह्य अंगों की देखभाल करने व साफ करने की प्रक्रिया का वर्णन कर सकेंगे;
- निवास स्थान की सफाई की प्रक्रिया समझा सकेंगे; और
- स्वच्छ मस्तिष्क के सिद्धान्त समझा सकेंगे।

### 6.1 स्वच्छता का महत्व (शौच)

क्या आप उस जगह पर घूमने जाते हैं जो अस्वच्छ होती है? क्या आप पुराने खाने या सड़े हुए फल-सब्जियों की सुगंध को पसंद करते हैं? क्या आप ऐसे कमरे में जाना पसंद करते हैं जो अव्यवस्थित हो? क्या आप बदबूदार बिस्तर पर सो सकते हैं? क्या आप गंदी जगह खाना खा सकते हैं? आप सभी का उत्तर अधिकतर नहीं होगा। इसलिए साफ-सुथरी और स्वच्छ जगह का महत्व है। हम ऐसे स्थानों पर ही समय बिताना पसंद करते हैं। साफ शरीर और सुंदर रहने के स्थान के निम्न लाभ हैं :

- यह हमें स्वस्थ रखता है।
- कई जल जनित बीमारियों की रोकथाम करता है। उदाहरण-डायरिया, टायफाइड आदि।
- यदि हम स्वस्थ रहेगें तो अच्छे समाज का निर्माण कर सकते हैं।
- हम अपने शारीरिक अंगों की सुरक्षा उनको साफ रख के कर सकते हैं।
- एक साफ सुथरा मस्तिष्क आपको खुश रख सकता है।

- हम नकारात्मक विचारों से बच कर अपना मस्तिष्क साफ रख सकते हैं।
- साफ मस्तिष्क का समाज पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- यदि हम अन्य बीमारियों से बचे रहेंगे तो साफ व स्वस्थ समाज का निर्माण कर पाएंगे।



टिप्पणी

## 6.2 आंतरिक एवं बाह्य शारीरिक अंगों को साफ रखने की प्रक्रिया

आइए उन विभिन्न तरीकों को जानें जिससे आप अपने शारीरिक अंग साफ व स्वच्छ रख सकते हैं।

### बाह्य शारीरिक अंग

#### 1. बाल

गंदे बालों में जुएं हो जाती हैं। गंदे बालों से सिर में फोड़े और रूसी हो जाती है। गंदे बाल उलझकर टूट जाते हैं। बालों का गिरना भी आम समस्या है। अच्छे बालों के लिए उनकी देखभाल करना भी जरूरी है। आप निम्न चरणों का प्रयोग करके बालों को साफ रख सकते हैं-

- i. बालों को हफ्ते में दो बार बेसन, त्रिफला या अच्छे शैम्पू से धोना चाहिए।
- ii. बालों में समय-समय पर कंधी करनी चाहिए। उन्हें बांधकर रखना चाहिए। समय-समय पर तेल की मालिश करनी चाहिए।
- iii. सर्दियों में बालों को गुनगुने पानी से धोना चाहिए।



टिप्पणी

## 2. आंखें

हम पूरी दुनिया ही आंखों से देखते हैं। इसलिए आंखों की विशेष देखभाल करना आवश्यक है। आंखों को साफ करने के लिए निम्न कार्य किए जा सकते हैं:

- i. उन्हें साफ पानी से धोना चाहिए।
- ii. आंखों को धूल, धुंआ, गंदगी, तेज रोशनी और उड़ने वाले कीड़ों से बचाना चाहिए।
- iii. आंखों को चोट से बचाना चाहिए।
- iv. बिना डाक्टरी सलाह के कोई भी दवाई आंखों में नहीं डालनी चाहिए। यह आंखों को नुकसान पहुँचाती है।
- v. किसी भी चीज को आंखों में जाने पर उन्हें रगड़ना नहीं चाहिए। इससे चोट लग सकती है। उन्हें साफ पानी से धोना चाहिए।

## 3. नाक

हम अपनी नाक से सांस लेते हैं। हमें उसकी सफाई के प्रति लापरवाह नहीं होना चाहिए। छींकने या नाक बहने से ठंड या फ्लू हो जाते हैं। ऐसी परिस्थिति में सफाई का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

- i. साफ पानी और रूमाल का प्रयोग करें। गंदे रूमाल या कपड़े प्रयोग में ना लाएं।
- ii. छींकते समय रूमाल नाक पर ना रखें।
- iii. चोट लगने पर डाक्टरी सलाह लें।
- iv. फोड़ा या नाक में कुछ जाने पर भी डाक्टर के अनुसार उपचार करें।

**टिप्पणी**

#### 4. मुंह

मुंह में जीभ, मसूड़े, दांत और तालू आता है। मुंह और मसूड़ों की सफाई हेतु-

- i. दातून, टूथ पेस्ट या टूथ पाउडर से ब्रश करना चाहिए। यह दिन में दो बार-सुबह व शाम करना चाहिए। जीभ की सफाई भी मुंह की सफाई के लिए महत्वपूर्ण है।
- ii. भोजन के बाद साफ पानी से कुल्ले करने चाहिए, जिससे खाने के पदार्थ दांत और मसूड़े के बीच ना चिपकें।
- iii. दांतों को डेंटल फ्लास से साफ करके ऐसे पदार्थों को हटाना चाहिए।
- iv. ज्यादा गर्म व ज्यादा ठंडी चीजें ना खाएं।
- v. कोयला, राख या मिट्टी से दांत साफ ना करें।

#### 5. हाथ और पैर

- i. बीमारी से बचने के लिए हाथों और पैरों की सफाई बेहद आवश्यक है।
- ii. घरों में गंदगी पैरों से आती है। इसी तरह हाथों से गंदगी हमारे शरीर में प्रवेश कर सकती है।
- iii. कुछ भी खाने से पहले साबुन व पानी से हाथ धोएं।

#### आंतरिक शारीरिक अंग

हमारे शरीर के आंतरिक भाग छुपे हुए होते हैं। यह हैं- पेट, सीना और मस्तिष्क। यह सभी अंग चलने, सांस लेने, भोजन पचाने अथवा अपशिष्ट पदार्थ निकालने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।



- हड्डी शरीर को आकृति एवं सहायता देती है।
- खाना पाचन तंत्र में पचता है। इसके मुख्य भाग हैं-मुंह, खाने की नली, पेट, छोटी आंत, बड़ी आंत यकृत।
- फेफड़े हमें सांस लेने में सहायता करते हैं। फेफड़ों में अनेक स्वतंत्र छिद्र (air bags) होते हैं जो अनेक गैसों की आवाजाही में सहायता करते हैं।
- हृदय का कार्य पूरे शरीर को रक्त पहुंचाना है।
- किडनी अपच भोजन पदार्थ को अपशिष्ट के तौर पर शरीर से बाहर निकालती है।
- हमारे सिर में हमारा दिमाग होता है। वह शरीर के समस्त कार्यकलापों को नियंत्रित करता है।

आंतरिक शारीरिक अंगों की सफाई बाहरी शारीरिक अंगों से अलग है। यह अंग यौगिक क्रिया या व्यायाम से साफ किए जा सकते हैं। यह यौगिक क्रिया योग कोर्स में सिखाए जाते हैं। यही इनका उद्देश्य होता है।

### 6.3 रहने के स्थान को साफ करने की प्रक्रिया

रहने के स्थान की सफाई भी महत्वपूर्ण है। हमारे रहने के स्थान पर धूल-मिट्टी अलग-अलग प्रकार की हो सकती है। उदाहरण-भारत का पश्चिमी भाग मिट्टी एवं धूल से अधिक त्रास्त है। जबकि अति वृष्टि वाले क्षेत्र भूस्खलन एवं अत्याधिक नमी से जूझते हैं। आइए निम्न कुछ तकनीक जाने जिससे हम अपने रहने के स्थान की साफ सफाई रख सकते हैं-



## स्वच्छता (शौच)

- लकड़ी के फर्नीचर पर कपड़ा डालकर धूल से बचा सकते हैं।
- झाड़ु से धूल-मिट्टी हटाएं।
- कांच की वस्तुओं को ध्यान से रखें
- मकड़ी के जाले समय-समय पर साफ करें।
- किचन एवं बाथरूम को तरल सैन्ट्री पदार्थ क्लीनर्स से साफ करें।
- फर्श पर पोंछा लगाएं।
- ग्रामीण क्षेत्रों में फर्श मिट्टी का होता है। इसलिए उसे साफ-सुथरा बनाने के लिए गोबर का लेप लगाया जाता है।

### 6.4 मस्तिष्क को किस प्रकार साफ करें?

किसी भी व्यक्ति के मस्तिष्क पर गंदे वातावरण अथवा स्थान का प्रभाव पड़ता है। यदि मस्तिष्क साफ नहीं होगा तो सभी कुछ गंदा दिखाई देगा। इसलिए भारत में अनेक तकनीक हैं जिनसे मस्तिष्क साफ किया जाता है। साफ मस्तिष्क दृष्टिकोण एवं क्रिया साफ बनाता है। यह वातावरण को साफ रखने में भी सहायक है।

योग वाशिष्ठ में ऋषि वशिष्ठ राम से कहते हैं, “समस्त बीमारियों का मुख्य कारण गंदे स्थानों पर घूमना, गंदा भोजन खाना एवं दुष्ट व्यक्तियों के साथ रहना है।”

भारतीय ऋषियों ने मानव से जुड़े हुए पदार्थों की साफ-सफाई के तीन उपकरण दिए हैं-

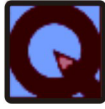
कक्षा-V



टिप्पणी



- मानस के लिए योग - योग के 8 पद जिससे मस्तिष्क साफ होता है।
- भाषण के लिए व्याकरण - व्याकरण शास्त्र जिससे भाषा साफ होती है।
- शरीर के लिए आयुर्वेद - शरीर एवं मस्तिष्क की सफाई हेतु दिनचर्या, ऋतुचर्या, आदतें एवं जीवन शैली आदि।



### पाठगत प्रश्न 6.1

1. मानव शरीर के लिए सफाई क्यों महत्वपूर्ण है? कोई दो बिन्दु बताइए।
2. बाल साफ करने के दो तरीके बताइए।
3. कोई भी दो जल-जनित बीमारी बताइए।
4. हम अपने आंतरिक शारीरिक अंगों को किस प्रकार साफ कर सकते हैं?
5. आंखों की सफाई क्यों महत्वपूर्ण है?



### आपने क्या सीखा

- शरीर एवं रहने के स्थान की साफ-सफाई हमें स्वस्थ एवं सक्रिय रखती है।
- हम अपने शारीरिक अंगों की सफाई करके सुरक्षित कर सकते हैं।
- हम बेहतर समाज का निर्माण कर सकते हैं यदि हम स्वच्छ और अन्य पापों से दूर रहें।
- हमारे शरीर के आंतरिक एवं बाह्य अंगों की सफाई के विभिन्न तरीके हैं।

## स्वच्छता (शौच)

- बाह्य अंगों में बाल, आंखें, मुंह, हाथ और पैर आते हैं।
- आंतरिक अंगों में कंकाल, पाचन तंत्र, हृदय, फेफड़ा, गुर्दा और मस्तिष्क आते हैं।
- हम अपने रहने के स्थान को झाड़ू-पोंछे से साफ कर सकते हैं।
- अनेक यौगिक क्रियाओं से हमारा मस्तिष्क स्वच्छ हो सकता है।



### पाठांत प्रश्न

1. मानव के लिए स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है? कोई चार कारण दीजिए।
2. बाह्य शारीरिक अंग की सफाई के कोई 2 तरीके बताइए।
3. हम अपने रहने के स्थान की सफाई किस प्रकार कर सकते हैं? कोई चार तरीके बताइए।
4. मन, भाषा व शरीर को किस प्रकार स्वच्छ बनाया जा सकता है?



### उत्तरमाला

#### 6.1

1.
  - i. अनेक जल-जनित रोगों व उनके प्रसार की रोकथाम की जा सकती है। उदाहरण-डायरिया, टायफाइड।
  - ii. यदि हम स्वस्थ होंगे तो एक अच्छे समाज का निर्माण कर पाएंगे।
  - iii. अन्य कोई दो।

## कक्षा-V



टिप्पणी



2. बालों को साफ करने की विधि
  - i. बालों को दो बार बेसन या त्रिफला या अच्छे शैम्पू से धोना चाहिए।
  - ii. बालों को रोजाना कंघी करनी चाहिए। बालों को बांधकर रखना चाहिए। बालों की समय-समय पर तेल के साथ मालिश करनी चाहिए।
  - iii. सर्दियों में बालों को गुनगुने पानी से धोना चाहिए। (कोई दो)
3. डायरिया, टायफाइड (अन्य कोई दो)।
4. यौगिक क्रिया एवं व्यायाम से।
5. हम पूरी दुनिया आंखों से देखते हैं। इसलिए इनकी देखभाल आवश्यक है।

