

स्नान



प्रातः काल का समय था। सूर्य अभी निकलने को था। जीजी स्नान करके हँसती-हँसती निकली। उसके छोटे भाई मनु ने उसे देखते ही कहा-जीजी, तुम कितनी अच्छी लग रही हो।

जीजी – लगूँगी ही भैया। रोज स्नान करती हूँ।

मनु – जीजी, स्नान तो मैं भी रोज करता हूँ। दो-तीन बाल्टी पानी अपने ऊपर डाल लेता हूँ।

जीजी – केवल अपने ऊपर पानी डाल लेना ही तो नहाना नहीं है।

मनु – तो जीजी, फिर कैसे नहाना चाहिए ?

जीजी – नहाने के लिए सबसे जरूरी बात तो यह है कि जल स्वच्छ हो। जल स्वच्छ नहीं होगा तो चमड़ी की कई बीमारियाँ हो जाएँगी-जैसे फोड़ा, फुंसी, दाद, खुजली आदि।



मनु – तो क्या पोखर, नदी, तालाब, बावड़ी, हैंडपंप और कुएँ के पानी से स्नान नहीं करना चाहिए ?

जीजी – यह तो मैंने नहीं कहा, गाँवों में अधिकतर लोग पोखर, तालाब,





बावड़ी पर नहाते हैं। वहीं कपड़े धोते हैं। पशु भी उसी पानी में बैठे रहते हैं। ऐसे स्थान पर नहीं नहाना चाहिए।

मनु — जीजी, यह तो बताओ कि क्या रोज साबुन लगाकर नहाना जरूरी है ?

जीजी — नहीं, ऐसा नहीं है। अधिक साबुन लगाने से चमड़ी रूखी हो जाती है।

मनु — और किस बात का ध्यान रखें, जीजी।

जीजी — सबसे बड़ी बात तो शरीर की सफाई की है। नहाते समय खूब मल-मलकर नहाना चाहिए। इसके बाद शरीर को मोटे तौलिये से रगड़ कर साफ करना चाहिए।

जीजी — इससे शरीर का मैल साफ हो जाता है। चमड़ी के छिद्र खुल जाते हैं।

मनु — तब तो खेलने और व्यायाम करने के बाद अवश्य स्नान करना चाहिए ?

जीजी — हाँ, मनु उसके बाद तो करना ही चाहिए, लेकिन एकदम नहीं करना चाहिए। पसीना सूखने पर ही नहाना अच्छा होता है।





मनु — जीजी, कभी-कभी हमें नदी, तालाब, बावड़ी पर नहाना पड़ता है। तब किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

जीजी — तब यह ध्यान रखना चाहिए कि पानी अधिक गहरा न हो, स्नान करने वाले को तैरना भी आता हो।

मनु उठने ही वाला था कि जीजी ने उससे कहा— एक बात और सुनते जाओ मनु। यह याद रखना कि स्नान से शरीर ही स्वच्छ नहीं रहता, मन भी प्रसन्न रहता है और हम कभी दुःखी नहीं होते हैं। अतः स्वच्छ शरीर प्रसन्न मन।



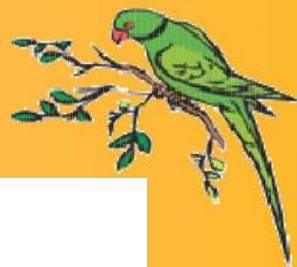
शब्द-अर्थ

स्वच्छ	—	साफ
पोखर	—	छोटा तालाब
छिद्र	—	छेद
व्यायाम	—	कसरत

1. पढ़ें और समझें

स्नान, स्वच्छ, फोड़ा-फुंसी, खुजली, दाद, चमड़ी, प्रसन्न





2. उचित शब्दों द्वारा रिक्त स्थान भरें

(स्वच्छ, चमड़ी, साबुन, अच्छी)

1. जल नहीं होगा तो की कई बीमारियाँ हो जाएँगी।
2. जीजी, तुम कितनी लग रही हो।
3. रोज लगाकर नहाना चाहिए।

3. नए शब्द बनाएँ

स्वच्छ — स्वच्छता, प्रसन्न —

पढ़ — चढ़ —

4. पाठ में आए उन नए शब्दों को जानिए, जिनमें विसर्ग का प्रयोग हुआ है

प्रातः काल, अतः, दुःख

5. एक शब्द में उत्तर लिखें

1. जीजी के छोटे भाई का क्या नाम था ?

.....

2. नहाने के बाद शरीर को किससे रगड़ कर पोंछना चाहिए ?

.....

3. नहाने के लिए कैसा जल होना चाहिए ?

.....





6. सुंदर लेख लिखें

स्नान से शरीर स्वच्छ एवं मन प्रसन्न रहता है।

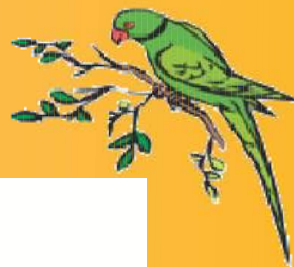
.....

.....

.....

7. अपनी अच्छी आदतें







यह भी याद करें



गंदे रहना ठीक नहीं,

साफ रहो जी, साफ रहो ।

कमरा, घर और गली—मोहल्ला,

कहीं न हो कचरे का हल्ला ।

इनसे—उनसे, सबसे कहो,

साफ रहो जी, साफ रहो ।

यदि कहीं हो जरा गंदगी,

हाथ बढ़ा, उठाओ गंदगी ।

कूड़ा कहीं पड़ा न हो,

साफ रहो जी, साफ रहो ।

