

d{k&t

- i k B 6 'kpe~
- i k B 7 mi ouL; I j{kke~
- i k B 8 I houe~
- i k B 9 tutkrh; I xhrauR; ap
- i k B 10 Hkstforj.ke~
- i k B 11 Hkj rh; kukV; dyk
- i k B 12 fp=dk; k%eyrUokfu



6

'kkpe~

अस्मासु कोऽपि वृद्धः रोगी तथा बलहीनः न भवितुम् इच्छति । वयं आजीवनं प्रसन्नं स्वस्थं तथा उत्तमाः भवितुम् इच्छामः । एवं सर्वं संभवम् अस्ति । स्वस्वच्छतया तथा स्वशरीरस्य पालनपोषणेन । केचन जनाः 70—75 वर्षपर्यन्तं स्वस्थाः भवन्ति । तेषां नेत्रकर्णनासिकादन्तकेसाः सर्वे समीचीनाः भवन्ति मुखेऽपि तेजः भवति । अस्य कारणम् एवं वर्तते यत् ते स्वशरीरस्य सम्पूर्णपालनपोषणं कुर्वन्ति । तं स्वच्छं कुर्वन्ति । एतत् अस्माकं शरीरं वर्तते । एतत् अस्माकं कार्यभारं वर्तते यत् वयं स्वशरीरं स्वस्थम् एवं सम्यक् कुर्यामः । अस्माकं स्वास्थ्यं अस्मिन् शरीरे एव निर्भरो वर्तते यत् वयं स्वशरीरस्य कथं पालनं कुर्मः अस्य सर्वविधगतिविधियः सावधानतया कथं कर्तुं शक्नुमः । केवलं शरीरस्य स्वच्छता एव महत्वपूर्णा नास्ति अपितु स्वच्छमस्तिष्कोऽपि महत्वपूर्णो वर्तते । आगच्छन्तु वयं स्वशरीरं तथा मस्तिष्कं कथं स्वच्छं कर्तुं शक्नुमः अस्मिन् विषये शिक्षिष्यामहे ।



एतं पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- स्वच्छतायाः महत्वम् अवगमने ;
- शरीरस्य आन्तरिकानि तथा बाह्याङ्गानि स्वच्छकरणे तथा अङ्गानां स्वच्छीकरणस्य प्रक्रियायाः वर्णनं कर्तुं शक्यन्ति ;
- निवासस्थानस्य स्वच्छतायाः प्रक्रियाम् अवगमने ;
- स्वच्छमस्तिष्कस्य सिद्धान्तान् अवज्ञापितुं शक्यन्ति ।

6-1 LoPNrk; k% egRoe~

किं भवन्तः तस्मिन् स्थाने भ्रमणार्थं गच्छन्ति यत्र अस्वच्छता भवति ? किं भवन्तः दोषयुक्तं भोजनं तथा गलितानां फलशाकानां भक्षणम् इच्छन्ति ? किं भवन्तः एतादृशे प्रकोष्ठे गमनस्य कामनां कुर्वन्ति यः अव्यवस्थितं वर्तते । किं भवन्तः दुर्गन्धयुक्तायां शय्यायां शयितुं शक्नुवन्ति ? । एतेषां प्रश्नानां भवताम् उत्तरं संभवतः न भविष्यति । अतः एव स्वच्छसम्यक् स्थानस्य महत्वम् अस्ति । वयं एतादृशेषु स्थानेषु समययापितुम् इच्छामः यत् स्वच्छं भवेत् । स्वच्छशरीरस्य तथा सुन्दरतायाः निम्नलाभाः सन्ति ।

- एषः अस्मान् स्वस्थं करोति ।
- बहुविध जलजनितरोगाणां उपचारं करोति । उदाहरणम् – 'डायरिया' 'टायफाइड' आदयः ।
- यदि वयं स्वस्थाः भविष्यामः चेत् सम्यक् समाजस्य निर्माणं कर्तुं शक्नुमः ।



- वयं स्वशरीराङ्गानां सुरक्षा तानि स्वच्छं कृत्वा कर्तुं शक्नुमः ।
- एकः स्वस्थः मस्तिष्कः भवत्सु प्रसन्नतां स्थापयति ।
- वयं नकारात्मकविचारेभ्य मुक्ताः भूत्वा स्वमस्तिष्कं स्वच्छं कर्तुं शक्नुमः ।
- स्वच्छमस्तिष्कस्य समाजे सकारात्मको प्रभावो भवति ।
- यदि वयं अन्येभ्यः रोगेभ्यः सुरक्षिताः भवामश्चेत् स्वच्छ तथा स्वस्थसमाजस्य निर्माणं कर्तुं शक्यामः ।

6-2 vkfrj dkuka rFkk cká 'kj hjk³ ukuka LoPNdj .kL; çfØ; k

आगच्छन्तु तेषां विभिन्नप्रविधिनां विषये ज्ञास्यामः यैः भवन्तः शारीरिकाडानि स्वच्छं तथा स्वस्थं कर्तुं शक्नुवन्ति ।

cká 'kkjhfd v³xkfu

1- d{kk%

अस्वच्छकेशैः सिरसि यूकाः भवन्ति । अस्वच्छकेशैः सिरसि स्फोटः क्षुद्रपिटकाः च भवन्ति । अस्वच्छकेशाः परस्परं ग्रन्थिताः भूत्वा त्रोटिताः भवन्ति । बालानां पतनं सामान्यसमस्याः भवन्ति । सुन्दरकेशार्थं तेषां परिपालनं आवश्यकम् अस्ति । भवन्तः निम्नचरणानां प्रयोगं कृत्वा केशान् स्वच्छं कर्तुं शक्नुवन्ति ।—

- केशान् सप्ताहे द्विवारं 'बेसन' त्रिफलया तथा सम्यक् सुफेनकेन स्वच्छं करणीयम् ।



- ii. केशेषु समये-समये कंकतस्य प्रयोगं कुर्यात् । तथा तान् बध्वास्थापयेत् । समये समये तेलस्य मर्दनं कुर्यात् ।
- iii. शीतर्तौ केशान् उष्णोदकेन प्रक्षालयेत् ।

2- us=kf.k

वयं सम्पूर्णं संसारं नेत्राभ्यां पश्यामः अतः नेत्रयोः विशेषपरिपालनम् आवश्यकम् अस्ति । नेत्रस्वच्छतायै । निम्नकार्याणि कर्तुं शक्यन्ते ।

- i. तानि स्वच्छजलेन प्रक्षालयेत्
- ii. नेत्रं धूलेः, धूमात्, मालिन्यात्, तीव्रप्रकाशात्, तथा उड्डीयमानेभ्यः कीटेभ्यः संरक्षयेत् ।
- iii. नेत्रं दुर्घनाटाभ्यः संरक्षयेत्
- iv. वैद्यस्य परामर्शं विना काञ्चनौषधीमपि नेत्रेषु न स्थापयेत् ।
- v. यदि कस्यापि वस्तुनः नेत्रयोः प्रवेशं भवति चेत् तदनन्तरं नेत्रं न मर्दयेत् ।

3- ukfI dk

वयं स्वनासिकया श्वासं स्वीकुर्मः अतः तस्याः स्वच्छतायां प्रमादो न करणीयः । क्षवणेन तथा तथा नासिकायां प्रवाहेण शीतं 'फ्लु' भवति । अस्यां परिस्थितौ स्वच्छतायाः ध्यानं महत्वपूर्णम् अस्ति ।

- i. स्वच्छजलस्य तथा करवस्त्रस्य प्रयोगं कुर्यात् । अस्वच्छकरवस्त्रं तथा करवस्त्रस्य उपयोगं न कुर्यात् ।
- ii. क्षवस्य समये करवस्त्रे नासिकायां न स्थापयेत् ।



- iii. दुर्घटनायाः समये वैद्येन सह परामर्शं कुर्यात् ।
- iv. नासिकायां स्फोटः अथवा अन्यकस्यापि प्रवेशने सति वैद्यानुसारम् उपचारं कुर्यात् ।

4- e[KEk~

मुखे जिह्वा, दन्तपालिः, दन्ताः, तालु च भवन्ति मुखस्य तथा दन्तपालेः स्वच्छतायाः कृते –

- ii. दन्तधावनं दन्तफेनकेन तथा दन्तकूर्चेन करणीयम् । एतत् दिवसे द्वारं प्रातःकाले तथा सांयङ्काले करणीयम् । जिह्वायाः स्वच्छतापि मुखस्य स्वच्छतायै महत्वपूर्णास्ति ।
- iii. भोजननन्तरं स्वच्छजलेन गण्डूषं कुर्यात् येन भोजनपदार्थानि दन्तदन्तपाल्योः मध्ये न भवेयुः ।
- iv. दन्तान् 'डेंटलफ्लास' माध्यमेन स्वच्छं कृत्वा एतादृशान् पदार्थान् निवारयेत् ।
- v. अत्यधिकोष्णं तथा अतिशीतलं अन्नं न भक्षयेत् ।
- vi. कृष्णाङ्गारैः, भस्मेन तथा मृत्तिकया दन्तधावनं न कुर्यात् ।

5- gLrkS rFkk i knkS

- i. रोगेभ्यः सुरक्षायै हस्तयोः तथा पादयोः स्वच्छता बहवाश्यकता वर्तते ।
- ii. गृहेषु मलिनता पादाभ्याम् आगच्छति । तथा हस्ताभ्यां मालिन्यम् अस्माकं शरीरे प्रविष्टुं शक्यते ।



iii. किपमि खादनेन पूर्वं फेनिलेन तथा स्वच्छजलेन हस्तौ अवश्यमेव प्रक्षालयेत्

vkrfj d{fu 'kkjhfj dk³ xkfu

अस्माकं शरीरस्य आंतरिकाः भागाः गोपनीयाः भवन्ति । एताः सन्ति – उदरम्, वक्षः स्थलम्, मस्तिष्कम्, एते चलने श्वासग्रहणे भोजनपाचने तथा अपशिष्टपदार्थान् बहिनिष्कासनाय महत्वपूर्णाः सन्ति ।

- अस्थि शरीराय आकृतिं तथा सहायतां यच्छति ।
- भोजनं पाचनतंत्रे पचति । अस्य मुख्याः भागाः सन्ति दृ मुखम्, भोजनस्य नलिका, लघ्वन्त्रम्, दीर्घान्त्रम्, तथा यकृतः ।
- फुस्फुसाः श्वासग्रहणे अस्माकं सहायतां कुर्वन्ति । फुस्फुसे अनेकानि स्वतन्त्रच्छिद्राणि भवन्ति यानि अनेकवायुनां आवागमने सहायतां कुर्वन्ति ।
- हृदयस्य कार्यं सम्पूर्णशरीरे रक्तप्रेषणं वर्तते ।
- वृक्कः अपचनीयं पदार्थं अपशिष्टरूपे बहिः निष्कासयति ।
- अस्माकं शिरे अस्माकं मस्तिष्कं भवति । सः शरीरस्य सर्वविधक्रियाकलापान् नियंत्रितं करोति ।
- आंतरिकाडानां स्वच्छता बाह्याङ्गनां विपरीता वर्तते । एतानि अङ्गानि यौगिकक्रियया व्यायामेन स्वच्छाः भवितुं कर्तुं शक्यन्ते । एताः योगिकक्रियाः पाठ्यक्रमे शिक्ष्यन्ते, एवमेव एतेषाम् उद्देश्यम् अस्ति ।

6-3 fuokl LFkkuL; LoPNdj.kL; cfØ;k



fVli.kh

निवासस्थानस्य स्वच्छतापि महत्वपूर्णा अस्ति । अस्माकं निवासस्थाने धूलिः मृत्तिकाः अपि भिन्नाः भिन्नाः भवितुं शक्नुवन्ति । उदाहरणम् – भारतस्य पश्चीमीभागः मृत्तिकया तथा धूल्या अधिकः त्रस्तोऽस्ति । तथा अतिवृष्टियुक्ताक्षेत्राणि भूस्खलनेन तथा आर्द्रतया त्रस्ता सन्ति आगच्छन्तु निम्नविधीन् ज्ञास्यामः यैः वयं स्वस्थानस्य स्वच्छतां कर्तुं शक्नुमः—

- काष्ठवस्तुदान्यां वस्त्रसंस्थापनेन धूलेः संरक्षणं कर्तुं शक्यते ।
- सम्मार्जन्या धूलिः मृत्तिकाः च निवारयेत् ।
- लूतिकाजालं समये समये गृहात् निष्कासयेत् ।
- पाकशालां तथा स्नानगृहं तरलसैन्ट्रीपदार्थेन 'क्लीनर्स' स्वच्छं कुर्यात् ।
- भूम्यां मार्जनं कुर्यात् ।
- ग्रामीणक्षेत्रेषु भूमितलं मृत्तिकायाः भवति अतः तं स्वच्छकरणार्थं गोमस्य लेपनं भवति ।

6-4 eflr"da dFka LoPNa dq k~

कस्यापि व्यक्तेः मस्तिष्के मलिनवातावरणस्य तथा स्थानस्य प्रभावो भवति । यदि मस्तिष्कः स्वच्छः न भवति तर्हि सर्वं मलिनतायुक्तं दृश्यते । अतः भारते अनेकाः प्रविधयः सन्ति यैः मस्तिष्कः स्वच्छः भवति । एषः वातावरणम् अपि स्वच्छकरणे सहायकोऽस्ति ।



योगवाशिष्ठे ऋषिः वशिष्ठः रामं कथयति "समस्तरोगाणां मुख्यकारणं मलिनस्थानेषु भ्रमणम्, प्रदूषितभोजनभक्षणम्, एवं दुष्टैः सह निवासः वर्तते ।

भारतीयाः ऋषयः मानवयुक्तपदार्थानां स्वच्छतायाः कृते उपकरणत्रयं प्रदत्तवन्तः—

- मनसः कृते योगः — योगस्य अष्टपदानि यैः मस्तिष्कः स्वच्छो भवति ।
- भाषणाय व्याकरणम् — व्याकरणशास्त्रं येन भाषा स्वच्छा भवति ।
- शरीराय आयुर्वेदः — शरीरस्य तथा मस्तिष्कस्य स्वच्छतायै दिनचर्या, ऋतुचर्या, आचरणानि तथा जीवनशैली इत्यादयः ।



i k&xr% ç' uk% 6-1

1. मानवशरीराय स्वच्छता कथं महत्त्वपूर्णास्ति ? कोऽपि बिन्दुद्वयं लिखत ।
2. केशस्वच्छकरणस्य विधिद्वयं लिखत ।
3. कौ अपि द्वौ जलजनितरोगाणां नामानि वदत ।
4. वयं स्वान्तरिकाङ्गानि कथं स्वच्छं कर्तुं शक्नुमः ?
5. नेत्रयो— स्वच्छता कथं महत्त्वपूर्णा वर्तते ?



HkoUr% fda f' kf{kroUr%

- शरीरस्य तथा निवासस्थानस्य स्वच्छता अस्मान् स्वस्थं करोति ।
- वयं आत्मानं स्वशारीकाङ्गानि स्वच्छं कृत्वा सुरक्षितकर्तुं शक्नुमः ।



- अस्माकं शरीरस्य आंतरिक तथा बाह्यस्वच्छतायाः बहवः प्रविधयः सन्ति ।
- बाह्याङ्गेषु – केशाः, नेत्रे, मुखम्, हस्तौ, तथा पादौ भवन्ति
- आंतरिकाङ्गेषु – कंकालः, पाचनतन्त्रं, हृदयम्, फुस्फुसः, वृक्कौ, तथा मस्तिष्कः भवति ।
- वयं स्वनिवासस्थानं सम्मार्जन्या तथा मार्जन्या स्वच्छं कर्तुं शक्नुमः ।
- अनेकाभिः यौगिकक्रियाभिः अस्माकं मस्तिष्कः स्वच्छः भवितुं शक्यते ।



i kBkUr k% ç' uk%

1. मानवेभ्यः स्वच्छता कथं महत्वपूर्णा अस्ति ? चत्वारि कारणानि लिखत ।
2. बाह्यशारीरिकाङ्गानां स्वच्छतायाः प्रकारद्वयं लिखत ।
3. वयं स्वनिवासस्थानस्य स्वच्छतां कथं कर्तुं शक्नुमः ? चत्वारि कारणानि लिखत ।
4. मनः भाषां तथा शरीरं कथं स्वच्छं कर्तुं शक्यते ?



mÜkj ekyk

6-1

1.
 - i. अनेकजलजनितरोगाणां उपचारं करोति । उदाहरणम् – 'डायरिया' 'टायफाइड' आदयः ।
 - ii. यदि वयं स्वस्थाः भवामश्चेत् सम्यक् समाजस्य निर्माणं करिष्यामः ।
 - iii. अन्यद्वयम्



2. केशान् स्वच्छकरणस्य विधयः
 - i. केशान् सप्ताहे द्विवारं 'बेसन' त्रिफलया तथा सम्यक् सुफेनकेन स्वच्छं करणीयम् ।
 - ii. केशेषु समये-समये कंकतस्य प्रयोगं कुर्यात् । तथा तान् बध्वास्थापयेत् । समये समये तेलस्य मर्दनं कुर्यात् ।
 - iii. शीतर्तौ केशान् उष्णोदकेन प्रक्षालयेत् (कोऽपि द्वयम्)
3. डायरिया, टायफाइड
4. यौगिकक्रियया तथा व्ययामेन
5. वयं सम्पूर्णं संसारं नेत्रयोः पश्यामः । अतः एतेषा सुरक्षा आवश्यकी वर्तते।