6

स्वस्थ तन, सुखी जीवन

शाम हो गई। दादाजी चौक में मुड्‌डे पर बैठकर बच्चों को पुकार रहे थे। मगर बच्चे तो मोबाइल गेम पर डटे हुए थे। आखिर सुषमा ने उनके बीच जाकर कहा, "अरे ! क्या मिल जाएगा तुम्हें इन खेलों से ? दादाजी के साथ बैठो तो दो बात काम की सीखोगे। तोषी, बिट्‌टू, हनी तीनों चलो बाहर !"

"हाँ मम्मी ! आप सही कह रही हैं। दादाजी की हर बात पते की है। कल भी तो कहानियों में कितनी अच्छी बातें समझाई थीं।" तोषी ने कहा और फिर उसके साथ तीनों बच्चे दादाजी के पास आकर बैठ गए। वे बैठे तो किरायेदार के दोनों बच्चे खुशी और अनु भी पास आकर बैठ गए। उनके हाथ साफ नहीं थे। पाँव भी गंदे थे। उनको देखते ही दादाजी की भौंहें ऐनक के फेरे से भी बाहर तक तन गई।

वे कहने लगे, "बुरी बात है गंदगी ! अच्छी बात है सफाई। गंदगी बीमारी लाती है, सफाई हमें बचाती है।"

बच्चों ने खुशी और अनु की ओर देखा। तब तक वे हाथ–पाँव धोकर आ बैठे। दादाजी ने शाबाशी दी और बोले, "साफ–सफाई रखो भाई।" अच्छी तबीयत हो, उसके लिए साफ–स्वच्छ रहना और वातावरण को भी साफ–सुथरा रखना जरूरी है। तंदुरुस्त हों तो हमें सब कुछ अच्छा लगता है। हँसने–हँसाने का मन करता है। रात को नींद अच्छी आती है और सुबह तरोताज़ा उठते हैं। हर काम फटाफट करते हैं। आलस्य हमारे पास तक नहीं फटकता।

"हाँ दादाजी! खाना भी अच्छा लगता है।" बिट्‌टू बोला।

"बिल्कुल सही कहा तुमने। भोजन पचता भी ठीक है और भूख भी अच्छी लगती है।

मगर यदि हमारी तबीयत ठीक न हो तो कुछ भी अच्छा नहीं लगता। न भूख लगती है न नींद आती है। चिड़चिड़े हो जाते हैं। उदासी घेर लेती है और उबासियाँ आती रहती हैं।"

दादाजी ने आगे कहा, "काम की बात यह है कि हम सबसे पहले अपने शरीर को साफ रखें। तुम्हें मालूम है न ! काम करने और दौड़–भाग करने से हमारे शरीर से पसीना निकलता है। पसीने में धूल के कण मिल जाने से मैल की परत जम जाती है। इससे त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं।"

"उफ!दादाजी, छी–छी। पसीना तो बदबू मारता है न।" हनी बोल पड़ा।

"हाँ बेटे! इसीलिए हम रोजाना नहाएँ। हमें शरीर पर मैल नहीं जमने देना चाहिए। मैल जम जाए तो मोटे कपड़े से रगड़–रगड़ कर उतारना चाहिए और हाँ, सुबह उठने और शाम को सोने से पहले दाँत साफ करना चाहिए, हफ्ते में दो बार नाखून काटें। शौच के बाद साबुन से हाथ जरूर धोएँ।"

"जी दादाजी!" सभी बच्चे एक साथ बोले। दादाजी आगे बोले, "शरीर के साथ–साथ हमें कपड़े भी साफ पहनने चाहिए। गंदे कपड़ों में कीटाणु हो सकते हैं। जहाँ तक हो, हमें कभी भी बिना धुले कपड़े नहीं पहनने चाहिए।"

"हमें घर भी साफ–सुथरा रखना चाहिए।" सुषमा आकर बोली, तो दादाजी ने कहा, "हाँ बहू। इस बात पर तो तुमने अच्छी तरह अमल कर रखा है। सुबह उठते ही झाड़ू लगाकर तुम फर्श और दीवारों पर धूल नहीं जमने देती हो। बच्चों को पता होना चाहिए कि गंदगी से कीटाणुओं के फैलने का डर रहता है। सफाई नहीं होने पर नालियों में कीचड़ जमा हो जाता है। वहाँ भी कीटाणु पल सकते हैं।"

दादाजी ने यह भी कहा, "खुली धूप और ताजी शुद्ध हवा स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। धूप से हमें विटामिन 'डी' मिलता है

जो शरीर के लिए बहुत जरूरी है। हम जो पानी पीते हैं, वह शुद्ध हो । पानी को छान कर पीना चाहिए। पानी ऐसे कुएँ का हो जिसकी रोजाना सफाई होती हो।"

तोषी बोली, "हमें गुरुजी ने भी बताया था कि गंदा पानी पीने से हम बीमार पड़ जाते हैं।"

"सही बताया तुम्हें। हमें बहुत सी बीमारियाँ तो अशुद्ध पानी पीने से ही होती हैं। हमें शुद्ध पानी ही पीना चाहिए।"

"बातें हो गई हों तो खाना लगा दूँ।" सुषमा की आवाज़ आई।

"अरे याद आया बच्चो ! हमारा भोजन भी शुद्ध, ताजा और पौष्टिक होना चाहिए। खुली हुई चीजें, जिन पर मक्खियाँ भिनभिनाती हों, कभी नहीं खानी चाहिए। फल और सब्जियों का उपयोग धोकर ही करने में समझदारी है। खुली चीजें और पहले से काटकर रखे फलों को खाने से बीमार पड़ने का भय रहता है। विद्यालय में मिलने वाली डी वर्मिंग की गोलियों से भी पेट की बीमारियाँ दूर रहती है। आयरन की गोलियों से स्वास्थ्य तरोताजा रहता है।" दादाजी कहते गए।

खाना लगा तब तक उन्होंने यह भी बताया कि अच्छी तबीयत के लिए हमें कसरत भी करनी चाहिए। रोजाना खेल में रुचि लें मगर खेल वे हों, जिनमें शारीरिक व्यायाम हो जाए। खो–खो, कबड्डी, फुटबॉल, वॉलीबॉल, टेबल टेनिस, तैराकी आदि से हम भले–चंगे हो सकते हैं।

तभी दादीजी भी टहलते–टहलते आ गई और बातें सुनकर कहने लगी, "कुछ मेरी भी सुन लो। खुश रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। न चिढ़ें न गुस्सा करें और न ही चिंता करें। धीरज और प्रसन्नता दिखाएँ। कहा है न – "हँसो और हँसाओ, अच्छा स्वास्थ्य पाओ।"

अभ्यास–कार्य

शब्द–अर्थ

शाबाश	–	एक प्रशंसा सूचक शब्द
स्वच्छ	–	साफ / पवित्र
तंदुरुस्त	–	स्वस्थ
तरोताजा	–	ताजगी भरा
कीटाणु	–	रोगाणु
विटामिन	–	पौष्टिक तत्व

उच्चारण के लिए

सुषमा, तोषी, मम्मी, पाँव, गंदगी, स्वच्छ, तंदुरुस्त, आलस्य, कीटाणुओं, शुद्ध, स्वास्थ्य

सोचें और बताएँ

1. बच्चे किस पर गेम खेल रहे थे ?
2. सुषमा ने उनके बीच जाकर क्या कहा ?
3. स्वस्थ तन से सुखी जीवन कैसे होता है ?

लिखें

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें–

   (सफाई, अच्छा स्वास्थ्य, गंदगी)

   (अ) बुरी बात है .... । अच्छी बात है .... ।

   (ब) हँसो और हँसाओ.................. पाओ ।

2. सही उत्तर का क्रमाक्षर छाँटकर कोष्ठक में लिखें

   (अ) दादाजी ने बच्चों को शाबाशी दी–

   (क) जब बच्चे नहा–धोकर आ गए

   (ख) खाना खाकर आ गए

   (ग) जब बच्चे खेलकर आ गए

   (घ) जब बच्चे हाथ–पाँव धोकर आ गए ( )

   (ब) ''तंदुरुस्त हो तो हमें सब कुछ अच्छा लगता है ।'' यह बात कही–

   (क) दादीजी ने (ख) माताजी ने

   (ग) बच्चों ने (घ) दादाजी ने ( )

3. शाम के समय दादाजी कहाँ बैठे थे ?
4. 'अरे ! क्या मिल जाएगा तुम्हें इन खेलों में', यह बात किसने किसको कही ?
5. किरायेदार के बच्चों का क्या नाम था ?
6. दादाजी की भौंहें ऐनक के घेरे से भी बाहर तक क्यों और कब आई ?
7. उन पंक्तियों को लिखिए, जिनमें साफ–सफाई की बात आई हो ?
8. आपके विद्यालय में स्वास्थ्य संबंधी कौन–कौन सी गोलियाँ दी जाती है, लिखों ।

भाषा की बात

- धूप से हमें विटामिन डी मिलता है। रेखांकित शब्द सर्वनाम शब्द है, इसी प्रकार पाठ में आए सर्वनाम शब्द छाँटें।
- हमें शुद्ध पानी ही पीना चाहिए। रेखांकित शब्द 'शुद्ध' विशेषण है, विशेषण शब्दों वाले पाँच वाक्यों को पाठ में से छाँटकर लिखें।

यह भी करें

- स्वस्थ रहने के तरीके क्या–क्या हो सकते हैं ? उनके न अपनाने से क्या हानि हो सकती है। सारणीबद्ध करें–
- साफ–सफाई से क्या–क्या लाभ है, अपने शब्दों में लिखकर अपनी कक्षा में सुनाएँ

स्वस्थ रहने के तरीके	न अपनाने पर हानि

- नीचे दिए गए चित्र में बालक व बालिका क्या कर रहे हैं ? अपने विचार अभ्यास पुस्तिका में लिखें।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।

केवल पढ़ने के लिए

कदरदान ई कदर करै

एक बार एक चित्रकार एक चित्र बनाकर राजा के पास ले गया। राजा ने उसे पचास रुपये दिए। तब चित्रकार ने पूछा कि महाराज, आपने चित्र की कीमत दी है या मुझे गरीब जानकर रुपये दे दिए हैं। तब राजा ने कहा कि चित्र में क्या धरा है ? हमने तो तुमको गरीब जानकर ही रुपये दिए हैं। तब चित्रकार अपना चित्र लेकर वहाँ से चला आया। रास्ते में उसे एक गरीब आदमी मिला।

उसने चित्र देखा तो वाह!—वाह! कर उठा। उसने कहा कि इस चित्र की कीमत दस हजार रुपये भी कम है। तब चित्रकार ने पूछा कि भला ऐसी इसमें क्या बात है ? तब वह बोला कि चित्र में एक गूजरी सिर पर पानी का घड़ा लिए चली जा रही है, उसके पैर में काँटा लग गया है, सो उसके दर्द से उसके नाक में बल पड़ गया है। वह दाँतों से ओंठों को दबाए चीत्कार करती—सी चली जा रही है। पीड़ा के कारण इसके रोम—रोम में बल पड़ा हुआ है। बस इसी बात पर मैं रीझ गया हूँ।

चित्रकार उसकी कद्रदानी पर बहुत खुश हुआ। उस आदमी के पास सिर्फ एक रुपया ही था, चित्रकार ने चित्र की कीमत स्वरूप ले लिया और संतुष्ट होकर चला गया।