

Washing Dresses -

(कपड़े धोना)

त्वचा को स्पर्श करने वाले वस्त्रों जैसा, चोली, पेटिकोट आदि का प्रतिदिन साबुन से धोना चाहिए। ऐसे अनेक व्यक्ति देखे जाते हैं जो कपड़े पहनने के वक्त तो साफ रखते हैं पान्ना अर्थात् पहनने के जो वस्त्र दिखाई नहीं देते उनकी सफाई को तो इन्हें चिन्ता नहीं होती। इन्हें स्वास्थ्य के महत्व का ज्ञान नहीं है। वे केवल दिखाने के लिए कपड़े के वस्त्र साफ रखते हैं। वास्तव में स्वास्थ्य का दृष्टि से वस्त्रों की स्वच्छता का उतना ही महत्व है जितना शरीर की स्वच्छता का -

बालकों को प्रायः से ही रात को सोने से पूर्व दिन के कपड़े बदलना सिखाना चाहिए। छुल मिट्टी से भर चुके कपड़ों में इन्हें कितना से नहीं जाने देना चाहिए। साथ ही आवश्यक है कि सोने से पूर्व वे अपने मुँह हाथ तथा पैर धोकर व भली भाँति पोद्दा कितना से जाये, क्योंकि बालक दिन भर गाँव दौड़ आदि से वस्त्रों को और स्वयं को भी खूब गन्दा कर लेते हैं। उनके पहनने वाले कपड़ों का उतारने के पश्चात् तुरन्त धोकर सुखा देना चाहिए।

B. नाखूनों की स्वच्छता Cutting Nails - :

नाखूनों की सफाई व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। नाखूनों के बढ़ जाने पर उनमें ज-दगी आर जाती है और ज-दगी को सफाई नहीं किया जा सकता है। हमारे पैरों में जाकर रोग उत्पन्न कर देती है। नाखूनों की स्वच्छता व सुरक्षा के बारे में ध्यान देना आवश्यक है।

1. नाखूनों को कम से कम सप्ताह में एक बार अवश्य काटना चाहिए।
2. नाखूनों में कभी कभी तेल भी लगाना चाहिए।
3. नाखूनों के अन्दर से मेल को निकालते रहना चाहिए।
4. नाखूनों को दोबारा से काटना बुरी आदत है।
5. नेल कटर का उपयोग करना चाहिए।
6. नाखूनों को चीसों के लोखंडों के लिए कापना।

भोजन के कम से कम तीन चरणों
बाद स्नान करना चाहिए स्नान करने के
लिये साबुन का प्रयोग करना चाहिए।
युवा व्यक्तियों को ठण्डे जल से स्नान
करना चाहिए बच्चे एवं बृद्ध को गर्म
जल से स्नान करना चाहिए प्रातः काल
का स्नान स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

मि
E

दाँतों की स्वच्छता - दृश्य प्रदर्शन Brushing Tooth

दाँतों का प्रमुख कार्य भोजन को काटना
चबाना और उसको वारीक करना है। दाँतों
की सहायता से ही भोजन ग्रहण करने योग्य
बनता है। दाँतों के चक्राव हो जाने पर
भोजन को ठीक प्रकार से चबाया नहीं जा
सकता है। बिना चबाया गया भोजन शरीर
में अनेक रोग उत्पन्न कर देता है। कब्ज
मंडारिन पेयिश आदि रोग इसी कारण लेखाएँ।

यदि शक्ति
नष्ट होना
संभव है।

दाँतों की जिल्नी का प्रयोग में लाये उबनी
ही का उ-ए अच्छी तरह से साफ रहे।
नीम व वाबूल की दाँतुन से दाँतों को साफ
करना स्वास्थ्य प्रदान करता है।

- 1) प्रातः काल स्नान करने से पूर्व दाँतों को
ब्रश करवा दाँतुन से साफ करना चाहिए।
- 2) दाँतों व अंगुठी को मजबूत बनाना खाली के तेल
में नमक मिलाकर दाँतों को अंगुली से मलना है।
- 3) उपरोक्त मेली जाने वाली ब्रश - ले अधिक फाड़ी
हो और न अधिक मुलापम ब्रश का उपयोग न
होना। स्वास्थ्य के लिए यह चाहिए।