

बाथरूम का शिष्टाचार

ज्ञान गंगा, दिल्ली



हैलो, दोस्तो! मैं जैक हूँ। आज मैं आपको स्नानघर के एटिकेट्स सिखाता हूँ। हमें उन्हें याद कर लेना चाहिए। मैं प्रतिदिन सुबह जल्दी उठ जाता हूँ। फिर मैं अपने कंबल को तह कर रख देता हूँ और अपने माता-पिता को कहता हूँ, “शुभ प्रभात!”



फिर मैं तरो-ताजा होने के लिए स्नानघर में चला जाता हूँ। लेकिन स्नानघर में जाने से पहले मैं अपने स्नानघर की चप्पल पहन लेता हूँ। चप्पल पहनने से मैं फर्श पर नहीं फिसलता।



सदैव का एक ही नियम है—हाथ धोना खाने से पहले और शौचालय के बाद हाथ धोना। यह कीटाणुओं को फैलने से रोकता है। मैं थोड़ा साबुन लेकर हाथों को एक मिनट के लिए रगड़ता हूँ। उसके बाद अपने हाथों को पानी से पूरी तरह साफ कर लेता हूँ।



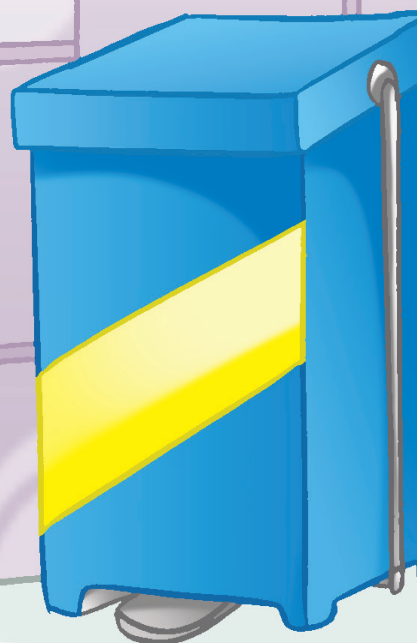
मुझे याद है, मेरे दादाजी मुझे सिखाते थे कि हाथ धोने के बाद हाथों को सूखे तौलिए से पोंछना चाहिए। हाथों को अच्छे से पोंछने के बाद मैंने तौलिए को वापस वहीं रख दिया।



उन्होंने मुझे यह भी सिखाया था कि हमें
गीले हाथों से इलेक्ट्रिक स्विच को नहीं छेड़ना
चाहिए, इससे हमें बिजली का
झटका लग सकता है।
इसलिए हमेशा ध्यान

रखें, कभी भी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों तथा बिजली के बटनों को गीले
हाथों से न छुएँ।

अपने हाथों को धोने के बाद मैं शौचालय जाता हूँ। सबसे पहले मैं जाँचता हूँ कि सीट साफ है या नहीं। आपको शौचालय की सीट पर बैठने से पहले व बाद में उसे साफ करना चाहिए। यह एक अच्छी आदत है, जो हमें स्वच्छता बनाए रखने और बीमारियों से बचने में मदद करती है।



शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद फ्लश अवश्य करना चाहिए।
जाने से पहले सुनिश्चित करें कि शौचालय अगले इस्तेमाल के लिए साफ
है। शौचालय के बाद अपने हाथ धोना याद रखें।



शौचालय जाने के बाद तुम्हें
अपने कूल्हों को पानी या टॉयलेट
पेपर से साफ करना चाहिए।



टॉयलेट पेपर से खेलें नहीं, उसके टुकड़े
यहाँ-वहाँ न फेंके। टुकड़े स्नानघर में रखे कूड़ेदान
में डालें। उसके बाद अपने हाथ धोना जरूर याद
रखें।



आगे अब मैं स्नान करने और अपने शरीर को साफ करने के लिए तैयार हो जाता हूँ। सबसे पहले मैं अपने कपड़े उतारकर कपड़े धोने की टोकरी में रख देता हूँ। यह सलाह मुझे मेरी माँ ने दी। हमें अपने कपड़े फर्श पर नहीं छोड़ने चाहिए।



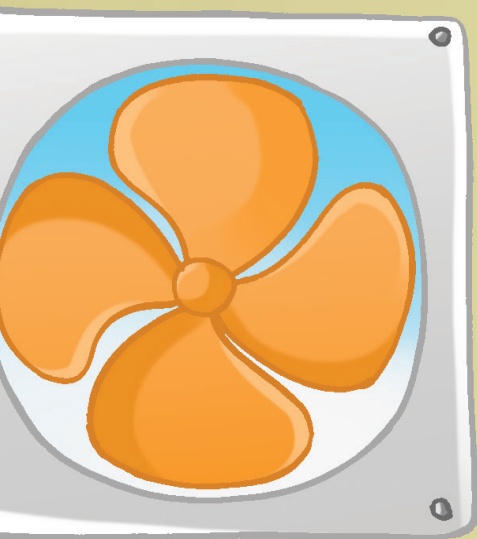
मैं नहाने के टब को स्वच्छ पानी से भरता हूँ और जब वह भर जाता है तो नल बंद कर देता हूँ। मेरे छोटे भाई को पानी में खेलना और पानी को बरबाद करना बहुत पसंद है, पर मैं खुद ऐसा नहीं करता। मेरी माँ कहती हैं, हमें पानी तरीके से इस्तेमाल करना चाहिए और उसे बरबाद नहीं करना चाहिए।



कभी-कभी मेरा छोटा भाई साबुन के साथ खेलता है। वह उसे पानी में डुबोता है व उसका दुरुपयोग करता है। हमें टॉयलेटरीज का दुरुपयोग कभी नहीं करना चाहिए। मैंने अपने भाई को बताया कि उनका दुरुपयोग न करे, तो अब उसने ऐसा करना बंद कर दिया है। तुम्हें भी याद रखना चाहिए व चीजों का दुरुपयोग न करके उनका सावधानीपूर्वक इस्तेमाल करना चाहिए।



स्नान करने के बाद हमें स्नानघर का निष्कासन पंखा थोड़ी देर के लिए चला देना चाहिए। यह स्नानघर में वायु-संचालन ठीक करता है व घुटन को हटाता है। मैं निष्कासन पंखा सूखे हाथों से चलाता हूँ, ताकि कोई दुर्घटना न हो।



मैं नहाते समय साबुन और पानी से स्नान करता हूँ और वापस साबुन को साबुनदानी में रख देता हूँ। मैं साबुन को कभी फर्श पर नहीं छोड़ता, ताकि कोई फिसल न जाए। जब मैं अपने बाल धोता हूँ, तो शैंपू का इस्तेमाल करता हूँ और वापस उसे रैक में रख देता हूँ। यह अगली बार चीजों को आसानी से ढूँढ़ने में मदद करता है।



हमें प्रतिदिन नहाने के बाद अपने दाँतों को ब्रश से साफ करना चाहिए। मैं अपने टूथब्रश पर मटर के बराबर टूथपेस्ट लगाता हूँ। फिर मैं अपने दाँतों को ब्रश करता हूँ और मुँह में पानी भर कुल्ला करता हूँ।



कुल्ला करने के बाद मैं वॉशबेसिन का नल ठीक से बंद कर देता हूँ। याद रहे, हमें कभी भी नल खुला नहीं छोड़ना चाहिए। अगर पानी कहीं से लीक हो रहा हो तो हमें अपने माता-पिता को सूचित करना चाहिए, जिससे पानी बरबाद होने से रोका जा सके।



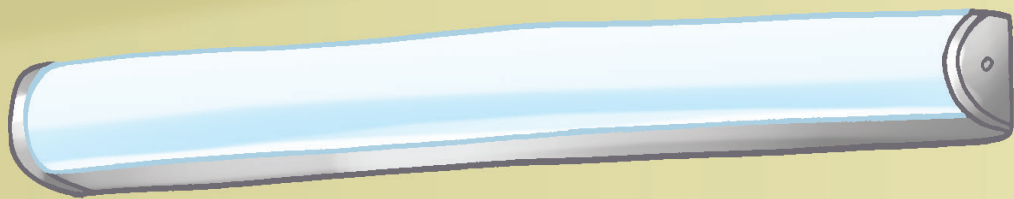
यदि स्नानघर में कोई चीज खत्म हो गई है तो आप खुद भी उसे बदल सकते हैं। इसके बारे में परेशान होने से बेहतर जिम्मेदारी से कार्य करना है। अगर आप नहीं जानते कि नया सामान कहाँ रखा है तो इस बारे में अपनी माँ से पूछ सकते हैं।



मेरा छोटा भाई स्नानघर में खिलौने ले आता है। वह नहाते समय उनसे खेलता है व बाद में उन्हें जमीन पर गिरा देता है। मैंने उसे बताया कि खिलौने जमीन पर नहीं फेंकने चाहिए, क्योंकि कोई उस पर पाँव रखकर गिर सकता है। अब वह स्नानघर में कभी खिलौने नहीं लाता।







स्नानघर से बाहर निकलने से पहले मैं जाँचता हूँ कि कहीं कोई बिजली का उपकरण खुला तो नहीं रह गया। मैं स्नानघर की बिजली बचाने और सुरक्षित रखने के लिए ट्यूब लाइट, निकास पंखा, गीजर आदि का बटन बंद करता हूँ। जब आप कोई कमरा छोड़ते हैं तो बिजली के किसी उपकरण को खुला न छोड़ें।



जब मैं स्नानघर से बाहर आता हूँ, मैं नहाने के बाद का अपना गाउन पहन लेता हूँ और अपने पैर व चप्पल पायदान पर पोंछ लेता हूँ। मैं कभी भी गीले पैर लेकर



इधर-उधर नहीं घूमता, यह फर्श गंदा होने से बचाता है।

फिर मैं बालकनी में जाता हूँ और अपने तौलिए को कपड़ों के स्टैंड पर धूप में सूखने के लिए फैला देता हूँ। मैं कभी अपने गीले तौलिए को पलंग पर नहीं छोड़ता, क्योंकि वह बाद में दुर्गंध दे सकता है। इस तरह आपको भी स्नानघर के शिष्टाचारों का पालन करना चाहिए, जो मैंने आपको इस पुस्तक में बताए हैं।

