पाठ -२ स्वच्छता

GXH2J9

स्वच्छता का हमारे दैनिक जीवन में विशेष महत्व है। इसके अभाव में घर तथा आसपास का वातावरण दूषित होता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता, रहने के स्थान तथा आसपास को स्वच्छ रखना बहुत ही आवश्यक है। कुछ लोग अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे- प्रतिदिन नहाना, कपड़े धोना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना आदि पर पर्याप्त ध्यान देते हैं परंतु अपने घर तथा आसपास की सफाई पर ध्यान नहीं देते हैं। सफाई पर ध्यान न देने से विभिन्न प्रकार के कीटाणुओं की वृद्धि होती है। ये कीटाणु विभिन्न प्रकार के रोग पैदा कर देते हैं। अतः हमें अच्छे स्वास्थ्य के लिए घर तथा आसपास की सफाई व स्वच्छता पर ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है।

घर की स्वच्छता से तात्पर्य है कि घर में किसी प्रकार की गंदगी एवं कीटाणु न हो। घर की प्रत्येक वस्तु साफ तथा व्यवस्थित हो। इस प्रकार स्वच्छता घर की सुंदरता को स्थिर व सुव्यवस्थित रखती है। स्वच्छता से स्वास्थ्यवर्द्धक वातावरण का निर्माण होता है।

सफाई का अर्थ गंदगी को दूर करना तथा प्रत्येक वस्तु को साफ, कीटाणु रहित तथा व्यवस्थित रखना है।

घर की स्वच्छता की आवश्यकता

आप स्वयं सोचिये, दो दोस्त राज एवं रमा के घर तथा उनके आस-पास का वातावरण बताया गया है-

राज का घर

- घर में सफाई कभी-कभी होती है।
- सफाई का कूड़ा घर के सामने डाला जाता है।
- कमरों में मकड़ी के जाले लगे हैं तथा बिस्तर में धूल जमी है तथा आसपास में सफाई की कमी से मक्खियाँ तथा मच्छर निवास कर रहे हैं।
- घर की सभी वस्तुएँ अव्यवस्थित हैं।
- घर में शौचालय का न होना।

रमा का घर

- घर में प्रतिदिन सफाई की जाती है।
- कचरा कूड़ादान में फेंका जाता है।
- घर तथा आस-पास को प्रतिदिन साफ किया जाता है।
- घर की प्रत्येक सामग्री साफ तथा व्यवस्थित है।
- घर में स्वच्छ शौचालय एवं उसका प्रयोग किया जाता है।

आपके अनुसार किसका घर स्वच्छ है ? और क्यों ? आपने देखा कि राज के घर तथा आसपास गंदगी है जो रोग फैलाने वाले कीटाणुओं को उत्पन्न करने में सहायक है। ये कीटाणु घर में खाने-पीने की सामग्री तथा अन्य वस्तुओं पर भी बैठते हैं, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। रमा के घर तथा आसपास की सफाई होने के कारण घर में धूल तथा गंदगी नहीं है। घर स्वच्छ होने पर मक्खी तथा रोग फैलाने वाले कीटाणु घर में प्रवेश नहीं करते हैं क्योंकि मक्खियाँ तथा कीटाणु गंदे स्थानों में वृद्धि करते हैं।

आप अपने दोस्त के घर जाते रहते हैं। आपके तथा आपके दोस्त के घर में स्वच्छता संबंधी क्या-क्या अन्तर देखने को मिला? अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए।

स्वच्छता (cleaniliness)

घर के प्रत्येक सदस्य को प्रतिदिन अनेक कार्यों को पूरा करना होता है। ऐसे में घर की प्रत्येक वस्तु की प्रतिदिन सफाई करना संभव नहीं है। इसलिए सुविधा एवं कुशलतापूर्वक

सफाई करने के लिए एक योजना बनानी चाहिए। योजना कार्य की आवश्यकता एवं प्रकार के आधार पर निर्धारित की जाती है। घर की सफाई को हम पाँच भागों में बाँट सकते हैं -

खाने-पीने में प्रयुक्त बर्तनों की सफाई प्रतिदिन अच्छे ढंग से करें

1. **दैनिक स्वच्छता: -** दैनिक स्वच्छता का अर्थ प्रतिदिन की सफाई से है। जैसे- घर के सभी कमरों एवं बरामदे में झाड़ू-पोंछा लगाना, कच्चे घरों में लिपाई करना, स्नानघर, शौचालय एवं आँगन की सफाई, रसोई कक्ष के बर्तनों की सफाई, सजावट की वस्तुओं को पोंछना, घर की नालियों को साफ करना तथा कपड़ों की सफाई करना आदि।
2. **साप्ताहिक स्वच्छता: -** घर की साप्ताहिक स्वच्छता में हम उन कार्यों को लेते हैं, जिन्हें हम दैनिक स्वच्छता के अंतर्गत पूरा नहीं कर सकते हैं। जैसे- कमरे में लगे जाले साफ करना, खिड़की, दरवाजे झाड़कर पोंछना, बिस्तर के चादर एवं गिलाफ बदलना एवं साफ करना।

3. **मासिक स्वच्छता: -** मासिक सफाई या स्वच्छता में उन सभी स्थानों एवं वस्तुओं की सफाई करते हैं, जिनकी सफाई प्रतिदिन एवं सप्ताह में नहीं हो पाती है। ऐसी सफाई महीने में एक बार अवश्य हो जानी चाहिए। जैसे- कमरे के फर्नीचर, आलमारी तथा अन्य

वस्तुओं को हटाकर सफाई करना, घर के कपड़ों, मसालों तथा अनाज को धूप दिखाना आदि।

4. वार्षिक स्वच्छता: - घर की मरम्मत एवं पुताई, फर्नीचर, पलंग तथा चारपाई की मरम्मत, घर के बेकार एवं फालतू सामान को निकालना, टूटे-फूटे सामान की मरम्मत करवाना आदि वार्षिक स्वच्छता के अंतर्गत आते हैं।

5. आकस्मिक स्वच्छता: - ऋतु परिवर्तन तथा शादी-विवाह के अवसर पर होने वाली सफाई इसके अंतर्गत आती है।

क्या आप भी घर की सफाई में सहयोग करते हैं ? यदि हाँ तो कौन-कौन सी सफाई एवं सफाई के लिए किन-किन साधनों का उपयोग करते हैं ?

घर की सफाई के साधन एवं उनका उपयोग-

घर की सफाई करने के लिये निम्नलिखित सामग्री की आवश्यकता पड़ती है-

1. सख्त झाड़ू या ब्रश: - इसका प्रयोग, घर की धुलाई के लिए किया जाता है।

2. नरम झाड़ू व ब्रश: - इसका प्रयोग कमरों, दीवारों, पत्थर तथा ईंट से बने फर्श को साफ करने में उपयोग किया जाता है।

3. नम ब्रश: - इसका उपयोग फर्नीचर की सफाई, फर्नीचर में पॉलिश करने तथा बोतल आदि को साफ करने में प्रयोग करते हैं।

4. कपड़ा व झाड़न: - इसकी सहायता से फर्नीचर तथा वस्तुओं को साफ किया जाता है।

5. अन्य सामग्री: - कूड़ादान, बाल्टी, मग, तसला एवं बर्तन साफ करने के लिए राख एवं साबुन, सोडा, फिनायल तथा आधुनिक उपकरणों में वाइपर तथा वैक्यूम क्लीनर आदि।

सफाई उपकरण

सार्वजनिक स्थानों की सफाई का महत्व

सार्वजनिक स्थान का तात्पर्य ऐसे स्थान से है, जहाँ पर प्रत्येक व्यक्ति बिना रोक-टोक के आ जा सके जैसे- विद्यालय, धर्मशाला, नदी, तालाब व कुछ लोग अपने घर की सफाई

पर विशेष ध्यान देते हैं, किंतु सार्वजनिक स्थानों की सफाई की उपेक्षा करते हैं। जैसे- केला खाकर छिलका सड़क पर फेंक देना, सार्वजनिक भवन तथा रास्तों में थूकना, शौचालय आदि के पानी को बाहर सड़क पर निकालना। अपने घर की गंदगी एवं कूड़ाकरकट को कूड़ेदान में न डालकर नाली या खुले स्थानों पर डाल देते हैं, जिससे सड़कों एवं गलियों में गंदगी फैल जाती है। इस गंदगी से रोग फैलाने वाले कीटाणु हवा, पानी आदि के माध्यम से संक्रामक रोग फैलाते हैं। अतः इससे बचने के लिए हमें प्रतिदिन घर की सफाई के साथ-साथ घर के कूड़ा करकट को ढक्कनदार कूड़ेदान में डालना चाहिए।घर के आस-पास तथा सार्वजनिक स्थानों में कीटाणु नाशक दवा डालनी चाहिए, जिससे कीटाणु न पनप सकें।

सोचो, यदि आपके घर, उसके आस-पास एवं विद्यालय में फैला कूड़ा-कचरा एक सप्ताह तक साफ न किया जाए तो क्या होगा ? आप इसके लिए क्या प्रयास करेंगे ?

आइए जानें-

- 'विश्व शौचालय दिवस' 19 नवम्बर को मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य वातावरण को स्वच्छ एवं स्वस्थ बनाना है।
- पॉलिथीन का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ये जमीन के अंदर गल नहीं पाती एवं मिट्टी की उपजाऊ क्षमता को कम कर देती है।
- पॉलिथीन जलाने से जहरीली गैस चारों तरफ फैलती है जिससे श्वांस तथा त्वचा संबंधी बीमारियाँ होती हैं।

- यह नदी नाले में जाकर उनके बहाव को रोक देती हैं जो गंदगी, बीमारी एवं बाढ़ का कारण बनती हैं।

आओ मिलकर संकल्प करें-

- **शौचालय का करें प्रयोग, तभी रहंेगे सभी आरोग्य। जहाँ सोच वहाँ शौचालय।**
- **घर-घर बाँटो कपड़ों की थैली, तब बंद होगी पॉलिथीन की थैली।**

अभ्यास

1.वस्तुनिष्ठ प्रश्न-

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) घर की नाली को ..... रखना चाहिए। (खुला, बंद)

(ख) घर की पुताई ..... करनी चाहिए। (प्रतिदिन, साप्ताहिक, मासिक, वार्षिक)

(ग) .....शौचालय का प्रयोग करना चाहिए। (बंद, खुला)

2.अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) विश्व शौचालय दिवस कब मनाया जाता है ?

(ख) आकस्मिक स्वच्छता के अंतर्गत कौन-कौन सी सफाई की जाती हैं ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) हरे तथा नीले रंग के कूड़ेदान का प्रयोग क्यों करते है ?

(ख) सफाई का क्या अर्थ है?

(ग) खुले में शौच करने से होने वाली बीमारियों के नाम लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) पॉलिथीन के प्रयोग से क्या-क्या हानियाँ होती हैं ?

(ख) घरेलू कूड़े-कचरे के निपटारे का सही तरीका क्या है ?

प्रोजेक्ट वर्क-

- अपने घर तथा आसपास की सफाई में प्रयुक्त होने वाले साधनों के चित्र अपनी अभ्यास-पुस्तिका में बनाइए या पत्र, पत्रिकाओं, अखबार आदि में उपलब्ध चित्रों को काटकर उसे अभ्यास-पुस्तिका में चिपकाइए। चित्र के नीचे साधन का नाम लिखकर उसका उपयोग लिखिए।
- शिक्षक की सहायता से कागज व कपड़े की थैलियाँ बनाइए।
- कूड़े कचरे का सही तरीके से निपटारा करने के उपायों को देखते हुए पोस्टर बनाएँ और अपनी कक्षा एवं विद्यालय परिसर में लगाएँ।
- शिक्षक की सहायता से पुराने डिब्बे/दफ्ती की सहायता से कूड़ेदान बनाएँ एवं उसे अपनी कक्षा में रखकर उसका उपयोग करें।