

## पाठ-२ स्वच्छता



व्यक्तिगत तथा पर्यावरणीय स्वच्छता का हमारे स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। हमारा स्वास्थ्य स्वच्छता पर ही निर्भर करता है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत हमारे शरीर तथा उसके अंगों की सफाई आती है। पर्यावरणीय स्वच्छता का संबंध घर, आस-पड़ोस तथा सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता से है। यदि हम व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान देते हैं और पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान नहीं देते हैं तो ऐसी स्थिति में पर्यावरणीय वातावरण के दूषित होने के कारण हमें न तो स्वच्छ जल, न स्वच्छ हवा और न ही स्वच्छ भोजन मिल पायेगा। स्वच्छता के अभाव में पर्यावरण के कीटाणु हमारे शरीर को रोग ग्रस्त करते हैं।

**यदि हमारा पर्यावरण पूरी तरह से स्वच्छ है, लेकिन हमारा पूरा शरीर स्वच्छ नहीं है तो कीटाणु हमारे शरीर में पैदा होकर स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं, और हमारे सुखी जीवन को नष्ट कर देते हैं। इस प्रकार स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है।**

### **व्यक्तिगत स्वच्छता (Individual Cleanliness)**

व्यक्तिगत स्वच्छता का हमारे जीवन में विशेष महत्व है। व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में हम तरह-तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। इसीलिए हम प्रतिदिन अपने शरीर तथा उसके विभिन्न अंगों की स्वच्छता पर ध्यान देते हैं। हमें अपने शरीर की स्वच्छता क्यों, कब तथा कैसे करनी चाहिए ? इसे हम नीचे बनी तालिका की सहायता से समझ सकते हैं।



शौच के बाद हाथ साबुन या निसंक्रमित पदार्थ से धोना चाहिए



प्रतिदिन मंजन करना चाहिए



प्रतिदिन स्नान करना चाहिए



बालों की उचित देखभाल करनी चाहिए

क्यों की स्वच्छता	क्यों ?	क्या ?	कैसे ?
रूखा की सफाई	हमारे शरीर की रक्षा में अनेक छोटे-छोटे छिद्र होते हैं, जिनसे परीणा निकलता है। परीने के सख मूल निकल सख पर चल जाती हैं। पूरु में अल्पिनव कीटानु होते हैं। यदि रूखा को स्वच्छ न किया जाय तो धुन में सखे जाने वाले कीटानु शरीर में प्रविष्ट होकर शरीर को रोगी बना देते हैं। पर में विभिन्न प्रकार के कवर्ष करने व मर जादि सख करने से हमारे हथ में धुन या अन्य कीटानु समाई न आ जाते हैं।	प्रातः काल रनान द्वारा, हाथ पैर को सख करके।	रनान करने सख शरीर के रोगी अंगों को मल-मल कर सख करके। शौच किया के बाद सख को साधुन या रनख से सखेन। खाने के पूर्व सख पैर को अखी तरह से सख करके।
मूँठ तथा दीली की सफाई	भोजन करने के बाद यदि इन दीलों को सख नहीं करते हैं तो भोजन के असा मूँठ में रहने से सख जाता है। इससे रोगानु उत्पन्न होकर शरीर को रोग प्रस बना देते हैं। दीलों की तीक प्रकार से सखई न करने से पापरिया रोग को जाता है, जिससे मूँठ में सखद लम्ब दुर्निभ जाती है।	प्रातः काल उत्तरकर तथा सोने के पूर्व खाने के पुरण बाद तथा खाने के पड़ले मूँठ और दीलों को अखी तरह से सखई करे।	मूँठन, नीम या कदुन की सखी टाणु से खाने के बाद एवं पूर्व सख अमुरी या डुकुन द्वारा दील को सख करे।
औँध की सफाई	नेत्रों में धुन के रन या सखु में एकते हुए कीटानु के पुर जाते से। सोकर उठने के बाद औँध में लगे औँध को नदी टणसिखी से सख करने में। सखे हाथी अथवा कमल से औँधों को सखने के करण।	सोकर उठने के बाद सख सखि में सोने से पड़ले औँधों को सख। बाहर या दुर्निभ रोगी से पूरकर लौटने के बाद औँधों को सख व अने सखी से सखई।	पुरक भोजन करने के बाद सख यदि में लगे से पूर्व सख पदमी से औँधों को सोकर स्वच्छ करे। होसिरे से सोवे। उर सखे कि औँध में पूर जादि उख कर आती है तब औँध को सख जादि से सोवे।
कान की सफाई	कान में मूल को सख करने के लिए सखद-सख पर औँध करये।	कीरन से सखई करके कान की औँध करये।	कीरन से सखई के अनुसर कान का उत्तरकर करे।
नाक की सफाई	खवास लेते सख सखे सखे सखे पदार्थ नाक में प्रवेश कर जाते हैं।	प्रतिदिन प्रातः काल नखते सख नाक सख करे।	प्रतिदिन मूँठ हथ सोवे सख नाक सख करे।

## पर्यावरणीय स्वच्छता

पर्यावरणीय स्वच्छता में हमारे घर, आस-पास व सार्वजनिक स्थानों तथा अपने चारों ओर के वातावरण की स्वच्छता आती है। इसकी स्वच्छता के अभाव में हमें स्वच्छ तथा कीटाणु रहित जल, वायु तथा भोजन नहीं मिल पाता है, जिनसे हमारे शरीर में तरह-तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं।



हमें अपने पर्यावरण को साफ तथा रोगरहित बनाने में निम्नलिखित उपाय करना चाहिए-

- खाने की सड़ी-गली चीजें इधर-उधर न फेंक कर कूड़ेदान में फेंकना चाहिए, या अपने बगीचे में एक गड्ढा खोदकर उसमें डालना चाहिए, जिससे एक अच्छी खाद तैयार हो सकती है।
- जल स्रोत के समीप नहाना, कपड़े धोना, पशुओं को नहलाना एवं शौच नहीं करना चाहिए।

- बाज़ार से सामान लाने के लिए घर से कपड़े का थैला ले जाना चाहिए। प्लास्टिक पैक सामानों का कम से कम प्रयोग करना चाहिए।
- स्कूटर, कार एवं अन्य वाहनों से निकलने वाले धुएँ को जाँच करा कर नियंत्रित रखना चाहिए।
- पटाखे सार्वजनिक स्थानों पर नहीं छुड़ाना चाहिए।
- उद्योगों के अपशिष्ट पदार्थों को नदियों व तालाबों में नहीं बहाना चाहिए।
- कारखानों को शहर से दूर लगाना तथा इनकी चिमनियों को फिल्टर युक्त एवं ऊँचा रखना चाहिए।

### प्रतिदिन के प्रयोग में आने वाले सामानों की सफाई

आप अपने माता-पिता, भाई-बहन के साथ घर के सभी कार्यों में हाथ बँटाते हैं। कार्य करने के लिए विभिन्न सामानों की आवश्यकता पड़ती है।

अपने घर में प्रतिदिन प्रयोग में आने वाले सामानों की सूची बनाइए तथा उनका उपयोग बताइए।

#### क्रमांक -सामान का नाम- उपयोग

1. बर्तन खाना बनाने तथा खाने के लिए
2. कुर्सि/मेज बैठने के लिए

इन सामानों की हमें सफाई एवं सुरक्षा भी करनी पड़ती है।

आप अपने घर के सामान की सफाई और सुरक्षा कैसे करते हैं ?

**क्रमांक : सामान का नाम : सफाई कैसे करते हैं? : सुरक्षा कैसे करते हैं?**

1: शर्ट, फ्रॉक: साबुन एवं पानी से धोकर: सुखाने के बाद प्रेस करके आलमारी में रखना

2: दाँतों का ब्रश: मंजन करने के बाद साफ पानी से धोकर: स्वच्छ तथा निश्चित स्थान पर रखना

घर के सामान का उपयोग करके उसकी सफाई के उपरांत सुरक्षित एवं निर्धारित स्थान पर रख देने से वस्तु खराब नहीं होती हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर आसानी से मिल जाती हैं।

## अभ्यास

### 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) बालों की सफाई ..... है। (व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरणीय स्वच्छता)

(ख) घर, आस-पड़ोस तथा सार्वजनिक स्थलों की स्वच्छता ..... स्वच्छता के अंतर्गत आती है। (पर्यावरणीय, व्यक्तिगत)

### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) घर में प्रतिदिन प्रयोग में आने वाले पाँच सामानों के नाम लिखिए।

(ख) पर्यावरणीय स्वच्छता में कौन-कौन सी स्वच्छता आती है ?

### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) आप अपने दाँतों एवं नाखूनों की सफाई क्यों करते हैं ?

(ख) व्यक्तिगत स्वच्छता में कौन-कौन सी स्वच्छता आती है ?

### 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) त्वचा की सफाई क्यों, कब और कैसे करनी चाहिए ?

(ख) पर्यावरणीय स्वच्छता में आप क्या सहयोग कर सकते हैं ? वर्णन करें।

### **प्रोजेक्ट वर्क-**

अपने परिवेश को स्वच्छ रखने के प्रति लोगों में जागरूकता लाने हेतु पोस्टर तैयार करें और शिक्षकों की सहायता से जन-चेतना रैली निकालें।

### **शिक्षक निर्देश -**

बच्चों से दफ्ती अथवा पुराने डिब्बे की सहायता से कूड़ादान बनवाएँ तथा उसे कक्षा में रखकर उसमें कूड़ा फेकने के लिए प्रेरित करें।