

## पाठ -२ स्वच्छता



हमारे जीवन में शुद्ध एवं ताजी हवा, स्वच्छ जल और संतुलित भोजन का महत्वपूर्ण स्थान है। इनकी कमी से तरह-तरह की बीमारियाँ हमारे शरीर में हो जाती हैं। अतः इनकी स्वच्छता पर ध्यान देना आवश्यक है।

### जल की स्वच्छता

जल मानव की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। हम प्रतिदिन नहाने, धोने, पीने तथा कई अन्य कार्यों के लिए जल का उपयोग करते हैं। हमारे शरीर में लगभग 70 प्रतिशत जल रहता है। प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन पीने के लिए लगभग दो से तीन लीटर तक पानी की आवश्यकता होती है। तालाबों, नदियों, कुओं तथा नहरों आदि के पानी को पीने में उपयोग किया जाता है। उसी जल का प्रयोग कुछ व्यक्ति, पशुओं को पानी पिलाने, नहलाने, स्वयं के नहाने, कपड़े धोने तथा बर्तनों को साफ करने में करते हैं, जिससे जल दूषित हो जाता है। लोग नदी एवं तालाब के आस-पास शौच भी करते हैं। इनसे कीटाणु पानी में पहुँचते हैं और उसे दूषित कर देते हैं। इसी पानी को हम अपने दैनिक जीवन में उपयोग करते हैं। बड़े-बड़े कल-कारखानों से निकलने वाले हानिकारक रासायनिक पदार्थ पानी में मिलते हैं, जिससे भी पानी दूषित हो जाता है। सम्पूर्ण भारत में पाई जाने वाली सभी बीमारियों में लगभग ७० : बीमारियाँ अकेले अशुद्ध पानी पीने के कारण फैलती है।



## प्रदूषित जल से होने वाली हानियाँ

- प्रदूषित जल से हैजा, खुजली, पेचिश, पाचन एवं त्वचा संबंधी रोग होते हैं।
- प्रदूषित जल में जलीय वनस्पतियाँ अच्छी तरह पनप नहीं पाती हैं।

## मानव शरीर में जल का उपयोग

हमारे शरीर में जल निम्नांकित कार्यों में उपयोगी है:-

- पाचन क्रिया को सही रखता है।
- जल हमारी प्यास बुझाता है।
- शरीर के हानिकारक तत्वों को पसीने व मल-मूत्र के द्वारा शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है।
- यह खून को तरल बनाता है तथा शारीरिक तापमान को स्थिर बनाए रखता है।
- शरीर को स्वच्छ रखने में सहायक है।

**अपने साथियों से चर्चा करके दूषित जल से होने वाली बीमारियों की सूची बनाइए।**

**वायु की शुद्धता-**वायु हमारे जीवन का मुख्य आधार है। इसके अभाव में हम जीवित नहीं रह सकते हैं। मनुष्य ही नहीं बल्कि पेड़-पौधे व सभी प्राणियों के लिए वायु एक अनिवार्य तत्व है। शुद्ध वायु शरीर में प्रवेश कर रक्त को शुद्ध करती है, जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

## प्रदूषित वायु से होने वाली हानियाँ

- अशुद्ध वायु में साँस लेने से कष्ट होता है तथा श्वास संबंधी रोग होने की संभावना रहती है।
- वाहनों से निकलने वाले धुएँ में सीसा, हाइड्रोकार्बन आदि प्रदूषक होते हैं। इनसे हमारे फेफड़े, त्वचा तथा अन्य अंग प्रभावित होते हैं।
- ईंधन के पूर्ण जलने से कार्बन डाई आक्साइड गैस बनती है। इसके अपूर्ण दहन से कार्बन डाई आक्साइड के साथ कार्बन मोनो-आक्साइड नामक विषैली गैस भी निकलती है। इसमें साँस लेने से दम घुटने एवं मिचली की शिकायत होती है। इसकी अधिकता से कभी-कभी मृत्यु भी हो सकती है।
- कोयला और पेट्रोल में कुछ मात्रा में गंधक भी होता है। यह जलने पर सल्फर डाई आक्साइड छोड़ता है। यह त्वचा, फेफड़ों आदि को प्रभावित करता है।
- अशुद्ध वायु के कारण व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।
- सिगरेट या धूम्रपान से निकलने वाला धुआँ व्यक्ति के फेफड़ों को हानि पहुँचाता है।

## आस-पास की स्वच्छता एवं वृक्षारोपण

उत्तम स्वास्थ्य के लिए अपने घर एवं विद्यालय के आस-पास की स्वच्छता का विशेष महत्व है। इसके लिए हमें निम्नलिखित बातों पर ध्यान रखना अतिआवश्यक है-

- घर एवं विद्यालय से गंदा पानी निकलने की उचित व्यवस्था हो।
- आस-पास गंदा पानी इकट्ठा न होने दें। समय-समय पर कीटाणु नाशक दवा का छिड़काव कराएं।
- घर/विद्यालय आदि के कूड़े-कचरे को यथास्थान कूड़ेदान में डालें।
- पॉलीथीन का प्रयोग न करें। उसके स्थान पर कपड़े की थैलियों का प्रयोग करें।
- वातावरण को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाएँ एवं उसकी देखभाल करें।
- घर/विद्यालय में निर्मित शौचालय का प्रयोग करें, खुले में शौच न करें।

## भोजन विषाक्तता (Food Poisoning)

स्वस्थ रहने के लिए भोज्य पदार्थों की स्वच्छता का विशेष महत्व है। यदि भोज्य पदार्थ की साफ-सफाई का ध्यान न रखा जाए तो उनमें हानिकारक बैक्टीरिया पहुँच जाते हैं। जब उस भोजन को कोई खाता है तो हानिकारक बैक्टीरिया शरीर में पहुँचकर संक्रमण फैलाते हैं, जिससे व्यक्ति अस्वस्थ हो जाता है। इस प्रकार बैक्टीरिया/जीवाणु द्वारा भोजन का खराब होना ही भोजन की विषाक्तता है।

### **भोजन के विषाक्त होने के कारण**

सभी प्रकार के कच्चे या पके हुए भोजन कुछ समय के बाद खराब हो जाते हैं। खराब होने के बाद भोजन विषैला, दूषित तथा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाता है। भोजन निम्नलिखित कारणों से खराब होता है-

- पकी हुई दालें, सब्जियाँ, दूध, दही आदि को अधिक समय तक रखने से, जीवाणुओं/कीटाणुओं के संपर्क में आने से।
- बिना पका हुआ भोजन जैसे गेहूँ, चावल, दाल आदि कीड़ा लगने या जीवाणुओं के संपर्क से।
- बीमार पशुओं के दूध या मांस का प्रयोग करने से।
- संरक्षित भोजन को, समय के उपरांत उपयोग करने से।
- बासी भोजन खाने एवं गंदे हाथों से भोजन करने से।

### **विषाक्त भोजन से होने वाली हानियाँ**

- पेट में दर्द होना, जी मिचलाना, दस्त होना एवं बुखार आ जाना।
- मांसपेशियों में ऐठन एवं नाड़ी की गति का तीव्र हो जाना।

### **भोज्य पदार्थ के संरक्षण के उपाय**

- अनाज तथा दालों को भण्डारण के पूर्व ठीक तरह से सुखाकर, साफ कर उचित जगह पर रखें।
- पकाने से पूर्व भोज्य पदार्थों को स्वच्छ पानी से अच्छी तरह धोएँ।

- वातावरण में दूषित कीटाणु/जीवाणु से बचने के लिए भोज्य पदार्थ को बंद डिब्बों में रखें।
- भोजन पकाने के पूर्व हाथों को साबुन एवं पानी से अच्छी तरह धोएँ।
- भोजन पकाते समय छींक व खाँसी से भोजन को सुरक्षित रखें।
- भोज्य पदार्थों को सदैव ढक कर रखें। नमी वाले स्थान पर भोज्य पदार्थ संरक्षित न करें।
- अनाजों के संरक्षण हेतु प्रयोग में लाये जाने वाले रासायनिक पदार्थों को सदैव कपड़े की पोटली में अच्छी तरह बाँध कर रखें।
- अधिकांश कीटाणु अधिक गर्मी एवं अधिक ठण्ड के कारण मर जाते हैं इसलिए दूध जैसे पदार्थों को खराब होने से बचाने के लिए उसे उबालते हैं।

यही कारण है कि डेरी में दूध को ठंडे में रखा जाता है। माँस तथा मछली को विशेष प्रकार के ठंडे डिब्बों में बंद करके दूर-दूर भेजा जाता है।

## अभ्यास

### 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

- (क) कुपोषण से ग्रस्त लोग ..... होते हैं।
- (ख) शुद्ध वायु शरीर में प्रवेश कर ..... को शुद्ध करती है।
- (ग) अशुद्ध वायु के प्रयोग से ..... संबंधी रोग हो जाते हैं।
- (घ) पकाने से पूर्व भोज्य पदार्थों को ..... से धोना चाहिए।

### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्रदूषित जल से होने वाले रोगों के नाम लिखिए।

(ख) 'विश्व पर्यावरण दिवस' कब मनाया जाता है ?

### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) प्रदूषित वायु से कौन-कौन सी हानियाँ होती हैं ?

(ख) जल को स्वच्छ रखने के लिए आप क्या-क्या उपाय करेंगे ?

### 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) भोज्य पदार्थ के संरक्षण के उपाय लिखिए।

(ख) आस-पास की स्वच्छता के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ?

### प्रोजेक्ट वर्क-

अपने घर एवं विद्यालय में पेड़-पौधे लगाएँ एवं उनकी देखभाल करें।