

16 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता



स्वस्थ व्यक्ति वह है, जो शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ हो। हमारा स्वास्थ्य उत्तम रहे, हम शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से भी स्वस्थ रहें, इसके लिए हमें अपने शारीरिक अंगों और उनकी कार्यप्रणाली की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। यदि हमारा परिवेश स्वच्छ नहीं होगा और हम अपने शरीर की स्वच्छता का ध्यान नहीं रखेंगे तो हम अस्वस्थ हो जाएंगे। अच्छी आदतें, संतुलित आहार एवं संतुलित जीवन शैली हमारे व्यक्तिगत स्वास्थ्य को ही नहीं, सामुदायिक अर्थात् समुदाय के लोगों के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं।

स्वास्थ्य कुछ आंतरिक तथा बाह्य कारकों से प्रभावित होता है। आंतरिक कारक हैं शरीर के अंग जैसे हृदय, फेफड़े, वृक्क आदि का सुचारु रूप से कार्य न करना। बाह्य कारकों के अंतर्गत असंतुलित भोजन, रोग फैलाने वाले सूक्ष्म जीव, बुरी आदतें तथा पर्यावरणीय प्रदूषण आदि आते हैं।

16.1 अच्छे स्वास्थ्य के लिये भोजन

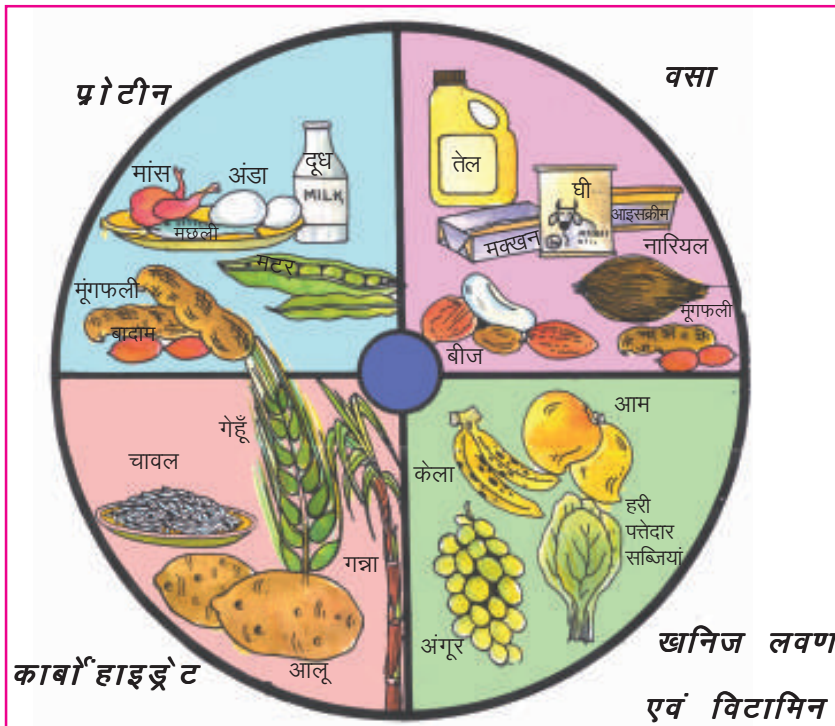
सामान्यतः हम दिन भर जो कुछ भी खाते हैं उसे भोजन कहते हैं। हमारे भोजन में शरीर की वृद्धि और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिये वे सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में होने चाहिए। कोई भी पोषक तत्व आवश्यकता से अधिक या आवश्यकता से कम नहीं होना चाहिए। ऐसा भोजन जिसमें सभी पोषक पदार्थ उचित मात्रा में हों, संतुलित भोजन कहलाता है। संतुलित भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन नाम के पदार्थ होते हैं (चित्र 16.1)। इनका वर्गीकरण शरीर की आवश्यकताओं के आधार पर किया जाता है जिनकी वे पूर्ति करते हैं।

अ. कार्बोहाइड्रेट— ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ।

ब. वसा— ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ।

स. प्रोटीन— शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ।

द. खनिज— लवण एवं विटामिन—शरीर की प्रतिरक्षा करने वाले खाद्य पदार्थ



हमारे भोजन में पर्याप्त मात्रा में रेशेदार खाद्य पदार्थ (रूक्षांश) तथा जल भी होना चाहिए, क्या प्रत्येक आयुवर्ग के व्यक्तियों को एक ही प्रकार के भोजन की आवश्यकता होती है? क्या हमारा संतुलित भोजन हमारे कार्यों पर निर्भर करता है?

एक सप्ताह की अवधि में आपने जो भी खाया है उसकी एक सूची तैयार करें और अपनी सूची का मिलान कक्षा के अन्य साथियों की सूची से करें। क्या आपके भोजन में सभी पोषक तत्व उपस्थित हैं?

यह आवश्यक नहीं है कि रोज भरपेट भोजन करने वाले व्यक्ति के भोजन में सभी पोषक तत्व उपस्थित हों क्योंकि कभी-कभी

चित्र. 16.1 विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ

पर्याप्त भोजन करने के बाद भी भोजन में किसी विशेष पोषक तत्व की कमी हो सकती है यदि ये पोषक तत्व भोजन में लंबे समय तक न लिए जाएँ तो उनका अभाव शरीर में रोग या विकृतियाँ उत्पन्न कर सकता है। इन्हें ही हीनताजन्य रोग कहते हैं।

16.2 विटामिन और खनिज लवणों के अभाव के कारण होने वाले कुछ रोग/विकार

विटामिन और खनिज लवणों के अभाव के कारण होने वाले कुछ रोग/विकार निम्नलिखित हैं—



सारणी क्र. 16.1

विटामिन/ खनिज	कमी से होने वाला रोग	लक्षण	प्राप्ति के स्रोत
A	रतौंधी	कमजोर दृष्टि, रात में कम दिखाई देना, अंधापन	मछली का तेल, गाजर, कुम्हड़ा आदि
B ₁	बेरी-बेरी	दुर्बल पेशियाँ और काम करने हेतु ऊर्जा में कमी	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, चना, टमाटर, सोयाबीन, नारियल, अण्डा इत्यादि
C	स्कर्वी	मसूढ़ों से रक्त निकलना, घाव भरने में अधिक समय लगना	खट्टे फल, नींबू, आंवला, मिर्ची आदि
D	रिकेट्स	हड्डियों का मुलायम व टेढ़ा-मेढ़ा हो जाना	मक्खन, अंडा, मछली, सूर्य प्रकाश
कैल्सियम	अस्थियाँ कमजोर होना और दंतक्षय	कमजोर, अस्थियाँ, दंतक्षय	दूध, दही, केला आदि
आयोडीन	घेंघा (गॉयटर)	गर्दन की ग्रंथि का फूल जाना, बच्चों में मानसिक विकलांगता	आयोडीनयुक्त नमक
लोहा	अरक्तता	कमजोरी	पालक, मक्का

संतुलित भोजन के अलावा स्वस्थ रहने के लिये यह भी जरूरी है कि हम अपने शरीर को साफ सुथरा रखें, हमारी आदतें नियमित रूप से काम करने की हों और हम व्यायाम नियमित रूप से करें। इसके साथ ही घर, मुहल्ला, गाँव या शहर भी साफ रहे। इन सारी बातों को आप साँप-सीढ़ी के खेल द्वारा सीखेंगे

आपको यह तो पता होगा कि साँप-सीढ़ी का खेल कैसे खेला जाता है। आपको पुस्तक में इस खेल का एक पट दिया गया है। इसे पुस्तक से अलग कर लें। इस खेल को चार-चार की टोलियों में खेलना है इसे आप कक्षा या घर पर भी खेल सकते हैं। यदि आपके पास गोटियाँ नहीं हों तो आप अलग-अलग प्रकार के बीजों, कंकड़ों या बटनों को गोटियों के स्थान पर ले सकते हैं और पाँसे बनाने के लिये इमली के तीन बीजों की दो-दो फांक बना लें, आपका पाँसा तैयार है।

यह खेल तब तक चलेगा जब तक सारे खिलाड़ियों की गोटियाँ घर में अर्थात् 100 वाले खाने में नहीं पहुँच जाएंगी। जिस खिलाड़ी की गोटी घर में पहुँच जाएगी वह खेल से बाहर हो जाएगा, किन्तु खेल समाप्त होने तक वह अपने स्थान पर ही बैठा रहेगा।



इनके उत्तर दीजिए—

निम्नलिखित कथनों के सामने सही/गलत लिखिए —

1. नल, कुओं तथा घर के आसपास के गड्ढों में पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए।
2. घर, पाठशाला, सार्वजनिक शौचालयों आदि में गंदगी करना चाहिए।
3. सड़कों और दीवारों पर थूकना चाहिए।
4. सब्जी और फलों के छिलकों को पॉलीथीन में भरकर फेंकना चाहिए।
5. जलपान गृह में साफ-सफाई रखनी चाहिए।
6. रोगी व्यक्ति को देर से स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना चाहिए।
7. ध्वनि विस्तारक यंत्रों का उपयोग तेज आवाज में करना चाहिए।
8. हरे पेड़-पौधों को काटना चाहिए।
9. घरों के आसपास एवं रास्तों में शौच नहीं करना चाहिए।

13.2 स्वास्थ्य परीक्षण एवं टीकाकरण

स्वास्थ्य परीक्षण से हमें शरीर में होने वाली बीमारियों का पता चलता है, जिससे उनका समय पर उपचार कर छुटकारा पाया जा सकता है।

बीमारियों को नियंत्रित करने के लिये टीकाकरण भी एक महत्वपूर्ण चिकित्सा विधि है। बच्चों को बी. सी. जी., डी. पी. टी, पोलियो की खुराक दी जाती है जिससे शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता उत्पन्न होती है एवं शरीर को जानलेवा बीमारियों से बचाया जा सकता है।



हमने सीखा—

- स्वस्थ व्यक्ति वह है, जो शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ हो।
- हमें ऐसा भोजन लेना चाहिए जो संतुलित हो अर्थात् जिसमें कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण एवं विटामिन उचित मात्रा में हों। लंबी अवधि तक इनके अभाव से हीनताजन्य रोग होते हैं।
- अच्छे स्वास्थ्य की प्रमुख बातें – संतुलित आहार, स्वच्छ जल, ताजी हवा, शारीरिक स्वच्छता, व्यायाम, विश्राम साथ ही नशीले पदार्थ जैसे शराब, तम्बाकू आदि का सेवन न करना।
- अपने आप को स्वच्छ रखते हुए निरोग बने रहना व्यक्तिगत स्वास्थ्य कहलाता है।
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए आवश्यक है—
 - (1) नियमित प्रातः शौच, नियमित स्नान, उचित व्यायाम, विश्राम एवं पर्याप्त नींद।
 - (2) दाँतों एवं मसूढ़ों की नियमित सफाई।
 - (3) आँखों की उचित देखभाल।
 - (4) नाक एवं कानों की नियमित सफाई एवं उचित देखभाल।
 - (5) बालों को स्वस्थ रखने के लिए उचित देखभाल एवं सफाई।
 - (6) नाखूनों को काटना एवं नियमित सफाई।
 - (7) खाना खाने के पहले तथा शौच के बाद हाथों की साबुन/ताजी छनी हुयी राख से धुलाई।

- सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कूड़ेदान में कचरा डालना, आस-पास पानी के ठहराव को रोकना, सार्वजनिक शौचालय का उचित प्रयोग, सड़क एवं दीवार पर न थूकना, प्रतिरोधक टीके लगवाना, उचित मल व्यवस्थापन, प्रदूषण को रोकना, स्वास्थ्य शिक्षा तथा चिकित्सा की उचित व्यवस्था करना।

शौचालय का प्रयोग क्यों करें

रोगाणुओं का मुख्य स्रोत मल होता है। केवल एक ग्राम मल में 1 करोड़ विषाणु, 10 लाख जीवाणु, 1000 पैरासाइट तथा पैरासाइट अण्डे हो सकते हैं। मल से मुक्त होने वाले ये रोगाणु इतने छोटे होते हैं कि इन्हें देखा नहीं जा सकता है। मल तथा रोगाणुओं से बचने का सबसे अच्छा तरीका शौचालय का इस्तेमाल करना है। रोगाणुओं से फैलने वाले रोगों से हम तभी बच सकते हैं जब शत प्रतिशत व्यक्ति शौचालय का प्रयोग करें। यदि एक भी व्यक्ति खुले में शौच करता है तो रोगाणुओं से होने वाली बीमारियों की संभावना बनी रहती है। अतः सभी व्यक्तियों को शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।



अभ्यास के प्रश्न

1. उचित सम्बन्ध जोड़िए-



क		ख
1. प्रोटीन	–	फेफड़ा
2. तम्बाकू	–	शरीर निर्माण
3. धूम्रपान से प्रभावित अंग	–	शरीर की प्रतिरक्षा
4. खनिज लवण एवं विटामिन	–	शरीर की देखभाल
5. व्यक्तिगत स्वास्थ्य	–	मुख का कैंसर

2. सही विकल्प चुनकर लिखिए-

- चावल, आलू व शक्कर में अधिक मात्रा में पाया जाता है-
 - विटामिन
 - प्रोटीन
 - कार्बोहाइड्रेट
 - खनिज लवण
- पेचिश रोग होता है-
 - दूषित पानी पीने से
 - अधिक खाना खाने से
 - स्वच्छ पानी पीने से
 - सलाद खाने से
- श्वसन संबंधी रोग हो सकता है-
 - भूमि प्रदूषण से
 - वायु प्रदूषण से
 - जल प्रदूषण से
 - ध्वनि प्रदूषण से
- किस बीमारी से बचने के लिये टीकाकरण के अंतर्गत दवा की खुराक दी जाती है-
 - मलेरिया
 - पेचिश
 - सर्दी जुकाम
 - पोलियो
- कचरे के निस्तारण के लिये-
 - पॉलीथीन में भरकर रखना चाहिए

ब. सड़क पर फेंक देना चाहिए

स. घर के बाहर डाल देना चाहिए

द. कचरे की वस्तुओं को छाँटकर पुनः उपयोग में लाने का प्रयास करना चाहिए।

3. रिक्त स्थानों की पूर्ति उपयुक्त विकल्पों को चुनकर कीजिए—

- क. विटामिन A की कमी से रोग होता है। (रतौंधी/स्कर्वी)
- ख. खट्टे फलों से हमें विटामिन प्राप्त होता है। (विटामिन C/विटामिन D)
- ग. ऊर्जा प्रदान करने वाला खाद्य पदार्थ है। (दाल/चावल)
- घ. शरीर का निर्माण करने वाला खाद्य पदार्थ है। (मूंगफली/केला)
- ङ अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है (संतुलित भोजन/नशीले पदार्थ)

4. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए –

1. संतुलित भोजन लेना क्यों आवश्यक है ?
2. फल एवं सब्जियों को खाने से पहले क्यों धोना चाहिए ?
3. भोजन और पानी को ढककर क्यों रखना चाहिए ?
4. स्वास्थ्य परीक्षण क्यों किया जाता है ?
5. स्वस्थ रहने के लिए किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए ?
6. घर तथा शाला में शौचालय का होना क्यों आवश्यक है ?
7. टीकाकरण किसे कहते हैं ?
8. बुरी आदतें स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।
9. सामुदायिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाए रखने के लिये हमें क्या करना चाहिए ?
10. व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं सामुदायिक स्वास्थ्य क्या है लिखिए।
11. खाना खाने के पहले हाथ धोना क्यों आवश्यक है ?
12. गंदा पानी क्यों नहीं पीना चाहिए ?

इन्हें भी कीजिए –

1. बाजार में खुली रखी मिठाईयाँ और कटे हुए फल किस तरह हमें नुकसान पहुँचा सकते हैं। समय-समय पर इसकी चर्चा विद्यालय के आयोजनों में करें।
2. दूषित जल से होने वाली बीमारियों तथा उनसे बचाव के उपायों की जानकारी विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं से एकत्रित कर अपनी संकलन पुस्तिका में लगाएं तथा समुदाय के साथ चर्चा करें।
3. दी गई टीकाकरण सूची को ड्राइंग शीट पर बना कर अपनी कक्षा तथा क्षेत्र के मुख्य चौराहे पर लगायें। यदि आपके परिवार में या आसपास छोटे बच्चे हों तो सही समय पर उनके टीकाकरण के लिये अपने परिवारजनों तथा पड़ोसियों को प्रेरित करें।

टीकाकरण सूची

बच्चे की उम्र	टीके का विवरण	रोग का नाम
जन्म लेते ही	बी.सी.जी. का टीका	टी.बी.
डेढ़ महीने में	डी.पी.टी. का टीका एवं पोलियो खुराक-1	काली खाँसी, टैटनस, पोलियो
ढाई महीने में	डी.पी.टी. का टीका एवं पोलियो खुराक-2	डिफ्थीरिया, काली खाँसी, टैटनस, पोलियो
साढ़े तीन महीने में	डी.पी.टी. का टीका एवं पोलियो खुराक-3	डिफ्थीरिया काली खाँसी, टैटनस, पोलियो
नौंवे महीने में	खसरे का टीका	छोटी माता, खसरा
डेढ़ साल में	बूस्टर टीका-1	पोलियो
पाँच साल में	बूस्टर टीका-2	पोलियो

4. अपने आस-पास पाए जाने वाले मवेशियों, पालतु पशुओं के भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों की सूची बनाइए-

क्र.	जन्तु का नाम	खाद्य पदार्थ	पोषक तत्व
1.	गाय	घास, पैरा, गुड़, खली आदि	कार्बोहाइड्रेट, वसा
2.	कुत्ता
3.
4.

अपनी कक्षा के अन्य बच्चों की सूची से प्राप्त जानकारियों के आधार पर जन्तुओं के लिए संतुलित आहार पर कक्षा में चर्चा करें।

5. एक बारह वर्ष के बच्चे के लिए संतुलित आहार चार्ट बनाइए। आहार-चार्ट में उन खाद्य पदार्थों को शामिल कीजिए जो अधिक मंहगे न हों तथा आपके क्षेत्र में आसानी से मिलते हों।

6. अपने घर में भोजन का अपव्यय रोकने के लिए आप क्या-क्या उपाय करेंगे। परिवार तथा मित्रों के साथ मिलकर योजना बनाएँ तथा उसका क्रियान्वयन करें।

