



सत्यमेव जयते

भारत सरकार
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय

शुद्ध भारत



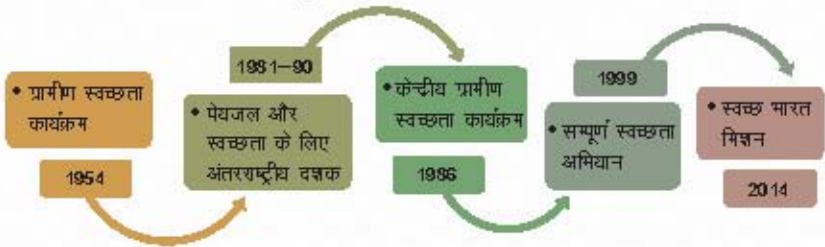
राष्ट्रीय जन सहयोग एवं
बाल विकास संस्थान

इस पत्रिका में निम्नलिखित विषयों पर जानकारी दी गई है:

- स्वच्छ भारत मिशन
- घर और पर्यावरण की स्वच्छता
- ठोस कचरे का निपटान
- अपशिष्ट जल (गंदे पानी) का पुनरावर्तन
- व्यक्तिगत स्वच्छता

स्वच्छ भारत मिशन

लोगों का स्वास्थ्य और स्वच्छता मोटे तौर पर पेयजल की पर्याप्त उपलब्धता और समुचित साफ-सफाई पर निर्भर है। बीमारियों का मूल कारण पीने के लिए शुद्ध पानी का न मिल पाना, मानव मल का अनुचित निपटान, आस-पास में और पर्यावरण में फैली गंदगी, व्यक्तिगत साफ-सफाई और सेहतमंद मोजन की कमी है। स्वच्छता से संबंधित कार्यक्रम भारत में 1954 से कार्यान्वित किए जा रहे हैं जिसे नीचे देखा जा सकता है:



स्वच्छ और स्वस्थ राष्ट्र की परिकल्पना के साथ, स्वच्छ भारत मिशन 2 अक्टूबर, 2014 को शुरू किया गया था। यह जल, सफाई और स्वच्छता से संबंधित अच्छी आदतों को विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है जो कि प्रत्येक व्यक्ति को परिवर्तन का एजेंट बनने में सशक्त बनाएगा।

इस मिशन का उद्देश्य 2019 तक भारत को स्वच्छ व साफ सुथरा बनाना है, जो महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर देश की ओर से सबसे बड़ी श्रद्धांजलि होगी। इस मिशन को दो उप-मिशनों में बांटा गया है: स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) और स्वच्छ भारत मिशन (शहरी)। प्रत्येक उप-मिशन के उद्देश्य नीचे दिए गए हैं:-



एक कदम स्वच्छता की ओर

स्वच्छ भारत मिशन (शहरी)	स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण)
<ul style="list-style-type: none"> • लोगों के व्यवहार में बदलाव लाकर उन्हें स्वस्थ स्वच्छता प्रथाओं के बारे में लोगों को अवगत कराना। • खुले में शौच की प्रथा को समाप्त करना। • अस्वच्छ गंदगी मरे शौचालयों को स्वच्छ पतरा युक्त शौचालयों में बदलना। • मनुष्यों द्वारा हाथ से गंदगी उठाये जाने की प्रथा को समाप्त करना। • लोगों को स्वच्छता एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों से जोड़ना। 	<ul style="list-style-type: none"> • साफ-सफाई, स्वच्छता को बढ़ावा देकर एवं खुले में शौच की प्रथा को समाप्त करके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना। • जनसमुदाय और पंचायती राज संस्थाओं को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को अपनाने के लिए प्रेरित करना। • पारितंत्र को स्वच्छ बनाने के लिए समुचित किफायती प्रौद्योगिकियों को अपनाने के लिए प्रेरित करना। • ठोस एवं तरल कचरा प्रबंधन के लिए समुदाय द्वारा संचालित स्वच्छता व्यवस्था को विकसित करना।

घर और पर्यावरण की स्वच्छता

- घर और पर्यावरण की स्वच्छता में घर और पर्यावरण को जीवनयापन के लिए सुरक्षित एवं स्वस्थ बनाने के लिए किए गए उपाय शामिल हैं।
- यह कार्य समुचित ढंग से गंदगी के निपटान, शुद्ध जल की आपूर्ति, सुरक्षित भोजन और व्यक्तिगत स्वच्छता से सुनिश्चित किया जा सकता है।



घर और पर्यावरण की स्वच्छता

- हर दिन झाड़ू और पोंछे से अपने घर और आस-पास के स्थानों की साफ-सफाई करें।
- घर के आस-पास और हैण्डपंप के पास पानी न जमा होने दें ताकि मच्छरों को पनपने का मौका न मिले।
- कीटाणुनाशक और मच्छर भगाने वाली दवाइयां इस्तेमाल करें ताकि आपको मच्छर-मक्खी न काटें।
- घर के अपशिष्ट जल को सुरक्षित किसी मिट्टी भरे गड्ढे में या नाली के रास्ते घर में बनी क्यारी गमले में या किचन गार्डन में डालें।

घर की साफ सफाई

- घर के अंदर के वायु प्रदूषण को रोकें या कम करें जैसे धुआं रहित बूत्ले, एलपीजी, बायोगैस का प्रयोग करें।
- अपने आस-पास अधिक से अधिक वृक्ष लगाएं।
- जितना हो सके, सार्वजनिक वाहनों, कार-पूल का इस्तेमाल करें।
- अपने आस-पास के पोखरों, नदियों, कुओं आदि को प्रदूषित न करें।
- सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी न फेंकें।
- खुले में शौच न करें।

वातावरण प्रदूषण को कम करना

- उपयोग में न होने पर बत्तियां, पंखे बंद (स्विच-ऑफ) कर दें।
- सौर ऊर्जा आधारित हरित ऊर्जा उपकरणों जैसे सौर बत्ती, सौर बूत्ले, सौर वॉटर हीटर का प्रयोग करें।
- बिजली की किफायत करने वाले व स्टाप चेंडिंग वाले उपकरणों जैसे कम्पैक्ट फ्लोरोसेंट लैम्प (सीएफएल), लाइट एमिटिंग डायोड्स (एलईडी) आदि का प्रयोग करें।

ऊर्जा संरक्षण

- घर का कचरा—गंदगी एक टोकरी में एकत्र करके उसे कम्पोस्ट गड्ढे या सामुदायिक गड्ढे में डालें।
- कूड़े—कचरे के लिए अलग-अलग कलर कोड के डिब्बों/थैलियों का इस्तेमाल करें हरा रंग: गीले कूड़े (रसोई घर के कूड़े, छिलकों, अंडे के छिलकों आदि के लिए)। नीला रंग: सूखे पुनर्वर्तित किए जाने वाले कूड़े (प्लास्टिक, एलम्यूनियम फॉयल, बोतलें, कैन आदि) के लिए और लाल रंग: अपशिष्ट कूड़े (डायपर, पेट्टियों, सेनेटरी नैपकिन्स आदि जैसे नैविक कचरे) के लिए।
- इन टोकरियों/बैगों को अच्छी तरह बंद करके रखें ताकि इनमें मच्छर, मक्खी, कीटाणु आदि न पनपने पाएं।

अपशिष्ट प्रबंधन

व्यक्तिगत स्वच्छता

- व्यक्तिगत स्वच्छता स्वयं को साफ—सुथरा रखने की ऐसी क्रियाओं से जुड़ी है जो एक व्यक्ति अपने शरीर को स्वस्थ और निरोगी रखने के लिए करता है।
- इसका संबंध पूरे शरीर, शरीर के सभी अंगों की साफ—सफाई करने से है।
- सुरक्षित स्वस्थ आदतों में खाना खाने से पहले और बाद में ठीक ढंग से हाथ धोना, बच्चों को साफ—सुथरा रखना, मल का सुरक्षित निपटान आदि शामिल हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता के टिप्स

1. बाल

- ☞ बालों को नियमित धोएं।
- ☞ बालों को रोज कंधी करें।
- ☞ यदि सिर में खुजली हो तो बालों में जू का निरीक्षण करें।



2. आंखें

- ☞ अपनी आंखों पर मक्खियां आदि न बैठने दें।
- ☞ साफ पानी से आंखें साफ करें।
- ☞ आंख पोछने के लिए साफ कपड़े का प्रयोग करें।



3. दांत और जबड़े

- ☞ प्रत्येक दिन सुबह और रात में सोने से पहले दांत ठीक ढंग से साफ करें।
- ☞ कुछ मी खाने के बाद साफ पानी से कुल्ला करें।



4. शरीर

- हर दिन स्नान करें और शरीर को ठीक तरह से सुखाएं।
- कपड़े धोएं और हर दिन बदलें।
- आंखों, कानों और जननांगों को रोज साफ करें।



5. हाथ

- शौच के बाद और भोजन करने से पहले दोनों हाथ साबुन से जरूर धोएं।
- किसी भी गंदगी को छूने के बाद अपना हाथ जरूर धोएं।
- नाखून सदैव साफ व छोटे रखें। लम्बे और गंदे नाखून गंदगी और जीवाणुओं को आश्रय देते हैं।



6. रुमाल का उपयोग करें

- जगह-जगह न थूकें, न नाक छिड़कें। थूक और बलगम से बीमारियां फैलती हैं। रुमाल का प्रयोग करें।
- खांसते और छींकते समय मुंह और नाक को रुमाल से ढकें।



7. धूल से बचें

- बच्चों को धूल व कीचड़ में न खेलने दें क्योंकि खुले में शौच के कारण मल से उत्पन्न विषैले जीवाणुओं से घातक प्रहार का खतरा होता है।
- जमीन पर पड़ी गंदगी और मल से उत्पन्न होने वाले विषाणुओं से बचने के लिए जमीन पर नंगे पांव न चले, सदैव चप्पल/जूते पहनें।



अपने हाथ साफ रखें

क्यों ?

- मिट्टी, पशुओं, गंदगी और कचरे में खतरनाक सूक्ष्म विषाणु होते हैं।
- ये सूक्ष्म विषाणु हाथों, कपड़ों, बरतनों आदि के सहारे हमारे शरीर पर आक्रमण करते हैं।
- हल्के सम्पर्क से ही ये विषाणु हमारे भोजन में पहुंच जाते हैं और भोजन से उत्पन्न होने वाली बीमारियों का कारण बन जाते हैं।

कैसे?

हाथ धोते समय सभी हिस्सों और कलाईयों को ठीक ढंग से सगड़ कर साफ करें। सही तरीके से हाथ धोने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें:



1. लथेली से लथेली



2. उंगुलियों के बीच



3. हाथों के पीछे



4. जगुलों के पीछे



5. उंगुलियों के पीछे



6. नाखून



7. बकलाई



8. घोरें और सुखारें

हाथ धोने के अति महत्वपूर्ण समय



खाना पकाने से पहले

स्वयं खाना और बच्चों को खिलाने से पहले और बाद में



टॉयलेट के बाद

शिशु को शौच कराने के बाद



नाक साफ करने के बाद

गंदगी और कचरा साफ करने के बाद

ढोस कचरे का निपटान

ढोस कचरे के निपटान में ढोस कचरे का नियंत्रण, उसे एकत्र करना, निपटाना और प्रसंस्करण करना शामिल है।

- ढोस कचरे का निपटान जमीन में गड्ढे मरने, पुनरावर्तन, कम्पोस्ट बनाने और जैव-ईंधन बनाने के कार्यों द्वारा किया जा सकता है।
- शहरों में ढोस कचरे का निपटान नगर निगम करता है।

नगर निगम द्वारा ठोस कचरे का निपटान

कचरा इकट्ठा करना

घरों, झुगियाँ, बाजारों, अस्पतालों से

वर्गीकरण

कचरे को जैविक और अजैविक रूप में वर्गीकृत करना

मण्डारण

वर्गीकृत कचरे को अच्छी तरह रखें ताकि उनसे किसी तरह की गंदगी और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक विषाणु न फैलें।

परिवहन

कचरा ढोने वाले वाहन को ठीक ढंग से ढका जाए ताकि वह बिखरे नहीं।

प्रसस्करण

जैविक कचरा: कम्पोस्ट और वर्मिकम्पोस्ट खाद बनाने के लिए
अजैविक कचरा: बचाई जा सकने योग्य सामग्री का पुनरावर्तन

गंदे पानी का पुनरावर्तन

- बह चुकी पानी की मांग को देखते हुए गंदे पानी को फिर से उपयोग को समझना और उपलब्ध जल स्रोतों को किफायत से उपयोग करना जरूरी है।
- गंदे पानी पुनः उपयोग:
 - घर पर पुनः उपयोग:
 - बरतन धोने, स्नान आदि से निकले पानी को पौधे सींचने के काम में लगाया जा सकता है।
 - इस पानी का उपयोग टॉयलेट साफ करने और कपड़े धोने के काम में भी किया जा सकता है।
 - इस पानी का उपयोग निर्माण कार्यों आदि में भी किया जा सकता है।
 - शहरों में पुनः उपयोग:
 - सार्वजनिक पार्कों, स्कूल के उद्यानों, सड़कों, आवासीय क्षेत्रों, आग से रक्षा और व्यवसायिक एवं औद्योगिक मवनों में टॉयलेट पलश करने में उपयोग किया जा सकता है।
 - कृषि में पुनः उपयोग:
 - गैर-खाद्य फसलों (चास और सन आदि), वाणिज्यिक नर्सरी और घास के मैदानों की सिंचाई में।
 - खाद्य फसलों की सिंचाई के लिए पुनर्निर्मित उच्च गुणवत्ता वाले पानी का उपयोग किया जा सकता है।

दैनिक जीवन में स्वच्छता



प्रशिक्षक शामिल किए गए विषयों, संबंधित गतिविधियों और अनुलग्नकों के लिए प्रशिक्षण माड्यूल में दूसरा दिन सत्र 1 का संदर्भ ले सकते हैं।



सत्यमेव जयते

भारत सरकार
अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय
11 वीं मंजिल, पर्यावरण भवन
सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोदी रोड
नई दिल्ली 110016



राष्ट्रीय जन सहयोग
एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड)
5, सीरी इंस्टीट्यूशनल एरिया, हौज खास
नई दिल्ली-110016