परिवर्तन की लहर

निर्मला बहन अपने मामा के गाँव सुरजपुर में 3 साल बाद अपने ससुराल से एक शादी में आती है।
लंबे समय के बाद निर्मला को देखकर सभी खुश होते हैं और उसका स्वागत करते हैं।

शाम को महिलाओं की मंडली में बैठकर बातें हो रही थी। तभी मामी से निर्मला बहन पूछती है कि शौचालय कहाॅ हैं?
मामी कहती हैं – अरे निर्मला! शौचालय क्यों, घर के पीछे झाड़ियों में चली जाओ, सब उधर ही जाते हैं।

उस पर निर्मला कहती है – बाहर शौच को कैसे जाऊँ? यह ठीक नहीं है।

तभी माया पूछती है – अरे निर्मला अपने ससुराल के बारे में कुछ तो बता?

निर्मला – अरे हां! माया बहन ससुराल तो मेरा बड़ा अच्छा है।
घर में कम से कम शौच के लिए बाहर भटकना तो नहीं पड़ता है।
ससुराल वालों ने एक बढ़िया शौचालय तो मेरे घर में बहू बनकर जाते ही बना दिया था।
सुनो बहनो, चलो मैं आपको एक तस्वीर दिखाती हूँ।

तस्वीर बता कर चर्चा करें

पूछें–

यह गाँव कैसा लग रहा है?
क्या यह हमारे गाँव जैसा है?
इस गाँव में क्या क्या अच्छा है?
इस गाँव में क्या क्या अच्छा नहीं है?

–महिलाएँ बाहर शौच के लिए खुले में जा रही हैं।
– कितनी सारी गंदगी है।
–हैण्डपंप के आस–पास गंदा पानी और गंदगी हैं।
– गोबर और गंदगी फैली हुई है।
– मक्खी–मच्छर हैं।

निर्मला महिलाओं से कहती है कि अब मैं आपको अपने ससुराल की तस्वीर दिखती हूँ।

तस्वीर बता कर चर्चा करें

पूछें–

अब ये कैसा गाँव लग रहा है?

इस गाँव में क्या–क्या अच्छा लग रहा है।

–यहाँ तो महिला शौचालय में जा रही है। हर घर में शौचालय है।

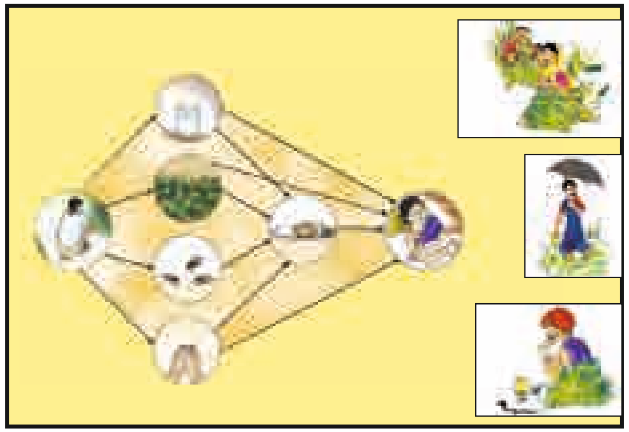
–कहीं भी गंदा पानी नही फैला है।

–कूड़ा–कचरा भी नहीं फैला है, सभी तरफ साफ–सफाई है।

स्वच्छता के सात सूत्र अपनाने से हमारा गाँव, हमारा घर सब कितने सुंदर एवं स्वच्छ हो जाते हैं जैसा कि यह गाँव है।

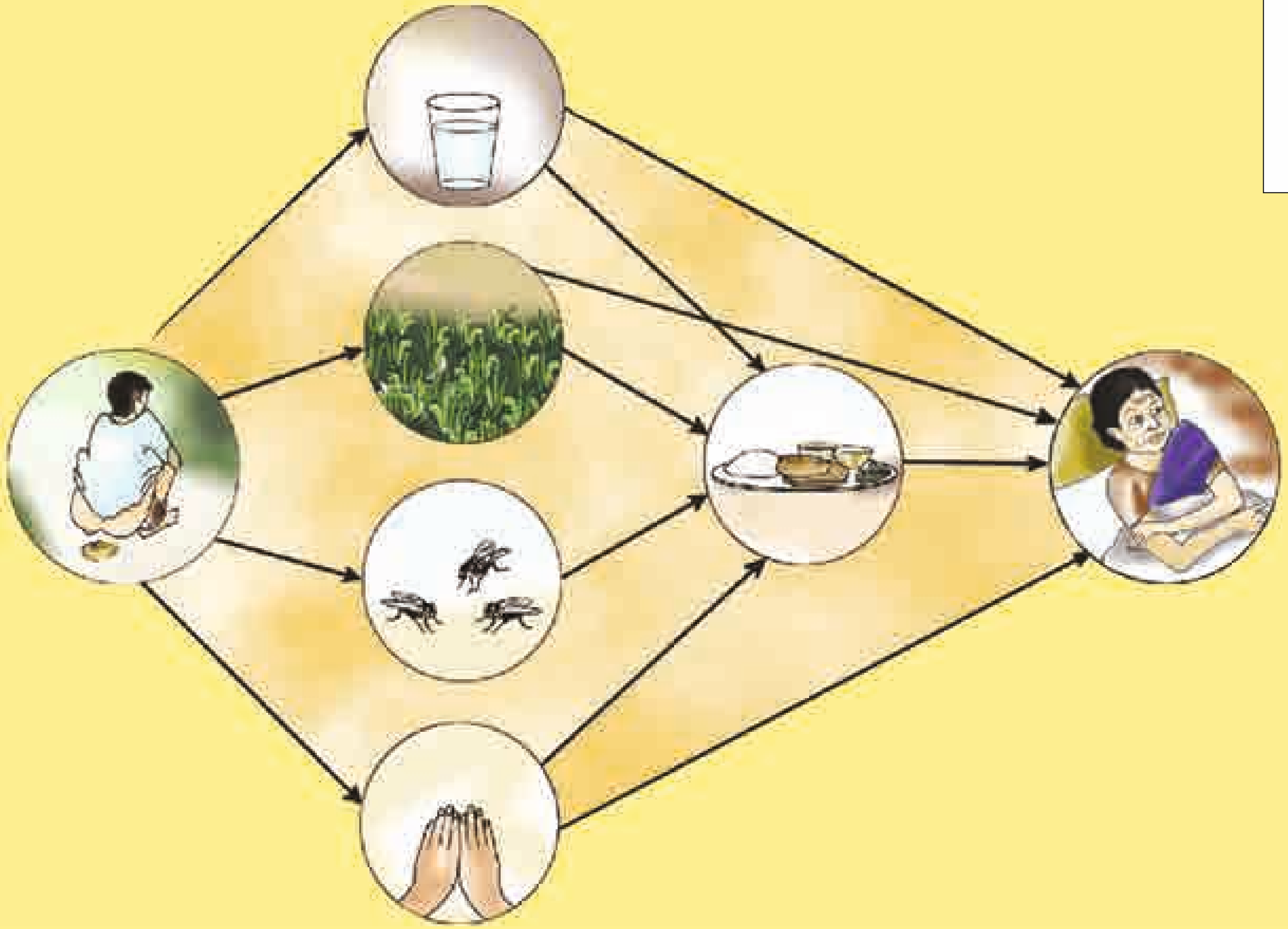
जरा सोचो...............
हम रोज कितना सारा मल बाहर छोड़ते हैं?
मल की गणना करें।

उदाहरण से समझायें – एक गाँव में यदि 500 लोग रहते हं और रौज खुले में मल त्याग करते है, तो लगभग 1 क्विंटल मल रोज बाहर खुले में छोड़ते है यानि साल भर में लगभग 365 क्विंटल मल बाहर छोड़ते हैं।
क्या आप जानते है कि इतना सारा मल कहाँ जाता है?



चर्चा करें

वही खुले में किया हुआ मल बरसात में पानी में मिलता है और हमारे पेयजल में आता है। साथ ही मक्खियों, हमारे हाथों, जानवरों के पैर व खेतों से खाने में मिलकर हमारे मुँह तक वापस पहुँच जाता है। जरा सोचों, यह कितना गंदा है कि हमें वापस अपने मल खाना पड़ रहा है।
साथ ही बाहर जाने में बरसात में परेशानी, रात में जानवरों एवं लोगों का डर और शर्मिंदा भी तो होना पड़ता है। गंदगी से जो बीमारियाँ होती हैं वो अलग।



सबके घर में शौचालय बहुत जरूरी है। और ये आसान भी है क्योंकि–
– स्वच्छ एवं सुविधाजनक भी तो है।
– खुले में शौच जाना छोड़ देने से लज्जित भी नहीं होता पड़ता है।
– बीमारियों से भी तो बचाता है।
– कम लागत आती है।

रामू – निर्मला बहन घर में शौचालय होने से तो घर के आसपास और गंदगी होगी और साथ ही बदबू भी आएगी।
निर्मला– ऐसा नहीं है रामू भइया! सोख्ते गड्ढे वाला शौचालय एकदम सुरक्षित एवं स्वच्छ है। सोख्ते गड्ढों के छिद्रों के द्वारा पानी और बदबूदार गैस ज़मीन में चली जाती है और मल खाद में बदल जाता है। साथ ही इसमें सीट के नीचे मुर्गा (एस –ट्रेप) लगा होता है जो जलबंध की तरह काम करता है, जिससे गड्ढे की बदबू बाहर नहीं आती और मक्खी, मच्छर भी अंदर नहीं जा पाते। तो यह हर तरह से स्वच्छ और सुरक्षित है।

घर में शौचालय हो तो स्वच्छता, परिवार का स्वास्थ्य तो अच्छा रहता ही है, साथ ही गरिमा भी बनाए रखता है।
निर्मल भारत अभियान से घर में शौचालय निर्माण के लिए पात्र हितग्राहियों को 4600 रुपये की प्रोत्साहन राशि और मनरेगा से 4400 रुपये की सहायता भी मिलती है और घर से थोड़े और पैसे लगाकर आसानी से एक स्वच्छ शौचालय का निर्माण किया जा सकता है।

गाँव की चौपाल पर लोगों एवं महिलाओं के साथ निर्मला अपने गाँव की स्वच्छता के बारे में रोचक बातें कर रही है, तभी मुन्नी (माया की बेटी) दौड़ते हुए आती है और बोलती है – माँ, मुन्ने को दस्त लगी है घर चलो जल्दी।

माया के घर पर बच्चे को देखने निर्मला भी माया के साथ उसके घर जाती है।

माया के घर जाने पर पता लगता है कि बच्चें को दस्त हो गया है और वह 3 से 4 बार दस्त कर चुका है।
माया बच्चे के मल को पानी डालकर कागज से पोंछती है और बाहर रोड पर फेक देती है।

तभी निर्मला उसे रोकती है और बताती है कि ''ये क्या माया बच्चे के मल को ऐसे फेंक देना गलत है, इससे तो और बीमारी फेलेगी। बच्चों के मल में बहुत सारे किटाणु होते हैं। ऐसे ही घर के आस–पास फेंकने से दस्त की बिमारी और फेलती हैं। बच्चों के मल का सही तरीके से सुरक्षित निपटान करना उतना ही आवश्यक है जितना बड़ो के मल का निपटान करना।

याद रहे –

– बच्चों के मल में भी बीमारी फैलाने वाले कीटाणु होते हैं। और इसका निपटान भी सही तरीके से करना जरूरी है।

ऐसे करें बच्चों के मल का निपटान –

1. यदि घर में शौचालय हो तो बच्चों के मल को भी उसी में डाले एवं धोएँ।

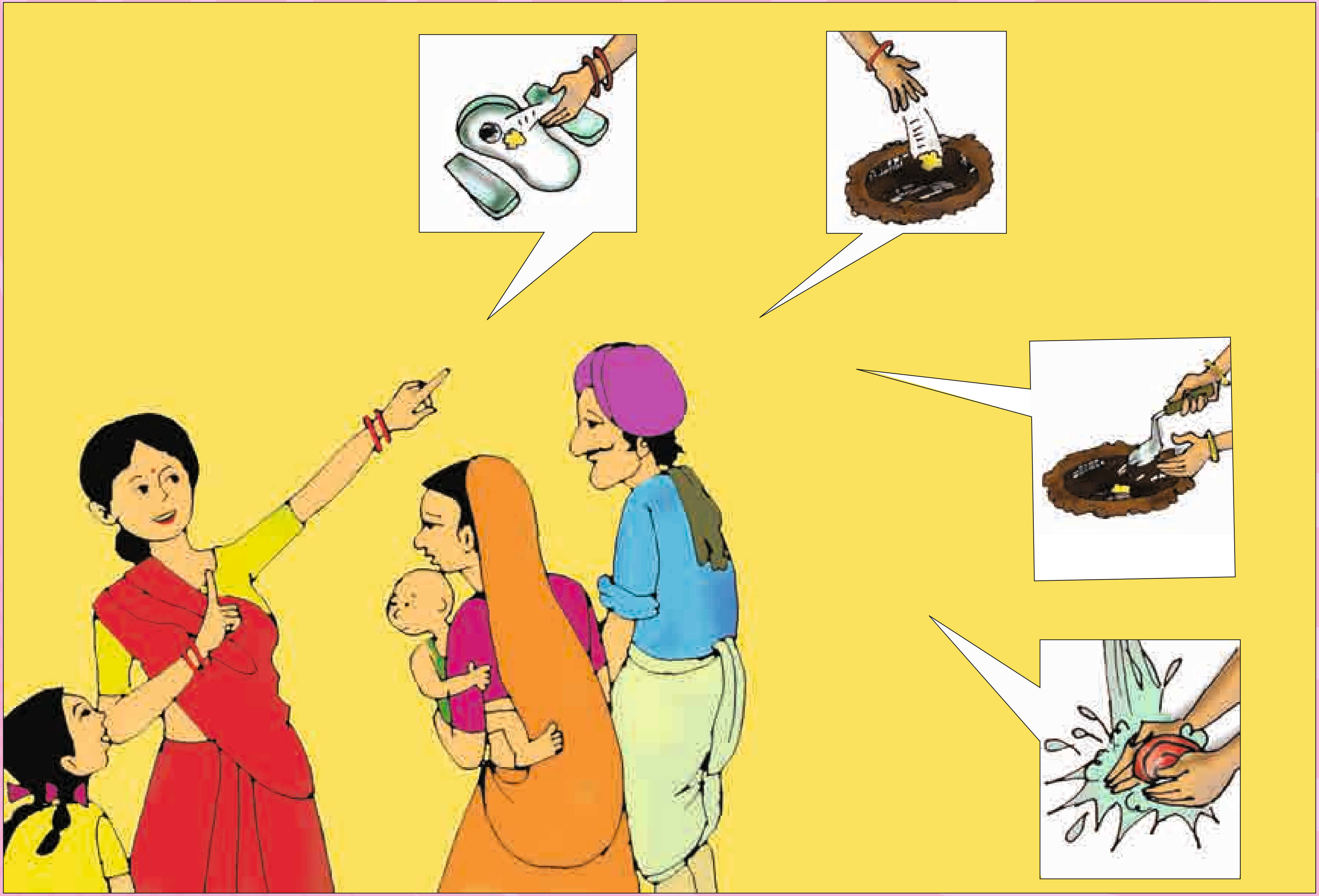
2. यदि बच्चे बड़े हैं तो उनको बाहर मल करवाने की अपेक्षा शौचालय में बैठाएँ।

3. यदि घर में शौचालय नहीं है तो घर से दूर बच्चों के मल को एक छोटा गड्ढा कर उसमें डाल दे, ताकि उस पर मक्खियाँ ना बैठें और गंदगी न हो।

4. बच्चों का मल साफ करने के बाद साबुन से अच्छी तरह धोना ना भूलें।

5. घर में जल्दी से शौचालय बनवाएँ ताकि घर के बच्चों सहित सभी स्वस्थ रहें।

इन बातों को माया, उसका पति एवं मुन्नी ध्यान से सुनते है और अमल करने का वादा करते हैं।



उसी समय माया की बेटी खाना माँगती है और माया जल्दी से हाथ पर पानी डालकर खाना परोसने लगती है।
तभी निर्मला उसे रोकती है और कहती है –

निर्मला– अरे माया, तुम ये क्या कर रही हो? तुमने हाथ भी अच्छे से नही धोए और बच्ची को खाना दे रही हो।
अब उसे भी बीमार करोगी क्या?
माया– लेकिन दीदी मैंने अभी तो हाथ धोया है?
निर्मला– माया सिर्फ पानी से हाथ धोना काफी नहीं है। हाथों में मल के कीटाणु चिपके रह जाते हैं और तुम्हारे हाथों के माध्यम से खाने में मिलेंगे, और फिर मुन्नी के पेट में जाएँगे। मुन्नी भी बीमार हो सकती है। मिट्‌टी और राख से भी हाथ साफ नहीं होते। मिट्‌टी में तो कीटाणु भी हो सकतें है।
इसलिए हमें साबुन और पानी दोनों से हाथ धोना बहुत जरूरी है।

याद रखें निम्न समय पर साबुन और पानी से हाथ धोना बहुत ही जरूरी है–

1. खाना बनाने से पहले।
2. खाना परोसने से पहले।
3. बच्चों को खिलाने और खाने से पहले।
4. शौच के बाद और बच्चों का मल साफ करने के बाद।

कब-कब धोए साबुन से हाथ ?

खाना पकाने से पहले

खाना खाने एवं
बच्चों को खिलाने से पहले

बच्चों का मल साफ
करने के बाद

शौच के बाद

निर्मला माया और मुन्नी के हाथ निर्मला साबुन से धुलवाती है और बताती है कि हाथों को साबुन से अच्छी तरह रगड़ कर धोना जरूरी है।

ऐसे धोये साबुन से हाथ–

अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएँ

अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें, साबुन का झाग बनाएँ

अपनी हथेलियों को आगे-पीछे दोनों तरफ और अँगुलियों के बीच में भी रगड़ें

अपने नाखूनों को अपनी हथेली पर खुरचें-रगड़ें

दोनों हाथों को पूरी तरह से पानी से धोकर साफ करें

बैठक में उपस्थित महिलाओं को हाथ धुलवाकर सिखायें तथा साबुन से हाथ धुलाई के महत्वपूर्ण समय याद दिलायें।

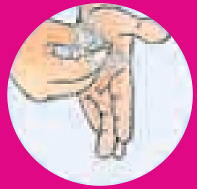
कैसे धोएं साबुन से हाथ?

1. अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएँ

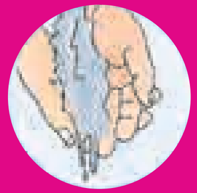
2. अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें, साबुन का झाग बनाएँ

3. अपनी हथेलियों को आगे-पीछे दोनों तरफ और अँगुलियों के बीच में भी रगड़ें

4. अपने नाखूनों को अपनी हथेली पर खुरचें-रगड़ें



5. दोनों हाथों को पूरी तरह से पानी से धोकर साफ करें



मुन्नी अपनी माँ से पानी माँगती है और माया जल्दी से लोटा लेकर नीचे रखे घड़े से पानी निकाल कर मुन्नी को देने लगती है।

तब फिर से निर्मला, माया को रोकती है और बताती है – पानी ऐसे नहीं निकालते हैं, तुम्हारा हाथ पानी में लोटे के साथ डुब रहा है और उसमें लगी गंदगी भी पानी में चली जा रही है। ज्यादातर बीमारियाँ गंदा पानी पीने से ही होती है। फिर बताती है कि हमें पीने की पानी की सफाई के लिए निम्न मुख्य बातें ध्यान में रखनी चाहिए–

✓ **क्या करें-**

–सुरक्षित स्रोत, जैसे हैंडपंप, नल या बंद कुओं आदि का पानी ही पीने के लिए इस्तेमाल करें।

–पानी निकालते समय बर्तन में हाथ न डुबाएँ।
पानी निकालने के लिए डंडी वाले लोटे का ही प्रयोग करें।

–पीने के पानी के बर्तन को हमेशा ढक कर रखें एवं जमीन से ऊपर रखें।

✗ **क्या करें-**

–तालाब, नदी और खुले कुएँ का पानी सुरक्षित नहीं होता है। इसका इस्तेमाल पीने के लिए नहीं करें।

–पानी भरने वाले बर्तन को गंदा न रखें तथा खुला न छोड़ें। पानी निकालते समय बर्तन में हाथ न डुबाएँ।

एक दिन निर्मला बहन के घर के बाहर पड़ोस की दीदी ने कूड़ा फेंका।

निर्मला – अरे दीदी, घर की सफाई के साथ–साथ कूड़े का निपटारा करना भी जरूरी है। इधर–उधर फेंकने से तो और गंदगी फैलेगी। मक्खी, मच्छर फैलेंगे और वे बीमारी फैलाएँगें।

घर से निकलने वाले कूड़े–कचरे के निपटान के लिए कुछ आवश्यक कदम उठाना जरूरी है जैसे–

✓ क्या करें–

–घर के कचरे को एक कचरादान में इकट्ठा करें।

–कचरा इकट्ठा करने वाली गाड़ी में ही कचरा डाले।

–घर के कचरे को गाँव से दूर एक गड्ढे में डालें तथा उसकी खाद बनाएँ।

–जल की निकासी के लिए नालियों या सोख्ते गड्ढो का निर्माण करें।

–गंदे पानी की निकासी वाली नाली एवं घर के आस–पास के वातावरण को साफ रखें।

✗ क्या न करें–

– सड़क तथा जल स्रोत जैसे हैंडपंप, ट्यूबवेल, कुआँ आदि के पास कूड़ा–कचरा न फेंके। घर का गंदा पानी सड़क पर या घर के आसपास इकट्ठा न होने दें।

कुडे. कचरे का निपटान कैसे करें?

एक दिन माया की बेटी के साथ निर्मला, पालकों की बैठक में उसकी शाला में गई और वहां पर अध्यापिका ने बताया कि कैसे गाँव में आई सफाई के प्रति जागरूकता से शाला का वातावरण बदल रहा।

जैसे –

शाला स्वच्छता हेतु

- साफ पीने के पानी की व्यवस्था है।
- पीने के पानी का भरण एवं संधारण साफ एवं स्वच्छ तरीके से होता है।
- पीने के पानी बच्चों की पहुँच रहता है।
- बालक–बालिकाओं के लिए अलग–अलग शौचालय की उपलब्धता है।
- शौचालय में पानी एवं साबुन की उपलब्धता है।
- शौचालय हमेंशा साफ एवं उपयोग योग्य रहता है।
- बच्चों को शौचालय उपयोग पश्चात् साफ रखने की आदत है। शौचालय की स्वच्छता हेतु पंचायत द्वारा नियुक्त सफाई कर्मचारी द्वारा रौजाना सफाई की जाती है।
- शाला की स्वच्छता बनाएँ रखने में बच्चें भी सहभागिता करते है।

मध्याह्न भोजन

- भोजन बनाने का स्थान साफ–सुथरा रखा जाता है।
- बच्चों के लिए साबुन हाथ धोने की व्यवस्था है।
- सभी बच्चें मध्याह्न भोजन से पहले साबुन से हाथ धोतें हैं।
- साबुन से हाथ धुलाई के लिए बाल केबिनेट के बच्चों द्वारा मानिटरिंग की जाती है।
- भोजन सफाई से पकाया जाता है।
- जुठन का सही तरीके से निपटान किया जाता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखा जाता है।
- शिक्षकों द्वारा स्वच्छता पर नियमित चर्चा कर बच्चों को प्रेरित किया जाता है।

विद्यालय
शौचालय
बालक
बालिका

शाला से आते वक्त रास्ते में निर्मला को गाँव की आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं आशा दीदी मिली और उन्होने बताया कि आँगनवाड़ी में भी स्वच्छता पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

जैसे –

आँगनवाड़ी स्वच्छता हेतु

- साफ पीने के पानी की व्यवस्था है।
- पीने के पानी का भरण एवं संधारण साफ एवं स्वच्छ तरीके से होता है।
- पीने के पानी बच्चों की पहुँच रहता है।
- बच्चों के लिए बाल अनुकूल शौचालय है।
- शौचालय में पानी एवं साबुन की उपलब्धता है।
- शौचालय हमेंशा साफ एवं उपयोग योग्य रहता है।
- बच्चों को शौचालय उपयोग पश्चात् साफ रखने की आदत है।
- आंगनवाड़ी के शौचालय की स्वच्छता हेतु पंचायत द्वारा नियुक्त सफाई कर्मचारी द्वारा रौजाना सफाई की जाती है।

मध्याह्न भोजन

- पोष्टिक भोजन साफ–सफाई से बनाया जाता है।
- बच्चों के लिए साबुन हाथ धोने की व्यवस्था है।
- सभी बच्चें मध्याह्न भोजन एवं नाश्ता से पहले आँगनवाड़ी सहायिका द्वारा सभी बच्चों के साबुन से हाथ धुलाएँ जाते है।
- जुठन का सही तरीके से निपटान किया जाता है।
- बच्चों व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखा जाता है। तथा माताओं को भी स्वच्छता हेतु नियमित जानकारी दी जाती है।
- बच्चों में साफ–सफाई की आदतों के विकास के लिए रोचक तरीके से सिखाया जाता है।

आँगनवाड़ी

निर्मला की बातों पर सबने अमल किया। सबने घर में शौचालय का निर्माण करवाया और उसका उपयोग करना प्रारंभ किया साथ ही सभी ने साबुन से हाथ धोना, साफ पेयजल हेतु उपाय एवं कूड़े–कचरे तथा गंदे पानी के सुरक्षित निपटान को अपनाया।

अब यह सुरजपुर गाँव भी एकदम निर्मला के गाँव की तरह साफ सुथरा हो गया।

महिलाएँ, बच्चे, बूढ़े सभी बहुत खुश एवं स्वस्थ रहने लगे।