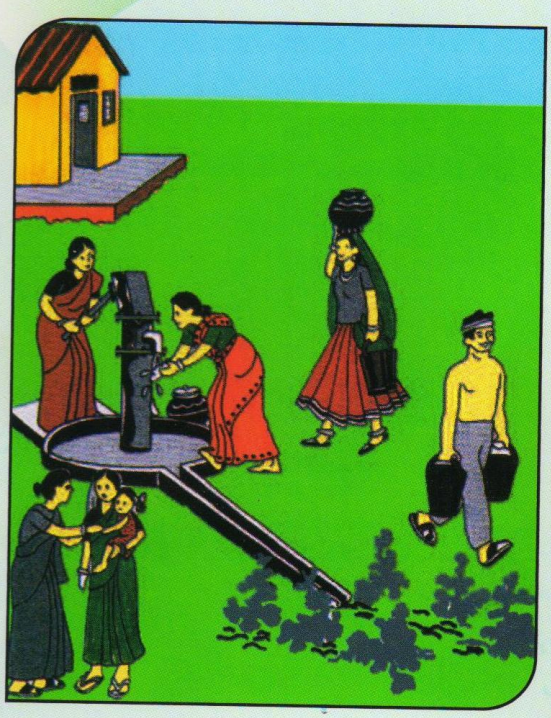
भारत निर्माण सेवक

सुरक्षित पेयजल एवं स्वच्छता

-एक संक्षिप्त परिचय



दीनदयाल उपाध्याय राज्य ग्राम्य विकास संस्थान, उ0 प्र0

लखनऊ - 226202

मेरा दायित्व

समुदाय से निरन्तर सम्पर्क करना।

समुदाय को प्रोत्साहित करना।

समुदाय का सहयोग करना।

आँख, कान की भूमिका निभाना।

समुदाय तथा विभागों के मध्य समन्वय स्थापित करना।

संरक्षण एवं मार्गनिर्देशन

एन.एस. रवि
आई.ए.एस.
महानिदेशक

सम्पादक

डा. ओ0पी0 पाण्डेय
संयुक्त निदेशक

संकलन एवं प्रस्तुतीकरण

- डॉ. राज किशोर
- नवीन चन्द्र अवस्थी
- डॉ. ओमेन्द्र कुमार यादव
- शिव भगवान
- सुमन पाण्डेय
- मुद्रिका शर्मा

अन्य सहयोगी

- माला पाण्डेय
- अनुज कुमार दुबे
- राजेन्द्र कुमार

प्रथम संशोधित संस्करण

©एस.आई.आर.डी.यू.पी. वर्षः 2015

एन.एस.रवि
आई.ए.एस.
महानिदेशक
राज्य ग्राम्य विकास संस्थान, उ.प्र.
लखनऊ–226202

संदेश

ग्रामीण क्षेत्रों में समृद्धि लाने के उद्देश्य से ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा भारत निर्माण सेवकों को गतिशील करने का कार्य उत्तर प्रदेश में प्राथमिकता के आधार पर किया जा रहा है।

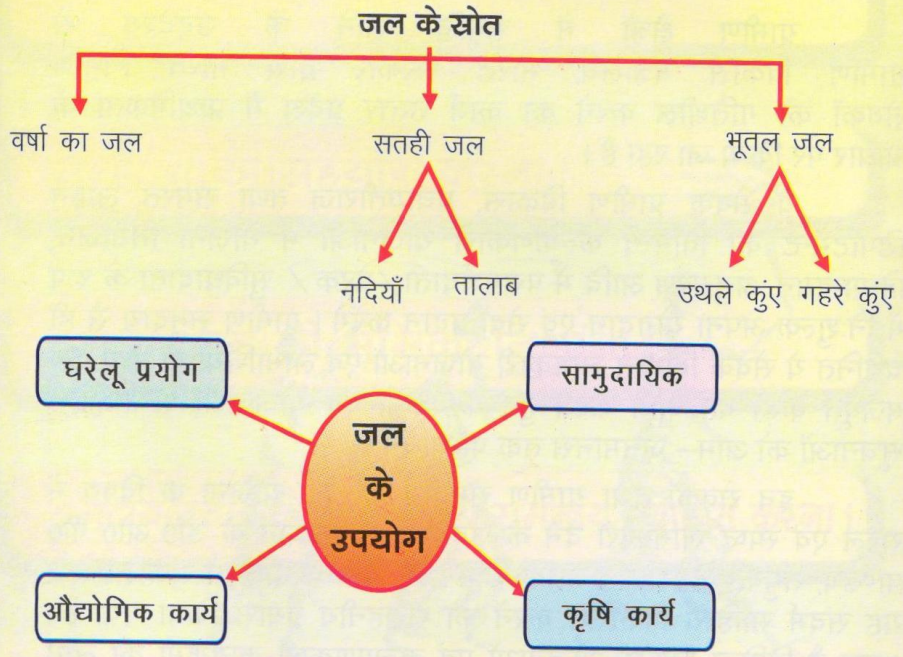
ये सेवक ग्रामीण विकास, पंचायतीराज तथा समस्त लाइन डिर्पाटमेन्ट की विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं में योजना नियोजन, क्रियान्वयन, अनुसरण आदि में परामर्शदाता/प्रेरक/ सुविधादाता के रूप में निःशुल्क अपना योगदान एवं सेवा प्रदान करेंगे। ग्रामीण समुदाय से ही चयनित ये सेवक विभिन्न लाभकारी योजनाओं एवं लाभार्थियों के मध्य एक मजबूत कड़ी का काम करते हुए कार्यक्रमों एवं योजनाओं से संबंधित सूचनाओं को आम– जनमानस तक पहुँचायेंगे।

इन सेवकों तथा ग्रामीण समुदाय को इस योजना के विषय में सरल एवं स्पष्ट जानकारी देने के उद्देश्य से संस्थान के डॉ0 ओ0 पी0 पाण्डेय, संयुक्त निदेशक व उनकी टीम द्वारा विभिन्न स्रोतो से संकलित कर यह संदर्भ साहित्य विकसित करने का सराहनीय प्रयास किया गया है। आशा है विभिन्न विकास योजनाओं एवं कल्याणकारी कार्यक्रमों का लाभ लाभार्थियों तक पहुंचाने में भारत निर्माण सेवकों की क्षमता विकास के लिए यह अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगा।

एन.एस.रवि
महानिदेशक

परिचय

जल प्रत्येक जीव के लिए आवश्यक है। जल का स्वच्छ होना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। हमारे देश में ज्यादातर बीमारियां दूषित पेयजल के कारण होती है। कहा भी गया है 'जल ही जीवन' है। दूषित जल के कारण होने वाली बीमारियां जब माहामारी के रूप में फैलती हैं तब काफी जन–धन की हानि होती है। इसके लिए सरकार की ओर से ग्रामीण क्षेत्रों में पेयजल की शुद्धता से जुड़ी समस्याओं वाले क्षेत्रों के लिए विशेष उपाय किये गये हैं।



स्वच्छ पेयजल से सम्बन्धित महत्वपूर्ण बातें

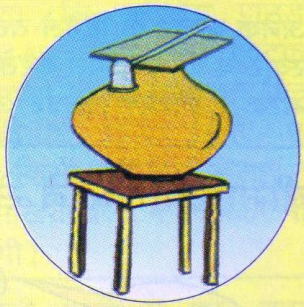
सुरक्षित पेयजल के गुण

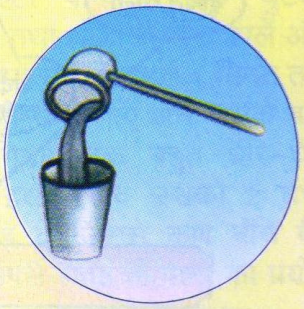
- घरेलू कार्य के लिए प्रयोज्य
- कीटाणुओं से मुक्त
- हानिकारक रसायनिक तत्वों से मुक्त
- स्वाद में अच्छा

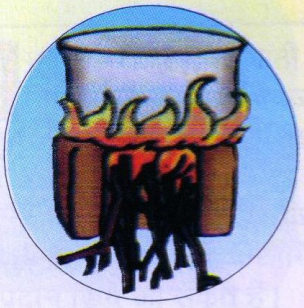
शुद्ध पेयजल स्वस्थ समाज की प्रमुख आवश्यकता है।

सावधानियां

- हमेशा सुरक्षित स्रोत का पानी पियें।
- किसी तालाब या नदी का पानी उबाल कर पियें।
- सार्वजनिक कुओं और पानी के दूसरे स्रोतों (तालाब आदि) को स्वच्छ रखें।
- पशुओं को पीने के पानी के स्रोत से दूर रखें।
- पीने वाले पानी के आस–पास कूड़ा–कचरा न फेकें।
- पानी को साफ बर्तन में ढ़क कर रखना चाहिए।
- पानी निकालते समय लम्बी डन्डे वाले बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए।
- शौचालय, पानी के किसी भी स्रोत से कम से कम 15 – 20 मी0 दूर और नीचे बनाना चाहिए।
- पीने तथा भोजन तैयार करने हेतु प्रयोग किये जाने वाले पानी को हमेशा ढक कर रखें।
- क्लोरीन से साफ किया हुआ पानी पियें।
- बरसात के मौसम में पानी के गंदा होने की सम्भावनायें बढ़ जाती हैं ऐसे मौसम में पानी उबाल कर ही पियें।
- पानी के द्वारा होने वाले संक्रमणों से बचने के लिए ब्लीचिंग पाउडर का इस्तेमाल करना चाहिए।
- कीटनाशक और रसायनों का इस्तेमाल पानी के स्रोत के आस–पास नहीं करना चाहिए।







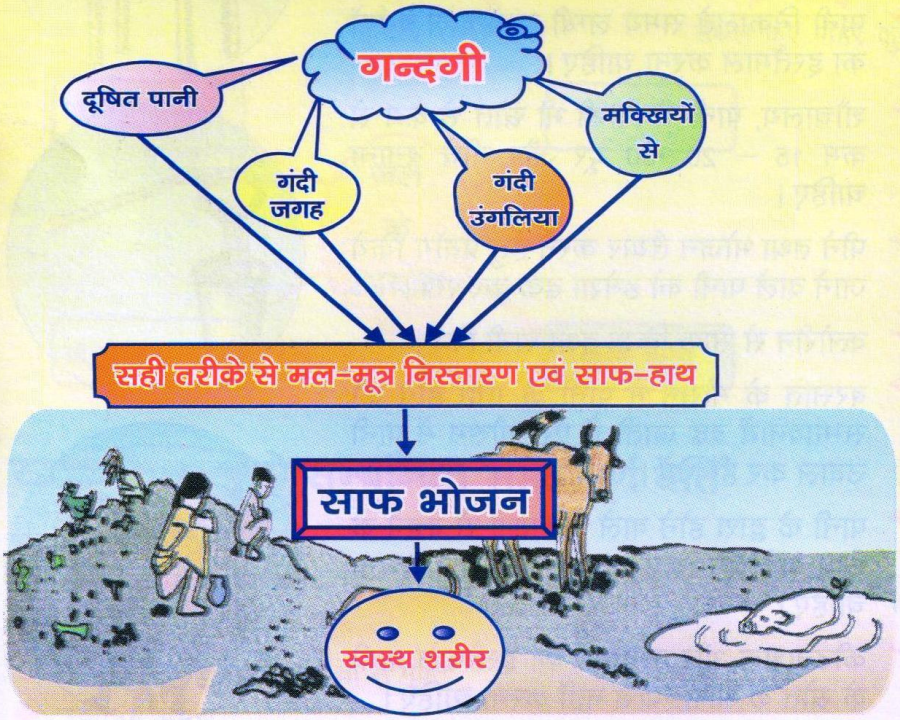
हमेशा हैण्ड मार्क–II के पानी का ही प्रयोग करें

दूषित पानी से होने वाली बीमारियां

विषाणु द्वारा	पीलिया, पोलियो, जुकाम, चेचक, पेट सम्बन्धी रोग
जीवाणु द्वारा	अतिसार, पेचिस, मियादी बुखार, अतिज्वर, हैजा, कुकुर खांसी, क्षय रोग
प्रोटोजोआ द्वारा	पायरिया, पेचिस, निद्रारोग, मलेरिया, अमिबियोसिस
कृमि द्वारा	फाइलेरिया, पेट में विभिन्न प्रकार के कृमि का आ जाना।

अनेक प्रकार के विषैले तत्व, पानी के माध्यम से हमारे शरीर में पहुँचकर स्वास्थ्य को प्रभावित करते है। इन विषैले तत्वों में प्रमुख है कैडमियम लेड, मरकरी, निकल, सिल्वर, आर्सेनिक आदि।

बीमारियां फैलने से कैसे रोकें



ज्यादातर बीमारी और मृत्यु का कारण कीटाणु होते हैं जो भोजन, पानी और गन्दे हाथों से शरीर में प्रवेश कर जाते है।

जल गुणवत्ता के मानक, प्रभाव एवं उपचार

क्र.सं.	दूषित पानी एवं प्रभाव	उपचार
1.	**गंदलापन** : मृदा रेल, धूल, खनिज, कार्बनिक मलबा और सूक्ष्म जीव सामान्यत गंदलेपन का कारण होते हैं। जिससे यह जल धुंधला दिखाई देता है।	ऐसे जल को साफ कपड़े से छान लें फिर अच्छी तरह से उबाल कर ही प्रयोग करें।
2.	**संख्या** : जल में इसकी मात्रा होने पर मांसपेशियों कमज़ोर हो जाती है, जिसमें निचले अंगों में लकवा और त्वचा कैंसर हो सकता है।	ऐसे पानी में 0.5 मिग्रा/लि. क्लोरीन (0.2 मिग्रा./लि. ब्लीचिंग पाउडर) तथा 40–50 मिग्रा/लि. फिटकरी मिला दें तथा उसके बाद एक मिनट तक तेजी से 5–10 मिनट तक धीरे–धीरे किसी लकड़ी से हिलाएं, दो घण्टे में संखिया प्रक्षेप में बदलकर नीचे बैठ जाएगी।
3.	**फ्लोराइड** : पानी में इसकी अधिक मात्रा के होने पर हड्डियों एवं दांत में फ्लोरोसिस हो सकता है जिससे दांत एंव हड्डियां गल जाती हैं।	एक बाल्टी पानी में एक चुटकी फिटकरी तथा थोड़ा से चूना डालें और किसी डण्डें से उसे पहले 1 मिनट तक बहुत तेजी से मिलाएं और उसके बाद 5–10 मिनट तक बहुत धीरे–धीरे मिलाएं, इसके बाद उसको 2 घण्टे तक छोड़ दें जिससे कण नीचे बैठ जाए। ऊपरी सतह के पानी का प्रयोग करें।
4.	**अन्य रासायनिक तत्व** : यदि पानी में अधिक मात्रा में लौह तत्व या क्लोराइड की मात्रा होती है, ऐसा पानी नमकीन लगता है। नाइट्रेट की अधिक मात्रा होने पर बच्चों में ब्लू बेबी रोग हो सकता है।	ऐसे तत्वों को घरेलू स्तर पर पानी से कम नहीं किया जा सकता। पेयजल एवं स्वच्छता विभाग द्वारा जल परीक्षण द्वारा इन तत्वों की अधिकता देखी जा सकती है, जिससे स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने के लिए कई प्रौद्योगिक विकल्प प्रदान किये जा सकते हैं।

हमेशा हैण्ड मार्क–II के पानी का ही प्रयोग करें

जल का शुद्धिकरण

जल शुद्धिकरण के तीन अंग है

बड़े पैमाने पर	छोटे पैमाने पर
1. भण्डारण	उबालना
2. छानना	रासायनिक विसंक्रमण • ब्लीचिंग पाउडर • क्लोरीन गोली • आयोडीन का इथेनॉल में घोल
3. विसंक्रमित किया जाना	छानना • फील्टर द्वारा

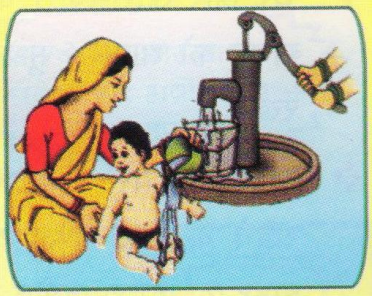
राष्ट्रीय ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम (एन0आर0डी0डब्ल्यू0पी0)

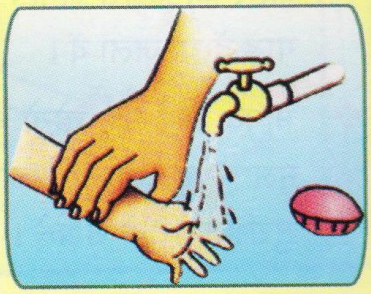
इस कार्यक्रम के अर्न्तगत स्वास्थ्य विभाग के सहयोग तथा सभी सम्बन्धित विभागों के सहयोग से ग्रामीण स्तर पर उपलब्ध पेयजल स्रोतों की गुणवत्ता की जांच, अनुश्रवण तथा निगरानी सुनिश्चित करना है। कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीण समुदाय एवं पंचायती राज संस्थाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु संस्थागत ढाँचा तैयार करते हुए समुदाय के मध्य पेयजल गुणवत्ता एवं जल जनित रोगों के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना हैं।

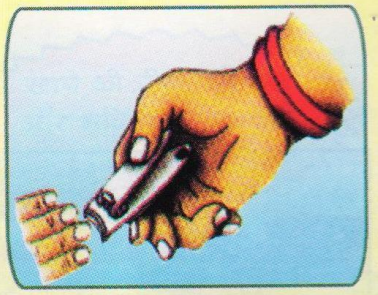
साफ - सफाई का पूरा ध्यान, स्वच्छ हो वातावरण, रहें सुरक्षित इन्सान।

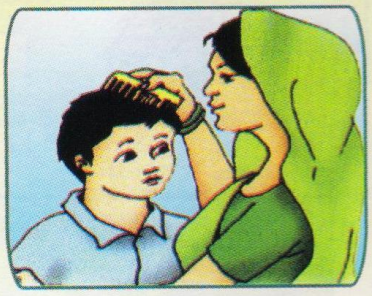
व्यक्तिगत सफाई

- नियमित दाँत साफ करना
- हाथ धोना
- नहाना
- कपड़े धोना
- नंगे पैर बाहर न निकलना
- घर की स्वच्छता
- घर को तथा बच्चों के खेलने के स्थान को साफ रखना
- बच्चे के मल का निबटान
- पानी को सुरक्षित रखना
- जानवरों के मल का समुचित निपटान
- घर में और दीवारों पर न थूकनां
- शौचालय और स्नानघर इस्तेमाल करनें के बाद साफ करके बन्द कर देना
- हाथ हमेशा साबुन या राख से साफ करना।





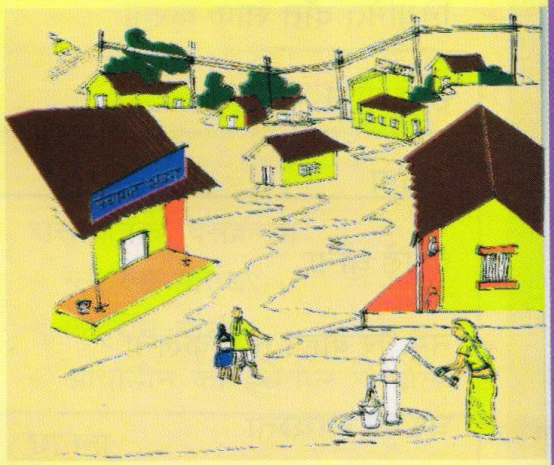


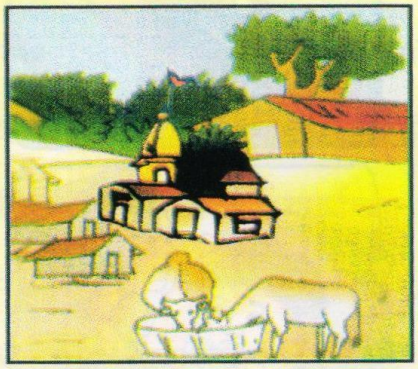


हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ, स्वच्छता रहे हमेशा साथ।

वातावरण/पर्यावरण स्वच्छता

- घर और आस–पास की जगह को साफ – सुथरा रखें।
- मक्खियों पर नियंत्रण रखने के लिए घरेलु या बाहर का कचरा जमीन में गाड़ दें या जला दें।
- मानव और पशु दोनों के मल – मूत्र का निपटान सुरक्षित तरीके से करें।



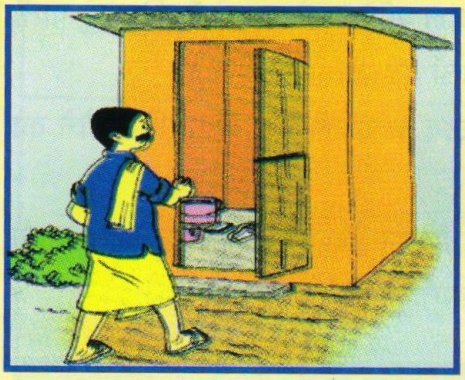


- स्वच्छ शौचालयों के निर्माण और इस्तेमाल को बढ़ावा दें। इन्हें पानी के स्रातों से दूर बनायें।
- नालियां न होने पर गन्दे पानी को सोखने वाले गढढों (सोकेट पिट) में बहाना चाहिए।
- पशुओं को लोगों के रहने की जगह से दूर रखना चाहिए।
- धुएं रहित चूल्हों के इस्तेमाल को बढ़ावा देना चाहिए।

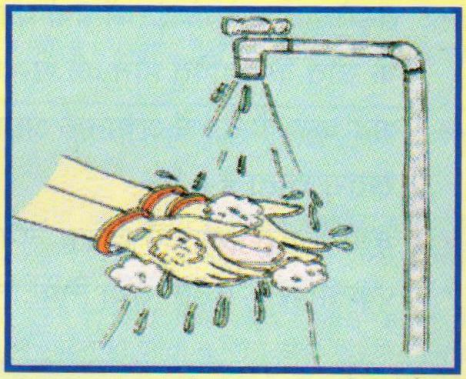
इधर – उधर मत कूड़ा फेकों भाई, अपने गांव की रखो साफ – सफाई।

याद रखें

गांव में सबके लिए सार्वजनिक शौचालय बनवायें

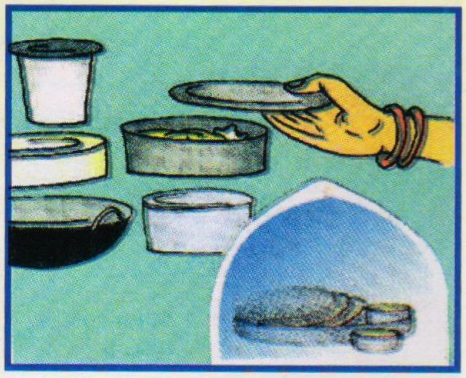


शौच के बाद और मल साफ करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साफ करें



भोजन को छूने और खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह साफ करें

खाने की चीजों को धूल और मक्खियों से बचायें उन्हें ढ़क कर रखें।

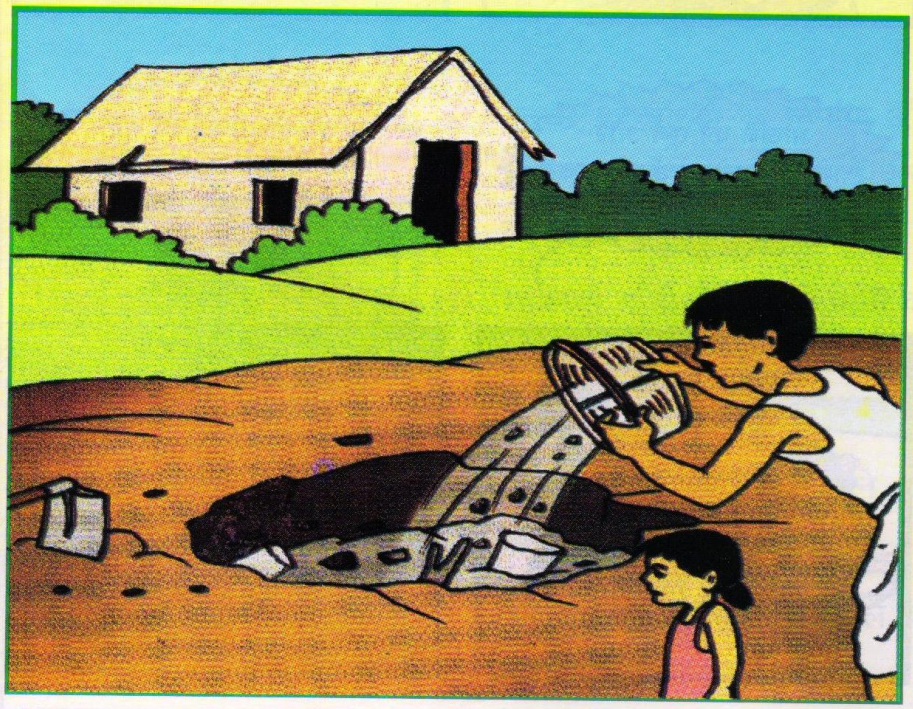


शौचालय बनाने के लिये बी0डी0ओ0 से सम्पर्क करें।

कूड़े करकट का सुरक्षित निपटान

आवश्यक क्यों ?

- कूड़े में उपस्थित कार्बनिक पदार्थ सड़कर मक्खियों के प्रजनन को बढ़ावा देते हैं।
- बीमारी के कीटाणु धूल तथा मक्खियों द्वारा मनुष्य तक पहुंचते हैं।
- सड़ते हुए कूड़े के ढेर में वर्षा का जल संचित हो जाता है, जिससे पानी के स्रोत के प्रदूषित होने की सम्भावना बढ़ जाती है।
- यदि कूड़े के ढ़ेर में अचानक आग लग जाये तो वायु के प्रदूषित होने का खतरा रहता है।
- कूड़े के ढेर देखने में खराब लगते हैं, इसलिए कूड़े करकट का प्रभावी एकत्रीकरण, उठान तथा निपटान होना चाहिए।



जहाँ हो फैला कचरा, वहाँ हो बीमारियों का खतरा।

निपटान की विधियाँ

विधियाँ	
डम्पिंग	इसमें कूड़े को गड़ढे वाले क्षेत्रों में इक्ठ्ठा करा जाता है।
नियन्त्रित भराव	इस विधि में पहले से गड्ढा खोदकर तैयार कर लिये जाते हैं तथा उसमें कूड़ा डालकर ऊपर से मिट्टी डाल दी जाती है।
जलाना	कूड़े को जलाकर सुरक्षित निपटान किया जाता है।
कम्पोस्टिंग	इस विधि में कूड़ा करकट तथा मल का साथ साथ निपटान हो जाता है। इसमें प्राकृतिक प्रकिया से कार्बनिक पदार्थ कीटाणु की क्रिया से विभक्त हो जाते हैं तथा इससे कम्पोस्ट बन जाता है, जिसे खाद के रूप में प्रयोग किया जाता है।
खाद के गड्ढे	• यह विधि कूड़े करकट, गोबर आदि के निपटान के लिए प्रयोग किया जाता है। • इसमें प्रत्येक घर का मुखिया अपने प्रयोग के लिए एक गड्ढा बनाता है, जिसमें कूड़ा, गोबर, घासफूस, पत्तियॉ आदि डाल दी जाती है तथा मिट्टी से ढ़क दिया जाता है। इस प्रकार के दो गड्ढे बनाये जाते है। जब एक भर जाये तो दूसरे का प्रयोग किया जाता है। इसमें 6 माह के अन्दर कूड़ा खाद में परिवर्तित हो जाता है जिसे खेतों में प्रयोग किया जाता है।
गाड़ना	• यह विधि छोटे कैम्प में कूड़ा करकट निपटान के लिए उपयुक्त है। • इसमें एक नाली 1.5 मीटर चौडी तथा 2 मीटर गहरी बनायी जाती है। • प्रत्येक दिन कूड़े करकट को नाली में डालकर 20–30 सेमी0 ऊँचाई तक मिट्टी से भर देते है। जब नाली की गहराई भूतल से 40 सेमी0 रह जाती है तो इसे मिट्टी से भर देते है तथा नाली खोद लेते हैं। • 4–6 महीने बाद नाली के अन्दर से जो कूड़ा खाद बन जाता है उसे खेतों में डाल दिया जाता है। • 200 व्यक्ति के लिए 1 मीटर लम्बी नाली प्रर्याप्त होती है।

स्वच्छ शौचालय के निम्न गुण होते हैं

- ★ मल सतही जल तथा भूतल जल को संक्रमित नहीं करता है।
- ★ मल मिट्टी को प्रदूषित नही करता हैं।
- ★ जानवरों की पहुंच से मल दूर रहता है।
- ★ मल की दूर्गन्ध बाहर नहीं आती।

शौचालय घर – घर बनवायें, खुली शौच को दूर भगायें।

स्वच्छ भारत अभियान

'स्वच्छ भारत' भारत सरकार द्वारा आरम्भ किया गया राष्ट्रीय स्तर का अभियान है जिसका उद्देश्य गलियों, सड़कों तथा अधोसंरचना को साफ सुथरा करना है। यह अभियान महात्मा गाँधी के जन्म दिवस 02 अक्टूबर 2014 को आरम्भ किया गया।

एक कदम स्वच्छता की ओर

सुरक्षित पेयजल/स्वच्छता हेतु पंचायतों की भूमिका (ग्राम स्तर पर)

- सुनिश्चित करें कि गांव में लगे सभी हैण्डपम्प काम करें ! खराब हैण्डपम्प की मरम्मत करवायें।
- 250 की आबादी के लिए 1.6 किलोमीटर की परिधि में एक हैण्डपम्प का प्रावधान है, अतः इस आधार पर हैण्डपम्प लगवाने का प्रयास करें।
- सभी हैण्डपम्पों के चारों ओर पक्के चबूतरे बनवायें और गन्दे पानी की निकासी के लिए नाली बनवायें।
- नहाने व कपड़े धोने के लिए अलग से चबूतरे का निर्माण करवायें।
- हैण्डपम्प के रख–रखाव तथा मरम्मत के लिये गांव के कुछ लोगों की पहचान करें तथा उन्हें प्रशिक्षित करवायें।
- हैण्डपम्प के रख--रखाव तथा उसके आस–पास सफाई रखने के लिए जल एवं स्वच्छता समितियों का गठन करें।
- कुओं की सफाई हेतु उनमें नियमित रूप से ब्लीचिंग पाउडर डलवायें।
- गांव के सभी तालाबों व टंकियों की सफाई करवायें और उन्हें जानवरों से बचायें।
- शौचालयों का निर्माण करने हेतु गांव के कुछ कारीगरों की पहचान करें उन्हें प्रशिक्षित करवायें।

स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है।

भारत निर्माण सेवक की भूमिका

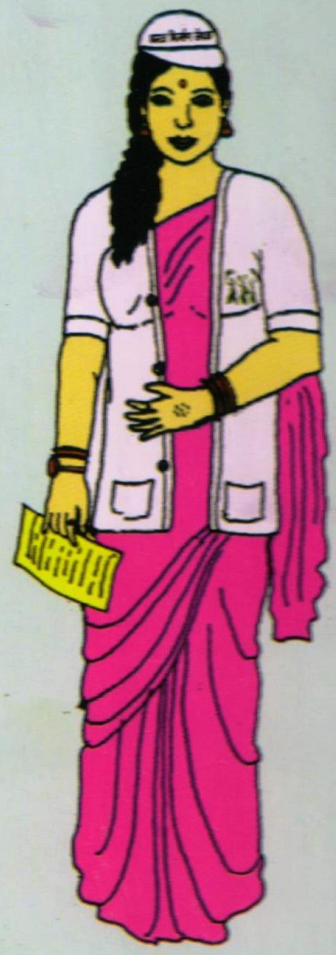
- समुदाय को जागरूक करें कि हैण्डपम्प (इण्डिया मार्क – II) का पानी पीने के लिये प्रयोग करें।
- समुदाय को दस्त या हैजा जैसी महामारियों के दौरान पीने के पानी को उबाल कर या उसे क्लोरिन की टिकिया से स्वच्छ कर पीने के लिये जागरूक करें।
- समुदाय को साफ–सफाई सम्बन्धी शिक्षा दें।
- समुदाय को प्रेरित करें की कूड़ा गड्ढों में डालें जिससे गांव साफ सुथरा रहे।
- ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम के जरिये प्रत्येक व्यक्ति को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने के लिये प्रयास करें।
- परिवारों को खुले में शौच करने की प्रथा का त्याग करने और अपने निजी शौचालय बनाने के लिए प्रेरित करे।
- समुदाय को गांव के खुले गढ्ढे व नालों को पटवाने के लिए प्रेरित करें।

- पेयजल एवं स्वच्छता विभाग द्वारा 'जल सेम्पल प्रशिक्षण किट' से समुदाय में प्रदर्शन कर जल की वास्तविकता की स्थिति के बारे में जानकारी दें तथा उसका उपचार बतायें।

गाँव को है स्वच्छ बनाना, सावधानी और नियम को है अपनाना।

भारत निर्माण सेवक - सामाजिक दायित्व

- पहल हेतु प्रेरित करना
- पहल को महत्व देना
- पहल को पहचान देना
- पहल को प्राथमिकता देना
- पहल का समर्थन
- पहल को प्रोत्साहन देना
- पहल में भागीदार होना
- पहल का कार्यान्वयन कराना



दीनदयाल उपाध्याय राज्य ग्राम्य विकास संस्थान, उ0 प्र0
जनसहभागिता, पारदर्शिता एवं जवाबदेही केन्द्र
बख्शी का तालाब, इन्दौराबाग, लखनऊ - 226202
के द्वारा प्रकाशित एवं प्रसारित
दूरभाष : 05212-298291, 298292 फैक्स - 05212-298209
E-mail: sirdup2005@rediffmail.com
Website : www.sirdup.in