LIC HFL HRIDAY PROJECT

सामुदायिक फेसीलिटेटर/ उत्प्रेरकों के लिए पानी स्वच्छता एवं सफाई (WaSH) पर प्रशिक्षण मॉड्यूल

Implementing Partner

MVDA

LIC HFL
LIC HOUSING FINANCE LTD

Corporate Social Responsibility

संस्था के बारे में : -

माउंट वैली डेवलपमेंट एसोसिएशन (एमवीडीए) एक गैर-लाभकारी स्वेच्छिक संस्था है जो अपने स्थापना से ही ज़मीनी स्तर (जल जंगल, जमीन) पर, शिक्षा, सतत कृषि विकास एवं आजीविका संवर्द्न, प्राकृतिक संसाधन प्रबन्धन, महिला सशक्तिकरण, क्षमता विकास एवं जागरूकता जैसे क्षेत्रों में युवाओं,महिलाओं और बच्चों के साथ समुदाय के सामाजिक व आर्थिक विकास हेतु प्रयासरत है। संस्था अलग-अलग सहयोगी संस्थाओं और सरकार के साथ मिलकर पशुपालन, कृषि एवं गैर कृषि कार्य, स्थानीय उत्पादों का संग्रहण, प्रसंस्करण, सामुदायिक सुविधा एवं किसान सूचना केन्द्र के द्वारा बाजार ,उन्नत प्रजाति के बीज, खाद, कृषि यन्त्र एवं जानकारी उपलब्ध कराती है।

This module Content Designed by: Mr. Akash Kumar Sahu

अनुक्रमणिका

क्र0	विषय वस्तु	पेज संख्या
1	मॉड्यूल -1 परिचय एवं बैठक/ प्रशिक्षण हेतु माहौल निर्माण	4 - 6
2	मॉड्यूल -2 : स्वास्थ्य	7 - 10
3	मॉड्यूल - 3 : पानी / जल	11 - 23
4	मॉड्यूल - 4 : स्वच्छता एवं साफ-सफाई	24 - 35

चरण 1:- परिचय

यह विवरणिका (Manual) MVDA के स्टाफ एवं सामुदायिक उत्प्रेरकों हेतू बनाया गया है। इसको एक मार्गदर्शिका के तौर पर भी की गतिविधियों को संचालित करने हेतु प्रयोग किया जा सकता है। इस मार्गदर्शिका में स्वच्छता की परिकल्पना, महत्व, जोखिम पर अलग-अलग विषयों के साथ समझानें का प्रयास किया गया है। इस मैनुअल में जल एवं स्वच्छता को लेकर अलग- अलग चर्चा की गई है क्योंकि समुदायिक फैसिलिटेटर एवं सामुदायिक नेता की महत्वपूर्ण भूमिका है जो कि समाज में लोगों के व्यवहार परिवर्तन के बारे में जानकारी देना एवं जागरूकता फैलाना है ताकि गन्दगी से होने वाली बीमारियों से छुटकारा मिले व स्वच्छ पेयजल मिले, यह मार्गदर्शिका फेसीलीटटर को प्रशिक्षित करती है कि कैसे समुदाय के बीच व्यवहारिक सूचना व सफाई स्वच्छता की जानकारी प्रदान करें।

उददेश्य:-

- आपसी परिचय एवं मित्रता
- सहजता का वातावरण निर्माण
- सोचने समझने व अपने अनुभव को विश्लेषित करना
- बैठक से क्या अपेक्षाएं है स्पष्ट होगा।

पद्धति:-

- गीत गायन
- बड़े समूह के परिचय
- नाम की रेलगाड़ी

समय: 45 मिनट

गतिविधि 1:-

उददेश्य:- सभी के साथ बातचीत के माहौल को सहज करना

समय: 45 मिनट

सबको गोल घेरे में बैठाकर प्रतिभागी स्वयं का नाम व साथी का नाम बताएगा तीसरा प्रतिभागी दोनो प्रतिभागियों का व अपना नाम बताएगा इस तरह रेलगाड़ी के डब्बे की तरह सबका नाम कहना है। यह गतिविधि समूह को सहज करने के लिए है और वो सक्रियता से भाग लेगें और उनमें ऊर्जा का संचार होगा। कुछ लोग एक दूसरे को चेहरे से पहचानते होगें नाम याद नहीं होगा या जरूरत नहीं रही होगी अतः इससे संवादहीनता की भावना खत्म होकर खुलापन, आदर व खुशी मिलेगी।

सर्वप्रथम सामुदायिक उत्प्रेरक/नेता गीत गाये व सभी को गीत गाने के लिए प्रेरित करें। पहले एक लाइन खुद गाये फिर समूह उस लाइन को दोहराये। अगर कोई समूह से महिला या पुरूष गाना चाहता है तो प्रशिक्षक को उनको प्रोत्साहित करना चाहिए।

सहायक गतिविधि:- 1

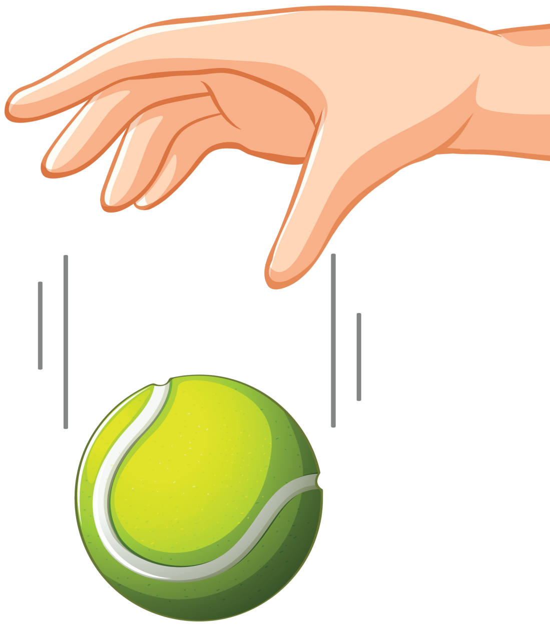
- प्रशिक्षक ढोलक या ताली की ताल पर समूह को प्रशिक्षण कक्ष के चारों तरफ घूमने को कहे।
- प्रतिभागी ताल के अनुसार चलेंगें अगर ताल तेज है तो तेज चलेगें यदि धीमी है तो धीमें चलेगें।
- प्रशिक्षण कक्ष में घूमतें हुए जैसे प्रतिभागी एक दूसरे के सामने आये तो एक दूसरे की तरफ खुशी से देखे और नमस्ते करें।
- इस गतिविधी को प्रशिक्षक दोहराये।
- जैसे ही संगीत बंद हो सब अपने- अपने स्थान पर रूक जाये।

इस गतिविधि को साथियों के चेहरे परिचित करवाने के लिए भी हो सकता है इसमें प्रतिभागी सहज होगें I प्रशिक्षक को स्पष्ट करना होगा कि कोई भी साथी इस गतिविधी के दौरान बातचीत नहीं करेंगें, न ही किसी साथी से टकरायेगें, इसके अलावा प्रशिक्षक इस गतिविधि को स्फूर्ति संचार हेतु भी कर सकते हैं।

सहायक गतिविधि:- 2

गेंद का खेल

सभी को गोल घेरे में बैठा लें, गेंद के खेल के नियम को प्रशिक्षक स्पष्ट करें, कि किसी को चोटिल न करे, न ही मजाक में ले। जिस प्रतिभागी के हाथ में गेंद होगी, वह अपना नाम बोलकर दूसरे प्रतिभागी की ओर उछालेगा I जिस प्रतिभागी के पास गेंद पहुंचेगी वह अपना नाम बोलकर तीसरे पर उछाल देगा/देगी। यह क्रम चलता रहेगा। प्रतिभागी यह भी कर सकते है कि जिसका नाम वो जानना चाहे, वह गेंद उसकी ओर उछाल सकते है।



चरण 2: प्रशिक्षण की अपेक्षाएं

उद्देश्य:-

- अपेक्षाएं जानना

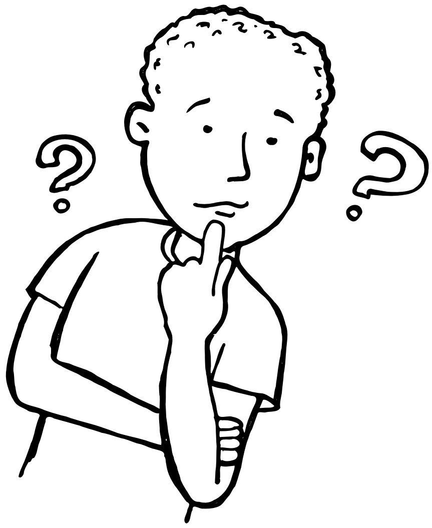
सामग्री:-

चार्ट पेपर,
बोर्ड मार्कर,
स्कैच पेन

समय:- 30 मिनट

तत्पश्चात प्रशिक्षक के द्वारा बैठक में आने का उद्देश्य पूछा जाएगा। जब उनको कहा गया था कि बैठक में आना है, तो उनको क्या महसूस हुआ था कि बैठक में किस बात पर उनको चर्चा करनी है। क्या उम्मीद लेकर आये थे। हम यहां पर यह बात सीखेगें ज्यादातर प्रतिभागी लोग यहीं कहेगें कि हम कुछ सीखने आये है।

यदि प्रतिभागी लिखना पढना जानते है तो उनको फ़्लैश कार्ड पर लिखने को कहें। फिर उनकी लिखी अपेक्षाओं को सामने दीवार पर लगा दें।
यदि प्रतिभागी लिखना पढ़ना कम जानते हैं, तो उनकी कही अपेक्षाओं को चार्ट पर लिखें।



प्रशिक्षक को यह ध्यान देना होगा कि प्रशिक्षण अन्तिम दिन में उन अपेक्षाओं का पुनरावलोकन जरूर करें और प्रतिभागियों को भी स्पष्टता दे, कि किन-किन मुद्दों पर हमने बात की उनकी अपेक्षाओं पर हम कितना खरा उतरे।

तब प्रशिक्षक को उद्देश्य स्पष्ट करना होगा, कि यह प्रशिक्षण मुख्य रूप से पानी, स्वच्छता व साफ सफाई को लेकर किया जा रहा है। प्रशिक्षण में तीनों का महत्व जान पायेगें, देखने में लगता है कि बहुत ही आसान है लेकिन व्यवहारिकता में ऐसा है नही। यह हमारे जीवन में हमारी स्वास्थ्य को जो कि बहुत अमूल्य है प्रभावित करता है।

चरण 1:- स्वास्थ्य की अवधारणा

उद्देश्य:-
- स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों की पहचान करना
- बेहतर स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार करकों की पहचान करना
- स्वस्थ व्यक्ति के मायने स्पष्ट होना।

पद्धति:-
- बड़ेसमूह में माथापच्ची
- प्रशिक्षकद्वारा स्वास्थ्य कीअवधारणा को स्पष्ट करना
- सवाल-जवाब
- समूह कार्य

सामग्री:-
चार्ट पेपर, बोर्ड, मार्कर, स्कैच पेन

समय:- 90 मिनट

प्रशिक्षक शुरूआत में समूह को स्पष्ट करे कि स्वास्थ्य पर किन-किन पहलुओं पर ध्यान देना है, स्वस्थ व्यक्ति कौन है उसके क्या लक्षण होते है और हमारा स्वास्थ्य किस तरह प्रभावित होता है, कैसे हम पहचानें कि व्यक्ति स्वस्थ है या नहीं। इन विषयों पर चर्चा करेंगे।

गतिविधि 1 :- **समय:- 30 मिनट**

• सभी प्रतिभागियों को एक-एक कार्ड दे दो और उनको कहे कि स्वस्थ व्यक्ति का चित्र बनाना है। उसका नाम व उम्र भी लिखे।
• प्रशिक्षक सभी चित्रों को एकत्र करें जो कि प्रतिभागियों बनाये गये है। उनको चार्ट या बोर्ड पर महिला पुरूष करके उम्र अनुसार अलग- अलग लिखें।

प्रशिक्षक यह देखे कि किस उम्र व किस लिंग के व्यक्ति की पहचान हुई है और क्यों हुई है। उसके पीछे के कारण क्या है? क्या वह आर्थिक रूप से मजबूत है? इसलिए स्वस्थ है या शरीर से मोटा ताजा है इसलिए स्वास्थ हैं? इस हेतु प्रतिभागियों के साथ सवाल जवाब करना होगा।

यह भी देखना होगा कि किस उम्र व लिंग के लोग स्वस्थ व्यक्ति के तौर पर नहीं आये है। उस समय प्रशिक्षक को स्पष्ट करना होगा कि किसी भी उम्र की महिला, पुरूष, बच्चे, बुजुर्ग स्वस्थ हो सकते है।

गतिविधि 2 :- **समय:- 30 मिनट**

प्रशिक्षक प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति की पहचान हम कैसे करते है, उसका एक लक्षण बताने को कहे और ध्यान रखा जाए कि सभी प्रतिभागी से उनकी प्रतिक्रिया ली जाए और उनको चार्ट पेपर पर लिखे।

स्वास्थ्य की अवधारणा को सीधे- सीधे परिभाषा के तहत स्पष्ट करना प्रतिभागियों के लिए मुश्किल होगा, स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों की पहचान से स्वास्थ्य को हम आसानी से समझ सकते है - जैसे वह कैसे दिखता/दिखती है, कैसे सोचता /सोचती है, कैसे उसका व्यवहार होता है।

चरण 2 :- प्रतिभागियों द्वारा सभी प्रतिक्रियाओं को तीन भागों में बाटें

शारीरिक रूप से स्वस्थ -

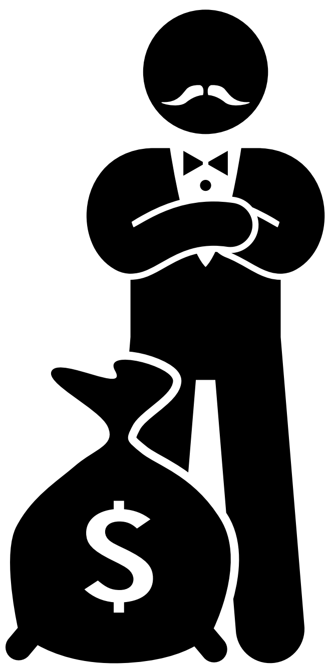
चेहरे पर चमक, अच्छी सेहत, अच्छी लम्बाई, बीमारी न होना, फुर्ती ताकत का होना, खाना पाचन होना।

मानसिक रूप से स्वस्थ -

सकारात्मक सोच, खुश रहना, चिड़चिड़ापन न होना, जागरूक, सोचने-समझने की शक्ति रखना, पूरी नींद लेना, गुस्सा न होना, काम करने का उत्साह।

सामाजिक रूप से स्वस्थ -

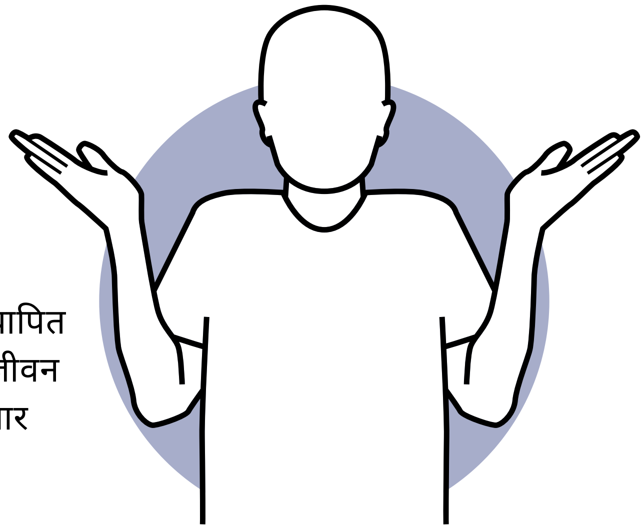
लड़ाई-झगड़ा न करना, समाज में सबके साथ प्रेम से रहना, आर्थिक रूप से मजबूत, अच्छे रिश्ते बनाना, सबकी भलाई करना, नशा न करना।



चरण 3 :- स्वास्थ्य की अवधारणा

अब प्रशिक्षक पहले से तैयार किये गये स्वास्थ्य की अवधारणा चार्ट की मदद से स्पष्ट करेंगें।

स्वास्थ्य क्या है ?



स्वास्थ्य पूरी तरह से शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की स्थिति है।

शारीरिक स्वास्थ्य:-

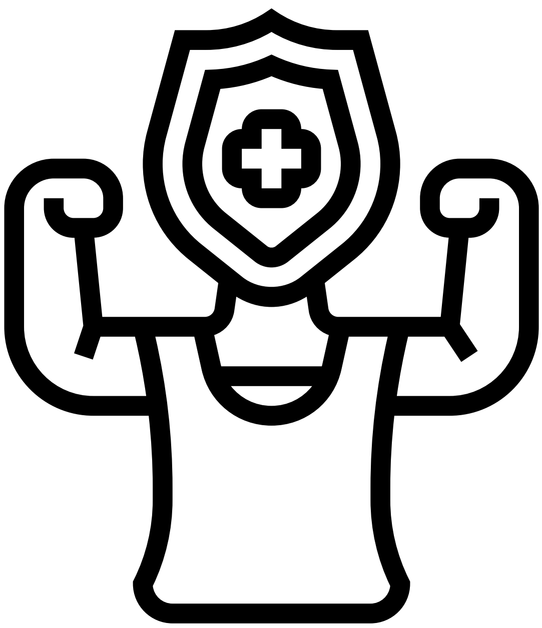
अपनी भावनाओं व व्यवहार को समझना व उनका सांमजस्य स्थापित करना, मानसिक दबाव या हताशा की स्थिति को संभाल पाना, जीवन की स्थितियों को समझना व उनको निर्वाह करने हेतु विकल्प तैयार करना व मानसिक रूप से खुश रहना।

सामाजिक स्वास्थ्य :-

स्वयं परिवार व समाज के प्रति अपनी भूमिका व जिम्मेदारी समझना, समाज के सबके प्रति सहयोगात्मक रवैया होना, दूसरों से संवाद बनाये रखने की क्षमता व अपनी बात को सबके सामने रख पाना।

उपरोक्त तीनों स्थितियों में तालमेल बनाये रखना, स्वस्थ होने का सबसे महत्वपूर्ण लक्षण है, और यही संतुलन स्वस्थ होने का प्रमाण देते है। अच्छा स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है, बल्कि सर्वागींण स्वास्थ्य की आवश्यकता है।

गतिविधि 3 :- **समय:- 30 मिनट**

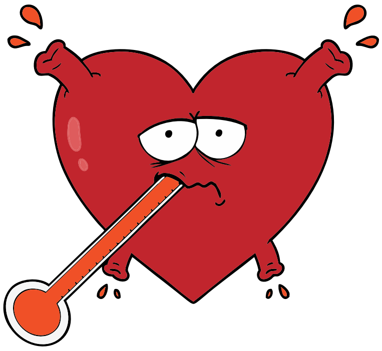


भाग 1

- स्वास्थ्य पर किन-किन स्थितियों, आदतों व्यवहार का फर्क पड़ता है यह जानने के लिए जरूरी है कि इनको पहचाना जाए।
- इसके लिए प्रशिक्षक प्रतिभागियों से ऐसे व्यवहार आदत व स्थितियों को बताने के लिए कहें जो कि स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।
- प्रशिक्षक चार समूह प्रतिभागियों का बनाये एक समूह स्वस्थ व्यवहार एवं दूसरा अस्वस्थ व्यवहार को पहचान कर चार्ट पेपर पर लिखें।
- समूह को प्रस्तुतीकरण करने के लिए कहा जाए व समय सीमा 15 मिनट तय की जाए।

भाग 2

- प्रशिक्षक समूह का प्रस्तुतीकरण के दौरान बताये गये स्वस्थ व अस्वस्थ व्यवहार की चार्ट पर सूची को निम्न तरह से भी स्पष्ट कर सकते है।
- प्रशिक्षक प्रत्येक कारक को स्पष्ट करे, कैसे वो स्वास्थ्य को प्रभावित करता है? और ये एक कारक, दूसरे कारक को भी प्रभावित करते है जैसे: भोजन, व्यक्ति की आर्थिक स्थिति, साफ-सफाई, आदतें, परिवेश तथा शिक्षा का सीधे-सीधे प्रभाव पड़ता है।



अपेक्षित परिणाम:

- स्वास्थ्य की समझ बनेगी
- पानी स्वच्छता एवं सफाई पर बात करने हेतु माहौल का निर्माण एवं इसका स्वास्थ्य से सीधा समबन्ध स्पष्ट होना।
- सोचने समझने की क्षमता का विकास होगा।
- विश्लेषण करने हेतु प्रोत्साहित होगें ।
- स्वास्थ्य को लेकर पूर्वाग्रहों का क्रम खत्म होगा।

चरण 1:- स्वच्छ जल का महत्व

उद्देश्य:-

- स्वच्छ जल का महत्व समझ पायेगें
- सूक्ष्म जैविकी और जैव रासायनिक के विषय में जानेंगे, जिनसे स्रोत गंदे व दूषित होते है।
- जल की गुणवत्ता व मात्रा के दोनों ही दृष्टिकोणों के विभिन्न पहलुओं की जानकारी प्राप्त करेगें।

पद्धति:-

- भाषण
- बड़े समूह में चर्चा
- माथापच्ची
- प्रदर्शन

सामग्री:-

चार्ट पेपर, मार्कर, टेप, पानी की बोतल, छोटे मार्कर, माइक, ढपली, कलर

समय:- 5 घंटा

गतिविधि 1 :- **समय:- 30 मिनट**

- जल क्या है? इस पर प्रशिक्षक समूह से उनकी प्रतिक्रिया लेकर चार्ट पेपर पर लिखेंगें, यह सुनिश्चित होना चाहिए कि सभी प्रतिभागियों से कहा जाए कि कुछ न कुछ बोले। जो भी उनकी समझ में आता है।
- प्रतिभागी कहेगें जो हमारे लिए जरूरी है वो पानी है जिसे हम पीते है।
- बिना रंग का पेय पदार्थ है पारदर्शी होता है।
- बिना खुशबु के होता है।
- प्रकृति से हमे मिला है।

प्रतिभागियों को तब तक उत्तर देने है जब तक आपको नहीं लगता कि जल को परिभाषित करना कठिन है।

इसके पश्चात प्रशिक्षक जल की परिभाषा दे कि यह एक रासायनिक पदार्थ है जो कि हाइड्रोजन और आक्सीजन के परमाणु से बना है। जो कि प्राणियों का जीवन का आधार है, आम तौर पर जल शब्द का प्रयोग तरल अवस्था के लिए किया जाता है लेकिन यह गैस (भाप या जल वाष्प), ठोस अवस्था (बर्फ) में भी पाया जाता है।

तत्पश्चात प्रशिक्षक समूह से पूछे कि जल क्या हमारे लिए आवश्यक है यदि हां तो उन बिंदुओं को चार्ट पर लिखते जाए, फिरलिखी बातों के आगे बढाते हुए प्रशिक्षक कहे जल हमारे लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि हमारे शरीर में भी लगभग 72 जल है, महत्वपूर्ण बात यह है कि हमारा खून, लार व पसीना जल से ही निर्मित होता है। हम बगैर भोजन के कुछ हफ्तों तक जीवित रह सकते हैं लेकिन जल के बगैर हम ज्यादा दिन तक जीवित नहीं रह सकते, हमारी आखों में 95 तक पानी है और शरीर के भार का 75% पानी है।रक्त में 95%, मस्तिष्क व मांसपेशियों में 95% हड्डीयों में 95% । यह हमारे शरीर के उचित रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

चरण 2:- पानी का स्त्रोत एवं उपलब्धता

उद्देश्य:-

- जल स्त्रोतो की पहचान में सक्षम होना।
- जल स्त्रोतो के उपयोग की जानकारी होना।

पद्धति:-

- भाषण
- ऽचार्ट प्रदर्शन
- बड़े समूह में चर्चा

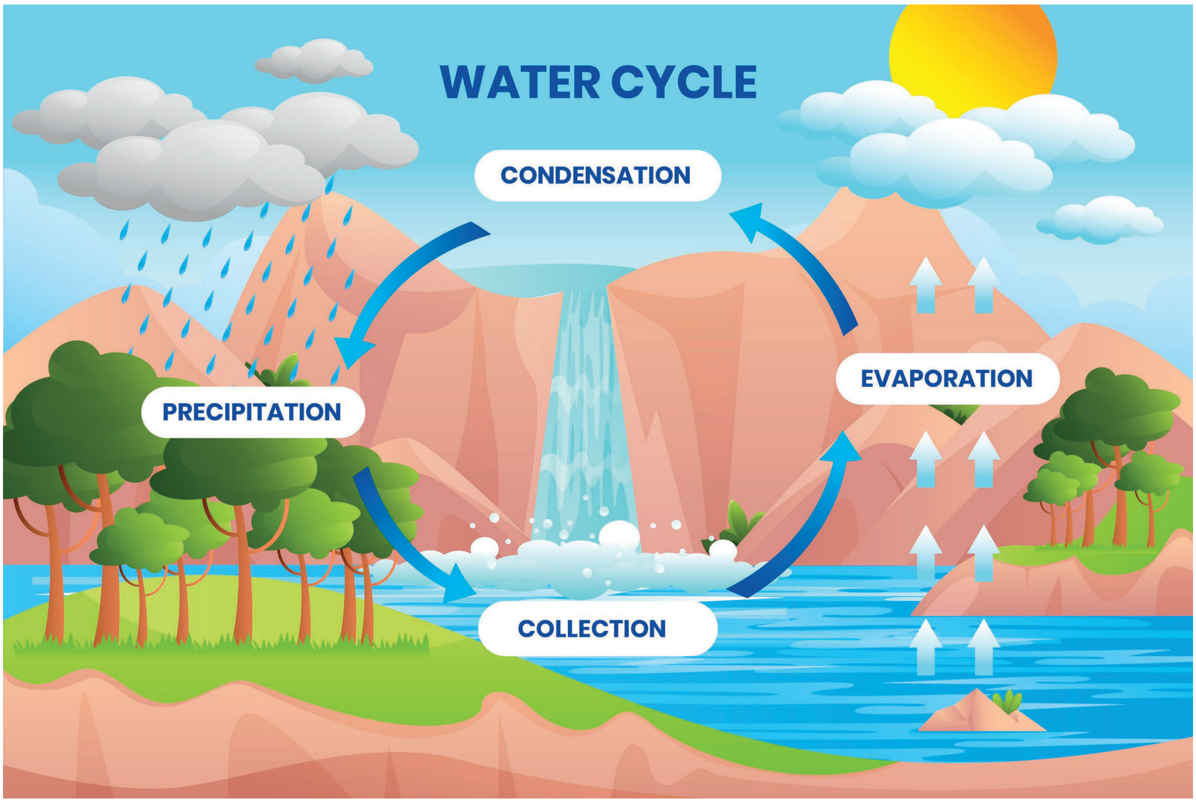
सामग्री:-

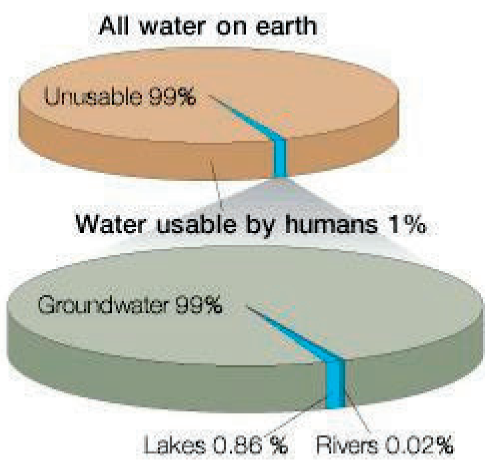
चार्ट पेपर, मार्कर, टेप, पानी की बोतल, छोटे मार्कर, माइक, ढपली, कलर

गतिविधि 1 :- **समय:- 50 मिनट**

सर्वप्रथम प्रशिक्षक द्वारा पानी कहां से हमें मिलता है उस पर चर्चा की जाएगी, समूह द्वारा ज्यादातर को उत्तर होगा वह होगा स्त्रोत; स्त्रोत से, नल से, बारिश से, नदी, बर्फ से, बादलों से आदि इस पर समूह यदि वो ज्यादा माथापच्ची करवाये।

पानी कैसे बनता है, इस पर प्रशिक्षक को पहले ही चित्र की तैयारी करके रखनी होगी यदि उन्हें लगता है कि वो तुरंत अच्छा चित्र नहीं बना पायेगें। तत्पश्चात प्रशिक्षक जल चक्र के बारे में चित्र बनाकर समझाए :-





पृथ्वी के कुल 70% भू- भाग पर पानी है। और इस 70% पानी में लगभग 97 % पानी समुद्र का है जो कि खारा व पीने योग्य नहीं है, 2.5 % पानी बर्फ, वातावरण व मिट्टी में है जो हमारे लिए उपलब्ध नहीं है। सिर्फ 0.5 % पानी ही हमारे लिए पीने के लिए उपलब्ध है।

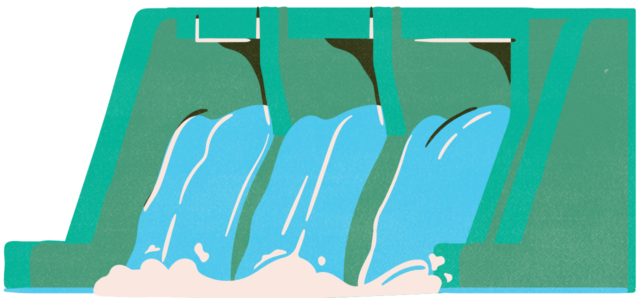
गतिविधि 2 :- **समय:- 50 मिनट**

हमने देखा कि जल मुख्यत: हमें एक प्रक्रिया है उसके तहत विभिन्न रूपों में प्राप्त होता है। जल स्रोत मुख्यतः निम्न प्रकार से परिभाषित कर सकते है:-

प्राकृतिक जल स्रोत :- जो कि प्रकृति से हमें सीधे तौर पर मिलते है और हम उनका वैसे ही स्रोत के सीधा उपयोग करते है जैसे कि हमारे गांव में हमारे प्राकृतिक धारे है।
सतही जल स्रोत :- जब हमें खुदाई करके जल की प्राप्ति होती है जैसे नदियां, झीले तालाब आदि।
भूमिगत जल :- जब हमें खुदाई करके जल की प्राप्ति होती है जैसे- कुआं, ट्यूबवैल आदि लगभग 80% पेयजल की प्राप्ति भूमिगत जल क्षेत्रों से ही होती है। क्योंकि यह स्वच्छ व सुरक्षित भी है।
वर्षाजल :- यह सामान्य बात प्रतीत होती है लेकिन वर्षा को जल स्रोत के रूप में बहुत चिंतन की आवश्यकता है।

वर्षा जल का पहला रूप है यह जल का प्राथमिक स्रोत है, जबकि नदियां, झीलें व भूमिगत जल द्वितीयक स्रोत है, आज हम द्वितीयक स्रोत पर निर्भर है पूरी तरह से लेकिन प्राथमिक स्रोत को हमें भूलना नहीं चाहिए।

पानी की महत्ता देख्ते हुए जरूरी है कि हम इसमे संचयन की बात करे, क्योंकि यह बहकर नदी से सागर तक पहुंच जाता है पुराने लोग इसको संरक्षित करने हेतू तरह-तरह के उपाय करते थे, जिसमे कि जल स्रोतो को सुरक्षित व संरक्षित करने हेतू सुरक्षा के साथ-साथ धार्मिक भावनाओं से भी जोड़ा गया, पूजा की जाने लगी और अपने-अपने स्तर पर जल स्रोतों को बचाने हेतु प्रयास किये गये।



चरण 3 :- जल स्रोत संरक्षण एवं संवर्द्धन

उद्देश्य:-
- जल स्रोत संरक्षण व संवर्द्धन की महत्ता पर जानकारी व जागरूकता पैदा होगी।
- व्यवहारिक रूप में कैसे व्यक्तिगत सतर पर भी कार्य कर सकते है इस हेतू संवेदनशीलता पैदा होगी।

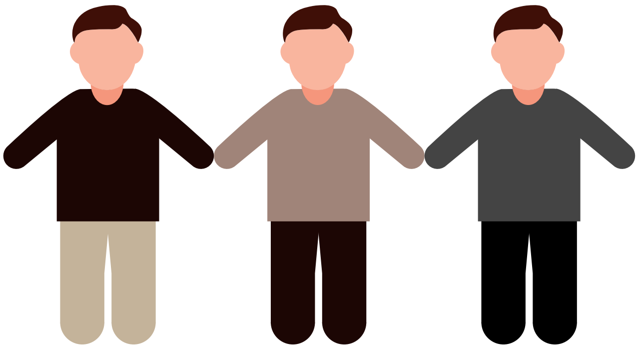
पद्धति:-
- भाषण
- बड़े समूह में चर्चा

सामग्री:-
चार्ट पेपर

समय:- 1 घंटा

गतिविधि 1 :-

प्रशिक्षक द्वारा जल की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए प्रतिभागियों से इसके संरक्षण हेतु क्या प्रयास किये जाए व उसको कैसे सवंर्धित किया जाए ताकि हमें पानी की उपलब्धता हमेशा रहे इसके लिए समूह को स्वयं व समुदाय को जानकारी देनी होगी व जागरूक करना होगा कि पानी की एक एक बूंद बहुत कीमती है।



- सर्वप्रथम समुदाय को जागरूक करके अपने जल स्रोतों की नियमित सफाई व वृक्षारोपण करना
- जल स्रोत के आसपास गंदगी न होने देना
- घर में इस्तेमाल पानी को प्रयोग में लाना जैसे किचन गार्डन या सोखता गडडा/सोख पिट का निर्माण।
- गांव के आसपास चाल,खाल, कंटूर, सोखता नालियां, चैक डैम का निर्माण।
- वर्षा जल का संग्रहण करना।
- धारे नौलों के पानी को संरक्षण व नियमित साफ सफाई
- वृक्षारोपण (चौड़ी पत्ती वाले वृक्षों को वरीयता)
- कंटूर नालियों में घास को रोपण
- बेकार पड़ी जमीन पर वृक्षारोपण
- अनियत्रिंत चराई पर रोक।
- बीज बम का उपयोग करना।

एक पौधा लगाएं,
क्योंकि 50 साल में एक पेड़ हमारे इतने काम आता है :-

- 17.50 लाख रूपए की ऑक्सीजन का उत्पादन ।
- 41 लाख रूपये के पानी की रिसायक्लिंग।
- 300 पेड़ मिलकर खत्म कर सकतें है एक व्यस्क व्यक्ति द्वारा जीवन भर में फैलाए गए प्रदूषण को ।
- 3% लगभग तापमान कम करता है ।
- 18 लाख रूपए के जमीन के कटाव खर्च पर रोक ।
- 3 किलो कार्बनडायआक्साइड सोखता है हर साल ।
- 35 लाख रूपए के वायु प्रदूषण का नियंत्रण ।

चरण 4 :- जल की मात्रा एवं गुणवत्ता

उद्देश्य:-
- जल प्रदूषण को पहचानना व उसे सुरक्षित करना सीख पायेंगें
- अच्छे जल का महत्व व गूणवत्ता की पहचान करना
- पीने का पानी, भोजन करने व सफाई हेतू जल का समुचित प्रयोग करना।
- जल जनित बीमारियों से बचाव होना।
- बेकार पानी की उचित निकासी व प्रयोग सीखना,जल का उचित प्रबंधन।

पद्धति:-
- भाषण
- समूह चर्चा
- प्रदर्शन
- माथापच्ची
- अभ्यास

समय:- 30 मिनट

सामग्री:-
दो ग्लास(कांच),मार्कर, चार्ट पेपर, टेप

गतिविधि 1 :-

दो गिलास में जल भरिये एक गिलास में साफ पानी व दूसरे में गन्दा पानी (जो कि दिख रहा हो मटमैला सा) । प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पूछेगें कि वो कौन सा पानी पीना पसंद करेंगें। जवाब में यही कहेगें कि हम साफ पानी पीयेगें क्योंकि यह साफ दिखाई दे रहा है। फिर प्रशिक्षक द्वारा कि हम कैसे जांचते है कि पानी पीने योग्य है या नही तो प्रतिभागी का जवाब होगा कि देखकर हम पता लगाते है कि साफ है या नहीं सुरक्षित जल का तात्पर्य वह जल हमारे शरीर को किसी भी तरह से हानि नहीं पहुंचायेगा। अर्थात जल गंधहीन, कण रहित, निर्मल, स्वच्छ व पूर्ण पारदर्शी होना चाहिए जिसका PH संतुलित अर्थात 7 एवं जल मे पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन होनी चाहिए साथ ही जल में (किसी भी तरह का कोई सूक्ष्म जीव व वनस्पति नही होनी चाहिए।)

मनुष्य प्रतिदिन अपने भार का *3.1%*जल पीता है।

जल गुणवत्ता की जांच :
1-भौतिक जांच : (जिसमें हम रंग, स्वाद व गंध से पहचानते है।) यदि रंग पारदर्शी नही है तो जल नही पीते है व गंध आदि महसूस करते है तो ऐसा जल नहीं पीते है।
2-रासायनिक जांच : (पानी में अलग-अलग रासायनिक तत्व/ खनिज लवण जैसे लौह,कठारता,क्षारिय,फ्लोराइड,कैल्सियम व नाइट्रेट अधिक होना)
3 -जीवाणु जनित : स्थानीय गंदगी के कारण अलग-अलग जीवाणिय जीवाणुओं का पानी मिलना।

रासायनिक जांच सरल में एक बार करना

- जीवाणु जनित जांच साल में दो बार बरसात में पहले व बाद में होना जरूरी है।
- रासायनिक जांच हेतू पंचायत में जल जीवन मिशन के तहत किट उपलब्धता करायी गयी है। उसमें आप निम्न बिंदू देख सकते है:

क्लोरीनीकरण : जीवाणु को समाप्त करने हेतु क्लोरीन का प्रयोग किया जाता है।

ब्लीचिंग पावडर का घोल तैयार करना - एक बाल्टी में ब्लीचिंग पावडर की निर्धारित मात्रा (5 ग्राम/1000 ली0 पानी) लेकर कम पानी में उसका घोल बनाये, लकडी की छडी से अच्छी तरह से मिलायें। थोडी देर इसे ढक कर रखें तदोपरान्त इसे दूसरी बाल्टी में कपडे की सहायता से छान लें। अब दूसरी बाल्टी में पर्याप्त पानी मिला लें (स्थापित क्लोरीनेटर की क्षमता के बराबर)

ब्लीचिंग पावडर को क्लारीनेटर में भरना एवं सैट करना - अब दूसरी बाल्टी का पानी क्लोरीनेटर में भर दे और बूंद-बूंद से टैंक में गिरने हेतु सैट कर लें, उक्त हेतु जब टेंक में बूंद-बूंद पडने लगे तो न्यनतम 30 मिनट बाद टेंक का पानी चला लें और प्रथम स्टैण्ड पोस्ट तथा अंतिम स्टैण्ड पोस्ट पर अवषेष क्लोरीन का मात्रा ''क्लोरोस्कोप'' के माध्यम से जांच लें, भंडारण टेंक में 1 पी.पी.एम. तथा वितरण प्रणाली के अंतिम छोर पर यह मात्रा 0.2-0.3 पी.पी.एम. होनी आवष्यक है। उक्त के अनुसार ही क्लोरीनेटर से टेंक गिरने वालीड्राप की संख्या को घटाया बढाया जा सकता है।

रासायनिक जल जांच के विन्दु : -

विभाग द्वारा आपके गांव में दी जाने वाली फील्ड टैस्ट किट से आप रासायनिक संदूषण की जांचकर सकते हैं।

स्थिरांक	भा0मा0ब्यू0 के दिषा-निर्देषों के अनुसार निर्धारित सीमा	जांचनें की विधि
PH पी0एच0	6.5-8.5	आपके पास फील्ड टैस्ट किट में दिये गये निर्देषों के अनुसार
टर्बीडिटी (गंदलापन)	10 एन0टी0यू0	
क्लोराइड Cl रूप में मि0ग्रा0/ लि0	1000 मि0ग्रा0/ लि0	
कुल कठोरता CaCo3 के रूप में मि0ग्रा0 /लि0	600 मि0ग्रा0/ लि0	
कुल क्षारीयता, CaCo3 के रूप में मि0ग्रा0/लि0	600 मि0ग्रा0/लि0	
F के रूप में फ्लोराइड मि0ग्रा0लि0	1.5 मि0ग्रा0/लि0	
No3 के रूप में नाइट्रेट मि0ग्रा0लि0	45 मि0ग्रा0/लि0	
लौह मि0ग्रा0/लि0 के रूप	1.0 मि0ग्रा0/लि0	
अवशेष स्वतंत्र क्लोरीन मि0ग्रा0/लि0	1.0 मि0ग्रा0/लि0	

जीवाणु संदूषण जांच की विधि

- बोतल के ढक्कन को खोलें
- दिये गये निसान जांच वाला पानी भर लें ।
- 12-24 घंटे तक मानव के शरीर के तापक्रम के बराबर तापमान मे सुरक्षित रखें
- यदि पानी का रंग काला हो गया तो इसमे बहुत अधिक दूषित हैं।
- यदि पानी का गहरा रंगभूरा/हल्का काला है तो कम दूषित है।
- यदि पानी का रंग नही बदला है तो, पानी शुद्ध है।

चरण 5 :- जल प्रदूषित होने के कारण

प्रशिक्षक द्वारा प्रतिभागियों का 3 ग्रुप में समूह बनाय जाएगा समूह को स्पष्ट किया गया जाना है कि समूह कार्य के बाद समूह के ही एक या दो प्रतिभागी प्रस्तुतीकरण के लिए भी तैयार रहेगें ।

गतिविधि 1 :- जल प्रदूषित होने के कारण

समय:- 1 घंटा

समूह चर्चा का विषय : जल प्रदूषित/गंदा होने के क्या कारण है व कैसे हम जल को स्वच्छ कर सकते है।

समूह द्वारा अलग-अलग मुद्दे निकल कर आयेंगे जिनमें कि प्रमुख होगा कि लोग पानी गंदा करते है, जानवरों के कारण पानी गन्दा हो जाता है। बरसात में पानी गंदा होता है। गन्दे हाथ हम पानी के बर्तन में डालते है इसलिए पानी गन्दा हो जाता है।

तीनो समूहों के प्रस्तुतीकरण के लिए उनका उत्साह वर्धन करेगें एवं ताली बजाकर उनके प्रयास को आगे बढ़ाते हुए उसका संक्षेपण करेगें।

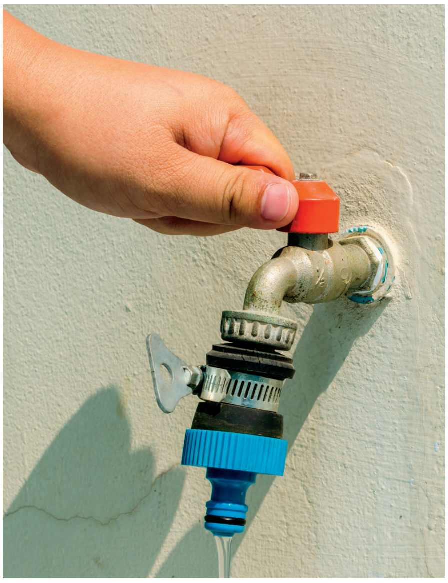
जल प्रदूषण के मुख्य कारण :

- जल स्रोत के आसपास गंदगी का होना
- जल स्रोत में जल का जमाव होना
- पाइपलाइन में लीकेज होना
- पानी के संचयन के लिए जो संरचनायें बनायी गयी है जैसे टंकी, चैम्बर, जलाशय, स्टैंड पोस्ट, पाइपलाइन के आस-पास गंदगी को होना
- खुले मे मल/शौच त्याग करने से
- जल स्रोत या जल संरचनाएं जो बनायी गयी है वहा पर दूषित पानी का प्रवेश होना।

प्रशिक्षक द्वारा उक्त सभी बिन्दुओं को समझाया जाएगा क्योंकि इस तरफ किसी का ध्यान नहीं जाता है और ये ही बीमारी का वाहक बन जाते है। पानी के पाइप का रिसाव बहुत आम है लेकिन जिस दिन हमें पता चलेगा कि इससें कीटाणु हमारे पानी के द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश करेगें तो हम तुरंत वो ठीक करायेगें नही, तो महीनों तक ऐसे ही पानी बर्बाद होता है। और हमारे शरीर में संक्रमण होता है।

प्रशिक्षक को स्पष्ट करना होगा कि हम पानी को दूषित होने से कैसे बचा सकते है :-

- जल स्रोत की नियमित सफाई/एवं तारबाढ करना
- जल इक्टठा करने हेतु बनायी गयी संरचनाओं की नियमित सफाई।
- जल परीक्षण होना व जल को शुद्धीकरण करना।
- पेयजल का सुरक्षित रख-रखाव एवं बर्ताव
- शौचालय का समुचित प्रयोग एवं साफ-सफाई
- समुचित जल



प्रतिभागियों से पूछे कि वो पीने का पानी के लिए कौन सा बर्तन का इस्तेमाल करते है व कैसे पानी निकालते है। साथ ही यह भी स्पष्ट करे कि ज्यादातर हमें लोगों में क्या दिखायी देता है।

अतः पानी का उचित रखरखाव व ढका होना बहुत आवश्यक है।

- पानी को उबाल कर पीयें।
- पानी रखने वाली जगह हमेशा साफ सुथरी होनी चाहिए।

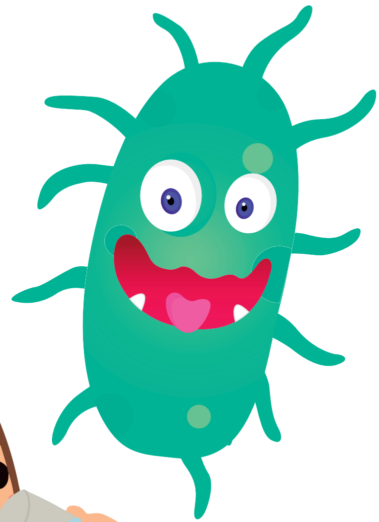
उक्त प्रश्न का उत्तर ज्यादातर होगा कि हम पीतल या तांबे का कलश(गागर) का इस्तेमाल करते है और कभी कभी बाल्टी भी इस्तेमाल होती है। और पानी निकालने हेतू या तो बर्तन को टेढा करते है या गिलास, लोटा डालते है। प्रशिक्षक को यही बात आगे ले जानी होगी कि इससे हमने साफ पानी को भी दूषित किया है। हमेशा हमें पानी निकालने हेतू या तो बर्तन को टेढा करें या लम्बी डंडी वाले बर्तन का इस्तेमाल करें। इसकी जानकारी घर के सारे बच्चों व बुर्जुगां को भी क्योंकि हमारे हाथ सबसे गन्दे होते है और यही बीमारी का मुख्य कारण बन जाते है।

प्रशिक्षक जब जल प्रदुषण की बात कर रहे है तो उन्हें उनमें पाये जाने वाले कीटाणुओं, जीवाणुओं की भी बात करनी होगीं पानी देखने में साफ दिखाई देता है लेकिन इनमें कई बार सूक्ष्म कीटाणु होते है जो कि कई बार खतरनाक भी हो सकते है उनको हम अपनी आंखों से नहीं देख सकते है इसके लिए हम सूक्ष्मदर्शी यंत्र का इस्तेमाल किया जाता है। कुछ जीवाणु हमारे लिए अच्छे भी होते है जैसे दूध से दही बनना इसलिए हमें ध्यान रखना है कि हमें शरीर में कौन सी चीजें रखनी है और कौन सी बाहर निकालनी है। दूषित जल से सिर्फ हम बीमार ही नहीं होते बल्कि हमें आर्थिक (बीमारी में खर्च) एवं मानसिक नुकसान भी होते है।

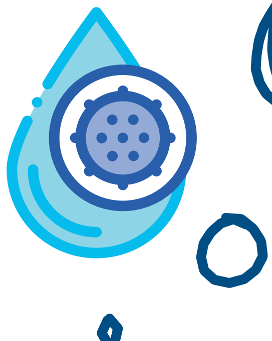
विभिन्न रोगों के लिये उत्तरदायी रोगाणु :-

रोगाणु	रोग
वायरस -	
पोलियो	पोलियोमाइलाइटिस
हिपेटाइटिस	संक्रमित हिपेटाइटिस
रोटा वायरस	दस्त /डायरिया
बैक्टिरिया -	
सालमोनेला टाइफी	टॉइफाइड
विब्रियो कालरा	कॉलरा
कैम्फिलोबैक्टरजेज्यूनी	दस्त/पेचिस
शिगैला	पेचिस
प्रोटोजोआ -	
एण्टामीबा हिस्टोलिका	एमीबियोसिस
गायर्डिया लाम्बिया	गायार्डियोसिस
हैल्मिन्थ-	
एन्टरोबायस वर्मिकुलेरिस	व्हिप वर्म थ्रेड वर्म
एस्केरिस लम्बीकार्डिस	राउण्ड वर्म
त्रिचुरिस त्रिचुरा	व्हिप वर्म

पानी जनित मुख्य बीमारियां दस्त, उल्टी, टायफाईड, डिप्थीरियाए, हिपेटाइटिस, किडनी रोग, तंत्रिका संबंधी, त्वचा संबंधी रोग है।



मानव शरीर में होने वाली **80% बीमारियां सिर्फ दूषित जल के कारण** होती है। अत: सुरक्षित स्वच्छ जल पीयें, और रोग मुक्त रहें।



कहानी :-

श्यामनगर एक छोटा सा गांव है,जहां पर लगभग 55 परिवार रहते है। गांव की आजीविका मुख्यत: कृषि और पशुपालन है और कुछ लोग मजदूरी भी करते है। गांव में ही प्राथमिक विद्यालय एवं आंगनबाड़ी भी है। गांव के सभी बच्चे स्कूल जाते है गावं में पीने का पानी पहाड़ी पर स्थित स्रोत से आता है। पिछले कुछ दिनों से गावं में सबको पेट दर्द की शिकायत हो रही थी। कुछ छोटे बच्चों को उल्टी दस्त व बुखार भी हो रहा था। कुछ लोगों को खुजली चर्म रोग हो रहा था, गांव के लोग अपने-अपने स्तर पर डाक्टर के पास जाकर दवाई लेकर आ रहे थे। लेकिन दवाई का बहुत ज्यादा फर्क नहीं दिखाई दे रहा था। गावं के लोग परेशान थें उन्हें लग रहा था कि उनके गांव को किसी भूत प्रेत की नजर लग गयी है।

प्रश्न : गांव के लोग बीमार क्यूं हो रहे थे ?

प्रश्न : क्या आपको भी लगता है कि गांव में भूत प्रेत की नजर लग गयी है ?

हां अथवा ना

प्रश्न : इसका क्या गांव के लोगों के पास समाधान था ?

प्रश्न : यदि नही, तो आपकी नजर में क्या समाधान क्या समाधान होना चाहिए?

प्रशिक्षक को कहानी हेतू प्रतिभगियों से निकलवाना होगा कि क्यूं बीमार पड़े क्योंकि इससे पहले के सत्र में पानी से होने वाली बीमारियों के बारे में पढ़ चुके है। और प्रशिक्षक को यही आंकलन करना होगा कि क्या वो वास्तव में सीख चुके है या नहीं।

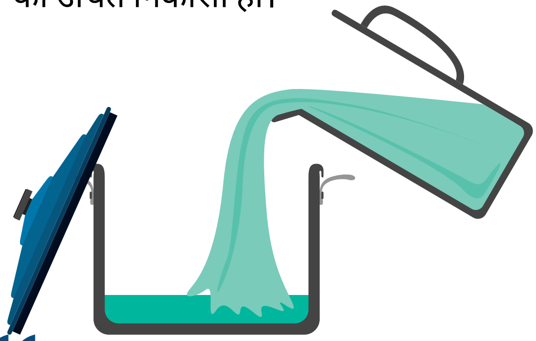
- यदि प्रतिभागी इसका जवाब दूषित जल को देते है तो उनको स्वच्छ जल की महत्ता स्पष्ट हुई है यदि नही, तो प्रशिक्षक को कहानी से आगे बढाते हुऐ स्वच्छ जल माडयूल को दुबारा पढ़ाना होगा। साथ ही प्रशिक्षक को समस्या के साथ- साथ समाधान भी प्रतिभागी से ही पूछना होगा कि कैसे वो अपने गांव को बीमारियों से बचाये। इसके लिए प्रशिक्षक को चार्ट पेपर पर लिखना होगा जो-जो बिन्दु प्रतिभागियों द्वारा बताये जाते है। इन्हीं बिन्दुओं को लेकर चर्चा बढानी होगी।

- प्रशिक्षक को अपने स्तर से गावं में फैले अंध विश्वास को भी दूर करने हेतू चर्चा करनी होगी व इसको दूर करने हेतु वैज्ञानिक तथ्य भी बताने होगें जैसे मुख्य स्रोत में गंदगी थी, पानी का पाइप लीक था, वहां पर जहरीली झाड़ियां उग गई थी आदि। इसको पूर्वजों द्वारा बनाये गये नियमित सफाई के तरीके से भी जोड़ें, क्योंकि आज हम स्रोत में तब जाते है जब पानी बंद हो जाता है अन्यथा नहीं।

गतिविधि 1 :- घरेलु स्तर पर जल प्रबंधन

समय:- 1 घंटा

जब भी हम जल संरक्षण की बात करते है ता उसमें गंदे पानी या भूरा जल प्रबन्धन बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखता है। क्योंकि जल संकट से 2025 तक भारत की आधी आबादी जूझ रही होगी जल संकट से बचने हेतु हमें गंदे पानी के निस्तारण व प्रबन्धन के बारे में सोचना होगा। अतः जरूरी है कि घरों से निकले पानी की उचित निकासी हो।



"रसोई बाथरूम से निकले पानी एवं शौचालय से निकले मल जल को छोड़कर अन्य अपशिष्ट जल को भूरा जल कहा जाता है।"

तरल अपशिष्ट क्या होता है?

- घरों, व्यवसायों तथा उद्योगों में मानवीय गतिविधियों के परिणामस्वरूप बेकार होने वाले पानी को तरल अपशिष्ट कहा जाता है।

अथवा

- घरों में उत्पन्न प्रयुक्त और अवांछित पानी को अपशिष्ट जल कहा जाता है।

अथवा

वणिज्यिक गतिविधियों से उत्पन्न बेकार जल को तरल अपशिष्ट अथवा अपशिष्ट जल कहा जाता है।

अपशिष्ट जल दो प्रकार का होता है-

भूरा पानी-किचन/बाथरूम से निकलने वाला गंदा पानी अथवा जिसमें मल-जल नही मिला होता है।

काला पानी-शौचालय से निकला गंदा जल अथवा जिसमें मल-जल मिला होता है।

भूरा जल प्रबन्धन के सामान्य उद्देश्य :-

- सामुदायिक स्वास्थ्य रक्षा के लिये जल जनित रोगों का फैलने से रोकना।
- कच्ची सडकों एवं सार्वजनिक रास्तों को क्षतिग्रस्त होने से बचाना।
- इमारतों के आस-पास के क्षेत्रों को जल भराव/बाढ के नुकासान से बचाना।
- दुर्गन्ध एवं मच्छरों के प्रजनन के लिये ठहरे हुये पानी से बचाव के लिये।
- सतही जल प्रदूषण को रोकने के लिये।
- भूजल एंव जलभृत्तों का संदूषण से बचाव।
- भूरे जल को षहरी कृषि, सिंचाई, जलभृत्त पुर्नभरण एवं भूनिर्माण हेतु संसाधन के रूप मेंकिया जाना।

घरों से कितना अपशिष्ट जल निकलता है?

अपशिष्ट जल का स्रोत	अपशिष्ट जल का प्रकार	औसत मात्रा ली0/व्यक्ति/दिन
शौचालय	काला	03
स्नानागार	भूरा	20-30
रसोईघर	भूरा	05-10
कपडों की धुलाई	भूरा	15-20
पषु/मवेषी	भूरा	10-15

घरों से कितना अपशिष्ट जल निकलता है?

सामान्यत: यह माना जाता है कि घरों मे प्राप्त होने वाले शुद्ध जल का लगभग 70-80 प्रतिशत पानी अपशिष्ट के रूप मे बहता है (भारत सरकार के मानकों के अनुरूप ग्रामीण क्षेत्रों मे पेयजल आपूर्ति की मात्रा 55 ली0/व्यक्ति/दिन है)

भूरा जल प्रबन्धन हेतु सामान्य उपाय

किचन गार्डनिंग - किचन एवं बाथरूम से निकले पानी को अपने घर की क्यारी में सिंचाई के उपयोग में लाया जा सकता है।

व्यक्तिगत/सामुदायिक सोख्ता गड्ढा - समस्त भूरे जल को सामान्य सोख गड्ढा बनाकर आसानी से जमीन के अन्दर डाला जा सकता है। ये व्यक्तिगत एक घर द्वारा अथवा कई घरों को मिलाते हुये/सार्वजनिक जल स्तम्भ पर सामुदायिक स्तर पर भी बनाया जा सकता है।

निकास नाली - समस्त भूरे जल को प्रबन्धित करने हेतु आमतौर पर हम गांवों में निकास नाली बनाते हैं, उक्त निकास नाली अक्सर सामुदायिक ही होती है। निकास नाली के माध्यम से एकितत्र पानी का अंतिम निस्तारण कभी भी किसी नदी/जल स्रोत के आस-पास नही करना चाहिये। उक्त हेतु इसके अन्तिम छोर जहां पानी गिरता है वहां पर उपचार इकाई बना सकते हैं। तथा उपचारित जल को किसी तालाब/सोख पिट में डाला जा सकता है, उक्त हेतु एक सिंचाई टेंक बनाकर भी उपचारित भूरे जल का उपयोग किया जा सकता है।

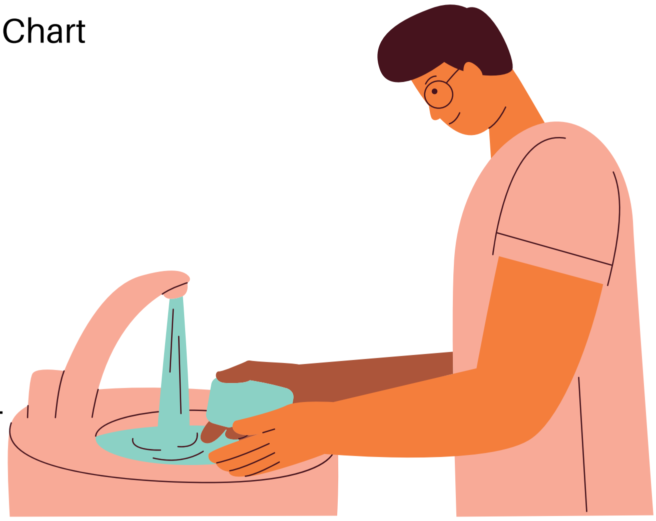
चरण 1:- स्वच्छ जल का महत्व

उद्देश्य:-
- साफ सफाई व स्वच्छता के अन्तर व महत्व को समझना
- बीमारी व गंदगी का महत्व समझना।
- समुदाय को जागरूक एवं जानकारी प्रदान करना एवं सफाई के तरीकों के बारे में समझना
- स्वच्छता की बुनियादी अवधारणाओं को समझना।
- स्वच्छता व अच्छे स्वास्थ्य के बीच सम्बन्ध को।

पद्धति:-
- भाषण
- बड़े समूह चर्चा
- प्लैश कार्ड
- माथापच्ची
- खेल
- पहले से तैयार F Chart

सामग्री:-
चार्ट पेपर, मार्कर/पेन, प्लैश कार्ड, टेप

समय:- 6 घंटा

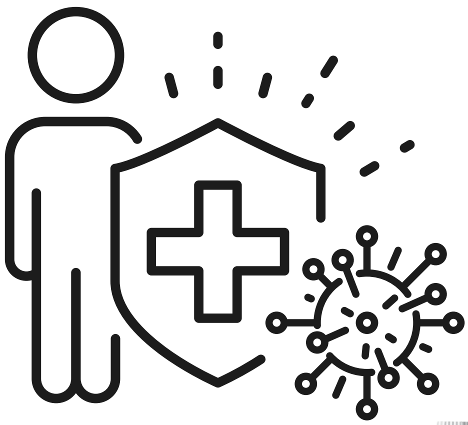


अपेक्षित परिणाम :

- स्वच्छता के मूलभूत सिद्धान्त व इसकी आवश्यकता को समझेगें
- स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य का सारथी है इस पर स्पष्टता बनेगी।

सर्वप्रथम प्रशिक्षक बातचीत में समूह को स्पष्ट करें कि स्वास्थ्य को प्राभावित करने वाले कारकों में एक घटक स्वच्छता है। स्वच्छता का स्वास्थ्य से क्या संबध है इस विषय पर अब हम चर्चा करेगें।

गतिविधि 1 :- **समय:- 1 घंटा**



- सबसे पहले प्रशिक्षक स्वच्छता से हम क्या समझते है या सफाई शब्द सुनकर दिमाग में जो भी बात पहले आती है वह क्या है इसका जवाब बारी-बारी में चार्ट पर लिखते जाएगें।
- प्रशिक्षक द्वारा सभी प्रतिभागियों से पूछा जाएगा जिसमें कि मुख्यत: नहाना, कपड़े धोना, रसोई साफ करना, गांव साफ रखना, शुद्ध पेयजल, कर आयेगी, घर साफ होना, नाखून कटे होना, रास्ते साफ होना आदि बात निकल कर आयेगी।
- फिर प्रशिक्षक को इन्हीं बातों को आगे बढ़ाते हुए पूछेगें कि क्यूं जरूरी है सफाई हम सफाई क्यूं करते हैं। संभावित उत्तर में बीमारी से बचने हेतु, सुंदर दिखने के लिए अच्छा दिखने के लिए आदि इन्हीं बातों का संक्षेपण करते हुए प्रशिक्षक स्वच्छता को स्पष्ट करेगें।

स्वच्छता:- मुख्यतः लोगों के द्वारा स्वस्थ जीवन या अच्छे स्वास्थय के लिए तरीका माना जाता है स्वच्छता की श्रेणी में आने वाला मुख्य घटक मानव शरीर है और इसमे अन्दर होने वाली प्रक्रिया जैसे- हाथ धुलना, नहाना, दांत साफ करना, साफ कपड़े पहनना है शामिल होती है। इसकी अनदेखी हमें शारीरिक परेशानी की चपेट के साथ- साथ संक्रामक रोगों से भी प्रभावित कर सकते है।

सफाई:- उस तरीके के रूप में बताया गया है जिसमें मानव अपशिष्टों और सूक्ष्म जीवों के अन्य रूपों के साथ मानक सम्पर्क को रोककर स्वस्थ जीवन व अच्छे स्वास्थय को बढावा दिया जा सकता है जो बीमारी का कारण बनते है, इसमें हमारे आसपास की सफाई आती है जब हम अपने आस-पास सफाई रखते है पर्यावरण साफ रखते है स्वच्छ भोजन खाते है गंदगी को रोकते है और साफ करते है इस प्रक्रिया को सफाई की श्रेणी में रखा जाता है।

चरण 2 :- व्यक्तिगत स्वच्छता

उद्देश्य:-

समय:- 1 घंटा

- व्यक्तिगत स्वास्थय के विभिन्न पहलुओं को पहचानना व यह बताने में सक्षम होना कि ये क्यूं महत्वपूर्ण है।
- समुदाय में स्वास्थय, स्वच्छता व सफाई के प्रति जागरूक होना।
- प्राथमिकता सौंदर्य नहीं बल्कि अच्छा स्वास्थय होना है।

गतिविधि 2 :-

सफाई एवं स्वच्छता पर बात करने के पश्चात मुख्यतः सफाई हेतु प्रतिभागियों के 2 समूह बनाये और उन्हें चर्चा हेतु 25 मिनट का समय दें कि व्यक्तिगत सफाई में किन-किन बातों को रखा जाएगा और व्यक्तिगत सफाई क्यूं जरूरी है प्रस्तुतीकरण हेतु समूह से कहें प्रतिभागी आयें। प्रतिभागी समूह मुख्य रूप से व्यक्तिगत सफाई में मुख्यतः कपड़े, हाथ, दांत, बाल, नाक, आंख, बिस्तर की सफाई के बारे में बातचीत करेंगे।यदि वो रास्ते व गावं की सफाई की बात करते है। तो प्रशिक्षक को व्यक्तिगत शब्द स्पष्ट करना होगा।

कहानी :-

सरिता छोटी लड़की जो कि महज 6 साल है वह अपने आंगन में खेल रही थी उसके पिता बाजार से आये और उसको खाने के लिए बिस्कुट दिया। वह बिस्कुट खाने लगती है। यदि आप सरिता के पिता होते तो क्या इसे बिस्कुट खाने को देते यदि नही तो क्यू नहीं। यदि हां तो क्यूं

प्रशिक्षक उक्त कहानी को समूह में सुनाकर उनसे ही जानना कुछ लोग कहेगे की ठीक किया कुछ कहेंगें ठीक नहीं किया फिर इसी बात को आगे बढायेगें कि ठीक किया कि बेटी के लिए बिस्कुट लाये लेकिन उसे यह पहले कहते कि सरिता हाथ धोकर आओ फिर खाना तो बहुत अच्छा रहता। बच्चो से प्यार सभी माता-पिता करते है लेकिन इस पर चर्चा करेंगें कि स्वच्छता की आदत हमें बचपन से ही बच्चों में डालनी होगी लेकिन प्यार में हम कभी - कभी गलत आंदलो की नींव डाल देते है।

"व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए व्यक्तिगत को अपनी स्वास्थय एवं शारीरिक क्रिया समबन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति करनी होती है आवश्यकताऐं अर्थात शुद्ध वायु, संतुलित शुद्ध उपहार, शारीरिक स्वच्छता, संक्रामक रोगों, ज्ञानेन्द्रियों- आंख, नाक, त्वचा, जीभ, कान की सुरक्षा, मानसिक व शारीरिक कुरीतियों का त्याग स्वच्छ पर्यावरण।

(क) हाथ धोना:-

प्रतिभागियों से पूछें कि दिखाये वो कैसे हाथ धोते है तत्पश्चात प्रशिक्षक हाथ धोने के 6 चरण पर बात करें व प्रदर्शन करके दिखाये भी व इसका महत्व भी स्पष्ट करें।

हाथ कब-कब धोने चाहिए- प्रश्न पर बड़े समूह में चर्चा की जाए तत्पश्चात उसको संक्षेपित करते हुए निम्न बिंदु स्पष्ट किये जाए।

i) मल से निपटने के बाद हाथ की धुलाई

- शौच के बाद
- बच्चों का मल की सफाई करने के बाद
- बच्चे द्वारा मलत्याग किये कपड़ो को धोने के बाद

ii) खाद्य पदार्थो को हाथ लगाने से पूर्व हाथ की धुलाई

- भोजन बनाने से पूर्व
- भोजन परोसने से पूर्व
- खाने से पूर्व
- बच्चों को खिलाने से पूर्व

iii) अपशिष्ट से निपटने के बाद :

- तरल और ठोस अपशिष्ट की सफाई के बाद
- किसी प्रकार के सफाई के बाद
- जानवरों को छूनें या खेतों में काम करने के बाद

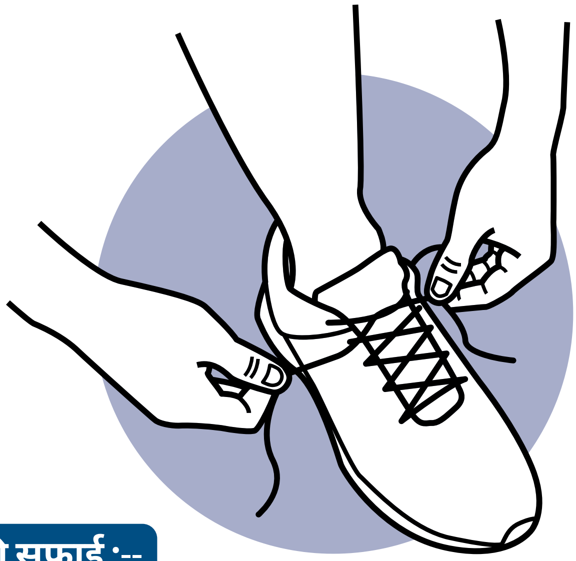
iv) बीमार लोगों के साथ काम करने के पश्चात हाथ जरूर धायें।

नियमित अंतराल पर हाथ के नाखून काटे, नाखून में कीटाणु छिपे रह सकते है।

ख) कपड़ो की सफाई :-

अपने कपड़े और अंत:वस्त्र साफ होना जरूरी है इनको रोज बदलना चाहिए ताकि पसीना के दौरान पनपे कीटाणु हमें संक्रमित न करें। क्योंकि हम कई बार अपने वस्त्रों को छूते है वही हाथ हमारे मुंह में जाते है। कभी-कभी कीटाणु शरीर में भी पनप जाते है। बिछौना/बिस्तर हमेशा साफ सुथरा होना चाहिए।

ग) जूते चप्पल पहनना:-



हमेशा जूते चप्पल का प्रयोग करे, खाली पैर में कीड़े हमारे शरीर में प्रवेश करते है और कई बार हम नंगे पांव चलते है तो संक्रमण/गंदगी का घर में ही ला देते है। इसलिए हमेंशा जूते चपल पहने।

- घर से बाहर से जूतो को घर से बाहर की उतारे यह हमारी पुरानी परम्परा भी रही है इससे हम स्वस्थ रहते है। कीटाणु हमारे घर में हमारे जूते चप्पलों के माध्यम से प्रवेश करते है।
- शौचालय में कभी भी बिना चप्पलों या जूतों के न जाएं।

ङ) दांतों की सफाई :--

रोज सुबह व रात को दातुन करें, यदि बाजार का टूथपेस्ट संभव नही तो हमारे में टिमूर की लकड़ी का इस्तेमाल कर सकते हैं यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है। हमारे दांत यदि स्वच्छ होगें तो हम भी स्वस्थ होगे। कुछ भी खाने या दूध, चाय, काफी,जूस पीने के बाद कुल्ला जरूर करें इससे मुंह में गंदगी नही होगी ।

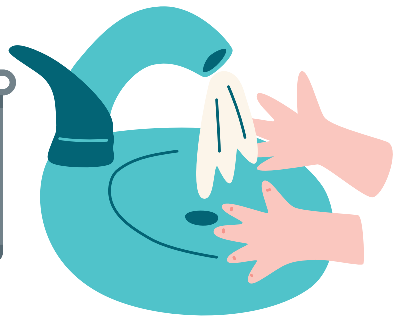
> प्रशिक्षक उदाहरण दे कि कल्पना करें की जिस बर्तन में आपने खाना पकाया और उसे धोया नही, तो अगले दिन उस बर्तन में खाद्य पदार्थ सूख जायेंगें या चिपक जाऐगें उसमें बदबू आयेगी। इसी तरह हम अपना मुंह साफ नहीं करेंगें तो बदबु व कीटाणु पनपेगें।

च) सिर की सफाई व कंघी करना :-

बालों के अन्दर हमारी त्वचा है जिसे स्वच्छ रहना उतना ही जरूरी है जितना हमारे शरीर के अन्य भागों को, सिर की गंदगी के कारण 'जूं' एक परजीवी है जो हमें बीमार कर सकता है अतः सर नियमित धोये व दूसरों की कंघी कभी भी इस्तेमाल न करे और कंघी की नियमित सफाई करें।

छ) मल त्याग के बाद धुलाई :-

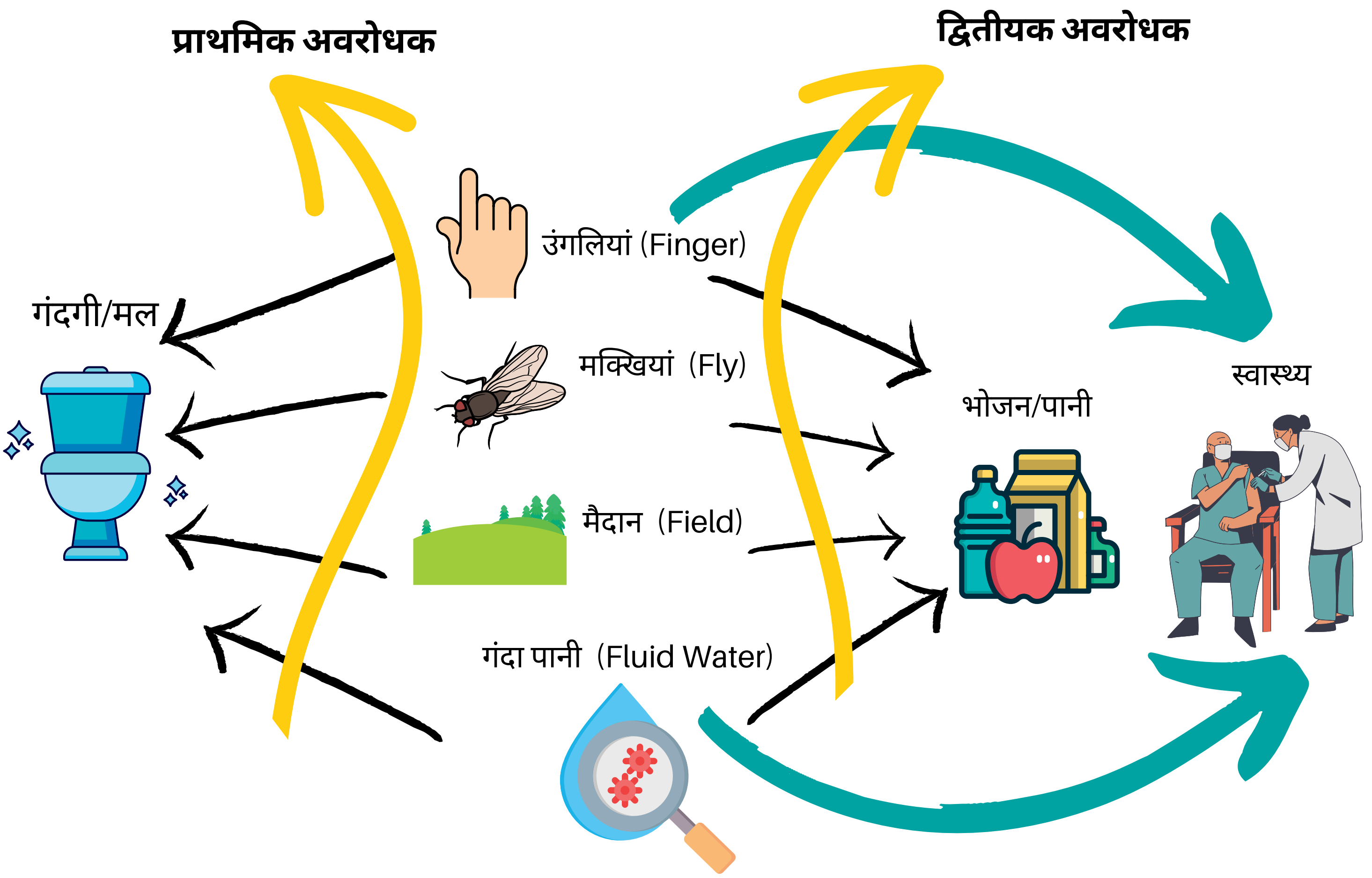
यह जरूर बताये कि मल त्याग के पश्चात उत्सर्जन भाग को अच्छे से धोये खासकर छोटी लड़कियां महिलाओं को कि वो उत्सर्जन भाग की सफाई पीछे से आगे नहीं बल्कि आगे से पीछे की ओर सफाई करे, ऐसा इसलिए कि मल के कण जनन अंग में जाकर संक्रमण कर सकते है मल त्याग पश्चात पैर जरूर धोये।



F Chart आरेख को समझने के लिए संचारण स्पष्ट करना होना कि कैसे एक व्यक्ति के मल द्वारा संक्रमण पैदा होता है और संक्रमण पहुचाने वाले हमारे उंगलियां, पांव, ,पानी व मक्खी है और ये हमारे खाने को दूषित करते है फिर वही हम खाना खाते है बीमार होते है फिर मलत्याग किया उस बीमारी से दूसरे संक्रमित हो जाते है। इसलिए शौच के लिए शौचालय व पानी का उचित रखरखाव, सफाई, स्वच्छता, का होना बहुत आवश्यक है।

प्रशिक्षक को F Chart डायग्राम हेतू प्रतिभागी समूह को संवेदनशील बनाना होगा।

F Chart Diagram



गतिविधि 3 : भोजन की स्वच्छता-

समय:- 1 घंटा

उद्देश्य:-

- भोजन से समबन्धित स्वच्छता व उसके व्यवहार को जानना।
- भोजन की विषाक्तता के बुरे प्रभाव और खाना पकाने मे पूर्व हाथ धोना, सब्जियों, बर्तन, खाद्य पदार्थ आदि को धोने की आवश्यकता तथा खाना पकाने में स्वच्छ जल के उपयोग के बारे में जानना।
- भोजन की स्वच्छता समबन्धी क्रियाकलाप कया करे क्या न करे को पहचानना

प्रशिक्षक सर्वप्रथम भोजन की स्वच्छता की आवश्यकता पर प्रकाश डालेगें कि :

- किसी भी भोज्य पदार्थ को संभालने और मांस मुर्गी या कच्चे पदार्थ को छूने के बाद हाथ साबुन से अवश्य धोयें।
- भोजन जहां पर तैयार किया जाता है उस फर्श को हमेशा साफ सुथरा रखे क्योंकि इस फर्श को आप कई बार छूते है।
- कच्चे पदार्थ व पका हुआ खाद्य पदार्थ हमेशा अलग-अलग दूरी पर रखे एक साथ न रखे।
- भोजन अच्छी तरह पकाने ओर खाने से पहले गर्म करें।
- भोजन तैयार करने में साफ व सुरक्षित जल ले ।
- भोजन को ढककर रखे या जालीदार ढक्कन से ढकें
- सब्जियों एवं तैयार भोजन को फर्श से ऊपर रखे।
- भोजन जब-जब भी तैयार करे उतनी बार हाथ धोये।

भोजन की स्वच्छता के मानक :

- संक्रमण से बचाने हेतु अनाजों को नमी रहित बर्तन-डब्बों में रखना।
- खाना पकाने तथा कच्चे खाद्य पदार्थों को संभालने से पहले साबुन से हाथ अच्छे से धोयें
- अनाज को अच्छी तरह से धोना।
- पत्तीदार सब्जियों को काटने से पूर्व अच्छी तरह धोना।
- भोजन को बहुत ज्यादा न पकाये।
- तलने के लिए तेल जो प्रयोग किया जाता है उसे दोबारा गर्म न करके इस्तेमाल न करे। यह बहुत हानिकारक होता है।

रसोईघर एवं खाना खाने वाले कक्ष में स्वच्छता के नियम :-

1- रसोईघर व भंडार कक्ष हमेशा स्वच्छ होना चाहिए।
2- बर्तनों की उचित सफाई होनी आवश्यक है।
3- जहां तक संभव हो रसोईघर में उचित प्रकाश व हवा की व्यवस्था होनी चाहिए।
4- रसोईघर व खाने वाले कक्ष में नियमित सफाई व कीटाणुनाशक का इस्तेमाल होना चाहिए।
5- रसोई में इस्तेमाल होने वाले बर्तनों, बैठने की दरी आदि को समय-समय धोये और धूप में अवश्य रखे।

भोजन को संक्रमित होने से बचाने के लिए हमें निम्न स्थितियों को लेकर जागरूक होना होगा-

- एकत्रिकरण
- भंडारण
- तैयारी
- पकाना
- परोसना

प्रशिक्षक को नोट करना होना कि हमारा लक्ष्य समूह में अलग-अलग वर्ग के लोग होगे किसी के पास साबुन नहीं होगा तो किसी के पास उचित भोजन व्यवस्था, इन पहलुओं पर समुदाय की स्थिति परिस्थिति देखते हुए कम संसाधनों में बेहतर स्वास्थय हेतू सूझबूझ व उचित कौशल की क्षमता होनी आवश्यक है व स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों से ही कैसे हम बेहतर जीवन जी सकते है इस पर फोकस करना होगा साथ ही किसी भी समूह सदस्य में हीन भावना न पनपने दे कि जो कि कह रहे है हमारे बस में नही इसलिए माहौल निर्माण/जानकारी देते समय यह ध्यान जरूर दे कि किसी की भी संवेदना भावनाओं को हम हानि न पंहुचाये।

चरण 3 :- वातावरणीय/पर्यावरणीय स्वच्छता

उद्देश्य:-

- रोगों के रोकथाम व गंदगी के खिलाफ पर्यावरण स्वच्छता के रूप में स्वच्छता की दीवार का महत्व जानना।
- स्वच्छता, सफाई का हमारे जीवन प्रभाव एवं प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान ।

पद्धति:-

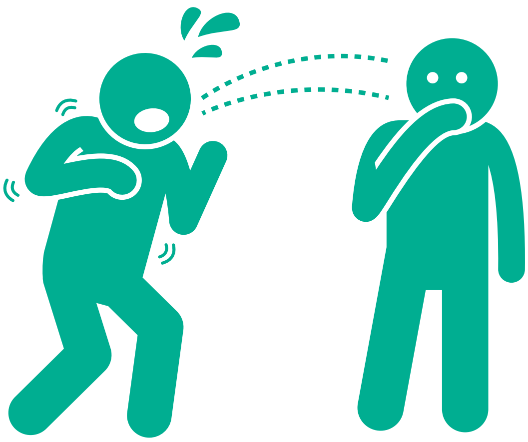
- भाषण
- बड़े समूह में कार्य
- अनुभावों का आदान-प्रदान
- माथापच्ची

समय:- 2 घंटा

गतिविधि 4

बीमारी कैसे फैलती है

- मल के मुहं तक- पेड़ के कीड़े,पीलिया, दस्त, पेचिस, उल्टी पोलियो, हैजा, टाइफाइड
- सीधा सम्पर्क- खुजली, चमडी के रोग, जूऐं, यौन सम्पर्क रोग
- खांसी छीक - टी.वी., कालीखांसी, सर्दी जुखाम, बुखार, छोटी माता, कोविड 19
- कीड़े मकौड़े, जानवरों द्वारा - मलेरिया,डेंगू, रेबीज, स्वाइन फ्लू

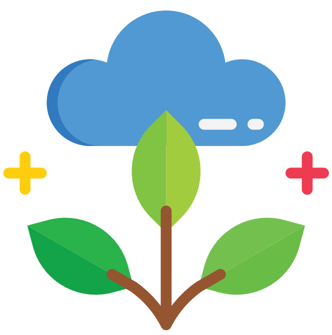


प्रशिक्षक सर्वप्रथम प्रतिभागियों से गंदगी फैलने के कारण पर चर्चा करेंगे व कौन- कौन बीमारी होती है इस पर चर्चा करेगें प्रतिभागियों के समूह के मुख्य रूप से लोगों में जानकारी नहीं, कूडा फेकने का साधन नहीं है आदि बाते निकलकर आयेगी जब बीमारी की बात होगी तो उनको चार्ट पर लिखे जिनमें मुख्यत: उल्टी,दस्त, बुखार, पैट दर्द, खुजली पीलिया, टाइफाइड आदि निकल कर आयेगी।

प्रशिक्षक को इन्हीं बातों को आगे बढ़ाते हुए स्पष्ट करना होगा कि हमारे ही व्यवहार व गन्दगी के कारण जैसे हाथ साफ न होना नाखून बढे होना, मक्खियों के द्वारा, दूषित पानी व भोजन में हमारे मुहं स होते हुए हमारे शरीर तक पहुंचते है। जिससे हम बीमार हो जाते है।

पर्यावरणीय स्वच्छता का तात्पर्य मनुष्य के भौतिक पर्यावरण के उन सभी कारकों पर नियन्त्रण जो कि उसके शारीरिक विकास, स्वास्थय व अस्तित्व के लिए हानिकारक हो सकते है। पर्यावरण/वातावरण की स्वच्छता का समबन्ध गंदे, फालतू पानी उचित निस्कासन, मलमूत्र व कचरे का उचित निस्कासन, मलमूत्र व कचरे का उचित निपटारा, स्वच्छ भोजन से है। स्वच्छ आवास तथा महामारियों की स्थिति में स्वच्छता के उपायों से है।

हम जैसे बारिश से बचने हेतू छाते का और पैरों की रक्षा हेतू जूते का प्रयोग करते है उसी तरह हमें रोगों की रोकथाम हेतू पर्यावरण स्वच्छता के रूप में स्वच्छता की दीवार खड़ी करनी होगी।



चरण 4 :- स्वच्छता एवं साफ सफाई की कमी से से होने वाली बीमारियां

उद्देश्य:-

- स्वच्छता एवं साफ-सफाई से होने वाली बीमारियों की जानकारी होना।
- दूषित पानी, कीट पतंगों, एवं पानी से समबन्धित बीमारियों की जानकारी ।
- **F Chart** डायग्राम की भूमिका।

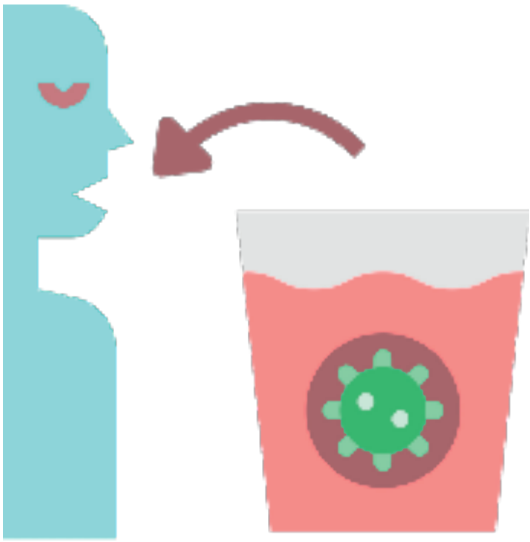
सामग्री:-

- पहले से तैयार डायग्राम,
- F Chart चार्ट पेपर
- मार्कर

समय:- 1 घंटा

गतिविधि 5

सर्वप्रथम प्रशिक्षक मानव शरीर में होने वाली बीमारियों का जिक्र करेगें कि हमको अपने आसपास सबसे ज्यादा कौन सी बीमारी देखने को मिलती है। तत्पश्चात प्रशिक्षक बतायेगें कि ज्यादातर बीमारी स्वच्छता साफ सफाई न होना और तरल एवं ठीक अपशिष्ट का उचित प्रबन्धन न होना है।

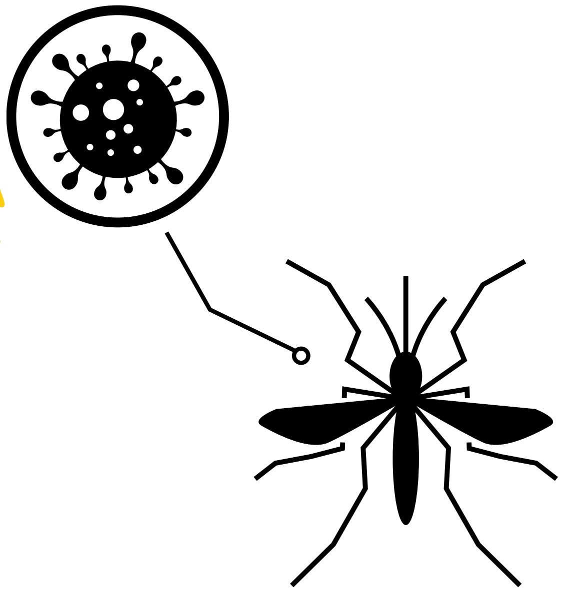


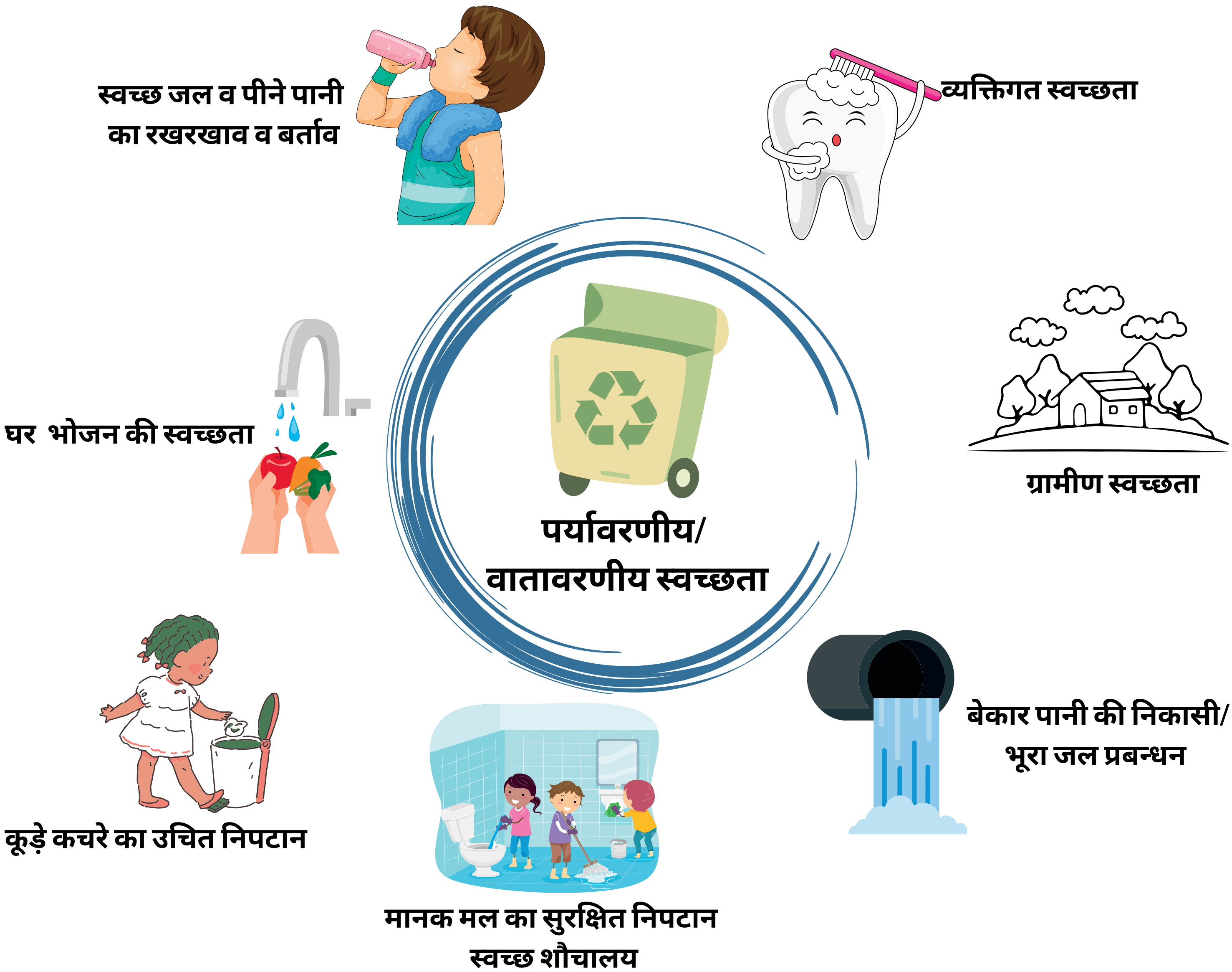
जल जनित रोग (Water Born Diseases) :-

जल जनित रोग मख्य रूप् से बच्चों पर बहुत दुस्प्रभाव डालते है। इनमें मुख्य डायरिया,उल्टी,दस्त, बुखार, पैट दर्द, खुजली पीलिया, टाइफाइड, हिपाटायटिस, कालरा, एमीबियोसिस चर्म रोग, ट्राइकोमा आदि है यह बीमारी होती है जब पानी में कीटाणु मिल जाते है। इनसे बचने के लिए स्वच्छ पानी का प्रयोग करना चाहिए

मक्खी मच्छर से होने वाले रोग (Vector Borne Diseases) :-

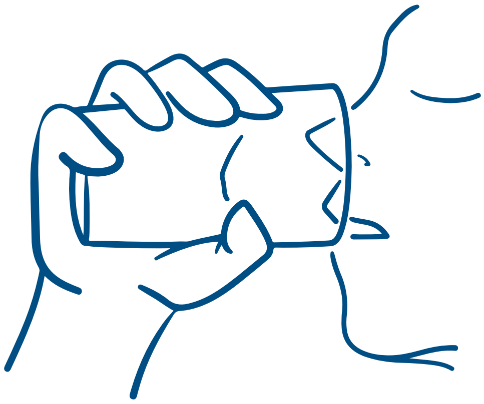
ऐसी बीमारियां जो इन रोगाणुओं, परीजीवियों तथा मनुष्यों में फैलती है यह मक्खी, मच्छर, पिस्सू के द्वारा होती है जिससे कि डेंगू,मलेरिया,फाइलेरिया, काला ज्वर आदि। इससे बचने के लिए जरूरी है कि हम मच्छरदानी का प्रयोग करें, जल जमाव न होने दें व साफ सफाई रखे। मुख्यत:





प्रशिक्षक इन बिंदुओं पर चर्चा करेगें, जरूरी नही कि समूह पर्यावरणीय स्वच्छता को स्पष्ट कर पाये वो आपको कुछ मुददे जरूर बतायेगें। पर्यावरणीय स्वच्छता के लिए निम्न बातों को हमें अपने जीवन में लागू करना होगा।

1-स्वच्छ पीने के पानी का प्रबंध:
पानी का हमारे जीवन में हवा के बाद दूसरा स्थान है। क्योंकि हमारा दैनिक कार्य पानी पर निर्भर है और हमारा शरीर को भी पानी की आवश्यकता होती है। अत: पानी का स्वच्छ होना अति आवश्यक है। स्वच्छ पानी को लेकर हम तीसरे माडयूल में विस्तृत चर्चा करेगें।

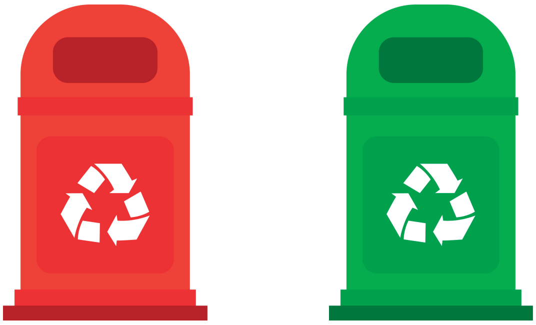


2-मल विसर्जन का प्रबन्ध :- शौचालय प्रत्येक घर में होना एवं शौचालय का इस्तेमाल होना व उसकी समुचित साफ सफाई होना, क्योंकि मल बीमारियों का मुख्य वाहक है। शौच के लिए जंगल,खेतों या रास्तों का कभी भी प्रयोग न करें।

3-कूड़े का निपटारा:-
दैनिक जीवनचर्या सम्बन्धी विभिन्न क्रिया-कलापों मे अनेक चीजें हैं,जिन्हें हम उपयोग करने के उपरान्त बेकार समझते हुये, यत्र-तत्र बिना सोचे समझे यूं ही फेंक देते हैं। इसका मुख्य कारण हमारे लिये इनकी कोई उपयोगिता न होना है, जिसे हम आम भाषा मे कूडा कहते हैं।
तरल एवं ठोस अपशिष्ट प्रबंधन होना आवश्यक है जिसमें कि रसोई में इस्तेमाल के बाद बची सब्जियों के छिलके खाने आदि को हम पशुओं को खिलाते है यदि पशु नहीं है तो हम उनको एक गड्ढा बनाकर उसमें डाल सकते है, जिसमे कि प्याज, लहसुन के छिलके भी डाल सकते है कुछ समय बाद यह खाद बन जाती है।पॉलीथीन का प्रयोग न करें व ठोस अपशिष्ट हेतू एक निश्चित स्थान तय करें व उसको फैक्ट्री भेज दें,

ठोस अपषिष्ट प्रबन्धन क्यों?

- पशुओं के लिये घातक
- वायु प्रदूषण एवं ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन
- निकास नालियों का भरना
- मानव स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव
- बिमारियां पैदा करने वाले
- जीवाणु/विषाणुओं का अड्डा
- जल प्रदूषण
- वर्षो तक न सडने गलने की क्षमता



अपशिष्ट के प्रकार:
ठोस- 1 जैविक, 2 अजैविक
अजैविक- 1 पुर्नचक्रण योग्य, 2 पुर्नचक्रण अयोग्य

ठोस एवं तरल अपशिष्ट प्रबन्धन हेतु मूल मंत्र -

REFUSE- नकारना
REDUCE - कम करना
REUSE - पुन: उपयोग
RECYCLE - पुर्नचक्ररण

4-गंदे पानी का निपटारा :- गंदे पानी के निस्तारण हेतू नल का स्रोत के आसपास साफ सफाई व उस पानी को खेतों में या नाली में डाल दे क्योंकि जल जमाव से मक्खी मच्छर पैदा होंगे जो बीमारी पैदा करेगें। घर में बेकार पानी की उचित निकासी हेतू किचनगार्डन या सोक्ता गड्डो का निर्माण करें।

5-व्यक्तिगत स्वच्छता:-
शरीर को बीमारियों से बचाने हेतु अपने शरीर की स्वच्छता बहुत आवश्यक है इस विषय पर विस्तृत में हम ऊपर चर्चा कर चुके हैं।

Implementing Partner

Mount Valley Development Association

LIC HFL

LIC HOUSING FINANCE LTD

Corporate Social Responsibility