

स्वच्छता आणि आरोग्य

डॉ. संदीप अर्जुनराव बनसोडे**

मार्गदर्शक

मराठी विभागप्रमुख

र. भ. अट्टल कॉलेज, गोवर्दा, ता.जि. बीड

शीला विठ्ठलराव डोंगरे*

संशोधिका

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर

मराठवाडा, वि. औरंगाबाद

संत गाडगेबाबांनी सार्वजनिक स्वच्छता हा एक धर्म म्हणून स्विकारला होता. स्वयंप्रेरणे आणि स्वयंस्फूर्तीने त्यांनी या कार्यास वाहुन घेतले होते. लोकांचे कपडे धुता धुता बाबांनी सार्वजनिक स्वच्छतेतून लोकांची मने स्वच्छ करण्यास प्रारंभ केला स्वच्छतेचे असे उदात्तीकरण करणारा महाराष्ट्रातील एकमेव संत म्हणजे गाडगेबाबा होय.

वैयक्तिक स्वच्छते इतकेच परिसर स्वच्छतेला महत्त्व आहे. आपले घर व त्याचा परिसर स्वच्छ ठेवले तरच आपल्या गावाचे आरोग्य चांगले राहाण्यास मदत होते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते 60 टक्के आजार किंवा रोग सुरक्षित/शुध्द पिण्याच्या पाण्याच्या व योग्य परिसर स्वच्छतेच्या अभावामुळे होतात.

1. व्यक्तिगत स्वच्छता :-

आपल्या व्यक्तिगत जिवनामध्ये स्वच्छतेला अनन्य साधारण महत्त्व आहे. स्वच्छतेवर बहुतांशी आपले आरोग्य अवलंबून असते. रोग शारीरिक स्वच्छता न पाळण्यामुळे निर्माण होतात. परजीवी जंतू जसे खरुज, फोड, दात किडणे अतिसार हे विकार व्यक्तिगत स्वच्छता न पाळल्यामुळे होतात. व्यक्तित्ने जर स्वच्छतेचे पालन केले तर हे रोग आपल्याला टाळता येवू शकतात.

2. तोंडाची स्वच्छता :-

दात घासण्यासाठी दाताचे मऊ पावडर आणि पेस्ट चांगली असते. दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे आवश्यक असते. सकाळी उठल्यानंतर आणि रात्री झोपण्यापुर्वी असे दोन वेळा ब्रश करणे आवश्यक असते. कोणतेही खाद्यपदार्थ खाल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने चुळ भरुन घ्यावी अन्यथा तोंडाला दुर्गंधी येते. हिरडया खराब होतात आणि दात किडायला लागतात. पोषणयुक्त आहार घ्या. मिठाई चॉकलेट लहान मुलांनी कमी प्रमाणात खावे. दात किडण्याचे लक्षण आढळुन आल्यास या काळात दंतशल्यचिकित्स यांचा सल्ला घ्या.

3. हातांची स्वच्छता :-

आपण आपल्या हातांनी अन्न खान्याच्या नंतर शौच व मलमुत्र नंतर नाक,कान स्वच्छ करणे त्यानंतर इतर कामे करणे असे सर्व काम करत असतांना अनेक रोगकारक जंतू नाका तोंडावर, हातावर बसतात त्यामुळे प्रत्येक काम केल्यानंतर स्वच्छ हात केल्याने अनेक रोग टाळता येतात. नेहमी आपले नखे कापावीत, मुले हे चिखलामध्ये खेळतात, जेवनापुर्वी त्यांना हात धुण्याची सवय लावावी.

4. त्वचेची स्वच्छता :-

त्वचा शरीरातील घाम बाहेर काढून टाकण्यास मदत करते. एखाद्या वेळेस खराब त्वचेमुळे मुरुम तयार होतात. त्वचा ही संपुर्ण शरीराला आवरण देते, शरीरातील अवयवयांचे रक्षण करते आणि शरीराचे तापमान योग्य राखण्यास मदत करतात. आपली त्वचा स्वच्छ राखण्यासाठी दररोज साबन आणि स्वच्छ पाणी वापरुन आंघोळ करावी.

5. नाक, कान, डोळे यांची स्वच्छता :-

दररोज स्वच्छ पाण्याने आपले डोळे तसेच कान, नाक स्वच्छ करावे, आठवडयातून एकदा तरी कापसाच्या बोळयाने स्वच्छ पाण्याने कान साफ करावे. नाकातील स्त्राव वाढून तो वाळत राहतो त्यामुळे नाक बंद होते त्यामुळे आवश्यक तेव्हा नाक स्वच्छ करावे. मुलांना जेव्हा सर्दी होते तेव्हा नाक वाहायला लागते तेव्हा त्यांचे नाक मऊ कापडाने स्वच्छ करावे.

6. डोक्याची (केसांची) स्वच्छता :-

आठवडयातून एक किंवा दोन वेळा शॅम्पू किंवा शिकाकाई ने केस धुवावेत तसेच दोन ते तीन दिवसानंतर तेलाने केसांची मालीश करावी. शौच आणि मुत्र विसर्जनानंतर हात मागून आणि पुढून स्वच्छ धुवावेत.

7. घर आणि परिसराची स्वच्छता :-

घराची आणि परिसराची स्वच्छता हे आरोग्याचे महत्वाचे अंग आहे. हयामध्ये बरेच प्रश्न आहेत. निकू ट राहणीमान म्हणजे गरीबी असल्याने निर्माण होत असता पण थोड्या प्रश्नामुळे सुटू शकतात. घरासाठी आणि परिसरासाठी योग्य ती जागा असणे आवश्यक असते. घराचे बांधकाम आणि रचना कशा पध्दतीची आहे यावर सुध्दा स्वच्छता अवलंबून राहाते घरामध्ये आंघोळीसाठी स्नानगृह असायला हवे, तसेच मलमुत्र विसर्जनासाठी संडास असावा, घन कचरा व्यवस्थापनासाठी कंपोस्ट म्हणजेच शौच खडडा सुध्दा असावा. तसेच पिण्यासाठी किंवा वापरण्यासाठी स्वच्छ पाणी असावे.

8. परसबाग :-

आपल्या घराजवळच्या रिकाम्या आणि मोकळ्या जागेत केलेला भाजीपाला म्हणजेच परसबाग होय. घरातील सांडपाणी वाहत जाते त्या पाण्याचा उपयोग परसबाग तयार करुन त्यामध्ये विविध प्रकारच्या पालेभाज्या फळभाज्या आणि वेल लावता येतात. त्यामुळे सांडपाण्याची विल्हेवाट केल्यास आपल्याला हिरव्यागार पालेभाज्यासुध्दा मिळु लागतात. परसबागेसाठी जी जागा निवडली असेल त्या जागेवरची माती घट्ट दाबून घ्यावी. त्यामुळे ती घट्ट बसते त्या घट्ट मातीमध्ये एक पन्हाळ काढावे म्हणजे पाण्याला जायला वाट निर्माण होईल मातीचे कौल लावले

तरी चालेल म्हणजे त्या नालीमध्ये घाण अडकून बसणार नाही. घरातील पाणी हे वाहते राहिल अशा प्रकारे एक प्रकारची नाली तयार करावी. ऋतूनुसार कोणत्या भाज्या कोणत्या भागात लावायच्या याचे नियोजन करावे. परसबाग यामुळे आपल्याला आवडीची आणि ताजी भाजी मिळेल. त्यामुळे आरोग्य चांगले राहिल पैशाची सुध्दा बचत होईल आणि पैशाची गरज भागवून उरलेल्या भाजीच्या विक्रीमुळे आर्थिक उत्पन्न मिळेल परसबागेचा कार्यक्रम महिलांना गटामध्ये चांगल्याप्रकारे करता येईल.

9. कंपोस्ट :-

कंपोस्ट म्हणजे कुजवणे घरादारातील कचरा हा योग्य पध्दतीने कूजवल्यामुळे त्याचं अनेक फायदे होतात त्यापासुन आपण शेतीसाठी खत निर्माण करू शकतो हवेशीर कुजवल्यामुळे उ णता निर्माण होउन जंतू मरतात. किटकांची सुध्दा निर्मिती होत नाही. ब-याच कुटुंबाकडे फारसे जनावरे अशा कच-यासाठी जैविक कचरा व्यवस्थापणासाठी ही एक सोपी पध्दत आहे. रोजचा जैविक कचरा या खड्यात टाकावा. त्यावर पातळ शेण टाकून मिसळावे या थरावर कचरा टाकत राहाणे पुर्वी प्रमाणे शेणावर मातीचा थर द्यावा. याप्रमाणे खड्डा करून कचरा टाकणे चालू ठेवावे. त्यानंतर वरतील चिकलाचा थर देवुन हा भरलेला चिकलाचा खड्डा तसाच ठेवून आता दुसरा खड्डा वापरायला घ्यावा. सहा महिन्यात पहिल्या खड्यात उत्तम खत तयार होते.

10. पाणी स्वच्छता :-

नदी, नाले, ओढे झरे यांचे पाणी बहुता खराब असते. पाणी शुध्द करण्यासाठी खालील उपाय आहेत. पाणी भांड्यात काढुन साठवून ठेवल्यानंतर काही वेळ जाऊ दिल्यानंतर गाळ खाली बसतो. दिवसभर पाणी स्थिर ठेवल्यास आणि ते वापरल्यास झालेल्या 90 टक्के जंतू न ट होतात. तुरटी फिरवुन हि क्रिया लवकर होते. हे सर्वात स्वस्त व सोपी पध्दत आहे. साथीच्या काळात मात्र रासायनीक शुध्दीकरण केलेले बरे, किमान 5 मिनीट पाणी उकळून ठेवणे हा चांगला उपाय आहे. पण मोठया प्रमाणावर करायचा झाल्यास खर्च खुप आहे. ब्लिचिंग पावडर वापरुन पाणी निर्जंतूक करता येते. नदी तलावाचे पाणी भरुन आणण्याची पध्दत असेल तर ब्लिचिंग पावडरचा उपाय करावा.

यासाठी क्लोरीनच्या गोळया किंवा पातळ औषध मिळते, गोळयाच्या पाकीटावर किंवा औ इंधांच्या बाटलीवर किती प्रमाणात किती रसायन सोडायचे असते हे दिलेले असते. औषध किंवा गोळी टाकल्यानंतर हे पाणी अर्धा तासाने वापरावे, मलमुत्राची विल्हेवाट उघडयावर संडास केल्यामुळे एका माणसा कडुन दुस-या माणसाकडे रोगाचा प्रसार होतो. रोगाची लागण झालेल्या व्यक्तीच्या विष्टेत जंतू आणि अंडी असतात. ते व्यक्तीच्या डोळयाला दिसु शकत नाहीत. आणि ते जंतू शरीराला अपाय कारक असतात. हे जंतू पाण्यामार्फत, भाजीपाल्यामार्फत, हाताच्या स्पर्शा

मार्फत किंवा या सारख्या अनेक घटकांमार्फत एका माणसाकडून दुस-या माणसाकडे जातात. अशा रितीने अनेक रोगांचा प्रसार होतो. उदा. आमाश, पटकी, वि झमज्वर असे आजार होतात. अशा वेळेस जर संडासचा वापर केला तर या रोगांचा प्रसार थांबविता येतो. शिवाय आजारी माणसे, स्त्री, पुरु इ लहान मुले ही संडासचा उपयोग करू शकतात. प्रत्येकाच्या घरी संडास असणे आवश्यक आहे. संडासचा पावसाळयातही वापर करता येतो. त्यामुळे संडास प्रत्येकाच्या घरी असणे आवश्यक आहे. हे सरकारने बंधनकारक केलेले आहे.

11. शोष खडडा :-

त्यासाठी कोणत्याही प्रकारचा खर्च लागत नाही. सांड पाण्याची विल्हेवाट होते व आपले आरोग्य निरोगी राहते. शोष खडडा लहान मोठया दगडाने व विटांच्या तुकडयांनी बांधलेला असतो. शोष खडडा केल्यामुळे डासांचे प्रमाण कमी होते. व मलेरीया सारखे डासांपासुन आजार होत नाही व आरोग्य सुदृढ राहाते. शोष खडडयाजवळ झाडे लावल्याने निसर्गाचा समतोल राखला जातो.

12. पुरेशी जागा आणि बांधकाम :-

घर बांधतांना हवा खेळती राहण्यासाठी आणि इतर सुविधा सुध्दा मिळव्यात यादृष्टीने घर उंचावर बांधावे यामुळे उंदीर किटक यापासुन तसेच प्राण्यांपासुन संरक्षण मिळते. पावसाळयात घराला ओल सुध्दा येत नाही. घर स्टाईल्स किंवा सिमेंटचा गोबा केल्यास स्वच्छ राहू शकते. खिडक्या समोरा समोर असाव्या यामुळे हवा खेळती राहाते. घरात पत्रे नसतील तर कौल फायद्याचे ठरते मातीच्या भिंतीमुळे घर उन्हाळयात थंड आणि हिवाळयात उबदार राहाते.

13. गोठा व जनावरे :-

ग्रामीण भागात विशेषता डोंगराळ भागात घरामध्ये गुरे बांधण्याची पध्दत दिसुन येते, गुरांची काळजी व खर्च जास्त असल्यामुळे गुरे घरात ठेवण्याची पध्दत आहे. गुरांमुळे गोचीड शेणातील जंतू यांचा त्रास होतो. काही आजार त्यामुळे घरात येतात. मुख्यता श्वसन संस्थेचे जंतू दोष त्वचा रोग यामुळे होतात.

14. परिसर स्वच्छता :-

परिसर स्वच्छता हि मानवी संस्कृतीचा आणि आरोग्याचा पाया आहे. मात्र आपल्या देशात, खेडयामध्ये आणि शहरामध्ये गलिच्छतेचे साम्राज्य दिसते. रस्त्यावर वाहते सांडपाणी, मलमुत्र विसर्जन, कचरा यामुळे सर्व हाणीकारक वातावरण निर्माण होते. व्यक्तिगत आणि सार्वजनिक आरोग्याला सुध्दा धोका निर्माण होतो. स्वच्छता अभियानाची सुरुवात स्वतःपासुन करायला पाहिजे.

संदर्भ :-

1. संत गाडगेबाबा अभियानाचे अध्वर्यू पुढारी - गूगल
2. स्वच्छता विकीपीडीया