



## व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य

डॉ. पवन कुमार

सहायक प्रवक्ता

चौ. देवी लाल कालेज ऑफ एजुकेशन,

जगाधरी।

Pawanparv123@gmail.com

सारांश

. माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने भारत के विकास के लिए अनेक नीतियों एवं योजनाओं का श्री गणेश किया है जिनमें से स्वच्छ भारत अभियान भी एक सराहनीय कदम हैं इसी विषय से प्रेरित होकर उपविषय व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के अन्तर्गत अपने विचारों को प्रकट करने का प्रयास किया है। व्यक्तिगत स्वच्छता व स्वास्थ्य से सम्बन्धित पहलुओं पर चर्चा की गई तथा ऐसे कारकों का वर्णन किया गया है जो इस समस्या से सम्बन्धित हैं। साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता व स्वास्थ्य के महत्व से अवगत कराते हुए इस मार्ग में आने वाली बाधाओं को दूर करने के सुझाव भी दिए गए हैं। जब तक प्रत्येक व्यक्ति स्वच्छता को अपनी नैतिक जिम्मेदारी मानकर संकल्प नहीं लेगा तब तक सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कामना करना भी उचित नहीं होगा। अतः प्रत्येक व्यक्ति को स्वच्छता व उचित स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए दृढ़ निश्चय करना होगा।

अभिर्गात्राणि शुद्धयन्ति: मनः सत्येन शुद्धयति।

विद्यातपोश्यां भूतात्मा बुद्धिज्ञानेन शुद्धयति ॥

अर्थात् शरीर जल से, मन सत्य से, जीवात्मा विद्या और तप से तथा बुद्धि ज्ञान से स्वच्छ होती है। यह विचार आज से हजारों वर्ष पूर्व हमारे धर्मशास्त्र में आदि पुरुष मनु द्वारा शरीर से सम्बन्धी स्वच्छता के विषय में कहे गए हैं। विचारक ईश्वर भक्ति के पश्चात् स्वच्छता को दूसरा स्थान देते हैं। क्योंकि स्वच्छ शरीर ही स्वस्थ रह सकता है।

## व्यक्तिगत स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता का साधारण शब्दों में अर्थ होता है ऐसी स्वच्छता जिसे किसी व्यक्ति द्वारा व्यक्तिगत रूप से बनाए रखा जाए। इसका सम्बन्ध व्यक्ति की अपनी निजि स्वच्छता से होता है व्यक्ति के सर्वांग रूप से तीन पक्ष होते हैं - शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक। विस्तृत रूप से इन तीनों पक्षों से सम्बन्धित सफाई एवं स्वच्छता को व्यक्तिगत स्वच्छता के क्षेत्र में



रखा जा सकता है। अतः व्यक्तिगत स्वच्छता से किसी व्यक्ति का तन , मन और आत्मा तीनों ही स्वच्छ और निर्मल होनी चाहिए। व्यावहारिक दृष्टि से व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ मानव शरीर के भिन्न-भिन्न अंगो-प्रत्यंगों की आवश्यक स्वच्छता से है।

### स्वास्थ्य

स्वास्थ्य व्यक्ति की प्राकृतिक स्थिति है। स्वस्थ व्यक्ति शरीर व मानसिक रूप से प्रसन्न रहता है। किसी भी राष्ट्र की प्रगति का स्तर उस राष्ट्र के नागरिकों के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। जिस राष्ट्र के नागरिक जितने स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट होंगे वह राष्ट्र उतनी अधिक उन्नति व विकास के मार्ग में प्रशस्त रहेगा।

प्राचीन समय में स्वास्थ्य शब्द का प्रयोग बड़े ही उदार भाव से शरीर की ठीक ठाक स्थिति एवं समग्रता के सन्दर्भ में किया गया। यह शब्द प्रसन्नचित का पर्याय था। इसका अर्थ ही निरोग एवं प्रसन्नचित से लिया जाता है। वर्तमान समय में भी यह आम धारणा है कि स्वास्थ्य का अर्थ बिमारी का अभाव है तथा लोग हृष्ट-पुष्ट शरीर को ही स्वास्थ्य मानते हैं।

जे. एफ. विलियम्स के अनुसार:

."स्वास्थ्य शरीर का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिकतम जीने और उत्तम सेवा करने योग्य बनाता है।" . बैकन के अनुसार: "स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथि भवन और दुर्बल तथा रूग्ण (बीमार) शरीर आत्मा का कारावास है। " उपरोक्त कथन के अनुसार वास्तव में उस व्यक्ति को स्वस्थ मानते हैं जो आन्तरिक रूप से अपने शरीर के सभी अंगों का उचित प्रकार से संचालन कर सकता है और बाह्य रूप से अपने वातावरण के साथ सुन्दर समन्वय स्थापित कर सकता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य में सम्बन्ध ।

कहा जाता है कि पहला सुख निरोगी काया अर्थात् संसार का सर्वप्रथम सुख शरीर का स्वस्थ होना है। यदि व्यक्ति अस्वस्थ रहता है तो उसको किसी भी कार्य में आनन्द की प्राप्ति नहीं होती चाहे वह कार्य कितना भी आनन्द प्रदान करने वाला क्यों न हो। अगर व्यक्ति बीमार रहता है तो वह स्वयं चिडचिडे स्वभाव वाला हो जाता है तथा किसी भी कार्य को उचित ढंग से नहीं कर पाता। अतः मानव के स्वयं के विकास के लिए समाज एवं राष्ट्र के विकास के लिए व्यक्ति का निरोगी रहना अत्यन्त आवश्यक है जैसा की दार्शनिकों ने भी कहा है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा एवं स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के सन्दर्भ में मनु स्मृति में कहा गया है कि:



सभी लोगों को नित्य अपने दाँत साफ करने चाहिए। अपने बाल संवारने चाहिए और दिन का कार्य प्रारम्भ करने से पहले प्रातः कालीन स्नान करना चाहिए , सूर्य की ओर मुँह करके सूर्य को जल देना चाहिए और उसी जल से अपना मुँह देखना चाहिए ताकि आँखें स्वस्थ रहे।

अतः व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य में गहरा सम्बन्ध है स्वच्छता के अभाव है तो हम किसी भी कार्य को पूर्णता प्रदान नहीं कर सकते यहाँ तक की स्वास्थ्य के विषय में सोच भी नहीं सकते।

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य विभिन्न तत्वों पर निर्भर करता है जैसे:-वातावरण , भोजन, जल, विभिन्न पेय पदार्थ जैसे-जूस, कोल्ड ड्रिंक, चाय, दूध, मदिरा आदि, वस्त्र, विभिन्न प्रकार के कार्य, व्यायाम, आराम एवं निद्रा , अच्छी व बुरी आदते , मानसिक स्वास्थ्य, थकान, दिनचर्या, सुख-दुख, प्रकृति, जलवायु, भौगोलिक परिस्थिति, सामाजिक परिस्थिति, आर्थिक कारण, पारिवारिक परिवेश, अडोस-पडोस, चरित्र, दैनिक उपयोग की वस्तुएं, प्रकाश मनोरंजन के साधन, समाचार पत्र-पत्रिकाएं, टी.वी. चैनल, मीडिया व शौसल मीडिया , स्कूल, अध्यापक, मित्रगण व अन्य बहुत सारे ऐसे कारक है जो प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से स्वच्छता व स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य का महत्व

भारत देश में ऐसी मान्यता है कि देवता भी वहीं पर निवास करते है , जहाँ पर स्वच्छता होती है। स्वच्छता सबसे पहले अपने आप से आरम्भ होती है और व्यक्तिगत स्वच्छता का स्वास्थ्यप्रद जीवन-यापन में एक महत्वपूर्ण स्थान है। व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के महत्व को उससे होने वाले लाभ के सन्दर्भ में अच्छी प्रकार से समझा जा सकता है जो निम्नलिखित है:

1. संक्रामक रोगों से बचाव ।
2. स्वस्थ जीवन एवं शरीर का विकास।
3. स्वास्थ्य पर किए जाने वाले व्यय में कमी।
4. व्यक्तित्व के विकास में सहायक।
5. दुर्बल विचारों व हीन भावना से छुटकारा।
6. रुचि एवं अभिवृत्ति में परिवर्तन।
7. सकारात्मक विचारों एवं स्वस्थ मानसिकता का विकास ।
8. शैक्षणिक विकास में सहायक।



9. आर्थिक विकास में सहयोग।
10. चारित्रिक व भौतिक विकास
11. आध्यात्मिक विकास।
12. उत्पादक क्षमता में बढ़ोतरी।
13. राष्ट्र की उन्नति एवं विकास में सहायक।

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य में सुधार के लिए सुझाव

व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य को विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं। इनमें व्यक्तिगत तथा सार्वजनिक अनेक ऐसे कारक हैं जो प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से स्वच्छता एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं अतः हमें इन कारकों में सुधार करना चाहिए ताकि व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के उद्देश्य को सुलभता से प्राप्त किया जा सके। प्रमुख सुझाव निम्नलिखित हैं:

1. शारीरिक स्वास्थ्य पर बल देना चाहिए।
2. मन की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
3. अपने आस-पास के स्थानों पर साफ-सफाई रखनी चाहिए।
4. स्वच्छ जल का इस्तेमाल करना चाहिए।
5. लोगों को स्वच्छता व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना चाहिए।
6. स्कूल, कॉलेजों व विश्वविद्यालयों में स्वच्छता व स्वास्थ्य से सम्बन्धित कार्यशालाएँ व संगोष्ठियों का आयोजन होना चाहिए।
7. यातायात के साधनों का उपयोग आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए।
8. उपभोग की वस्तुओं का आवश्यकतानुसार इस्तेमाल करना चाहिए।
9. शरीर के सभी अंगों जैसे:- मुख, जीभ, गला, दाँत, नाक, कान, आँख, नाखून, व हाथ-पैरों की नियमित सफाई करनी चाहिए।
10. कूड़ादान संस्कृति को अपनाया जाना चाहिए।
11. स्वच्छता व स्वास्थ्य से सम्बन्धित रैलियों का आयोजन करवाया जाना चाहिए।
12. गन्दे पानी के निकासी की व पुनः स्वच्छता पर नई तकनीकों से उचित ध्यान दिया जाना चाहिए।
13. प्लास्टिक की वस्तुओं व पोलोथीन आदि पर नई तकनीक के द्वारा विकल्प तैयार करना चाहिए।



14. स्वच्छता एवं स्वास्थ्य विषय को प्राथमिक , माध्यमिक तथा उच्चतर स्तर पर शैक्षिक पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए।
15. व्यायाम व योग साधना को अपनाना चाहिए।
16. स्वच्छ साहित्य का अध्ययन करना चाहिए।
17. मन, कर्म एवं वचन से स्वच्छता व पवित्रता अपनानी चाहिए।
18. धार्मिक अनुष्ठान जैसे-यज्ञ, हवन, आदि को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

### निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य में गहरा सम्बन्ध है। किसी भी राष्ट्र को उन्नति के शिखर पर पहुंचाने में इन तत्वों का महत्वपूर्ण योगदान है। स्वच्छता एवं स्वास्थ्य को विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं। इन सभी कारकों का प्रयोग यदि उचित दिशा में किया जाए तो हम उपयुक्त सम्प्रत्यय की प्राप्ति कर सकते हैं। जिससे हमारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, आर्थिक तथा सामाजिक विकास संभव है। अतः

स्वच्छ खान, स्वच्छ पान, स्वच्छ विचारों का गुणगान।

सुख आएंगे, दुःख जाएंगे, समाज का होगा कल्याण ॥

अपना भारत स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत ।