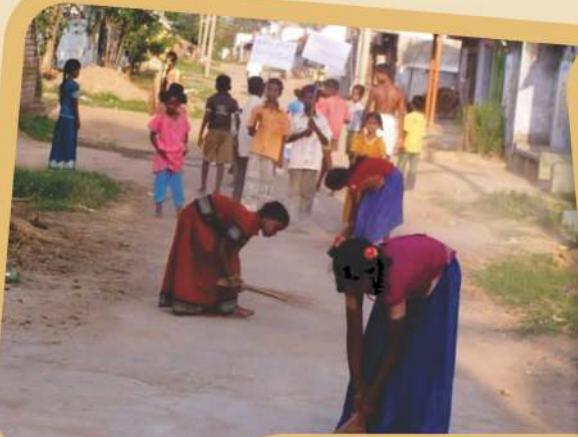


प्रयास

स्वच्छता के प्रति व्यवहार परिवर्तन का.....



लेखिका

आस्था अनुरागी
वॉश विशेषज्ञ

पेयजल एवं स्वच्छता विभाग



प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

अनुक्रमणिका

आभार	01
उद्देश्य	03
पृष्ठभूमि.....	05-06
1. संबंध निर्माण.....	06
2. मल क्षेत्र भ्रमण.....	07-08
3. स्वच्छता स्थिति का सामुदायिक मानचित्रण.....	08-09
4. मल गणना.....	09-10
5. खुले मल के मुँह तक पहुँचने का मार्ग.....	10-11
6. चिकित्सीय खर्चों की गणना.....	11-12
7. मर्यादा की रक्षा.....	12
8. खाना पाखाना प्रदर्शन.....	13
9. सी.एल.टी.एस. कार्यकर्ता का व्यवहार	14
10. निर्मल भारत अभियान और शौचालय निर्माण के तकनीकी पहलू	15-29

आभार



सर्वप्रथम आभार भारत की ग्रामीण जनता का, जो जीवन के विविध रंगों को अपने व्यवहार में संजोए मेरे स्वागत को बस इस तरह अनायास मिल पड़ते हैं जैसे मैं उनमें से ही एक हूँ, उनके अपने परिवार के सदस्य की तरह। अगर यह प्यार और अपनापन न होता तो फिर मेरा कोई अस्तित्व ही नहीं होता। मैं अपने सारे काम की सफलता और उपलब्धि को उनके चरणों में समर्पित करती हूँ। आभार श्री सुधीर प्रसाद जी, अपर मुख्य सचिव महोदय, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग, झारखण्ड सरकार का जिनके ग्रामीण जनता की सेवा-आग्रह की भावना हर समय ग्रामीण क्षेत्र में दीप की तरह एक अभिभावक की प्रेरणा की तरह पथ आलोकित करती रही है।

आभार पेयजल एवं स्वच्छता विभाग के अधिकारियों, कर्मचारियों का, जिन्होंने अपने जीवन को ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता और स्वच्छ पेयजल उपलब्धता पर एक मिशन की तरह समर्पित किया हुआ है।

मैं आभारी हूँ ईश्वर की, जो उन्होंने मेरे जीवन को ग्रामीण जन की सेवा-पूजा के निमित्त बनाया।

आस्था अनुरागी

उद्देश्य

“प्रयास” पुस्तिका ग्रामों में स्वच्छता के मुद्दे पर कार्य कर रहे उन साथियों के लिए मार्गदर्शिका है जो स्वच्छता के प्रति समुदाय के व्यवहार परिवर्तन के लिए प्रयासरत हैं। साथ ही यह पुस्तिका ग्रामीण जनता को निर्मल भारत अभियान और उससे जुड़े अनेक पहलूओं के संबंध में उनके मन में उठ रही अनेक जिज्ञासाओं को शांत करने का प्रयास है। इस पुस्तिका का मुख्य उद्देश्य है :-

- ग्रामीण क्षेत्रों में स्थायी स्वच्छता स्थापित करने हेतु समाज की मानसिकता एवं व्यवहार में परिवर्तन लाना।
- समुदाय की भागीदारी को महत्व देना।
- समुदाय को व्यवहार परिवर्तन हेतु प्रेरित करना।
- निर्मल भारत अभियान के महत्व को स्पष्ट करना।
- शैक्षालय निर्माण तकनीक को सरल एवं सहज करना ताकि वो आम ग्रामीणों की पहुँच में आ सके।

पृष्ठभूमि



भारतीय ग्रामीण परिवेश में खुले में शौच की प्रथा को सामाजिक मान्यता सदियों से प्राप्त है। इस पीढ़ियों पुरानी कुप्रथा को तोड़ने की आवश्यकता है, खुले में शौच की जो आदत सहज ही बन गई है उसे बदलने की आवश्यकता है, व्यवहार में परिवर्तन लाने की आवश्यकता है ताकि खुले में जहाँ-तहाँ बिखरा मानव मल, जो कई बीमारियों को तो पैदा कर ही रहा है, साथ ही साथ हमारी मर्यादा पर भी एक बड़ा प्रश्नचिन्ह लगाता है, उससे मुक्ति पा सकें और स्वस्थ रहते हुए आत्म गरिमा के साथ सारी दुनिया का सामना कर सकें।

खुले में किये जा रहे मानव मल से मुक्ति पाने और इस पुरानी आदत को बदलने के लिए एक विधि का इस्तेमाल किया जा रहा है जिसकी अवधारणा का विकास श्री कमल कार द्वारा किया गया है जो सहभागी ग्रामीण अध्ययन विधि पर आधारित है। इस विधि को समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता कहा गया, यानी Community Led Total Sanitation (CLTS).

CLTS विधि के द्वारा समुदाय से उनके ही स्वच्छता संबंधी व्यवहार का आत्म विश्लेषण करवाया जाता है एवं उनमें अन्तःप्रेरणा की आग पैदा की जाती है जिससे समुदाय अपनी इस खुले में शौच की आदत का स्वयं विश्लेषण कर सके, इसके दुष्परिणामों का आकलन कर सके और ये सिर्फ व्यक्तिगत व्यवहार परिवर्तन का प्रश्न ना होकर सामाजिक व्यवहार परिवर्तन का मुददा बन सके। साथ ही यह समाज के हर तबके की आदत को बदलने के लिए एक सोच, एक विचार को जन्म दे सके।

स्वच्छता की वास्तविक स्थिति का सजीव चित्रण ग्रामीण समुदाय के बीच किया जाता है, जिससे समुदाय खुले में शौच की आदत के कारण स्वयं घृणा और शर्म का एहसास करता है और अस्वच्छता के कारण समूचे समुदाय/ समाज पर पड़ने वाले दुष्परिणामों की विस्तृत चर्चा होती है। इससे समुदाय अपनी स्थिति को भांप कर एवं इसकी भयावहता को समझते हुए व्यवहार परिवर्तन के लिए विचार कर एक मत से निर्णय लेकर सुधार एवं परिवर्तन के लिए संकल्पबद्ध होकर प्रयास करता है।

CLTS की सम्पूर्ण प्रक्रिया को सुव्यवस्थित ढंग से किये जाने के लिए कुछ तरीकों या टूल्स का प्रयोग किया जाता है। ये ट्रियार टूल्स यानी उत्प्रेरण के तरीके समुदाय की परिस्थितियों एवं वातावरण पर निर्भर करते हैं। इस पूरी प्रक्रिया को ट्रियारिंग कहा जाता है। ये शब्द बंटूक के ट्रियार से बना है। इस ट्रियार में किसी की जान नहीं जाती परन्तु इस पूरी ट्रियारिंग में समुदाय की आत्मा को झकझोरने का प्रयास होता है जिससे समुदाय एक होकर अस्वच्छता/खुले में शौच के रूप में पसरे मलासुर या मानव बम (खुले में बिखरे मानव मल से उत्पन्न राक्षस) को खत्म कर स्वस्थ जीवन यापन करते हुए समृद्धि की ओर कदम बढ़ा सके।

CLTS टूल्स के माध्यम से चिन्तनीय/विचारणीय छोटे-छोटे प्रश्नों को समुदाय के बीच छोड़ा जाता है जिस पर विचार एवं चिन्तन करते हुए समुदाय स्वच्छता के प्रति व्यवहार परिवर्तन लाने के लिए संकल्पबद्ध हो सामूहिक प्रयास करता है।

CLTS विधि में आमतौर पर प्रयोग में लाये जाने वाले उत्प्रेरण के तरीके या ट्रियार टूल्स का उपयोग करने का कोई निश्चित क्रम नहीं होता। सामान्यतः सहजकर्ता/उत्प्रेरक समुदाय के साथ सहज होने के बाद जमीनी परिस्थितियों के अनुसार ही ट्रियारिंग प्रक्रिया को आगे बढ़ाते हैं। ट्रियारिंग टूल्स इस प्रकार हैं :-

- संबंध निर्माण
- मल क्षेत्र भ्रमण

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

3. स्वच्छता की स्थिति का सामुदायिक मानचित्रण
4. मल गणना
5. खुले में फैले मल का मुँह तक पहुँचने का मार्ग
6. प्रवाह चित्र
7. चिकित्सीय खर्चों की गणना
8. मर्यादा की रक्षा
9. खाना पाखाना प्रदर्शन

इन ट्रिएरिंग ट्रूल्स के बारे में विस्तृत वर्णन अगले अध्यायों में प्रस्तुत है:-

1. संबंध निर्माण

उद्देश्य – इसका मुख्य उद्देश्य समुदाय के बीच पारस्परिक विश्वास एवं सह-समझ को विकसित करना होता है।

कैसे किया जाए :- सर्वप्रथम समुदाय का अभिवादन करते हैं एवं उनका अभिवादन सहज स्वीकार करते हैं। सहजकर्ता/उत्प्रेरक स्वयं का परिचय देते हुए समुदाय के बीच उपस्थित होने का उद्देश्य स्पष्ट करता है। सहजकर्ता चर्चा को रोचक बनाते हुए समुदाय को स्पष्ट करें कि वे कुछ देने नहीं आए हैं। साथ ही समुदाय से उनका पूरी प्रक्रिया हेतु समय मांग लिया जाए। चर्चा को इस बिन्दु पर लाया जाए कि वे पूर्ण सहमति के साथ सहजकर्ता को ग्राम और ग्रामीण जीवन के बारे में निःसंकोच समस्त जानकारी देने लगें।



कब किया जाए :- इस गतिविधि को समुदाय से भेंट करते समय करना ही चाहिए। यह सब करने से सहजकर्ता समुदाय का विश्वास जीत लेते हैं एवं समुदाय का पूर्ण सहयोग प्राप्त होता है।

संबंध निर्माण के समय रखी जाने वाली सावधानियाँ :-

- सहजकर्ता स्वयं का परिचय देना एवं यह स्पष्ट करना ना भूलें कि वे ग्राम में समुदाय के बीच क्यों आये हैं।
- सहजकर्ता परिचय सत्र को आवश्यकता से अधिक ना खींचें।
- सहजकर्ता समुदाय के बीच अपनी भूमिका को समझें। वे समुदाय को शिक्षा देने या पाठ पढ़ाने से बचें।
- सहजकर्ता धैर्य के साथ लोगों के बीच प्रश्न रखें एवं उनकी सुनें।

2. मल क्षेत्र भ्रमण

उद्देश्य – समुदाय की स्वच्छता की स्थिति एवं व्यवहार को समझने के लिए ग्राम का भ्रमण कर ग्राम में खुले में शौच का स्थान विशेष तौर पर देखा जाता है। इस टूल्स का मुख्य उद्देश्य समुदाय की नज़रों से उनके गांव को देखना व समझना है। भ्रमण के दौरान समुदाय के बीच स्वच्छता के संबंध में प्रश्न रखे जाते हैं।

कैसे किया जाए :- सहजकर्ता यात्रा में जिज्ञासु स्वभाव बनाकर इस यात्रा के दौरान समुदाय के साथ उनके मुख्य मुख्य स्थानों पर भ्रमण कर उनके बीच विश्वास को मजबूत करते हैं। इस यात्रा में ही समुदाय की बहुत सारी समस्याओं की भी जानकारी मिल जाती है जो उनके आत्म विश्लेषण में मददगार सिद्ध होती है। समुदाय के साथ क्षेत्र भ्रमण करते हुए जब गांव के गंदी वाले स्थान से गुजरे तब खुले में पड़े मानव मल को देखकर रुक जाएं और समुदाय से कुछ इस प्रकार से प्रश्न करें :-



ये क्या हैं?

इसे किस-किस नाम से जाना जाता है?

आपके क्षेत्र में इसका प्रचलित नाम क्या है?

ये टट्टी/गू/मल किसका हैं?

आपके ग्राम के पुरुष, महिलाएं और बच्चे हगने कहां-कहां जाते हैं?

इस टट्टी/गू पर क्या बैठा दिख रहा है?

क्या ये वही मक्खियाँ हैं जो आपके घरों में भी उड़ती रहती हैं या फिर कुछ अलग हैं?

ये मक्खियाँ और कहां-कहां बैठती हैं?

मक्खियों के पैरों में क्या चिपक रहा है?

जब ये मक्खियाँ आपके खाने पर बैठती हैं तो क्या वो खाना आप फेंक देते हैं या फिर मक्खियों को उड़ाने के बाद खा लिया जाता है?

आपके खाने पर मक्खियों के पैरों द्वारा क्या चिपक कर आया और आपके खाने पर छूट गया?

आपने खाने के साथ क्या खा लिया?

इस दौरान पानी को एक पारदर्शी गिलास में लेकर पहले सहजकर्ता स्वयं पीये एवं उसके बाद साथ खड़े लोगों को भी पिलाएं तथा पानी के रंग और स्वाद के बारे में पूछें। फिर एक बाल के साथ मक्खी के एक पैर की तुलना करते हुए उस बाल को टट्टी में लगाकर पानी में घोल कर पुनः सहजकर्ता समुदाय से पूछें कि क्या अब वे इस पानी को पी सकते हैं? यदि नहीं तो क्यों? जब आंखों से देखा हुआ नहीं पीया जाता तो क्या ये सिलसिला अब भी जारी रहेगा?

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

कब किया जाए – समुदाय जब सहजकर्ता को चर्चा के लिए पर्याप्त समय देने को तैयार हो। जब समुदाय अपने गांव को घुमाने के लिए सहर्ष तैयार हो। मौसम, गांव भ्रमण के लिए अनुकूल हो।

क्षेत्र भ्रमण के दौरान रखी जाने वाली सावधानियाँ :-

- सहजकर्ता जिज्ञासा के साथ भ्रमण करें और स्वच्छता की स्थिति का ध्यानपूर्वक अवलोकन करें।
- सहजकर्ता यात्रा में धीरे-धीरे चलें।
- भीड़ में चल रही चर्चा को ध्यान से सुनें।
- खुले में शौच वाले स्थान पर जाते हुए और वहां जाकर सहज व्यवहार करें। मल को देखकर मुँह-नाक ना बनायें।
- खुले में शौच की जगह में अधिक से अधिक देर रुके, प्रश्न वर्हीं पूछते रहें और समुदाय को उनकी ही टट्टी की बदबू में सांस लेने दें। इससे उनके मन में घृणा और शर्म के भाव उपजेंगे।
- सहजकर्ता सदा ध्यान रखें कि इस गतिविधि का उद्देश्य किसी को अपमानित करना नहीं है, बल्कि स्वच्छता की स्थितियों के प्रति समुदाय में घृणा और शर्म की भावना पैदा करना है।
- सहजकर्ता किसी भी स्थिति में समुदाय पर किसी भी प्रकार की निर्णयात्मक टिप्पणी करने से बचें एवं उन्हें निर्णय लेने के लिये प्रेरित करें।
- भ्रमण के दौरान समुदाय द्वारा किए गए अच्छे सकारात्मक कार्यों को देखें और उनका मनोबल बढ़ाए।
- पानी के गिलास वाली गतिविधि को करते समय सहजकर्ता ये ध्यान रखें कि जब पानी में टट्टी में चिपका बाल पानी में डूबा दिया गया हो उसके बाद किसी भी स्थिति में पानी पीने के लिए ना तो किसी को मजबूर करें और ना ही गिलास किसी के हाथ में दिया जाए।

3. स्वच्छता स्थिति का सामुदायिक मानचित्रण

उद्देश्य – इस गतिविधि का मुख्य उद्देश्य गांव की स्वच्छता स्थिति के संबंध में समुदाय को आत्म विश्लेषण करने को प्रेरित करना है।

कैसे किया जाए – गांव के बीच के खुले मैदान में समुदाय के सदस्यों द्वारा ही गांव का नक्शा बनाया जाता है। सहजकर्ता प्रश्न करते जाते हैं और सदस्यगण नक्शे में गांव की मुख्य सड़कों एवं गांव में उपलब्ध समस्त संसाधनों के साथ – साथ गांव की बसाहट को भी नक्शे पर विभिन्न रंग की रंगोली या सहज उपलब्ध साधनों से उतारते जाते हैं। जब नक्शा पूरा बन जाता है तब सहजकर्ता समुदाय के मध्य सवाल रखते हैं कि आप का गांव, आपको कैसा दिखाई दे रहा है? समुदाय से इस सवाल के सकारात्मक उत्तर मिलते हैं। सहजकर्ता भी सभी का उत्साहवर्धन करते हैं।



प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

इस के पश्चात पुनः सहजकर्ता समुदाय से दूसरा सवाल करते हैं कि इस गांव के लोग शौच करने के लिए कहां जाते हैं? समुदाय के सदस्यों को प्रेरित कर खुले में शौच के स्थान पर पीले रंग की रंगोली रखी जाती है। सहजकर्ता खुले में शौच के सभी स्थानों को जानने के लिए तरह-तरह से प्रश्न रखते हैं जैसे बरसात के मौसम में कहां जाते हैं? रात के समय कहां जाते हैं? दिन में कहां जाते हैं? बच्चों को कहां ले जाते हैं? शिशुओं के मल को कहां फेका जाता है? बुजुर्ग लोग कहां जाते हैं? देखते ही देखते गांव के नक्शे पर मानव मल रूपी पीला रंग छा जाता है— गांव के आस-पास, घरों के पास, पेयजल स्रोतों के पास सभी जगहों पर। सहजकर्ता पुनः अपना प्रश्न दोहराता है कि आपका गांव आप को कैसा दिखाई दे रहा है? इस समय जवाब में मौन छा जाता है और चिंतन की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है।



स्वच्छता स्थिति का सामुदायिक मानचित्रण करवाते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ :-

- मानचित्रण के लिए खुले एवं बड़े स्थान का चयन करें जिससे कई लोग भाग ले सकें।
- मानचित्रण में स्थानीय सामग्री का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- मानचित्र बनाते समय सभी को भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- सहजकर्ता स्वयं ही मानचित्र ना बनाए।
- सहजकर्ता मानचित्रण के दौरान ऐसे प्रश्नों को समुदाय के समक्ष रखें जिनसे वे अपनी स्वच्छता स्थिति को देख सकें। उदाहरण के लिए सबसे गंदा क्षेत्र कौन सा है? क्या इस खुले में बिखरे मल से आप लोग बच कर निकल पाते हैं? क्या ये मल आप लोगों के पास वापस नहीं लौटता? क्या आप के गांव की यही स्थिति बनी रहेगी या आप इस को बदलना चाहेंगे?
- मानचित्र को कागज पर बना लें एवं उसे सार्वजनिक स्थान पर प्रदर्शित करने का प्रयास करें। इसे गांव में खुले में शौच मुक्त (ODF) स्थिति की प्रगति को देखने के लिए निगरानी टूल्स के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

4. मल गणना

उद्देश्य – इस गणना से गांव में खुले मल के उत्पादन की मात्रा आसानी से प्राप्त की जा सकती है जिससे समुदाय के सदस्यों को खुले में शौच की भयावह स्थिति को समझने में मदद होती है।

कैसे किया जाए – समुदाय के सदस्यों से पूछा जाए कि आपके गांव के कितने लोग हर रोज खुले में मल त्यागते हैं? एक व्यक्ति एक दिन में कितना मल त्यागता होगा? (अंदाज़ से) उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति एक दिन में 400 ग्रा. मल त्यागे

प्रथास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

और पूरे गांव से 500 व्यक्ति बाहर खुले में शौच को जाते हैं तो इस गांव में हर रोज़ खुले में $400 \times 500 = 200000$ ग्राम खुला मल यानि 200 किलो खुला मल यानि 2 किंटल खुला मल हर रोज़ यहां बिखरता है। यदि एक दिन में 2 किंटल तो हिसाब हो कि एक सप्ताह में कितना? एक माह में कितना? एक साल में कितना?

सहजकर्ता ये सारा हिसाब—किताब समुदाय के सदस्यों के द्वारा ही होने दे, फिर सवाल करें कि बताएं कि इतने मल का ढेर कितना बड़ा होगा? पर ये कहीं भी दिखाई नहीं देता? तो आखिर ये सारा खुला मल कहां जा रहा है? क्या ये मल वापस हम तक लौट कर आ रहा है? यदि हां, तो कैसे? क्या ये मिट्टी में मिलकर हम तक आता है? क्या ये पानी में मिल जाता है? क्या ये मक्खियों से हम तक आता है? क्या ये जानवरों के पैरों से, गाड़ी के पहियों से हम तक आता है? क्या गूँया टट्टी हमारे मुँह में जाता है? क्या आप लोग गूँखाने वाले प्राणी हैं? क्या ये गूँखाने का सिलसिला जारी रखना चाहते हैं कि बन्द करना चाहते हैं? निर्णय आपका है।

कब किया जाए—जब समुदाय के सदस्य खुले में बिखरे शौच की भयावहता नहीं महसूस कर पा रहे हों, उस समय इस गणना को करवाया जाना कारगर सिद्ध होता है।



मल गणना करते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ

- सहजकर्ता सारे हिसाब—किताब समुदाय के सदस्यों से ही कराएं, स्वयं ना करें।
- इतनी बड़ी मात्रा का समुदाय अनुभव कर सके उसके लिए सहजकर्ता ऐसी वस्तुओं से इस मल के ढेर की तुलना करवाएं जिनके ढेर समुदाय देखते आ रहे हैं।

5. खुले में फैले मल का मुँह तक पहुँचने का मार्ग-प्रवाह चित्र

उद्देश्य—उन कारणों एवं माध्यमों की पहचान करना जिनके द्वारा खुले में छोड़ा हुआ मल वापस समुदाय के भोजन एवं जल में पहुँचता है।

इस गतिविधि के द्वारा समुदाय आसानी से ये अनुभव कर पाता है कि खुले में छोड़ा गूँया टट्टी कैसे विभिन्न मार्गों से मुँह तक पहुँच जाता है।

कैसे किया जाए—मल गणना के पश्चात मल के ढेरों का कहीं भी दिखाई ना देने वाले प्रश्न के साथ जोड़ते हुए पूछा जाए कि ये मल आखिर कहाँ जाता है? क्या पशुओं के पैरों में चिपककर वापस आ रहा है? क्या पानी में मिल कर वापस आ रहा है? क्या मक्खियाँ इसे हमारे भोजन पर ला रही हैं? क्या ये हवा में घुल कर वापस आ रहा है? क्या मिट्टी में मिलकर वापस आ रहा है? क्या ये हमारे गाड़ियों के पहियों में चिपककर हम तक वापस आ रहा है? क्या ये हमारे हाथों की उंगलियों में चिपककर हम तक

प्रथास समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि



वापस आ रहा है? तो ये सिलसिला जारी रखना चाहते हैं कि बन्द करना चाहते हैं? निर्णय आपका है।

कब किया जाए – जब समुदाय के सदस्य मल के मुँह में पहुँचने वाली चर्चा से असहमत दिखें एवं उन्हें इसका एहसास कराना मुश्किल हो रहा हो।

मल का मुख तक का मार्ग – प्रवाह चित्र करते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ

□ सहजकर्ता कभी भी ये स्वयं ना कहें कि खुले में बिखरा मल आपके मुँह तक पहुँच रहा है।

□ सहजकर्ता अनेक प्रश्न कर समुदाय को ये सोचने में मदद करें कि कैसे बाहर छोड़ा हुआ खुला मल दूर की भी यात्रा कर वापस मुख तक का मार्ग तय करता है।

6. चिकित्सीय खर्चों की गणना

उद्देश्य – बीमारियाँ जो गंदगी के कारण होती हैं उनके इलाज पर होने वाले खर्च की गणना और ये एहसास कराना कि स्वच्छता कायम रखने से पैसों की बचत और सुख-समृद्धि का मार्ग खुलता है।

कैसे किया जाए – समुदाय से प्रश्न करें कि रोग कैसे फैलते हैं? कौन-कौन से रोग आमतौर पर गाँव में होते हैं? इनके इलाज पर कितना खर्च आता है? इलाज करने पर कहाँ-कहाँ खर्च होता है?

एक बार में डाक्टर की फीस कितनी?

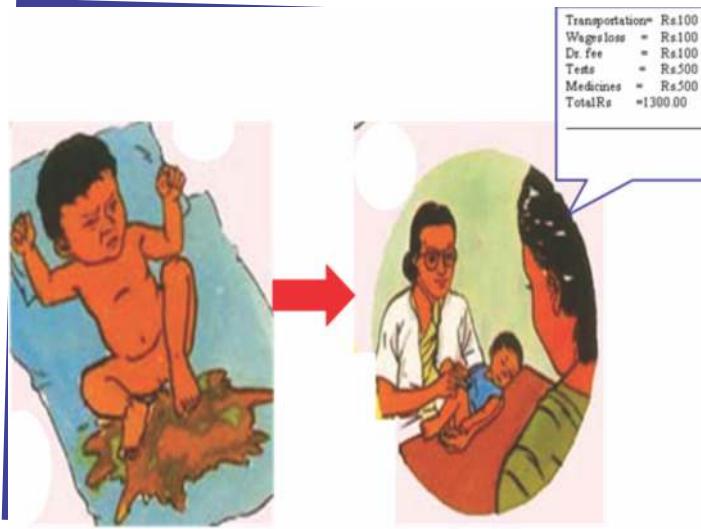
दवाइयों और जाँच का एक बार में खर्च कितना?

इलाज के लिये जाने आने का खर्च कितना?

मजदूरी का नुकसान कितना?

बीमारी के दौरान खान-पान पर विशेष खर्च कितना?

सब जोड़कर एक आदमी के बीमार होने पर खर्च, इसी प्रकार पूरे परिवार पर एक वर्ष में बीमारियों पर होने वाला खर्च और फिर पूरे गाँव के परिवारों पर बीमारियों के मद में होने वाले खर्च की गणना करवाई जाती है। फिर पूछा जाता है कि क्या इस खर्च को बचत में बदला जा सकता है?



प्रयास समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि

कब किया जाए – इस गतिविधि को तब करें जब समुदाय स्वच्छता और खुले में शौच से मुक्ति को आर्थिक प्रगति से जोड़कर नहीं सोच पा रहा हो।

चिकित्सीय खर्चों की गणना करते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ

- सहजकर्ता ये ध्यान रखें कि यहां स्वच्छता कैसे कायम रखी जाए, इस विषय पर समुदाय को शिक्षित करने का प्रयास ना करें।
- सबसे महत्वपूर्ण ये है कि समुदाय को घृणा, शर्म एवं अशुद्ध होने का एहसास हो।
- रोगों के बारे में समुदाय से ही पूछा जाए ना कि सहजकर्ता उनको रोगों की पोथी बताने लग जाए।

7. मर्यादा की रक्षा

उद्देश्य – शर्म और मर्यादा का एहसास होता है। खुले में शौच करने की मजबूरी के कारण महिलाओं के अपमानित होने का अनुभव कराया जाता है।

कैसे किया जाए – समुदाय से चर्चा के दौरान प्रश्न किया जाए कि आप को मान-सम्मान प्यारा है? यदि आपकी बेटी से कोई व्यक्ति छेड़खानी करें तो आप क्या करेंगे? जब आप के घर की मर्यादा यानि आपकी बहू-बेटियाँ बाहर खुले में शौच के लिए जाती हैं तो क्या आप पूरे गांव में पर्दा लगावा देते हैं? क्या पराये लोगों की गलत निगाहें आप के घर की, गांव की बहन-बेटियों पर नहीं जाती होंगी? क्या आप अपनी बहन-बेटियों को सुरक्षित जीवन दे पा रहे हैं? अपनी बहन-बेटियों को सुरक्षित जीवन देना किसका फर्ज है? क्या ये समुदाय इस स्थिति को बदलने के लिए तैयार हैं?



कब किया जाए – परिस्थिति को समझते हुए इस टूल का प्रयोग करना चाहिए।

मर्यादा की रक्षा टूल का प्रयोग करते समय रखी जाने वाली सावधानियाँ

- महिलाओं की भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहें।
- समुदाय को अपमानित करने जैसी कोई बात ना करें।
- नारी सशक्तिकरण के उपदेश देने से बचें।

8. खाना पाखाना प्रदर्शन



उद्देश्य :- इस टूल के द्वारा मल के मुँह तक के मार्ग को सजीव कर अस्वच्छता की स्थिति से बाहर निकलने का विचार समुदाय में उत्पन्न किया जा सकेगा। खुले में शौच के प्रति धृणा की भावना प्रबल होगी। तत्काल इस स्थिति से निकलने के लिए समुदाय प्रेरित होगा।

कैसे किया जाए - जब समुदाय के साथ चर्चा चल रही हो उसी बीच में इस टूल को दिखाया जा सकता है। इस को प्रदर्शित करते समय सहजकर्ता समुदाय को यह दृश्य दिखाकर शांत खड़े रहें। समुदाय को आपस में चर्चा करने दें तथा बाद में प्रश्न करें- क्या

ये खाने खिलाने का सिलसिला जारी रखना चाहते हैं कि बंद करना ? इस को तत्काल कैसे बन्द करेंगे ? कुछ देर चर्चा और प्रश्न उत्तर होने के बाद, मल पर मिट्टी लाकर डाल दें और टट्टी को गड्ढे में गाड़ने का संकेत दें।

इन टूल्स के अतिरिक्त अन्य टूल्स भी प्रयोग में लाए जा सकते हैं जिससे समुदाय आत्म चिन्तन के लिए प्रेरित हो और स्वच्छता के प्रति एकजुट होकर प्रयास करें।

9. CLTS कार्यकर्ता के तौर पर आपका व्यवहार कैसा हो ?

क्या अवश्य करें	क्या न करें
सर्वप्रथम सम्पूर्ण टीम अपना परिचय दें एवं गाँव में आने का उद्देश्य स्पष्ट करें।	अपना परिचय दिए बिना समुदाय को परिचय देने के लिए करना।
समुदाय के साथ उनके स्तर पर ही बैठें ना कि कुर्सी आदि का प्रयोग करें।	श्रेष्ठतम जैसा व्यवहार करना।
गाँव में पहुँचते ही अपने मोबाईल सेट को बन्द करें अथवा शान्त रखें।	मोबाईल पर बात करते रहना और लोगों को इन्तजार कराना।
प्रक्रिया के दौरान सभी व्यक्तियों से चर्चा हो।	कुछ ही लोगों पर ध्यान केन्द्रित करना।
समुदाय को अपनी स्वच्छता की वर्तमान स्थिति का विश्लेषण करने में मदद करें।	लोगों को शिक्षा देना, भाषण देना एवं कुछ करने के लिये कहना।
लोगों को स्वयं के विश्लेषण द्वारा महसूस करने दें।	लोगों को बताना कि उनके लिये क्या अच्छा है क्या बुरा है। सुझाव देना।
लोगों में स्वयं में परिवर्तन लाने के लिये ट्रिगर करें।	कार्य करने के लिये दबाव डालना और बार-बार कहना।
स्वयं पीछे रहें व स्वाभाविक नेताओं पर सबकुछ छोड़ दें।	उनके कार्य का जिम्मा लेना।
शान्त रहें और लोगों को आपस में चर्चा करने दें व प्रज्ञवलन का क्षण आने पर उसे पहचानें।	जब उपस्थित समुदाय एक दूसरे पर दोषारोपण कर रहें हों तो उसे रोकना।
जब समुदाय की आपस में बहस प्रारम्भ हो जाए तो आप शान्त रहें। याद रखें कि ये प्रज्ञवलन का क्षण आने के संकेत हैं।	लोगों को बहस करने से रोकना और जब लोग एक दूसरे को कार्य करने के लिये कह रहे हों तो जल्दी ही प्रक्रिया को समेटने की कोशिश करना व जल्दी ही निकल जाना।
जो लोग प्रक्रिया में स्वाभाविक रूप से आगे आ रहे हों उनकी प्रशंसा करें व उन्हें प्रोत्साहित करें।	उभरते हुए लोगों को, बच्चों को महिलाओं को नजरअन्दाज करना।
जो लोग गरीबों की मदद के लिये आगे आए उनकी प्रशंसा करें।	गरीबों की मदद करने वालों को नजरअन्दाज करना।
लोगों को साधारण शौचालय बनाने के लिये आविष्कार करने दें।	किसी विशेष प्रकार के शौचालय के मॉडल को बनाने के लिये बढ़ावा देना।
स्थानीय स्तर पर कार्यवाई के लिये प्रेरित करें। समुदाय में स्वयं निर्भरता के लिये प्रेरित करें।	शौचालय निर्माण के लिये अनुदान प्रदान करना।
सावधान रहते हुए मजबूती से अपनी बात को रखें।	लोगों को अपनी बात पर दबाव डालकर सहमत कराना।
सब कुछ ध्यानपूर्वक सुनें। पूर्वाग्रह ना रखें।	व्यवधान डालना।

10. जानें निर्मल भारत अभियान और उससे जुड़े शौचालय निर्माण के तकनीकी पहलूओं को

1. निर्मल भारत अभियान क्या है ?

- वर्ष 1999 से भारत सरकार द्वारा समग्र स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा था। 01.04.2012 से इस अभियान का नाम बदल कर निर्मल भारत अभियान किया गया। इस अभियान में स्वच्छता के सभी 7 घटकों को केन्द्रित करते हुए एवं पूर्व के अभियान के अनुभवों के आधार पर नवीन दिशानिर्देश जारी किये गए हैं।

2. निर्मल भारत अभियान अन्तर्गत क्या - क्या कार्य किए जा सकते हैं ?

निर्मल भारत अभियान के अन्तर्गत स्वच्छता के सात घटकों पर कार्य किया जाता है। ये घटक इस प्रकार हैं।

- शुद्ध पेयजल की व्यवस्था हेतु।
- खुले में शौच मुक्त वातावरण निर्माण हेतु।
- संस्थाओं, शालाओं, आंगनबाड़ियों में शौचालय निर्माण हेतु।
- कूड़े-कचरे के निपटान हेतु।
- व्यक्तिगत स्वच्छता हेतु।
- खान-पान की स्वच्छता हेतु।
- गंदे पानी के निपटान हेतु।
- सामुदायिक स्वच्छता परिसर का निर्माण कार्य।

3. व्यक्तिगत शौचालय निर्माण के लिए कितनी प्रोत्साहन राशि दी जाती है ?

व्यक्तिगत शौचालय निर्माण एवं उपयोग के लिए कुल प्रोत्साहन राशि रु. 5500/- है। जिसमें रु. 3200/- का केन्द्रांश, रु. 1400/- का राज्यांश एवं रु. 900/- का हितग्राही का अंशदान होता है।

- ये प्रोत्साहन राशि सभी बी.पी.एल. के हितग्राहियों को दी जा सकती है।
- ए.पी.एल वर्ग के ऐसे हितग्राही जो अनुसुचित जाति/अनुसुचित जनजाति/भूमिहीन/लघु/सीमांत किसान/परिवार का मुखिया विकलांग या महिला हो तो ऐसे ए.पी.एल. परिवारों को प्रोत्साहन राशि दी जाती है।

4. व्यक्तिगत शौचालय निर्माण के लिए जो प्रोत्साहन राशि दी जाती है क्या वह शौचालय निर्माण के लिए होती है ?

- व्यक्तिगत शौचालय निर्माण एवं उपयोग के लिए जो प्रोत्साहन राशि दी जाती है वह शौचालय के निर्माण की लागत नहीं होती। सरकार ये राशि आपको इनाम के तौर पर देती है। आप इस इनाम के तभी हकदार होते हैं जब आप शौचालय का निर्माण करके उसका नियमित उपयोग करें।
- आप अपना शौचालय अपनी सुविधानुसार बहुत अच्छा और सुन्दर बना सकते हैं। इसमें आप ज्यादा खर्च भी कर सकते हैं।

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

5. व्यक्तिगत शौचालय की प्रोत्साहन राशि ए.पी.एल.वर्ग के व्यक्तियों को भी दी जाती है ?

- हाँ, निर्मल भारत अभियान में ए.पी.एल वर्ग के हितग्राहियों को भी प्रोत्साहन राशि देने का प्रावधान है जिसका उल्लेख बिन्दु-3 में किया गया है।

6. शाला शौचालय के लिए कितनी राशि दी जाती है ?

- शाला शौचालय के लिए राशि रु. 35000/- का प्रावधान है जिसमें 70 प्रतिशत केन्द्रांश एवं 30 प्रतिशत राज्यांश होता है।

7. आंगनबाड़ी शौचालय के लिए कितनी राशि का प्रावधान है ?

- आंगनबाड़ी शौचालय के लिए राशि रु. 8000/- का प्रावधान है जिसमें 70 प्रतिशत केन्द्रांश एवं 30 प्रतिशत राज्यांश होता है।

8. क्या निर्मल भारत अभियान के अन्तर्गत कूड़े-कचरे के प्रबंध के लिए भी राशि का प्रावधान है ?

हाँ, कूड़े-कचरे के प्रबंध के लिए राशि का प्रावधान ग्राम में परिवारों की संख्या के आधार पर है जिसमें 70 प्रतिशत केन्द्रांश एवं 30 प्रतिशत राज्यांश होता है।

- 150 तक परिवार संख्या वाले ग्रामपंचायतों के लिए – राशि रु. 7 लाख तक का प्रावधान है।
- 151 से 300 तक परिवार संख्या वाले ग्रामपंचायतों के लिए – राशि रु. 12 लाख तक का प्रावधान है।
- 301 से 500 तक परिवार संख्या वाले ग्रामपंचायतों के लिए – राशि रु. 15 लाख तक का प्रावधान है।
- 500 से अधिक परिवार संख्या वाले ग्रामपंचायतों के लिए – राशि रु. 20 लाख तक का प्रावधान है।

9. क्या निर्मल भारत अभियान और महात्मा गांधी राष्ट्रीय रोजगार गारंटी योजना में मिला-जुला कर काम किया जा सकता है ?

- हाँ, दोनों योजनाओं को जोड़कर कार्य किया जा सकता है। निर्मल भारत अभियान से राशि रु. 5500/- और मनरेगा से अधिकतम राशि रु. 4500/- तक का प्रावधान है।

10. क्या निर्मल भारत अभियान में स्वयं सेवी संस्थाएं भी काम कर सकती हैं ?

- यह अभियान समुदाय से सीधा-सीधा जुड़ा हुआ है एवं मूलतः व्यवहार परिवर्तन का कार्यक्रम है। अतः अगर स्वयंसेवी संस्थाएं आगे आती हैं तो उनका स्वागत होता है।

शौचालय निर्माण के तकनीकी पहलू कौन कौन से हैः-

11. शौचालय निर्माण क्यों आवश्यक है ?

शौचालय का निर्माण और उसका नियमित उपयोग कई कारणों से आवश्यक है :-

- बेहतर स्वास्थ्य हेतु।
- आत्म सम्मान की रक्षा हेतु।
- महिलाओं की गरिमा की रक्षा हेतु।
- बच्चों में स्वच्छता के संस्कार देने हेतु।
- समृद्धि हेतु।

12. कौन सा शौचालय ग्रामीण क्षेत्रों के लिए उपयुक्त होगा ?

ग्रामीण क्षेत्रों के लिए लीच-पिट तकनीक से बना शौचालय उपयुक्त होगा क्योंकि

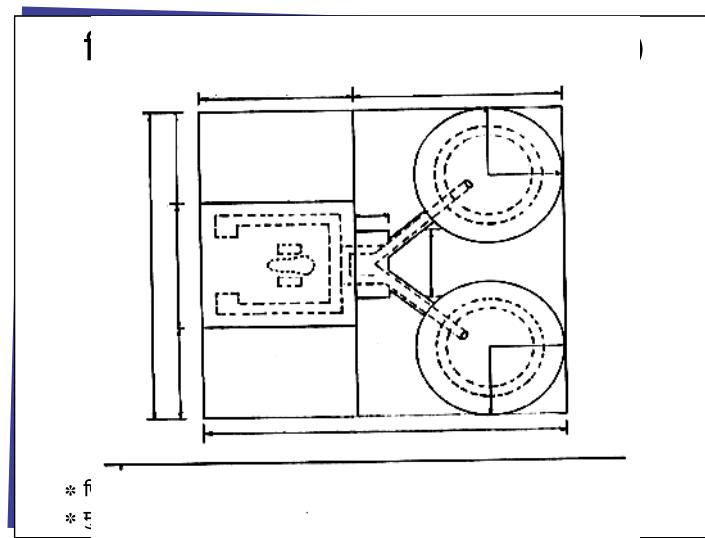
- इस तकनीक से कम जगह में शौचालय का निर्माण हो जाता है।
- यह सरल तकनीक है।
- इस तकनीक द्वारा कम से कम बजट में भी शौचालय निर्माण सम्भव है।
- इस तकनीक से जैविक खाद का उत्पादन भी सम्भव है।
- इस तकनीक के पिट की साफ-सफाई बहुत आसान है।

13. लीच पिट शौचालय को बनाने में कितनी ज़मीन लगती है ?

- लीच पिट तकनीक के शौचालय के निर्माण में कम से कम $1\text{मीटर} \times 1\text{मीटर}$ की जगह की आवश्यकता होती है।

14. लीच पिट के गड्ढे को किस नाप से खोदना चाहिए ?

- लीच-पिट के गड्ढे को 1 से $1.25\text{ मीटर गोलाई और गहराई}$ के माप से खोदना चाहिये और जब पिट के अन्दर जालीदार दीवार बने तो दीवार के अन्दर - अन्दर की चौड़ाई 1 मीटर यानि 3.25 फुट की आनी चाहिए।



15. लीच पिट में जालीदार चुनाई क्यों आवश्यक है?

लीच पिट में जालीदार चुनाई करना अतिआवश्यक है क्योंकि

- लीचपिट के अन्दर जैविक खाद बनने की प्रक्रिया को निरन्तर बनाए रखने के लिए छिद्र जरुरी है।
- मानव मल को खाद में परिवर्तित करने वाले जीवाणुओं को जिन्दा रखने के लिए हवा और गर्मी आवश्यक है जो इन छिद्रों से पहुँचती हैं।
- इन जालीदार छिद्रों से हवा तो अन्दर जाती ही है साथ ही साथ मल में रहने वाला पानी और गैस भी इन्हीं छिद्रों से बाहर निकलता है जिसे मिटटी सोख लेती है।

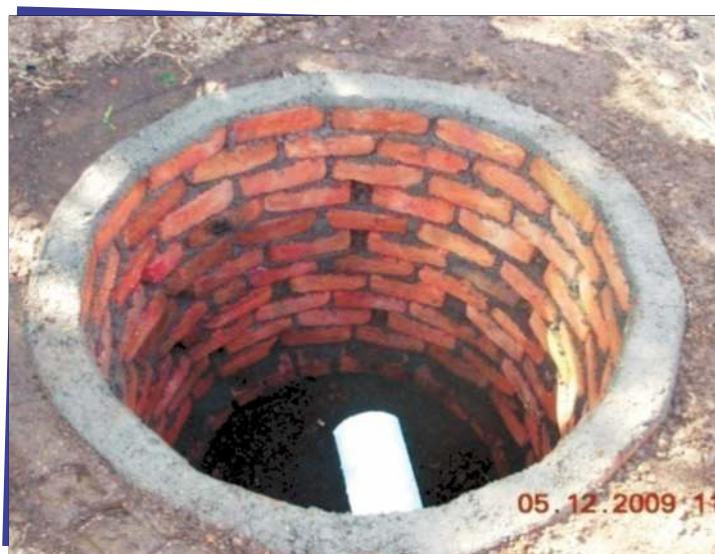
16. लीच पिट के अन्दर जालीदार दीवार में कितने माप के छिद्र रखने चाहिए?

- छिद्र 1.5 से 2 इंच के होने चाहिए।
- छिद्र छोड़ते समय ध्यान होना चाहिए कि सीमेंट (माल) छिद्र में ना जम जाए।

17. लीच पिट के अन्दर छिद्र किस प्रकार छोड़ना चाहिए?

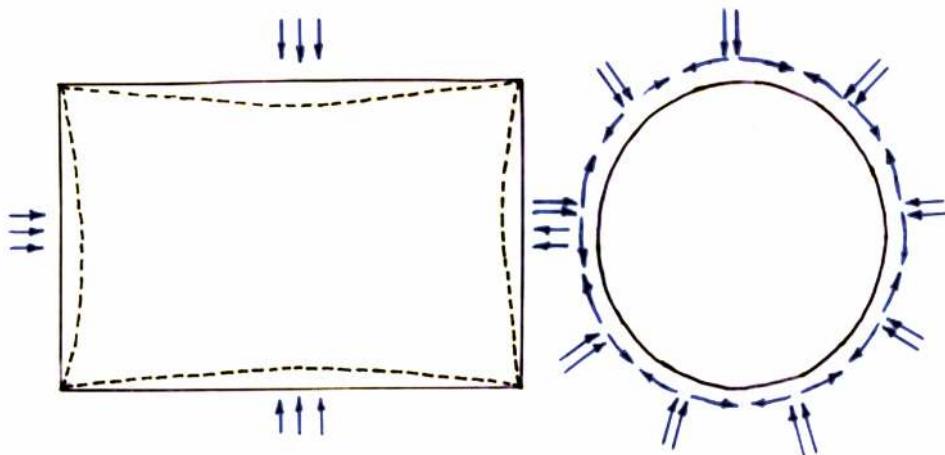
लीच पिट में ईट से जालीदार दीवार बनाते समय ध्यान रखना चाहिए कि-

- पिट की पहली परत 8 इंच की चुनाई हो।
- इसके बाद की परतों को 4 इंच की चुनाई की जाती है। दूसरी और तीसरी परत में कोई भी छिद्र ना छोड़ जाएं।
- उसके उपरान्त 1 के बाद हर दूसरी परत पर छिद्र छोड़ें।
- एक परत पर 7 से 8 छिद्र आते हैं।
- पिट के सबसे ऊपर की दो परतों में भी कोई छिद्र नहीं छोड़ जाते।



18. लीच पिट का उपयुक्त आकार क्या है?

- लीच पिट के लिए गोल आकार ही उपयुक्त है क्योंकि गोल आकार पर दबाव चारों ओर से समान पड़ता है और ये आकार आसानी से दबाव को झेल लेता है।



19. क्या लीच पिट के अन्दर जालीदार दीवार, ईंट के अतिरिक्त किसी अन्य साधन से भी बनाया जा सकता है?

लीच-पिट की जालीदार दीवार ईंट के अतिरिक्त और भी कई साधनों से बन सकती है।

- सीमेंट के छिद्रदार रिंग से।
- बाँस की दीवारों से।
- लोहे की चादर से।
- पत्थरों से।



20. लीच पिट के गड्ढे की गहराई 1 मीटर की ही क्यों रखी जाती है?

लीच-पिट के गड्ढे की गहराई को 1 मीटर तक गहरे रखने के कई कारण हैं-

- जमीन के नीचे के पानी के खराब होने का खतरा नहीं होता।
- जैविक खाद बनने की प्रक्रिया ठीक चलती है क्योंकि इतनी गहराई तक सूरज की गर्मी बराबर पिट तक पहुँचती है जिससे मानव मल से बनने वाली जैविक खाद जल्दी और अच्छी बनती है।

21. एक लीच पिट का गड्ढा कितने वर्षों में भर जाता है?

- यदि एक परिवार में 6 सदस्य हैं तो 1 लीच पिट का गड्ढा लगभग 5 से 6 वर्षों में भर जाता है।

22. लीच पिट को चूहे भी नुकसान पहुँचाते हैं और उसमें मिट्टी भर देते हैं। यदि ऐसा हो तो क्या करना चाहिए?

जिस क्षेत्र में चूहे हों वहाँ लीच पिट को बनाते समय एक बहुत आसान उपाय करना चाहिए -

- लीच पिट की चुनाई हो जाने के पश्चात उसके चारों ओर बाहर की ओर से कपड़ा लपेट देना चाहिए। फिर पिट और मिट्टी के बीच की खाली जगह को बालू से भर देना चाहिए। ऐसा करने से चूहे जब पिट में घुसना चाहेंगे उस समय बालू उनके मुँह में गिरेंगी और वे वापस लौट जाएंगे। साथ ही पिट के चारों ओर लगाया हुआ कपड़ा बालू को पिट के अन्दर गिरने नहीं देगा।

23. क्या लीच पिट को घर के अन्दर भी बनाया जा सकता है?

- लीच-पिट को घर के अन्दर बहुत आसानी से बनाया जा सकता है क्योंकि इस तरह के पिट में से ना कोई बदबू और ना ही किसी प्रकार का पानी निकलता है। चूंकि मानव मल से निकलने वाली सारी बदबू और पानी को मिट्टी सोख लेती है।
- घर के बाहर यदि जगह ना हो तो कम जगह में घर के अन्दर बनाया जा सकता है और फिर उस पिट को ऊपर से पक्का पलास्टर कर दिया जाता है।

24. क्या लीच पिट शौचालय में से बदबू आती है?

- लीच-पिट से कोई बदबू नहीं आती। मानव मल में लगभग 90 प्रतिशत भाग पानी और गैस का होता है जिसको मिट्टी बहुत आसानी से सोख लेती है।
- इसके अलावा ग्रामीण सीट के साथ जुड़े मुर्गे में 20 मी.मी. की जल सील होती है जो बदबू को बाहर आने से रोक लेती है।

25. दो लीच पिट के गड्ढों में कम से कम कितनी दूरी होनी चाहिए?

- दो लीच-पिट के गड्ढों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी अवश्य होनी चाहिए क्योंकि जब पहला गड्ढा भर जाता है तो दूसरे गड्ढे में मल जाने लगता है और पहले गड्ढे की खाद बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। इस समय जरूरी हो जाता है कि गड्ढा सूखा रहे। यदि दो गड्ढों के बीच की दूरी 1 मीटर से कम होती है तो दूसरे गड्ढे की नमी पहले गड्ढे तक पहुँचेगी और खाद ठीक से तैयार नहीं हो पाएगी।

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

26. क्या लीच-पिट वाले शौचालय में वेंट पाइप लगाया जाता है?

- नहीं, लीच-पिट वाले शौचालय में वेंट पाइप लगाने की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि इस पिट में बनने वाली गैस को मिट्टी सोख लेती है।

27. लीच पिट में बनने वाली जैविक खाद में क्या-क्या गुण होते हैं?

- मानव मल से बनने वाली खाद को सोना खाद कहा जाता है। ये बहुत गुणकारी खाद होती है। इस खाद में पोटैशियम, नाईट्रोजन और फास्फोरस की मात्रा बहुत अधिक होती है। आम तौर पर ये समझा जा सकता है कि 1 बोरी सोना खाद 12 बोरी यूरिया खाद की ताकत रखती है।

28. ये खाद कितने दिनों में तैयार हो जाती हैं?

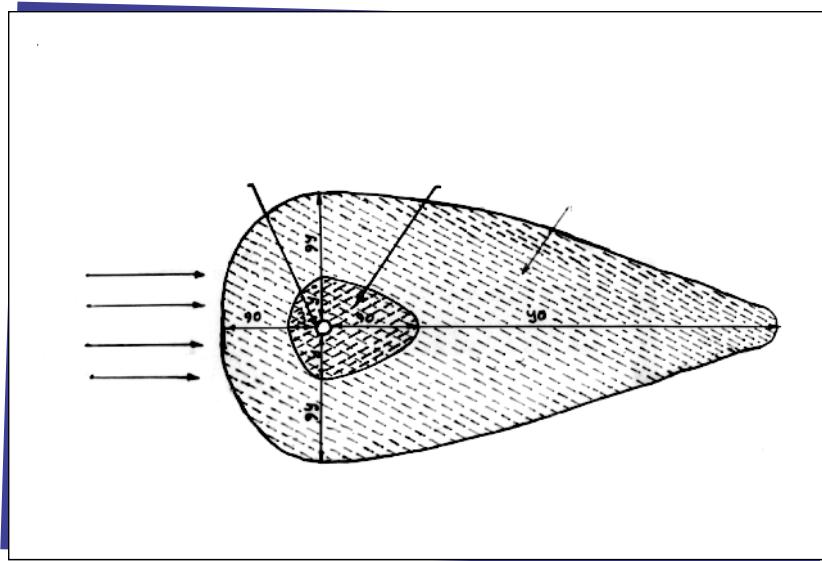
- पिट के भर जाने के बाद पिट को पूरी तरह बन्द कर देते हैं। उसके 1 वर्ष के पश्चात सोना खाद तैयार हो जाती है।

29. क्या लीच पिट से बाहर ओवर-लो का पानी निकलता है?

- नहीं, लीच-पिट से किसी किस्म का कोई पानी बाहर नहीं निकलता क्योंकि वह पानी मिट्टी द्वारा सोख लिया जाता है।

30. क्या लीच पिट से जमीन के पानी के खराब होने का खतरा होता है?

- लीच-पिट आदर्श माप के साथ बनाया जाए तो जमीन के नीचे के पानी को लीच-पिट से कोई खतरा नहीं है।



31. क्या लीच पिट वाला शौचालय हमारे बजट में तैयार हो सकता है?

- लीच-पिट वाला शौचालय कम से कम बजट में भी बन सकता है।

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

32. लीच पिट की पेयजल स्रोत से कितनी दूरी होनी चाहिए?

- लीच-पिट को पेयजल स्रोत से कम से कम 10 मीटर की दूरी पर होना चाहिए।
- यदि ये किन्हीं कारणों से सम्भव नहीं हो पाता तो जिस ओर पेयजल स्रोत है उस ओर की दीवार को पक्का पलास्टर कर देना चाहिए।



33. लीच पिट जब भर जाए तब क्या करना चाहिए?

- जब लीच-पिट का 1 गड्ढा भर जाता है तो उससे कम से कम 1 मीटर की दूरी पर दूसरा गड्ढा कर लेना होता है और जंकशन चैम्बर से पाइप को दूसरे गड्ढे में जोड़ दिया जाता है। पहले गड्ढे को कम से कम 1 वर्ष के लिए बन्द कर दिया जाता है।

34. सेप्टिक टैंक और लीच पिट में से कौन सी तकनीक बेहतर है?

- लीच-पिट तकनीक बेहतर तकनीक है क्योंकि-

लीच-पिट तकनीक का शैचालय	सेप्टिक टैंक तकनीक का शैचालय
कम जगह लगती है।	अधिक जगह लगती है।
कम पानी लगता है।	अधिक पानी लगता है।
सरल तकनीक है।	कठिन तकनीक है।
बजट अनुसार बनाया जा सकता है।	अधिक खर्च आता है।
अधिक से अधिक दो दिन में बन जाता है।	कम से कम 1 माह का समय लगता है।
जैविक खाद तैयार की जाती है।	कुछ भी नहीं किया जा सकता।
खाली करना बहुत आसान है। स्वयं खाली किया जा सकता है।	बाहर से मशीन द्वारा ही सम्भव है।
पर्यावरण को कोई नुकसान नहीं होता।	पर्यावरण के लिए हानिकारक है।
वेंट पाइप की जरूरत नहीं होती।	वेंट पाइप जरूरी होता है।
ओवर लो या बदबू की शिकायत नहीं होती है।	ओवर लो या बदबू की शिकायत होती है।

प्रथास समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि

35. लीच पिट को कैसे खाली करना चाहिए ?

- लीच पिट जब भर जाए तो उसके ऊपर थोड़ी मिट्टी डालकर उस गड्ढे को अच्छी तरह से बन्द कर देना चाहिए। उसके उपरान्त 1 वर्ष के बाद गड्ढे को खोलना चाहिए। इस समय तक मल पूर्णतः खाद में परिवर्तित हो जाता है और भूरी फुसफुसी मिट्टी जैसा प्रतीत होता है।

36. अलग-अलग संसाधनों से बनाये गये लीच पिट में कितना खर्च आता होगा ?

इस्तेमाल किये जा रहे संसाधनों के स्थानीय बाजार में उपलब्धता और भाव पर खर्च निर्भर करता है।

लीच पिट को कई प्रकार से बनाया जा सकता है जैसे



1. चित्र 1 के अनुसार बिना किसी लाइनिंग वाला लीच पिट

इस प्रकार के पिट को तैयार करने में कोई भी सामग्री नहीं लगती है। ये पिट 2 वर्षों के लिए पर्याप्त हैं।

2. चित्र 2 के अनुसार बांस की लाइनिंग वाला लीच पिट

इस तरह के पिट को तैयार करने में बांस, लोहे के पतले तार, लोहे की कील एवं अलकतरा के लेप आदि की जरूरत होगी। ये पिट 4 से पांच वर्षों के लिए पर्याप्त हैं। इसकी लागत का अनुमान आप निम्न सारणी अनुसार स्वयं लगा सकते हैं –

क्रमांक	सामग्री	मात्रा	राशि
1	बांस	1 नग	
2	लोहे का पतला तार	10 मीटर	
3	लोहे की कील	100 ग्राम	
4	अलकतरा का लेप	200 ग्राम	

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

3. चित्र 3 के अनुसार लोहे के झूम की लाइनिंग वाला लीच पिट

इस प्रकार के पिट को तैयार करने में किसी भी पुराने लोहे के झूम या अलकतरे के झूम का उपयोग किया जा सकता है। ये पिट भी 3 से 4 वर्षों तक पर्याप्त हैं। इसकी लागत का अनुमान आप निम्नानुसार स्वयं लगा सकते हैं –

क्रमांक	सामग्री	मात्रा	राशि
1	लोहे का पुराना झूम	1	नग

4. चित्र 4 के अनुसार पत्थर की लाइनिंग वाला लीच पिट

इस प्रकार के पिट को तैयार करने में बड़े आकार के पत्थरों, सीमेंट और बालू की आवश्यकता होती है। ये पिट बहुत वर्षों तक पर्याप्त हैं। इसकी लागत का अनुमान आप निम्नानुसार स्वयं लगा सकते हैं –

क्रमांक	सामग्री	मात्रा	राशि
1	पत्थर	1/2 ट्रैली	
2	सीमेंट	1 बोरी	
3	बालू	10 बोरी	

5. चित्र 5 के अनुसार ईंट की लाइनिंग वाला लीच पिट

इस प्रकार के पिट को तैयार करने में ईंट, सीमेंट, गिर्वी और बालू की आवश्यकता होती है। ये पिट बहुत वर्षों तक पर्याप्त हैं। सामान्य मिट्टी में इस प्रकार के लीच पिट को तैयार करने में नीचे से पहली दो परतों में और ऊपर से पहली दो परतों में कोई छिद्र नहीं छोड़े जाते। शेष परतों में 2 इंच के छिद्र छोड़े जाते हैं। इस तरह एक परत में 7 से 8 छिद्र आते हैं। छिद्रों को छोड़ते समय ये ध्यान रखना चाहिए कि एक छिद्र के ऊपर दूसरा छिद्र ना आए। गड्ढे का माप $1\times 1\times 1$ मीटर का होता है।

यदि काली मिर्वी हो तो हर एक परत के बाद दूसरी परत पर छिद्र छोड़े जाते हैं। इसकी लागत का अनुमान आप निम्नानुसार स्वयं लगा सकते हैं –

क्रमांक	सामग्री	मात्रा	राशि
1	ईंट	175	
2	सीमेंट	1 बोरी	
3	बालू	20 बोरी	
4	गिर्वी	10 बोरी	

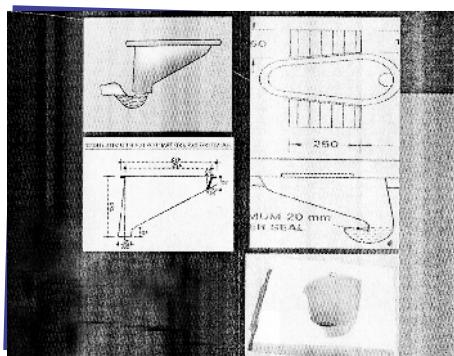
प्रयास समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि

6. चित्र 6 के अनुसार सीमेंट कंक्रीट की रिंग की लाइनिंग वाला लीच पिट

इस प्रकार का पिट सभी प्रकार की मिट्टी के लिए उपयुक्त है और मजबूत भी होता है। इसकी लागत का अनुमान आप निम्नानुसार स्वयं लगा सकते हैं -

क्रमांक	सामग्री	मात्रा	राशि
1	सीमेंट	2 बोरी	
2	बालू	30 बोरी	
3	गिट्टी	20 बोरी	

37. शौचालय में ग्रामीण सीट (Pan) लगाने से क्या फायदा है?



ग्रामीण सीट का ढाल अधिक होता है (लगभग 35" से 45")

जिसके कारण

- शौच क्रिया में पानी कम लगता है।
- शौच सीट से आसानी से फिसल जाता है।

38. ये ग्रामीण सीट कहाँ से प्राप्त हो सकती हैं?

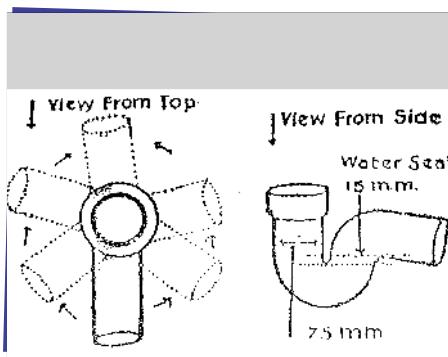
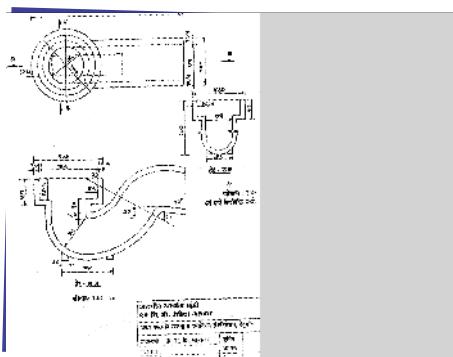
- ग्रामीण सीट जनपद स्तर एवं ग्राम पंचायत स्तर पर प्राप्ति की जा सकती है।

39. ये ग्रामीण सीट कितने दामों में आती हैं?

- इन ग्रामीण सीट की कीमत 200/- से 250/- रुपए के बीच होती है।

40. ग्रामीण सीट के साथ लगाने वाले मुर्गे में क्या विशेषताएँ होती हैं?

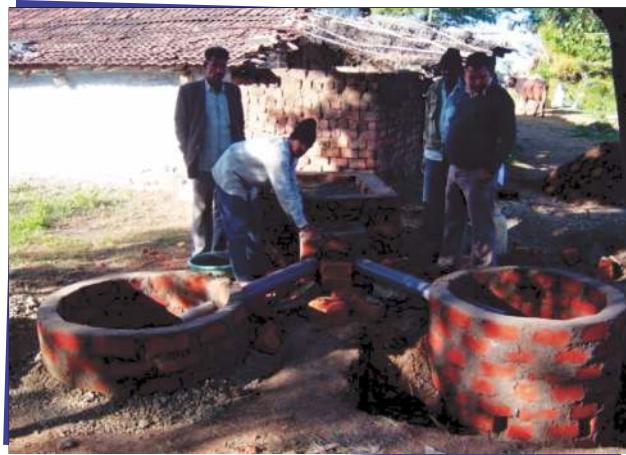
- मुर्गे में 20 मी.मी. का जलबन्ध (water seal) होता है जिससे बदबू नहीं आती।
- शौचालय में वेंट पाइप लगाने की जरूरत नहीं होती।
- जगह के अनुसार सीट को मुर्गे की मदद से किसी भी ओर लगाया जा सकता है।



प्रयास समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि

41. क्या जंक्शन चैम्बर बनाना चाहिए ?

- जंक्शन चैम्बर का शौचालय के साथ होना बहुत आवश्यक है क्योंकि -
 - शौचालय के जाम होने की दशा में जंक्शन चैम्बर को आसानी से खोलकर साफ किया जा सकता है।
 - एक पिट के भर जाने की दशा में आसानी से पाइप को दूसरे पिट के साथ जोड़ा जा सकता है।



42. जंक्शन चैम्बर का आकार कैसा होना चाहिए ?

- जंक्शन चैम्बर को अंग्रेजी के अक्षर "Y" आकार का होना चाहिए एवं अंदर से चिकना होना चाहिए।



43. जंक्शन चैम्बर से जुड़कर लीच पिट के गड्ढे तक जाने वाली पाइप का माप क्या होना चाहिए ?

- जंक्शन चैम्बर से जुड़कर लीच पिट के गड्ढे तक जाने वाले पाइप का माप 100 एम.एम. या 4 इंच का होना चाहिए।

44. पाइप का ढाल कितना होना चाहिए ?

- पाइप का ढाल 1 फुट पर 2 इंच के अनुसार होना चाहिए।

45. पाइप को गड्ढे के कितने अन्दर तक ले जाना चाहिए ?

- पाइप को गड्ढे के अन्दर 4 से 6 इंच अन्दर तक ले जाना चाहिए ताकि मल गड्ढे के बीच में ही गिरे और गड्ढा पूरी तरह से चारों ओर से बराबर भरे।

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

46. बरसात/वर्षा का जल गड्ढे के अन्दर ना पहुँचे, इसके लिए क्या करना चाहिए ?

- बरसात/वर्षा का जल गड्ढे के अन्दर ना पहुँचे इसके लिए गड्ढे को जमीन से 6 ईंच ऊपर उठाना चाहिए और गड्ढे को ठीक तरह से सील करना चाहिए।

47. प्लेटफॉर्म / प्लिंथ के लिए कितनी खुदाई करनी चाहिए ?

- प्लेटफॉर्म के लिए कम से कम 1 फुट \times 1 फुट चौड़ी और गहरी खुदाई करनी चाहिए।
- भूमितल से 1 फुट ऊपर तक जुड़ाई चारों ओर की जाए और फिर कमरे की दीवार कम से कम 5 फुट से 10 ईंच तक उठाया जाए।

48. शौचालय में कदमदान/पांवदान/कदमचे को जमाते समय क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए ?

- शौचालय में कदमदान को जमाते समय निम्नलिखित सावधानियाँ रखनी चाहिए-
 - कदमदान का ही उपयोग करें। अन्य किसी वैकल्पित व्यवस्था जैसे ईंट या कुछ और वस्तुओं को ना लगाएं।
 - कदमदान को सीट के अगले और पिछले भाग से समान दूरी पर रखना चाहिए।
 - कदमदान को सीट से थोड़ा तिरछा रखकर जमाना चाहिए।

49. शौचालय का कमरा कैसा बनाना चाहिए ?

- शौचालय का कमरा अपनी सुविधानुसार बनाना चाहिए। सुविधा को ध्यान में रखकर लम्बाई, चौड़ाई तय करें। सुविधा एवं साधन हो तो कमरे में पानी की टंकी, नल कनेक्शन और टाइल्स आदि लगाएं।

50. क्या शौचालय का कमरा ईंट के अलावा अन्य साधनों से भी बनाया जा सकता है ?

शौचालय का कमरा स्थानीय संसाधनों से भी बनाया जाता है। बांस, लकड़ी, चटाई, पत्थर, टीन आदि से बन जाता है।



51. ग्रामीण शौचालय के सबसे सामान्य प्रकार कौन-कौन से हैं ?

- ग्रामीण शौचालय सामान्यतः दो प्रकार से बनाया जा सकता है:-

गड्ढे के ऊपर शौचालय- (On Pit Toilet)

इस तरह के शौचालयों में गड्ढे के ऊपर ही सीट और मुर्गे को फिट किया जाता है। यह उन घरों के लिए उपयोगी है जहां जगह की कमी हो। इन शौचालयों के साथ तब परेशानी आती है जब पिट भर जाता है। इससे सीट और शौचालय के कमरे को हटाना पड़ता है और नये सिरे से शौचालय निर्माण करना होता है तथा पहले वाले पिट को खाद बनने के लिए सील करना होता है। इस प्रकार के शौचालय उपयोग करने वाले लोगों के लिए ये ठीक नहीं होगा कि वे पवका कमरा बनाएं।

गड्ढे से हटकर शौचालय (Offset with single or double pit)

इस प्रकार के शौचालयों में एक या दो पिट बनाएं जा सकते हैं। दूसरा पिट कुछ वर्षों के बाद भी बन सकता है, लेकिन दूसरे पिट के लिए हमेशा जगह की गुंजाइश छोड़नी चाहिए। जंकशन चैम्बर अनिवार्यतः बनना चाहिए। इसमें सीट और मुर्गे को गड्ढे से हटकर बनाया जाता है और सुविधायुक्त शौच के कमरे का निर्माण होता है। सीट और मुर्गे को जंकशन चैम्बर के द्वारा पाइप के माध्यम से पिट से जोड़ा जाता है। दोनों पिट के बीच कम से कम 1 मीटर का अन्तर होना चाहिए ताकि पहले पिट के भर जाने के उपरान्त जब उसमें खाद बनने की प्रक्रिया चल रही हो तो दूसरे पिट की नमी पहले पिट में ना पहुंच पाए।

52. अलग-अलग साधनों से बनाए गए शौचालय के कमरों की क्या कीमत होगी ?

- इस्तेमाल किये जा रहे संसाधनों के स्थानीय बाजार में उपलब्धता और भाव पर खर्च निर्भर करता है।

53. क्या शौचालय में नल लगाया जा सकता है ?

- हां, शौचालय में नल लगाया जा सकता है।

54. क्या लीच-पिट शौचालय में फलश सिस्टम लगाया जा सकता है ?

- हां, शौचालय में फलश सिस्टम लगाया जा सकता है।

55. क्या लीच पिट शौचालय को शहरी शौचालय की तरह सुन्दर और सुविधापूर्ण बना सकते हैं ?

- हां, लीच पिट शौचालय भी शहरी शौचालयों की तरह सर्वसुविधापूर्ण बनते हैं।

56. लीच पिट शौचालय की साफ-सफाई कैसे रखी जाए ?

- लीच पिट शौचालय की साफ-सफाई रखते समय ध्यान दें कि-

- शौच करने से पहले सीट पर थोड़ा पानी डाल दें ताकि सीट पर टट्टी ना चिपके।
- रोज सादे पानी एवं ब्रश से साफ करें।
- राख से ग्रामीण सीट को साफ रखें।

प्रयास (समुदाय संचालित सम्पूर्ण स्वच्छता विधि)

57. लीच पिट शौचालय की सफाई के लिए एसिड का प्रयोग क्यों नहीं करना चाहिए ?

- लीच पिट शौचालय की सफाई के लिए एसिड का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि एसिड के प्रयोग से खाद बनाने वाले कीड़े मर जाते हैं।

58. शौचालय के साथ-साथ और क्या सुविधा होनी चाहिए ?

- शौचालय के साथ-साथ हाथ धोने की व्यवस्था और नहाने का कक्ष होना चाहिए।

59. शौच के बाद साबुन से हाथों को धोना क्यों आवश्यक है ?

- शौच के बाद हाथों को साबुन से धोना इसलिए आवश्यक है क्योंकि शौच साफ करने के बाद शौच के कीटाणु हाथों में रह ना जाएं।

60. हाथ धोने के सही तरीके क्या हैं ?

- हाथ धोने के सही चरण -

Six stage handwashing technique



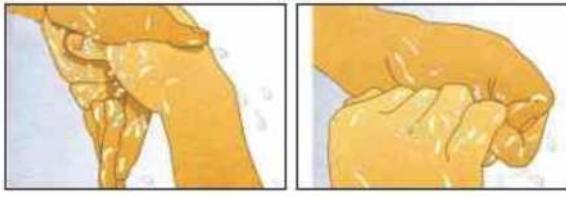
1. Palm to palm

2. Backs of hands



3. Interdigital spaces

4. Fingertips



5. Thumbs and wrists

6. Nails

Reproduced with kind permission of the Nursing Standard

उपसंहार

समुदाय को स्वच्छता के प्रति संवेदनशील करने एवं उनके व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए जरूरी है कि उनमें मानव मल के प्रति घृणा का भाव प्रबल किया जाए और खुले में शौच की प्रथा के कारण रात-दिन हो रहे महिलाओं के अपमान जो वस्तुतः समाज के लिए शर्म का विषय है उसपर मुखर होकर खुली चर्चा की जाए।

ईश्वर के द्वारा रचित इस सुन्दर धरा को, नदियों और जंगलों को मैला करना सबसे बड़ा अपराध है और इसका दण्ड स्वयं प्रकृति देती है, तरह-तरह की आपदाओं और बीमारियों के रूप में।

अतः समुदाय को सम्पूर्ण वातावरण को स्वच्छ करने हेतु ट्रिगर करना अति महत्वपूर्ण है। ट्रिगरिंग के पश्चात समुदाय के बीच समय-समय पर पहुँचकर उन्हें सहयोग देना, उनकी निगरानी समितियों को बल देना एवं समुदाय को सशक्त करते रहने से समुदाय स्थायित्व के साथ स्वच्छता कायम करने में सफलता प्राप्त करता है।

एक बार जब समुदाय एक होकर किसी कार्य में सफलता प्राप्त कर लेता है तो फिर उसके लिए कोई भी कार्य कठिन नहीं होता और वो निरन्तर विचार मंथन कर आपसी सहयोग स्थापित कर विकास के पथ पर आगे बढ़ता जाता है।



जोहार, खतरों के खिलाड़ी
जाओ शौचालय, छोड़ो जंगल-
झाड़ी॥

खुली टट्टी को गड्ढे में बन्द करो,
सोना खाद उत्पन्न करो॥

अब हम सबने ये ठाना है,
गू नहीं खाना है॥

खुले में टट्टी का नाश करेंगे,
आराम से जीवन पास करेंगे॥

स्वस्थ रहो,
मस्त रहो॥

घर घर नारी/ औरत का सम्मान
होगा,
शौचालय निर्माण होगा॥

सम्पूर्ण विकास का पहला कदम,
हम सबने उठाया है,
स्वच्छता को मन से अपनाया है॥

स्वच्छता की तलवार से,
गरीबी के दुष्यक्र को,
तोड़ेंगे-तोड़ेंगे॥

जब-जब टट्टी खुली है,
तब-तब दानव रूपी है॥
जब-जब टट्टी ठांकी है।
तब-तब सम्पदा रूपी है।

खुला गू है, मल्लासूर,
मल्लासूर का नाश करो,
सुख-शांति से वास करो॥

एक पते की बात सून लो बाबू आज,
साबुन से हाथ धुलाई, हर दम रखना याद॥

एक पते की बात, सून लो बाबू आज,
शौचालय में ही हगना, हर दम रखना याद॥

स्वस्थ जीवन जीने दो - जीने दो।
खुले में हगना बन्द करो - बन्द करो।

एक, दो, तीन, चार,
साफ-सफाई बनी रहे अपने पास॥

पांच, छः, सात, आठ
हाथ धुलाई से बंधो पक्की गंठ॥



पेयजल एवं स्वच्छता मिशन
राँची, झारखण्ड