



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2019; SP7: 79-81

डा० सीम्मी कुमारी
गृह विज्ञान विभाग, ल.ना.मि.वि.वि.,
दरभंगा, बिहार, भारत।

(Special Issue-7)

“International Conference on Science and Education:
Problems, Solutions and Perspectives”

(3rd June, 2019)

गृह-व्यवस्था के सोपान

डा० सीम्मी कुमारी

सारांश

साधारण शब्दों में गृह व्यवस्था का अर्थ है घर का रखरखाव या घर को सुचारु रूप से चलाने के लिये इसकी स्वच्छता, उचित रखरखाव व व्यवस्था की देख-रेख। जब आप अपने घर को स्वच्छ और व्यवस्थित रखते हैं तब आप इसे अधिक से अधिक सुंदर भी रखना चाहते हैं। आप यह कैसे सुनिश्चित करें कि घर में प्रत्येक वस्तु प्रयोग करने योग्य स्थिति में है, कोई भी वस्तु टूटी फूटी अवस्था में नहीं है और कपड़े फटे पुराने नहीं हैं? सभी नल, गीजर, बिजली की तार, बल्ब, ट्यूब, पंखे, प्लग आदि भली भाँति कार्य कर रहे हों और शॉर्ट सर्किट के कारण आग आदि लगने का भय न हो, इत्यादि। अतः घर की प्रत्येक वस्तु को ठीक और व्यवस्थित रखने की भिन्न-भिन्न प्रक्रियाओं को सामूहिक रूप से अच्छी गृह व्यवस्था कहते हैं। दूसरे शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि गृह व्यवस्था किसी स्थान को स्वच्छ, सुन्दर और व्यवस्थित रखने की प्रक्रिया है ताकि यह प्रसन्नतादायक दिखे और सभी को आमिन्त्रात करता हुआ लगे चाहे वह व्यक्ति उस स्थान पर रह रहा हो।

Keywords: गृह-व्यवस्था, सोपान

प्रस्तावना

हमारे जीवन में घर का एक विशेष स्थान है। मकान केवल सुरक्षा की भावनाओं को ध्यान में रखकर नहीं बनाया जाता, बल्कि शान्तिपूर्वक मानसिक और शारीरिक स्वस्थ जीवन व्यतीत करते हुए अपना तथा बच्चों का सर्वांगीण विकास कर सकें, यही उद्देश्य रहता है। दिनभर परिश्रम करने के बाद रात्रि का विश्राम हमें घर में ही मिलता है।

इस तरह हम देखते हैं कि घर हमारे लिए अग्रलिखित कारणों से आवश्यक है।

1. शान्तिपूर्णक विश्राम के लिए।
2. जीव-जंतुओ, चोर इत्यादि से रक्षा के लिए।
3. सर्दी, गर्मी, आँधी, वर्षा, धूप एवं तूफान से बचने के लिए।
4. आकस्मिक घटनाओं से सुरक्षित रखने के लिए।
5. शरीर की रक्षा करने के लिए।
6. पारिवारिक एवं व्यक्तिगत गोपनीयता बनाए रखने के लिए।

घर और स्वास्थ्य- हमारे घर का हमारे स्वास्थ्य से घनिष्ठ संबंध है। बहुत हद तक हमारा स्वास्थ्य घरों की बनावट और इसके प्रतिवेश पर ही निर्भर है। हम कितना ही पुष्टिकर भोजन क्यों न करे हमारी आदतें कितनी भी अच्छी क्यों न हों, लेकिन यदि हमारा निवास-स्थान स्वाथ्यकर नहीं होगा, तो हम कभी स्वस्थ जीवन व्यतीत नहीं कर सकेंगे। तंग और गंदे घरों में रहने से लोगों को प्रायः सिरदर्द, कमजोरी, रक्तहीनता, अनिद्रा, जुकाम, क्षय तथा अन्यानय साँस औद छूत के रोग हो जाते हैं। बहुधा बड़े-बड़े शहरो की गंदी बस्तियों में रहनेवाले ऐसे रोगों के शिकार होते रहते हैं।

अस्वास्थ्यकर घर- स्वास्थ्य वातावरण, पर्याप्त शुद्ध वायु और सूर्य-प्रकाश के अभाव में लोग दुर्बन जाते हैं। उनकी कार्यक्षमता घट जाती है। वे विभिन्न प्रकार के छूत के रोग के शिकार हो जाते हैं। बहुधा सर्द मकानों में रहने से उन्हें गठिया-जैसे रोग हो जाते हैं। इसका परिणाम होता है....राष्ट्रीय आय की हानि।

Correspondence

डा० सीम्मी कुमारी
गृह विज्ञान विभाग, ल.ना.मि.वि.वि.,
दरभंगा, बिहार, भारत।

शहरों के घर— प्रायः कलकत्ता, बर्हई, दिल्ली आदि—जैसे बड़े शहरों में लोग पलैटों में रहते हैं। अक्सर एक ही मकान में कई परिवारों को रहना पड़ता है। कभी-कभी एक ही तंग कमरे में कई लोग साथ-साथ सोते हैं और उसी में अपना भोजन बनाते हैं। ऐसे कमरों में मुक्त स्वच्छ वायु और पर्याप्त सूर्य-प्रकाश का अभाव रहता है। कितने ही लोग अपने अस्वास्थ्यकर घरों में पुश्टों से रहने के लिए बाध्य होते हैं। प्रायः ऐसे घरों का प्रतिवेश गंदा होता है। अतः, ऐसे घरों में रहनेवाले विभिन्न रोगों के शिकार हो जाते हैं।

गाँवों के घर— गाँवों में मकानों की बनावट, उनकी स्थिति आदि पर बिलकुल ही ध्यान नहीं दिया जाता है। ये मकान प्रायः कच्चे होते हैं तथा पास-पास बने होते हैं। अक्सर इनके समीप गड्ढे आदि होते हैं जिनमें पानी सड़ता रहता है। प्रायः जिस घर में लोग रहते हैं उसमें सूर्य-प्रकाश और वायु के गमनागमन का भी यथोचित प्रबंध नहीं रहता। जिस कमरे में वे रहते हैं, उसी कमरे में एक बगल में वे अपना खाना बनाते हैं, मवेशी भी उसी में बाँधे जाते हैं और ये पशु उसी घर में मल-मूत्र त्याग करते हैं। मल-मूत्र के रातभर वहीं पड़े रहने से वे सड़ते रहते हैं। उनसे दुर्गंध निकलकर कमरे की वायु को दूषित बनाती रहती है। प्रायः घर का कूड़ा-करकट, मवेशियों का मल-मूत्र आदि घर के सामने ही फेंक दिया जाता है। भला ऐसे घरों में रहनेवालों का स्वास्थ्य कैसे अच्छा रह सकता है?

घर का चयन

बहुधा शहरों में हम अपने रहने के लिए घरों का चयन करने में असमर्थ होते हैं, विशेषकर जब हमें किराए के मकान में रहना पड़ता है। ऐसी अवस्था में हमें जैसा भी मकान किराए पर मिल जाता है, हम उसी में रहने के लिए बाध्य होते हैं। किराए पर मकान लेने के पहले हम अपनी आर्थिक अवस्था पर ध्यान देते हैं। हम विचार करते हैं कि मासिक आय का कितना अंश हम मकान के किराए के लिए अलग कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, हम अपने कार्य-स्थान, बाजार, पोस्ट ऑफिस, अस्पताल, बच्चों के स्कूल की निकटता इत्यादि पर भी ध्यान देते हैं।

स्वस्थ घर— स्वस्थ घरों का निर्माण करने में इसके प्रतिवेश, जगह का चुनाव, जमीन की ढाल, मिट्टी की बनावट, मकान की नींव, आंतरिक रचना, बाह्य और आंतरिक सुंदरता इत्यादि पर ध्यान देना चाहिए। यों तो घर की रचना व्यक्तिविशेष की आर्थिक अवस्था, स्थिति, अभिरुचि आदि पर निर्भर होती है, फिर भी नए मकानों के निर्माण में हमें इन साधारण स्वास्थ्य-संबंधी नियमों पर ध्यान देना उचित है। अब हम संक्षेप में इनपर विचार करेंगे।

घर का प्रतिवेश— प्रतिवेश का घर पर विशेष प्रभाव पड़ता है। गंदे और अस्वास्थ्यकर प्रतिवेश में बना हुआ अच्छे-से-अच्छा मकान भी स्वास्थ्य की दृष्टि से अहितकर है। अतः, मकान का निर्माण करने के पहले इसके प्रतिवेश पर ध्यान देना आवश्यक है।

घर के लिए जगह का चुनाव— साधारणतः मकान ऐसी ऊँची और खुली जगह में अन्य घरों से दूर बनाया जाना चाहिए, जहाँ पर्याप्त मात्रा में शुद्ध पेय जल, सूर्य-प्रकाश और शुद्ध हवा प्राप्त हो सके। कारखाने, बाजार, श्मशानघाट, कब्रगाह, कसाईखाने इत्यादि से मकान दूर हो, इसपर भी विचार करना उचित है। पीने तथा अन्य दैनिक कार्यों के लिए शुद्ध जल सहज और सुलभ हो, इसका भी ध्यान रखना आवश्यक है। प्रायः नए घरों के निर्माण में गंदे जल के निकास पर लोग ध्यान नहीं देते हैं जिसके कारण घर के समीप गंदा जल जमा होता रहता है। जल के सड़ने से अनेक रोगों के प्रसार में मदद मिलती है, अतः गंदे

जल तथा मल-मूत्र के निकास की व्यवस्था के साधनों पर भी ध्यान देना आवश्यक है। इसी प्रकार, धान के खेतों, पोखरों और दलदली जगहों के समीप मकान बनाना अस्वास्थ्यकर है।

जमीन की बनावट— मकान का स्वास्थ्यप्रद और मजबूत होना उसकी जमीन की मिट्टी की रचना पर बहुत हद तक निर्भर है। चिकनी मिट्टी पर बने हुए मकान प्रायः सर्द होते हैं। भरी हुई जमीन पर बने हुए मकान कमजोर होते हैं। ऊँची, कंकड़ीली तथा रेतीली भूमि मकान बनाने के लिए अधिक उपयुक्त है। ऐसी जमीन में जल को सोख लेने की विशेष क्षमता रहती है। इसपर बने मकान सीलन से मुक्त रहते हैं। अतः, यथासंभव ऐसी जमीन पर ही मकान बनवाना उचित है। लेकिन, यदि ऐसी जमीन उपलब्ध न हो तो विशेष वैज्ञानिक प्रविधियों से उपयुक्त नींव देकर मजबूत मकान बनाना चाहिए।

पेय जल की सुव्यवस्था— देहातों में या ऐसी जगहों में जहाँ नल का जल रूप उपलब्ध न होने के कारण कुएँ के जल पर आधित होना पड़े, वहाँ के लिए विशेष रूप से सावधान रहना अवश्य है। कुआँ बनवाते समय इस बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि यह पक्का हो तथा शौचालय से यथासंभव दूर हो। बहुधा शौचालय का जल रिस-रिसकर कुएँ में चला जाता है, जिससे कुएँ का जल दूषित हो जाता है। ऐसे जल के व्यवहार से रोग हो जाते हैं। अतः, निवास-स्थान और शौचालय से कुएँ का यथासंभव दूर रहना आवश्यक है।

गंदे जल की निकासी— वर्षा तथा अन्य प्रकार के गंदे जल के निकास के लिए मकान, रसोईघर और शौचालय के चारों ओर पक्की नाली होनी चाहिए जिससे ऐसा जल घर से दूर जाकर किसी बड़ी नाली में गिर जाए। देहात में दूषित जल के निकास के लिए जलशोषक गड्ढे सहज ही बनाए जा सकते हैं। यदि जल के निकास का समुचित प्रबंध न हो तो कम-से-कम रसोई और शौचालय के गंदे जल के लिए शोषक गड्ढों का प्रबंध अवश्य करना चाहिए।

आदर्श मकान— मकान कच्चे हों या पक्के, लेकिन ये सूखे, मजबूत और हवादार अवश्य होने चाहिए। इनमें सूर्य-प्रकाश पर्याप्त मात्रा में और विशेषकर प्रातःकाल जरूर आता हो, इसका ध्यान रखना चाहिए। यह निर्विवाद है कि कच्चे मकानों की अपेक्षा पक्के मकान अधिक सूखे, मजबूत, स्वास्थ्यकर और टिकाऊ होते हैं। अच्छे, मजबूत तथा स्वास्थ्यकर मकानों के निर्माण में मकान-विशेषज्ञों की सलाह लेनी चाहिए। उनके अभाव में निम्नलिखित साधारण बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिए—

(क) पर्याप्त सूर्य— प्रकाश और वायु-पर्याप्त मात्रा में सूर्य-प्रकाश और मुक्त वायु की प्राप्ति के लिए बड़े गाछ-वृक्षों और अन्य मकानों से हटकर, खुली जगह में पूरब या पूरब-उत्तर रुख का मकान अधिक स्वास्थ्यकर होता है। ऐसे मकानों में काफी समय तक सूर्य-प्रकाश मिलता है। पछुवा हवा अधिक चलती है, अतः ऐसे मकानों में पर्याप्त शुद्ध वायु भी मिलती रहती है। शीतलता के वनार से उत्तर करत का मकान अधिक सुखदायी होता है।

(ख) घरों का सीलन से बचाव— सोलरका मकान अस्वास्थ्यकर होते हैं। ऐसे मकान में रहनेवाले लोग सर्दी, खाँसी, गठिया—जैसे रोग के प्रायः शिकार होते हैं। अतः, मकान बनाते समय सीलन से बचाव के लिए जमीन की सतह से ऊपर मकान की पूरी दीवार पर एक पाँच-छह इंच की सीमेंट की तह जमा ली जाए। ऐसा करने से मिट्टी की सीलन दीवारों के जरिए ऊपर नहीं आ पाती। फलतः, कमरे सूखे रहते हैं। घरों को सूखा रखने के लिए मकान का फर्श ऊँचा, कड़ा और सूखा होना चाहिए। ऐसा करने के लिए

फर्श पर सीमेंट की मोटी तह चढ़ी होनी जिससे घर धोते समय इसका जल फर्श को अधिक समय तक गीला-न बनाये रखे।

(ग) खुले बरामदे- गर्मी वर्ग और सर्दी से बचने के लिए कमर के दोनों ओर बरामदे का रहना अच्छा है। भारत-जैसे गर्म देश में हम अपने दैनिक जीवन का अधिकांश समय बरामदे में ही बिताते हैं। खाना-पीना, उठना-बैठना आदि प्रायः बरामदे में ही होते हैं। जाड़े को छोड़कर प्रायः मौसमों में हम बरामदे में ही होते हैं। अतः, प्रत्येक घर के साथ बरामदे का होना उचित है।

(घ) सुंदर प्राकृतिक प्रतिवेश- प्रत्येक घर के चारो ओर-विशेषकर सामने की तरफ-पर्याप्त खुली जगह का रहना आवश्यक है। ऐसी जगहों में बाग-बगीचे लगाने से मकान की प्राकृतिक सुंदरता तो बढ़ ही जाती है, साथ ही पेड़-पौधों के रहने से आवासियों का स्वास्थ्य अच्छा हो जाता है। उमान मू सिसपास वनस्पतियों के रहने से हवा ठंडी रहती है। लेकिन, इनका और विशेषकर वृक्षों का, जिनके द्वारा प्रकार और हवा आने में रुकावट होती है, स्वास्थ्य विचार से मकान के समीप रहना हितकर नहीं है। इनके समीप रहने से हवा और प्रकाश में तो रुकावट होती ही है, साथ ही मकान सर्द हो जाता है। अतः, प्रत्येक मकान के चारो ओर कुछ दूर हटकर, फूल-पत्तियों, हरी घासों और साग-सब्जिया के बागों का रहना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

(ङ) ऊँचे कमरे- ऊँचे कमरे अपेक्षाकृत अधिक ठंढे होते हैं। अतः, फर्श से छत की ऊँचाई जितनी अधिक होगी, उतना ही अच्छा है। साधारणतः 12 फुट (3.65 मीटर) ऊँचाई के कमरे अच्छे समझे जाने हैं। अधिक ऊँचाई के कमरों में अतिरिक्त रोशनदान का प्रबंध करना जरूरी पड़ जाल है।

(च) सुरक्षा और सुविधा- सुरक्षा, स्वास्थ्य और आराम की दृष्टि से कमरे की दीवारें इंटे की हों तथा इसका फर्शा पक्का और जल-अभेद्य हो। इसके प्रत्येक झरोखे में लोहे की छड़े और किवाड़ों के अतिरिक्त इसमें शीशा-जड़ी अतिरिक्त किवाड़ें हों तथा मच्छरों और मक्खियों से बचाव के लिए बाहर महीन जाली लगी हो। इन बातों का ध्यान रखने से सुरक्षा और सुविधा दोनों उद्देश्यों की पूर्ति संभव है।

मक्खियों और मच्छरों से सुरक्षा

मक्खियों से रक्षा के उपाय- मक्खियों से सुरक्षा प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम हमें उन साधनों को नष्ट करना है जहाँ मक्खियाँ अंडे देती हैं। अतः घर के आसपास के कूड़े-करकट, गोबर, लीद, मल-मूत्र इत्यादि यथाशीघ्र हटा दिए जाने चाहिए। इसी प्रकार, रसोईघर के जूठे सामान, फल के छिलके, बुहारन इत्यादि टीन से ढककर रखे जाएँ या निश्चित स्थान पर फेंक दिए। जहाँ इनके सुरक्षित रूप से फेंकने का प्रबंध न हो वहाँ या तो इन्हें जला दिया जाना चाहिए या कंपोस्ट खाद के गड्ढों में डाल दिया जाना चाहिए। मक्खियाँ गंदी वस्तुओं पर अधिक बैठती हैं। अतः, घर के शौचालय के बरतन में प्रतिदिन फिनाइल, किरासन तेल आदि डालवा देने चाहिए, ताकि मक्खियों के अंडे, लार्वा आदि नष्ट हो जाएँ। साथ ही, शौचालय के फर्श आदि को भी साफ रखना चाहिए। इसके अतिरिक्त, मक्खियों के मारने के लिए फार्मलीन, डी. डी. टी. आदि का नियमित प्रयोग करना चाहिए। यो तो मक्खियों को समूल नष्ट करना बहुत कठिन है, फिर भी यथासंभव घर के पूरे फर्श को एक बार रोज फिनाइल मिले जल से धोना चाहिए।

मच्छरों से बचने के उपाय- मच्छरों द्वारा मलेरिया, फाइलेरिया आदि संक्रामक रोग फैलते हैं। मच्छरों को समूल नष्ट करना

बहुत मुश्किल है। फिर भी, इनसे बचने के लिए कुछ साधारण उपाय निम्नलिखित हैं-

(क) घर के आस-पास के गड्ढों को भरवा देना चाहिए। यदि गड्ढे भरवाना संभव न हो तो उनके जल के ऊपर बराबर किरासन तेल देते रहना चाहिए।

(ख) घर की नाली-मोरी को भी इसी भाँति साफ रखना चाहिए।

(ग) घर के आस-पास यदि जंगल-झाड़ियाँ आदि हो तो उन्हें कटवाकर साफ कर देना चाहिए।

(घ) सोने के कमरे साफ रहे, इसका ध्यान रखना चाहिए।

(ङ) सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।

खटमल- घरेलू पराश्रयो कीट-पतंगों में खटमलों का विशेष स्थान है। ये हमारा रक्त पीकर जीवित रहते हैं, जिसके कारण ही इन्हें पराश्रयी कहते हैं। इनके काटने से बहुत-से रोगजनक जीवाणु हमारे शरीर में प्रविष्ट होते हैं। इन रोगों में कालाजार प्रमुख है। चारपाई, पलंग आदि में खटमलों के रहने से हमारी नींद हराम हो जाती है। हम सारी रात करवटे बदलते रह जाते हैं। हमें नींद नहीं आती। अतः, गाढ़ी नींद के लिए हमारे बिस्तर खटमलों से मुक्त हो, इसका ध्यान रखना चाहिए। इन्हें मारने के लिए डी.डी.टी. का घोल, 'टिक ट्वंटी' जैसे कीटनाशक रसायनों का प्रयोग करना चाहिए। इनके अभाव में खूब गर्म जल का प्रयोग करें। गर्म जल के प्रभाव से खटमल, इनके अंडे, बच्चे आदि पर जान हैं। खटमल से युक्त चारपाइयों के अतिरिक्त बिछावनों को भी कुछ समय सारखा में सुखाना चाहिए।

निष्कर्ष

अपने घर के लिये अच्छी गृह व्यवस्था कितनी महत्वपूर्ण है। उनके प्रत्येक क्षेत्र को स्वच्छ व व्यवस्थित रखा जाना चाहिये और यहाँ पर रखी गयी प्रत्येक वस्तु को कार्य करने व आकर्षक स्थिति में होना चाहिये। अतः गृह व्यवस्था प्रत्येक घर के लिये नियमित व अत्यावश्यक क्रियाकलाप है।

संदर्भ-सूची

1. गृह शोभा, 2005
2. गृह व्यवस्था-सोपान, 2004
3. गृह नूतन आयाम, पी.वी. वर्मा, इलाहाबाद, 2007
4. गृह निर्माण के विभिन्न पद्धतियाँ, दिव्या गुप्ता, 2001