

## 20. सुरक्षित पेयजल व खाद्य स्वच्छता

### I- सुरक्षित पेयजल

स्वास्थ्य के लिये सुरक्षित पेयजल बहुत ही महत्वपूर्ण है। सुरक्षित पेयजल जैविक व रासायनिक पदार्थों से मुक्त, मिट्टी व गंदगी रहित, स्वादिष्ट, रंगहीन व पारदर्शी तथा गंध रहित होता है। साधारण भाषा में सुरक्षित/स्वच्छ/शुद्ध जल वह है जो दूषित नहीं हो। एवं मानव उपभोग के लिये सुरक्षित हो। प्रदूषित जल में बाह्य पदार्थों के मिलने से उसके भौतिक गुण जैसे-रंग, गंध एवं स्वाद में परिवर्तन आ जाता है। जल मानव एवं पशुओं के अपशिष्ट पदार्थों से संक्रमित और रासायनिक यौगिकों के मिलने से संदूषित एवं विषाक्त हो जाता है। संदूषित एवं प्रदूषित जल मानव उपभोग के लिये अनुपयुक्त होता है। असुरक्षित यानी कि अशुद्ध, अस्वच्छ एवं दूषित जल के सेवन से पेट सम्बन्धी कई बीमारियाँ जैसे-अमीबा रुग्णता, हैजा, पेचिश, टायफाइड, पीलिया आदि हो जाते हैं। कहा जाता है कि 'जीवनदाता जल मृत्युदाता भी हो सकता है' यदि वह जल जनित बीमारियों का वाहक बन जाये।

जल सभी जीव-जन्तुओं की मूलभूत आवश्यकता है। पृथ्वी पर मनुष्य को प्रतिदिन लगभग 20-50 लीटर शुद्ध जल की आवश्यकता होती है जिसका वह अपने दैनिक जीवन में प्रयोग करता है, जैसे-पीने के पानी के रूप में, पेय पदार्थ के रूप में, भोजन पकाने के रूप में, अन्य दैनिक दिनचर्या की गतिविधियों हेतु। यदि यह जल असुरक्षित होता है तो मानव स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है। जल कई कारणों जैसे-मनुष्यों तथा जानवरों द्वारा निस्तारित मल-मूत्र, कूड़ा-करकट, मरे जानवरों, सड़े-गले पेड़-पौधों आदि के पानी में मिल जाने, पानी में खेतों से आकर मिलने वाले कीटनाशक तथा उर्वरक कारखानों द्वारा पानी में रसायनों के मिल जाने से दूषित हो जाता है। पृथ्वी पर उपलब्ध जल का 97 प्रतिशत भाग जल समुद्रों में है, 1.8 प्रतिशत भाग बर्फ के रूप में है तथा सिर्फ 1.2 प्रतिशत जल ही पीने योग्य है। अर्थात् मानव उपयोग के लिए जल बहुत सीमित है। गुणवत्ता के आधार पर जल को निम्न चार भागों में बाँटा गया है-

1. शुद्ध जल : जिस जल में कोई अवांछनीय तत्व नहीं होते हैं वह जल शुद्ध है। इस जल को प्राकृतिक जल भी कहा जाता है।
2. सुरक्षित जल : शुद्ध जल का उपचार कर उसे पीने योग्य बनाया जाता

है। इसे उपचारित जल भी कहते हैं। इस जल में किसी प्रकार के अवांछनीय पदार्थ नहीं होते हैं।

3. संदूषित जल : यदि जल में सूक्ष्म जीवाणुओं और रोगाणुओं की उपस्थिति हो तो उसे संदूषित जल कहते हैं।
4. प्रदूषित जल : यदि जल में कार्बनिक, अकार्बनिक, विकिरण, जैविक आदि अशुद्धियाँ घुली हुई हों तो वह जल प्रदूषित जल कहलाता है।

#### प्रदूषित जल के स्वास्थ्य पर प्रभाव :

उद्योगों से निकलने वाले अपशिष्ट जल में अनेक विषैले पदार्थ होते हैं। जैसे-फ्लोराइड्स, फीनोल्स, साइनाइड, अम्ल, क्षार, पारा, सीसा आदि। पेयजल के माध्यम से मानव शरीर में प्रवेश करने पर ये पदार्थ अनेक प्रकार की बीमारियाँ फैलाते हैं। सीसायुक्त जल के सेवन से मांसपेशियाँ, पाचन संस्थान केन्द्रीय नाड़ी संस्थान से संबंधित रोग हो जाते हैं। जल में फ्लोराइड की मात्रा अधिक होने से दाँतों में धब्बे पड़ना, हड्डियों में व जोड़ों में दर्द होना, पैरों में घुटनों का बाहर की तरफ मुड़ना आदि दुष्प्रभाव देखने में आते हैं। राजस्थान में विशेषकर अजमेर, जयपुर, अलवर, जोधपुर, बाड़मेर, उदयपुर, नागौर, पाली व बीकानेर जिलों में फ्लोराइड प्रदूषण से फ्लोरोसिस रोग की समस्या अधिक है। अतः पेयजल किसी प्रकार के अवांछनीय पदार्थों से मुक्त एवं गुणवत्ता से परिपूर्ण होना चाहिए।

संयुक्त राष्ट्र संगठन (U.N.O.) एक बुनियादी मानव अधिकार और दुनिया भर में जीवन स्तर में सुधार की दिशा में एवं महत्वपूर्ण कदम के रूप में शुद्ध जल के लिए सार्वभौमिक पहुँच समझता है।

ऐसे समुदाय जो कि शुद्ध जल की कमी में गुजर-बसर कर रहे हैं वह मुख्यतः गरीब हैं तथा बीमारियों से ग्रसित होने के कारण वह गरीब रह जाने पर मजबूर हो जाते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) तथा विभिन्न राष्ट्रीय संगठनों ने जल के मौलिक गुणों के स्तर निर्धारित किए हैं। जिस के अन्तर्गत शुद्ध पेयजल की रासायनिक, जैवकीय एवं रेडियोलोजिकल विशेषताएँ

तालिका 20.1 संदूषित जल से उत्पन्न रोग

क्र.सं.	रोग	कारक	कारण	लक्षण
1.	अमीबा रुग्णता हाथ से मुँह तक	प्रोटोजोआ ऐन्टामीवाहिस्टोलिटिका	मक्खियाँ, मल-मूत्र एवं अशुद्ध जल	अपच, थकान, वजन में गिरावट, दस्त, पेट फूलना, बुखार
2.	हैजा	बेक्टीरियम विबरीयो कोलेरे	बेक्टीरियम विबरीयो कोलेरे से संदूषित जल	दस्त, उलटी, बांयटे, नाक से खून आना, रक्त का प्रवाह तेज होना
3.	पेचिश	सालमोनेला एवं शीजेला	सालमोनेला एवं शीजेला जीवाणु से संदूषित जल	खूनी पेचिश व किन्हीं को खूनी उलटी की संभावना
4.	टायफाइड	सालमोनेला टायफी	रोगी वाहक के संक्रमित मल द्वारा संदूषित जल	तेज व लगातार बुखार 140° F तक खूब पसीना आना, दस्त की संभावना, प्लीहा एवं यकृत के आकार में वृद्धि यदि समय रहते उपचार नहीं किया जाता है तो प्रलाप व मृत्यु हो जाती है। पेट व छाती पर लाल दान
5.	गंभीर तीक्ष्ण श्वसन लक्षण	कोरोना वायरस	संदूषित जल	बुखार, कफ, खाँसी, गले में खराश, शारीरिक शिथिलता, थकान पाचन सम्बन्धी विकार
6.	पीलिया	हिपेटाइटिस ए वाइरस	संदूषित जल एवं भोजन	शारीरिक थकान, बुखार, पेट दर्द, वजन कम होना, खुजली, पीलिया एवं अवसाद
7.	पोलियो	पोलियो वाइरस	रोगी वाहक के संक्रमित मल के द्वारा संदूषित जल	प्रलाप सिरदर्द, बुखार मानसिक पक्षाघात (लकवा)
8.	लेप्टोस्पाइरोसिस	बेक्टीरियम लेप्टोस्पाइरा	जानवरों के मूत्र में उपस्थित बैक्टीरिया द्वारा संदूषित जल	प्रथम चरण-फ्लू द्वितीय चरण मैनेनजाइटिस, पीलिया, यकृत क्षय एवं वृक्क घात

निर्धारित की हुई हैं।

भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा दिये गये जल की भौतिक व रासायनिक गुणवत्ता के मानक तालिका- में दर्शाये गये हैं।

**सुरक्षित पीने योग्य जल तैयार करने की विधियाँ :**

जल जो दिखने में साफ नजर आये जरूरी नहीं कि वह मानव उपयोग के लिये सुरक्षित हो। पीने के लिए शुद्ध एवं सुरक्षित जल का होना नितान्त आवश्यक है तभी हमारा स्वास्थ्य उत्तम रह सकता है। यदि हम सुरक्षित जल का सेवन करेंगे तो संदूषित जल से उत्पन्न रोगों से निजात मिल सकती है। घर पर साधारण विधियों के प्रयोग द्वारा जल को शुद्ध पीने योग्य बनाया जा सकता है।

1. छानना : यह विधि साधारणतः प्रत्येक घर में काम में ली जाती है। इस विधि द्वारा जल में उपस्थित अधुलनशील पदार्थ अलग किये जा सकते

हैं। लेकिन महीन मिट्टी, जीवाणु तथा रासायनिक पदार्थ जो वस्त्र में से जल के साथ निकल जाते हैं को अलग नहीं किया जा सकता है। जल छानने के लिए साफ, मोटा, सफेद वस्त्र का प्रयोग करना चाहिए। वस्त्र को एक ही तरफ से उपयोग में लेना चाहिए ताकि वस्त्र के छिद्रों में फसी गंदगी जल में न मिल जाये। पानी छानने के लिए बाजार में उपलब्ध प्लास्टिक की छलनी व फिल्टर का उपयोग उन पर लिखे निर्देशानुसार किया जा सकता है।

2. उबालना : यह जल को शुद्ध करने की सबसे अच्छी विधि है। इस विधि में उच्च तापमान पर (100°C-121°C) जल को किसी बड़े बर्तन में ढक कर उबालते हैं। इस तापमान पर जल में उपस्थित जीवाणु व उनके अण्डे नष्ट हो जाते हैं साथ ही जल की अस्थायी कठोरता भी दूर हो जाती है। उबला हुआ जल पीने में स्वादिष्ट नहीं लगता है लेकिन

तालिका- 20.2 : जल की भौतिक व रासायनिक गुणवत्ता के मानक

क्र.सं.	पैरामीटर्स	अधिकतम सीमा
1.	गंध	अनापत्तिजनक
2.	स्वाद	सहमत अनापत्तिजनक
3.	पी.एच. मान (pH-power of Hydrogen)	6.5-8.5
4.	घुलनशील ठोस पदार्थ मि. ग्राम/लिटर	500
5.	कुल कठोरता मि. ग्राम/लिटर अधिकतम	200
6.	कैल्सियम मि. ग्राम/लिटर अधिकतम	75
7.	मैग्नीशियम मि. ग्राम/लिटर अधिकतम	30
8.	क्लोराइड मि. ग्राम/लिटर अधिकतम	250
9.	फ्लोराइड मि. ग्राम/लिटर अधिकतम	1.0
10.	लौह लवण मि. ग्राम/लिटर अधिकतम	0.3
11.	कोलोफोर्म MPN/100 मि.लि. जल (coliform) (Most probabel number)	न्यून उपस्थिति
12.	मैलापन, NTU, अधिकतम (Terlbidity) (Nephelometric turbidity unit)	1

जल शुद्धि का सरल व अच्छा तरीका है। उबालने के पश्चात् पानी को उसी पात्र में ढक कर ठण्डा होने के लिए छोड़ देना चाहिए। दूसरे बर्तन में उड़ेलने से पानी के दूषित होने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।

3. फिटकरी द्वारा : इस विधि में फिटकरी के डले को 4-5 बार जल में घुमाया जाता है। जल पात्र को ढक कर बिना हिलाये रख दिया जाता है। जल में उपस्थित धूल, मिट्टी के कण व अन्य गंदगी तले में बैठ जाने पर बिना हिलाये जल को दूसरे पात्र में ले लिया जाता है। फिटकरी आसानी से उपलब्ध होने वाला सस्ता पदार्थ है।

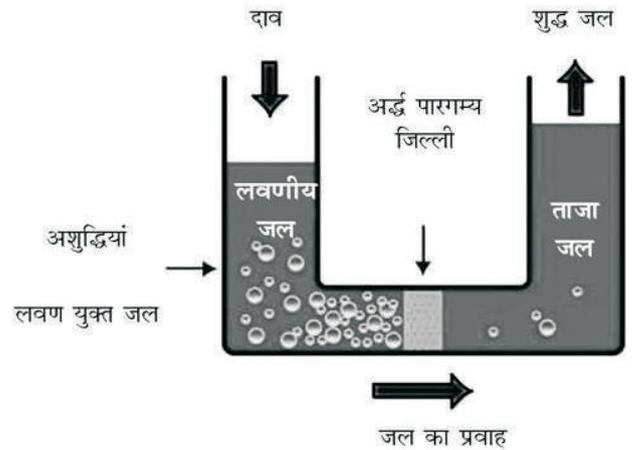
4. क्लोरीन की गोली द्वारा : जल में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट करने के लिए क्लोरीन की गोली का प्रयोग किया जाता है। यह एक सस्ती, विश्वसनीय, आसानी से उपयोग में आने वाली, हानिरहित एवं शीघ्रता से काम करने वाली विधि है। इस विधि में 0.5 ग्राम क्लोरीन की गोली 20 लिटर पानी को निसंक्रमित करने के लिए उपयोग में ली जाती है।

-इनके अलावा आजकल पेयजल शुद्धीकरण हेतु विभिन्न प्रकार के उपकरण बाजार में उपलब्ध हैं। इन उपकरणों से छानने, अल्ट्रा वायलेट किरणों तथा आधुनिक झिल्ली तकनीक द्वारा सुरक्षित पेयजल तैयार किया जाता है।

5. विपरीत परासरण विधि : यह एक जल शुद्धीकरण की तकनीक है जिसमें उच्च दाब पर पानी को एक अर्द्ध पारगम्य झिल्ली के माध्यम से निकाला जाता है जिससे जल में मौजूद अनावश्यक आयन तथा अणुओं को जल से निष्कासित कर जल शुद्ध किया जाता है।

6. अल्ट्रा वायलेट किरणों द्वारा जल शुद्धीकरण : यह पानी को शुद्ध करने की तकनीक है जिसमें लघु तरंग दैर्ध्य पराबैंगनी किरणों के प्रयोग से पानी में उपस्थित जीवाणुओं को मार दिया जाता है या फिर उनके

डी.एन.ए. में परिवर्तन कर उन्हें निष्क्रिय कर दिया जाता है। इस तकनीक का भोजन तथा हवा शुद्धीकरण में भी प्रयोग किया जाता है।



चित्र 20.1 : विपरीत परासरण

स्वच्छ करने के पश्चात् जल को सुरक्षित रखने हेतु उसके एकत्रीकरण से लेकर उपयोग तक निम्न सावधानियाँ बरतनी चाहिए-

1. हाथ पानी को अशुद्ध करने का प्रमुख स्रोत है। अतः पेयजल के एकत्रीकरण, परिवहन एवं भण्डारण के समय उसमें हाथ नहीं डालें। पानी निकालने के लिए साफ लम्बी डण्डी वाली लुटिया का प्रयोग करें या नल वाले पात्र का प्रयोग करें।
2. जल संग्रहण के बर्तन प्रतिदिन राख या बर्तन साफ करने के पाउडर से मांजें। बर्तन साफ करने के लिए मिट्टी का प्रयोग ना करें क्योंकि मिट्टी में हानिकारक जीवाणु होते हैं जो कि पानी को संक्रमित कर सकते हैं?
3. जल के पात्र को ढक कर ऊँचे स्थान पर रखें ताकि वह बच्चों की पहुँच

से दूर रहे।

### महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. सुरक्षित पेयजल स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण, जैविक व रासायनिक पदार्थों से मुक्त, मिट्टी व गंदगी रहित, स्वादिष्ट, रंगहीन व पारदर्शी व गंधरहित होता है।
2. जल कई कारणों जैसे-मनुष्यों तथा जानवरों द्वारा निस्तारित मल-मूत्र, कूड़ा-करकट, मरे जानवरों, सड़े-गले पेड़-पौधों आदि के पानी में मिल जाने, खेतों से आकर मिलने वाले कीटनाशक तथा उर्वरक कारखानों द्वारा पानी में रसायनों के मिल जाने से दूषित हो जाता है।
3. जल को मुख्यतया चार भागों में बाँटा गया है। शुद्ध जल, सुरक्षित जल, संदूषित जल एवं प्रदूषित जल।
4. संदूषित जल के माध्यम से विभिन्न सूक्ष्म जीव शरीर में जाकर पेट व पाचन संबंधी अनेक रोग उत्पन्न करते हैं।
5. जल को छानकर, उबालकर, फिटकरी द्वारा, क्लोरीन की गोली द्वारा, विपरीत परासरण विधि एवं अल्ट्रा वायलेट किरणों द्वारा शुद्ध किया जा सकता है।
6. स्वच्छ करने के पश्चात् जल को सुरक्षित रखने हेतु उसके एकत्रीकरण से लेकर उपयोग तक स्वच्छता संबंधी सावधानियाँ बरतनी चाहिए।

### अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :
  - (i) असुरक्षित पेयजल के सेवन से प्रायः ..... बीमारियाँ हो सकती हैं।
    - (अ) चर्म से सम्बन्धित
    - (ब) पेट से सम्बन्धित
    - (स) बाल से सम्बन्धित
    - (द) आँख, नाक व कान से सम्बन्धित
  - (ii) अमीबा रुग्णता किस रोगकारक रोगाणु के कारण होता है?
    - (अ) कोरोना वायरस
    - (ब) ऐन्टामीबा हिस्टोलिटिका

- (स) सालमोनेला टायफी
- (द) बेक्टीरियम बिबरीयो

(iii) जल का पी.एच. मान है :

- (अ) 3.5-5.8
- (ब) 9.00-10.00
- (स) उपरोक्त में से कोई नहीं
- (द) 6.5-8.5

(iv) यदि जल में सूक्ष्म जीवाणुओं और रोगाणुओं की उपस्थिति हो तो उसे किस प्रकार का जल कहते हैं :

- (अ) संदूषित
- (ब) प्रदूषित
- (स) असुरक्षित
- (द) उपरोक्त सभी

(v) जल में कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए कौन सी विधि अपनाई जाती है :

- (अ) अल्ट्रा वायलेट किरणों द्वारा
- (ब) क्लोरीन द्वारा
- (स) उबालना
- (द) उपरोक्त सभी

2. सुरक्षित पेयजल से आपका क्या तात्पर्य है? समझाइये।
3. जल के संदूषित एवं प्रदूषित होने के मुख्य कारण लिखिये।
4. घरेलू स्तर पर सुरक्षित पेयजल तैयार करने की विधियों का वर्णन कीजिये।
5. संदूषित जल के मानव शरीर पर दुष्प्रभावों की व्याख्या कीजिये।

### उत्तरमाला :

1. (i) ब (ii) ब (iii) द  
(iv) अ (v) स

## II - खाद्य स्वच्छता

भोजन मानव की एक महत्वपूर्ण मूलभूत आवश्यकता है। सन्तुलित, पौष्टिक, स्वादिष्ट एवं स्वच्छ भोजन द्वारा शरीर का पोषण होता है तथा व्यक्ति स्वस्थ, निरोगी एवं क्रियाशील रहता है। अस्वच्छ एवं संदूषित (contaminated) भोजन के सेवन से हैजा, उलटी, पेचिश, पीलिया, टायफाइड आदि कई बीमारियाँ हो जाती हैं जो न केवल स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है अपितु कभी-कभी व्यक्ति की जान भी ले लेती हैं।

खाद्य स्वच्छता का अभिप्राय ऐसे भोज्य पदार्थों के उत्पादन से है जो कि उपभोक्ता के लिये सुरक्षित व लम्बे समय तक संग्रहित किये जा सकते हैं तथा संग्रहण के दौरान उनकी गुणवत्ता बनी रहे।

खाद्य पदार्थों को स्वच्छ रखने के लिये आवश्यक है कि उन्हें दूषित होने से बचायें। खाद्य पदार्थ व्यक्तिगत एवं वातावरण की अस्वच्छता के कारण दूषित हो सकते हैं जैसे उनमें उपस्थित धूल, मिट्टी, कीटाणु, एन्जाइम आदि। खाद्य पदार्थों को काम में लेने वाले व्यक्ति तथा खाद्य पदार्थों के संग्रहण, पकाने, परोसने के स्थान, उपकरण आदि के कारण अस्वच्छ या दूषित हो सकते हैं। अस्वच्छ खाद्य पदार्थ हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होते हैं। अतः आवश्यक है कि उन्हें अस्वच्छ होने से बचायें। भोजन संदूषण के भौतिक, जैविक एवं रासायनिक कारण व खाद्य पर प्रभाव तथा खाद्य पदार्थों को उनमें उपस्थित जल की मात्रा के आधार पर विकृत/दूषित होने में लगने वाले समय के बारे में भोजन परिरक्षण अध्याय में विस्तार से पढ़ा है। अतः इस पाठ में हम भोजन को स्वच्छ कैसे रखा जाये उसके बारे में पढ़ेंगे।

1. बाजार से ताजे, स्वच्छ, निसंक्रामित खाद्य पदार्थ खरीदें। सड़े-गले, अधिक पके हुए संक्रामित खाद्य पदार्थ ना खरीदें।
2. खाद्य पदार्थों को खाने, पकाने अथवा संग्रहण से पूर्व साफ एवं स्वच्छ कर लें। उदाहरण के लिए विकारी फल व सब्जियों को धोकर व सुखाकर उचित तापमान पर रेफ्रिजरेटर में संग्रहित करें। अर्द्धविकारी भोज्य पदार्थ जैसे-आलू, प्याज आदि की बाह्य गंदगी हटाकर हवादार टोकरी में रखें व अविकारी भोज्य पदार्थ जैसे-गेहूँ, चावल, दालें आदि

छानकर व बीनकर साफ, स्वच्छ डब्बों में संग्रहित करें।

3. खाद्य पदार्थों को पकाने, परोसने, संग्रहण आदि का स्थान तथा काम में लिये जाने वाले बर्तन व अन्य उपकरण भोज्य पदार्थों को अस्वच्छ कर सकते हैं। अतः यह आवश्यक है कि :

(अ) भोजन पकाने, परोसने व संग्रहण का स्थान साफ-सुथरा हो तथा समय-समय पर इस स्थान की सफाई की जाये।

(ब) भोजन पकाने के बर्तन एवं उपकरण, भोजन परोसने एवं संग्रहण के लिए प्रयुक्त बर्तन एवं पात्र साफ स्वच्छ हों, गंदे उपकरण एवं बर्तन में पकाया, परोसा एवं संग्रहित किया गया खाद्य पदार्थ दूषित हो जाता है।

(स) भोजन पकाने व परोसने के उपकरण एवं बर्तनों को काम में लेने के पश्चात् जितना जल्दी हो सके राख अथवा क्लीनिंग पाउडर से मांजकर साफ पानी से धो लें।

(द) भोजन को सदैव ढक कर उचित तापमान पर (ठंडा भोजन ठंडा व गर्म भोजन गर्म) रखें। सदैव ताजा भोजन ग्रहण करें। भोजन के दूषित होने के तापमान की परिधि 5°C से 60°C है। यदि भोजन इस तापमान की परिधि में चार से अधिक घंटे के लिये संग्रहित किया जाता है तो दूषित हो जाता है व खाने के लिए उपयुक्त नहीं रहता।

(य) रसोई के कार्य में प्रयुक्त किये जाने वाले कपड़े, नेपकिन, झाड़न आदि को साबुन से धोकर धूप में सुखाकर प्रयोग करें।

(र) रसोईघर के कचरे को ढक्कनदान, कूड़ेदान में डालें तथा कूड़ेदान की नियमित सफाई करें।

4. खाद्य पदार्थों को पकाने, परोसने, संग्रहण आदि करने वाले व्यक्ति की शारीरिक स्वच्छता अत्यन्त आवश्यक है अतः-

(अ) रसोइया स्वयं साफ-स्वच्छ एवं निरोगी हो।

(ब) रसोइये के बाल व नाखून कटे हुए, हाथ धुले हुए, बाल ढके हुए साफ स्वच्छ वस्त्र धारण करें।

- (स) उसके हाथ-पैरों पर फोड़े-फुन्सी या कोई चर्म रोग नहीं होना चाहिए। अन्यथा स्वच्छ भोजन भी उसके द्वारा दूषित हो जाएगा।
- (द) खाद्य पदार्थों का उपयोग करते समय धूम्रपान न करें।
- (य) सर्दी, जुकाम, क्षय रोग एवं अन्य संक्रामक रोग से पीड़ित व्यक्ति से न तो भोज्य पकवाना चाहिए और न ही भोजन परोसवाना चाहिए क्योंकि खांसते व छींकते समय जीवाणु भोजन में प्रवेश कर सकते हैं।

### महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. स्वच्छ खाद्य से अभिप्राय ऐसे भोज्य पदार्थों के उत्पादन से है जो कि उपभोक्ता के लिए सुरक्षित व लम्बे समय तक संग्रहित किये जा सकते हों तथा संग्रहण के दौरान भी उनकी गुणवत्ता बनी रहे।
2. बाजार से ताजे, स्वच्छ, निसंक्रमित खाद्य पदार्थ खरीदें।
3. भोजन पकाने, परोसने व संग्रहण के स्थान एवं बर्तन स्वच्छ रखें। भोजन सदैव उचित तापमान पर संग्रहित करें।
4. खाद्य पदार्थों को पकाने, परोसने, संग्रहण आदि करने वाले व्यक्ति की शारीरिक स्वच्छता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

### अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :
  - (i) भोज्य पदार्थों को स्वच्छ रखने के लिए आवश्यक है कि उन्हें ..... होने से बचायें।
  - (ii) गेहूँ, चावल, दालों आदि को ..... व ..... साफ एवं सूखे डब्बों में संग्रहित करें।
  - (iii) भोजन को सदैव ..... रखना चाहिये।
  - (iv) भोजन के दूषित होने के तापमान की परिधि ..... है।
  - (v) रसोइया स्वयं ..... व ..... होना चाहिए।
2. खाद्य स्वच्छता को समझाइये।
3. खाद्य पदार्थ किन-किन कारणों से अस्वच्छ हो जाते हैं।
4. खाद्य पदार्थों को स्वच्छ कैसे रखा जा सकता है? उदाहरण सहित लिखिये।

### उत्तरमाला :

1. (i) दूषित/अस्वच्छ (ii) छानकर, बीनकर (iii) ढककर  
(iv) 5°C-60°C (v) स्वच्छ, निरोगी