

जीवन शिक्षा से जीवन रक्षा

बेहतर जीवन के लिए कुछ कोशिशें

संकल्प

हम संकल्प लेते हैं कि -

हम खुले में मल-त्याग नहीं करेंगे।

हम खुले में मल-त्याग के रिवाज को मिटाने के लिए हर संभव उपाय करेंगे।

हम अपने मित्रों को शौचालयों का निर्माण तथा नियमित उपयोग करने के लिए प्रेरित करेंगे।

हम अपने मित्रों को भोजन करने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोने के लिये समझाएंगे व प्रेरित करेंगे।

हम अपने समुदाय में यह प्रचारित भी करेंगे कि -

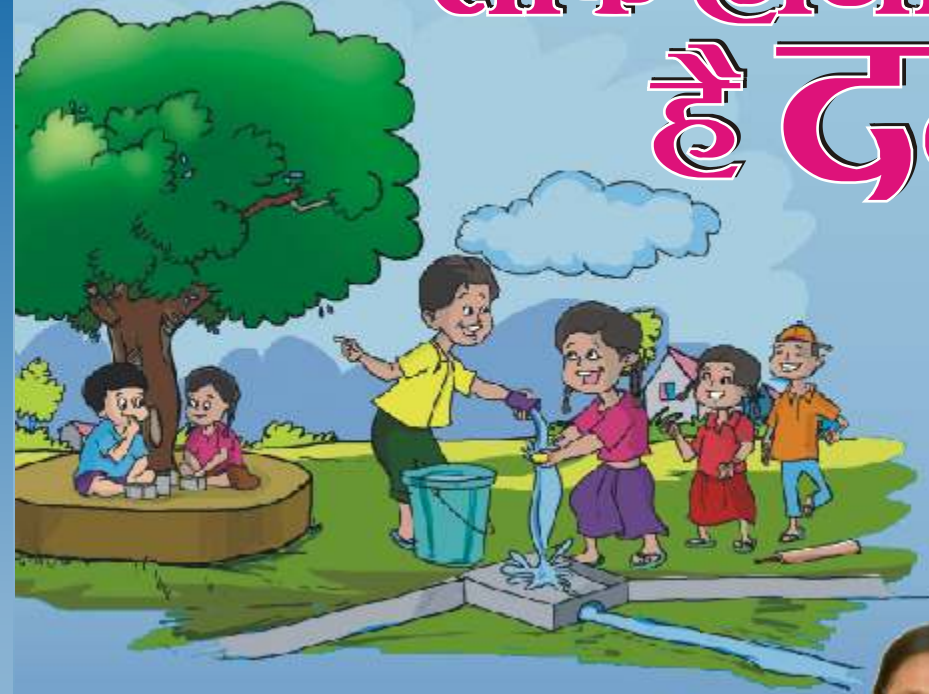
**भोजन से पहले व शौच के बाद
सभी साबुन से धोएंगे हाथ
तो बेहतर रहेगा हमारा स्वास्थ्य**

जीवन-मित्र



जिंदगी के सिपाही

कहते हैं हम साफ हाथों में है दम



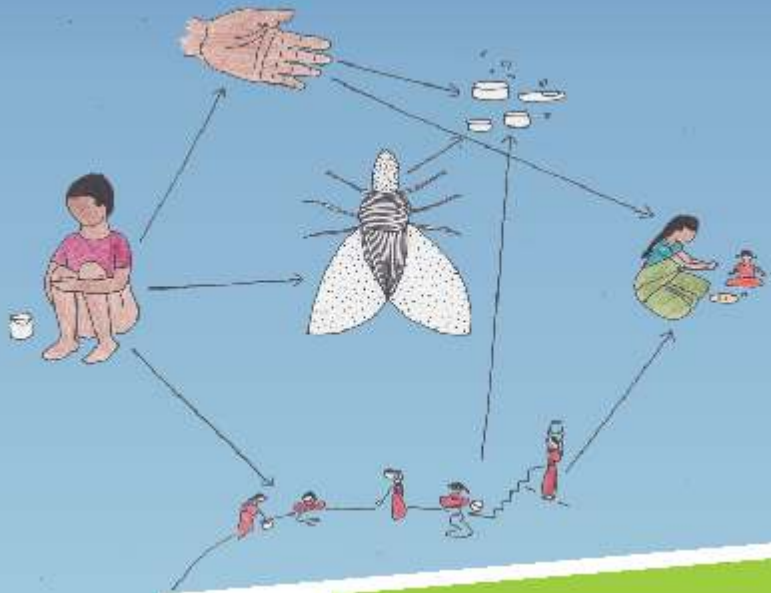
हमारे गांव में
सबके स्वास्थ्य का राज ...
यहां साबुन-पानी से धुलते हैं हाथ
भोजन से पहले और शौच के बाद



साबुन से हाथ धोना जरूरी क्यों ?

आप जानते हैं कि हमारे आपके हाथ, जो दिखते हैं साफ, उन पर चिकनाई, धूल-मिट्टी, मैल-मल के कण और बहुत छोटे-छोटे रोगाणु-विषाणु चिपके रहते हैं। खाने या पानी के साथ, अनजाने में ये बच्चों के मुँह और पेट में चले जाते हैं। इनके कारण बच्चों को दस्त (डायरिया), हैजा, पीलिया, पोलियो, मोतीझरा (टायफाइड) जैसी बीमारियाँ हो जाती हैं। इससे बच्चों की बढ़वार और विकास में रुकावट आती है। कई बार तो ये बीमारियाँ प्राणघातक भी बन जाती हैं। ये बीमारियाँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को भी हो जाती हैं।

साबुन और पानी से हाथ धोकर हम बहुत हद तक इन बीमारियों से पीछा छुड़ा सकते हैं। चूँकि बच्चों की देखरेख व उन्हें भोजन पानी देना बड़ों का काम होता है, इसलिए हम सभी के लिए भोजन से पहले और शौच के बाद साबुन-पानी से हाथ धोना जरूरी है। ऐसा करके हम 5 साल से कम उम्र में मरने वाले 100 बच्चों में से कम से कम 14 बच्चों का जीवन बचा सकते हैं।



हाथ धोने के पाँच चरण !



1 अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएं



2 अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें साबुन का झाग बनायें



3 अपनी हथेलियों को आगे-पीछे दोनों तरफ और अंगुलियों के बीच में भी रगड़ें



4 अपने नाखूनों को अपनी हथेली पर खुरचें-रगड़ें



5 दोनों हाथों को पूरी तरह से पानी से धोकर साफ करें

हाथ धुलेंगे साबुन से, तो रोग मिटेंगे जीवन से

पक्की बात ... साफ हाथ, दमदार हाथ