हाथ की सफ़ाई

unicef
unite for children

roopayan
publications

मीना सामग्री रूपायन पब्लिकेशन्स और युनिसेफ के बीच एग्रीमेन्ट के अन्तर्गत वितरित की जाती है।

वेब साइट : www.unicef.in

रूपायन पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्रकाशित

मीना की कहानियों व अन्य प्रिंट सामग्री और मीना फिल्मों के लिए कृपया सम्पर्क करें :
रूपायन पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड
डी–240 (प्रथम तल)
सर्वोदय एनक्लेव
नई दिल्ली–110017
दूरभाष : 011–41829696, 9971217291
ई मेल : roopayan1@gmail.com

मुद्रण :

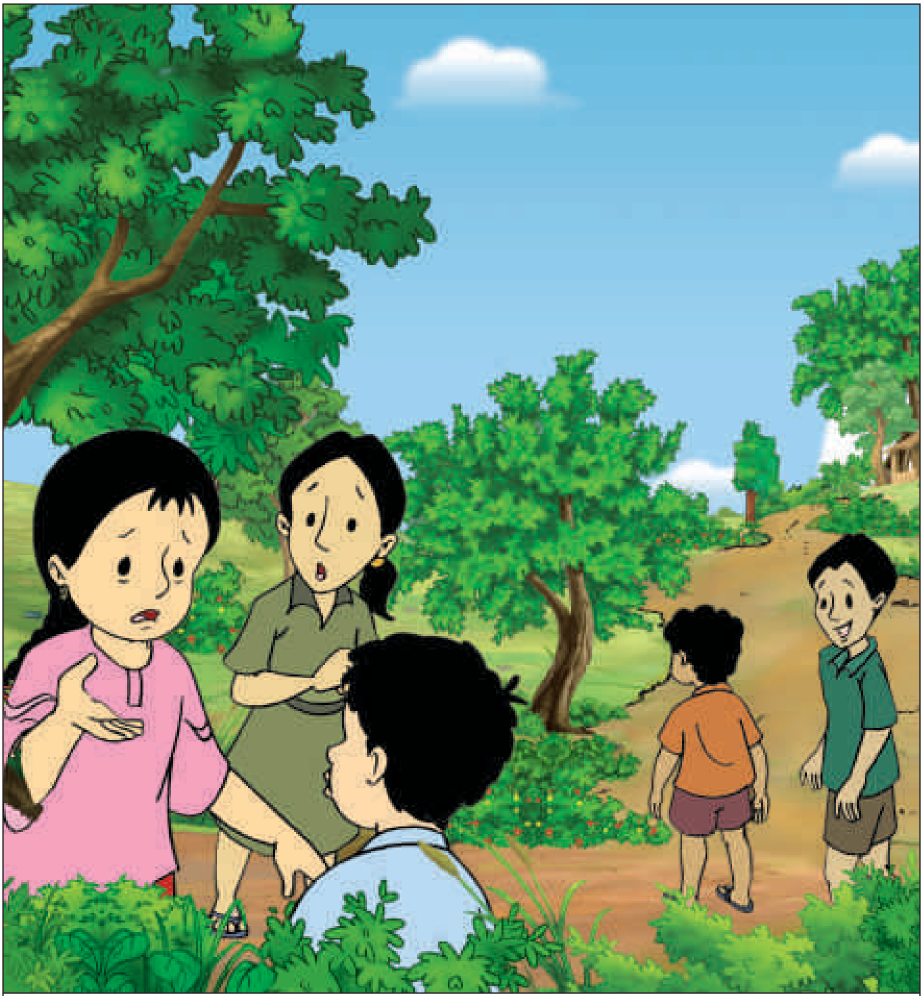
मीना एक हँसमुख, छोटी बच्ची है। वह अपने माता–पिता, दादी, भाई राजू और बहिन रानी के साथ रहती है। प्यारा मिट्ठू तोता उसका सबसे अच्छा दोस्त है।

मीना आपके आसपास रहने वाली किसी भी छोटी बच्ची की तरह ही है लेकिन कुछ मामलों में वह अलग है। वह सबसे दोस्ती रखती है। किसी से भी सवाल पूछने में घबराती नहीं है। मीना ईमानदार है और दूसरों का ध्यान रखती है।

वह अपनी, अपने परिवार और दोस्तों की परेशानियों को सुलझाने की कोशिश करती है।

इस कहानी में बताया गया है कि आँगनवाड़ी वाली बहनजी मीना, राजू और उनके दोस्तों को समझाती हैं कि दीपू के चचेरे भाई चिंटू को दस्त और उल्टी इसलिए हो रहे हैं क्योंकि वह अपने हाथ अच्छी तरह नहीं धोता। वे बच्चों को सिखाती हैं कि साबुन और पानी से हाथ कैसे और कब–कब धोने चाहिए।

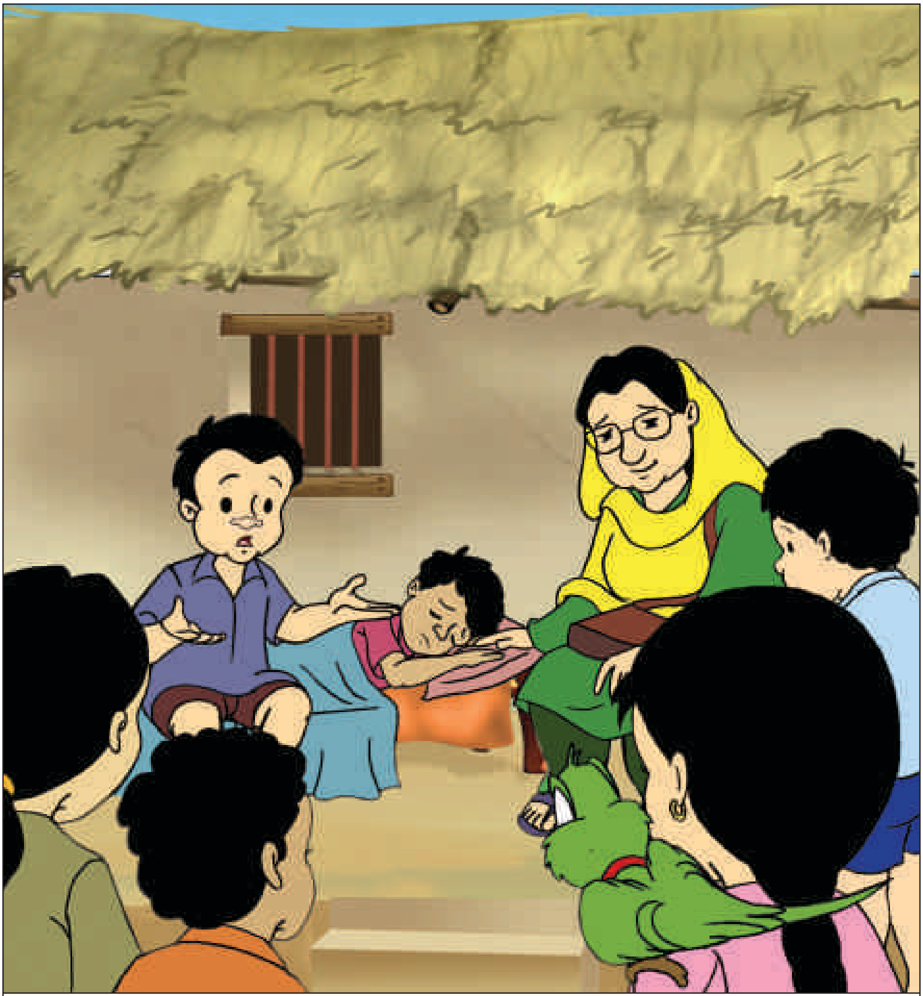
मीना और राजू अपने दोस्तों के साथ खो–खो खेलने में मगन हैं।
मिट्ठू रैफरी बनता है।
राजू की टीम आज का मैच जीत लेती है।
फिर घर जाने का वक्त आ जाता है।



घर लौटते समय बच्चों को ख्याल आता है कि आज उनका साथी दीपू नहीं आया।

दीपू का चचेरा भाई चिंटू भी गायब है, जो दूसरे गाँव से आया हुआ है।

दीपू का घर रास्ते में है, इसलिए बच्चे वहाँ जाकर देखते हैं कि आखिर चिंटू और दीपू स्कूल क्यों नहीं आए।
उन्हें दीपू के घर पर आँगनवाड़ी वाली बहनजी मिलती हैं।



दीपू बताता है कि चिंटू को कल से दस्त हो रहे हैं।
आज तो उल्टी भी हो रही है।
सबको चिंता हो गई थी।
माँ ने उसे आँगनवाड़ी वाली बहनजी को बुलाने भेजा था,
इसलिए वह स्कूल नही जा पाया।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी बच्चों को बताती हैं कि चिंटू को दस्त शायद इसलिए हुए हैं क्योंकि वह अपने हाथ अच्छी तरह नहीं धोता है।

दीपू उनकी हाँ में हाँ मिलाता है क्योंकि उसने देखा है कि चिंटू शौच जाने के बाद हाथ अच्छी तरह नहीं धोता है।

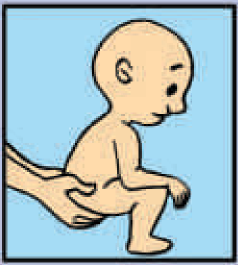
आँगनवाड़ी वाली बहनजी प्यार से चिंटू को समझाती हैं – अब तुम शौच जाने के बाद अपने हाथ हमेशा साबुन से अच्छी तरह धोना।

चिंटू आँगनवाड़ी वाली बहनजी से वादा करता है कि अब वह हाथ हमेशा साबुन से अच्छी तरह धोया करेगा।

तभी राजू बताता है कि उसकी बहनजी ने सिखाया है कि अपने छोटे भाई—बहन का मल साफ करने के बाद भी हमें अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिए।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी हँस कर कहती हैं – हाँ, बिल्कुल ठीक। छोटे बच्चों के मल में भी बड़ों के मल जितने ही कीटाणु होते हैं। इसलिए हमें छोटे बच्चों का मल साफ करने के बाद भी हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिए।

राजू कहता है – बहनजी कहती हैं कि कुछ काम और हैं जिन्हें करने के बाद हमें अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिए। हमें गाय का गोबर, या खेत और घर का कचरा छूने के बाद भी अपने हाथ साबुन से धोने चाहिए।

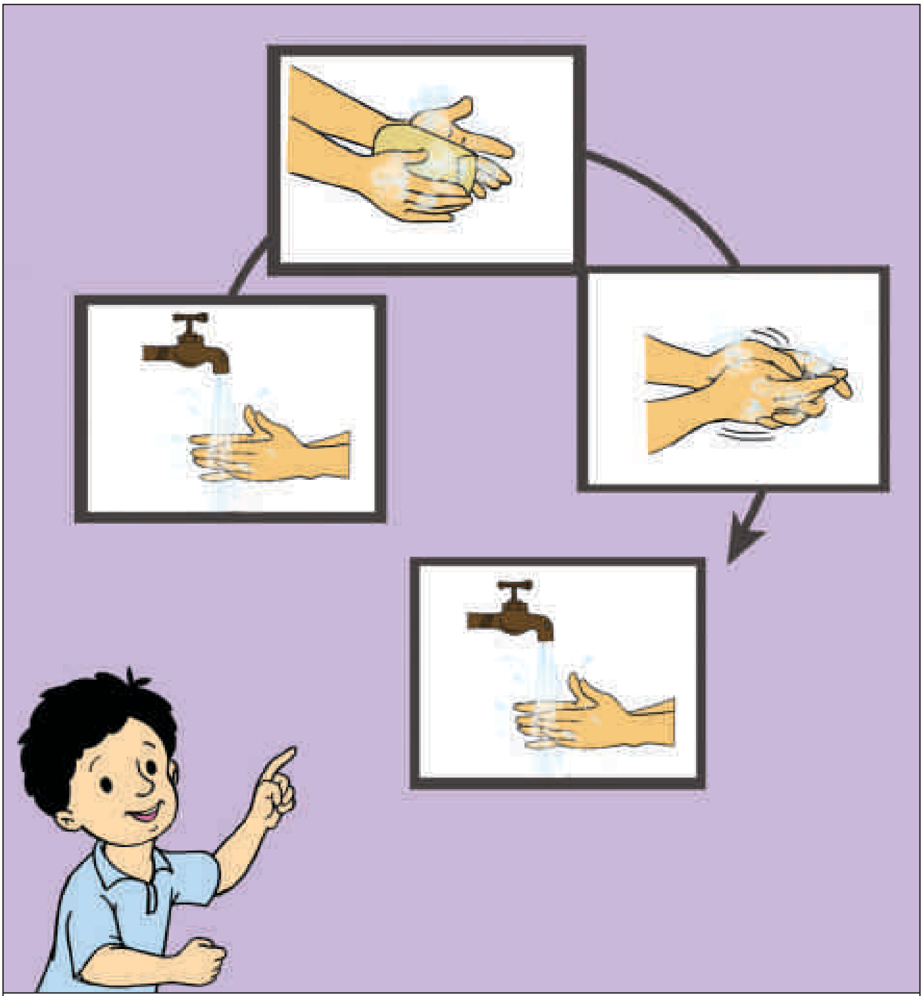


राजू दोहराता है – बहनजी ने तीन ऐसे काम बताए हैं जिन्हें करने के बाद दोनों हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिए: (1) शौच जाने के बाद, (2) अपने छोटे भाई–बहन का मल साफ करने के बाद (3) गाय का गोबर या खेत और घर का कचरा छूने के बाद।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी उसका कंधा थपथपाती हैं – शाबाश राजू।
आँगनवाड़ी वाली बहनजी बच्चों से पूछती हैं – बच्चों, क्या तुम जानते हो कि अगर हम अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह नहीं धोते तो क्या होगा ?

इस सवाल का जवाब मीना देती है – अगर हम अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह नहीं धोते तो कीटाणु हमारे हाथों से हमारे भोजन में और भोजन से पेट में पहुँच जाते हैं और हमें बीमार कर देते हैं।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी राजू से पूछती हैं – जरा बताओ तो हम अपने दोनों हाथ अच्छी तरह कैसे धोते हैं ?



राजू कहता है– हमारी बहनजी ने चार कदम बताए हैं:

1. दोनों हाथों के दोनों तरफ पानी डालो
2. फिर दोनों हाथों पर हर तरफ, अँगुलियों पर भी, अच्छी तरह साबुन मल लो
3. उसके बाद दोनों हाथों को ज़ोर–ज़ोर से रगड़ो
4. अब पानी से अच्छी तरह धोकर सारा साबुन हटा दो।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी राजू से पूछती हैं – स्कूल में हाथ धोने के बारे में और क्या बताया गया है ?

राजू कहता है – बहनजी ने तीन ऐसे काम भी बताए हैं जिन्हें करने से पहले दोनों हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिए –

1. खुद खाना खाने से पहले,
2. बच्चे को खाना खिलाने से पहले, और
3. खाना पकाने से पहले।

तभी मीना बताती है – हम स्कूल में खाना खाने से पहले दोनों हाथ साबुन से अच्छी तरह धोते हैं।

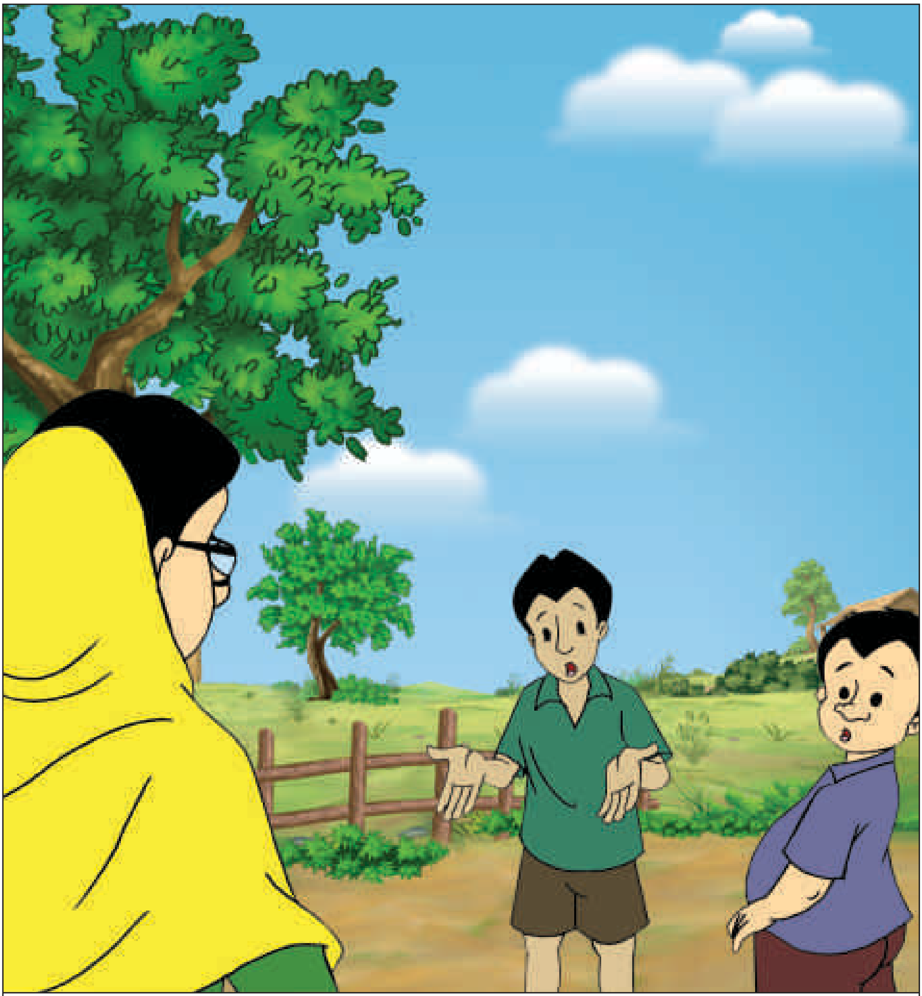
राजू कहता है – हाथ धोने पर हम एक गाना भी गाते हैं:

करें बीमार गंदे हाथ
हमेशा रखें इनको साफ
भूलना नहीं ये काम की बात

हाँ भई हाँ
भूलना नहीं
ये काम की बात।

तभी दीपू की माँ बच्चों के लिए खाने की चीजें. लाती हैं। एक लड़का प्लेट से लड्डू उठाकर खाने लगता है, लेकिन आँगनवाड़ी वाली बहनजी उसे रोक देती हैं।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी उस लड़के से कहती हैं – तुम्हारे हाथों में लगे बीमारी फैलाने वाले कीटाणु तुम्हें भी चिंटू की तरह बीमार कर सकते हैं।



लड़का हाथ दिखाकर कहता है – लेकिन मेरे हाथ तो साफ हैं।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी कहती हैं – चलो देखते हैं।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी दीपू से दो बरतनों में साफ पानी मँगवाती हैं।
फिर उस लड़के से अपने हाथ एक बरतन के पानी में डालकर रगड़ने को कहती हैं।
पानी गंदा हो जाता है।

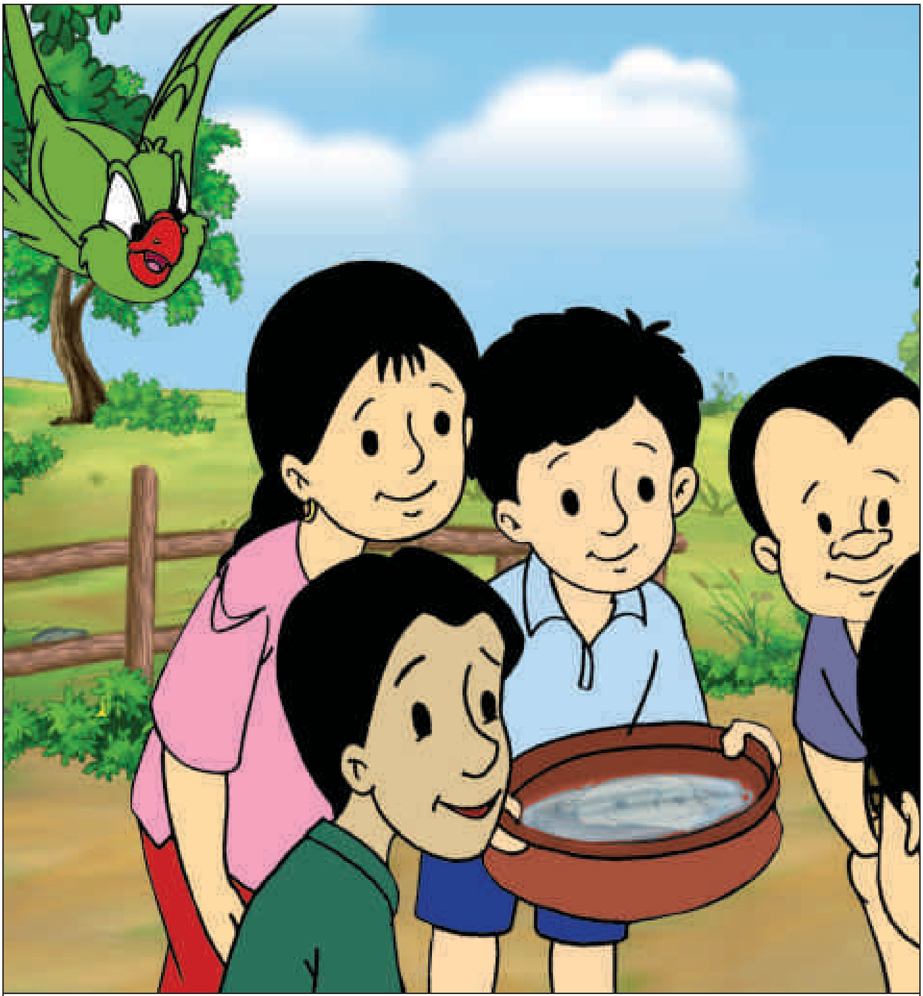
बच्चे हैरान रह जाते हैं।
उन्होंने सोचा भी नहीं था कि पानी इतना गंदा हो जाएगा।

आँगनवाड़ी वाली बहनजी बच्चों से पूछती हैं – यह पानी कौन पिएगा ?

सब एक साथ कहते हैं – मैं नहीं, मैं नहीं।

अब आँगनवाड़ी वाली बहनजी उसी लड़के से कहती हैं – अपने दोनों हाथ और अँगुलियाँ भी साबुन से अच्छी तरह धो लो।

लड़का अपने दोनों हाथ धो लेता है।



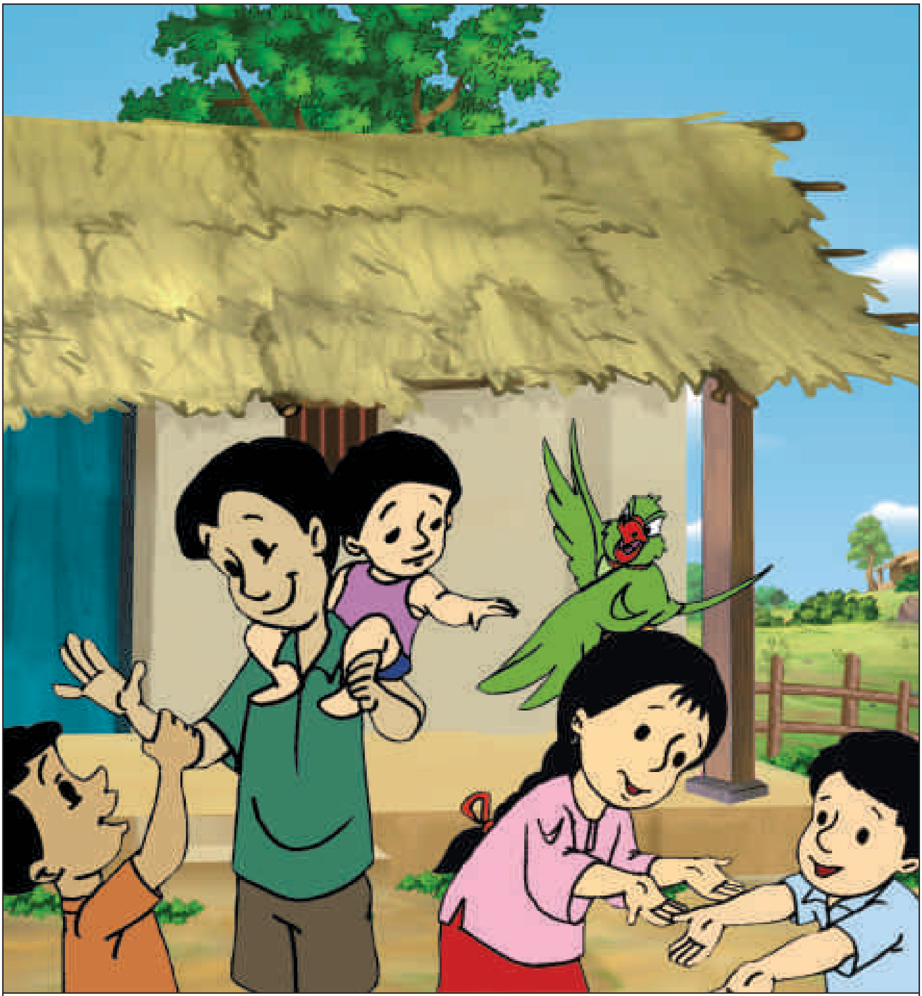
आँगनवाड़ी वाली बहनजी उस लड़के से फिर कहती हैं – अपने हाथ दूसरे बरतन के साफ पानी में डालकर रगड़ो। इस बार पानी गंदा नहीं होता।

बच्चे समझ जाते हैं कि दोनों हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना क्यों ज़रूरी है।

सभी बच्चे जल्दी से साबुन से हाथ धोने के लिए दौड़ते हैं ताकि लड्डू खा सकें।

उनमें से एक बच्चा पानी की बाल्टी में हाथ डालने लगता है। मीना उसे टोकती है और प्यार से समझाती है –
ऐसे नहीं करते। इस तरह तो तुम्हारे हाथ की गंदगी पानी को गंदा कर देगी। बाकी बच्चे इससे हाथ नहीं धो पायेंगे। हमें अपने हाथ बहते साफ पानी से धोने चाहिए।

मीना पानी डालती है और बच्चे बारी–बारी से हाथ धोते हैं।



बच्चे खुश होकर अपने–अपने साफ हाथ एक दूसरे को दिखाते हैं।

बच्चे अपने हाथ साफ देखकर बहुत खुश हैं।

वे देखते हैं कि पिंकी के नाखून लम्बे और गंदे हैं। एक बच्चा आँगनवाड़ी वाली बहनजी को दिखाता है कि पिंकी के नाखून कितने गंदे हैं।

वह पूछता है – क्या नाखूनों में भरे कीटाणु भी पेट में जाकर हमें बीमार कर सकते हैं?

आँगनवाड़ी वाली बहनजी कहती हैं – बिल्कुल कर सकते हैं। हमें अपने नाखून बराबर काटने चाहिए। उन्हें छोटा और साफ रखना चाहिए।

दीपू की माँ नेलकटर लाती हैं और पिंकी के नाखून काट देती हैं।

अब बच्चों को लड्डू खाने से कौन रोक सकता है।

बच्चे हाथ धोने का गीत गाते हुए अपने–अपने घर चले जाते हैं।

करें बीमार गंदे हाथ
हमेशा रखें इनको साफ
भूलना नहीं ये काम की बात

हाँ भई हाँ
भूलना नहीं
ये काम की बात।

मीना की कहानियाँ

- मुर्गियों की गिनती
- दहेज न लेना, न देना
- आम का बँटवारा
- मीना की तीन इच्छाएं
- क्या मीना को स्कूल छोड़ना पड़ेगा ?
- छोटी सी दुल्हन
- बेटियों की देखरेख
- मुझे स्कूल अच्छा लगता है
- जीवन रक्षा
- लड़का ही होगा
- धौंसिये से कौन डरता है?
- एक लड़की की कहानी
- बादल और बत्तख
- रानी के टीके
- अंधेरे में देखना
- अब और कीड़े नहीं
- हाथ की सफाई
- मीना और उसका दोस्त
- हम स्कूल चलें संग
- मीना और क्रिकेट
- हमें किताबें पसन्द हैं
- मीना शहर में
- लड़कियों की वापसी
- हर बच्चा पहलवान
- हम एक हैं
- मेले में नाटक
- झुको, ढको और पकड़ो
- हम तैयार हैं
- स्कूल की वापसी
- साफ पानी का राज़
- दादी–नानी दिवस
- प्रवेश उत्सव
- मैजिक चार्ट
- आओ मिलकर सीखें
- बदल गया है जीवन

© UNICEF

unicef
unite for children