

सबै संगै मिलि मिलि हात धोऔं !

हात धुने बानीले जीवन बचाउँछ



1 म सानो हुँदा साबुन पानीले मिची मिची पटक पटक हात धुनुपर्छ भन्ने कुरा सिकाइएको थियो

2 हँ? हामीले कहिले हात धुनु पर्छ ?

3 (1) जब हामी बाहिरबाट घर फर्केन्छौं

घर फर्केपछि हात धुन नबिर्सनु है

OK!

4 (2) शौचालय प्रयोग गरेपछि

5 (3) खाजा, खाना खानु अघि हात धोयो ?

धोए अब खाऔं

6 हँ? किन यति धेरै हात धुनुपर्छ ?

7 हेर, हाम्रो हात र औला सफा देखिन्छ तर

त्यहाँ भित्र आँखाले नदेख्ने लाखौं किटाणु अड्किएका हुन्छन्

8 त्यसैले यदि खाना खानुअघि हात धोएनौभने,

9 अनि, पेट दुख्छ थाल्छ

10 अनि, बिरामीपनि पर्न सक्छ।

11 म सानो हुँदा, जनावरलाई छोएपछि हात धोइहाल्नुपर्छ भन्ने कुरापनि सिकाइएको थियो।

अनि फोहर चलाएपछिपनि

12 यी यसरी हेर त!

छयाप...

13 सुन त! खाली पानीमा हात डुबाएर, छयाप्य छयाप्य गरेर मात्र हातको किटाणु मर्दैनन्

केरे? होर?

14 किटाणुलाई साबुनको फिज मनपर्दैन

त्यसैले हामी फिज निकाली निकाली हात धुन्छौं अनि किटाणुलाई पखालिदिन्छौं

आहा!

15 कसरी हात धुने त?

हात धुँदा १, २, ३ ३० सम्म गनौ है

.... साबुनले सबै ठाउँमा मिची मिची माडौं

16 अन्तमा पानीले राम्रोसंग पखालौ

अनि सफा कपडाले पुछौ वा सुक्खा बनाऔं

17 तर हाम्रो गाउँमा त धाराको पानी छैन। पानीको समस्या छ। पानी लिन धेरै टाढा जानुपर्छ

हामी कहाँ धारा छ तर सधै पानी आउदैन

त्यसैले हामीसंग हात धुन धेरै पानी हुदैन

18 हो, सहि हो! पानी धेरै महत्वपूर्ण छ

तरपनि धेरै पानीलेपनि मिची मिची हात धुन सक्छौ

टिपी ट्याप खुट्टाले बिस्तारै थिचौ अनि धेरै धेरै गरि पानीले हात धोऔं

हात धुने सामग्री बिस्तारै घुमाएपछि पानी आउछ

चियादानीबाट धुँदै

एक चिया गिलास पानीलेपनि हुन्छ

चियादानीमा राखेर धेरै धेरै गर्दै हात धुने

सकेसम्म सफा पानीले हात धोऔं

19 सबै मिलि संसारबाटै बालबालिकाको हातबाट किटाणु भगाऔं

सबै बालबालिकाको सुस्वास्थ्यको लागि

Author : INOUE Kimidori

