



उपराष्ट्रपति



काठमाडौं, नेपाल

विश्व हात धुने दिवस, २०२५ को शुभकामना

विश्व हात धुने दिवस (अक्टोबर १५) को अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरूमा स्वच्छ, सुरक्षित र स्वस्थ जीवनका लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

यो दिवसले हामीलाई स्वच्छता र स्वास्थ्यप्रति सजग रहन टेवा पुग्दछ। यस अवसरमा आयोजना हुने जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरूले हात धुनुको सरल र प्रभावकारी अभ्यासलाई जीवनशैलीमा समावेश गर्न उत्प्रेरित गर्दछ। हात धुनु हैजा, डायरिया, रुघाखोकी, निमोनिया लगायतका संक्रमणजन्य रोगहरूबाट बच्ने सजिलो, सस्तो र प्रभावकारी उपाय हुन्। साबुन र पानीको प्रयोग गरी कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म हात धुनु, औंलाहरू, नङहरू राम्ररी सफा गर्नु, हात सफा गरी खाना पकाउनु र खानुअघि, बाथरूम प्रयोग गरेपछि, खोकदा वा हाड्युँ गर्दा, नाक छोएपछि हात धुनु अत्यावश्यक छ। यसले व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनुका साथै समुदायलाई पनि रोगमुक्त बनाउने दिशामा योगदान पुर्याउँदछ।

स्वच्छता नै स्वास्थ्यको आधार हो। नियमित हात धुनु कुपोषण, स्वास्थ्य समस्या तथा अन्य रोगहरूको न्यूनीकरणमा सहायक हुन्छ। यसले सामाजिक लाभ, आर्थिक बचत र दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुरक्षाको सुनिश्चितता प्रदान गर्दछ।

विश्व हात धुने दिवसको सार्थकता तब मात्र पुष्टि हुन्छ जब हामी सबैले हात धुनुलाई आफ्नो दैनिक जीवनको अभिन्न हिस्सा बनाउँछौं। आजकै दिनबाट हामी सबैले स्वच्छता र स्वास्थ्यप्रति प्रतिबद्ध रहँदै नियमित हात धुने अभ्यास गरौं र स्वस्थ समाज निर्माणमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गरौं।

धन्यवाद।

२०८२ असोज २९ गते बुधबार।

ने.सं. ११४५ कौलागा, नवमी।

रामसहाय प्रसाद यादव
उपराष्ट्रपति