मेरो बाचा

खुशी र सुखी जीवनका लागि स्वस्थकर बानी व्यवहार

(तराई क्षेत्रका लागि पूर्ण सरसफाइ सहयोगी सामग्री)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय



सहयोगी सामग्री (फ्लिपचार्ट) को बारेमा

सामग्री: खुशी र सुखी जीवनका लागि, स्वस्थकर बानी व्यबहार (फ्लिपचार्ट)
सामग्रीको उपयोगीता: यो सहयोगी पुस्तिका (फ्लिपचार्ट) विशेष गरी हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा स्वच्छता सम्बन्धी बानी व्यवहार परिवर्तनका लागि सञ्चार सामग्रीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिने छ ।
प्रयोग विधि: सर्वप्रथम सहजकर्ताले तालिम तथा छलफल शुरु गर्नु अघि यस सहयोगी पुस्तिकामा लेखिएका निर्देशन तथा विषयवस्तुहरु राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् ।

- छलफल शुरु गर्नु अघि सहभागीहरुलाई यस सहयोगी पुस्तिकामा रहेको चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग, जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन र खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण जस्ता विषय वस्तुमा छलफल गर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहजकर्ता परिवर्तनको सम्बाहक भएको नाताले आफ्नो लक्षित समूहका मानिसहरुको मन, मस्तिष्कलाई छुने र सहज महशुस हुने गरी छलफल चलाउनुहोस् ।
- यो सामग्री प्रयोग गर्दा एक पटकमा एक चित्रमा छलफल चलाउनुहोस्, त्यसले के भन्न खाजेको हो क्रमश: चित्रका बारेमा बुझाउँदै लैजानुहोस् ।
- सहयोगी पुस्तिकाको चित्र भएको भाग सहभागी तिर फर्काउने र त्यसको पछाडी पट्टी लेखिएको भाग सहजकर्ताले हेर्ने र दिइएको निर्देशन अनुसार सिलसिला मिलाएर व्याख्या गर्दै जानुहोस् ।
- कतिपय विषय छलफल गर्दा प्रयोगात्मक विधिहरु अपनाउँदा थप स्पष्ट हुने हुँदा सहजकर्ताले संभव भएसम्म स्थानअनुसार प्रयोगात्मक विधि अपनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- हरेक ससेनको अन्तमा छलफल अवधिभर भएका मुख्य मुख्य बुँदाहरु भन्न लगाई आफुले पनि छोटकरीमा दोहोऱ्याइ दिने र सिकेका कुराहरुलाई व्यवहारमा ल्याउन हरेक शेसन/सत्रमा प्रविद्धता लिनुहोस् । जस्तै: चर्पि प्रयोग गरिसकेपछि सफा गर्ने "मेरो बाचा"
- बिभिन्न कारणले सहभागीहरुको ध्यानमा असर गरिरहेको हुन्छ । सहजकर्ताले सधैं सहभागी प्रति संवेदनशील हुँदै उनीहरुको ध्यान छलफल तिर आकर्षित गर्नुहोस् ।
- मानिसमा अपाङ्गता कुनै पनि समयमा हुन सक्छ त्यसैले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई आदर गर्दा वहाहरुलाई सजिलो हुने ठाँउमा राखी बुझ्ने गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।

छलफलाई प्रभावकारी तुल्याउन निम्न प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुहोस् ।

१. संक्षिप्त र सरल किसिमबाट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
२. सहभागीहरुको रुची जगाउन प्रभावकारी तरीकाले प्रस्तुत हुनुहोस् ।
३. चित्रमा भएका पात्र र परिवेशलाई राम्रोसंग व्याख्या गर्नुहोस् ।
४. सहभागीहरुलाई लाग्रेको कुराहरु भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
५. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई सन्देश बुझाउन विभिन्न अपयुक्त तरिका अपनाउनुहोस् ।

फ्लिपचार्टको उद्देश्य

यो फ्लिपचार्ट देखाएर छलफल गरेपछि निम्न उद्देश्य प्राप्त हुनेछ:

१. स्वस्थ चर्पीको प्रयोग सम्बन्धि सहभागीहरुले :

- चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै प्रत्येक प्रयोगकर्ताको हो भन्ने महशुस गर्नेछन् ।
- दिसा पिसाब गरिसकेपछि प्रत्येक पटक अनिवार्य रुपमा प्यानमा भएको दिसा सफा गर्न पानीले बगाउने र कम्तीमा हप्ताको एक चर्पी सफा गर्ने केमीकलले सफा गर्ने योजना बनाउनुपर्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।
- स्वच्छ चर्पी भनेको चर्पीको प्यान, भुई र भित्तामा कतै पनि दिसाका दागहरु नदेखिने सफा हुनुका साथै दुर्गन्ध नआउने हुनुपर्छ भन्ने कुराहरु थाहा पाउनेछन् ।

२. जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले हात धुने सम्वन्धि सहभागीहरुले:

- सफा देखिने हातमा पनि फोहोर हुन्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- पानीले मात्र धोएर हात सफा हुँदैनन्, हात राम्ररी सफा गर्न साबुनपानी नै चाहिन्छ भनेर विश्वास गर्नेछन् ।
- चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि साबुनपानीले हात धुन महत्वपूर्ण भए जतिकै खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि पनि साबुनपानीले हात धुन महत्वपूर्ण छ । नवजात शिशुलाई छुन अघि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- झाडा पखालाजन्य रोगहरुको रोकथामका लागि साबुपानीले हात धुन सबैभन्दा सस्तो र सजिलो उपाय हो भन्ने थाहा पाउनेछन् ।

३. बच्चाको दिसा व्यवस्थापन सम्वन्धि सहभागीहरुले:

- बच्चाको दिसा पनि पाका मान्छेको जस्तै हानीकारक हुन्छ भनेर थाहा पाउनेछन् ।
- बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्न आमाहरुको मात्रै नभै परिवार र समुदायको पनि जिम्मेवारी हो भनेर महशुस गर्नेछन् ।
- बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने तरिका बारे थाहा पाउनेछन् ।

४. महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धि सहभागीहरुले :

- महिनावारी नारीहरुको शरीरमा हुने सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो, भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् ।
- महिनावारीको रगत खराब होइन, सामान्य रगत हो भनेर विश्वास गर्नेछन् ।
- महिनावारी हुनु सबै नारी तथा परिवारका लागि आत्मसम्मान र गौरबको कुरा हो भन्ने धारणा राख्नेछन् ।
- महिनावारी हुँदा पोषिलो खानेकुरा आवश्यक छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।
- महिनावारीको बेला प्रयोग गरिने कपडा वा प्याड सफा हुनुपर्छ साथै सुरक्षित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि परिवार र समुदायले सहयोग गानुपर्छ भन्ने धारणा राख्नेछन् ।

५. खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण सम्बन्धि सहभागीहरुले:

- पानी भर्नु अघि हात साबुनपानील धुने, पानी राख्ने भाँडा सफा गर्ने, पानी घर सम्म पुऱ्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुका साथै पानी खाने भाँडा सफा गरेर प्रयोग गर्ने जस्ता व्यवहार पानीलाई सुरक्षित गर्ने महत्वपूर्ण बानी व्यवहार हुन भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आएको पानी भए पनि, शतप्रतिशत सुरक्षित भने हुँदैन, केहि न केहि किटाणु भैरहन्छ । त्यसैले खानेपानी शुद्धिकरण गरेर जस्तै: उमालेर पिउनुपर्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।

६. सुरक्षित खाना सम्बन्धी सहभागीहरुले:

- हात राम्ररी सफा गर्न साबुन चाहिन्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।
- नढाकेको खानामा झिंगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरुले थुप्रै फोहोर गरेको हुन्छ, ति फोहोरमा रोगका किटाणु हुन्छन्, त्यसैले खाना सधैं ढाकेर राख्नुपर्छ भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।
- खाना सुरक्षित गर्ने प्रमुख बानीब्यवहारहरु बारे थाहा पाउनेछन्

७. सफा घरआँगन सम्बन्धी सहभागीहरुले:

- घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी भएकाले परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन, पानीको धारा वा हेण्डपम्प र वरीपरी सफा राख्नुपर्छ भन्ने महशुस गर्नेछन्
- घरभित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुर्‍याउने भएकाले भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान पाउनेछन्
- कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउनेछन्
- खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थीत नालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।
- पशुपंक्षीको मलमूत्रले छरछिमेकीलाई समेत असर पुर्‍याउने भएकाले यसको व्यवस्थापन गर्नपर्छ भन्ने धारणा राख्नेछन्
- चर्पीको खाडल भरिए नभरिएको थाहा पाउन नियमित जाँच गर्ने तरिका थाहा पाउनुका साथै दिसाजन्य लेदो पदार्थको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन्

८. सफा वातावरण सम्बन्धी सहभागीहरुले:

- वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी ब्यवहार बारे थाहा पाउनेछन्
- वातावरण सफा राख्न हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने महशुस गर्नेछन्

मानिसमा अपाङ्गता जिवनको कुनै पनि समयमा हुन सक्छ ।



मानिसमा अपाङ्गता जिवनको कुनै पनि समयमा हुन सक्छ ।

दिगो विकास लक्ष्यको मर्म “विकासको पहुँचबाट कोही पछि नपरुन” Leave no one behind दिगो विकास लक्ष्यको मुख्य जोड समाजमा विकासको पहुँचबाट पछि परेका र पारिएका सदस्य वा वर्ग र जनमानसहरु (जस्तैः भौगोलिक, जातिय, लैङ्गक, शारीरिक अवस्था, आर्थिक वा अन्य विभिन्न दृष्टिकोण बाट पछि परेका वा पारिएका) जुन वर्ग विगतमा विकास क्रियाकलापमा पुर्ण रुपमा पछि परेका थिए, लाई विकासको पहुँच पुर्‌याउने रहेको छ । यसले सामाजिक समाबेशीकरण र समानताको आशा जगाएको छ । दिगो विकास लक्ष्यको १७ वटै लक्ष्यहरुमा यसलाई उल्लेख गरीएको छ, उदाहरणको रुपमा “सबैका लागि” भन्ने शब्दले यसलाई प्रतिनिधित्व गरेको छ । यसमा विशेष गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई जोड दिइएको छ ।

मानिसमा अपाङ्गता कुनै पनी समय विभिन्न कारणले हुन सक्छ । त्यसैले कुनै पनी विकासको क्रियाकलाप गर्दा विभिन्न प्रकारका अपाङ्गतालाई ध्यानमा राखेर गर्नु आजको आवश्यकता हो, भने यो मानव अधिकार भित्र पर्ने विषय पनी हो ।

अपाङ्गताका प्रकारहरू:

- शारीरिक अपाङ्गता (हिँडडुल गर्न, हात खु ा चलाउन, समस्या वा कठिनाई हुने
- इन्द्रीय सम्बन्धी अपाङ्गता (देख्न सुन्न र सञ्चार वा बोल्न कठिनाई हुने
- मनोसामाजिक अपाङ्गता (विभिन्न कारणले मानसीक विचलन हुने) र
- बौद्धिक अपाङ्गता (उमेर अनुसार नयाँ कुराहरु सिक्न नसक्ने वा सिकाई ढिलो हुने



अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई कसरी गर्ने सम्बोधन ?



अपङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई कसरी गर्ने सम्बोधन ?

तपाई हामीले जानेर वा नजानेर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई उनीहरुको मन दुख्ने गरी वा आत्मसम्मानमा ठेस पुग्नेगरी विभिन्न गलत शब्दावलीले सम्बोधन गरिरहेका हुनसक्छौं । तसर्थ यस्ता गल्तीबाट मुक्त हुन तलका सन्देशमा राम्ररी ध्यान दिनुहोला ।

सम्बोधन गर्ने शब्द	क्रियात्मक सीमितताहरु
दृष्टिविहीन	चस्मा प्रयोग गर्दा पनि वस्तुको रंग, रुप, आकार, आकृति वा प्रकार छुट्याउन नसक्ने । दुवै आँखाले पूरै देख्न नसक्ने । हिँडडुल गर्न मानव पथ-प्रदर्शक वा सेतोछडीको प्रयोग गर्ने ।
न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति	चस्मा प्रयोग गरेर वा नगरे पनि नजिकबाट ठूलो वस्तुको आकार र रंग छुट्याउन सक्ने, सानो वस्तु देख्न वा साना अक्षरहरु पढ्न अवरोध हुने । ठूला वस्तु वा अक्षर आँखाको नजिक लगेर पढ्न सक्ने, सेतो छडी नलिइकन पनि सामान्य हिँडडुल गर्न सक्ने, २० फिटभन्दा कमको दुरीबाट हातको औंला छुट्याउन सक्ने ।
शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	हात, खुट्टा, ढाड, हाड, जोर्नी, मांसपेशी, नसालगायत अन्य अङ्ग वा प्रनालीमा आंशिक वा पूर्णरुपमा क्षति पुगी अङ्गहरु चलाउन, हिँडडुल गर्ने, हात-खट्टा चलाउन समस्या वा कठिनाई हुने । उमेर पुगिसकेको तर ४ फिटभन्दा साना (होचा पुड्का) व्यक्ति ।
बहिरा	पूरै सुन्न र बोल्न नसक्ने, आवाज केही मात्रामा आउने भए पनि त्यो अस्पष्ट र नबुझिने हुने, बोल्न सक्ने तर सुन्न चाहिँ पुरै नसक्ने, श्रवाण-चन्त्र लगाएर सुन्न सक्ने व्यक्ति ।
स्वर-बोलाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति	सुन्न सक्ने तर स्वर र बोलीमा मात्र समस्या भएको, बोल्न वा शब्द उच्चारण गर्नमा कडिनाई हुने वा अक्षर वा शब्द दोहो-याएर वा भकभकाएर बोल्ने, ओठ वा तालु फाटेर बोल्न अवरोध हुने, विभिन्न कारणले कृत्रिम स्वर-चन्त्र प्रयोग गर्ने ।
बौद्धिक वा सिकाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएको व्यक्ति	उमेर अनुसार सिक्न पर्ने कुराहरु सिक्न वा गर्न पर्ने क्रियाकलापहरु गर्न नसक्ने, उमेर बढ्दै गए पनि व्यवहार सानै बच्चाको जस्तो रहने, सिक्न सके पनि सिकाइमा ढिलाई हुने र एउटा निश्चित समयपछि सिकाइ अघि बढ्न नसक्ने व्यक्ति ।
अटिज्म	सामान्य सञ्चारमा कठिनाइ हुने। सामाजिक व्यवहार गर्न कठिनाइ हुने, एउटै क्रियाकलाप दोहो-याइरहने, दृश्य र तस्वीरहरुका माध्यमबाट सिक्न सक्ने वा सञ्चार गर्ने, एक्लै बस्न मन पराउने ।
मनो-सामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति	विभिन्न कारणले मानसिक अवस्थामा विचलन आई दैनिक जीवनका क्रियाकलाप र जीवनका विभिन्न पक्षमा सहभागी हुन अवरोधहरुको सामना गर्नु पर्ने ।
श्रवण-दृष्टिविहीन	आँखा नदेख्ने, बोल्न नसक्ने र कान सुन्नसमेत नसक्ने व्यक्ति ।
अपाङ्गता भएका व्यक्ति	माथि उल्लेख गरिएका व्यक्तिहरुलाई समग्रमा सम्बोधन गर्दा प्रयोग हुने शब्द (साझा शब्द) हो - अपाङ्गता भएको व्यक्ति ।
अपाङ्गता नभएका व्यक्ति	माथि उल्लेख गरिएको विविध प्रकृतिका अपाङ्गताको अवस्थामा नरहेका व्यक्तिलाई सम्बोधन गर्न प्रयोग गरिने शब्द हो - अपाङ्गता नभएका व्यक्ति ।

चर्पी प्रयोग गरी सधैं सफा राख्ने "मेरो बाचा"

















चर्पी प्रयोग गरी सधैं सफा राख्ने "मेरो बाचा"











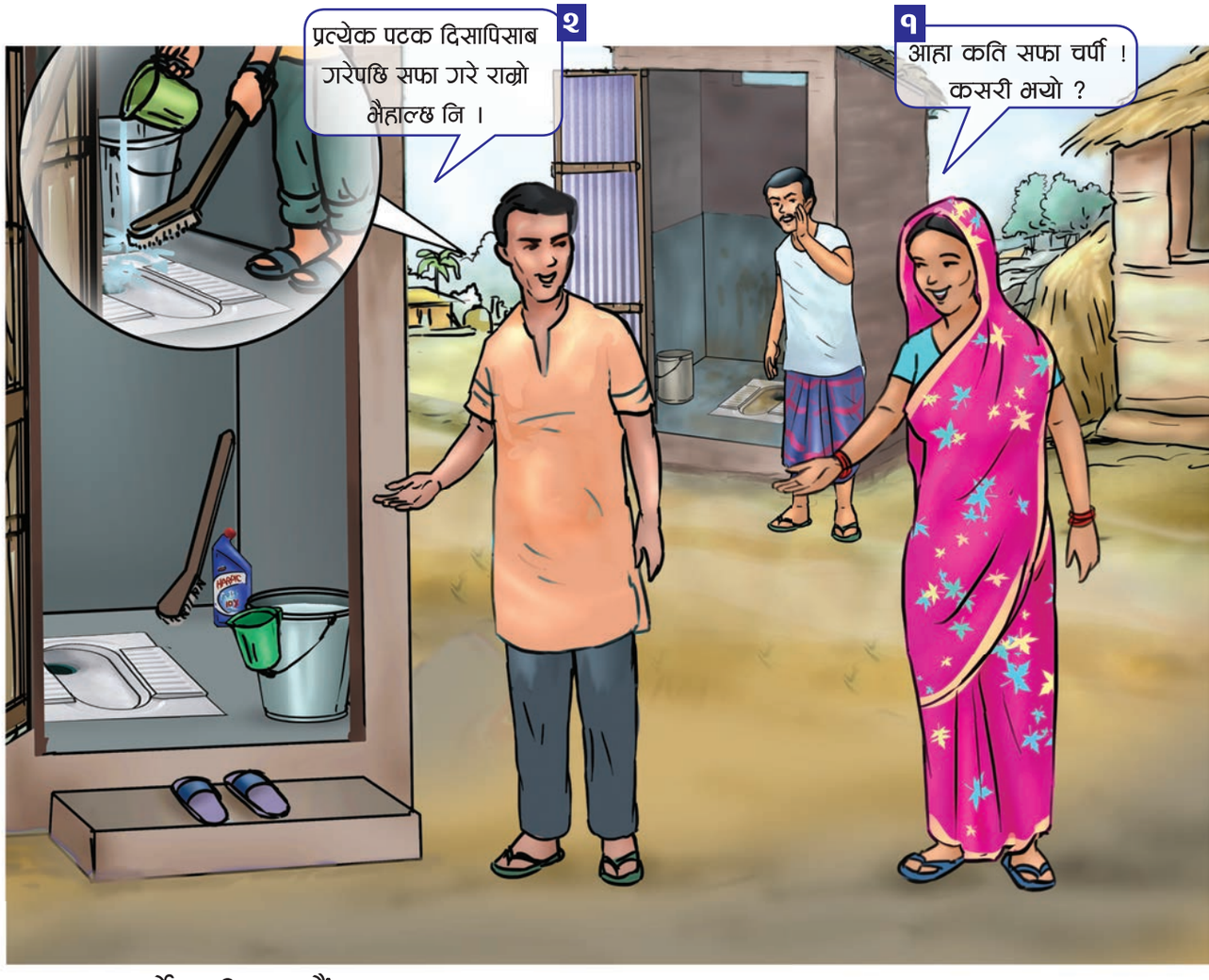






प्रत्येक पटक चर्पीमा दिसा पिसाब गरेपछि प्यान अनिबार्य रूपमा पानीले सफा गरौं





चर्पी प्रयोग गरेपछि प्रत्येक पटक सफा गर्ने बानी बसालौं

प्रत्येक पटक चर्पीमा दिसा पिसाब गरेपछि प्यान अनिबार्य रूपमा पानीले सफा गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले हरेक पटक चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि चर्पिलाई स्वस्थकर (सफा) राख्नका लागि चर्पि प्रयोग गर्दा र प्रयोग गरिसकेपछि गर्नुपर्ने बानी व्यवहार बारे थाहा पाउनेछन् ।

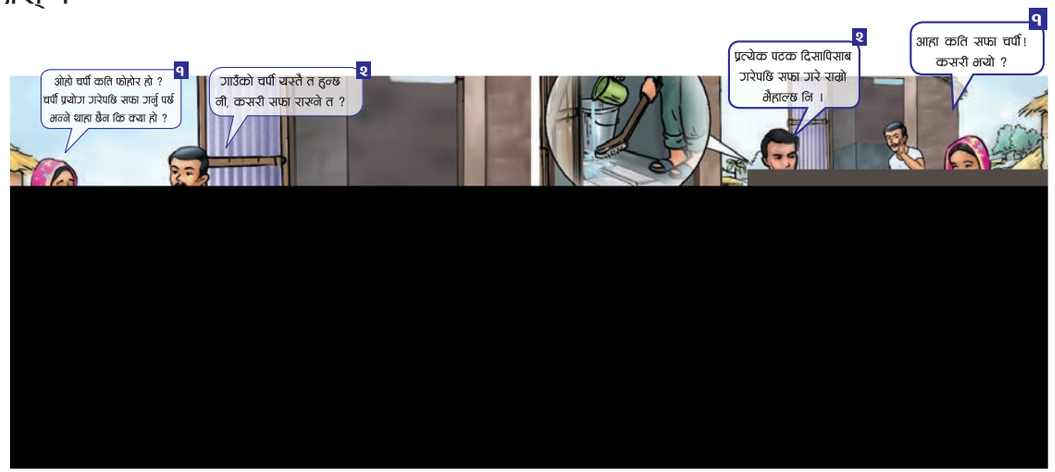
सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ ? यी दुई चित्रमा के फरक पाउनु भयो?
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाए जस्तै उदाहरण सहित प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहो-याएर प्रष्ट पार्ने र प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि चर्पि सफा गर्ने “मेरो बाचा” भन्न लगाइ प्रतिवद्धता लिने ।

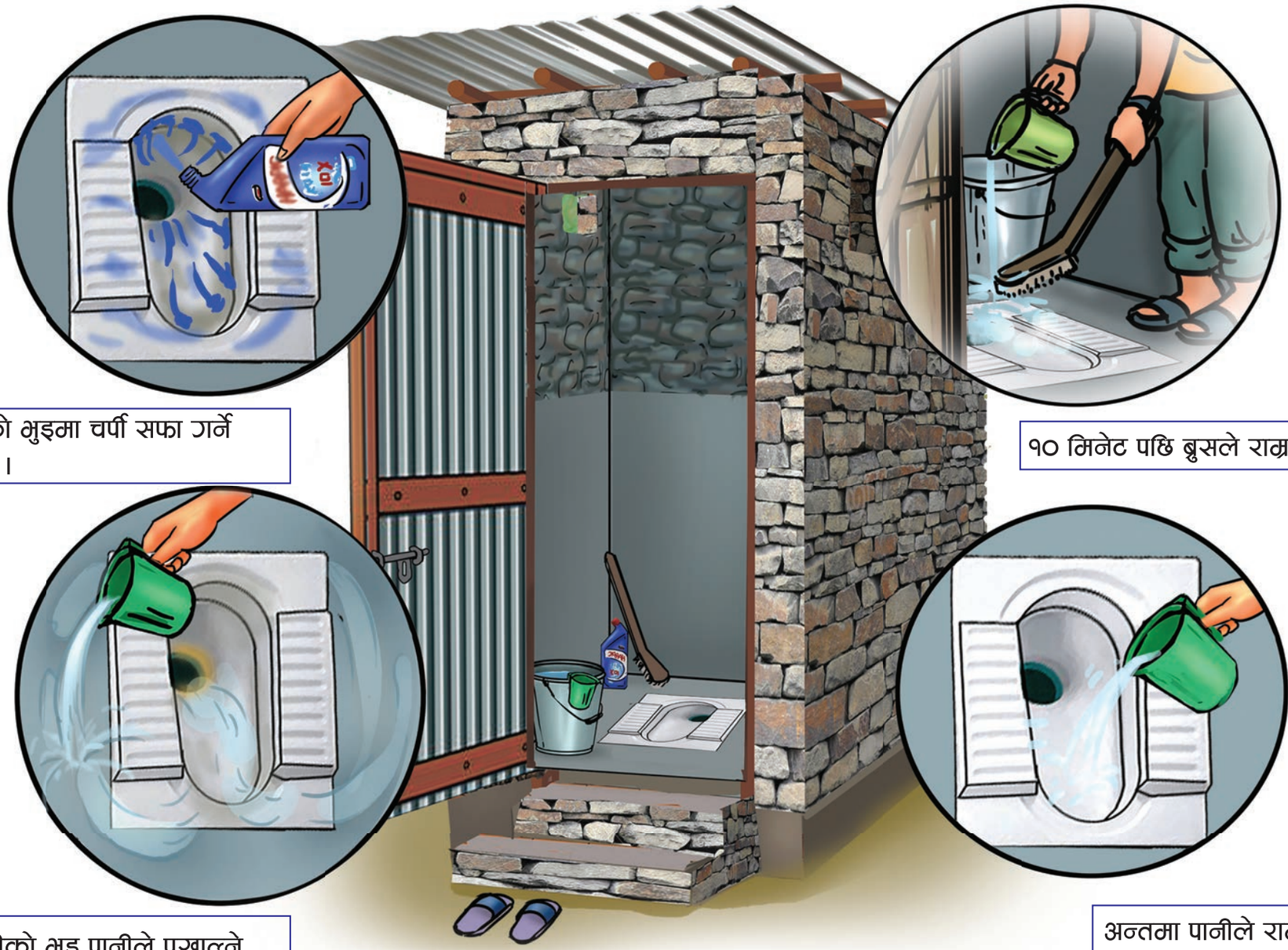
सन्देशहरू

तपाइको चर्पी सधैं सफा राख्न निम्न अनुसारको स्वस्थकर बानी व्यवहार अपनाऔं

- “प्रत्येक व्यक्तिले प्रत्येक पटक दिसा पिसाब गरिसकेपछि अनिबार्य रुपमा पानीले बगाऔं” दिसाको दाग हटाउन प्यानलाई तुरुन्त ब्रुसले सफा गरौं ।
- चर्पी नियमित (हप्ताको एक पटक) खरानी पानी वा चर्पी सफा गर्ने केमिकलले सफा गर्नुहोस् ।
- चर्पी जाँदा मात्र प्रयोग गर्नका लागि एक जोर चप्पल राखौं, जसले बाहिरको फोहोर चर्पीमा र चर्पीको फोहोर भान्सामा लसपस हुन बाट जोगाउँछ ।
- दिसा गर्नु भन्दा अघि प्यानको बग्ने भागमा अलिकती पानी खन्याउँदा प्यानको दिसा सजिलै बग्छ र सफा हुन्छ ।
- बच्चाले दिसा गरि सकेपछि परिवारका अन्य सदस्यले चर्पी तुरुन्तै सफा गरौं ।



चर्पि सफा गर्ने (केमिकल) सामग्री प्रयोग गरी चर्पी सफा गर्ने तरिका



२ प्यान र वरीपरीको भुइमा चर्पी सफा गर्ने केमिकल छर्कने ।

३ १० मिनेट पछि ब्रुसले राम्ररी घोट्ने

१ प्यान र वरीपरीको भुइ पानीले पखाल्ने

४ अन्तमा पानीले राम्ररी पखाल्ने

चर्पि सफा गर्ने (केमिकल) सामग्री प्रयोग गरी चर्पी सफा गर्ने तरिका

चित्रको उद्देश्य:

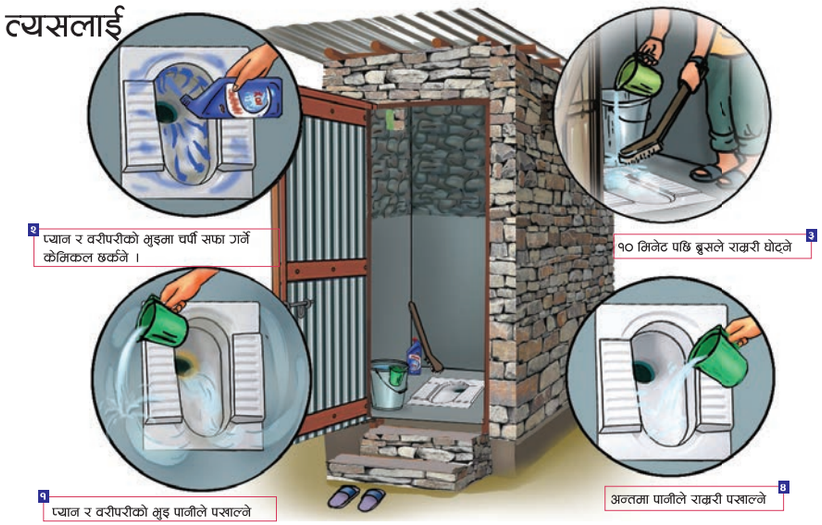
कम्तिमा हप्ताको एक पटक चर्पि सफा गर्ने केमिकल प्रयोग गरी सफा गर्ने तरिका थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि प्रश्न गर्ने र सहभागी सँग छलफल गर्दा क्रमसंख्या अनुसार चर्पी सफा गर्ने बारे जानकारी दिइसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाए प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

सन्देशहरू

- **चर्पी सफा गर्ने (केमिकल) सामग्री प्रयोग गर्ने तरिका:**
  १. सबभन्दा पहिला चर्पीको प्यान र वरीपरीको भुइ पानीले पखाल्ने ।
  २. केमिकलको बोतल राम्ररी हल्लाउने र बिर्को खोलेर चर्पीको प्यान र वरीपरीको भुइमा केमिकल छर्कने, त्यसलाई ब्रुसले घोटेर फिँज निस्केपछि केहि समय (कम्तीमा १० मिनेट) यत्तिकै छाडि दिने (भिज्न दिने),
  ३. चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुइ र भित्ताहरु ब्रुसले राम्ररी घोट्ने ।
  ४. पानीले पखाल्ने, त्यसपछि एक बिर्को फिनाइल लाई एक जग पानीमा घोलेर प्यान वरीपरी छर्केर छाडीदिने । प्यान राखेको भाग बाहेक वरीपरीको भुईं र भित्ताहरुमा अन्य चिज जस्तै: सरफ र ब्रुसले सफा गर्न सकिन्छ ।



- चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गरौं, समुदायमा प्रशंसनिय बनौं । चर्पीको नियमित सफाइ गरौं, आफु, परिवार र छिमेकीलाई समेत स्वस्थ बनाऔं ।

चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै परिवारका सबैको हो





आफुले गरेको फोहोर आफैले सफा गरेर निस्कनु हरेक व्यक्तिको नैतिक जिम्मेवारी र अनुशासन हो

चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै परिवारका सबैको हो

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले हरेक पटक चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै प्रत्येक प्रयोगकर्ताकै हो भन्ने महशुसगर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ ? यी दुई चित्रमा के फरक पाउनु भयो?
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाए जस्तै उदाहरण सहित प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने । चर्पि प्रयोग गरेपछि आफ्नो फोहोर आफैले सफा गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

सन्देशहरू

- घरमा चर्पी सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो फोहोर आफैले सफा गरेर निस्कनु सबैको नैतिक जिम्मेवारी र अनुशासन हो ।

चर्पीमा गएपछि प्रत्येक पटक आफ्नो फोहोर आफै सफा गर्ने बानी बसालौं, समुदायमा उदाहरणीय बनौं



चर्पी सफा र दुर्गन्ध रहित हुनुपर्छ





चर्पी स्वच्छ होस्, चर्पी जाँदा घिन होइन आनन्द आओस्

चर्पी सफा र दुर्गन्ध रहित हुनुपर्छ

चित्रको उद्देश्य:

स्वस्थकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ ? यी दुई चित्रमा के फरक पाउनु भयो?
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहो-याएर प्रष्ट पार्ने । चर्पिलाई सधैं स्वस्थकर राख्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

सन्देशहरू

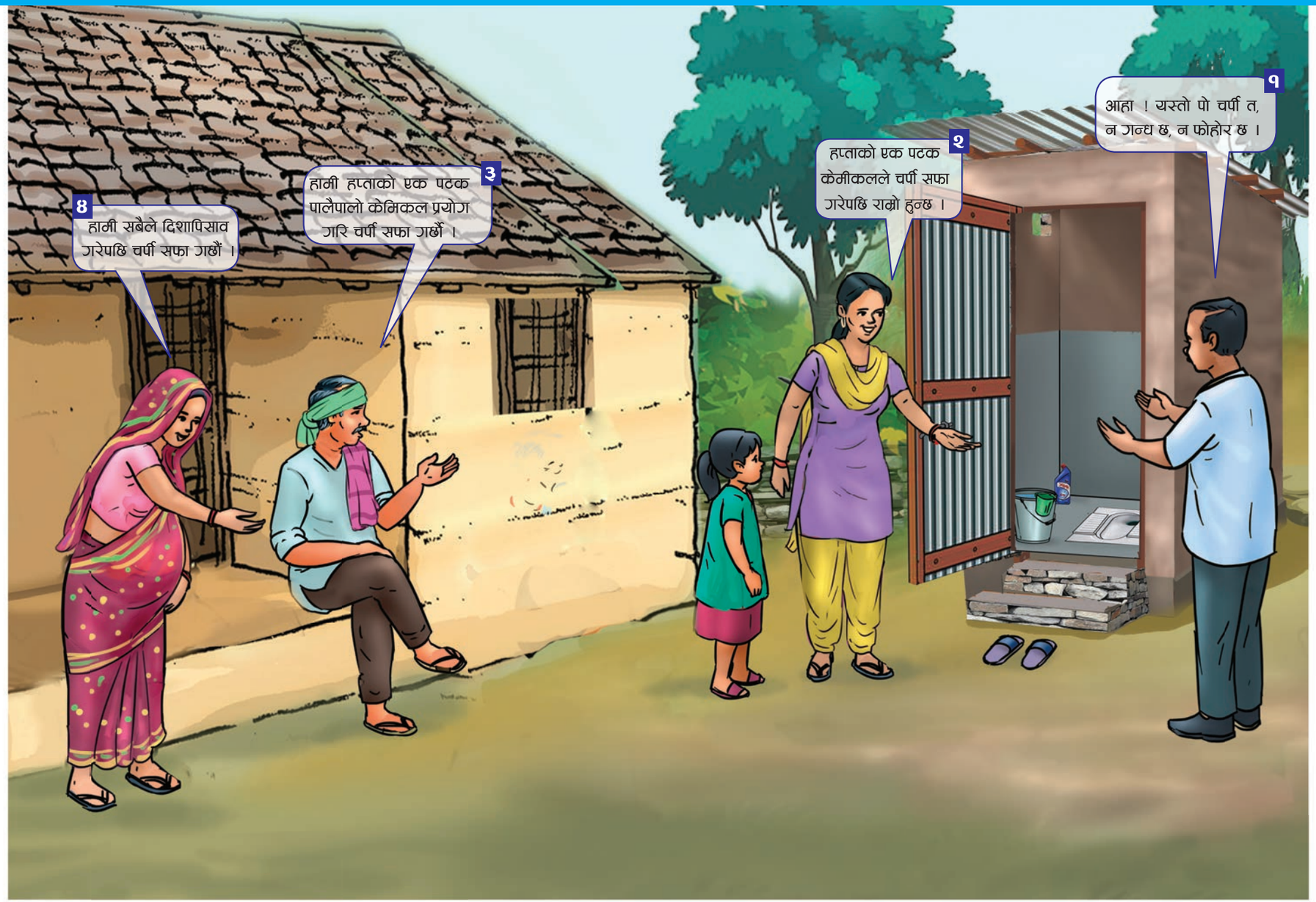
स्वस्थकर चर्पी कस्तो हुनुपर्छ ?

- **मुख:** चर्पीमा गरिएको दिसा झिंगा, लामखुट्टे वा अन्य पशुपक्षिद्वारा हाम्रो मुखमा नआउने अवस्था भएको । (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई, भित्ताहरु र बाहिर खाडलको वरीपरी कतै दिसाका दागहरु नभएको)
- **आँखा:** चर्पी भित्र र बाहिर हेर्दा सफा देखिने अवस्था (चर्पीको प्यान, वरीपरीको भुई भित्ताहरुमा दिसाका दागहरु, अन्य कागज, काठढुङ्गा तथा घाँस जस्ता फोहोर मैला नदेखिनुका साथै चपीको खाडल वरीपरी र चर्पीबाट खाडलमा दिसा जाने पाइपबाट दिसा बाहिर नचुहेको अवस्था)
- **नाक:** नाकमा दुर्गन्ध नआउने । (दिसा पिसाब कडा दुर्गन्ध नआउने)
- **मन:** मनमा सुरक्षित र ढुक्क महशुस हुने (सुरक्षाका लागि ढोका तथा भित्रबाट छेस्किनी लाउने)

चर्पी स्वस्थकर होस्, चर्पी जाँदा घिन होइन आनन्द आओस् ।



चर्पीको नियमित सफाइका लागि योजना बनाऔं



चर्पीको नियमित सफाइका लागि योजना बनाऔं

चित्रको उद्देश्य:

कम्तिमा हप्ताको एक पटक चर्पिलाई सफा गर्ने केमिकल प्रयोग गरी चर्पिको सम्पूर्ण भाग सफा गर्ने पारीवारीक योजना बनाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने । प्रतिवद्धता लिने ।

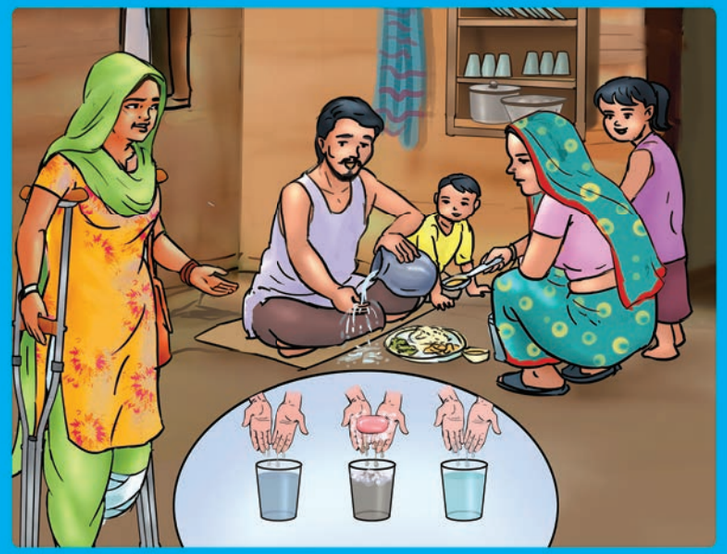
सन्देशहरू

- चर्पी स्वस्थप्रद राख्नका लागि पारिवारमा छलफल गरी पालैपालो सफा गर्ने योजना बनाऔं ।
- चर्पीको नियमित सफाइ: कम्तीमा हप्ताको एक चोटी हर्पिक फिनोइल प्रयोग गरी चर्पीको सम्पुर्ण भागलाई सफा गरौं ।
- चर्पीको स्वस्थकर प्रयोग गरौं, समुदायमा प्रशंसनिय बनौं ।



जोखिपुर्ण अवस्थामा सधै साबुनपानीले हात धुने “मेरो बाचा”

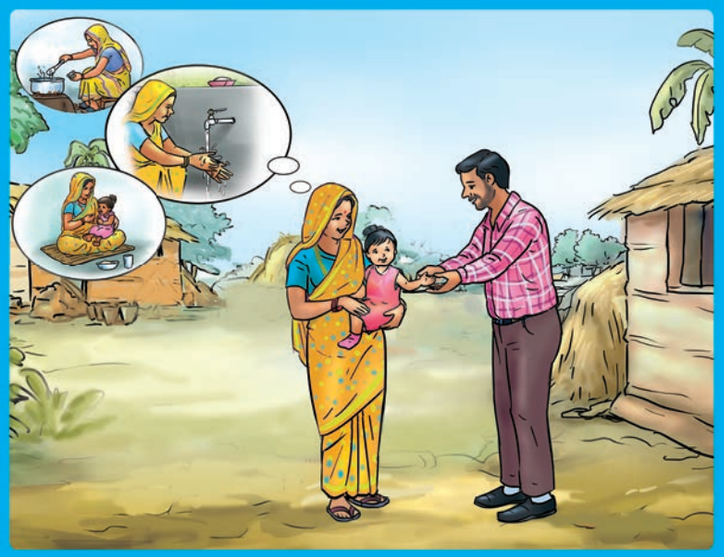






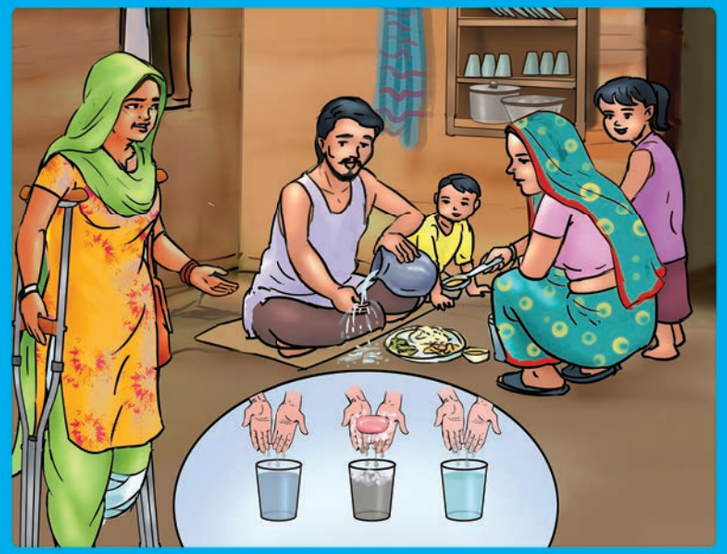






जोखिपुर्ण अवस्थामा सधै साबुनपानीले हात धुने “मेरो बाचा”

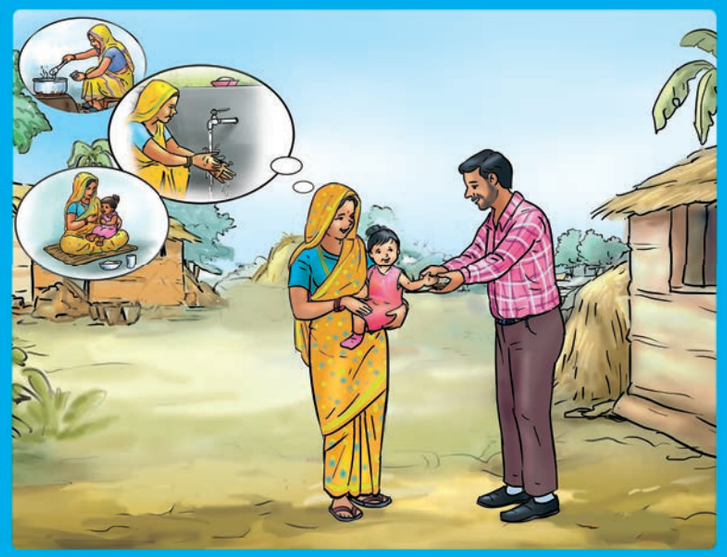




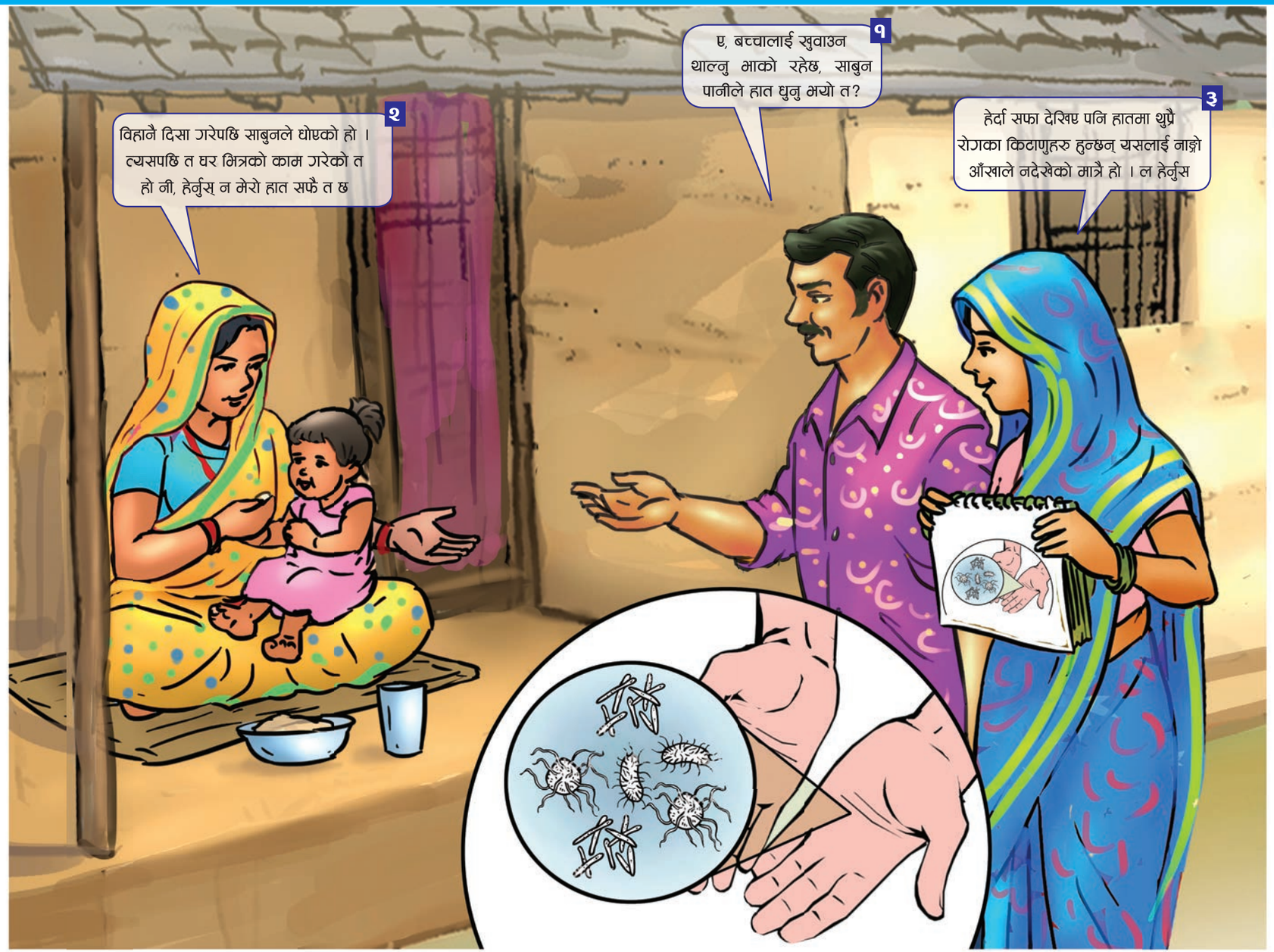








हेर्दा सफा देखिए पनि वास्तवमा हात फोहोर हुन्छ



हेर्दा सफा देखिए पनि वास्तवमा हात फोहोर हुन्छ

चित्रको उद्देश्य:

हेर्दा सफा देखिने र गन्ध नआएको हातमा पनि धेरै फोहोर हुन सक्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

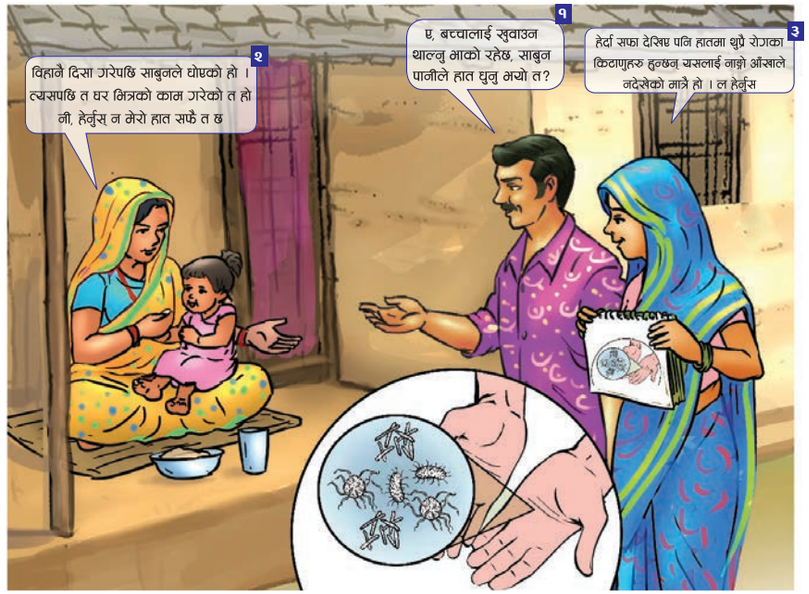
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने । हात सफा देखिए पनि खाने र खुवाउने बेलामा साबुन पानीले हात धुने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

सन्देशहरू

- **हेर्दा फोहोर नदेखिए पनि हातमा थुप्रै फाहोर हुन्छन्, ती फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन सक्छन्।** यदि हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नै हातबाट विभिन्न रोग सर्न सक्छ ।

तपाईलाई थाहा छ ?

- १ ग्राम दिसामा कति किटाणु हुन्छन् ? दश खरब किटाणु हुन्छ र हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं ।
- किटाणुहरु पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छन् तर नाङ्गो आँखाले देखिदैन त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले बढी किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ ।
- हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म अनगिन्ती किटाणुहरु हुन्छन् ।
  चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ, यी किटाणुहरु ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् र नाङ्गो आँखाले देखिदैन त्यसैले यी सबै किटाणुहरु साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ ।
- जोखिमपुर्ण अवस्थामा आफुले साबुनपानीले हात धुनु बच्चा र परिवारलाई खुशी र स्वस्थ राख्ने सबै भन्दा सजिलो, भरपर्दो र सस्तो उपाय हो ।



हातको सबै फोहोर राम्ररी सफा गर्न पानीले मात्र हुँदैन, साबुन पानी चाहिन्छ



हातको सबै फोहोर राम्ररी सफा गर्न पानीले मात्र हुँदैन, साबुन पानी चाहिन्छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले हात सफा राख्नलाई साबुन नै आवश्यक पर्छ पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने विश्वास गर्नेछन् । (विश्वास)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि चित्रमा देखाए जस्तै निम्न अनुसार अभ्यास गर्न लगाउने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।

सिसाको वा अन्य पारदर्शी गिलास र पानीको अभ्यास: एक जना सहभागीलाई पानीले मात्र हात धुन लगाई धोएको पानी सफा सिसाको पारदर्शी एउटा गिलासमा राख्नुहोस्, । त्यसपछि साबुन पानीले हात धुन लगाई धोएको पानी अर्को गिलासमा राख्नुहोस् र अन्तमा साबुनले धोएको हातलाई फेरी पानीले मात्र धोएर उक्त पानी अर्को गिलासमा राख्नुहोस र ति तिनै गिलासको पानीलाइ हेरेर तुलना गर्नुहोस कुन गिलासको पानीमा बढी फोहोर देखिन्छ ? पक्कै पनि साबुन सहितको पानीको गिलासमा बढी फोहोर देखिन्छ भनेर सोध्ने त्यसपछी सहभागीहरुले विश्वास गर्नेछन् की साबुनले नै हातका सबै फोहोर बाहिर निकाल्न सक्छ, पानीले मात्र धोयो भने धेरै फोहोर हातमा नै रहन्छ ।

सेतो वस्तुमा अभ्यास: तपाई आफ्नो हात हेर्दा कालो मैलो नदेखे पनि त्यहि हातले जब पकाएको (उसिनेको) अण्डाको बोक्रा फालेर अण्डालाई समात्नुहोस् अथवा मुला आलु जस्ता सेतो बस्तुको बोक्रा छिलेर समात्नुहोस् वा धोएको सफा तर भिजेको सेतो कपडालाई हातले समातेर हेर्नुहोस् त्यहाँ तपाईको हातको फोहोर सजिलै देखिन्छ । तर त्यहि हात तपाई साबुनले धोएर ति बस्तुहरु समात्नुहोस, फोहोर देखिदैन । त्यसपछी सहभागीलाई विश्वास हुनेछ कि हातको फोहोर राम्ररी सफा गर्नका लागि साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन ।

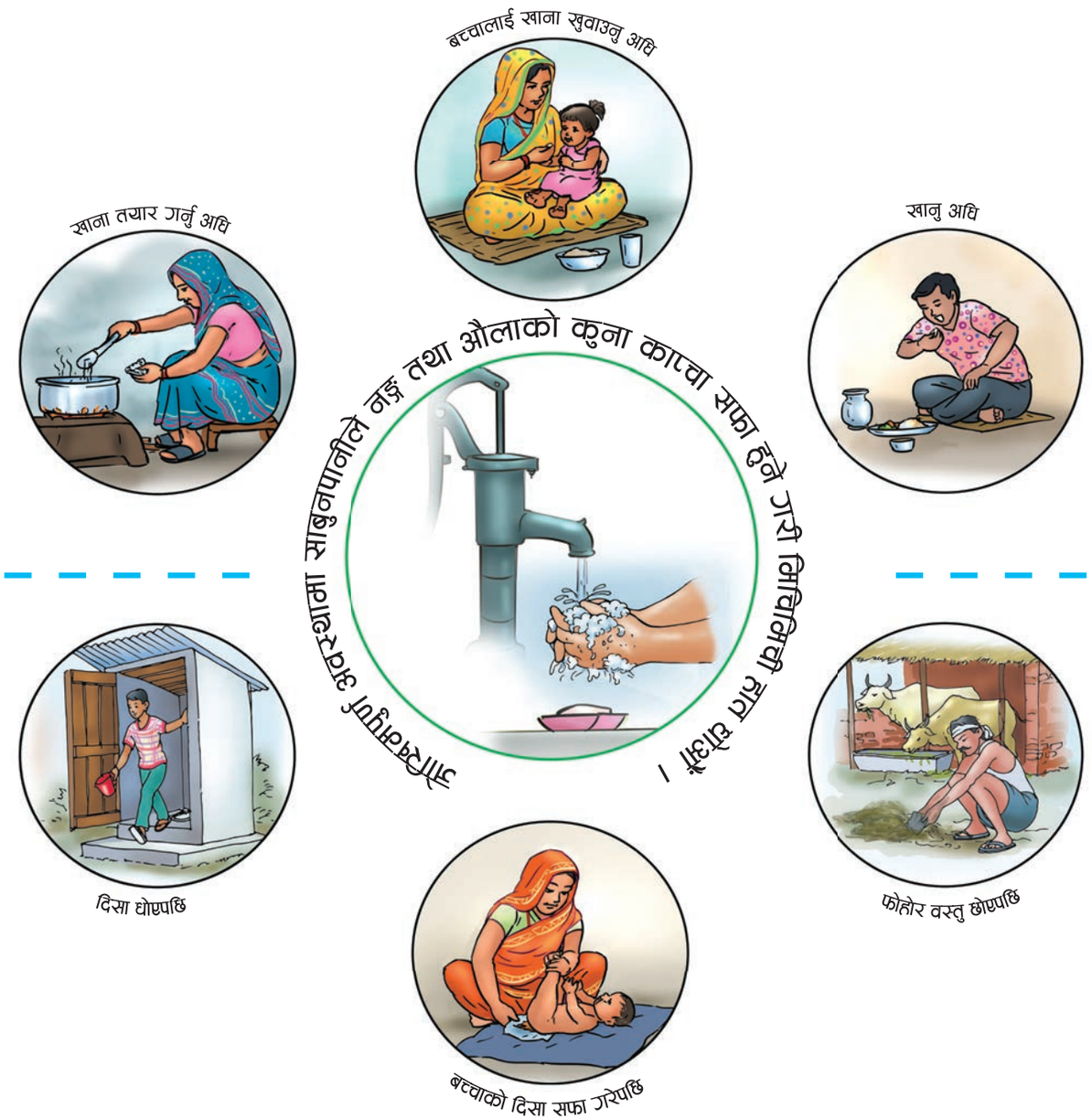
- सहभागीहरुलाइ यो अभ्यासबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने ।
  नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने । अन्तमा अबदेखि हात धुदा पानी मात्र होइन साबुनपानी प्रयोग गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।



सन्देशहरू

- आखाले नदेखिने तर हातमा भएको फोहोरलाइ सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन ।

साबुनपानीले हात धुनु पर्ने जोखिमपुर्ण अवस्थाहरू



साबुनपानीले हात धुनु पर्ने जोखिमपुर्ण अवस्थाहरू

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले साबुनपानीले हात धुनैपर्ने ६ जोखिम पुर्ण अवस्था कुन कुन हुन भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् । यसमा पनि चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि साबुनपानीले हात धुन जति महत्वपुर्ण छ, खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि पनि साबुपानीले हात धुनु त्यत्तिकै महत्वपुर्ण हो भन्ने कुरा थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनि सोध्नुस् र हात धुने (अघि र पछिको) जोखिम पूर्ण अवस्था बारे चित्रमा देखाइ प्रष्ट पारि बुझाउने ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

सन्देशहरू

चर्पी प्रयोग गरीसकेपछि वा आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन, त्यो बाहेक अन्य समयमा पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुन अति महत्वपुर्ण छ ।

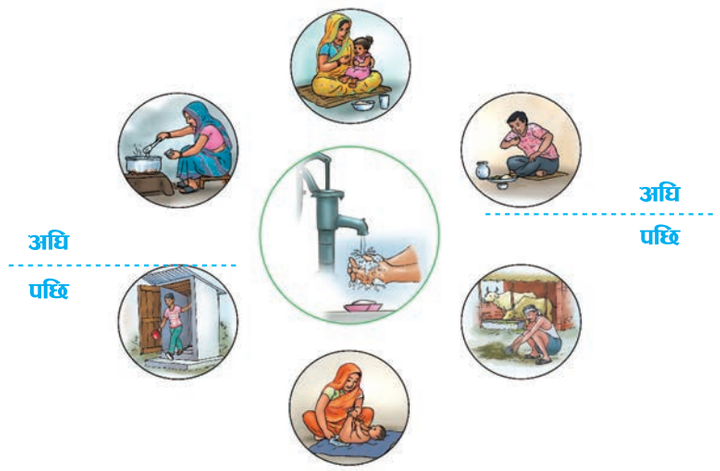
परिवारका लागि खाना तयार गर्ने, खाने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफु मात्र होइन परिवारकै स्वास्थमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ । त्यसैले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुन विषेश ध्यान दिऔं । आत्म सन्तुष्टि, ढुक्क र आफुलाई हल्का महशुस गर्नु हनेछ ।

साबुनपानीले हात धुनैपर्ने ६ जोखिम पुर्ण अवस्था:

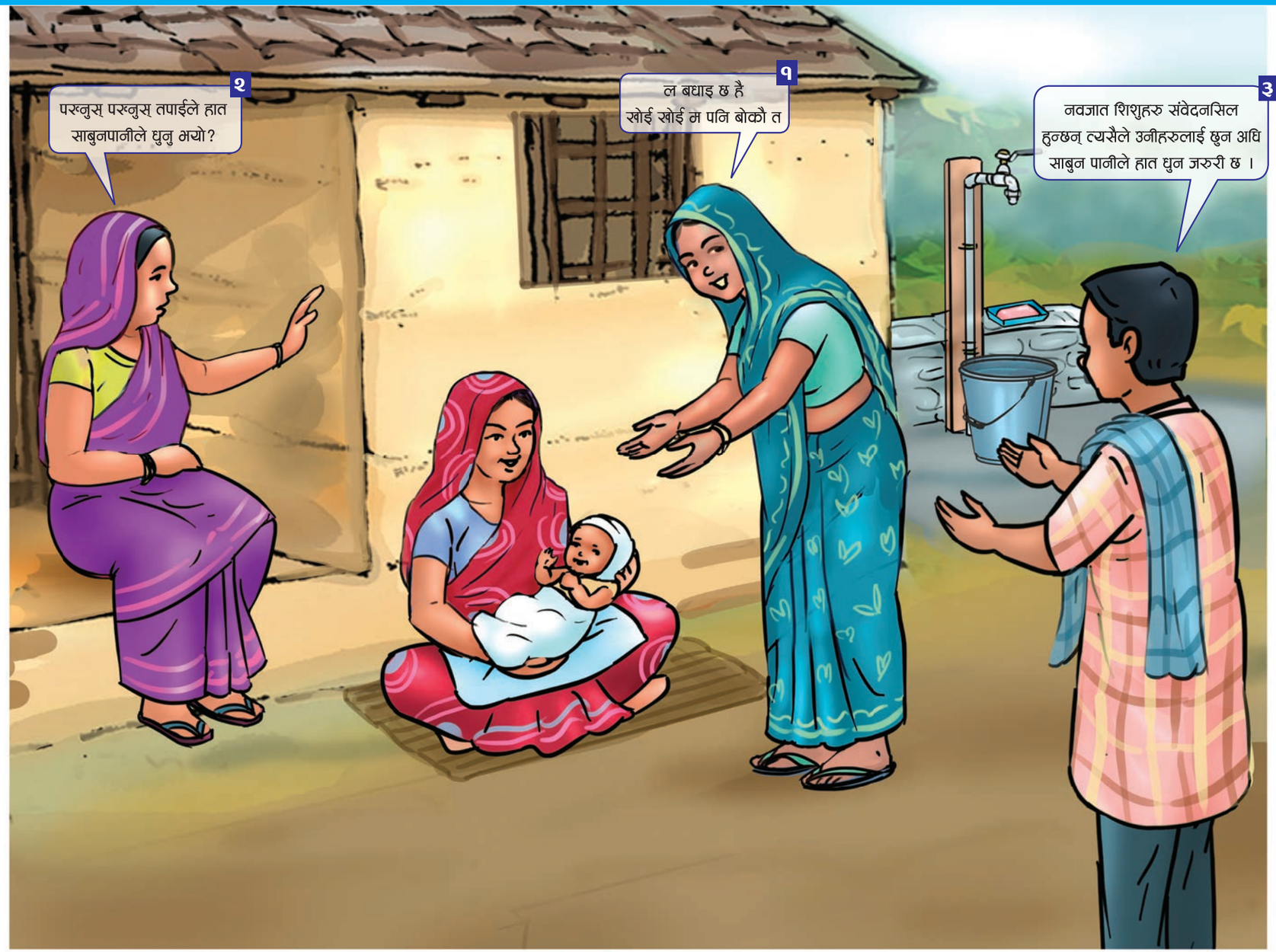
अघि: खाना तयार गर्नु अघि, खाना खानु र अरुलाई खुवाउनु अघि

पछि: चर्पी प्रयोग गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि र फोहोर बस्तु वा विषादी छोएपछि ।

आवश्यक परेको बेलामा सजिलै हात धुन सकिने पायक पर्ने ठाउँमा साबुनपानीले हात धुने निश्चित स्थानको निर्माण गरौं, जोखिमपुर्ण अवस्थामा साबुनपानीले नङ्ग तथा औलाको कुना काप्चा सफा हुने गरी मिचिमिची हात धोऔं ।



नवजात शिशुलाई छुनु भन्दा अघि साबुपानीले हात धुनु पर्छ



नवजात शिशुलाई छुनु भन्दा अघि साबुपानीले हात धुनु पर्छ

चित्रको उद्देश्य:

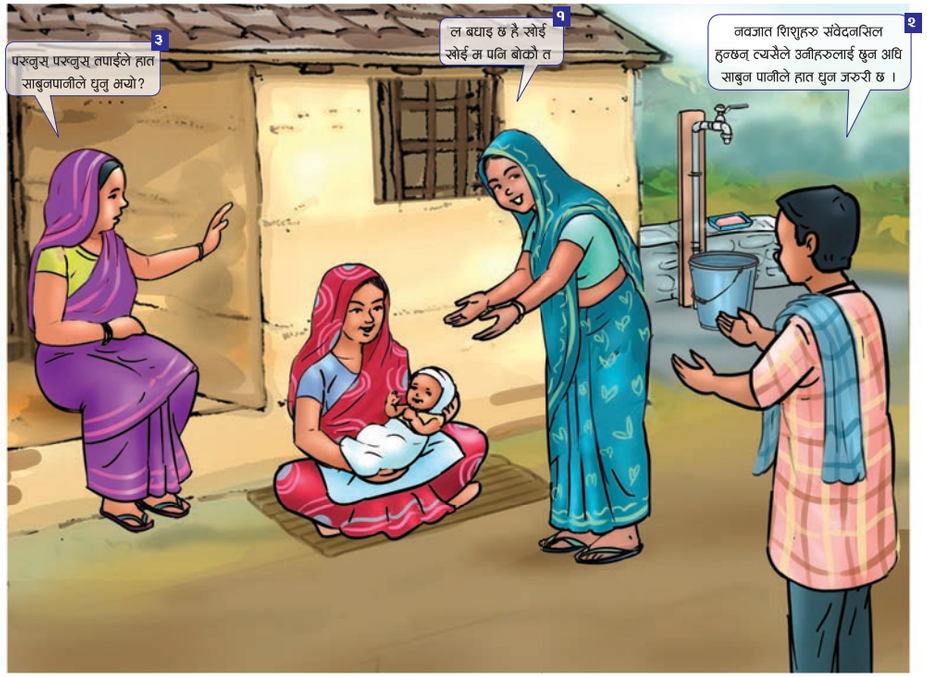
यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले नवजात शिशुलाई छुन भन्दा अघि साबुनपानीले हात धुन महत्वपुर्ण छ, भन्ने कुरा थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो?
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- अन्तमा नवजात शिशुलाई छुनु अघि साबुनपानीले हात धुने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

सन्देशहरू

- नवजात शिशुहरु संवेदनशिल हुन्छन् र रोगहरुसँग लड्ने क्षमा विकास भएको हुँदैन र हाम्रो हातमा आँखाले नदेखिने थुप्रै रोगका किटाणु हुन्छन् र साबुन पानीले हात नधोइ बच्चालाई छोयो भने बिरामी हुन सक्ने भएकोले नवजात शिशुलाइ छुन वा स्याहार गर्न अघि साबुपानीले हात धुन विषेश ध्यान दिऔं । नवजात शिशुलाइ स्वस्थ बनाउँ ।



बच्चालाई झाडा पखाला जस्तो रोग लाग्नबाट जोगाउनका लागि साबुपानीले हात धुन जरूरी छ



बच्चालाई झाडा पखाला जस्तो रोग लाग्नबाट जोगाउनका लागि साबुपानीले हात धुन जरूरी छ

चित्रको उद्धेश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले साबुन पानी र झाडापखाला जस्ता सरुवा रोगको सम्बन्धका बारेमा थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो?
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस्

सन्देशहरू

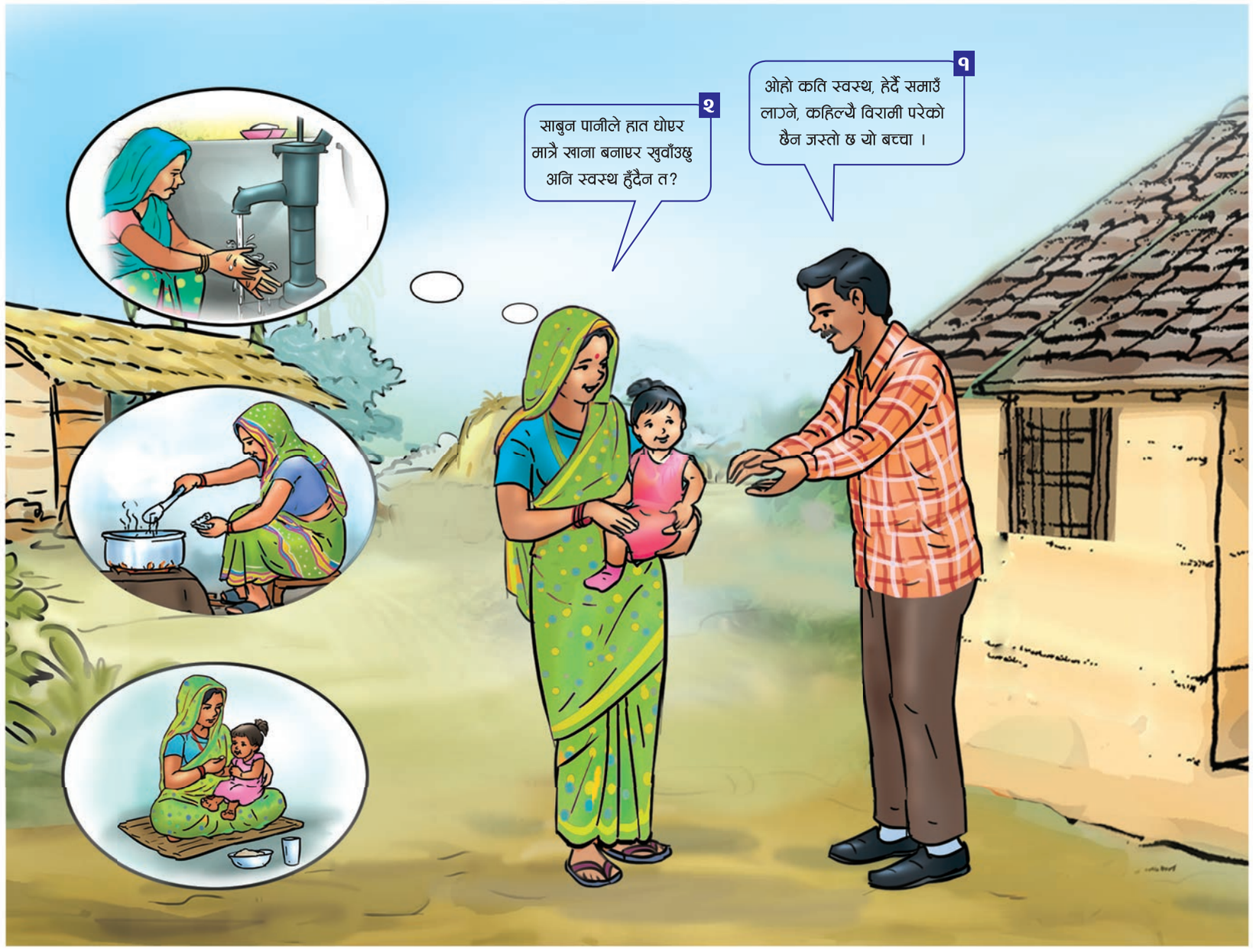
झाडा पखालाजन्य रोगहरु अन्य कारणले भन्दा पनि सरसफाइको कमि, विशेष गरी जोखिमपुर्ण अवस्थामा हात साबुनपानीले नधोएका कारणले लाग्छ ।

- बच्चाहरुलाइ झाडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु साबुनपानीले हात धोयो भने घटाउन सकिन्छ ।
- झाडा पखाला तथा यस्तै अन्य सरुवा रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- पेटमा पर्ने जुकाको संक्रमण (इन्फेस्टेसन) उल्लेख्य रुपमा कम गर्न सक्छ ।

त्यसैले बच्चाहरुलाई स्वस्थ राख्नका लागि सबै भन्दा सस्तो र प्रभावकारी उपाय रोज्नुहोस्, जोखिम पुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।



साबुपानीले हात धुदा बच्चाहरू स्वस्थ हुन्छन्



साबुपानीले हात धुदा बच्चाहरू स्वस्थ हुन्छन्

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले साबुन पानी र झाडापखाला जस्ता सरुवा रोगको सम्वन्धका बारेमा थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो?
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

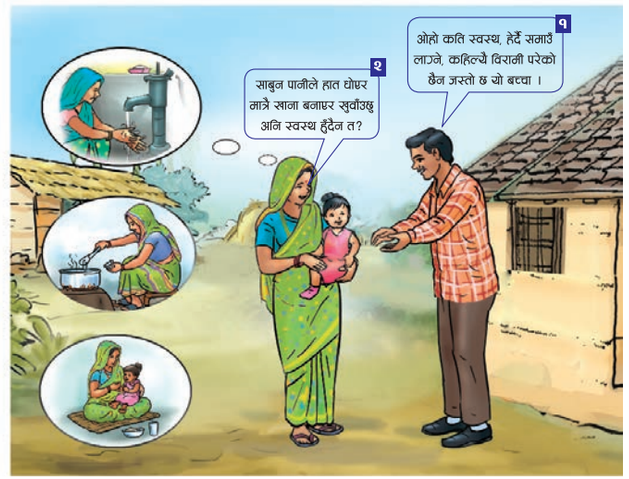
सन्देशहरू

झाडा पखालाजन्य रोगहरु अन्य कारणले भन्दा पनि सरसफाइको कमि विशेष गरी जोखिमपुर्ण अवस्थामा हात साबुनपानीले नधोएका कारणले लाग्छ ।

तपाईलाई थाहा छ? साबुनपानी हात धोयो भने मात्रै पनि

- झाडा पखालाका कारणले हुने मृत्यु धेरै मात्रामा घटाउन सकिन्छ ।
- साबुनपानीले अन्य रोगका किटाणुहरु जस्तै स्वासप्रश्वास सम्वन्धि समस्या हुने र आँखा रातो गराउने किटाणु हटाउन सक्छ पेटमा पर्ने जुकाको इन्फेक्सन, हेपाटाइटिस ए जस्ता रोगहरु उल्लेख्य रुपमा कम गर्न सक्छ ।
- विशेष गरी झाडापखाला जस्ता रोगहरुबाट बच्चाहरु नै बढी जोखिममा हुने भएकाले खाना तयार गर्नु खानु र खुवाउन अघि साबुनपानीले हात धुन'होस् किनेभने साबुनपानीले यस्ता रोगका किटाणुहरु जस्ले बच्चालाई रोगी बनाउँछ त्यसलाई हटाउँछ र बच्चालाई स्वस्थ बनाउँछ ।

त्यसैले बच्चाहरुलाई स्वस्थ राख्नका लागि सबै भन्दा सस्तो र प्रभावकारी उपाय रोज्नुहोस्,
जोखिम पुर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।



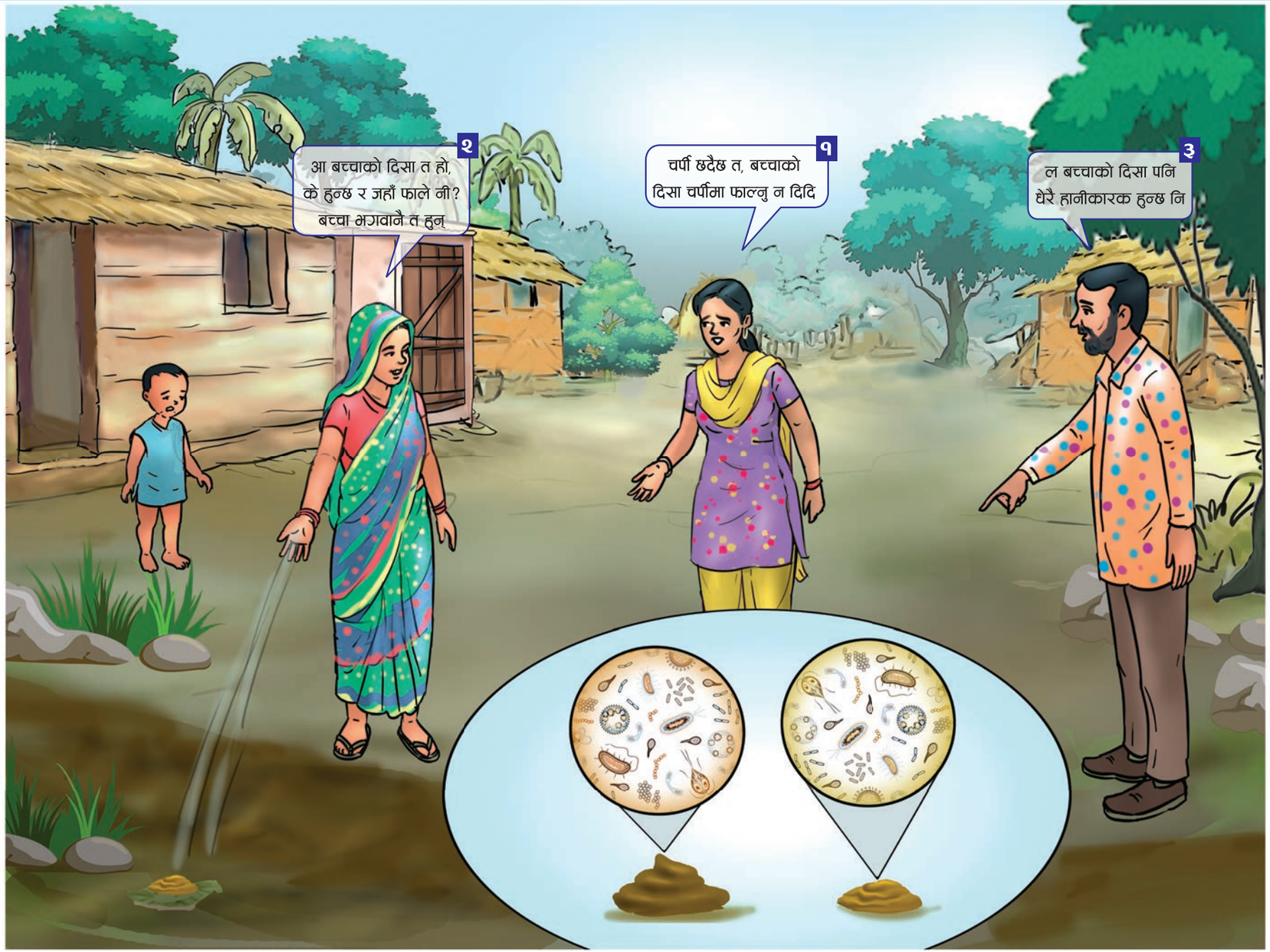
बच्चाको दिसालाई सधैं चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने “मेरो बाचा”



बच्चाको दिसालाई सधैं चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने “मेरो बाचा”



बच्चाको दिसा पनि हानिकारक हुन्छ



बच्चाको दिसा पनि हानिकारक हुन्छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले बच्चाको दिसा पाका मान्छेको जस्तै हानीकारक हुन्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

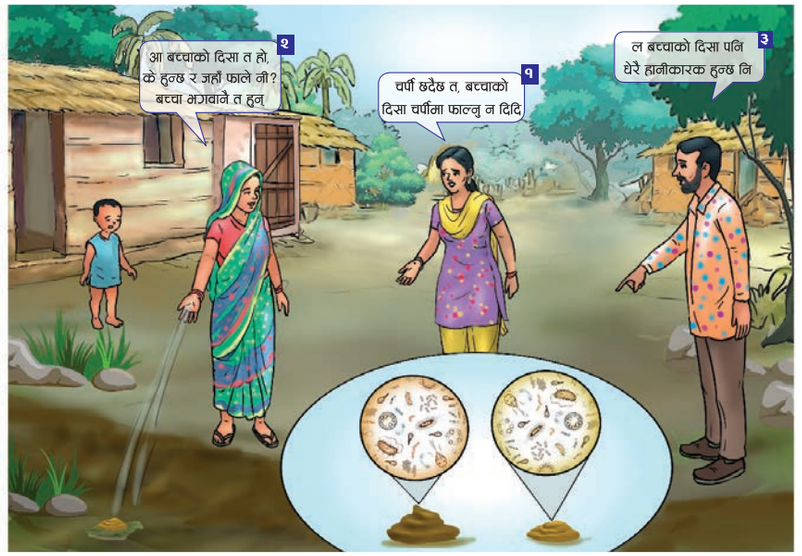
सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो?
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

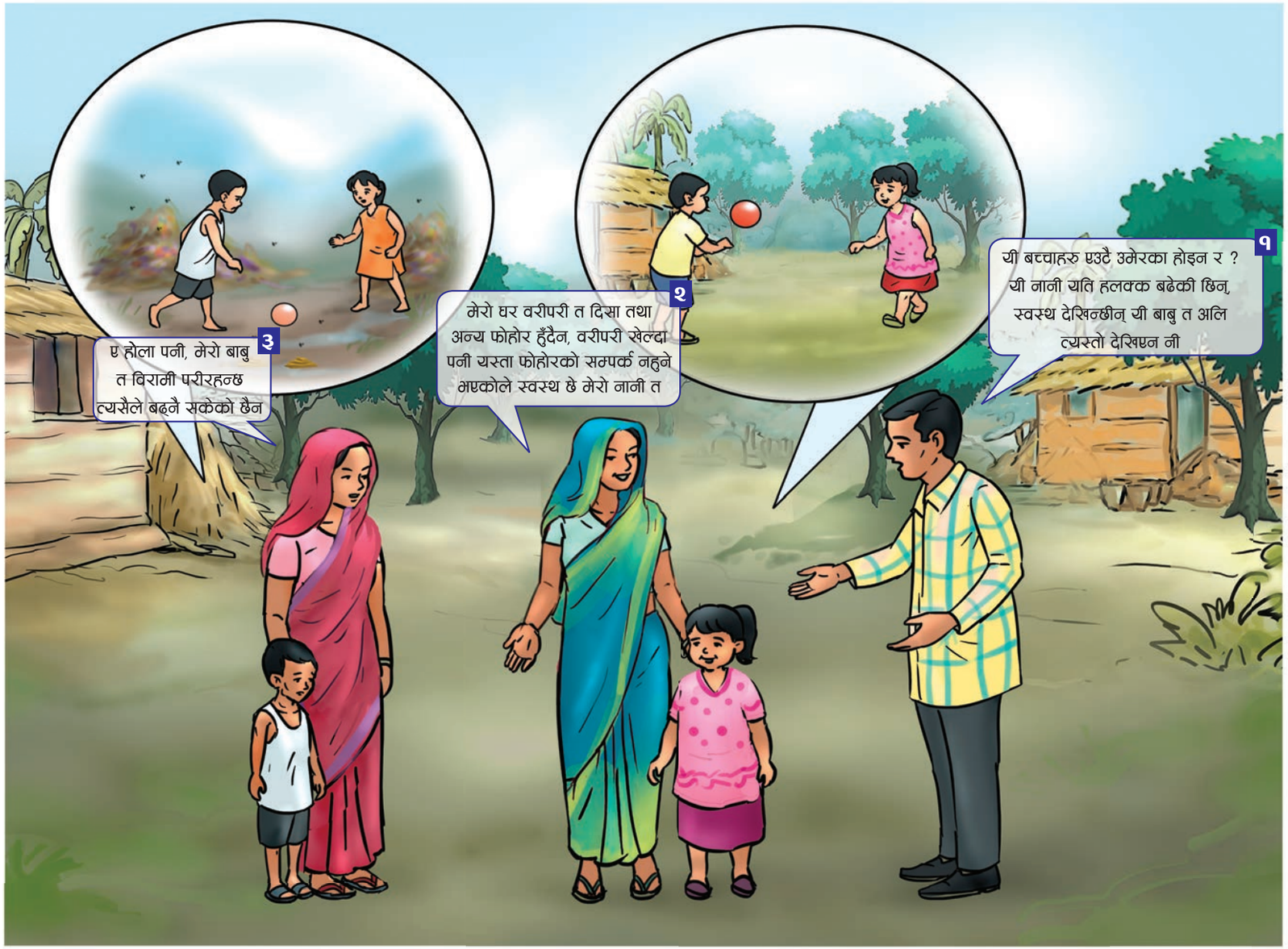
सन्देशहरू

तपाईलाई थाहा छ?

- बच्चाको दिसा बढी हानीकारक हुन्छ किन भने मान्छेको दिसामा हुने हानीकारक जिवाणुहरु (झाडापखाला, जुका, जण्डिस, हेपाटाइटिसका किटाणु) भन्दा बच्चाको दिसामा पनि प्रसस्त हुन्छ । त्यसैले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं ।
- व्यवस्थापन गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धोऔं । बच्चाको दिसाबाट घर वरिपरी दुर्गन्ध फैलन्छ, पशुपक्षिहरुले सजिलै हाम्रो भान्सा वा खानामा ल्याउँछ ।



बच्चाको उमेर अनुसार शारीरिक बृद्धि विकासका लागि दिसाको सम्पर्कबाट जोगाऔ



दिसा जथाभावी खुला ठाउँमा फालेर आफ्नो बच्चालाई नै जोखिममा पारिरहनु भएको त छैन ?

बच्चाको उमेर अनुसार शारीरिक बृद्धि विकासका लागि दिसाको सम्पर्कबाट जोगाऔ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले दिसा सँगको लसपसले बच्चाहरु रोगी भई बच्चाहरुको शारिरिक बृद्धि विकास ढिलो हुनुका साथै उचाइ कम हुन्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनेर सोध्नुहोस् र संवाद सँगै कल्पना गरिएको दुई चित्र बारे छलफल गरि बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस्

सन्देशहरू

तपाईलाई थाहा छ?

- लामो समय सम्म दिसासँगको सम्पर्कले पेटमा पाचन प्रणालीलाई नोक्सान पुर्‍याएको हुन्छ यसले गर्दा खाएको पोषिलो खानेकुराबाट शरिरले पोषण तत्व लिन सक्दैन । यसले गर्दा विशेष गरी बच्चाहरुको शारिरिक मानसिक बृद्धि विकास ढिलो हुनुका साथै उचाइ कम हुन्छ ।

त्यसैले बच्चाको दिसा घर वरीपरी खेल्ने ठाउँमा नफालौं, स्वस्थकर रुपले चर्पीमा नै विसर्जन गरौं ।



बच्चाको दिसा व्यवस्थापनमा छिमेकीले पनि चासो राखौं



बच्चाको दिसा व्यवस्थापनमा छिमेकीले पनि चासो राखौं

चित्रको उद्देश्य:

सहभागीहरुले बच्चाको दिसा चर्पिमा नै विसर्जन गर्न छिमेकीले पनि चासो लिनु पर्छ भन्ने कुरा महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो? ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई छिमेकमा एक अर्काको बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्न चासो चास्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिबद्धता लिने ।

सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू

- साना बच्चाहरुले बाहिर दिसा गर्दा आमाहरुले बच्चाको दिसा बाहिर खुल्ला ठाउँमा फाल्दा छिमेकीले सामान्यरुपमा लिने र गुनासो नगर्दा सधै सबैले बच्चाको दिसा खुल्ला ठाउँमा फाल्ने प्रवृत्ती बढ्न गएको छ । यसले गर्दा जतातै फोहोर भै यसबाट विभिन्न रोगहरु फैलिएको हुन्छ, त्यसैले बच्चाको दिसा बाहिर नफालौ र अरुलाई पनि फाल्न नदिऔं ।



बच्चाको दिसा व्यवस्थापन व्यक्तिगत मात्र नभै सामाजिक सरोकारको विषय हुनुपर्छ



बच्चाहरुको स्वास्थ्यका लागि छिमेकमा बच्चाको दिसा चर्पीमा विसर्जन गर्ने बारे समुदायमा छलफल गरौं

बच्चाको दिसा व्यवस्थापन व्यक्तिगत मात्र नभै सामाजिक सरोकारको विषय हुनुपर्छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले बच्चाको दिसाको उचित व्यवस्थापन एउटी आमा वा एक घरको विषय मात्र नभै समुदायको वा सामाजिक विषय हो भन्ने महशुस गर्ने छन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो? ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू

बच्चाको दिसा उचित व्यवस्थापन व्यक्तीगत नभै समुदाय सबैको सरोकारको बिषय हो । बच्चाको दिसा खुला ठाउँमा फाल्दा समुदायका सबैलाई असर गर्ने भएकाले समुदायले नै सामुयिक रुपमा यसको व्यवस्थापनमा चासो दिन आवश्यक हुन्छ ।



हिड्डुल गर्न नसक्ने बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने तरिका



हिड्डुल गर्न नसक्ने बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने तरिका

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले आफै हिइन नसक्ने बच्चाको दिसा व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

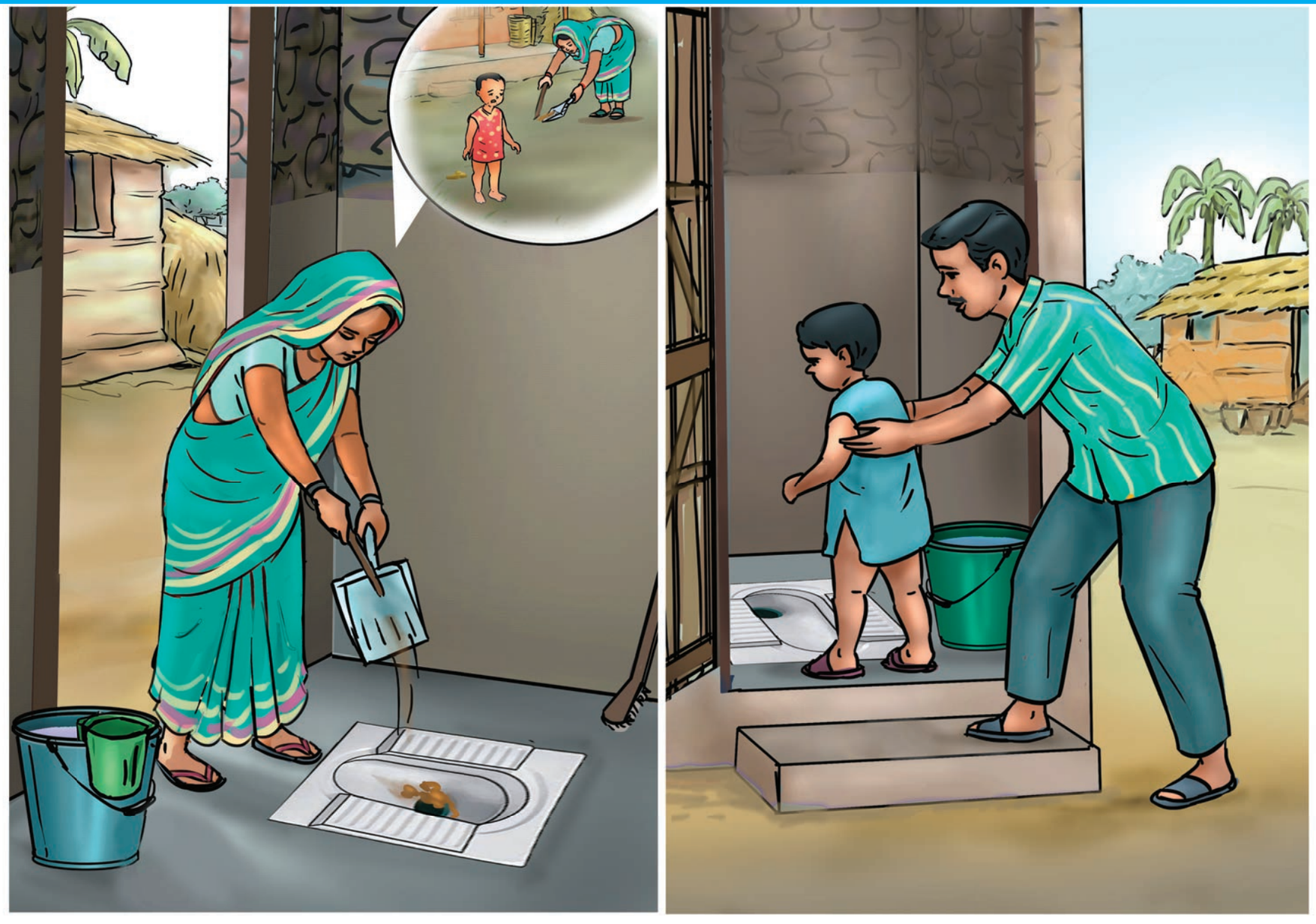
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनेर सोध्नुहोस् र कल्पना गरिएको दुई चित्र बारे छलफल गरि बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- साना बच्चाहरुको दिसा पनि चर्पिमा नै विसर्जन गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिबद्धता लिने ।

सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू

- हिइन नसक्ने बच्चाहरुको दिसा व्यवस्थापनका लागि कपडाको नेपकिन वा डायपरको प्रयोग गर्ने, दिसा लागेका कपडालाई छुट्टै प्लाष्टिकको भाँडा (बाँटा) मा धोएर उक्त पानी चर्पीमा नै फाल्ने गरौं । यदि पुन: प्रयोग गर्न नसकिने डायपर हो भने खाडलमा पुरौं ।
- यदि बाहिर कतै दिसा गराएमा दिसा कुनै साधन जस्तै: सावेल द्वारा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौ भुईको बाँकी दिसालाई माटोले पुरी दिऔं वा लिपौं ।
- यदि बच्चालाई दिसा गराउने पोटी छ भने बच्चाले दिसा गर्ने संकेत गरेमा पोटीमा बसाउने र पोटीको दिसा चर्पीमा नै फालि पोटीलाई चर्पीमा नै राम्ररी साबुनले सफा गर्ने ।



हिड्डुल गर्न सक्ने बच्चाको दिशा व्यवस्थापन गर्ने उचित तरिका



हिड्डुल गर्न सक्ने बच्चाको दिशा व्यवस्थापन गर्ने उचित तरिका

चित्रको उद्देश्य:

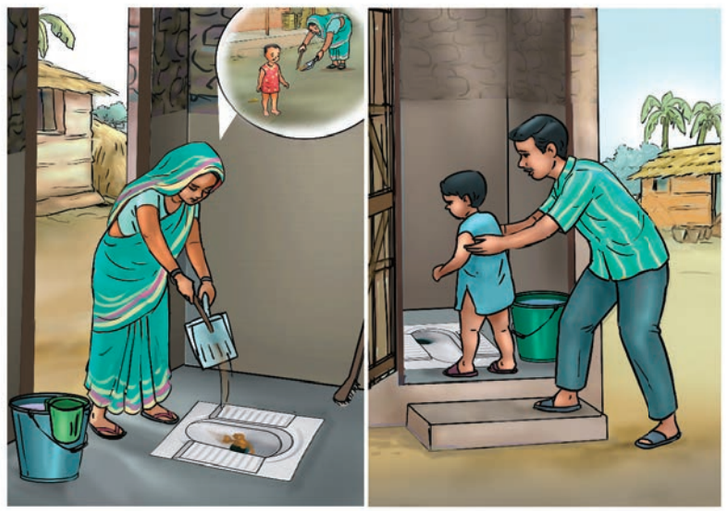
यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि सहभागीहरुले हिड्न सक्ने बच्चाको दिसा व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

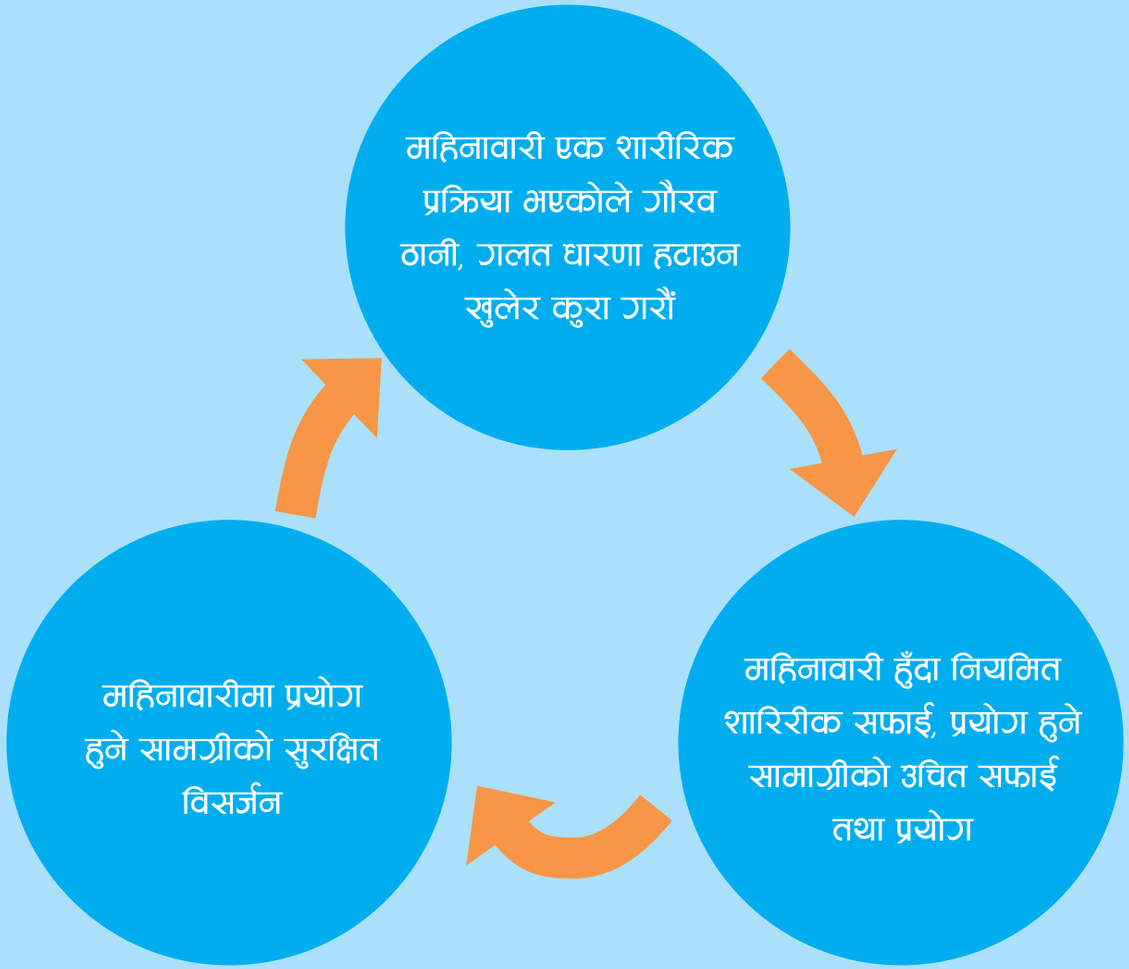
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनेर सोध्नुहोस् र कल्पना गरिएको एक चित्र बारे छलफल गरि बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- हिड्न सक्ने बच्चाहरुलाई चर्पी प्रयोग गर्न सिकाउने र बाहिर दिसा गरेमा उठाएर चर्पीमा नै विसर्जन गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिबद्धता लिने ।

सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू

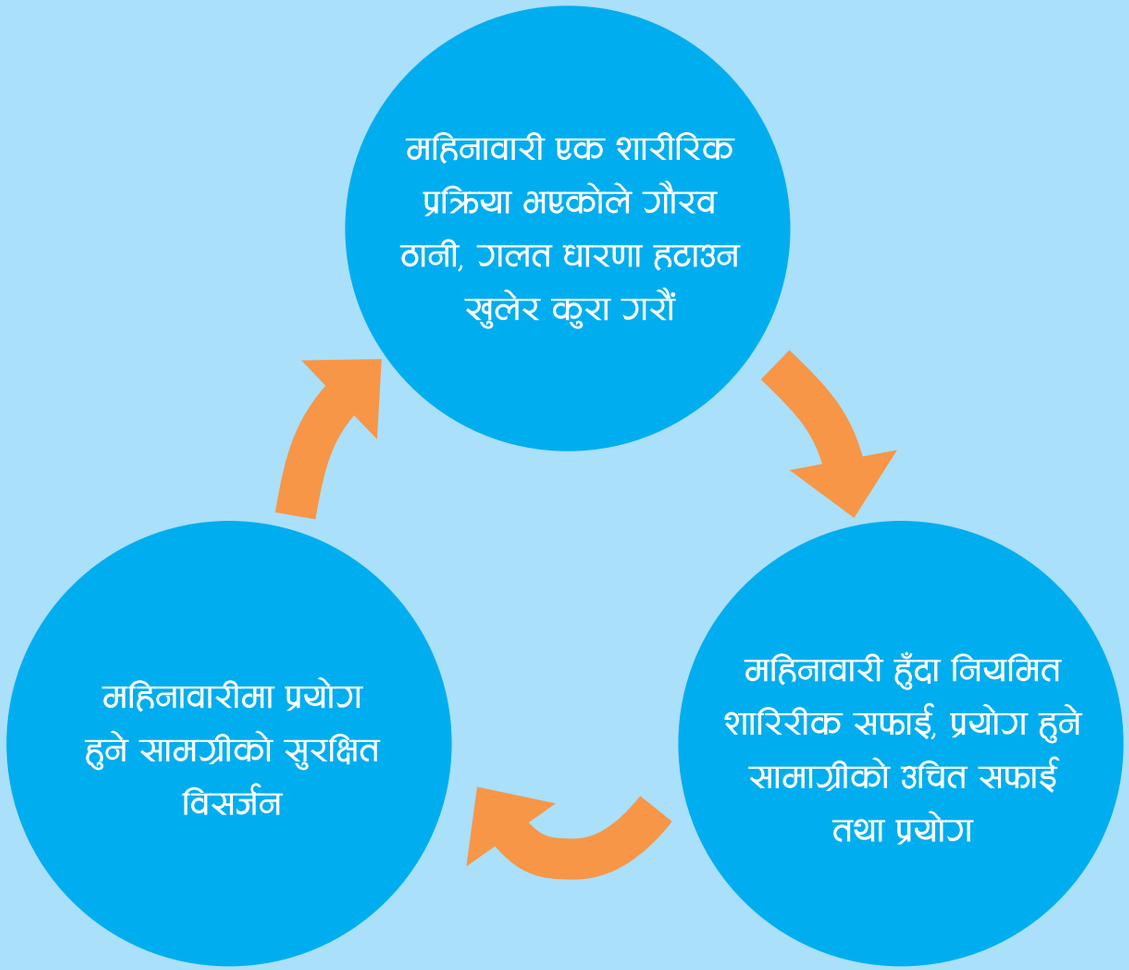
- हिड्न सक्ने बच्चाहरुलाई चप्पल लगाएर चर्पीमा नै दिसा गर्ने बानी पारौं । यदि बाहिर कतै दिसा गरेमा कुनै साधन जस्तै: सावेल द्वारा उक्त दिसा चर्पीमा लगेर विसर्जन गरौ भुईको बाँकी दिसालाई माटोले पुरी दिऔं वा लिपिदिऔं ।



महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

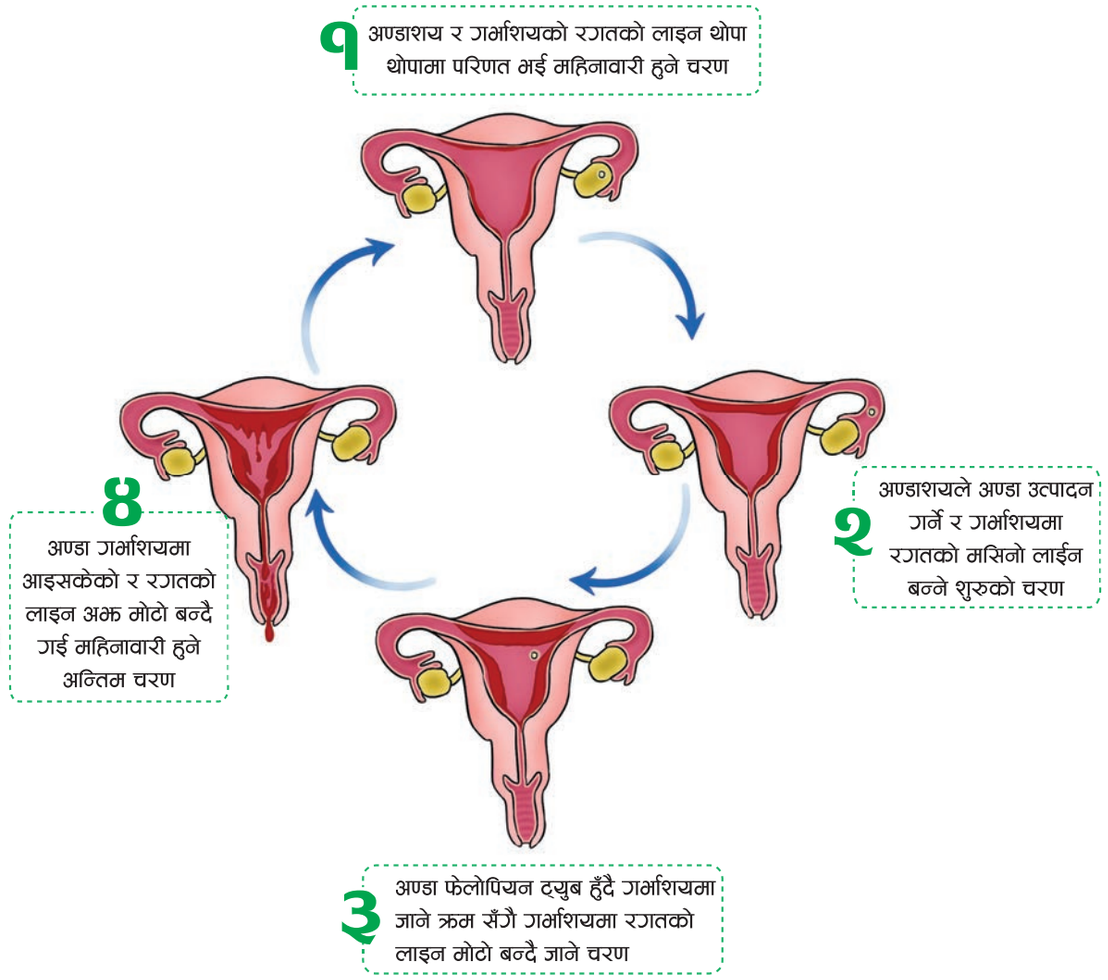


महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन



महिनावारी सबै नारीहरूमा हुने एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो

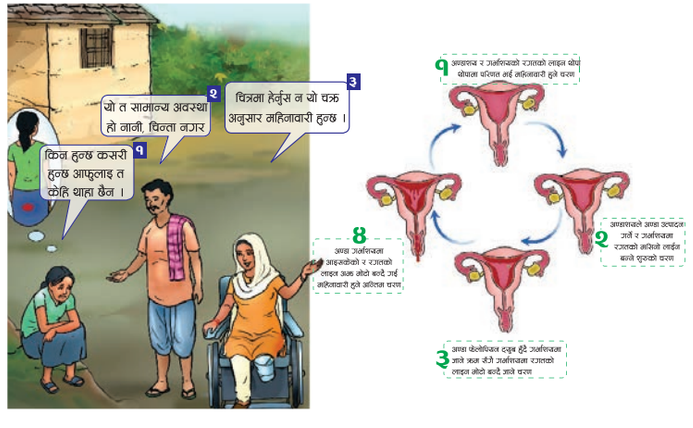




महिनावारी सबै नारीहरूमा हुने एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै महिला पुरुषहरु तथा किशोर किशोरीहरु महिनावारी के हो र कसरी हुन्छ भन्ने बारे थाहा पाउनेछन् । (ज्ञान)



सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनि महिनावारी प्रकृया बारे क्रमबद्ध रुपमा बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

सन्देशले समेट्नु पर्ने मुख्य विषयहरू

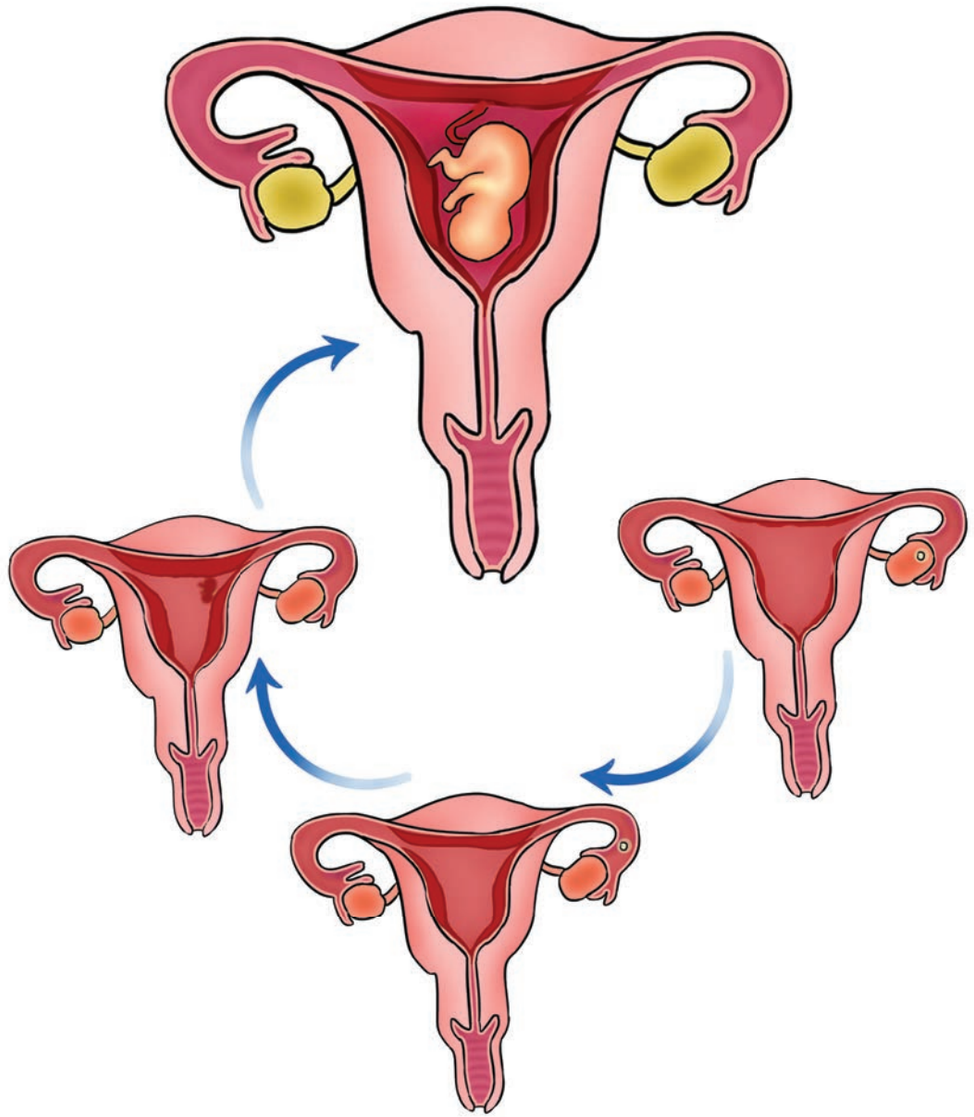
- महिनावारी सबै नारीहरुमा हुने सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसले महिलाहरुलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) योग्य बनाउँछ । महिलाको योनीबाट प्रत्येक महिना प्राय: ३ देखि ७ दिन सम्म रगत बग्ने प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ । जब महिला किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छिन, उनको महिनावारी शुरु हुन्छ । कुनै पनि महिलाको पहिलो महिनावारी ९ देखि १६ वर्षमा शुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्ष भित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ । यसलाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ ।

मासिक चक्र प्रकृया (महिनावारी हुने प्रक्रिया) :

१. गर्भाशय फेलोपियन ट्युबद्वारा अण्डाशय सँग जोडिएको हुन्छ । अण्डाशयले महिनामा एउटा अण्डा तयार गर्छ । यो पहिलो पटक किशोरीहरुमा करिब ९ देखि १६ सम्म शुरु हुन्छ ।
२. अण्डाशयमा तयार भएको अण्डा फेलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रम सँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन/तह मोटो बन्दै जान्छ ।
३. फेलोपियन ट्युब हुँदै अण्डा गर्भाशयमा पुग्दा गर्भाशयमा रगतको लाइन/तह बढ्दै मोटो भएको हुन्छ । यही क्रममा अण्डा निसेचन भयो भने पाठेघरमा यही रगतको तहले बच्चाको लागि उपयुक्त घर प्रदान गर्छ ।
४. यदि अण्डा निसेचन भएन भने यो रगतको तह थोपा थोपामा परिणत भई योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । यसैलाई नै महिनावारी भनिन्छ ।

महिनावारी हुँदा बग्ने रगत खराब होइन, सामान्य रगत हो





महिनावारी हुँदा बग्ने रगत खराब होइन, सामान्य रगत हो

चित्रको उद्देश्य:

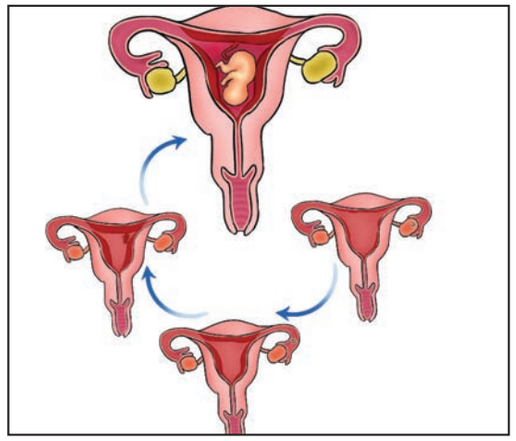
यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै महिला पुरुषहरु तथा किशोर किशोरीहरुले महिनावारीको बेला बग्ने सामान्य रगत हो, खराब रगत होइन र यदि पाठेघरमा बच्चा रहयो भने यही रगत बाट सुरक्षित हुन्छन् भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।



सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै पाठेघरको चित्र देखाइ महिनावारी बारे बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

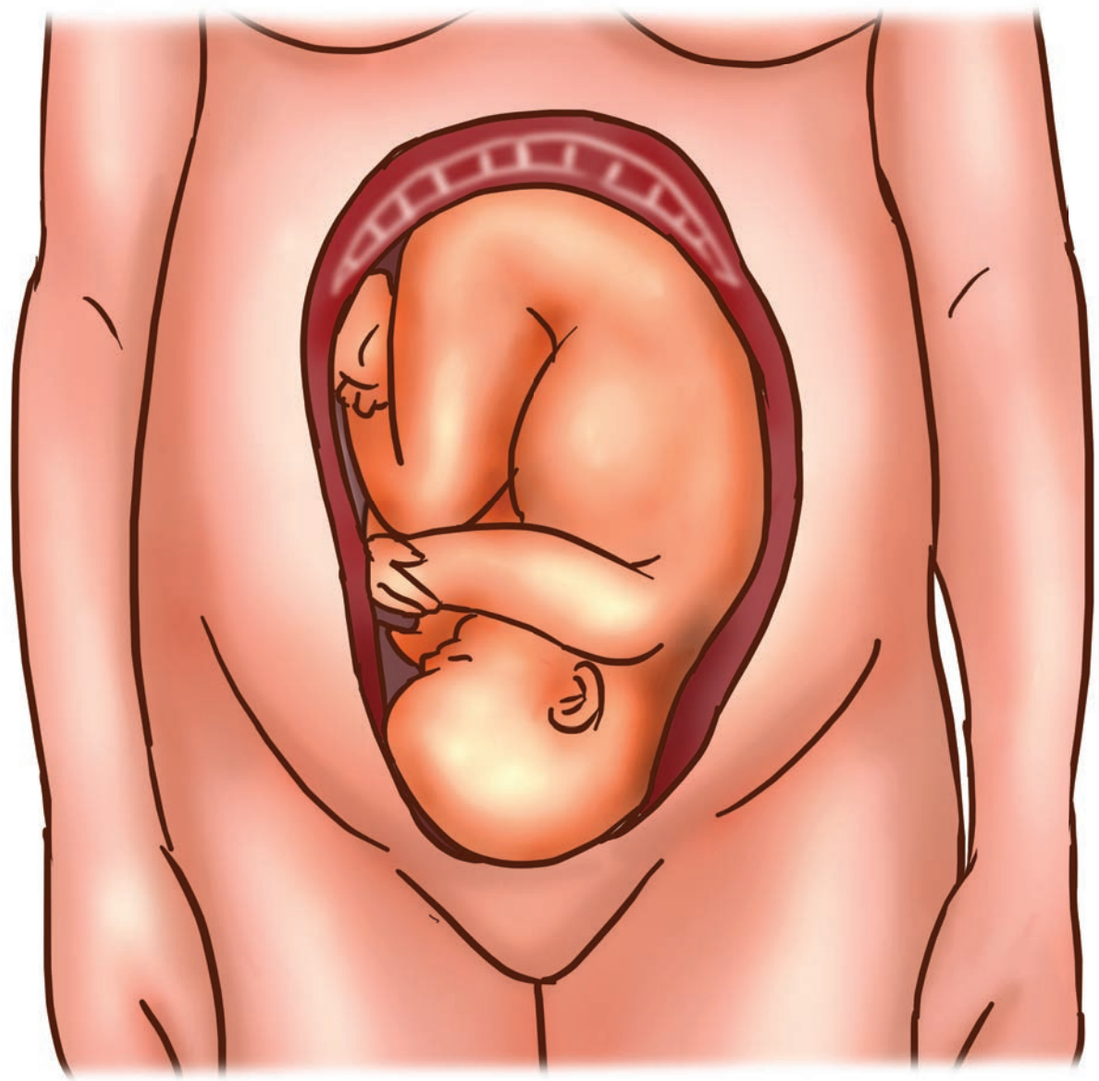
मुख्य सन्देशहरू



- महिलाको शरिरमा हुने पाठेघरले बच्चालाई शुरक्षित तरिकाले हुर्काउनका लागि तयारी गर्ने क्रममा पाठेघरको भित्तामा रगतको तह बन्छ । यदि महिलाको डिम्ब निसेचन भइ बच्चा बस्यो भने यहि रगतको तहले बच्चालाई शुरक्षित घर प्रदान गरी हुर्कन मद्धत गरिरहेको हुन्छ र महिनावारी हुँदैन तर बच्चा बसेन भने यहि रगत योनी मार्फत बाहिर निस्कन्छ । त्यसैले यो रगत खराब होइन, सामान्य रगत हो । बरु महिनावारीको बेला यसलाई स्वस्थकर तरिकाले व्यवस्थापन गरिएन भने महिनावारी खराब भै महिलाहरुको प्रजनन् स्वास्थ्यमा हानी हुन्छ ।
- महिनावारीको बेला बग्ने रगत अशुद्ध पनि होइन महिनावारीले महिलालाई अशुद्ध बनाउँने होइन की मानव जिवन प्रदान गर्न (बच्चा जन्माउन) योग्य बनाउँछ, यो प्रकृतीले (देउताले) महिलालाई दिएको उपहार हो श्राप होइन । महिला महिनावारी नभए संसारमा मानवको कल्पना पनि गर्न सकिदैन ।
- अन्तमा सहभागीलाई महिनावारी हुँदा बग्ने रगत खराब होईन सामान्य रगत मान्ने मेरो बाचा भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

महिनावारी हुनु सबैका लागि आत्मसम्मान र गौरवको कुरा हो





महिनावारीको स्वच्छकर व्यवस्थापनको लागि खुलेर कुरा गरौं, नारीको प्रजनन स्वास्थ्य रक्षा गरी स्वस्थ भावी सन्ततीको प्रतिक्षा गरौं ।

महिनावारी हुनु सबैका लागि आत्मसम्मान र गौरवको कुरा हो

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि परिवार तथा समुदायका सबै महिला र पुरुषहरु विशेष गरी किशोरीहरुले महिनावारी हुदा लाज मान्नु पर्ने, आत्मा ग्लानी हुने, र घृणा, हेला र अलग गर्नु पर्ने विषय होइन यो त गौरवको कुरा हो भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

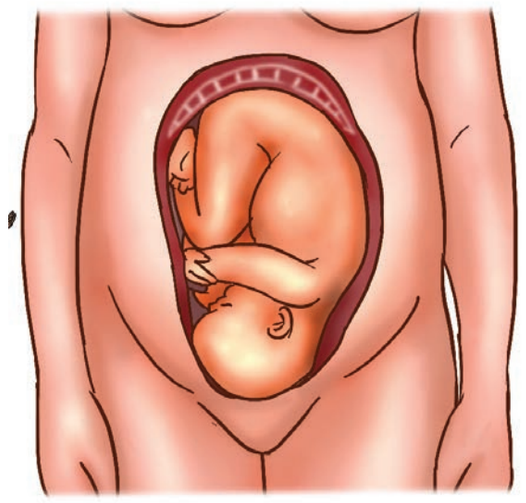


सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै पाठेघरको चित्र देखाइ महिनावारी बारे बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई महिनावारीलाई लाज होइन गौरव ठानी खुलेर कुरा गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- महिनावारी हुनु महिला र परिवारका लागि आत्मसम्मान र गौरवको कुरा हो, यो लाज मान्नु पर्ने, आत्म ग्लानी हुने कुरा होइन किनकी महिनावारी हुनु भनेको महिलाहरुलाई मानव श्रृष्टिकर्ता बन्न (मानवको जन्म दिन) सामर्थरयोग्य भएको संकेत हो त्यसैले महिनावारीका बेला अछुत वा अपहेलना होइन स्वस्थकर व्यवस्थापन गरी सम्मान र उत्सबका रुपमा स्विकार गरौं, महिलाहरुको (आमा, श्रीमती र छोरी) प्रजनन स्वास्थ्यको रक्षा गरी स्वस्थ भावी सन्ततीको प्रतिक्षा गरौं । स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गरौं ।



महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवारको सहयोगका साथै पोषिलो खानेकुरा आवश्यक पर्छ



महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवारको सहयोगका साथै पोषिलो खानेकुरा आवश्यक पर्छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि परिवार तथा समुदायका सबै महिला पुरुषहरु विशेष गरी अविभावकले नारीहरुमा हुने महिनावारी लाज मान्नु पर्ने, आत्मा ग्लानी हुने, र घृणा, हेला र अलग गर्नु पर्ने विषय नभै यो बेलामा स्वस्थकर व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु पर्छ जस्तै: व्यक्तिगत सफाइ पोषिलो खाना, आराम र सुत्ने बस्ने ठाउँ सफा र सुरक्षित हुनु पर्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै महिनावारी हुँदा खानुपर्ने पोषणयुक्त खानेकुरा बारे बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् । सहभागीले महत्व बुझिसके पछि, सुधारका लागि प्रतिवद्धता लिने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई परिवारमा महिलनहरु महिनावारी हुँदा स्वस्थकर व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने “मेरो बाचा” भन्न लगाई प्रतिबद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- महिनावारी भएको बेला हेलचेक्राइ गरी सरसफाइ नगर्ने सुरक्षा खाना खाने, फोहोर ठाँउमा बस्यो भने महिलाहरुको प्रजनन् स्वास्थ्यमा खराबी आउँछ/शारीरिक अवस्था कमजोर हुन्छ । विशेष गरी किशोरीहरुलाई घरभन्दा टाढा राख्ने गर्दा बढी असुरीक्षित हुन्छ ।
  त्यसैले महिनावारीको बेला परिवारको सहयोग जरुरी हुन्छ ।

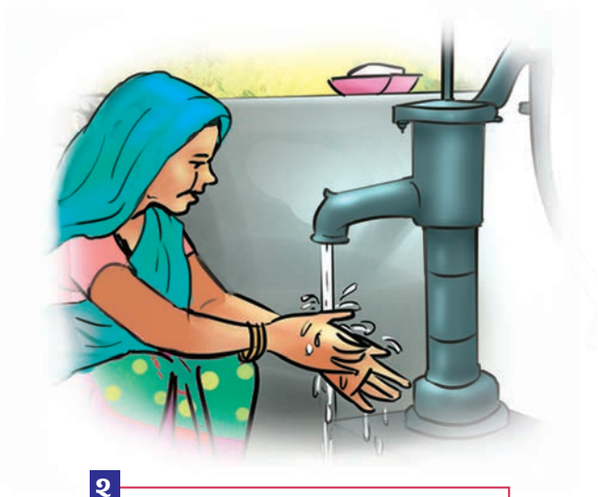


महिनावारीको बेलामा सफा सामग्री (प्याड) को प्रयोग नियमित सफाइ र सुरक्षित भण्डारण गरौं



१ प्रयोग गरिएको सामग्री साबुन पानिले राम्रोसंग धोऔं





२ सामग्री धोएपछि साबुन पानीले हात धौऔं



३ प्रयोग गरेको कपडा घाम लाग्ने सफा ठाउँमा सुकाऔं



४ पुनः प्रयोग गर्ने सामग्रीलाई सफा तथा सुरक्षा ठाउँमा राखौं

महिनावारीको बेलामा सफा सामग्री (प्याड) को प्रयोग नियमित सफाइ र सुरक्षित भण्डारण गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि परिवार तथा समुदायका सबै महिला पुरुषहरु विशेष गरी किशोरीहरुले महिनावारी हुँदा कस्ता खाले सामग्री प्रयोग गर्ने, कसरी सफा गर्ने, सुकाउने र भण्डारण गर्नेबारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनि महिनावारीको बेला सफा सामग्रीको प्रयोग तथा व्यवस्था बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई महिनावारी हुँदा सफा कपडाको प्रयोग, नियमित सफाइ र सुरक्षित भण्डारण गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- यदि तपाई कपडा प्रयोग गर्ने हो भने सुतीको सफा कपडा प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई सजिलो तरिकाले स्थानीय स्तरमा नै बनाउन सकिन्छ ।
- यदि प्रयोग गरेको कपडा फेरी प्रयोग गर्ने हो भने यी चरणहरु अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ ।

१) प्रयोग गरिएको कपडा साबुन पानिले राम्रोसंग धुने ।

२) सामग्री धोएपछि साबुन पानीले हात धुने ।

३) घाम लाग्ने ठाउँमा राम्ररी कपडा सुकाउने तर भुईमा र झारीमाथी नराख्ने ।

४) पुन प्रयोग नगर्ने समयसम्म सफा कपडाको झोलामा राखेर सफा र सुरक्षा ठाउँमा राख्ने (ओस आउने ठाउँ, कुना वा फोहोर कपडा वा सामान सँग नराख्ने) ।

५) गुप्ताङ्ग सफा पानीले नियमित धुने, धोए पछि सफा कपडा प्रयोग गर्ने ।



१ प्रयोग गरिएको सामग्री साबुन पानिले राम्रोसंग धोऔं





२ सामग्री धोएपछि साबुन पानीले हात धौऔं



३ प्रयोग गरेको कपडा घाम लाग्ने सफा ठाउँमा सुकाऔं



४ पुन: प्रयोग गर्ने सामग्रीलाई सफा तथा सुरक्षा ठाउँमा राखौं

महिनावारीको बेला पूनः प्रयोगमा नआउने सामग्री (प्याड) को सुरक्षित तरिकाले विसर्जन गरौं



महिनावारीको बेला पूनः प्रयोगमा नआउने सामग्री (प्याड) को सुरक्षित तरिकाले विसर्जन गरौं

चित्रको उद्देश्यः

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि परिवार तथा समुदायका सबै महिनावारी हुने उमेरको महिलाहरु महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको तर पूनः प्रयोगमा नआउने सामग्री कसरी विसर्जन गर्ने बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोटः सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो भनि महिनावारीको बेला प्रयोग गरिएको सामग्री व्यवस्थापन बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिएको सामग्री जथाभावी नफाली खाल्डो खनेर पुर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

प्रयोग गरिएको सामग्री लाई एक ठाउँमा निम्न प्रकारको खाल्डो बनाएर पुर्नु सबै भन्दा उत्तम उपाय हो ।

१) एक फिट गहिरो र आधा फिट चौडा भएको खाल्डो खन्ने ।

२) खाल्डो खाने पानीको श्रोत (पानीको मुल, धारा, कुवा, इनार आदी) भन्दा कम्तिमा १० पाइला टाढा हुनुपर्छ ।

३) खाल्डो अलिकति उठेको जमिनमा हुनुपर्छ, जस्ले गर्दा पानी परेको बेला खाल्डोको वरिपरी पानी जम्मा हुन नसकोस् ।

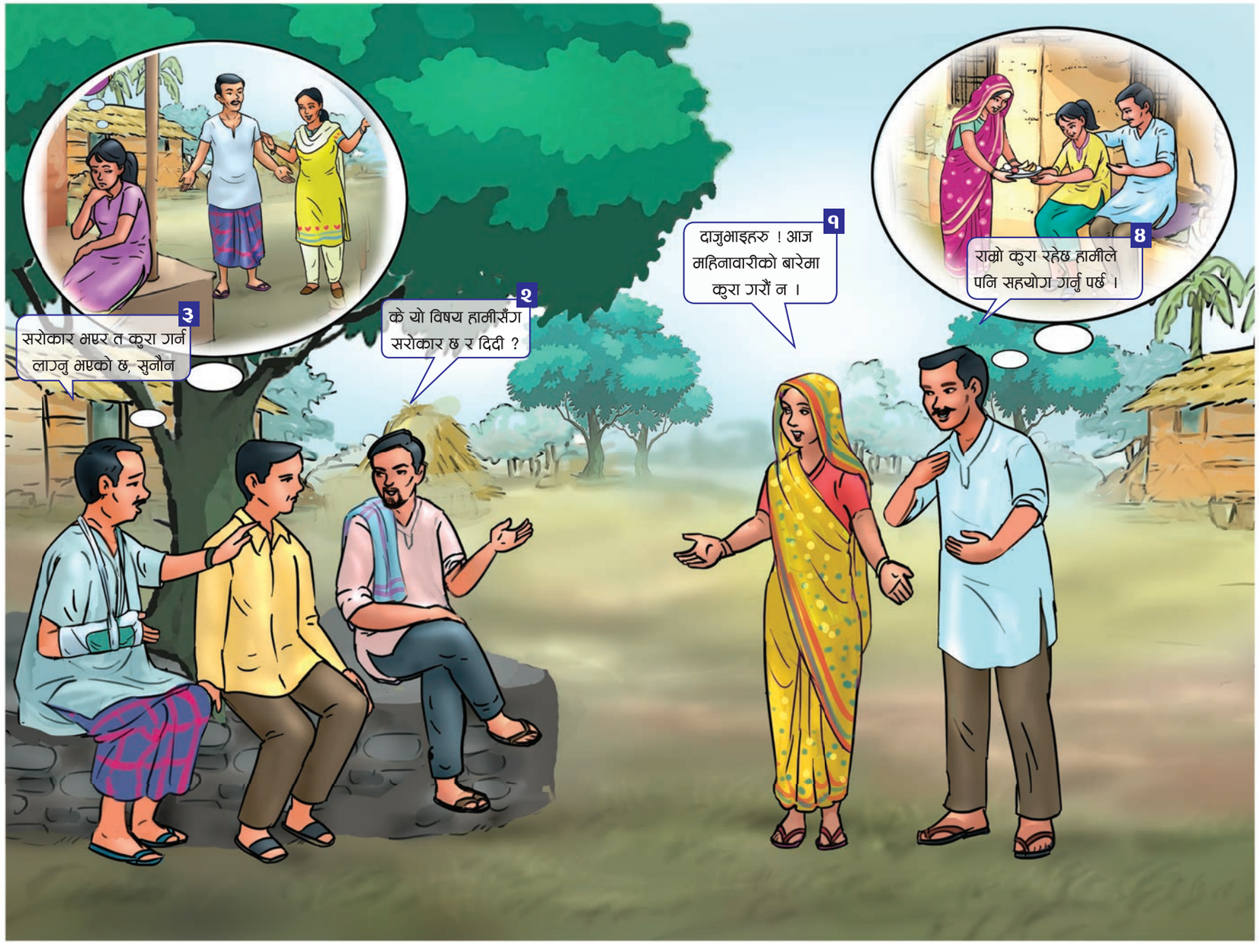
४) खाल्डो राम्रोसंग घाम लाग्ने ठाउँमा हुनुपर्छ जसले गर्दा फोहोर गल्न सजिलो हुन्छ।

५) खाल्डोमा सामग्री फालेपछि माथीबाट माटोले पुरि दिने ।

यदि कुहिने सामग्री जस्तै कपडा वा कपास मात्रै हो भने माथी बाट गोबर वा अन्य झारपात सँगै राखेर पुऱ्याे भने राम्रो सँग कुहे पछि यसलाई मलको रुपमा पनि प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ ।



महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवार र समुदायको पनि जिम्मेवारी हो



महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापन गर्न परिवार र समुदायको पनि जिम्मेवारी हो

चित्रको उद्देश्य:

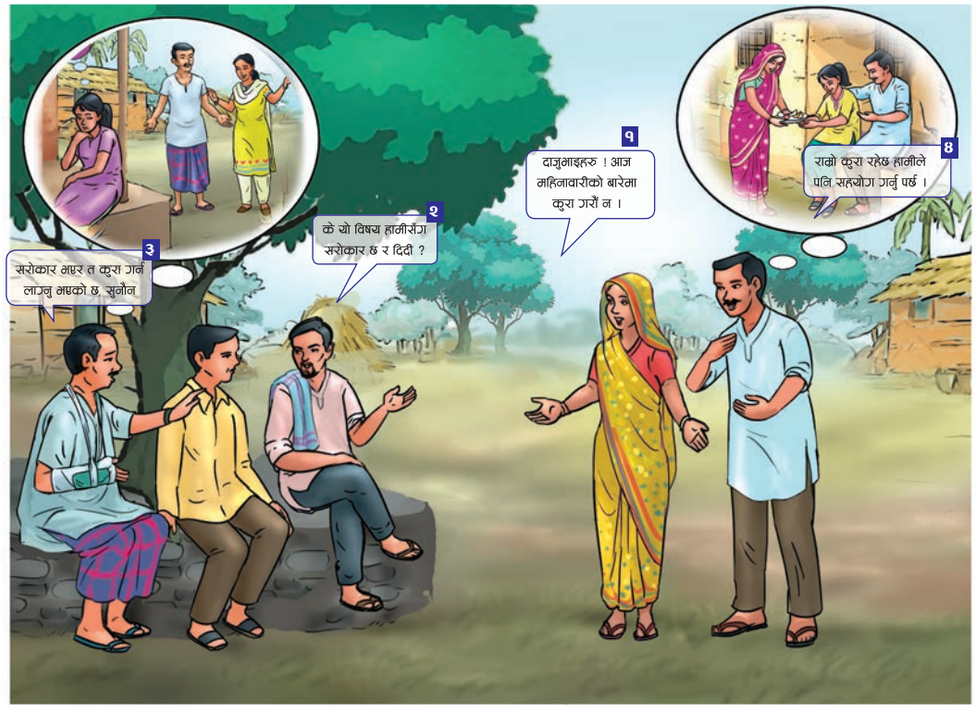
यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि परिवार तथा समुदायका सबै महिला पुरुषहरुले महिलाहरुमा हुने महिनावारीले परिवार र समुयका अन्य सदस्य र पुरुषहरु सँग पनि सरोकार राख्दछ । त्यसैले यसको स्वस्थकर व्यवस्थापन सबैको साझा सामाजिक विषय हो भन्ने धारणा राख्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै कल्पना गरिएको दुई चित्र बारे छलफल गरि बुझाउनुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई समुदायमा महिनावारीको स्वस्थकर व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

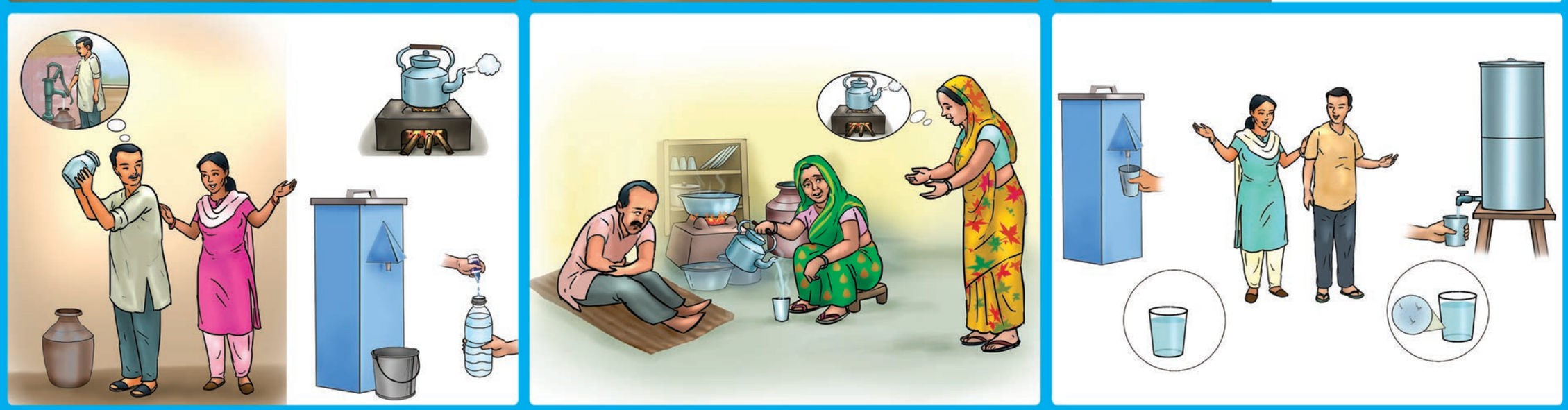
मुख्य सन्देशहरू

महिलाहरुको प्रजनन् स्वास्थ्यले परिवार र समुयका अन्य सदस्य र पुरुषहरुसँग पनि उत्तिकै सरोकार राख्दछ । त्यस्तै यसको स्वच्छकर व्यवस्थापनले वातावरणीय स्वच्छता सँग पनि सम्बन्ध राख्ने भएकाले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरुको साझा जिम्मेवारी हो । त्यसैले महिनावारी भएका महिलालाई परिवार र समुदायका सबै सदस्यहरुले स्वच्छकर व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं । महिनावारीका बारेमा सामाजिक कुरिति हटाई वास्तविकता र स्वस्थकर व्यवस्थापनका लागि खुलेर कुरा गरौं ।

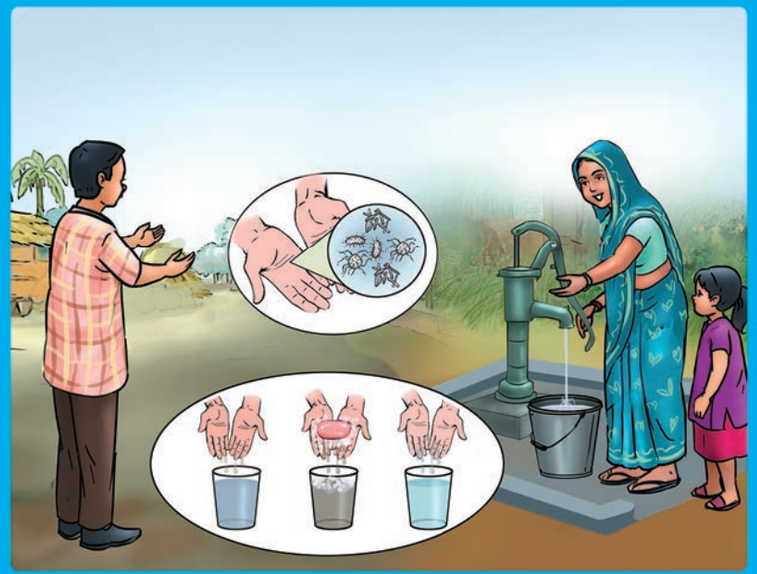


खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण गरेर पिउने "मेरो बाचा"

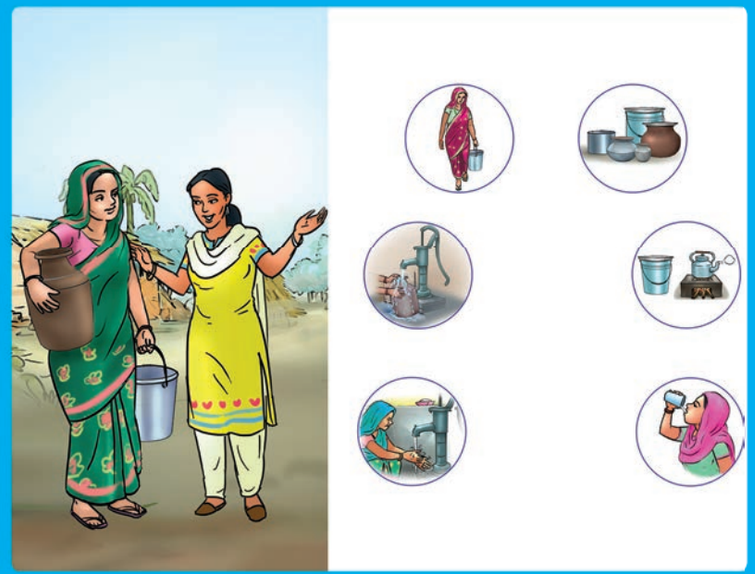




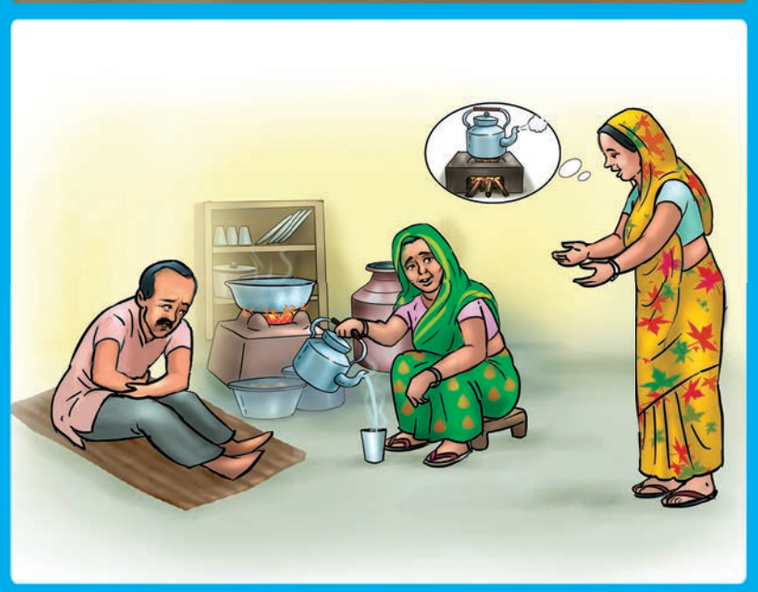
खानेपानीको सुरक्षित प्रयोग तथा शुद्धिकरण गरेर पिउने "मेरो बाचा"

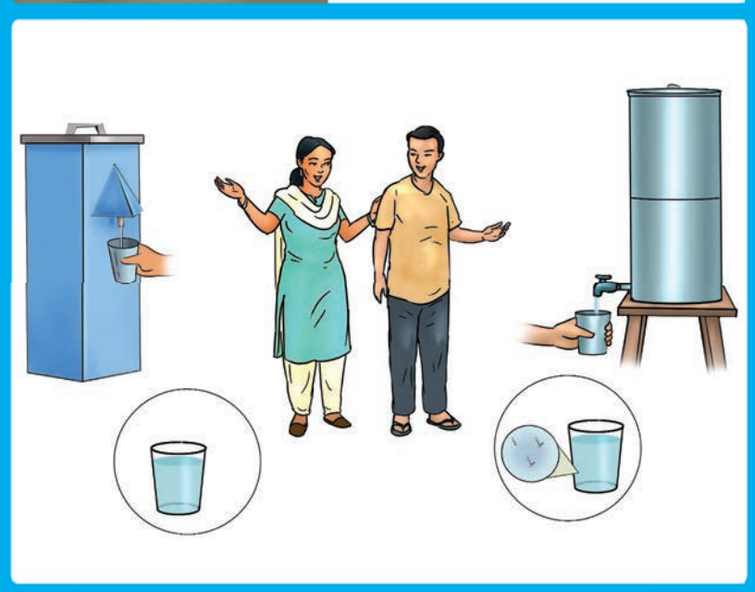




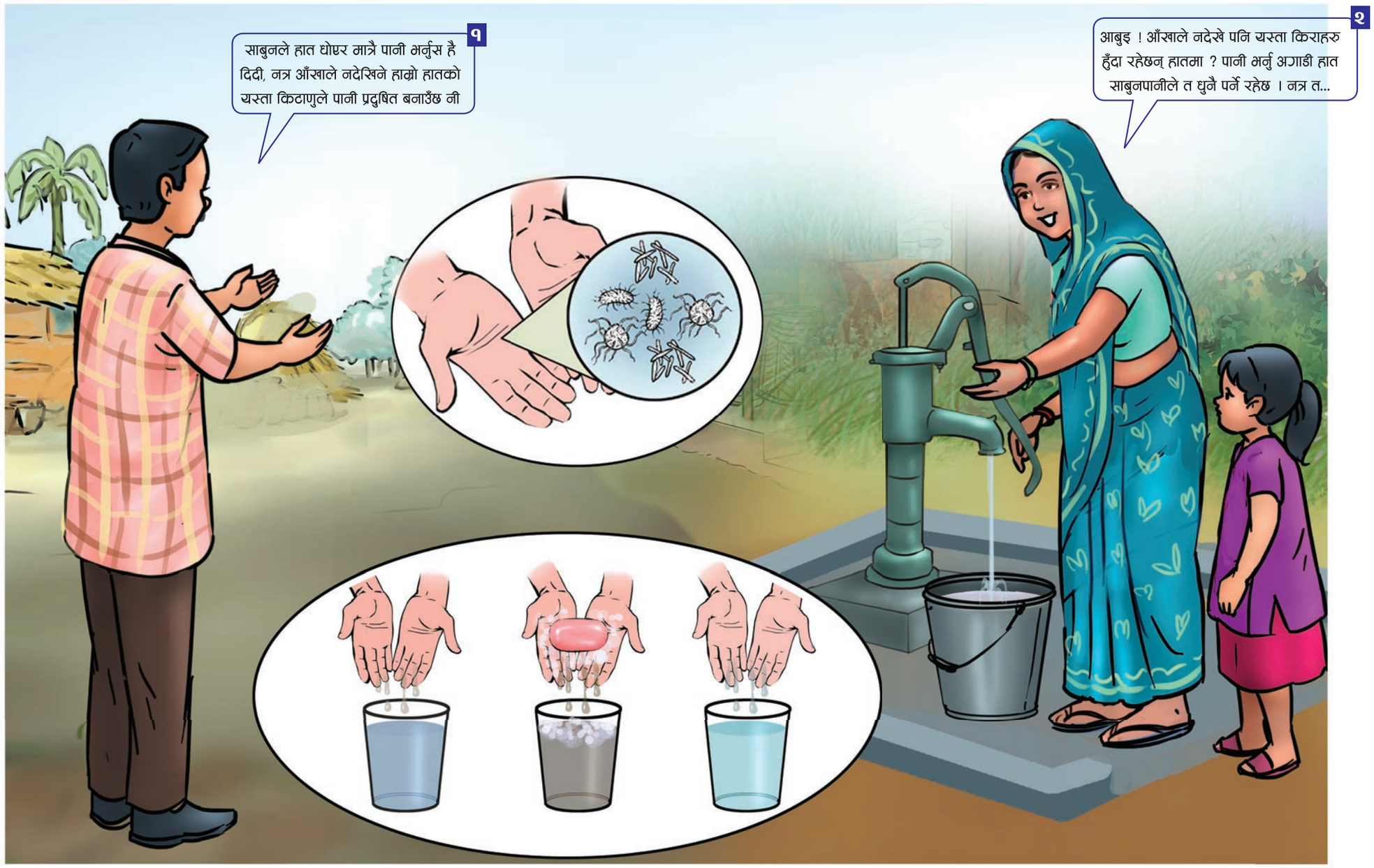








खानेपानी सुरक्षित राख्न पानी भर्नु भन्दा अगाडी साबुनपानीले हात धुन आवश्यक छ



खानेपानी सुरक्षित राख्न पानी भर्नु भन्दा अगाडी साबुनपानीले हात धुन आवश्यक छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु खानेपानी सुरक्षित राख्नका लागि हरेक पटक पानी भर्नु भन्दा अगाडी हात साबुनपानीले धुन आवश्यक पर्छ भन्ने विश्वास गर्नेछन् । (विश्वास)

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।

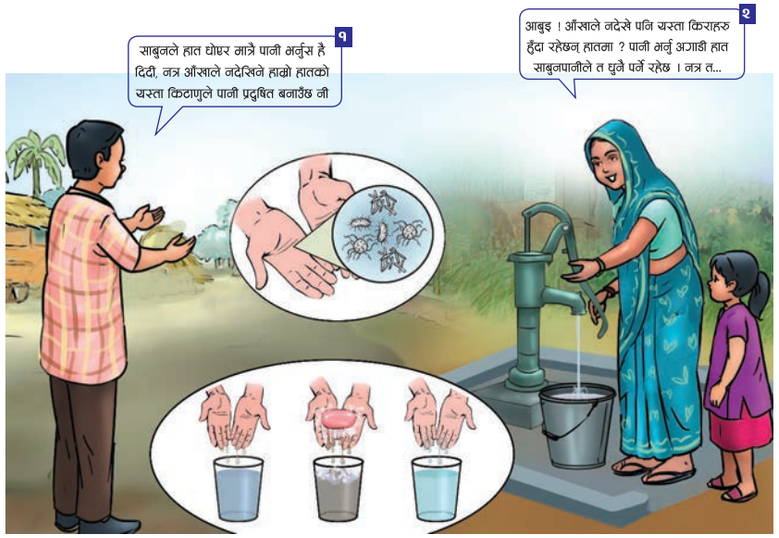
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै घेरा भित्र रहेको चित्र बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने । प्रतिवद्धता लिने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई खानेपानी भर्नु अघि साबुनपानीले हात धुने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

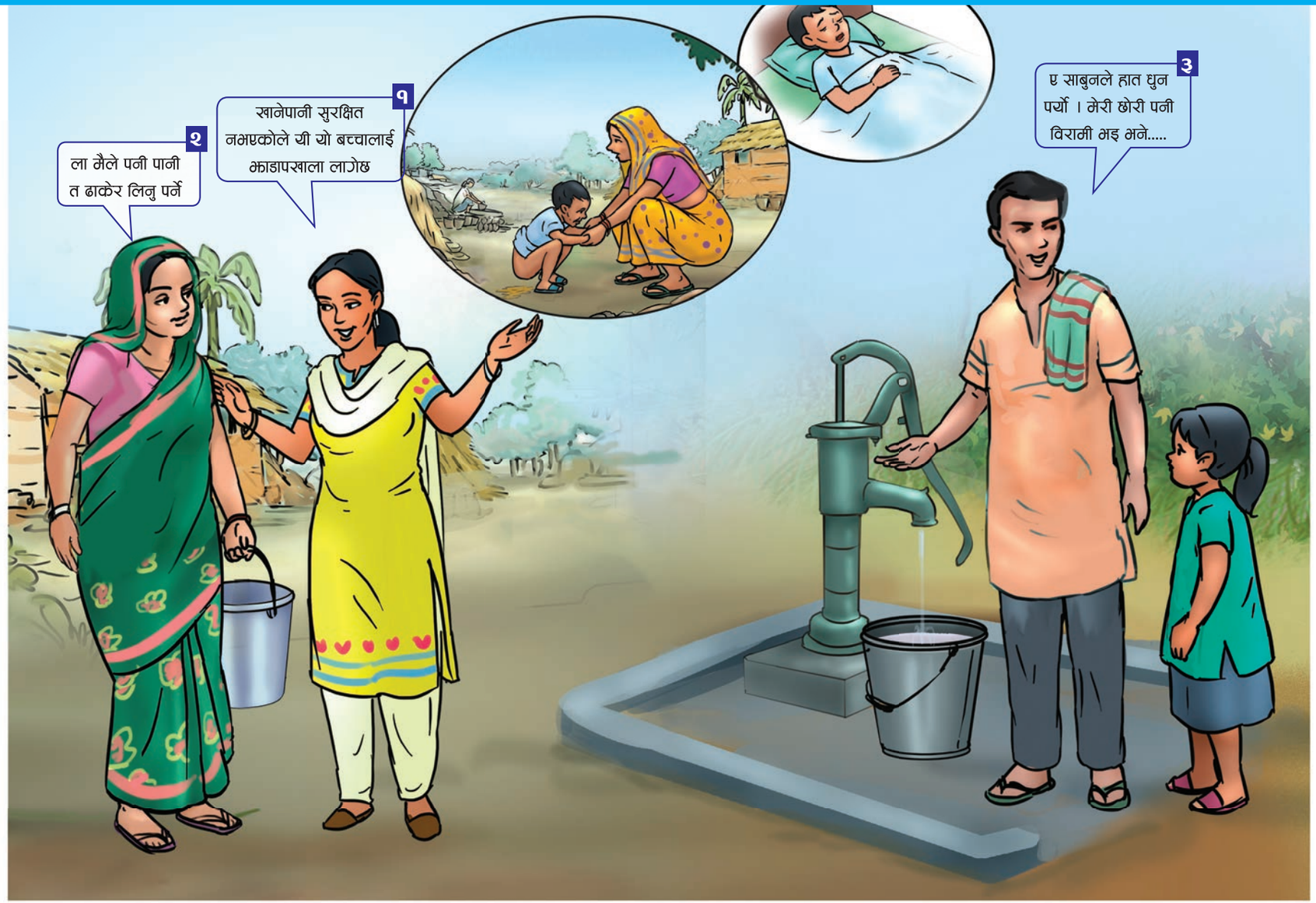
- हेर्दा फोहोर नदेखिए पनि हातमा थुप्रै फाहोर हुन सक्छन्, ती फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि पानी भर्नु अगाडी हात साबुन पानीले नधुने हो भने आफ्नो हातको फोहोर खानेपानीमा मिसिएर विभिन्न रोग सर्न सक्छ ।

तपाईलाई थाहा छ ?

- १ ग्राम दिसामा कति किटाणु हुन्छन् ? दश खरब किटाणु हुन्छन् तर हाम्रो नाङ्गो आँखाले देख्न सक्दैनौं ।
- किटाणुहरु पानीले भिज्यो भने अझ सक्रिय हुन्छन् । त्यसैले पानीले मात्र भिजेको हातबाट हजार गुणाले किटाणु सर्ने संभावना हुन्छ ।
- हाम्रो हातको औंला देखि कुहिना सम्म बीस लाख देखि एक करोडसम्म किटाणुहरु हुन्छन् । चर्पीको प्रयोग गरेपछि यो दोब्बर हुन्छ । यी किटाणुहरु ३ घण्टा सम्म बाँच्छन् । यी सबै किटाणुहरु साबुनको प्रयोगले मात्र हटाउन सकिन्छ ।



झाडापखाला, जण्डिस्, टाइफाइड जस्ता धेरै रोगहरू दुषित खानेपानीको कारणले लाग्छ



झाडापखाला, जण्डिस्, टाइफाइड जस्ता धेरै रोगहरू दुषित खानेपानीको कारणले लाग्छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु सुरक्षित पानी र झाडापखाला रोगको सम्वन्ध बारे ज्ञान पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

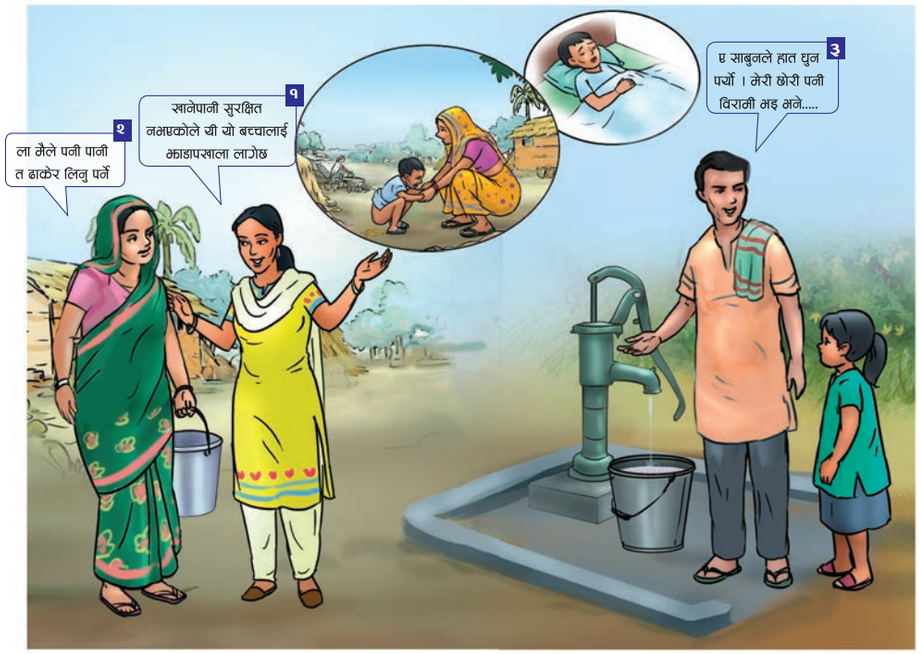
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै घेरा भित्र रहेको चित्र बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देशहरू

खानेपानीको प्रयोग गर्दा स्वस्थकर बानी अपनायो भने धेरै जसो पानीजन्य रोग जस्तै झाडापखाला जस्ता रोगहरु रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

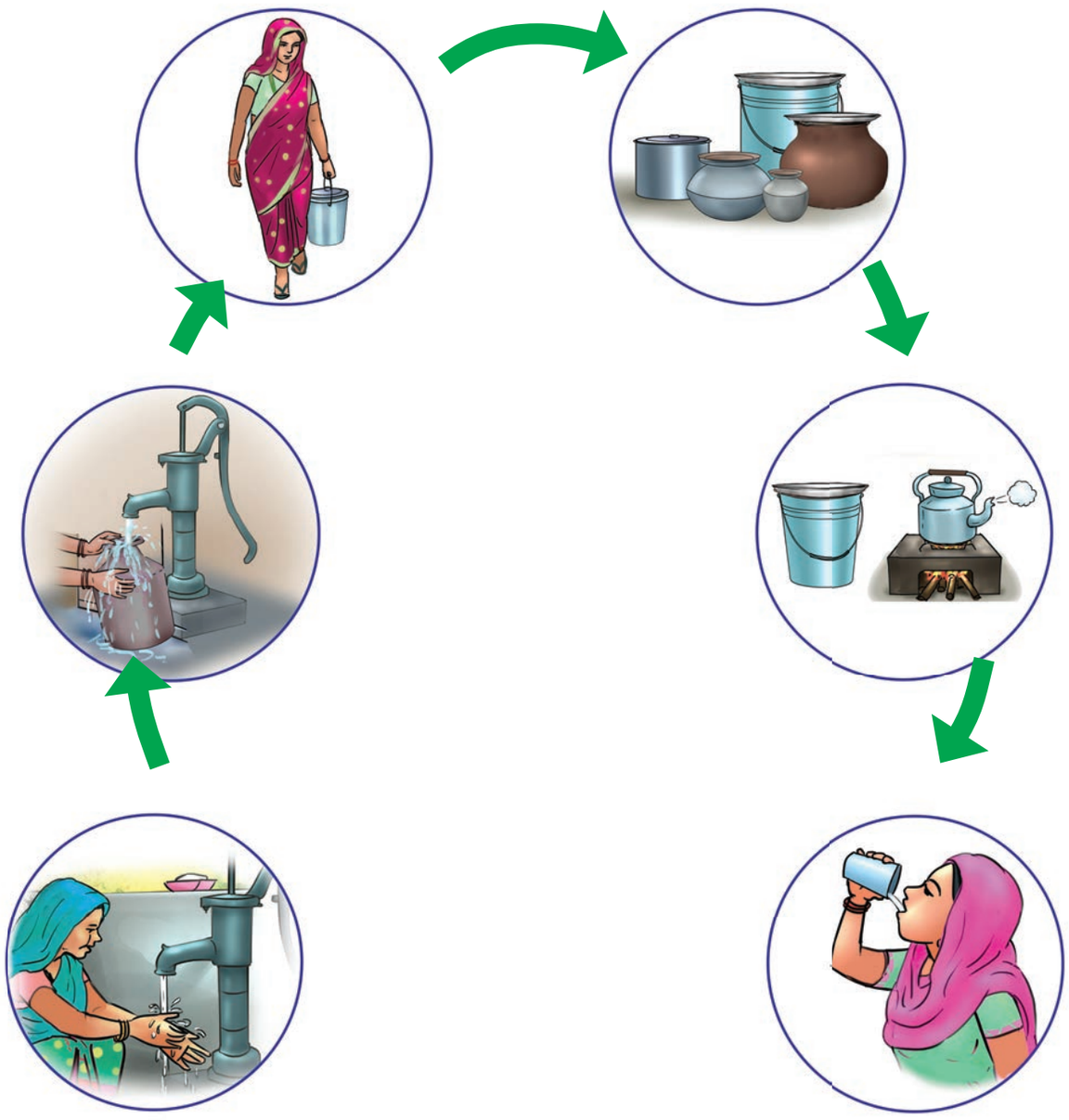
तपाइलाई थाहा छ ?

झाडापखाला, पेटमा पर्ने जुका, टाइफाइड, जण्डिस, जिआडिया, हैजा, कब्जियत तथा हेपाटाइटिस ए, ई जस्ता रोगहरु खानेपानीका कारणले लाग्ने रोगहरु हुन् । यी रोगहरु गर्मी वा जाडो मौसमले, नयाँ बाली पाकेको अन्न खाएर वा धेरै खाना खाएर, तातो वा चिसो पानी खाएर वा अन्य कारणले लाग्ने होइन । बरु यस्ता मौसम अनुसार वातावरणमा फैलिने प्रदुषणबाट खानेपानीलाई शुरक्षित राख्न नसक्नाले र त्यही प्रदुषित पानी पिउनाले यी रोगहरु लाग्छन् ।



खानेपानीलाई सुरक्षित गर्ने सबै भन्दा महत्वपूर्ण बानी व्यवहारहरू



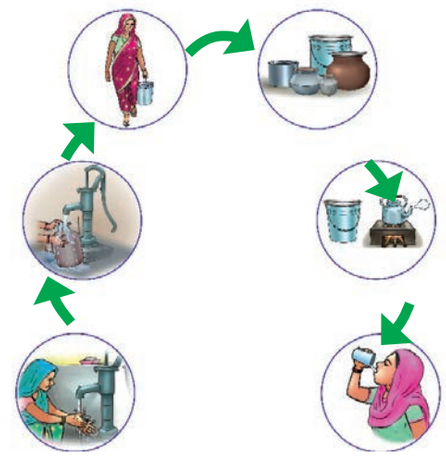


खानेपानीलाई सुरक्षित गर्ने सबै भन्दा महत्वपूर्ण बानी व्यवहारहरू

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु पानी सुरक्षित गर्ने महत्वपुर्ण बानीव्यवहार बारे ज्ञान पाउनेछन् । (ज्ञान)





सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई पढेर सुनाउनु होस् साथै खानेपानी सुद्धिकरण बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देशहरू

पानीलाई बाह्य प्रदुषणबाट जोगाउनका लागि स्वस्थकर तरिकाले खानेपानी भर्नु, घर सम्म लैजाँदा र घरमा भण्डारण गर्दा सुरक्षित तरिका अपनाउनु खानेपानीलाई सुरक्षित गर्नका लागि सबै भन्दा महत्वपुर्ण बानी व्यवहार हो । किनभने

- स्वच्छ र सफा तरिकाले खानेपानी भर्ने र घर सम्म पुऱ्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्ने गऱ्यो भने पानीलाई (५० प्रतिशत) प्रदुषणबाट जोगाउन सकिन्छ ।
- खानेपानी भर्दा साबुनपानीले हात धोयो भने र पानीको श्रोत तथा घरवरिपरि खुला दिसा भएन भने (४० पतिशत) झाडापखालाजन्य रोगमा कमी आउन सक्छ ।
- स्वच्छ र सफा तरिकाले खानेपानी भर्ने, छोपेर ओसारपसार गर्ने, घरमा छोपेर भण्डारण गर्ने, पानी प्रयोग गर्ने बेलामा (अर्को भाँडामा सार्दा) प्रदुषण हुन नदिने र पानी खाने भाँडा सफा भयो भने मात्रै पनि धेरै (३० देखि ४० प्रतिशत सम्म) झाडापखालामा कमि हुन सक्छ ।
- खानेपानीलाई सफा भाँडामा छोपेर राख्ने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

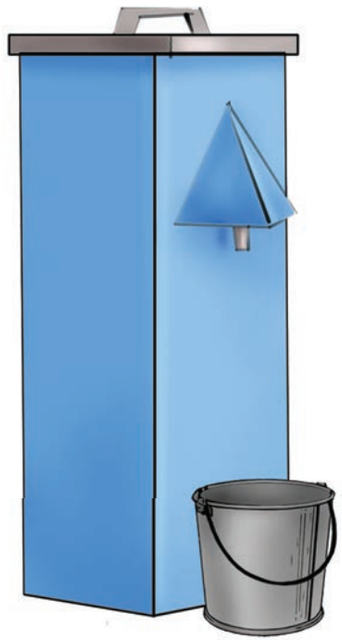
त्यसैले

- पानी भर्नु भन्दा पहिला हात सावुन पानीले मिच्ची मिच्ची धुनुहोस्, ।
- गाग्रीलाई खरानी वा पानीले सफा गर्नुहोस्, ।
- पानी घर सम्म पुऱ्याउँदा र घरमा भण्डारण गर्दा छोपेर राख्नुहोस् साथै पानीलाई शुद्धिकरण गरेर जस्तै उमालेर मात्रै पिउनुहोस् ।
- पानी छोप्ने ढकन र पानी खाने भाँडा जस्तै जग, अंखरा तथा गिलास पनि राम्रो सफा गरेर प्रयोग गर्नुहोस् ।

खानेपानीको स्रोत सुरक्षित भए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ









खानेपानीको स्रोत सुरक्षित भए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु खानेपानीको श्रोत सुरक्षित भए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमबद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् साथै खानेपानी सुद्धिकरण बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई पानी सधै उमालेर वा फिल्टर गरेर वा क्लोरीनेशन गरेर मात्र खाने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने पानीमा पनि केहि न केहि किटाणु भैरहन्छ । किटाणु रहित वा प्रदुषण रहित हुँदैन । १०० प्रतिशत सुरक्षित भने हुँदैन ।

त्यसैले

सबै खाले बाँकी किटाणुहरु मार्नका लागि वा पानीलाई १०० प्रतिशत किटाणु रहित बनाउनका लागि घरायसी तहमा शुद्धिकरण गर्न जरुरी छ ।

- पानीलाई कपडाले छान्दा देखिने ठोस वस्तुहरु मात्र छानिन्छ तर आँखाले नदेखिने खतरनाक किटाणुहरु पानीमा रहिरहन्छ । त्यसैले कपडाले छानेको पानीलाई पनि अन्य विधिबाट शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउनुपर्छ ।
- खानेपानीको श्रोतलाई राम्रो सँग सुरक्षित गर्‍यो भने बालबच्चामा हुने २५ प्रतिशत झाडापखालाको जोखिमलाई घटाउन सकिन्छ ।



खानेपानीको शुद्धिकरण गर्ने उमाल्ने विधि



आँखाले नदेखिने किटाणु मार्नका लागि पानी कम्तीमा २ मिनेट भकभक उम्लनुपर्छ

खानेपानीको शुद्धिकरण गर्न उमाल्ने विधि

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु खानेपानीको स्रोत सुरक्षित भए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो? ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देशहरू

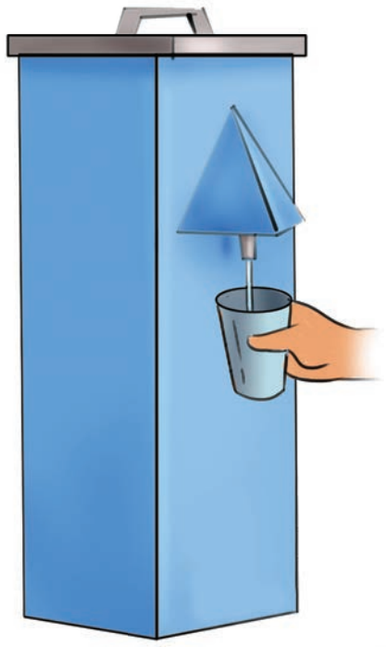
पाइप जडान गरिएको (सुधारिएको) खानेपानी योजनाबाट आउने पानीमा पनि केहि न केहि किटाणु मैरहन्छ । किटाणु रहित वा प्रदुषण रहित हुँदैन । १०० प्रतिशत सुरक्षित भने हुँदैन त्यसैले कुनै एक खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने विधि अपनाएर पानी शुद्धिकरण गरि मात्र पिउनु पर्छ ।

- खानेपानी शुद्धिकरण गर्ने यो सबैभन्दा भरपर्दो विधि हो ।
- यो विधि सबैभन्दा चलन चल्तीमा रहेको छ ।
- पानीलाई भकभकी उमाल्नु पर्दछ जसले गर्दा हानिकारक कीटाणुहरु नष्ट हुन्छन् । तातो हुँदैमा पानी शुद्ध हुँदैन ।

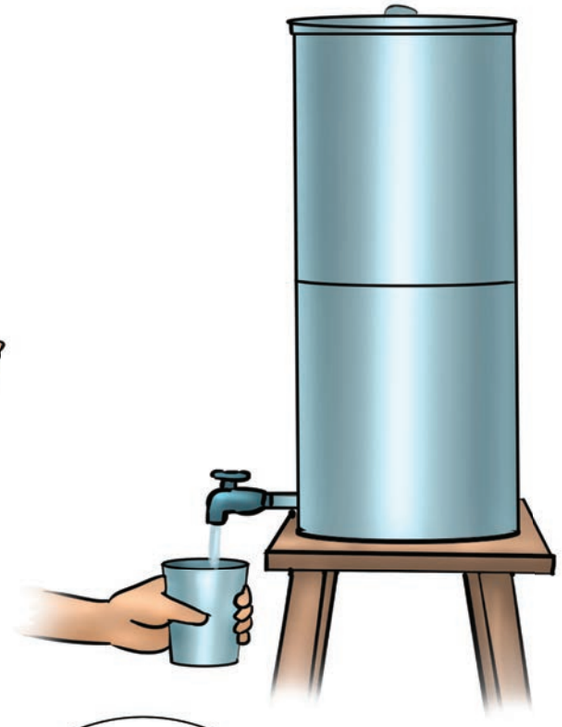


खानेपानीको शुद्धिकरण गर्ने फिल्टर विधि

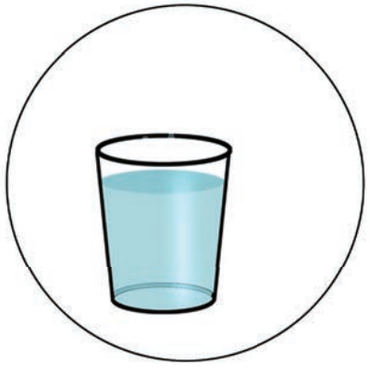
आर्सेनिक फिल्टर

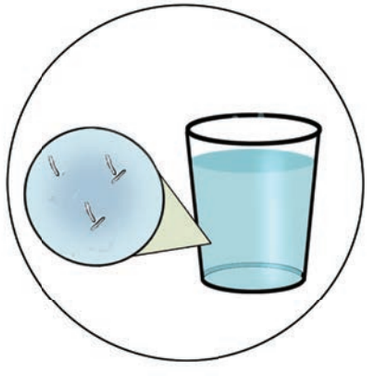






साधारण फिल्टर





आँखाले देखिने फोहोर मात्र हटाउनका लागि साधारण फिल्टर र शुक्षम जीवाणुहरु मार्नको लागि आर्सेनिक फिल्टर प्रयोग गरौं ।

खानेपानीको शुद्धिकरण गर्ने फिल्टर विधि

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु खानेपानीको स्रोत सुरक्षित भए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्नेछन् ।



सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनुहोस् ।
- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो? ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

अन्तमा सहभागीहरुलाई खाने पानी सधै शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउने "मेरो बाचा" भन्न लगाई प्रतिबद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- फिल्टर गरेर पानीमा मिसिएको धुलो, माटो, धमिलोपन र कीटाणु हटाउन सकिन्छ ।
- सामान्यतया बढी चलनचल्तीमा रहेको क्याण्डल फिल्टर हो ।
- फिल्टरको क्याण्डलमा र फिल्टरको भित्री भागमा पानीमा रहेको धमिलो फोहोरका कण टाँसिन्छ । भाँडा र क्याण्डललाई कम्तीमा हप्ताको २ पटक सम्म सफा गर्नुपर्दछ । फिल्टर सफा गर्दा क्याण्डलले काम गरेको छ कि छैन क्याण्डल राम्रो सँग कस्सिएको छ कि छैन भन्नेबारेमा रेखदेख गर्नुपर्दछ ।
- चलनचल्तीमा रहेको क्याण्डल फिल्टरले केही मात्रामा जीवाणु मात्र हटाउन सक्दछ तर सम्पूर्ण जीवाणुहरु हटाउन सक्दैन । त्यसैले आर्सेनिक बायो सेण्ड फिल्टर विकास गरिएको छ ।
- यस फिल्टरमा ईट्टाका टुक्रा, किला, बालुवा र गिट्टीहरु तहगत रुपमा मिलाएर राखिएको हुन्छ । यस फिल्टरले पनीमा रहेको जिवाणु, धमिलोपना, विभिन्न प्रकारका जिवाणु सँगसँगै पानीमा घोलिएर रहेको आर्सेनिक तथा फलामका कणहरु पनि फिल्टर गर्दछ ।
- यो फिल्टर स्थानिय स्तरमा नै निर्माण, मर्मत गर्न सकिन्छ । साथै यस फिल्टरबाट छानिएर आएको पानी बजारमा पाइने फिल्टरको भन्दा चिसो रहन्छ । साधारण तथा यस फिल्टरले १५-२० लिटर पानी प्रशोधन गर्न सक्दछ ।
- यो पानी साधरण फिल्टरबाट प्रशोधन भएको पानी भन्दा धेरै सुरक्षित हुन्छ । फिल्टर गर्न रसायनको प्रयोग गर्दैन ।

खानेपानीको शुद्धिकरण गर्ने क्लोरीनेसन विधि



- एक लिटर पानीमा तीन थोपा पीयूष हालौं ।
- पीयूष हाली शुद्धिकरण गरिएको पानी आधा घण्टापछि मात्र पिऔं ।





खानेपानीको शुद्धिकरण गर्ने क्लोरीनेसन विधि

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खानेपानी भर्ने र चलाउने व्यक्तिहरु खानेपानीको स्रोत सुरक्षित भए पनि घरायसी शुद्धिकरण नितान्त आवश्यक छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ र के बुझ्नु भयो? ।
- सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि सन्देशहरु बुझाउनुहोस् ।

मुख्य सन्देशहरू

- पानीमा क्लोरिन झोल राखेर शुद्धिकरण गर्दा पानीमा भएका प्राय: सबै कीटाणुहरु नष्ट हुन्छन् वा निष्कृय हुन्छन् ।
- पानीमा क्लोरिनको झोल राखेपछि राम्रोसँग हल्लाउनु पर्दछ र त्यसपछि ३० मिनेटसम्म पानी नचलाई राख्नुपर्दछ ।



- एक लिटर पानीमा तीन थोपा पीयूष हालौं ।
- पीयूष हाली शुद्धिकरण गरिएको पानी आधा घण्टापछि मात्र पिऔं ।



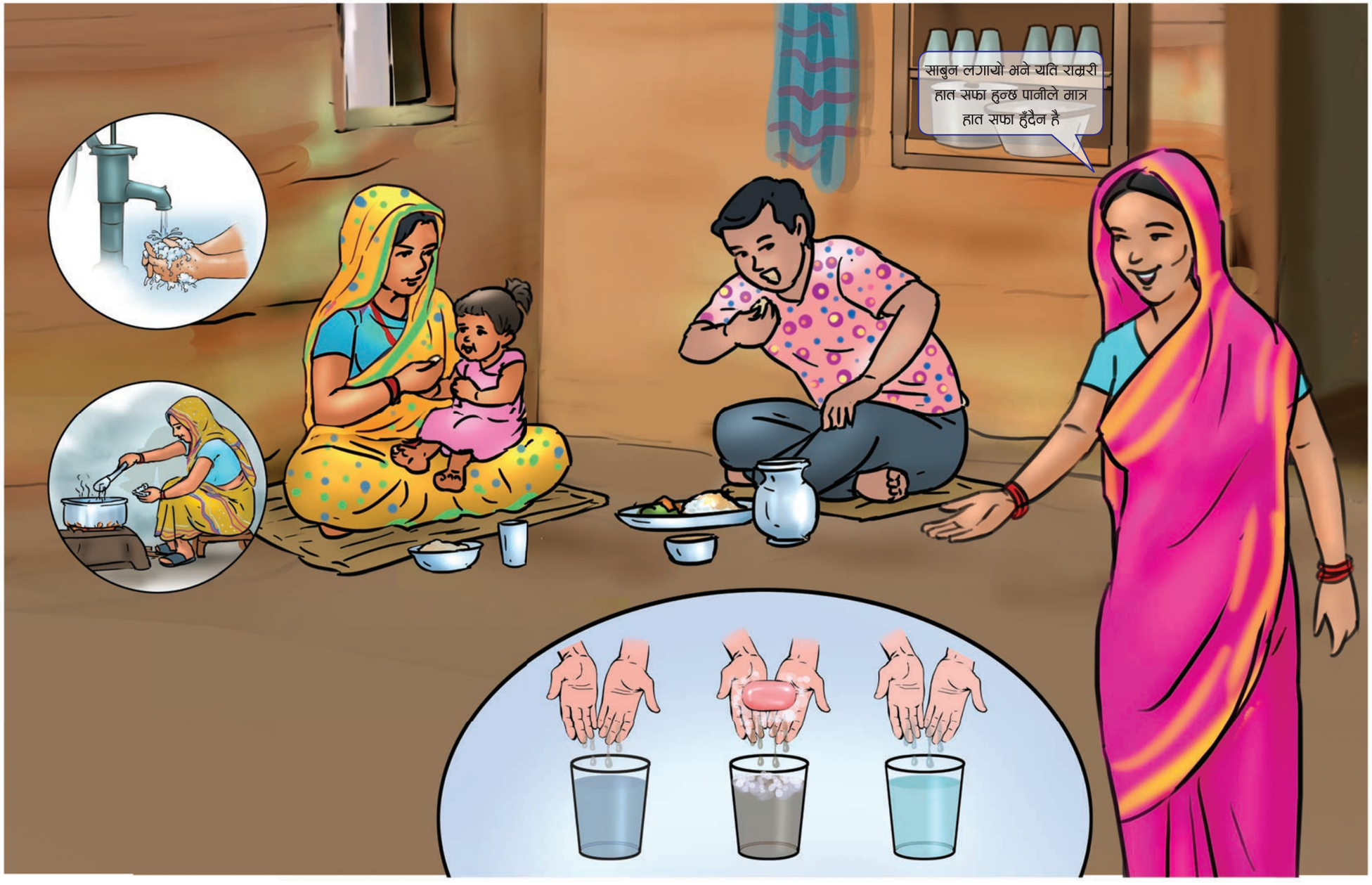
सधैं खानाको सुरक्षित प्रयोग गर्ने "मेरो बाचा"



सधैं खानाको सुरक्षित प्रयोग गर्ने "मेरो बाचा"



खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुन जरूरी छ



खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुन जरूरी छ

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी हात राम्ररी सफा गर्न साबुन चाहिन्छ, पानीले मात्र सफा हुँदैन भन्ने कुरामा विश्वास गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहो-याएर प्रष्ट पार्ने । हात सफा देखिए पनि खाने र खुवाउने बेलामा साबुन पानीले हात धुने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- आँखाले देखिने फोहोर छोएपछि मात्र होइन अघिपछि पनि हात फोहोर हुने प्रसस्तै सम्भावना हुने भएकोले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुपानीले हात धुन महत्वपुर्ण छ ।
- हातमा भएका आँखाले नदेखिने फोहोरलाइ सफा गर्न साबुन नै आवश्यक पर्छ, पानीले मात्र प्रयाप्त हुँदैन । खाना पकाउने र खुवाउने व्यक्तिको हात फोहोर भएमा आफु मात्र होइन परिवारकै स्वास्थमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ त्यसैले खाना बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुन जरुरी छ ।



खाने कुरा सधैं छोपेर राखौं, बासी खाना नखाऔं



खाने कुरा सधैं छोपेर राखौं, बासी खाना नखाऔं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी नढाकेको खानामा झिंगा, साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरुले थुप्रै फोहोर गरेको हुन्छ, ति फोहोरमा रोगका किटाणु हुन्छन् भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझ्केनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

- नढाकेको खानामा झिंगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरुले थुप्रै फोहोर गरेको हुन सक्छ, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि त्यो खाना खाएमा निको नहुने विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । त्यसैले खाना छोपेर राखौं ।
- धेरै जसो रोग असुरक्षित खानपानका कारणले हुन्छ जस्तै: झाडापखाला, हैजा, आउँ, रगतमासी, विभिन्न प्रकारका ज्वुका, ज्यासट्रीक, जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरु झिंगा भन्केको, बासी सडेगलेको र नपाकेको खाना विशेष गरी नपाकेको मासुका कारणले लाग्छ ।



खाने कुरा सधैं छोपेर राखौं, बासी खाना नखाऔं



खाने कुरा सधैं छोपेर राखौं, बासी खाना नखाऔं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी नढाकेको खानामा झिंगा, साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरुले थुप्रै फोहोर गरेको हुन्छ, ति फोहोरमा रोगका किटाणु हुन्छन् भन्ने विश्वास गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

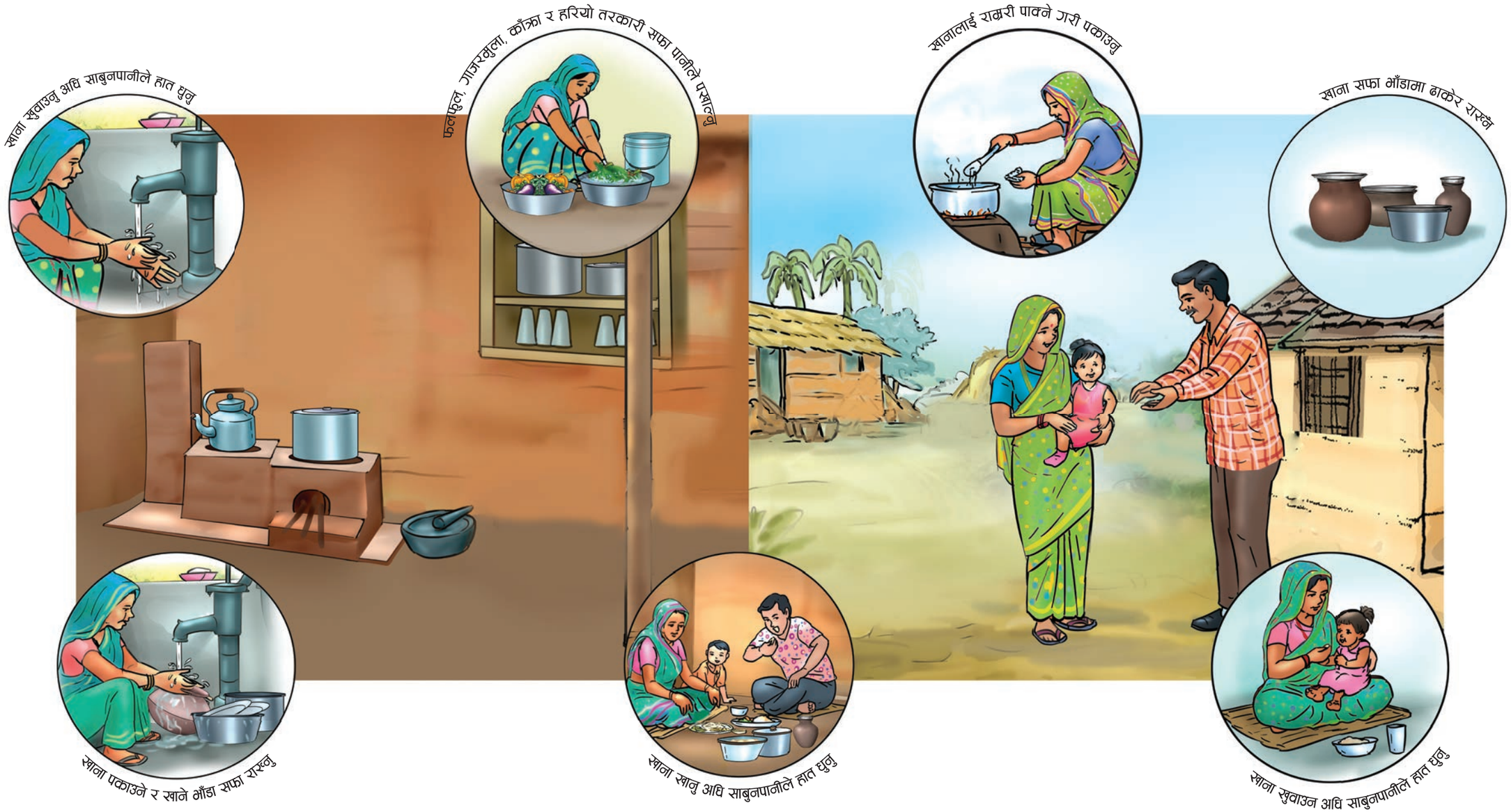
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने । अन्तमा सहभागीहरुलाई खाने कुरा सधैं छोपेर राख्ने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- नढाकेको खानामा झिंगा साङ्गलाले गरेको फोहोर नदेखिन सक्छ तर तिनिहरुले थुप्रै फोहोर गरेको हुन सक्छ, ति फोहोरमा आँखाले नदेखिने रोगका किटाणु हुन्छन् । यदि त्यो खाना खाएमा निको नहुने विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । त्यसैले खाना छोपेर राखौं ।
- धेरै जसो रोग असुरक्षित खानपानका कारणले हुन्छ जस्तै: झाडापखाला, हैजा, आउँ, रगतमासी, विभिन्न प्रकारका जुका, ज्यासट्रीक, जस्ता धेरैजसो लागी रहने रोगहरु झिंगा भन्केको, बासी सडेगलेको र नपाकेको खाना विशेष गरी नपाकेको मासुका कारणले लाग्छ ।



खाना सुरक्षित गर्ने प्रमुख बानी ब्यवहारहरू



खाना सुरक्षित गर्ने प्रमुख बानी ब्यवहारहरू

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी सुरक्षित खानाको प्रयोगले झडापखाला तथा विभिन्न रोगको रोकथाम भइ परिवार विशेष गरी बच्चाहरुको स्वास्थ राम्रो हुन्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

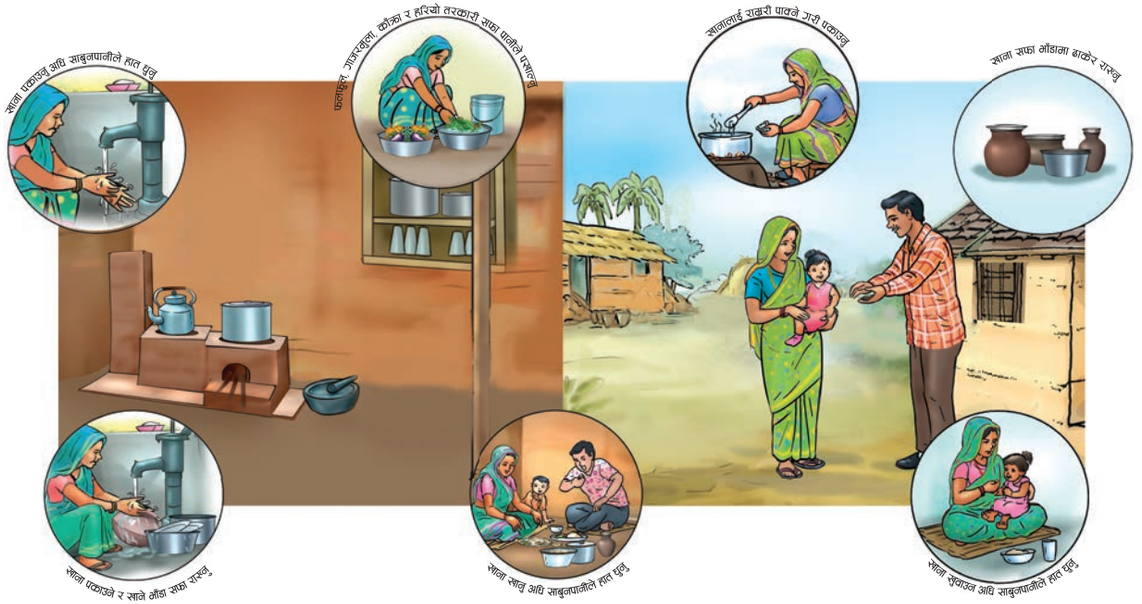
सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

- खाना पकाउने ठाउँ वरीपरी वा भान्सा कोठा सधैं सफा राख्नु,
- खाना पकाउने र खाने भाँडा सफा राख्नु
- खाना बनाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु,
- खानालाई राम्ररी पाक्ने गरी पकाउनु,
- खाना सफा भाँडामा ढाकेर राख्नु,
- फलफुल, गाजरमुला, काँक्रा र हरियो तरकारी सफा पानीले पखाल्नु
- खाना खानु र खुवाउनु अघि साबुनपानीले हात धुनु,
- खाना बासी नराख्नु

माथी उल्लेखित बुँदाहरु खाना सुरक्षित गर्ने महत्वपुर्ण बानी व्यवहारहरु हुन् ।



सधैं घर आँगन सफा राख्ने “मेरो बाचा”

















सधैं घर आँगन सफा राख्ने “मेरो बाचा”

















घर आँगन वरीपरी, सफा गर्ने सबैको जिम्मेवारी



घर आँगन वरीपरी, सफा गर्ने सबैको जिम्मेवारी

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी घरआँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो । घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो । परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन, पानीको धारा वा हेण्डपम्प र वरीपरी सफा राख्नुपर्छ भन्न महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ घर आँगन सबैले सफा राख्ने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- घरआँगन सफा गर्ने जिम्मेवारी महिलाको मात्र नभै सबैको हो ।
  घरआँगन सफा राख्नका लागि परिवारको सबै सदस्यको जिम्मेवारी हो ।
  परिवारका सबैजना मिलेर घरआँगन सफा राखौं, समुदायमा उदाहरणीय बनौं ।



धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरौं, स्वस्थ बनौ



धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरौं, स्वस्थ बनौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी घरभित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यसैले भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

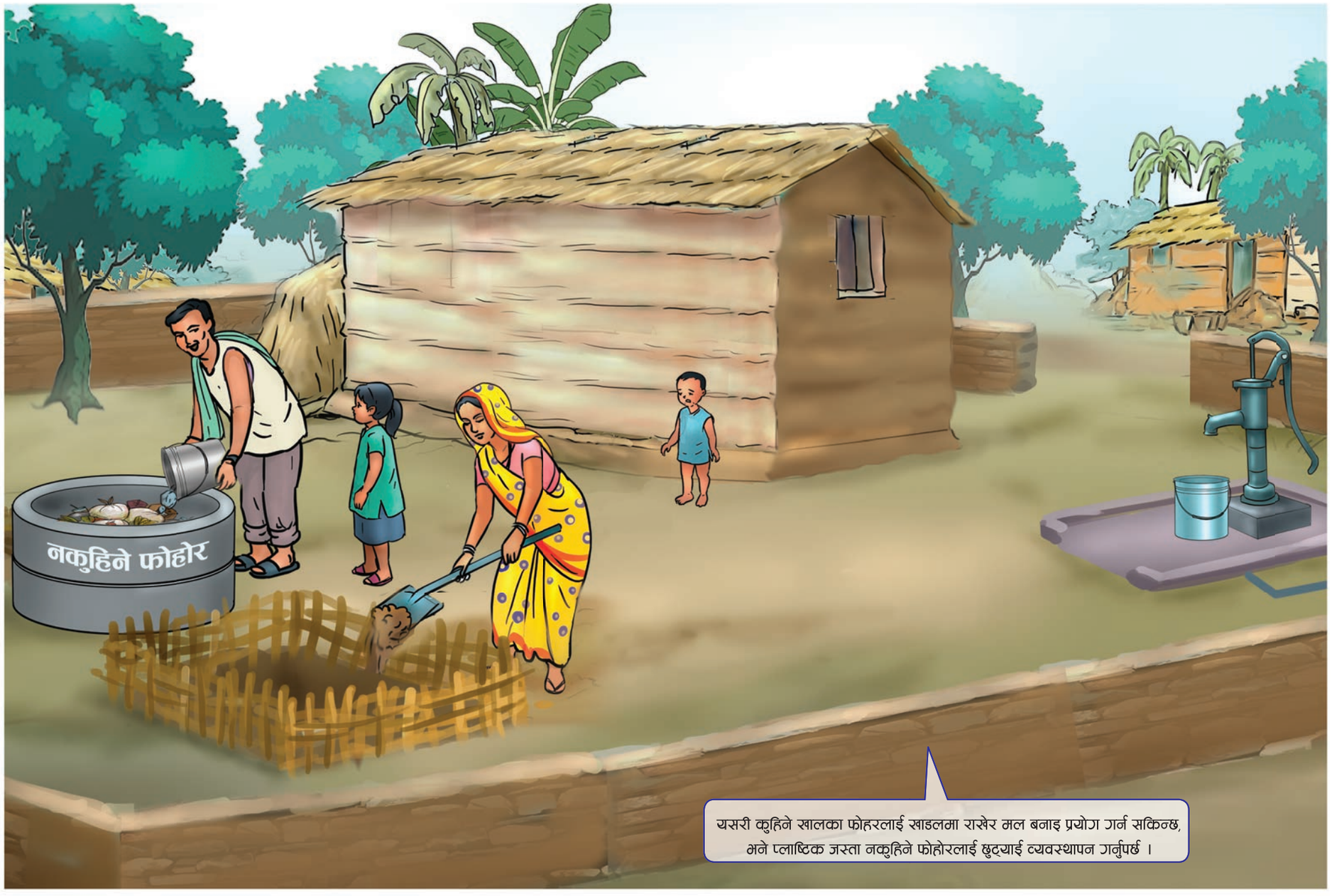
- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

- घरभित्र धुँवा धुलो भयो भने श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यसैले यसबाट बच्न भान्सा कोठामा हावा ओहोरदोहोर हुने उचित व्यवस्था तथा धुँवा रहित चुल्होको प्रयोग गरौं स्वस्थ बनौं ।



कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन गरौं



कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन गरौं

चित्रको उद्देश्य:

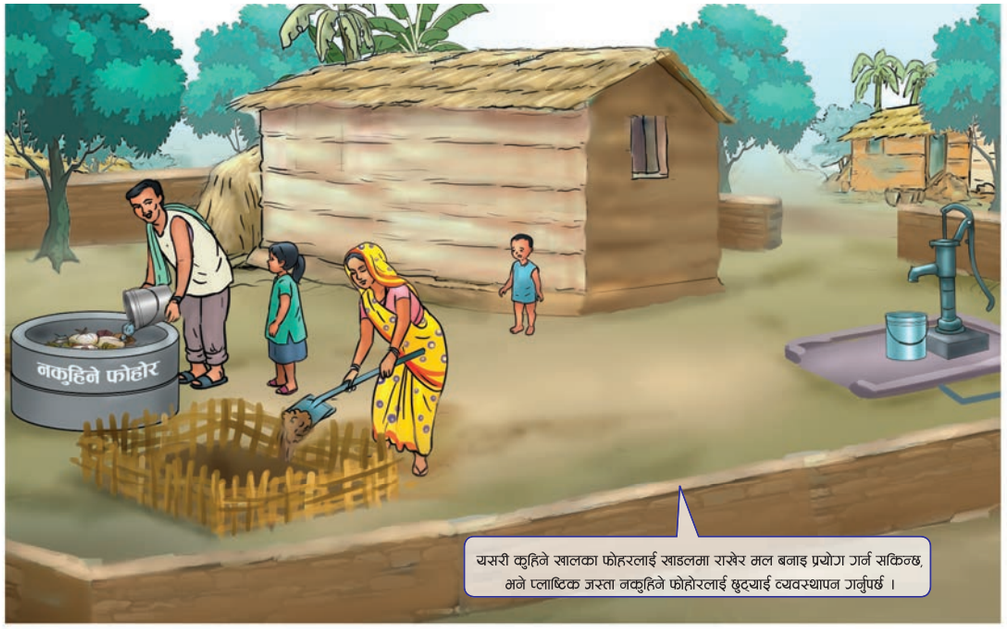
यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी झारपात र कुहिने खालका फोहरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई निश्चित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

- झारपात र कुहिने खालका फोहरलाई खाडलमा राखेर मल बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ, भने प्लाष्टिक जस्ता नकुहिने फोहोरलाई छुट्याई घरको पछाडी निश्चित ठाउँमा खाडल बनाइ व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।



खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गरौं



खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी भान्सा, बाथरुम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गर्ने जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थीत नालीको व्यवस्था गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

- पानीको धारा वा हेण्डपम्पको प्लेटफर्म सिमेण्टको पक्की बनाऔं र वरीपरी सफा राखौं, खानेपानीको धारा वा हेण्डपम्पमा दिसा लागेको कपडा जस्ता फोहोर चिजहरु नधौं र भान्सा, बाथरुम वा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई सदुपयोग गरौ जस्तै करेसाबारीमा प्रयोग गर्ने वा निकासका लागि व्यवस्थीत नालीको व्यवस्था गरौं ।



पशुपंक्षीको मलमूत्र व्यवस्थापन गरौं



पशुपंक्षीको मलमूत्र व्यवस्थापन गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी पशुपंक्षीको मलमूत्रले छरछिमेकीलाई समेत असर पुऱ्याउँछ । यसको व्यवस्थापन गर्ने बानीव्यवहार आफुबाट समुदायका अन्य घरपरिवारले सिक्न सक्छ भन्ने धारणा राख्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ पशुपंक्षीको गोठ तथा मलमूत्र व्यवस्थापन गर्ने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- पशुपंक्षीको मलमुत्र पनी मानीसको जस्तै जैविक प्रक्रिया बाट आउने हो, त्यसैले उक्त मलमुत्रमा मानीसको स्वास्थमा हानी गर्ने रोग किटाणुहरु हुन्छन्, जस्तै: पेटमा पर्ने साधारण झुका, फित्ते झुका, झाडापखाला आदि । त्यस्तै घर वरीपरी दुर्गन्ध फैलन्छ, यस्ले गर्दा श्वासप्रश्वासमा नकारात्मक असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ ।



चर्पीको खाडल भरिएको कसरी थाहा पाउने?



चर्पीको खाडल भरिएको कसरी थाहा पाउने ?

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी चर्पीको खाडल भरिए नभरिएको थाहा पाउन नियमित जाँच गर्ने तरिका बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

चर्पीको खाडल भरिए नभरीएको नियमित रुपमा जाँच गरौं, चर्पी भित्र वा खाडलको वरीपरी निम्न संकेतहरु देखियो भने खाडल भरिएको हुन्छ:

- खाडलको वरीपरी चिसो देखिने, गन्ध आउने, चर्पीको प्यानबाट पानी राम्ररी फ्लस नहुने र दिसा वा पानी माथी आउने हुन्छ ।



चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरू: १ नयाँ खाडल बनाएर प्रयोग गरौं



खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरू: १ नयाँ खाडल बनाएर प्रयोग गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने उपाय १

१) अर्को नयाँ खाडल तयार गर्ने र चर्पीसँग वाई जंक्शनले जोड्ने । भरिएको खाडल प्रयोग नगर्ने । नयाँ खाडल भरिएपछि पुरानो खाडल सफा गरी पुन: प्रयोग गर्ने । यसरी दुइवटा खाडल पालैपालो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरू:
सुरक्षित तरिकाले चर्पी खाडलको सफाइ, दिसाजन्य लेदो पदार्थको दुवानी र विसर्जन गरौं







चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरू:
२) सुरक्षित तरिकाले चर्पी खाडलको सफाइ, दिसाजन्य लेदो पदार्थको ढुवानी र विसर्जन गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ चर्पीको खाडलको सुरक्षित सफाइ, दिसा जन्य लेदो पदार्थको सुरक्षित तरिकाले ढुवानी र विसर्जन गर्ने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने उपाय २

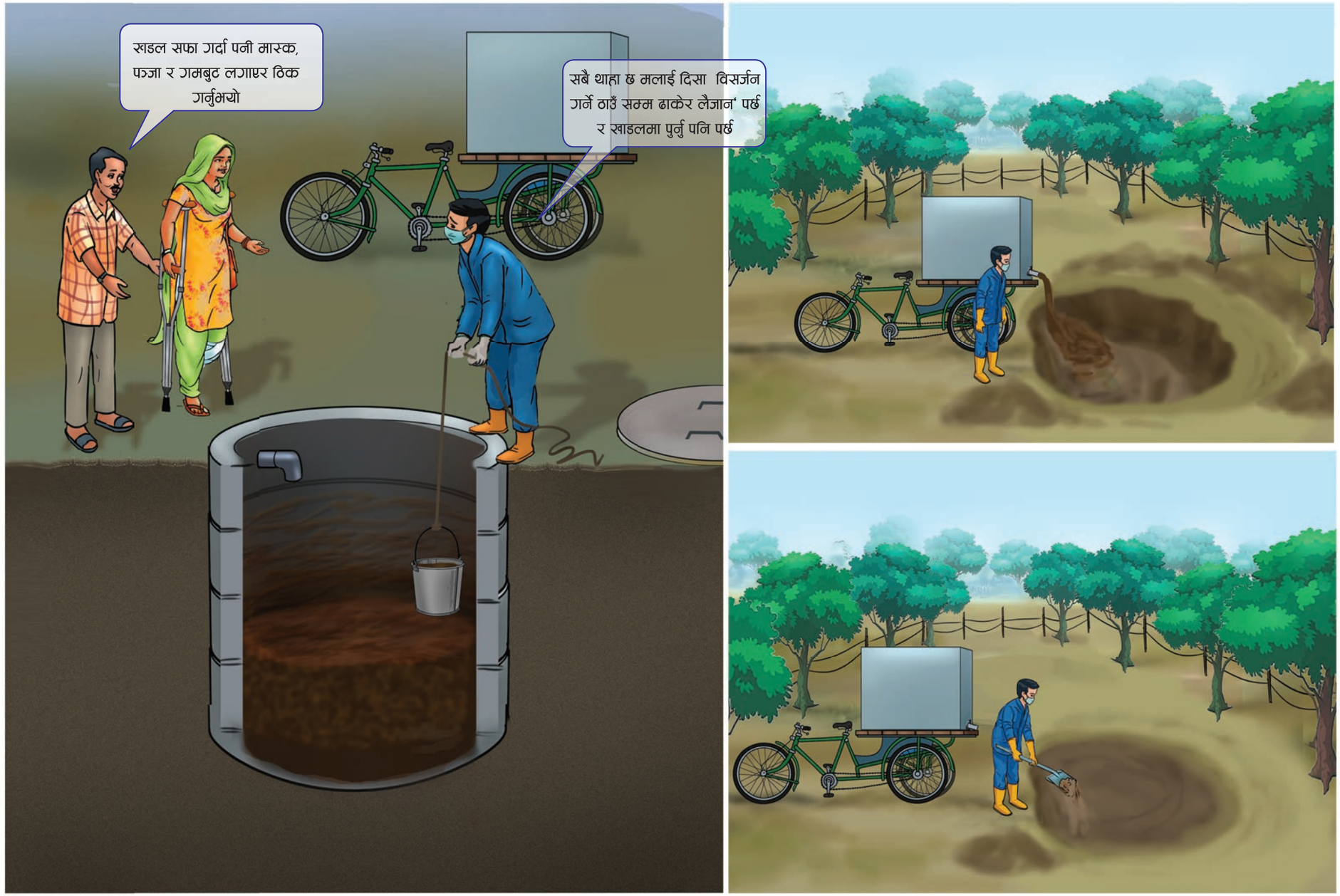
नयाँ खाडल बनाउन संभव नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले सफाइ दिसाजन्य लेदो पदार्थको ढुवानी र विसर्जन गरौं, खाडललाई दुई तरिकाले सफा गर्न सकिन्छ ।

- मेशिन प्रयोग गरेर सफा गर्ने
- स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर मानिसले सफा गर्ने

यो काम गर्ने व्यक्तिले स्वास्थय सुरक्षाका लागि अनिवार्य रुपमा मास्क, पञ्जा र गमबुट प्रयोग गरेर मात्र काम गर्नु पर्दछ । त्यसपछि विसर्जन गर्ने ठाउँ सम्म राम्ररी ढाकेर लैजाने र खालड खनी दिसाजन्य लेदोलाई खाडलमा खन्याई माटोले पुरीदिनु पर्दछ ।



सुरक्षित तरिकाले चर्पी खाडलको सफाइ, दिसाजन्य लेदो पदार्थको दुवानी र विसर्जन गरौं



सुरक्षित तरिकाले चर्पी खाडलको सफाइ, दिसाजन्य लेदो पदार्थको ढुवानी र विसर्जन गरौं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी खाडल भरियो भने व्यवस्थापनका लागि अपनाउनु पर्ने उपायहरु बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाई चर्पीको खाडलको सुरक्षित सफाइ, दिसा जन्य लेदो पदार्थको सुरक्षित तरिकाले ढुवानी र विसर्जन गर्ने "मेरो बाचा" भनेर प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

चर्पीको खाडल भरियो भने व्यवस्थापन गर्ने उपाय २

नयाँ खाडल बनाउन संभव नभएमा भरिएको खाडल सुरक्षित तरिकाले सफाइ दिसाजन्य लेदो पदार्थको ढुवानी र विसर्जन गरौं, खाडललाई दुई तरिकाले सफा गर्न सकिन्छ ।

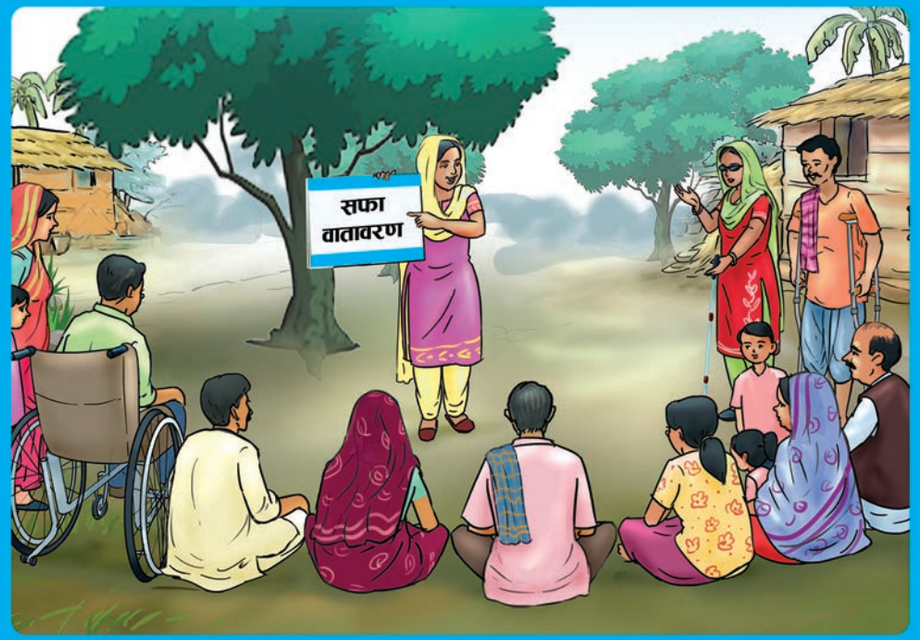
- मेशिन प्रयोग गरेर सफा गर्ने
- स्थानीय सामग्री प्रयोग गरेर मानिसले सफा गर्ने

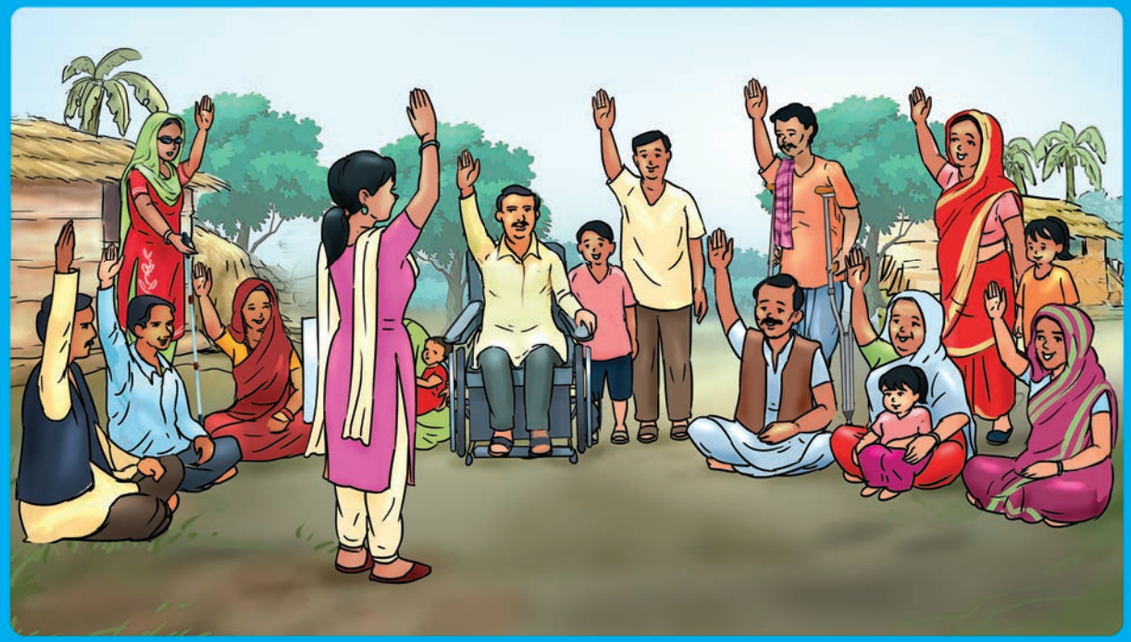
यो काम गर्ने व्यक्तिले स्वास्थय सुरक्षाका लागि अनिवार्य रुपमा मास्क, पञ्जा र गमबुट प्रयोग गरेर मात्र काम गर्नु पर्दछ । त्यसपछि विसर्जन गर्ने ठाउँ सम्म राम्ररी ढाकेर लैजाने र खालड खनी दिसाजन्य लेदोलाई खाडलमा खन्याई माटोले पुरीदिनु पर्दछ ।



वातारण सधैं सफा राख्ने "मेरो बाचा"

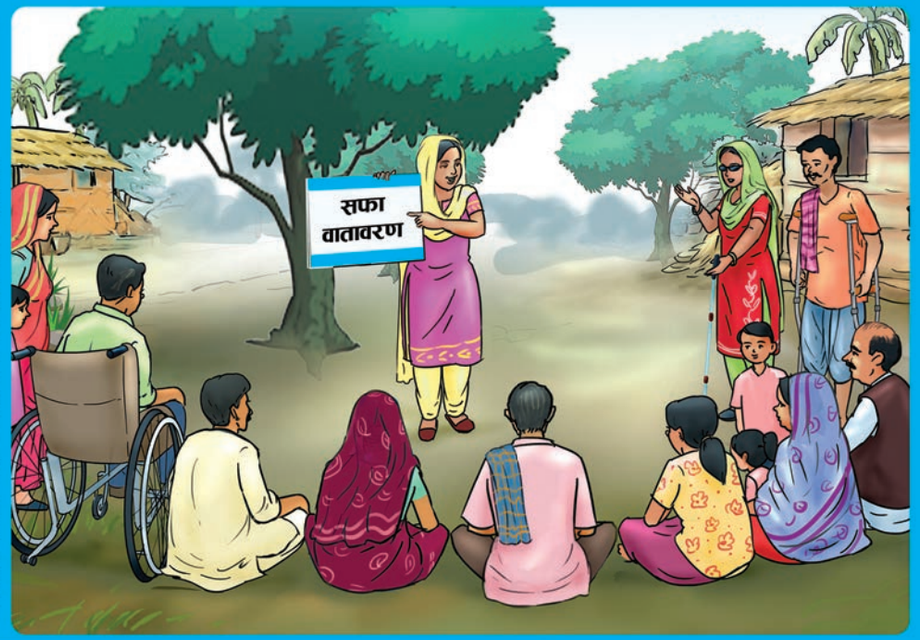


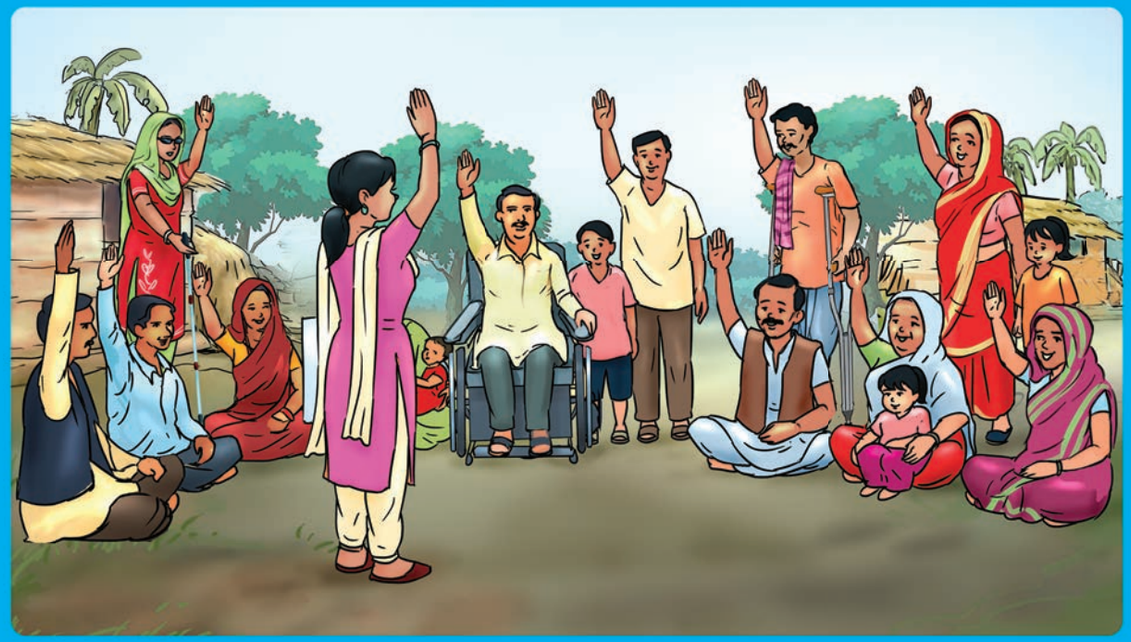




वातारण सधैं सफा राख्ने "मेरो बाचा"







सफा र स्वच्छ वातावरण स्वस्थ र सभ्य समाजको निर्माण



सफा र स्वच्छ वातावरण, स्वस्थ र सभ्य समाजको निर्माण

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी ब्यवहार बारे थाहा पाउनेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहो-याएर प्रष्ट पार्ने ।

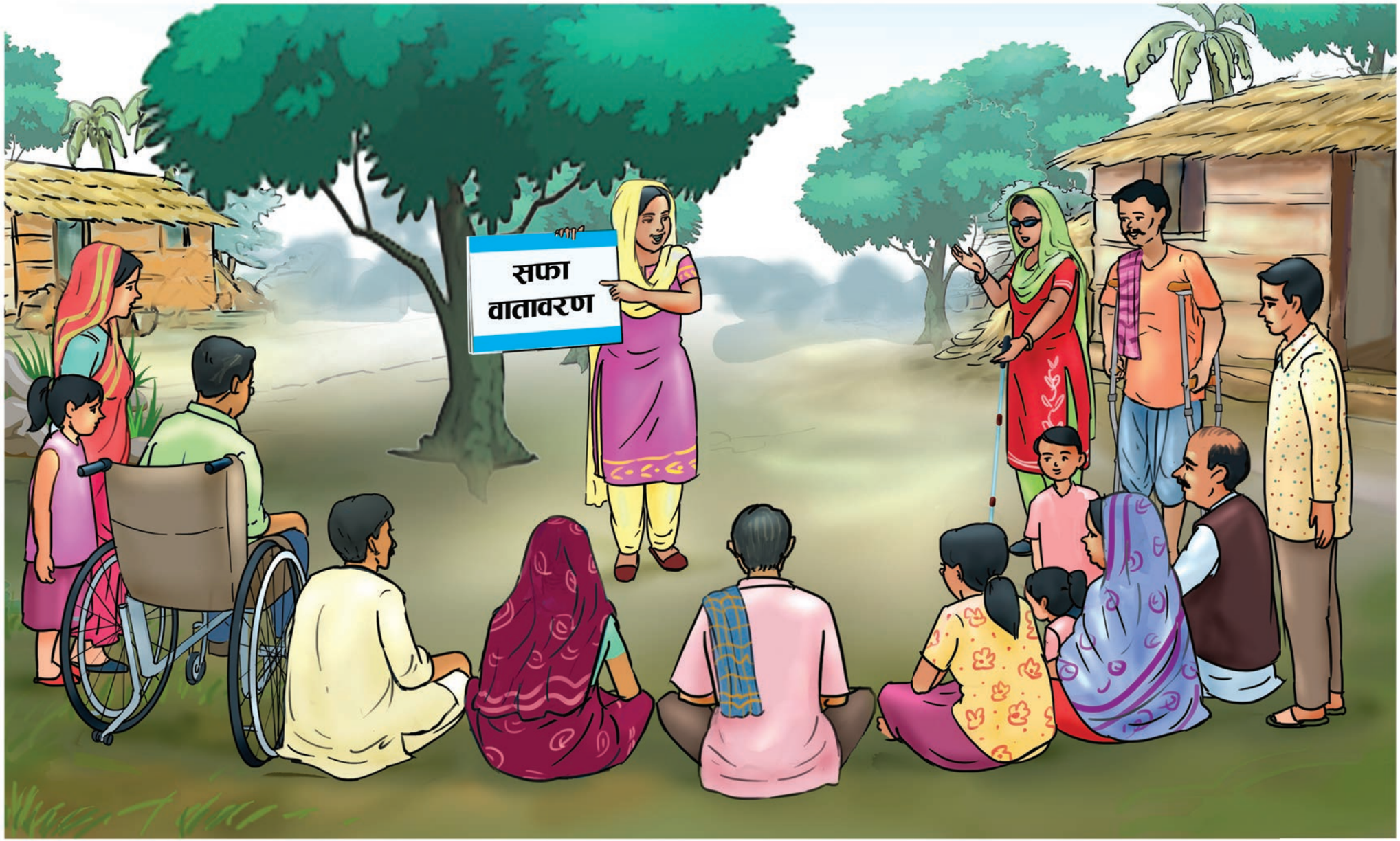
मुख्य सन्देशहरू

वातावरण सफा राख्न अपनाउनु पर्ने बानी ब्यवहारहरु

- गाउँ, टोल, एवं बाटोघाटो, चौतारा आदि सार्वजनिक स्थानहरुमा फोहोर मैला नफाली निश्चित स्थानमा मात्र फ्याक्ने गरौं
- संस्थागत तहमा पानीका धारा वा हेण्डपम्पबाट खेर गएको पानीलाई व्यवस्थीत नाली (बाटोतिर वा घरवरीपरी नजम्ने गरी) निकास हुने व्यवस्था गर्ने ।
- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै ठाउँमा व्यवस्थापन गर्ने जस्तै: चाउचाउ, विस्कुट तथा विभिन्न खानेकुरा प्याक गरेका प्लाष्टिकका थैलाहरु, सिसा, फलामका टुक्राहरु जतातै नफाली निश्चित ठाउँमा राख्नका लागि ठाउँठाउँमा “फोहोर मलाई” भन्ने बिन वा सिमेण्टका रिङ्गहरु राख्ने र भरिए पछि निश्चित ठाउँमा व्यवस्थीत गर्ने वा खाल्डो खनी पुर्ने । कुहिने फोहोरहरुलाई छुट्टै खाल्डोमा पुर्ने ।
- समुदाय वा टोलमा फोहोर व्यवस्थापन गर्न समिती बनाई जिम्मेवारी तोक्न सकिन्छ र विशेष गरी ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थानको लागि निश्चित क्षेत्र तोकी व्यवस्थापन गर्ने योजना तर्जुमा गर्ने,



वातावरण सफा राख्न हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदाय प्रतिवद्ध होऔं



वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ

वातावरण सफा राख्न हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदाय प्रतिवद्ध होऔं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।

मुख्य सन्देशहरू

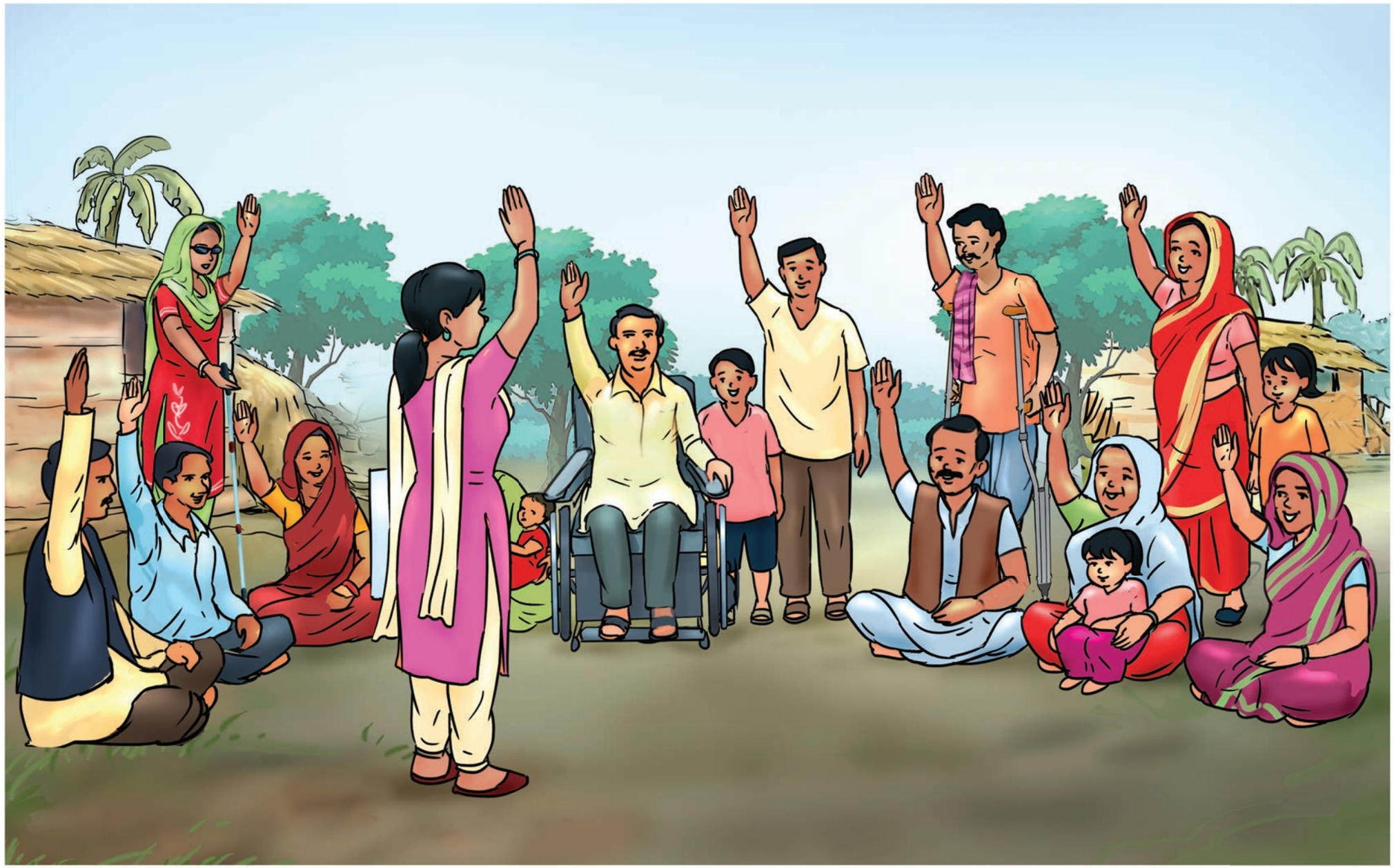
वातावरणीय सरसफाइको जिम्मेवारी सम्बन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ किनकी वातावरण सफा हुनुमा व्यक्तिको सभ्य बानीव्यवहारको आवश्यकता पर्दछ ।

त्यसैले हरेक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।



वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ

वातावरण सफा राख्न हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदाय प्रतिवद्ध होऔं



हरेक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।

वातावरण सफा राख्न हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदाय प्रतिवद्ध होऔं

चित्रको उद्देश्य:

यो चित्र हेरेर छलफल गरेपछि समुदायका सबै व्यक्तिहरु विशेष गरी वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ भन्ने महशुस गर्नेछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट: सहभागीसँग निम्न बुँदाहरुमा छलफल गर्ने

- यस चित्रमा के देख्नुहुन्छ भनि सहभागी सँग छलफल गरिसकेपछि तलका सन्देशहरुलाई चित्रमा देखाएर प्रष्ट पार्ने ।
- यस चित्रमा रहेको संवादलाई क्रमवद्ध रुपमा पढेर सुनाउनु होस् ।
- यो चित्रबाट के बुझ्नु भयो ? भनेर सोध्ने । र मुख्य सन्देश बुझे की बुझेनन् जाँच गर्ने । नबुझेमा दोहोऱ्याएर प्रष्ट पार्ने ।
- अन्तमा सहभागीहरुलाइ वातावरण सफा राख्न हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदाय प्रतिवद्ध छौं भनि प्रतिवद्धता लिने ।

मुख्य सन्देशहरू

- वातावरणीय सरसफाइको जिम्मेवारी सम्वन्धीत सरसकारी निकायको त हो नै त्यसमा अझ हेरक व्यक्ति, घरधुरी र समुदायको बढी जिम्मेवारी हुन्छ किनकी वातावरण सफा हुनुमा व्यक्तिको सभ्य बानीव्यवहारको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले हरेक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।



हरेक व्यक्तिले सभ्य र स्वस्थकर बानीव्यवहार अपनाऔं, स्वच्छ वातावरणमा बाचौं ।



खानेपानी, सिंचाइ तथा ऊर्जा मन्त्रालय

कोशी प्रदेश

Reprinted by WASH Systems for Health Programme



ऊर्जा, सिंचाइ तथा खानेपानी मन्त्रालय,

मधेश प्रदेश

Reprinted by WASH Systems for Health Programme