

सीखय अऊर शरीर क जरूरी देहैक रक्षा कर

|

अपने छोटे सिरेमें जरूरी अंगबा।
जईसन- आँख,कान,नाक,जीभ,दांत ।
आपन दिमाग सिर के हड्डियन के नाते
सुरक्षित बा।

1)झगडा होव्य पर मारलगत्य से
बचव्य के चाहीं।

2)बारके साफ रखं।जुंआ, गंदगी दूर
रख। रोज तेल लगाव्यं। 3) शद्ध अऊर
पौष्टिक अन्नाज खाएसे बाल स्वस्थ
रहथ। हम सभे अपने बाले के देखके
सेहत क परीक्षण कई सकथ।

1) सीरके मार न लगय पावय।
2)बाल साफ रख्यं। 3) बालेंक बढ़ब ठिक
बा की नाय ई देख्यं। लाल बाल,भुरा
बाल,पितल बाल अगर देखय दिहेस त
समजके चाही कि आहार की कमी बा।

आँखेक ध्यान रखयं-

1) आँख चमकील बा और पिला बा।
2) का आँख से ज्यादा पानी आवय?
खुजली होय?3)का आँखे में तकलिप बा?
5) क्लास में बोर्ड पर लिखल दिखाई
देथ की नाहीं। का पढ़य में तकलिप
होथ? बसक नंम्बर प्लेट या नाम वाला

प्लेट पढ़ सकथ? टी.वी पाससे देखथ?
दूर से पढ़यपे दिखाई नाय देत?

ऐम्मासे कवनीभी तकलीफ होव्य पे
डॉक्टर से जाचं करवायं लें। ध्यान रखयं
हर दस लडिक्यॉ के मेसे एक लडिक्यॉ
के तकलीप बा। अपने के ईपता नाय
रहता। ठिकसे न देखायके वजह से
लडिक्यन पढाई में पिच्छे रहथेन। फेल
होय जाथेन। आँखेक जांच कईके चश्मा
लगावय से लडिक्यॉ ठिकसे पढ़ सकथेन।
पढ़ाई में अऊर जीवन में आगे बढ़
सकथेन।

""अ" जीवनसत्व सरकारी अस्पताल में
मुफ्त मिलथ। 5 साल के कम उम्रवाले
लडीक्यन के ईअस्पताले में ""अ" जीवन
सत्व 1 चम्मच पियावथेन। ओसे एक
साल तक ""अ" जिवन सत्व प्राप्त होथ।

मलिन आँख जवन लडिक्यन क होथ
ओन्हनके ""अ" जीवनसत्व देवयके
चाही। सरकारी अस्पताल में या फिर
अऊर फले मे सबसे ज्यादा ""अ" जीवन
सत्वक मात्रा होथ। हरमेशा खाएके चाही।

1)आम 2)पपीता 3)गाजर 4)धनियॉ 5)
कढीपत्ता। ज्यादा से ज्यादा फल, सब्जी

अऊर सलाद खियाव्य के। अपने हर खाना में एकखे फल जरूरी बा। ककडी, टमाटर ई भी फल बा।

कान तथा कानें क उपचार-

1) कानें के वजह से हम सभे सुंदर लगिथ।(बिना कान क हम सभे कईसन लगब ई काने पे हाथ रखिके देखयं।) 2)

सुनब

3)चक्कर न आव्यदेयं, अपने के सिधा खडा होऊब, सीधे, खडा रहब बैलेन्स रखब ई काम आपन कान करथ। टी.वी क प्रोग्राम बीना आवाज बीना देखयं। बहरा होव्य के बाद आईसन जीययं पडय।

तेज आवाज से शोर-शराबा रे आपन कान खराब होय सकथ। ऐही बीना जहाँ तक होय सकयं टी.वी,रेडीओ, मोबाईलक आवाज कम रखयं अऊर कम से कम शोर रखयं। ई वजह से बहिरपन आवथ।

1)ढोल-बँड, 2) लाउड स्पीकर, 3) पटाखॉ, 4) गाडीक हॉर्न.

सहरन में उचां इमारत के कारण आवाज गुजथं अऊर ओकर आवाज बढ़थं। ऐहीबिना शहरे में पटाखॉ न फोडय के चाही। शहरे में उंचा-उंचा बिल्डिंग खडी बा। जवने तरिकासे आईना सुरज के किरणे के पलटवार फरथ, उही तरिका से बिल्डिंग के दिवाले क आवाज

तहराय के गुजथींन। ऐकरे नाते आवाज क तीव्रता कई गुना बढ़थ। पटाखॉ अगर छत के ऊपर फोडल गथलत आँवाज ऊपर आकाश में जाई। आपन सभे बहिर न होईब। ज्यादा आवाज वाला पटाखॉ फोडयं। फोडत दईयाँ बड़न के साथे में रखयं। सबसे अच्छा उपाय। अपने सोसायटी क सभा बुलवाव्यं। सबसे कहयं कहयं कि हर घरमें लडिक्यन क संख्या पचास प्रतिशत बा। लडिक्यन के खेलय बीना छत चाही। छत के खेलय बीना योग्य बनवाव्यं। दीवाल उंचा बधवायलेयं। रोज छते पे खेलयं अऊर दिवाली में पटाखा भी फोडयं। ध्यान रखयं एक बार वहीर होवय के बाद लोग हमेशा बीना बहिर होय जाथेन। शोर टालयं,बहिरापन क ईलाज बा, पर ऐसे अच्छा बा की आपन सभे बहिरपना लियाव्य के शोर से बचयं।

कान-1) का काने में दर्द बा। ऐके जान्यबिना काने के खिचके देखयं, कानें के आगे अऊर पिच्छे क हड्डि दबायके देखयं। 2) का काने से पानी, खून,पस निकलथ? 3) कानें में कुछ आवाज आवथ? 4) कम सुनाई देथ, या ठीक सुनाई देथ? (खुसुर-पुसुर-क्लास में बोलयं क आवाज,तेज आवाज ई सब ठिकसे सुनाई देथ,या फिर कुछ तकलिफ बा।)

5) काने क परंदा फटय पे पानी।
खुन,पस,(मवाद) बह थका?

ज्यादा ध्यान में रखयं-

1) काने के बीमारी से दिमागे पर भी
असर होस सकथ। चक्कर आय सकथ।
2) आपन बॅलेन्स जाय सकथ। 3) काने
में पिन, माचीस क तिल्ली अन्न
नुकिला चीज न डालयं। 4) शोरगुल से
दुर रहयं। ज्यादा शोरन करयं।

ई देख-

1) काने से पानी आवथ का?
2) का कानेमें मईल बा?
3) का काने में दर्द बा?
4) सुनयं में तकलिप बा? कम सुनाई
देथ? बहीरपन,सुनयं में दोष टाल सकथ,
सुधार सकथ। डॉक्टर के पास कब जऐके
चाही।

1) काने में दर्द
2) काने से खून,पानी,वस आव्यपें।
3) सुनयं में तकलिप, कम सुनाई
देयं।

4) काने में अलग आवाज सुनाव्य।

5) चक्कर आऊब।

बीमारी के टाल ई बीमारी होव्य पे
दवाई लेव्यसे ई बीमारी होव्य पे दवाई
लेव्यसे कई गुणा फायदेमंद बा।

दांत-

दांत बा त जीदंगी बा।

जवने प्रकार से बिना दांत क शेर
भुखा मर जाथ। उही तरिका से बिना
दांत क आदमी। ज्यादा तर सब के दातें
में किड़ा लगा बा। सड्यवाला दांते में
जंतू रहथ। ओन्हने अपने सक्के बार-बार
बिमार कई सकथेनं। सडल दांते से खाना
भी अच्छेसे चबाय नाथ सकत। दांत में
दर्द होव्य पेकत्व भी आपन दिमाग नाय
लगत। दातें में किड़ा लगय वाला जंतू
नमक से मरथेन। (जन्तू क शास्त्रीय
नाम स्ट्रेप्टोकॉक्स बा।) ऐहिक नाते
सभयके खाना खाऐके बाद पतिल
नमकसे दांत साफ करयं के चाही। ऐसे
दांते क सडब कम होथ। दर्द कम होथ,
मुहेक बदलू जाथ। काफी लोगन क
अईसन अनुभव बा। आप सबजने खाना
खायके बाद पतिल नमक से दांत साफ
करयं अऊर आपन अनुभव हमें ई पता
पे भेजयं-

पता- डॉ. हेमंत जोशी, बाल रूग्णालय
स्टेशन के सामने, विरार (प)। 401303.

अगर दांते क ठिक से ख्याल रखब
तभ्य-ऊ 100 साल तक अच्छा रहीं।
दांत रही त हमसभे रहब। आपन दांत
मसघूर में फिट रहथ मसघूरे में सड़न
पैदा होव्य पे दांत टूट सकथ, गिर
सकथ।

दांत तथा दातों के बीमारी के कईसे टालयं?

1) खाना खाएके बाद दांत नमक से साफ करथं।

2) सबेरे उठय पे अऊर रात के सोव्यसे पहीले दांत साफ करयं। 3) फल, सलाद, कच्चा प्रदार्थ ई सब दांत अऊर मसूडन क रक्षा करयं वाले कुदरति ब्रश-पेस्ट बा। ई सब खात दर्इयाँ दांत अऊर मसूडन बीना मंजन बा। ऐसे मसघूर मजबूत होथेन, ऐहिके नाते कुछ भी खाए पर सबसे आखिर में कच्चा फल या सलाद खाएके चाही। ईबात सबके बताव्यं। दांते के डॉक्टर से एक बार जरूर मिलयं। निरोगी मसघूरे में दांत मजबूत रहथेन। मसघूर कईसे खराब होथ? आपन सबे हमेशासे पकवल हुवा खाना, नरम खाना खाईथ। ओकर परत दांते पे जमा रहथ। ऐसे मसघूरे में बीमारी पैदा होथ। ऊ लाल होय जाई। सूजन आवथ, दर्द होथ, ओमा से कभव-कभव खून भी आवथ। मसघूरे सडयपे दांत ढिला होय जाथ अऊर गिरयलगथं।

ई नरम अनाज मुहेमें स्ट्रुप्टोकोकस नाम क जंतू रहथ। ऊ ऑसिड तैयार करथेन, अऊर ई ऐंसिड के नाते में गढ्ढा होय जाथ। ऐहिके नाते हर खाना में कच्चा सलाद, फल आखिर में जरूर

खाएके चाही। ई ब्रश-पेस्टक काम करथ। ई खुद करय अऊर अपने दोस्तन के बताव्यं।

1) दांत ठीक से देखयं ।

2) का दांते में सड़न बा?

3) मसघूरे में सूजन बा?

4) का दांत आगेपिच्छे, अलग बा?

5) नमके से दांत साफ करयं पे कुछ फायदा बा की नाही?

अन्नाज, पानी, अऊर घर-दुवार साफ सख्यं-

1) घरे क खाना सबसे ज्यादा सुरक्षित अऊर अच्छा बा। बहरेके खाना पे माछि बईठथीन। ऐसे बीमारी फईलथ। रास्ता पे पकवल खाना चटपटा लगथ तभव ऐके न खाएके चाही। फल, फल, सब्जी, मटन, मच्छली पकवय से पहिले साफ कई लेव्यके

ज्यादातर होटलेमें साफ सफाई क ध्यान नाय रखाजात। खाएमेभी ठीकसे अन्नाज साफ नाय करतेन। ऐसे बीमारी फईलथ। अईसन जगह पे खाना न खाएके चाही।

दुकानें में मिलयवाला सामान प्लास्टिक थैली में बंद रहथ पर ऊ गंदी झोपडपट्टी में बना होईत उचित साफ नाय बा। मुम्बई, थाना, आकोला, कलकत्ता ईहा क अध्यनकर्ता क

निष्कर्ष हव कि 5 दर्इयाँ बहरे खाएपे कम से कम 4 बार पेर खराब होथ। ऐहिके नाते घरसे बहरे खाऊब टालयं। 1) घरेके बहरे खाएक जरूरत पडात फल खायं। छिलका वाला फल जईसे केला, मौसंबी, अनार जईसन फल सर्वोत्तम फल खूप धोयके खाएके चाही। घरसे टिफिन लयके जाएके चाही।

2) पानी-साफ पीयके पानी मिलब भारी होत जाता। कई दर्इयाँ पानी के नले अगले-बगले में गंदगी रहथं। ऐसे बिमारीक जंतू बढथेन। ऐही नले के नहाथेन ई गलत बा। आपन सभे जवन पानी घरमें लियाईथ ओमा गन्दा पानी न आव्यके चाही। घरमें सबके पानी उबालके पियायके चाही। नले के लगे अगर पानी जमा होईत, नाली बनवायके ओके दूर लईजायं सकथेन।

3) घर-

आपन घर आपन सभे मिलके गंदा करिथ, पर सफाई क काम महतारी करथीन ई गलत बा। अपने सबके सफाई करयं के चाही, तभय आपन घर साफ सुथरा रही। अऊर आपन सभे निरोगी रहाब। घरके स्नानगृह अऊर शौचालय हमेशा साफ रखय के चाही। ओके साबून एंटीसेप्टिक दवाइ डालके साफ रखयं। घर में रोज झाड़ू लगाव्य, लेकीन कचरा

घरके बहरे न डालय। कचरा से बीमारी फइलयवाले जंतू पैदा होथेन। जेकरे वजह से आपन सभे बीमार होईथ साथ में पुरे गाँव क लोग बीमार होथेन। कचरा कुडेदान में डालयं। जहासे नगरपालिका क गाडी लईजाय सकें। घर साफ करय से चूहा अऊर काँक्रोज भी न रही। ई अपने आरोग्य क शत्रू ऐकर नास करयं। घरमें, स्कुले में हमेशा कचरा-कुडा जमा होथ। ऐके बार-बार साफ करयं पे ही घर-आगंन साफ-सुधरा रहथं।

4) स्कुल- सोच, स्कुली में 1000 लडिक्याँ बाहेन अऊर ऐन्हेने 1000 लडिक्याँ स्कुल गंदा करथेन अऊर कुछ कर्मचारी ऐके साफ करथेन। अईसन स्कुल कभव साफ नाय रहीं सकत। चल आपन सबजने तय करी, हर लडिक्याँ स्कुल साफ करी। जब 1000 लडिक्याँ स्कुल साफ करिहितं ऊ स्कुल कभव खराब नाय रही सकत। ऐकरे बीना स्कुल के हर क्लास के बहरे कूडादान रखब जरूरी बा। न रहय पे अपने रके ओकर सुविधा करयं के चाही। अपने सक्के स्कुल क शौचालय ज्यादातर पानी डालके साफ रखयं के चाही।

5) निसर्ग अऊर परियावरण-

जाने अनजाने में कवन्वभी जगह पे कचरा फेक्यसे आपन जगह गंदा होई।

कचरा होव्य लगय।हवा,पानी खराब होव्य लगथ। ज्यादा गदंगी फईलेपे जीयब दुस्वार होय जाथ। खराब अन्नाज, पानी से अऊर हवा से आपन सभे बीमार होऊब।

कवने चिजे के वजह से अपन आस-पास क आंगन खराब होथ ध्यान रखयं, आपन सोच हमे सकें बताव्य।महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रिक मंडल के भी सूचित करयं। ई जानकारी से आगे अपने रकके फायदाहोई। एक दुसरे के साथ से होव्यवाला रोग ऐके संसर्गजन रोग कहथेन।बुखार,सर्दी-जुकाम, आँख आवल गोवर, देवी आऊब, गला सुजब, टायफाईड, ऊलटी, जुलाब, पिलियाँ ई सब बीमारी एक से दुसरे के होय सकथ।

रामायण में रावण ऐन हनुमान के पूँछ में आग लगाए रहेन, हनुमान पूरी लंका घुमेन, पुरा लंका जलाऐन,अईसन कहानी बा। ज्यादा बीमार वाला लडिक्याँ अगर परिक्षा देव्य भी स्कूल में गयलत सब कर्मचारी, छात्र बीमार होय सकथेन। अईसन लडिक्यन क परिक्षा अलग कमरा में लेव्य के चाही। अगर परिक्षा न होई त अईसन वक्त पे लडिक्यन के स्कूल न आव्य के चाही, घरे पे आराम करयं।

बिमारी टाल:-

1) सब लडिक्यन के टीका वक्त पे दिलवाव्यं। टीका लगवाव्य से कम पईसा में जानलेवा बीमारी टलथ।

2) बीमार मनईन से दूर रहयं। ज्यादा बीमारी वाले मनईन के छीक्यसे, ओन्हनक किटानू अपने शरीर मे प्रवेश करथेन अऊर आपनसभे बीमार होय जाईथ।

3)उल्टी, जुलाब,पिलीया, पेट दुखब, कॉलरा जईसन रोगी क हाथ लगल अनाज के खाएसे हाथ लगल अनाज के खाएखे अपनव के अईसन रोग लगथ। बहरे के चिजी के केकर हाथ लगल बा, आपन सभे नाय जानीत। ई सबसे आपन सभे बिमार होय सकिथ। बहरे खाऊब टालय, बीमारी कम होय जाई।

4) एकखे बीमार लडिक्याँ के स्कूल में जाएसे बाकी लडिक्याँ, शिक्षक अऊर जने बिमार मनईके घरे के बहरे न निकलय के चाही। अईसन सूचना बोर्डपे स्कूल, घरे अऊर सार्वजनिक जगहे पे लगाव्य के चाही।

बीमार घरे में रही ई एक तरह क देशसेवा बा। ऐसे बिमारी कम फैईलथ।

5) लडिक्यन के कसम लेव्यके चाही कि हमसभे बीमार होव्यपे स्कूल न जाऊब। ई जानकारी सबके देयं।

पढ़,मस्त जीय, सबके बताव।.

चतुर (चालाख) आदमी समय के साथ चलथ। अईसन न करय से ओके अविष्यमें तकलीफ होय सकथ।.

जवने तरह से शेर कभव घास नाय खाय सकत ऊही तरिकेसे समझदार आदमी संकटेमें भी आपन मार्ग नाही छोडत।.

बहादुरी बिना मिली कौशल (बडाई) क उपभोग लेवब कवनव संतुष्टी नायबा। काहीकेकी बूढा बैईल भी सामने पडल घास भी खायके जीन सकथ।.

शील, नम्रता, क्षमा, शुद्धता, स्वभाव के मिठास ई सब गुण पुरुष में होऊब जरूरी बा। बेटवाँ कितनव भी नेवर होय, घरे वालन के अच्छा हि लगथ।.

-धन न होव्य त सगा-संम्भन्धी के साथ न रह। अईसे समय ओनसे दूर रहयके ई सुखदाई होथ।

-आपन-पराया ई भावना के त्याग के सारी दुनिया के आपन मानय के चाही।

-त्योहारे में,मुसिबत में, अकेले में अऊर शमशाने में जे आपन साथ देथ उहय सच्चा दोस्त बा।

-पुरा चीज के बीना आधा से काम चलत होईत आधे के त्याग के आधी चीज बचायके रख।

-जेकर जन्म तेजी से होथ, ओकर नाश भी जल्दी होथ। (उदाहरण- ऍन्नॉन कंन्पनी।)

-जहाँ हवा, सूरज अऊर ओकर प्रकाश नाय पहुँच सकत उहा होशियार आदमी पहुँच सकथ।

-जेके खॉसी होय या नीदं क बीमारी होय ऊकभी चोरी नाय करसकत।

- जवन घर बुरी मेहरारू, लडिक्याँ या जुवारी के कहय पे चलथ, ओकर नाश होथ ।