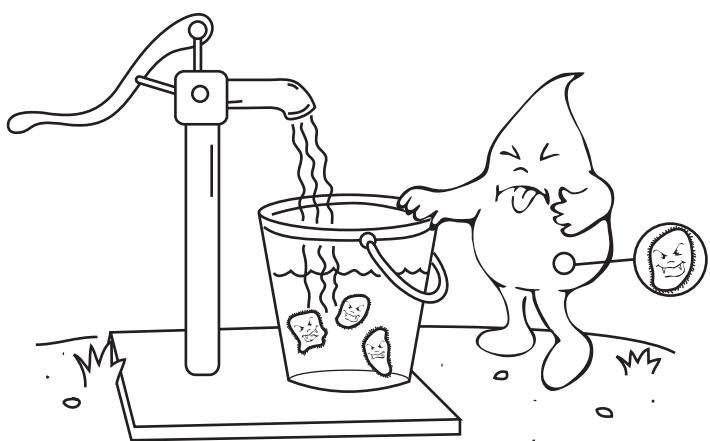
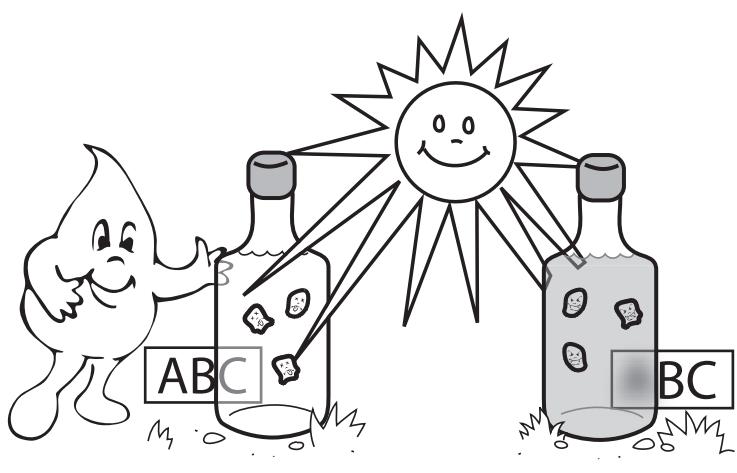


# घामको पानी



पानी सफा देखिएता पनि पानीका धेरै स्रोतहरुमा विषाक्त किटाणुहरु हुन्छन् जसले गर्दा भाडा पखाला र अन्य पेट सम्बन्धी रोगहरु लाग्न



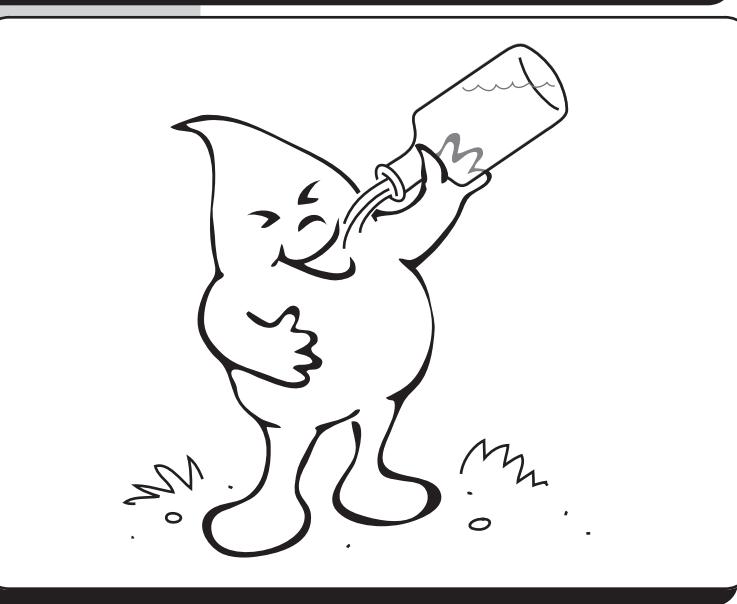
घामद्वारा पानी सफा गर्ने तरिकास बिर्को भएको सफा शिसा वा प्लास्टिकको शिशिमा पानी हाल्ने । हल्का नीलो रङ्गको शिशि प्रयोग गरेपनि हुन्छ । शिशिको बाहिर टाउसिएको कागज निकाल्ने ।

- शिशिमा पानी भर्दा एक ईन्च जति हावाको लागि माथि ठाउँ छोडेर पानी भर्ने । करीब १५ सेकेण्ड सम्म शिशिलाई हल्लाउने ।

- पानी धेरै धमिलो हुनु हुदैन । कागजमा छापिएका ठूला अक्षरहरु शिशिको पछाडि राख्दा शिशिको अगाडिबाट पढ्न सक्नु पर्दछ । पानी धमिलो भएको खण्डमा बालुवा वा कपडाको मद्दतद्वारा पानी छानेर मात्र शिशिहरुमा पानी भर्नुपर्दछ ।



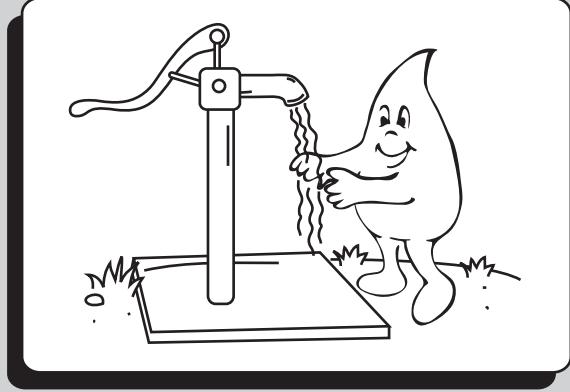
पानी भरेको शिशिहरुलाई पूच घण्टाजति बाहिर घाममा राख्ने । बादल लागेको दिनमा पुरै दिन बाहिर राख्ने । शिशिहरुलाई जनावरहरु भएको ठाउँमा र छायामा नराख्ने । शिशिहरुलाई अधिकतम मात्रामा घाम पार्नका लागि कालो सतहमा ढल्काएर राख्ने ।



यस तरिकाद्वारा सफा गरिएको पानी विषाक्त किटाणुहरुबाट मुक्त हुन्छ । तर सफा पानी औषधिको रूपमा लिन हुदैन । यदि फोहर पानी पिएमा सफा पानीले रोगबाट बचाउदैन । यस तरिकाले रसायनिक पदार्थ, जुका र अन्य तत्वहरुलाई नाश गर्दैन ।



प्लास्टिक शिशिहरु कोरिएमा, विग्रेमा वा धमिलो भएमा नया शिशिहरु चलाउने । पुराना शिशिहरुलाई जस्ता गरी पूर्ण प्रयोग गर्ने संस्थाहरुलाई प्रदान गर्ने । प्लास्टिक शिशिहरुलाई जलाउन हुदैन किनभने यो स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ ।



रोगहरुबाट बच्न चर्पी गएपछि, बच्चाको सरसफाई पछि वा जनावरहरुलाई छोएपछि, राम्रो संग हात धुनुपर्दछ । खानेकुरा संधै सफा राख्नुका साथै किराहरु र जनावरहरुबाट पनि शुरक्षित राख्नुपर्दछ ।