कीटाणुओं के कुछ तथ्य

गीता धर्मराजन | चित्रः सोनल गुप्ता वासवानी

कीटाणु क्या हैं? ये बहुत छोटे–छोटे जीव होते हैं। इन्हें माइक्रोस्कोप के बिना नही देखा जा सकता है। इनमें कुछ अच्छे होते है, जो दूध को दही में बदलते है। और कुछ बुरे, जैसे दस्त के कीटाणु।

कीटाणु कितने छोटे होते हैं? कीटाणु इतने छोटे हैं कि ये हमारे शरीर में चोरी–छिपे घुस जाते हैं। ये बालों से भी पतले होते हैं। इन्हें देखने के लिए माइक्रोस्कोप की ज़रुरत पड़ेगी।

कीटाणुओं के प्रकार – कीटाणु विभिन्न प्रकार के होते हैं:

ई–कोलाई (E- coli) जैसे कीटाणु आपका पेट ख़राब करते है।

अन्य कीटाणु – खसरा, फ्लू, खाँसी–जुकाम जैसी बीमारियाँ फैलाते हैं। फफूँदी शरीर की त्वचा पर लाल चकत्ते फैलाती हैं और पैरों की उँगलियों के बीच खुजली पैदा कर देती है। प्रोटोज़ोआ पानी के द्वारा पेट में घुसकर दस्त और दर्द देते हैं।

कीटाणु हानिकारक क्यों है? सभी कीटाणु हानिकारक नहीं होते। इनमें से कुछ तो लोगों, जानवरों और पौधों में घुसकर उन्हें बीमार कर देते हैं। ये हमारे शरीर में रहकर हमारा सारा खाना खा जाते हैं और हमें कमज़ोर कर देते हैं। लेकिन आपके शरीर में अच्छी सेना है। जो बीमारी वाले कीटाणुओं से लड़ने की कोशिश करती है और जब ये लड़ रहे होते हैं, तो यह बुख़ार के रूप में दिखाई देते हैं। जब आप स्वस्थ होते हैं, तो अच्छी सेना की जीत! और जर्मासुर की सेना हार जाती है।

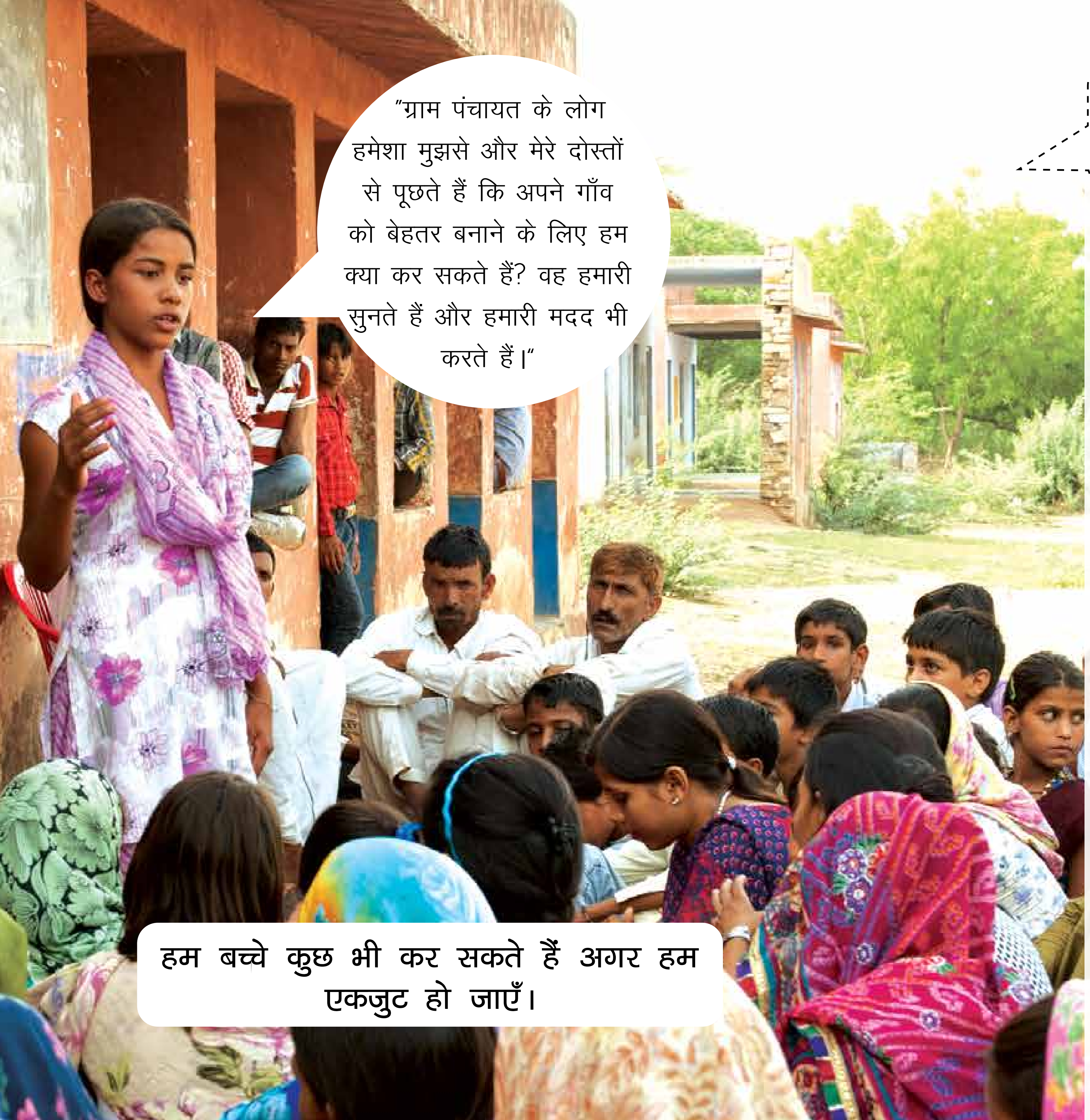
अगर आप अच्छे से खाना न खाएँ, कसरत न करें या रात में अच्छी तरह से न सोए तो जर्मासुर आपसे जीत जाता है।

खुद को सुरक्षित रखने के सरल उपाय:

- हमेशा हाथों को खाना खाने से पहले और बाद में पानी और साबुन से धोएँ।
- छींकते, खाँसते समय अपनी नाक और मुँह को ढकें।
- खुले में शौच न करें।
- ध्यान रखें कि आपके समुदाय में कोई भी खुले में शौच न जाए।
- अपने शौचालय को साफ़ रखें।
- अपने पीने के पानी को साफ़ रखें।
- रोज़ नहाएँ।
- जब आप बाहर से आएँ, पैरों को धोएँ।

इसे आप रोज़ की आदत बनाएँ और सुनिश्चित करें कि आपके सभी दोस्त एवं परिवार के सदस्य भी इन आदतों को अपनाएँ। याद रखें, जर्मासुर की सेना आपके ऊपर आक्रमण के लिए हमेशा तैयार रहती है।

ध्यान रखें, आप अपने शरीर रूपी कवच को कभी कमजोर न पड़ने दें।



"ग्राम पंचायत के लोग हमेशा मुझसे और मेरे दोस्तों से पूछते हैं कि अपने गाँव को बेहतर बनाने के लिए हम क्या कर सकते हैं? वह हमारी सुनते हैं और हमारी मदद भी करते हैं।"

हम बच्चे कुछ भी कर सकते हैं अगर हम एकजुट हो जाएँ।

प्रेरित हों

पायल जांगिड़

पायल 14 साल की है। वह राजस्थान के गाँव में रहती है। उसके गाँव के अधिकतर लोग गरीब हैं। वहाँ लड़कियों की शादी जल्दी कर दी जाती है।

लीडर

पायल गाँव की बाल पंचायत की लीडर है। वह चाहती है, सभी लड़कियाँ स्कूल जाएँ और शिक्षा में आगे बढ़ें। वह कहती है, "लड़कियाँ अपने गाँव को गौरवपूर्ण बनाएँ।" हम कर सकते हैं!

सक्रिय कार्यकर्ता

पायल और उसके दोस्त गाँव के युवा लीडर के साथ काम करते हैं। वह चाहती है कि उसका गाँव, बच्चों के लिए सुन्दर और खुशहाल बने।

Payal was selected as member of the World's Children's Prize Child Jury, worldschildrensprize.org. Photo: Kim Naylor/WCPF

TA-DAA!
क्रियाकलाप

सोचो, पूछो, चर्चा करो, करो

1

एक योजना बनाएँ
उन वस्तुओं की सूची बनाएँ जिससे आपका शहर साफ़ और मुस्कुराता नज़र आये। इसके लिये एक समय–सारिणी बनाएँ।

2

अपने माता–पिता और भाई–बहनों से बात करें।

3

अपनी सुपर गर्ल्स दोस्तों के साथ वोट लें।

4

अपने बड़ों से बात करें, आपकी पहली जीत उसी में है जब वो कहें **"शाबाश!** हम आपकी मदद कैसे कर सकते हैं?"

5

कागज़ पर एक कार्य योजना बनाएँ, कौन सा कार्य कब करना है बताएँ।

6

याद रहे, बनाई हुई योजना निश्चित समय पर पूरी हो।
अपने शहर के लोगों को समझाने के लिए आप बहुत कुछ कर सकतें हैं, जैसे सुपर गर्ल्स आपके शहर के लिए करना चाहती है।

7

घर–घर जाकर सर्वे करें और लोगों से स्वास्थ्य एवं खुले शौच पर बात करें।

8

तथ्यों की छानबीन करें कि कितने प्रतिशत घरों में शौच इस्तेमाल हो रहा है।

9

अगर 70 प्रतिशत से अधिक घरों में शौच इस्तेमाल हो रहा है तो इसे एक **सफल** प्रयास मानते हुए **उत्सव** मनाएँ।

10

गाँव की किसी समस्या को सुलझाने में सहयोग के लिए सरकार या **वीडीओ** को एक अर्ज़ी लिखें। या एक पत्र लिखकर सभी घरों से हस्ताक्षर करवा कर कलेक्टर को भेजें।

खुशी मनाओं