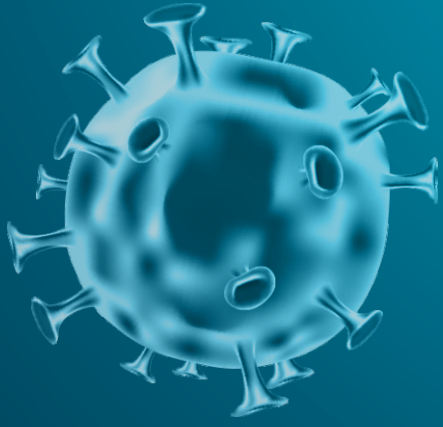


स्वास्थ्य संचार

# कोविड जागरूकता स्लोगन



डॉ अरविन्द कुमार सिंह



# कोविड जागरूकता स्लोगन

डॉ अरविन्द कुमार सिंह



प्रकाशक



राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्  
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार  
इंडियन साइंस कम्यूनिकेशन सोसायटी



# कोविड जागरूकता स्लोगन

कोरोना काल की विज्ञान नारे

## मार्गदर्शन

श्री राजेन्द्र सिंह

वैज्ञानिक 'ई' राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्  
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार नई दिल्ली

## लेखन

डॉ अरविन्द कुमार सिंह

## निर्माण

डॉ विष्णु प्रताप सिंह

## डिजाईन

श्री रवि अग्रवाल

## प्रकाशक

इंडियन साइंस कम्युनिकेशन सोसाइटी

चन्द्रिका भवन, 577-डी निकट डंडहिया मस्जिद , लखनऊ -226022, भारत

[iscos.org](http://iscos.org); [info@iscos.org](mailto:info@iscos.org); +91-8090907153

© 2021 सर्वाधिकार सुरक्षित

ISBN

प्रथम संस्करण : 2021

COVID JAGRUKTA SLOGAN - Science Slogans of Corona Times

# भूमिका

कोविड बीमारी के कारण से पूरे देश समाज में एक लम्बे समय से काफी उथल पुथल सी मच गयी है। पहली लहर आने के तत्काल पश्चात् लॉक डाउन लग जाने के कारण पूरा आम जन जीवन काफी हद तक प्रभावित हुआ। जिन लोगों ने भी पहली लहर के दौरान कुछ सीख लिया और उसमें बचने से अपनाये जाने वाली बातों को अपने जीवन में उतारा, वे सभी दूसरी लहर में काफी हद तक संक्रमित होने से बचे रहें और उनकी सतर्कता काफी काम आई।

कोविड बीमारी के दौरान किसी भी प्रकार की लापरवाही जानलेवा साबित हो जा रही है। इसलिए कोरोना बीमारी से बचाव के लिए न केवल अपने स्तर पर सारे उपाय किये जाने चाहिए, बल्कि इस बीमारी के संदर्भ में कहीं से कोई कोताही नहीं बरतनी चाहिए। आज समय की यही माँग है कि सभी लोगों का टीकाकरण कराया जाए और सरकार द्वारा इस संदर्भ में समय समय पर जिस किसी भी प्रकार की जो भी गाइडलाइन जारी की जा रही है, उसमें प्रत्येक नागरिक अपने स्तर पर हर तरीके से सहयोग करे जिससे कि ऐसी व्यवस्था बनाई जा सके, जिसमें कि कोरोना को नियंत्रित करने में मदद मिले। यद्यपि यह भी बहुत सत्य बात है कि भारत जैसे विकासशील देश में सभी लोगों का टीकाकरण करना एक बहुत ही बड़ा कार्य है।

वर्तमान सामाजिक जीवन में कोविड बीमारी एक बड़ी त्रासदी के रूप में सामने आया है। मानव समाज इसके पहली लहर से किसी तरीके से उबर रहा था कि दूसरी लहर उससे भी कहीं तेज भयानक रूप में सामने आयी है और दूसरी लहर से सामना कर ही रहा है कि तीसरी लहर के बारे में भी लगातार चेतावनी और आशंका व्यक्त की जाती रही है। दूसरी लहर ने समाज में जो एक तस्वीर प्रस्तुत की है, वह इस बीमारी की भयावहता को बतलाती है। हालांकि इस संपूर्ण चुनौती के दौरान स्वास्थ्य कर्मी, सफाईकर्मी न जाने कितने लोग इस संकट का सामना करने में उल्लेखनीय योगदान दिया है।

आजादी के बाद देश ने बहुत क्षेत्रों में काफी जबरदस्त प्रगति की है। लेकिन स्वास्थ्य के क्षेत्र में अभी बहुत कुछ करना बाकि है। अब पहली लहर के बाद सरकार और समाज दोनों ने शायद एक गलत अनुमान लगा दिया था कि अब इस बीमारी से मुक्ति पा ली गई है और लोग लापरवाही बरतने लगे। वैकसीन के आ जाने की खबर के बाद तो लोग काफी उत्सुक हो गये और वे निश्चित हो करके रहने लगे। कोविड के सन्दर्भ में जो कुछ रणनीति बनी थी और अग्रिम मोर्चा पर जो लोग कार्य कर रहे थे, वे भी वापस आने लगे। किंतु दूसरी तरफ, यह एक ऐसा दानव निकला जिसका एक सिर कट जाता है तो दूसरा सिर तुरंत निकल कर सामने आ जाता है। इसके नये नये वैरिएंट सामने आने लगे हैं। हमें इस बीमारी से निपटने के लिए बहुत ही व्यापक स्तर पर तैयारी करने की आवश्यकता है। पहली लहर के बाद कई प्रकार की असावधानियां भी की गईं। बहुत से लोग बचाव संबंधी सभी उपायों के प्रति लापरवाह हुए।

कोविड बीमारी से बचने के लिए कई स्तरीय रणनीति बनाने की आवश्यकता है प्रथम मुख्य तो यही है कि व्यापक स्तर पर टीकाकरण का कार्यक्रम आरंभ किया जाए, दूसरी तरफ हमारे जो स्वास्थ्य का जो ढांचा है, उसको भी काफी मजबूत बनाने की आवश्यकता है। इसी के साथ स्वास्थ्य से जुड़े जो सारे प्रशासनिक तंत्र हैं, उसको भी प्रभावी रूप दिए जाने की आवश्यकता है, जिससे कि स्वास्थ्य की सुविधाएं सभी लोगों को अच्छी से अच्छी प्रकार से मिले और इस संदर्भ में आने वाले किसी भी प्रकार की बाधा को हर तरीके से दूर किया जाए। किन्तु कोविड बीमारी का आज तक कोई कारगर इलाज नहीं ढुंढा जा सका है। इसलिए इससे बचाव के सन्दर्भ में अपनाये जाने वाले सभी प्रकार के एहतियात उपाय को बनाये रखना आवश्यक है। इस सन्दर्भ में जन जागरण करने के लिए डाक्टर अरविन्द कुमार सिंह द्वारा लिखी गयी ई बुक 'कोविड जागरूकता स्लोगन' काफी उपयोगी साबित होगी। हमारे जीवन के विविध क्षेत्रों में कार्यों को गति एवं दिशा देने में इसका काफी इस्तेमाल होता रहा है। ये लोगों को प्रेरित करते हैं और उद्वेलित करते हैं। इस पुस्तक में कोविड के विविध पक्षों को ले करके काफी रोचक ढंग के नारे लिखे गये हैं। अतः यह अपने उद्देश्य में अवश्य ही सफल होगी। हम उम्मीद करते हैं कि इन सभी नारों को समुचित तरीके से लोगों के बीच ले जा करके इसमें दिये सन्देश को बताया जायेगा जिससे कि आम जन को इसका लाभ मिल सके।

**प्रो० राणा प्रताप सिंह**

पर्यावरण विज्ञान विभाग

बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर विश्व विद्यालय

लखनऊ

# मेरी बात

संचार हमारे जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण क्रिया कलाप है। इसे विविध ढंग से किया जाता है। सामान्य बातचीत के दौरान हम संवाद हेतु कई तरीके अपनाते हैं। अपनी बातें को कहने के लिए कविता, कहानी तो बहुत ही सहजता के साथ बोलते रहते हैं। यद्यपि स्लोगन या नारा सामान्य बात चीत का अंग नहीं होता है, किन्तु हम अपने दैनिक जीवन में विविध अवसरों पर स्लोगन भी बोलते रहते हैं। सामान्यतौर पर जीवन की विविध गतिविधियों के दौरान जब किसी कार्य या विचार अपनाने के प्रति लोगों को प्रेरित करना रहता है, तो स्लोगन का भी उपयोग किया जाता है। यह व्यक्तिगत स्तर पर तो बहुत ही कम, किन्तु सामूहिक स्तर पर किये जाने वाले संवाद में विशेष तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। यह जनसंचार के एक साधन के तौर पर उपयोग किया जाता रहा है।

स्लोगन किसी भी विषय के मूल बिंदु या भाव को उभार करके सामने ले आता है। किसी भी कार्य को करने के लिए यदि लोगों का आवाहन प्रभावी तरीके से करना है, तो उसमें स्लोगन अपने ढंग से एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह अति संक्षेप में ही मुख्य बातों को बहुत ही प्रभावी तरीके से प्रस्तुत करता है। यह स्वतंत्र अथवा पूरक दोनों तरीके से उपयोग किया जाता है।

स्लोगन की एक बहुत बड़ी विशेषता यह भी होती है कि यह प्रायः लयबद्ध रूप में दिया जाता है जिससे कि लोगों के मस्तिष्क में इसकी एक अमिट छाप बन जाती है और यह याद हो जाता है। एक अच्छे स्लोगन की प्रमुख विशेषता यह भी है कि वह अति संक्षिप्त होता है। अर्थात् वह ढेर सारी बातों के उस मुख्य भाव को सीमित शब्दों में बता देता है, जिसे कहने के लिए कई बार हमें कई पृष्ठों में लिखित सामग्री और दृश्य सामग्री तैयार करनी पड़ती है। स्लोगन में बातों को कहने एक बड़ा फायदा यह होता है कि जो बात कहनी रहती है, वह इसके माध्यम से सीधे सपाट तरीके से कह दिया जाता है। इसे इनडोर एवं आउटडोर किसी भी मीडिया में कहीं भी लोगों को प्रेषित किया जा सकता है। इसे सीमित अवधि के भीतर कहीं पर भी प्रस्तुत भी किया जा सकता है।

माध्यमों में स्लोगन अपने आप में स्वतंत्र या फिर किसी प्रकार की अन्य सामग्री के साथ दिया जा सकता है। चूँकि नारे में बातें बहुत सीमित शब्दों में कही गई रहती हैं, इसलिए इसे बार बार सुनाया जा सकता है। इस कारण से लोगों के मस्तिष्क में वह बात गूँजती रहती है, जिसे स्लोगन में कहा गया रहता है। आसानी से याद हो जाने के कारण लोग उसे अपने दैनिक बातचीत में भी इस्तेमाल करते हैं और विभिन्न संदर्भों में उसका उदाहरण भी देते हैं। स्लोगन को बार-बार दोहराए जाने के कारण से यह आमजन में विश्वसनीय भी हो जाता है और लोग उसमें कही गई बातों पर विश्वास करते हैं। स्लोगन एक खास दृष्टि या नजरिए एवं कार्य को भी व्यक्त करता है।

हमारे देश समाज में जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में क्रिया कलापों को गति देने, युवाओं को प्रेरित करने, उनको जागरूक करने के लिए जो भिन्न-भिन्न तरीके संदेश देने के लिए अपनाए जाते रहे हैं, इसमें से स्लोगन एक बहुत ही महत्वपूर्ण तरीका रहा है। आजादी के दौर में उपयोग में लाए जाने वाले कुछ स्लोगन तो इतिहास के स्वर्णाक्षरों में लिखे जाते हैं। आजादी के बाद विभिन्न अवसरों पर जब हमारे देश, समाज पर किसी प्रकार का संकट खड़ा हुआ था या उसके समक्ष चुनौती उत्पन्न हुई तो फिर ऐसे अवसरों पर लोगों में ऊर्जा भरने, जागरूक करने, प्रेरणा देने, मार्गदर्शन करने और जानकारी देने हेतु जो तरीके अपनाए गए, उसमें स्लोगन भी एक महत्वपूर्ण तरीका रहा है।

हमारे समाज में विभिन्न प्रकार के विकास कार्यों में लोगों को शामिल करने, उनको उसके प्रति समर्पित होने और उनका हर तरीके से आवाहन करने के लिए भी स्लोगन का उपयोग काफी बृहद स्तर पर होता रहा है। विज्ञापन की दुनिया में जनसन्देश देने के लिए तो स्लोगन एक बहुत ही महत्वपूर्ण तरीका है ही, किंतु जीवन के किसी भी कार्य क्षेत्र में लोगों को यदि सक्रिय करना है और उनको उस दिशा में ले जाना है तो एक प्रभावी स्लोगन अपने ढंग से भूमिका निभाता है। समय समय पर स्लोगन का उपयोग विविध प्रकार के विकास कार्यों एवं सरकार के विविध कार्यक्रमों के प्रचार प्रसार करने, सूचना देने और लोगों की भागीदारी सुनिश्चित कराने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। सरकार द्वारा चलाये जाने वाले शिक्षा, स्वास्थ्य, परिवार कल्याण, पर्यावरण, जल संचयन, महिला सशक्तिकरण आदि विकास कार्यों के क्षेत्रों में स्लोगन का काफी व्यापक पैमाने पर इस्तेमाल किया गया है।

पिछले कुछ समय से हमारा देश ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया कोविड जैसे भयावह बीमारी के संकट का सामना कर रही है और इस संकट का स्वरूप ऐसा है जिसकी कि इसके पहले कभी कोई कल्पना नहीं की गयी थी और आधुनिक समाज इसके पहले इस तरह की समस्या का कभी सामना नहीं किया था। इस आपदा का सामना करने के लिए लोगों को हर स्तर पर तैयार करने की जरूरत रही है। मानसिक तौर पर उनके मनोबल को बनाये रखने और संकट का सही ढंग से सामना करने के लिए यह आवश्यक है कि विविध प्रकार से उनको सूचित और शिक्षित किया जाये जिससे कि वे अपने स्तर से इससे बचने के लिए तैयारी कर सके। वैसे आम लोगों को कोविड से बचाव के बारे में विविध ढंग से जानकारी दी जा रही है। किन्तु स्लोगन के माध्यम से जानकारी देना आम जन के लिए सर्वथा एक नया अनुभव है। कई माध्यमों में इसका कोविड बीमारी के सन्दर्भ में इस्तेमाल भी किया जाता रहा है।

इस तथ्य को ध्यान में रख करके स्लोगन के माध्यम से कोविड बीमारी से बचने और इस संकट का सामना करने के लिये अपनाये जाने वाले विविध प्रकार के उपायों और एहतियातों को बताया गया है। हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि कोविड जैसी आपदा का सामना करने में इसके माध्यम से दी जाने वाली जानकारी लोगों को सरल और सुग्राह्य होगी और इससे उन्हें कोविड के बारे में आसानी के साथ उन बातों को समझने का मौका मिलेगा जिसे कि वे अन्य माध्यमों से जानने में कठिनाई एवं उलझन महसूस करते हैं।

**डॉ अरविन्द कुमार सिंह**

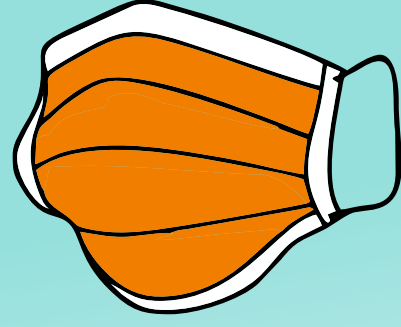
# विषय सूची

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
01	मास्क लगायें	07
02	सैनीटाइजर लगायें	15
03	पौधारोपण का कार्य महान	21
04	टीकाकरण अभियान चलायें	27
05	कोविड में दूसरों की करें मदद	32
06	बचें ब्लैक फंगस से	37
07	कोविड में सबसे बनाएं दूरी	42
08	साबुन का करें सही ढंग से इस्तेमाल	49
09	करोना योद्धा का करें सम्मान	53
10	लॉकडाउन सफल बनाएं	59
11	रहें सुरक्षित कोरेंटाईन	64
12	काढ़ा पीयें और पिलायें	70
13	करें योग रहें निरोग	75
14	उचित खानपान अपनायें	83
15	सदा सकारात्मक मन बनायें	93
16	करोना योद्धा को करें सलाम	97
17	डॉक्टर की सेवा को दें सम्मान	102
18	अस्पताल बचाए जान	107
19	कोविड में जन सेवा से जुड़ जाएं	111
20	समाज में प्रेम भाव दिखलाएं	117
21	सही दवा ही खाएं	122
22	सफल बनायें टीकाकरण अभियान	128



# विषय सूची

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
23	रखें सकारात्मक भाव	135
24	कोविड पीड़ित को करें दान	143
25	मानवता का दायित्व निभायें	149
26	संचारी रोग से बचें	155
27	फर्जी संदेश से बचे	161
28	रेलवे की सेवा	166
29	टीका पंजीकरण करायें	170
30	ऑक्सीजन को बढ़ायें	174
31	सन्तुलित विटामिन खाएं	179
32	रखें सफाई एवं स्वच्छता	183
33	बचें धोखाधड़ी वाले सन्देश से	191
34	कोविड-१९ सूचना	197
35	कोविड में मास्क सैनीटाइजर और दूरी	201



# मास्क लगायें



“

जहाँ कहीं भी जब भी जाए  
सही ढंग से मास्क लगाएं

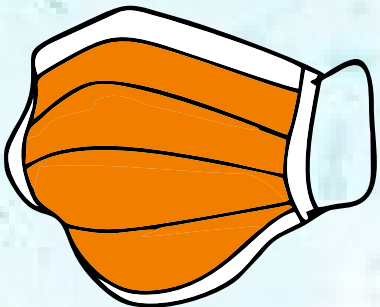
”



“

कहीं किसी के पास न जाएं  
दो गज की दूरी अपनाएं

”



“

जो भी मास्क उपयोग करें  
उसको समय पर डिस्पोज करें

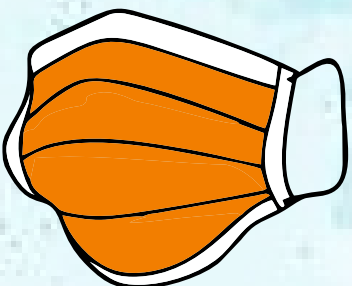
”



“

मास्क बन गया बहुत जरूरी  
इसको पहनना है मजबूरी

”



“

बना कर रखे सबसे दूरी  
दो गज का फासला जरूरी

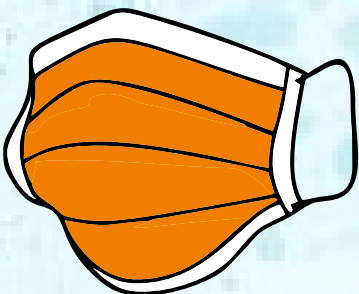
”



“

सही ढंग से मास्क लगाना  
जब भी कहीं है बाहर जाना

”



“

नहीं किसी के पास है आना  
इस बात को सदा याद है रखना

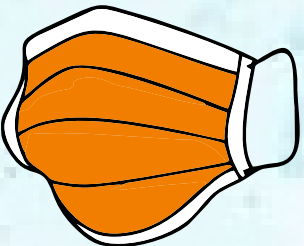
”



“

मास्क को रक्षा कवच बनाएं  
सही कोविड व्यवहार अपनाएं

”

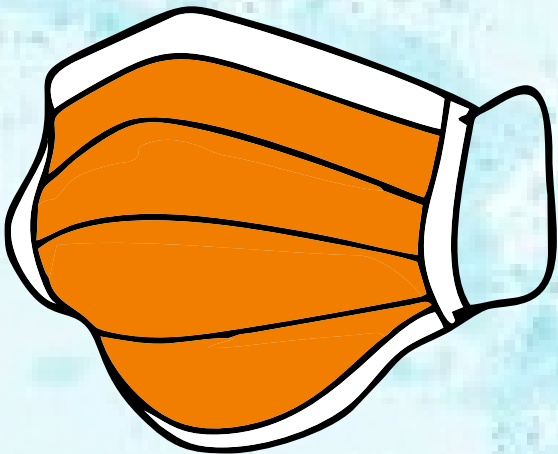




“

मास्क लगाएं वायरस से बचाएं  
नाक, मुंह हो ढका सही से  
इस पर अपना ध्यान लगाएं

”



“

कोविड से सब को बचाएं  
सदा मास्क उपयोग में लाएं

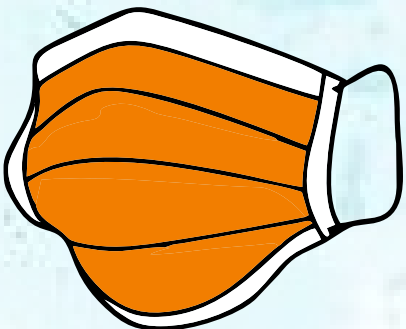
”



“

कोविड से खुद को बचाना है  
सही ढंग से मास्क लगाना है

”





“

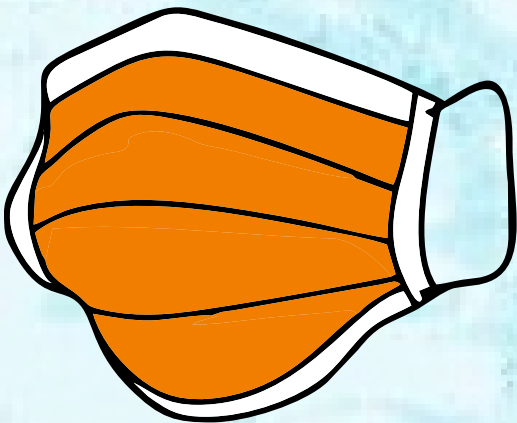
हाथ से जब भी मास्क उतारें  
साबुन से हाथ साफ करें ”



“

जहाँ कहीं भी जब भी जाएं  
सही कोविड व्यवहार निभाएं ”

”





# सैनीटाइजर लगायें



“

सदा हाथ सैनिटाइजर लगाएं  
जब भी अजनबी वस्तु छू जाए

”



“

सैनिटाइजर लगाना है  
वायरस मिटाना है

”





“

साबुन को जब हाथ में रगड़ें  
२० सेकेंड का समय लगाएं  
तभी वायरस खत्म है होता  
इस बात को ध्यान में लाएं

”



“



जहाँ कहीं भी जब भी जाएं  
साथ में एक सैनिटाइजर भी लायें  
जब भी संक्रमित वस्तु छू जाये  
तुरन्त सैनीटाइजर हाथ में लगायें

”





“

तीन बातें कोविड में जरूरी  
मास्क, सैनिटाइजर, दो गज दूरी

”



“



जब भी कहीं बाहर जायें  
साथ में अपने सैनीटाइजर भी लायें  
जब भी अजनबी वस्तु स्पर्श हो जाये  
तुरंत हाथ में उसको लगायें

”



# पौधारोपण का कार्य महान







“

पर्यावरण का रखें ध्यान  
तभी बनेंगे स्वस्थ इंसान

”



“

पौध लगाकर प्रकृति बचाएं  
स्वस्थ जिंदगी सबकी बनाएं

”



“

पेड़ धरा पर न हो नष्ट  
नहीं तो होगा जीवन में कष्ट

”



“

जीवन को यदि बचाना है  
धरती पर पौध लगाना है

”



“

स्वस्थ जीवन का यही आधार  
धरती पर हो पेड़ों की कतार

”



“

सांसे हो जाए न कम  
चलो धरा पर पौध लगाएं हम

”



“

वातावरण को शुद्ध बनाएं  
अधिक से अधिक पौध लगाएं

”



“

पेड़ों की न करें कटाई  
इसी में हम सबकी है भलाई

”



“

प्रकृति की हम समृद्धि बढ़ाएं  
अधिक से अधिक पौधे लगाएं

”



“

नियमित रूप से पौधे लगाएं  
स्वस्थ जीवन हम सब पाएं

”

# टीकाकरण अभियान चलायें





“

कोविड बीमारी से खुद को बचाएं  
शीघ्र से शीघ्र टीका लगवाएं

”



“

कोविड टीका जब लगते हैं  
तभी सुरक्षित सब जन रहते हैं

”



“

कोविड टीका बाद कोई परेशानी आए  
तुरंत इसे डॉक्टर को दिखाएं

”



“

सही पोर्टल पर पंजीकरण कराएं  
कोविड का टीका लगवाएं

”





“

कोविड बचाव का तरीका अपनाएं  
सब जन को टीका लग जाए

”



“

खुद को और दूसरों को बचाएं  
अति शीघ्र कोविड का टीका लगवाएं

”



“

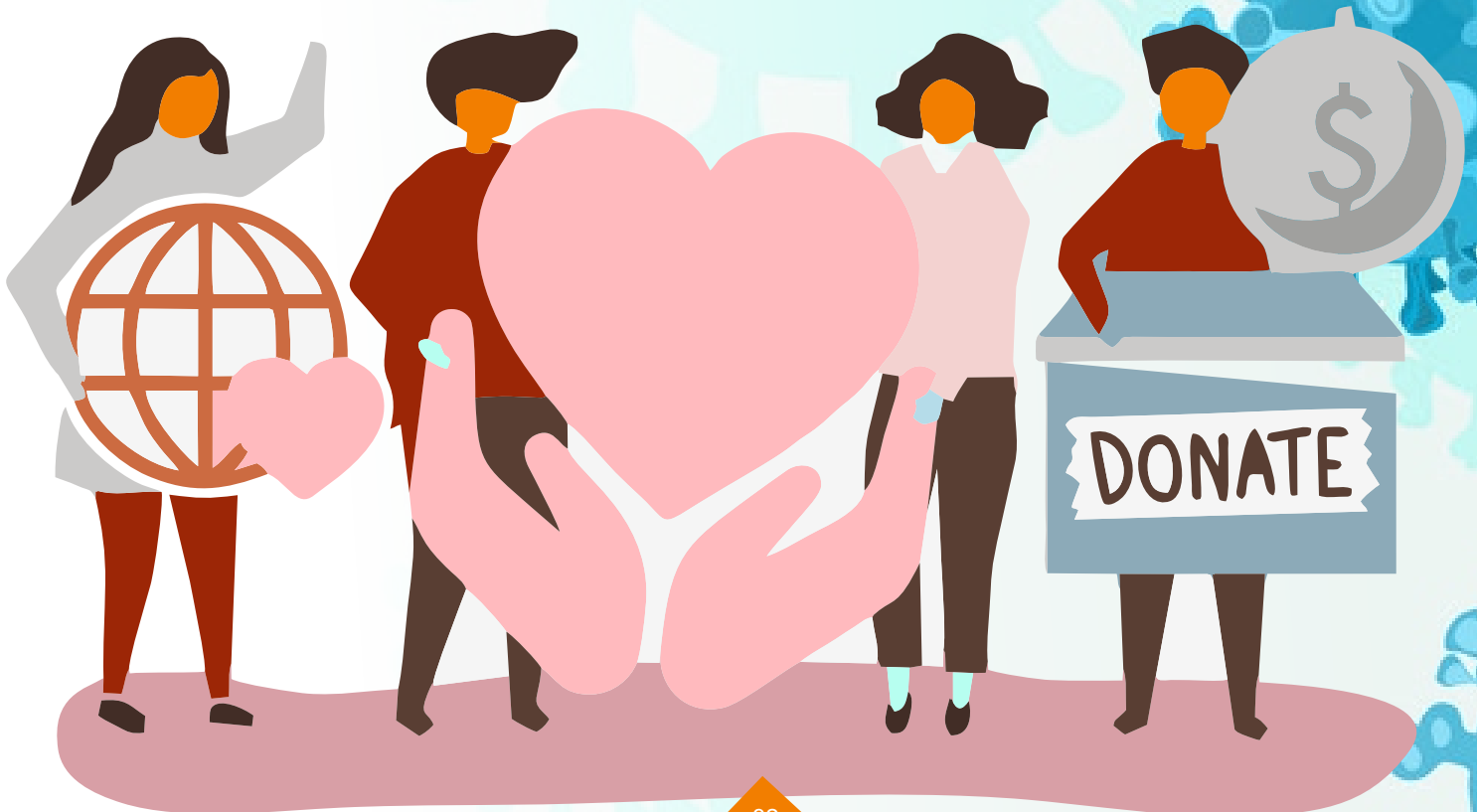
कोविड टीका में देर न करें  
पोर्टल पर पंजीकरण कराएं  
जिस भी तिथि का आए सन्देश  
उस दिन पर टीका लगवाएं

”





# कोविड में दूसरों की करें मदद



“

जब कोई किसी की मदद है करता  
उसके जीवन का रास्ता है खुलता

”



“

मदद से संकट दूर हो जाए  
इसे अपनी आदत बनाएं

”



“

सामाजिक कर्तव्य निभाएं  
दूसरों की मदद में हाथ बढ़ाएं

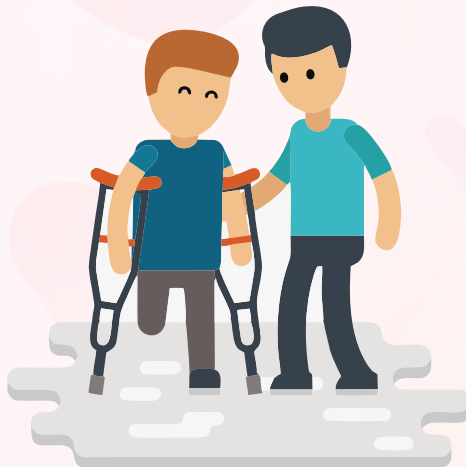
”



“

परोपकार का दायित्व निभाएं  
जीवन में कामयाबी पाएं

”



“

दूसरों की मदद करें  
जीवन में आगे बढ़ें ”



“

दूसरों की मदद करें  
सुंदर स्वस्थ समाज बने ”



“

संकट में सबकी मदद करें  
समाज को लेकर आगे बढ़ें

”

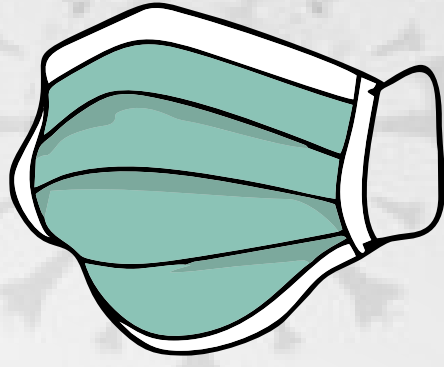


“

सामाजिक एकता बनाएं  
एक दूसरे के काम में आएं

”

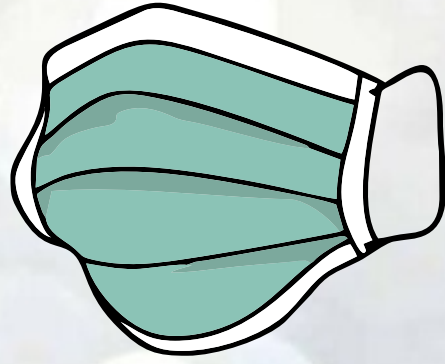




# बचें ब्लैक फंगस से





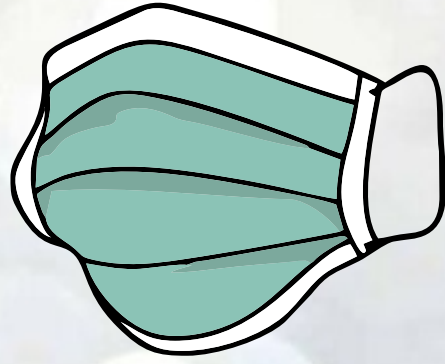


“

कमजोर प्रतिरोध शरीर में हो जाए  
ब्लैक फंगस की आशंका बढ़ जाए  
ब्लैक फंगस वायरस जब आते  
नाक, आंख, दिमाग में फेल जाते

”



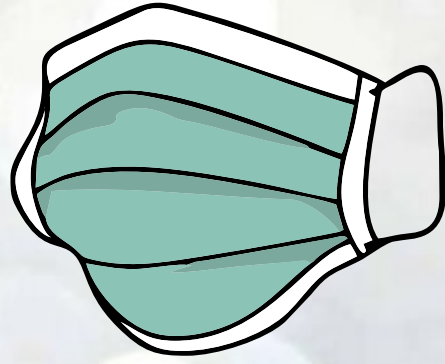


“

आंख सूजना और लाल हो जाना  
डबल विजन, कम दिखाई देना  
चेहरे पर सूजन, सूनापन हो जाना  
ब्लैक फंगस का लक्षण समझना

”



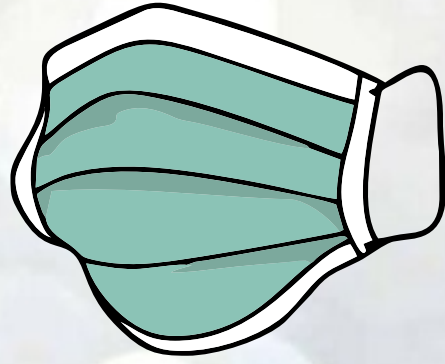


“

अधिक स्टेरॉयड की दवा जो लेंगे  
ब्लैक फंगस के खतरे बढ़ेंगे  
ब्लैक फंगस वायरस जब आते  
नाक, आंख, दिमाग में फेल जाते

”





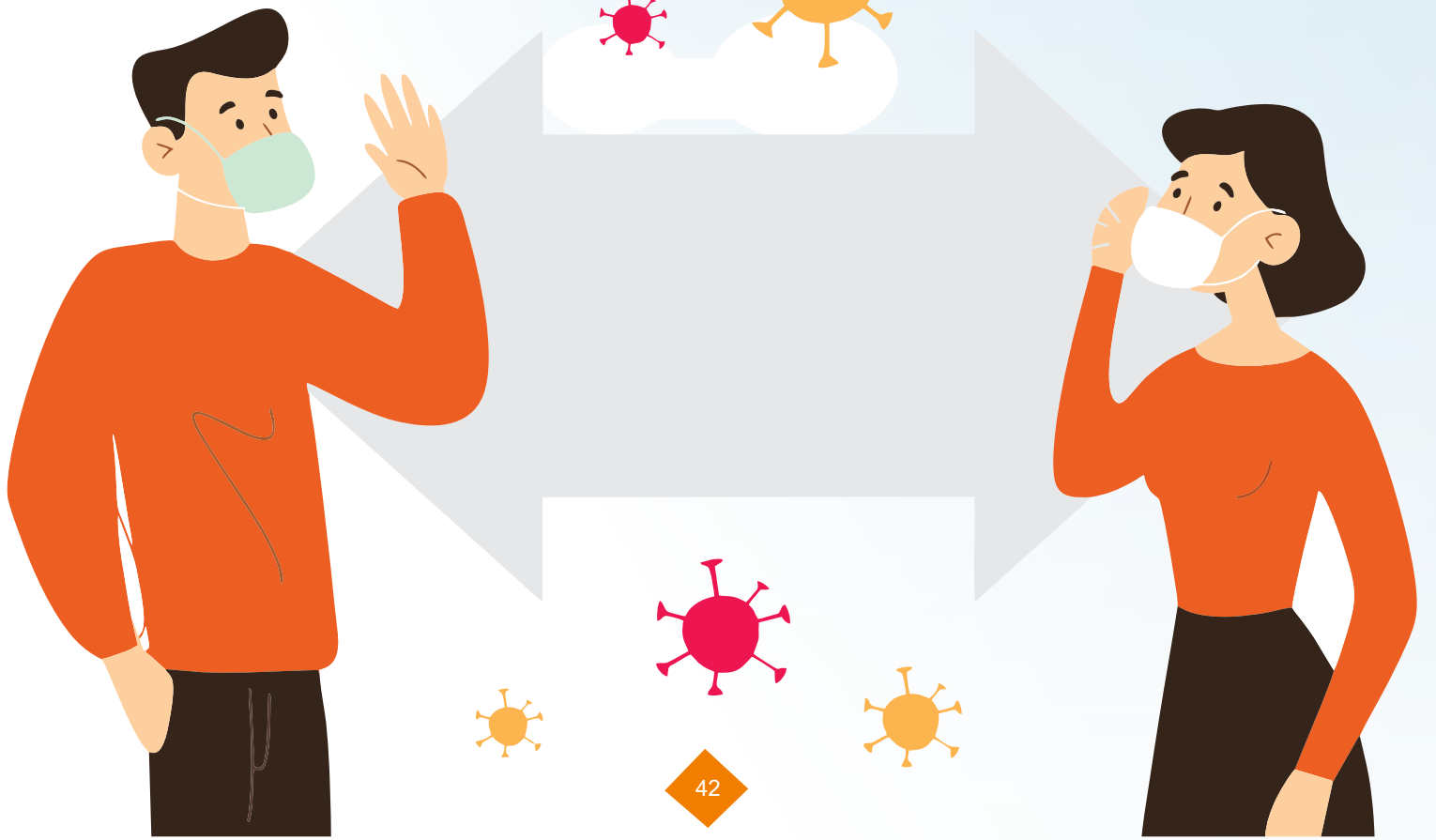
“

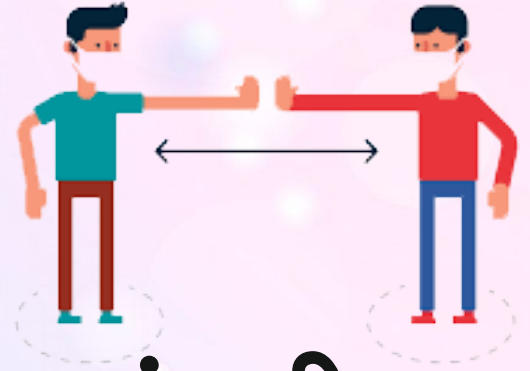
ब्लैक फंगस का कोई लक्षण दिख जाए  
तुरंत इसे डॉक्टर को दिखाएं

”



# कोविड में सबसे बनाएं दूरी

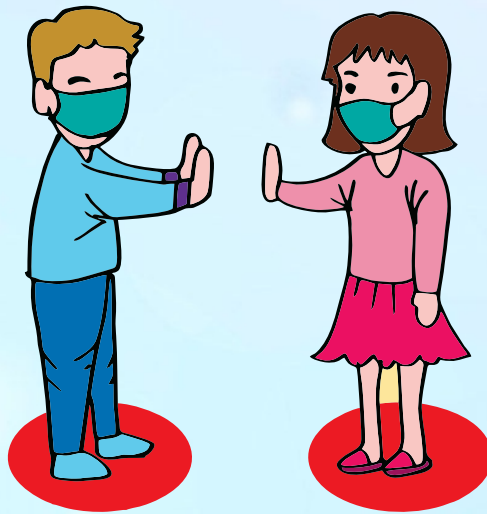




“

कोविड काल में बनाएं दूरी  
रोग भगाने में यह है जरूरी

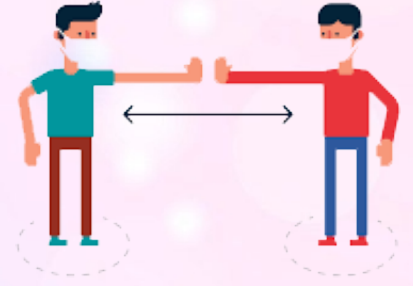
”



“

चलते कोई जो मिले रास्ते  
कोविड में दूर से ही करें नमस्ते

”



“

दो गज की दूरी जरूरी है  
कोविड में यह मजबूरी है

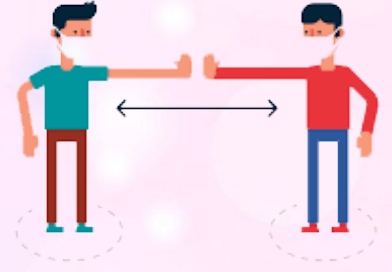
”



“

जहाँ कहीं भी जब भी जाएं  
कोविड दौर में न हाथ मिलाएं

”



“

कोई मिले तो दूर से ही करें नमस्ते  
कोविड में यह सुरक्षा सभी के वास्ते

”

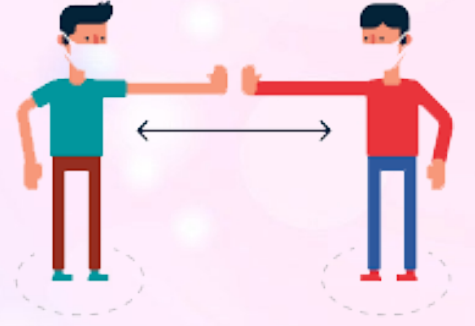


“

कोविड में यह एहतियात अपनाएं  
लोगों से उचित दूरी बनाएं

”



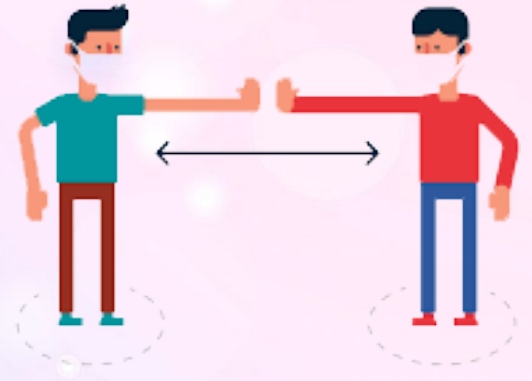


“

जहाँ कहीं यदि परिचित दिख जाए  
कोविड में उसके पास न जाएं  
हाथ जोड़कर सम्मान दिखाएं  
यह एहतियात सभी अपनाएं

”





“

सदा ध्यान यह रखना है  
कोविड में लोगों से दूर ही रहना है

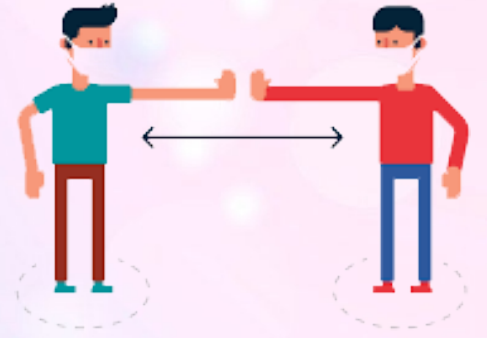
”



“

लोगों के बीच जब भी जाएं  
उनसे दो गज की दूरी बनाएं

”



“

कोविड में यह कार्य जरूरी  
रखना दूरी है मजबूरी

”





# साबुन का करें सही ढंग से इस्तेमाल



“

साबुन हाथ में जब भी लगे  
२० सेकंड तक उसको मलें

”



“

हाथ में साबुन जब भी पकड़ें  
२० सेकंड तक उसको रगड़ें

”



“

बिना धोए हाथ, मुँह तक न ले जाएं  
२० सेकंड तक साबुन लगाएं

”



“

साबुन २० सेकंड तक लगाएं  
तभी कोरोना वायरस खत्म हो पाए

”



“

साबुन का साथ  
स्वच्छ रहे हाथ

”



“

सही से जो धुले हो हाथ  
वायरस कभी न आये पास

”





# करोना योद्धा का करें सम्मान







“

जो भी कोविड में काम करे  
कोविड योद्धा कहलाए  
नमन करें हम सब योद्धा को  
वही हमें कोविड से बचाये

”





“

जहाँ कहीं है कोई पीड़ित  
उनका हम सहयोग करें  
करे कार्य अपना वह मन से  
ऐसा उनमे जोश भरें

”





“

नमन सभी कोविड योद्धा को  
करते उनका वंदन हैं  
पवित्र कार्य जीवन की सेवा  
सबके लिए वे चंदन हैं

”





“

डटे हुए हैं कोविड योद्धा  
कोविड के मैदान में  
करें हम स्तुति इन वीरों की  
उनके कार्य को सम्मान दें

”





“

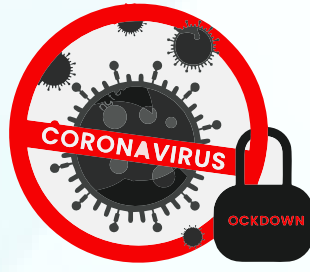
लगे हुए हैं जो भी योद्धा  
कोविड को भगाने में  
सभी पूज्य हैं और पूज्य कर्म है  
इस बीमारी को मिटाने में

”



# लॉकडाउन सफल बनाएं

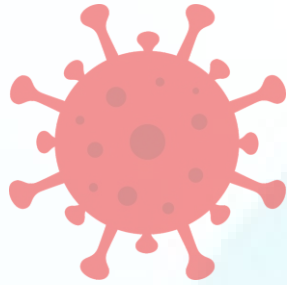




“

लॉकडाउन को सफल बनाएं  
घर से निकले न कहीं जाएं

”

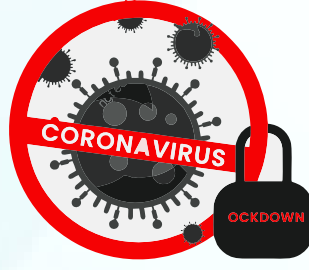


“

लॉकडाउन का लाभ यही है  
जो जहाँ पर है, वह वहीं सुरक्षित है

”





कोविड को हम सभी मिटाएं  
लॉकडाउन को हम अपनाएं

”



“

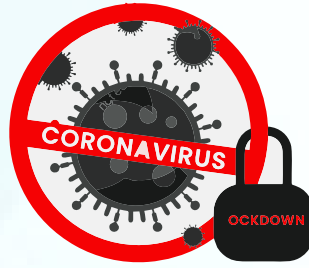
लॉकडाउन का यही फायदा  
कोविड नहीं आगे बढ़ पाता

”



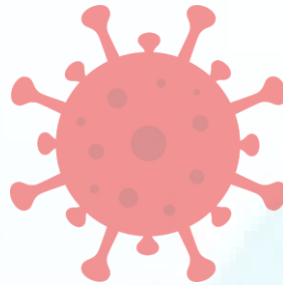


“



अनुशासित नागरिक बनें  
लॉकडाउन को सफल करें

”

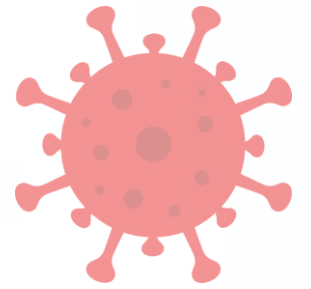
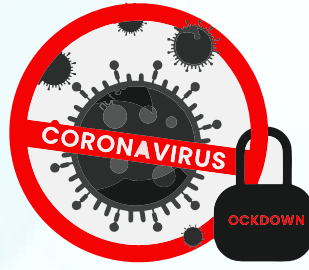
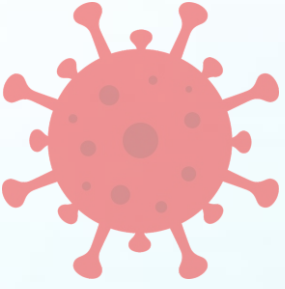


“

जहाँ कहीं भी लॉकडाउन होता  
यह कोविड के फैलाव को रोकता

”





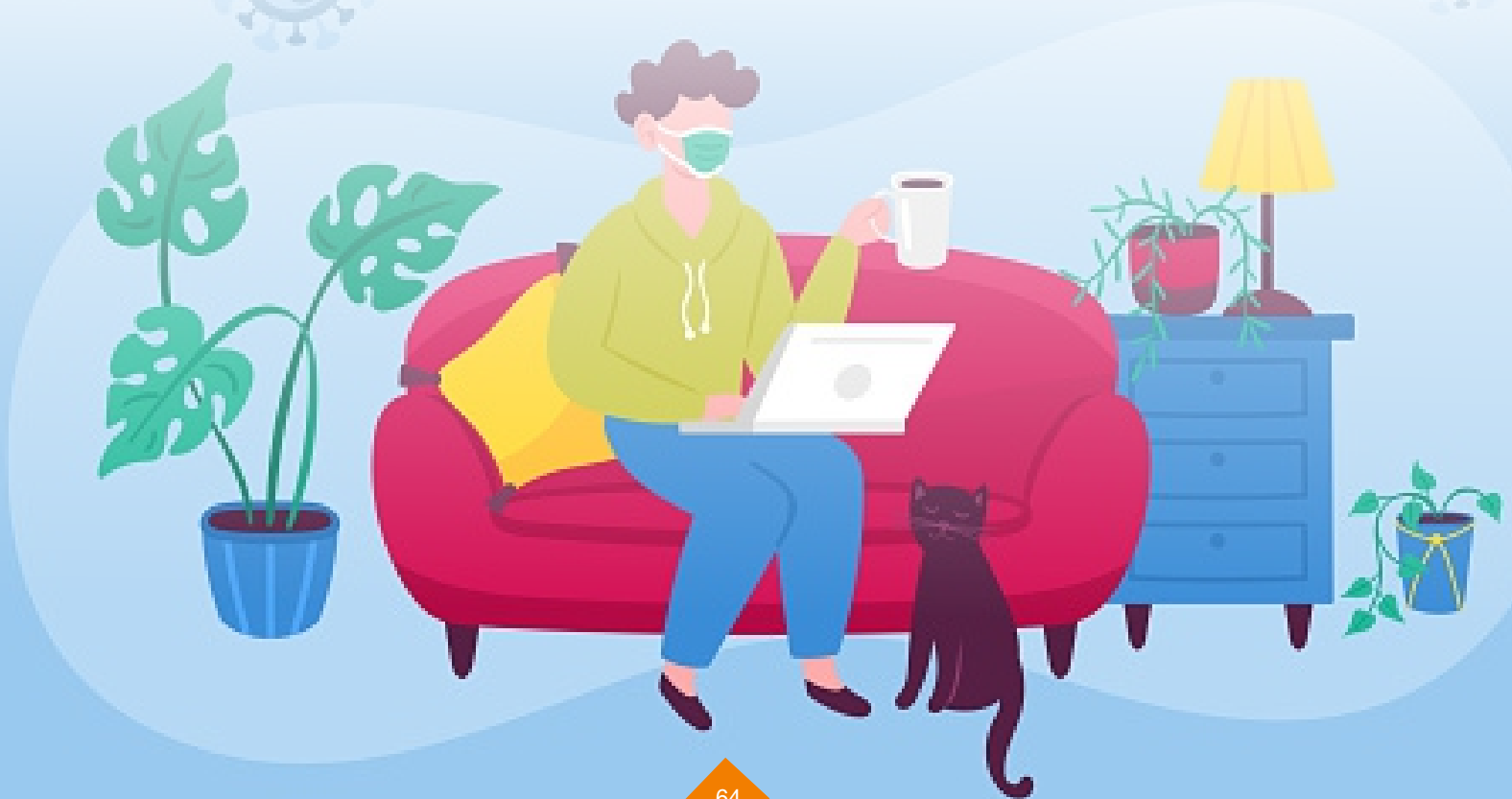
“

कोविड प्रसार की तोड़े शृंखला  
लॉकडाउन में बना रहे हौसला

”



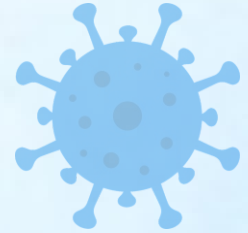
# रहें सुरक्षित कोरेंटाईन



“

अगर हल्की खांसी बुखार आए  
घर में तुरंत कोरेंटाईन हो जाएं

”

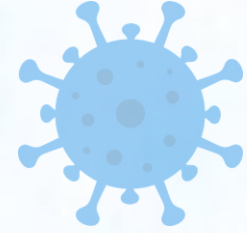
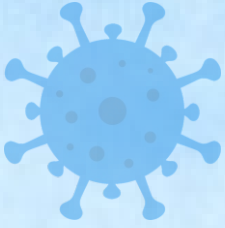


“

नहीं किसी को कोविड रोग हो पाये  
अपने परिवार को संक्रमण से बचाएं

”



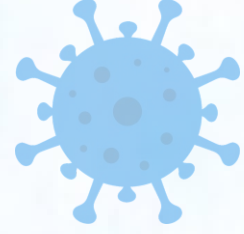
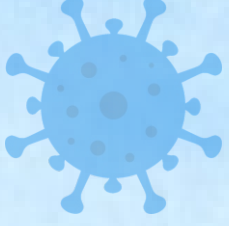


“

अगर खुद पर शक हो कोविड का  
समारोह में १४ दिन तक न जाएं  
अलग रहें अपने ही घर में  
इस दौरान सबसे दूरी बनाएं

”



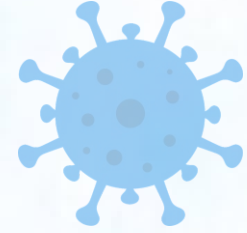
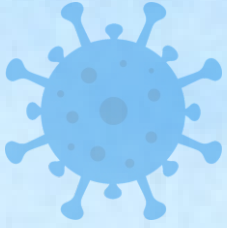


“

अगर रहें कोरेंटाईन घर में  
अपना अलग सब वस्तु बनाएं  
उन्हें बस खुद उपयोग करें  
परिवार में न कुछ सार्वजनिक बनाएं

”



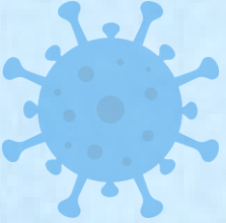
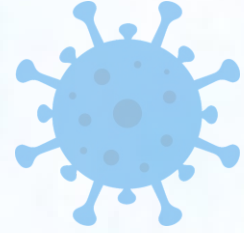
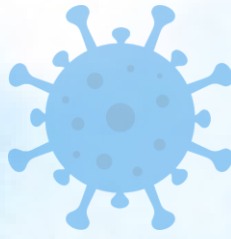


“

अगर शक है कोविड का  
तुरंत घर में कोरेंटाईन हो जाएं  
इसी में है अपनी होशियारी  
खुद के संग परिवार बचाएं

”





“

जब भी कोरेंटाईन हो जाएं  
सभी मेडिकल एहतियात अपनाएं

”







# काढा पीर्ये और पिलायें



“

खुद के संग परिवार बचाएं  
काढ़ा पीयें औरों को पिलाएं

”



“

करें गरारा पानी से और च्यवनप्राश भी खाएं  
बना रहे प्रतिरोधक क्षमता काढ़ा पीएं और पिलाएं

”



“

काढा की परंपरा पुरानी  
इसकी जाने सही कहानी

”



“

कोविड में काढा उपयोगी  
इसे दूर करने में है सहयोगी

”



“

सर्दी, खांसी में राहत पाएं  
जब हम काढ़ा को अपनाएं

”



“

काढ़े से रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़े  
कोविड से लड़ने में मदद करे

”



“

कोविड में आदत बनाएं  
काढ़े को अब नित अपनाएं

”



“

काढ़ा को जीवन का अंग बनाएं  
कोविड रोग से मुक्ति पाएं

”



# करें योग रहे निरोग



“

योग से तन-मन में शक्ति हम पाएं  
प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाए

”



“

मन में आए थकान निराशा  
योग ही देता है फिर आशा

”

“

अगर नित्य हम योग अपनाएं  
तन मन सब संतुलित हो जाए

”



“

थकान निराशा जब मन में आए  
योग हमें एक ज्योति दिखाए

”



“

योग सब चिंता दूर भगाए  
मन में बस एक शांति जगाए

”



“

कुछ मिनटों का योग हम करते  
दिन भर खुशी से हँसते रहते

”

“

योग हमें सब ध्यान सिखाए  
जीवन रहस्य को समझाए

”



“

योग अभ्यास से शक्ति है आती  
प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती

”

“

प्रतिरोधक क्षमता है बढ़ाना  
योग क्रिया को है अपनाना

”



“

योग अपनाएं  
कोरोना भगाएं

”

“

अगर कार्य कर हम थक जाएं  
योग से ही हम ऊर्जा पाएं

”



“

योग शरीर मजबूत बनाए  
योग से जकड़न दूर हो जाए

”

“

मन का हम अंधकार मिटाएं  
योग से अंतर्ज्ञान हम पाएं

”



# उचित खानपान अपनार्ये



“

अगर भोजन संतुलित हो जाए  
बहुत रोग खुद ही मिट जाएं

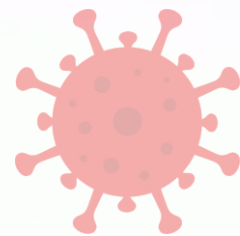
”



“

करें गरारा पानी नमक का घोल  
इस उपाय का नहीं है मोल

”



“

पाचन तंत्र की समस्या हो दूर  
इलायची का उपयोग करें जरूर

”

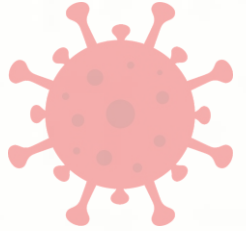
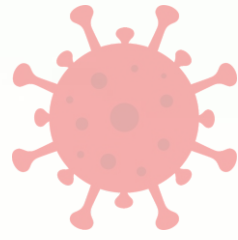


“

करें मुलेठी का उपयोग , खांसी को दूर भगाती है  
करें सभी नियमित सेवन , खांसी पास नहीं आती है







“

गर्म पानी पीयें, यह गला संक्रमण दूर करे  
स्वास्थ्य लाभ की खातिर, यह कार्य रोज करें

”



“

नहीं वायरस हमला कर पाए, प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना है  
सेवन करें पौष्टिक भोजन, यही काम फिर आना है

”



“

जहाँ कहीं भी और जब भी खाएं  
सब पौष्टिक भोजन ही अपनाएं

”



“

मिक्स फ्रूट के सेवन से  
हम कई विटामिन पाते हैं  
जिन्हे रहना है रोग मुक्त  
वे तो इन्हे रोज खाते हैं

”





“

इधर उधर का भोजन न खाएं  
सदा पौष्टिक भोजन अपनाएं

”



“

इधर-उधर कभी न खाएं  
घर का बना भोजन ही अपनाएं

”

“

सभी पौष्टिक भोजन खाएं  
रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाएं

”



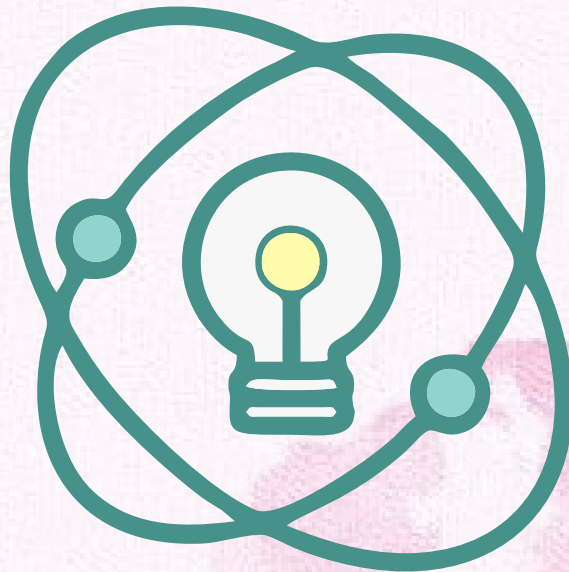
“

पौष्टिक भोजन अपनाना है  
कोविड से मुक्ति पाना है

”



# सदा सकारात्मक मन बनार्ये





“

कोविड में रहें धैर्य बनाए  
सभी तरह का अनुशासन अपनाएं

”



“

यदि कोविड पर विजय है पाना  
तो मन में भाव सकारात्मक बनाना

”

“

न दें तनाव कोविड का मन में  
अनुशासन अपनाएं जीवन में

”



“

कोविड कभी न आए पास  
योग का नियमित करें अभ्यास

”

“

जब तक कोविड का खतरा है  
सब तरह की सावधानी रखना है

”



“

हिम्मत साहस धैर्य बनाएं  
कोविड में यही काम आए

”

# करोना योद्धा को करें सलाम



“  
जो भी कोविड में करे काम  
उनकी हिम्मत को हम करें सलाम  
”



“  
कोविड में जो रक्षा करने आए  
वह कोविड योद्धा कहलाए  
”

“

कई चुनौती कोविड में आए  
कोविड योद्धा ही उसे हटाए

”



“

कोविड योद्धा जो काम हैं करते  
उनकी सलामत हेतु दुआ हम करते

”

“  
कोविड योद्धा का जो काम करें  
उनका भरपूर हम सहयोग करें  
”



“  
कोविड योद्धा की मुस्कान  
बीमारी लड़ने की है जान  
”

“  
जो कोविड योद्धा बन, कर रहे हैं काम  
उन सबको हम करें सलाम

”



“

कोविड योद्धा की यही है शान  
प्राण हथेली पर रख वे करें काम

”



# डॉक्टर की सेवा को दें सम्मान



“

डॉक्टर ही सब करें इलाज  
वही बचाए कोविड में जान

”



“

सही डॉक्टर, सही इलाज  
वही करें कोविड में सही काज

”

“

कोविड में डॉक्टर बचाए जान  
उसे मानते हैं हम भगवान

”



“

कोविड रोग डॉक्टर को दिखाएं  
वही सही इलाज बताए

”

“

डॉक्टर बन योद्धा काम किए  
कई डॉक्टर हैं प्राण दिए  
उनकी इस त्याग तपस्या को  
सदा सभी लोग सलाम किए

”



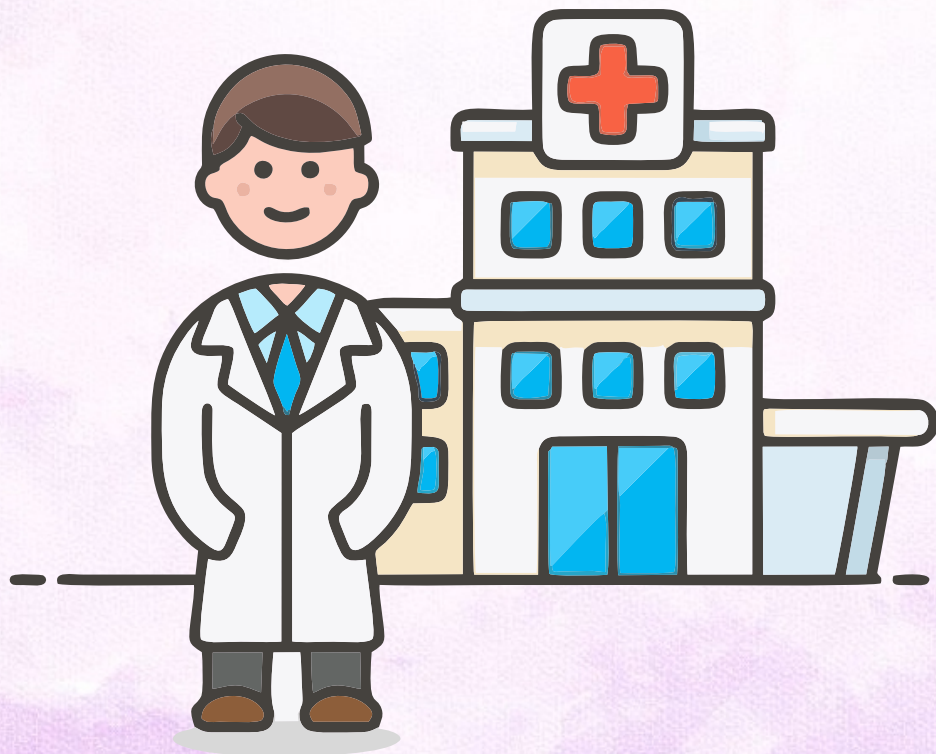
“

कोविड से डॉक्टर बचाए जान  
हमारे लिए वे हैं भगवान

”



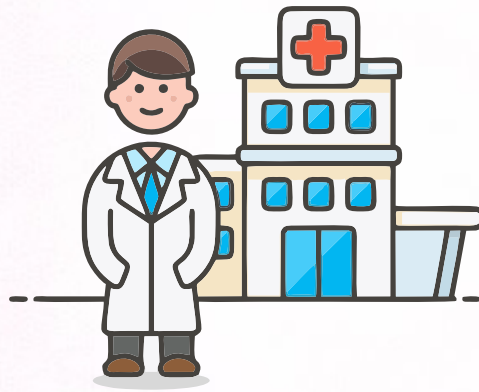
# अस्पताल बचाए जान



“

अस्पताल मरीज को बचाएं  
इससे बेहतर से बेहतर बनाएं

”



“

कोविड का सही इलाज कराएं  
आवश्यकतानुसार अस्पताल ले जाएं

”

“

अच्छा से अच्छा हम अस्पताल बनाएं  
कोविड का सही इलाज कराएं

”



“

अस्पताल समाज को स्वस्थ बनाएं  
इसमें सब सुविधा उपलब्ध कराएं

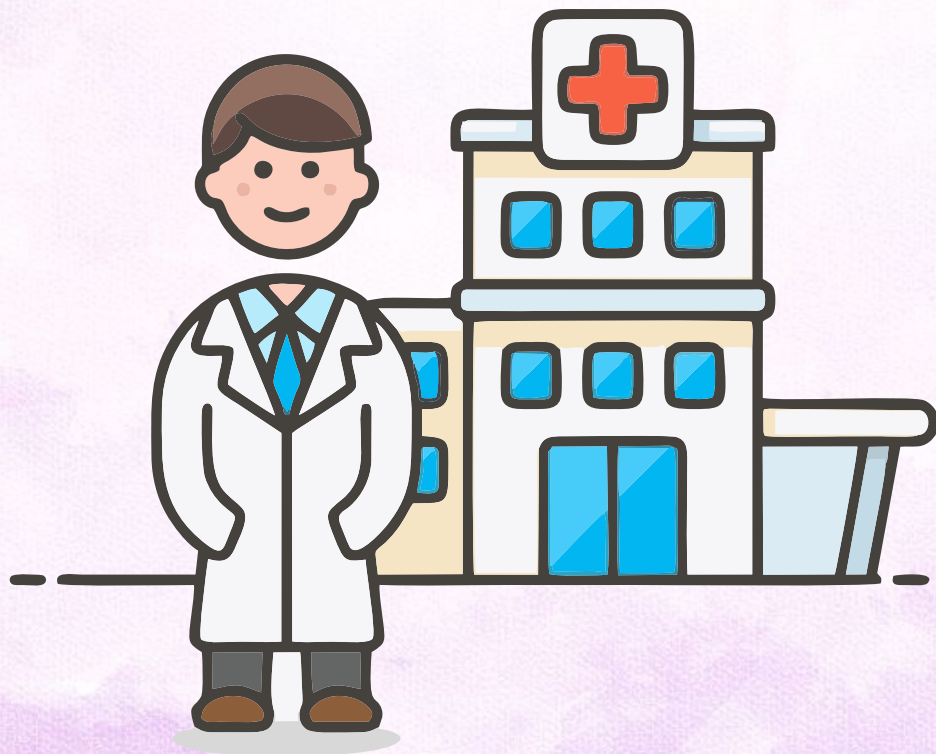
”



“

जब सही व्यवस्था अस्पताल में होती  
शीघ्र स्वस्थ हो जाते हैं सब रोगी

”



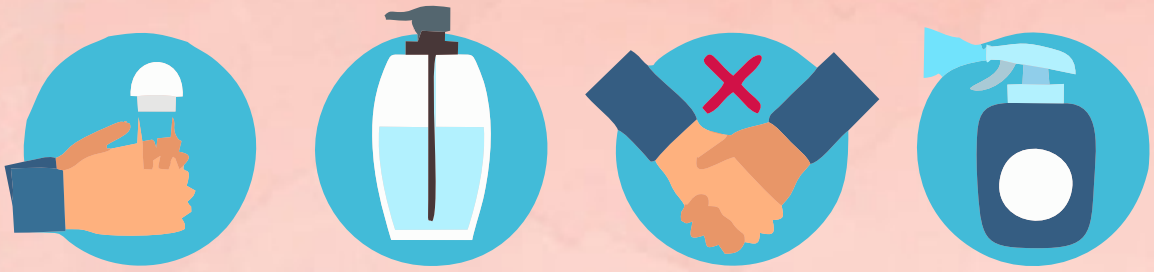
# कोविड में जन सेवा से जुड़ जाएं



“

कोविड पीड़ित का साथ निभाएं  
खुद बचें और उसे बचाएं

”



“

तभी मिलेगा सबका साथ  
जब मदद हेतु आए हर हाथ

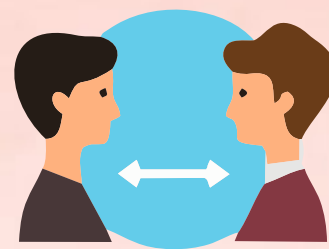
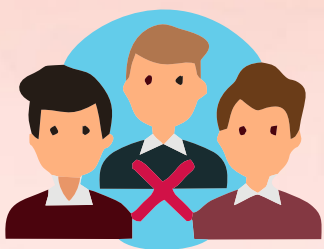
”

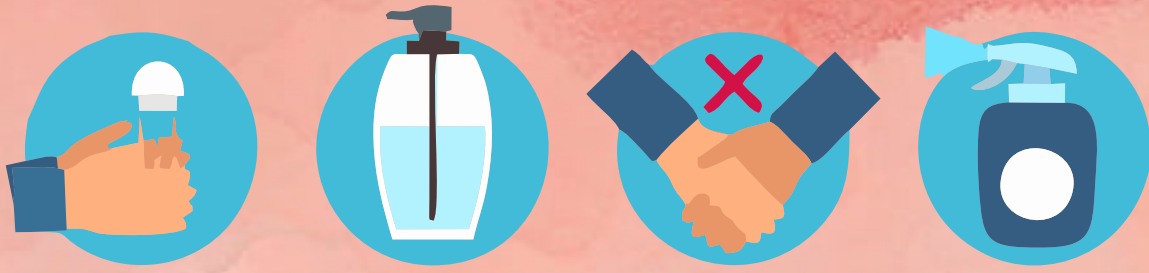


“

मन में भाव सेवा को रखकर  
कोविड पीड़ित की मदद करें  
यदि कोई दिखे संकट में  
उसके मन में उत्साह भरें

”

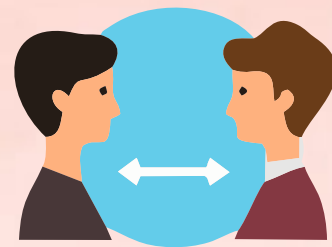
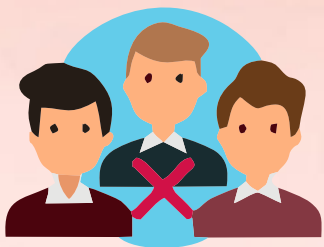




“

कोई कोविड कार्य करे  
उसमें उत्साह भरना है  
जब ऐसा वह कार्य करे  
उसकी सब मदद करना है

”

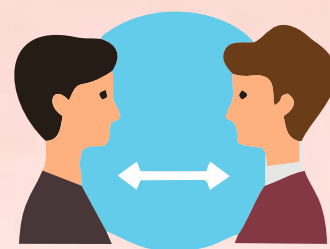
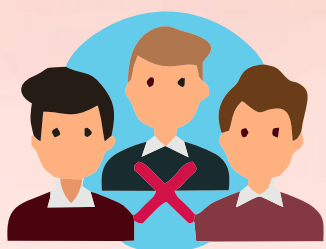




“

कई रूप हैं मदद कार्य के  
कोविड में अपनाना है  
जिसकी जैसी होती है क्षमता  
वैसा ही उसे करके दिखाना है

”

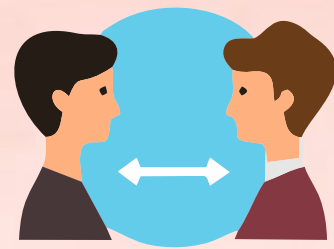
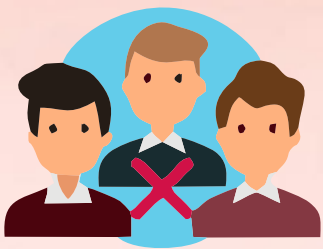




“

जहाँ कोई परेशान दिख रहा है  
उसकी मदद जरूरी है  
न जाने किस हाल में है वह  
न जाने उसकी क्या मजबूरी है

”





# समाज में प्रेम भाव दिखाएँ





“

प्रेम भाव को हम सदा बनाएं  
यह तन मन की शक्ति बढ़ाता है  
थका हुआ जो है हारा  
उसमें विश्वास जगाता है

”



“

मन में प्रेम का भाव को रखें  
बने व्यक्ति तन मन मजबूत  
कोविड के इस दौर में इससे  
लड़ने की मिलती शक्ति भरपूर

”



“

जब प्रेम भाव से हम हैं रहते  
संग हमारे सब हैं खुश होते  
आज संकट जो हर तरफ हैं दिखते  
इसमें यही सब आवश्यक हैं होते

”



“

कोविड में सदा प्रेम भाव दर्शाएं  
रोग से लड़ने का हौसला बढ़ाएं

”



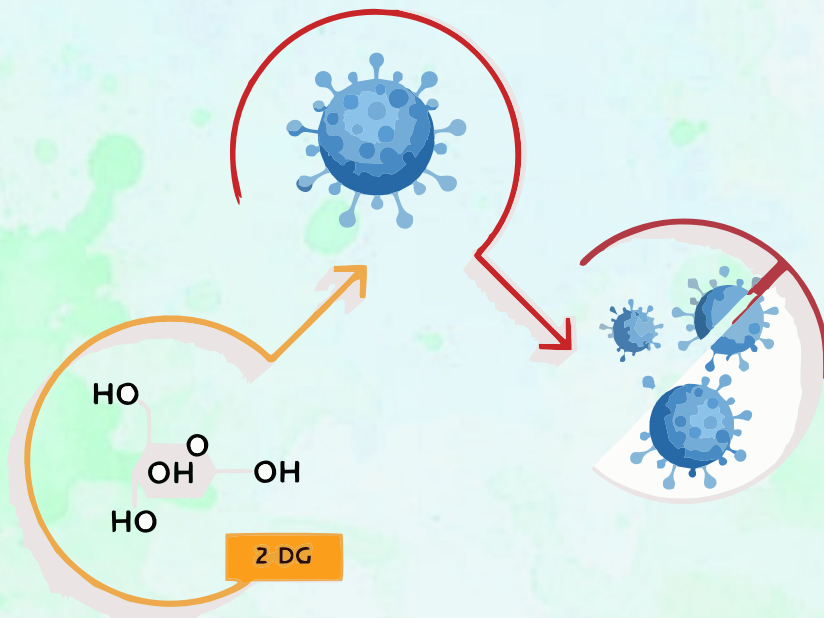
“

प्रेम भाव एक दवा रूप में, मन पर असर दिखाती है  
कोविड के दौर में इससे, लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है

”

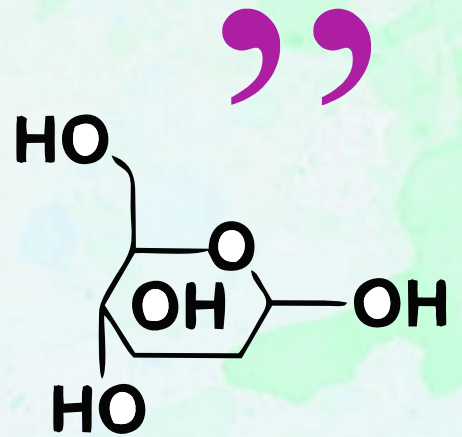
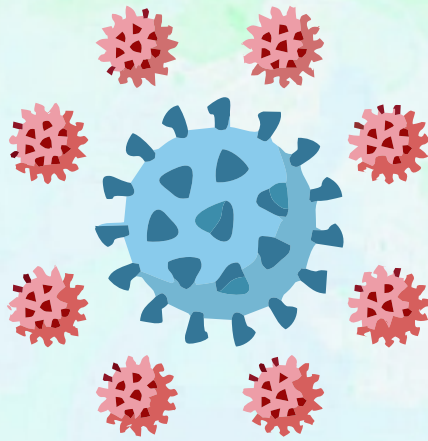


# सही दवा ही खाएं



“

सेवन करें बस वही दवाई  
जिसको डॉक्टर ने है बताई



“

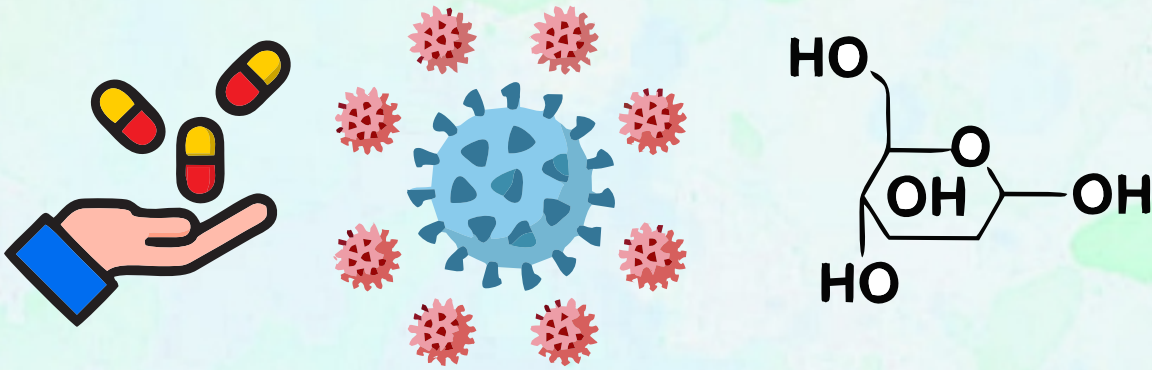
कोविड की यदि पॉजिटिव रिपोर्ट आए  
उसकी तुरंत सही इलाज कराये

”

“

जब भी कहीं पर दवा खरीदें  
पढ़कर लेवल सही नाम को देखें

”



“

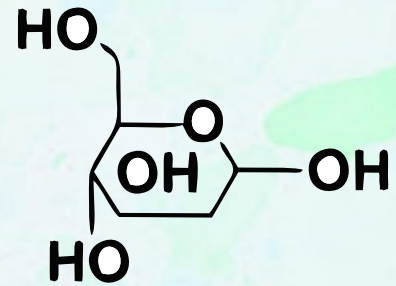
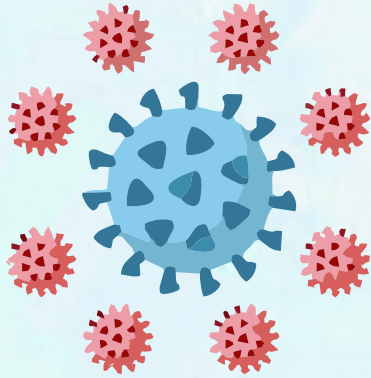
अपनी यह आदत बनायें  
सही समय पर ही दवा खायें

”

“

उसी दवा को ही बस खाएं  
जिसे डॉक्टर ने है बतलाए

”



“

कोविड की जो भी दवा खरीदें  
उसकी एक्सपायरी तिथि भी देखें

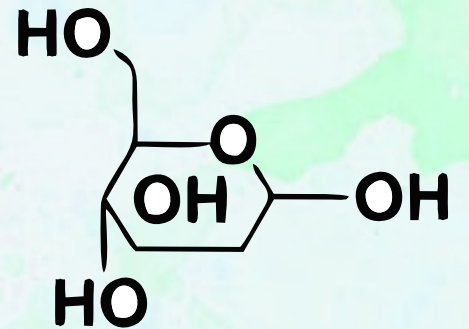
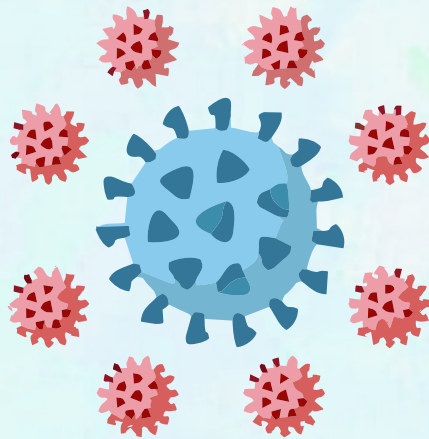
”



“

दवा तौर पर जो भी खाएं  
भली भांति पूर्व परिचित हो जाएं

”



“

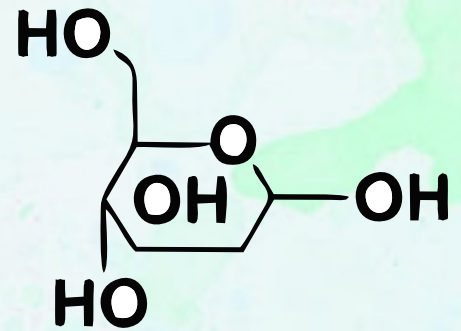
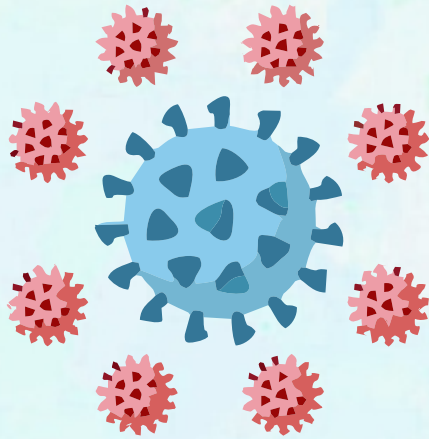
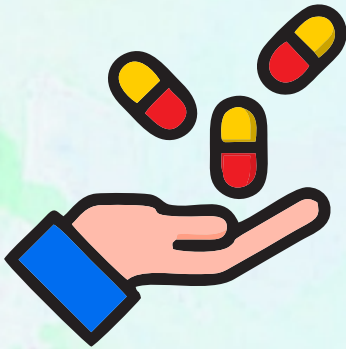
दवा सही है, सुनिश्चित हो जाएं  
इसके पूर्व कभी भी न खाएं

”

“

सही दवा और सही दुकान  
कोविड इलाज में आए काम

”



“

सही दवा, मात्रा सही, उसे समय पर खाएं  
तभी है वह असर दिखाती, कोविड से मुक्ति दिलाए

”

# सफल बनायें टीकाकरण अभियान



“

कोविड बचाव के लिए  
टीका लगवाना है  
कोविड बीमारी से  
सबको मुक्ति दिलाना है

”



“

एक एक जन को  
कोविड टीका लगवाना है  
सबकी सुरक्षा के लिए  
यह कार्य निभाना है

”



“

लोगों में संदेश फैलाएं  
टीकाकरण को सफल बनाएं

”



“

कोविड से खुद को बचाएं  
सभी लोग टीका लगवाएं

”

“

कोविड काल में दें यह ध्यान  
टीकाकरण ही बचाए जान

”



“

कोविड टीका में न कोई भी भ्रम पालें  
इसे तुरंत अब जाकर लगवा लें

”

“

कोविड में मजबूरी है  
टीकाकरण जरूरी है

”



“

कोविड से यदि खुद को बचाना है  
टीका निश्चित लगवाना है

”



“

करें सुरक्षित अपने जीवन को  
कोविड का टीका लगवाएं  
करें सहयोग सभी जन की  
इस मुहिम में सब जुड़ जायें

”



# रखें सकारात्मक भाव



“

टीकाकरण पर दें सब ध्यान  
सफल बनायें यह अभियान

”



“

सबको कोविड टीका लगवाना है  
भारत स्वस्थ बनाना है

”

“

टीकाकरण अभियान सफल बनायें  
एक एक जन कोविड टीका लगवायें

”



“

कोविड से यदि सही से है लड़ना  
सकारात्मक भाव मन में है भरना

”

“

जीवन के प्रति रहे लगाव  
मन में रहे सकारात्मक भाव

”



“

जब विचार सकारात्मक होते  
बनी रहे शक्ति ,व्यक्ति न साहस खोते

”

“

सकारात्मक व्यक्ति हर स्तर पर लड़ते  
नहीं कहीं पर हैं रोते-धोते

”



“

सुंदर भाव सदा मन में पालें  
हर समस्या का समाधान निकालें

”

“

जिसके मन में आनंद रहे,  
वे दुख में भी राह ढूंढ लेते हैं  
जिनकी आदत है रोने की,  
वे सुख को दुख में कर देते हैं

”



“

अगर राह है कंटक पूर्ण  
उसमें भी बस आनंद मनाएं  
सतत राह पर चलते रहें  
आखिर में सफलता पाएं

”





“

अगर मार्ग में बाधा आये  
कहीं कभी भी न घबड़ाये  
करें सतत यात्रा अपनी  
आखिर में मंजिल मिल जाये

”



# कोविड पीड़ित को करें दान



“

दान कार्य अति महान  
कोविड में हम करें यह काम

”



“

गुप्त दान है महादान  
यह करे सबका कल्याण

”

“

दान रूप हैं कई प्रकार  
करें इसे निःस्वार्थ भाव  
कोविड में है सतत् जरूरी  
इसे बनाएं अपना स्वभाव

”



“

जितनी जिसकी इच्छा भाव  
वही दान बस बने महान  
करें सतत इस कार्य को अब  
समाज में हो सबका कल्याण

”



“

त्याग, समर्पण, जिम्मेदारी  
दान भाव दिखलाता है  
कोविड जैसे संकट काल में  
बहुत काम यह आता है

”



“

अगर कोविड में दान करें  
व्यक्ति खुशी ही पाता है  
जिसको मिलती मदद फिर  
इस संकट से वह उबर जाता है

”



# मानवता का दायित्व निभायें





“

मानवता का कई पाठ  
इस करोना ने दिखाया है  
लोग लगे हुए हैं सेवा में उनकी  
जिन पर संकट आया है

”



“

कोविड संकट में बहुत से लोगों ने  
अति मानवीय रूप दिखाया है  
जिन्हें अपनों ने सड़क पर छोड़ा  
उन्हे गैरों ने अपनाया है

”



“

बहुत लोगों के लिए कोविड  
अवसर बन कर आया है  
लगे हुए हैं सबकी सेवा में  
मानवता की राह दिखाया है

”



“

कोविड के इस संकट काल में  
बहुत लोगों ने अपना कर्तव्य निभाया है  
बने हुए हैं देवदूत वे  
अपना ऐसा रूप बनाया है

”



“

मानवता को व्यवहार में लाएं  
कोविड संघर्ष में काम यह आए

”



“

मानवता की यह शिक्षा है  
सबकी कोविड से करनी रक्षा है

”

# संचारी रोग से बचें



“

किसी संक्रमित के संपर्क में न आएं  
कोविड रोग को दूर भगाएं

”



“

अगर स्वच्छ जीवन अपनाएं  
रोग संचारी पास न आए

”

“

कोविड रोग दूर हटाएं  
स्वच्छता जीवन में अपनाएं

”



“

संचारी रोग भगाना है  
प्रकृति को स्वच्छ बनाना है

”



“

सभी रोगों को दूर भगाएं  
जीवन में स्वच्छता लाएं

”



“

जीवन में खुशहाली लाएं  
स्वच्छ दिनचर्या अपनाएं

”

“

साफ सुथरा परिवेश बनाएं  
स्वस्थ जीवन का आनंद मनाएं

”



“

अगर प्रकृति को स्वच्छ बनाएं  
संचारी रोग पास न आए

”

“

संचारी रोगों को हटाएं  
आसपास को स्वच्छ बनाएं

”



“

स्वच्छ हवा में स्वस्थ सांस हो  
संचारी रोग न आसपास हो

”

# फर्जी संदेश से बचे



“

जब भी कभी कोविड फर्जी संदेश आए  
खुद तो बचें, दूसरे को भी बचाएं

”



“

जब भी आए कोविड संदेश  
उसकी जांच करें फिर तो विशेष

”

“

फर्जी संदेश कोविड का जब आए  
साइबर सेल में उसे दर्ज कराएं

”



“

अगर कोरोना को हराना है  
कोविड फर्जी संदेश के झांसे में नहीं आना है

”

“

बहुत संदेश बस फर्जी हैं आते ,  
कई तरह से ये हैं उलझाते  
नहीं हुए सावधान अगर हम  
इनसे हैं बस धोखा ही पाते

”



“

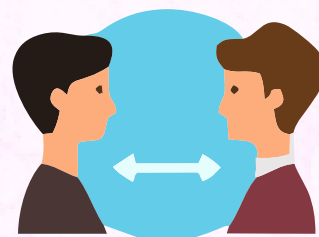
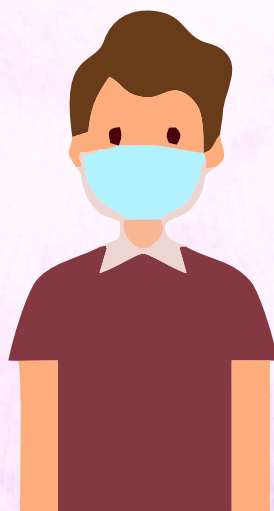
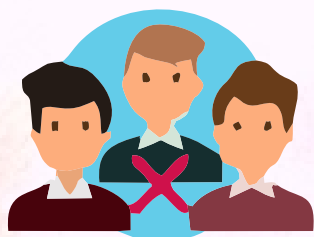
फर्जी सन्देशों का हो ज्ञान  
मोबाइल पर अक्सर ये हैं आते  
हमें सदा है यह रखना ध्यान  
नहीं तो बस हम धोखा हैं खाते

”





# रेलवे की सेवा



“

जहाँ कहीं ऑक्सीजन आए  
उसे तो अब रेल पहुँचाए

”



“

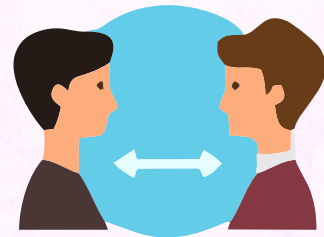
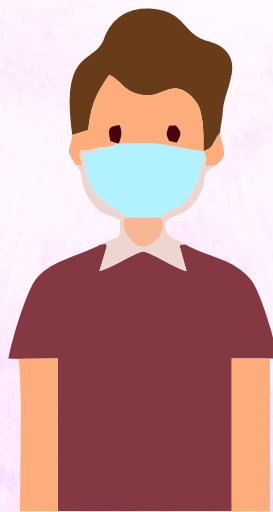
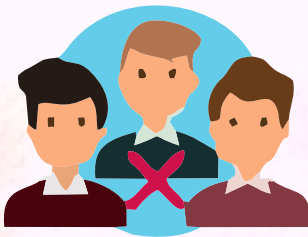
सभी जगह ऑक्सीजन ले जाए  
रेलवे कोविड योद्धा का काम दिखाए

”

“

रेल सेवा का है विस्तार  
पूरे हिंदुस्तान में इसका प्रसार  
पूरे कोविड के दौरान  
इसने किया प्रशंनीय कार्य

”



“

करे कार्य दिन-रात अति भारी  
कोविड में रेलवे की है तैयारी

”



“

कोविड में यह बात बड़ी है  
रेल जनसेवा में हर पल खड़ी है

”



# टीका पंजीकरण करायें



“

ऑनलाइन पंजीकरण कराएं  
कोविड का टीका लगवाएं

”





“

जब भी कोविड पंजीकरण कराएं  
फर्जी संदेश से खुद को बचाएं  
कभी ध्यान न इन पर देना  
यह बस ठगी का काम बनाए

”





“

टीका के लिए पंजीकरण कराये  
सही समय पर इसे लगवाये

”





# ऑक्सीजन को बढ़ायें



“

ऑक्सीजन क्षमता को बढ़ाएं  
योगाभ्यास को हम अपनाएं

”



“

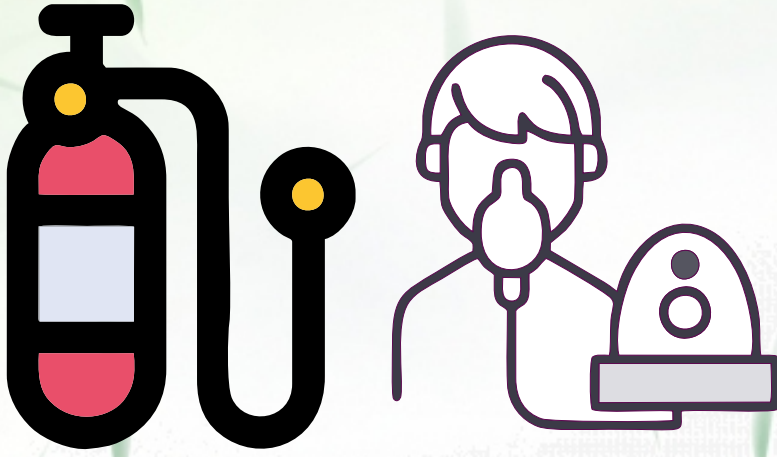
सही ऑक्सीजन लेवल को बनाएं  
रक्त में हीमोग्लोबिन को बढ़ाएं

”

“

अंकुरित अनाज को खाएं  
शरीर में ऑक्सीजन स्तर बढ़ाएं

”



“

प्रकृति संग हम जीवन बिताएं  
शरीर भरपूर ऑक्सीजन पाए

”

“

जो भोजन विटामिन दिलाए  
उसे नियमित रूप से खाएं

”



“

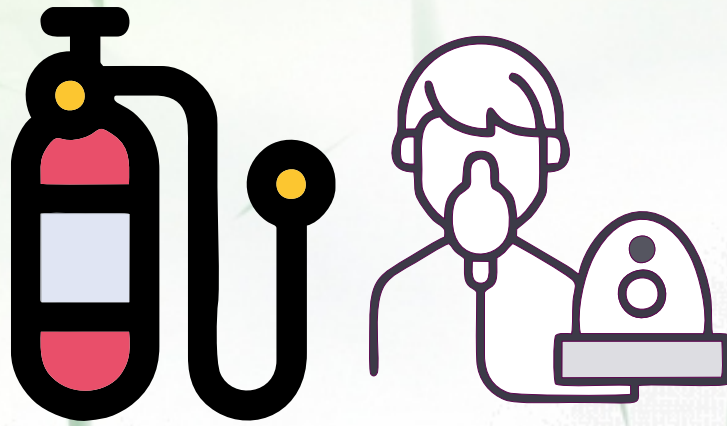
ऐसा सब परिवेश बनाएं  
जिससे ऑक्सीजन पर्याप्त हो जाए

”

“

अधिकाधिक हम पौधे लगाएं  
ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाएं

”



“

आधे घंटे पेट बल लेट जाएं  
शरीर में ऑक्सीजन बढ़ाएं

”

# सन्तुलित विटामिन खाएं



“



उचित संतुलित विटामिन खाएं  
कोविड प्रतिरोध शरीर बनाएं

”



“

सभी विटामिन प्राकृतिक ढंग से पाएं  
ऐसा हम सब भोजन अपनाएं

”



“

कोविड प्रतिरोध शरीर बनाएं  
संतुलित मात्रा में विटामिन खाएं

”



“

पौष्टिक भोजन नियमित खाएं  
सभी विटामिन शरीर में आए

”



“

सही संतुलित भोजन खाएं  
समुचित विटामिन शरीर में आए

”

# रखें सफाई एवं स्वच्छता



“

सदा साफ सफाई पर दें ध्यान  
यही हमारे घर की है शान

”



“

कोविड काल के दौरान  
हर तरह सफाई का दें ध्यान

”

“

घर परिवार को स्वच्छ बनाएं  
सब रोगों को दूर भगाएं

”



“

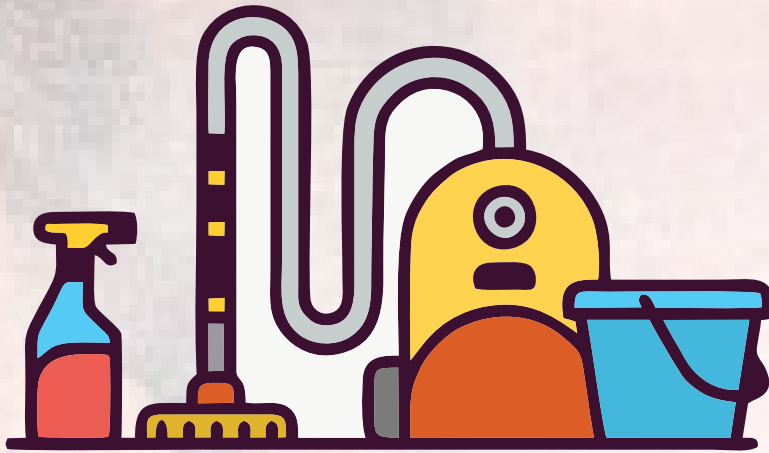
बनें स्वच्छ जल, हवा और प्रकाश  
इसमें ही रह कर लेनी है सांस

”

“

कोविड में तो है बहुत जरूरी  
स्वच्छता बिन तो दवा अधूरी

”



“

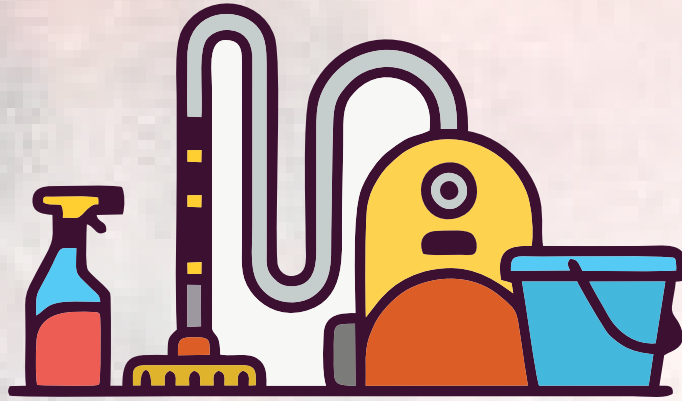
सदा स्वच्छता को अपनाएं  
स्वस्थ निरोग जीवन को पाएं

”

“

जीवन की सुंदरता अधूरी  
घर बाहर स्वच्छता जरूरी

”



“

जीवन में हम स्वच्छता लाएं  
सभी बीमारी दूर भगाएं

”

“

घर अंदर बाहर यही है शान  
हम चलायें स्वच्छता अभियान

”



“

स्वच्छता की आदत बनाएं  
सुंदर चरित्र, व्यक्तित्व दिखाएं

”

“

कोविड में दें इसका ध्यान  
स्वस्थ शरीर, स्वच्छ घर सब स्थान

”



“

ऐसी जीवन पद्धति बनाएं  
स्वच्छता को उसमें अपनाएं

”



“

सदा स्वच्छ परिवेश बनाएं  
स्वस्थ शरीर को हम पाएं

”



“

हवा, जल जब शुद्ध रहेगी  
जीवन में न बीमारी होगी

”

# बचें धोखाधड़ी वाले सन्देश से



“

कोविड के इस महामारी में  
फर्जी संदेश को नहीं है सुनना  
इससे बस धोखा ही मिलता  
उनसे सदा है बच के रहना

”



“

बहुत संदेश ऐसे ही आते  
जो कोविड मदद की बात हैं करते  
पर पीछे मंशा है धोखे की  
उनसे बच कर हम हैं रहते

”



“

जहाँ कहीं भी मिले कोई संदेश  
उसकी जाँच तो करें विशेष  
अक्सर यह सब फर्जी हैं होते  
न माने उनका कोई भी निर्देश

”



“

अक्सर फर्जी संदेश कोविड का आए  
कभी न उस पर विश्वास दिखाएं

”

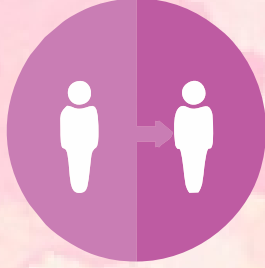


“

जब भी कोई सन्देश आए ,  
न कोई उत्सुकता दिखाएं  
उसकी सच्चाई को जाँचे,  
जब हो फर्जी उसे मिटाएं

”





# कोविड-19

## सूचना





“

जब भी कोविड का लक्षण पायें  
तुरंत डॉक्टर को इसे दिखाएं

”



“

कोविड की न सूचना छिपाएं  
सही समय पर इलाज करायें

”

“

नहीं छुपाएं कोविड के लक्षण  
सही समय पर कराएं परीक्षण

”



“

यदि कोविड की बात छिपाएं  
इसके इलाज में देरी हो जाए

”

“

कोविड में जो भी समस्या आए  
उन्हे डॉक्टर से स्पष्ट बताएं

”



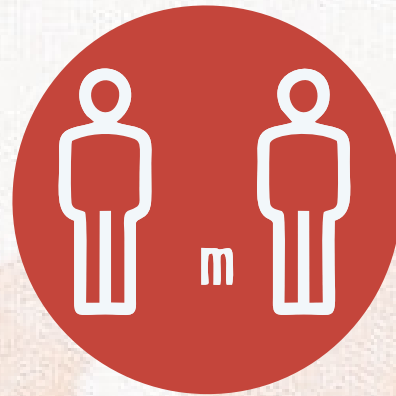
“

कोविड के कोई लक्षण पाएं  
तुरंत इसकी जांच कराएं

”



# कोविड में मास्क सैनीटाइजर और दूरी



“

साथ जब आएँ, मास्क लगाएँ  
आपस में उचित दूरी बनाएँ

”



“

जब मास्क लगाने में न चूकें  
तभी कोविड का प्रसार रुके

”

“

कहीं भी जाएं, कहीं से भी आएं  
कोविड से बचने के लिए मास्क लगाएं

”



“

यात्रा हो या फिर भेंट मुलाकात  
मास्क लगाना रहे सदा याद

”

“

मास्क लगाने में न चूकें  
कोविड प्रसार की कड़ी को रोकें

”



“

मास्क न छूटे  
तभी कोविड रुके

”

“

हाथ जोड़कर करें नमस्ते  
कोविड प्रसार का रास्ता रोकें

”



“

अनजाने कहीं कुछ स्पर्श हो जाए  
तत्काल सैनिटाइजर हाथ लगाएं

”



“

खुद को, दूसरे को कोविड से बचाएं  
सही तरीके से मास्क लगाएं

”



“

दूर खड़े होकर करें बात  
नहीं होगा कोरोना से मुलाकात

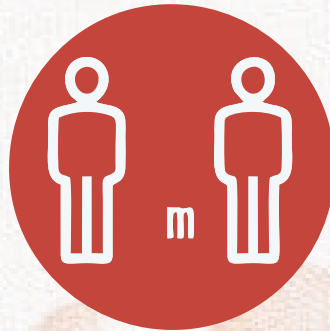
”



“

किसी से हो यदि भेंट, मुलाकात  
करें नमस्ते जोड़कर हाथ

”





**डॉ अरविंद कुमार सिंह**, वर्तमान में- असिस्टेंट प्रोफेसर (जनसंचार एवं पत्रकारिता विभाग, बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ);  
पूर्व में - असिस्टेंट प्रोफेसर एवं प्रभारी - पत्रकारिता एवं जनसंचार संस्थान , छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर ,(२००४ से २०१८ तक);

**शिक्षा-** भौतिकी विषय में बीएससी ऑनर्स , एमजेएमसी , पत्रकारिता और जनसंचार विषय में पीएचडी; संपूर्ण उच्च शिक्षा बनारस हिंदू विश्वविद्यालय से। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की यूजीसी नेट एवं जेआरएफ परीक्षा उत्तीर्ण करने के साथ-साथ यूजीसी जेआरएफ एवं एसआरएफ फैलोशिप प्राप्त किया। आरंभ में दैनिक जागरण (वाराणसी) में कई वर्षों तक कार्य करने के पश्चात कुछ अन्य हिंदी एवं अंग्रेजी समाचार पत्रों में अल्पावधि के लिए कार्य किया। आकाशवाणी के विभिन्न केंद्रों से विविध कार्यक्रमों में भागीदारी। १०० से भी अधिक शैक्षिक टीवी कार्यक्रमों के लिए स्क्रिप्ट लेखन, जिनका कि लखनऊ एवं दूरदर्शन एवं ज्ञानदर्शन चैनल से समय-समय पर प्रसारण किया गया। पूर्व में बनारस हिंदू विश्वविद्यालय से यूजीसी फेलो तथा इलाहाबाद विश्वविद्यालय में विजिटिंग एवं लखनऊ विश्वविद्यालय में अतिथि प्रवक्ता के रूप में शिक्षण कार्य किया। विविध प्रकार के शैक्षणिक कार्यक्रमों में भागीदारी एवं व्याख्यान। शोध पत्रों में शोध लेख के अतिरिक्त विभिन्न समाचार पत्रों में लेखन कार्य। विज्ञान संचार के क्षेत्र में पिछले बाईस वर्षों से विविध ढंग से संलग्न ।

**पुस्तकें-** वेब पत्रकारिता, वेब माध्यम- लेखन एवं पत्रकारिता, इंटरनेट एवं न्यू मीडिया टेक्नोलॉजी, सोशल मीडिया, सोशल- मीडिया- तकनीक एवं प्रभाव, रेडियो प्रोग्राम एवं प्रोडक्शन तकनीक, रेडियो मीडिया- कार्यक्रम प्रसारण टेक्नोलॉजी, रेडियो कार्यक्रम- लेखन एवं प्रसारण, रेडियो पत्रकारिता, फिल्म एवं टीवी स्क्रिप्ट लेखन। कोविड जागरूकता हेतु कोविड कविता, कोविड कहानी, कोविड नाटक, कोविड जागरूकता स्लोगन एवं कोविड पहली नाम से ई- बुक का लेखन कार्य पूरा किया।

**पुरस्कार-** उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, लखनऊ द्वारा बाबू विष्णु राव पराडकर पुरस्कार से सम्मानित