

ಕರ್ನಾಟಕ



ಸರ್ಕಾರ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲಾಖೆ

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೈಪಿಡಿ

(ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ)





ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ!



- ನಾವು ಸದಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಕೊಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಹಸಿ ಕಸವನ್ನು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿನ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಕೇವಲ ವಿಂಗಡಣೆಯಾದ ಕಸವನ್ನು(ತ್ಯಾಜ್ಯ) ಮಾತ್ರ / ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಕಸವನ್ನು ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾವು ಮನೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಮನೆಗಳ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗು ಗುಂಡಿ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಾರಗಳು / ಜಲಮೂಲಗಳು ಫನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಮಲನ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಳೆನೀರು ಕೊಂಬಿನ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿ, ಅದನ್ನು ಸಲಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಏಕ ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ (ಏಬಿಪ್ಲಾ) ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಜೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.
- ರೆಫ್ಯೂಸ್, ರೆಡ್ಯೂಸ್, ರೀ-ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ರೀ-ಸೈಕಲ್ – ಈ 4 ಆರ್‌ಗಳ ತತ್ವ, ಎಂದರೆ, ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಮರು-ಬಳಸಿ, ಮರು-ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯಾದ ಈ ಪವಿತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ, ಫನತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮಾಡಿಸಿ, ಏಕ ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡೋಣ.



ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳು

ಭಾಯಾಚಿತ್ರ

ಹೆಸರು :

ಹುದ್ದೆ :

ದೂರವಾಣಿ/
ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ :

ಇ-ಮೇಲ್ :

ವಿಳಾಸ :

.....

.....



150

“ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.. ..
ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮಲವನ್ನು ತೆರೆದ
ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ.”

“ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ”

“ಶುಚಿತ್ವವೇ ದೈವತ್ವ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸೋಣ”

“ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪಾಲಿಸುವಲ್ಲಿ
ಝಾಡಮಾಲಿ ಆಗಿರಬೇಕು”

-ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ



ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	WASH ಮತ್ತು ಘೋಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೈಪಿಡಿ	1
2	ನಾವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ	2
3	ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳು (ಸು.ಅ.ಸ)	3
4	ಒಂದು OD ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?	4
5	ಬಯಲು ಶೌಚದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	5
6	ಬಯಲು ಶೌಚದಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ?	6
7	ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	7
8	ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮ	8
9	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶೌಚಾಲಯ ಏಕಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಹೂಡಿಕೆ	9
10	ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ	10
11	ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು	12
12	ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ದುರಸ್ತಿ/ ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್	13
13	ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಕಾಟ	14
14	ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ	16
15	ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕದತ್ತ	18
16	ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಶೌಚಾಲಯ ಕುರಿತ ತರಬೇತಿ	25
17	ಓಡಿ ಎಫ್ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೇನು?	26
18	ಓಡಿಎಫ್ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಮಾರ್ಗಗಳು	27
19	ಸಮಗ್ರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣದ ನಿರ್ವಹಣೆ	29
20	ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ	30
21	ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ	31
22	ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ಯುವಕರ ಪಾತ್ರ	32
23	ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪಾಲನೆ	33
24	ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ	35
25	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು	36
26	ಶುಚಿಯಾದ ಕೈಗಳು?!	38

ಕ. ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
27	ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿ / ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ದಿನಚರಿ	39
28	ಸಮುದಾಯದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಸೇವೆಗಳು	40
29	ಅಸಮರ್ಪಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	42
30	ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ	43
31	ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಣುಜೀವಿ ದ್ರಾವಣಗಳು	44
32	ಮನೆಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ವರ್ಮಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್	45
33	ಪೋಷಣಾ ತೋಟಗಾರಿಕೆ	46
34	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬೇಡ ಎನ್ನಿರಿ	47
35	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮರುಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರು ಉಪಯೋಗ	49
36	ನೀರು-ಜೀವ ಸಂಜೀವನಿ/ಜೀವಜಲ	50
37	ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	53
38	ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಮಿತಿಗಳು	55
39	ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನಗಳು	56
40	ಕೊಳಚೆ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು	59
41	ಗ್ರೇ-ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ	60
42	ಮಳೆನೀರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸೋಣ	62
43	ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ನೀರಾವರಿ ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ	63
44	ಅರಣ್ಯೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ	65
45	ಜಾಗತಿಕ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ	66
46	WASH ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಉತ್ತೇಜನ	67
47	ಸರ್ವರಿಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ	69
48	ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಪಟ್ಟಿ	70
49	ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಭಾಗವಹಿಸೋಣ	72
50	ಪ್ರಮುಖ ದಿನಗಳು	73

1. ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ - ಏಕೆ ಮತ್ತು ಯಾರಿಗಾಗಿ?

ಈ ಕೈಪಿಡಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ(ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ) ಶುಚಿತ್ವ, ಪೋಷಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ.

- ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು
- ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಚುನಾಯಿತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು
- ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು
- ಶಿಕ್ಷಕರು
- ಸ್ವಚ್ಛಗ್ರಹಿಗಳು/ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿಯರು / ಆಶಾಕಾರ್ಯಕರ್ತರು

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸಹಸಂಬಂಧಿತ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಷ್ಠಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.



2. ನಾವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ

ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದು, ಎಂದರೆ ತೆರೆದ ಮುಕ್ತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು-

- ◆ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಗಳು
- ◆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ಆಗುವುದು
- ◆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚುಗಳು
- ◆ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಸೇರಿದಂತೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರಮಾಡಿ, ಹಳ್ಳಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ.



3. ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗುರಿಗಳು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸುಸ್ಥಿರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳೇ ನೀಲಿನಕ್ಷೆಗಳು. ಇದು ಬಡತನ, ಅಸಮಾನತೆ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ಪರಿಸರ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಸಮೃದ್ಧಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಜಾಗತಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. 169 ದೈಯಗಳು ಮತ್ತು 306 ಮಾಪನ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ 17 ಗುರಿಗಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು “ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಗುರಿಗಳು” ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು 2030ರ ಒಳಗೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.



ಗುರಿ 6: ಪರಿಶುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ

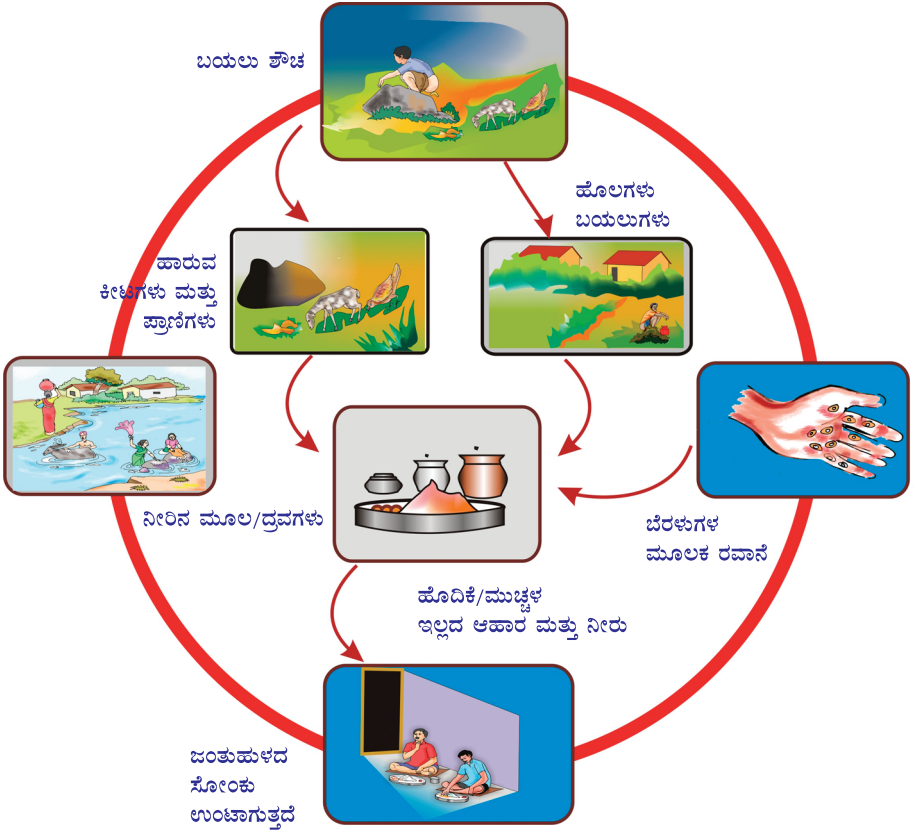
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ.

- ◆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಕ್ಷಪಾತ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ◆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕಸವಿಲೇವಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡದ ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧದಷ್ಟಾದರೂ ಇಳಿಸಿ, ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಮರು ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮರುಬಳಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ-ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ◆ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಉದ್ದಲಗಳೂ ನೀರಿನ – ಬಳಕೆಯ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಬಳಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ◆ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ, ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು.

4. ಬಯಲು ಶೌಚ ಮಾಡುವ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮಾನವ ಮಲವು ಹಲವು ಲಕ್ಷ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಾಣುಗಳು, ಪರಾವಲಂಬಿ ಪುಟಿಗಳು(ಸಿಸ್ಟ್) ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಬಯಲು ಶೌಚ, ತೆರೆದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮಲಯುಕ್ತ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳ ಅಶುಚಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮಲಯುಕ್ತ ಮಾಲಿನ್ಯ ರವಾನೆ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.



ಬಯಲು ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ, ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಮುದಾಯವೇ ಮಲಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

5. ಬಯಲು ಶೌಚದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

❖ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಹೇಗೆ 'ಆಹಾರ ಸರಪಳಿ' ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮಾನವದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಮಲದ ಮೌಖಿಕ ರವಾನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

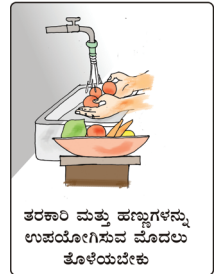
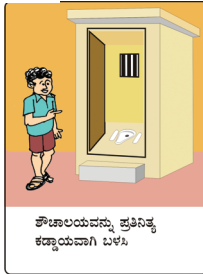
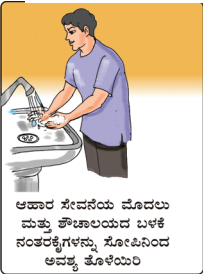
ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು:

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| * ವಾಂತಿ/ಅತಿಸಾರ, ಭೇದಿ | * ಕಾಮಾಲೆ |
| * ಟೈಫಾಯ್ಡ್ | * ಮೋಲಿಯೋ ಅಥವಾ ನವಜಾತ ಶಿಶುಲಕ್ಷ |
| * ಕಾಲರಾ | * ಟ್ರಾಕೋಮಾ |
| * ಜಂತುಹುಳದ ಸೋಂಕು | * ರಕ್ತಹೀನತೆ |

❖ ಜಂತುಹುಳದ ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೆರೆದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ, ಜಂತು ಹುಳದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರವಾನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಶುಚಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಕೊಳಕಾದ ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಟ್ಟಲಾದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಈ ಜಂತುಹುಳಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಳುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಹಿತನುಡಿಯನ್ನಯ :



6. ಬಯಲು ಶೌಚದಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು

ಬಾಧಿತರು	ಶೌಚಾಲಯ - ಏಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ? ಅದರ ಮಹತ್ವ
ಮಕ್ಕಳು	ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು
ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು	ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪ್ಪಾಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು
ವಯಸ್ಕರು	ದುರ್ಬಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ವಿಕಲ ಚೇತನರು/	ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು, ದಿವ್ಯಾಂಗರು ಯಾರನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಬಿಡಬಾರದು
ಹದಿಹರೆಯದ	ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಖಾತ್ರಿ ಹೇಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಹುಡುಗಿಯರು ನೀಡುವುದು
ಕುಟುಂಬದ ಹೆಮ್ಮೆ	ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳು, ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.



ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಶೌಚ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ವಿಷಕಾರಿ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವುಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು.

7. ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಓಡಿಎಫ್ - ಬಯಲು - ಶೌಚ ಮುಕ್ತ, ಎಂದರೆ ತೆರದ/ಮುಕ್ತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ಕಾಣದಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಂತೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು

ಅ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ / ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವುದು;

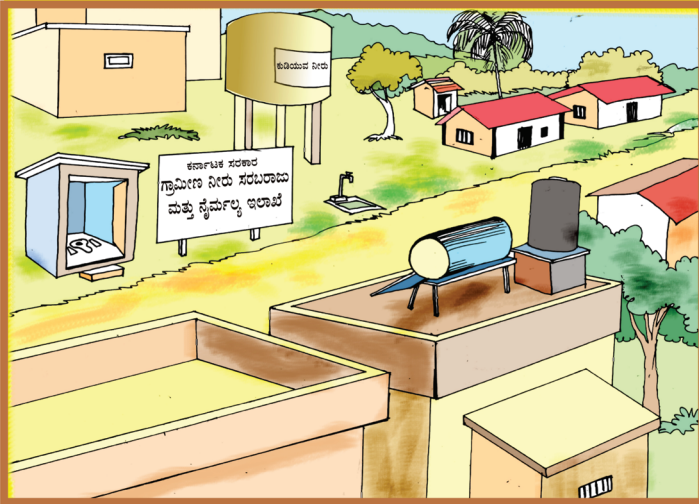
ಮತ್ತು

ಆ. ಪ್ರತಿಯನೆಯ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ / ಸಮುದಾಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾದ ಶಾಲೆಗಳು / ಅಂಗನವಾಡಿಗಳು ಮಲದ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆಯ್ಕೆ, ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮೈ ಮಣ್ಣು, ಅಂತರ್ಜಲ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರು - ಯಾವುದೂ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗದೇ ಇರುವುದು; ಮಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾಗದೇ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಪರ್ಶಬೇಕಾಗದೇ ಇರುವುದು; ಮತ್ತು ದುರ್ಗಂಧ ಹಾಗೂ ನೋಡಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ.

ಬಯಲು-ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ"ಯನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಒದಗಿಸುವುದು:

1. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶೌಚಾಲಯ
2. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ
3. ಸಮುದಾಯ ಶೌಚಾಲಯ
4. ಸಾಲು/ಇತರೆ ಶೌಚಾಲಯ



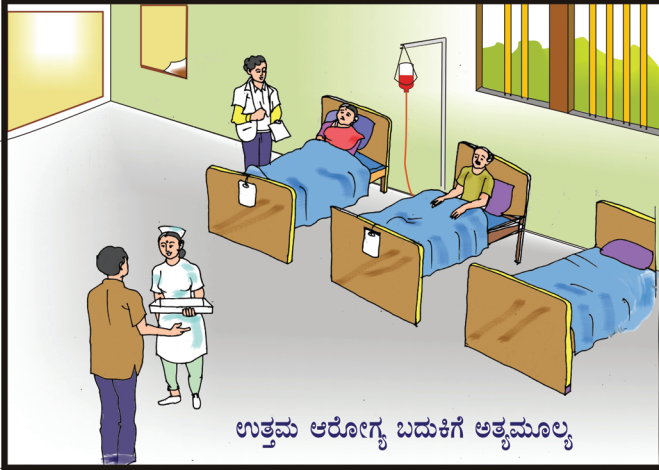
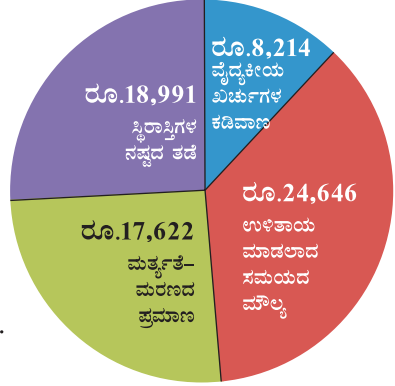
8. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಣಾಮ

ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅಶುಚಿಯಾದ ಪರಿಸರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮವಾದ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ-ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಸಮೀಕ್ಷಾ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕಳಪೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಶವು ತನ್ನ ಜಿಡಿಪಿಯ ಶೇ 6ರಷ್ಟು ಭಾರೀ ಮೊತ್ತವನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

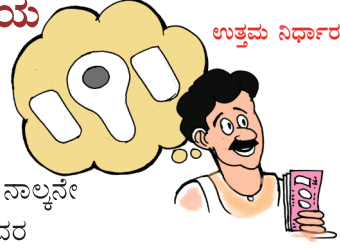
- ❖ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ
- ❖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ
- ❖ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯದ ಶ್ರೇಣಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. (ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು)
- ❖ ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳ ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಉಳಿತಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ – ಎಲ್ಲರ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಬೇಡ ಯಾವುದೇ ರಾಜಿ !

9. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶೌಚಾಲಯ ಏಕಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಹೂಡಿಕೆ!

ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ



ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ವಸತಿ - ಮನುಷ್ಯನ ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳು. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಾಲ್ಕನೇ ಆಯಾಮವೆಂದು ಸೇರಿದೆ - ಅದೇ ನೈರ್ಮಲ್ಯ. ಇದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹೇಳಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಆಸ್ತಿ ಎಂದು ನಾವು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡೋಣ.

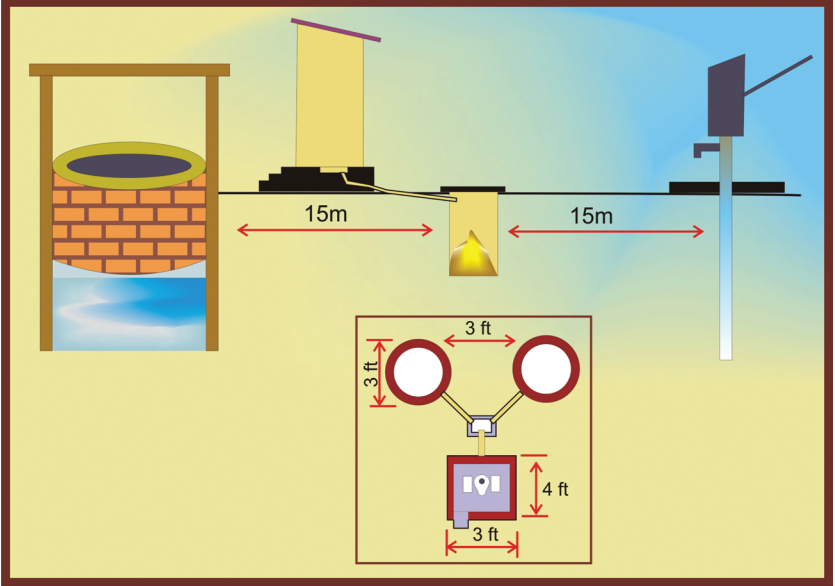
ಶೌಚಾಲಯವು ಒಂದು ಅನವಶ್ಯಕತೆ ಖರ್ಚೇ?	ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೂಡಿಕೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಣಗಳು.
ನಾನು ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಹಣ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಬಹಳ ದುಬಾರಿ 🙄	4x3 ಅಡಿ ಇರುವ, ಅವಳಿ ಲೀಚ್‌ಗುಂಡಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಒಂದು ಜಂಕ್ಷನ್ ಛೇಂಬರ್ ಇರುವ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಲು ರೂ.12,000/- ದಿಂದ ರೂ.15,000/- ವರೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಖರ್ಚು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮಾಡುವ ಹೂಡಿಕೆ. 😊
ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಬೇರೆ ಹಲವು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಲು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ. 🙄	ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ, ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 😊 ರೂ.50,000/- ದಷ್ಟು ಮೊತ್ತ ಉಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.
ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವವರು ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹಣ ಹೂಡುವುದಿಲ್ಲ. 🙄	ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಅಂತಃಸತ್ವವನ್ನು ಅರಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 😊

ಶೌಚಾಲಯ → ಹೂಡಿಕೆ ಮೇಲೆ ಮರುಗಳಿಕೆ → ಉಳಿತಾಯಗಳು
ಮನೆಗೊಂದು ಶೌಚಾಲಯ - ಆರೋಗ್ಯದ ದೇವಾಲಯ

10. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

- ❖ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಕುಟುಂಬ ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಮಾದರಿ, ಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ಟ್ಯಾಂಕ್ ಮಾದರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ, ಅದು ಅಂತರ್ಜಲದ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಿನ್ನತೆಯಿರಬಹುದು.
- ❖ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 50 ಅಡಿಗಳು (15 ಮೀಟರ್‌ಗಳು) ದೂರ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸಮಮಟ್ಟದ, ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಎರಡರ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು.



ಅವಳಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಅನುಕೂಲಗಳು

- ❖ ವೆಚ್ಚ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ
- ❖ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸುಲಭ
- ❖ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರಾಡುವ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ
- ❖ ಮಲವು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ



ಅವಳಿಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ:

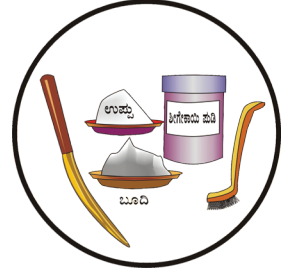
**ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದ ಸಾಬೂನು
ರೂಪದ ಶುದ್ಧಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**

ಆ್ಯಸಿಡ್(ಆಮ್ಲ), ಫಿನ್ಯೆಲ್, ಸೋಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶೌಚಾಲಯ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾನವ ಮಲ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಗುಂಡಿ ಬೇಗ ತುಂಬದಂತೆ ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

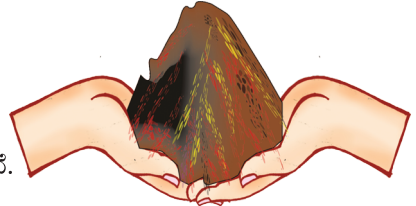


ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸೀಗೇಕಾಯಿ, ಬೂದಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊಳಮಾವು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪೊರಕೆ / ಶೌಚಾಲಯ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು.



ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಗುಂಡಿ ತುಂಬಲು 6 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕನಳಿಕೆ(ಪೈಪ್) ಮೊದಲ ಗುಂಡಿಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಎರಡನೆಯ ಗುಂಡಿಯ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತೆರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಲ ಪದಾರ್ಥವು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



11. ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು :

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಕಾರಣ, ಕೆಲವರು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಅನೇಕ ನೆಪಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಧಾರಣವಾದ ವಿಷಯ. ಅವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ “ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ” ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿ, ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡೋಣ ಬನ್ನಿ.





ಕ್ರ.ಸಂ.	ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ❌	ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ✅
1.	ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವುದು ಕೇವಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ	ಎಲ್ಲರೂ ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಓಡಿಎಫ್ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಸ್ಥಿತಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಾವು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
2.	ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸದಸ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವಳಿಗುಂಡಿ ಬಹಳಬೇಗ ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ	3x3 ಅಳತೆಯ ಗುಂಡಿ ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಲು ಕನಿಷ್ಠ 6ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕು. ನೀರು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮಲವು ಅನ್-ಬಿರೋಬಿಕ್ ಡೀ-ಕಾಂಪೋಸಿಷನ್, ಎಂದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ರಹಿತ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಎರಡನೆಯ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
3.	ಶೌಚಾಲಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಕೆಟ್ಟನಾಶ, ದುರ್ಗಂಧ ಬೀರುತ್ತದೆ	ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಆದ ಅವಳಿ ಕ್ಷಾಲನ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ದುರ್ಗಂಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
4.	ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಯಲಲ್ಲೇ ಶೌಚ ಮಾಡುವವನಾಗಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನನ್ನೂ ಸೇರಿಯಾಗಿಗೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.	ನೀವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ. ಬಯಲು ಶೌಚ ಮಾಡುವವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾರುವ ಕೀಟಗಳು, ಮುದ್ದಿನ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಲಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನೆ ಆಗಿ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
5.	ನನಗೆ ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ನಾನು ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ	ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತಿತರ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಇದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ.

12. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದ ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್‌ಿಂಗ್ ದುರಸ್ತಿ ಮರು ವಿನ್ಯಾಸ

ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ವೆಚ್ಚ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್ / ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರ. ಸಂ.	ನ್ಯೂನತೆಗಳು 	ಸರಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು 
1.	ದೋಷಯುಕ್ತ ಪ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಕಳಪೆಕೋನ.	ಪ್ಯಾನ್‌ತೆಗೆದು ಸರಿಯಾದ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಅಳವಡಿಸಿರಿ
2.	ನೀರಿನ ಮೊಹರು(ವಾಟರ್‌ಸೀಲ್) ಇಲ್ಲದ ಪಿ-ಟ್ರಾಪ್ (P-trap)	ಪೀ-ಟ್ರಾಪ್‌ನ ಸ್ಥಳ, ಇರಿಸುವಿಕೆ ಸರಿ ಇದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಜಂಕ್ಷನ್ ಛೇಂಬರ್‌ಗೆ ಅಳವಡಿಸಿರಿ
3.	ಜಂಕ್ಷನ್ ಛೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಡೆ(ಬ್ಲಾಕೇಜ್)	ತಡೆಮುಚ್ಚಲು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಕ್ವಾಲನ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ(ಲೀಚ್‌ಪಿಟ್) ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ನಳಿಕೆಗಳ ಇಳಿಜಾರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
4.	ತಪ್ಪು ವಿನ್ಯಾಸದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ	3x3 ಅಡಿ ಆಕಾರದ, ನಡುವೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರುವ 2 ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಬಹುದು.
5.	ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ	ನಡುವೆ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
6.	ಸಣ್ಣದ್ವಾರ ನಳಿಕೆ ಇರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ	ದ್ವಾರನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮುಚ್ಚಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೂತನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ.
7.	ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಕಿಟಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಮುಚ್ಚಳದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಜೋಡಣೆ	ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಿಪೇರಿಮಾಡಿ, ಜೋಡಿಸಿರಿ.
8.	ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು	ಸ್ನಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಾಡುಗಳೊಡನೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸ್ನಾನದ ನೀರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಳಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ: ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್ /ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತ, ಅನುಭವಿ ಮೇಸ್ತ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳಾಯಿಗಾರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಶೌಚಾಲಯದ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



13. ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ

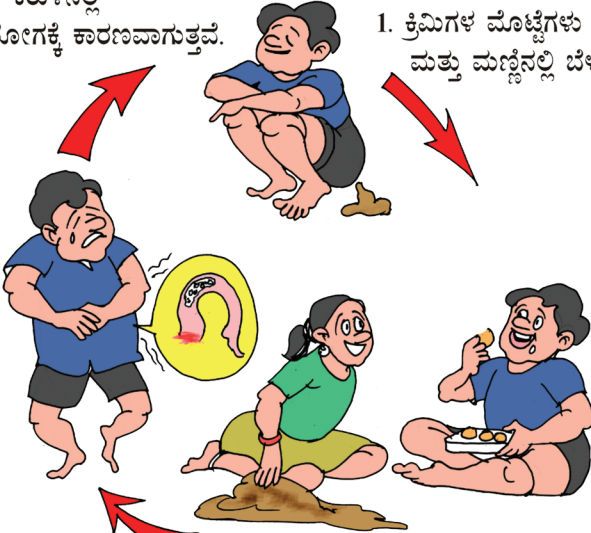
ಹೆಲ್ಮಿಂಥ್‌ಗಳು(ಜಂತುಗಳು) ಮಾನವ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಾಕಾರದ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುಗಳು. ಅವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಜಂತು ಹುಳುಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚಮಾಡಿದರೆ, ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಿ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ದೇಹದ ಒಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ ಹರಡುತ್ತದೆ

- ❖ ಕಲುಷಿತ ನೀರು
- ❖ ತೊಳೆಯದೇ ಇರುವ ತರಕಾರಿಗಳು / ಹಣ್ಣುಗಳು
- ❖ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ / ಅಶುಚಿಯಾದ, ಕೊಳಕಾದ ಆಹಾರ
- ❖ ಕೊಳಕು ಕೈಗಳು
- ❖ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು

3. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



1. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ

2. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ವಿಧಗಳು:

- 1.ಹುಕ್ ವರ್ಮ್ - ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು
- 2.ರೌಂಡ್‌ವರ್ಮ್ - ದುಂಡು ಹುಳುಗಳು, ನೆಮಟೋಡಾ
- 3.ಥ್ರೆಡ್‌ವರ್ಮ್ - ದಾರದ ಹುಳುಗಳು - ನೆಮಟೋಮಾರ್ಫಾ
- 4.ವಿಪ್ಲವರ್ಮ್ - ಚಾಟಿ ಹುಳುಗಳು
- 5.ಟೇಪ್‌ವರ್ಮ್ - ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳು

- ❖ ಹುಳುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟು, ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಮೆದುಳಿಗೆ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಪೂರೈಕೆ ಆಗಿ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ, ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ, ಅಥವಾ ಮನವರಿಕೆಯ ಕೊರತೆ - ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಜಂತುಗಳ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು;

- ❖ ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ❖ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ❖ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ.
- ❖ ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿ
- ❖ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ❖ ಮನವರಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆ, ವಿಕಲತೆ

ತಡೆಯುವ ಪರಿಕ್ರಮಗಳು:

- ❖ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸದಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಿ.
- ❖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ "ಡೀ-ವರ್ಮಿಂಗ್" ಎಂದರೆ ಜಂತು ಹುಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಔಷಧಿ.
- ❖ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ.

14. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

- ❖ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇರುವ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗದೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



- ❖ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಅವಶ್ಯಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

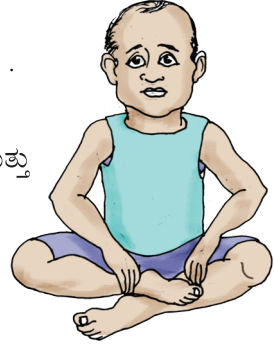
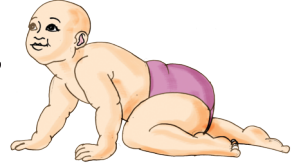
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ – ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ, ಗಳಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭದ್ರತೆಯ ಕಂದರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ!

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕಾರಣಗಳು:

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ

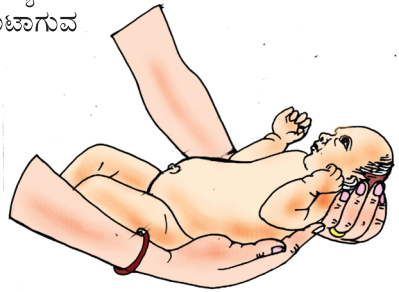
ಇತರ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಮುಂದಿನಂತೆ ಇವೆ:

- ❖ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಬಯಲು ಶೌಚ ಅಥವಾ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೇ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ❖ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲೂಡಿಸದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ❖ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು, ಜಂತುಹುಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ.
- ❖ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ನಷ್ಟ.



ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ❖ ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ
- ❖ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ದಡಾರ(ಮೀಸಲ್)-ಇವುಗಳ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯದ ಹೆಚ್ಚಳ
- ❖ ಬುದ್ಧಿ ಲಬ್ಧದಲ್ಲಿ (ಇಂಟೆಲಿಜನ್ಸ್ ಕೋಶಂಟ್) ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
- ❖ ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಾಸಿ ಆಗದ ರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಬಾಧಿತ ಸದಸ್ಯ ಇರುವ ಕುಟುಂಬ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಂದುಳಿದಿರುತ್ತದೆ.



ಕೇಂದ್ರದ ಪೋಷಣ ಅಭಿಯಾನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ,
ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತಾ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು
ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

15. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದತ್ತ

ಆಹಾರವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ:

ಆಹಾರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಾಂಶಗಳು ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು



ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಆಹಾರಗಳು	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು - ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಿಲ್ಲ್‌ಟ್‌ಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳು
ದೇಹದಾಡ್ಯದ ಆಹಾರಗಳು (ವ್ಯಾಯಾಮ/ಕಸರತ್ತು)	ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು - ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ
ರಕ್ತಕಾತಕ ಆಹಾರಗಳು	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು - ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ.

ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸೂಕ್ತ-ಪೋಷಕಗಳು:

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಜೈವಿಕ-ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವು ಅವಶ್ಯಕ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು:

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು	ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು	ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಗಳು	ಚಿಹ್ನೆಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'	ಮೀನು ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಜೋಳ, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಸಿರುಗಳು	ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಕೆರಾಫ್‌ಥಾಲ್ಮಿಯಾ	ಕುಂಠಿತ ದೃಷ್ಟಿ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಕಷ್ಟ ಆಗುವುದು
ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'	ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯ, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಸದ ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಬಟಾಣಿಗಳು, ಲೆಂಟಲ್‌ಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು	ಬೆರಿಬೆರಿ	ದುರ್ಬಲ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ತೀವ್ರ ಆಯಾಸ ಸುಸ್ತು
ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'	ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೋ	ಸ್ಕರ್ವಿ	ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು
ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'	ಮೀನು ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು (ಸೂರ್ಯ ಬೆಳಕು)	ರಿಕೆಟ್ಸ್ - ಮೆದುಮೂಳೆ	ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ನವ್ಯ(ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಲ್) ಮೂಳೆಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'	ಸಸ್ಯಮೂಲ ತೈಲಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಹಸಿರುಗಳು	ದುರ್ಬಲ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಬಂಜಿತನ	ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ
ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ'	ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೊಮೆಟೋ, ಕೋಸು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರ ಕೊರತೆ, ನ್ಯೂನತೆ	ಸಣ್ಣಗಾಯ ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು

ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ: ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ:

ಸಮೃದ್ಧ	ಖನಿಜಗಳು	ಮೂಲಕಾರ್ಯಗಳು
ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ	ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣು(ಚೀಸ್), ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು
ಐಯೋಡಿನ್	ಐಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣು(ಚೀಸ್), ಮೊಸರು	ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಸಂಸ್ಕರಣ, ಮೆದುಳಿನ ಗ್ರಹಿಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
ಕಬ್ಬಿಣ	ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಖರ್ಜೂರಗಳು (ಇದರ ಜೊತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ)	ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆದು, ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ

ಸಮತೋಲನ ಪಥ್ಯ (ಆಹಾರಕ್ರಿಯೆ, ಡಯೆಟ್)

ಒಂದು ಸಮತೋಲನ ಪಥ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ದೇಹದ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ.

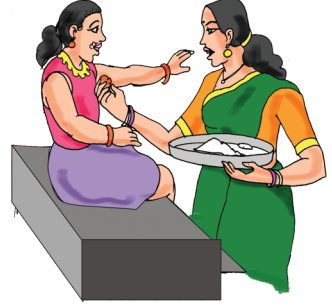
ಹೆಚ್ಚು
|
ಕಮ್ಮಿ



ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ:

- ❖ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ, ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನೀರು ಸಹ, 0-6 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಭೇದಿಯು ಆದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ತಾಯಂದಿರು ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಅದರ ಬದಲು, ಎದೆಹಾಲು ನೀಡುವ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ❖ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೇಹದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನವಚೇತನಕ್ಕಾಗಿ, ಭೇದಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೇಗ ಗುಣಹೊಂದಲು, ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಓಆರ್ಎಸ್ - ಓರಲ್ ರೀ-ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಸಾಲ್ಟ್ಸ್, ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಮರು-ಜಲೀಕರಣ ಉಪ್ಪು ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಶುರು ಆದ ತಕ್ಷಣ ನೀಡಿ, ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಜಿಂಕ್-ಸತುವು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (1-5 ವರ್ಷಗಳು) ಕೊಡಬೇಕು, ಭೇದಿ ನಿಂತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಣಿತರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಂತೆ, ಡೀ-ವರ್ಮಿಂಗ್, ಎಂದರೆ ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿ (ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ) ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:

ಅವಧಿ	ಲಸಿಕೆಗಳು
ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ	ಡಿಟಿಲಸಿಕೆ (ಡಿಫ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಟೆಟಾನಸ್-ಗಂಟಲು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು)
ಮೊದಲನೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ನಂತರ	ಡಿಟಿ ಲಸಿಕೆ
ಕಳೆದ 3 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ	ಡಿಟಿ ಲಸಿಕೆ ವರ್ಧಕ(ಬೂಸ್ಟರ್)

2. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ

ಬಯಲು ಶೌಚದ, ಎಂದರೆ, ಹೊರಗಡೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣದೇ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬಹಳ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮನೆ-ಕುಟುಂಬಗಳು ಈ ಮುಂದಿನ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ:

- ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚುಗಳು
- ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ

ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಅವರು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ.

3. ಮಾನವ ಮಲ - ರೋಗದ ಮೂಲ

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮಾನವ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ವೈರಾಣುಗಳು, ಪರೋಪಜೀವಿ ಸಿಸ್ಟಾಗಳು(ಪುಚ್ಚಿಗಳು) ಮತ್ತು ಹೆಲ್ಮಿಂತ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಜಂತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಾನವ ಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮತ್ತು ವೈರಾಣುಗಳು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

**ನಾವು ಬಯಲು ಶೌಚದಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸೋಣ!
ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸೋಣ!
ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತೋಷಮಯ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ!**

4. ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ - ನೀಡಲು ನಮಗೆ ಇರಬೇಕು ಉತ್ಸಾಹ

- ಬಯಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ - ಇದು ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೋ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.
- ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ, ಜಂತುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೂ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಹಾವುಕಡಿತ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.

5. ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ – ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನದ ಆಶ್ವಾಸನೆ

- ಜನ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ವಿಸರ್ಜಿತ ಮಲದ ಮೇಲೆ ನೋಣಗಳು, ಕೀಟಗಳು ಕೂರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕೀಟಗಳು ಈ ವಿಸರ್ಜಿತ ಮಲದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಮಾಡಿ, ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ, ಕಾಲರಾ, ಭೇದಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಜಂತು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಜಂತುಹುಳದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಿ, ಅದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ಮಾನವ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರವಾನಿತ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಶುಚಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳಕು ಕೈಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾದ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಲಾದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು, ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ – ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

1. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ(ಮಲ-ಮೂತ್ರ) ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ.
2. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು/ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸದಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿರಿ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
- ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಅತಿಸಾರ – ಭೇದಿ
- ಪುಷ್ಪಜ್ವರ – ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ(ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ) ಮತ್ತು ದಡಾರ(ಮೀಸಲ್) – ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಅಪಾಯ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ಹೆಚ್ಚಳ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ, ಸೋಂಕು ತಾಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬ, ಇತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನಡೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ-ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳು :

- ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ಒಳಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು – ಇಮ್ಮುನಿಟಿ ರಕ್ತ ಕೊಡಿಸಿರಿ.
- ಜಂತು ಹುಳುಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ, ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.
- ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

**ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರೋಣ –
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ.**

16. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಶೌಚಾಲಯ ತರಬೇತಿ - ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು ರೋಗದ ಭೀತಿ

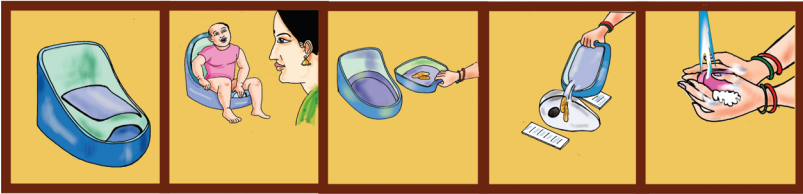
ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಲಿತ ಇದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಜನಕಗಳು (ಪ್ಯಾಥೋಜೆನ್ಸ್) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಮಲವು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮಲವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅದರ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಲದ ಅಸಮರ್ಪಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸದರಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಜನಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇಡಲು ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದರಿಗೆ ಮಲದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮಲದ ನಿರ್ವಹಣೆ - ಪ್ರತಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹೊಣೆ:

- ಬಚ್ಚಿ / ಡೈಪರ್‌ಬಳಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಲವನ್ನು ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ನಂತರ, ಕೊಳಕಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಲು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಎಂದರೆ “ಕಕ್ಕದಪುಟ್ಟ” ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಮಲವನ್ನು ಸದಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಹಾಕಿದ ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸಾಬೂನು/ನೀರಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



"ಕಕ್ಕದಪುಟ್ಟ"ಯನ್ನು
ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ
ಅಳವಡಿಸಿರಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು
"ಕಕ್ಕದಪುಟ್ಟ"ಯಲ್ಲಿ
ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಲು
ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಿ

ಮಲತುಂಬಿರುವ
ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ
ಸೂಕ್ತ ಪ್ಯಾನ್

ಮಲವನ್ನು
ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ
ಹಾಕಿ ನೀರು
ಹಾಕಿದ ಪ್ಯಾನ್
ತೊಳೆಯಿರಿ

ಮಲ ವಿಲೇವಾರಿ
ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು
ಸಾಬೂನು / ನೀರಿನಿಂದ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ
ಅವರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷೆ ನೀಡಿ !**

17. ಓಡಿಎಫ್ ಪ್ಲಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯು ತನ್ನ ಓಡಿಎಫ್ ಮಟ್ಟ, ಎಂದರೆ ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು, ತನ್ನ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಆ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ಓಪನ್ ಡಿಫೆಕೇಶನ್ ಫೀಲ್ಡ್ಸ್ (ಓಡಿಎಫ್+) ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸುಸ್ಥಿರತೆ(ಪ್ಲಸ್) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಓಡಿಎಫ್ ಪ್ಲಸ್ ನ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳು:

ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಲಭ್ಯ ಇದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

2. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಅ. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸಂಗ್ರಹ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿ.

ಆ. ಕೊಳೆಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಉಳಿದ ಆಹಾರ, ಕೃಷಿತ್ಯಾಜ್ಯ, ಜಾನುವಾರುಗಳ ಸಗಣೆ, ತೋಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯ -ಇವುಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುವುದು.

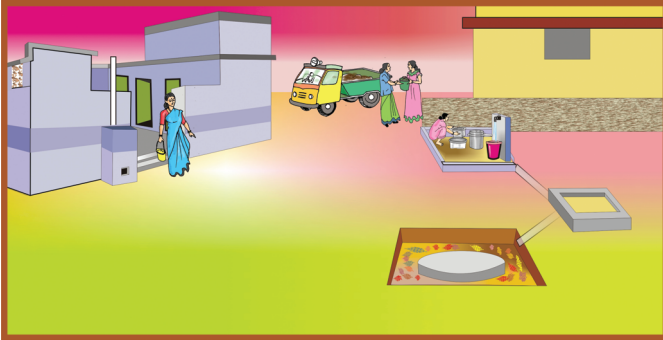
ಇ. ಕೊಳೆಯದ ತ್ಯಾಜ್ಯ-ಕಾಗದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಲೋಹ, ಗಾಜು, ಫರ್ನಿಚರ್, ರಬ್ಬರ್, ಟೆಕ್ಸ್ಟೈಲ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮರು-ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಬೂದುಬಣ್ಣದ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಅಡುಗೆಮನೆ, ಸ್ನಾನದಕೋಣೆ, ಪಾತ್ರೆ-ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದಾಗ ಬರುವ ನೀರಿಗೆ ಬೂದುನೀರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೂದುನೀರು ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಹರಿಯದೇ ನಿಂತ ನೀರು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಬೂದುನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು

4. ಮಲತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಅವಶ್ಯಕ ಸಂದರ್ಭ ಇರುವಾಗ ಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ಟ್ಯಾಂಕ್ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಡೀ-ಸ್ಲಜ್ಡಿಂಗ್, ಎಂದರೆ ಮಲತ್ಯಾಜ್ಯ ತೆಗೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಮಲದ ಕೆಸರಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.



18. ಓಡಿಎಫ್ ಸುಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಓಡಿಎಫ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವುದು ನಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಆದರೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸುವ ಕೆಲಸ ಇನ್ನು ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ನಾವು ಓಡಿಎಫ್ ಸುಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

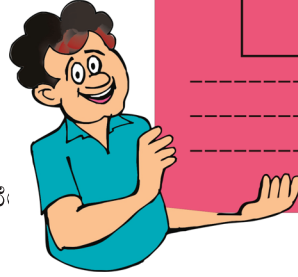
ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿಗೆ ಕಾರ್ಡ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿ, ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಲಾಖಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛಗ್ರಹಿಗಳಿಂದ ಇಲಾಖೆಯ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಬಹುದು/ದಾಖಲೀಕರಣ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ - (ಸಆಮೇ) ಭೂಪಟ ಬಿಂಬನ(ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್)

ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿಯು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆ(ಆಡಿಟ್) ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಒಂದು. ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಶೌಚ ಸಮುದಾಯದ ಯೋಜನೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಯೋಜನಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಅವಧಿ ಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಿಎಫ್ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ.



ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಬಿಂಬನದ ಅನುಷ್ಠಾನ:

- ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರು ಸ್ವಚ್ಛಗ್ರಹಿಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಬಿಂಬನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 200 ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು.

- ❖ ಚುನಾಯಿತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಪಂಚಾಯತ್ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಹ ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಬಿಂಬನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಶೌಚಾಲಯ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿ ತೋರಿಸಲು ಕೋಷ್ಟಕ ಕಾಗದ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

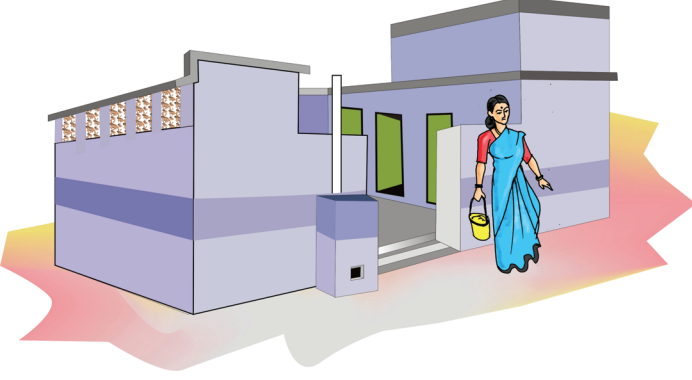


1. ಹಸಿರು ■ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳ ಸದಸ್ಯರು
2. ಹಳದಿ ■ ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಆದರೆ, ಕೆಲವೇ ಸದಸ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು(ಭಾಗಶಃ ಉಪಯೋಗ)
3. ನೀಲಿ ■ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವ ಶೌಚಾಲಯ
4. ಕಪ್ಪು ■ ಶೌಚಾಲಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದ್ದೂ ಸಹ, ಬಳಕೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳು
5. ಕೆಂಪು ■ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬಗಳು - ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಬಿಂಬನದೊಂದಿಗೆ, ಹಸಿರು ಅಲ್ಲದ ಬಣ್ಣಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಲು ಜಾಗ ಇಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಮುದಾಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.

19. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣದ ನಿರ್ವಹಣೆ



ಬಳಕೆದಾರರ ಗುಂಪು:

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುವ್ಯಸ್ಥಿತ ಮಾಡಲು, ಸ್ವಯಂ ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸಸ್ಥಳ ಮಟ್ಟ ಒಕ್ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಜೊತೆ ಬಳಕೆದಾರರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ:

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳಿಗೆ ಪಂಚಾಯತ್ ವತಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಾಯತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಧಿಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಶುಲ್ಕಗಳನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಸಂಕೀರ್ಣಗಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಬಳಕೆದಾರರ ಗುಂಪುಗಳು ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಲೀಕತ್ವದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.



20. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಟ್ಟಬಹುದಾದ ಸುಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯ ಎಂದರೆ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ಕೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು (ಸ್ವಚ್ಛಗ್ರಹಿಗಳು), ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಇತರರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಸಂಘಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು.



ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ, ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ/ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಛೇರಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು.

21. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ - ಯುವಕರ ಪಾತ್ರ

ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಸಮುದಾಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ/ಗ್ರಾಮೀಣ ಒಳಾಂಗಣ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಹಳ್ಳಿಯ ಹಲವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ❖ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪೋಷಣೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ, ಅವಿವಾಹ ಮೂಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
- ❖ ಶಾಲೆಗಳು/ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ❖ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಥವಾ ಶಾಲಾಮಟ್ಟದ ಮೇಳಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬಹುದು.
- ❖ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಿವಾಹ ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅವಿವಾಹ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ❖ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೀದಿನಾಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ, ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ತಾಲ್ಲೂಕು/ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗುಹಿಗಳು(ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ತಂಡಗಳ ಜೊತೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.



22. ಋತುಚಕ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲನೆ

ಋತುಸ್ವಾವ ಮತ್ತು ರಜಸ್ವಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಪಾಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಪ್ರತಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

❖ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಸದಾಕಾಲ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು, ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯ ಇರಬೇಕು.

❖ 10 ರಿಂದ 19 ವಯೋಮಾನದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ, ಶೌಚಾಲಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಋತುಸ್ವಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

❖ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಶುಚಿತ್ವದ ಪಾಲನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.



ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :



ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು	ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ನಡುವಿನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. 10 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರು, "Adolescents" ಎಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು.
ಮೆನಾರ್ಕ್	ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಾರಂಭ
ರಜಸ್ವಲ	ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ-ಜೈವಿಕಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದ, ಒಳಪದರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿರು, ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಋತುಸ್ರಾವ ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ (ಮೆನೋಪಾಸ್) ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮೆನೋಪಾಸ್
ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು	ಇದು ಒಂದು ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಗಳು ನಿಂತು, ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇರುವಂತೆ ಆಗುವ ಸ್ಥಿತಿ.
ಋತುಚಕ್ರದ ಶುಚಿತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಅರಿವಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಹೇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ, ಶುಚಿಯಾದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವದೊಡನೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವುದು. 2. ಸಾಬೂನಿನೊಡನೆ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಜಾಗ. 3. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಗೋಪ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
ಋತುಚಕ್ರದ ವೇಳೆ ಹೀರುಕಾರಕಗಳು	ಒಂದು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಬಟ್ಟೆ, ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡ್ ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆ, ತಾನು ರಜಸ್ವಲೆ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಹರಿಗೆ ಆದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತು.
ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನ ವಿಲೇವಾರಿ	ಅದನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಕುಲಮೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳ (Incinerators) ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುರುತು ಮಾಡಿ, ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು 1 ಮೀಟರ್ ಆಳದ, 0.5 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೂಳಬಹುದು.

23. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಅಂಗನವಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಲ್ಲದೇ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಸಹನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿಯರು / ಆಶಾಕಾರ್ಯ-ಕರ್ತರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ, ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ದಿನಗಳು	ಭಾಗವಹಿಸುವವರು	ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ಸೋಮವಾರ	ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು	ಸಮುದಾಯ ಅರಿವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ/ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸೋಮವಾರಗಳಂದು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ
1ನೇಯ & 15ನೇ ದಿನ	ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ/ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು,	ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪಷ್ಟಮೆಂಟರಿ (ಪರ್ಯಾಯ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ) ಆಹಾರದ ವಿತರಣೆ
ಮಂಗಳವಾರ	ತಪಾಸಣೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ/ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು	ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಶುಚಿತ್ವ ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು.
ಬುಧವಾರ	ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ/ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು	ಇಮ್ಮುನೈಜೇಷನ್ ದಿನ
ಗುರುವಾರ	ಅಂಗನವಾಡಿ ಮಕ್ಕಳು	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು.
ಶುಕ್ರವಾರ	ತಪಾಸಣೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ/ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು	ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು.
15ನೇ & 30ನೇ ದಿನ	ಮಕ್ಕಳು	ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು
19ನೇ ದಿನ	ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ/ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು/ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು	ಮಾತೃ ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

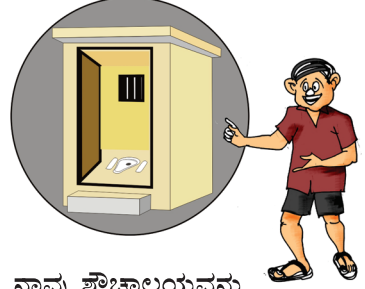
ಸ್ವಚ್ಛಗೃಹಿಣಿಗಳು (ಪೋಷಣಾಕರು) ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿಯರು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೆಲಸಗಾರರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

24. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು

1



ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ,
ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಜ್ಜಿ
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ



2

ನಾವು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು
ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

3



ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ
ನಂತರ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು
ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಶುಭ್ರವಾಗಿ
ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



5



ನಾವು ತೊಳೆದ ಮತ್ತು
ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು
ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.

4

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನು
ಉಪಯೋಗಿಸಿ,
ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

6

ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ,
ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



7



ನಾವು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು
ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು
ಶುಚಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

8



ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಶುಚಿಯಾದ
ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು
ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ.

10

9



ನಾವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ
ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.



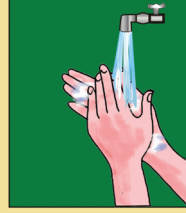
ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ-ಪರಿಸರವನ್ನು
ಶುಚಿಯಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು
ಪರಿಸರದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

25. ಶುಚಿಯಾದ ಕೈಗಳು?

ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಕೈತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನೊಡನೆ ಉಜ್ಜಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು.



ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೋಯಿಸಿ,
ಸಾಕಷ್ಟು ಸೋಪನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ



ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿರಿ



ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು
ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ
ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು
ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ
ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಉಜ್ಜಿರಿ



ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

26. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯದ ದಾದಿ/ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ದಿನಚರಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯದ ದಾದಿಯರು, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ/ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು, ವಯಸ್ಕರು - ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿಯರ ಜೊತೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ,



ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಓಡಿಎಫ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ದಿನಗಳು	ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು	ಸಮಾರಂಭದ ಸ್ಥಳ
ಸೋಮವಾರ	ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ತಾಯಂದಿರು	ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು
ಮಂಗಳವಾರ	ತಪಾಸಣೆ	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು
ಬುಧವಾರ	ಇಮ್ಯುನೈಜೇಷನ್ ದಿನ/ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ /ಪ್ರಸವ ನಂತರ ತಾಯಿಯರು & ಮಕ್ಕಳು	ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಆವರ್ತನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ)
ಗುರುವಾರ	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ/ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು/ತಾಯಿಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು	ಶಾಲೆಗಳು/ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ
ಶುಕ್ರವಾರ	ಪೋಷಣಾ ದಿನ/ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ತಾಯಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಗ್ರಾಮದ ನಾಗರಿಕರು	ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಆವರ್ತನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ)
ಶನಿವಾರ	ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು	ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಸೇವೆಗಳು:

- ❖ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 300 ದಿನಗಳು, 6 ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು (11 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳು - ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿರುವ) - ಇವರುಗಳಿಗೆ ವೀನಿಂಗ್ ಫುಡ್ - ಇದನ್ನು ಪೂರಕ ಪೋಷಣೆಯಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 5 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವ ಬಿಸಿ, ಪೋಷಕ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಊಟವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ಐಸಿಡಿಎಸ್ - ಸಿವಿಎಸ್‌ಆರ್‌ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿತ ಆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ 10 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು 2 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳ 3 ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತುವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಿಟ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಓಆರ್‌ಎಸ್, ಐಯೋಡೋಪೋವೋಡೀನ್ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಹತ್ತಿ, ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಬ್ಯಾಂಡ್-ಏಯ್ಡ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಪ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.
- ❖ ಮಕ್ಕಳ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿ, ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಬೂನು, ಬಾಚಣಿಗೆ, ಟವೆಲ್, ಮತ್ತು ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವ ಯಂತ್ರ ಇರುವ ಶುಚಿತ್ವಕಿಟ್ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವ-ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ದಿನ ಸಭೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

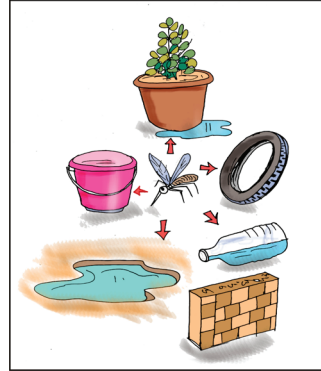
27. ಅಸಮರ್ಪಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ❖ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ಕೀಟಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿಂಗಡಿಸದೇ ಇರುವ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಇಲಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳು ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ - ಎಂದರೆ ಇಲಿಜ್ವರ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಲಿಯ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮುಚ್ಚದೇ ಇರುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, 'ನೀರು, ಟೈರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಳೆನೀರು, ಸಿಮೆಂಟ್ ಕರಂಡಕಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೇಟಿಂಗ್‌ಗಳು, ತೆಂಗಿನ ಕರಟಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್‌ಗೊನ್ಯಾ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು.



ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮ:

- ❖ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರಾಡುವ ಕೀಟಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬಿದ್ದಿರುವ ಟೈರುಗಳು, ಡಬ್ಬಗಳು, ಕರಂಡಕಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.



ಕಸ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಾಡಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ:
 ರೆಫ್ರೂಸ್ - ಬೇಡ ಎನ್ನಿರಿ, ರೀಯೂಸ್ - ಮರು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿರಿ, ರೆಡ್ಯೂಸ್ - ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ,
 ರಿಸೈಕಲ್ - ಮರು-ಬಳಕೆ / ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಿರಿ.

28. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸಂಗ್ರಹ, ವಿಂಗಡಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಒಟ್ಟು ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ತನ್ನ ಪರಿಧಿಗೆ ಬರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶುಭ್ರ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕೊಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯದ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯದ ಶುಚಿತ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅವರ ಈ ಉದಾರತೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.



ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ / ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ನೀಡೋಣ.

ತ್ಯಾಜ್ಯದ ವಿಂಗಡಣೆ:



ಹಸುರು ಡಬ್ಬಿ
(ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನ ಹೊಂದುವ ಕಸ)

- * ಮೊಟ್ಟೆಕವಚಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ
- * ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು
- * ತೋಟ / ಗಿಡ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಹೂವುಗಳು
- * ಕೊಳಕು ಟಿಶ್ಯೂಗಳು / ಕಾಗದದ ಟವಲ್‌ಗಳು



ನೀಲಿ ಬುಟ್ಟಿ
(ಮರು ಬಳಕೆ-ಕೊಳೆಯದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ)

- * ಕಾಗದ, ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಡಬ್ಬಿಗಳು
- * ಲೋಹಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಜು
- * ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್
- * ರಬ್ಬರ್, ಮರ, ಪೀಲೋಪಕರಣ



ಕಿಂಪು ಡಬ್ಬಿ
(ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನ ಹೊಂದದ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಸ)

- * ಮೊಟ್ಟೆ ಕವಚಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ
- * ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಡಬ್ಬಿ, ಶೀಷೆಗಳು
- * ಈ - ತ್ಯಾಜ್ಯ
- * ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಹೌಸ್‌ಗಳು / ಡಯಾಪರ್‌ಗಳು

29. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಣುಜೀವಿ ದ್ರಾವಣಗಳು (ಈ ಎಂ ಸೊಲ್ಯೂಷನ್)

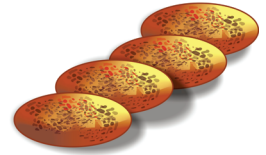
- ❖ ಈ ಎಂ ದ್ರಾವಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುವ ಆರ್ಡ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಎಂದರೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ಆಹಾರತ್ಯಾಜ್ಯ, ತೋಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹಸಿಹಸದ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಸಾವಯವ ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ.
- ❖ ಇದು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳ ಲಾಭಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಫಂಗೈ(ಶಿಲೀಂಧ್ರ) ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ(ಮೈಕ್ರೋಬ್ಸ್), ಮಿಶ್ರಣ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

10 ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಈ ಎಂ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಘಟಕಾಂಶಗಳು:

ಬೆಲ್ಲ	400 ಗ್ರಾಂ
ಹುಳಿಮೊಸರು	300 ಎಂಎಲ್
ನೀರು (ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇಲ್ಲದೆ)	9.3 ಲೀಟರ್‌ಗಳು



- ❖ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಕೆಟ್ / ಬ್ಯಾರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಅದು ಕಿಣ್ವನ (ಫರ್ಮೆಂಟ್) ಆಗಿ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀರನೊಡನೆ 1:10 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾರರಿಕ್ತ(ಡೈಲ್ಯೂಟ್) ಮಾಡಿ, ದ್ರವಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೌಡು ಅಥವಾ ಮರದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ, ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನ, ಎಂದರೆ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವ ವಿಧಾನದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೊಳೆಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



**ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಗೆ, ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ!
ಲಾಭದಾಯಕ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಬಯಸಿ!!**

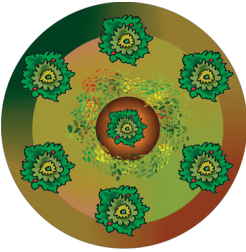
30. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ವರ್ಮಿಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್

- ❖ ವರ್ಮಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತೋಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಂಥ ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ವರ್ಮಿಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ❖ ದಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುವ ಅಡಿಗೆಮನೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಗಣೆ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಹುಳಿಮೊಸರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
- ❖ ನಂತರ, ಪೂರ್ವ ಜೀರ್ಣವಾದ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು ವರ್ಮಿ-ಹಾಸಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು.
- ❖ ಸರಿಯಾದ, ಸಮತೋಲನದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಆಗಾಗ, ಎರೆಹುಳುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಧಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು.
- ❖ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ತೇವಾಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ❖ ವರ್ಮಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಎರೆಹುಳುಗಳು ಬಳಸಿ 30 ರಿಂದ 45 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಇಳುವರಿ ಮಾಡಬಹುದು.

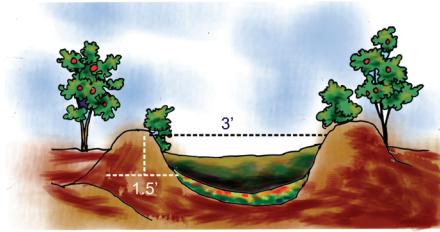


31. ಕೈ ತೋಟ

- ❖ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ತೋಟದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಂಥ ಕೊಳೆಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅಗಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 2 ಅಡಿಗಳ ಆಳಕ್ಕೆ, 3x3 ಅಡಿಗಳ ವ್ಯಾಸ ಇರುವಂತೆ, ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಅಗೆಯಬಹುದು. ಕೆತ್ತಿರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ಗುಂಡಿಯ ಕೊನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಡ್ಡು ಆಗುವಂತೆ ಹಾಕಬಹುದು.
- ❖ ಪ್ರತಿದಿನ, ಗುಂಡಿಯ ಒಳಗೆ ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಗಣೆಯ ಕಣಕ / ಹುಳಿಮೊಸರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು.
- ❖ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಅಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಅವಶ್ಯಕ ಇದ್ದಾಗ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಇದು ಗುಂಡಿಯ ಒಡ್ಡು / ಏರಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮೂಲ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಒಡ್ಡಿನ ಒಳಭಾಗದ ಕಡೆ ಪಾಲಕ್‌ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರುಗಳನ್ನು ನೆಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಹೊರಭಾಗದ ಕಡೆ ಬದನೆ, ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಬೆಂಡಕಾಯಿಯಂಥ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಬಹುದು.



ಕೈ ತೋಟದ ಮೇಲಿನ ದೃಶ್ಯ



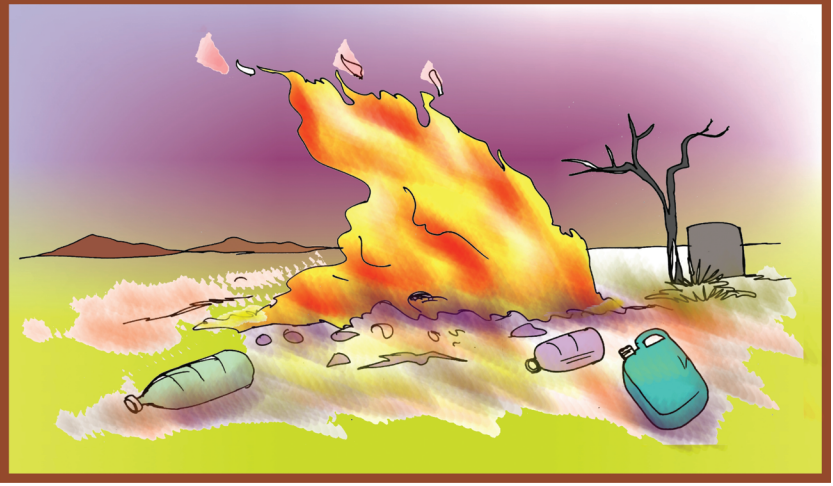
ಕೈ ತೋಟದ ಭೇದ ದೃಶ್ಯ

32. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬೇಡ ಎನ್ನಿರಿ

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವುಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿನ್ಯಾಸ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಲವು ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಭೂಮಿ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಸೆದಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗ, ಡೈ-ಆಕ್ಸಿನ್‌ನಂಥ ಕಾರ್ಬಿನೋಜೆನಿಕ್, ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

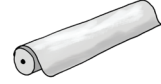


ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಎಸೆದಾಗ, ಹಸುಗಳು, ಆಡುಗಳು ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವನ್ಯಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಲಿವೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳು:

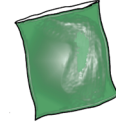
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬಹುದು.

1. ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳು / ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆಗಳು
2. ಕಾಗದದ ಸುತ್ತುಗಳು
3. ಗಾಜು / ಲೋಹದ ಲೋಟಗಳು
4. ಬಿದಿರು / ಮರ / ಮಣ್ಣಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
5. ಕಾಗದ ಉಕ್ಕು ನಳಿಕೆ
6. ಬಟ್ಟೆ / ಕಾಗದ / ಸೆಣಬು ಚೀಲಗಳು
7. ಬಟ್ಟೆ / ಕಾಗದ ಬಾವುಟಗಳು
8. ಪಿಂಗಾಣಿ ಸಾಮಾನುಗಳು
9. ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು



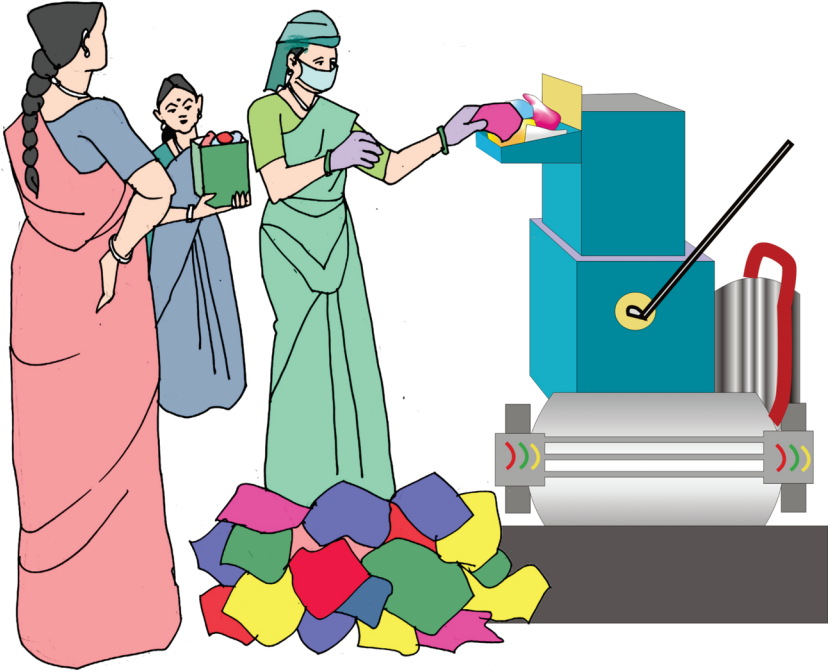
ನಿಷೇಧಿತ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು:

1. ಆಹಾರ ಸುತ್ತಿಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸುತ್ತು
2. ಊಟದ ಮೇಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸುತ್ತು
3. ಥರ್ಮೋಕೋಲ್ ತಟ್ಟೆಗಳು
4. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೇಪಿತ ಕಾಗದದ ತಟ್ಟೆಗಳು
5. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೇಪಿತ ಕಾಗದದ ಲೋಟಗಳು
6. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚಹಾ ಲೋಟಗಳು
7. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೋಟಗಳು
8. ನೀರು ಚೀಲಗಳು / ಪೊಟ್ಟಣಗಳು
9. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಳಿಕೆ
10. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜೊತೆ ಒಯ್ಯುವ ಚೀಲಗಳು
11. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾವುಟಗಳು
12. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ



33. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮರು-ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆ

- ❖ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮವಹಿಸಬೇಕು.



34. ನೀರು ಜೀವಸಂಜೀವಿನಿ

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇಕಡಾ 16 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಪ್ರಪಂಚದ ಸಿಹಿನೀರಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 4 ರಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. 1951ರಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಿಹಿನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆಯ (ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸರಾಸರಿ) 5177 ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮೀಟರ್‌ಗಳಿದ್ದು, ಇದು 2019ರಲ್ಲಿ 1,368ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿತ್ತು.

ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕೃಷಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ, ಆದರೆ, ನೀರಿನ ಮೂಲ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

❖ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳಡಿ ನೀರು ಸರಂಕ್ಷಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

ನೀರು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಮತ್ತು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹ-ದಾಸ್ತಾನಿನ ನಿರ್ಮಾಣಗಳಾದ ತಡೆಗೋಡೆಗಳು, ಮಣ್ಣು ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು, ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು, ಚೆಕ್‌ಡ್ಯಾಂಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ. ಇದರ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲಭ್ಯ ಇರುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮರುಪೂರಣ / ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮವಹಿಸುವುದು.

- ❖ ಕಂದಕಗಳು, ಒಡ್ಡುಗಳು, ತೊಂಬೆಗಳು, ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆ ತಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಝರಿಯ ಮೂಲಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ - ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಮಗಾರಿಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರ ಜಲಾನಯನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸುವುದು.
- ❖ ಹನಿ ನೀರಾವರಿ ಮತ್ತು ತುಂತುರು ನೀರಾವರಿಯಂಥ ಸೂಕ್ತ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಯಿಂದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ನೀರಾವರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹ ಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮರುಪೂರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.



ಜಲ ಜೀವನ್ ಮಿಷನ್

ಜಲ ಜೀವನ್ ಮಿಷನ್ ಎಂಬುದು 2024ರ ವೇಳೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬ ಮನೆ ಬಳಕೆಯ ಕಾರ್ಯಾತ್ಮಕ ನಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು (FHTC) ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅಭಿಯಾನ. ಇದೊಂದು ಕಾಲಮಿತಿ ಯೋಜನೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಗುಣಮಟ್ಟದ (BIS: 10500) ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (ಕನಿಷ್ಠ 55 LPCD) ಒದಗಿಸುವತ್ತ ಇದು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ದುರುಪಯೋಗ ತಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ, ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ನಳಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರು ಒದಗಿಸಲು FHTC ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೂರರಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಒಂದು ನಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ JJM ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಲಶಕ್ತಿ ಅಭಿಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು :

- ❖ ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಳೆನೀರಿನ ಕೊಯ್ಲು
- ❖ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪುನಶ್ಚೇತನ
- ❖ ನಿರ್ಮಾಣಗಳನ್ನು ಮರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮರು ಪೂರಣ ಮಾಡುವುದು
- ❖ ಜಲಾನಯನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ❖ ಅರಣ್ಯೀಕರಣ

ನೀರಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ❖ ಅಂತರ್ಜಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
- ❖ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರಿನ ದಾಸ್ತಾನಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
- ❖ ಮಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ❖ ಕೃಷಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು



ಚಿಕ್ ಡ್ಯಾಂ



ಹರಿವಿನ ಅಣತೆ



ಕೃಷಿಯ ಹೊಂಡ



ನೀರಿನಾಸತಿಯ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ

ಜಲ ಜೀವನ ಮಿಷನ್ (ಜಿ.ಜಿ.ಎಂ.)

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ / ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ರಾಜ್ಯ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ (SAP) ಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ರಾಜ್ಯ / ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಇರುವ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಜಿಲ್ಲಾ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭಿಯಾನ (DWSSM) ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ . ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮತ್ತು / ಅದರ ಉಪಸಮಿತಿ ಅಂದರೆ VWSC/ ಪಾನಿ ಸಮಿತಿ / ಬಳಕೆದಾರ ಗುಂಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ISA ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಗ್ರಾಮದೊಳಗೆ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವರ್ಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ FHTC ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ



35. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ನೀರು, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯು ಕುಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ದ್ರಾವಕ ಆಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಅಂತಃಸತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 75% ಅಂಟುವ ರೋಗಗಳು, (ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಗಲುವ) ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮಲವು ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮಲಿನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಮಾಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು:

- ❖ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ❖ 'ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು.
- ❖ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ 'ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್' ಎಂದರೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

❖ ಕಾಯಿಸಿದ, ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ (ಶೋಧಿಸಿದ) ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

❖ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. “ಅನಫಿಲಿಸ್” ಮತ್ತು “ಏಡಿಸ್” ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಈ ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸಿಹಿನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ, ಮುಚ್ಚದೇ ಇರುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು, ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬಿದ್ದಿರುವ ಟೈರ್‌ಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಕರಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಮಳೆನೀರಿನಿಂದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು:

❖ ನೀರಿನ ದಾಸ್ತಾನಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುಚಿಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ನಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸೋರಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

❖ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ; ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು

❖ ಪಂಚಾಯತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು 15 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಶುಚಿಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಪೂರೈಕೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲೇಬೇಕು.



36. ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪರಿಮಾಣ

ಎಲ್ಲ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳಿಗೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ನೀರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಿಟ್ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಯಾ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಮಿತಿಗಳನ್ನು ಭೌತಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಾಣು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಶೀಲ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಒಪ್ಪಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಅನುಮತಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಹಲವು ಪ್ರಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪರಿಮಾಣ	ಒಪ್ಪಬಹುದಾದ ಮಿತಿ	ಅನುಮತಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಮಿತಿ
1	ಬಣ್ಣ(ಪಿಟಿ/ಸಿಟಿ ಸ್ಕೇಲ್)	5	15
2	ಪಿಎಚ್	6.5-8.5	6.5-8.5
3	ಒಟ್ಟು ವಿಲೀನವಾದ ಘನವಸ್ತುಗಳು (ಟಿಡಿಎಸ್) ಪ್ರತಿಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ/ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	500	2000
4	ಗಡಸುತನ (ಪ್ರತಿಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ) ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	200	500
5	ಆವಿಲತೆ(ಎನ್‌ಟಿಯು)	1	5
6	ಮುಕ್ತ ಶೇಷ ಕ್ಲೋರಿನ್(ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	0.2	1
7	ಕ್ವಾರಿಯಂಟ್ 'ಸಿಎಸ್‌ಟಿ' (ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	200	600
8	ವಿಕಿರಣಶೀಲ ಪದಾರ್ಥ 1. ಆಲ್ಫಾ ಉತ್ಸರ್ಜಕಗಳು(ಬಿಕ್ಯೂಲೀ) 2. ಬೀಟಾ ಉತ್ಸರ್ಜಕಗಳು(ಬಿಕ್ಯೂಲೀ)	0.1 1.0	0.1 1.0
9	ಈ ಕೋಲೈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು / ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು	ಪತ್ತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ	ಪತ್ತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ

37. ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನಗಳು

ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಆಗುವ ಸೋಂಕು ನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಪಂಚಾಯಿತಿ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

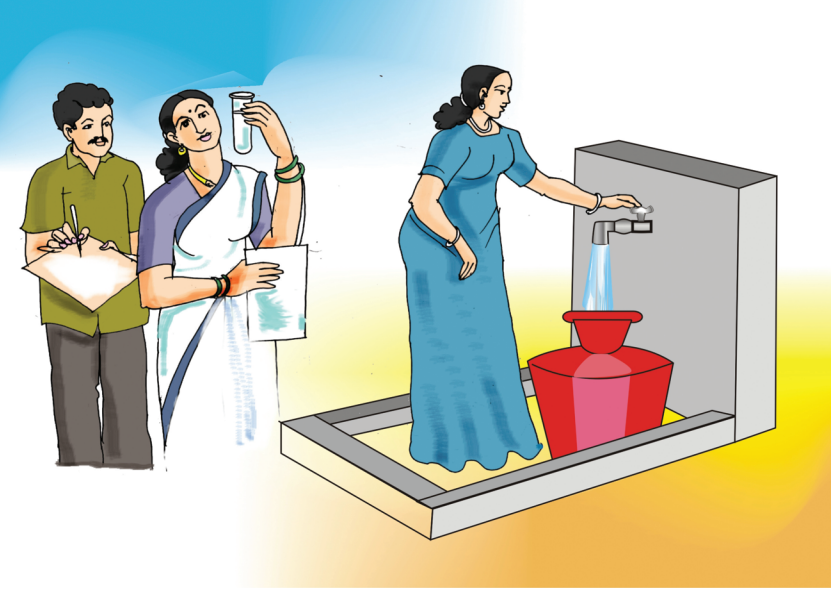
ಮನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುವ ಏಕೈಕ ಸೋಂಕುನಾಶಕ ಎಂದರೆ ಚೆಲುವೆ ಪುಡಿ(ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್).

ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ - ವಿಧಾನ:

ಚೆಲುವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ 1000 ಲೀಟರ್‌ಗಳಿಗೆ 4 ಗ್ರಾಂಗಳಂತೆ (34%) ಒಂದು ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಕೆಟ್‌ಗೆ ತುಂಬಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯ(ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನ) ನೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ಬೆರೆಸಿ. ಅದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನ ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ, ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

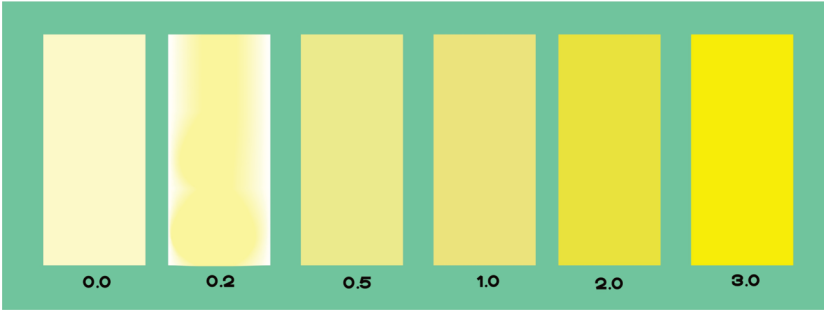
ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಶೇಷಾತ್ಮಕ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಶೇಷಾತ್ಮಕ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು, ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ಅಥವಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಿಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



- ❖ ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಶೀಷೆಯಲ್ಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ನೀರಿನ 10 ಎಂಎಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ದ್ರಾವಣದ 5 ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಆಗ ಬರುವ, ಉಂಟಾಗುವ ದ್ರಾವಣದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬಣ್ಣದ ಚಾರ್ಟ್‌ನೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶೇಷಾತ್ಮಕ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ❖ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನ ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಡೆಸಬಹುದು.

ಕ್ಲೋರಿನ್ ಟೇಬಲ್-ಗ್ರಾಂ/ಅ



ಸೂಚನೆ: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್‌ಗೆ 0.2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (ಕನಿಷ್ಠ) ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್‌ಗೆ 1.0 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (ಗರಿಷ್ಠ) ಇರಬೇಕು.

*ಎಂಜಿ/ಎಲ್ – ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಲೀಟರ್

ಮನೆಯ ಮಟ್ಟದ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ನೀರು ಶೋಧಿಸುವ ಸೋಸುಕದ (ಫಿಲ್ಟರ್) ವಿಧಗಳು:

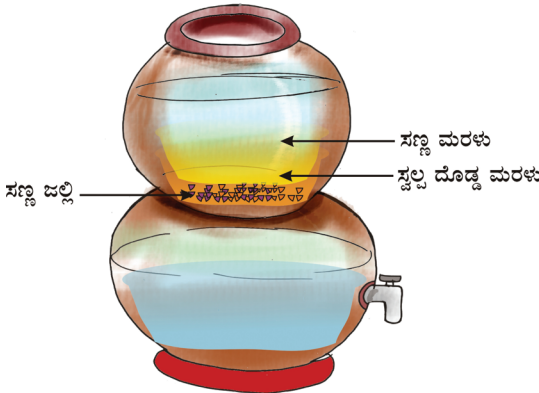
ಬಟ್ಟೆ ಸೋಸುಕ: (ಶೋಧಿಸುವ)

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಳೆ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು.



ಮಣ್ಣಿನ ಸೋಸುಕ: (ಶೋಧಿಸುವ ಉಪಕರಣ)

- ❖ ಒಂದೇ ಆಕಾರದ ಎರಡು ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ 5 ಸೆಮಿ ಗರಸು ಅಥವಾ ಕಂಕರ(ಗ್ರ್ಯಾವೆಲ್), 5 ಸೆ.ಮಿ. ಮರಳು, ಮತ್ತು 10 ಸೆಮಿ ಮರಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನವರಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿರಿ.
- ❖ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಮೈಕ್ರೋಬ್‌ಗಳು, ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು, ಸೋಸಿದಾಗ, ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತವೆ, ನೀರು ಒರಟು ಮರಳಿನ ಪದರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬಂದು, ಮರಳು ಮಡಕೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕೆಳಗಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ನೀರನ್ನು ಅಡಿಗಗೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಸೋಸುವ ದರ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ, ಮರಳು ಮತ್ತು ಗರಸುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.



38. ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರು – ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಸ್ನಾನ, ತೊಳೆಯುವುದು, ಶುಚಿ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆ ಆಗುವ ನೀರಿನ ಶೇ 80 ರಷ್ಟು ನೀರು ಚರಂಡಿ ನೀರಾಗಿ, ಅದನ್ನು 'ಗ್ರೇವಾಟರ್' ಅಥವಾ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ನೀರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಯಾಲಿಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಲಿಫೆಂಟಿಯಾಸಿಸ್, ಅಥವಾ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ, ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾದ ಆರ್ಮಿ ಗೆರೆಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಸಾಮೀಪ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ತಾಣ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಿಧಾನಗಳು:

- ❖ ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಎಸೆದು ತುಂಬಬೇಡಿ.
- ❖ ಚರಂಡಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ "ಡೀ-ಸಿಲ್ಲಿಂಗ್", ಎಂದರೆ, 'ಹೂಳು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು'.
- ❖ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ತೊಟ್ಟಿಯ ಗಾಳಿ ನಳಿಕೆಯನ್ನು(ವೆಂಟ್‌ಪೈಪ್) ಸೊಳ್ಳೆಮೆಶ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ❖ ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಬಸಿಕಾಲುಮೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ, ಕಸ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜಾತಿಗಳ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ, ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಈ ಗಿಡಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅದು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ, ನೀರು ನಿಂತಲ್ಲೆ ಮಲಿನವಾಗಿ ಕೊಳಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

- ❖ ಕ್ಯಾನಾ ಇಂಡಿಕಾ
- ❖ ಕೋಲೋಕೇಸಿಯಾ ಪ್ರಭೇದ
- ❖ ಸೈಪೆರಸ್ ಪ್ರಭೇದ
- ❖ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪ್ರಭೇದ



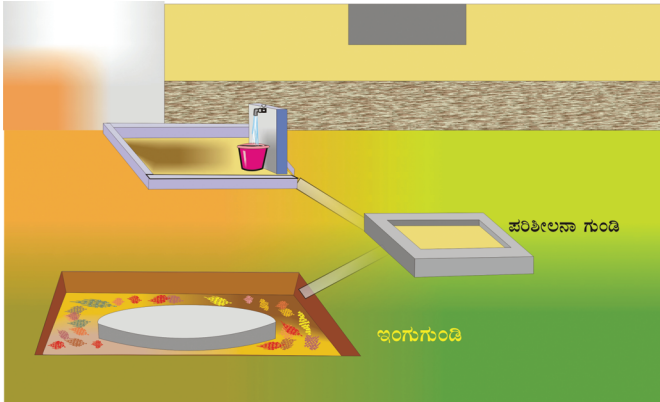
39. ಗ್ರೇ-ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳು

ಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಲೇವಾರಿಯನ್ನು ಸುಗಮ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

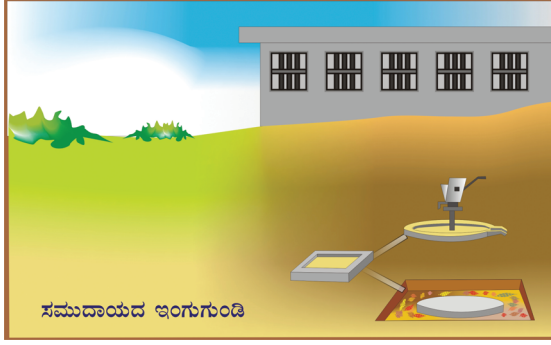
ಮನೆಗಳ ಅಡಿಗೆಮನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯ ದಂಡ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೀದಿನಲ್ಲಿಗಳು, ಮೇಲಿನ ನೀರು ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳಿಂದ ಕೈ-ಪಂಪುಗಳಿಂದ - ಎಂದರೆ ಇಂಥ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನೀರು, ತೆರೆದ ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮತಾಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಚರಂಡಿಯ ಕಾಲುವೆಗಳ ಒಳಗೆ ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಉದ್ಯೋಗ ಖಾತರಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕುಟುಂಬ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಚಿಲುಮೆಗಳು, ಮೇಲಿನ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ಮತ್ತು ಕೈ-ರೇಚಕಗಳ ಬಳಿ ಸಮುದಾಯ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ.

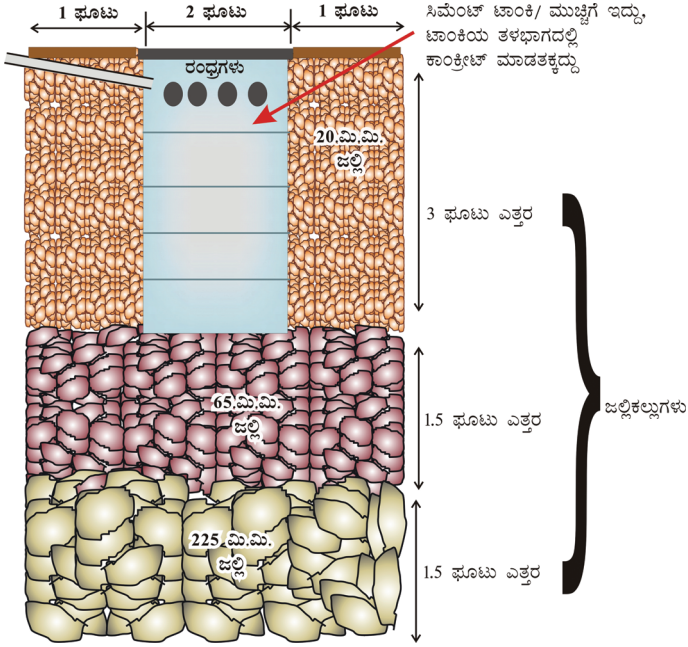
ಇದು ಅಂತರ್ಜಲದ ಮರು ಪೂರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯಕ.



ಮನೆಯೊಂದು ಹೊಂದಿರುವ ಇಂಗುಗುಂಡಿ



ಇಲ್ಲಿ ಮರಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಗಳ ವಿವಿಧ ಪದರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಇಂಗುಗುಂಡಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಭೇದ ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

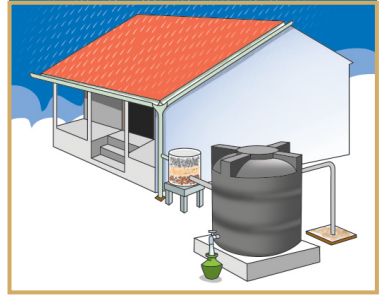


ಸಮುದಾಯ ಇಂಗುಗುಂಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇಂಗುಗುಂಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹೋಲಿಕೆ ಇದ್ದರೂ, ಅದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದು.

**ಜನವಸತಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಕೊಳೆಯುವುದನ್ನು, ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ!
ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ!!**

40. ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸೋಣ

- ❖ ಅನಿಯಮಿತ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ, ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಸಾವರ್ತಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಳೆನೀರಿನ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ.
- ❖ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಮನೆಯ ಸೂರು, ಮಾಡು / ಮತ್ತು ಜಲಾನಯನ, ಎಂದರೆ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ನಂತರ ಸೋಸುಕ ಘಟಕದ ಮೂಲಕ (ಫಿಲ್ಟ್ರೇಶನ್ ಯೂನಿಟ್) ನಿರ್ಮಿಸಿ, ನಂತರ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ / ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಶೇಖರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಜಲಾನಯನ ಪ್ರದೇಶ/ಸೂರಿನ ಮೇಲಿನ ಮಳೆನೀರನ್ನು ಬಸಿನಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ(ಪೈಪುಗಳು) ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಇಜ್ಜಲು ಇರುವ ಟ್ಯಾಂಕಿಗೆ (ಮಣ್ಣು / ಇಜ್ಜಲು ಫಿಲ್ಟರ್) ತುಂಬಿಸಬಹುದು. ಇದು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸೋಸುಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ (ಫಿಲ್ಟ್ರೇಶನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮನೆಯ/ಕಟ್ಟಡದ ಜಗಲಿಯಲ್ಲಿ, ಬಸಿನಳಿಕೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತಂತ್ರಜಾಲದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ, ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ತೇಲುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸಿಗುವ ಇನ್‌ಲೈನ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಮೊದಲನೆಯ ಮಳೆಯ ಹರಿವನ್ನು ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಮಲಿನಕಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ಜಲಾನಯನ ಮಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಲಿನಕಾರಕಗಳು ದಾಸ್ತಾನಿರುವ / ಮರುಪೂರಣ ಆಗುವ ನೀರನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ❖ ಸೋಸಿದ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನಂತರವೇ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ನೀರನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅಂತರ್ಜಲ ಮರುಪೂರಣ ಆಗುವುದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಇಂಗುಗುಂಡಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.



“ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳಾದ ಕಾಲುವೆಗಳು, ಕೊಳ-ಹೊಂಡಗಳು, ಕೆರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾವಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ಮಳೆನೀರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸೋಣ” !!

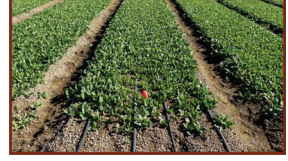
ಅ. ಹನಿ ನೀರಾವರಿ

ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರದೊಡನೆ ನೆಡಲಾದ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ, ಹನಿ ನೀರಾವರಿ ವಿಧಾನವು ಗಿಡಗಳ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ನೀರು ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಆ. ತುಂತುರು ನೀರಾವರಿ

ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ರೈತರು ತುಂತುರು ನೀರಾವರಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಕೃಷಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆ ಆಗಿ, ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.



ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ಮೂಲಕ ನೀರಾವರಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ

- ❖ ಬೇಡದ ಕಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಕೂಲಿಯ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಬೆಳೆಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೀರಾವರಿ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗದ ದಕ್ಷತೆ 40% ರಿಂದ 60% ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



2. ಸೂಕ್ಷ್ಮಣುಜೀವಿ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನೀರಿನ ಯೋಜನೆಗಳು

ಸೂಕ್ಷ್ಮಣು ಜೀವಿ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಅಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೂಮಿಯ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೊಳಪಡಿಸಲು, ಸರ್ಕಾರವು, ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಕೃಷಿ ಸಿಂಚಯ ಯೋಜನಾ (ಪಿಎಂಎಸ್‌ಕೆವೈ) ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ - “ಪ್ರತಿಹನಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆ” ಯೋಜನೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕ / ಅನುದಾನ ಕೊಡುವಂತಹ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ❖ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿಸಣ್ಣ ರೈತರಿಗೆ 100% ಸಬ್ಸಿಡಿ
- ❖ ಇತರ ರೈತರಿಗೆ 75% ಸಬ್ಸಿಡಿ
- ❖ ಕಿರುಕೊಳವೆ ಬಾವಿ / ಬೋರ್‌ವೆಲ್, ಡೀಸಲ್ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್ / ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಮೋಟಾರ್‌ಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ, ವಾಹಕ ನಳಿಕೆಗಳ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ನೆಲಮಟ್ಟದ ದಾಸ್ತಾನು ಕಟ್ಟಡದ ನಿರ್ಮಾಣ - ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹ ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಣೆಗಳು, ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಮುಂದಿನ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು:

ಕ್ರ.ಸಂ	ಕೃಷಿ ಬೆಳೆಗಳು	ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಬೆಳೆಗಳು
1.	ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ	ಸಹಾಯಕ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಅಧಿಕಾರಿ
2.	ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ	ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಅಧಿಕಾರಿ
3.	ಕೃಷಿ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು	ಸಹಾಯಕ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಅಲ್ಲದೆ, ರೈತರು ಜಂಟಿನಿರ್ದೇಶಕರು(ಕೃಷಿ) ಮತ್ತು ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು(ತೋಟಗಾರಿಕೆ) ಅವರನ್ನು ಸಬ್ಸಿಡಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಜೀವಿಸಲು ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಂಥ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಣು ಜೀವಿ ನೀರಾವರಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಣು ಜೀವಿ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅಂತರ್ಜಲದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ತಡೆದು ನೀರಾವರಿಗೆ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

41. ಅರಣ್ಯೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

- ❖ ಗಿಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿಯೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಪದರದ ಸಂಯೋಜನೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರತಿ ಅಂಗುಲಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 500 ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.
- ❖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿ, ಮಣ್ಣಿನ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅರಣ್ಯೀಕರಣ ಮಣ್ಣಿನ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ತಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸೋಣ

- ❖ ನಾವು ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಸಿಯನ್ನಾದರೂ ನೆಡೋಣ.
- ❖ ನಾವು ಶಾಲೆಗಳು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮರ-ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಬೆಳೆಸಿ, ನಿರ್ವಹಿಸೋಣ.
- ❖ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಹೆಸರಿಟ್ಟು, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರುಣಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ❖ ತೆಂಗು, ಭಾರತೀಯ ಬೀಜ್, ಜಾಮೂನ್ ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಗುಚ್ಚ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಡುಗಳು, ಕೆರೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ಒಡ್ಡುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಮಣ್ಣಿನ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.



42. ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನವು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಒಂದು ವಿದ್ಯಮಾನ. ಜಾಗತಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಬಹಳಕಾಲ ಹವಾಮಾನ ಸಮತೋಲನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಓರೋನ್ - ಇವು ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಇದು ನೇರಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹಸಿರು ಮನೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಅನಿಲಗಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ, ಮನುಷ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ವೇಗದ ಕೈಗಾರಿಕರಣ.

ಕಳೆದ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಜಾಗತಿಕ ಸರಾಸರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ 1^o ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮನು ಕುಲ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕಗೋಳದ ಮೇಲೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ❖ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ
- ❖ ಅನಿಯಮಿತ ಮಳೆಬೀಳುವ ವಿನ್ಯಾಸ
- ❖ ಶಾಖ ತರಂಗಗಳು
- ❖ ಸಮುದ್ರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ
- ❖ ಸಹಜ ವಸತಿಯ ನಷ್ಟ
- ❖ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಬರಗಾಲ
- ❖ ಜೀವಗೋಲಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಕೆ
- ❖ ಹಸಿರು ಹೊದ್ದಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು

ಮನುಕುಲ, ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು:

- ❖ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ❖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ
- ❖ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು
- ❖ ಪುನರ್ ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳಾದ ಸೌರ, ಗಾಳಿ, ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ, ಮತ್ತು ಭೂ ಉಷ್ಣ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



43. ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು	ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು	ಏನು ಹೇಳಬೇಕು?
1.	ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಜೊತೆ)	ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು	<ul style="list-style-type: none"> * ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು * ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವುದು * ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ * ಯಶಸ್ವಿ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ
2.	ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು(ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಂಚಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡಗಳ ಜೊತೆ)	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು (ಅವರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು)	<ul style="list-style-type: none"> * ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು * ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗ, ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು * ಎಂಎಚ್‌ಎಮ್ * ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
3.	ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿಯರೊಡನೆ)	ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು	<ul style="list-style-type: none"> * ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಹಾಗೂ ಒಣಕಸದ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ, ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು * ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು * ಎಂಎಚ್‌ಎಮ್
4.	ಗುಂಪು ಸಭೆಗಳು ಸ್ವಯಂಸಹಾಯ ಗುಂಪು/ಗ್ರಾಮ ಬಡತನ ನಿವಾರಣ ಸಮಿತಿ/ಪಂಚಾಯತ್ ಮಟ್ಟದ ಒಕ್ಕೂಟದ ಸಭೆಗಳು	ಸಮಿತಿಗಳ / ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರು	<ul style="list-style-type: none"> * ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. * ಉಪಯೋಗಿಸದ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ರೆಟ್ಟೋ-ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ * ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ * ಎಂಎಚ್‌ಎಂ ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂ

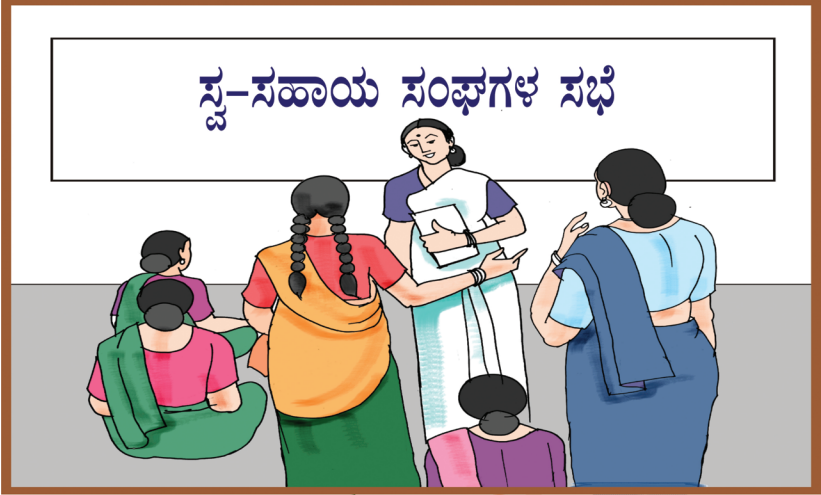
ಕ್ರ. ಸಂ.	ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು	ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು	ಏನು ಹೇಳಬೇಕು?
5.	ಶುಚಿತ್ವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸ್ವಂದನಶೀಲರಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು - ಅವರ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ (ಪಂಚಾಯತ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಜೊತೆ)	ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು	<ul style="list-style-type: none"> * ಹಸಿ ಮತ್ತು ಬಣಕಸದ ವಿಂಗಡಣೆ * ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಮಿಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳು * ಕಸದ ಸುರಕ್ಷಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ವಿಲೇವಾರಿ
6.	ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ	ಸಾರ್ವಜನಿಕರು	<ul style="list-style-type: none"> * ಎಲ್‌ಓಬಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಪ್ರಗತಿ * ಐಎಚ್‌ಎಚ್‌ಎಲ್ ನ ಉಪಯೋಗದ ದೃಢೀಕರಣ * ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವ ಶೌಚಾಲಯದ ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ * ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ * ಎಂಎಚ್‌ಎಂ * ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕಸದ ವಿಂಗಡಣೆ * ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ತೋಟಗಾರಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು * ಗ್ರೇನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇಂಗುಗುಂಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು
7.	ಗ್ರಾಮಮಟ್ಟದ ಸೇರುವಿಕೆಗಳು/ಸಭೆಗಳು (ಪಂಚಾಯತಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಡನೆ)	ಸಾರ್ವಜನಿಕರು	<ul style="list-style-type: none"> * ಸುಸ್ಥಿರ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು * ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವ ಶೌಚಾಲಯದ ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ * ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ * ಎಂಎಚ್‌ಎಂ ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂ * ಸಮುದಾಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು(ಸಿಎಸ್‌ಸಿ) * ಸಿಎಸ್‌ಸಿಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ
8.	ಗ್ರಾಮಸಭೆ (ಪಂಚಾಯತಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಡನೆ)	ಸಾರ್ವಜನಿಕರು	<ul style="list-style-type: none"> * ಸಿಬಿಎಂ ಬಿಂಬನದ ಮೂಲಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದು * ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವ ಶೌಚಾಲಯದ ರೆಟ್ರೋ-ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ * ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ * ಎಂಎಚ್‌ಎಂ ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂ * ಸಮುದಾಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು(ಸಿಎಸ್‌ಸಿ) * ಸಿಎಸ್‌ಸಿಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೃಹಗಳು, ಅನುಷ್ಠಾನಕಾರರು ಏಕ ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಳೆ ನೀರಿನ ಕೊಯ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

44. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಳಗಳು/ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ, ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ, ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ - ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ❖ ಗ್ರಾಮಸಭೆ
- ❖ ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಮಟ್ಟದ ಒಕ್ಕೂಟ
- ❖ ಗ್ರಾಮ ಬಡತನ ನಿವಾರಣಾ ಸಮಿತಿ
- ❖ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು
- ❖ ಶಾಲೆಗಳು
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು
- ❖ ಪ್ರಾಥಮಿಕ / ಆರೋಗ್ಯ ಉಪ-ಕೇಂದ್ರಗಳು

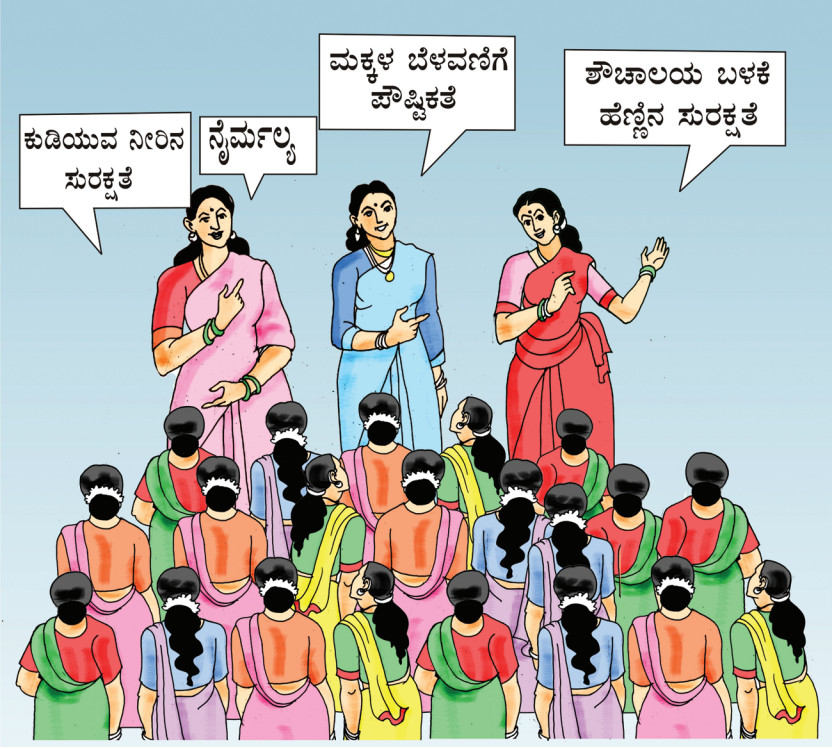


45. ಗ್ರಾಮಸಭೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಜೆಂಡಾ ಅಂಶಗಳು: ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಗ್ರಾಮಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸುವುದು

- ❖ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯ್ತಿಯ ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡಲು ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಮಾಡುವುದು.
- ❖ ಇನ್ನೂ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಲ್ಲದೇ, ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಹೇಳುವುದು. ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ❖ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶೌಚಾಲಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಯಾರನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಬಿಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಸ್ವಚ್ಛಾಗೃಹಿಗಳು, ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದ ಬಡತನ ನಿವಾರಣಾ ಸಮಿತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಭದ್ರ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುವುದು.
- ❖ ಪ್ರತಿಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛಾಗೃಹಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಐಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವಾಗ ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯದಾದಿ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಶಾಲಾಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ, ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.



46. ಸದೃಢ ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕೈ ಜೋಡಿಸೋಣ



ಬಯಲು ಶೌಚದಿಂದ ಮುಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯತೆ ಇರುವ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ಆರೋಗ್ಯಭರಿತ ಗ್ರಾಮದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಸ್ವಚ್ಛಗೃಹಗಳು / ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು, ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ದಾದಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ವಯಂ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು, ಗ್ರಾಮ ಬಡತನ ನಿವಾರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮಟ್ಟದ ಒಕ್ಕೂಟ, ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಭಾಗೀದಾರ ಸಹ ಇಲಾಖೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ.

**ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುಂದರ,
ಸದೃಢ ಕನಸನ್ನು ನನಸುಮಾಡಿ, ಸುಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸೋಣ.**

47. ಪ್ರಮುಖ ದಿನಗಳು

ಜನವರಿ

- 24 - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ
 26 - ಭಾರತೀಯ ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ದಿನ / ಗ್ರಾಮಸಭೆ
 30 - ಹುತಾತ್ಮರ ದಿನ

ಫೆಬ್ರವರಿ

- 04 - ವಿಶ್ವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಿನ 10 - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡೀ-ವರ್ಮಿಂಗ್ ದಿನ.

ಮಾರ್ಚ್

- 08 - ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನ
 15 - ವಿಶ್ವ ವಿಕಲಚೇತನ ದಿನ
 22 - ವಿಶ್ವ ಜಲದಿನ

ಏಪ್ರಿಲ್

- 07 - ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ
 24 - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ದಿನ
 ಮೇ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ / ವಿಶ್ವ ಅಹಿಂಸಾ ದಿನ

- 01 - ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನ / ಗ್ರಾಮ ಅಹಿಂಸಾ ದಿನ
 12 - ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾದಿಯರ ದಿನ
 28 - ಋತುಚಕ್ರ ಶುಚಿತ್ವ ದಿನ

ಜೂನ್

- 05 - ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ

ಜುಲೈ

- 01 - ವೈದ್ಯರ ದಿನ

ಆಗಸ್ಟ್

- 1-7 - ವಿಶ್ವ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವ ಸಪ್ತಾಹ
 10 - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡೀ-ವರ್ಮಿಂಗ್ ದಿನ
 15 - ಭಾರತೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನ / ಗ್ರಾಮಸಭಾ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್

- 05 - ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್

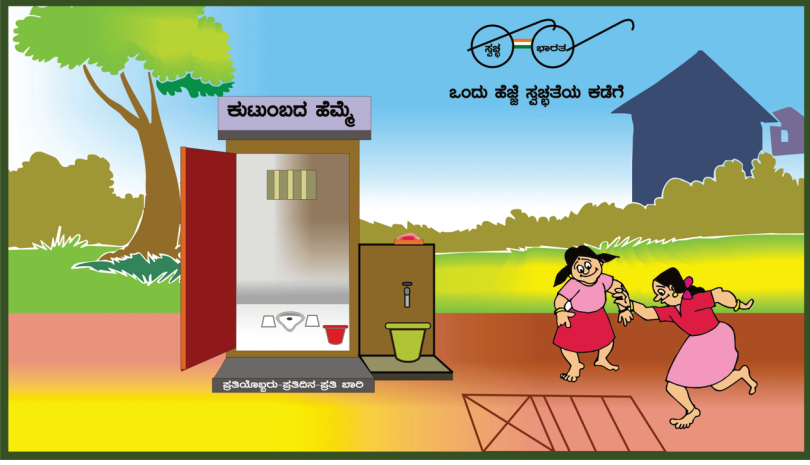
- 02 - ಅಹಿಂಸೆಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನ / ಗ್ರಾಮ ಸಭಾ
 15 - ವಿಶ್ವ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಿನ
 17 - ಬಡತನ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ದಿನ

ನವೆಂಬರ್

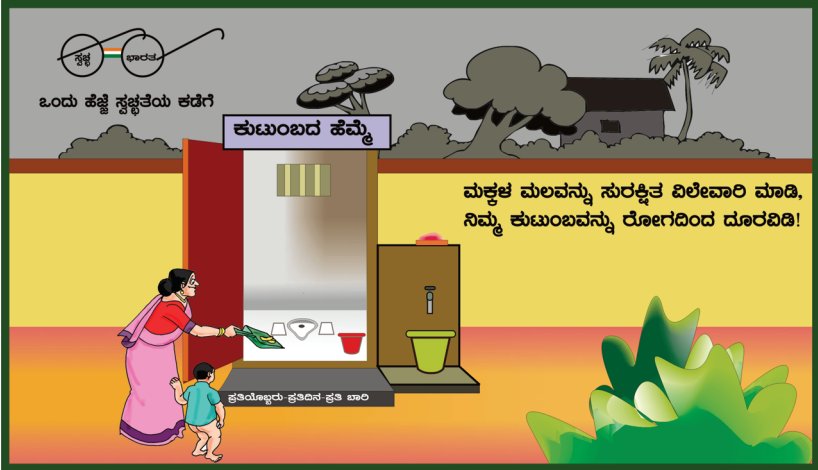
- 19 - ವಿಶ್ವ ಶೌಚಾಲಯ ದಿನ
 25 - ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧ ಹಿಂಸೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನ

ಡಿಸೆಂಬರ್

- 01 - ವಿಶ್ವ ಏಯ್ಸ್ ದಿನಾಚರಣೆ
 10 - ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ದಿನಾಚರಣೆ



ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ,
ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ



Calendar 2021

January						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

February						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

March						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

April						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

May						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

June						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

July						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

August						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

September						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

October						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

December						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲಾಖೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಪ್ರತಿದಿನ
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ



ಶುದ್ಧ
ನೀರನ್ನೇ
ಕುಡಿಯಿರಿ!



ಶುಭ್ರ
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು
ಧರಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ಶಾಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ
ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

- ❖ ನಾನು, ನನ್ನ ಮಾತೃಭೂಮಿ, ನನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛಗ್ರಾಮವಾಗಿ, ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಹೃದಯತುಂಬ, ಮನಃ ಪೂರ್ವಕ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ❖ ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಬಯಲು ಶೌಚದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ರೋಗಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ನಾನು ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯತೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿ, ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ❖ ನಾನು ಮಲದ ಮೌಖಿಕ ರವಾನೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿ, ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ❖ ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ / ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಇತರರಲ್ಲಿ ಸಹ ನನ್ನ ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪಾಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ದಿವ್ಯಾಂಗರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ❖ ನಾನು ನನ್ನ ಗ್ರಾಮದ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸ್ವತಃ ನನ್ನ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.
- ❖ ನಾನು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿ, ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ ಕರ್ನಾಟಕದ ನಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡಲು ಬದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ.