



swachh aadat
swachh bharat



స్వచ్ఛ దూత హాథండ్ బుక్

#HAATHMUNHBUM

ప్రతిటిక్కరూ సమాజం కోసం ఏదైనా మంచి పని చేయాలని అనుకుంటారు.

అయితే, మన జీవితాలు బాగా బీజీగా ఉండబం వల్ల ఇటువంటి మంచి

ఉద్దేశ్యాలు సాకారంకావు. స్వచ్ఛ దూత అనేది మా యూరోప్ సిటిజన్

కార్బూకమం. ఈ కార్బూకమంలో మీరు ఎవరితోషైనా మాట్లాడి, వారికి

బోధించడానికి మీ సమయాన్ని కాస్టంత వెచ్చించమని మాత్రం కోరతాం.

మీరు ఈ విధంగా చేయడం ద్వారా ఒక బిడ్డ అతడి లేదా ఆమె సామర్థ్యాల మేరకు జీవించేందుకు మీరు దోహదపడతారు.

సూచిక

• అస్వస్తతల విషవలయం	3
• 3 సరళమైన అలవాట్లతో అస్వస్తతను ఏవిధంగా నిరోధించాలి	6
• స్వచ్ఛ దూత	7
• నేను ఎక్కడ ప్రింరంభించాలి	8
• నేను ఏవిధంగా అప్రశాంతిక కావాలి?	9
• నేను ఏమి బోధించాలి?	11
• చేతులు	
• ఇతాగుసీరు	
• మరుగుదొడ్డి	
• ప్రవర్తన మార్పు టోక్కిక్కలు	20

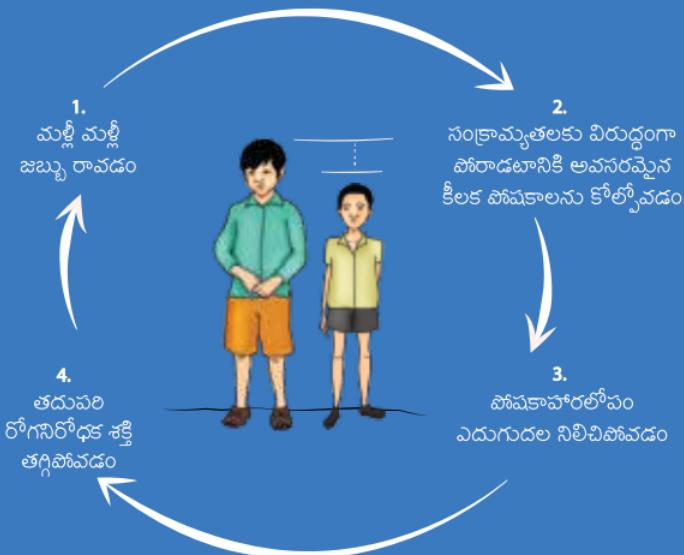
చిన్నారులు తమజీవితంతో చిన్నపాటి ఆనందాలను
సైతం ఆస్కావించలేకపోతున్నారు ఎందుకంటే

భారతదేశంలో మూడోవంతు మంచి పీల్లలు
మళ్లీ మళ్లీ జబ్బున పడుతున్నారు

మళ్లీ మళ్లీ జబ్బున పడటం వల్ల ఏమి జరుగుతుంది?

డయేలియా వంటి మళ్లీ మళ్లీ వచ్చే జబ్బులు వల్ల శరీరానుగుదలకు అలానే మొదడు అభివృద్ధికి అపసరమైన శక్తి, ప్రిష్కాలు ఈ సంక్రామిక వ్యాధులకు విరుద్ధంగా పోరాడటానికి మళ్లీంచబడతాయి. బిడ్డ, మొదటి రెండు సంవత్సరాల కాలంలో ఇది జలగట్టులుతే, బిడ్డ ఎదుగుదల నిలిచిపోతుంది లేదా ప్రిష్కాపోర లోపాన్ని ఎదుర్కొంటారు. దురదృష్టివశాత్తు, ఈ మందగించిన శారీరక, మానసిక అభివృద్ధిని బిడ్డల్లో మళ్లీ పూడ్చలేం.

అస్వస్తత యొక్క విషపలయం



ఆశ్చర్యకరంగా, సహాదానం ఏమీలంటే భారతదేశంలో శిశువురణాలు మరియు పోషకాహార లోపనికి కేవలం చెడ్డ అవోరపు అలవాట్లు మాత్రమే కాదు.

50% మంది పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం

నీరు, పరిశుద్ధత మరియు పారిశుద్ధం విధానాలను పాటించకపోవడం వల్లనే
మూలం: యునిసెఫ్

మీకు తెలుసా?



47% మంది

భారతీయులు మరలవిస్తర్శన
చేసిన తరువాత తమ
చేతుల్ని కడుకోవారు.



67% మంది

భారతీయులు కలుషిత
సీటిని తాగుతున్నారు.



సుమారు **50%**

మంది భారతీయులు
బపిరంగ ప్రదేశాల్లో
మరలవిస్తర్శనచేస్తున్నారు

మూలం: యునిసెఫ్ ఇండియా

సరైన పరిశుభ్రత, పారిశుద్ధ విధానాలు పాటించకపోవడం నగరాల్లో కూడా ఎక్కువే.

మనకు కేవలం వందల మీటర్ల దూరంలో ఉన్న వ్యక్తికి శుభ్రమైన తాగుసీరు లేదా మరుగుదొడ్డి సదుపాయం ఉండకపోవచ్చా.

అన్నింటిని మీంచి, సమస్య విస్తృతి కూడా ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మనం పూర్తిగా నిస్సహాయులం అన్ని భావన కలుగుతుంది:

మీరు సహాయపడాలని భావిస్తున్నట్లుగా మాకు తెలుసు.

అన్నింటిని మీంచి మీరు సహాయపడగలరని

మాకు తెలుసు.

5 నిమిషాల సంభాషణద్వారా మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే వ్యాధుల నుంచి బిడ్డలను నిరోధించవచ్చు.

3 సరళమైన పరిశుద్ధత అలవాట్లు అస్వాహను దీర్ఘ కాలం నిరోధించగలవు.

ఎలానో మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం

ప్రవర్తనను యార్పిడం ద్వారా భారతదేశంలోని బాల్యాన్ని యార్పించి



చేయి

సబ్మైటో చేతుల్ని శుభ్రం
చేసుకోవడం వల్ల
డయేలియా వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది

44%

త్రాగునీరు

త్రాగునీరిని శుద్ధి చేయడం ద్వారా
డయేలియా వచ్చే
ప్రమాదం తగ్గుతుంది

39%



మరుగుదొడ్డి

టాయిలోట్ ఉపయోగించడం మరియు
దానిని పరిశుద్ధిగా ఉంచడం వల్ల
డయేలియా వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది

36%



స్వచ్ఛ దూతగా

ఎలా మారాలి?

నేను ఎక్కడ
ప్రారంభించాలి?



నేను ఏవిధంగా
అప్రోచ్ కావాలి?

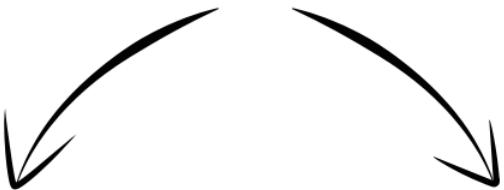


నేను ఏమి
బోధించాలి?



ನೇನು ಎಕ್ಕಡ ಪ್ರಾರಂಭಿಂಚಾಲಿ?

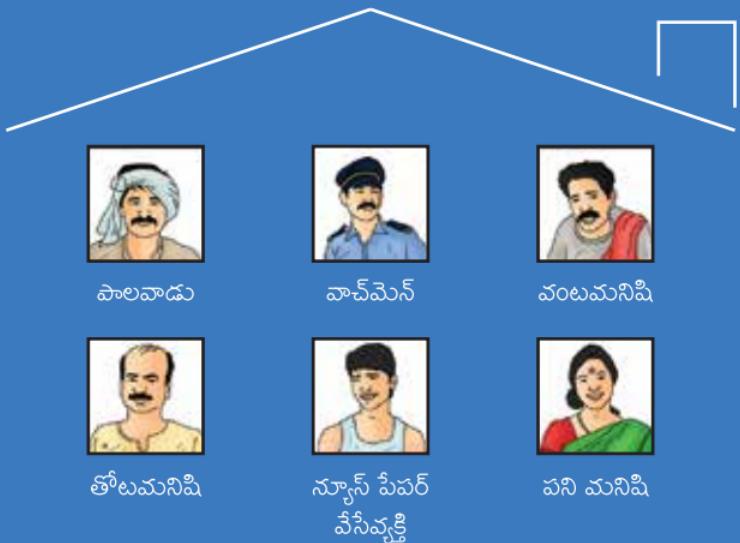
ಈ ಪಿಲ್ಲಲನು ಚೇರುಕೊಂಡಿದ್ದಾಗಿ ಮನಕು **2 ಮಾರ್ತಾಲುನ್ನಾಯಿ.**



ಪಿಲ್ಲಲಕು ನೇರುಗಾ ಸಹೋಯವಡಂಡಿ
www.hul.co.in/sasb

ಮೀ ಸಹೋಯಕುಲಕು ಸಹೋಯವಡಂಡಿತದ್ವಾರಾ
ವಾರು ತಮ ಪಿಲ್ಲಲಕು ಬೋಥಂಚಗಲುಗುತ್ತಾರು.

ಮೀಕು ಸಹೋಯವಡೆವಾರಿಕಿ ಸಾಯುವಡಂಡಿ



నేను ఏవిధంగా అప్రోచ్ కావాలి?

అయ్యా, ఇది కాస్తంత గమ్మత్తుగా ఉంటుంది. వారిని కలిసి నెమ్ముదిగా సంభాషణాప్రారంభించండి
ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోండి:

**మీరు ఇక్కడ ఆందోళన
వ్యక్తం చేస్తున్నారు,
అలానే ఏవిధంగానూ
సరి చేయడానికి
ప్రయత్నించడం లేదు**

ನೇನು ಏವಿಧಂಗಾಂಪ್ರೈಸ್‌ಟ್ ಕಾವಾಲಿ?

ಮೀರು ಮೀ ಪನಿಮನಿಪಿಕಿ ಬೋಥಂವಡಾನಿಕಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸ್ತುನ್ನಾರು, ತದ್ವಾ ಆಮೆ 3 ಸಂವತ್ಸರಾಲ ಬೀಡ್‌ಕು ಮಲ್ಲಿಮಲ್ಲಿ ಜಬ್ಬುಲು ರಾಕುಂಡಾ ನಿರೋಧಿಂಚುಕೋಗಲುಗುತ್ತುಂಬಿ.



- 1 ಪೆದ್ದಗಾ ಶ್ರಮ ಲೇನಿ ಬಟ್ಟಲು ಮಡತಪೆಟ್ಟಡಂ ವಂಟಿ ಪನುಲು ಚೇಸೇಲಪ್ಪುಡು ಆಮೆ ವದ್ದಕು ವೆಳ್ಳಂಡಿ.
- 2 ಆಮೆ ಬೀಡ್ ಆರೋಗ್ಯಂ ಗುರಿಂಬಿ ಮೂರುಮೂಲುಗಾ ಮಾಳ್ಳಾಡುತ್ತಾ, ಮಾರಿತ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟಮೈನ ಪ್ರಶ್ನಲನು ವೇಯಡಂ ಹೊರಂಧಿಂಚವಚ್ಚು.

- ಮೀ ಬೀಡ್ ಎಲಾ ಉಂದಿ? ಆರೋಗ್ಯಂ ಬಾಗುನ್ನದಾ?
- ಆಮೆ ಪೆದ್ದದ್ದನ ತರುವಾತ ಆಮೆಕು ಸಂಬಂಧಿನಿ ಮೀ ಆರಲು, ಆಕಾಂಕ್ಷಲು ಏಮಿಲಿ?
- ಆ ಕಲಲು ಸಾಕಾರಂ ಚೇಸುಕೋವಡಾನಿಕಿ ಮಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯಂ ಎಲಾ ಮುಖ್ಯಮೈನದಿ?

- 3 ಬಲಂಗಾ ಪನಿಚೇಯಡಾನಿಕಿ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮುಖ್ಯಂ ಅನಿ ಮೀರು, ಮೀ ಪನಿಮನಿಪಿ ಒಕ ಅಂಶಕಾರಾನಿಕಿ ವಸ್ತಿನ ತರುವಾತ, ಆಮೆ ಪರಿಸುಭ್ರತಮರಿಯು ಪಾರಿಸುಧ್ಯ ವಿಧಾನಾಲ ಗುರಿಂಬಿ ಅಡಗಂಡಿ. ಮೀ ಇಂಟಿಕಿ ಸಂಬಂಧಿನಿ ಎಲಾಂಬಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಊದಾರ್ಜಣು ಇವ್ವವದ್ದು. ಇದಿ ನಿಂದಿಂಚೇವಿಧಂಗಾ ಉಂಡವಚ್ಚು.

- ಅಕ್ಕಾ, ಮೀರು ಇಲ್ಲ ಉಡವಡಂ ವಂಟಿಪಿ ಚೇಸ್ತುಂಟಾರು, ಅನ್ನಂ ತಿನಡಾನಿಕಿ ಮುಂದು ಮೀರು ಮೀ ಚೇತುಲ್ಲಿ ಸುಭ್ರಂ ಚೇಸುಕುಂಟಾರಾ?
- ಕೆವಲಂ ನೀಲೆಹೀನೆ ಚೇತುಲನು ಸುಭ್ರಂ ಚೇಸುಕುಂಟಾರಾ?
- ಮೀರು ಪ್ರತಿರೋಜ್ಜಾ ಪನಿಚೇಯಡಾನಿಕಿ ಅನೇಕ ಚೋಟುಕು ವೆಳಾರು, ಎಕ್ಕಡ ನುಂಬಿ ನೀಳ್ಳ ತಾಗುತಾರು?

నేను ఏమి బోధించాలి?

సమర్పణంతమైన మార్పుదూతగా మార్కానికి సహాయపడే అనేక వివరణలు, పటాలు మరియు కార్బూకలాపాలు తరువాత పేజీల్లో ఉన్నాయి.

 కేవలం 15 నిమిషాల మీ విలువైన సమయం మొత్తం జీవితకాలాన్ని మార్చుస్తుంది.

మూడు మాటల్లడే విధయాలు

1. క్రిములు అంటే ఏమిటి: శుద్ధంగా కనెపించేవాటిలో కూడా పూర్తిగా క్రిములు ఉండవచ్చు.



2. క్రిములు చాలా వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి మరియు ప్రజలకు వ్యాధులను కల్పిస్తాయి.



3. చేతులు త్రాగుసీరు మరుగుదొడ్డికి సంబంధించిన 3 పరిశుద్ధమైన అలవాల్లను సక్రమంగా పాటించినట్లయితే జబ్బులను గణసీయంగా తగ్గించవచ్చు.



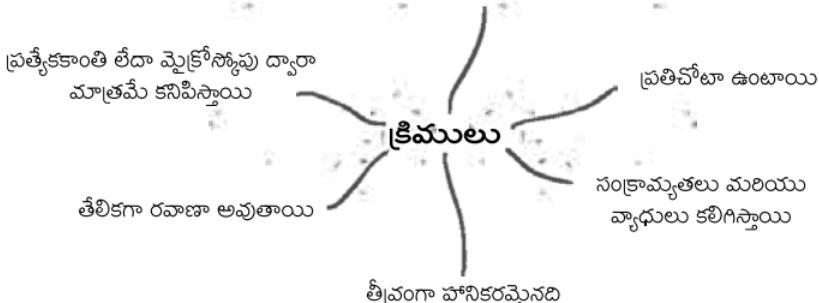
ನೇನು ಏಮಿ ಬೋಧಿಂಚಾಲಿ?

1 ಕ್ರಿಮುಲು ಅಂಟೇ ಏಮಿಯಿ?

ಹುಭ್ರಂಗಾ ಕನಿಪಿಂಚೆವಾಟಿಲ್ಲಿ ಹೂಡಾ ಪೂರ್ತಿಗಾ ಕ್ರಿಮುಲು ಉಂಡವಷ್ಟು.

ಕ್ರಿಮುಲ ಕಂಟಿಕೆ ಕನಿಪಿಂಚು ಕನಕ, ಈ ಟಾಪ್‌ಎಕ್ಸ್ ಮೊತ್ತಂ ಹೂಡಾ ಕಾಸ್ಟಂತ ಓಂಬೋಜನಕಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ದೀನಿ ಗುರಿಂಬಿ ದಿಗುವ ವೀರೋನ್ನು ವಿಧಂಗಾ ಸರಶಂಗಾ ವಿವರಿಂಚವಷ್ಟು:

ಕರಂಟಿಕೆ ಕನಿಪಿಂಚನಿ (ಸಹೀವು) ವಸ್ತುವುಲು



#HAATHMUNHBUM

ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಗುರ್ತುಂಚುಕ್ಕೋವಾಲ್ಪಿನವಿ:



ಮನಂ ಕ್ರಿಮುಲನು ಚೂಡಲೇಂ ಕನಕ, ಕ್ರಿಮುಲು ಲೇವನಿಭಾವಿಂಚಾದು.
ವರಿಹುಭ್ರಂಗಾ ಕನಿಪಿಂಚೆ ದೇನಿಲೀನೈನಾ ವ್ಯಾಧಿಲನು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಚೇಸೇ ಕ್ರಿಮುಲು ಉಂಡವಷ್ಟು.

క్రిముల భావనను ఈ సరళ క్యాకలాపం ద్వారా కూడా వివరించవచ్చు.

య్యాక్షివిటీ: పరిశుద్ధంగా కనిపించే నీటిలో వ్యాధులను కలిగించే క్రిములు ఉంటాయా.

సమయం: 5 సిమిషాలు

అవసరమైన వస్తువులు: 1 గ్లాసు నీరు

కంటికి కనిపించే నీరు ఎందుకు శుద్ధంగా ఉండకపోవచ్చు?



దశ 1:
ఈ గ్లాసును నీటితో
సింపండి



దశ 2:
ఆ నీటిని తాగగలరా
అని మీరు భేధించే
వ్యక్తిగా అడగుడి?



దశ 3:
మీ చేతిని ములకిగా
ఉన్న ఉపరితలంపై
కదపండి.



దశ 4:
అదే వేళలు నీళ్ల
గ్లాసులో
ముంచుడి



దశ 5:
ఆ నీటిని తాగగలరా
అని అడగుడి?



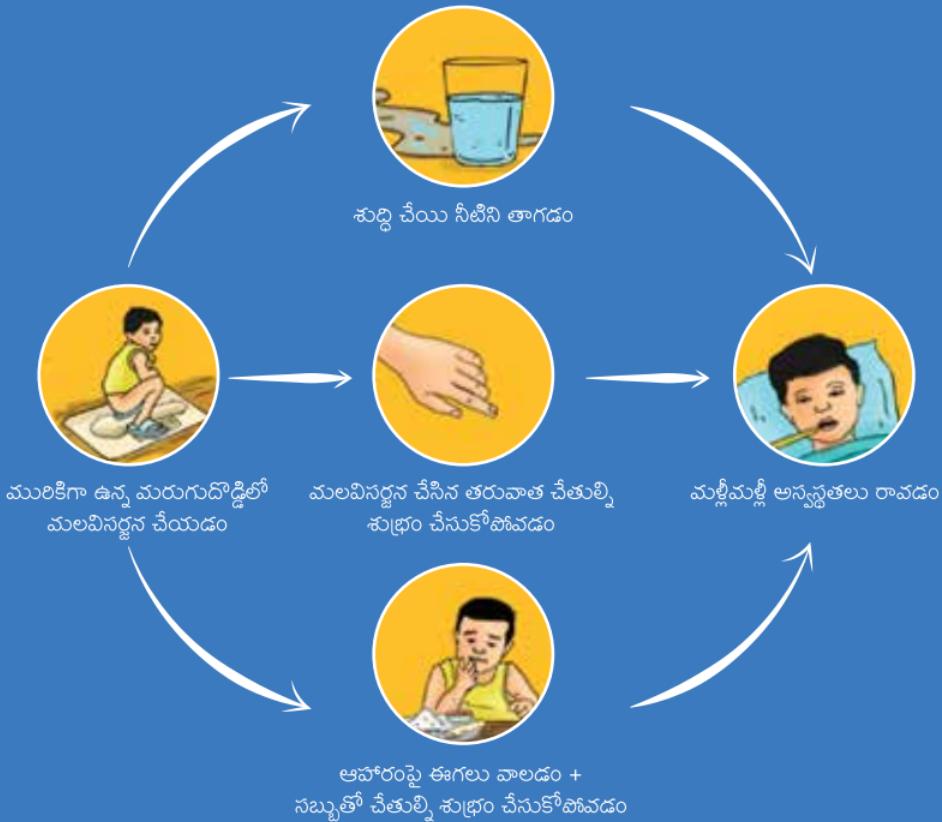
దశ 6:
థోతికగా శుద్ధంగా ఉంచుటుగా
కొచించే నీటిలోను
క్రిములు ఉండే అషాశం
ఉండి విపంచుడి.

ನೇನು ಏಮಿ ಬೋಧಿಂಚಾಲಿ?

2 ಕ್ರಿಮುಲು ಎಲಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಚೆಂದುತ್ತಾಯಿ?

ಕ್ರಿಮುಲು ಎಂತ ತೀವ್ರಿಕಗಾ, ಚೇತುಲು, ಸೀರು, ಮರುಗುದೊಡ್ಡಿ ದ್ವಾರಾ ಮನಲ್ಲಿ ಚೇರಿ, ಮನಕು ಜಬ್ಬುಲು ಕಲಿಕಸ್ಟಾಯನೇ ವಿಷಯಾನ್ನಿ ಮನಂ ಇವ್ವುದು ಚೂದ್ದಾಂ.

ಕ್ರಿಮುಲು ಮನಕು ಏವಿಧಂಗಾ ಅನ್ವಯಿತ ಕಲಿಕಸ್ಟಾಯಿ



తదుపరి, ఒక ప్రదేశం లేదా ఒక వ్యక్తి నుంచి మరొకరికి క్రిములు ఎంత తేలికగావ్యాప్తి చెందుతాయనే దానికి ఇది మరో సరళ కార్బూకలాపం.

యాక్టివీటీసి: చేతుల ద్వారా క్రిముల ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి

సమయం: 5 నిమిషాలు

అవసరమైన వస్తువులు:

- కాస్టంత నూనె మరియు పీండి.
- ఇతర షైతాపీక కుటుంబసభ్యులు.

చేతుల ద్వారా క్రిముల ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి?



దశ 1:
మీరు లేధించేవ్యక్తులపై
చేతులపై కాస్టంత
తథాకులు లేదా
పీండిని వేయండి.



దశ 2:
ఆ వ్యక్తిని దగ్గరల్లో
ఉన్న ఇతరవ్యక్తులతో
కరచాలనం చేయమని
అడగండి.



దశ 3:
వారి చేతులపై పీండిలేదా
తథాకులు ఉన్నాయా
అని ఇతరవ్యక్తులను
అడగండి.



దశ 4:
ఒకవ్యక్తి నుంచి మరోవ్యక్తికి
క్రిములు ఏ విధంగా వ్యాప్తి
చెందుతాయో
వారికివిపరించండి.

గమనిక: ఇద్దయాక్టివీటీనీ పిల్లలకు
కొరకు చేసేటప్పుడు పీండికి
బదులుగా తథాకులను
ఉపయోగించమ్మ. ఇది కాస్టంత
చిరాకుగా ఉన్నా, వినీధాత్మకంగా
ఉంటుంది.

నేను ఏమి బోధించాలి?

3) చేతులు త్రాగునీరు మరుగుదొడ్డికి సంబంధించిన 3 పరిశుద్ధత అలవాట్లు
 క్రిములు అలానే అవి ఏవిధంగా వ్యాధులను వాస్తి చేసాయనే దానికి సంబంధించిన భావనలను ఏవరించిన తరువాత, మనం ఆత్మంత ముఖమైన భాగానికి వద్దాం: 3 పరిశుద్ధమైన అలవాట్లను వారు క్రమం తప్పకుండా సరైన రితిలో ప్రాణీకి చేయవడం వల్ల వారి నుంచి క్రిములు మరియు అస్వస్తలు దూరం చేస్తాయో చూద్దాం.

ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవాల్సినవి:



వ్యాధుల నుంచి రక్తణకల్పించడం కొరకు ముందుగా పరిశుద్ధమైన అలవాట్లను కలిగి ఉండాలి.

మూడు పరిశుద్ధమైన అలవాట్లనువివరించే కొన్ని సరళ చిత్రాలు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి.

అలవాట్లు #1:

చేతులు

మీ చేతులను కేవలం సీరు మాత్రమే కాకుండా ఎప్పుడూ సబ్బుతో శుద్ధం చేసుకోండి.

5 సందర్భాల్లో చేతులు కడుకోవడం
 ఎంతో ముఖ్యం



తినండినికిముందు



వంట చేయడానికిముందు



పీరు తుమ్మిన, దగ్గన
 లేదా పీ ముక్కు చేటిన తరువాత



మరుగుదొడ్డిని శుద్ధం
 చేసిన తరువాత



చిన్నప్పిల్లలతో
 ఆడుకోవడానికిముందు

సబ్బతో ఎంత సమర్థవంతంగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవచ్చ



సబ్బతో కీ చేతుల్ని
తడి చేసుకోండి



ఎల్లప్పుడూ సబ్బను
ఉపయోగించండి



కనెసం 10 సకండ్లలు
చేతుల్ని రద్దుకోండి



గొళ్ళకిందరద్దుకోండి



కడుక్కున్న తరువాత
టుడుచుకోండి



సబ్బతో కీములు
దూరం అవుతాయి

మనం మన చేతుల్ని సబ్బతో
కడుక్కున్నప్పుడు, కీములు పోతాయి,
అలానే పాలితోపాటుగా వ్యాధులు,
సంక్రమ్యతలు కూడా పోతాయి

అలవాటు #2:

స్వచ్ఛమైన నీరు

ఎల్లప్పుడూ కాచిన నీటిని లేదా పూలిపైయర్ నుంచి నీటిని తాగండి.

పరిశుద్ధమైన నీటిని తాగడానికి సరళ మార్గాలు

1. నీటిలో బుడగలు కనిపించేంత వరకు కోసం ఒక నిమిషపంచాలు నీటిని వేడి చేయండి



నీటిని వేడి చేయండి

2. నీటిని స్వాషంగా ఆరివ్వండి మరియు దాసిని కంట్రిన్యూలో పరిశుద్ధమైన కంట్రిన్యూలో నీలవ చేయండి



వాటర్ పూలిపైయర్ ఉపయోగించడం

నీటిని మరికించడం వల్ల కూడా క్రిములు మరచిస్తాయి.

అలవాటు #3:

మరుగుదొడి

ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడిని ఉపయోగించండి మరియు దానిని శుభ్రంగా ఉంచండి.

మరుగుదొడిని ఎలా ఉపయోగించాలి మరియు దానిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి



టాయులై ట్లీస్ నీర్ ఉపయోగించండి.



టాయులై ట్లీస్ నీర్ పాస్, 20 సెమిమీలు అలూనీ ఉండసేషన్డి



ముర్కి, మరకలు తొలగించడానికి బాగా రుద్దండి



కడగడానికి సిటెన్సిప్సియండి



ఇప్పుడు మరుగుదొడి క్రిములు లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచి

మనం మరుగుదొడిని ఉపయోగించి,
దానిని ష్ట్ట్ప్ చేసినప్పుడు, మన
మలంలోనికి క్రిములు వెంటనే
వెల్లిపితాయి కనుక,
అవి విస్తరించలేవు.

ప్రవర్తన మార్పు టోక్కీలు

పాత అలవాట్లను మానుకోవడం లేదా కొత్త అలవాట్లను చేసుకోవడం ఎంత కష్టమో మనందరికి తెలుసు.

పాత అలవాట్లను మార్పుకోవడానికి లేదా కొత్తదానిని అలవాటు చేసుకోవడానికి 21 రోజులు పడుతుందని పరిశోధన తెలియజే స్టోంది.

ఈ మూడు అలవాట్లను బోధించిన తరువాత, ఈ అలవాట్లను స్వీకరించడానికి మరియు ఆచరించడానికి సహాయపడగల రెండు కార్బూక్మాలు ఇక్కడ సూచించబడ్డాయి.

1 21 రోజులక్రాకర్ పీటు:

- ఈ క్రాకర్ పీటు ప్రోట్ తీసుకోండి(ఈ బుక్లోట్ చివరల్లో ఉంది)
- ప్రైష్ట్ లేదా బాగా కనిపించే ప్రాంతంలో దీనిని అతికెంచుడి
- అలానే రోజువారి పురోగతిని శ్రాక్ చేయండి.

2 యాక్టివెటీ: కళాబిందు

- సబ్యుతో చేతుల్ని శుభ్రంచేసుకునే అలవాట్లు చేసుకునేందుకు ఇది 21 రోజులపాటు పాటించే సరళ కార్బూకలాపం.
- ఒక పెన్సూ తీసుకోండి
- దుమ్ము దులపడం లేదా ఊష్టటం వంటి పనులు వారు పూర్తి చేసిన తరువాత పెన్సూ తీసుకొని ఆ వ్యక్తి రెండు అరచేతులపై ఇంటూ గుర్తు పెట్టండి.
- వారు తరువాత పనికి వెళ్లడానికి ముందు పెన్సూపై పెట్టిన గుర్తుని తొలగించడం కొరకు తమ చేతులను సబ్యుతో శుభ్రం చేసుకోమని ఆ వ్యక్తిని అడగండి.



ఎక్కువమంది వ్యక్తులు మనతో చేరడం వల్ల, మళ్ళీ మళ్ళీ జబ్బులు వల్ల మరింత మంది పిల్లలు తమ బాల్యాన్ని కోల్పోకుండా కాపాడవచ్చు.

స్వచ్ఛ అలవాట్ల డైరి

మీ పేరు: _____ పారశాల: _____ తరగతి: _____
 తల్లి పేరు: _____

క్రింద ఇవ్వబడిన స్వచ్ఛ అలవాట్లను అలవరచుకోండి మరియు ఇవ్వుడి చోట గుర్తు పెట్టండి.

తల్లిదండ్రులు/టీఎస్/దూతలకు అదేశాలు - మీబిడ్జ్/విద్యుత్ దిగువ పేర్కొన్న స్వచ్ఛ అలవాట్లను పూర్తి చేసిన తరువాత,
 సంబంధిత శ్శలంలో సంతకం చేయండి.

రీస్	వారు లోచ్చి ఉపయోగించారు మరియు సేచ్చి కొట్టారు	మలబిస్ట్రెన్ తరువాత సబ్ముతో చేతులు కడుక్కున్నారు	భోజనం చేసి మూడు సబ్ముతో చేతులు కడుక్కున్నారు	ఆలు తరువాత సబ్ముతో చేతులు కడుక్కున్నారు	కాబిన్ సిలీన్ తాగారు	సంతకం
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1వ వారం
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2వ వారం
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3వ వారం
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**స్వచ్ఛ దూతగా
ఉన్నందుకు
ధన్యవాదాలు.**



swachh aadat
swachh bharat



ಚಿನ್ನ ಚರ್ಚೆ ಪೆದೆ ಪ್ರಭಾವಂ

#HAATHMUNHBUM

ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯಂ ಅವಕಾಶಿಸುತ್ತೇವೆ.