



swachh aadat
swachh bharat



ಸಚ್ಚತಾ ವ ಬ್ಲೂ ದೂತ ಕ್ರೆಪೆಡಿ

#HAATHMUNHBUM

ಪ್ರತೀಯೊಬ್ಜರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ನೀಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರೆ ನಮ್ಮ ಧಾವಂತರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಉತ್ತಮ ಉದ್ದೇಶವು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ‘ಸೆಚ್ಟಾ ದೂತ’ ವು ಒಂದು ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದ ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾವಣೆಯ ಹರಿಕಾರರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರೊಬ್ಜರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವೇಚ್ಚಾ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸಾಮಧಿಕ್ಯದಂತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

• ಅಸೌಖ್ಯತೆಯ ವಿಷ ವಶ್ವಲ	3
• ತಿಂಗಳ ಅಭಾಷಾಸಗಳಿಂದ ಅಸೌಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ	6
• ಸ್ವಚ್ಚತಾ ದೂತ	7
• ನಾನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು	8
• ನಾನು ಹೇಗೆ ತಲುಪಬೇಕು	9
• ನಾನು ಏನನ್ನು ಕಲೆಸಬೇಕು	11
• ಕೈ	
• ಮುಖ	
• ಹಿರ್ಣ	
• ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು	20

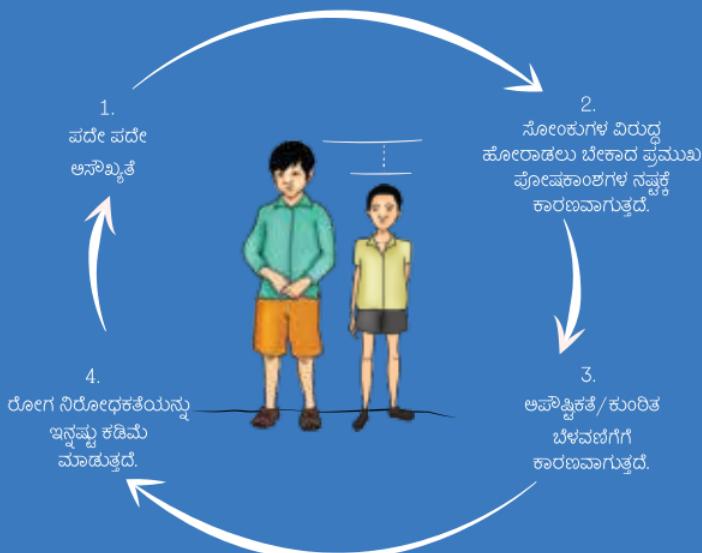
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಕಾರಣ ಬಾಲ್ಯದ ಸರಳ
ಅನಂದಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ಅನೋಮ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

ಪದೇ ಪದೇ ಅನೋಮ್ಯತೆಯಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ಭೇದಿ ಮುಂದಾದ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೋಮ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾಸದ ಬದಲಾಗಿ ಬದುಕುವ ಸಲುವಾಗಿ ನೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೊರಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೌದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾದಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂರಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪೋಸ್ಟಿಕ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ದುರಾದೃಷ್ಟಕರವೆಂದರೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿಗಿ ತರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನೋಮ್ಯತೆಯ ವಿಷಯತ್ವ



ಅಭಿರ್ ಎಂದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳ ಮೃತ್ಯು ಮತ್ತು ಅಪೋಷ್ಟಿಕ್ ಕೆಳವೆ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ.

ಮುಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಅಪೋಷ್ಟಿಕ್ ಯೆ

50 %

ನೀರು, ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಚತೆಯ ಪಾಲನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ
ಮೂಲ: ಯುನಿಸೇಫ್

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



47% ಭಾರತೀಯರು
ಮಲ ವಿಸರ್ವನೆಯ ಸಂಕರ
ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಶ್ರೋಷನ್ನ
ಕೊಳ್ಳಬಂತಾಗಿದ್ದು.



67% ಭಾರತೀಯ
ಮನಕ್ಕೆ
ಕ್ರಾಂತಿಕೆರಬಹುದಾದ
ನೀರು ಕುರಿಯುತ್ತವೆ



ನಾ ಸುಮಾರು **50%**
ಭಾರತೀಯರು ಖಯಲಿನಲ್ಲಿ
ಉಂಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲ: ಯುನಿಸಿಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

ಕೆಳವೇ ಸ್ವಚ್ಚತೆ ಮತ್ತು ಅಶುಚಿತ್ವದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಿಂದ ಕೇಲವೆಲ ಕೇಲವೇ ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವನು ಕುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳ ನೀರು ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯು ಅಗಾಧವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಇದು ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮಂತಹ ಪರಿಗಿಂತ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು.

ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇನೆಂದರೆ

ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಡೇ ಹೆಡೇ ಅಸೋಖ್ಯೋಳಣವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವುದು

ಕೇವಲ 5-ನಿಮಿಷದ ಮಾತ್ರಕೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ದೂರವಿದೆ.

3 ಸರಳ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಸೋಖ್ಯೋಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.

ಕೇಗೆ ಎಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ

ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭಾರತದ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ



ಕೈಗಳನ್ನು

ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ
ಭೀದಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುತ್ತದೆ **44%** ರಷ್ಟು

ಮುಖ

ಸ್ವಜ್ಞ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
ಭೀದಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುತ್ತದೆ **39%** ರಷ್ಟು



ಹಿರ್ಭು

ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ
ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವಜ್ಞವಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ
ಭೀದಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುತ್ತದೆ **36%** ರಷ್ಟು

ನಾನು ಸ್ವಚ್ಚತಾ ದೂತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾನು ಎಲ್ಲಿಂದ
ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ?



ನಾನು ಹೇಗೆ
ತಲುಪಬೇಕು ?

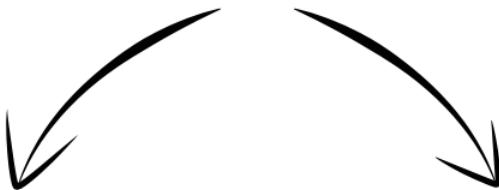


ನಾನು ಏನು
ಕಲಿಸಬೇಕು?



ನಾನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ?

ನಮ್ಮುಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದಾದ
ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ
www.hul.co.in/sasb

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ
ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು
ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬಹುದು

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ



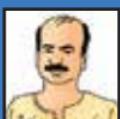
ಹಾಲಿನವನು



ವಾಚೋಮ್ಮಾನ್



ಅಡುಗೆಯವನು



ಶೋಟದ
ಕೆಲಸದವನು



ಪತ್ರಿಕೆ ತಲುಪಿಸುವ
ವ್ಯಕ್ತಿ



ಕೆಲಸದಾರು

ನಾನು ಹೇಗೆ ತಲುಪಬೇಕು ?

ಇದು ತನು ಚತುರಕೆಯದಾಗಿರಬಹುದು. ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಬೀಳಿಸಿರಿ-ಮತ್ತು ನೇರಿಸಲ್ಪರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ :

ನೀವು ಇಲ್ಲಿರುವುದು
ಆತ್ಮಂಕದಂಡಾಗಿ
 ಮತ್ತು ಕೇವಲ
ಸರಿ ಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ.

ನಾನು ಹೇಗೆ ತೆಲುಪಬೇಕು ?

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನ ಕೆಲಸದವರ್ಗಿ ಕಲೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ರೆ-ವರ್ಷದ ಮಾರ್ಗಳನ್ನು ಪಡೆ ಪಡೆ ಅನುಭೂಗೊಳ್ಳಲುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಬಹುದು ಎಂದು ಎಣಿಸೋಣ



- 1 ಅವಳು ಇಸ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಡಚುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವೇಳಿಯಿಂದಿರಿ ಮಾತನಾಡಿ.
- 2 ನೀವು ಅವಳ ಮಾರ್ಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

- ನಿನು ಮಾರ್ಗ ಹೇಳಿದಾರಿ? ಅವಳು ಬೇಸ್ಪಾರಿರುವಾರೆ?
- ಅವಳು ಬೇಕಿದಂತೆ ನಿನ್ನ ಕಂಸುಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತಿಗಳಿನು?
- ಕಂಸುಗಳನ್ನು ನೆನಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ?

- 3 ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದವರ್ಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವನ್ನು ತೆಲುಹಿಡ ಬಳಿಕ ಅವಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಕೇಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೂ ಕುರಿತು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

- ಅಕ್ಕಾ, ನೀವು ಈ ಗುಡಿಸಿ ನೆಲ ಒರಸುತ್ತಿರಿ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರದೂ ಕೊಳ್ಳಬೇಕುತ್ತಿರಿ?
- ಬರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ?
- ನೀವು ಪ್ರತೀ ದಿನ ಒಂದು ಮನೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂಂದು ಮನೆಗೆ ಹೊಗುತ್ತಿರಿ, ಎಲ್ಲ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ?

ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು ?

ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಗಳು ನಿರ್ವಹಣೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸ್ವಚ್ಚತಾ ಮಾತನಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸರಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ರೇಖಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿ.

 **ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವೆಲ 15 ನಿರ್ವಹಣೆಗಳು.**

ಮಾತನಾಡುವ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು

1. ರೋಗಾಳುಗಳಿಂದರೇನು : ಯಾವುದು ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣಿಸುವುದೋ ಅದು ರೋಗಾಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು.



2. ರೋಗಾಳುಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಿಸುತ್ತವೆ : ರೋಗಾಳುಗಳು ಮುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಅನೇವ್ಯಾಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



3. ಶೈ-ಬಾಯಿ-ಹಿರ್ಯಾಯ 3 ಸ್ವಚ್ಚ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಅನೇವ್ಯಾತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ನಾನು ಏನನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು ?

1 ರೋಗಾಳುಗಳಿಂದರೆನು?

ಯಾವುದು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಅದು ರೋಗಾಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು.

ರೋಗಾಳುಗಳು ಕಳ್ಳಿಗೆ ಗೋಚರಿಸಿದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಈ ವಿಷಯವು ಸ್ವೇಚ್ಛ ಅಮುಳತವಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು :

ಗೋಚರಿಸಿದಿರುವ (ಜೀವಿಸುವ) ವಸ್ತುಗಳು

ವಿಶೇಷ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ
ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ

ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ

ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ

ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೀಗಳಿಗೆ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ

#HAATHMUNHBUM

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಸಮಗೆ ರೋಗಾಳುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವು ಇಲ್ಲ ಎಂದಧರ್ಥವಲ್ಲ. ‘ಸ್ವಷ್ಟ’ ಎಂದು
ಕಾಣಿಸುವಂಥಾದ್ದು ಕಾಯಿಲೀಯನ್ನು ಹರಡಿಸುವ ರೋಗಾಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು.

ರೋಗಾಳುಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸರಳವಾದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಕೂಡಾ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ನೀರು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವಜ್ಞವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು.

ಸಮಯ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು: 1 ಗ್ಲ್ರಾಸ್ ನೀರು

ನೀರು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವಜ್ಞವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅದು ಸ್ವಜ್ಞವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ?



ಹೆಚ್ಚೆ 1
ಒಂದು ಗ್ಲ್ರಾಸ್
ನೀರು ಮಂಬಿಸಿರಿ



ಹೆಚ್ಚೆ 2
ನೀರು ಕರ್ತವ್ಯಾರ್ಥ
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರು ಇದನ್ನು
ಕುಟುಂಬವರೇ ಎಂದು
ಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಹೆಚ್ಚೆ 3
ಈಗ ನೀವು ಕ್ಯಾಪ್ ಪರಿಳಗಳನ್ನು
ಧಳಿಸಿದೆ ಕಲ್ಪಿದ ಒಂದು
ಮೆಲ್ಲು ಹೀಗೆ ಉಂಟಾಗಿ



ಹೆಚ್ಚೆ 4
ಅದೇ ಕ್ಯಾಪ್ ಪರಿಳನ್ನು
ನೀರಿನ ಗ್ಲ್ರಾಸಿನಲ್ಲಿ
ಮಂಬಿಸಿರಿ



ಹೆಚ್ಚೆ 5
ಇನ್ನು ಕೂಡಾ ಅದನ್ನು
ಕುಟುಂಬ ಇತ್ಯಾನುಭರೇ
ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು
ಕೊಳ್ಳಿರಿ.



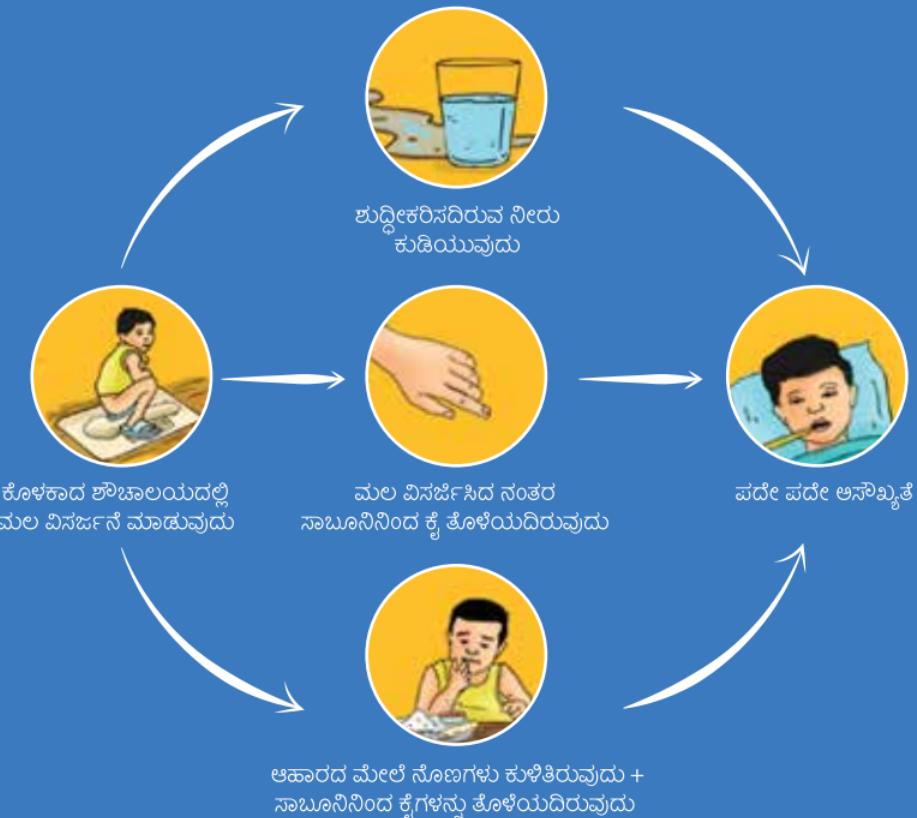
ಹೆಚ್ಚೆ 6
ಸ್ವಜ್ಞವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ನೀರು
ಅವರ ಎಂಬಿನಿಧಿಯನ್ನು
ನೀರಿನಿಂತೆ ರೋಗಾಳುಗಳನ್ನು
ಹೊಂದಿರುಹುದು ಎಂದು
ವೆವರಿಸಿರಿ.

ನಾನು ಏನನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು ?

2 ರೋಗಾಳಿಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ?

ರೋಗಾಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕ್ಷೇಗಳು (ಕ್ಷೀ), ನೀರು (ಮುಖ) ಮತ್ತು ಶೌಚ (ಹಿರ್ಭೈ)ದಿಂದ ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹರಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಅನೇವ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ

ರೋಗಾಳಿಗಳು ಹೇಗೆ ನಾವು ಅನೇವ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ



ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ರೋಗಾಳುಗಳು ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದು ಜಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಓವೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ರೋಗಾಳುಗಳು ಹೇಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಸಮಯ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು :

- ಸ್ನೇಹಿತ್ಯ
- ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಇತರ ಅಸ್ತಕ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು

ಓವೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಳವನಿಗೆ ರೋಗಾಳುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ



ಹೆಚ್ಚಿ 1:
ನಿಂದು ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಕ್ರಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತ್ಯ ಹಿಟ್ಟಿಸು ಹಾಕಿರಿ



ಹೆಚ್ಚಿ 2:
ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನ
ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ
ಕ್ರೆಪ್ಪಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ



ಹೆಚ್ಚಿ 3:
ಉಗ್ರ ಅವರ ಕ್ರೆಪ್ಪಲ್ಲಿ
ಹಿಟ್ಟಿ ಅಂಟಿದೆಯೇ
ಎಂದು ಆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿರಿ



ಹೆಚ್ಚಿ 4:
ರೋಗಾಳುಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕದ
ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ
ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ
ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿರಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಮತ್ತೊಂದಿಗೆ ಇದೇ
ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಸಿ ಬದಲಾಗಿ
ಹೊಳೆಯುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು,
ಇದು ಕಿರಿ ಕಿರಿಯದ್ದುಗಿರೆ ಆದರೂ
ತುಂಬಾ ಮೋಳಿಸಿದ್ದುಗಿರೆ.

ನಾನು ಪನಸ್ಸು ಕಲಿಸಬೇಕು ?

3 ಕೈ-ಬಾಯಿ-ಪಿರೀಯ 3 ಶುಚಿತ್ವದ 3 ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ನಾವು ರೋಗಾಳಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಷ್ರಮಿಸುವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ : ಶುಚಿತ್ವದ 3 ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೇಗೆ ರೋಗಾಳಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಷ್ಟನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀನವಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮೌದಲ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ

ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂರು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಸರಳವಾದ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೇ

ಅಭ್ಯಾಸ #1:



ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಖಳಿಸಿದೆ ತೋಳಿಯಿರಿ, ಬರೇ ನೀರಿಸಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.

ಸಾಖಳಿಸಿದೆ ಕೈ ತೋಳಿಯುವ ಬದು ಮುಖುವಾದ ಸಂಭರಣಗಳು



ತಿಣ್ಣವ ಮೌದಲು



ಅಡುಗೆ ಮಾಡವ ಮೌದಲು



ನೀವು ಸೀನಿದ, ಕೆಮ್ಮಿದ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಉದಿದ ನಂತರ



ಶಾಳಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ
ಬಂದ ನಂತರ



ತಿಳುವಿನೊಂದಿಗೆ
ಆಡುವ ಮೌದಲು

ಸಾಬುನಿನಿಂದ ಕ್ರೇಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?



ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೇಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬಂದ್ದೆಯಾಗಿಸಿರಿ



ಯಾವಾಗಲೂ
ಸಾಬುನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ



ಕನಿಷ್ಠ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತನಕ
ಕ್ರೇಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಉಂಟೆಸಿ



ಕ್ರೇ ಬೆರೆಳೈನ ಉಪಯೋಗ
ತೊಳೆಗೆ ಉಂಟೆಸಿ



ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು
ಒಂಗಳಂತೆ ಮಾಡಿರಿ



ಸಾಬುನಿನಿಂದ ದೋಗಾಳಾಗೆ
ತೊಳೆದು ಹೋಗುತ್ತೇ

ನಾವು ಸಾಬುನಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಕ್ರೇಗಳನ್ನು
ತೊಳೆಯುವಾಗೆ, ದೋಗಾಳಾಗಳು
ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
ಮತ್ತು ಸೊಂಕಾಗಳು ತೊಳೆದು
ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ #2:

ಮುಖ

ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಡಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೋಫಿಲ್‌ನ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.

'ಸೆಚ್ಚ' ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು

- ನೀರನ್ನು ನೀವು ನೀರಿನ ಗೆಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ತನಕ ಕರೆತ್ತು ಬಂದು ನಿರ್ಮಿಜಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ.



ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು

- ನೀರನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುದ್ದು ಇಡುವ ವ್ಯಾಪಕ ರಂಕ್ಯಿನರ್ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿ.



ಬಂದು ವಾಟರ್ ಪ್ರೋಟೋಫಿಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು
ರೊಳಗಾಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ
ಕುಡಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ #3:

ಪಿರ್ಮೆ

ಯಾವಾಗಲೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿರಿ.

ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ



ಕೊಂಡೀಕ್ಕು ಕ್ರೀನರ್ನನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ



ಕೊಂಡೀಕ್ಕು ಕ್ರೀನರ್ನನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ
ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷ ಗ್ರಿ ಬೆಂಟು ಬೀಡಿ.



ಎಲ್ಲಾ ರೋಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲೆಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದುಲು ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಟೆಗೆ
ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಂಟು ಬೀಡಿ



ತೋಳಿಯಲು ನೀರು ಕಾರಿ



ಶೌಚಾಲಯವು ತಾಗ್ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು
ದೇಹಾಣು ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ

ನಾವು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಫ್ಲೈ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮುಲದಿಂದ
ರೋಗಾಭಾಗಕು ಕೂಡಲೇ ತೊರೆದು
ಹೊಂಗುವುದರಿಂದ ಹರಡಲು ಅವುಗಳಿಗೆ
ಅವಕಾಶ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು

ನಡ್ಡದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಕರಿಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು 21 ದಿನಗಳು ತಗಲುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ.

ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಲಹಾಗಳು

1 21-ದಿನಗಳ ನಿಗಾ ಇರಿಸುವಿಕೆ

- ಟ್ರಾಕ್ ಕರ್ ಶೀಟ್‌ನೇ (ಈ ಪ್ರಸ್ತೀರ್ಯೆಯ ಕೋನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಗಿಸಲಾಗಿದೆ) ಶ್ರೀಂಟ್ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಅದನ್ನು ಶ್ರೀಂಟ್ ಅಥವಾ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ.
- ವ್ಯತಿ ದಿನದ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿರಿ

2 ಚಟುವಟಿಕೆ : ಕಾಲಾ ಬಿಂದು

- ಇದು ನೀವು ಸಾಬಳಿನಿಂದ ಕ್ರೀಗಳನ್ನು ತೋಳಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 21 ದಿನಗಳ ತನಕ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ಹೆನ್ಸೋನ್ ತೆಗೆದುಹೋಳಿ
- ಅವರು ಧಾಳು ಹೊಡೆಯಿಲುವುದು ಅಥವಾ ಗುಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ 'ಕೋಳಕು' ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏರಡೂ ಅಂಗ್ರೇಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿರಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ವೇದಲು ಸಾಬಳಿನಿಂದ ಕ್ರೀಗಳನ್ನು ತೋಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಹೆನ್ಸೋನ್ ಗುರುತನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕೋಳಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಅನೇವ್ಯತೆಯ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕೋಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸೆಚ್ಚ ರೂಢಿಗಳ ದ್ಯುನಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು: _____ ಶಾಲೆ: _____ ವರ್ಗ: _____

ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು: _____

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೆಚ್ಚ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನೀಡಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುರುತನ್ನು ಹಾರಿ.

ಹೆತ್ತವರು/ಶಿಕ್ಷಕರು/ದಾತರಿಗೆ ನಿದೇಶನ ನಿಮ್ಮ ಮಗ್/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದಿನದ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲ ಸೆಚ್ಚ ಅಭಿನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಮಾಡಿರಿ.

ದಿನ	ಹಾಯಿಸ್ಟ್ ಅನು ಬಳಸಿದ ಹಾಕಿದ	ಸಂತಾಪನೆ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಂದ ತೋಳುತ್ತುಂದ	ತಿನಿಷ್ವ ವೆಳಬ್ಯಾ ಸಾಂಪುರಿಂದ ಕೆಂಪುಕೊಂಡ	ಆಟದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಂದ ಕೆಂಪುಕೊಂಡ	ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನ ಕುಡಿದ	ಹಂತರ
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ವಾರ 1
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"/>	ವಾರ 2
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"/>	ವಾರ 3
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"/>	

ಸೆಚ್‌ತಾ ದೂತ ವಿಭಾಗ

ಆದ ಸಲುವಾಗಿ
ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು



swachh aadat
swachh bharat



ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ - ದೂಡು ಪರಿಣಾಮ!

#HAATHMUNHBUM

ಈ ಪ್ರಸ್ತೀಕೆಯು ಇತರ 7 ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪलಬ್ಧವಿದೆ.