



சுத்தத்துக்கான தூதர் கையேறு

#HAATHMUNHBUM

நாம் எல்லோருமே நல்லது செய்யவும் மற்றும் சமூகத்துக்கு ஏதேனும் திருப்பிக் கொடுக்கவும் விரும்புகிறோம். ஆனால் நமது பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் இந்த நல்ல எண்ணங்கள் அடிக்கடி காணாமல் போய் விடுகின்றன. ‘சுத்தத்துக்கான தூதர்’ என்பது மாற்றத்துக்கான ஒரு தூதராக உங்களுக்கு உதவும் ஒரு முனைப்பு ஆகும். இதில் கேட்டுக் கொள்ளப் படுவதெல்லாம் யாரேனும் ஒருவரிடம் சில நிமிடங்கள் பேசி அவர்களுக்கு கற்பிக்க உங்கள் நேரத்தில் கொஞ்சம் ஒதுக்குவதை மட்டும்தான். இதனை செய்வதன் மூலமாக, ஒரு குழந்தை அவனது அல்லது அவளது திறனுக்கு ஏற்ப வளர் நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்.

இண்டெக்ஸ்

• நோயின் தீய சுழற்சி	3
• 3 எளிய பழக்கங்களால் நோய் வருவதை எப்படி தடுப்பது	6
• சுத்தத்துக்கான தூதர்	7
• நான் எங்கே தொடங்க வேண்டும்?	8
• நான் எப்படி அனுக வேண்டும்?	9
• நான் என்ன கற்பிக்க வேண்டும்?	11
• கைகள்	
• தண்ணீர்	
• கழிப்பறை	
• நடத்தை மாற்ற செய்நுட்பங்கள்	20

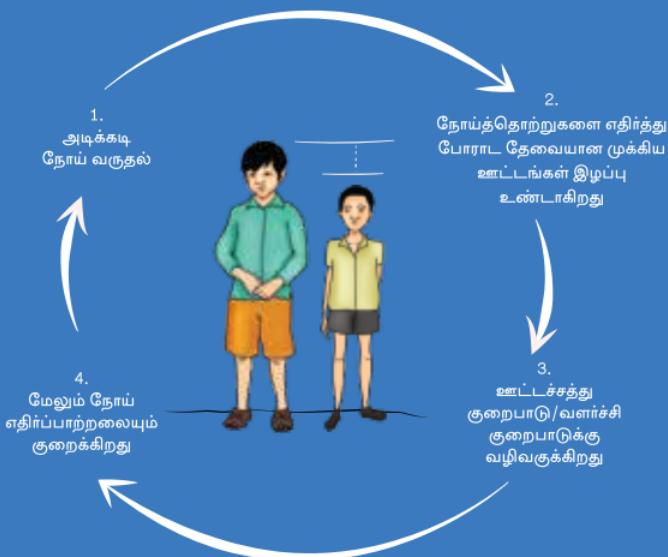
குழந்தைப்பருவத்தின் எளிய சந்தோஷங்களை ஒவ்வொரு
நாளும் அனுபவிக்க முடிவதில்லை ஏனென்றால்

**இந்திய குழந்தைகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர்
அடிக்கடி நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.**

திரும்ப திரும்ப நோய் வருவதால் என்ன நேரிடுகிறது?

வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் அடிக்கடி வருவதால், உடலானது தனது ஆற்றல் மற்றும் ஊட்டங்களை உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு செலவிடுவதற்கு பதிலாக உயிர் வாழ்தலுக்காக நோய்த்தொற்றை எதிர்த்து போராட செலவிடுகிறது. குழந்தைகளின் முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் இவ்வாறு நேரிடும் போது, குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குறைகிறது அல்லது ஊட்டச்சத்து கிடைக்காமல் போகிறது. மேலும் துரத்திருஷ்டவசமாக, இது போன்ற குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி குறைபாடு திரும்ப ஈடுசெய்ய முடியாததாக போய் விடுகிறது.

நோயின் தீய சமூர்ச்சி



ஆச்சரியமளிப்பது என்னவென்றால், இந்தியாவில் குழந்தைகள் இறப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைவு சம்பவங்களுக்கு வெறுமனே மோசமான உணவுமுறைகள் மட்டுமே காரணமல்ல.

50% அனைத்து

குழந்தைகளிலும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

தண்ணீர், சுத்தம் மற்றும் சுகாதார பழக்கங்கள் போதிய அளவில் இல்லாததால் உண்டாகிறது.

ஆதாரம்: யுனிசெஃப்

உங்களுக்கு தெரியுமா?



இந்தியர்களில் **47%**
பேர் மலம் கழித்துப்
பிறகு கைகளை
சோப்பு போட்டு
கழுவுவதில்லை.



இந்தியாவில் **67%**
குடும்பத்தினர்
மாசுபட்ட
சுத்தமில்லாத
தண்ணீரை
குடிக்கின்றனர்.



இந்தியாவில்
கிட்டத்தட்ட 50%
மக்கள் திறந்த
வெளியில் மலம்
கழிக்கின்றனர்.

அதாரம்: பூனிசெப் இந்தியா

நகரங்களில் கூட சுத்தம் மற்றும் சுகாதார பழக்கங்கள் மோசமாக இருப்பது பரவலாக காணப்படுகின்றன!

நம்மில் இருந்து வெறுமனே ஒரு சில நூறு மீட்டர்களுக்கு அப்பால் வசிகும் யாரோ ஒருவருக்கு குடிப்பதற்கு சுத்தமான குடிநீர் அல்லது கழிப்பறை வசதியில்லாத சாத்தியம் அதிகமாகவே உள்ளது.

மேலும், பிரச்சனையின் அளவு நம்மை தினரச் செய்யுமளவுக்கு பெரிதாக தோன்றினாலும் கூட, அதற்கு தீர்வு காண உதவும் மனிதர்களின் எண்ணிக்கையை போல் அது அவ்வளவு பெரிதல்ல! உங்களை போன்ற மனிதர்கள்.

நீங்கள் உதவ விரும்புகிறீர்கள் என எங்களுக்கு தெரிகிறது.

அதற்கும் மேலாக, நாங்கள் அறிவோம்

உங்களால் உதவ முடியும் என்பதை

இரு குழந்தைக்கு அடிக்கடி நோய் வருவதை தடுக்க வெறும் 5 நிமிடங்கள் பேசினாலே போதும்.

3 எனிய சுத்தமான பழக்கங்கள் நோய் வருவதை தடுப்பதில் முக்கிய பங்காற்றும்.

எப்படி என்பதை நாம் காண்போம்

நடத்தையை மாற்றுவதன் மூலமாக இந்தியாவில் குழந்தைப் பருவத்தை மாற்றிடுங்கள்



கைகள்

கைகளை சோப் போட்டு கழுவவும்
இது வயிற்றுப்போக்கு
அபாயத்தை **44%** குறைக்கிறது

தண்ணீர்

சுத்தமான தண்ணீரை குடிக்கவும்
இது வயிற்றுப்போக்கு
அபாயத்தை **39%** குறைக்கிறது



கழிப்பறை

இரு கழிப்பறை பயன்படுத்தவும்
மற்றும் அதனை சுத்தமாக
வைத்துக் கொள்ளவும்
இது வயிற்றுப்போக்கு
அபாயத்தை **36%** குறைக்கிறது

நான் எப்படி ஆவது சுத்தத்துக்கான ஒரு தூதராக

நான் எங்கிருந்து
தொடங்க வேண்டும் ?



நான் எப்படி
அணுக வேண்டும் ?

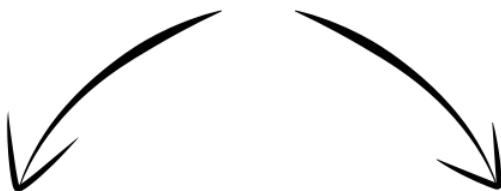


நான் என்ன
கற்பிக்க வேண்டும் ?



நான் எங்கிருந்து தொடங்க வேண்டும்?

இந்த குழந்தைகளை நீங்கள் அணுகக் கூடிய
2 வழிமுறைகள் எங்களிடம் உள்ளன.



குழந்தைகளுக்கு நேரடியாக உதவுவது
www.hul.co.in/sasb

உங்களின் உதவியாளர்களுக்கு
உதவினால், அவர்கள் தத்தமது
குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுப்பார்கள்

உங்களுக்கு உதவி வருபவர்களுக்கு உதவி செய்திடுங்கள்.



பால்காரர்



காவலாளி



சமையல்காரர்



தோட்ட
வேலையாள்



பத்திரிகை
வினியோகம் செய்பவர்



வேலைக்காரி

நான் எப்படி அணுக வேண்டும்?

ஆ! இதனை சற்று சமயோசிதமாக செய்ய வேண்டும். மெதுவாக தொடர்பு ஏற்படுத்தி பேச தொடங்கவும் - மற்றும் நினைவில் கொள்ளுங்கள் இதனை:

நீங்கள் வெறுமனே அவர்களை
திருத்துவது மட்டுமல்ல
 அவர்களுக்காக
அக்கறைப்படுகிறீர்கள்

நான் எப்படி அணுக வேண்டும்?

உங்கள் வேலைக்காரிக்கு கற்பிக்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என நாம் எடுத்துக் கொள்வோம், இதனால் அவளது 3 வயது மகள் அடிக்கடி நோயறுவதை தடுக்க முடியும்.



- 1 வேலைக்காரப் பெண் துணிகளை மடித்து வைப்பது போன்ற சிரமம் இல்லாத வேலையை செய்யும் போது அவளை அணுகவும்.
- 2 அவளது மகளின் பொதுவான ஆரோக்கியம் பற்றி விசாரித்தப்படி நீங்கள் பேச்சை தொடங்கி, பிறகு படிப்படியாக பிரத்யேக கேள்விகளை கேட்கவும்.

- உனது மகள் எப்படி இருக்கிறார்? அவள் நலமாக இருக்கிறாரா?
- அவள் பெரியவளாக வளரும் போது அவளை பற்றிய உண்ணுடைய களவுகள் அல்லது ஆசைகள் என்ன?
- அந்த களவுகளை நிஜமாக்க நல்ல ஆரோக்கியம் எவ்வளவு முக்கியமானது என தெரியுமா?

- 3 ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றிய ஒரு இணைப்பை உங்கள் வேலைக்காரப் பெண்ணுடன் நீங்கள் ஒரு தடவை உண்டாக்கியதும் அவளது சுகாதாரம் மற்றும் சுத்தமான பழக்கங்கள் பற்றி கேட்கவும். உங்கள் வீட்டை நேரடியாக சுட்டிக்காட்டி பேசுவதை தவிர்க்கவும். இது குற்றம்சாட்டி பேசுவது போல் தோன்றலாம்.

-அங்கார நீங்க தலையை துடைத்து சுத்தம் பண்ணிஸ்களோ, சாப்பிடறதுக்கு முன்பு கைக்கழுவறது உண்டா?''
- வெறுமனே தண்ணில் கையை கழுவி விடுவீங்களா?''
- நீங்க நாள் முழுக்க வீடு வீடா போறிங்க, தண்ணி எங்கிருந்து குடிப்பீங்க?

நான் என்ன கற்பிக்க வேண்டும்?

நீங்கள் சுத்தத்துக்கான தூதராக திறம்பட செயலாற்ற உங்களுக்கு உதவ அடுத்த சில பக்கங்களில் எளிமையான விளக்கங்கள், படங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள் குறித்து கூறப்பட்டுள்ளன.



ஒரு ஓட்டுமொத்த வாழ்நாள் மாற்றத்தை கொண்டு வர உங்கள் நேரத்தில் வெறும் 15 நிமிடங்கள் ஒதுக்கினாலே போதும்.

பேச வேண்டிய முன்று முக்கியமான விஷயங்கள்

- 1) கிருமிகள் என்றால் என்ன: சுத்தமாக இருப்பது போல் தோன்றுவது கிருமிகள் நிறைந்ததாக இருக்கும்.



- 2) கிருமிகள் எப்படி பரவுகிறது: கிருமிகள் எளிதாக பரவி மனிதர்களுக்கு நோய்களை உண்டாக்குகிறது



- 3) சுத்தமான 3 பழக்கங்களான ஹாக்-முன்டு-பம் (கைகள்-தண்ணீர்-கழிப்பறை) முறையை பின்பற்றி சியாக செய்து வருவது நோய்கள் வருவதை குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குறைக்கிறது.



நான் என்ன கற்பிக்க வேண்டும்?

- 1 கிருமிகள் என்றால் என்ன:
 சுத்தமாக இருப்பது போல் தோன்றுவது கிருமிகள் நிறைந்ததாக இருக்கும்.

கிருமிகள் கண்ணுக்கு தெரியாதவை என்பதால், இந்த தலைப்பை சர்றே சுருக்கமாக பார்க்கலாம். இது பற்றி பின்கூறப்பட்டுள்ள முறையில் எங்களால் எளிமையாக விவரிக்க முடியும்:

கண்ணுக்கு தெரியாத (இயிருள்ள) நுண்ணுயிரிகள்

பிரத்யேக விளக்கின் அடியில்
 அல்லது நுண்ணோக்கியில்
 மட்டுமே தெரியும்

எளிதாக இடம் மாறுகிறது



#HAATHMUNHBUM

மனதில் வைக்க வேண்டியது:



நம்மால் கிருமிகளை பார்க்க முடிவத்தில்லை என்பதால் அவைகள் இல்லை என அர்த்தமாகாது. ஏதோ ஒன்று 'சுத்தமாக' இருப்பது போல் தோன்றினாலும், அது நோய் பரப்பும் கிருமிகளை முழுமையாக கொண்டிருக்கலாம்.

கிருமிகள் கருத்தாக்கம் பற்றி இந்த எளிய செயல்பாடு உதவியுடனும் விளக்க முடியும்.

செயல்பாடு: சுத்தமாக தெரியும் தண்ணீர் எப்படி நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகள் நிறைந்ததாக இருக்கிறது.

நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள்: 1 கிளாஸ் தண்ணீர்

பார்ப்பதற்கு சுத்தமாக தெரியும் தண்ணீர் எப்படி சுத்தமின்றி இருக்கலாம் ?



படிநிலை 1 - ஒரு கிளாஸில் தண்ணீர் நிரப்பவும்



படிநிலை 2 - நீங்கள் கந்திக்கும் நபரிடம் இந்த தண்ணீரை குழப்பிரிக்கா என்று கேளுங்கள்



படிநிலை 3 - இப்போது உங்கள் விரலை தூக் கூள இடத்தில் தேய்க்கவும்



படிநிலை 4 - அந்த விரலை தண்ணீர் உள்ள கிளாஸில் அழுத்தவும்



படிநிலை 5 - இந்த தண்ணீரை இன்னும் குழக்க விரும்புவிரிக்கா என அந்த நபரிடம் கேட்கவும்



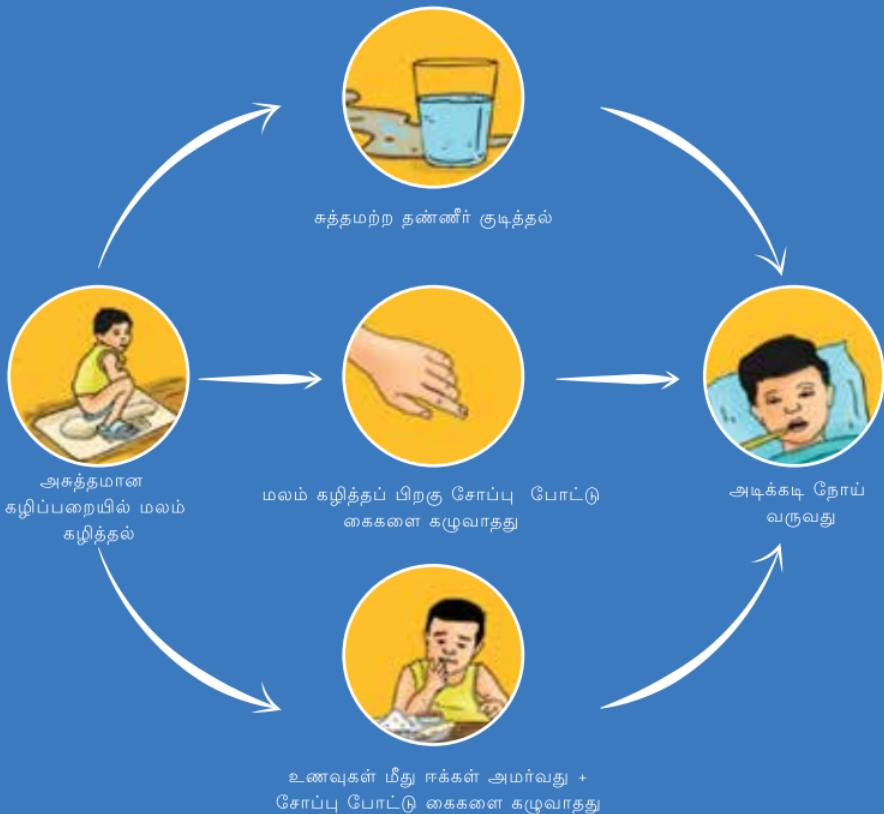
படிநிலை 6 - உங்களுக்கு முள்ளுள்ள தண்ணீரை போன்றே, பார்க்க சுத்தமாக இருக்கும் தண்ணீரிலும் கிருமிகள் இருக்கும் என்பதை விவரியிங்கள்.

நான் என்ன கற்பிக்க வேண்டும்?

2 கிருமிகள் எப்படி பரவுகிறது?

நமது கைகள் (ஹாத்), தண்ணீர் (முன்னும்) மற்றும் கழிப்பறை (பம்) மூலமாக கிருமிகள் எவ்வளவு எளிதாக நம்மிடம் பரவி நமக்கு நோய்களை உண்டாக்குகிறது என்பதை நாம் இப்போது பார்க்கலாம்.

கிருமிகள் நமக்கு எப்படி நோய் உண்டாக்குகிறது



மேலும், கிருமிகள் எவ்வளவு எளிதாக ஓரிடத்திலிருந்து அல்லது நபருக்கு நபர் தொற்றிப் பரவுகிறது என்பதை காட்டும் இன்னொரு எளிமையான செயல்பாடு இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

செயல்பாடு: கிருமிகள் எப்படி கைகளால் பரவுகிறது

நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

தேவையான பொருட்கள்:

- கொஞ்சம் மாவு.
- ஆர்வமுள்ள வீட்டு உறுப்பினர்கள் கொஞ்சம் பேர்.

இரு நபரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு கிருமிகள் பரவுதல்



படிநிலை 1 - தீங்கள் கற்பிக்கும் நபரின் கைகளில் சிறிது மாவு தாவலும்.



படிநிலை 2. இப்போது அந்நபரை மற்றவர்களுடன் கை குழுக்கும்படி செய்யவும்.



படிநிலை 3. இப்போது எவ்வளிடமும் அவர்களது கைகளில் மாவு உள்ளதா என்று கேட்கவும்.



படிநிலை 4. இதாடுவதன் மூலமாக ஒரு நபரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு எவ்வளவு எளிதாக கிருமிகள் பரவுகின்றன என்பதை அவர்களுக்கு விவரிக்கவும்.

குறிப்பு: இதே செயல்பாட்டை குழந்தைகளிடத்தில் மாவுக்கு பதிலாக மினுமினுப்பான் பயன்படுத்தி செய்யலாம். இது அமுக்காக இருந்தாலும், நல்ல வேடிக்கையாக இருக்கும்.

நான் என்ன கற்பிக்க வேண்டும்?

3 சுகாதாரமிக்க 3 பழக்கங்களான கைகள்-தண்ணீர்-கழிப்பறை

சிருமிகள் மற்றும் அவை எப்படி நோய்களை பரப்புகிறது என்பதை நாம் ஒரு முறை விவரித்தும், மிகவும் முக்கியமான பாகத்துக்கு நாம் வருகிறோம்: 3 சுகாதாரமிக்க பழக்கங்கள் மற்றும் அவற்றை எப்படி முறையாகவும், சரியாகவும் பின்பற்றி வருவது கிருமிகள் மற்றும் நோய்கள் நம்மை நெருங்க விடாமல் பாதுகாக்கும் என்பதையும் பார்க்கலாம்.

மனதில் வைக்க வேண்டியது:



நோய்களுக்கு எதிரான முதல் நிலை பாதுகாப்பே சுகாதாரமான பழக்கங்களை பின்பற்றுவது தான்.

இங்கே மூன்று சுத்தமான பழக்கங்களை விவரிக்கும் எளிதான் வரைபடங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பழக்கம் #1:

கைகள்

எப்போதுமே கைகளை வெறுமென தண்ணீரில் கழுவாமல் சோப் போட்டு கழுவங்கள்.

கைகளை சோப் போட்டு கழுவ வேண்டிய ஜிந்து முக்கியமான தருணங்கள்.



சாப்பிடுவதற்கு
முன்பு



சமைப்பதற்கு
முன்பு



நீங்கள் தும்மிய, இருமிய
அல்லது உங்கள்
முக்கை
சிந்திய பிறகு



கழிப்பறைக்கு சென்று
வந்தப் பிறகு



ஒரு குழந்தையுடன்
விளையாடுவதற்கு முன்பு

കൈകളാം ചോപ്പു പോട്ടു എപ്പാഴി നന്റാക കമുവവതു?



ഉംകൾ കൈകളാം തണ്ണണ്ണില്
നഞ്ഞക്കവുമ്



എപ്പോതുമേ ചോപ്പ്
പയണ്പാള്ക്കവുമ്



ഇരു കൈകളായും കുരൈന്തു 10
വിനാഴികളുക്കാവതു തേച്ചക്കവുമ്



വിരല് നകങ്കളുക്കു അഴിയില്
തേച്ചക്കവുമ്



കമുകി വിട്ടു ആഞ്ഞ പിരകു
തുടൈക്കവുമ്



ചോപ്പുടൻ കിരുമികളുമ്
ബെണ്ണിയേറി വികുണ്ണൻ

നമതു കൈകളാം നാം ചോപ്പു
പോട്ടു കമുവവതാാൾ, കിരുമികൾ
ബെണ്ണിയേറി അവന്ന നോട്ടു
ചേര്ന്തു നോധ്യകൾ മന്ത്രുമ്
നോധ്യത് തെന്ന്റ്റുകളുമ് പോധ്യ
വിനുകിണ്ണൻ.

பழக்கம் #2:

தண்ணீர்

எப்போதுமே காய்ச்சிய தண்ணீர் அல்லது ஒரு ப்யூரிங்பையில் வரும் தண்ணீரை குடிக்கவும்.

'சுத்தமான' தண்ணீர் குடிப்பதற்கான எளிய வழிகள்.

1. நீங்கள் குழிழ்க்களை பார்க்கும் வரை குறைந்தது ஒரு நிமிடத்துக்காலது தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கவும்

2. தண்ணீர் அப்படியே ஆற வீட்டும் மற்றும் அதனை மூடிக்குடின் கூடிய குத்தமான டப்பாக் களில் சேமித்து வைக்கவும்



தண்ணீரை கொதிக்க வைத்தல்



ஒரு வாட்டர் பிழுரிங்பையர் பயன்படுத்துவது

கொதிக்கும் தண்ணீர்
கிருமிகளை அழித்து
அல்லது கொன்று விடுகிறது.

பழக்கம் #3:

கழிப்பறை

எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்தவும் மற்றும் அதனை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்

கழிப்பறையை எப்படி பயன்படுத்துவது மற்றும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது.



டாய்லட் கள்ளைர பயன்படுத்தவும்



டாய்லட் கள்ளைர ஊற்றி 20 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விடவும்



அழுக்கு மற்றும் கணாகள் அனைத்தையும் போக்க நன்றாக தேய்க்கவும்



சுத்தமாக தண்ணீர் ஊற்றி விடவும்



இப்போது கழிப்பறை சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் உள்ளது

நாம் கழிப்பறையை பயன்படுத்தி தண்ணீர் ஊற்றும் போது, நமது மலத்தில் உள்ள கிருமிகள் உடனடியாக தண்ணீரில் அடித்துச் செல்லப்படுவதால் அவை பரவுவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

மாற்ற உத்திகள்

நம்மிடம் இருக்கும் ஒரு பழக்கத்தை விடுவது அல்லது புதிதாக ஒன்றை தொடங்குவது எவ்வளவு சிரமமானது என்பது நம் எல்லோருக்குமே தெரிந்தது தான்.

ஒரு பழைய பழக்கத்தை மாற்ற அல்லது புதிதாக ஒன்றை தொடங்க 21 நாட்கள் எடுக்கும் என்பதை ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.

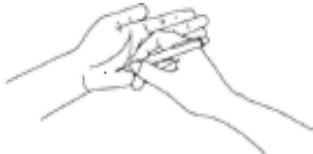
மூன்று பழக்கங்களையும் ஒரு முறை சொல்லிக் கொடுத்ததும், அந்த பழக்கங்களை பின்பற்றி தொடர்ந்து செய்ய உதவிடும் இரண்டு செயல்பாடு யோசனைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1 21-நாள் டிராக்கர் வீடு:

- டிராக்கர் வீடு (இந்த சிறுநூலின் முடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது) ஒரு பிரின்ட் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இதனை குளிர்சாதனப்பெட்டி மீதோ அல்லது எளிதாக கண்ணுக்கு தெரியக்கூடிய மற்றொரு இடத்திலோ ஓட்டி வைக்கவும்
- அன்றாட முன்னேற்றத்தை கண்டறியவும்

2 செயல்பாடு: கருப்பு புள்ளி

- இது கைகளை சோப் போட்டு கழுவும் பழக்கத்தை கொண்டு வருவதற்காக 21 நாட்களுக்கு நீங்கள் செய்யக் கூடிய ஒரு எளிய செயல்பாடாகும்
- ஒரு பேனை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- துசு தட்டுவது அல்லது பெருக்குவது போன்ற ஒரு 'அக்தமான' வேலையை ஒரு நபர் முடியக்கூடியிருக்க, அவரது இரண்டு உள்ளங்கைபிலும் ஒரு அடையாளமிடவும்.
- இதனால் அந்த நபர் அவருக்கான அடுத்த வேலையை செய்வதற்கு முன்பு பேனா அடையாளங்களை நீக்க கைகளை சோப் போட்டு கழுவ வேண்டியதிருக்கும் என்பதை அந்தபரிடம் கூறவும்



அதிகமாக நபர்கள் சேர் சேர, அடிக்கடி வரும் நோய்களால் மேலும் அதிக குழந்தைகள் தங்களது குழந்தைப்பருவ சந்தோஷத்தை இழக்க மாட்டார்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

சுத்தமான பழக்கங்களுக்கான தினசரி செய்தித் தாள்

உங்களுடைய பெயர் _____ பள்ளி _____ வகுப்பு _____

அம்மாவின் பெயர் _____

சீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சுத்தமான பழக்கங்களை பின்பற்றுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் தேவுக் குறியிடுங்கள்.

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்கள்/தொத்துக்கான அறிவுறுத்தல் - சீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நாளாக்குரிய சுத்தமான பழக்கங்கள் அனைத்தையும் உங்கள் குழந்தை/மாணவர் பூத்தி செய்தப் பிறகு, ஒத்திருக்கும் பக்கத்தில் கைவியழுத்திடவும்.

நாள்	கழிவுறையைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் தன்னரை ஆற்றுதல்	மலம் கழித்த பின்னர் சோப்பால் கழுவதல்	சாப்பிடும் முன்பாக சோப்பால் கைகளைக் கழுவதல்	வினாபாடிய பின்னர் சோப்பால் கைகளைக் கழுவதல்	கொத்தகும் தன்னரை அருந்தி வேண்	கையாப்பம்
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	வாரம் 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"/>	வாரம் 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"/>	வாரம் 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"/>	

நன்றி கூறுகிறோம்
உங்களுக்கு
சுத்தத்துக்கான
ஓரு தூதர் ஆனதற்கு



swachh aadat
swachh bharat



சிறிய முயற்சி- பெரிய தாக்கம் !

#HAATHMUNHBUM

இந்த கையேடு இதர 7 மொழிகளிலும் விடைக்கிறது.