

நல வாழ்விற்கு நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள்



—| வெளியீடு |—

Resource Centre for Participatory Development Studies

Plot No, 7, Park Town Sixth Street, Post and Telegraph Colony
Madurai 625 017, Tamilnadu, India
rcpdsmdu@gmail.com, www.rcpds.org



நல வாழ்விற்கு நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள்

பயிற்சி முன் வரைவு

பயிற்சி முன் வரைவு

- ◆ தன்சுத்ததிற்காக கடைபிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்களை எடுத்துரைத்தல்
- ◆ வீட்டு சுத்தத்தை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்
- ◆ உணவு வகைகள் மற்றும் சமைப்பதில் கடைபிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சங்களை அறியச்செய்தல்
- ◆ குழந்தை பராமரிப்பில் கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதார பழக்கவழங்களை எடுத்துரைத்தல்
- ◆ மாதவிடாய் மற்றும் உடலுறவின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய தன்சுத்த நடவடிக்கைகுறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்

பயிற்சி கால வரையறை:

பங்கேற்பாளர் : பல்வேறு மக்கள் அமைப்பு பிரதிநிதிகள்

கால வரையறை : ஓராண்டுக்கு - 6 பயிற்சிகள் 2 மாதத்திற்கு ஒருமுறை

பயிற்சிகளின் பொருளடக்கம்:

- குடிநீர் ஆதாரங்கள் பாதுகாப்பு
- குடிநீர் மாசு அதனால் பரவும் நோய்கள்
- நீரினால் பரவும் நோய்களைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்
- மனிதக் கழிவுகள், விலங்குக் கழிவுகள் மற்றும் குப்பைகளை பாதுகாப்பான முறையில் அகற்றி ஆக்கபூர்வமான முறையில் பயன்படுத்தும் வழிமுறைகள்
- சுத்தம், வீட்டுச் சுத்தம், தன் உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் கிராமச்சுத்தம் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்

பயிற்சி தலைப்பு : தன்சுத்தத்தில் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள்

நோக்கம்	: தன் உடலையும் அதில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளை எவ்வாறு சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்வது குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
கால வரையறை	: 1 மணிநேரம்
அணுகுமுறை	: குழு கலந்துரையாடல்கள், செயல்முறை விளக்கங்கள்

பயிற்சியின் நோக்கங்கள்

- தன்சுத்தத்தில் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள் பற்றி பயிற்சியாளர்கள் அறிந்து கொண்டு அவற்றை தங்களது நடைமுறை வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கச் செய்தல்.
- வீட்டைச் சுத்தமாகப் பராமரிப்பதன் அவசியம் பற்றி பயிற்சியாளர்கள் அறியச் செய்தல்
- உணவு விசயத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுத்த நடவடிக்கைகள் பற்றி பயிற்சியாளர்கள் அறியச் செய்தல்
- குழந்தை பராமரிப்பு விசயத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சங்கள் குறித்து பயிற்சியாளர்கள் அறியச் செய்தல்
- மாதவிடாய் மற்றும் உடலுறவு சம்மந்தப்பட்ட தன்சுத்த நடவடிக்கைகள் பற்றி பயிற்சியாளர்கள் தெளிவாக புரிந்து கொண்டு அவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வழி காட்டுதல்.



விளையாட்டு

பல் முதலிய உறுப்புக்கள், தலைமுடி, கைகள், குளிப்பது, ஆடை, எச்சில், கழிப்பறை, சோப்பு, காலணிகள், நகங்கள், தண்ணீர் முதலிய வார்த்தைகளால் எழுதப்பட்ட சிறிய காகிதங்களைச் சுருட்டி போட்டு பயிற்சியாளர்களை ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துப் பார்த்து அதைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிந்த செய்திகளைச் சொல்லுமாறும் தற்போது கிராமங்களில் அவை எவ்வாறு கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது என்றும் கூறச் செய்ய வேண்டும். இறுதியில் பயிற்றுனர் எல்லா செய்திகளையும் தொகுத்து அவர்களுக்கு வழங்கலாம்.

1. தன்சுத்தத்தில் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள்

- உச்சந் தலை முதல் உள்ளங்ககால்கள் வரை நமது உடலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதே தன் சுத்தம் எனப்படும்
- உடல் சுத்தம் காத்தலின் அவசியம்

பற்கள்

- தினமும் காலையிலும் இரவிலும் பற்களை பிரஷ் கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்ட பிறகு பல் துலக்குவது நன்று
- பற்களைச் சுத்தம் செய்தபின்பு ஈறுகளை நன்கு அழுத்தி விடுவதன் மூலம் ஈறுகளில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- இனிப்பு பொருட்களை அதிகம் சாப்பிடுவது பற்களுக்கும் உடம்பிற்கும் கெடுதல்.
- பல்லில் குழி இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

நாக்கு

- நாக்கு சுவை உணரும் உறுப்பாகும். நாம் நாவின் மேற்பரப்பில் சுவை மொட்டுக்கள் மிகுதியாக உள்ளன. இவற்றின் வாயிலாக இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு உவர்ப்பு துவர்ப்பு ஆகிய அறுசுவைகளை உணர்கின்றோம்.
- சூடான திரவங்களையும் உணவுகளையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் அவை சுவை அரும்புகளைப் பாதிப்படையச் செய்கிறது.
- காலை மற்றும் இரவில் பல் துலக்கும்போது நாக்கையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

கண்கள்

- நமது பார்வை உறுப்பாக செயல்படும் கண்கள் எலும்பு குழிக்குள் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.
- நமது கண் இமைகளும் கண் புருவங்களும் காயங்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாக்கின்றன.
- கண் பாதுகாப்பு
- கண்களை குளிர்ந்த நீரில் அன்றாடம் கழுவ வேண்டும்.
- குறைந்த வெளிச்சத்தில் நாம் படிக்கக் கூடாது.
- கண் கூசும் வெளிச்சத்தை நீண்ட நேரம் பார்க்கக் கூடாது.
- தூசி விழுந்தால் கண்களைக் கசக்கக் கூடாது.

- பயணத்தின் போது படிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதால் கண்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன.
- கண்களில் திரவங்களோ மருந்துகளோ மருத்துவரின் அறிவுரையின்றி ஊற்றக் கூடாது.
- கண்களுக்கு மையிடுவது கண்களைப் பாதிக்கும்.
- பச்சைக் காய்கறிகள், கேரட் மற்றும் பால் பொருட்கள் அவற்றில் வைட்டமின் ஏ உள்ளதால் கண்களின் பார்வையை மேம்படுத்தும்
- புத்தகத்திலோ கரும்பலகையிலோ எழுதப் பட்டடிருப்பவையோ சரியாகத் தெரியவில்லையென்றால் கண் மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும்.

காதுகள்

- மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி காதுகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- காதுக்குள் கூர்மையான பொருள்களைச் செலுத்தக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் செவிப்பறை சேதமடையும்.
- பேரொலிகளைக் கேட்பதை தவிர்க்கவும்.
- மருத்துவரின் அறிவுரையின்றி காதுக்குள் எந்த மருந்தையும் ஊற்றக் கூடாது

மூக்கு

- மனிதன் சுவாசித்தலுக்கு மூக்கு உதவுகிறது.
- மூக்கின் உள்ளே உள்ள சிறு உரோமங்கள் தூசியை நுரையீரலுக்குள் செல்ல விடாமல் தடுக்கின்றது.
- மூக்கினுள் எக்காரணம் கொண்டும் வேண்டாத பொருள்களை நுழைக்கக்கூடாது.
- சளி ஏற்படும்போது மூக்கினுள் காற்றை மிக வேகமாக உறிஞ்சுதல் கூடாது.
- குளிக்கும் போது தினமும் மூக்கை நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- பொது இடங்களில் மூக்கைச் சுத்தம் செய்யக்கூடாது.
- தூங்கும் போது முகத்தை மூடக் கூடாது. இதனால் நமது சுவாச செயல்பாடுகளில் தடங்கள் ஏற்படும்.

தோல்

- நமது உடலின் மிகப் பெரிய புலன் உறுப்பு தோலாகும்.
- தோல் உள்ளூறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கிறது.
- உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- தினமும் ஒருமுறையாவது குளித்தல் வேண்டும்.
- தோலின் மேற்பரப்பில் ஏதேனும். சொறி, சிரங்கு, புண்கள் காணப்பட்டால் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி மருந்து தடவ வேண்டும்.
- கீரை, கேரட், பப்பாளிப்பழம் மாம்பழம் முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றை உணவாக உட்கொள்வதால் நம் தோல் பளபளப்பாகவும் மென்மையாகவும் இருக்கும்.

தலைமுடி

தலை முடியை வாரம் ஒரு முறையேனும் சீயக்காய் அல்லது இயற்கைப் பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட ஷாம்பு உபயோகித்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனால் பேன், ஈறு போன்றவை உண்டாவதைத் தடுக்கலாம்.

தினமும் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து சுத்தமாக வாரிட வேண்டும்.

நகங்கள் பராமரிப்பு

15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நகவெட்டி உபயோகித்து கை கால் நகங்களை அழகாய் நறுக்கிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனால் நகங்களில் அடைத்திருக்கும் அழுக்கானது உணவு மற்றும் நீர் அருந்தும் பொழுது வயிற்றுனுள் செல்வதைத் தடுக்கலாம்.

கைகளைக் கழுவுதல்

கீழே குறிப்பிட்டுள்ள ஒவ்வொரு செயலையொட்டியும் சோப்பு அல்லது சாம்பல் உபயோகித்து கைகள் கைவிரல் இடுக்குகள் நகங்கள் இவற்றை நன்கு தேய்த்து நல்ல நீரில் கழுவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். குறைந்த பட்சம் 30 வினாடிகளுக்காவது கையில் சோப் இருந்தால் மட்டுமே அதற்கு கிருமிகளை அகற்றும் சக்தி உண்டு.

- மலம் கழித்த பிறகு
- குழந்தைகள். வளர்ப்பு பிராணியின் மலத்தை அகற்றிய பிறகு
- கழிப்பறை மற்றும் வீட்டை சுத்தம் செய்த பிறகு, குப்பை மற்றும் சாணம் அகற்றிய பிறகு.
- உணவு அருந்துவதற்கு முன்பு
- உணவு சமைப்பதற்கு முன்பும் குடிநீர் சேகரிப்பதற்கும் முன்பும்
- பிறருக்கு உணவு பரிமாறுவதற்கும்/குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டுவதற்கு முன்பு
- பிற வீட்டு வேலைகள் செய்த பின்பு

அக்டோபர் மாதம் 15 ஆம் தேதி உலக கைகழுவும் தினம்

இருமல், தும்மல், எச்சில் முதலியன

- இருமல் , தும்மல் ஏற்படும் பொழுது வாயறுகே கைக் குட்டை வைத்து தடுத்து பிறர் மீது படாமலும் காற்றில்கலக்காமலும் செய்ய வேண்டும்.
- எச்சிலைக் கண்ட இடங்களில் துப்பக் கூடாது. இது நோயைப் பரப்பும் . எங்கேனும் எச்சில் துப்பினால் உடனே அதனை மண் கொண்டு மூடவும்.
- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தி மலம் கழிக்க வேண்டும். செருப்புகள் அணிந்து கழிப்பறைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

தன் சுத்தமும் பழமொழிகளும்

பழமொழிகள் சில

- கூழானாலும் குளித்துக் குடி
- கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு
- சுத்தம் சுகம் தரும்

உடைகள் பராமரிப்பு

- தினமும் ஆடை மாற்ற வேண்டும்
- சுத்தமாக துவைத்த ஆடைகளையே அணிய வேண்டும்.

- ஊள்ளாடைகளை நன்கு துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்தி வர வேண்டும்.
- பிறர் பயன்படுத்திய ஆடைகளை அணிவதை தவிர்க்க வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத பட்சத்தில் துவைத்து அணிந்து கொள்ளலாம்.
- பிறரது உள்ளாடைகளை அணியவே கூடாது.
- பிறர் பயன்படுத்தும் துண்டுகள், படுக்கைகள் மற்றும் சோப்புப் பொருட்களை பயன்படுத்துதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் நோய்க் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவும் வாய்ப்புள்ளது.

பின்பற்ற வேண்டியவை	தவிர்க்க வேண்டியவை
நடை பயிற்சி	மது மற்றும் பிற போதைப் பொருட்கள்
யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சி	புகையிலைப் பொருட்கள்
சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே படுக்கையிலிருந்து எழுதல்	பொடி மற்றும் பாக்குப் பொருட்கள்
தினமும் 7முதல் 8 மணி நேரம் இரவில் தூங்குதல்	காப்பி, தேயிலை அருந்துதல்



பயிற்சி தலைப்பு : வீட்டுச் சுத்தம்

நோக்கம்	: வீட்டின் உள்ளேயும், வெளியேயும் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் வைத்துக் கொள்வதற்கான விழிப்புணர்வையும் அதன் முக்கியத்துவதையும் எடுத்துரைப்பது.
கால வரையறை	: 1 மணிநேரம்
அணுகுமுறை	: குழு கலந்துரையாடல்கள், செயல்முறை விளக்கங்கள்

வீட்டுச் சுத்தம்

- வீட்டின் உட்புறம் இருள் கவிந்து இருக்காமல் பெரிய ஜன்னல்கள் அமைத்து வெளிச்சமாகவும் காற்றோட்டமாகவும் இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும்.
- சமையலறையிலிருந்து வெளியாகும் புகை வீட்டினுள் சூழாமல் இருக்குமாறு புகை போக்கி அமைப்பினை அடுப்பில் பொருத்திட வேண்டும்.
- வீட்டிற்குள் அடைசலாக பொருட்களை போட்டு வைத்திருப்பது எலி முதல் பாம்பு வரை வீட்டிற்குள் புகுவதற்கு வழி வகுத்துவிடும்.
- வீட்டின் உட்புற தரையில் துவாரங்கள் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது சுவர்களுக்கு சுண்ணாம்பு பூசி சுத்தமாக வீட்டை பராமரிக்க வேண்டும்.
- வாரம் ஒருமுறை வீட்டில் ஒட்டடை தூசி இவற்றை அகற்றி சுத்தம் செய்து வீட்டை தண்ணீரால் கழுவி விட வேண்டும்.
- தினந்தோறும் வீட்டை இருமுறை பெருக்கி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தில் செடி கொடி அடைசல்கள் முட்புதர்கள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி தலைப்பு : உணவு தயாரிப்பில் சுத்தமும் பாதுகாப்பும்

நோக்கம்	: உணவு தயாரிப்பின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடவடிக்கைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
கால வரையறை	: 1 மணிநேரம்
அணுகுமுறை	: குழு கலந்துரையாடல்கள், செயல்முறை விளக்கங்கள்

உணவு தயாரிப்பில் சுத்தமும் பாதுகாப்பும்

1. உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்பு கைகளை நன்கு கழுவிய பின் வேலையை தொடங்க வேண்டும்.
2. சமைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்கள் நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்டு பயன்படுத்தப் பட வேண்டும்.
3. பாதுகாப்பான தண்ணீரைக் கொண்டு உணவு தயாரிக்க வேண்டும்.
4. திறந்த வெளியில் உணவு தயாரிக்கும் போது தூசிகள், பிற பொருட்கள் உணவில் வந்து விழுந்து விடும் வாய்ப்புள்ளது.
5. உணவுப் பொருட்களை சமைத்தபின் பாத்திரங்களில் எடுத்து மூடி வைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் ஈ, பூச்சிகள், பல்லி முதலியன உணவில் உட்கார்ந்து அசுத்தப்படுத்தும். அவற்றை உண்பதால் வயிற்றுப் போக்கு, காலரா, சீதபேதி, டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை நோய்கள் பரவுவதோடு உணவும் விஷமாகும்.
6. பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை கழுவாமல் உண்பதாலும் உபயோகப்படுத்துவதாலும் நோய்க் கிருமிகள், கீரைப் பூச்சிகள் உருண்டைப் புழுக்கள் பரவுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.
7. காய்கறிகளை மிகச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி சமைக்கும் போது அதிலுள்ள சத்துக்கள் வீணடிக்கப்படுகின்றது.
8. சாப்பிடும் போது உணவு கீழே விழுந்து வீணாகாதவாறு சாப்பிட வேண்டும். தட்டுகளில் மீதம் வைத்து உணவுப் பொருட்களை வீண் செய்யக் கூடாது.
9. தவிர்க்க முடியாத பட்சத்தில் தட்டுக்களில் மீதமாகிவிடும் உணவுப் பொருட்களை குப்பைத் தொட்டிகளில் கொட்டிவிட்டு ஈக்கள் மொய்க்காத வண்ணம் சாம்பல் தூவ வேண்டும்
10. சாப்பிட்ட தட்டுக்களையும் இடத்தையும் உடனுக்குடன் நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
11. தரையில் விழுந்து விட்ட உணவுகளை உண்பது கூடாது. பிறர் உண்ட மீதியையும் உண்ணக் கூடாது.
12. கெட்டுப் போன உணவுப் பொருட்கள் அழுகிப் போன காய்கறிகள், பழங்களை உண்பதால் வயிறு சம்மந்தப் பட்ட நோய்கள் உருவாகும்.
13. சமைத்தவுடன் சூடாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. உணவுப் பொருட்களை மீண்டும் மீண்டும் சூடுபடுத்தி உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
14. சாப்பிடும்முன்பு கைகளைச் சோப்பு பயன்படுத்தி நன்கு கழுவ வேண்டும்.

கலந்துரையாடல்

பயிற்சியாளர்களை அவர்களது வீட்டுச் சமையலறையும் சமையல் நடவடிக்கைகளும் எவ்வாறு உள்ளன என்பது பற்றி துவக்கத்தில் கலந்துரையாடல் செய்திடச் செய்து அதலிருந்து வெளியாகும் நற் பழக்கங்கள் மற்றும் தவிர்க்கப் பட வேண்டிய பழக்கங்களை பட்டியலிடச் செய்ய வேண்டும். பின்னர் மேற் கூறப் பட்டுள்ள அம்சங்கள் குறித்து அவர்களுக்கு விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும்.

பயிற்சி தலைப்பு : குழந்தைகள் பராமரிப்பில் மேற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதாரமும்

- நோக்கம்** : வீட்டின் உள்ளேயும், வெளியேயும் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் வைத்துக் கொள்வதற்கான விழிப்புணர்வையும் அதன் முக்கியத்துவதையும் எடுத்துரைப்பது.
- கால வரையறை** : 1 மணிநேரம்
- அணுகுமுறை** : குழு கலந்துரையாடல்கள், செயல்முறை விளக்கங்கள்

குழந்தைகள் பராமரிப்பில் மேற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதாரமும்

1. குழந்தைகளுக்கு எப்போழுதும் கொதிக்க வைத்து, ஆறிய தண்ணீரையே கொடுக்க வேண்டும்.
2. வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் தாய்ப்பால் தருவதை நிறுத்தக் கூடாது. தொடர்ந்து உப்புச் சர்க்கரை கரைசல் தர வேண்டும்.
3. தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் மருத்துவமனைக்கு குழந்தையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
4. குழந்தைகளுக்கு பருத்தி ஆடைகளையே அணிவிக்க வேண்டும். மிகவும் இருக்கமாக இல்லாத ஆடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்.
5. குழந்தைகளது நகங்களை அவ்வப்போது வெட்டி விட வேண்டும்.
6. பெரியவர்களின் மலத்தைவிட குழந்தைகளது மலத்தில் கிருமிகள் அதிகம் என்பதால் அதனை கவனத்துடன் எடுத்து கழிப்பறை மூலம் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
7. குழந்தைகள் மண் மற்றும் சுகாதாரமற்ற இடங்களில் உட்கார்ந்து விளையாடுவதை கண்காணித்து பாதுகாக்க வேண்டும்.
8. குழந்தைகளை தினமும் குளிக்க வைக்க வேண்டும்

கலந்துரையாடல்

உப்புச்சர்க்கரைக் கரைசல் தயாரிக்கும் முறை

ஒரு டம்ளர் கொதிக்க வைத்த நீரில் (200 மிலி) 4 ஸ்பூன் சர்க்கரையும் ஒரு ஸ்பூன் உப்பும் சேர்த்து நன்கு கரையுங்கள். இதனை வயிற்றுப் போக்கு உள்ளவர்களுக்கு கொடுத்தால் சக்தி வரையமாவதை சமாளிக்கலாம்.

இக்கரைசலைத் தயாரிக்கும் முன் கைகளை சோப்பால் சுத்தமாக கழுவி தயாரிப்பில் ஈடுபட வேண்டும்.

பயிற்சி தலைப்பு : மாதவிடாய் மற்றும் உடலுறவு சம்மந்தப்பட்ட தன்சுத்தப் பழக்கங்கள்

- நோக்கம் :** உணவு தயாரிப்பின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடவடிக்கை குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- கால வரையறை :** 1 மணிநேரம்
- அணுகுமுறை :** குழு கலந்துரையாடல்கள், செயல்முறை விளக்கங்கள்

மாதவிடாய் காலங்களில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தன் சுத்த பழக்கங்கள்

1. மாதவிடாய் காலங்களில் பயன்படுத்திய துணிகளை சோப்பு போட்டுத் துவைத்து வெய்யிலில் காய வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. மாதவிடாயின் போது குறைந்தது 3 மணி நேரத்திற்கொருமுறை துணி மாற்ற வேண்டும்.
3. மேற் சொன்ன பழக்கங்கள் சிறுநீரக நோய் கர்ப்பப்பை நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கின்றது.
4. மாதவிடாயின் போது சிறுநீர் மலம் கழித்த பின் நன்றாக சோப்புப் போட்டு கீழ் உடம்பை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்.
5. மாதவிடாய் நின்ற பிறகு பயன்படுத்தும் துணிகளை நன்கு சோப்புப் போட்டுத் துவைத்து பின் நிறைய உப்புப் போட்டுக் கரைத்த நீரில் நன்கு அலசிப் பின் காய வைத்து, ஒரு பாலித்தீன் பையில் போட்டு பிற துணிமணிகளை வைக்கும் அதே இடத்தில் வைக்க வேண்டும். கண்ட இடத்தில் போட்டு வைத்து பின் பயன்படுத்தினால் நோய் பரவ வழிவகுக்கும்.
6. தற்போது சானிட்டரி நாப்கின்கள் பயன்படுத்துப்படுகிறது. பயன்படுத்தி முடித்தபின்பு அவற்றை வெளியில் எறிந்து விடாமல் எரித்து விட வேண்டும்.

உடலுறவு சம்மந்தப்பட்ட தன் சுத்தப் பழக்கங்கள்

1. ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற வழிமுறையைப் பின்பற்றவும். திருமணத்திற்கு முந்தைய பால் உறவைத் தவிர்க்கவும். இது பால்வினை நோய் எச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ் போன்ற பிரச்சினைகள் வருவதைத் தடுக்கும்.
2. கணவனுக்கோ மனைவிக்கோ வெள்ளை படுதல் இருந்தால் அதற்கு உடனடியாக சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்.
3. உடலுறவிற்குப் பின் ஆண் பெண் இருவரும் தமது பால் உறுப்புக்களை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
4. உடலுறவின் போது ஆணுறை பயன்படுத்தினால் கர்ப்பம் தரித்தலையும் பால்வினை நோய், எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பரவுதலையும் தடுக்க முடியும்.



பயிற்சியின் வெளிப்பாடுகள்

1. பயிற்சியின் முடிவில் பயிற்சியாளர்கள் தன் சுத்தம் பற்றிய முழுமையாக அறிந்தவர்களாய் அதனைக் கடைப் பிடிக்கத் தொடங்குவதோடு மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துச் சொல்லும் திறன் பெற்றவர்களாக இருப்பர்.
2. வீட்டுச் சுத்தத்தின் முக்கியம் பற்றி பயிற்சியாளர்கள் நன்கு அறிந்து அதற்கேற்ப தமது வீட்டை சுகாதாரமான முறையில் பராமரித்து வருவர்.
3. உணவு தயாரிப்பிலும் பரிமாறுதலிலும் உட்கொள்ளுதலிலும் உள்ள சுகாதாரமான நடவடிக்கைகளையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் பயிற்சியாளர்கள் தெரிந்து கொண்டு அவற்றை தமது அன்றாட வாழ்வில் கடைப் பிடித்து வருவர்.
4. குழந்தை வளாப்பில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தன்சுத்தப் பழக்கங்கள் மாதவிடாய் கால பராமரிப்புக்கள் மற்றும் ஆண்-பெண் உடலுறவில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தன் சுத்தப் பழக்கங்களை பயிற்சியாளர்கள் அறிந்தவர்களாய் அவற்றை தாங்கள் கடைப் பிடிப்பதோடு பிறருக்கும் எடுத்துச் சொல்வர்.

கருத்தாக்கம் : முனைவர். ஜான் தேவவரம், நிறுவனர், ஸ்பீச்
அ. எர்ஸ்கின், திட்ட இயக்குனர், ஸ்பீச்

பங்களித்தவர் : பொற்கொடி தேவவரம், நிர்வாகி, ஸ்பீச்
எட்வின் பொன்னரசன், நிதிமேலாளர், ஆர்.சி.பி.டி.எஸ்
நிர்மல் ராஜா, திட்ட மேலாளர், ஆர்.சி.பி.டி.எஸ், திருச்சுழி
முருகன், திட்ட மேலாளர், ஆர்.சி.பி.டி.எஸ், திருச்சுழி

வடிவமைப்பு : த. நியூட்டன்பொன்னமுதன், திட்டமேலாளர், ஸ்பீச், சிவகாசி.
மு. பழனிக்குமார், ஆவண அலுவலர், ஸ்பீச், சிவகாசி.

—| வெளியீடு |—

Resource Centre for Participatory Development Studies

Plot No, 7, Park Town Sixth Street, Post and Telegraph Colony
Madurai 625 017, Tamilnadu, India
rcpdsmd@gmail.com, www.rcpds.org



Designed by:

Documentation Division **SPEECH**