

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ೫೬೦ ೦೦೨

AROGYADA ADARA: NYRMALYA: (Vydyakiya Sahitya Maale) Written by Dr. Prakash C. Rao Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೩

ಪುಟಗಳು : Xvi + ೯೨ = ೧೦೮

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

ಬೆಲೆ : ೬೦/-

First Print : 2012

Pages : Xvi + 92 = 108

Copies : 1000

Price : 60/

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :

ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.

ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮೇನ್, ೩ನೇ ಕ್ರಾಸ್,

ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬

ದೂರವಾಣಿ: ೨೬೭೪೮೮೧೧, | ಸಂಚಾರಿ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧

ಇಮೇಲ್ : satyasriprn@rediffmail.com

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವಂಸತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಲೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ' ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ನುಡಿ

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರುವ ಕಡೆ ದೇವರಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೊಳಕು-ಕತ್ತಲೆ-ಕಸಕಡ್ಡಿ ಇರುವ ಕಡೆ ದೆವ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ದೆವ್ವಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕೊಳಕಿನಲ್ಲೇ. ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನಾಕ್ಸೈಡ್, ಸೀಸ, ಪಾದರಸದಂತಹ ಲೋಹಗಳು, ರಸಗೊಬ್ಬರ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಕೃತಕ ಪರಿಮಳಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟೀವ್ಸ್, ಮತ್ತಿತರ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಹಾನಿಕಾರಿ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಶಾಪ.

ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪ್ರಾಣವಾಯುವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಿದುಳು, ನರಮಂಡಲ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮರಗಳು ನಮಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನಾವು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ತೌರೂರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಜನ ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ-ನೀರು ಇದರಿಂದ ಮಲಿನವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯ-ಅಪರಾಧದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ನಾವಿರುವ ಮನೆ ಮತ್ತು ಊರು, ಕೇರಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ|| ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ|| ಪ್ರಕಾಶ್‌ರವರು ಅಪಾರ ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಅಪರೂಪದ ವೈದ್ಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಶನರ್ ಆಗಿ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು. ಔಷಧಿಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯ ಚಳವಳಿಯ ನೇತಾರರು. ಈಗ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು (ರಿ.) ಬೆಂಗಳೂರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಕ್ರಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಘಟಕರು ಮತ್ತು ಮೃದು ಮಾತಿನ ಸ್ನೇಹಜೀವಿ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್ ಅವರ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷಕರ, ಓದುಗರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಲಿ.

- ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ನುಡಿ

ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಒಂದು. ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯಾಮವಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯಾಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಮಲಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರ ಎಂಬುದು ಜನರಿಗೆ ಹೇಸಿಗೆಯ ವಿಷಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಜನರು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನೂರಾರು ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ. ಆಸ್ವತ್ತೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹೇಗೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಇದೆ.

ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಚೀನಾ ದೇಶ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ದೇಶಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎರಡೂ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶ. ಆರೋಗ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯು ಸಮುದಾಯದ ವಿಷಯ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಜನತೆ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿವೆ.

- ಡಾ|| ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಡಾ| ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್ 1976ರಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಇವರು. ಇಂಡಿಯನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಫಿಸಿಶಿಯನ್ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಆಂದೋಲನ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಂಜನಿ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗ, ಸಾಕ್ಷಿ ಆಧಾರಿತ (Evidence based Medicine) ವೈದ್ಯಕೀಯ 'ವೃತ್ತಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ನಿಮಂಜನಿ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಜನಾಉಗ್ರ ಆಂದೋಲನದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರಲ್ಲದೆ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
 ೨. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
 ೩. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ
 ೪. ಅನುಪಯುಕ್ತ ಘನವಸ್ತು ಹಾಗೂ ನೀರು
 ೫. ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ
 ೬. ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ (ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ)
 ೭. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
 ೮. ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
 ೯. ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ವಿಲೇವಾರಿ
 ೧೦. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ
 ೧೧. ಕೈಗಳಿಂದ ಒಳಚರಂಡಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು
 ೧೨. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
 ೧೩. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ
 ೧೪. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸಂದೇಶಗಳು
 ೧೫. ಯುನಿಸೆಫ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸಂದೇಶಗಳು
 ೧೬. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ
 ೧೭. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸೋಪು, ಕೊಳೆ ನಿವಾರಕಗಳು (Detergent)
 ೧೮. ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು
 ೧೯. ಕೊನೆಯ ಮಾತು
-

೧. ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಖಚಿತ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೊಳೆತು ನಾರುವ ತರಕಾರಿ ರಾಶಿ, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಎಲೆಡಕೆಯ ಕರೆ, ದುರ್ನಾತದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕಸದ ಗುಡ್ಡ, ರೈಲು ಹಳಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕುಳಿತ ದೃಷ್ಟ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಸಹಜ. ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರುವುದು ಅನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅದೇ "ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದು". ಆದರೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ (ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ) ಸರಕಾರ, ಸಮಾಜ ಏಕೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ.

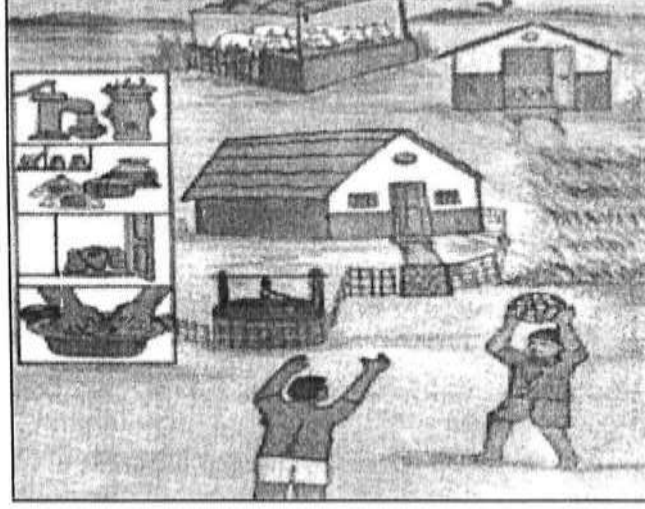
ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಈ ಪದವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು, ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಎಂಬುದಾದರೂ ಈ ಪದ ಹಲವಾರು ಇತರೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಮಲ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಎಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳು) ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ, ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕರ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ವಿಕಿರಣ ಉಂಟುಮಾಡುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ (RADIO ACTIVE) ರಾಸಾಯನಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ,

ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಒಟ್ಟು ಆಂತರಿಕ ಉತ್ಪನ್ನದ ೬.೪ ರಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ೨೦೦೬ ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ೨ ಲಕ್ಷ ೪೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು!

ಮನೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದು.



ಘನತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಅದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಂತೆಯೇ ಅನೇಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಟ್ಟದ ಮಲಮೂತ್ರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಸಾಲದು. ಈ ವಿಷಯ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ತಜ್ಞರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈ ತೀರ್ಮಾನ ಪ್ರಗತಿಪರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಸರ್ಕಾರದ್ದು! ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ ರೋಗ, ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಮಲೇರಿಯಾಗಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಏಕೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು?

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಶೇಖರಿಸಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗರುಜಿನ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಭಾರತವನ್ನು ಸೇರಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜನ ಜಂಗುಳಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸೂತ್ರ ಗೊತ್ತಿರದೆ ಇರುವುದು, ಅಪಾಯಕರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಲೇವಾರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

೧. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಲನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

೧. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ (ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಮೀನು)

೨. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು: ಮಲಿನ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ

೩. ಸೊಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ನೋಣಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ / ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು?

೧೯೯೦ ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಕೇವಲ ೪೯% ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ತು. ೨೦೦೪ರಲ್ಲಿ ೫೯% ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಉಳಿದವರು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ೨೦೧೫ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ೭೫% ಜನರಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಮಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉದ್ದೇಶ (Millennium Development Goal) ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಅಪಾರ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗಲಿದೆ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಶೌಚಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳೆಂದರೆ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಉಪಸಹಾರ ಪ್ರದೇಶ (37%) ದಕ್ಷಿಣ ಏಶಿಯಾ (38%) ಉತ್ತರದ ಏಶಿಯಾ (45%) ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಏಶಿಯಾ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೨೦೧೫ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸುಮಾರು ೯೫೦ ಕೋಟಿ ರೂ. ಖರ್ಚಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ೧೧೨೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗುವಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ (Water Treatment) ಸೇರಿಸಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು 10,000 ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಸಾಧನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಳಸುವ ಶೌಚಾಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ನೀರು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಇದಲ್ಲದೇ ಘನವಸ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಕೂಡ ಹಣಕಾಸಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಅಗತ್ಯ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಗುವ ಖರ್ಚನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ, ಇತರೇ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉದಾ:

೧. ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ.

೨. ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದಾದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದಾದ ನಷ್ಟ.

೩. ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೇಲೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೪. ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

೫. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳಾ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ೬೬೦೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚು: ೫೦೦ ಕೋಟಿ ರೂ!

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದಾದ ಲಾಭಗಳು

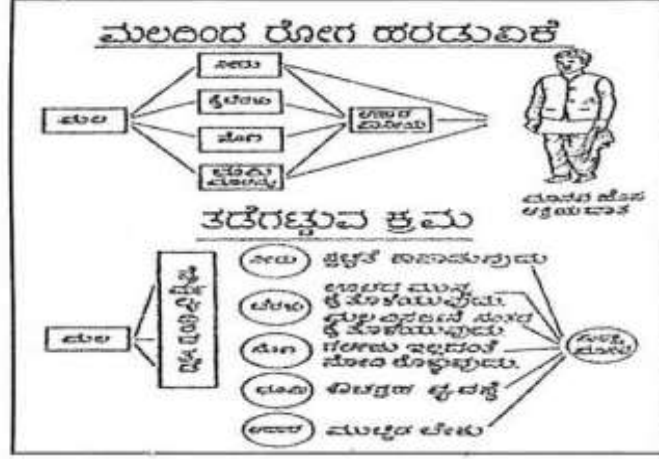
ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಪಾರ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಟಾಂಝಾನಿಯಾ ದೇಶದ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ ೭೭ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧೫ ಲಕ್ಷ ಭೇದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು. ವಿಯಾಟ್ನಾಂ ದೇಶದಲ್ಲೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾದ ಲಾಭ ೩೩೫ ಕೋಟಿ ರೂ. ೪ ಲಕ್ಷ ಭೇದಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು.

ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವವು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾನವನಿಗೆ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೇಧಿ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಧನುರ್ವಾಯು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುವಂತಹವು. ಇವು ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಮಲದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯುಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಲ ಅದರ ಉದ್ದ ಒಂದು ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ! ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೨೦ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಈ ಜೀವಾಣುಗಳು (ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ) ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಮಲ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ, ಉಗುರು ಕೆಳಗಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಕುಂಠಿತ, ಆದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ!



ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಿನಂತೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವು. ಅವು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಮಾಲೆ, ಚಿಕ್‌ನ್‌ಪಾಕ್ಸ್, ಧಡಾರ, ಬೇಡಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತೀವ ವೇಗದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿಗಳಾದ ಅಮೀಬಾ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಕೊಮೋನಾಸ್ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳಿಂದಾದ ರೋಗಗಳು: ಬೇಡಿ, ಆಮಶಂಕೆ ಬೇಡಿ (ಡೀಸೆಂಟರಿ) ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ರೋಗ.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರಲು ರೋಗ ವಾಹಕಗಳ ಪಾತ್ರವೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ನೋಣ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ ರೋಗ ತರುತ್ತವೆ. ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೋಣ ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನೋಣ ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೋಣಗಳು ಕಾಲರಾ, ಅತಿಬೇಡಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮಲೇರಿಯಾ, ಪೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ / ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ :

ನೇರವಾಗಿ, ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ, ರೋಗ ಹೊತ್ತ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳಿಂದ (ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಸೀನಿದಾಗ), ಭೂಮಿ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಚರ್ಮ ಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ (Inoculation) ತಾಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ, ಮುಂತಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ವಾಹಕಗಳ ಮೂಲಕ

ದ್ರವ ವಾಹಕಗಳಿಂದ - ನೀರು ಪಾನೀಯ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ (ನೋಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಜಿಗಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಬಂದು ದಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲುಬೇನೆ, ಕ್ಷಯ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳಿಂದ (ವಾಂತಿ ಬೇಡಿ ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ) ಮಲಿನ ಕೈಗಳಿಂದ.



ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

೧. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ - ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಲರಾ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ ಬೇನೆ.

೨. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ - ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗ

೩. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ - ಧನುರ್ವಾಯು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ರೋಗ

೪. ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ - ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಸ್ಪರ್ಶಲೋಕಾಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕುರುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

೫. ಬಾಯಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ - ತುಂತುರುಗಳಿಂದ, ರೋಗಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಹೊರಬೀಳುವ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ, ರೋಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು, ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ (ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ, ವೈರಸ್), ಮಲಿನವಾದ ಧೂಳನ್ನು ಉಸಿರೇಳುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಹರಡಬಹುದು. ಉದಾ: ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ರೋಗ, ದಡಾರ, ಕ್ಷಯ.

೬. ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಥವಾ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಅಂಗವಸ್ತ್ರ, ಉಣದ ತಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕವೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಹರಡುವವು. ಉದಾ: ಟ್ರಿಕೋಮಾ

೭. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು - ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಫೈಲೀರಿಯಾ.

೮. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು - ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಮೊದಲು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ರೋಗಗಳು

ರೋಗ	ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗ	ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯ
ಕಾಲರಾ ಆಮಶಂಕೆ ಬೇಧಿ	ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಕೈಗಳು, ನೋಣ	ರೋಗಿ ಶೌಚಾಗೃಹ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ , ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನೀರಿನ ಉಗಮದ ರಕ್ಷಣೆ
ಪರಪಿಂಡಿ ರೋಗಗಳು	ಜಂತುಹುಳುವಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು	ಶೌಚಾಗೃಹ ಬಳಕೆ
ಕೊಕ್ಕೇಹುಳ	ಚಪ್ಪಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು	ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಉಗಮದ ರಕ್ಷಣೆ

ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ನೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ರೋಗ	ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗ	ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯ
ಸ್ಟೀಬೀಸ್ (ಕಜ್ಜಿ)	ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪರ್ಕ	ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯ ಉಪಯೋಗ
ಟ್ರಿಕೋಮ	ನೋಣ	ನೋಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮುತ್ತದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ

ರೋಗವಾಹಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು

ರೋಗ	ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗ	ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯ
ಮಲೇರಿಯಾ	ಸೊಳ್ಳೆ	ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
ಫೈಲೇರಿಯಾ	ಸೊಳ್ಳೆ	ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಇತಿಹಾಸ

ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡಿನ (Scotland) ಆರಕ್ಷೇದ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಾದ ಸ್ಕಾರಾಬೇ ಎಂಬಲ್ಲಿ ನವಶಿಲಾಯುಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ತಳ್ಳಿ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಡೂದು ಶಾಚಾಲಯಗಳಿದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೩೧೮೦ ರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೨೫೦೦ರ ವರೆಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಷಯ. ಇದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರದಿಯಾದ ಸಂಗತಿ. ಜರುಸಲೆನ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಎಂಟನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ರೋಂ ನಗರದಲ್ಲೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೩ನೇ ಶತಮಾನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾಲಘಟ್ಟ, ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಇದ್ದುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೨೮೦೦ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಭಾರತ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಮೊಹೆಂಜೋದಾರೋ ಹಾಗೂ ಹರಪ್ಪಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತರಹದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುವುದು ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಇಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಶೌಚಾಲಯಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ನೇರವಾಗಿ ಚರಂಡಿಯೊಳಗೆ ಬೀಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲುವಂತೆ ಈ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ೧೯೪೪-೪೮ ರಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಮಾರ್ಕ್ ಲೈಮರ್ ವೀಲರ್ “ಇಂದಿಗೂ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳು ಅಂದಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆಪಡುವಂತಿವೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ತರಹದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಪಾಠ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಟ್ಟಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದವು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಬಡಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡದೇ ಹೋದವು. ನಂತರವೇ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯವಾಯಿತು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಎಡ್ವಿನ್ ಚಾಡ್ವಿಕ್ ಹಾಗೂ ಇತರರು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ನಾಶ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಕಾಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿ ಸುಸಜ್ಜಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು, ನಿರ್ಮಲ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಲಾಭದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಅಗತ್ಯತೆ, ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೊಂದಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಮನೋಭಾವನೆ ಬದಲಿಸಿದೆ. ಸಮುದಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಜನರು ಅಗತ್ಯತೆ ಅರಿತು ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ

ಜೋಹಾನ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ಕೊಡುವ ಶೃಂಗ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ೨೦೧೫ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಲ್ಲದೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳ (ಉದಾ: ಶಾಲೆ, ಕಛೇರಿ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ರೈಲ್ವೆನಿಲ್ದಾಣ, ರೈಲು ಡಬ್ಬಿ, ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳು) ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರರ್ಥ ೧೪೭ ಕೋಟಿ ಜನರನ್ನು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಗುರಿ ಇಡಲಾಯಿತು. ಇದು ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡಗಳ ಬಡದೇಶಗಳಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಆ ದೇಶಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಲ್ಲದೇ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಒಂದು ಆಂದೋಲನವಾಗಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಲು, ಬಳಸಲು ಸರಕಾರ ಸಹಾಯ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ) ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಈ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಆಂದೋಲನ ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾ:

* ಶೌಚಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಇದೇ ಮೊದಲ ಅಡೆತಡೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳು ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿವೆ.

* ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಪರಿಸರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪಟ್ಟಣ ಯೋಜನೆ ಇಲಾಖೆ, ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜ, ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಗಳು.

* ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ಸಹಾಯಪಡೆದಾಗಲೇ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೇ ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಜಾಹಿರಾತುಪಡಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಕರೆತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

* ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ನೀರು ಬಳಸುವ ಶೌಚಾಲಯ ದೊರಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ (ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ) ಕಡಿಮೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೂ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ಮಲ ಶೌಚಾಲಯ

ಶೌಚಗೃಹ ಎಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳ.

೧೯೮೦-೯೦ರ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ದಶಕದ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು (ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ಲಭ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ) ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದವು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ನಿರ್ಮಲ ಶೌಚಾಲಯದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನು?

೧. ಅದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಬಾರದು

೨. ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಮಲಿನಮಾಡಬಾರದು

೩. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನೀರನ್ನು (ಕೆರೆ, ಹೊಂಡ, ನದಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಲಿನಗೊಳಿಸಬಾರದು.

೪. ನೋಣ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗದಂತೆ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ವಿಲೇವಾರಿಯಾಗಬೇಕು.

೫. ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಕೈ ಬಳಸಿ ಸಾಗಿಸುವಂತಿರಬಾರದು.

೬. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಹೆಚ್ಚು ಹಣವ್ಯಯವಾಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು.

೭. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

೮. ಅದು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ (Indian Toilet) ಅಥವಾ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ (Western Toilet) ಕೂಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

೯. ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

೧೦. ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದು ತುಂಬಿದಾಗ ಆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಶೌಚಾಲಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಲ, ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಬೇರೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಪೂರೈಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಲದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ ತಯಾರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು?

೧. ಇದು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಇದ್ದು ಮನೆಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಇರದಿದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿಯೇ ಕಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

೨. ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ (Sanitary Inspector) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶೌಚಾಲಯವು ನೀರಿನ ಉಗಮದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವ ತರಹದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದೆ!

೩. ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟುವ ಪ್ರದೇಶ ಒಣಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ಜಲದ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಮೀಟರ್ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇರಬೇಕು.

೪. ಶೌಚಾಲಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಸ್ಥಳೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೫. ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ಶೌಚಗೃಹದ ಬಳಕೆ

ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ಶೌಚಗೃಹದ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

* ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಲವೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

* ಶೌಚಾಲಯದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹರೆಯದೇ ಕುಳಿಯೊಳಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

* ನಿಮ್ಮ ನಂತರ ಬರುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.

* ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿ

ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಗಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಯಲುಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯವೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷ ಹುಳು ಹಾಗೂ ಹಾವುಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶುಭ್ರ, ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲವಾದಂತೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಶೌಚಾಗೃಹ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಶೌಚಗೃಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ

೧. ಇದು ದುರ್ನಾತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೌಚಗೃಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊರ/ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತಾ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ನಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೨. ಶೌಚಗೃಹ ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರದ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶೌಚಗೃಹದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ಸಂಪರ್ಕಬಾರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಸಾಧ್ಯ, ಶೌಚ ಗೃಹದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿ ವೃದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೩. ಶೌಚಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ದುಬಾರಿಯಾಗುವುದು. ಶೌಚಗೃಹದ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಖರ್ಚು ಶೌಚಗೃಹದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಖರ್ಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಶೌಚಗೃಹದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಖರ್ಚು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲತೆ ಅಪಾರ. ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಜನರು ಹೋಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣ 'ರೂಢಿ'. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಭೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಸೋಪಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರ ಬೀಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ.

ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇಡೀ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ.

ಬಟ್ಟೆ ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ಬಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

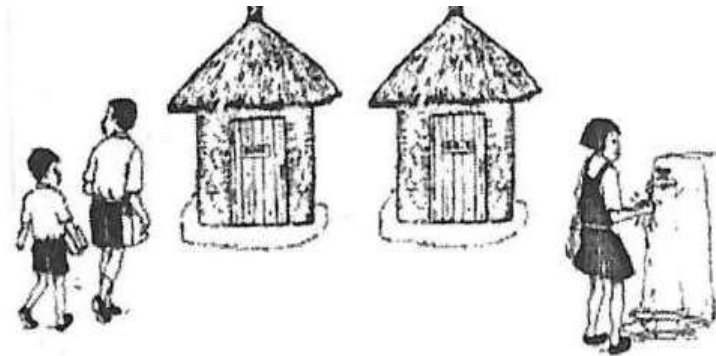
ಸಮುದಾಯ ಶೌಚಾಲಯ ಸಂಕಿರಣ

ಯಾವ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ನಿರ್ಮಲ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಶೌಚಾಲಯ ಸಂಕಿರಣಗಳನ್ನು, ಕಟ್ಟುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ತೊಳೆಯುವ ಕಟ್ಟಿ, ಕೈತೊಳೆಯುವ ಬೇಸಿನ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪಂಚಾಯಿತಿ ಇವುಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ

ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ತಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಹೊಸ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು - ಮನವೊಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು.

ಅದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರದಿರಲು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಅಗತ್ಯ, ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಹಣಕಾಸು ಸಹಾಯ ಬರದಿದ್ದರೂ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಹಣಕಾಸಿನ ಬವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು.



ನಿರ್ಮಲ ಗ್ರಾಮ ಪುರಸ್ಕಾರ

ಶೌಚಾಲಯದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ನಿರ್ಮಲಗ್ರಾಮ ಪುರಸ್ಕಾರ (NGP) ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಶೇಕಡಾ 90 ರಿಂದ ಶೇಕಡಾ 92 (9000) ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನಿರ್ಮಲ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ 02000 ಕ್ಕೂ ಮೀರಿದೆ.

9004 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನಿರ್ಮಲ ಗ್ರಾಮ ಪುರಸ್ಕಾರ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಯಲು ಶೌಚ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಘನ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಹಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯವರು ಕೊಡುವರು. ಗ್ರಾಮದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 80,000 ರೂಪಾಯಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಪುರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವಾರು ಗ್ರಾಮಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿವೆ.

ಇನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ್ದು :

999 ದಶಲಕ್ಷ ಭಾರತೀಯರು (ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ 99ರಷ್ಟು) ಈಗಲೂ ಬಡರೇಖೆಯ ಕೆಳಗೆ (ದಿನಕ್ಕೆ 0.98 ಡಾಲರ್ ಆದಾಯ) ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು, ಬಡಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು / ಅಳವಡಿಸುವುದು.

ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಡುವುದು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಅಳವಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ

೧. ಧರ್ಮಾಧಾರಿತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು: 'ಹಿಂದೂ' ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿವೆ (40%) ಅದರ ನಂತರ 'ಮುಸಲ್ಮಾನರು' (೩೦%), 'ಕ್ರಿಸ್ತಿಯನ್ನರು; (೭೦%) ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬರು' (೭೪%)

ಹತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟರಲ್ಲಿ 'ಹಿಂದು'ಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೮೮ ರಷ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ;ಹಿಂದು'ಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೮೦%ರಷ್ಟು

೨. ಜಾತ್ಯಾಧಾರಿತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು (9009-9009ರಲ್ಲಿ) : ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡಗಳ ಜನಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿವೆ.

ಪ. ಜಾತಿ ೩೨% ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ

ಪ. ಪಂಗಡ ೧೮% ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ

ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ೧೬% ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ೮% ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಶಿಕ್ಷಣ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು : ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಯ್ಕೆಗಳು

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಗುಜರಾತ್ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಜ್ಯಗಳು, ಅಲ್ಲಿ ೩೦% ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೂ ಕೊಳಾಯಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದವರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ.

ಅಸ್ಸಾಂ ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ (PIT LATRINE) ಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ಈ ಎರಡೂ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇತರೇ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಮಲವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು ಸೇವಾ ಆಧಾರಿತ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಷೇಧ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗಲೂ ಸೇವಾ ಆಧಾರಿತ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ!

ಸೇವಾ ಆಧಾರಿತ ಶೌಚಾಲಯ: ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಬಕೆಟ್ ಶೌಚಾಲಯ : ಪ್ರತಿ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ಇಟ್ಟಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಭಂಗಿಗಳು ಬಂದಾಗ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಮಾಡಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ವಿಧಾನದ ಉಪಯೋಗ ಮಾನವನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಇದು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

೧. ಇದು ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಕೆಟ್ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

೩. ಭಂಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ನೋಣ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೇವಾರಹಿತ ಶೌಚಾಲಯ :

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಲ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕೊಳವೆ ಮೂಲಕ ದೂರದಲ್ಲಿಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಲ ಕೊಳವೆ ಮೂಲಕ ತಂತಾನೆ ವಿಲೇವಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ.

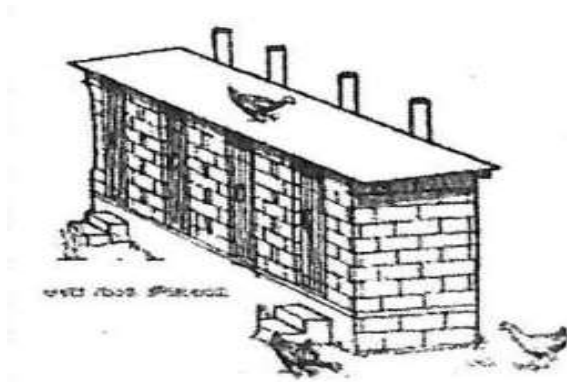
ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ:

ಇದರಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ೧೬ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸದ ೨ ಅಡಿ ಆಳದ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು. ಗುಂಡಿಯ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಕಾಲುಗಳಿರುವ ಆಸನವನ್ನು ಕೂರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಿದ್ದಾಗ ವಾಸನೆ ಬಾರದಂತೆ, ನೋಣ ಮುತ್ತದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೌವ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಗೋಡೆ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುವುದು. ಈ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ೫-೬ ಜನ ಒಂದು ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೌಚಾಲಯದ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಳದ ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯ: (DUG WELL LATRINE)

ಗುಂಡಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುವ ಶೌಚಾಲಯವಿದು. ಇದರಲ್ಲಿ ೩೦ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸದ ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಗುಂಡಿ ತೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ೧೦-೧೨ ಅಡಿ ಆಳವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಡಿಯ ಒಳಗಡೆ ಮಣ್ಣಿನ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಡಿಯ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಒಂದು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಆಸನ (SEAT) ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಗೌವ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸುತ್ತಲು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ನೀರು ಬಳಕೆಯ ಶೌಚಾಲಯ :

ಇದನ್ನು RCA (Research Cum Action) ವಿಧಾನದ ಶೌಚಾಲಯ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ

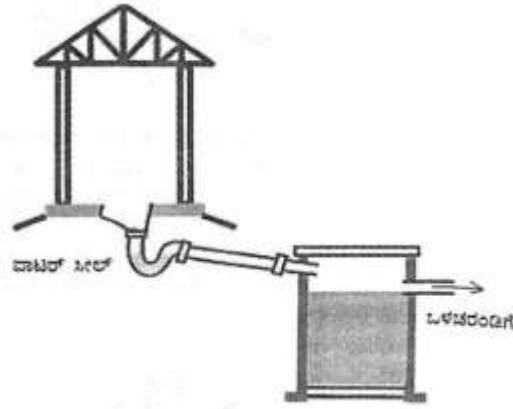
M

ವಾಟರ್ ಸೀಲ್

ಒಳಚರಂಡಿಗೆ

೧. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನ, ೨. ಮಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಬಾಂಡಲೆ, ೩. ಗುಂಡಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ವಕ್ರ ಕೊಳವೆ (Pipe) ೪. ಗುಂಡಿ, ೫. ಗೌಪ್ಯಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಗೋಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಕಾಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನ ಹಾಗೂ ಈ ಆಸನದ ಅಳತೆ ೩ ಅಡಿ ಉದ್ದ, ೩ ಅಡಿ ಅಗಲ ಕೊಳವೆಯಾಗಿದ್ದು, ೩ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳದ್ದು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೊರಗಿನ ನೊಣ ಒಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ವಾಸನೆ ಹೊರಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಜೋಡಿಸುವ ನಾಳ ಇದು ೩ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ೩ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಗೂ ಗುಂಡಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ :

ನೊಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ ಶೌಚಾಲಯ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮಲ ವಿಲೇವಾರಿ :

ಮಲದ ಮೇಲೆ ನೊಣ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನೊಣದ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನೊಣ ಹಾರಿ ಹೋಗಿ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಜನರು ಬಸ್ ಹಾಗೂ ರೇಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜನಜಂಗುಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಜನರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. (೨೫ ಮಂದಿಗೆ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯ).

೨. ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರಬೇಕು.

೩. ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

೪. ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ನೀರು, ಸೋಪು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಬೇಸಿನ್) ಇರಬೇಕು.

೫. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಬೇಸಿನ್ ಇರಬೇಕು.

೬. ಮನೆಯಲ್ಲಿ / ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಶೇಖರಣೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳಿರಬೇಕು.

ಈ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು. “ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕಸವನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಿರಿ, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ ನೀರನ್ನು ಮಿತಿವಾಗಿ ಬಳಸಿ”.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ರೋಗ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಜನಜಂಗುಳಿ ಇದ್ದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ಕೊಳೆ ನೀರು, ಕೆರೆ, ನದಿ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳೆ ನೀರು ಸಮುದ್ರ ಸೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಪಾಚಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ಹವಳದ ದಂಡೆಗೆ ಸೂರ್ಯನಕಿರಣಗಳು ತಲುಪದಂತೆ ತಡೆದು ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೀನಿನ ಸಂತತಿಗೆ ಅಪಾಯ ತರುತ್ತದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ತಡವೇಕೆ :

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಪಾರ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಕಾರಗಳು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರ ಆಹಾರ, ಭದ್ರತೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಹಾಗೂ ಯುದ್ಧದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಅದರಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಯತ್ನ :

ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ ೨೦೦೧ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು (೭೭%) ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಆದಾಯ ರೂ. ೪೦೦೦೦. ಅಲ್ಲಿ ೨೦೦೧ ರಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ೨೦೦೧ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ೩೦ರಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದು ೨೦೦೬ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇಕಡಾ ೮೦ರಷ್ಟು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ ನಿರ್ಮಲ ಪುರಸ್ಕಾರ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ (೨೦೭) ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಆಂದೋಲನ ವಿಧಾನ :

೧. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜನರದ್ದು ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೨. ಜನರ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಕೇವಲ ಸಹಾಯಧನ ಕೊಡುವುದಲ್ಲ.

೩. ಅಂಗನವಾಡಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸುವುದು.

೪. ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು.

೫. ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು

೬. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವುದು

೭. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ (Polythene Bag) ನಿಷೇಧಿಸುವುದು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ :

ದೂರ ಸಂಚಾರದ ಬಸ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಅದರ ಬಳಕೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನೇಟ್ (ನೀರಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವುದು) ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ಭಾರತೀಯ ರೈಲ್ವೆಗಳಲ್ಲಿ, ಟ್ರೈನಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ನೇರವಾಗಿ ರೇಲ್ವೆ ಟ್ರಾಕ್ (RailWay Track) ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಆ ಸ್ಥಳ ಗಲೀಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ "ನಿಲ್ಗಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ಫಲಕ ಹಾಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಮಲ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಮಾಡಿ, ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೋಚ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಫೈಬರ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿ ಅದು ಒಳಗಡೆ ನೀರು ಅಂಟದಂತೆ (Water Proof) ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಕೈಚೀಲ (Gloves) ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಉಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

ದೂರ ಸಂಚಾರ ಬಸ್ ಹಾಗೂ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್:

ದೂರ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಿರಬೇಕು. ಬಸ್ ಹಾಗೂ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸೋಪು, ನೀರು, ಹಾಗೂ ಪೇಪರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಈ ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ವಿಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೀರು ಶೇಖರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದರ ನೀರಿನ ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಡಗು ಹಾಗೂ ಬಂದರುಗಳಲ್ಲಿ :

ಹಡಗು ಹಾಗೂ ಬಂದರಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರಬಾರದು. ಕೆಲವು ಹಡಗುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದು ಆ ರೀತಿ ಹೊರಬಂದ ನೀರನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಹುದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ :

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ, ಟೈಪಾಯಿಡ್, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಸುಲಭ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ – ಭಾರತ (Sulabh International India) :

ಇದೊಂದು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆ, ಇದು ಹೊರದೇಶದ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗವಿಕಲರು ಈ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಲು ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸೋಪು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ

ಸಾರಾಂಶ

೧. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿರಬೇಕು.

೨. ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು

೩. ನೀರು, ಸೋಪು, ಬೇಸಿನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

೫. ನೋಣಗಳು ಓಡಾಡದಂತೆ / ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಓಡಾಡದಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

೬. ಆಹಾರ ಮಾರುವವನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೭. ಆಹಾರ ಮಾರುವವರು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಕೋಟ್ (Apron) ಧರಿಸಬೇಕು.

೮. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವವರು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವವರು

* ಸಿಗರೇಟ್ ಬೀಡಿ ಸೇವಿಸಿಕೂಡದು * ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು

* ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗನ್ನು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

* ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಬಾರದು

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ

೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ ೪೩%, ಅದೇ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧% ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ೧೯೯೦ರ ವೇಳೆಗೆ ಅದು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೮೦% ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೪೮% ಗೆ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಈ ಸಾಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಭಾರತ ಸಹಸ್ರಮಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇತರೇ ಬಡದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಉದಾ: ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಮರುಟೇನಿಯಾ, ಮಂಗೋಲಿಯಾ, ನೈಜೀರಿಯಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೦೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಈಗಲೂ ಶೌಚಾಲಯದ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಶೇಕಡಾ ೭೪ ರಷ್ಟು ಜನರು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೧೩ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಈಗಲೂ ಬಕೆಟ್ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. “ಮಲ ಹೊರುವವರು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಬಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಮಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ೭೦೦೦೦೦ ಜನರಿದ್ದಾರೆ (ಏಪ್ರಿಲ್ ೨೦೦೩), ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜನಜಂಗುಳಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು (APPROACHES)

೨೦೦೦ ಇಸವಿಯಿಂದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಲ್ಲ, ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿವೆ.

ಸ್ವಜಲಧಾರ: ವಿಕೇಂದ್ರೀಕೃತ, ಸ್ಥಳೀಯ ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಜನ ಸಂಘಟನೆಗಳು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜನರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ೧೯೯೯ ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್ ನಡೆಸಿದ ೧೦ ಭಾರತೀಯ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಜಲಧಾರಾ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚ ತಗುಲಿದ್ದು, ಈಗಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ೧೫% ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ

ಹಳೆಯ ವಿಧಾನ	ಹೊಸ ವಿಧಾನ
ದುಬಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ, ಜಾರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.	ಸೂಕ್ತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಸಿ ಜಾರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ
ಬಡಜನರಿಗೆ ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ದುಬಾರಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.	ಬಡವರೂ ಸಹಿತ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯ. ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯ.

೨. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವು ಹೇಗೆ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿತು ಹಾಗೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬದಲಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದ್ದು, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇನಾ ಬಿಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ೨೦ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ೩೫ ಸಾವಿರ ಟನ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ೩೦% ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮರು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ೧೦ ಟನ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮರು ಬಳಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿದೆ, ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ.ಪಿ ಏಳು ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಲೀಟರ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರು ಮರು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ೨೦ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೂರೋಪ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಯೂರೋಪ್‌ನ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಪಾನ್‌ದೇಶ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ದೇಶದಲ್ಲಲ್ಲದೇ ವಸಾಹತುಗಳಾದ ಕೋರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಟೈನಾನಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇನಾ ಪಡೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಉದಾ: ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಹೈಜೀನ್ (All India School of Public Health and Hygiene), ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ (Calcutta School of Tropical Medicine)

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದವು. ಉದಾ: ಕ್ಷಯರೋಗ ಹತೋಟಿ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾಯಿದೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು. ಭಾರತದ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸೇನೆಯವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಈ ತಾರತಮ್ಯ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಆದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹಠೋಟಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 8% ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದವು ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಅಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದವು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಹಣವನ್ನು, ದ್ವಿತೀಯ (Secondary) ಹಾಗೂ ತೃತೀಯ (Tertiary) ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು. 1950ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿಯುತ್ತ ಬಂದವು.

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ೧೯೫೦ ರಲ್ಲಿ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ (ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾನೂನು ರೂಪಿಸಿತು ಹಾಗೂ ೧೯೮೭ರಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ ತಂದಿದ್ದಾದರೂ ಅದನ್ನು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಇದುವರೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆಕ್ಟ್ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು? ಅದರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹಣ ಹೂಡಬೇಕು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶ

ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು

ರೋಗ ವಾಹಕಗಳನ್ನು (Vector) ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು.

ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು. ಕಸಾಯಿಖಾನೆ (Slougher House) ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು. ಚರಂಡಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ತಡೆಯುವುದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಳಿತಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವಲ್ಲದೇ, ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ ತರುತ್ತವೆ. (ಉದಾ: ಸಾರ್ಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಆದ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ).

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೯೯೪ ರಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಸೂರತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ೧೭೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಖರ್ಚಾದುದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ್ದು, ಕೇವಲ ಸರಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ, ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!

ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಸರಕಾರ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣಕಾಸನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಜೂರು ಮಾಡಿತ್ತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಹಣ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ೧೯೭೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡವು.

ಆದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಕೇರಳ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಮೇರಿಕಾ, “ಯು.ಎಸ್. ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ (U.S. Center for Disease Control - CDC) ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚೀನಾ ಹಾಗೂ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಒಕ್ಕೂಟ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತವೂ ಈ ಮಾದರಿ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಖಚಿತ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಗ್ರಾಮೀಣ

ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಟಿ.ವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್, ಕಾರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಬಡವರ ಅನುಪಾತವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಆದರೂ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಈಗಲೂ ಪಕ್ಕಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಮನೆ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲ. ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೆ ಇಲ್ಲ. ಚರಂಡಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ನೋಣಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸರ್ಕಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕಿದೆ. ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕಿದೆ. ಬಯಲು ಶೌಚಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಬೇಕಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ಅದರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕಿದೆ. ಜನರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಸೂತ್ರಗಳು :

ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲದೆ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಕೂಡ.

೧. ಸಾಮೂಹಿಕ ಸ್ವತ್ತಾದ ರಸ್ತೆ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮೈದಾನ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

೨. ಸತ್ತು ಬಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿ, ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಗಲೀಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಶವಸಂಸ್ಕಾರ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿ.

೩. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜಾತ್ರೆ, ಸಂತೆ, ಉತ್ಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನ ಸಮೂಹವಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ಶೌಚಗೃಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಶೌಚಗೃಹದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಗ್ರಾಮದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಜನರಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

೫. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

೬. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಜಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಚರಿಸುತ್ತೀರೋ, ಅದೇ ತರಹ ಗ್ರಾಮ ಶುಚೀಕರಣ ಸಪ್ತಾಹವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಂತರ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಂದೋಲನದ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬೇಡಿಕೆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

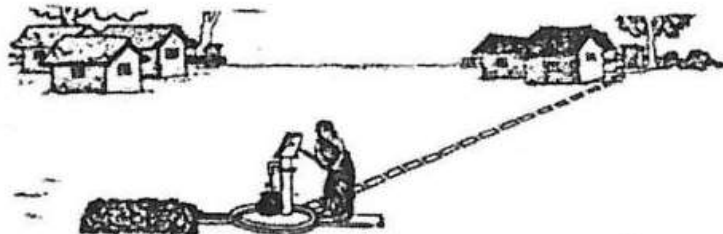
ಅರಿವು, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂವಹನೆಯ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರಾಷ್ಟ್ರ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೋಡೆಬರಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಭಿವೃದ್ಧಿ ಘಟಕಗಳು (Communication and Capacity Development Units-CCDU's) ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿವೆ. ಅದು ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:

ಗ್ರಾಮೀಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವುದು. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವುದು. ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮಳಿಗೆಗಳು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು. ಉದಾ: ಹೀರುಗುಂಡಿ, ಕಂಪೋಸ್ಟ್ ಗುಂಡಿ, Washing Platform, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ (Certified Domestic Filter) ಇತರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಇದೊಂದು ವ್ಯಾಪಾರೀ ಉದ್ದೇಶವುಳ್ಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮಳಿಗೆ. ಈ ಮಳಿಗೆಯನ್ನು ಖಾಸಗಿಯವರು ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

೩. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿರಿ, ದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ೩-೪ ಲೀಟರ್ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ೪೦ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದು. ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರು ನಮಗೆ ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ನದಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಅಥವಾ ನದಿಯ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಗಾನದಿಯನ್ನು ಪೂಜ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡುವ ನಮಗೆ, ಗಂಗೆಯ ನೀರು ಕಾಶೀಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ನದಿಗಳು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ನದಿ, ಬಾವಿ ಹಾಗೂ ಕೆರೆ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲುಬೇಕು. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ನೀರಿನ ಮೂಲದಿಂದ 10 - 15 ಮೀಟರುಗಳು ದೂರದಿಂದ ಬಾವಿ

ಕರುಳು ಹುಳುಗಳಿಂದ (ಗಿನಿ ವರ್ಮ್ - Guinea Worm) ಹಾಗೂ ಇತರೇ ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕಲ್ಮಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕಲ್ಮಶಗಳಾದ ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಮಣ್ಣು, ಇನ್ನಿತರೇ ತೇಲುತ್ತ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹಾರಿಬಂದು ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ನೀರು ಕಲ್ಮಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಲಾರದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರ ನೀರಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿದಾಗ, ಸತ್ತಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಯಂತ್ರಾಗಾರಗಳು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಕಲ್ಮಶ ನೀರು ಸೇರುವುದರಿಂದ, ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀರಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟ ಒಗೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ದನಕರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ನೀರಿನ ಉಗಮದ ಹತ್ತಿರ ಮಲಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

೧. ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಅ) ಬೇಧಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೋ (ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ)

ಆ) ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ, ರಕ್ತಬೇಧಿ (ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ)

ಇ) ಅಮೀಬಿಕ್ ಡೀಸೆಂಟ್ರಿ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್ (ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ)

ಈ) ಪರಪಿಂಡಿ ರೋಗಗಳು (ಹೆಲಿಮೆಂಥಗಳಿಂದ)

ಉ) ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಲ್ ಕಾಯಿಲೆ : ತೆಳುಸುರುಳಿ (ಬೇನೆ)

೨. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಜೀವಿಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಅ) ನಾರು ಹುಳುರೋಗ (ಸೈಕ್ಲಾಪ್ಸಿನಿಂದ)

ಆ) ಸ್ಪಿಸ್ಟೋಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್ (ಬಸವನಹುಳುವಿನಿಂದ)

ಯಂತ್ರಾಗಾರಗಳಿಂದ ಕೊಳಕಾದ ನೀರು ನದಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ (ಉದಾ: ಹರಿಹರ ಪಾಲಿಫೈಬರ್, ತುಂಗಭದ್ರಾ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಮಾಲಿನ್ಯ

ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಳಿಯ ನಿರ್ಬಂಧನೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಸಹಿತ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು ಕೆಟ್ಟುಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನೀರು. ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹೀರುಗುಂಡಿ ನೀರು ಇಂಗಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಲ ಸೇರುವುದರಿಂದ.

ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

* ಗ್ರಾಮದ ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕೊಳೆ, ನೀರನ್ನು ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಜನರಿಗೆ ಇರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

* ಬಾವಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗೆ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಹೀರುಗುಂಡಿ ನೀರು ಹರಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ದಂಡ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಳಿಜಾರು ಜಗುಲಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರು ಗುಂಡಿಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಜಗುಲಿಯ ಹೊರ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ಹೀರುಗುಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

* ರಾಟಿಯಿಂದ ನೀರು ಸೇದಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಕೇಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

* ತೆರೆದ ಬಾವಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸತಕ್ಕದ್ದು, ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ರುಚಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು.

ನೀರಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸೇರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಮರಳು ಹಾಗೂ ಬ್ಲಿಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಪಾಲಿಥೀನ್ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಮಡಕೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುವಂತೆ ಇಳಿಬಿಡಬೇಕು. ೧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಬ್ಲಿಚಿಂಗ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ೭೫೦ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಲ್ಲದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮನೆಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

* ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸ್ವಟಿಕದ ಸಣ್ಣ ಚೂರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕಲ್ಮಶ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು, ಮೇಲಿನ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದು.

* ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು. ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

* ನೀರನ್ನು ಗಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಉದ್ದನೆಯ ಕೈ ಹಿಡಿಯಿರುವ ಲೋಟ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಗಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ನೀರು ನಿಸರ್ಗದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

* ಸೈಕ್ಲಾಪ್ಪ ಎಂಬ ರೋಗ ವಾಹಕ ಹೊಂದ, ಕೆರೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ನಾರು ಹುಳು ರೋಗವನ್ನು ತರುವುದು. ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸುವುದಿಂದ ಈ ರೋಗವಾಹಕವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಾರು ಹುಳು ರೋಗವಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಜನ ನೀರು ಸೋಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

೪. ಅನುಪಯುಕ್ತ ಘನವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರು

(ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ)

ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಂದರೇನು?: ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು, ಔಷಧಾಲಯಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಶುಶ್ರೂಷಾಲಯಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹಗಳು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎನ್ನುವರು.

೨.೬ ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರಲ್ಲಿ, ೨.೦ ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರಿಗೆ ಸುಧಾರಿತ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ೭೫% ಜನರು ಏಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ೧೮% ಜನರು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ೭% ಜನರು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

* ಸೋಂಕಿನ / ಹಾನಿಕಾರಕ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

* ತ್ಯಾಜ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

* ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಏಕೆ?

೧. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯದ ಜೈವಿಕ ಭಾಗವು ಹುದುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಟಾರದಲ್ಲಿನ ಕಸ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

೨. ಮಣ್ಣಿನ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ತಂತಾನೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಅಪಾಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪. ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು, ಸೂಜಿಗಳ ಮರುದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಘನವಸ್ತುಗಳಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಹುಲ್ಲಿಕಟ್ಟಿ, ಡಬ್ಬಿ, ಸಗಣಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೂಳುವುದು/ಸುಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಸಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಈಗ ಅದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ, ನೀರು ನಿಂತು ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವು. ಹಾಗೂ ನೋಣಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ನಾತ ಉಂಟಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ನಾಯಿ ಹಂದಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಗಲೀಜು ಹರಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಗಲೀಜಿನಿಂದ ನೋಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಘನವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂತು ಬಿಡುವುದು. ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಬಳಸುವುದು, ಅಥವಾ ಜೈವಿಕಾನಿಲ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತ್ರಿಚಕ್ರ, ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹೀರುಗುಂಡಿ: ಅನುಪಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನ. ಇದು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸುಲಭ ಮನೆಯಿಂದ ೧೦ ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ, ಅಗಲ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರವುಳ್ಳ ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಿ, ನೀರು ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಗುಂಡಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ತುಂಬಿ ಸೋರುವುದು, ಆಗ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ, ನೀರು ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಸೋಂಕಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

೧. ಗಾಯದಪಟ್ಟಿ

೨. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು - ಮಾಸು

೩. ಬಿಸಾಡುವಂತೆ ಮಾದರಿ ದಾರಕಗಳು : ಮರ/ಕಾಗದ

೪. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ / ಗಾಜು

೫. ಚಾಕು, ಸೂಜಿ, ಕ್ಷೌರದ ಭೇಡು

೬ ಒಡೆದ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳು / ಮೂಳೆಯ ಚೂರುಗಳು, ಉಗುರು

೭ ಬಿಸಾಡುವಂತೆ ಸಿರಿಂಜುಳು / ಸೂಜಿಗಳು

೮. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೂತ್ರ ನಳಿಕೆಗಳು (ಕ್ಯಾಥೆಟರ್) ಐ.ವಿ. ಡ್ರಿಪ್ ಸೆಟ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆಗಳು

೯. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು - ಮೊಳಕೆ ತಟ್ಟೆಗಳು (ಕಲ್ಚರ್ ಪ್ಲೇಟ್)

ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ

ವಾಶ್ ಬೇಸಿನ್, ಬಚ್ಚಲು, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರು, ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರು, ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವಗಳು ರಕ್ತ / ಮೂತ್ರ / ಮಲ / ಸಿ.ಎಸ್.ಎಫ್. (ಮೆದುಳಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು) ಪ್ಲೂರಲ್ ದ್ರವ ಅಸೈಟಿಸ್ ದ್ರವ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ

* ರೇಡಿಯೋ ವಿಕಿರಣ ತ್ಯಾಜ್ಯ

* ಸೈಟೋಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು

* ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದ ಧಾರಕಗಳು

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆ ಸೂತ್ರ

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ.

೧. ಮಾನವ ಶರೀರದ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೨. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೩. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮತ್ತು ಜೀವ ತಾಂತ್ರಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೪. ಹರಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೫. ತಿರಸ್ಕೃತ ಔಷಧಿಗಳು / ಸೈಟೋಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು

೬. ಮಲಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೭. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೮. ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ

೯. ದಹನ ಕುಂಡದ ಬೂದಿ

೧೦. ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೂದಿ

ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೃಹದಾಕಾರದ್ದು, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಗರದ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಸುರಿದಿರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರ, ಅಪಾಯರಹಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳೆರಡೂ ಬೆರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ವಿಲೇವಾರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಉತ್ಪಾದಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ವಿಂಗಡಣೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿರಸ್ಕೃತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸಿರೆಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ. ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅದೇ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು (೧೯೯೮)

ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು, ಔಷಧಾಲಯಗಳು, ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹಗಳು, ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಶುಶ್ರೂಷಾಲಯಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

* ಉತ್ಪಾದನಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು

* ಸಾಗಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಾಹನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು.

* ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

* ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು: ಹರಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಗುಂಡಿ, ಚೂರು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ (ಶ್ರೆಡರ್), ಪುನರ್ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಶೇಖರಣಾ ಸ್ಥಳ, ದಹನ ಕುಂಡ (Incinerator) ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಫಿಲ್

* ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ

* ಸಾರ್ವಜನಿಕ ದಹನ ಕುಂಡದ ಸ್ಥಾಪನೆ

* ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನುರ್ವಾಯು, ಟೈಪಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕು.

* ಆರುತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

* ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

* ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಿಂದ 'ಈ' ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು 'ಈ' ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ;

೫. ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನೇರ ಹತ್ತಿರದ ವಾತಾವರಣ ಮನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮನೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹದ್ದಾಗಬೇಕು. ಮನೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಖರ್ಚಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.



೧. ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ : ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಿಟಕಿಗಳು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕಿಟಕಿ ಇರುವುದಲ್ಲದೇ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಕಿಟಕಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

೨. ಧೂಳು ಸಂಗ್ರಹಣೆ : ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಧೂಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಧೂಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಧೂಳು ತೆಗೆದು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೆಲ ಹಾಗೂ ಗೋಡೆಗಳು ತೊಳೆಯುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಗೋಡೆ ಹಾಗೂ ನೆಲಗಳನ್ನು ನುಣುಪಾಗಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

೩. ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡಿ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಲೆಯಿಂದ ಹೊಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಗೋಡೆಗಳು ಕಪ್ಪಾಗುವವು. ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು. ಹೊಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಉರುವಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟು, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳು, ಅನೇಕ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

೪. ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ : ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ನೀರು ಹೀರುಗುಂಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೈದೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

೫. ದನಕರು ಕೊಟ್ಟಿಗೆ : ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಹೊಂದಿ ಕೊರಡಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರದಿಂದ ದುರ್ನಾತ ಉಂಟಾಗಿ

ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಮನೆಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಗೂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಿತ ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪದೂರ ಇರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

೬. ಜನಸಂಖ್ಯೆ : ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜನ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ಯಥಾ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ, ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು.

೭. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲು ಗಿಡ ಬೆಳಸಿ ವಾತಾವರಣದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ

ಗೃಹ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಘರ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು (ಉಜ್ಜುವುದು) ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ - ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

* ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಒಗೆಯಿರಿ

* ಕೊಳೆಯಾಗಿರುವ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ

* ಶೌಚಾಲಯ ಮುಂತಾದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

೮. ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ (ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಕೂಡಲೇ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

* ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲು, ಮೀನು, ತರಕಾರಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ಹೆಚ್ಚಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಳೆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿ ಕಾಂಶ ಗಳು ಬಚ್ಚಲ ಪಾಲಾಗುವುದು. ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ರಾಸಾಯನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಆಹಾರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

* ಮುಚ್ಚದೇ ಇಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಜಾತ್ರೆ ಸಂತೆ, ಬಜಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ) ತಿನ್ನುವುದು ಅಪಾಯಕರ.

* ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಯಿಸದೇ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಲಾಡಿಹುಳು ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕರುಳು ಹುಳುಗಳ ಹತೋಟಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ರುಚಿ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ತಂಗಳು ಆಹಾರ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆ. ಅಪಾಯಕರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ, ನೋಣ, ಇಲಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ, ದವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹಾಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಆದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಸುವಿನ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಕರೆಯುವವರ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

* ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

* ಹಾಲು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೆಚ್ಚಲನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

* ಹಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕಾಯಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

* ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದ ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಸಿಡಬೇಕು.

೨. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನೆ, ಮಾನವನಿಗೆ ರೋಗ ತರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವವು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

೧. ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಎಣ್ಣೆ (Saberceous Glands) ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಡಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಸುರಿಸಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳೆ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪೆರು ದೇಶದಲ್ಲಿ (೧೯೯೧) ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ೧೦೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ.

೧. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಸಡು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ರೋಗದಿಂದ, ಬಾಯಿದುರ್ನಾತ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಉಟದ ನಂತರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

೨. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉಗುರಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು, ಗಾಯದಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

೩. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳುಗಾಯ ಆರುವತನಕ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ.

೪. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕಪ್ಪಿನಲ್ಲೋ, ಬಾಟಲಿನಲ್ಲೋ ಕೊಡುವಾಗ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕಪ್ಪು, ಬಾಟಲ್ ಹಾಗೂ ರಬ್ಬರ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ (೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು ಅಪಾಯಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

* ಬಳಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಉಟ-ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

* ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

* ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಮಣ್ಣು ಬೂದಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹೋಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಿರಿ, ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಶೀತರೋಗವನ್ನು (ಹೆಚ್ ಒನ್ ಎನ್ ಒನ್) ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಗುಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉಂಟು. ಎಲ್ಲಿ ತೋರಿದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

* ಜನನಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭನಾಳಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸ್ಯಾನಿಟರ್ ಪ್ಯಾಡ್ (ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆ) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಒರಟಾದ, ಅಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಮುತ್ತಿ ಗರ್ಭಧಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವವು. ತೇವ ರೋಗಾಣುಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವು. ಇದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಹಾಗೂ ನೋವು, ನೆವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಾದರಕ್ಷೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹಾಗೂ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಮ್ಮು-ಇರುವವರು, ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಉಗುರು ಕಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.

ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು?

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ನಿರೋಧಕವಲ್ಲದ ಸಾಬೂನು, ಬಾರ್ ಸಾಬೂನು, ಸಾಬೂನಿನ ಪುಡಿ, ಸಾಬೂನಿನ ದ್ರವ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ತೀರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಅಯೋಡೋಫಾರ್ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ನಿರೋಧಕ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸಾಬೂನು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಸಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆನಂತರ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

೧. ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಿಸಿರಬೇಕು.

೨. ಹರಿಯುವ ಸುರಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

೩. ಕೈ ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೪. ಒಣಗಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕರವಸ್ತ್ರ / ಕಾಗದದ ಟವೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು. ಟವೆಲ್‌ಗಳ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರಲಿ, ಒಣಗಿರಲಿ ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.

ಯಾವಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು

* ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು

* ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ

* ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ

*ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ

* ಕಸಗುಡಿಸಿ / ಎತ್ತಿ / ಚೆಲ್ಲಿದ ನಂತರ

* ವಿಶೇಷವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ

* ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ / ಡ್ರೈಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ

* ಇಂಟ್ರಾವೆನಸ್ ಕೆಥೆಟ್ರಿಸೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ

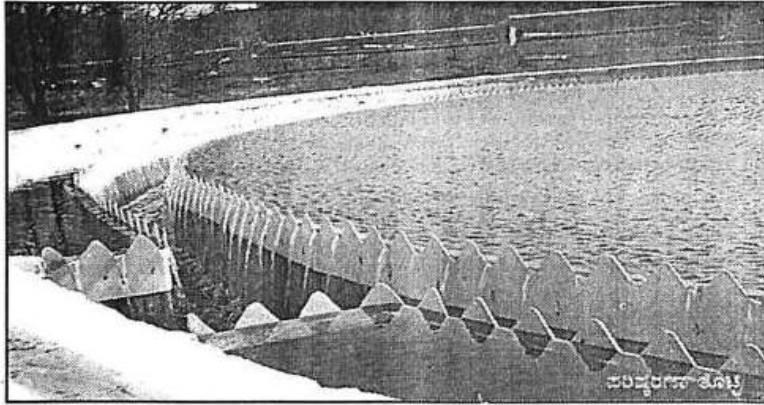
* ಕೊಳಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ (ಬೆಡ್ ಪ್ಯಾನ್ ಮುಂತಾದವು)

* ಡ್ರೈಸಿಂಗ್ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ

* ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಸಿಂಬಳ, ಜೋಲ್ಲು, ರಕ್ತ, ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವಗಳು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಲ. ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಮನೆಯ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳ, ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮಳಿಗೆಗಳ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿಯ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರನ್ನು ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿ (Pipe) ಸಾಗಿಸಿ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ತೊಟ್ಟಿಗೆ (Sewage Tank) ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೊಳೆ ನೀರು ಹರಿಯುವ ಸರಿಯಾದ ಒಳಚರಂಡಿಬೇಕು. ಹಾಗೂ



ಅದರ ದುರಸ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಕೊಳವೆಯೊಳಗೆ ಮಳೆನೀರನ್ನು ಹರಿಯಲೂ ಕೆಲವೆಡೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಳೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರೇ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಸೇರಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರಿಂದ, ಭಾರತಕ್ಕೆ ೨೦೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಈ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೊಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ತೇಲುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದ, ಲೋಹದ ತುಂಡು ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು, ಇವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ನೀರು ಹೋಗುವ ಪೈಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬಿಡಲಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂತು ಬಿಡಲಾಗುವುದು.

ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಲದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪುನರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈಗ ಸಿಂಗಪೂರಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೨೦೦೩ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೩೦% ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಉಳಿದ ೭೦% ನೀರು ಭೂಮಿ, ನದಿ, ಕೆರೆ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಒಳ ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಮೊದಲನೇ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಣಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೂತುಬಿಡುವರು. ಅದರೊಳಗಿನ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು. ಮೇಲೆ ತೇಲುವ ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಸಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡುವರು. ಘನತ್ಯಾಜ್ಯರಹಿತ ನೀರನ್ನು ಎರಡನೇ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಡುವರು. ಅಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವರು. ಸಮುದ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ತೈಲದ ಟ್ಯಾಂಕರ್ ನಿಂದ ಸೋರಿದ ತೈಲವನ್ನು ತಿಂದು ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಎರಡನೇ ಟ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೆ ಮೂರನೇ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವರು.

ಅಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಂದ ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನದಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡಲಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಅಂತರ್ಜಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವೆಡೆ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತೆ. ನೀರಿನ ಪುನರ್ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಂಬೈನ ಐಐಟಿಯ ಸಾಯಿಲ್ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ೫೭ ದಶಲಕ್ಷ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೆ ಮಟ್ಟದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರದ ಗುರಿ ೧೧೯ ದಶಲಕ್ಷ ಶೌಚಾಲಯಗಳು.

ನೀರನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಬೆಳಕು (Ultra Violet Light) ಕ್ಲೋರಿನ್, ಓರ್ಬೀನ್, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಬೆಳಕು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಓರ್ಬೀನ್ ಉಪಯೋಗ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆದರೆ ದುಬಾರಿ.

ಕೊಳಚೆ ನೀರು, ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೈಡೋಜನ್ ಸಲ್ಫಾಯಿಡ್ ಕಾರಣ. ಆ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯನ್ನು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಂಪೋಸಿಂಗ್ ವಿಧಾನ: ಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಮೊದಲನೇ ಟ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಪೋಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟು, ಒಣಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆವುಜನಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಅದು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅಪಾಯರಹಿತ ಮಾಡುವುದು ದುಬಾರಿ ಕೆಲಸ. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸದೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರಾನ್ ವೆನೆಯುಯೆಲಾ ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೯. ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ವಿಲೇವಾರಿ (Sewage Disposal)

ಪಾತ್ರೈ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಚರಂಡಿ ನೀರಿನ ವಿಲೇವಾರಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ನೀರು ಮನೆ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಂತು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಡೆಂಗೀ ಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ, ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ನೀರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ವಾಸನೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ

೧. ಈ ನೀರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹೂ ಗಿಡಳಿಗೆ ಹರಿಯಬಿಡಬಹುದು.

೨. ಈ ನೀರನ್ನು ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹರಿಯಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಿಂದ ವಾಸನ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ವಾಟರ್ ಸೀಲ್ (WaterSeal) ಹಾಕಬೇಕು.

೩. ಈ ನೀರನ್ನು ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಯೊಳಗೆ ಮರಳಿನಂತಹ ನೀರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಣ್ಣಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀರು ಗುಂಡಿ ಕೂಡಲೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು,

ಈ ನೀರನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮರು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ದೊರಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೆಲ ಸಮುದಾಯಗಳು ವಿರೋಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯವಾಗಬಹುದು. ಅದಲ್ಲದೇ ಈ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮಾನವ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ (Dignity) ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

೧. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಹಾರ ಸೇರಿ ಅಪಾಯ

೨. ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಕರುಳು ಹುಳುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ

೩. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯ.

೪. ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಪಾಯ.

ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳು

ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ಗಿಡಗಳಿಗೆ, ಮೇವಿನ ಬೆಳೆಗೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಆ ಕೊಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮೆಟೋಡ್, ಜಂತುಹುಳು ಮೊಟ್ಟೆ (೧ ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ೧ ಮೊಟ್ಟೆ) ಹಾಗೂ ಕೊಲೀಫಾರ್ಮ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (೧೦೦೦ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಇರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಲ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಾದ ಇತರೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಗೊಬ್ಬರ (Sludge) ಕಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಿರ್ಬಂಧನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಕೊಳೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ೨೫ ಸೆಂ. ಮೀ. ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

೧. ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಕು.

೨. ಕೈ ತೊಳೆಯುವಿಕೆ, ಕೈಚೀಲ (Gloves) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೩. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

೪. ಈ ಮಾನವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕರುಳುಹುಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ

೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ನಲ್ಲಿ ೧೦ ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೋಲಿಪಾರಮ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ

ಮಲರೂಪದ ಗೊಬ್ಬರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು

೧. ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಮಲರಹಿತವಾದ ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೨. ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಮಲದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೩. ಈ ಗೊಬ್ಬರ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಅದು ದುಬಾರಿ. ಆದರಿಂದ ಬೇರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

೪. ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೫. ಎಲ್ಲಿ ಮಲದ ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಹೊಲ / ತೋಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು.

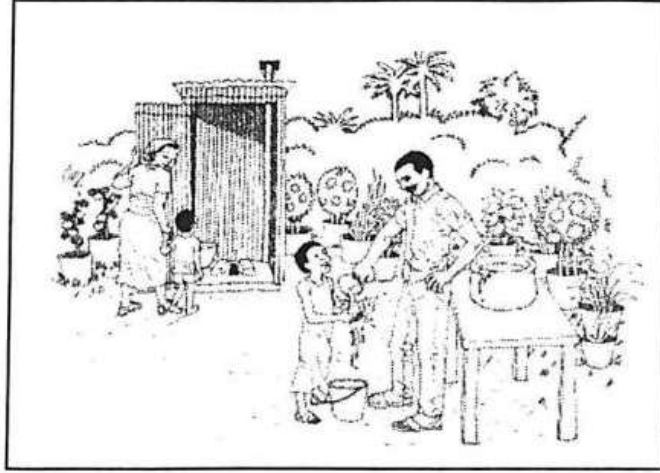
೬. ಮೀನು ಸಾಕಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ. ನದಿ ಹಾಗೂ ಕೆರೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತರುವ ಪರಿಪಾಠ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಅಪಾಯಕರ, ಕಾರಣ ನದಿ ಹಾಗೂ ಕೆರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೭. ಮಲವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೬ ದಶಲಕ್ಷ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೂ, ೨೦೦೧ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ೫ ಜನರಲ್ಲಿ ೪ ಜನರು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ!

೧೦. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ (Total Sanitation Campaign)

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (Central Rural Sanitation Programme -CRSP) ವನ್ನು 1986 ರಲ್ಲಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ “ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ” (Total Sanitation Campaign) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.



ಕೇಂದ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ೨೦೦೭ ವನ್ನು, ೧೯೮೬ ರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

೧. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

೨. ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

೩. ಸಮುದಾಯ ಹಾಗೂ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.

೪. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

೫. ಜನರಿಗೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಸಮಂಜಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ, ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಸಮುದಾಯವೇ ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಕೆಟ್ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ನಿರ್ಮಲ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತರುವುದು, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಲ ಹೊರುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು.

ಸಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನ (Strategy)

ಜನಾಧಾರಿತ ಉದ್ದೇಶವುಳ್ಳ ಸಮುದಾಯದ ನೇತೃತ್ವದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ, ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಹಾಯ ಧನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳು, ಮಹಿಳಾ ಗುಂಪುಗಳು, ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದು.

ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ (Sanitary Practices) ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೇನೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು, ಅದನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಕೇಂದ್ರದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಭಾಗದ ಆದೇಶದಂತೆ “ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ”ವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಇತರೇ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ

W C (Water Closet) ಇದು ಆಂಗ್ಲಪದ ಆದರೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ (ಫಿಲಿಪೀನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ) ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ.

CR Comfort Room

ಜೆಂಡರ್ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ರೇಸ್ಪೂರಾನ್ಸ್

ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಳವಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರ್ಟ್/ಸ್ವೇಡಿಯಂ/ಪಾರ್ಕ್/ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್ / ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಮುಂತಾದವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಷನ್ ಶೌಚಾಲಯ ಏರೋಪ್ಲೇನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ

ಜಪಾನಿನ ಆಟೋಮೆಟಿಕ್ ಶೌಚಾಲಯ ಇದರಲ್ಲಿ ತಂತಾನೆ ನೀರು ಪಂಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಶೌಚಾಲಯಗಳು : ಇದು ಒಂದು ತರಹದ ಶೌಚಾಲಯ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಿ.ಪಿ. ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಡಿಯಾರವಿರುತ್ತದೆ - ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ಸಮಯ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೌಚಾಲಯದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತಾನೇ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ರಹಿತ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪುರಾತನ ರೋಮನ್ ಶೌಚಾಲಯಗಳು

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶೌಚಾಲಯಗಳು. ಆದರೆ ಇದೇ ಮಾದರಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಟಾಯ್ಲೆಟ್ (Toilet) ಇದು ಅಂಗ್ಲ ಶಬ್ದ ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಸಭ್ಯ ಪದ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೆವೇಟೊರಿ : Lavatory - I Wash

ಲೂ : (Loo) ಮೂತ್ರಾಲಯ (Toilet)

ಕಾಯಿ: ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಿವರ್‌ಪೂಲ್ ಎಂಬ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಪದ.

ಔಟ್ ಹೌಸ್ : ಡನೀ (ಅಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ) - ಮನೆ ಹೊರಗಿನ ಶೌಚಾಲಯ ಅಥವಾ ಔಟ್ ಹೌಸ್ ಎನ್ನುವರು.

ಫೈವಿ: ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಉತ್ತರಭಾಗವಾದ ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ

ಲೆಟ್ರಿನ್ (Latrine) : ವಾಯುದಳ ಹಾಗೂ ಸೇನಾದಳ (Army) ದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪೇಪರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಹಸ್ರಮಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು (Millennium Development Goals)

೨೦೧೫ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ಕೆಲವು ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡಲು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಇದರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಕೆಲವು ಉದ್ದೇಶಗಳು.

೧. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ (Sanitation for all) ಸುಧಾರಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಈಗಿರುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಿಗಾದರೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದು.

೨. ಬಡಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು (೪೫೦ ದಶಲಕ್ಷ ಭಾರತೀಯರು ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿದ್ದಾರೆ).

೨. ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.

೪. ಈ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮ ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ (Community led total Sanitation) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಬೇಕು.

೫. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.

೧೧. ಕೈಗಳಿಂದ ಒಳಚರಂಡಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು (Manual Scavenging)

ಒಳಚರಂಡಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಭಂಗಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಮಾಡಲು ಒಳಚರಂಡಿ ಒಳಗೆ ಇಳಿದಾಗ, ವಿಷಾನಿಲಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ.



ಕೆಲವು ಕೆಳಸ್ಥರದ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದ ಜನಜಾತಿಗಳು ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಚುಹಾರ, ಮೆಹಥಾರ್, ಹಲಾಲ್ ಬೋರ್, ಲಾಲ್ ಬಾಗಿ, ಭಂಗಿ ಭಂಗಿ (ಗುಜರಾತ್), ಪಾಖೀಸ್ (ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ), ಸಿಕಲಿಯರ್ (ತಮಿಳುನಾಡು) ಥೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಜಮಾಧಾರ್, ಈ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಜಾತಿಯವರೆಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಗುಂಪಿನವರು ಅತ್ಯಂತ ಕೀಳು ಜಾತಿ ಎಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾತಿಯವರನ್ನು ಇತರೇ ದಲಿತರೂ ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. (Untouchables) ಈ ಜನರು ಉರ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇತರೇ ಜನರಿಂದ ದೂರದ ಕೊಳಕು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಶಾಲೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸಾಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಣೆ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಈ ಜನಾಂಗದ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ೨೦೧೬ ಜನರಲ್ಲಿ ೨೦೨ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು.

ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಶಿಶುಮರಣಕ್ಕೆ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಈ ಭಂಗಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಮುಖವಾಡ ಈ ಗುಂಪಿನವರು ಬಕೆಟ್, ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪದ್ಧತಿ ದೌರೋಮಿಲಾಧಾಪರ ಪ್ರಕಾರ, ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡಿದರು. ರೇಲ್ವೆ ಹಾಗೂ ಮಿಲಿಟರಿ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಕೆಟ್ ಲೆಟ್ರಿನ್ ಪದ್ಧತಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರವು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರವೇ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ೯೮% ಜನರು ದಲಿತರು ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ೯೫% ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಈ ಬಕೆಟ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ೨೦೦೨ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೯೨ ಲಕ್ಷ ಬಕೆಟ್ ಲೆಟ್ರಿನ್‌ಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿರದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಭಾವ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ನೀರು ಬಳಕೆಯಾಗದ ಶೌಚಾಲಯ (Dry Latrine) ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ನೀರು ಬಳಕೆಯಾಗದ ಶೌಚಾಲಯ ಪದ್ಧತಿ ಈಗಲೂ ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೂ ೩೩% ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀರು ಬಳಕೆಯಾಗದೆ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸುವ ಯಾರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಲಾಗಿಲ್ಲ!

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಲಿತ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತ ಬಂದಿವೆ. ೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘ (ILO) ಕೂಡ ಈ ಕೆಲಸಗಾರರು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಕೂಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕ್ಷೇಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇದೊಂದು ಜೀತ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಸಿ.ಐ.ಆರ್.ಡಿ. ಸಂಸ್ಥೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಮಿತಿಗಳು - ಬಾರ್ವೆ ಸಮಿತಿ ೧೯೯೯, ಸ್ಯಾನಿಟೇಷನ್ ಎನ್‌ಕ್ವಯರಿ ಕಮಿಟಿ ೧೯೫೭, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಮೀಷನ್ ಆಫ್ ಲೇಬರ್ ಕಮಿಟಿ ೧೯೬೮, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಮಿಟಿ ಫಾರ್ ಸಫಾಯಿ ಕರ್ಮಚಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಕೆಟ್ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸುರಿದು, ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಬಕೆಟ್ ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಭಂಗಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಕೆಟ್ ಶೌಚಾಲಯದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಚರಂಡಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ, ತೊಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಭಂಗಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಆಯೋಗ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಜನಾ ಆಯೋಗ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಲು ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದಾವುದನ್ನು ಸರಕಾರ ಪರಿಗಣಿಸಿದಂತಿಲ್ಲ.

ಭಾರತ ಸರಕಾರ ೨೮ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ವರ್ಷವಾದ ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಕಳುಹಿಸಿತ್ತು. ಆದರೂ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ!

ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸಿದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮೀರಾ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಮಾರ್ಚ್ ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ ೨೦೦೯ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಶೌಚಾಲಯ (Dry Latrine) ಗಳನ್ನು ನೀರು ಬಳಸುವ ಶೌಚಾಲಯ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇದು ಜಾರಿಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಜಾರಿ ಬರಬೇಕು. ಇದೊಂದೇ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಾರದು. ಇದೊಂದಿಗೆ ಜಾತಿ ಆಧಾರಿತ ತಾರತಮ್ಯ ವಿರುದ್ಧದ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದು, ಪಂಚಾಯ್ತಿಗಳು ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೂ, ಇಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಬದಲಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ILO ಚಿಂತಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಪ್ರಕಾರ ೭ ಲಕ್ಷ ಭಂಗಿಗಳು ಇದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ೯೫% ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೨೦೧೨ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸರಕಾರ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘ (ILO) ಇಂದು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಲು ಸರಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದೆ.

ಈಗಲೂ ಭಂಗಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನೂರು ರೂ. ಕೂಲಿಗಾಗಿ, ಆ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಕಾರಣ ವಾಸನೆ, ಕೊಳೆ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಾನಿಲ ಸೇವನೆ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳೂ ಅದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.!

ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಂತ್ರಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ಯಾರಾದರೂ ಭಂಗಿ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಾವು ಕಮೀಷನರ್ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಇದು ದಲಿತರು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಕೆಲಸ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು, ಇವರು ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರನ್ನು ಜನರು ದೂರ ಇಡುತ್ತಾರೆ !

ಇವರು ಕೊಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೪೦ ಬಾರಿ ಕೊಳೆಯನ್ನು ದೂರದವರೆಗೆ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹಾಕಿ ಬರಬೇಕು. ಇವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ,

ಇವರು ವೈರಲ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಲ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಇವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ೩೦-೪೦ ರೂ. ಕೂಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೧೭ರಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ, ಸಾಬರಮತಿ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಾವೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆದೇಶ ನೀಡಿದ್ದರು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಅಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೂ ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲ.

ಭಂಗೀ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಭಂಗಿ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ೨೦೦೦ ರೂ. ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧೬ ರಾಜ್ಯಗಳು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿವೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಫಾಯಿ ಕರ್ಮಚಾರಿ ಆಯೋಗ ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ೬೦೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು, ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ತರಲಿಲ್ಲ!

೧೨. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

- ೧೯೯೯ರಲ್ಲಿ

	ಪಟ್ಟಣ	ಗ್ರಾಮೀಣ	ಸರಾಸರಿ
ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ	೯೬%	೮೯%	೮೮%
ಸುಧಾರಿತ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ	೫೪%	೨೧%	೩೩%

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ೧೫೦ ಲೀಟರ್ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೬೭% ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಈಗಲೂ ಸುಧಾರಿತ ಶೌಚಾಲಯ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ.

* ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ೩೫ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಮಾತ್ರ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

* ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಅಂದರೆ ೧೨ ಗಂಟೆಗೂ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಚಂಡೀಘಡದಲ್ಲಿ

* ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಕೇವಲ ೨೦ ನಿಮಿಷ ರಾಜ್ ಕೋಟ್‌ನಲ್ಲಿ.

೫ ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಕರುಳು ಹುಳುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜಂತು (Round Worm) ಹಾಗೂ ಚಾಟಿ ಹುಳು (Thread worm) ಗಳಿಂದ.

* ೫೭೨೦೦೦ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಜಾರ್ಖಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ೨೫ ಪ್ರತಿಶತ ಜನರಿಗೆ ೨೦೦೯ಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

* ೨೦೦೧ರಲ್ಲಿ ೭೪೫೦೦೦ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣ ತಿರುವನಂತಪುರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

* ಭಾರತದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಶೌಚಾಲಯಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

* ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಅಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೭ ಕೊಳಚೆ ನೀರು (ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು) ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ (Plants).

* ೨೦೦೩ರಲ್ಲಿನ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ೨೭% ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕೊಳ ನೀರು ನದಿ, ಕೆರೆ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯ ಅಂತರ್ಜಲ ಹಾಗೂ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನೀರಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಹಾಗೂ ಸರಬರಾಜು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಲ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರು (Surface Water) ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀರು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕಲಹಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ! ೧೯೭೪ರಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಕಾವೇರಿ ನದಿಯ ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ನಡುವೆ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಹ ಎದ್ದಿದೆ.

ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು (Urban Local bodies) ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಆದರೆ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಹಲವಾರು ಸಚಿವಾಲಯಗಳು ಇದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ - ಗ್ರಾಮೀಣ ನೀರು ಸರಬರಾಜು - ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಇಲಾಖೆ - ವಸತಿ ಸಚಿವಾಲಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸೇವೆಗಳು: ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸೇವೆ (ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ಉಸ್ತುವಾರಿ) ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಖಾಸಗೀ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ

ಜಮಶೇಠಪುರ ಕಂಪನಿ (ಜಸ್ಕೋ) ಹಾಲ್ಡಿಯಾ ವಿಯೋರಿಯಾ ಥೇಮ್ಸ್ ವಾಟರ್ ಸಿಪ್ರಿಯಾಟ್ ಕಂ ಎನ್. ಪಿ.ಎಂ.ಎಲ್.	ಯುಟಿಲಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಿಸಸ್ ಟಾಟಾ ಸ್ಟೀಲ್ ಕಂಪನಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಬೆಂಗಳೂರು ಬೆಂಗಳೂರು ಭಿವಂಡಿ, ಮಧುರೈ
---	---

ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಯೋಜನೆಗೆ ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್ ೩೯.೫ ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನರು ನೀರು ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪಾವತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಮನೆ ನೀರು ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಜನರು ಹಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸರ್ಕಾರ ೧೯೯೦ ರಲ್ಲಿ ೪೦೪ ಕೋಟಿ ಸಹಾಯಧನ ನೀಡಿದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟು ಸಹಾಯಧನ ೪%

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ	೫೫%
ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ	೨೮%
ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುವ ಹಣಕಾಸು	೧೮%
ಹೊರದೇಶಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು	೭.೫%
ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರ	೧.೫%

ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಖಾಸಗಿಯವರಿಗೆ ರಾಜಕೀಯಮಾಡಿ ದುಡ್ಡುಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಸರಿಯಾದ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲೆಂದು ಆಶಿಸೋಣವೇ?

೧೩. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ

ನಗರೀಕರಣ, ಶ್ರೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಬಡವರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಚೀನಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕೂಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ೧೦೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೂ ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಅಪಾರ - ೪೫೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಚೀನದ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ೯೬% ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಉಪಕರಣಗಳಿದ್ದವು. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿವಾರ ೧೮ ಹೊಸ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದು, ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿವೆ. ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ಇದು ೩೪೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ೨೫% ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ.

೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ ೫೦ ನೀರಿನ ಯೋಜನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ ಚರಂಡಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳಿದ್ದವು. ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಈ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿವೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಲದಿಂದ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦% ಮಹಿಳಾ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆ ೦.೩% ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಬ್ರೋಕಲ್ ಹರ್ ಸ್ಕೂ ೨೦೦೪)

೧೯೮೦ರ ವರೆಗೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ೨೦೧೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ೬೦% ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪುನಃ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕರ ವಸೂಲಿ ೩೫%

ಸಾಲ ಹೂಡಿಕೆ ೫೫.೬%

ವಿದೇಶಿ ಹಣಹೂಡಿಕೆ ೫.೧%

ಸರ್ಕಾರ ೪.೩%

ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಯದ್ದು, ಈ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಉಪಯೋಗ ಶುಲ್ಕ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಚೀನ ಬೇರೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುದಾನ (Subsidy) ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರೇ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಿದೆ. ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಕಾರ ಚೀನಾ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ.

ಚೇನಾದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ	
೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ನೀರು ಸರಬರಾಜು -	೮೦%
ಸುಧಾರಿತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ	೫೫%
ನೀರು ಸರಬರಾಜು ನಿರಂತರವಾಗಿದೆ. ನೀರು ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೀಟರ್ ಅಳವಡಿಕೆ	ರೂ. ೧೭೫ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೯% (೨೦೦೪)
ಕೊಳೆನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ	೫೨% (೨೦೦೬)
ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸರಬರಾಜಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಹಣ ಹೂಡಿಕೆ	ಶೇ. ೧೦ (೨೦೦೬)
ಖಾಸಗೀ ಹಣಹೂಡಿಕೆ	೦%

ಭಾರತ ಚೀನಾ ದೇಶದಿಂದ ಪಾರ ಕಲಿತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧೪. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸಂದೇಶಗಳು

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ೫.೩% ಸಾವುಗಳು ಹಾಗೂ ೬.೮% ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ದೊರಕದಿರುವುದು ಕಾಲರಾ, ಟೈಪಾಯಿಡ್, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಸಿಸ್ಟೋಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾದ ಸಾವು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ೧೦ ವರ್ಷ ಜೀವನಾವೇಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ೦.೩- ೦.೪ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ.

೧. ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ

ಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದ ೧.೮ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಬೇಧಿ ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು (೪೫%)

೨. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ

೧.೮ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ೯೦% ಮಕ್ಕಳಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಬಳಕೆಯಿಂದ ೨೫% ಬೇಧಿರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಹಾಗೂ ೬೫% ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

೩. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣಾಶ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೨೦೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಿಸ್ಟಮೋಯಿಯಾಸಿಸಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ೨೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ತೀವ್ರತರದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಿಸ್ಟಮೋಯಿಯಾಸಿಸ್ ಅನ್ನು ೭೭% ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೪. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ೭ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡರಾಗಲು ಟ್ರಿಕ್ಲೋಮ ಎಂಬ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಕಾರಣ. ಇನ್ನು ೧೪೫ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಕುರುಡತನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಈ ಕುರುಡನ್ನು ೨೭% ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೫. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ೪೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಟ್ರಿಮೆಟೋಡ್ ಸೋಂಕು ರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಲಿವರ್, ಪುಪ್ಪಸ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಯ ಮೊಟ್ಟೆ ಮೀನು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಇರುತ್ತದೆ. ಮೀನು ಹಾಗೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫. ಯುನಿಸೆಫ್ ನೀಡಿರುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸಂದೇಶಗಳು

೧. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ

ಮಲದಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮಲ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಲೇವಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕರುಳು ಹುಳುಗಳು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇತರೇ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕು ಸಂಭವಿಸಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಬೇಧಿರೋಗವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ (Cognitive Development) ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

ಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದಾಗುವ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ; ೫೦೦, (ದಿನನಿತ್ಯ, ೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ) : (ಯುನಿಸೆಫ್ ೨೦೦೬)

ಶೇಕಡಾವಾರು ಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ (ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ) : ೮೮%
(ಯುನಿಸೆಫ್ ೨೦೦೬)

ಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದ ೫ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಾಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧.೫ ದಶಲಕ್ಷ (ಯುನಿಸೆಫ್ ೨೦೦೬)

ಸಹಸ್ರಮಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಬೇಧಿ ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದು ೧೫೪ ದಶಲಕ್ಷ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. (ಬಾರ್ ಟ್ರಾಂ, ಹೆಟನ್)

೧೮ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ: ೯೮೦ ದಶಲಕ್ಷ (ಯುನಿಸೆಫ್ ೨೦೦೬)

ಬೇಧಿ ರೋಗ ಎರಡನೆಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗ (ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ೨೦೦೫)

೧. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಹೂಡಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳು

*ದುಡಿಮೆ ನಷ್ಟ

* ಉತ್ಪಾದನೆ ನಷ್ಟ

* ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಣಕಾಸು ವೆಚ್ಚ

* ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಸಿತ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ವೆಚ್ಚ

* ಬೇಧಿ ರೋಗದ ಭೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಬರಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ - ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮಕ್ಕೆ ನಷ್ಟ

* ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಸ್ರಮಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯು, ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುವುದರಿಂದ ೬೬ ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ (೬೬೦೦ ಕೋಟಿ ರೂ.) ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ! (ಹೆಟನ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲರ್ ೨೦೦೪).

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಒಂದು ಡಾಲರ್ (ಅಮೆರಿಕನ್) ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ೯.೧ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್‌ನಷ್ಟು (ಬಾರ್ಡಾನ್, ಹೆಟನ್ ಹಾಲರ್ ೨೦೦೭)

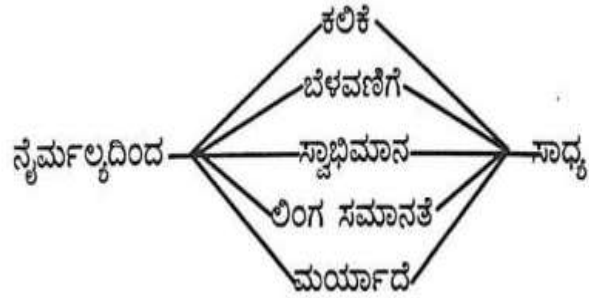
ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು / ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಶೌಚಾಲಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

* ನಾಲ್ಕು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಏಳು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಬ್ರಾಕಲ್ ಹರ್‌ಸ್ಟ್ ೨೦೦೪)!

* ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ

ಅಪಾರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಲ, ನದಿ, ಕೆರೆ, ಹೊಂಡವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಸಮುದ್ರ ಮೀನಿನ (Marine) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗವಾಹಕಗಳಾದ ನಾಯಿ, ಹಂದಿ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ೯೦% ಚರಂಡಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ೭೦% ಉದ್ಯಮದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಜಲಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಅಪಾಯ ತರುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪಟ್ಟಣ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ೮೦% ಹಾಗೂ ೩೯%

ಪರಿಸರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ನಾಶ

ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಹೆಚ್ಚಳ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ

೫. ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ

೨೦೧೫ರ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಹಸ್ರಮಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ೯.೫ ಬಿಲಿಯನ್ ಅಮೇರಿಕನ್ ಡಾಲರ್‌ನ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಹಣ ೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವೆಚ್ಚದ ಕೇವಲ ೧ ಪ್ರತಿಶತ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಾಟಲ್ ನೀರಿನ ಖರ್ಚಿನ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ! –

೧೬. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಡಡುವ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು :

(ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ)

ದೈಹಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಚಿಂತನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ.

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಇವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳು ಇತರರಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವು ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ ಮನಃಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ :

ಮಾನವ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮ (ಪ್ರೇಮ) ಒಂದೆಂಬ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕೃತವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ ಆದರೆ ಕಾಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗಬಹುದು. ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಅಸಂತುಷ್ಟತೆ, ಅಸಮಾಧಾನ.

“ಅಹಂಕಾರ ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ, ದುರದೃಷ್ಟಿ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ” – ಫ್ರೆಂಚ್ ಗಾದೆ

ಲೋಭ (ಅತ್ಯಾಸೆ/ಕೃಪಣತೆ) ಮೋಹ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಸೆ ಸಹಜ, ಆದರೆ ಅತಿಯಾಸೆ ಅಪಾಯಕರ, ಲೋಭದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲು ಕಠಿಣ, ಕಬ್ಬಿಣ ಕಠಿಣ, ವಜ್ರ ಕಠಿಣ, ಆದರೆ ಲೋಭಿಯ ಮನದ ಮುಂದೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮೃದು.

- ಎಸ್.ವಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಭಟ್ಟ

ಮದ (ಅಹಂಕಾರ):

ಗರ್ವ, ಸೊಕ್ಕು, ಮದ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಆಸ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ, ರೂಪ, ಯೌವನ, ಅಂತಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಹಂಕಾರ ಮಾನವನ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ತಾನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡ ಭ್ರಮೆಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ರಾಹುಗನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ಡಂಗುರ ಹೊಡೆದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಧಿಕಾರದಿಂದಲೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಐಶ್ವರ್ಯ, ರೂಪ, ಕುಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮದ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

“ಬರೀ ಕೈಯವರಿಗೂ ಅಹಂಕಾರ ಇರುತ್ತೆ, ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೇಬು ಅಲ್ಲ, ಖಾಲಿ ತಲೆ” .

- ಬೀ chi.

ಮತ್ಸರ: ಮತ್ಸರ ಅಥವಾ ಅಸೂಯೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ವಿಷಯ ಮಹಾಭಾರತದ ದುರ್ಯೋಧನನನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಒಬ್ಬರಿಗಾಗುವ ಭಾವನೆ- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ತಳಮಳ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಿಚ್ಚು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಸುಡುವುದಲ್ಲದೇ ಬೇರೆಯಾರನ್ನಲ್ಲ. ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

“ಅಸೂಯೆಯಿಂದರೆ ದೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ , ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದುರುದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಾಣುವುದು” . ಈ ಅಸೂಯೆ ಪ್ರವೇಶವಾದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಸೂಯೆ ಇರುವವನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಸುಖದಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸುಖ ನೋಡಿ ತಾನು ದುಃಖಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅಸೂಯೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅವರು ಉನ್ನತಿಗೆ ಏರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಸೂಯೆ ಇದ್ದವನು ಬೇರೆಯವರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು, ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ಸರ ಹುಟ್ಟುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದುಕಾಲೂ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ 'ಸೋದರ ಮತ್ಸರ' (Sibliging Rivalry) ಇದಕ್ಕೆ ಇತರೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕ್ರಮೇಣ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋದರ ಮತ್ಸರ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರಬಲ್ಲದು. ವೃತ್ತಿ ಮಾತ್ಸರ್ಯವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೇ..

ಮತ್ಸರಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣಹಾಕಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಧನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕು. ಕೊರತೆ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬಾರದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಕಾಣುವಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮತ್ಸರ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಕೊಲೆಯಂತಹ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೂ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಲ್ಲವು.

ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳು, ಮಾತು, ಕೃತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಸೊಬಗು, ಜಾಣತನ ಮುಂತಾದ ನೂರಾರು ಗುಣಗಳು ಮತ್ಸರವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಸಿಟ್ಟು, ಬೇಸರ, ವಿನಾಕಾರಣ ಟೀಕೆ, ಅಸಂಬಂಧ ಪೈಪೋಟಿಗಳು ವರ್ತನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. - ಮತ್ಸರದ ಭಾವನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ತಾಳ್ಮೆ, ಒಡನಾಟತ್ವ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತಾರು ಹತ್ತಿರದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮರಿದುಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಮತ್ಸರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪಗಳು

* ಇತರರ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿರುವುದು. * ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲಾಗದಿರುವುದು. * ಇತರರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗದಿರುವುದು. * ಪ್ರತೀಕಾರ ಭಾವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. * ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಕಾರ. * ಅಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಟೀಕೆಗಳು ಇತರರನ್ನು ಸದಾ ದೂಷಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

* ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅತ್ಯುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಆಸೆ. ತನ್ನನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. * ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆ. ಹಟಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಂಶಯ ಅಥವಾ ಸಂದೇಹ ಮನೋಭಾವನೆ. ಹಟಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅನುಕಂಪ ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸಂಶಯ ಅಥವಾ ಸಂದೇಹ ಸ್ವಭಾವ, ಸಂದಿಗ್ಧರೊಂದಿಗೆ ಕಲಹ, ಮತ್ಸರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ಸರದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುವುದು

* ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

* ನಿಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಯಮವಿರಲಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಅಬ್ಬರ/ಅರ್ಭಟಗಳು ಮಿತಿ ಮೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ

* ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಅಥವಾ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

* ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠತೆ ಮೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪೈಪೋಟಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಹಪಾಟಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಸಹಜವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯ, ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞನ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜೆಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವತಃ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ|| ಸಿ.ಅರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

೧೨. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸೋಪು, ಕೊಳೆ ನಿವಾರಕಗಳು

(Detergents)

ಕೊಳೆಯೆಂದರೆ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ, ದ್ರವತ್ಯಾಜ್ಯ, ಮಲಮೂತ್ರ, ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕೊಳೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಕೊಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯಲು ಸೋಪು ಹಾಗೂ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿ (Sebaceous Glands) ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೆವರು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆ (Sebum) ಚರ್ಮದಿಂದ ನೀರಿನಂಶ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧೂಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಧೂಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಕಾರಣ ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲು ಸೋಪು ಅಥವಾ ಶಾಂಪೂ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಶಾಂಪೂ ಸಹಾಯಕ.

ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಯುನಿಸೆಫ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೧% ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಸೋಪು , ಕೊಳೆ ನಿವಾರಕಗಳು (Detergents)

ಸೋಪು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡು ಇದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಧೂಳು, ಕೊಳೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕೊಳೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಕಣದ ಎರಡು ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಬಿಂದು ನೀರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಿಂದು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು (Emulsification) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ (ಬಟ್ಟೆ, ನೆಲ) ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಕೊಳೆ ನಿವಾರಕಗಳೂ ಸಹಾಯಕಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಸಕುವುದರಿಂದ / ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಳೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆ

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಬೇಗ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸೋಪು ಲವಣದ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಳೆಕಾರಕಗಳು (Detergent)ಗಳು ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಸೋಪು ಹಾಗೂ ಕೊಳೆಕಾರಕಗಳು ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲು, ನೆಲ ತೊಳೆಯಲು ಶೌಚಾಲಯ ತೊಳೆಯಲು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಕೆಲಸ ಒಂದೇ ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ! ಆ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕೊಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

೧೮. ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. Public Health in Indian An Overview Monica Das Gupta Development Research Group, World Bank
2. Manual Scavenging Wikipedia
3. Total Sanitation Campaign Document of Government of India
4. Water Supply and Sanitation in India Wikipedia
5. Water supply and Sanitation in the Peoples Republic of China Wikipedia
6. Indian Sanitation for All How to Make It Happen for All Asian Development Bank.
7. Securing Sanitation Commission On Sustainable Development.
8. Sanitation and Cleanlines for a healthy environment The Hesperian Foundation
9. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು - ಶ್ರೀ ಬಿ.ವಿ.ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ
10. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ - ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಸಿ. ರಾವ್
11. ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೪ (೨೦೦೬) ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ.
12. ಹಲವಾರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

೧೯. ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಜನರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಗೃಹ, ಗ್ರಾಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿತರಣ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಜನರ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಂಡು ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರಲ್ಲಿ ಒಲವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರಾಜಕೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಅಗತ್ಯ ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸೂಕ್ತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ, ಸಮಾನತೆ, ಲಿಂಗ ಸಂವೇದನೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.

ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧಿಸಿವೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರಾಜಕೀಯ ಒಲವು ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆಂದೋಲನ ಇನ್ನೂ ಕನಸಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ!

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 12 ಸೂತ್ರಗಳು

12 Steps to improve your mental health and Efficiency

1. M= Money Management : Earn and spend money wisely, Minimise your needs and expectations. Lead a contentful life. Take care of food, shelter, love and recognition needs. Expect less from others.

ಹಣ-ಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ: ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸರಳ-ತ್ಯಜ್ಜ ಜೀವನ ಮಾಡಿ, ಭೋಗ ಜೀವನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ದಾರಿ, ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಎನ್ನಿ.

2 E= Enjoy Small / Little Things and Activities you do.

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ – ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಖುಷಿ ಪಡಿ.

3. N= Negative Thoughts Experiences - Positive Thoughts and Experiences, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ.

4. T= Tolerance : Avoid getting upset / Try to look at the events objectively and not emotionally. ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಘಟನೆಯನ್ನು ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ನೋಡದೇ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನೋಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.

5. A= Accept & Adapt to reality of Family, Society, Job, Environment and Resources. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಉದ್ಯೋಗ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.

6. I= Love, Affection & Friendship to all. Do not criticize / hate others.

ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ದ್ವೇಷ ಬೇಡ.

7. H= Healthy Hobbies & Habbits, Be regular in your daily routines, Relax by music, art, yoga, meditation, sports & travelling. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನಿತ್ಯಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇರಲಿ, ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಓದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆ, ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ವಿರಮಿಸಿ.

8. E= Emotional Expressions, Share your emotions. Don't Suppress them. Increase Positive Emotions. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೋಷ ದಯೆಯಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

9. A= Keep Yourself Active & Busy. Help others and work for good causes. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶ-ಗುರಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

10. L= Listen to Others Views. Learn New Knowledge and skills, Prepare for Life Events. ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ, ಸೋಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ.

11. T= Targets : Have achievable targets and keep working to reach these targets. ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ, ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. * ಗುರಿಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

12. H= Healthy Life Style, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ.

i) Food : Eat More : Fruits/Veg/Grains

ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ : ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು

Eat Less : Fried, oily food and mutton, Sweets.

ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ : ಕರಿದ, ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು.

ii) Sleep for 6 to 8 hrs ನಿದ್ರೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

iii) Exercise : Walking / Cycling / Swimming daily, Games, Gym

ವ್ಯಾಯಾಮ : ನಡಿಗೆ, ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಆಟಗಳು, ಜಿಮ್

iv) Slow pace of life ನಿಧಾನಗತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

v) Spirituality ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.
