பொன் விழா ஆண்டு நகர்ப்புற வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ்

# நகர்ப்புறங்களில் பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர், சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கிய முறைகள் குறித்த பயிற்சி

**கையேடு**

**தமிழ்நாடு நகரியல் பயிற்சி நிறுவனம்**

கோயம்புத்தூர்

பொன்விழா ஆண்டு நகர்ப்புற வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ்

# நகர்ப்புறங்களில் பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர், சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கிய முறைகள் குறித்த பயிற்சி

# கையேடு


ஆக்கம் :

*நகராட்சி நிர்வாக ஆணையரகம்*

சென்னை

*பயிற்சி வடிவமைப்பு & செயலாக்கம்*

*தமிழ்நாடு நகரியல் பயிற்சி நிறுவனம்*

கோயம்புத்தூர்

© தமிழ்நாடு நகரியல் பயிற்சி நிறுவனம்
கோயம்புத்தூர் - 641 011

திருத்திய பதிப்பு : 2007

வெளியிடுவோர்

தமிழ்நாடு நகரியல் பயிற்சி நிறுவனம்
203, அழகேசன் சாலை,
சாயிபாபா காலனி,
கோயம்புத்தூர் - 641 011
தமிழ்நாடு, இந்தியா
தொலைபேசி : 0422-2441086,
நிகரி : 0422 - 2457404
மின்னஞ்சல் : tniuscbe@vsnl.net
இணையம் : tnius.org

# பொருளடக்கம்


| | | பக்கம் |
|---|---|---|
| | முன்னுரை | 1 |
| 1. | சுகாதாரம் | 3 |
| 2. | குடிநீரைச் சுகாதார முறையில் கையாளுதல் | 4 |
| 3. | கழிவு நீரை அகற்றுதல் | 9 |
| 4. | திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதால் உண்டாகும் விளைவுகள் | 12 |
| 5. | திடக் கழிவுகள் (விலங்குகளின் கழிவு மற்றும் வீட்டுக்கழிவு) சுகாதாரமுறையில் அப்புறப்படுத்துதல் மற்றும் அதன் பொறுப்புக்கள் | 16 |
| 6. | வீட்டுச் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுச் சுத்தம் | 19 |
| 7. | தன் சுத்தம் | 21 |
| 8. | நகர்ப்புறச் சுகாதாரத்தில் சமுதாயத்தின் பங்கு | 23 |
| 9. | வயிற்றுப் போக்கு நோய்களும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளும் | 25 |
| 10. | அயோடின் சத்து குறைவால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் | 29 |
| 11. | முழுச் சுகாதாரத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதில் சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்குபற்றிக்கூறுதல் | 31 |
| 12. | பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயல்படுத்தும் முறைகள் | 33 |

# முன்னுரை

சுகாதாரம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்தவும், தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளவும் கடைபிடிக்க வேண்டிய அடிப்படை அம்சம் ஆகும். இந்த பயிற்சி கையேடு, சுகாதாரத்தின் அம்சங்களில் ஏழு வகைகள் பற்றி, பயிற்சி பெறுபவர்கள் தாங்களே எளிதாகப் புரிந்துக் கொள்ளும் வகையில், தனித்தனித் தலைப்புக்களில் விளக்கம் தருகிறது.

தற்போது மத்திய அரசு செயல்படுத்தி வரும் பொன்விழா ஆண்டு நகர்ப்புற வேலைவாய்ப்புத் திட்டம் (*Swarna Jayanthi Sahari Rojar Yojana - SJSRY*) மூலம் சமுதாயக்குழுக்களை ஏற்படுத்துவதையும், அதன் வாயிலாக சுயதொழில் மற்றும் வேலைவாய்ப்புத் திட்டம், சுகாதாரம், பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர், ஆரோக்கியமாக வாழும் வழிமுறைகள் போன்ற திட்டங்களின் மூலம் வறுமைக்கோட்டிற்கும் கீழ் வாழும் நகர்ப்புற ஏழை மக்களின் பொருளாதார முன்னேற்றம், சமூகத்தின் சுற்றுச்சூழல், சுகாதாரமேம்பாடு ஏற்படுத்துவதையும் இலக்காக கொண்டு செயல்படுத்தப்படுகிறது. சமுதாயக் குழுக்கள் ஏற்படுத்தி சமுதாயமக்களின் பங்களிப்பின் மூலமே இத்திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது என்பது மேலும் கூடுதலான செய்தி.

இப்பயிற்சியில் பங்கேற்கும் அனைத்து நகராட்சிகளின் அலுவலர்களுக்கும் மற்றும் அலுவல்சாரா களப்பணியாளர்களுக்கும் நகராட்சியின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரதிநிதிகளுக்கும் *SJSRY* -ல் பங்கேற்கும் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும் இத்திட்டம் குறித்த பயிற்சி அளிக்க, தமிழ்நாடு அரசு கோவையிலுள்ளள தமிழ்நாடு நகரியல் பயிற்சி நிறுவனத்தை பயிற்சியளிக்கும் முதன்மை நிறுவனமாகத் தெரிவு செய்துள்ளது.

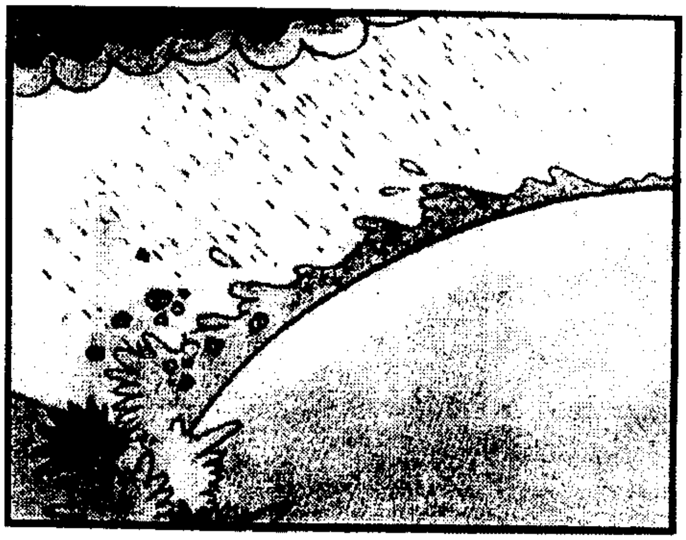
சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சியாளர்களுக்கும், பயனாளிகளுக்கும் இக்கையேடு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என நம்புகின்றேன். இக்கையேட்டினை உருவாக்குவதில் ஒத்துழைத்த அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் எனது நன்றியினைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

**கோயம்புத்தூர் - 641 011**

**ப. கனகசபாபதி**
*இயக்குநர்*

# 1.சுகாதாரம்

சுகாதாரம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்தவும், தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அடிப்படையான அம்சமாகும்.



**சுகாதாரத்தின் அம்சங்களில் ஏழு வகைகள் உண்டு. அவையாவன:**

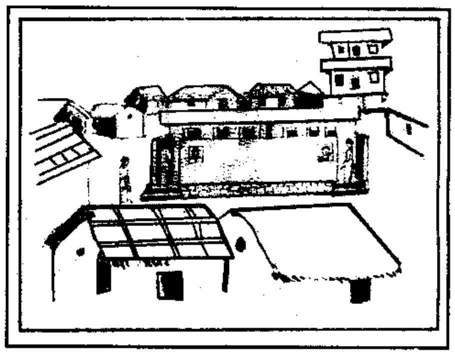
- குடிநீரைச் சுகாதாரமான முறையில் கையாளுதல்.
- கழிவுநீரை அகற்றுதல்
- மனித மலத்தைச் சுகாதாரமான முறையில் அப்புறப்படுத்துதல்
- திடக் கழிவுகளை (குப்பைகளை) அகற்றுதல்
- தன் சுத்தம்
- வீட்டுச் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுச் சுத்தம்
- கிராமச் சுகாதாரம்

# 2. குடிநீரைச் சுகாதார முறையில் கையாளுதல்

## நீர் நிலைகள் மற்றும் அதன் தன்மைகள்

நீர் நிலைகளை மழை நீர், நிலப்பரப்பின் மேற்பகுதியில் உள்ள நீர், நிலத்தடி நீர் என மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- மழைநீர் இயற்கையில் மிகவும் சுத்தமான நீர். ஆனால் அது காற்று மண்டலங்களைக் கடந்து வருவதால் அசுத்தமடைகிறது.
- மழைநீரை அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்த நாம் நம்பி இருக்க இயலாது.
- நிலத்தின் மேற்பரப்பில் (ஆறு, குளம்,குட்டை, ஊரணி) காணப்படும் நீரில் நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகள் அதிக அளவில் உள்ளன.
- நிலத்தடி நீரில் பெரும்பாலும் நோய்களை உண்டாக்கும் கிருமிகள் இருப்பதில்லை.
- கிணறு , ஆழ்குழாய்க் கிணறு (அடி குழாய்) ஆகிய நீர் நிலைகளைச் சுற்றிச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.



## நீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள்

| நோய்க்கிருமியின் பெயர் | | ஏற்படும் வியாதி |
|---|---|---|
| அ) வைரஸ் | - | மஞ்சள் காமாலை, இளம்பிள்ளை வாதம் |
| ஆ) பாக்டீரியா | - | காலரா, வாந்திபேதி, குடல்காய்ச்சல் |
| இ) ப்ரோட்டோஜோவா | - | அமீபியாசிஸ், ஜியார்டியாசிஸ் |
| ஈ) ஹெல்மின்திக் | - | உருண்டைப் புழு, சாட்டைப்புழு, கீரிப்பூச்சி ஹைடேடிட் வியாதி |
| ஈ) லெப்டோ ஸ்பைரல் | - | வெய்ல்ஸ் வியாதி |

## தண்ணீரிலுள்ள தெல்லுப் பூச்சி மூலமாகப் பரவும் வியாதிகள்

அ) ரசலாப்ஸ் - நரம்புச் சிலந்தி நோய், மீன் தட்டைப்புழு

ஆ) நத்தை - சிஸ்டசோமியாசிஸ்

## குடிநீர் அசுத்தமடையும் வழிகள்

- குடிநீர்க் குழாய்களில் உடைப்பு ஏற்படுவதினாலும், குழாய்கள் சரியான முறையில் பராமரிக்கப்படாததாலும், அசுத்தமடைந்த நீரும் பிற கழிவுப்பொருட்களும் குடிநீர்க் குழாயினுள் சென்று குடிநீரை அசுத்தமடையச்செய்கின்றன.
- கழிவறைக் குழாய்களில் உடைப்பு ஏற்பட்டு அக்கழிவு நீரானது குடிநீர் குழாயினுள் சென்று குடிநீரை அசுத்தமடையச் செய்கிறது.
- பெரும்பாலும் குடிநீர் நிலைகளைக் குளிப்பதற்கும், துவைப்பதற்கும், விலங்குகளைக் குளிப்பாட்டுவதற்கும் பயன்படுத்துவதால் அந்த நீர்நிலைகள் அசுத்தம் அடைகின்றன.
- குடிநீர் நிலைகளைச் சுற்றி உள்ள இடத்தை அசுத்தம் செய்வதால் குடிநீர் அசுத்தமடைகிறது.
- குடிநீர் சேகரிக்கும், சேமிக்கும் மற்றும் கையாளும் பாத்திரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யாமல் பயன்படுத்துவதால் குடிநீர் அசுத்தமடைகிறது.
- அழுக்கடைந்த கைகளைக் குடிநீரில் நனைப்பதால் குடிநீர் அசுத்தமடைகிறது.
- குடிநீர் உள்ள பாத்திரத்தை மூடாமல் வைப்பதால் அசுத்தம் அடைகிறது.
- சாக்கடை - இதில் அழுகிய பொருட்களும்,வியாதிகளை உண்டாக்கும் கிருமிகளும் இருக்கின்றன. இவை இங்கு நீரில் கலந்தால் குடிநீர் அசுத்தமடையும்

- தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வியாபார இடங்களிலிருந்து வெளிப்படும் கழிவுகளில் தாதுப்பொருட்களும், நச்சுவாயுக்களும், அழுகிய திடப் பொருள்களும் கலந்துள்ளன. இவை குடிநீரில் கலந்தாலும் குடிநீர் அசுத்தமாகிவிடும்.
- விவசாயத்தில் உபயோகப்படுத்தப்படும் உரங்களில் இரசாயனப் பொருட்கள் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் உள்ளன. இவை குடிநீரில் கலக்கும்போது குடிநீரின் தூய்மை கெட்டுப்போய்விடும்.
- பௌதிகப் பொருட்கள் - சூடு, ரேடியோ, ஆக்டிவ் பொருட்கள் மூலமும் குடிநீர் தூய்மை கெடுகிறது.

## நீர் நிலைகளிலிருந்து கிடைக்கும் நீர், நோய்க்கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அறியும் விதம்.

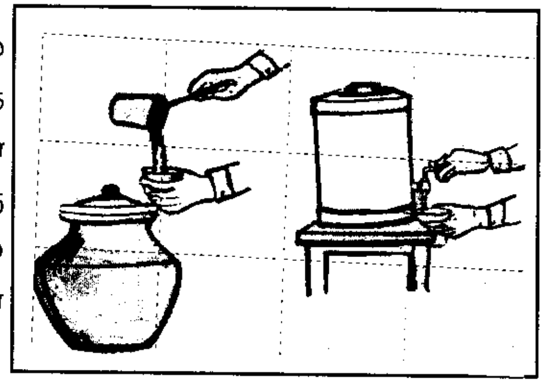
### ஆய்வு

கொடுக்கப்பட்ட ஹைட்ரஜன் சல்பைடு உள்ள குப்பியில் குடிநீரைக் கைபடாமல் குறியீடு வரை நிரப்பி, ஒளிபடாமல் 24 முதல் 36 மணி நேரம் வரை வைத்திருந்த பின், அக்குப்பியில் உள்ள தண்ணீர் நிறம் மாறாமல் இருந்தால் அது பாதுகாப்பான நீர் என்று அறிந்து கொள்ளலாம். மாறாக, அக்குப்பியில் உள்ள தண்ணீர் கறுப்பு நிறமாக மாறி இருந்தால், அந்தக் குடிநீரில் நோய்க் கிருமிகள் உள்ளன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த நீர் குடிப்பதற்கு ஏற்றதல்ல. ஆய்வு முடிந்த பின் அந்தக் குப்பியைப் பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்தி விடவேண்டும்.

## குடிநீரைச் சுத்தம் செய்யும் முறை

- கொதிக்க வைத்தல்
- குளோரின் கலத்தல்
- குடிநீரை வடிகட்டுதல்

✢ குடிநீர் மூலம் நோய் பரவும் அபாயம் உள்ளது எனத் தெரிந்தவுடன் சுகாதாரத்துறையினருக்கு இதனைத் தெரிவித்து, மேல் நடவடிக்கைக்கு ஆவன செய்ய வேண்டும்.



## குடிநீரில் குளோரின் கலக்கும் முறை

குளோரின், மாத்திரைகளாகவும் திரவமாகவும் கிடைக்கிறது. அவற்றை நீரில் தேவையான அளவில் கலந்து அரை மணி நேரம் சென்ற பின்பு குடிக்க வேண்டும்.

## குளோரின் கரைசல் தயாரிக்கும் முறை

40 கிராம் பிளீச்சிங் பவுடரை ஒரு லிட்டர் குடிநீரில் நன்கு கரையச் செய்து, சிறிது நேரம் கழித்து அதில் உள்ள சுண்ணாம்புத்துகள்கள் பாத்திரத்தின் அடியில் படிந்தவுடன் மேலே உள்ள தெளிந்த நீரை மட்டும் ஒரு நிறமற்ற கண்ணாடிக் குப்பியில் சேமித்து மூடி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தக் கண்ணாடிக் குப்பியின் வாய்ப் பாகத்தைப் பிளாஸ்டிக் மூடி கொண்டு மூட வேண்டும். ஒரு குடம் தண்ணீரில் இரண்டு டீ ஸ்பூன் அளவுக்கு இக்கரைசலைச் சேர்த்து அரை மணி நேரத்திற்குப்பிறகு, அந்த நீரைக் குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தவும். இக்கரைசலைத் தயாரிக்கத் தரமுள்ள பிளீச்சிங் பவுடரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

## குடிநீரைச் சேகரிக்கக் கையாளும் முறை

1. குடிப்பதற்குத் தூய்மையான நீர்நிலை ஆதாரங்களாகிய ஆழ்குழாய்க் கிணறு, பாதுகாக்கப்பட்ட கிணறு, மேல்நிலை நீர்த் தொட்டி ஆகியவற்றிலிருந்து தான் குடிநீர் எடுக்க வேண்டும்.

2. குடிநீர் சேமிக்கும் பாத்திரங்கள், சேமித்து வைக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் குடிநீரைக் கையாளப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைத் தினமும் சோப்பு கொண்டு நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

3. எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் கைவிரல்கள் நீரில் படாதவாறு குடிநீரைக் கையாள வேண்டும்.

4. குடிநீர் உள்ள பாத்திரத்தை, ஒரு மேடையின் மீது எப்பொழுதும் மூடி வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

5. குடிநீரை, குழாய் பொருத்திய பாத்திரங்களில் சேமித்து வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

6. ஆறு, குளங்கள், ஏரி போன்ற நீர் நிலைகளிலிருந்து தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் குடிநீர் எடுக்கப்பட்டிருந்தால் அந்த நீரைக் கொதிக்க வைத்தோ அல்லது குளோரின் மருந்தைக் கலந்த பின்போ தான் குடிக்கப் பயன்படுத்தவேண்டும்.

## சமூக ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

- பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீரைப் பயன்படுத்துவதன் அவசியத்தைப் பொதுமக்களுக்கு எடுத்துக்கூறுதல்
- குடிநீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள் மற்றும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளைப் பொது மக்களுக்கு எடுத்துக்கூறல்.
- குடிநீர்க் குழாய்கள் பழுதடைந்தால் அதற்காகப் பொதுமக்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழி முறைகளைக் கூறுதல்.
- குடிநீர் வாரியத்திற்கும், பொதுமக்களுக்கும் இடையே சமூக ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் ஒரு பாலமாக அமைந்து, பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் அனைவருக்கும் கிடைக்க வழிவகை செய்தல்.
- மேல்நிலைத்தொட்டிகளின் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்திச் சரியான முறையில் பராமரிக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- மேல்நிலை நீர்த் தொட்டிகளைப் பராமரிக்கும் பணியாளர்களுக்குத் தேவையான தொழில் நுட்ப ஆலோசனைகளை வழங்குதல்.

# 3. கழிவு நீரை அகற்றுதல்

நாம் அன்றாட வாழ்வில் குளிப்பதற்கும், துவைப்பதற்கும், சமைப்பதற்கும் மற்றும் வீட்டைப் பராமரிப்பதற்கும் பயன்படுத்தியப் நீரையே கழிவு நீர் என்கிறோம்.

## கழிவு நீரால் உண்டாகும் பிரச்சனைகள்

வீட்டிற்கு அருகில் கழிவு நீர் தேங்கி நிற்பதால்

- துர்நாற்றம் உண்டாகிறது.
- கொசுக்கள் பெருகி அதன் மூலம் நோய் பரவுகிறது.
- தேங்கிநிற்கும் கழிவுநீர், நாய், பன்றி போன்ற பிராணிகளின் உறைவிடமாக அமைகிறது.
- இதனால் அருவருப்பான சூழ்நிலை உண்டாகிறது.
- இதனால் அருகில் உள்ள குடிநீர் நிலைகள் அசுத்தமடைகின்றன.

## கழிவு நீரைச் சுகாதாரமான முறையில் அப்புறப்படுத்தும் வழி முறைகள்

*காய்கறித் தோட்டம் அமைத்தல்*

- வீட்டுக் கழிவு நீரைக் காய்கறி மற்றும் கீரை வகைகள் பயிர் செய்யப் பயன்படுத்துதல்
- காய்கறித் தோட்டத்தில் உள்ள செடிகளுக்கிடையே கழிவு நீர் தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

*உறிஞ்சு குழி ( சோக் பிட்) அமைத்தல்*

காய்கறித் தோட்டம் அமைக்க இடம் இல்லை எனில், உறிஞ்சு குழி, அமைத்து நீர் தேங்குவதைத் தவிர்க்கலாம்.

*உறிஞ்சு குழி அமைக்கும் முறை*

1. சுவரிலிருந்து 1 மீட்டர் தூரம் இடைவெளியிட்டு 1 சதுர மீட்டர் இடத்தைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.
2. ஒரு சதுர மீட்டர் இடத்தில் 1 மீட்டர் ஆழத்திற்குக் குழி தோண்ட வேண்டும்.
3. அந்தக் குழியைச் சிறிய சிறிய கற்களைக் கொண்டு நிரப்ப வேண்டும். அவ்வாறு நிரப்பும் பொழுது குழியின் அடிப்பகுதியில் 30 செ. மீ. ஆழத்தில் பெரிய கற்களையும், அடுத்த 30 செ.மீ. ஆழத்திற்கு அதனை அடுத்த சிறிய கற்களையும், மேலும் அதன் மேல் 30 செ.மீ. ஆழத்திற்கு மிகச்சிறிய அளவு கற்களையும் கொண்டும் நிரப்ப வேண்டும்.
4. கழிவுநீர் கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறும் இடத்திற்குக் குழியின் மேல் மையப்பகுதியில் குழாய் மூலமாகவோ அல்லது வாய்க்கால் மூலமாகவோ இணைப்பு கொடுக்க வேண்டும்.
5. உறிஞ்சு குழாயினுள் மழைநீர் புகாதவாறு செங்கல் அல்லது வேறு பொருட்களைக் கொண்டு 10 செ.மீ. உயரத்திற்குக் குழியைச் சுற்றித் தடுப்புச் சுவர் அமைக்கலாம் அல்லது குழி தெருவின் மையப்பகுதிகளில் அமைந்தால் அக்குழியின் மேல் பகுதியை ஒரு பாலித்தீன் தாள் கொண்டு மூடி அதன்மேல் மண் போட்டு மூடி வைக்கலாம்.
6. இக்குழி உறிஞ்சும் தன்மையை இழந்தவுடன் அக்குழியில் உள்ள கற்களை வெளியே எடுத்து உலர வைத்து, பின் அதே குழியை நிரப்புவதன் மூலம் இக்குழியை மீண்டும் பயன்படுத்தலாம்.

## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளர்களின் பங்கு

- கழிவு நீரினால் உண்டாகும் பிரச்சனைகளைப் பொது மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறுதல்

- கழிவுநீரைத் தேங்காமல், சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்தும் முறைகளை விளக்குதல்.

- பொதுக் கழிவு நீர் ஓடைகளை (வாய்க்கால்களை) சரியான முறையில் பராமரிக்க வழிவகை செய்தல்.

- பொதுக் கழிவு நீர் ஓடைகளை சிறுவர்கள் மலம் கழிக்கப் பயன்படுத்தாமல் இருக்கப் பொதுமக்களிடையே போதுமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

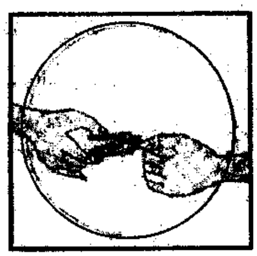
- வீடுகளிலிருந்து வெளியேறும் கழிவு நீரைப் பொதுக் கழிவு நீர் ஓடைகளில் கலப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்தல்.

- பொதுக்கழிவு நீர் வாய்க்காலைப் பராமரிப்பதில் பொது மக்களை ஈடுபடுத்துதல்.

# 4. திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதனால் உண்டாகும் விளைவுகள்

திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதனால் உண்டாகும் விளைவுகள்

- துர்நாற்றம்
- அருவருப்பான சூழ்நிலை
- மண், நீர், காற்று ஆகியவை அசுத்தமடைதல்
- கொக்கிப்புழு, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி ஆகியவை உண்டாதல்.



**சுகாதாரமான கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்**

- துர்நாற்றம் இருக்காது
- அருவருப்பான சூழ்நிலை இருக்காது.
- மண், நீர் மற்றும் காற்று மலத்தினால் மாசுபடுவதைத் தடுக்கலாம்.
- மலத்தினால் பரவும் நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன.
- கழிவறையில் மறைவிட வசதி உள்ளதால் பெண்களின் மானம் காக்கப்படுகிறது.
- இரவு நேரங்களிலும், அவசர நேரங்களிலும் பயன்படுத்த வசதியாக உள்ளது.

## கழிவறையைப் பயன்படுத்தும் முறை

- ✤ கழிவறையைப் பயன்படுத்தும் முன் சிறிது தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும்.
- ✤ மலமும்,சிறுநீரும் கோப்பையில் விழுகின்ற வகையில் அமர்ந்து மலம் கழிக்க வேண்டும்.
- ✤ போதுமான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, மலம் கோப்பையிலிருந்து, முற்றிலும் அகலுமாறு செய்யவேண்டும்.
- ✤ கழிவறையைச் சுத்தம் செய்த பின்பும், மலம் கழுவிய பின்பும் சீயக்காய்த் தூள் அல்லது சோப்புப் போட்டுக் கையைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் மலத்திலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் கைகளின் மூலம் உணவுடன் கலந்து நோயை உண்டாக்கும்.

## கழிவறைப் பராமரிப்பில் குடும்பத்தினரின் பங்கு

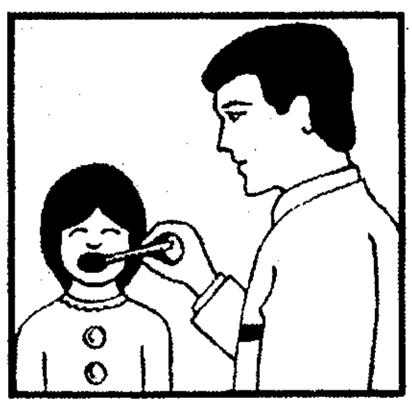
1. கற்கள், துணி போன்ற பொருட்களைக் கழிவறைக் கோப்பையில் போடக் கூடாது.
2. சிறு தொட்டியிலோ அல்லது வாளியிலோ தண்ணீரும், ஒரு குவளையும் கழிப்பறைக்குள் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும்.
3. கழிவறையைச் சுத்தம் செய்ய ஃபினாயில், பிளீச்சிங் பவுடர், டெட்டால் போன்ற கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. தேவையேற்படும் பொழுது மட்டும் சீயக்காய், கோலப் பொடி போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.
4. கழிவறையின் பாகங்கள் பழுதடைந்தால் உடனடியாகச் சரி செய்ய வேண்டும்.
5. பெரியவர்கள், மற்றும் குழந்தைகளுக்குக் கழிவறையைப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தைச் சொல்லித்தர வேண்டும்.
6. மலம் கழித்தபின் கழிவறையையும், கைகளையும் நன்கு சுத்தம் செய்ய வலியுறுத்த வேண்டும்.

## கழிவறை செயல்படும் விதம்

- கழிவறைக் கோப்பை, மனித மலம், சிறுநீர் மற்றும் கழிவறையைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்தும் நீர் ஆகியவற்றை சேகரிக்கும் அமைப்பு.
- வளைவுக் குழாயில் நீர் பிறை அல்லது நீர் அடைப்பு உள்ளது. இது கழிவறையின் மிக முக்கியமான பகுதியாகும். நீர் பிறை, மலக் குழியிலிருந்து வெளியாகும் துர்நாற்றத்தை வெளியே விடாமல் தடுக்கிறது. மேலும் பூச்சிகள், எலிகள் கழிவறைக் குழிக்குள் செல்லாமல் தடுக்கிறது.
- இணைப்புக் குழாய் மலம், சிறுநீர் மற்றும் கழிவறையைச் சுத்தம் செய்யப் பயன்படுத்திய நீரைக் குழிக்கு எடுத்துச் செல்கிறது.
- மலத்தில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் வெப்பத்தினால் அழிக்கப்படுகின்றன. மேலும் குழியினுள் மக்கி உரமாக மாறுகிறது.
- குழியினுள் மலம் மக்கி, மலத்தின் கன அளவு கால் பங்காகக் குறைக்கப்படுவதால் குழியை நீண்ட நாட்களுக்குப் பயன்படுத்த முடியும்.
- கழிவறைக் குழிகளின் (லீச் பிட்) மேல் காற்றுப் போக்கிக் குழாய் பொறுத்தக் கூடாது. ஆனால் செப்டிக் டேங்க் மேல் அவசியம் காற்றுப் போக்கிக் குழாய் அமைப்பது அவசியம்.
- கழிவறைக் குழி நிறைந்தவுடன் 3-லிருந்து 4- மாதங்களுக்கு அக்குழியை அப்படியே விட்டு விட்டு மற்றொரு குழியை பயன்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு 3-4 மாதங்களுக்கு விட்டு விடுவதால் அக்குழியில் உள்ள மலம் மக்கி உரமாவதுடன் அதில் உள்ள நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன.
- நன்கு மக்கிய மலத்திலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுவது இல்லை. இதனை நேரிடையாகக் கையாள்வதால் எத்தகைய தீங்கும் இல்லை.

## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளர்களின் பங்கு

- கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதன் அவசியத்தை எடுத்துக் கூறுதல்.
- பொது மக்களின் ஒத்துழைப்புடன் சமுதாயக் கழிவறைகளில் போதுமான தண்ணீர் வசதியும், இரவு நேரங்களில் விளக்கு வசதியும் அமைக்கப்பட வேண்டும்.
- சமுதாயக் கழிப்பறைகளில் ஏற்படும் பழுதுகளை உடனடியாகச் சரி செய்ய ஏற்பாடு செய்தல்.
- ஒவ்வொரு பகுதிகளிலும் சுகாதாரக் குழுக்களை அமைத்து அப்பகுதியின் சுகாதார நிலையைக் கண்காணிக்கச் செய்தல்.
- பொது இடங்கள் மற்றும் கழிவுநீர் ஓடைகளை மலம் கழிப்பதற்கு பயன்படுத்தாமல் இருக்கத் தேவையான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- நகராட்சியில் செயல்படும் சுகாதார மற்றும் கழிவறை கட்டும் திட்டங்களைப் பொது மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறுதல்.
- குழந்தைகளின் மலத்தைக் கழிவறையின் மூலம் அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்பதனைப் பொது மக்களிடையே வலியுறுத்தல்.



# 5. திடக்கழிவுகளை (விலங்குகளின் கழிவு மற்றும் வீட்டுக்கழிவு) சுகாதார முறையில் அப்புறப்படுத்துதல்

## திடக்கழிவு

வீடு, வீதி, வியாபார நிறுவனங்கள், தொழிற்சாலைகள், விவசாயம், மற்றும் மனிதனின் அன்றாட செயல்பாடுகளினால் திடக்கழிவுகள் உருவாக்கப்படுகின்றன. இவற்றின் பராமரிப்பு சரியாக இல்லையென்றால் அவை நமது நல்வாழ்வுக்கு என்ன பாதகத்தை உருவாக்குகின்றன என்பதனைக் காண்போம்.

## நல்வாழ்வு தொடர்பானவை

- ❒ ஈக்களின் இருப்பிடம்
- ❒ எலிகளின் உறைவிடம்
- ❒ வியாதிக் கிருமிகள் ஈக்கள் மூலமாகவும், தூசியின் மூலமாகவும் பரவும்.
- ❒ அழுகிய திடக்கழிவின் வழியாக மழைநீர் செல்வதன் காரணமாகத் தண்ணீர் அசுத்தமடைகிறது.
- ❒ திடக்கழிவு திடீரென்று தீப்பற்றிக் கொண்டால் காற்று அசுத்தமடையும் அபாயம் உண்டு.
- ❒ திடக்கழிவு தேங்கிக் கிடப்பது மக்களுக்கு அருவருப்பான இடமாக அமைகிறது.

## திடக்கழிவுகளினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. வாழ்விடத் தூய்மையும் சுற்றுப்புறத் தூய்மையும் கெடுகிறது.

2. திடக் கழிவுகள் மக்கும் பொழுது துர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

3. வீட்டில் உண்டாகும் திடக் கழிவுகளைச் சுகாதார முறையில் அப்புறப்படுத்தாவிட்டால் அதில் ஈக்கள் பெருகி வளரும்.

4. ஈக்கள் தங்கள் கால்களின் மூலம் கிருமிகளை எடுத்துச்சென்று உணவுப் பொருட்களை அசுத்தப்படுத்துகின்றன.

5. குப்பைகளைக் குவித்து வைப்பதால் நாய், பன்றி, மாடு,எலி, ஆடு, போன்றவற்றின் வசிப்பிடமாக அக்குப்பைக் குவியல் மாறிச் சுற்றுப்புறத் தூய்மை கெடுகின்றது.

## திடக்கழிவுகளைச் சுகாதார முறையில் அப்புறப்படுத்தும் முறை

- அன்றாடம் உண்டாகும் திடக்கழிவுகளை மூடியுடன் கூடிய குப்பைக் கூடையில் சேகரிக்க வேண்டும்.
- எளிதில் மக்காத (சிதைவடையாத) திடக் கழிவுப் (கண்ணாடித்துண்டு, பிளாஸ்டிக் பை) பொருட்களைப் பிரித்து எடுக்க வேண்டும்.

- மக்கக் கூடிய குப்பைகளை உரக்குழியில் போட்டு, அதன் மேல் காய்ந்த மண்ணைக் கொண்டு மூட வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால் குப்பை மக்கும் போது உண்டாகும் துர்நாற்றத்தைத்

தவிர்ப்பதுடன், அதில் ஈக்கள் முட்டையிட்டு வளர்வதையும், தடுக்கலாம். அக்குழியில் உள்ள குப்பை 5 முதல் 6 மாதத்தில் மக்கி நல்ல உரமாக மாறுகிறது.

- ❒ உரக்குழியின் அளவை அவரவர் வீட்டில் தினமும் உண்டாகும் திடக்கழிவுகளின் அளவைப் பொறுத்து நிர்ணயிக்கலாம்.

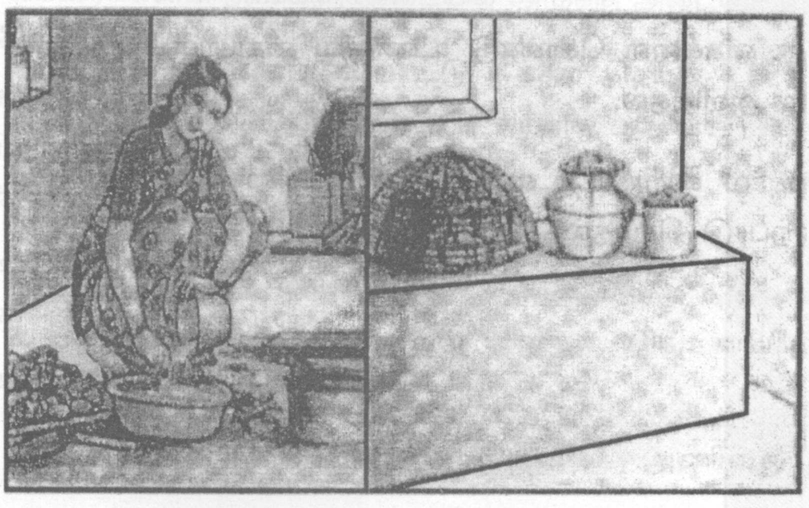
## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

- ❒ சமுதாயக் குப்பைத் தொட்டிகளைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தச் செய்தல்.
- ❒ திடக்கழிவுகளை உரிய நேரத்தில், நகராட்சிப் பணியாளர் மூலம் அப்புறப்படுத்தப் பொது மக்களை ஈடுபடச் செய்தல்.
- ❒ பிளாஸ்டிக், பாலித்தீன் பொருட்களைத் தனியாகப் பிரித்து அப்புறப்படுத்தச் செய்தல்.
- ❒ திடக்கழிவுகளால் உண்டாகும் பிரச்சனைகளைப் பொதுமக்களுக்குக் கூறுதல்.
- ❒ திடக் கழிவுகளைச் சேகரிக்கும் முறைகளை விளக்குதல்.
- ❒ தேவையான இடங்களில் குப்பைத் தொட்டிகளை வைக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- ❒ குப்பைத் தொட்டிகளைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்த ஏற்பாடு செய்தல்.
- ❒ பொதுமக்களின் பங்கேற்புடன், சமுதாயக் குப்பைத் தொட்டிகளில் சேர்ந்த திடக்கழிவுகளை நகராட்சி பணியாளர்கள் மூலம் தினமும் அப்புறப்படுத்த ஏற்பாடு செய்தல்.

# 6. வீட்டுச் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுச் சுத்தம்

## வீட்டுச் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுச் சுத்தம்

- வீட்டைச் சுத்தமாகவும், காற்றோட்டத்துடனும் பராமரிக்க வேண்டும்.
- வீட்டைப் போதுமான வெளிச்சம் உள்ளவாறு அமைக்க வேண்டும்.
- வீட்டில் புகையில்லா அடுப்பைப் பயன்படுத்துவது அவசியம். இல்லையெனில் அடுப்பு எரியும் போது உண்டாகும் புகையினால் தலைவலி, சுவாச மண்டல நோய்கள், கண்வலி, எரிச்சல், இருமல் போன்றவை எளிதில் வர வாய்ப்பு உள்ளது.
- உணவு தயாரிக்கப் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் அனைத்தையும் மூடியுடன் கூடிய பாத்திரங்களில் சேமித்து வைக்க வேண்டும்.



- எளிதில் அழுகக் கூடிய பொருட்களைத் தனியாக வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- உணவுப்பொருட்களைத் தயாரிக்கும் பொழுது எந்த விதத்திலும் அசுத்தம் அடையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழவகைகளை நீரில் நன்கு கழுவிய பின்பு உண்ண வேண்டும்.
- கெட்டுப்போன உணவுகள், அழுகிப் போன காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்ணக்கூடாது.
- உணவு தயாரிப்பவரின், தன் சுத்தம் மிகமிக இன்றியமையாததாகும்.
- சமைத்த உணவுப்பொருட்களைப் பாதுகாப்பாகப் பாத்திரத்தில் மூடிவைப்பதன் மூலம் எறும்பு, பல்லி போன்ற பூச்சிகளால் அசுத்தமடைவதைத் தடுக்கலாம்.

## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

- சுகாதாரமான வீட்டின் அவசியத்தைக் கூறுதல்
- வீட்டுச் சுத்தத்தின் அவசியத்தைப் பொதுமக்களுக்கு விளக்குதல்.
- உணவுச் சுத்தத்தின் அவசியத்தை எடுத்துக் கூறுதல்.
- தெருக்களில் திறந்தபடி வைத்து விற்கப்படும் அசுத்தமடைந்த உணவுப் பொருட்களின் மூலம் வியாதிகள் பரவுவதைத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகளை விளக்குதல்.
- சுத்தமான கைகளைக் கொண்டு உணவைக் கையாளும் முறைகளைப் பற்றிச் செய்முறை விளக்கம் அளித்தல்.
- தெருக்களில் விற்கும் உணவுப் பொருட்களைச் சுகாதார முறையில் வைத்து விற்க ஏற்பாடு செய்தல்.

# 7. தன் சுத்தம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை அவனுடைய அனைத்து உறுப்புக்களையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதே தன் சுத்தம் ஆகும்.

## தன் சுத்தத்தை மேற்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள்

- உணவுப்பொருட்களைத் தொடுவதற்கு முன்னும், மலம் கழித்த பின்னும் கைகளைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவுவதன் மூலம் 40 சதவீதம் வரை வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க முடியும்.
- நகங்களில் அடைந்திருக்கும் அழுக்கு, சாப்பிடும் உணவின் மூலமாக வயிற்றினுள் சென்று நோயை உண்டாக்கும். எனவே கைவிரல்களின் நகங்களுக்கிடையில் அழுக்கு அடையாதவாறு நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உடம்பைத் தினமும் சோப்புப் போட்டுச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் சொறி, சிரங்கு, நாடாப்புழுக்கள் போன்றவை ஏற்படும்.
- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை அனைவரும் பற்களைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- சரியாகப் பல் துலக்காவிடில் பற்களில் இரத்தக்கசிவு, வாயில் துர்நாற்றம் ஏற்பட்டு பற்கள் சேதமடையும்.
- வெளியில் செல்லும் போது காலணிகள் அணிவது அவசியம். இல்லையெனில் பாதங்களின் வழியாகக் கொக்கிப்புழுக்கள் உடலினுள் சென்று இரத்த சோகையையும், பலவீனத்தையும், சோர்வையும் உண்டாக்கும்.

- தினமும் தலைமுடியைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் தலைமுடியில் பேன், பொடுகு உண்டாகும். பேன் உடலிலுள்ள இரத்தத்தை மயிர்க்கால்கள் மூலம் உறிஞ்சுகின்றது. பேன் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு எளிதில் பரவும்.
- கண், மூக்கு, காது போன்றவற்றில் தனிக்கவனம் செலுத்திச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தினமும் தூய்மையான ஆடைகளையே அணிய வேண்டும்.
- கண்ணில் தூசுகள் விழுந்தால் சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். கண் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும். எண்ணெய், பச்சிலை மருந்துகளைக் கண்ணில் ஊற்றக்கூடாது.
- காதுகளைக் குச்சி, ஊக்கு போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யக் கூடாது.
- பெண்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும் காலங்களில் பயன்படுத்தும் உள் ஆடைகளைச் சோப்புப் போட்டுத் துவைத்து வெயிலில் காய வைத்துப் பின்பு பயன்படுத்தலாம். அல்லது ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தும் நாடாக்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

- தன் சுத்தம் காப்பதின் நன்மைகள் மற்றும் அவசியத்தை எடுத்துக் கூறுதல்.
- உணவுப் பொருட்களைக் கையாளுவதற்கு முன்னும், மலம் கழித்தப் பின்னும் கைகளைச் சோப்புப் போட்டுச் சுத்தம் செய்யும் முறையைச் செய்து காண்பித்தல்.
- செருப்பு அணிவதன் அவசியத்தைக் கூறுதல்.
- குழந்தைகளின் மலத்தைக் கழிவறையின் மூலம் அப்புறப் படுத்துவதை வலியுறுத்தல்.

# 8. நகர்ப்புறச் சுகாதாரத்தில் சமுதாயத்தின் பங்கு

## நகர்ப்புறச் சுகாதாரத்தில் சமுதாயத்தின் பங்கு

- நகர்ப்புறப் பொது இடங்களில் மனிதக்கழிவுகள் மற்றும் விலங்குக் கழிவுகளால் ஏற்படும் அசுத்தத்தைத் தடுக்க வேண்டும்.
- குப்பைத் தொட்டிகளில் சரியான முறையில் குப்பைகளைக் கொட்ட வேண்டும்.
- கழிவுநீர் மற்றும் மழைநீர் தேங்குவதால் கொசுக்கள் வளர்வதைத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- இறந்த விலங்குகளை உடனடியாகப் புதைக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- தொழிற்சாலைக் கழிவுகளைத் திறந்த வெளியில் போடுவதைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- பொது நீர் நிலைகளில் குளித்தல், விலங்குகளைக் கழுவுதல், துவைத்தல், நீர் நிலைக்கு அருகில் மலம் கழித்தல் ஆகிய செயல்களைத் தவிர்த்தல்.
- குடிநீர் நிலைகளில் கழிவுநீர் கலப்பதைத் தடுக்க ஏற்பாடு செய்தல்
- தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வீடுகளிலிருந்து வெளியேறும் புகையால் காற்று மாசுபடுவதைத் தடுக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- எச்சில், கோழை போன்றவற்றைக் கண்ட இடங்களில் துப்புவதைத் தவிர்த்தல்.

## நகர்ப்புறப் பொது இடங்களில் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- சுகாதாரக் குழுக்கள் அமைத்தல்
- மக்களை ஒன்று சேர்த்து, மக்களின் பங்கேற்புடன் தெருக்களிலுள்ள குப்பை கூளங்களை அகற்றுதல்.

- நீர் நிலைகளைப் பாதுகாத்தல்.
- தெருக்களில் நீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்.
- சமுதாயத் தோட்டங்கள் மற்றும் பூங்காக்களை ஏற்படுத்துதல்
- குப்பைத் தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தச் செய்தல்.
- பொது இடங்களில் தூய்மையைக் கெடுப்பவர்களின் மீது நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- மக்கள் தொடர்புச் சாதனங்கள் மூலமாகவும் பொருட்காட்சிகளின் மூலமாகவும் சுகாதாரக் கல்வி அளித்தல்.
- மக்கள் அனைவரும் இணைந்து சுகாதாரப் பணிகளைச் செயல்படுத்துதல்.

# 9. வயிற்றுப்போக்கு நோய்களும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளும்

வயிற்றுப்போக்கு என்பது ஒரு நாளைக்கு, வழக்கத்திற்கு மாறாக இரு முறைக்கு மேல் மலம் கழிப்பதாகும்.

## வயிற்றுப்போக்கிற்கான காரணங்கள்

- ✤ உணவு மற்றும் நீர் மூலமாகக் கிருமிகள் உடலினுள் சென்று வயிற்றுப் போக்கை ஏற்படுத்துகின்றன.
- ✤ கெட்டுப்போன உணவுப் பொருட்களை உண்பதால் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகிறது.

## வயிற்றுப்போக்கின் பின் விளைவுகள்

- ➠ உடலிலுள்ள நீர் மற்றும் உயிர்ச் சத்துக்கள் வெளியேறுவதால் உடலில் நீரற்ற நிலைமை ஏற்படுகிறது.
- ➠ வயிற்றுப்போக்கால் போதுமான உணவு உட்கொள்ளாததாலும் மேலும் அதில் உள்ள சத்துக்கள் குடலில் உறிஞ்சப்படுவதாலும் சத்துக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.
- ➠ அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவதினால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து நோய்கள் தாக்கும் அபாயம் உண்டாகிறது.
- ➠ சில நேரங்களில் இறந்து போகவும் நேரிடலாம்.

## வயிற்றுப் போக்கைத் தடுக்கும் முறைகள்

- ☞ கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ☞ சுத்தமான குடிநீர் மற்றும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ☞ சமைத்த உணவை மூடி வைக்க வேண்டும்.

- ☞ குப்பைகளைத் தினமும் அப்புறப்படுத்தி ஈக்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உணவுக்கூடங்கள், பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைக் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ☞ உணவுப்பொருட்களைக் கையாளுபவர் எந்தத் தொற்று நோயும் (குறிப்பாக வயிற்றுப்போக்கு நோய்) இல்லாதவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- ☞ கெட்டுப்போன உணவுப் பொருட்களை உண்ணக்கூடாது.
- ☞ வீதியில் திறந்து வைத்து விற்கும் ஈ மொய்த்த, தூசு படிந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணக்கூடாது.
- ☞ மலம் கழிக்கக் கழிவறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ☞ உரிய நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தட்டம்மைத் தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும்.
- ☞ வயிற்றுப்போக்குக் கண்ட குழந்தையின் மலத்தைக் கழிவறையில் இருந்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அல்லது தரையில் குழி தோண்டி அதில் மலத்தைப் போட்டு மூட வேண்டும்.

## வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்த செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்கள் திரவ உணவை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
2. வீட்டில் கிடைக்கும் மோர், இளநீர், கஞ்சி போன்றவைகளைப் போதுமான அளவு குடிக்க வேண்டும்.
3. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுபோக்கு ஏற்பட்டால் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

4. வாய்வழிக் கரைசல் தயாரித்துக் குடிக்க வேண்டும். வாய்வழிக் கரைசலை 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. எப்பொழுதும் உண்ணக் கூடிய உணவை அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

## வாய்வழிக் கரைசல் (ஓ. ஆர். எஸ்) தயாரிக்கும் முறை

**தேவையான பொருட்கள்**

| | |
|---|---|
| ஓ. ஆர். எஸ். பாக்கெட் | 1 |
| சுத்தமான பாத்திரம் | 1 |
| கரண்டி | 1 |
| 200 மி. லி. கொள்ளளவு உள்ள டம்ளர் | 1 |
| சுத்தமான குடிநீர் (கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீர் | 1 லிட்டர் |

1. சுத்தமான பாத்திரத்தில் 1 லிட்டர் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. ஓ. ஆர். எஸ். பாக்கெட்டைத் திறந்து அதில் உள்ள பவுடர் முழுவதையும் 1 லிட்டர் நீரில் கொட்டி, கரண்டியால் நன்கு கலக்க வேண்டும்.

3. இவ்வாறு தயாரித்த கரைசலை வயிற்றுப் போக்கு கண்டவர்களுக்குத் தேவையான அளவு வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும் வரை கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இக்கரைசலை 24 மணி நேரம் வரை மட்டுமே பயன்படுத்தலாம்.

4. வாய் வழிக் கரைசலைக் கொடுத்த பின்பும் தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால் அருகில் உள்ள மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

## ஓர். ஆர். எஸ். பாக்கெட்டில் உள்ளவை

| | | |
|---|---|---|
| குளுகோஸ் | - | 20 கிராம் |
| சமையல் உப்பு | - | 3.5 கிராம் |
| சோடியம் சிட்ரேட் | - | 2.9 கிராம் |
| பொட்டாசியம் குளோரைட் | - | 1.5 கிராம் |

## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

1. வயிற்றுப் போக்கினால் உண்டாகும் விளைவுகளைப்பற்றிக் கூறுதல்.
2. வயிற்றுப் போக்கு கண்டவுடன் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளைக் கூறுதல்
3. ஓ. ஆர். எஸ். தயாரிக்கும் முறையைச் செய்முறை விளக்கம் செய்து காண்பித்தல்.

# 10. அயோடின் சத்துக் குறைவால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

## அயோடின் சத்துக் குறைவால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

- அறிவுக் கூர்மை குறைகிறது.
- சக்தி இழப்பு ஏற்படுகிறது.
- இனவிருத்திக் குறைபாடு, குறைப்பிரசவம், கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறப்பது மூளை வளர்ச்சியின்மை, காது கேளாமை, கை கால் செயல்பாடு குறைதல், உடல் உறுப்புகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படாமலிருத்தல், முன் கழுத்துக் கழலை ஆகியன ஏற்படுகின்றன.
- கர்ப்ப காலத்தில் தாய் தனது உணவில் அயோடின் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருந்தால், குழந்தை பிறக்கும் முன்பே குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி குறைவதற்கான அபாயமிருக்கிறது.
- அயோடின் குறைவினால் மூளை வளர்ச்சியும், மன வளர்ச்சியும் குறைகிறது.

## அயோடின் குறைபாட்டைத் தடுக்கும் முறை

- அயோடின் கலந்த உப்பைத் தினமும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு மனிதனுக்கு 150 மைக்ரோ கிராம் உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் போதுமானது. ஆனால் ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக்கூடாது.

## உப்பில் அயோடின் எந்த அளவு உள்ளது என்பதைப் பரிசோதிக்கும் முறை

- ஒரு தட்டில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் உப்பை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

- அதில், கொடுக்கப்பட்டுள்ள இராசாயனக் கரைசலில் ஒரு சொட்டு விடவும்.
- இராசாயனக் கலவைப் பெட்டியின் வெளிப்புறம் 4 மாதிரி வண்ணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பரிசோதனைக்குப் பின்வரும் நிறத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் எந்த அளவு உப்பில் அயோடின் உள்ளது என்பதை அறியலாம்.
- இந்த இராசாயனக் கலவையின் மூலம் 15-30 பி.பி.எம். வரையுள்ள அயோடின் அளவைக் கண்டறியலாம்.

## சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

- அயோடினின் அவசியத்தைக் கூறுதல்.
- அயோடின் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க அயோடின் கலந்த உப்பை அன்றாடம் பயன்படுத்த வலியுறுத்தல்.
- பள்ளியில் மதிய உணவு சமைப்பதற்கு அயோடின் கலந்த உப்பைப் பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்தல்.

# 11. முழுச் சுகாதாரத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதில் சமுதாய ஒருங்கிணைப்பாளரின் பங்கு

- பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீரைப் பயன்படுத்துவதன் அவசியத்தைப் பொதுமக்களுக்கு எடுத்துக் கூறல்.
- குடிநீரின் மூலம் பரவும் நோய்கள் மற்றும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளைப் பொதுமக்களுக்கு எடுத்துக் கூறல்.
- குடிநீர்க் குழாய்கள் பழுதடைந்தால், அதற்காகப் பொதுமக்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகளைக் கூறுதல்.
- பொதுக் கழிவு நீர் ஓடைகளை, மலம் கழிக்கப் பயன்படுத்தாமல் இருக்கப் பொது மக்களிடையே போதுமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- வீடுகளிலிருந்து வெளியேறும் கழிவு நீரைப் பொதுக் கழிவு நீர் ஓடைகளில் கலப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்தல்.
- ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நகராட்சியின் மூலமாகச் சுகாதாரக் கழிப்பறை அமைக்க ஏற்பாடு செய்தல்.
- சமுதாயக் கழிவறைகளைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் முறைகளை விளக்குதல்.
- சமுதாயக் கழிவறைகளின் பராமரிப்பில் பொதுமக்களை ஈடுபடச் செய்தல்.
- சமுதாயக் குப்பைத் தொட்டிகளைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தக் கூறுதல்.
- பொதுமக்கள் திடக் கழிவுகளை உரிய நேரத்தில் நகராட்சிப் பணியாளர் மூலம் அப்புறப்படுத்தச் செய்தல்.

## வீடு சுகாதாரமாயிருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைக் கூறுதல்

→ வீட்டுச் சுகாதாரத்தின் அவசியத்தைப் பொதுமக்களுக்கு விளக்குதல்

→ உணவுச் சுத்தத்தின் அவசியத்தை எடுத்துக் கூறுதல்

→ தெருக்களில் திறந்தபடி வைத்து விற்கப்படும் அசுத்தமடைந்த உணவுப் பொருட்களின் மூலம் வியாதிகள் பரவுவதைத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகளை விளக்குதல்.

→ உணவுப் பொருட்களைக் கையாளுவதற்கு முன்னும், மலம் கழித்த பின்னும் கைகளைச் சோப்புப் போட்டுச் சுத்தம் செய்யும் முறையை செய்து காண்பித்தல்.

→ செருப்பு அணிவதன் அவசியத்தைக் கூறுதல்.

→ குழந்தைகளின் மலத்தைக் கழிவறையின் மூலம் அப்புறப் படுத்துவதை வலியுறுத்தல்.

→ வயிற்றுப் போக்கினால் உண்டாகும் விளைவுகளைக் கூறுதல்.

→ வயிற்றுப் போக்கு கண்டவுடன் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளைக் கூறுதல்.

→ அயோடினின் அவசியத்தைக் கூறுதல்.

→ அயோடின் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க அயோடின் கலந்த உப்பை அன்றாடம் பயன்படுத்த வலியுறுத்தல்.

# 12. பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயல்படுத்தும் முறைகள்

## (PARTICIPATORY LEARNING APPROACH METHODS)

மக்களே துணைச் சுகாதார நிலைய அளவில், ஆண், பெண் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் சமுதாயத் தோழர்களுடன் இணைந்து தங்கள் தேவைகளைக் கண்டறிந்து, குழுக்கள் அமைத்து அனைவரும் தத்தமது உரிமைகளையும், பொறுப்புகளையும் உணர்ந்து திட்டங்களை நிறைவேற்றிச் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த, பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயலாற்றுதல் முறைகள் (Participatory Learning and Action - PLA) உதவுகின்றன.

### 12.1 பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயலாற்றுதல் முறைகளின் மூலம் மக்களைத் திட்டங்களில் ஈடுபடுத்துவதால் ஏற்படும் பயன்கள்

1. மக்களுடன் மக்களுக்காக மக்களால் திட்டம் தயாரித்துச் செயலாற்றும்போது மக்களுக்கும் பணியாளர்களுக்கும் உள்ள இடைவெளி குறைகிறது.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | நமக்கும் தெரியும்<br>மக்களுக்கும் தெரியும் | நமக்குத் தெரியும்<br>மக்களுக்குத் தெரியாது | 2 |
| 3 | நமக்குத் தெரியாது<br>மக்களுக்குத் தெரியும் | நமக்கும் தெரியாது<br>மக்களுக்கும் தெரியாது | 4 |

i) கட்டம் 1-இல் நமக்கும் தெரிந்தவை, மக்களுக்கும் தெரிந்தவை, கட்டம் 4-இல் நமக்கும் தெரியாது, மக்களுக்கும் தெரியாது. எனவே இதில் நம் பங்கு ஏதும் இல்லை.

ii) கட்டம் 2-இல் என்னென்ன நலத்திட்டங்கள் உள்ளன? எங்கு, எப்போது எப்படி திட்டங்களின் பயனைப் பெறுவது என்பது களப் பணியாளர்களுக்குத் தெரியும். மக்கள் எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்கும் எனக் கருத முடியாது.

iii) நலத்திட்டங்கள் பல இருந்தும் மக்கள் ஏன் முழுமையாகப் பயன்படுத்தவில்லை என்ற காரணம் மக்களுக்குத் தெரியும். களப் பணியாளர்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். மக்களிடமிருந்து நாமும், நம்மிடமிருந்து மக்களும், PLA முறையில் பயன்படுத்திச் செயலாற்றும் போது இந்த இடைவெளி குறைகிறது. சிறப்பாகத் திட்டங்களைச் செயல்படுத்த ஏதுவான தளம் அமைகிறது.

2. PLA முறைகள் மிகவும் இயல்பானவை. ஆர்வத்தைத் தூண்டக் கூடியவை. எனவே எல்லோரின் ஈடுபாடும் அதிகரிக்கிறது.

3. கருத்து மாறுபாடுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. எனவே மாறுபட்ட கருத்துடையவர்களும் ஒற்றுமையாகச் செயல்பட ஊக்குவிக்கிறது.

4. மக்களுடன், மக்களால், மக்களுக்காகச் செயல்திட்டம் தயாரித்து, செயல்படுத்தி, கண்காணித்து, மதிப்பீடு செய்வதால் மக்களுக்கு இது 'நமது திட்டம்' என்ற உரிமை உணர்வு உண்டாகிறது.

5. சமுதாயத் தோழர்கள் கண்டறியப்பட்டு, அங்கீகரிக்கப்பட்டு அவர்களின் திறமைகள் மேலும் வளர்க்கப்படுவதால் சமுதாயத்தினர் தங்களது தேவைகளை முடிந்த அளவு நிறைவேற்றிக் கொள்ள உதவுகிறது.

6. களப்பணியாளர்களுக்கும் சமுதாயத் தோழர்களுக்கும் மக்களுக்கும் இடையே ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்த PLA முறைகள் உதவுகின்றன.

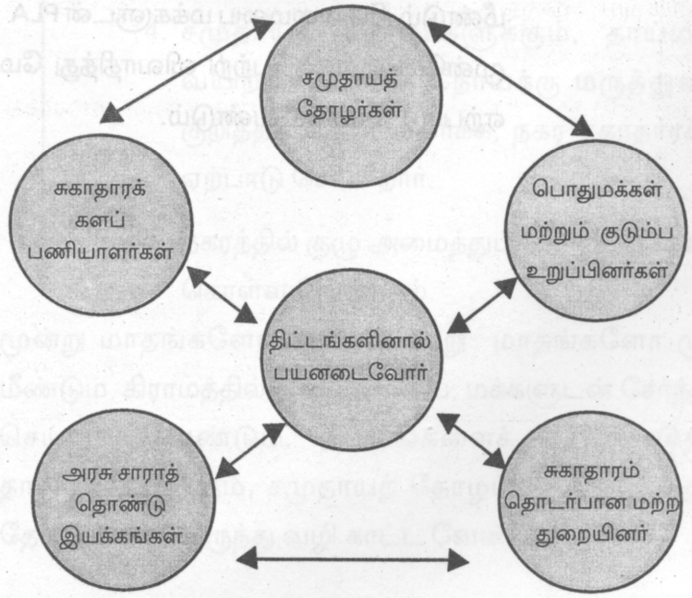
7. சமுதாயத்தினர் தங்களது பிரச்சனைகளைக் கண்டறிந்து முன்னுரிமைப்படுத்தி, பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண வழி வகுக்கிறது.

8. சமுதாயத்திற்கு தங்கள் பலம் என்ன, வசதி வாய்ப்புகள் என்ன, என்பனவற்றை உணர்ந்து, அவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்தும் திறமைகளை PLA முறை வளர்க்கிறது.

9. வறுமையின் காரணமாகத் தங்களால் ஏதும் முடியாது என்ற சுய பச்சாதாப உணர்வுகளிலிருந்து மக்களை விடுவித்துத் தன்னம்பிக்கை ஊட்டுகிறது. **(Librates people from poverty generated sense of helplessness).**

10. மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுவதால் நலத் திட்டங்கள் முழுமையாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு மற்றவர்களைச் சார்ந்திருக்கும் நிலை மாறி மக்களின் வாழ்க்கைமுறை **(living strategies)** மேம்படுத்தப்படுகின்றன.

## 12.2 பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயலாற்றுதல் (Learning and Action Methods) முறைகள் என்றால் என்ன?



களப்பணியாளர்கள், திட்டங்களினால் பயனடைவோர், சமுதாயத் தோழர்கள், பொதுமக்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள், அரசு சாரா தொண்டு இயக்கங்கள், சுகாதாரம் தொடர்பான மற்ற துறையினர் ஆகிய அனைவரின் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளல் மற்றும் விவாதத்திற்குத் தீர்வு காண வழிவகை செய்யும் எல்லா முறைகளுமே PLA முறைகள் ஆகும்.

## பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயலாற்றுதலின் மூன்று முக்கிய செயல்கள்

1. சுகாதாரப்பிரச்சனை/ தேவைகளைக் கண்டறிதல் (Assessing the Problem / Need?)

2. கண்டறிந்த பிரச்சனை/ தேவையை ஆய்வு செய்தல் (Analysing the problem / Need)

3. ஆய்வில் தீர்மானிக்கப்பட்ட யோசனைகள்/ முடிவுகளைச் செயலாக்குதல் (Action on the decisions taken). குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பின், உதாரணமாக மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு, மீண்டும் நிலைமையை மக்களுடன் PLA முறைகளின்படி ஆராய்ந்து முன்னேற்றத்தைப்பற்றி விவாதித்து மேலும் சிறப்பாகச் செயல்பட ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

## உதாரணம்

1. பிரச்சனை வயிற்றுப்போக்கு

2. ஆய்வு குடிநீர்க் குழாய்கள் பழுதடைந்துள்ளன. ஓ. ஆர். எஸ். எல்லா நேரங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. தாய்மார்களுக்குத் வயிற்றுப்போக்கு பற்றித் தெரியவில்லை. சமுதாயத் தோழர்களுக்குப் போதிய பயிற்சி இல்லை.

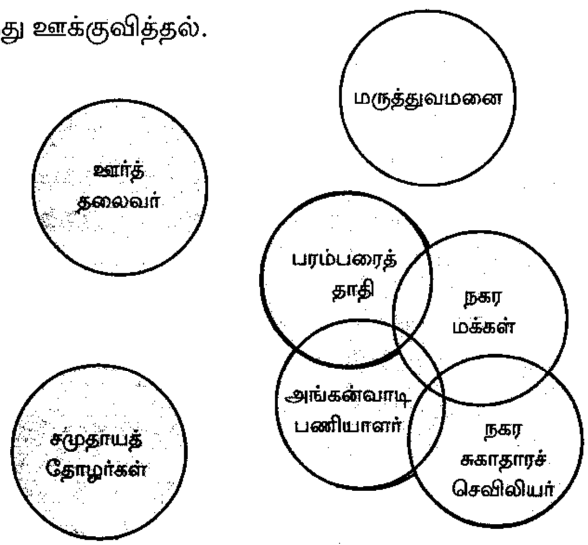
3. செயல்
   1. பஞ்சாயத்துத் தலைவர் குடிநீர்க் குழாய்களைப் பழுது பார்த்துச் சுத்தமான பாதுகாக்கப்பட்ட குடிநீர் கிடைக்கச் ஒப்புக் கொள்கிறார்.
   2. சுகாதார ஆய்வாளர் குளோரினேஷன் பயிற்சி அளிக்கிறார்.
   3. யாரிடம் ஓ.ஆர்.எஸ். பாக்கெட்டுகள் கொடுக்கப்பட்டால் எல்லா நேரமும் கிடைக்கும் என்று மக்களே முடிவு செய்து அவர்களிடம் ஓ. ஆர். எஸ். பாக்கெட்டுகள் வழங்கப் படுகின்றன.
   4. சமுதாயத் தோழர்களுக்கும், தாய்மார்களுக்கும், வயிற்றுப்போக்கு நோய்க்கு மருத்துவம் செய்வது குறித்த பயிற்சி அளிக்க, நகர சுகாதாரச் செவிலியர் ஏற்பாடு செய்கிறார்.
   5. நகரத்தில் குழு அமைத்துப் பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

4. மூன்று மாதங்களோ அல்லது ஆறு மாதங்களோ முடிந்து பிறகு மீண்டும் கிராமத்தில் நிலைமையை, மக்களுடன் சேர்ந்து மறு ஆய்வு செய்ய வேண்டும். திட்டங்களைச் செயல்படுத்தும் போது தாய்மார்களுக்கும், சமுதாயத் தோழர்களுக்கும், உறுதுணையாய் தோழர்களாக இருந்து வழி காட்ட வேண்டும்.

## பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயலாற்றுதல் முறைகள்
(Participatory Learning and Action Techniques)

### வட்ட வடிவப் படங்கள்

1. வட்ட வடிவப் படங்கள் (Circle Diagram) முறையில் கிராம மக்களுக்கு முக்கியமான நபர்கள், நிறுவனங்களுகு இடையேயான தொடர்புகள் மற்றும் முக்கியத்துவத்தைக் கண்டறியலாம். மேலும் அவர்களின் பங்கை ஊக்குவிக்கலாம்.
2. முக்கியமான சமுதாயத் தோழர்களையும், நிறுவனங்களையும் கண்டறிதல்.
3. அவர்கள் எவ்வளவு முக்கியமானவர்கள் என்று கண்டறிதல்.
4. அவர்களுக்கிடையே உள்ள உறவுகளைக் கண்டறிதல்
5. சமுதாயத் தோழர்கள், மற்றும் நிறுவனங்களின் பணிகளை அங்கீகரித்து ஊக்குவித்தல்.




பயிற்சி

i) இந்தப் படத்தைப் பார்த்து உங்கள் கருத்துக்களைக் கூறவும்.

ii) சமுதாயத் தோழர்கள் யாரேனும் விடுபட்டுள்ளனரா?

iii) ஆய்வு செய்த பின் நிலைமையை மேம்படுத்த நான்கு யோசனைகள் கூறவும்.

## வட்ட வடிவப் படங்கள் தயாரிக்கத் தேவையான அடிப்படைச் செயல் திட்டங்கள்

அ) சுகாதாரத்திற்கு முக்கியமான நிறுவனங்கள் மற்றும் நபர்களைப் பட்டியலிடுமாறு நகரமக்களைக் கேட்கலாம். பயிற்சியாளர் மற்றும் சமுதாய தோழர்கள் உட்பட பரம்பரைத் தாதியர், ஆரம்ப சுகாதார நிலைய மருத்துவர், பரம்பரை வைத்தியர் ஆகியோரை மக்கள் பட்டியலிடலாம்.

ஆ) பிறகு அவர்களின் முக்கியத்துவத்திற்கேற்ப, வட்டங்களை உரிய அளவு வேறுபாட்டுடன் அமைக்குமாறு கூறலாம். அவர்கள் முக்கியமானவர்களாக உணர்ந்தவர்களுக்குப் பெரிய வட்டங்களும், முக்கியத்துவம் குறைவாக உள்ளவர்களுக்குச் சிறிய வட்டங்களும் தேர்ந் தெடுக்கப்படும்.

இ) பிறகு இந்த நபர்களுக்கும் / நிறுவனங்களுக்கும், நகர மக்களுக்கும் உள்ள தொடர்பின்படி வைக்குமாறு கூற வேண்டும். இந்த நிறுவனங்களுக்கும்/ தனி நபர்களுக்கும் உள்ள தொடர்புகளை, வட்டங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள தூரத்திலிருந்து நீங்கள் அறியலாம். வட்டங்கள் மையத்திலிருந்து அல்லது ஒருவருக் கொருவர் விலகி இருந்தால், முறையே நகரத்திற்கும், நிறுவனங்களுக்கும், தனிநபர்களுக்கும் தொடர்பு குறைவாக உள்ளது எனவும், இரு நிறுவனங்களுக்கு இடையிலோ அல்லது இருநபர்களுக்கிடையிலோ தொடர்புகுறைவாக உள்ளது என அறிந்து கொள்ளலாம். வட்டங்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொண்டிருந்தால், 'இருவருக்கிடையே தகவல் பரிமாற்றம் உள்ளது. ஆனால் கூட்டு முடிவு எடுத்தல் இல்லை' என்று அறிந்து கொள்ளலாம். வட்டங்கள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக ஒட்டியபடி இருந்தால், ஒருங்கிணைந்து இருப்பதாகவும், நல்ல தகவல் பரிமாற்றமும், கூட்டு முடிவு எடுத்தலும், நன்றாக செயல்பாட்டுடன் இருப்பதாகவும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

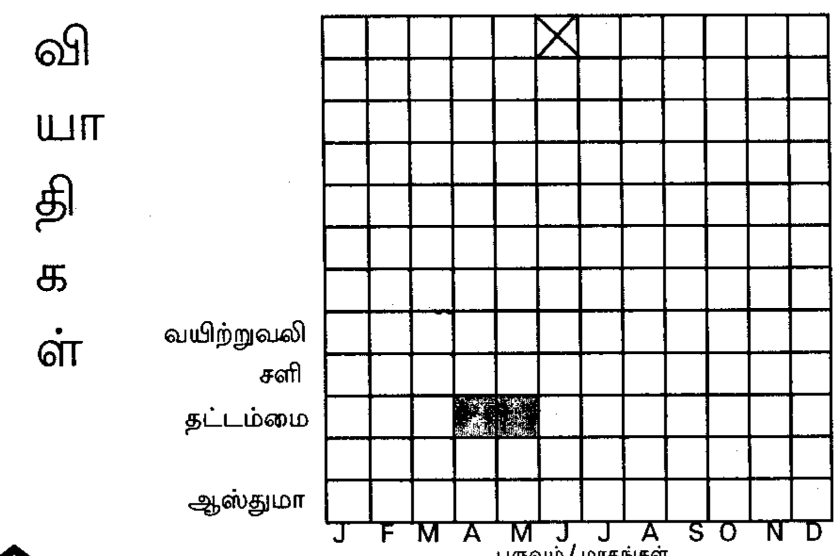
ஈ) ஒருவருக்கொருவர் உள்ள தொடர்புகளைப் பற்றி விவாதிப்பதன் மூலமாக நிலைமையை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். 'ஏன் மக்கள் மிகவும் முக்கியமானவர்கள்? ஏன் அவர்கள் விலகியோ பிரிந்தோ உள்ளனர்?' போன்ற கேள்விகளை நீங்கள் கேட்கலாம். இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கூட்டாளியைக் கண்டுபிடித்து, அவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொண்டு, தோழமையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம், தோழமையை மேம்படுத்தலாம் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

## 2. பருவகால வரைபடம் (Seasonality diagram)

மழை, உணவு உற்பத்தி,வேலைவாய்ப்புகள்,நோய்கள், வேலை அல்லது வேறு காரணங்களுக்காக மக்கள் இடம் பெயர்ந்து செல்லுதல், திரும்பி வருதல் போன்றவற்றைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

i. ஒரு நேர்கோட்டில் மாதங்களை அல்லது அவர்களுக்குத் தெரிந்த வேறு ஏதேனும் நிகழ்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒரு ஆண்டைப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ii. எந்த பருவத்தில் எந்த நோய் அதிகமாக உள்ளது எனக் குறிப்பிடுமாறு கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.



எந்தப் பருவத்தில் எந்த வியாதி உள்ளதோ அந்தப் பருவத்திற்கான, வியாதிக்கான கட்டத்தில் புள்ளிகளோ, கொட்டைகளோ வைக்கலாம்.

உதாரணம்

- ❊ இந்தப் படத்தில் ஏப்ரல், மே மாதங்களில் தட்டம்மை நிறைய குழந்தைகளைப் பாதித்திருக்கிறது.
- ❊ தட்டம்மை, தடுப்பூசி பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டதற்கான அட்டையை / அறிக்கையை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். தட்டம்மை வருவதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும்.
- ❊ மக்களுடன் சேர்ந்து, வரும் வருடம் இந்த வியாதியைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம் என்று திட்டமிட்டுக் குழு அமைத்துச் செயல்பட வேண்டும்.

## 12.3 முக்கியத்துவத்திற்குத் தகுந்தவாறு சுகாதாரத் தேவைகளை மதிப்பீடு செய்து வரிசைப்படுத்துதல் (Relative ranking/ Preference ranking)

இம்முறை மக்களின் அடிப்படைச் சுகாதாரத் தேவைகளைக் கண்டறிந்து வரிசைப்படுத்த உதவுகிறது.

1. சுகாதாரத் தேவைகளைக் கண்டறிவது.
2. முன்னுரிமைப் படுத்துவது.
3. எவ்வாறு நிறைவேற்றுவது என ஆய்வு செய்வது.
4. மக்களுடன் திட்டமிட்டுக் குழு அமைத்துச் செயலாற்றல். இதைக் கீழ்க்கண்ட இரண்டு முறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பயன்படுத்திச் செய்யலாம்.

முறை 1. சுகாதாரத் தேவைகளை ஒவ்வொன்றாகத் தனித் தனியாக, அவற்றை முன்னுரிமைப் படி வரிசைப்படுத்துமாறு கூற வேண்டும்.

முறை 2. சுகாதாரத் தேவைகளைத் தரையிலோ அல்லது பெரிய தாளிலோ எழுதிக் கொண்டு, முக்கியம் என நினைப்பவற்றுக்குக் கூடியுள்ளவர்களிடம் புள்ளிகளோ, கொட்டைகளோ வைக்குமாறு கூற வேண்டும்.

மேற்கண்ட இரண்டு முறைகளில் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு எதை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். இந்த முறையைக் கையாளும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் எல்லாவிதமான அரசு நலத்திட்டங்களைப் பற்றியும், தெளிவாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

## பங்கேற்று வரைபடம் தயாரித்தல் (TOWN MAPPING / SOCIAL MAPPING)

இது, ஒரு நகரத்தின் அமைப்பு, பாதைகள், வீடுகள், கடைகள், பள்ளி, பால்வாடி, குடிநீர்க்குழாய்கள், கிணறுகள், பொது இடங்கள்,வாகனங்கள் உள்ள வீடுகள், தொலைத் தொடர்பு வசதிகள் உள்ள வீடுகள் முதலானவற்றைச் சுலபமாக அடையாளம் காண உதவும் முறையாகும்.

## கீழக்கண்ட வீடுகளைச் சுலபமாகக் கண்டறியலாம்

1. கர்ப்பிணிகள் உள்ள வீடுகள்
2. ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் உள்ள வீடுகள்
3. அயோடின் உப்பு உபயோகிக்கும் வீடுகள்
4. இந்த வருடம் திருமணம் நடைபெற்ற வீடுகள்
5. மரணம் சம்பவித்த வீடுகள்
6. அம்மை வந்த வீடுகள்
7. உள்ளூர் வசதி, வாய்ப்புகள்
8. வளர் இளம் பெண்கள் உள்ள வீடுகள்

எதற்காகச் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் இவற்றைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள் என்ற ஆர்வம் மக்களுக்கு எழும் போது இது குறித்துச் சுகாதாரக் கல்வி அளிக்கலாம்.

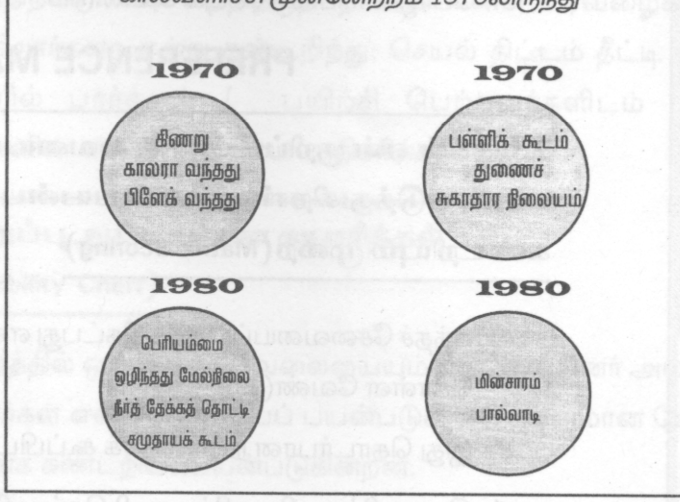
## 5. நகர அமைப்பைக் கண்டறிதல் (TOWN TRANSECT)

நகர மக்களுடன் ஊரைப் பார்வையிடும்போது நகரத்தில் உள்ள வசதிகள், ஜாதி, மதம், கலாச்சாரம், பழக்க வழக்கங்கள், நகரத் தொழில்கள், கால்நடை வளங்கள் போன்றவற்றைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

## 6. கால வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் (TIME LINE)

**TIME LINE** என்பது குறிப்பிட்ட அந்த நகரப்பகுதியில் ஏற்பட்ட ஒரு வரலாற்று நிகழ்வுகள். இப்பயிற்சியினை நகரத்தில் உள்ள வயதானவர்களுடைய துணையுடன் செய்யலாம். இதன் மூலம் காலவளர்ச்சி முன்னேற்றத்தை கணக்கிடலாம். நகரத்தில் கடந்த ஐம்பதாண்டுகளில் ஏற்பட்டுள்ள வளர்ச்சியின் முழுப் பரிணாமமும் வெளியில் தெரிய வரும். யாரால், எப்போது, எப்படி இந்த வசதிகள் செய்யப்பட்டன எனத் தெரிய வரும்.

*காலவளர்ச்சி முன்னேற்றம் 1970லிருந்து*



## பயன்கள்

1. தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குரிய தன்னம்பிக்கை உருவாகிறது. கடந்த ஐம்பதாண்டுகளில் நமது நகரத்தில் இவ்வளவு வளர்ச்சி நம்மவர்களால் செய்யப்பட்டுள்ளபோது நம்மால் ஏன் முடியாது என்ற சிந்தனை உருவாகிறது.
2. அரசாங்கம் நமக்கு எதுவுமே செய்யவில்லை என்ற எதிர்மறை எண்ணம் மறைந்து தோழமை உருவாகிறது.
3. முன் காலத்தில் தாய் மரணம், குழந்தை மரணம் போன்றவை குறித்த வயதானவர்களின் அனுபவங்களைக் கேட்டறிவதால் இப்போது ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் மக்களுக்கே புரியும். குழந்தை மரணங்களைப் பார்த்துப் பார்த்து நினைவில் ஊறிவிட்ட பெரியவர்களிடையே குடும்பக் கட்டுப்பாடு குறித்த மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

## குறிப்புகள்

1. சுமாரான வருடம் சொன்னால் போதுமானது.
2. அவசரப்படுத்தக்கூடாது.
3. பொறுமையாகக்கேட்க வேண்டும்.

# PREFERENCE MATRIX

## 7.மக்கள் ஏன் குறிப்பிட்ட சேவையைப் (Service) பயன் படுத்துகிறார்கள்? ஏன் பயன்படுத்துவதில்லை? எனக் கண்டறியும் முறை(Matrix Scoring)

- எந்தச் சேவையைப்பற்றிக் கேட்பது என முதலிலேயே முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- இது தொடர்பான நபர்களைக் கூப்பிட வேண்டும்.
- இது குறித்து விவாதிக்க வழி செய்ய வேண்டும்.

## உதாரணம்

பிரசவத்திற்குத் தாய்மார்கள் எங்கு செல்கிறார்கள்? ஏன்?

| | வீட்டிலேயே பார்க்கிறார்கள் | உள்ளூரிலேயே உள்ளார் | நன்றாகப் பார்க்கிறார் | செலவானாலும் கவனிப்பு நன்றாக உள்ளது | எல்லா வசதியும் உள்ளது ஆபத்தைச் சமாளிக்கலாம் |
|---|---|---|---|---|---|
| பரம்பரைத் தாதி | | | | | |
| கிராம சுகாதாரச் செவிலியர் | | | | | |
| ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் | | | | | |
| தனியார் மருத்துவ மனை | | | | | |

துணைச் சுகாதார நிலையத்திற்கோ, ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கோ, பிரசவத்திற்குத் தாய்மார்களை வரவழைக்க மக்கள் விரும்புகிறார்களா என்று கண்டறிந்து, செயல் திட்டம் தீட்டி மருத்துவ மனைகளில் பார்க்கும் / பயிற்சி பெற்றவர்களிடம் பார்க்கும் பிரசவங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம்.

## 8. பொறுப்பு அட்டவணை தயாரித்தல் (Responsibility Chart)

நகரத்தில் ஒவ்வொரு வேலையையும் எந்த வயதினர் அல்லது யார் செய்கிறார்கள் எனக் கண்டறியப் பயன்படுகிறது. கடினமான வேலைகள் எவை எனக் கண்டறியப்பயன்படுகின்றன.

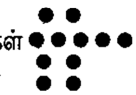
1. குழந்தைகள் வேலைக்குச் செல்வதால் பள்ளிக்கு வர முடிவதில்லை.

2. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தண்ணீர் சுமக்கிறார்கள்.

3. கர்ப்பிணிகளுக்கு ஓய்வு இல்லை.

மக்களின் பிழைப்பிற்கான பொறுப்புக்களையும், சூழ்நிலைகளையும் களப்பணியாளர்கள் உணரும் போது எங்கு, எப்போது, எப்படி நமது பணிகளை மக்களுக்கு வசதியான மாதிரி செய்வது என்ற தெளிவும் பொறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

**மாதிரி**

1. குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்பவர்கள்  வேலைக்குச் செல்பவர்கள்

2. பெரியவர்கள்

3. கர்ப்பிணிகள்

4. வயதானோர்

இந்த உதாரணத்திற்கு! வேலைக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் நிறையப்பேர் உள்ளனர். டி.டி. 10 வயது, டி.டி. 16 வயதுக் குழந்தைகளுக்கான குறியீட்டை அடைய வேண்டுமென்றால், பள்ளிகளில் மட்டும் தடுப்பூசி போட்டால் போதாது. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு எங்கு, எப்போது டி.டி. போட வேண்டுமென்று மக்களுடன் சேர்ந்து திட்டமிட்டுச் செயலாற்ற வேண்டும்.

## 9. மக்களுடன் கலந்துரையாடுதல் (Semi Structured interviews)

* நகரத்தில் பலவகைப்பட்ட ஆண்கள், பெண்கள், சமுதாயத் தோழர்கள், தலைவர்கள் மற்றும் எல்லோருடனும் கலந்துரையாட வேண்டும்.

* படங்களின் மூலம் கிடைத்த விவரங்கள் அல்லது கூடுதல் விபரங்கள் கிடைக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு.
* மக்கள் தாங்களே முன்வந்து பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேச உதவுகிறது.
* மக்களைப் பெண் கல்வி, தாய்நலம் போன்ற விஷயங்களைக் குறித்துச் சிந்திக்கத் தூண்டுகிறது.

## நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

1. ஆமாம், இல்லை என்று ஒரு வார்த்தையில் பதில் அளிக்கும் கேள்விகளைக் கேட்கக் கூடாது.
2. பதில் மறைந்து இருக்கும் (Leading questions) கேள்விகளைக் கேட்கக் கூடாது.
3. பதில் உடனே கூறுமாறு அவசரப்படுத்தக்கூடாது. தேவையான நேரம் அளிக்க வேண்டும்.
4. நகரத்தில் பள்ளி, வார்டு அலுவலகம், பால்வாடி போன்ற பல இடங்களில் இந்த முறையைச் செய்யலாம்.

## 10. உருவ வரைபடம் (Body mapping)

மனித உருவ வரைபடத்தை வரைந்து மக்கள் உடலின் பாகங்கள் குறித்து விவாதிக்கும் பொழுது, உடல் குறித்த மக்களின் எண்ணங்கள் களப்பணியாளர்களுக்குத் தெரிய வரும்.

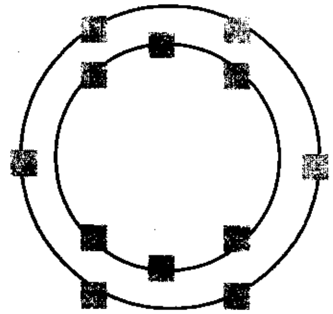
முறை : தரையில் ஒருவரைப் படுக்க வைத்து உடல் உருவத்தைச் (body outline) சுண்ணாம்பால் வரைய வேண்டும். பிறகு பல்வேறு உடல் உறுப்புக்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். வியாதிகள் குறித்தும், இனப்பெருக்கம் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு வழி முறைகள் குறித்தும் விவாதிக்கலாம்.

**பயன்கள்:**

1. வளர் இளம் பெண்கள் கல்வி
2. இனப்பெருக்கத் தொற்று நோய்கள் பற்றிக் கண்டறிதல்
3. கர்ப்பம் தரித்தல் பற்றிய விபரங்களை அறிதல்
4. உடலில் பல பாகங்களில் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி அறிதல்
5. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றி அறிதல்
6. நோயாளிகளுக்கு மருத்துவர் 'அறுவை சிகிச்சை' பற்றிக் கூறலாம். எந்தப் பாகத்தில் என்ன செய்யப்படும் என்று விளக்கும்போது நோயாளியின் பதற்றம் (Anxiety)தணிகிறது.

## 11. மீன் பாத்திர ஆய்வுப் பயிற்சி முறை
(Fish Bowl Technique)

இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த குழுப் பயிற்சி முறையாகும். இந்த முறையில் உள்வட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர் விவாதிக்கும் குழுவினர் ஆவார். வெளிவட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர் பார்வையாளர் ஆகும். படம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.



உள் வட்டத்தினுள் இருப்பவர்களுக்கு, ஒரு பிரச்சனையைக் கொடுத்து அதற்கான தீர்வுகளை விவாதித்துக் கண்டறியுமாறு கூற வேண்டும். இதனைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்து முடிக்க வேண்டும். உள் வட்டத்தினர் விவாதிக்கும் போது வெளி வட்டத்தினர் அமைதியாகக் கவனிக்க வேண்டும். விவாதம் ஆரம்பிக்கும் போது வெளி வட்டத்தினர் அமைதியாக யார் யார் என்னனென்ன கவனிக்க வேண்டும் என முன்கூட்டியே முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உள் வட்டத்தினரின் நேரம் முடிந்த பிறகு, முதலில் உள்வட்டத்தினரும், பிறகு வெளி வட்டத்தினரும் விவாதத்தைப்பற்றிய கருத்துக்களைக் கூற வேண்டும். பிறகு உள் வட்டத்தினரும், வெளிவட்டத்தினரும் இடம் மாறி அமர்ந்து விவாதிக்க வேண்டும். இந்த முறையில் இரு குழுக்களுமே விவாதித்தல்,கூர்ந்து கவனித்தல் (Keen Observation) என இரு முறையிலுமே கலந்து கொள்கின்றனர்.

குழுக்கள் பெரியதாக இருந்தால் மீன் பாத்திர முறை எடுபடாது. நிறைய உறுப்பினர்கள் இருந்தால் எல்லோருக்கும் அவரவர் கருத்துக்களைத் திருப்திகரமாகக் கூறப் போதுமான நேரமோ, வாய்ப்போ கிடைக்காமல் போகலாம். எனவே குழு அங்கத்தினரின் எண்ணிக்கை பத்துக்குள் இருத்தல் வேண்டும்.

## மீன் பாத்திர ஆய்வுப் பயிற்சி முறையின் பயன்கள்

மீன் பாத்திர முறையில் பல பயன்கள் உண்டு. உங்கள் அன்றாடப் பணிகளுக்குத் தொடர்புடைய சில பயிற்சிகள் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

### (அ) பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் சாதனம்

ஒரு குழு மற்றொரு குழுவின் விவாதத்தைக் கேட்டு கவனித்து ஆய்வு செய்வதன் மூலமாகப் பிரச்சனையை ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட கோணங்களில் பார்க்கின்றனர்

இதனால் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய ஊக்கம் நிறைந்த கலந்துரையாடல் நடக்க ஏதுவாகிறது.

### ஆ) குழு உயர்வை உருவாக்குதல்

மக்கள் பல்வேறு கருத்துக்களைக் கூறி அதைக் குழு ஆய்வு செய்ய அனுமதிப்பதால் இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த முறையாகும்.

### இ) கருத்துப் பரிமாற்றத்தை ஊக்குவித்தல்

குழு உறுப்பினர்களுக்கிடையிலான கருத்துப் பரிமாற்றம் ஏற்படுவதை ஊக்குவிக்கிறது. உறவுகள் பலப்பட வழிகோலுகிறது. பல்வேறு கருத்துக்களை உடைய குழுக்களை ஒன்றிணைப்பதால் கருத்து மோதல்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

### ஈ) குழு நடத்தையை அறிந்து கொள்ளுதல்

முடிவு எடுத்தல், கருத்துப் பரிமாற்றம் நிகழ்தல், தலைமை ஏற்றல் போன்ற பல்வேறுபட்ட குழுப் பரிமாணங்களைப் பற்றி நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம். குழு நிகழ்வுகளின் விளைவுகளைப் பற்றிக் குழுவினர் களிடையே கூறினால் குழு மேலும் நன்றாக வளர்ச்சியடையும்.

## உ) ஒரு செயலின் நோக்கத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்

பல சந்தர்ப்பங்களில் குழுவின் நோக்கங்களைப் பற்றிக் கூறுவது அவசியமாகிறது. உதாரணமாகக் குழு உறுப்பினர்கள் அவர்கள் எதற்கு அங்கு கூடி இருக்கிறார்கள் என்பது பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தை நலத்திட்டம் போன்ற பல்வேறு திட்டங்களைப் பற்றிய சந்தேகங்களைப் போக்கவும் குழப்பங்களைத் தீர்க்கவும் மீன் பாத்திரப் பயிற்சி முறையை நீங்கள் திறமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

## 12.4 PLA முறைகளை வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்திச் சமுதாயத் தேவைகளைக் கண்டறியச் சில குறிப்புகள்

**I எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்.**

- வயது வந்தோர் கற்கும் கோட்பாடுகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மக்களிடையே, கொடுப்பவர்கள் நாங்கள், பெற்றுக் கொள்பவர்கள் நீங்கள் என்ற மனோபாவத்தைக் காட்டினால் அது பயன் தராது.
- மக்கள் ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அறிவையும், அனுபவத்தையும், மதிக்க வேண்டும்.
- நோய்களைக் குணமாக்க உதவும் பரம்பரை நம்பிக்கைகள், வீட்டு வைத்தியம் ஆகியவற்றைப் பழித்துப் பேசவோ, அலட்சியப் படுத்தவோ கூடாது.
- நமது சேவைகளைப் பற்றி மக்கள் எந்த அளவு கேட்கிறார்களோ அந்த அளவு கூற வேண்டும்.
- நமது சேவைகள் பற்றி கருத்துக்கள் கூற மக்களை அனுமதிக்க வேண்டும்.

- ➠ நாம் மக்களுக்காக உள்ளோம். மக்களைச் சார்ந்து உள்ளோம் என்று மக்கள் உணரும் வகையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ➠ மக்கள் சரியான காரண காரியங்களோடு கூடிய முடிவுகள் எடுத்தல், செயல்படுத்துதல், கண்காணித்தல், மதிப்பீடு செய்தல் போன்றவற்றைச் செய்யும் திறமை உள்ளவர்கள் என நாம் உணர வேண்டும்.

II. PLA செய்வதற்கு முன்பாகவே நகரத் தலைவர்கள், சமுதாயத் தோழர்கள் முதலான (Insiders) உள்ளூர்வாசிகளிடம் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்று கூறி அவர்கள் ஆதரவைப் பெற வேண்டும். எந்த நாள், நேரம், இடம் வசதியானது என்று கண்டறிய வேண்டும்.

III. நகரத்தில் எவ்வளவு நேரம் செலவழிக்கிறோமோ அந்த அளவில் தான் வெற்றி அமையும். அவசரப்படுத்தினால் PLA வெற்றியடையாது.

IV. அவ்வப்போது சிறு நிகழ்ச்சிகள், விளையாட்டுக்கள் முதலானவற்றைக் கூறி மக்கள் உற்சாகமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மக்களும் அவர்களுக்குத் தெரிந்த சிறு விடுகதைகள், நிகழ்வுகளைக் கூறி விளையாட்டுகள் செய்து ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

V. மக்கள் உற்சாகம் காட்டவில்லையென்றால் PLA வை மற்றொரு நாளில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

VI. ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் எல்லோரையும் ஈடுபடுத்த வேண்டும். இனப்பெருக்கத் தொற்று முதலான பிரச்சனைகள் குறித்துப் பேசும்போது ஆண்கள் தனியாகவும், பெண்கள் தனியாகவும் விவாதிக்கலாம்.

VII. களப்பணியாளர்கள் தாமே தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. கூட்டத்தில் உள்ள அனைவரும் நட்புடன் பேச ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

VIII. மக்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்கவோ, ஏற்றுக் கொள்ளவோ தயங்கக்கூடாது.

IX. மக்கள் பிரச்சனைகளைத்தான் முதலில் பேச வேண்டும். நமக்குத் தெரிந்தவற்றை எல்லாம் மக்கள் மீது திணிக்கக்கூடாது. எளிமையாய் மக்களுடன் பழக வேண்டும். தண்ணீர் கொடுத்தால் மறுக்காமல் வாங்கிக் குடிக்க வேண்டும்.

X. உண்மையைப் பேச வேண்டும். நிறைவேற்ற முடியாத வாக்குறுதிகளைக் கொடுக்கக்கூடாது.

XI. கூட்டம் திருப்தியாக முடியும்வரை, மக்கள் விரும்பும் வரை நடத்த வேண்டும். பாதியில் திடீரென முடிக்கக் கூடாது.

XII. மக்கள் பேசும் போது நாம் அடிக்கடி குறுக்கிடக்கூடாது. முழுமையாகப் பேச வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.

XIII. மற்ற துணை அலுவலர்களுக்கும், பணியாளர்களுக்கும் முன்கூட்டியே கூற வேண்டும்.

உதாரணம்: *ICD / TINP / PANCHAYAT / VAO / TEACHERS*

## 1.2.5 பங்கேற்றுக் கற்றல் மற்றும் செயலாற்றும் PLA முறைகளைப் பயன்படுத்திச் சமுதாயத் தேவைகளைக் கண்டறிந்த பின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. மக்கள் குழுவை ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் அமைக்க வேண்டும்.
2. பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இணைந்து செயலாற்ற வேண்டும்.

3. மாதம் ஒரு முறை கூடி விவாதிக்க வேண்டும்.

4. ஓராண்டு முடிவில் சாதனைகளைப் பட்டியலிட வேண்டும். செய்ய முடியாத செயல்களை ஏன் செய்ய முடியவில்லை என ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

5. மீண்டும் அடுத்த ஆண்டிற்குத் திட்டமிட வேண்டும்.

# தமிழ்நாடு நகரியல் பயிற்சி நிறுவனம்

203, அழகேசன் சாலை, சாயிபாபா காலனி, கோயம்புத்தூர் - 641 011.
தொலைபேசி : 0422 - 2441086 நிகரி : 0422 - 2457404 தமிழ்நாடு, இந்தியா.
மின்னஞ்சல் : tniuscbe@vsnl.net இணையம் : www.tnius.org

நந்தி ரிஜிஸ்தர்ஸ் & பார்ம்ஸ், கோவை - 43.