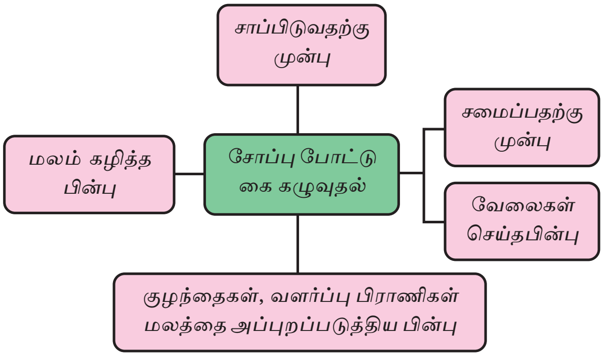
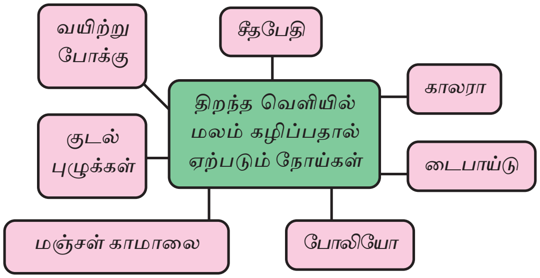
சுகாதாரமும் சுற்றுப்புறமும் நாயகன் பேட்டையும்

V.**விஜய பாஸ்கர்,** A.**லோகேஷ்**

எண்.61, நடுத்தெரு, நாயகன் பேட்டை, காஞ்சிபுரம்-631 601

நாயகன் பேட்டையில் வீதியை சுத்தமாக வைத்திருப்பார்கள் வீடு மற்றும் கழிவரையும் சுத்தமாக இருக்கும். எங்கள் ஊரில் பள்ளிகளில் உள்ள வகுப்பறைகளை சுத்தமாக வைத்திருப்பர். எங்கள் ஊரில் வறுமையில் வாடி இருந்தாலும் திறந்த வெளியில் மலம் கழித்தால் சுற்றுப்புறச் சீர்கேடு. கழிவரையில் மலம் கழித்தால் நாகரீக பண்பாடு, உடல் நலத்திற்கும், சுற்றுப்புற மேண்மைக்கும் கழிப்பறை அவசியம். எனவே, கழிப்பறை கட்ட அரசு உதவித் தொகையாக ரூ.1200- அளித்துள்ளது.





கழிவறைக்குச் செல்லும் போது காலனிகள் அணிந்து செல்ல வேண்டும். பின்பு கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.

- கழிவறை அமைப்போம்
- களிப்புடன் வாழ்வோம்
- கழிப்பறை கட்டுவோம்
- நோயின்றி வாழ்வோம்

சுகாதாரத்திற்கான 10 கட்டளைகள்:

- காலையிலும் இரவிலும் பல் துலக்கிடு.
- சோப்பு தேய்த்து தினமும் குளித்திடு.
- சுத்தமான துவைத்த ஆடைகளையே அணிந்திடு.
- நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திடு.
- சாப்பிடும் முன் கைகளை சோப்பினால் நன்கு கழுவிடு.
- மூடிவைக்கப்பட்ட சுத்தமான உணவை சாப்பிடு.
- காலனி அணிந்து வெளியே சென்றிடு.
- மலம் கழிக்க கழிவறை உபயோகித்திடு.
- கழிப்பறை சென்று வந்தபின் கைகளை சோப்பினால் நன்கு கழுவிடு.
- சுகாதார மேன்மைக்கு சுற்றுப் புறத்தை தூய்மையாக வைத்திடு.

புகையும் குடியும்

"புகை பிடிப்பது உடல் நலத்திற்கு கேடு."

புகை நமக்கு பகை! புகைப்பிடித்தால் உடலிலுள்ள கல்லீரல் முதல் அணைத்து பாகங்களுக்கும் பாதிப்பு. புகையும் குடியும் புற்று நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது. தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் புகையானது ஓசோன் படலத்தில் ஓட்டையை ஏற்படுத்துகிறது.

"ஓசோன் படலத்தின் ஓட்டை"

"மனித உயிருக்கு வேட்டை"

காற்று மாசுபடுவதும் காற்று மாசுபடுதலை தடுக்கும் வழிமுறைகளும்:

- நிலக்கரி, பெட்ரோல், டீசல் போன்ற எரிபொருள் பயன்படுத்துவதை குறைக்கலாம்.
- பெருமளவிற்கு மரக்கன்றுகளை நட்டு வளர்ப்பதன் மூலம் காற்று மாசுபடுதலை தவிர்க்கலாம்.
- கடல் அலையிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஆற்றல், சூரிய ஆற்றல் மரபுசாரா எரிசக்தியை பயன்படுத்துதலாம்.
- தொழிற்சாலைகளில் உயரமான புகைப் போக்கிகளை அமைக்கலாம்.
- பிளாஸ்டிக் பொருள்களை எரிப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம்.
- புகைப்பிடித்தலை தவிர்க்கலாம்.

போக்குவரத்து வாகனங்களில் இருந்து வரும் புகையின் அளவை கட்டுப்படுத்த மைய மாசு கட்டுப்பாடு வாரியம் உள்ளது.

எங்கள் ஊரில் மரங்கள் அதிகமாக இருப்பதால் காற்று மற்றும் மழை நீருக்கு பற்றாக் குறை இல்லை.

மரங்களை வளர்ப்பதன் மூலம் பயன்கள்

மரங்களை வளர்பதன் மூலம் மழைநீர் பெறுகின்றோம். மரங்களிலிருந்து சில வாயுக்கள் வெளிவருகிறது.

அவை:

ஆக்ஸிஜன், நைட்ரஜன், ஹைட்ரஜன், ஹீலியம், கிரிப்டான், ஓசோன் மற்றும் மீத்தேன் வாயு மின் விளக்குகளில் பயன் படுகிறது.

கார்பன் டை ஆக்ஸைடு
கந்தக டை ஆக்ஸைடு

மனிதன் சுவாசிக்கும் ஆக்ஸிஜனை மரங்கள் தருகின்றன. தாவரங்கள் சுவாசிக்கும் கார்பன் டை ஆக்ஸைடை மனிதன் தருகிறான்.

மூலிகைகள் தரும் பயன்கள்

துளசி, கீழாநெல்லி, மணத்தக்காளி

நம் நாடு வெப்பம் மிகுந்த நாடு அதற்கேற்றவாறு நார்ச்சத்துக்களும், நீர்ச்சத்துக்களும் மிகுந்த உணவுப்பழக்கமே அமைய வேண்டும். நாம் அன்றாட பயன்படுத்தும் உணவு வழக்கங்களில் மூலிகைகள் அடங்க வேண்டும்.

குடிநீர் வசதி

ஒரு நாளுக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

எங்கள் ஊரில் குடிநீர் வசதிக்காக நீர்த் தொட்டிகள் அமைத்துள்ளனர். எங்கள் ஊரில் குடிநீருக்கு பஞ்சமில்லை.

சுற்றுச்சூழல் கட்டளைகள்:

- ✓ மரங்களை வளர்ப்பது பெருங்கடமை அதைப் பேணிக்காப்பது நம் கடமை.
- ✓ மரங்களை வளர்ப்போம் மழைநீர் பெறுவோம்.
- ✓ காடு செழித்தால் நாடு செழிக்கும்.
- ✓ மரங்களை வெட்டாதே மழை வளத்தை குறைக்காதே.
- ✓ பூமி நம் உடைமை காப்பது நம் கடமை.
- ✓ காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள்.
- ✓ சிறுதுளி பெரும் வெள்ளம்.
- ✓ எங்கள் ஊரில் அதிகமாக தூய்மை காற்று உள்ளது.
- ✓ எங்கள் ஊரில் நீருக்குப் பஞ்சமில்லை.
- ✓ எங்கள் ஊரில் மரங்கள் அதிகமாக இருப்பதால் குளிர்ந்த காற்று கிடைக்கிறது.
- ✓ எங்கள் ஊரில் குளம் அமைக்க 100 நாட்கள் வேலை செய்தோம்.

ஊரில் உள்ள அனைத்து வேலைகளும் செய்வதற்கும், குளத்தை சுத்தப் படுத்துவதற்கும் 100 நாட்கள் வேலை திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.