

**ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು
ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ದಳ
ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ**

**ಸಂಜೀವಿನಿ ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ
3 ದಿನಗಳ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
ಸಾಮಾನ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ**





3 ದಿನಗಳ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ
ನಿರ್ವಹಣೆಯ ರಿಪೋರ್ಟರ್
ಕೋರ್ಸ್ -
೨ನೇ ದಿನದ ತರಬೇತಿ

ಸಂಜೀವಿನಿ ಸ್ವ- ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣ ತರಬೇತಿ, ದಿನ -2

ಸಮಯ	ಅಧಿವೇಶನ ವಿಷಯ
09:30 ರಿಂದ 10:00	ನೊಂದಣಿ
10:00 ರಿಂದ 10:30	ಹಿಂದಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸೇವೆಯ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಾಗ ಇದುವರೆಗಿನ ಸವಾಲುಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ
10:30 ರಿಂದ 11:00	ವ್ಯಾಪಾರ ಯೋಜನೆ (ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಚಹಾವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ)
11:00 ರಿಂದ 01: 15	ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಜೀವನೋಪಾಯಗಳು (ಪ್ಲೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಏಕ ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕ್ಲಾತ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಹೊಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಕಿಣ್ವ ತಯಾರಿಕೆ)
01:15 ರಿಂದ 02:00	ಊಟದ ವಿರಾಮ
02:00 ರಿಂದ 03:30	ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳೊಂದಿಗೆ (PPE) ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು
03:30 ರಿಂದ 04:00	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪರಿಚಯ
04:00 ರಿಂದ 04:30	ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ
04:30 ರಿಂದ 05:00	ದಿನದ ಪ್ರತಿಫಲನಗಳ ಹಂಚಿಕೆ

09:30 ರಿಂದ 10:00	ನೊಂದಣಿ
10:00 ರಿಂದ 10:30	ಹಿಂದಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸೇವೆಯ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಾಗ ಇದುವರೆಗಿನ ಸವಾಲುಗಳು ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ
10:30 ರಿಂದ 11:00	ವ್ಯಾಪಾರ ಯೋಜನೆ (ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಚಹಾವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ)
11:00 ರಿಂದ 01: 15	ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಜೀವನೋಪಾಯಗಳು (ಪ್ಲೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಏಕ ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕ್ಲಾತ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಹೊಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಕಿಣ್ವ ತಯಾರಿಕೆ)

10:30 ರಿಂದ 11:00

ವ್ಯಾಪಾರ ಯೋಜನೆ (ಕೆಲಸ ಜೊತೆಗೆ ಚಹಾವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ)



ವ್ಯಾಪಾರಯೋಜನೆ BUSINESS PLAN

ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ
ನಿರ್ವಹಣಾ
ಘಟಕದಲ್ಲಿ
ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ
ದಾಖಲೆಗಳು

- ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸದಸ್ಯರ ಹಾಜರಾತಿ ಪುಸ್ತಕ
- ದಿನದ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ತೂಕದ ವಿವರ
- ದಾಸ್ತಾನು ವಹಿ
- ಮಾರಾಟ ವಹಿ
- ನಗದು ಪುಸ್ತಕ
- ಗೌರವ ಧನ ಪಾವತಿ ವಿವರ
- ದಿನ ವಹಿ ವಸೂಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕ
- ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಉಪಕರಣಗಳ ದಾಖಲು ವಹಿ
- ಬಳಕೆದಾರರ ಶುಲ್ಕ ಪಾವತಿ ರಶೀದಿ
- ಸಂಜೀವಿನಿ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಚೀಟಿ

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಾದರಿ ಆಯುವ್ಯಯ

ಉದಾಹರಣೆ-1: ಮಾದರಿ ಪಂಚಾಯತಿ
ಪ್ರದೇಶ - ಮಧ್ಯಮವಾದ ದಟ್ಟಣೆಯ ಮಟ್ಟದ
ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಕೆರೆ ರಸ್ತೆಗಳು

ಒಟ್ಟು ಗ್ರಾಮಗಳು	04		
ಜನಸಂಖ್ಯೆ	6762		
ಮನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	1745		
ಶಾಲೆಗಳು	06	ಟೈಲರ್ ಅಂಗಡಿಗಳು	07
ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು	10	ಸಲೂನ್ ಗಳು	03
ಅಂಗಡಿಗಳು/ ಟೀ ಸ್ಟಾಲ್ ಗಳು	36	ಬೇಕರಿ	02
ತರಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	02	ದೇವಸ್ಥಾನ / ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು	13
ಮೀನು, ಮಟನ್, ಚಿಕನ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	02	ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳು	02
ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು	01	ಬಾರ್ & ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಗಳು	01
ಹೋಟೆಲ್ ಗಳು	09	ಸಮುದಾಯ ಭವನಗಳು	08



ತಿಂಗಳ ಅಂದಾಜು ಆದಾಯ

- ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣ ಶುಲ್ಕದಿಂದ ತಿಂಗಳ ಆದಾಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ 45905/-
- ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಒಣ ಕಸ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಕಸದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಗೊಬ್ಬರದ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಆದಾಯ 15000/-
- Total 60905/-

ಕ್ರ.ಸಂ	ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹದ ವರ್ಗೀಕರಣ (ಬಳಕೆದಾರರು)	ಮಾಸಿಕ	ಷರಾ	ಬಳಕೆದಾರರ ಶುಲ್ಕ (ಬಳಕೆದಾರರು x ಮಾಸಿಕ)
1	ಗೃಹ ನಿವಾಸಿಗಳು (ಪಾಸ್‌ಪೋ ಕಟ್ಟಡ)	ರೂ. 30 ರಿಂದ 90	ಮಾಸಿಕ ಪಾವತಿದಾರರು (Type-A) ನಿವಾಸಿಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯತೆ ನೀಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ರೂ. 100/- ಪಾವತಿಸುವುದು (Type-B)	Assuming 70% of the households make payment $0.7 \times 1745 \times 30 = 36,645$
2	ಅಂಗಡಿಗಳು /ಟೀ ಸ್ಟಾಲ್ ಗಳು	ರೂ. 50 ರಿಂದ 500	ಮಾಸಿಕ ಪಾವತಿ	$36 \times 50 = 1,800$
3	ಹೋಟೆಲ್ ಗಳು/ ಬೇಕರಿ/ ಬಾರ್ & ರೆಸ್ಟೋರಂಟ್ ಗಳು	ರೂ. 50 ರಿಂದ 1000	ಮಾಸಿಕ ಪಾವತಿ (ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು)	$12 \times 50 = 550$
4	ಸಮುದಾಯ ಭವನಗಳು /	ರೂ. 500 ರಿಂದ 2000	ಪ್ರತಿ ವಿವಾಹದ/ಸಮಾರಂಭದ ಬಳಿಕ ಪಾವತಿ	Assuming minimum 1 event every month in every Community hall

	ವಿವಾಹ ಮಂದಿರಗಳು			$8 \times 500 = 4,500$
5	ತರಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	ರೂ. 50 ರಿಂದ 1000	ಮಾಸಿಕ ಪಾವತಿ	$2 \times 50 = 100$
6	ಮೀನು, ಮಟನ್, ಚಿಕನ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	ರೂ. 100 ರಿಂದ 1000	ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೆ	$2 \times 100 = 200$
7	ಟೈಲರ್ ಅಂಗಡಿಗಳು/ ಸಲೂನ್ ಗಳು	ರೂ. 50 ರಿಂದ 500	ಮಾಸಿಕ ಪಾವತಿ	$10 \times 50 = 500$
8	ಶಾಲೆ/ ಅಂಗನವಾಡಿ/ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಛೇರಿ/ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು	ರೂ. 30 ರಿಂದ 90	ಮಾಸಿಕ ಪಾವತಿ	$19 \times 30 = 570$
9	ದೇವಸ್ಥಾನ, ಚರ್ಚ್, ಮಸೀದಿ (ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಸ್ವಂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ)	ರೂ. 30 Wet Waste ರೂ. 50 Dry Waste	ದೇವಾಲಯದ ಹಬ್ಬ, ಉತ್ಸವ ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ಸವಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ	$13 \times 80 = 1,040$ Can be charged more on special events.
ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಶುಲ್ಕದಿಂದ (ಕನಿಷ್ಠ ಶುಲ್ಕ ದರದ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ) ತಿಂಗಳ ಆದಾಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ.				45,905 (ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ)

ತಿಂಗಳ ಅಂದಾಜು ಖರ್ಚು



ಕ್ರ. ಸಂ.	ವಿವರ	ಸಂಖ್ಯೆ	ಮೊತ್ತ/ ತಿಂಗಳು
1.	ಸ್ವಚ್ಛತಾ ವಾಹಿನಿ ಚಾಲಕರು	02	15,000 (@7,500 ಒಬ್ಬರಿಗೆ)
2.	ಸ್ವಚ್ಛತಾ ವಾಹಿನಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು	02	12,000 (@6,000 ಒಬ್ಬರಿಗೆ)
3.	ಟ್ರೈಸಿಕಲ್ ಅಥವಾ ತಳ್ಳುವ ಗಾಡಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು	02	12,000 (@6,000 ಒಬ್ಬರಿಗೆ)
4.	ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಕಸ ವಿಂಗಡಿಸುವವರು	02	10,000 (@5,000 ಒಬ್ಬರಿಗೆ)
5.	ಇಂಧನ		8,000
6.	ಎರೆಹುಳು, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ದ್ರಾವಣ, ರಿಪೇರಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ		2,500
		ಒಟ್ಟು	59,500

ಮರುಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಬಹುದು



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು	ವಿಧಗಳು ^೧
1	ಕಾಗದಗಳು	15 ವಿಧಗಳು
2	ರಟ್ಟು (ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್)	09 ವಿಧಗಳು
3	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು	48 ವಿಧಗಳು
4	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ಗಳು	38 ವಿಧಗಳು
5	ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳು	21 ವಿಧಗಳು
6	ರಬ್ಬರ್ ವಸ್ತುಗಳು	12 ವಿಧಗಳು
7	ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು	26 ವಿಧಗಳು
	ಒಟ್ಟು	169 ವಿಧಗಳು



ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ
ಘಟಕದ ವಸ್ತುಗಳ
ಮಾರಾಟದ ಮಾಹಿತಿ
(ಮಾದರಿ)

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಘಟಕದ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟದ (ಮಾದರಿ)		
ಕ್ರ ಸಂ	ವಸ್ತುಗಳು	ಹಣ (1.ಕೆಜಿ)
01	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್	8 - 18
02	ಬಾಟಲ್	15 - 22
03	ಗಾಜು ಬಾಟಲ್	1 - 2.5
04	ಕಾಟನ್ ಬಾಕ್ಸ್(1 Type)	8 - 15
05	ಕಾಟನ್ ಬಾಕ್ಸ್(2 Type)	8 - 15
06	ಕಬ್ಬಿಣ	25 - 35
07	ತ್ಯಾಜ್ಯ ಕವರ್	0 - 2
08	ಮಿಕ್ಸ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್	12 - 16
09	ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು	6 - 11
10	ಹಾಲಿನ ಕವರ್	4 - 6
11	ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಮೆಟಲ್	25 - 40

ಮರುಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಬಹುದು



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು	ವಿಧಗಳು ^೧
1	ಕಾಗದಗಳು	15 ವಿಧಗಳು
2	ರಟ್ಟು (ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್)	09 ವಿಧಗಳು
3	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು	48 ವಿಧಗಳು
4	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ಗಳು	38 ವಿಧಗಳು
5	ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳು	21 ವಿಧಗಳು
6	ರಬ್ಬರ್ ವಸ್ತುಗಳು	12 ವಿಧಗಳು
7	ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು	26 ವಿಧಗಳು
	ಒಟ್ಟು	169 ವಿಧಗಳು



ಧನ್ಯವಾದಗಳು





ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಜೀವನೋಪಾಯ ಅವಕಾಶಗಳು

ಪ್ಲೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳು ಪ್ಲೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆಯ ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಲೋಟಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಏಕಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು

ಮರುಬಳಕೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು



ಮರುಬಳಕೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮಾರಾಟಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಬಳಕೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆ



ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಷೇಧದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಬ್ಯಾಗುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾರಾಟಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ

ವೈರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ತಯಾರಿಕೆ



ವೈರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನೋಪಾಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಕಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜೈವಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳ ತಯಾರಿಕೆ (Bio Enzymes)



ಜೈವಿಕ ಎಂಜೈಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ, ಟೈಲ್ಸ್ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಧನ್ಯವಾದಗಳು





ಜೈವಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳು - ನೈಸರ್ಗಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಕ್ಲೀನರ್‌ಗಳು



ಜೈವಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳು/ ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್ ಎಂದರೇನು?

ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು ಮತ್ತು ಯೀಸ್ಟ್‌ನ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಾವಯವ ದ್ರಾವಣಗಳಾಗಿವೆ.

ನಾವು ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಬೇಕು?

ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅನುಕೂಲಕರ ಚಾಲಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಲೀನರ್ ಗಳು ಒಂದು ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾಗಿದೆ.

GO GREEN ನಮ್ಮ ಧೈಯವಾಕ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಸುಸ್ಥಿರ ಪರ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು.



01 3 ಭಾಗಗಳು ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣಿನ
ಸಿಪ್ಪೆಗಳು



02 1 ಭಾಗ ಬೆಲ್ಲ



03 10 ಭಾಗಗಳು ನೀರು



04 ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಒಣ ಯೀಸ್ಟ್

ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?



ಅಳತೆ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ



ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹುದುಗಿಸಿ



ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ



ಸೋಸಿಕೊಂಡ ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್ ಸಾಂದ್ರೀಕರಣವನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಬಾಟಲಿ ಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್‌ನ ಉಪಯೋಗಗಳು

01 ಬಹುಪಯೋಗಿ ಕ್ಲೀನರ್
ಇದನ್ನು 1:10 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಡೈಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲ್ಮೈ ಕ್ಲೀನರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿ ಗಾಢವಾದ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಗ್ರೇಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸದೆ ಬಳಸಿ.

02 ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು
ಅದನ್ನು 1: 20 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಡೈಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ.

03 ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ
ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿಗೆ 1/4 ಕಪ್ ಬಯೋಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸಲು ಬಳಸಿ.

04 ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು
ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್ ಮತ್ತು ಅಂಟುವಾಳ ಕಾಯಿಯ ಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿ

05 ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ರಸಗೊಬ್ಬರ
ಇದನ್ನು 1: 50 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಡೈಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಸ್ಯಗಳ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ದ್ರವ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

06 ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಡೈಲ್ಯೂಟ್‌ಗೊಳಿಸಿದ ಬಯೋ ಎಂಜೈಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

- ಪ್ರತಿದಿನ ಒಮ್ಮೆ ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್ ಮಿಶ್ರಣದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ, ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಎರಡನೇ ವಾರದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿ ಪರ್ಯಾಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು .
- ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್‌ಗಳ ಮುಂದಿನ ಬ್ಯಾಚ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸೋಸಿದ ತಿರುಳನ್ನು ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

- ಗಾಜು ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ (ಗ್ಲಾಸ್ ಮತ್ತು ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ರಚನೆಯಾದ ಅನಿಲಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಅವು ಒಡೆಯಬಹುದು)
- ಕೊಳೆತ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿನೇರವಾಗಿ ಬಯೋ ಎನ್ಜೈಮ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿ.



ಧನ್ಯವಾದಗಳು



01:15 ರಿಂದ 02:00

ಊಟದ ವಿರಾಮ

02:00 ರಿಂದ 03:30	ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳೊಂದಿಗೆ (PPE) ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು
03:30 ರಿಂದ 04:00	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪರಿಚಯ
04:00 ರಿಂದ 04:30	ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ
04:30 ರಿಂದ 05:00	ದಿನದ ಪ್ರತಿಫಲನಗಳ ಹಂಚಿಕೆ



PERSONAL PROTECTION EQUIPMENT

ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ಉಪಕರಣಗಳು



1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳೊಂದಿಗೆ (PPE) ಪರಿಚಯಗೊಳ್ಳುವುದು

2. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು



ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರರು PPE ಧರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು 100% ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿಶ್ರಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಡೆದ ಗಾಜು ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

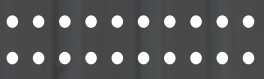
- ಸಂಗ್ರಹಣ ಅಥವಾ ವಿಲೇವಾರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ PPE ಧರಿಸಬೇಕು
- 2 ಜೋಡಿ ಕೈಗಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಸೆಟ್ ಅನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹಾಕಬಹುದು.
- ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೊಠಡಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- PPE ಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಬದಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು

ಪಿಪಿಇ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?

- ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು



ಹಸಿರು ದಳ ಇನೋವೇಶನ್ಸ್ ಪ್ರೈ.
ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಬಣ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ



3. ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ
ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು





ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ, ಯಾವುದು
ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕವಚವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ?

ಮುಳ್ಳುಹಂದಿ



ಸನ್ಯಾಸಿ ಏಡಿ

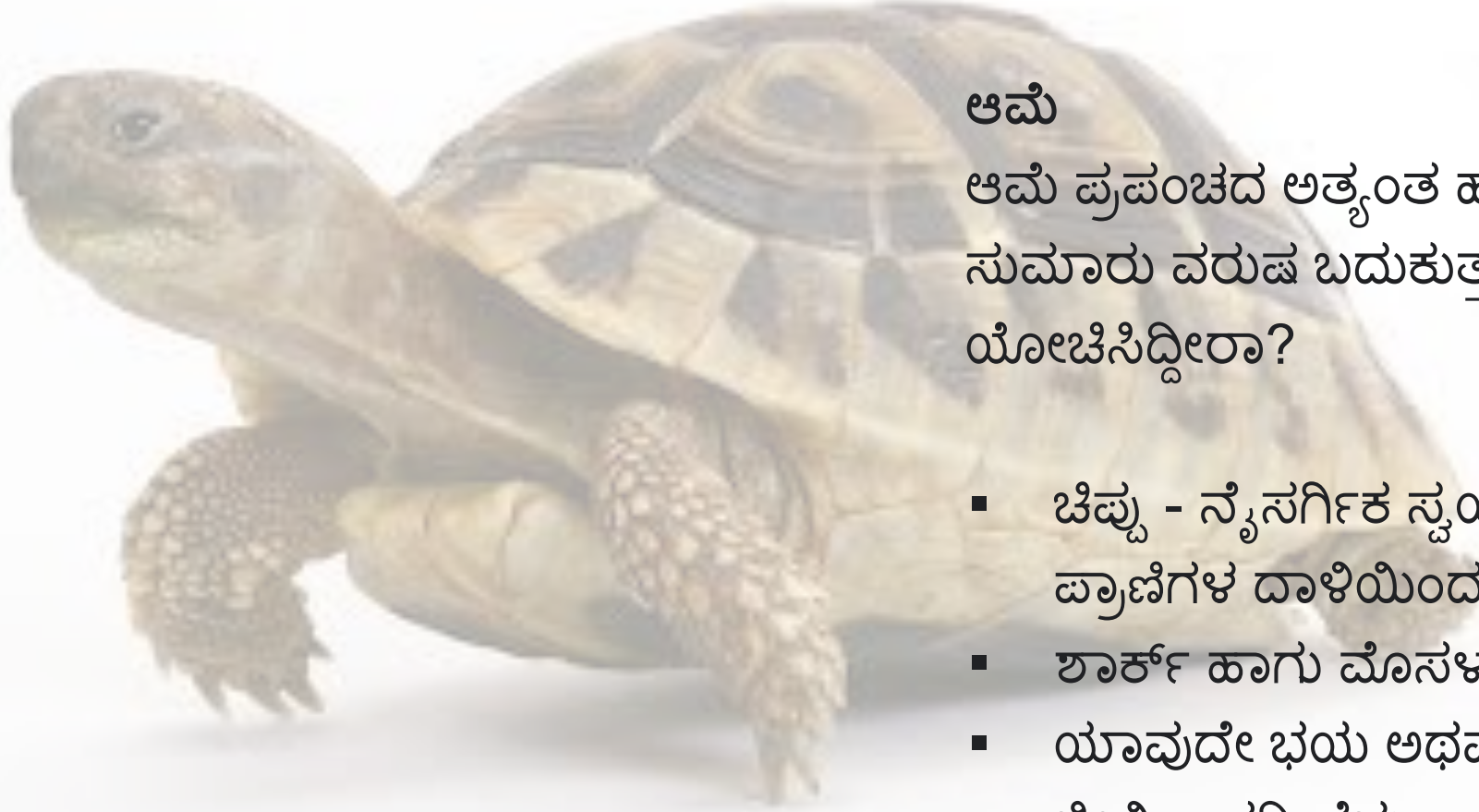


ಬಸವ ಹುಳ



ಆಮೆ





ಆಮೆ

ಆಮೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಜೀವಿ. ಆಮೆಯು ಹೇಗೆ ಸುಮಾರು ವರುಷ ಬದುಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

- ಚಿಪ್ಪು - ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ. ಇದು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ
- ಶಾರ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಮೊಸಳೆಯು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಕಷ್ಟ
- ಯಾವುದೇ ಭಯ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ
- ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚು



ಸಮವಸ್ತ್ರ/ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕವಚ





ಸುರಕ್ಷತಾ ಕವಚ - ಅಗ್ನಿನಿರೋಧಕ

ಮುಂಬೆ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ

ಭಾರತದ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಸಮವಸ್ತ್ರ



ಹಿಂದೂ ಪತ್ರಿಕೆ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಉದ್ಘಾಟನೆ

ಹಸಿರು ದಳ ಇನೋವೇಶನ್ಸ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ.ನ ಕಾರ್ಮಿಕರು.





4. ನಾವು ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ?

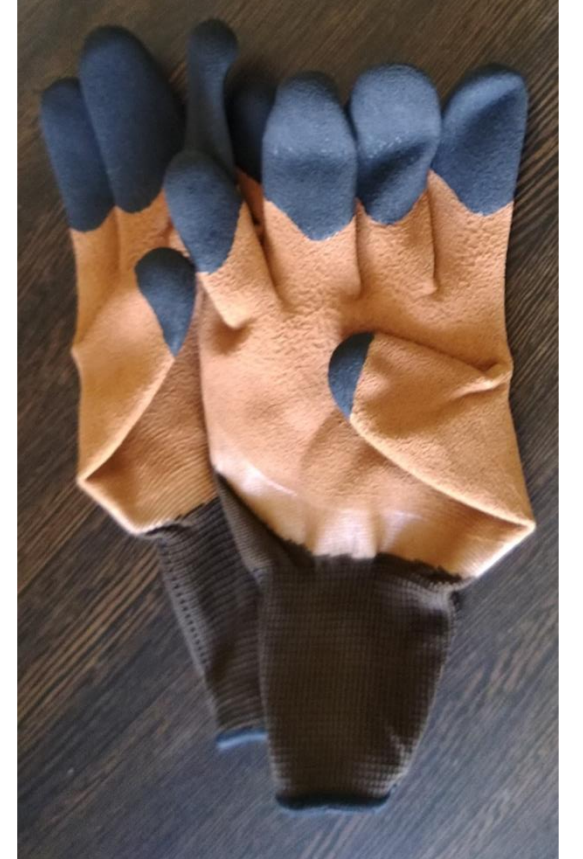
ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ
ತೊಡಗಿರುವ
ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ
ಸಾಧನಗಳು ಯಾವುವು?

- ತಲೆ ರಕ್ಷಣೆ - ಸುರಕ್ಷತಾ ಟೋಪಿಗಳು, ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ಗಳು, ಹುಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳು
- ಶ್ರವಣ ರಕ್ಷಣೆ - ಇಯರ್ ಮಫ್ಸ್, ಪ್ಲಗ್‌ಗಳು
- ಉಸಿರಾಟದ ರಕ್ಷಣೆ - ಉಸಿರಾಟಕಾರಕಗಳು, ಧೂಳಿನ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು
- ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ - ಸುರಕ್ಷತಾ ಹೊದಿಕೆಗಳು, ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಅಪ್ರಾನ್‌ಗಳು, ರೇನ್ ಕೋಟ್.
- ಕೈ ರಕ್ಷಣೆ - ಸುರಕ್ಷತಾ ಕೈಗ್ಲೌಸುಗಳು.
- ಪಾದದ ರಕ್ಷಣೆ - ಶೂಗಳು, ಬೂಟುಗಳು
- ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ - ಕನ್ನಡಕ.

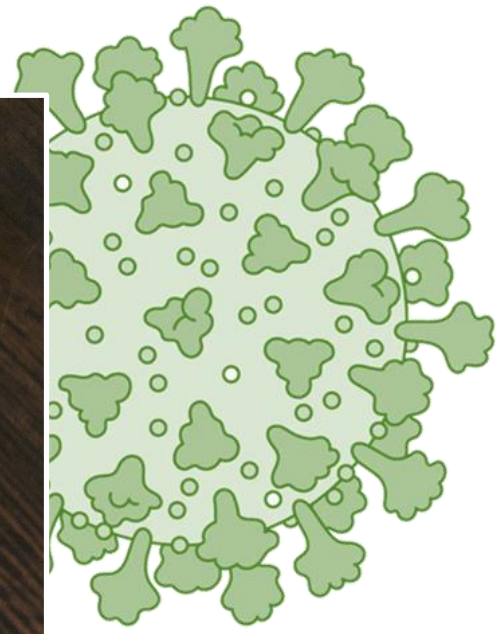
ಸಮವಸ್ತ್ರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲ, ಅವು ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು
ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಕೈಗಾಸುಗಲು



ಹಸಿರು ದಳ ಇನ್ನೋವೇಶನ್ಸ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ.ನ ಇವೆಂಟ್ ವೇಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮೆಂಟ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು.



ಹಿಂದೂ ಪತ್ರಿಕೆ





ಹಸಿರು ದಳ ಇನೋವೇಶನ್ಸ್ ಪ್ರೈ.
ಲಿಮಿಟೆಡ್, ವ್ಯಾನ್ ಘಟಕ



ಶೂಗೆಳು /
ಬೂಟುಗಳೆ



ತುಮಕೂರಿನ DWCC
ನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ದಳ
ಕಾರ್ಮಿಕರು

ಹೆಲ್ಮೆಟ್



ಉತ್ತರ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ
ಕಾಂಪಾಕ್ಟ್ ಸಂಯೋಜನೆ



ಒಳಚರಂಡಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು,
ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ





ಇಯರ್ ಪ್ಲಗ್

ಎಸ್‌ಬಿವಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಘಟಕವನ್ನು ಹಸಿರು ದಳ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ

ಇಯರ್ ಮಫ್



ಬಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಹಸಿರು ದಳ ಇನ್ನೋವೇಶನ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿಮಿಟೆಡ್

ಕನ್ನಡಕಗಳು



ಎಸ್‌ಬಿಐ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಘಟಕವನ್ನು ಹಸಿರು ದಳದ
ಕಾರ್ಮಿಕರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ



ಸೀಡ್ ಬೆಲ್ಟ್

 ಪರಿಹಾರ
parihara
ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಸುಧಾರಣೆ
9480985555





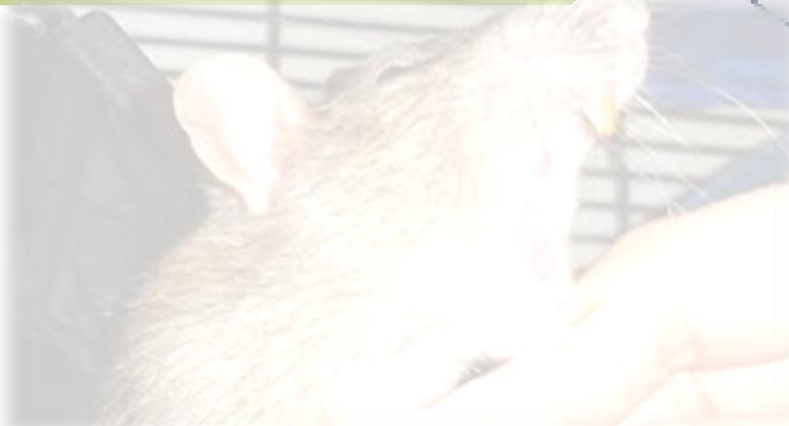
Health Tips and Demonstration



5. Rotational rubbing of right thumb clasped in left palm and vice versa



6. Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa





1. Palm to palm



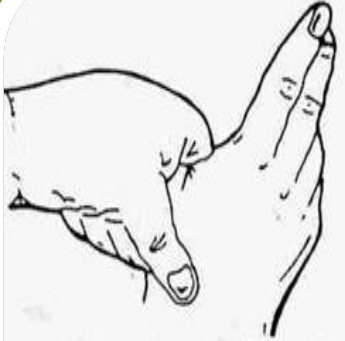
2. Right palm over left dorsum and left palm over right dorsum



3. Palm to palm fingers interlaced



4. Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



5. Rotational rubbing of right thumb clasped in left palm and vice versa

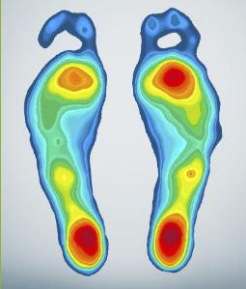
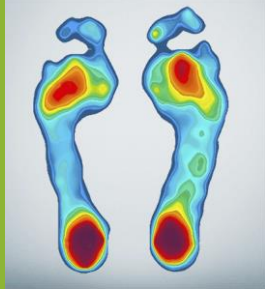
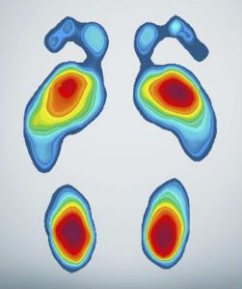





6. Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa

a) ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು

- ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು/ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು
- ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೇಲ್ ಕ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಬೇಕು (ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಲ್ಪರಳ ಉಗುರುಗಳು).

b) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು

I Step Images			
Suitable foot wear	MCR Padded foot wear	Thin Medial arch support	Full height medical arch support
Shoe types	Support / Control shoe	Neutral shoe	Cushioned shoe

	Low Arch	Medium Arch	High Arch
Distribution:	20%	60%	20%
Image:	 Pronated	 Neutral	 Supinated
	<ul style="list-style-type: none"> Flat arch Ankle has tendency to roll in during balance / dynamic activities 	<ul style="list-style-type: none"> No exaggeration in foot print Heel is able to maintain vertical position dynamically 	<ul style="list-style-type: none"> high arch ankle has tendency to roll out during balance/dynamic activities
Examine the shoes:	<ul style="list-style-type: none"> Old shoes are worn on the inside 	<ul style="list-style-type: none"> Old shoes are worn between the 1st & 2nd toe 	<ul style="list-style-type: none"> old shoes are worn on the outside
Symptoms & Signs:	<p>Low arches are often biomechanically imbalanced and can make your feet more susceptible to common foot problems such as</p> <ul style="list-style-type: none"> heel pain, arch pain and Plantar fasciitis. 	<ul style="list-style-type: none"> heel pain & metatarsalgia (from repetitive stress and improper fitting footwear) ball-of-foot discomfort 	<ul style="list-style-type: none"> Plantar fasciitis, heel pain syndrome, arch strain, metatarsalgia, calluses, claw toes

ACTIVE RANGE OF MOTION



Rotation (fig. 9)



Turn head to each side as if you were looking over your shoulder. Keep face perpendicular to ground.



Side Bending (fig. 10)



Face parallel to a wall/mirror. Bend head sideways, bringing ear towards the shoulder.



Forward Bending (fig. 11)



Tuck chin in, bringing head forward towards chest.



Shoulder Rolls (fig. 12)



Make a circular motion with the shoulder girdle by gently shrugging the shoulders up, squeezing the shoulder blades together, and then rolling them down and around as far as possible.

STRETCHING EXERCISES

(hold each for 20 seconds)



Levator Scapula Stretch (fig.13)



To stretch the right side: Place right hand behind head with elbow pointing upwards. Bring chin towards left chest.



Upper Trapezius Stretch (fig.14)



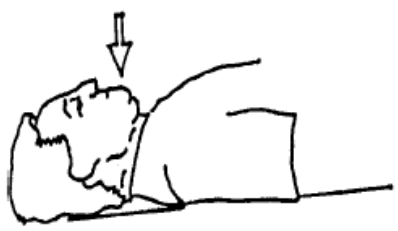
To stretch the left side: Drop the left shoulder down. Tilt right ear to right shoulder.

STRENGTHENING EXERCISES

(hold each for 10 seconds)



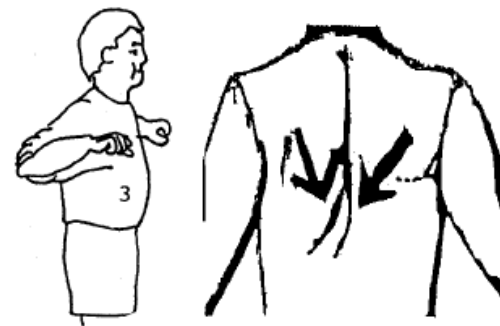
Chin Tucks (supine) (fig.15)



Lie on your back. (Your head may be supported by a towel roll.) Nod head, bringing chin towards throat.



Shoulder Blade Squeeze

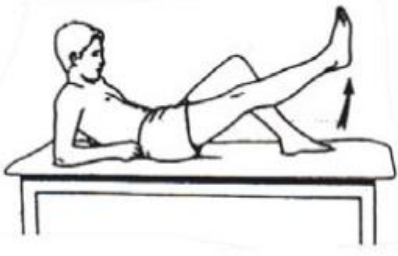


Squeeze or pinch shoulder blades down and together. Keep chin tucked, chest out, and lower back flat.

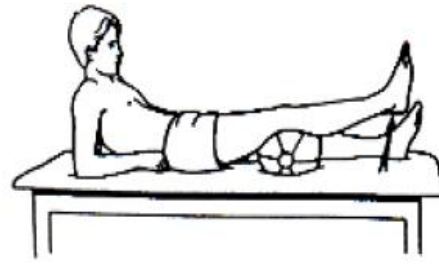
c) ಕುತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಸ್ನಾಯುವಿನ
ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ
ನೋವಿಗೆ ನೋವು
ನಿವಾರಕಕ್ಕೆ
ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ -
ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು

d) ಮೊಣಕಾಲು ಸೈಚ್



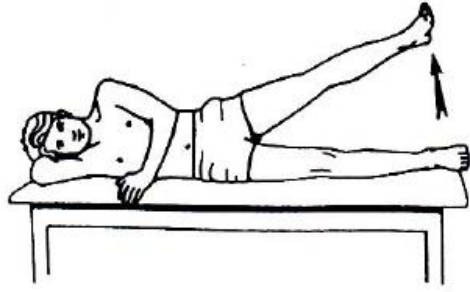
Straight leg lift



short arc lift



standing hamstring curl



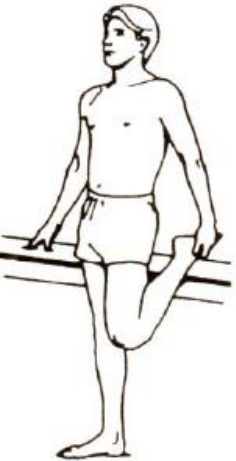
Side leg lift



toe raises



calf stretch



Quadriceps stretch



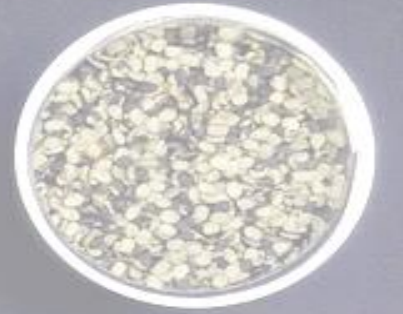
hamstring stretch



ITB stretch

ಸ್ನಾಯುವಿನ
ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ
ನೋವಿಗೆ ನೋವು
ನಿವಾರಕಕ್ಕೆ
ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ -
ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು

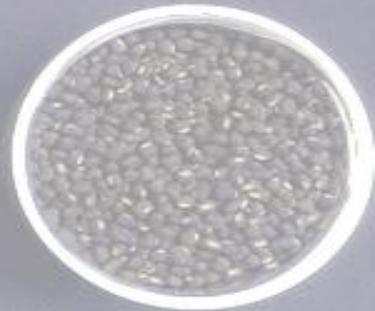
ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಣೆ



yellow pigeon
peas

kidney
beans

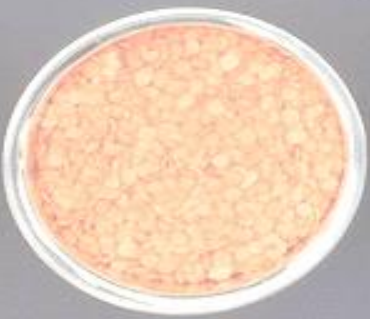
split black
gram



green peas

white peas

black gram
beans



split & skinned
green gram

split red
lentils

turkish/dew
gram

split bengal
gram

split & skinned
black gram



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಚಪಾತಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಮತೋಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಿಎಚ್ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಅದು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೈಡ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ



ಅಣಬೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಸೆಲೆನಿಯಮ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ರಾಗಿಯು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ದೋಸೆ

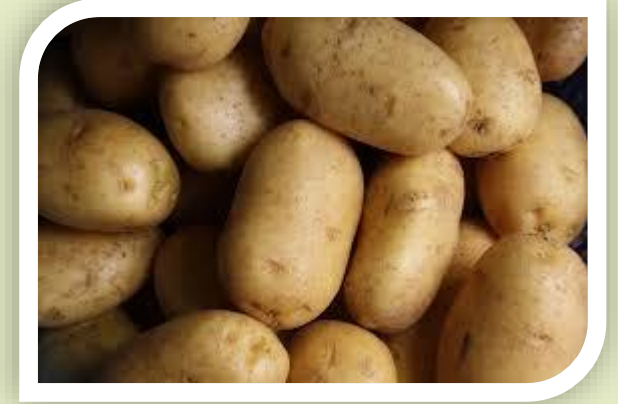


ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಫೋಲೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



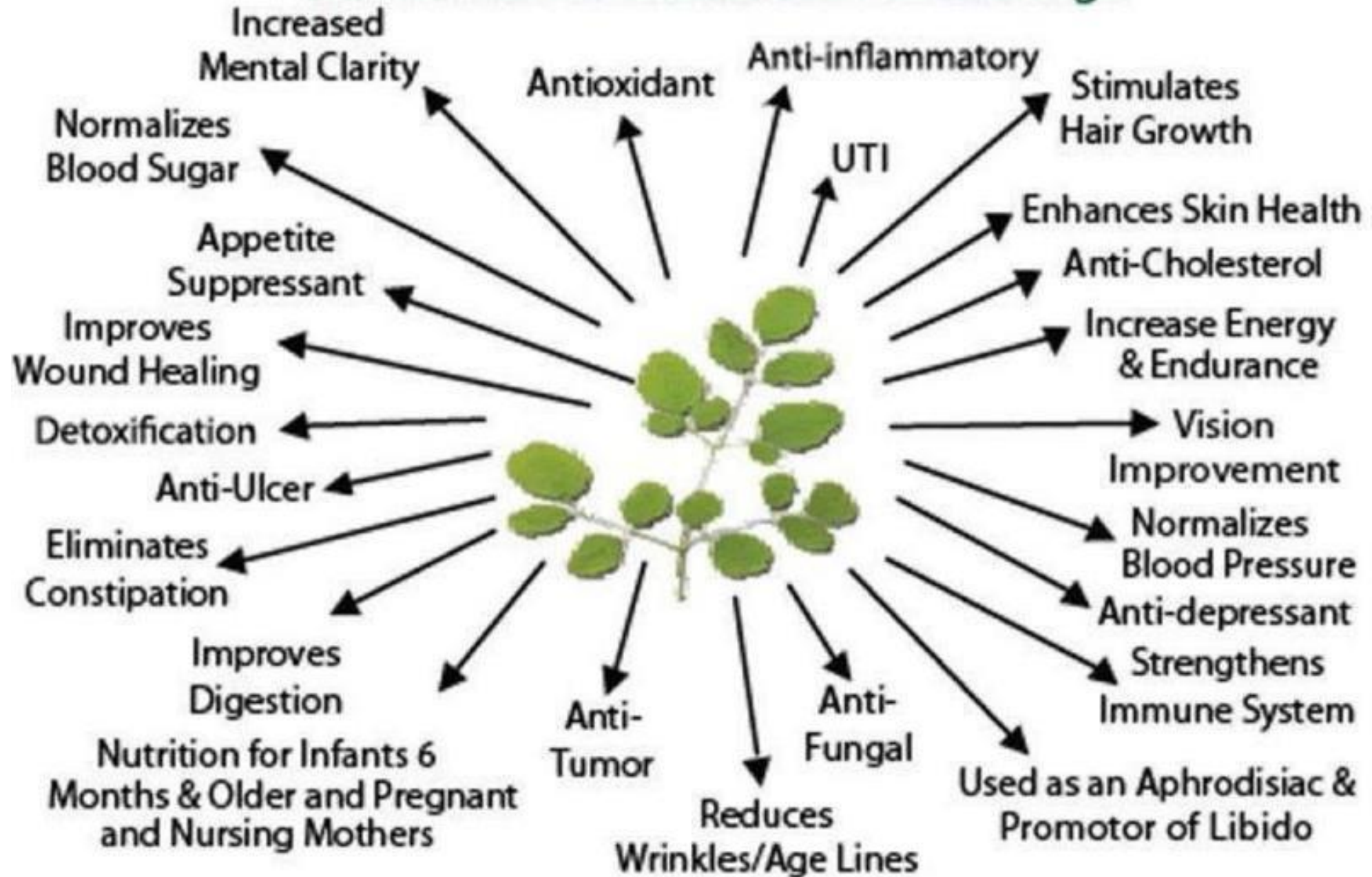
ಟೋರೊಡಾಲ್, ಹಸಿರು ಬೇಳೆ, ಚನ್ನ ದಾಲ್, ಬೆಂಗಾಲ್ ಗ್ರಾಂ, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಯಾವುದೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಫೋಲೇಟ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಸ್ತೂರಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಮುಂತಾದ ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು

Traditional Medicinal Uses Of Moringa



ಸಂಜೀವಿನಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಕಿಟ್/ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ:

ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ

- ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್
- ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ: (ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಮಾಸ್ಕ್, ಕ್ಯಾಪ್, ಕಲೆಕ್ಷನ್ ಬ್ಯಾಗ್, ಏಪ್ರನ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಇತ್ಯಾದಿ)

ಒಣ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್ ಇಡಬೇಕು:

1. ಸಲಕರಣೆ: ಕತ್ತರಿ / ಚಿಮುಟಗಳು / ಸುರಕ್ಷತಾ ಪಿನ್ನುಗಳು / ಕೈಗ್ಲಾಸುಗಳು / ಸಿರಿಂಜು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಗಳು / ಮರದ ಸ್ಪಿಂಟುಗಳು / ರೆಡಿಮೇಡ್ ಜೋಲಿಗಳು
2. ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು: ಹತ್ತಿ ಚೆಂಡುಗಳು / ಇಯರ್ ಬಡ್ಡ್ಸ್ / ಸ್ಟೈರೈಲ್ ಗಾಜ್ ಪ್ಯಾಡ್ಗಳು / ನಂಜುನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಒರೆಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು
3. ಟೇಪ್‌ಗಳು: ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಟೇಪ್‌ಗಳು / ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು / ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು /
4. ಔಷಧಿಗಳು: ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಮುಲಾಮು (ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸೋಫ್ರಮೈಸಿನ್ / ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಫ್ಯೂಸಿಡಿಕ್ ಆಮ್) / ಐಬುಪ್ರೋಫೇನ್ + ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ = ಕಾಂಬಿಫ್ಲಾಮ್ / ಆಂಟಿ-ಡೈರಿಯಾಲ್ (ಲೋಪೆರಮೈಡ್) / ಆಂಟಿ-ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ - ಲೆವೊ-ಸೆಟ್ರಾಜಿನ್ / ಕಣ್ಣಿನ ಹನಿಗಳು (ಎಚ್‌ಪಿಎಂಸಿ + ಆಫ್ಲೋಕ್ಸಾಸಿನ್)
5. ಡೆಟಾಲ್
6. ಧರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್

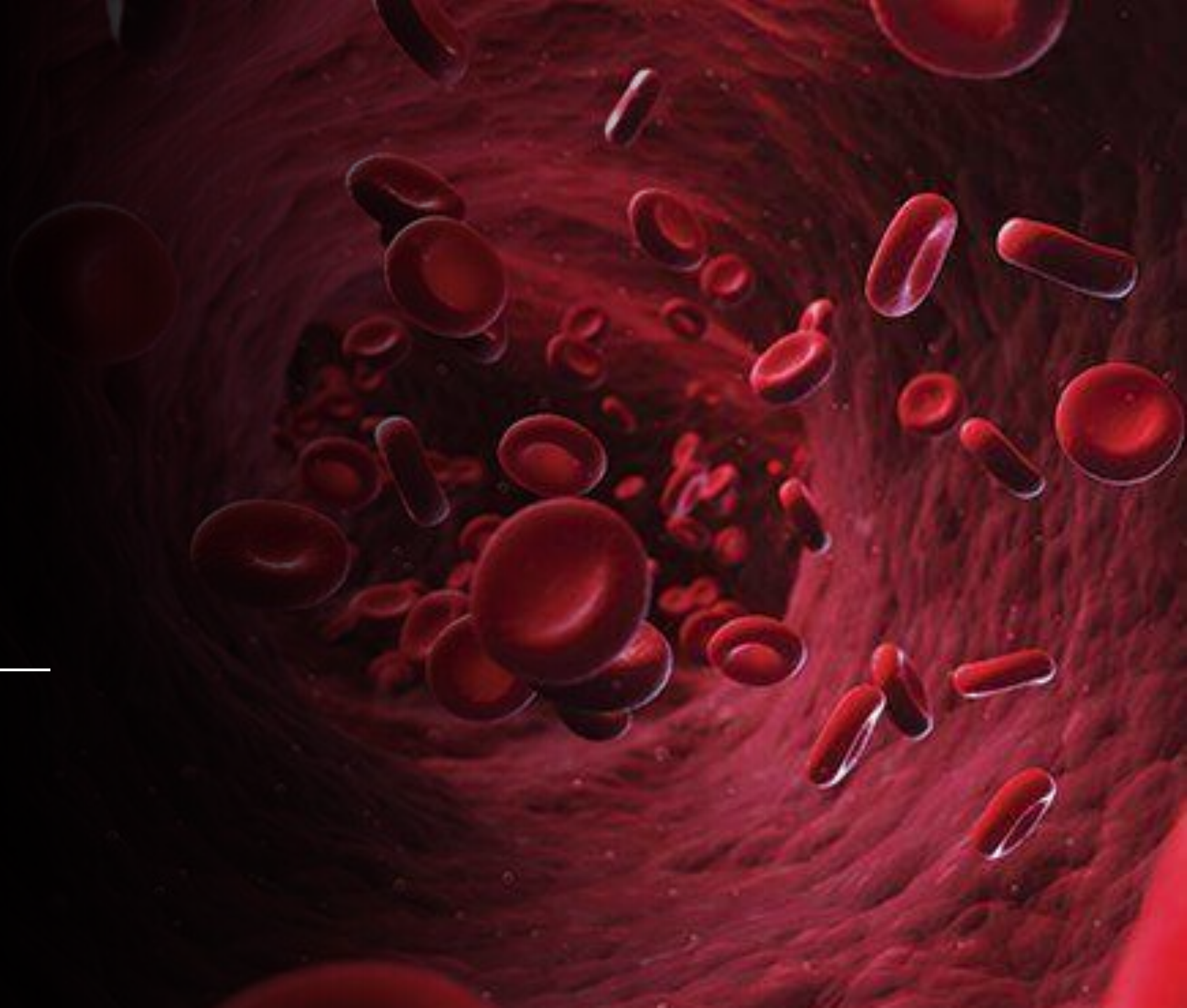




ಧನ್ಯವಾದಗಳು

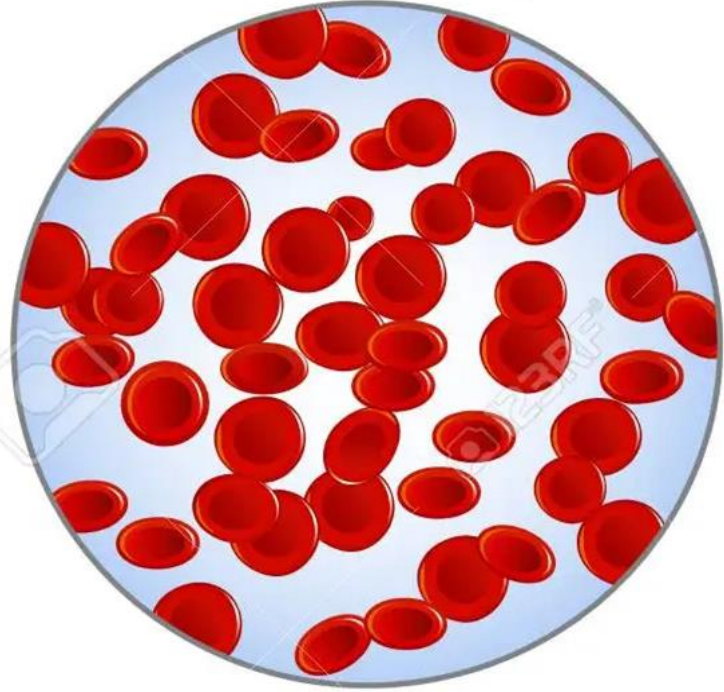


ರಕ್ತಹೀನತೆ /
ಅನೇಮಿಯಾ

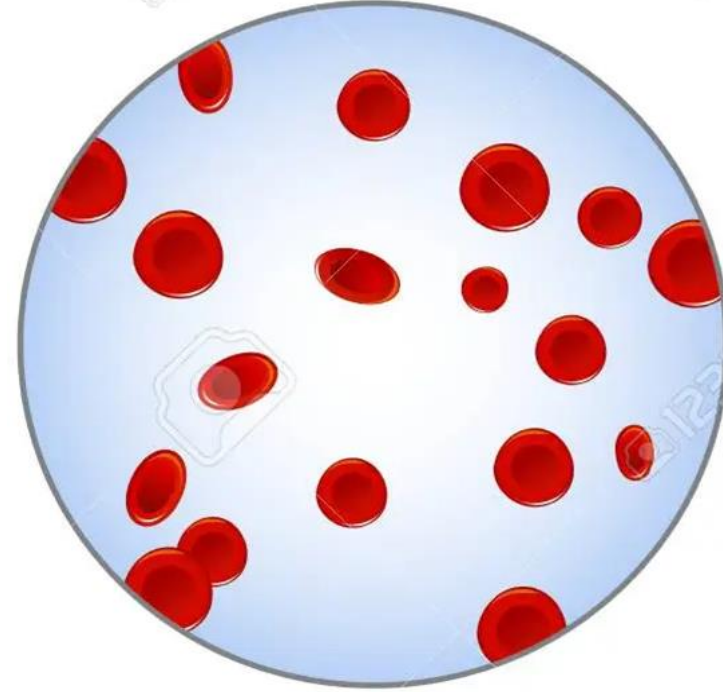


ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು?

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ

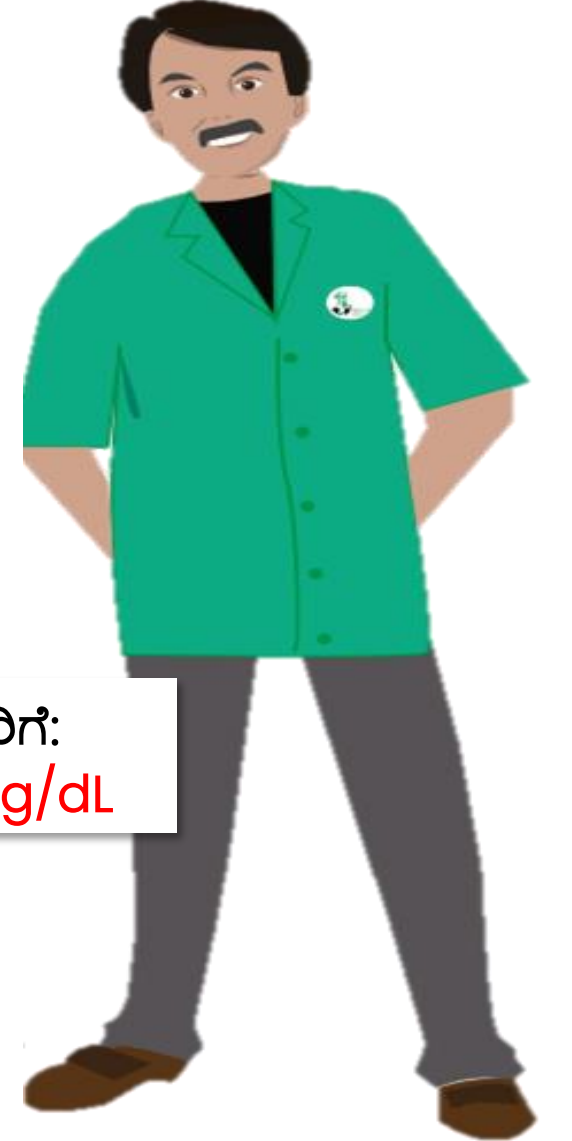


ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ
ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮೌಲ್ಯ



ಹೆಂಗಸರಿಗೆ:
12 - 15 g/dL



ಪುರುಷರಿಗೆ:
13 - 17 g/dL

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು
ಲಕ್ಷಣಗಳು

01 ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ

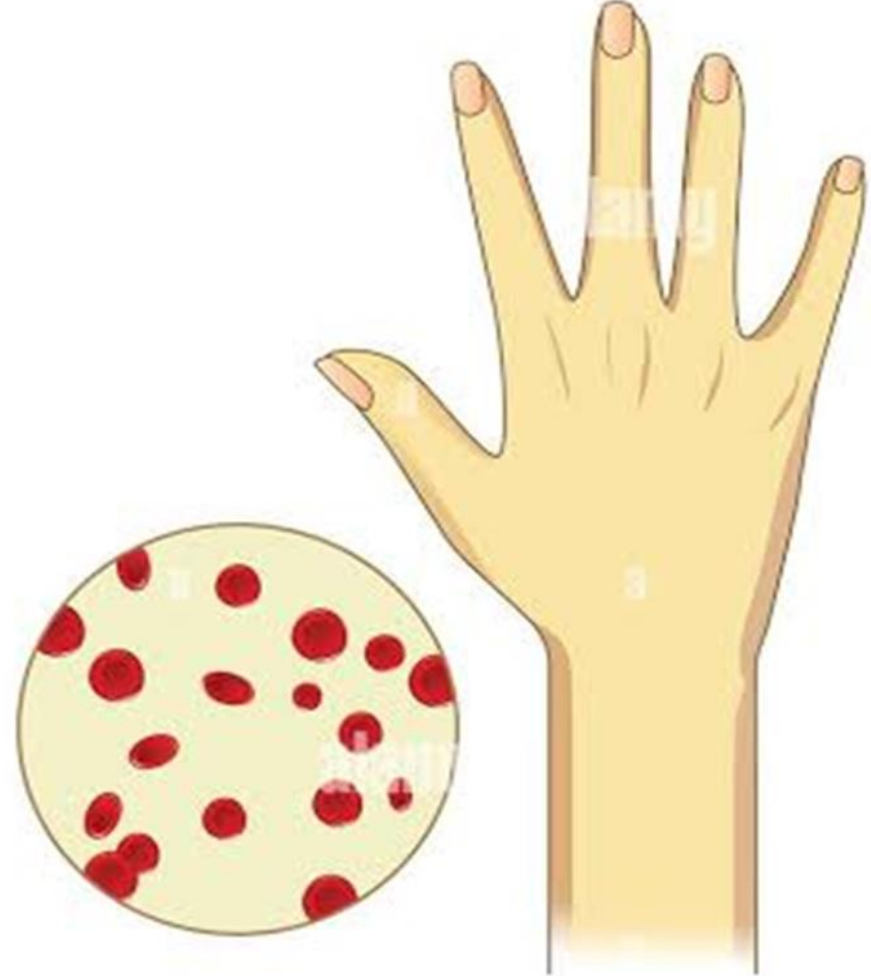


02 ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡ ಚರ್ಮ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ



ರಕ್ತಹೀನ ಚರ್ಮ



03

ಬಿಳಿಚಿ ಕೂಂಡ ಕಣ್ಣಿನ
ಕೆಳಬಾಗ



04 ತಲೆನೋವು



05

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ



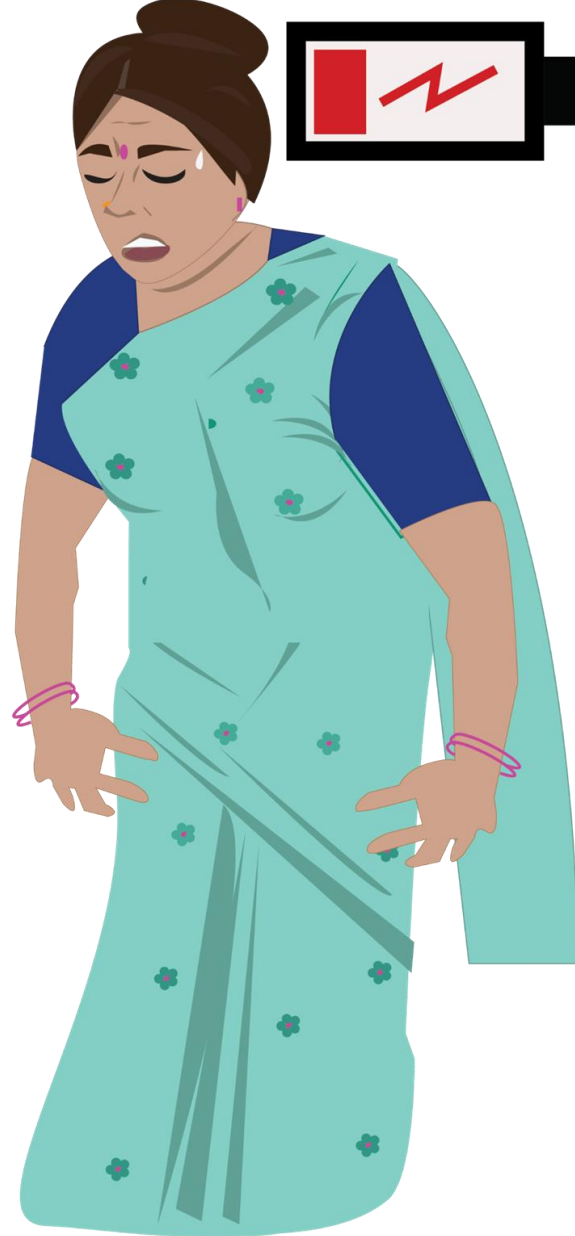
07 ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಲುಗುರು

06 ದುರ್ಬಲ ಉಗುರು



08

ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು



ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು



ಭಾರೀ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ
ರಕ್ತಹೀನತೆ
ಉಂಟಾಗಬಹುದೇ?

ಉತ್ತರ **ಹೌದು**. ನಿಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟವು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು
ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ
ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು





ಕಡಲೆಕಾಯಿ



ಎಳ್ಳು



ಬೆಲ್ಲ



ಕ್ಯಾರೆಟ್



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್



ಪಾಲಕ



ಕಾಳುಗಳು



ಖರ್ಜೂರ



ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ



ದಾಳಿಂಬೆ



ಬ್ರೋಕೋಲಿ



ಆಲೂಗಡ್ಡೆ



ಸಿಹಿಗೇಣಸು



ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ



ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣು



ಹಾಲು



ರಾಜ್ಯಾ



ಕೋಳಿ

ಮೊಟ್ಟೆ

ನಿಮ್ಮ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್
ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ
ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?



ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆ



ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಕೇಂದ್ರ



ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ



ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರಗಳು



ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಿರಪ್



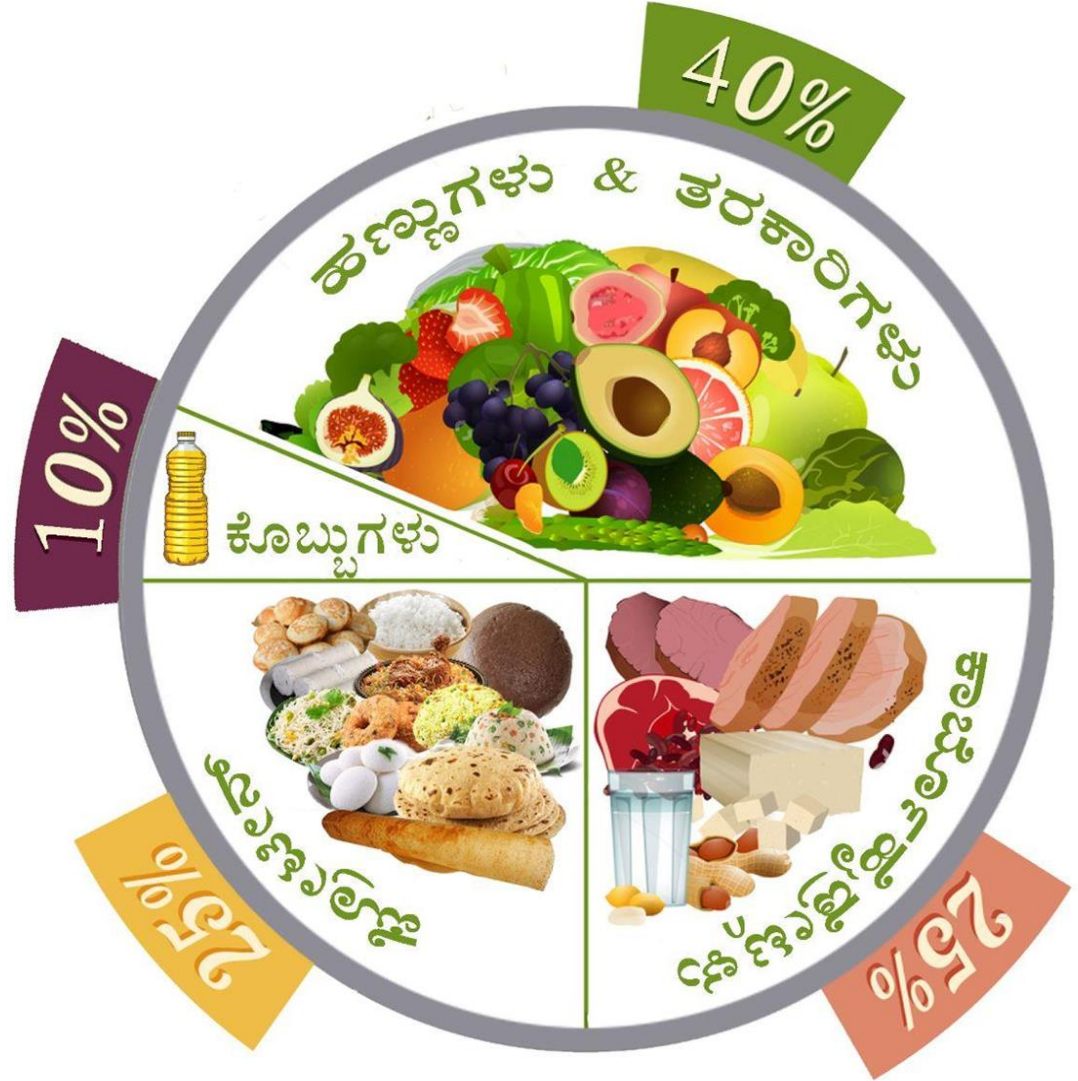
ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆ

ಪೋಷಣೆ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅಥವಾ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು?

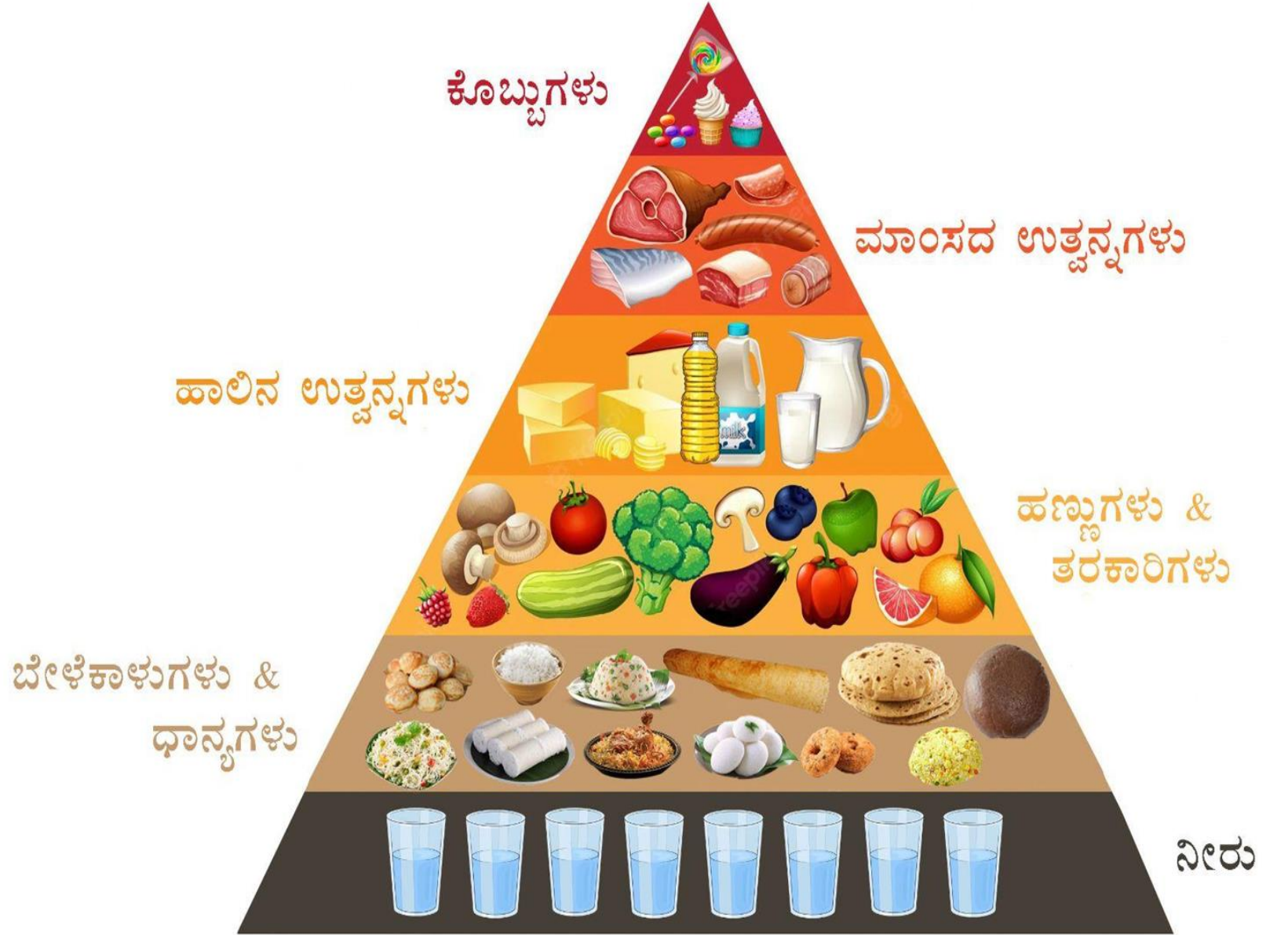
ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು



ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್

- ಕೊಬ್ಬುಗಳು
- ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- ಮಾಂಸ
- ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು
- ಧಾನ್ಯಗಳು
- ನೀರು



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪಿರಮಿಡ್

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು.

ಸುಲಭವಾಗಿ ,ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ
ದೊರೆಯುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ
ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಅಕ್ಕಿ,
ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಚಪಾತಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು
ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ
ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು
ಕಿಡ್ನಿ ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ಸೋಂಕು ಗಳನ್ನು
ತಡೆಯ ಬಹುದು

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ B6 ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ C
ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ



ರಾಗಿಯು ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ (ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ದೋಸೆ)

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಫೋಲೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ
ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡವನ್ನು ಸಂಜೀವಿನಿ ಘಟಕದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು

ಅಣಬೆಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲಿಯಂ, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಸೆಲೆನಿಯಮ್. ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ



ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಟಗಳು

ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

ಆಟಗಳು:

- 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಬ್ಬಿಣದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಭರಿತ ಆಹಾರದ ಪ್ರಿಂಟ್‌ಔಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮ್ಯುಸಿಕಲ್ ಕುರ್ಚಿ ಆಡಲು ಕೇಳಬಹುದು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳು/ ಹಣ್ಣುಗಳು / ಎಳ್ಳು ಲಡೂ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಿಯಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ
- ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಿಂಟ್‌ಔಟ್‌ಗಳು
- ಕುರ್ಚಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣದ ಪ್ರಿಂಟ್‌ಔಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು ಟೇಪ್‌ಗಳು (ಮ್ಯುಸಿಕಲ್ ಕುರ್ಚಿ ಆಟ)



ಧನ್ಯವಾದಗಳು

