



ತಮ್ಮ ಸಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ನಾಯಕರುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮೀಚಿದಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರ ಸಂದೇಶ...

ಪರಿಶುದ್ಧ ಭಾರತ (ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ) ನಿರ್ಮಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ನಿಜವಾದ ಒಬ್ಬ ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಅವರು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಹೇಳಿ.

1

ಮಲಮೂತ್ರವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಲು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಿಂದ ತೇವಗೊಳಿಸಿ.



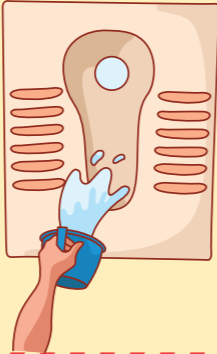
2

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಾದಾಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ.



3

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವಾದ ಮೇಲೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಶೌಚಾಲಯವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



4

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

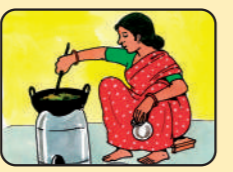


ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿ.



ನೀರನ್ನು ದಾಖ್ತಾ ಮೂಡುವ ಮೊದಲು, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಡಿ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಡಿ



ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಡಿ



ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ತೋಡ ನಂತರ



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚದೇ ಇಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಅರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಿ.



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಗುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಬೇಡಿ/ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ.



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಎತ್ತರಿಸಿದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.



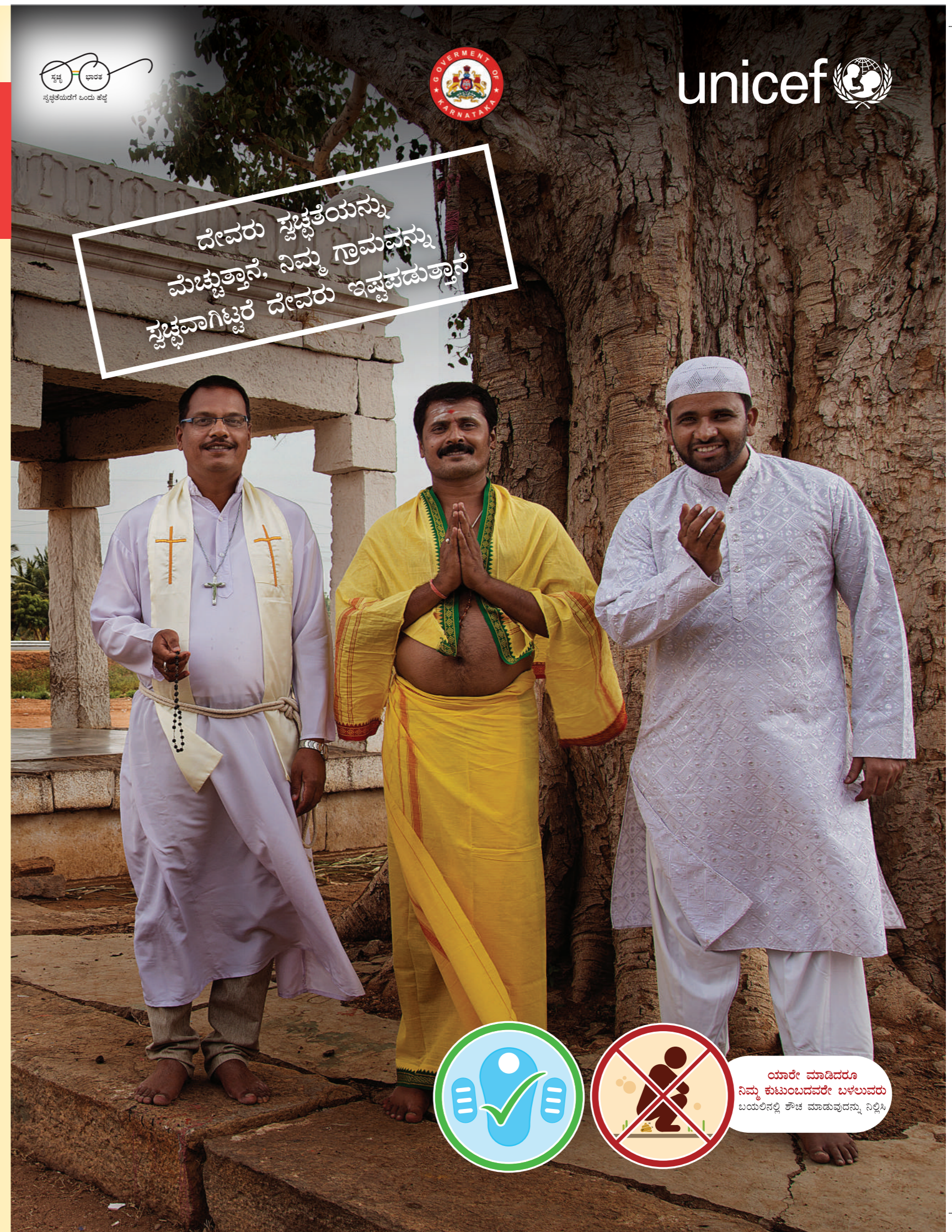
ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಲ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ ನಂತರ



ದೇವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟರೆ ದೇವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ



ಯಾರೇ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೇ ಬಳಲುವರು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮಾನವನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರತೆ ಶುದ್ಧತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕೂಡ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರಗಳು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರು ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಈ ಪುಣ್ಯಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾತವರಣವು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು ಶುದ್ಧತೆಯು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ



ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು, ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಭಕ್ತಾದಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ.

