

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತು, ಸ್ನಾನ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಮನೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ (ಹಸಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಕಸ), ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು, ಕೆಲವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸೇವನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ತೊಳೆಯುವುದು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕುರಿತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ತಡೆ

ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು



ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ್ ಯೋಜನೆ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ಕಲಬೆರಕೆ ವಿಧಗಳು

ಉತ್ತಮ ತೂಕ ಬರಲೆಂದು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಡಾಲ್ಚಿ ಕೊಬ್ಬು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ತೈಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಈಟ್ ರೈಟ್ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್ ಮೂಲಕ ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರದ

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ತರುವಾಗ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಕಲಬೆರಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಹಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅತಿಸಾರ, ಭೇದಿ, ಆಹಾರ



ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಾ ಕವಚವಾಗಿರುವ 'ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ್' ಯೋಜನೆ ದೇಶದ ಜನತೆ ಪಾಲಿಗೆ ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯೋಜನೆಯಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

-ಡಾ. ಅರುಂಧತಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಐಎಎಸ್  
ಆಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಆಭಿಯಾನ