

ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಲೆಜಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಲರ್, ಹೂವು ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಡುವ ಹೂದಾನಿ, ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪಿಟ್ ಮುಂತಾದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಫಲಕಾರಿ.

ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಎರಡು ಸಲ ತೊಳೆದು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಗಳ ಸೇವನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಗಮನ ಅಗತ್ಯ. ಆದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು, ಸೂಪ್, ಕಷಾಯ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳ ವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರಿಶಿನ ಈ ತರಹದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಂಜನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೊರಗಡೆಯ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡದಿರುವುದು. ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರುಚಿ ಕೊಟ್ಟರೂ, ಶುಚಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಕಳಪೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಬಳಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಕಾಣದ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಇನ್ನಿತರ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳು, ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶುಚಿಯಾದ ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಹೀಗೆ

ಮೈ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾದ ಕಹಿಬೇವಿನ ರಸ, ಲಾವಂಚ, ನಿಂಬೆ ಹಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಅಂತೆಯೇ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮರಳಿದ ಮಕ್ಕಳ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸೋಪನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದರೆ, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪ್ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಷ್ ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಗೆಯ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಜ್ವರಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದಿಫಿಫಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿಯಾದ ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಟವಾಡಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮೈ ಕೈಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಣ್ಣೆ (ಕಹಿಬೇವು) ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಳೆಗಾಲದ ಈ ತರಾತುರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೆಂದರೆ ಬಿಸಿನೀರು. ಬಿಸಿ ನೀರು ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಹಬೆಗೆ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಮುಖವೊಡ್ಡಿ, ಉಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಶೀತ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ರೆಡಿ ಆಗಿರಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಥಂಡಿ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್, ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಇಳಿಸಲು ಹಾಕುವ ಔಷಧಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್, ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿದ್ಧವಿರಲಿ. ಆದರೆ ತಜ್ಜರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ



ಬಳಸುವ ಬಗೆ



ಹೆಚ್ಚು ಕೀಟಗಳು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಅಥವಾ



ಒಂದು ಬಳೆಟ್ ನೀರಿಗೆ ಹರ್ಬಲ್ ಖಟ್ಟಲ್‌ನ್ನು 20-30 ಮಿಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸಿ.



Also Buy online on: www.shopcart.in.net • www.midashygiene.net

Super Stockist For Karnataka
GIRIJA ASSOCIATES

No. 21/22, 1st Floor, JJ Mansion, H. Siddaiah Road, Bangalore 560 002. Cont: 080-2222 3838 RSM: 9880333389
e-mail: girija2kamala38@hotmail.com



MIDAS HYGIENE IND (P) LIMITED.

Interested Stockist: midasstockist09@gmail.com
Interested Sales Executive: midas09career@gmail.com