



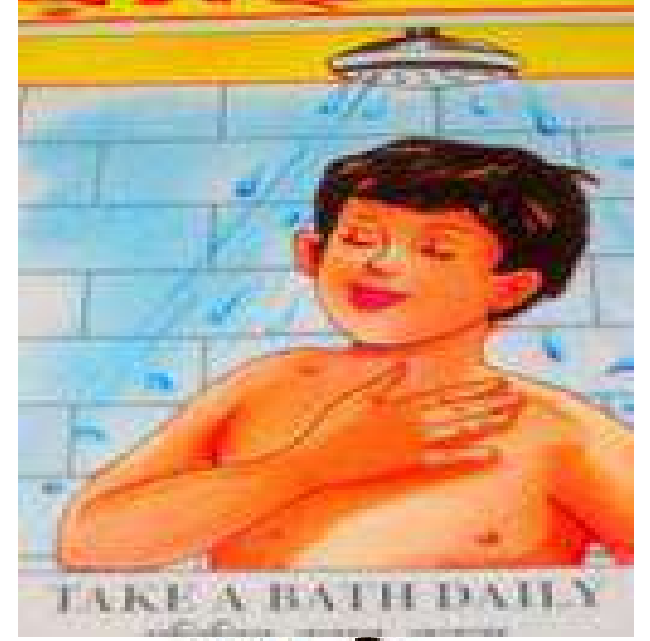
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ





ಆರೋಗ್ಯ

- ❖ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ :- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹವ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೈ ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ





ಸ್ನಾನ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು.

- ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ನೆನಸಿ, ನಾರು ಅಥವಾ ನುಣುಪಾದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ (ಕೈ, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು, ಪಾದ, ಇತರೆ) ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಬಳಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.





ತಲೆ ಕೂದಲು ಸ್ವಚ್ಛತೆ

- ತಲೆ ಕೂದಲು ಸ್ವಚ್ಛತೆ - ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿಯಾದರು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶಾಂಪು ಅಥವಾ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಕಣ್ಣು - ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ತಣ್ಣನೆಯ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.





ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಕುಡಿದು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅತೀ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

- ಹೇನುಗಳನ್ನು ನಾಷಪಡಿಸಲು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಮುಂಚೆ ತಲೆಗೆ ಮೇಡಿಕೇರ್ ಶಾಂಪುವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಶಾಂಪು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹಸಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು ಬರುವ ಬಾಚಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಬಾಚಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಚಣಿಗೆ, ಟವಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.





ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

STEP 1



Rub palms together.

STEP 2



Rub the back of both hands.

STEP 3



Interlace fingers and rub hands together.

STEP 4



Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands

STEP 5



Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands.

STEP 6



Rub fingertips on palm for both hands.

STEP 7



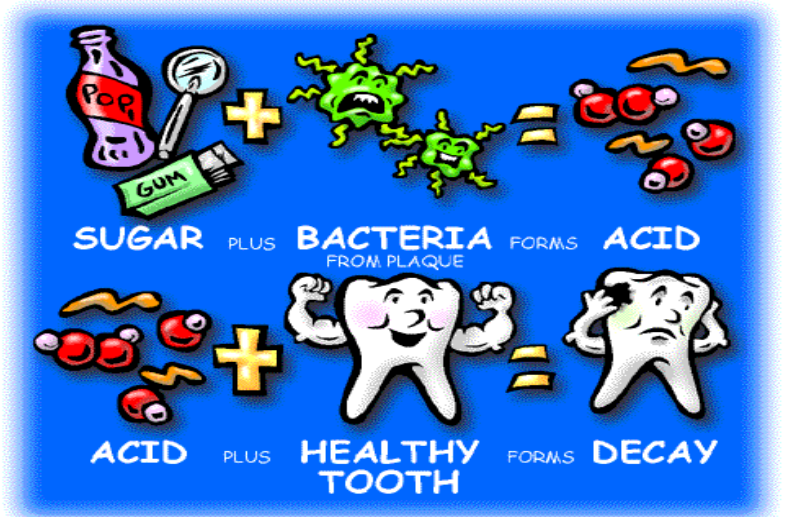
Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.





ಹಲ್ಲುಗಳು

- ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಸಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು .
- ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ.





ಸ್ವಚ್ಛ ಉಡುಪು (ಬಟ್ಟೆ)

- ಸ್ವಚ್ಛ ಉಡುಪು (ಬಟ್ಟೆ)
- ದುರ್ನಾತದ (ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ) ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು
- ಸೋಪು ಅಥವಾ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ (ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ) ಒಣಗಿಸುವುದು





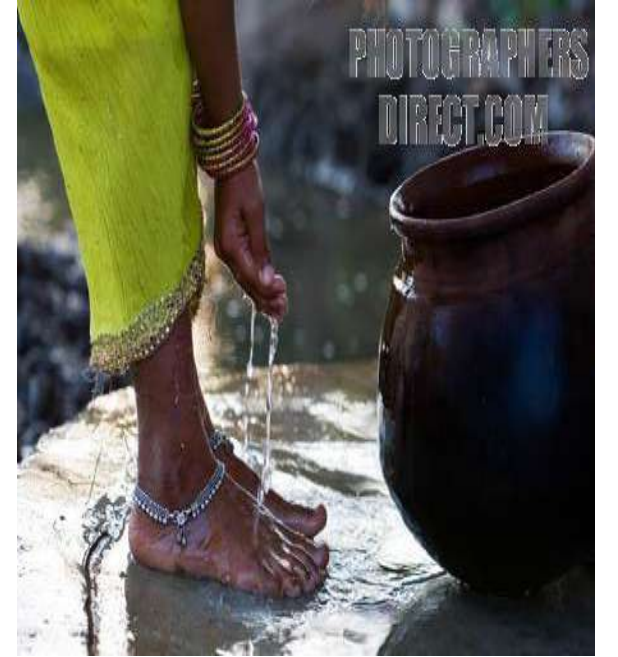
ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಏನನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ನೆಗಡೆಯಾದರೆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ಪಾದಗಳು

- ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಬೂನು (ಸೋಪು) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆರಳು ಸಂದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು.





ಸೂಚನೆಗಳು

- ಬಚ್ಚಲುಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು
- ತೆರೆದ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು





ಧನ್ಯವಾದಗಳು

