

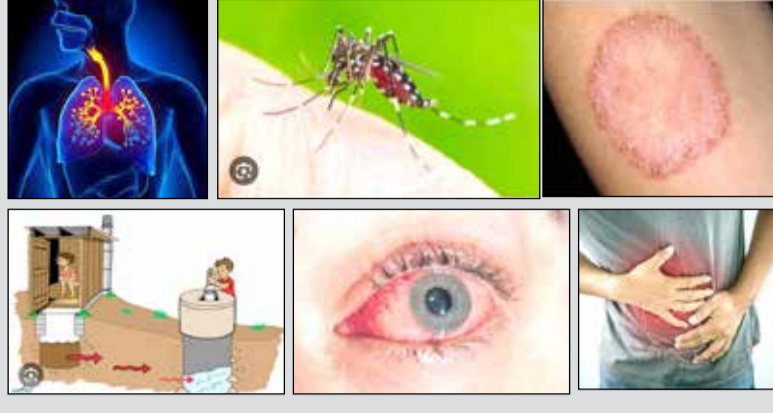






ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆ : ಸವಾಲು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ, ಪರಿಹಾರ

ಮಳೆಯೆಂದರೆ ಶುಭ ಸೂಚನೆ. ಬಾಡಿದ ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ ಚಿಗುರು ಮೂಡಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಹನಿಯೇ ಈ ಸೋನೆ. ಮಳೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಜೀವಂತಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಂಕಷ್ಟವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಳೆಯಾಗುವಾಗ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರದಿದ್ದರೂ ಸಂಕಷ್ಟ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ...



ಮದ್ಯಾಸ್ ಕಣ್ಣು (Conjunctivitis) ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು? ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒದು ಒದು ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ಉದಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಕಡಿತ, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ?

ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.

- ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು : ಶಿಲೀಂಧ್ರ (Fungus)ಗಳಿಂದ ಹುಳುಕಟ್ಟಿ (Ring worm), ಪಾದದ ಬೆರಳು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಗಜಕರ್ಣ (Tinea Pedis) ರೋಗಗಳು ಮಳೆಗಾಲದ ಅಡರ್ತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಚರ್ಮ ಹಸಿಯಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಅದಷ್ಟು ಒಣಗಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ : ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ಕುದಿಸಿ ಅರಿಸಿದ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ತಿನಿಸು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಅಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಿಕ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಂತಹ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಭೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೆ... ಸೈಟ್ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ (KHB) ಕರ್ನಾಟಕ ಗೃಹ ಮಂಡಳಿ... ಸೈಟುಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ... ಸೈಟುಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ... URGENT REQUIREMENT MATHS TEACHER... ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ... ಮನೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ... EC / ಇಸಿ, E-swathu, Khatha Change... ಸೈಟು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ... ಸೈಟು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ

ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಸಾಧ್ವಿ ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಪಿತೂರಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮಾಜಿ ಶಾಸಕ ಅಶ್ವಿನಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದವರನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ರಾಜ್ಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ವಿರುದ್ಧ ಮಾಜಿ ಶಾಸಕ ಅಶ್ವಿನಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೂರ್ತಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಆರೋಪ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

REQUIRED For Computer Billing with 2 Years Tally Experienced (Female Only) Contact : 97317 48890, 94484 61674... ಮನೆ ಲೀಸ್‌ಗೆ ಇದೆ... ಕೋಚಿಂಗ್... ಟ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್... 2 BHK HOUSE FOR LEASE / RENT... ಅದ್ಭುತವಾದ ಹೊಸ ಮನೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿದೆ... ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಉಡುಪಿ ಘಟನೆಗೆ ಕೋಮು ಬಣ್ಣ ಬೇಡ... ಏಕಗವಾಕ್ಷಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸೂಚನೆ... ವಿರೋಧಿಗಳ ಆರಂಭ... ಮಣಿಪುರಕ್ಕೆ ಎಪ್ಪಕ್ಕ ಸಂಸದರ ಭೇಟಿ

HOUSE FOR SALE # 3367/336, SS Paradise Mahalaxmi Layout, Kundawada Road, Davanagere. 99168 74969, 70266 41516... AVOID MOSQUITOES Mosquito Nets For Doors & Windows SRI GOWRI ENTERPRISES... ಮಳೆಗೆ ಗಳು ಬಾಡಿಗೆಗೆ... ಸೈಟುಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ... Wanted Teacher for Home Tuition

WANTED Banking Sector Tele Caller (Female Only) Qualification : Any Degree Interview time : 11AM... SITE FOR SALE Behind Vaishnavi Chethana school... ಮನೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿದೆ... ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಇದೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ದಾವಣಗೆರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಧತ್ವ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಣಾಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಛೇರಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕಛೇರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮಾನ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಹಿರಿಯ ಸಿಪಿಎಲ್ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರವರ ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ದಾವಣಗೆರೆ. ಜಿ & ಡಿ ಎಫ್ ಸಿ ನಂ. : 09/2023

WANTED Banking Sector Tele Caller (Female Only) Qualification : Any Degree Interview time : 11AM

SITE FOR SALE Behind Vaishnavi Chethana school 30x35 Contact: 96868 33444

ಮನೆ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿದೆ #3367, 336, ಎಸ್.ಎಸ್. ಪ್ಯಾರಾಡ್ಜ್, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ, ಕುಂದುವಾಡ ರೋಡ್, ದಾವಣಗೆರೆ. 99168 74969 7026641516

ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಇದೆ ನೆಲ ಮಹಡಿ 3500 ಚ.ಅ. 1ನೇ ಮಹಡಿ 3500 ಚ.ಅ. 2ನೇ ಮಹಡಿ 3500 ಚ.ಅ. ಎಸ್.ಆರ್. ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಹಿಂಭಾಗ 94483 39413, 98445 66415

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ Name Clarification I. Nagamma o/o Nagendrachari, 38 years resident @ 109, Nagendra. Near Anjaneya Temple, Shamanur.

Name Clarification I. G.P. Nimishamba w/o G.N. Pradeep 38 years resident @ Lokhere Road, KSSID Industrial Area, Davanagere.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಮಾನದ ಲೋನ್ ಲಭ್ಯತೆ ಮನೆ ಸಾಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಮನೆ ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಮನೆಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮನೆ ಸಾಲ. (ಕಡಿಮೆ ದಾಖಲಾತಿ, ತ್ವರಿತ ಸಾಲ ಸೌಲಭ್ಯ) 77603 42747

ಮನೆ ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು ಮನೆ ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಮನೆಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮನೆ ಸಾಲ. ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು. 99863 61250 80730 24690

SECURITY GUARD ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ ಉತ್ತಮ ವೇತನ, 70012 87756, 97409 77785

WANTED TEACHER B.Sc / M.Sc or Any Degree 99641 10736



