

కునేటప్పుడు చేతి సంచీలను వాడటం మంచిది. ఒకవేళ ఫ్లాస్టిక్ బ్యాగులు, కవర్లలో తెచ్చినా.. వాటిని తిరిగి ఉపయోగించకుండా రీసైకిల్ చేతలో పడేయడం తప్పనిసరి. అలాగే ఫ్లాస్టిక్ ప్లేట్లు, సీసాల స్టానంలో ప్లేట్లు, గాజు వస్తువులు ఉపయోగించడం అసాధ్యమేమీ కాదు కదా!



## »» ■ మరికొన్ని మార్గాలు »»

### 1 కిటికీలున్నది తీయడానికే:

అక్కడక్కడే గాలిలో తేలే ధూళి కణాలను పార్టిక్యులేట్స్ అంటారు. ఎగ్జాస్ట్ ప్యాస్ట్రు వాడటం, కిటికీలు తీసి ఉంచడం వల్ల వీటిని పారదోలవచ్చు. తాజా గాలి వీచే అవకాశమూ ఉంటుంది.

### 2 పెంపుడు జీవులు:

ఇంట్లో తిరిగే పెంపుడు జంతువులు కూడా రకరకాల రోగాలను వ్యాప్తి చేస్తాయి. రసాయనాలకు ప్రభావితం అవుతుంటాయి. వాటిని శుభ్రం చేయాల్సిన పని ప్రతి వారం పెట్టుకోవాల్సిందే!

### 3 మార్చాల్సింది:

ఏసీ ఫిల్టర్లు, వంటగదిలో మసిగుడ్డలు, డోర్ మ్యాట్లు... లాంటివి ఎప్పటికప్పుడు మార్చే మంచిది.

### 4 వాసన ఓ హెచ్చరిక:

ఇంట్లో ఏదో ఒక మూల దుర్వాసన వస్తున్నదీ అంటే, దానికి ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్ కొట్టడం పరిష్కారం కాదు. ఫలితంగా అక్కడి బ్యాక్టీరియా తొలగకపోగా, ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్లో ఉండే ఘాటైన రసాయనాలు మరింత కీడు చేస్తాయి. పరిశుభ్రతే పరిష్కారం!

### 5 అవి సూక్ష్మక్రిమిల బ్యాంకులు:

అవసరం లేని కార్పెట్లు, ఆర్చాటంగా ఉండే కుషన్ సీట్లు, ఎడాపెడా కొనేసే టెడ్డీ బేర్లు... ఇలా దుమ్ము పీల్చుకునే ఉత్పత్తులను వీలై నంత నియంత్రించడం మేలు.

### 6 ఆయుర్వేదంతో మోసపోవద్దు:

ఆయుర్వేదం, నేచురల్ లాంటి పదాలతో మోసపోవద్దు. వాటి విశ్వసనీయతను గమనించండి. చాలా సందర్భాల్లో ఇలాంటి మాటలు మోసపూరిత ప్రయోజనాల కోసం వాడవచ్చు.

### 7 లక్షణాలను అతర్థ చేయవద్దు:

కుటుంబసభ్యుల్లో తరచూ జలుబు, దగ్గు, దద్దుర్లు, మైకం, ఎగ్జాస్ట, వాంతులు... లాంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే.. ఇంట్లో ఉన్న వాతావరణం మీద దృష్టి పెట్టండి.

### 8 ఎక్స్పైరీ:

మసిగుడ్డలు, టూత్ బ్రష్లు, దిండు గలీబులు, బాత్రూం చీపుళ్లు... వీటికి ఓ ఎక్స్పైరీ డేట్ ఉంటుంది. ఏళ్ల తరబడి వాటినే వాడితే.. క్రిముల్ని పెంచుకున్నట్టే.

### 9 ఇల్లే సర్వస్వం కాదు:

ఇంటి మీద ఎంత మమకారం ఉన్నా... నిరంతరం ఆ నాలుగు గోడల మధ్యే ఉండిపోతే క్రిములతో పాటు మగ్గిపోవాల్సిందే. మరి ముఖ్యంగా గృహిణులు, వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేసేవారు రోజులో కాసేపైనా బయటికి రావాలి. కాస్త తాజా గాలి పీల్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

### ఆరోగ్యపు అలవాట్లు:

వ్యాయామం, నడక, ధ్యానంతోపాటు తాజా కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవడం... లాంటివన్నీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. తప్పనిసరిగా వాడుతున్న రసాయనాల దుష్ప్రభావాలను దూరం చేస్తాయి.

### 10

### ధూమపానం ఇతరులకు హానికరం!

ధూమపానం చేసేవారి గురించి మనం చెప్పుకోవడం లేదు. వాళ్లుండే ఇంటి గురించే మాట్లాడుకుందాం. చాలామందికి ఇంట్లో సిగరెట్ల తాగడం మానలేని అలవాటు. ఆఫీసుల్లో, బయట తాగే వెసులుబాటు లేనివారికి ఇల్లే ధూమసీమ. కానీ, ఆ సిగరెట్ల పొగ ఇంట్లో అణువణువునా పేరుకుపోతుంది. సిగరెట్ల పొగ నుంచి నికోటిన్, టార్, ఆమోనియా, ఆరెనిక్, కార్బన్ మోనాక్సైడ్... లాంటి సహజ రసాయనాలు వెలువడతాయి. ఇంట్లో గాలి అక్కడక్కడే ఉంటుంది కాబట్టి, ఈ రసాయనాలన్నీ సోఫాల నుంచి దుస్తుల వరకూ పేరుకుంటాయి. ఇంట్లో వాళ్లకు అవి విషమే. నేరుగా ధూమపానం చేస్తే ఎంత ప్రమాదమో, దాన్ని పీల్చేవారికి అంతే సమస్య. అందుకే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ పాసివ్ స్మోకింగ్ వల్ల ఏటా 13 లక్షల మంది చనిపోతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా. ఇక ఇంట్లో పిల్లలు, గర్భిణులు ఉంటే వారిని పొగ మరింత వేదిస్తుంది. పిల్లల ఊపిరితిత్తులు బలహీనంగా ఉంటాయి. కడుపులో బిడ్డ ఉన్నవారు పొగ పీల్చే గర్భస్రావం జరగడం, ఎదిగి ఎదగని పిల్లలు పుట్టడం లాంటివి జరగొచ్చు. ఇక అస్తమా, బ్రాంకైటిస్ లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారింట్లోనే పొగబండి నడుస్తుంటే... ఆ

