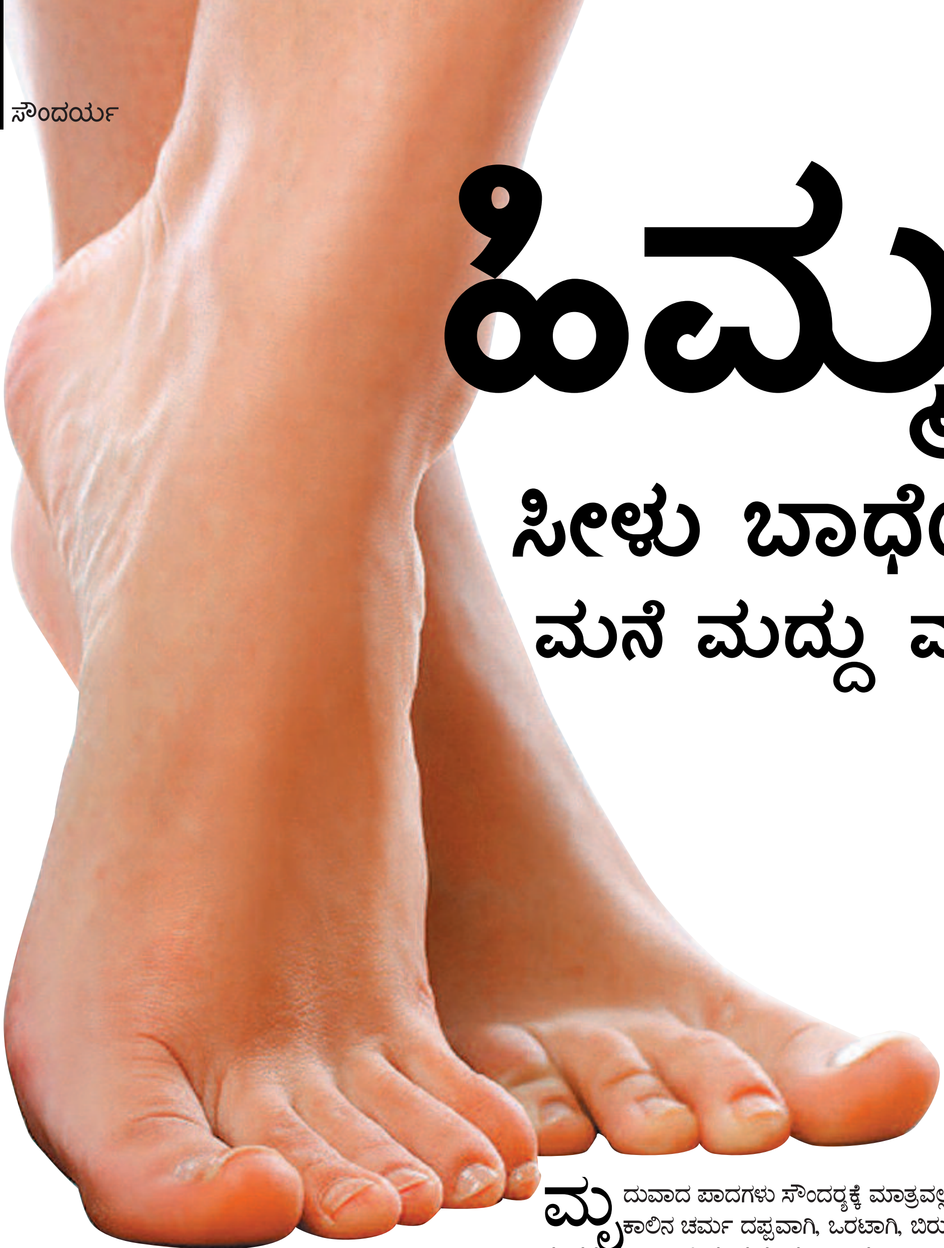

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳು ಬಾಧೆಯೇ? ಮನೆ ಮದ್ದು ಮಾಡಿ..

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದದ ಪಾತ್ರವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆಗಾಗಿಯೇ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 'ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್' ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳಿವೆ.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಮೃದುವಾದ ಪಾದಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಒರಟಾಗಿ, ಬಿರುಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟ. ಜೊತೆಗೆ ಒಡಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು

* ಒಂದು ಟಬ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 3 ಚಮಚ ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ 2–3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ.