



ಪಾದ ಪರ್ವಾಗ್ಲಿ ಬಿಡಿ ಎಂಬ
ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ
ಕಾಲಬೆರಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ
ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ
ಪಾದೋಪಚಾರ ಮುಖ್ಯ.

■ ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

ಇಡೀ ದಿನ ಮನ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ
ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ದೂಳು, ಕೆಸರು, ನೀರು
ಎಲ್ಲವೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ತೊಳೆದಾಗ
ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದರೂ ಅದಕ್ಕಾದ ಹಾನಿ
ಸರಿಹೋಗದು. ಇದರಿಂದ ಒಣಗಿದ, ಮುಕಾದ
ಚರ್ಮ, ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಆವರಿಸದ
ಪಾದದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದು...
ಹೀಗೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ
ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂದಗೆಡುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಎಲ್ಲಾ
ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಡೆದ ಚರ್ಮದ
ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೂಳಿನಿಂದ
ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು
ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
ಕೊಳೆತಂತಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ
ಪಾದೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ
ಮುಖ್ಯ. ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಹೌದು.

ಈಗಲ್ಲಾ ಬ್ಯುಟಿ ಜೀವನ. ಕಚೇರಿ- ಮನೆ
ಕೆಲಸ, ಕುಟುಂಬದವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಎಂದು
ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕಪ್ಪ
ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ
ಹೋಗಿ ಬೆಂದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು
ಹಲವರ ಪಾಲಿಗಂತೂ ಕನಸೇ ಸರಿ.

ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಎಂದು ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ
ಮಾಡದೇ ಇರಲಾಗದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ
ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನಂತಹ ಕಾಲುಗಳನ್ನು
ಲಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು
ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಹಳೆಯ ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಇದ್ದರೆ
ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಗುರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10-15
ನಿಮಿಷ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ
ಸ್ಯಾಪರ್ ಮೂಲಕ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪಾದದ
ಸುತ್ತಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ
ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಚರ್ಮದ ಭಾಗವನ್ನು
ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ನಂತರ ಉಗುರಿನ ಬಳಿ ಇರುವ ನಿರ್ಜೀವ
ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ
ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮದಿಂದ ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು. ಉಗುರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ

ಹಿತ

ಪಾದೋಪಚಾರ

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಲಿ...

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ
ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಕಟರ್, ಡರ್ಫ್

ರಿಮೂವರ್‌ಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು
ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಟುಬರ್, ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುವ ಕ್ರೀಮ್,
ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಇವುಗಳು ಉತ್ತಮ
ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ. ಉತ್ಪನ್ನದ
ಅವಧಿಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಗಮನಿಸಿ.

ಕೆಲವು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೆ

ಕಾರಣವಾಗಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು,
ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಚರ್ಮ
ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ
ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ
ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

ಬೆರಳಿನ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಗುರಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಕೆಸರು,
ದೂಳನ್ನು ಡರ್ಫ್ ರಿಮೂವರ್ ಬಳಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ
ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ. ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ,
ಇದರಿಂದ ಉಗುರಿಗೆ ಹೊಳಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ
ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಜೆಲ್ ತರಹ ಇರುವ
ಕ್ಯುಟಿಕಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಟುಬರ್‌ಅನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಎರೆದು ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಟುಬರ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
ಚಿಕ್ಕು ಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ಟುಬರ್ ತರಹ ಬಳಸಬಹುದು.
ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ
ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ
ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್
ಮಾಡಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾದದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ

ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಆರಾಮದಾಯಕ
ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ಫೂಟ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಮುಖಕ್ಕೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ
ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಕಿಟ್ ಎಂತಲೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳಸ
ಬಹುದು. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ
ಅಥವಾ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊಸರಿನ ಆರೈಕೆ

ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿ ಕೊಂಚ ಮೊಸರನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ
ಹಚ್ಚಿ, ಐದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಆಗಾಗ ಮೊಸರನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್
ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಲೆ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ
ಕಪ್ಪಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಾಲನ್ನು
ಒರೆಸಿಕೊಂಡು, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಿತಾನುಭವ...

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನಿಂದ ಪಾದಗಳ ನರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ
ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ನಡೆದ ಪಾದಕ್ಕೆ
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು.

ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳು, ಪಾದಗಳ ಅಡಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ
ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುವುದು, ಹಿತವಾದ ಮಸಾಜ್
ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು
ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮಕಣಗಳು ಹೋಗಿ ನಯವಾದ
ಹೊಳಪಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪಾದ ನಿಮ್ಮದಾಗಬಹುದು.