

ವಿಂಟರ್ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್ !

ಚಳಿಗಾಲದ ಉಡುಗೆಗಳ ಫ್ಯಾಷನ್ ಶೋಗಳು ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಮೊದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋದರಂತೂ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಟೊಪ್ಪಿಗಳು, ಜ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಯಾಫ್ಟ್, ಶಾಲು, ಸ್ಟೋಲ್‌ಗಳು, ಉದ್ದ ಕೋಟುಗಳು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಈ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ.

ತಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 40-45ರಷ್ಟು ಶಾಖ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತು, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಾಖ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ 4 ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಡುಗೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಳೆಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ. ಅದರಿಂದ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒದ್ದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತುಂಬಾ ಬೆವರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ. ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

'ಥರ್ಮಲ್ ವೇರ್' ಎಂಬ ಒಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆಯದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿ ತಡೆಯಲು ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟುವ 'ಥರ್ಮಲ್ಸ್' ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಭೇದಿಸಲಾಗದ ರಕ್ಷಾ ಕವಚದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಗೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳೋಪಾಯಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

- ❖ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ.
- ❖ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಆವಿ (Steam) ಮೂಗಿನ, ಗಂಟಲಿನ ಕೊರೆತ, ಮ್ಯೂಕಸ್‌ನ ಗಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೆದುಗೊಳಿಸಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಗಮ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಡಿ ಗಳು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ನೆಲಿಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಲೆ ಮೊದಲಾದವು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಶ್ರೀಮಂತ ಆಕರಗಳು.
- ❖ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಬಂದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಗಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅನುಭವ ನೀಡಬಹುದು. ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು!
- ❖ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂಗೊರಸುವ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಸೋಂಕನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹರಡದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ನೆಗಡಿ ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.
- ❖ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಂಟಲಿನ ಊತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾರದು.
- ❖ ಅಸ್ವಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ 'ಮಾಸ್ಕ್' ಧರಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ತಮ್ಮ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ (Inhalers) ಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಕಿವಿನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಪ್ಪು- ಅಮ್ಮ,

