



ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಪಾಲಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಬಾರಿ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗತ್ಯವೇ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಟೂತ್‌ಬ್ರಷ್‌ನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬದಲಿಸಿ.

ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿಸಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತರಬಲ್ಲವು.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಬೇಡಿ. ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ತಾಕಿದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಬಹು ಚಳಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ, ಕೆಳ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ತಡ ಮಾಡದೇ ನೋಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಚಳಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೇ ಆರಂಭವಾದರೆ, ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತೂಕ ಏರದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ, ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಮಿದುಳುಗಳೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಚಳಿಗಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇದು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಚಳಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ, ಕೂದಲನ್ನೂ ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ಕಾಯುವ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತ.

ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಡೆ ಅಥವಾ ಜುಟ್ಟು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಒಣಗದಿರುವಂತೆ ಕಾಯಬಲ್ಲದು.

ತಲೆಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು ಬರದಿರಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಒಡೆದ ಕೂದಲಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು 'ಟ್ರಿಮ್' ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಣ ಚಳಿ (ಡ್ರೈ ಕೋಲ್ಡ್) ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವಿರದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒದ್ದೆ ಚಳಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶೀತದ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒದ್ದೆ ಚಳಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಥಂಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ಕೆಲವು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಣ ಚಳಿ, ಎತ್ತರದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕಷ್ಟ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಒಣ ಚಳಿ, ಒದ್ದೆ ಚಳಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮೈ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ ದೇಹದ ಬಿಸಿ ಕಾಯ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ!

ನೀವು 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ವೃದ್ಧರಾದರೆ, ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೆ/ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ/ ನಿಮಗೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಚಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು, ಹೀಟರ್ ಉರಿಸಲು ಮಾಸಾಶನವನ್ನೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ! Energy saving trust ಅಂತಹ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲವು.

