



ಚರ್ಮ ಒಡೆದಾಗ...

ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚರ್ಮ ಒಡೆದು, ಕಪ್ಪು ಸೀಳು ಗೆರೆಗಳಾಗುವುದು ಚಳಿಗಾಲದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕ್ರೀಮುಗಳು, ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಯಾವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಗೊಂದಲವನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕ್ರೀಮು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಚರ್ಮಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳ ಪಾಲನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಬಿಸಿ ನೀರು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತ. ಆದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕಲ್ಲ! ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಷ್ಟೇ ತೊಳೆಯುವುದು ಚರ್ಮದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶದ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆಡೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಸ್ನಾನವಾದ ತಕ್ಷಣ, ಮೈಯೊರೆಸಿಕೊಂಡು, ಕ್ರೀಮನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಬಿಸಿಲು ಹಿತವೆನಿಸಿದರೂ, ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಳೆಯ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೆರೆದು ಹಾಕುವ "Exfoliating wash" ಗಳಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು / ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

- ❖ **Catch It:** ಹಿಡಿಯಿರಿ: ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಟಿಷ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ!
- ❖ **BIN it:** ಎಸೆಯಿರಿ: ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಹು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಟಿಷ್ಯೂ / ಕರವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅವನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆದುಬಿಡಿ / ಒಗೆಯಲು ಹಾಕಿಬಿಡಿ.
- ❖ **Kill it:** ಕೊಂದು ಬಿಡಿ: ರೋಗಾಣುಗಳು ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲವು, ಕೈಯಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಲುಪಬಲ್ಲವು. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡಿ.

ಅಯ್ಯೋ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು! ಚಳಿಗಾಲವೇ ಇರದಿದ್ದರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರಾ? ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನ ಪ್ರವಾಸದ ತಿರುಗಾಟ, ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದ ಪಾರ್ಟಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೊಗಸೆನಿಸುವುದು ಚಳಿಯಿಂದ ತಾನೆ? ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ, ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಆನಂದಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ! 'ಅಯ್ಯೋ ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತಲ್ಲಪ್ಪಾ.. ಇನ್ನೇನು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದೀತೋ' ಎಂದು ಹೆದರಬೇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಚಳಿಗಾಲ ಬರಲಿ, ಚಳಿಗಾಲ ಕಳೆಯದಿರಲಿ ಎಂದು ಎದುರು ನೋಡುವಂತಾದೀತು! ಪು.ತಿ.ನ. ಅವರ 'ಶಿಶಿರಾವೋದ'ದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಸಾಲಗಳು ನಿಜವೆನಿಸಿತು!

**ಇನಿಯರಿಗೆ ಸುಖಗಾಲ ಮುನಿಗೆ ಮನನದ ಕಾಲ
ಕನಸಾಂತ ಕನ್ನೆಯರಿಗೋ ನೋಂಪಿಗಾಲ
ಎನಿತು ಬಣ್ಣಿಸಲೇನು ಚಳಿಗಾಲ ಸವಿಗಾಲ
ಅಲ್ಲವಿದು ಸೆಕೆಗಾಲ ಬೆವರುಗಾಲ
ಅಲ್ಲವಿದು ಮಳೆಗಾಲ ಕೆಸರುಗಾಲ.**