

## ಉದಯವಾಣಿ

ಉಗುರು! ಏನ್ ಸಮಾಚಾರ?



ಕೈಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ. ಕೈ-ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್, ಪೆಡಿಕೂರ್‌ನಂಥ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಉಗುರು ಸದೃಢವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್, ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಶ್, ನೇಲ್ ಆರ್ಟ್ ಎಂದು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

\* ಉಗುರುಗಳು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೆತ್ತಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಯೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳ ಹೊರ ಪೊರೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ "ಇ" ಅಂಶ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಗುರು ಶುಷ್ಕವಾಗದೆ, ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

\* ಉಗುರು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮುನ್ನ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಡಿ. ಉಗುರುಗಳು ಬೆರಳಿನ ಹೊರ ಪೊರೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

\* ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಲು ನೇಲ್ ಕಟರ್ ಅನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಹಲ್ಲು, ಬ್ಲೇಡ್ ಬಳಸಿ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವಲ್ಲ.

\* ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸಬಹುದು.

\* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದು, ಉಗುರುಗಳ ಸುತ್ತ ಆಲಿವ್‌ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ "ಇ" ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

\* ಉಗುರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀ, ಕ್ಯಾಲಿರಿಯಂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳ ಗುರುತು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಪನ್ನೀರ್, ಸೋಯಾ ಸೇವಿಸಿ.

\* ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಉಗುರುಗಳು ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

\* ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಸಿಟೋನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಉಗುರಿನ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಅಸಿಟೋನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಉಗುರು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.

ಡಾ. ಚೈತ್ರ ವಿ. ಆನಂದ್