BHARATH SAMACHAR DIGITAL

29, అక్టోబర్ 2026, గురువారం

భారత్ సమాచార్

ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేస్తే జలుబు వస్తుందా? అపోహలు, వాస్తవాలు ఇవే!

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేయడం వల్ల జలుబు వస్తుందనే అభిప్రాయం చాలామందిలో ఉంది. ముఖ్యంగా చల్లటి నీటితో స్నానం చేయడం, తడి జుట్టుతో బయటకు వెళ్లడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని భావిస్తుంటారు. అయితే, వైద్య నిపుణుల సమాచారం ప్రకారం జలుబు ప్రధానంగా వైరస్‌ల వల్ల వస్తుంది. రైనోవైరస్‌లు సాధారణ జలుబుకు ముఖ్యమైన కారణం. తలస్నానం చేయడం లేదా జుట్టు తడిగా ఉండటం వల్ల నేరుగా జలుబు వస్తుందని చెప్పడానికి ఆధారాలు లేవు. అమెరికా వ్యాధుల నియంత్రణ, నివారణ కేంద్రం (CDC) ప్రకారం, వైరస్‌లు వ్యాపించే మార్గాలపై అవగాహనతో పాటు పరిశుభ్రత పాటించడం ముఖ్యం.

చల్లటి నీటితో తలస్నానం చేస్తే కొంతమందికి వణుకు, చలి, అసౌకర్యం కలగవచ్చు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో శరీరానికి అనుకూలమైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉన్న నీటిని ఉపయోగించడం మంచిది. తలస్నానం తర్వాత జుట్టును టవల్‌తో మెల్లగా తుడిచి ఆరబెట్టుకోవాలి. తడి జుట్టు వల్ల జలుబు రాకపోయినా, జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు అది సున్నితంగా మారి విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల జుట్టును బలంగా రుద్దడం, తడిగా ఉన్నప్పుడు గట్టిగా దువ్వడం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.

రోజూ షాంపూ ఉపయోగించడం అందరికీ అవసరం లేదు. జుట్టు స్వభావం, తల చర్మంలో జిడ్డు, చెమట, దుమ్ము పేరుకుపోవడం వంటి అంశాలను బట్టి షాంపూ వినియోగాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. జిడ్డు తల చర్మం ఉన్నవారు తరచుగా షాంపూ చేయాల్సి రావచ్చు. పొడి, ఒత్తుగా లేదా వంకరగా ఉండే జుట్టు కలిగినవారికి తక్కువ తరచుదనం సరిపోవచ్చు. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డెర్మటాలజీ సూచనల ప్రకారం, జుట్టుకు సరిపోయే ఉత్పత్తులను ఎంచుకుని, షాంపూను ప్రధానంగా తల చర్మానికి అప్లై చేయడం మంచిది.

తలస్నానం సమయంలో శుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించడం, తల చర్మాన్ని సున్నితంగా శుభ్రం చేయడం, జుట్టును జాగ్రత్తగా ఆరబెట్టుకోవడం వంటి అలవాట్లు పాటించాలి. జలుబు వ్యాప్తిని తగ్గించేందుకు చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోవడం, దగ్గు లేదా తుమ్ములు ఉన్నవారితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని తగ్గించడం ఉపయోగపడతాయి. జలుబుతో పాటు అధిక జ్వరం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా పది రోజులకు మించి తగ్గని లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. మొత్తానికి, ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేయాలా వద్దా అనేది వ్యక్తిగత అవసరాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సరైన జుట్టు సంరక్షణ పద్ధతులను పాటించడం ముఖ్యం.

© 2026 Bharath Samachar