

## \*मन की बात - भाग २\*

### \*क्रैक हील crack heels\*

Why does the heel cracks in winters and how to get rid of them?  
सरदीयों में एड़ियाँ क्यों फट जातीं हे? एडीयों को फटने से कैसे रोकें ?

The heel cracks when they are dry and usually in the winter months.

एड़िया सरदीयों मे ज़्यादा फट जाती हे जब त्वचा सूखी होती हे।

हाल ही में मेने जब अपना पेर देखा तो में चोक गया। मेरे पेर फट गए थे। फिर एक दिन मेरी दीदी ने कॉमेंट किया, खुद इतनी क्रीम्स बनाता हे थोरा पेरों में भी लगाले और हाँ पहले फुट स्क्रब से पेर साफ़ कर लेना। फिर क्या था, मेने अगले दिन ही अपना पेर स्क्रब से साफ़ किया, काफ़ी सारी म्रत त्वचा निकली, इसमें ज़्यादा से ज़्यादा ४-५ मिनट ही लगा। और मेने नहाने के बाद रोज़ जेल को पेरों में लगाया। २ दिन में ही पूरी दरारें भर गइ और पेर एक दम सॉफ़्ट हो गए।

अब ये बात मुझे समझ आ गई हे की पेर ड्रायनेस के कारण फट जाते हैं एवं moisturise होने पेर ठीक हो जाते हे। क्रैक क्रीम टाइप के केमिकल वाले उत्पाद की कोई अवस्यकता ही नहीं हे।

जय हो दीदीजी की।