



ವಯಸ್ಸು ನಲ್ವತ್ತಾದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹಾಗೆ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು, ನೆರಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಜೊತೆಗೆ ತಲೆಗೂದಲು ಬಿಳಿ ಆದರಂತೂ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಪ್ರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿರ್ದಯೇ ಸುಳಿಯದು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಚಿರಯೌವನದ ಮರುಪೂರಣ

ಈಗೀಗ ಹತ್ತರ ಹರೆಯಕ್ಕೇ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳುಗಾಗಲು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳಕ್ಕೇ ಹುಡುಗಿ 'ದೊಡ್ಡವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ'. ಇಪ್ಪತ್ತು ಆಗುತ್ತಲೇ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರತೆ... ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಈಗೀಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತವಾಗಿದೆ. 'ಚಂದ ಕಾಣಾಕ' ಯುವತಿಯರೂ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳ ಕದ ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹರ್ಬಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಮುಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಉಜ್ಜಿ, ತೊಳೆದು ಬಳಿದು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಗಳ

ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಗೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೇ ಇರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರ್ದೇ ದೂರವಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 25 ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಮೂವತ್ತೈದರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು, ನಲುವತ್ತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಐವತ್ತರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು.. ಮುಂತಾದವು ಸಹಜವೆನಿಸಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆ.. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಇದರ ಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.