

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳು, ಮುಂಗೈಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಬಾಯಿಯ ಅಂಚಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಡೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲ, ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚೇ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಬೇಡುತ್ತದೆ.

# ಬಾಡದಿರಲಿ ಮುಖಕಾಂಕ್ಷಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಸುಖಶಾಂಕ್ಷಿ!

## ■ ಸುನಾದ

‘ಇದೇನೆ ಮುಖ ಹೀಗಾಗಿದೆ? ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಸರಳನ ಮದುವೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಚೆನಾಗೇ ಇತ್ತಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಹುಡುಗೀರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅದೇನೇನೋ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ತೀರಿ; ಆಮೇಲೆ ಮುಖ ಬಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತೆ. ನೋಡು ಮುಖ ಹೇಗೆ ಒಣಗಿಹೋಗಿದೆ’ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರ ನಾಮಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಲಿಖಿತಾಗೆ ಆಕೆಯ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಹೇಳಿದ ಈ ಮಾತು ಕಸಿವಿಸಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುಖವನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿದಳು ಲಿಖಿತಾ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಅರಿವಾದದ್ದು ಇದು ಚಳಿಗಾಲದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು.

ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೂ ಹಾವು-ಮುಂಗುಸಿ ಸಂಬಂಧ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಪಾದಗಳು, ಮುಂಗೈಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು, ಬಾಯಿಯ ಅಂಚಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ

ಒಡೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲ, ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚೇ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಲಿಖಿತಾಳ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಇತರರಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು.

ಮದುವೆ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಗಾಗ ಕನಿಷ್ಠ

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ, ಅಬ್ಜಂಜನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖ, ಕೈ-ಕಾಲು, ಪಾದಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಅಥವಾ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಮರುದಿನದ ಮೇಕಪ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೈ ಕಾಲುಗಳೂ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

## ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್

ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಉತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿ. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಲೇಯರ್ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೇಕಪ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂರುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಾನ್ಸೆಂಟ್ರೇಷನ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲ

