

ಅಂತೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮಿಸರ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಫೈಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಖ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಿರಲಿ ಮೇಕಪ್

ನಿಮ್ಮ ಮೈಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ, ಲೆಹಂಗಾ, ಗಾಗ್ರಾ ಧರಿಸಿದರೆ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಲಿ. ಈ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಬೋಲ್ಡ್ ಕಲರ್ ಐ ಲೈನರ್, ಶ್ಯಾಡೋ, ಮಸ್ಕರಾ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಗೋಲ್ಡನ್ ಕಲರ್ ಐ ಶ್ಯಾಡೋ ಎಲ್ಲ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಲಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ

ಈಗಂತೂ ಗಲ್ಲಿಗೊಂದು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್, ಬ್ಯೂಟಿ ಸ್ಪಾಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದ್ದು, ಯುವತಿಯರು ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ದುಬಾರಿ ಹಣ ತೆತ್ತು, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಖದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲ ಟಿಪ್ಸ್ ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿದಲು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೈ- ಕಾಲಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ಬಳಿಕ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಡೀಲೋಶನ್ ಬಳಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ರಾತ್ರಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು- ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮಿಸರ್ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬಳಸುವಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಚರ್ಮಸಾಹಸ

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಲೇಬಲ್‌ಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮಿಸರ್, ಜೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಹರ್ಬಲ್ ಒಳ್ಳೆಯದಾ, ಕೆಮಿಕಲ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ

ಮೊರೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಒಣಹವೆ, ದೂಳು, ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರ, ಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ಗಾಳಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆ ಅಂದಗಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಯುವತಿಯರು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂಬಂತೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು' ಎಂದು ಯುವತಿಯರೂ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಈಗಿನ ವಿದ್ಯಮಾನ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮಿಸರ್, ಲೋಷನ್‌ಗಳು, ಜೆಲ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಧರಾವರಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಾದ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್, ಪೌಡರ್, ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ಐ ಲೈನರ್, ಮಸ್ಕರಾ, ನೆಲ್ ಪಾಲಿಶ್... ಎಲ್ಲವೂ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳೇ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೇರ್ ಕಲರ್, ಸ್ಟೈಲಿಂಗು, ಡಿಯೊಡರೆಂಟ್, ಜೆಲ್‌ಗಳು, ಮಸಾಜ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ಆಪ್ತ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್

- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆ ಉತ್ಪನ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕಾಸ್ಮೆಟಾಲಜಿ (Cosmetology) ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಸುಲಭ.
- ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ನೂರಾರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅದೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರಿಶಿನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್