



ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ

ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ತಣೆ ಮತ್ತು ಅಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತ್ವಚೆ ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಆಂತರ್ಯದ ಸಬಲತೆಯ ಪ್ರತೀಕ ಅದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಯೌವನದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಸಮಯ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಮೊಡವೆ ಗುರುತುಗಳು, ಹಿಗ್ಗಿರುವ ಗುರುತುಗಳು ಹಾಗೂ ಒಣ ಚರ್ಮದಂತಹ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತ್ವಚೆ, ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.