



ತೇವಾಂಶರಹಿತ ಬೇಸಿಗೆಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿ ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಕೊಂಚ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಲ್ಲೂ ತ್ವಚೆ ನಳನಳಿಸಬಹುದು.

■ ಪವಿತ್ರಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ

ಬಿಸಿಲ ಸುಂದರಿ

ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

ಬೇಸಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ಇರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ದೇಹ ಕೂಡ ಬಸವಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆ, ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಧೂಳು, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ತರಹದ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕಲುಷಿತವಾದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೇಗ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೊದವೆ, ತುರಿಕೆ, ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ

ತ್ವಚೆಯವರಿಗಂತೂ ಬೇಸಿಗೆಕಾಲ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜತೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮನೆ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೇವಲ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಿಸಿಲು, ಎಸಿ ರೂಂನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ

ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಅತಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಣ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್, ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಒರಟುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲೋವೆರಾ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲೋಳೆಸರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ