



# ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಗೆ ಸೊರಗದಿರಲೂ ಮೊಗ

ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತ್ವಚೆ, ತಲೆಕೂದಲು ಅಂದೆಗೆಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಒಬ್ಬಟಿ ಟಿಪ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂದ ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಬಹುದು.

**ಬ**ಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ದಿನೇದಿನೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಸುಡುವ ಬಿಸಿಲು, ಬೆವರಿನಿಂದ ದೇಹದ ಜತೆಗೆ ಮುಖದ ಅಂದವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಗೆ ಚರ್ಮವು ಕಾಂಠಿಹೀನವಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚೇ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕಾಂತಿಯುತವಾದ ಚರ್ಮದವರಾದರೂ ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಭಯ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದೋ, ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೇಂದೋ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಕನ್ನಡಿ ಎದುರು ನಿಂತರೆ ಮುಖ ಒಣಗಿ ನಿಸ್ವೇಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲ ತಾಪದಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು, ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಫಂಗಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್, ಬೆವರಿನ ಗುಳ್ಳೆ, ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಖರ್ಚು

ಕಡಿಮೆ. ಜತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸದೇ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಳನಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ಸೌಂದರ್ಯದ ಜತೆಗೆ ಒಳಗಿನ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಲೇಪನದ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಸತ್ತಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪವನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಮುಖದ ಅಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಎರಡು ಹೋಳಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ನಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು

■ ಪವಿತ್ರಾ ಶೆಟ್ಟಿ