



ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ಸ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ.

■ ಯು.ಅನಂತ್

## ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ನಮ್ಮ

ಸೌಂದರ್ಯವೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಬೇಡ.

'ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಾಗಲು ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ನಾವು

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆರಡೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಮುಂಬಯಿಯ ಚರ್ಮರೋಗ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ ಡಾ.ರಶ್ಮಿ ಶೆಟ್ಟಿ.

'ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಗುಲಿ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೇಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ಸ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮಸ್ಕರಾ, ಐಲೈನರ್, ಐ ಶೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಕಣ್ಣು ನಿಶ್ಚೇಜಗೊಂಡು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದಾಗಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ವರೆಸಿಕೊಂಡು ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಬಳಿ ಬ್ರೂನ್, ಸ್ಟಾಂಚ್ ಸದಾ ಜತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂಬುದು ಇವರ ಸಲಹೆ.

'ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಫೇಸ್‌ವಾಷ್ ಮೂಲಕ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಟಿಶ್ಯು ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತ ಮುಗಿಯಿತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಮಿಸ್ಟ್, ಏವನ್ ಮಿಸ್ಟ್ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಬಳಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುವುದು

**ತ್ವಚೆ  
ವ  
ಹೊಳೆಯಬೇಕೆ?  
ನೀರು  
ಕುಡಿಯಿರಿ**