



ಉಪಶಮನ ದೊರಕುವುದು.

- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಯಮ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಪ್ರಭಾವ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರಿಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಬೆರೆಸಿ ಆಗಾಗ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆದಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಸಿಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಯಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಬಂದಂತಾಗಿ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯ ಲೇಪನದಿಂದ ತಂಪಾಗುವುದು.



ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ?

ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದರೆ ನೋಡಲು ಅಂದ. ತ್ವಚೆಗೆ ಕೊಂಚ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಬೇಸಿಗೆಯ ವೃಷದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಉಡುಪುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶದ ಕಡೆಗಣನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಚರ್ಮ ಕಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಟನ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಪಲಾಜೊ

ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪು ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಕಾಟನ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಪಲಾಜೊ, ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ, ಫ್ಲೇರ್ ಸೆಲ್ಯಾರ್ ಧರಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೈಗೆ ಗ್ಲೌಸ್, ಕಾಲಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖವನ್ನು ಕಾಟನ್ ಸ್ಕಾರ್ಫಿನಿಂದ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಕಪ್‌ಗೂ ಮೊದಲು ಐಸ್‌ಕ್ರಿಯಮ್‌ನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಜ್ಯೂಸ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಎಳನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಕರಬೂಜ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ತಿಂದರೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯೂ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಗಂಜೆ, ಸೂಪ್, ಸಲಾಡ್ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ತ್ವಚೆಯ ಅಂದದ ಮೇಲೆಯೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸೌತಕಾಯ ಅಥವಾ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಅಥವಾ ಸೌತಕಾಯರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೆನಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

- ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೌತಕಾಯ, ಶ್ರೀಗಂಧ ಅಥವಾ ಚವುಳು ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆದಾಗ ಚರ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬಾರದು. ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವಿವಿಧ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್, ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಪಾನಕಗಳು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಥವಾ ಲಾವಂಚ, ಸೊಗದೆ ಬೇರು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಸೇವನೆಯೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರ ವರೆಗೆ ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಅವು ನೇರವಾಗಿ ತಾಗಿದರೆ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟು (ಸನ್‌ಬರ್ನ್) ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪು ಮುಖದ ಭಾಗಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಬ್ಬಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದು, ಸುಡುವುದು, ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಸೆಕೆಗೆ ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ತುರಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬಾರದು. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮುಖ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೈ-ಕಾಲು, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಬಹುದು. ಪಾದದ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಮುಖ, ಕಿವಿ, ಕತ್ತು, ಮುಂಗೈ, ಪಾದಗಳಿಗೆ (ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ತಾಗುವೆಡೆ) ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.