



ಏರುತ್ತಿದೆ ಬಿಸಿಲು ಸೂರಗುತ್ತಿದೆ ತ್ವಚೆ

ಬಿಸಿಲು ಏರುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳು ಮೈಗೆ ತಗುಲಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ. ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಶ್ಚೇದವಾಗಬಹುದು. ಬಿಸಿಲ ತಾಪದಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

■ ಉಮಾ ವೇಣುರು

ಸೂರ್ಯನ ತಾಪ ನೆತ್ತಿ ಸುಡುತ್ತಿದೆ. ಬಿರುಬಿಸಿಲು ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತಾಪಕ್ಕೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಒಣ ತ್ವಚೆ, ಒರಟು ತ್ವಚೆ... ಹೀಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು.

ಆದರೆ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅಂಜುತ್ತ, ಅಳುಕುತ್ತ ಕೂರಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಇದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನೂ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಚರ್ಮದ್ದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ದ್ರವ, ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ಒರಟುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ. ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ತಲೆಗೂದಲು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಉರಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂಬುದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಬಿಸಿಲಾಘಾತ ಆದವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಗರಿಷ್ಠ ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಏರುವಂತೆ ಬಿಸಿಲಾಘಾತವೂ ಅದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನಾಡಿಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂಥ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದೊಳಿತು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಬೆವರು ಮೂಲಕವೋ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕವೋ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕರಬೂಜುಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೊಳಕೆಕಾಳು ಸಲಾಡ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.