

ಸೆಲಿಷ್ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್

ಸುಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಟ್ರೆಂಡಿ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಿಡುತ್ತದೆ.

■ ಸುಮಾ ಬಿ.

ದಿನೇ ದಿನೇ ತನ್ನ ಪ್ರಖರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನೇಸರ ತಾಪದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನೇ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಬೇಸಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಈ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪ, ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಅಡಿ ಇಡಬೇಕೆಂದರೆ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಬೇಕೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕರು ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಡೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾಳಜಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕರು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಬು ತೋಳಿರುವ ಉಡುಗೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲು ಸೋಕದಂತೆ ದುಪಟ್ಟಾಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವರು. ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜತೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆದ್ರ್ವತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸುವುದು. ಸುಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಟ್ರೆಂಡಿ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಿಡುತ್ತದೆ. ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶೇಡ್‌ಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇವು ದೂಳು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್ (ಅತಿನೇರಳೆ) ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಸರಿ... ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಂತ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಿದರೆ