



ಅಂದಗೆಡಿಸುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ



ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದಗೆಡುವುದು ಸಹಜ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ತಾಗುವುದರಿಂದ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಿ ತ್ವಚೆ ಕಳಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಈ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು



ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಂಠಿಹೀನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಂದಗೆಡಲು ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆನ ಜಾವ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಲು ಚುರುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಕಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

'ಬಿರು ಬಿಸಿಲು ಇದ್ದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕತ್ತಿಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾರಾವ್.

'ಚರ್ಮ ಒಣಗದಿರಲು ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬಳಸಿ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹದವಾಗಿ ಸ್ಪೃಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ಪುದಿನಾ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಬಳಸಿದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಅಂದಗೆಡಿಸಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಚರ್ಮದ (Epidermis) ಕೆಳಗಿನ ಪದರಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮೆಲನಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.