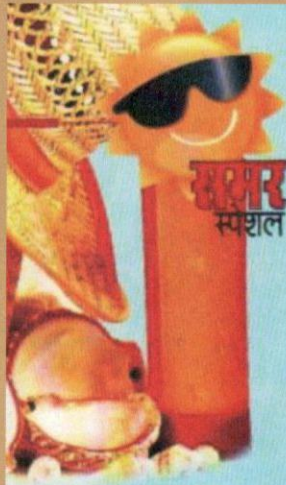


SPF- Protection umbrella for skin:
Grehlakshmi, April, 2014



गर्मा
स्पेशल

त्वचा की सुरक्षा छतरी - एसपीएफ

गर्मी आने के बाद सबसे ज्यादा फिक्र हमें हमारी त्वचा की हो जाती है, जो धूप के संपर्क में आते ही झुलस जाती है। ऐसे में त्वचा के लिए कितना जरूरी हो जाता है एसपीएफ आइए जानें।

बुशरा फातमा

आज महिलाएं अपनी सुंदरता को लेकर बहुत सजग हो गई हैं। इसलिए गर्मियां शुरू होते ही उन्हें सबसे ज्यादा फिक्र अपनी त्वचा की होती

निशान बन जाते हैं। ये काले, भूरे दाग या फाइन लाइन बनकर त्वचा को खूबसूरती खत्म कर देते हैं। ये त्वचा के लिए इतने नुकसानदेह होते हैं

सनबर्न : सूर्य का सबसे तेज प्रभाव सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक होता है। गर्म दिनों में चूंकि यूवी किरणों का प्रभाव बहुत बढ़ जाता है,

रखकर ही एसपीएफ का चुनाव करना चाहिए। इसके अलावा एसपीएफ को मात्रा को भी ध्यान में रखना चाहिए। जैसे- एसपीएफ-15 यूवीबी किरणों से 94 प्रतिशत सुरक्षा प्रदान करता है, जबकि एसपीएफ-30, 97 प्रतिशत वहीं एसपीएफ-45 यूवीबी से 98 प्रतिशत सुरक्षा प्रदान करता है। आमतौर पर भारतीय त्वचा के

लिए एसपीएफ-30 उपयुक्त होता है। साथ ही हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सनस्क्रीन लोशन हर 3-4 घंटे बाद लगाते रहना चाहिए। जब हम बाहर हों, स्विमिंग के बाद या जब बहुत पसीना आया हो तब त्वचा पर सनस्क्रीन लगाते रहना चाहिए।

कैसे बचें सूर्य के प्रभाव से

डॉ. नवीन तनेजा बताते हैं कि सनस्क्रीन लगाना एक अहम उपाय तो है, जिससे सूर्य की किरणों से अपनी त्वचा की रक्षा कर सकते हैं। इसके अलावा कई बातों का खयाल रखकर भी त्वचा की सुरक्षा की जा सकती है।

- दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे तक धूप में जाने से बचें।
- धूप में निकलते वक़्त साथ में सनस्क्रीन के अलावा छाता, स्कार्फ, सनशेड्स, हैट आदि भी रखें।
- धूप में जाने से 15-30 मिनट पहले सनस्क्रीन लोशन चेहरे, गर्दन और हाथों पर लगाएं और हर 3-4 घंटे बाद इसे दुबारा लगाएं।
- तैलीय त्वचा वाले जैल वाले सनस्क्रीन लगाएं।
- घरेलू उपचार में एलोवेरा सनबर्न वाली त्वचा को ठीक करने में सबसे मददगार होता है।
- चंदन भी सनबर्न दूर करने में बहुत कारगर है। धूप से आने के बाद चंदन का लेप लगाएं।

