**ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಟಿಪ್ಸ್ ನಿಮಗಾಗಿ**

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವೆಂದರೆ, ಅದು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವ ಕಾಲ. ಇಡೀ ವರ್ಷದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಟ್ರಕ್ಕಿಂಗ್, ಪ್ರವಾಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಮಯವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೋಗುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಸುಡುವ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಿ, ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಖಂಡಿತಾ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವಿಂದು, ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತೇವಾಂಶಭರಿತವಾಗಿಡಿ:

ಬೇಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿ ಋತುವಿನಲ್ಲೂ ತ್ವಚೆಯು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಜೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಮುಖದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ: ಹೌದು, ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ. ಕೆಲವರು ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಕೈ, ಕಾಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮರುಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.  
  
ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ: ಅದು ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡವಾಗಿರಲೀ ಅಥವಾ ಕಡಲತೀರದ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಲಿ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಕ್ರಬರ್ ನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಎರಡನೇ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ದಿನ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ. ಸತ್ತ ಚರ್ಮದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಖವು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ , ಆದ್ದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ಕ್ರಬರ್ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.  
  
ಈ ಒಂದು ವಿಷಯವು ಮುಖಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೀಟ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತ ಹೊಳಪನ್ನು ತರುವಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಮಂದ ಮತ್ತು ದಣಿದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ.  
  
ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ: ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಒಳಗಿನಿಂದಲೂ ಹೈಡ್ರೇಟಿಂಗ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಿರುಗಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖವು ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.