

‘ಎತ್ತರ’ವೇ ಸೌಂದರ್ಯ!

ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರಗಳದ್ದೇ ಬಹುಪಾಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಹೌದು, ನೀವು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಪ್ರಕಾರ, ವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.

■ ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ

‘ಸೌಂದರ್ಯ’ ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೋರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವು ತೊಡುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ.

ಹೌದು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅನೇಕರು ತಾವು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯೋಮಾನ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾದ ಇಂಪ್ರೆಶನ್ ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧ ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಸೂತ್ರ ಅಳತೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ

ನಿಜ, ಮೊದಲು ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ‘fit and perfect’ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ದೊಗಳೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕುವ ದೊಗಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಫಿಟ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಮೆರಗು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೈ ಅಳತೆಯ ಫಿಟ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಪರತೆಯನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯಾಂಟ್-ಟಾಪ್‌ಗಳ ಆಯ್ಕೆ

ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಕಟ್, ಜೀನ್ಸ್, ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಆದರೆ ಲೋವೆಯಿಸ್ಟ್ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಬೇಡ. ಬಿಗಿಯಾದ ಟೈಟ್, ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದ ಹುಡುಗಿಯರು ಶಾರ್ಟ್ ಸ್ಲೆಟ್ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಟಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗಲೂ ಅಷ್ಟೇ, ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವ, ಮೈಗೊಪ್ಪುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಉದ್ದ ಗೆರೆಯ ‘ವಿ’ ನೇಕ್ ಟಾಪ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುವುದು. ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಟಾಪ್‌ಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದ್ದನೆಯ, ಅಂದರೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಟಾಪ್ ನಿಮ್ಮ



ಎತ್ತರವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತವೆ. ಮಂಡಿಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಬರುವ ಟಾಪ್‌ಗಳಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

ಹುಡುಗಿಯರು ಚೂಡಿಡಾರ್, ಸಲ್ಕಾರ್, ಕುರ್ತಾಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗಲೂ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಮೋಣಕಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ತೀರಾ ಉದ್ದವಾದ ಟಾಪ್ ಕುಳ್ಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಟಮ್ ಅಥವಾ ಟೈಟ್ ಅದೇ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜಾಕೆಟ್‌ಗಳೂ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೇ ಇರಲಿ, ಇದ್ದವಾದ ಜಾಕೆಟ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಳ್ಳರನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ವಸ್ತ್ರಗಳ ಬಣ್ಣ

ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ನೀವು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಗೋದಿ ಬಣ್ಣದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡುಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಕುವ ಟಾಪ್, ಕುರ್ತಾ ಅಥವಾ ಸಲ್ಕಾರ್‌ಗಳು ಆಯಾ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಅಥವಾ ಟೈಟ್‌ಗಳ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ್ದಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಹುಡುಗರು ಶರ್ಟ್, ಟೀ ಶರ್ಟ್, ಜಾಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಸೂಟ್‌ಗಳು ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾಂಟ್‌ನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆಯೇ ಇರಲಿ, ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಬಣ್ಣ ಬೇಡ.

ಆಕರ್ಷಕ ಶೈಲಿ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಕಾರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ನೀವು ನಿಲ್ಲುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ನಡೆಯುವ ಶೈಲಿಯೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಭುಜವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕತ್ತನ್ನು ತುಸು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಿಫ್ ಆಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆಯಿರಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳ್ಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಟ್ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉದ್ದ ಕೂದಲು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೀರೆ ಉಡುವಾಗ...

ನೀವು ಸೀರೆ ಆರಿಸುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಡರ್ ಇರುವ ಅಥವಾ ಬಾಡರ್ ಇಲ್ಲದ ಸೀರೆಗಳು ಉತ್ತಮ. ಸೀರೆಯಲ್ಲಿ ಲೈನ್ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಲಂಬವಾಗಿ ಭೂಮುಖವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿ.