ಮಾಗಿಯ ಚಳಿಗೆ ಬೆಚ್ಚನೆ ಉಡುಗೆ

ಮಾಘ ಮಾಸದ ಥಂಡಿ ಮೈಯನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಉಡುಗೆ ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಚಂದ?

■ ರಾಘು

ಅಲಂಕಾರ, ವೇಷ–ಭೂಷಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಚಂದಗೊಳಿಸಿ, ಅದು ಮನಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಯಕೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸವಾಲನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿರುಚಿಯ ಫ್ಯಾಷನ್, ದೇಶ–ಕಾಲಗಳ ಪರಿಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ತನ್ನ ನಾವೀನ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪಿನ ವೈವಿಧ್ಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಬೇಕು. ಅದು ನಡುಗುವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವೆನಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಮುದಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೀಸುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾತು. ಶೀತಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಇರುವ ಸರಳ ಮತ್ತು ಏಕೈಕ ಉಪಾಯ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎದೆಯ ಗೂಡನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕ ಕೂಡ ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ತನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯದ ನೇಯ್ಗೆಯನ್ನು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ಮನಸಿಗೂ ಖುಷಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತೆ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಋತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಯಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬೇಸಿಗೆಯ ಉಡುಪು ಚಳಿಗಾಲದ ಉಡುಪಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ತಣ್ಣನೆ ಶುಷ್ಕಗಾಳಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಉದ್ದನೆಯ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಮೈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಉಣ್ಣೆಯ ಪುಲ್ ಓವರ್ ಮತ್ತು ಜಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆವರು ಆರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮೈಗೆ ತಾಗದಂತೆ, ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಕೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬಟ್ಟೆಯ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಕೂಡ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಆಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮಗೆ ಹಿತಾನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವ, ಭಿನ್ನರೂಪದ ಲಾವಣ್ಯವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಬಾಲವೃದ್ಧರೂ ಚಳಿಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಸ್ವೆಟರ್‌ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆ ಸ್ವೆಟರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗವಿಲ್ಲ. ಉಲ್ಲನ್ ಬೆಚ್ಚನೆಯ