



ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ತಡೆ ಹೇಗೆ?



ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಆಗುವ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನಾ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುವ ಪಫರ್ ಕೋಟ್‌ಗಳು ಚೆಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಚಂದಗಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅನುಕರಣೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತಹ ಹೊಸ ಲುಕ್ ನೀಡಬಲ್ಲ ಪಫರ್ ಕೋಟ್‌ಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಸೈಜಿನ ಬ್ಯಾಗಿ ಮಾದರಿಯ ಸೈಟರ್ ಕೂಡ ಚೆಲಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಲು ಮಜಾ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲನ್ ಜಾಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಕೋಟ್‌ಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿರುವ ಪುಲ್ ಓವರ್ (ವುಡಿ) ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ವರ್ಣ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾರ್ಡರ್ನ್ ಉಡುಪನ್ನು ಚೆಲಿಗಾಲಕ್ಕೆಂದೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಮೇಲುಡುಗೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಚೂಡಿದಾರ, ಲೆಂಗ್ಸ್, ಕುರ್ತಾ, ಜೆನ್ಸ್, ಪ್ಯಾಟ್ ಶರ್ಟ್ ಮೇಲೆಯೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಚಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಚೆಲಿಯನ್ನು ತಡೆದು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶರ್ಟ್, ಟೀಶರ್ಟ್‌ನಂತಹ ಕ್ಯಾಶುವಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ನಾನಾ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಟೋಪಿ, ಮಫ್ಲರ್ ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಚಂದ. ನಾವು ಟೋಪಿ ಮಫ್ಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಾಲದ ಔಚಿತ್ಯ. ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ಚೆಲಿಗಾಲ ಅಂದರೆ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಸಮಯ. ಹೊರಸಂಚಾರ ಅಥವಾ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಓಡಿಸುವಾಗ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

‘ಮೊದಲ ಮಳೆಗೊಂದು; ಮಾಗಿದ ಚೆಲಿಗೊಂದು...’

ಕವನ ಚೆಲಿಗಾಲದ ಈ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆಂದೇ ರಚಿತವಾದದ್ದು. ಚೆಲಿಗಾಲ ಕವಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ಕಾಲವೇ. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಚೆಲಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಕಾಲ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗೂ ಪರ್ವಕಾಲ. ಈ ಸೌಮ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ-ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತು ಚೆಲಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಚೆಲಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಹಸ ನಡೆಸಿದೆ.

ಚೆಲಿಗಾಲ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕಾಲವಾದರೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಇದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಕಾಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಚೆಲಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಆರೈಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ, ತೊಡುವ ಉಡುಪು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ತೋರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು, ಅಂದಗಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಚೆಲಿಗಾಲಕ್ಕಾಗಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಉಡುಪು ತಯಾರಕರು ಸ್ಟೆಟರ್, ಪುಲ್‌ಔಟ್ಸ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಕೂಡ್ ಡ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಉಡುಪನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದರೆ, ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗಾಗಿ ಧರಾವರಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಲೋಷನ್‌ಗಳು, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಸಲಹೆ.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆತಂಕ

ತೃತೀಯನ್ನು ಕಾಂಠಿಹೀನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಂದಗಡಲು ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕ. ಚೆಲಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಜಾವ ಚೆಲಿಯ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ

ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿಲು ಚುರುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಅಂದಗಡುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗಡುತ್ತದೆ. ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಕಿದರೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತೃತೀಯ ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

‘ಚೆಲಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ತೆಳುವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ ಕಾಂಠಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯಲು ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಚರ್ಮ ಒಣಗದಂತಾಗಲು ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುದಿನಾ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಸ್ಕಬ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಇರುವ ಸ್ಕಬ್ ಚೆಲಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞ ರೇಖಾ ರಾವ್.

ಚೆಲಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು. ಪಾದದ ಅಂಚು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತಾ ನೋವು ಆಗುವ ಜೊತೆಗೆ ನೋಡಲೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಚೆಲಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್, ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಲದ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರವರ ಭಾವ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

■ ಯು.ಎ.