ಹೀಗಿರಲಿ ಉಡುಪು

ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯ್ದರೂ ಬೇಗನೇ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಹೋಗುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಡಿ.

ಮಳೆಗಾಲದ ಉಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಪಲ್ ಕಟ್ ಟಾಪ್‌ಗಳು ಟ್ರೆಂಡಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ಋತುವಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಳೆಗಾಲದ ಕೋಟ್ ಅಥವಾ ಜಾಕೆಟ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇವು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಸೈ ಆಪ್ತರಕ್ಷಕನಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ತಲೆಗೆ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ಬಾಚಿ ಕೊಡವಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಆಯಿಲ್ ಫ್ರೀ ಇರುವಂಥದ್ದನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯಿಲ್ ಫ್ರೀ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಹೋಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಸಣ್ಣ ಚೂರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೇಕಪ್ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಯುಕ್ತ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಿಂತ ವಾಟರ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿ. ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬದಲಾಗಿ ಕಾಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ. ಮಳೆ ಹನಿಗಳು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಐಲೈನರ್ ಮುಖದ ತುಂಬ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಐ ಲೈನರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯುಕ್ತ ನರಿಶಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲು ನೆನೆದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ. ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಷ್ಟು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಡ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೇವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹೊಳಪನ್ನುತರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖವು ತೇವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಗಂಧದ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ ಎರಡು ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರನ್ನು ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಢ ವರ್ಣದ ಮೇಕಪ್‌ಗಿಂತ ತೆಳುವಾದ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ನ್ಯೂಡ್ ಮೇಕಪ್ ಬಳಸಿ.

ಅಲೊವೆರಾ ಕ್ರೀಂ

ಮಳೆ ಜತೆ ಜತೆಗೇ ಬರುವ ಚಳಿಯಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಲೋಷನ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಲೊವೆರಾದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ರೀಂ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೊರಹಾಕಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಳಪು, ನಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಲೋಳೆಸರದ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಗಳ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಜಾಣತನ. ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಸರಿನ ಹನಿಗಳು ರಾಚಿದರೆ ಅದರ ಕಲೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಿಳಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ನೀರು ತಗಲಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಾರದರ್ಶಕವೆನಿಸಿ ಇರುಸುಮುರುಸು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.