

ಮಾಗಿಯ ಚಳಿಯಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಜೊತೆಯಲಿ!

ಚಳಿಗಾಲ ಸೌಂದರ್ಯ- ಫ್ಯಾಷನ್ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಲ. ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಫ್ಯಾಷನ್ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿಯೂ ಕಾಣಬೇಕು. ಮೈಕೊರೆವ ಚಳಿಯಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ- ಫ್ಯಾಷನ್ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಲೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮೈಕೊರೆಯುವ ಚಳಿ ಇರುವ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಚಳಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು, ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯುಳ್ಳವರು ಚಳಿಗಾಲ ಎಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಬಹು ಸಮಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೇ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ. ಬೆಚ್ಚಗೆಯ ಹಾಸಿಗೆ, ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಚಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಉಪಾಯ ಎಂಬುದು ಬಹುಜನರ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಏರುಪೇರು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡೂ ಧಕ್ಕೆಯಾದರೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಿಯರು ಖಿನ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಪಾಲನೆ, ಪ್ರೋಷಣೆ, ತೃಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ತಲೆಗೂದಲು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸದಾ ನಳನಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಚಳಿಗಾಲ ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕಾಲ. ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಈ ಕಾಲ ನಿರ್ದೆಗಡಿಸುವ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೃಚೆಯ ಆರೈಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ, ತೊಡುವ ಉಡುಪು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ತೋರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು, ಅಂದಗಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಮುಗಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎನಿಸಿಬಿಡುವಂಥ ಕಾಲ.

ತೃಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಮುಖ್ಯ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ, ಕೂದಲು ಟಿಸಿಲು ಒಡೆಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಚುಮು ಚುಮು ಚಳಿಗೆ ನೀರು ಮುಟ್ಟಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ

ಚಳಿಗೆ ಅಂಜಿ ಕೂರದವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಜಿಮ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸದೃಢ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಜಿಮ್ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಡೆ ಆದರೆ, ಯೋಗ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧ.

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರಿ!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ತುಸು ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ವೆಟರ್, ಕೈಗವಸು

