

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೂ ಕೋಲ್ಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ಸ್!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿ ಕಾಣುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸಲೆಂದೇ ಇದೀಗ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಆಗಿರುವ ಶಗ್ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮೇಲೆ ಈ ಶಗ್ ಸಖತ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಸ್ವೆಟರ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸ್, ಸ್ಕ್ರೋಲ್‌ಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದವು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇನ್ ಹಾಗೂ ಪಿಂಟ್ಡ್ ದುಪಟ್ಟಾಗಳು ಈಗಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿವೆ. ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಡ್ರೆಸ್ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೋಲ್ಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ಸ್ ಕೂಡ ಇನ್ನೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಮಾಸದೇ ಇರುವಂಥ ಉಡುಗೆ. ಇದೀಗ ಮದುವೆ ಹೆಣ್ಣು ಕೂಡ ಕೋಲ್ಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಉಡುಗೆ ಧರಿಸಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲ ಎಂಬ ಬೇಧವೂ ಇಲ್ಲ.

ತ್ವಚೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರ

ಸೌಂದರ್ಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತ್ವಚೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೇಶಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಆಯಿಲ್ ಮೂಲಕ ಫೇಸ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೆಂಗಿನಕಾಲು ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಇದನ್ನು ಮುಖ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲೊವೆರಾ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕಿನ್ ಗ್ಲೂ ಕೊಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೊಸರು ಜತೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಆಯಿಲ್ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ವರ್ಜ್ಯ.

—ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್, ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ



ಮತ್ತೆ ತಲೆಗೊಂದು ಉಲನ್ ಟೋಪಿ, ಮುಷ್ಕರ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸುಂದರ ಬೆಳಗಿನ ವಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಮೈಮನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೆಟರ್‌ನಲ್ಲೂ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯದ ಬಣ್ಣಗಳ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಸ್ಟೆಟರ್ ಬಂದಿದೆ. ಒಂದು ಉಲನ್ ಓವರ್ ಕೋಟ್ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೋಣಕಾಲುಧಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು, ನೇಬಿಲ್ಲೂ ಬಣ್ಣದ ಓವರ್‌ಕೋಟ್ ನೋಡಲು ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೇಲೊಂದು ಹ್ಯಾಟ್ ಇದ್ದರಂತೂ ಡ್ಯಾಶಿಂಗ್ ಲುಕ್ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪಫರ್ ಜಾಕೆಟ್, ಲೆದರ್ ಜಾಕೆಟ್, ಚೋರ್ ಕೋಟ್, ಪುಲ್ ಓವರ್‌ಗಳು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿರುವುದು ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಉಡುಪು ಲೆದರ್ ಜಾಕೆಟ್. ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವರ ಮೊದಲ ಆಯ್ಕೆ ಈ ಜಾಕೆಟ್. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ

ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಜಾಕೆಟ್ ಪರಿಚಯವಾದರೂ ಈಗಲೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಕುಗ್ಗಿಲ್ಲ. ಸೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರು, ಪೈಲಟ್‌ಗಳು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇನ್ನು ಕಾರ್ಗೋ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮೇಲೆ ಚೋರ್ ಕೋಟ್ ಧರಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೋಟ್ ಅನ್ನು ಸೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದರೂ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ಇದು ಗ್ರಾಹಕಸ್ನೇಹಿಯೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಯುವತಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್, ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್..

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ (ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ) ಹಾಗೂ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ (ಕೈಗಳ ಕಾಳಜಿ) ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಷ್ಟೇ ಚಳಿ ಇದ್ದರೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಈ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶ ಸಾಧ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಶಾಂಪೂ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ನಂತರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿರುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದು ಯಾವತ್ತೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಹೊಳೆ ಹೊಳೆಯುವಂತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸೂ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲ ಎಂಬ ಕಾಲದ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರವರ ಭಾವ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ■

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಟಿಪ್ಸ್

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಟಿಪ್ಸ್ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಗೀತಾ ಸುರೇಶ್.

- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಲೀಟರ್ ಆದರೂ ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಸು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನವುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಾಬೂನಾಗಲಿ, ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಆಗಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 75ರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ತ್ವಚೆ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸೋಪಿನ ಬದಲಾಗಿ ಕಡಲೇಹಿಟ್ಟು ಸಹಕಾರಿ.
- ಒಣ ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಎಷ್ಟೇ 'ಕ್ಷೀರಬಲ ತೈಲ'ವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಇದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಆಗುತ್ತವಿಲ್ಲ.