ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಇರುವ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

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 ಶಾಂಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ನಂತರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾದಗಳ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ತ್ವಚೆ ಒಣಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಕಿದರೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು, ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಕಾಲ್ಪ್ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದುದಾದರೂ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚಳಿ ಎಂದು ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತಲೆಗೆ ಎರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹದವಾದ ನೀರು ಜೊತೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಾಂಪು ಹಾಗೂ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಮನೆಯೇ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೇ ಅಗಾಧವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಅಡಗಿವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಳಿಗಾಲವೇ ಏಕೆ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೂ ಚಳಿಗೂ ಅನನ್ಯ ನಂಟು

ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿರುವ ಉಡುಪು, ಕೋಟ್, ಜಾಕೆಟ್, ಸ್ವೆಟರ್, ಪುಲ್‌ಓವರ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವೀನ್ಯ ಮಾದರಿಯ ಸ್ಯೂಡ್ ಉಡುಪುಗಳು, ಗುಂಡಿ ಇರುವ ಟ್ರೆಂಚ್‌ಕೋಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಟ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಷನ್. ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾಷನ್.

ಟ್ರೆಂಡ್ ಕೋಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಢ ವರ್ಣದ ಕೋಟುಗಳು ಸಖತ್ ಲುಕ್ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಟುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಧರಿಸಬಹುದು. ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಟ್ರೆಂಚ್ ಕೋಟ್‌ಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಣ್ಣೆ ದಾರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇವು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದಂತಿವೆ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಇರುವವರಿಗೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸ್ವೆಟರ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೊಸ ಫ್ಯಾಷನ್ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಸ್ವೆಟರ್ ಡ್ರೆಸ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಂಡ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಉಡುಪಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವಂಥ ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ವೆಟರ್ ಅಲ್ಲ. ಪೂರ್ತಿ ಮೈಮುಚ್ಚುವ ಉಡುಪಿನ ಮಾದರಿಯದ್ದೇ ಸ್ವೆಟರ್ ಡ್ರೆಸ್.

ಕತ್ತಿನಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳವರೆಗೂ ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ಉಡುಪು ಇದಾಗಿದ್ದು, ಸಂಜೆಯ ಫಂಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಧರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಹೊಂದುವಂಥ ಬೆಲ್ಟ್ ಧರಿಸಿದರೆ ಪ್ಲೆಸೆಂಟ್ ಲುಕ್ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಡುಗುವ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ.

'ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕಾಟನ್ ಸಲ್ವಾರ್ ಕಮೀಜ್ ಸೂಕ್ತ. ಆಧುನಿಕ ಉಡುಪುಗಳಾದ ಟ್ರೌಸರ್, ಫುಲ್‌ಸ್ಲೀವ್ ಕೋಟ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವಿಂಟರ್ ವೇರ್, ಪಲಾಜೊ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯೇ. ಚರ್ಮದ ಉಡುಗೆಗಳು ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದವು. ಲೆದರ್ ಜಾಕೆಟ್, ಕೋಟ್, ಕೈಗವಸುಗಳು ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಳಿಗಾಲದ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಉಡುಗೆ ಎನಿಸಿದ್ದು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವೂ ಆಗಿವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ದಿವ್ಯಾರಾಣಿ.

ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಆಗಿರುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದು ಯಾವತ್ತೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು.

ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಹೊಳೆ ಹೊಳೆಯುವಂತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸೂ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲ ಎಂಬ ಕಾಲದ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರವರ ಭಾವ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.