

VINAS BRŪNAIS MĪESAS KAILUMS BIJA REIBINOŠS KĀ JASMĪNS

DIVDESMITĀIS GADSIMTS BIJA REVOLUCIONĀRS NE TIKAI TĀDĒĻ, KA SIEVIETES IEGUVA TIESĪBAS BALSOT. VIŅAS ARĪ ATKLĀJA BRŪNAS, NOSAUĻOTAS ĀDAS SKAISTUMU. KOKO ŠANELE NE VIEN UZ VISIEM LAIKIEM ATBRĪVOJA SIEVIETES NO KORSETĒM, BET ARĪ IZVEDA DĀMAS SAULĒ, IESTĀSTOT, KA SPORTISKAS AKTIVITĀTES, PELDĒŠANĀS UN ĻAUŠANĀS SAULES GLĀSTIEM PĀRSTEIDZOŠI MINIATŪROS PELDKOSTĪMOS NAV TIKAI VĪRIEŠU PRIEKŠROCĪBA. KĀDĒĻ, GAN ŠODIEN, 21. GADSIMTĀ, SIEVIETES ATKAL SĀKUŠAS LEPOTIES AR ALABAŠTRA BALTU ĀDU?

SENENOS LAIKOS

«Reiz pašā ziemas vidū sniega pārslas kā spalvu pūkas krita no debesīm. Kāda karaliene sēdēja pie loga un šuva. Skatoties pārslās, viņai iedūrās pirkstā adata. Trīs sarkanās pīles nokrita sniegā. Spilgtais sārtums žilbinošā baltumā izskatījās ļoti skaisti, un karaliene pie sevis nodomāja: «Kaut man būtu bērniņš – tik balts kā sniegs, tik sārts kā asinis un tik melns kā ogle!» Turpmākais mums labi zināms – pasaka par Sniegbaltīti vēsta par skaistāko meiteni pasaulē, kuras mati bija melni kā ogle, bet āda – balta kā sniegs. Jo Sniegbaltīte bija karaliskas izcelsmes, un jau sen, pirms brāļi Grimmi radīja savas pasakas, ādas stāvoklis un krāsa Eiropā (kā arī Amerikā un dažās Āzijas valstīs) vēstīja par cilvēka sociālo statusu. Ļoti gaiša āda bija augstdzimušu un bagātu dāmu skaistuma pazīme, kas vēstīja –

šīm sievietēm nav jāstrādā saulē, un lielāko daļu laika viņas var atļauties pavadīt mājās. Ja arī kādreiz vajag iziet – uz baznīcu, ciemos vai uz balli –, tad, tikai ietinoties apmetņos, apliekot plecu lakatus un pasargājot seju no saules stariem zem sarežģītas konstrukcijas cepurēm (no galvassegām kā publiskas iziešanas obligāta aksesuāra sievietes atteicās tikai pēc Otrā pasaules kara). Bāla āda un zeltaini mati jo īpaši augstu tika vērtēti tur, kur tas bija retums, piemēram, Itālijā. Valdnieku Mediči dzimtas loloti, Toskānā un Florencē tādi mākslinieki kā Mikelandželo, da Vinči un Botičelli gleznoja savas zeltmatainās, baltās madonnas ar liego sārtumu vaigos. Lai atbilstu šim kanonam, sievietes balināja ādu ar pienu vai citronsulā un cukura maisījumu. Baltām vajadzēja būt ne vien sejām, bet arī rociņām, tāpēc vēl pirms smalko dāmu cimdu izgudrošanas tās regulāri tika

balinātas speciālās vannītēs. Tomēr galvenais bija izvairīties no saules stariem – ne jau velti saulesargi tika izgudroti ātrāk nekā lietussargi. Ko līdzīgu tiem var redzēt gan uz sengrieķu vāzēm, gan koķetu geišu rokās japāņu zīmējumos, gan arābu gravīrās. Itāļi sāka izmantot saulesargu tieši Mediči laikā – 16. gadsimtā –, aizsēdēt ar to no saules uzreiz vairākus cilvēkus. Francūži uzzināja par šo noderīgo aksesuāru no Marijas Mediči, kas precību kārtā kļuva par Francijas karalieni. Lai saulē varētu balināt matus, pašām paliekot ēnā, sievietes stundām sēdēja uz māju jumtiem, uzvilkušas speciālu platmalu cepuri bez virsas. Ja nu tomēr no devīgā saule apzeltīja kādu sejiņu vai daba to bija radījusi melnīgsnēju, talkā nāca risu pūderis un vaigu sārtums. Baroka un rokoko laikmetā tos lietoja arī vīrieši. Franču filosofs Žans Žaks Ruso gan ieviesa modē sentimentālu dabas





FOTOSENSITIVITĀTES REAKCIJAS – pigmenta plankumus, nātreni, ekzēmas – UV staru ietekmē var izraisīt arī dažādas uz ādas nokļūšanas vai iekšķīgi lietotas vielas:

KOSMĒTISKIE LĪDZEKĻI Visbiežāk šādas reakcijas izraisa spirtu saturoši līdzekļi – tualetes ūdeņi, smaržas, dezodoranti. Reakcijas var izraisīt arī saules aizsargkrēmi!

AUGI – pelašķi, krizantēmas, selerijas un to sula.

MEDIKAMENTI – *Fastum* gēls, antibakteriālie līdzekļi (tetraciklīni, penicilīns, hlorheksidīns), pretiekaisuma līdzekļi, diurētiskie līdzekļi u.c.

nozīmēja ja ne piederību zemākai šķīrai, tad mazāku rocību gan. Bālas, trauslas, gaišmatainas meitenes latviešu tā laika dzejās un prozā nereti pretstatītas jutekliskām, saules skūpstītām meičām. Visu laiku apspriestākajā latviešu milas stāstā – Rūdolfa Blaumaņa novelē *Purva bridējs* – Edgars, lai gan mil atturīgo, tikumīgo, bālo Kristīni ar zelta bizēm, tomēr nespēj atturēties no muižas ķēkšas Minnas valdzinājuma. Bet tā meitene ir īsta emancipācijas priekšvēstnese – ne vien «īsiem, brūniem matiem un brūnganiem, rožainiem vaigiem», bet arī straujā, izlēmīga un patstāvīga.

IEDEGUMS UN EMANCIPĀCIJA

Minna un Matilde no *Pazudušā dēla*, pavīdējušas kā negatīvi tēli Blaumaņa darbos 19. un 20. gadsmiņā, bija to emancipēto sieviešu priekšteces, kas pašas lēma savu likteni un arī pelnīja sev maizi. Pēc vairākiem kariem, kas masveidā iznīcināja jaunus vīriešus, sievietes vairs nevēlējās un arī nevarēja dzīvot kā trauslas, baltas porcelāna figūriņas ar neticamiem tieviem, pārlūzt gataviem vidukļiem un sarežģītām

frizūrām. Kā īstena revolucionāre Koko Šanele ne vien atbrīvoja sievietes no korsetēm, bet arī izveda tās saulē. Ārsti izrakstīja saules vannas un atklāja, ka saules staru ietekmē organismā veidojas tik svarīgais D vitamīns. Džeza laikmets līdz ar saules kultu ienāca arī Latvijā – moderni bija ne tikai dejojot Čarlstonu, bet arī sauļoties. Tiesa, siltajai sezonai beidzoties, dāmu modē atgriezās gaiša ādas krāsa un reklāmas aicināja izmantot balinošus krēmus, kas likvidētu vasaras atstātos defektus un piešķirtu ādai «to maigo-blāvi bālo nokrāsu, kas tik labi harmonē ar rudens tualetēm». Brūnums vēl nebija kļuvis par kultu – tikai par sievietes brīvības un saules mīlestības vēstnesi. Aleksandrs Čaks vienlīdz apdziedāja kā «to meiteni naivo, kaļķu bālo un tievo kā slēpi», tā «meiteni no priekšpilsētas», kuras «brūnais miesas kailums bija reibinošs kā jasmīns».

izpratni un visu «dabisko», tomēr moderno ādas toni tas neietekmēja – no pastorālajām tā laika gleznām ganiņi un ganītes raugās mums pretī tikpat balti, rožainiem vaidziņiem un pūderētām frizūrām kā aristokrāti, kas mēdza atveidot šos «dabas bērnus» savās mājas izrādēs.

ROMANTIĶU NOSLĒPUMAINAIS BĀLUMS

Deviņpadsmitajā gadsimtā modi noteica romantisms, kas vētraiņi noslaucīja Apgaismības racionālo kārtību. Mūzikā jūtu uzvaru pār prātu svinēja kvēlais Lists, liriskais Šūberts un maigais Šopēns, glezniecībā – Tērnars ar savām kaislajām, emocionālajām ainavām. Literatūrā dumpīgu, noslēpumainu un

ironisku varoni kā sava laika etalonu ieviesa Bairons, kas turklāt pats atbilda šiem kritērijiem. Viens no tiem bija arī «interesantais» bālums, kas kļuva gan par vīriešu, gan sieviešu pievilcības priekšnosacījumu. Ne velti Jevgeņijs Ņeņegins Puškina poēmā no divām māsām Larinām uzmanību vispirms pievērs tieši noslēgtajai, savdabīgajai, bālajai Tatjanai, nevis sārtaidzei Olgai. Jaunlatviešu intelīgenci arī nekur nespruka no romantisma vēsmām un «bāluma» modes, lai arī lielākoties nāca no laukiem, no zemniekiem, kuru acis vienmēr labprātāk kavējušas pie iesauļotām, raženām sārtaidzēm. Taču dzejnieki mīlēja izsmalcinātāku daili. Tā Jānis Poruks pamana rožu pārdevējai «sajukušos matus, kas tev uz baltā kakla spīd» un ilgojas pēc neaizsniedzamas mīlestības, kad tikai dažkārt «pie loga mirdz bālais tēls, mans mūža sapnis». Arī latviešu sabiedrībā 19. gadsimtā iedegums



Un progress darīja savu. Aktrišu sejas krāsainajās filmās daudz jaukāk izskatījās maigi brūnas, ne pienbaltas. Gaisa satiksme darīja arī ziemeļniekiem pieejamus vissaulainākos Zemes nostūrus, un itin drīz eiropiešiem par pārticības zīmi kļuva iedegums, kas nozīmēja atļaušanos ziemas laiku pavadīt dārgos kūrortos. Hemingveja un Ficdzeralda romānu dikie varoņi savas dienas vadīja, vaļodamies pie jūras vai okeāna, bet Padomju Savienībā augstu kotējās iespēja rudenos un agros pavasaros doties uz Krimu – Sočiem vai Jaltu. Vasarās par tūkstošmiesu grilu kļuva Jūrmala – ja 20. gados Karlsbādē un Edinburgā savās vasarnīcās atpūtās lielākoties turīgie Latvijas pilsoņi vietējo zvejniņu kompānijā, tad pēc Otrā pasaules kara par Mellužiem un Dzintariem pārdēvētās pludmales blīvi apsēda tūristi no brālīgajām republikām. Iedeguma triumfs visā pasaulē nebija novēršams, kad tika izgudrots pludmales tērps, kurš ieguva savam sprādzienveidīgajam efektam atbilstošu nosaukumu – bikini (Bikini atolā Klusajā okeānā ASV izmēģināja atombumbas, pirms uzmet tās Japānai). Savukārt jaunības un kopta ķermeņa kults radīja skaistuma konkursu bumu, kam sekoja fitnesa, bodibildinga, bikini «izstādes, kurās muskuļus labi izcēla ieeļļota, ļoti tumši iedegusi āda. Ja gribi būt jauna, skaista, kopta, tev jābūt brūnai vai vismaz zeltainai,» vēstīja nerakstīts likums, kura sekotāji radīja solāriju – mākslīgā iedeguma paradīzi.

MĪTI PAR UV STAROJUMU

SAULES IEDEGUMS IR VESELĪGS Iedegums veidojas organisma aizsargreakcijas rezultātā, lai pasargātu no vēl lielāka bojājuma.

IEDEGUMS AIZSARGĀ NO SAULES Tumšu iedegumu gaišai ādai nodrošina SPF ar koeficientu 4.

MĀKOŅAINĀ DIENĀ NEVAR IEGŪT SAULES APDEGUMU Līdz pat 80% saules UV starojuma spēj caurkļūt mākoņiem.

ATRODOTIES ŪDENĪ, NAV IESPĒJAS IEGŪT SAULES APDEGUMU Ūdens nodrošina tikai minimālu aizsardzību pret UV starojumu, ko pastiprina UV staru atstarošanās no ūdens virsmas.

ZIEMAS LAIKĀ UV STARI NAV BĪSTAMI

Ziemas laikā UV staru pamatā ir mazāk, bet UV staru atstarošanās no sniega pakļautību starojumam dubulto.

SAULES AIZSARGLĪDZEKĻI PASARGĀ, PAGARINOT SAUĻOŠANĀS LAIKU

Saules aizsarglīdzekļu uzdevums nav pagarināt sauļošanās laiku, bet pastiprināt aizsardzību, atrodoties saulē.

JĀ SAUĻOJOTIES VEIC RĒGULĀRUS PĀRTRAUKUMUS, TAS PASARGĀ NO IESPĒJAMIEM APDEGUMIEM

UV starojuma darbība dienas laikā uzkrājas.

JĀ NEJŪTI SAULES KARSTOS VILŅUS, TEV NEBŪS SAULES APDEGUMA

Saules apdegumu izraisa UV starojums, kas nav sajūtams. Siltuma sajūtu izraisa saules redzamie stari un infrasarkanie stari, bet ne UV stari.

SAPRĀTA BALSS

Tieši pret solārijiem vispirms sāka vērsties dermatologi, aicinot sievietes atpūtināt ādu no UV stariem vismaz ziemā. Mediķi bija atklājuši nepatīkamu sakarību starp iedegumu un vairākām ādas slimībām, tostarp ļaundabīgo melanomu. Nu ir skaidrs, ka sargājošā ozona slāņa noārdīšanās atmosfērā

padara saules starus aktīvākus un bīstamākus, tāpēc ļaundabīgo slimību skaits strauji pieaug ne tikai solāriju dēļ. Šodien dermatologi uzskata, ka iedegums patiesībā ir ādas palīgā sauciens, tā ir aizsargreakcija uz ielaušanos ādas šūnā: to izraisa par pigmentu melanīnu atbildīgie melanocīti. Mūsu iemīļotais bronzas tonis patiesībā ir pirmās pakāpes apdegums. Bet pats nepatīkamākais – ādas šūnas «uzkrāj» traumatisko pieredzi, īpaši to, kas iegūta bērnībā un agrā jaunībā. Šī «pieredze» ne vien palielina saslimšanas risku, bet arī stipri paātrina ādas novecošanos. Taču vienai no mums āda var izturēt vairāk, citai – mazāk, tāpēc, pirms izlemt par došanos saulē vai solārijā, ārsti iesaka noteikt savu ādas tipu: gaišai ādai nekāds UV starojums nav vēlams; ja nu par varas makti gribas kļūt tumšnējākai, tas jādara ar kosmētisko līdzekļu palīdzību. Mainīt ādas toni palīdz pastiprināta betakarotīna lietošana. Dabiskā veidā to var uzņemt ar burkāniem, ķirbjiem, spinātiem, aprikozēm, zaļajiem pipariem, un tas darbojas arī kā antioksidants, ne vien «iekrāsojot», bet arī aizsargājot ādas šūnas. Ādas krāsa un tās stāvoklis ir visa mūsu organisma veselības rādītājs. Ne vien mūsu iekšējās problēmas un stresi izpaužas dažādu dermatožu veidā – šī saikne ir arī atgriezeniska. Mātes miesās bērnam āda, nervu sistēma un smadzeņu veidojas no vienām un tām pašām cilmes šūnām, tāpēc mediķi mēdz teikt: «Āda ir uz kreiso pusi izgriezta nervu sistēma.» Traumēt ādu – tas nozīmē traumēt visu mūsu sarežģīto organismu. Izvērstās dermatologu kampaņas rezultātā slavenības – gaišas ādas īpašnieces – aizvien biežāk parādās publikā ne drusciņ neiesauļojušās, tērpos, kas gluži kā Skārletas O'Hāras laikos izceļ pienbalto ādu. No sava marmorbālā ķermeņa nekautrējas striptīza un burleskas veterāne Dita fon Tīsa, bet dažas Holivudas aktrises – rudmate Džuliana Mūra un brunete Anna Hetaveja – ar izteikti gaišu ādu pat lepojas. Arī Nikola Kidmena vairs nebēda par to, ka ādas tipa dēļ nedrīkst sauļoties, lai gan bērnībā aizliegums sagādāja rūgtus brīžus: «Ja tev ir gaiša āda, lai izvairītos no saules apdegumiem, Austrālijā lielāko dienas daļu nākas pavadīt telpās. Tieši tādēļ māte man lika palikt mājās un lasīt grāmatas. Es nevarēju iet uz pludmali un skolā nebiju populāra. Tiesa gan, šā paša iemesla dēļ es attīstīju savu iztēli.» ●