



ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಸೌಂದರ್ಯ



ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದ್ದ ಸಿಂಗಲ್‌ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಗೌನಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಉಡುಪು ಸೀಮಿತ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿದೆ ಈ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ಸುಂದರ ಉಡುಗೆ.

■ ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದ್ದ ಸಿಂಗಲ್‌ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಗೌನಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಉಡುಪು ಸೀಮಿತ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿದೆ ಈ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ಸುಂದರ ಉಡುಗೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸುಮಾರು 70 ರ ದಶಕದಿಂದ ಈವರೆಗೂ ಈ ಸ್ಟೈಲ್ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಹವಾ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗೌನುಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಡುಪುಗಳು ಈಗ ನವ ನವೀನ ವಿನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ಇತ್ತ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉದ್ಭವ ಅಲ್ಲದ, ಇತ್ತ ಮೋಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಇರದ ಇವುಗಳನ್ನು ವನ್ ಪೀಸ್, ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಯುವತಿಯರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಷನ್‌ನತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿದೆ. ಯುವತಿಯರು

ಮಾರ್ಡರ್ಸ್ ಲುಕ್, ಮೆಟ್ರೋ ಲುಕ್.. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಲುಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದೇ ಈ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಉಡುಪುಗಳು.

ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ಸ್ಟೈಲ್, ಉದ್ದ ಗೌನ್, ಫ್ರಾಕ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಡ್ರೆಸ್ ಪಾದಗಳನ್ನು ತಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಧರಿಸುವಂತಹ ಡ್ರೆಸ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಉಡುಪು ಇದಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಸಡಿಲವಾಗಿರುವಂತಹ ಈ ಡ್ರೆಸ್ ನೈಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ, ಫ್ರಾಕ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವಂತಿದೆ.

ಈ ತರಹದ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಟನ್, ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ಲೀವ್‌ಲೆಸ್ ಕೈಗಳು, ಹೋಲ್ಡರ್ ನೆಕ್‌ಲೈನ್, ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಈ ವಿನ್ಯಾಸ ಬಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆಯರ ಹಾಟ್ ಫೇವರೆಟ್ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಚಿತ್ರತಾರೆಯರು ತಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೂ ಈ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಡಿಸೈನರ್‌ಗಳು ಯುವತಿಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ತರಹದ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

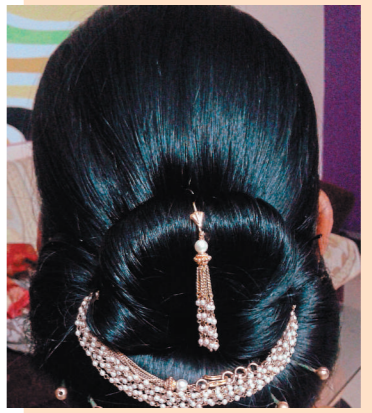
- * ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಪಾದಗಳಿಗೆ ತಾಕುವಂತಿರದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಂತೆ ಮೇಲಿದ್ದರೆ ಚೆಂದ.
- * ಈ ತರಹದ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಿಂಟ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಿಂಟ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- * ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹೈ ಹೀಲ್ಸ್ ಇರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- * ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೆ ಈ ತರಹದ ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ.
- * ಈ ತರಹದ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ಅಲಂಕಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ
- * ಸಿಂಗಲ್ ಪೀಸ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಕೆಟ್ ಕೂಡ ಧರಿಸಬಹುದು. ಪ್ಲೇನ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂವಿನ ಪ್ರಿಂಟ್ ಇರುವ ಜಾಕೆಟ್ ಧರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೂಗಳ ಪ್ರಿಂಟ್ ಡ್ರೆಸ್ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇನ್ ಜಾಕೆಟ್ ಕೂಡ ಧರಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- * ಈ ತರಹದ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಗ್ರಾಂಡ್ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಧರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಹೋಗುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಷಿಪ್ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಕವಲು ಕೂದಲು, ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ಕೂದಲುಗಳು ಇಂದು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಪ್ರಿಯರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಎಂಬ ನೆಪದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಶಾಂಪುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಆಸೆ. ಆದರೆ ನಿರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೊಂಪಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೇಶವರ್ಧನ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕೂದಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು.

- ▶ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತೈಲಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.
- ▶ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಂತ್ಯೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



- ▶ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ▶ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನ ಹಾಗೆ ಇಡಿ, ಮರುದಿನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

- ▶ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಎರಡು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಈ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ▶ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣಸೇ ಹುಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ▶ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕವಲು ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ▶ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.
- ▶ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ತಲೆಕೂದಲು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ.
- ▶ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಮಾಯವಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ▶ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳಪು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ▶ ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.

■ ಆಕಾಶ ಲೋಖಂಡೆ