

ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು..!



ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಬಹುತೇಕ ತಾರೆಯರು ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನು ವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಗ್ಲಾಮರ್ಸ್ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಚೋಪ್ರಾ ಬ್ಲಾಕ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಆದರೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಆಕೆಯದು ಫೈಸೆಂಟ್ ಲುಕ್. ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಡೆಲಿಂಗ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮಿಂಚುವುದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆಯರು. 'ಡ್ರೈ ಫುಟ್ಸ್ ತಿನ್ನುವುದು, ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಗುಟ್ಟು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರಿಯಾಂಕ. ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ. 'ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲೇ..?' ಎಂದು ರಾಗ ಎಳೆಯಬೇಡಿ.

ಸೌಂದರವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಹೆಂಗಳೆಯರು ಹೇಣಗಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಚೋಪ್ರಾ, ಐಶ್ವರ್ಯಾ ರೈ, ಕತ್ರೀನಾ ಕೈಫ್ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮಾದಕ ಕಣ್ಣು, ನೀಳ ಮೂಗು, ಆಕರ್ಷಕ ತುಟಿ, ನುಣುಪು ತ್ವಚೆ, ಹಾಲಿನಂತಹ ಮೈ ಬಣ್ಣ, ತೀಡಿದ ಹುಬ್ಬು, ಚೆಲುವಿನ ಮುಂಗುರುಳು, ತಳುಕು ಬಳುಕಿನ ದೇಹ ಮುಂತಾದವು ಸೌಂದರ್ಯ ಅಳಿಯುವ ಮಾನದಂಡ. ಬಾಲಿವುಡ್ ನಟಿಯರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರಿಯರಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಹಸ್ಯವೇನು? ಇವೆಲ್ಲ ಕುತೂಹಲಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ.

ಇಲ್ಲಿವೆ- ಕೆಲವು ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು..

ಬಾಲಿವುಡ್ ಬೇಬಿ ಐಶ್ವರ್ಯಾ ರೈ, ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಲು ಮತ್ತು ತೆಳ್ಳಗಿರಲು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರಂತೆ. ಜತೆಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯಂತೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದೇ ಆಕೆಯ ಹೊಳೆಯುವ ಕಂಗಳ, ಹಾಲಿನ ಮೈಬಣ್ಣದ ರಹಸ್ಯವಂತೆ.

ಜತೆಗೆ ಕಾಫಿ ಟೀ, ಹಾಲು ಮತ್ತಿತರ ಯಾವುದೇ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯೋದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಗ್ಲಾಸ್ಸು ಬಿಸಿ ನೀರೇ ಅವರ ಪಾನೀಯ!

ಬಾಲಿವುಡ್ ಕ್ವೀನ್ ಕರೀನಾ ಕಪೂರ್‌ನ ಸೌಂದರ್ಯದ ಸೀಕ್ರೆಟ್ಸ್ ಏನು ಗೊತ್ತೇ? ಯೋಗ ಗುರು ಭರತ್ ರಾಕೂರ್ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. 'ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನುಣುಪು ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಸೆಲೀನಾ ಜೇಟ್ಟಿ ದಿನಾ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. 'ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ' ಎನ್ನುವುದು ಈಕೆಯ ನಿಲುವು.

ಬಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ 'ನಂಬರ್ ಒನ್' ಪಟ್ಟಿ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಕತ್ರೀನಾ ಕೈಫ್ ತನ್ನ ಬ್ಯೂಟಿ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ- ಈಜು, ಜಾಂಗಿಂಗ್, ಪ್ರತಿದಿನ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು! ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ ಶಹನಾಜ್ ಹುಸೇನ್‌ರ ಹರ್ಬಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಆಕೆಯ ಫೇವರಿಟ್ ಸ್ಪಾಟ್. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಷ್ಕರಾ ಹಚ್ಚುವುದು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಿನರಲ್ ಮಡ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವಿಚಮಿನ್ ಸಿ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ.

ಸುಮ್ಮನೆ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯರ ಮೇಲ್ದೋಷದ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ 'ಆಹಾ.. ಓಹೋ..' ಎಂದರೆ ಸಾಲದು. ತಮ್ಮ ಕಾಯಸೌಂದರ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನೀವೂ ಯತ್ನಿಸಿ.

