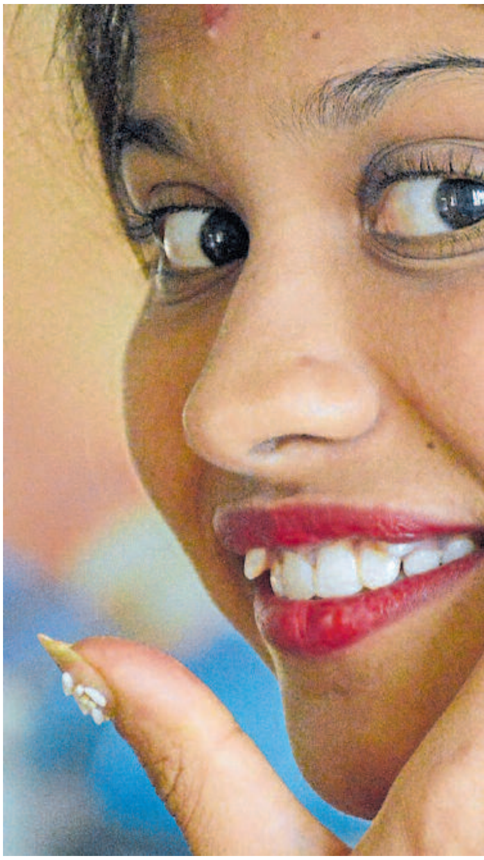
ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಉಗುರುಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಡುಪು, ಒಡವೆಗಳ ಜೊತೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಉಗುರುಗಳು ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೆರುಗು ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಲೀಲೆ!

■ ಚಿತ್ರ–ಲೇಖನ: **ಎಂ.ಆರ್. ಮಂಜುನಾಥ್**

‘ಸುಂದರಿಯರಲ್ಲಿ ಸುಂದರಿ’ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಕನಸು. ಈ ಹಂಬಲವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮಹಿಳೆ ಹರಸಾಹಸವನ್ನೂ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೌಂದರ್ಯ, ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಡಗರ, ಸಂಭ್ರಮ, ಜೌತಣ ಕೂಟ, ವಿವಾಹದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ ವಿನ್ಯಾಸ, ತುರುಬುಗಳ ಶೃಂಗಾರ, ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೇಕಪ್, ಜೊತೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸದ ಮೆಹಂದಿ, ಇಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಾಲದೆಂದು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ರಂಗುರಂಗಿನ ಬಣ್ಣಗಳ ಲೇಪನವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಹಾವಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗಳ ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣ ಹೈಲೈಟ್ ಆಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೇಕಪ್, ಅಲಂಕಾರದಂತೆ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಕೂಡ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಖದಷ್ಟೇ ಉಗುರಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ. ಉಗುರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ, ಉಗುರು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಳಪು, ಸುಂದರ ಶೇಪ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಕೆಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಉಗುರಿನತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು ಉಗುರು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದ್ದರೆ ಜನ ನಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಉಗುರಿನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಹರಿಸಿ ಮೂತಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಉಗುರನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಚಿಂತೆ, ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾದ ಶಕುಂತಳಾ ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ನೈಲ್ ಆರ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಈ ನೇಲ್