

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

\* ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಎರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಒಡಕುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಪನ್ನೀರು ಹಾಗೂ ಜೇನು ಬೆರಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

\* ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಪೆಂಟ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

\* ಮೊಸರು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಬೆರಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

### ಮುಖದ ಅಂದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಚಾರ

ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಹಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

\* ಎಳೆಯ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆಗೂ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾದಾಮಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮುಖದ ಹೊಳಪು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

\* ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

\* ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಮೆಂತ್ಯೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮುಖ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಶುದ್ಧ ಜೇನು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮುಖ ಸ್ವಿಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲಾಗಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಸಾಬೂನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

\* ಶ್ರೀಗಂಧ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

\* ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜೇನು ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಪ್ಪಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

\* ಗುಲಾಬಿಯ ತಾಜಾ ದಳಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

\* ರಾತ್ರಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಸೂತ್ರಲಿನ ಕಪ್ಪು ಚರ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಕಾಲುಂಗುರ; ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್

ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿ ಎಂದರೆ ಅವಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನತ್ತು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಓಲೆ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗೆಜ್ಜೆ, ಕಾಲ್ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುಂಗುರ, ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕರಿಮಣಿ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದದ್ದು. ಇಂದು ಆಧುನೀಕರಣದ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೂ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತದೆ ಇಂದಿಗೂ ಕರೀಮಣಿ, ಕಾಲುಂಗುರ, ಮೂಗುನತ್ತು, ಕಾಲ್ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಬಳಸುವ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಆಧುನಿಕ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕೊರಳಲ್ಲಿ ತಾಳಿ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮದಂತೆ ಕಾಲ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲುಂಗುರ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬುದು ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಕಾಲುಂಗುರಗಳು ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಬರುವ ಇಚ್ಛಾಲಹರಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಕ್ಷಮತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಲಹರಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣದೇಹದ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಕೇವಲ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರುಹು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೀತಿ ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಚಕ್ರವು ನಿಯಮಿತಗೊಂಡು, ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಳ್ಳಿಯು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಾಹಕವಾಗಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಭೂಮಿಯ ಧ್ರುವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಂಬಿಕೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುವತಿಯರ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾಲುಂಗುರಗಳೂ ಇದೀಗ ನವವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಟ್ರೆಂಡ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಬೆಳ್ಳಿಕಾಲುಂಗುರದ ಜೊತೆಗೆ, ಚಿನ್ನದ, ಕುಂದನ್ ವರ್ಕ್ ಇರುವ ಕಾಲುಂಗುರಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯಿದ್ದು ಈ ವಿಧದ ಕಾಲುಂಗುರಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನಿವೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆ ಈಗಲೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೆಳ್ಳಿಕಾಲುಂಗುರಗಳು ತಮ್ಮ ಛಾಪನ್ನು ಹಾಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ನವನವನ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕಾಲುಂಗುರಗಳು ಬಹು ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಗರಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೃತಕ ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವವರಾಗಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕೃತಕ ಕಾಲುಂಗುರಗಳು ನಗರದ ಮಹಿಳೆಯರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಬಹುದು.

\* ನೀವು ಖರೀದಿಸುವ ಕಾಲುಂಗುರವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಕಂಫರ್ಟಬಲ್ ಆಗಿರಬೇಕು.

\* ದಿನನಿತ್ಯ ಶೂ ಹಾಕುವ ಹವ್ಯಾಸ ಇರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಹರಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಕ್ ಇಲ್ಲದ ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇಮಕರ.

\* ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಗಳಿಗಿಂದೇ ಬಳ್ಳಿಯಾಕಾರದ ವಿನ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಕಾಲುಂಗುರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

\* ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

\* ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ವಿನ್ಯಾಸದ, ವರ್ಕ್ ಇರುವ ಕಾಲುಂಗುರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಳಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎತ್ತಿಡಿ.

\* ಕಾಲಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವ, ಗಾಯಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕಾಲುಂಗುರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

■ ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್