



ವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ನೋಡುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಪೂಜಿಸುವುದು, ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತೋರಿದರೆ ಸರ್ವಮಂಗಳವಾಗುವುದು. ಸಣ್ಣ ಗಿಡದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಣಗಿದ ಸಸಿಯವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹಲವಾರು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತುಳಸಿ

ತುಳಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಸಿ ಬರುವ ಗಾಳಿಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ, ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಹಸಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗಂಟಲಿನೋವು ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುಳಸಿ ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ. ಎರಡು ಚಮಚ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮೇಕಪ್ ಬೇಡ.

ಮೇಕಪ್ ಅಂದರೆ ಸಾಕು, ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯುವತಿಯರು ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರವರೆಗೂ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಮನೆ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಲಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳದ ಮಹಿಳೆಯರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೇಕಪ್‌ನಿಂದ ಆ ದಿನ ಮಾತ್ರವೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಐ ಶ್ಯಾಡೋ, ಐ ಲೈನರ್‌ನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ನಲ್ಲೋ, ಪಿಜಿಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ನೆಂಟರಿಷ್ವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ನೆಂಟರಿಷ್ವರೊಂದಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೊಂಕು ತಾಕಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಬಳಸುವ ಮೇಕಪ್ ಡಬ್ಬಿಯ ಬಾಯಿ ತೆರೆದೊಡನೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಡಬ್ಬಿಯ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಯಾವುದೇ ಮೇಕಪ್ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಮೇಕಪ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

