

ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೂ ತರಕಾರಿ

ತರಕಾರಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಉಡುಪು ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವಿರುವ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಅದು ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೂ ಈ ರೀತಿಯ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಪರಿಚಯವೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರೂ ತಮ್ಮ ಟಾಪ್ ಕುರ್ಟಿ, ಸಲ್ವಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸದ ಉಡುಪನ್ನೇ ಧರಿಸಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತರಕಾರಿಗಳ ಚಿತ್ರವಿರುವ ಶರ್ಟ್, ಟೀ ಶರ್ಟ್, ಜಂಪ್‌ಸೂಟ್, ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಕ್ರೇಜ್ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚೇ ಇದ್ದಂತಿದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿರುವ ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಶೋಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಉಡುಪು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲೂ ಸಿಗಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೂ ಸೈ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಸೈ ಎನಿಸಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಆಹಾರದ ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಾಗಿ ಈಗ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇದ್ದು, ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಂದ ಚಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಹಿರೀಕರು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೇ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಮನೆಮದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರಲೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಶಾಂಪು, ಕಂಡಿಷನರ್, ಸೋಪ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಹವಾ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೂ ಇಂದು ಅಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ.

‘ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ರೀತಿಯ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ, ಸೌಮ್ಯಾರಾಣಿ.

ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಯೋಗ್ಯವಾದ ತರಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆ, ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಯಾಚ್‌ಕಾರಕ ಅಂಶ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಹನಿ

ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಎಳೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಾಟನ್ ಬಳಸಿ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ತೇವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕೋಸಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಎಲೆಕೋಸು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕೋಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕೋಸು ಪೇಸ್ಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ರೀನ್‌ಟೀ, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.