ನಿತ್ಯದರ್ಶಿ

ಶ್ರೀ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ
ಉಡಿಯಂಗಡಿ, ಕಾರ್ಕಳ

ಮೇಷ — ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಧನ್ಯತಾಭಾವಗಳು ಬಹುತಾಲಿರುತ್ತವೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 3**

(ಶುಭಾಕ್ಷರ: ಚು, ಚೆ, ಚೋ, ಲ, ಲಿ, ಲು, ಲೆ, ಲೊ, ಅ) ಅಶ್ವಿನಿ, ಭರಣಿ, ಕೃತ್ತಿಕಾ 1ನೇ ಪಾದ

ವೃಷಭ — ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಪ್ರಗತಿಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸಲಿವೆ. ಅದಾಯ ಲಾಭಗಳು ಆಗಾಗ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿವೆ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕೈಗೂಡಲಿವೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 1**

(ವಾ, ವಿ, ವು, ವೆ, ವೊ, ವೌ, ವಿ, ವಿ, ವೃ, ವೆ, ವೊ) ಕೃತ್ತಿಕಾ 2, 3, 4ನೇ ಪಾದ, ರೋಹಿಣಿ, ಮೃಗಶಿರ 1, 2ನೇ ಪಾದ

ಮಿಥುನ — ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಯೋಜನೆಯೊಂದು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕಾಲ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಖರ್ಚುಗಳು ಬಂದು ಕುಗ್ಗಬಾಧೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 5**

(ಕಿ, ಕು, ಘ, ಙ, ಚ, ಛ, ಜ, ಝ, ಞ, ಟ) ಮೃಗಶಿರ 3, 4, ಆರ್ದ್ರಾ, ಪುನರ್ವಸು 1, 2, 3

ಕರ್ಕಾಟಕ — ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ವಿರೋಧವಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತ, ಅಷ್ಟಾಂದ ಅರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಕ್ರಾಮದ ರಸ, ಕುಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪರೇಶಾನಿಗೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 8**

(ಹಿ, ಹು, ಹೆ, ಹೊ, ಡ, ಡಿ, ಡು, ಡೆ, ಡೊ) ಪುನರ್ವಸು 4ನೇ ಪಾದ, ಪುಷ್ಯ, ಆಶ್ಲೇಷ

ಸಿಂಹ — ವ್ಯಾಪಾರ, ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಧನಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರಿಗೂ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಕರ್ಮ ಬಂದು, ಇದುವೇ ಜೀವನದ ನಿಯಮ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 6**

(ಮ, ಮಿ, ಮು, ಮೆ, ಮೊ, ಟ, ಟಿ, ಟು, ಟೆ) ಮಘೆ, ಪೂರ್ವ ಫಲ್ಗುಣಿ 1ನೇ ಪಾದ

ಕನ್ಯಾ — ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಅದಾಯ ಬರುವ ಕಾಲ. ಹೊಸ ಉದ್ಯೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಸಲ್ಲಿಸಲಿರುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಚಾಂಚಲ್ಯತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲಿದ್ದಾರೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 3**

(ಟೊ, ಪ, ಪಿ, ಪು, ಷ, ಣ, ಠ, ಡಿ, ಢ) ಉತ್ತರ ಫಲ್ಗುಣಿ 2, 3, 4ನೇ ಪಾದ, ಹಸ್ತ, ಚಿತ್ರಾ 1, 2ನೇ ಪಾದ

ತುಲಾ — ಗುರುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಧೈರ್ಯ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳು ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿದೆ. ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಯೋಗವಿದೆ. ಕಳ ಬಾಧೆ ಕಾಡಲಿದೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 1**

(ರ, ರಿ, ರು, ರೆ, ರೊ, ತ, ತಿ, ತು, ತೆ) ಚಿತ್ರಾ 3, 4ನೇ ಪಾದ, ಸ್ವಾತಿ, ವಿಶಾಖ 1, 2, 3ನೇ ಪಾದ

ವೃಶ್ಚಿಕ — ಸಹೋದರ ವರ್ಗದವರ ಜೊತೆಗೆ ಕಲಹ. ವಿದೇಶ ಬರವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಅರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮದೆ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 4**

(ತೊ, ನ, ನಿ, ನು, ನೆ, ನೊ, ಯ, ಯಿ, ಯು) ವಿಶಾಖ 4ನೇ ಪಾದ, ಅನುರಾಧ, ಜ್ಯೇಷ್ಠ

ಧನು — ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ತೊಂದರೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಬರುವಂತಾಗುವ ಯೋಗವಿದೆ. ಮಾತಿನಿಂದ ದೇಹಾಯಾಸ ತಲೆದೋರಲಿದೆ. ಕುಟ್ಟ ನಿಮಗೆ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಲೆದೋರುವುದು. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 2**

(ಯೆ, ಯೊ, ಭ, ಬಿ, ಬು, ಧ, ಫ, ಢ, ಭೆ) ಮೂಲ, ಪೂರ್ವಾಷಾಢ, ಉತ್ತರಾಷಾಢ 1ನೇ ಪಾದ

ಮಕರ — ವೃತ್ತಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಧೋರಣೆಯಿದ್ದರೂ ಸಹಾಯಕರು, ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರ ಅಸಹಕಾರದಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೋಂದರೆಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬೆಲೇ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 9**

(ಭೊ, ಜ, ಜಿ, ಖಿ, ಖು, ಖೆ, ಖೊ, ಗೌ) ಉತ್ತರಾಷಾಢ 2, 3, 4ನೇ ಪಾದ, ಶ್ರವಣ, ಧನಿಷ್ಠ 1, 2ನೇ ಪಾದ

ಕುಂಭ — ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಬರಲಿದೆ. ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಮನೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬ ಬಿಟ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 5**

(ಗು, ಗೂ, ಗೃ, ಗೆ, ಗೊ, ಸ) ಧನಿಷ್ಠ 3, 4ನೇ ಪಾದ, ಶತಭಿಷ, ಪೂರ್ವಾಭಾದ್ರ 1, 2, 3ನೇ ಪಾದ

ಮೀನ — ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಾಯಗಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಯೋಚನೆಗಳು ಸಫಲವಾಗಿ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿವೆ. ಅಳತೆಯಾಯಿಲ್ಲದ ಇಕಾಯಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. **ಅದೃಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ 7**

(ದಿ, ದು, ಶ, ಝ, ದೆ, ದೊ, ಚ, ಚಿ) ಪೂರ್ವಾಭಾದ್ರ 4ನೇ ಪಾದ, ಉತ್ತರಾಭಾದ್ರ, ರೇವತಿ

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹಿತ ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್

ಬೇಸಿಗೆ ಫ್ಯಾಷನ್‌ನಲ್ಲಿ 90ರ ದಶಕದ ಉಡುಪುಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಟ್ರೆಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿವೆ.

ವಸಂತ ಕಾಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕವು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಾರಿ 1990ರ ದಶಕದ ಆಕರ್ಷಕ ಉಡುಪುಗಳು ಜೊತೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್‌ಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್. 90ರ ದಶಕ ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್. ರೇಷ್ಮೆ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾಟಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಈ ಸರಳ ಉಡುಪು ಈಗ ಮತ್ತೆ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೇಬಿಡಾಲ್ ಡ್ರೆಸ್ ಅಂದರೆ ಹುಸು ಸೂಚಿಸುವಾದ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಜೊಂದಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಉಡುಪು ಜಾಗೂ ಸ್ವಾಟ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಾಪ್ ಡ್ರೆಸ್ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಅರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಸಲೀಸ ಎನ್ನಾಸ, ಚಿತ್ರಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ಮರಳಿದೆ.

ಅರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಅರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣಲು ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಪಾರ್ಟಿಮಾತ್ರ ಉಡುವಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ ಭಾರತೀಯ ಹವಾಮಾನ, ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಎನ್ನಾಸಗಳಿದ್ದು, ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ಸ್ಲಿಪ್ ಅಂದರೆ ಪಾದದವರೆಗೆ ಉದ್ದವಿರುವ ಈ ಎನ್ನಾಸವು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಇದು ನಳಿಯಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಸ್ ಹಾಕಿದ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಟ್ರೆಂಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ಎಂಬೆಲಿಷ್ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಲೆಪ್ ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್‌ನ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಳು ಇರುವ ಎನ್ನಾಸವು ನಡಿಗೆಗೆ ಅರಾಮ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಾಡರ್ನ್ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಲೆದಿನ್ ಶರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಕಿಮೋನೋ ಧರಿಸುವುದು ಈ ವರ್ಷದ ಜೊತೆ ಶೈಲಿ.

ಬಣ್ಣಗಳ ಆಯ್ಕೆ

ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಣ್ಣಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಇವೆ. ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಬೆರಾಕೋಟಾ, ಆಲಿವ್ ಗ್ರೀನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಂಜ್ ಬ್ರೌನ್ ಬಣ್ಣಗಳು ಸೂಕ್ತ. ಪೌಡರ್ ಬ್ಲೂ, ಮಿಂಟ್ ಗ್ರೀನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪಾದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಾಸಿವೆ ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಆರೆಂಜ್ ಬಣ್ಣಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಂಜೆಯ ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.

ಯಾರಿಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ?

ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಕ್ಯಾನ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಪಟ್ಟಿಗಳಿರುವ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಇರುವ ಸ್ಲಿಪ್ ಡ್ರೆಸ್ ಧರಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಆಕಾರ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಳ್ಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ಎ-ಲೈನ್ ಇರುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿ ತೋರುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ■

ಗಮನಿಸಿ

ಬಿಸಿಲಿನ ಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆ ಬೇಡ. ಬದಲಿಗೆ ಸಿಲ್ಕ್ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾಟಿನ್ ಬಟ್ಟೆ ಸೂಕ್ತ. ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಿಗೆ ಕೊಲ್ಲಾಪುರಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ ಇಂಡೋ-ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಲುಕ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ಸ್ ಬೆಸ್ಟ್. ಆಭರಣಗಳು ಮಿತವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗೋಲ್ಡ್ ಚೈನ್ ಅಥವಾ ಮಿನಿಮಲ್ ಇಯರಿಂಗ್ಸ್ ಸಾಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಡ್ರೆಸ್ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಜ್ಯಾಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಗೊಜ್ಜವಲಕ್ಕಿ

ಲವಲVK ಅಭಿರುಚಿ

ತಿಳಿಗಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಹರಿಸಬಹುದಾದ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ಗೊಜ್ಜವಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯವಲಕ್ಕಿ. ಈ ಹೆಸರು ಕೇಳದೆ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಅವ್ವು ಖಾರ, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆತ ಈ ಅವಲಕ್ಕಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ತಿಂಡಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ವ್ರತ, ಉಪವಾಸ ಜಾಗೂ ಪ್ರಯಾಣದ ಬುತ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆದು. ಅಲ್ಪ ಸೇವನೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಈ ತಿನಿಸಿನ ವಿಶೇಷ.

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ 2 ಕಪ್, ಹುಣಸೆ ರಸ 1/4 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 1/2 ಕಪ್, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 1/2 ಕಪ್, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ 1/4 ಕಪ್, ರಸಂ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು 2 ಕಡ್ಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾರಕ್ಕೆ 2, ಇಂಗು 2, ಅರಿಸಿನ 1/2 ಚಮಚ, ಇಂಗು 1/2 ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಕರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ರಸ, ರಸಂ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಏಕ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಏಕ್ರಣವನ್ನು ಅವಲಕ್ಕಿ ತರಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ ಕಲೆಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ, ನೀರನ್ನು ಹೀರಿದ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 5-6 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಜಾಗೂ ಕಡಲೆಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ಈರು ಆರಿಸಿ. ಈ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೆರೆದ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಏಕ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಗೊಜ್ಜವಲಕ್ಕಿ ಸಿದ್ಧ. ■

-ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಲವಲVK cinema & ಟಿವಿ

ಉದಯ ಟಿವಿ

ಯುಗಪುರುಷ/ಬೆಳಗ್ಗೆ 9
ರವಿಚಂದ್ರನ್, ಖುಷ್ಬೂ
ನಿರ್ದೇಶನ: ಡಿ.ರಾಜೇಂದ್ರ ಬಾಬು

ಜಾಣ/ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30
ಯಶ್, ದೀಪಾ ಸನ್ನಿಧಿ
ನಿರ್ದೇಶನ: ಪ್ರೇಕ್ಷ ಗೌಡ್ಸು

ಉದಯ ಮೂವೀಸ್

ಆಕಸ್ಮಿಕ/ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1
ಜಾ.ರಾಜಕುಮಾರ್, ಮೌಳಿ
ನಿರ್ದೇಶನ: ಟಿ.ಎನ್.ಸೀತಾರಾಮ

ಸಂಯುಕ್ತ/ಸಂಜೆ 4
ಶಿವರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಗುರುದತ್
ನಿರ್ದೇಶನ: ಕೆ.ಎನ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸ್ಟಾರ್ ಸುವರ್ಣ ಪ್ಲಸ್

ಹುಡುಗರು/ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12
ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಶ್ರೀನಗರ ಕಿಟ್ಟಿ
ನಿರ್ದೇಶನ: ಕೆ.ಮಾದೇಶ್

ಕಂಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಸೂತ್ರ

ಲವಲVK beauty ಡೈರಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮೇಕಪ್ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುಬಹುದು. ಕಟೀರಿಗೆ, ಡೈಸಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೂಜೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಸರಳ ಮೇಕಪ್ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ.

ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕನ್ಸೀಲರ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮವು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀವು ಹಚ್ಚುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಕಪ್ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ತಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಳಾದ ಬೇಜ್, ತಿಳಿ ಕಂದು, ಪೀಚ್ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಐಷ್ಯಾಡೋಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸಮಾನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಸರಳ ಮೇಕಪ್ ವಿಧಾನವು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಒಪ್ಪತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯ ಕಳೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ■

-ವಿದ್ಯಾ ಸವೀಶ್

ವಿಜಯಬಂಧ - 7855

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ
2 ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಪಿರುವ ಹೋಗಾಡಿದ ರಜೆ 2
3 ಸಮಾನ ಬಸರು ಅಳತೆ ಹಾಕಿದ ಮಂಯೋಜನೆ 2
6 ಕವಿ ಆಟವಾಡಿದಾಗ ತೆರೆದ ಹೃದಯದ ಬಾಗಿಲು 3
7 ದೀಪದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ಬಂದ ಹೆಣ್ಣು 3
8 ನೀಳದ ಹಾಡಿನಿದ ತೆರೆಗೆ 2
10 ಅಂಟಿಸಿಲ ಸಾಕಿಕೊಂಡ ಮೋಕೆ 2
11 ಕವಿ ಕಾಣದ್ದನ್ನು ಕಂಡ ಕಾವ್ಯ ಚಟಗಾರ 2
13 ಪ್ರಕೃತಿಯಂತೆ ಸಂಯಕ್ತರಾಗಿ ಕಾರಿಗಲ್ಲಿ ಬಂದವರು 3
15 ರಾಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿರುವುದು ನೋಡಿ ಹಾಕಿದ ಸೀಸ 2
16 ಕಿವಿಗೆ ಮುಂದೆ ಕಂಕಣ ಮಾಡಿದ 2
17 ಕೇಲಿ ಹೊಡಿಯಿದೆ ಏನು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ 2
18 ಮೂಗುತಿ ಧರಿಸುವ ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ 2
19 ಮನದ ಮನ ಮೋಯಿಸಲು ಬಂದ ಕಾಮಣ್ಣ 3
21 ದಿನಕರನ ಮುಂದೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡು 2
23 ನಾನಿಲ್ಲಿ ಬಂದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನನ್ನ ಈ ಗೃಹ 2
24 ಭಯ ಮತ್ತೆ ಬಂದಾಗ ಬಂದ ಈ ನರಕಾಧಿಪತಿ 2
26 ಹಣಮಾಡಿ ಪೈಸರಂತ್ಕ ತಡೆಗೆ ಈ ಹೋಮ 3
27 ಬಣ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಾದಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದ ಬೆಳ್ಳಿ 3
28 ಅತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಅತ್ತವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಅಡಗಿದೆ 2
29 ದಶ್ವನಂತೆ ಕಂಡ ಗಂಡು ಹಾಕಿದ ಮುಖ 2

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ
1 ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ಚುಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲದ ಭಗವಂತ 4
2 ಶಾಕದನ್ನು ಬೇಯಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ತೋರುವ ರಂಗಪ್ರಯೋಗ 3
4 ತರಂಗಿಣಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ