



ಸೌಂದರ್ಯ

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ  
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ  
ಮಹಿಳೆಯರೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ  
ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ,  
ಹೊಳವು, ನಯ ಅಂದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು  
ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆ. ಓಟ್‌ಮೀಲ್  
ಸ್ಕಬ್ ತ್ವಚೆಯ ನಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.  
★ ಶ್ರುತಿ ಕೆ.ಎಸ್. ತುರುವೇಕೆರೆ



## ತ್ವಚೆಯ ನಯಕ್ಕೆ

# ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಸ್ಕಬ್

ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಿರಲು ಸ್ಕಬ್ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ  
ನುಣುಪಿಗೆ ಸ್ಕಬ್ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಕೇವಲ  
ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವೇ? ಹೊಳೆಯುವ, ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖವಿದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯು  
ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂದವೆನಿಸದು.

ಹಲವಾರು ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು, ಮಸಾಜ್ ಎಲ್ಲವೂ  
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ  
ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುಖದಷ್ಟು  
ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯದಡೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡದ ಕಾರಣ ಕೊಳೆ, ಧೂಳಿ,  
ಸೇರಿ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗವನ್ನು  
ಕಪ್ಪಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್,  
ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಸ್ಕಬ್: ಓಟ್ಸ್‌ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಟೊಮೆಟೊ ರಸ

ಒಂದು ಚಮಚದ ಜತೆಗೆ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪೇಸ್ಟ್  
ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ  
ಮೇಲೆ ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.  
ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಈ ಸ್ಕಬ್ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು  
ನಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್  
ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ  
ತುನಿ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.  
ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು.  
ಇದು ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳವು  
ತರುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.

