ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೇಲ್ ಪಾಲೀಶ್ ರಿಮೂವರ್ ಬಳಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಯಾವುದಾದರು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಈ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ 5–10 ನಿಮಿಷ ಕೈಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಕೈಮೇಲಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವು: ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಯವಾದ ಶ್ಯಾಂಪೂವಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲಕ್ಕೆ 3–4 ಹನಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಇದರಿಂದ ಕೈಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು: ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಕೈಯನ್ನು ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಇರುವ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆನೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಯೌವನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಟ್ಯಾನ್ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹೂಗಳಲ್ಲದೆ ಚೆಂಡು ಹೂವು, ಕಮಲದ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಅಶೋಕದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

■

ಚೆಲುವೆಗಿರಲಿ ಚೆಂದದ ವದನ

ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿನ ಚೆಲುವಿಗೆ ಮುಕುಟಪ್ರಾಯ. ಚೆಲುವೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಪುಟಿದೇಳುವುದೇ ಅವಳ ನುಣುಪಿನ, ಕಾಂತಿಯ ಮುಖಾರವಿಂದದ ಮೋಡಿಯಲ್ಲಿ! ಅಂತಹ ಚೆಂದದ ಚಂದಿರವದನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಲ್ಲ ಆಸೆ?

ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮ ಲಭಿಸುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಕ್ರೀಂ ಲೋಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮುಖೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

ಶ್ವೇತ ಮುಖ ತ್ವಚೆಗಾಗಿ

- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ತುಸು ಸಮಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲಿನ ದಿನಚರಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಡೆಯದಂತೆಯೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಜಿಡ್ಡು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮುಖಛಾಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಯಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ತ್ವಚೆಗಿದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸ!

ತಾಜಾ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ಮುಂಜಾವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಖಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಂದು ವರ್ಣದ ಮುಖ ಬಿಳಿ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

- ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹೋಳುಗಳಾಗಿಸಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೆಲನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮೊಗ ಬಿಳುಪಾಗುವುದು.

ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು

- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.
- ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಮೂಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ವದನಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ತುಸು ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತಣ್ಣೀರೆರಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡಿ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

■ **ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್**