



* ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಗ್ರಹ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕುಂಕುಮವನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

* ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೋ, ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗಲೋ ಕುಂಕುಮವು ಬಾಯಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

* ಕುಂಕುಮವಿಡುವಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

* ಕುಂಕುಮದೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.

* ಬೈತಲೆ ತುಂಬ ಕುಂಕುಮವಿಡುವ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಹಣೆಗಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಪುಡಿ ಕುಂಕುಮದ ಬದಲು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಕುಂಕುಮವನ್ನೇ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಏನೇನು ಎಂದು ಖರೀದಿಸುವ ಮೊದಲು ಓದಿ ನೋಡಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಕುಮ ತಯಾರಿಸಿ..

ಶುದ್ಧವಾದ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂಥ ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅರಿಶಿನ, ಮಿನರಲ್ ಲೈಮ್, ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕುಂಕುಮವು ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆ.

ಅರಿಶಿನ, ಲಿಂಬೆರಸ, ಬಿಳಿಗಾರ (ಬೋರೆಕ್ಸ್), ಸ್ವಟಿಕ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಕುಂಕುಮವು ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಹೌದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಹೌದು. ಜನರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕುಂಕುಮಗಳ ಬಳಕೆ, ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೈಗಳ ಅಂದ

ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಸ್

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬರೀ ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದು ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಮುಖದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಒರಟುತನ ಹೋಗಿಸುವ ಮಾಸ್

ದಿನಿನಿತ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳು ಒರಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾಜೂಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಒರಟುತನ ಬಿಡದೇ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒರಟುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇಲ್ಲಿದೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ.

* ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಎರಡು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ, 2 ಚಮಚ ಕ್ಯಾರಿಟ್ ರಸ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ರುಬ್ಬಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಿರುಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

* ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಗಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಟ್ಯಾನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ಯಾಕ್

* ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ 4 ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿತ್ಯ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 2-3 ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು.

* ಆಲಿವ್ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ಕೈಗಳು ತಮ್ಮ ನೈಜ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

* ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಿಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೂಸಂಬಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಟ್ಯಾನ್ ಗುಣವಾಗುವುದು.

* ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಬಾಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಕೂಡ ಸೂಕ್ತ.

* ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅರೆದು ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಾಲಿಶ್ಯ ಮಾಡಿ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಿಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

