



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಸಿಯನ್

ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಮೈ ಅಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿತ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಾಗಲೀ, ಹುಬ್ಬುಗಳಾಗಲೀ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಬಣ್ಣವಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ

ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗ. ಕಣ್ಣು-ಕಣ್ಣೋಟ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಮೈ ಅಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿತ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಾಗಲೀ, ಹುಬ್ಬುಗಳಾಗಲೀ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಬಣ್ಣವಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ಪರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರೋಮಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಗ್ಲಿಸರೋನ್‌ನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸವರಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ 5-6 ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಸುಧಾರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಸೆಲಿನ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣು ತೇಜೋಮಯಿ ವಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಸೆಲಿನ್ ಮುಲಾಮಿನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲದೆ ರೆಪ್ಪೆಗೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸೌತಕಾಯಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿನ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಟ್ಟು ಮರು ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು. ದಣ್ಣೆದು

ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕದಡುವುದು. ಅದು ತಣ್ಣೆಗಾದ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಭದ್ರವಾದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಇಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿರ್ಮಾಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೆ ಸೌತಕಾಯಿಯನ್ನು ಅತಿ ತೆಳುವಾದ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಒಂದು ಕಪ್ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಿಸಿ ಹಿಂಡಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹುಬ್ಬನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸುವ ಪೆನ್ನಿಲನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಫ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೂಪು ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಬಳಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

