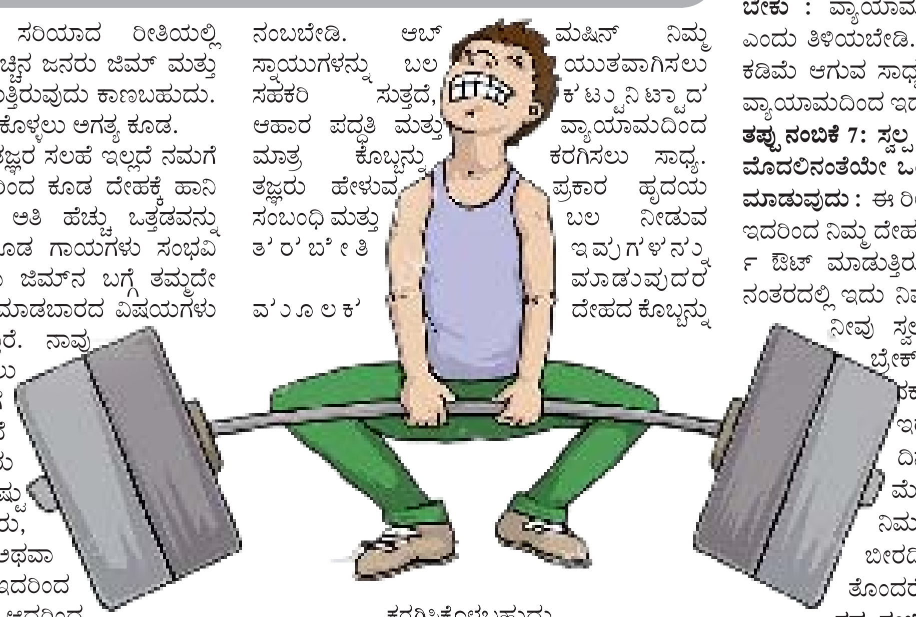
'ಜಿಮ್'ನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು...?

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಜಿಮ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಜಿಮ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದೇ ಭಾರಿ ನೀಡಿದರು ಕೂಡ ಗಾಯಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜಿಮ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ನಿಮಗೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಯಗಳು ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಅಥವಾ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ಇದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಅವರಿವರಿಂದ ಕೇಳಿದುದನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.

ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಗಾಯಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆ ಯಲು ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಓದಿ ತಿಳಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 1 : ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಕೊಡುತ್ತದೆ: ನೀವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಅಥವಾ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಓಡಿದರು ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದ ಭಾರ ಈ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂಡಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಓಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 2: ಆಬ್ ಯಂತ್ರಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನಂಬಬೇಡಿ. ಆಬ್ ಮಷಿನ್ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಯುತವಾಗಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಬಲ ನೀಡುವ ತರಬೇತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 3: ಏರೋಬಿಕ್ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮ ಚಯಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ : ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾದರೂ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಅಲ್ಲ, ಏರೋಬಿಕ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ನಿಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು ಖಂಡಿತ ಆದರೆ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.ಬಹುಶಃ ನೀವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 4: ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಬೇಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ : ಪ್ರತಿದಿನ ಈಜುವುದರಿಂದ (ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್) ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬು ದು ಸತ್ಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇದು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಲ್ಲ, ನೀರು ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಅಗತ್ಯ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಇರುವು ದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 5: ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು : ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಯೋಗಾದಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಡಿಸ್ಕ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 6: ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆವರಲೇ ಬೇಕು : ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆವರಲೇ ಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಬೆವರದೇ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 7: ಸ್ವಲ್ಪ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡುವುದು : ಈ ರೀತಿ ಎಂದೂ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಓಕೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 8: ಮಷಿನ್‌ಗಳು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ : ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮಷಿನ್ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಭಂಗಿ ತರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ, ಇದು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ದಪ್ಪದ ಆದಾರದ ಮೇಲೆ ಮಷಿನ್ ಅನ್ನು ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಪೀಡ್ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 9: ನೋವು ಒಳ್ಳೆಯದು : ಹೆಚ್ಚು ನೋವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ವೇದನೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಆದರೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುವಂತೆ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅತಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವಾದರೆ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿಮಗಾದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

'ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ' ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...!

ಭೂಮಿ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾನು ತುಂಬಾ ಜಾಣನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಟ್ಟದ ಐಕ್ಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮೆದುಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ಉದ್ದೀಪನೆಗೊಂಡು ಮೆದುಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಆಟ, ಹೊಸದಾದ ಹವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೊ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಡೆಯುವಂತಹ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಂತೆ ಆಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮುಂಜಾನೆ ವೇಳೆ ನಡೆದರೆ ಮೆದುಳು ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಪುನರುಜ್ಜೀನಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಹಾನಿಯಾಗಿರುವ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.**
- **ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಇರಬೇಡಿ. ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಏಕಪ್ರಕಾರದ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**
- **ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವವರು, ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟ ತ್ಯಜಿಸುವವರ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗೊಂದಲ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು. ಮೆದುಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲವಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.**
- **ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರಿಗೆ ಮೀನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಸಲು ಸುಡೊಕು, ಪದಬಂಧದಂತಹ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸಕೊಡುವ ವ್ಯಾಯಮ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.**
- **ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಮೆಡಿಟರೆನಿಯನ್ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯು ಪ್ರತೀ ದಿನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. (ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ)**

ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕೂದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

ನಂಬಲೇಬೇಕು 'ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ' ಕೂದಲಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.... ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರಾ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬಹುದು... ಆದರೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ....

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು ಪ್ರತೀ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರಾ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇದರ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೂದಲು ತೊಳೆದರೂ ಇದರ ವಾಸನೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವಾಸನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂದಲಿನ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಮ್ಮ ಕರಾವಳಿಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತಲೆಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ (ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ), ಇನ್ನೂ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದರೆ ಅದು, ಹರಳೆಣ್ಣೆ... ಇಷ್ಟೇ ಆಯ್ಕೆ ಇದ್ದಿತ್ತು. ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಡಾಲ್ಡಾ ಎಂಬ ವನಸ್ಪತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು, ಅಗ್ಗ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಟೆಲುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವನಸ್ಪತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ! ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದು ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಆಲಿವ್, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕ್ಯಾನೋಲಾ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ವೆಜಿಟೇಬಲ್, ಪಾಮ್, ವನಸ್ಪತಿ, ಡಾಲ್ಡಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ವಾಸಿ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ, ಎಂಬಂತೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಲಾಭಗಳಿವೆ, ಅವು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನು ತಡಮಾಡದೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿನೋಡಿ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.... ಮುಂದೆ ಓದಿ.....

ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ಅದು ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 20ರ ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲ ಬಗೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು...!

ತಲೆಬುರುಡೆ ಮಸಾಜ್‌ಗಾಗಿ : ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಹೊಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಒಣ ಕೂದಲಿಗೆ... ನೀವು ಒಣ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಣ್ಣೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೂದಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ ...ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ.

ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ... ಪ್ರತೀ ವಾರ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಲಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕೂದಲಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಆಗ ಶವರ್ ಕ್ಯಾಪ್ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ತಲೆದಿಂಬು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಡೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು.... ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ... ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ mono & saturated oil ಎಂಬ ಎಣ್ಣೆ ಕಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ... ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾತಾವರಣದ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸಿಡಿತ, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸಡನ್ ಆಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿವಾರಕ ಗುಣ... ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿವಾರಕ ಗುಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಿಂಹಸ್ವಪ್ನವಾಗಿದೆ.

ಕೂದಲಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ... ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೂದಲ ಬುಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ದೊರಕುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲೂ ಸಹಕಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಒಳಗಿನಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಗತಿ

ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬೇಕೇ...?

ನೀವು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಾರಂಭ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಯೊಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹೇಗಾಗ ಬೇಡ? ಇದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಮೇಕಪ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಸಮುದ್ರದ ನಡುವೆ ಎದ್ದ ನಡುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ತೋರುವ ಮೊಡವೆ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅಳುಕು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉಡುಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ದೇಹದ ಇತರ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಚರ್ಮದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ತೈಲಕ್ಕೆ ಹೊರಬರಲು ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಒಳಗೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದೇ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ಹೊರತಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಭುಜ, ಹಣೆ, ಗಲ್ಲ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಇದು ಸೌಂದರ್ಯದ ಜೊತೆಗೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಕದಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಚಿವುಟಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಚಿವುಟುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯ ತುದಿಭಾಗ ತೆರೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೀವು ಹೊರಬಂದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟೂ ಸೋಂಕು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಒಡೆದ ಮೊಡವೆಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಡೆ ಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮುಖಲೇಪವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಐದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಮೂಲದಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬನ್ನಿ, ಈ ಅದ್ಭುತ ಮುಖಲೇಪ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು:

ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ : ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ,ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ: ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಮೊಡವೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬಂದವೋ ಹಾಗೇ ಉಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯೂ ಉಳಿಯದೇ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ಹರಡದೇ ನಯವಾದ ಚರ್ಮ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇದರ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಡಿದ್ದ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೇ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊರಚರ್ಮ ಹರಿದು ಇದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ಕುಳಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಇಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಚರ್ಮ ಕಲೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸಹಜ ವರ್ಣ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲೂ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಾಗದಂತಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖಲೇಪ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಬುಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿಯ ಬ್ಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕಡೆಯಿರಿ.ಬಳಿಕ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಹಿಂಡಿ ರಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.ಎರಡು ದೊಡ್ಡಚಮಚದಷ್ಟು ಈ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಈಗ ತಾನೇ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೊಡವೆಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಕೊಂಚ ಉರಿ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಉರಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಬಳಿಕ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೋಪು ಬಳಸಬೇಡಿ. ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ ಟವೆಲ್ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸರ್ವಥಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಒರೆಸಬೇಡಿ. ಒರೆಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದ ಮೊಡವೆಯ ಹೊರತುದಿ ತುಂಡಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದರೆ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಐದು ದಿನ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಮೊಡವೆಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಳಿಕವೂ ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ, ಆದರೆ ನೀರುಳ್ಳಿರಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕಿಳಿಸಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು

ಶ್ರೀಗಂಧದ ಮುಖವಾಡ (ಮಾಸ್ಕ್) : ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ , ಪನ್ನೀರು. ಈ ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟಿನ ರೂಪ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮೆಂತ್ಯ ಪೇಸ್ಟ್ : ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳು, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕೂಲಿಂಗ್ (ತಂಪಾಗಿಸುವ) ಪ್ಯಾಕ್ : ಮೆಂತೆ ಕಾಳುಗಳು. ಮೆಂತೆ ಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಈ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಮೋಡಿ (ಮ್ಯಾಜಿಕ್) : ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಪೀಡಿತ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ವಿನ್ಯಾಸ (ಟೆಕ್ಚರ್) ವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಲೋವೇರ ರಸ : ಮೊಡವೆಗಳ ಕಲೆಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಲೋಳೆಸರ ರಸವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೂಡ ಇದು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮೊಡವೆಯ ಕೆಟ್ಟದಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ : ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು.

ನಿಂಬೆ ರಸ : ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ರೋಸ್ ವಾಟರ್ : ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ವಾಟರ್‌ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಅಲೂಗಡ್ಡೆ : ಅಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತುರಿದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ತುರಿದ ಅಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪೀಡಿತ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ, ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು : ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲಸಂಚಯನವಾದರೆ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕಲೆಗಳು ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು : ತರಕಾರಿಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 3 – 4 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ : ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಾಣು ವಿಷಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದಿನವೂ 1 – 2 ಕಪ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಟೊಮೆಟೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಒಂದು ಟೊಮೆಟೋ ಅನ್ನು ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿರಿ.ಹಾಗೆಯೇ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಐಸ್‌ಗಡ್ಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳಿಂದ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಜ್ಜಿ, ಕಲೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಕನಿಷ್ಟ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೊಡವೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್ : ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಪೀಡಿತ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿ : ನೀವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮತ್ತು ಕೊಳಕನ್ನು ಹೋಗಿಸಲು ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಿರಿ : ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೇಕಪ್ಪನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದೇ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಾನನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬೇಡಿ. ತೈಲ ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ : ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಮೊಡವೆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೆಣಕಿದಂತಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ : ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ, ನೀರು.ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. 2. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

today page (18.6.17).indd 1 6/17/2017 5:02:24 PM