**ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ**

## ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಗಲೇ ಈ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ

ಬೇಸಿಗೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಉರಿ ಬಿಸಿಲು, ವಿಪರೀತ ಸೆಖೆ, ಮೈ ತುಂಬಾ ಬೆವರು ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತೂ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಲಿಡು ವಂತಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಉರಿ ಬಿಸಿಲು ಶುರುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.  
  
ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರ ಮುಂದೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರ ತರಿಸುವ ವಿಷಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವಂತಹ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಯಿರಿ.

## ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯ [ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/home-remedies/simple-home-remedies-using-baking-soda/articleshow/73735445.cms?minitv=true) ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಆದರೂ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ತುಂಬಾನೇ ಇದೆ

ಇನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯದ ವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕಲೈನ್ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದ ಚರ್ಮದ ಭಾಗವನ್ನು ತನ್ನ ಆಂಟಿ - ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ - ಇನ್ಫಾಮೇಟರಿ ಗುಣ - ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುತ್ತದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**ಮೊದಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬೌಲ್ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಗ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ. ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಇದನ್ನು ಹಾಗೆ ಇರಲು ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

## ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ

ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವಂತಹ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯು, ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ [ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/beauty/benefits-of-almond-oil-for-healthy-hair-that-you-should-know/articleshow/85788368.cms)ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕುತ್ತಿಗೆಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಜ್ಯೂಸ್

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಪಯೋಗಿ ತರಕಾರಿ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ದಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಅಂಶಗಳು, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ  
ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತುರಿದುಕೊಂಡು, ಮಿಕ್ಸಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಇದರಿಂದ ಬರುವ ರಸವನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ.  
ಸರಿಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಮೊಸರು

ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಮೊಸರು

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದ್ದು, ಇದು ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್‌ ಹಾಗೂ ಕಳೆಗುಂದಿದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ, ಮೊಶ್ಚಿರೈಸ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುವುದು.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**ಸುಮಾರು ಎರಡು ಚಮಚ ಆಗುವಷ್ಟು ಮೊಸರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇದನ್ನು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.