



ಒಂದಷ್ಟು ಟಿಪ್ಸ್

- ತಲೆಗೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಇಡೀ ದಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಿಕ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಸೀಗಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಬಳಸಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಲೋವೆರಾ ಪಲ್ಟ್ ಮತ್ತು ಭೃಂಗದ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕಾಲಿಕ ನರೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿ. ಇದನ್ನು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಕೂದಲು, ತ್ವಚೆ ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಂಸ್ಥೆ 2019ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಇದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿತ್ತು, ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ತಲೆಗೂದಲ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ತಲೆಗೂದಲ ಬಣ್ಣ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಗೂದಲು

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಹೊಗೆ, ದೂಳು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಗೀಗ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಎಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ 50ರ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಬಿಳಿಗೂದಲು ಈಗ ಪುಟ್ಟಪ್ರೋಿಯರ ತಲೆಗೂದಲ ಮಧ್ಯೆಯೂ

ಇಣುಕಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಬಯಸುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಸುರು, ನೀಲಿ, ನೇರಳೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಬಲ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೇರ್ ಡೈಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡದೆ ಕೆಲ ಕಂಪನಿಗಳು ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನೇ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೇರ್ ಡೈಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ

ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಹೇರ್ ಡೈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಪತ್ತು ಬಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

‘ಹೇರ್‌ಡೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಕೆಮಿಕಲ್ ಅಂಶಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಸ್ಕಾಲ್ಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿತ, ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರಬಹುದು, ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಊತ, ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು, ಅಲರ್ಜಿಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಲೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ’ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಡರ್ಮಟಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಸೀಮಾ ಬಿಸ್ವಾಸ್.

‘ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯತತ್ವರತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ’ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಬಿಸ್ವಾಸ್.

ಅಪಾಯ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಚಂದ ಕಾಣಬೇಕು, ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಹೇರ್‌ಡೈಯಲ್ಲೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವಂಥವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಜೊತೆಗೆ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಒಣಹಣ್ಣು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.