



# ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೂ

# ಸ್ಮಾರ್ಟ್

ಮುಖ ಕಾಂತಿಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

**ಕೂ**ದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ನೆತ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೇಶರಾಶಿಯ ಅಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದಾದಂತಹ ಈ ಹೇರ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಹಾಗೂ ಮೈಲ್ಡ್ ಶಾಂಪು ಬಳಸಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಕಂಡೀಷನರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

### ಹೇರ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್

ಕಾಲು ಕಪ್ ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಜೊತೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಏಪ್ರಿಕಾಪ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ 5-6 ಹನಿ ಟ್ರೀ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ದನಿಯಾ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ಕಲ್ಪಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಗಸಗಸೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಬ್ರೂನ್ ಶುಗರ್ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಆಲಿವ್ ತೈಲದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್. ಐದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿರುವ ಎಳ್ಳಿನೊಂದಿಗೆ 2

