ಸುಡುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸೊರಗದಿರಲಿ ತಲೆಗೂದಲು

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲು ಕಳೆಗುಂದುವುದು ಸಹಜ. ಕೂದಲು ನಯವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

■ ಹೀರಾ ರಮಾನಂದ್

ಸುಡುಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯ ಇದು. ಫ್ಯಾಷನ್‌ಪ್ರಿಯರು, ಸದಾ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಂಗಿನಲ್ಲೇ ಇರುವವರು ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಶಾಂಪು, ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ಹರ್ಬಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳತ್ತಲೇ ಒಲವು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪಕ್ಕೆ ತಲೆ ಕೂದಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೈಕಾಲು, ಮುಖ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಡೀ ದೇಹ ಸೊರಗುತ್ತದೆ. ಒಣಹವೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಶುಷ್ಕ ಹವೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಕವಲು ಕೂದಲಾಗಿ, ಕೆಂಚಾಗಿ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ತುರಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ತಲೆಯ ಸ್ಕಾಲ್ಪ್‌ಗೆ ಕೂಡ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ, ಮೈ ಕೈಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಇವುಗಳ ಕಾಳಜಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ.

- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಹರಡದೆ, ಒಂದು ಸ್ಕಾರ್ಫ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಒಣಗಾಳಿ ಕೂದಲ ಕಡೆಗೆ ಸೋಕುವುದಿಲ್ಲ.
- ಹಿರಿಯರು, ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುವ ಮಾತಿನಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೀಗೆ ಪುಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.
- ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೂ ಉಪಾಯವಿದೆ. ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಯನ್ನು ಮೆಂತ್ಯ ನೆನೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಶೀಗೆ ಪುಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೂದಲನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪು ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯವೂ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ.
- ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವವರು ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು.
- ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಹೇನು ಕಾಣೆಯಾಗುವುದು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ರುಬ್ಬಿ.ಜೊತೆಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿರಿ.ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ.ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.
- ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚದೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಜಡೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.

■