



ಮಿಂಚುವ

ಕೂದಲಿಗೆ ಆರೈಕೆ

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅನ್ನದ ತಿಳಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ಇದನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, 2 ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿದು ಆಗಾಗ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲ ಹೊಳಪು ಉಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಉದುರುವದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲಿಗೆ ಮೊಸರು, ಬಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಹಚ್ಚಿ, ವಿನೇಗರ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ತುಳಸಿ, ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ 2-3 ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕು. ಎಣ್ಣೆ ಆರಿದ ನಂತರ ಬಿಸಿಯಿರಿ. ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಹಚ್ಚಿ, ಉಜ್ಜಿ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾಡಿ.

ಕಾಲು ಕಪ್ ಕ್ಲಬ್ ಸೋಡಾ, ಕಾಲು ಕಪ್ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸ, ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಾಲು ಕಪ್ ಲಿಂಬು ರಸ, ಒಂದು ಹನಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಕೂದಲನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಮೇಲೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆಮುಕಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಿ. 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ.

■ ಎಸ್.ತುಂಬೆ

ಚಿತ್ರಗಳು : ವಿ. ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ

ಚಳಿಗಾಲ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ತ್ವಚೆ ಬಿರಿಯುವುದರ ಜೊತೆ ಕೂದಲೂ ಜೀವವಿಲ್ಲದ ಥರ ಒಣಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಜೊತೆಗೆ ತುರಿಕೆ, ರೇಜೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಹೊಟ್ಟು, ಈ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂದಲೂ ಉದುರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿದೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರ.

ಹೊಟ್ಟಿಗೆ:

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಬಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಲಿಂಬುರಸ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಟವೆಲ್‌ನ್ನು ತಲೆಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೆಂತ್ಯದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆ ಸಾಸಿವೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕಾಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಜೊತೆ ಅನ್ನ ಬಿಸಿದ ತಿಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರ್ಪೂರದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಜ್ಜಿ. 30 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದಾದರೂ ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಳೆಯುವ ಕೂದಲಿಗೆ

ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೊತ್ತು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಚಹದ ಡಿಕಾಕ್‌ನಿಂದ ಕೂದಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

