



ಸೊಂಪಾದ, ರೇಷ್ಮೆ ಹೊಳಪಿನ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ. ಕೇಶವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇಶ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಒಟ್ಟುಟಿಯನ್

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಕೇಶಕ್ಕೆ..

ಸೊಂಪಾದ, ರೇಷ್ಮೆ ಹೊಳಪಿನ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ. ಇದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೇಶ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕೇಶ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು

- * 'ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲ್', ಹೇರ್ ಡ್ರೆ'ಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- * ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- * ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬಾರದು.
- * ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- * ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ 'ಡೆಟಾಲ್' ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- * ಕೇಶವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲು 'ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್' ಹಾಕಬೇಡಿ.

ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ 'ಏಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಕೂದಲು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚೇ ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.

ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ

1. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಪದಾರ್ಥ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
2. ಕೂದಲನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು, ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ತಿಳಿ ಹುಣಸೇ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಊಟದ ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದ ಹುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
4. ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
5. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
6. ತಲೆ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
7. ತಲೆದಿಂಬಿನ ಕವರನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

