



# ಕೂದಲಿಗೆ ಆರೈಕೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು

## 1 ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ

ನಿಯೋಗದ ನೇರ ಪಾಲು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಿರಣಗಳು ಕೂದಲಿನ ಅದೋಲಗ್ನತೆಯನ್ನು ಹಾನಿಕರ. ಕೂದಲು ಹಳುಮೆಟ್ಟು, ಒಣಗುವುದು ಅಥವಾ ಕೂದಲಿನ ಹೆಚ್ಚು ಮೃದುವೆಂದೆ ಹೊರಗೆ ಇರುವಾಗ ಪ್ಯಾಟ್ ಧರಿಸುವ, ಸ್ಪರ್ಶ ಕಟ್ಟುವ ಅಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನೇರಗಾತಿನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.

## 2 ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ

ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೂದಲು ಒಣಗಿಸಲು ಹೆಂಟ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಬಳಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ತೆರೆಗೊದಲಿಸಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಒಣಗಿಸಿ. ಹೆಂಟ್ ಮಾಡುವುದು ಪ್ಯಾಟ್ ಪರಣ್ ಅಥವಾ ಕೆರಿಟಿನ್ ಪರಣ್ ಮೂವುಂಟು ಹೆಂಟ್ ಕೆಟ್ ಸುತ್ತ.

## 3 ಈಜುವ ಮುನ್ನ...

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಂಜುವುದು, ದಾಖಲೆಯಿಲ್ಲದ ಬಳಸಿದ ಈಜುವುದರಲ್ಲಿ ಅಂಜುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುಬುಡು. ಹೀಗೆ ಅಂಜುವುದ ಮುನ್ನ ಅಗತ್ಯ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ತೆರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಂಜುವಾಗ ಅಂಜು ಬೊಟ್ಟು ಬಳಸಲು ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಕೂದಲನ್ನು ಪಾಲಿ ಪಾಕಿ.



## 4 ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ

ಹೆಂಗಸರನ್ನು, ಅಲಿಟ್ ಮತ್ತು ಅದೇನೂ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕೂದಲಿಗೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆರೈಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ಕೂದಲಿನ ತುಂಬಿಯಿಂದ ಬುಡದವರೆಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ, ಒಂದು ಪದವಾದ ಹ್ಯಾಂಪ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

## 5 ಹೇರ್ ಜೆಲ್ ಬಳಸಿ

ಬೆಂಗಳೂರು ಕೂದಲಿಗೆ ತೊಂದರೆ ತೊಂದರೆ. ಒಣ ತಮಾಕು ದೋಷವು ಇದ್ದಂತೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹೆಂಟ್ ಪೆರ್ ಬಳಸಿ. ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ತೆರಿೆಯುಬುಡು.