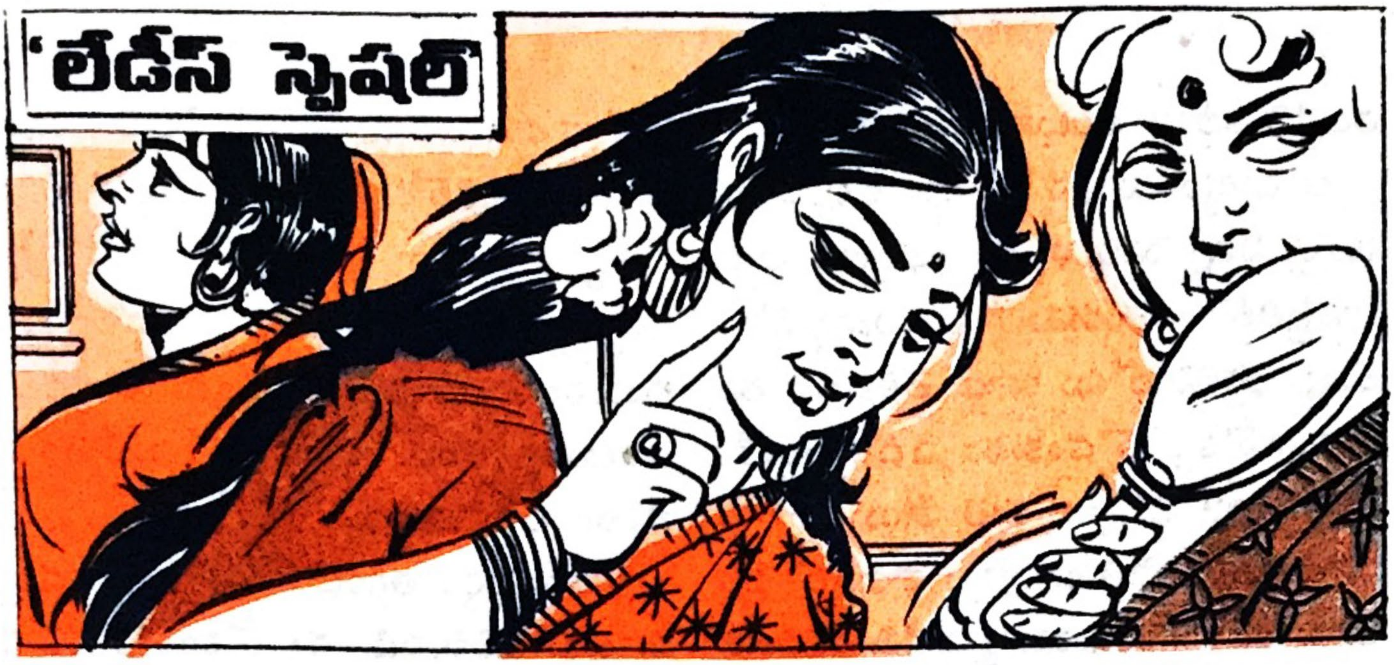
బాలమిత్ర

అక్టోబరు - 1998



'సౌందర్య లహరి'
కేశ సంరక్షణ

అందమైన కేశాలు ఒత్తుగా, నల్లగా, ఉంగరాల జుట్టుగా ఉండాలి -ఉంచుకోవాలని అందరికీ ఉంటుంది. అయితే కోరిక ఉండగానే సరిపోతుందా? వాటి సంరక్షణ కూడా కావాలి కదా? అందుకని ముందుగా వాటి సంరక్షణ ఎలా చేసుకోవాలి? వాటిని ఎలా కాపాడుకోవాలి అన్నది తెలుసుకోవాలి ప్రతిఒక్కరూ.

1. మొదట మన జుట్టుకి పేలు, చుండ్రు, దురద, చిక్కుల్లాంటివి లేకుండా చూసుకోవాలి.

2. వెడల్పు పళ్ళు వుండే దువ్వెనలతో పాయలు పాయలుగా తీసుకుని జుట్టుని రెండు భాగాలుగా చేసుకుని రెండు భుజాల మీదుగా ముందుకు వేసుకుని జాగ్రత్తగా చిక్కు తీసుకోవాలి.

3. నూనె జిడ్డు చిరాకు అనుకునేవాళ్ళు వారంలో రెండుసార్లు, నూనెని రాత్రిళ్ళు కొబ్బరి నూనె కొద్దిగా వేడిచేసి తలకు బాగా పట్టించి మసాజ్ చేస్తూ రబ్ చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు కుదుళ్ళకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి జుట్టు ఊడదు. నల్లబడి దట్టంగా పెరుగుతుంది. తర్వాత ముడిబిగించి, మర్నాడు ఉదయం కుంకుడురసంతో తలస్నానం చేయాలి. వారంలో రెండుసార్లు తలస్నానం, రెండుసార్లు మాత్రమే నూనె మసాజ్ చేస్తే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నూనె వేడి చేసి మరీ మునగారా తలకి పట్టించుకుని రబ్ చేయాలి ఓ అరగంట.

4. వారం వారం హెన్నా కానీ, పెరుగుకానీ, మెంతిపొడి + పెరుగు + నిమ్మరసం కలిపిన ముద్దకాని, ఎగ్ తెల్లసొన

కానీ, మందారాకుల ముద్దకానీ, ఏదో ఒకటి పెట్టి ఓ రెండుగంటల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి.

ఈ పైవాటిలో ఏదో ఒకటి వారం వారం తప్పనిసరిగా వరసక్రమంలో అప్లై చేయండి.

ఈ విధంగా కేశ సంరక్షణకి దువ్వెన నూనె, పైన ఇచ్చిన ఐటెమ్స్ వాడితే ఎంతో అందమైన కేశసంపదని పొందవచ్చు. పైగా జుట్టురాలదు - తెల్లబడదు.

'వ్యాసపరంపర'

పట్టుచీరల వాడకం -జాగ్రత్తలు

పట్టుచీరలు అందరూ కొంటారు, అందరూ వాడతారు. అందరికీ ఉంటాయి. అది గొప్పతనం కాదు. పెళ్ళిళ్ళకో, పేరంటాళ్ళకో, పురుళ్ళకో ఇలా పట్టు చీరలు అమరుతాయి. అయితే అవి కట్టి పారేయటం కాదు. ఉతకటం, వాడకం - జాగ్రత్తలు కూడా తెలుసుకోవాలి. వాటిని పాటించాలి. అప్పుడే అవి అందంగా ఉండి, నాలుగు కాలాలపాటు మనకు నిలువుగా ఉంటాయి. అందుకుగాను శ్రద్ధ అవసరం. వాడకంలో జాగ్రత్తలు- శుభ్రత అవసరం.

1. పట్టుచీరలను జాగ్రత్తగా కుచ్చెళ్ళు, కొంగు స్టెప్పులతోను పెట్టుకుని అమర్చి కట్టుకోవాలి. పిన్నీసులు కాక చీర క్లిప్స్‌ని వాడాలి.

2. అతుక్కుపోయేలా కట్టుకోకూడదు. బురద, మురికి, నీరు, కుళ్ళు అంటకుండా, మరకలు పడకుండా, ఎక్కడపడితే అక్కడ కూచోకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

3. చీర విప్పగానే మడతలు పెట్టి అందులో ఒకటో రెండో కలరా ఉండలు ఉంచి, అదీ అలమారలో కవరులో చీర ఉంచితే పురుగుపట్టదు. చీర పాడవదు. కవర్లలోనే పట్టుబట్టలు ఉంచి అలమారలో ఉంచాలి ఎప్పుడూ.

4. పట్టు బట్టలు అస్తమానం ఉతకకూడదు. అందుకే జాగ్రత్తగా వాడి విప్పేసి దాచుకోవాలి. కుంకుడు రసంతోకానీ, ఉప్పుకలిపిన నీళ్ళతోకానీ, మామూలుగా మనం వాడుకునే సబ్బు, షాంపూలతో కానీ మాత్రమే ఉతకాలి. ఎండలో ఆరేయకూడదు. తిరగేసి నీడలో ఆరేయాలి.

మామూలుగా ఇస్త్రీ చేయకూడదు. దానిమీద పేపర్ కానీ, వేరే బట్ట వేసి కానీ ఇస్త్రీ చేయాలి. బీరువాలో పట్టుబట్టలు ఉంచుతాం కాబట్టి కర్పూరం బిళ్ళలు కానీ, మొగలి రేకులు కానీ, పెర్ఫ్యూమ్స్ కానీ ఉంచితే బట్టలు మంచి సువాసనగా ఉంటాయి. ఎక్కువకాలం నాణ్యతగా వుంటాయి.

ఈ విధంగా పట్టుచీరల వాడకంలో శ్రద్ధ వహించక తప్పదు. ఎందుకంటే వాటి ఖరీదు వేలతో కూడుకున్నది కాబట్టి. సో బీ కేర్‌ఫుల్‌గా వుండండి పట్టువస్త్రాల విషయంలో.