www.ebanglabookcorner.com
বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন!

চুল পরিচর্যার সম্পূর্ণ সমাধান

www.ebanglabookcorner.com

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

বইটিতে যা যা রয়েছেঃ-

- চুলের রুক্ষতা দূরীকরণের কিছু সহজ উপায়
- ঘরোয়া পদ্ধতিতে চুলের যত্ন
- চুল রক্ষায় হিট প্রোটেকশন স্প্রে
- চুলের সাজসজ্জায় প্রয়োজনীয় ৮ টি উপকরণ
- চুলের যত্নে কিছু প্রাকৃতিক উপাদান
- শীতকালে চুলের যত্ন
- শীতে খুশকি মুক্ত ঝলমলে চুল
- ঘন চুলের জন্য ৭টি পানীয়
- চুলের ধরণ বুঝে শ্যাম্পু
- তৈলাক্ত চুলের সহজ সমাধান
- আপনার চুল পি এইচ ব্যালেন্সড তো
- চুলের যত্নে মেয়নিজ
- ঘন হোক চুল প্রাকৃতিক ভাবেই
- হেয়ার কালার রিমুভিং
- ঘরে বসেই হেয়ার স্পা
- চুলের বৃদ্ধিতে ও চুল গজাতে ক্যাস্টর অয়েল
- প্রাকৃতিক ভাবে সোজা চুল পাওয়ার উপায়
- কালো চুলের কথকথা
- চুলের প্রোটিন ট্রিটমেন্ট
- যে অভ্যাস গুলোর কারণে চুল পড়ে !
- উকুন দূর করার উপায়
- রকমারি চুলের মাস্ক
- চুল পড়ছে?
- চুলের যত্নে ঘরে তৈরি এসেনসিয়াল তেল

- লম্বা চুলের জন্য আবশ্যিক ১২ পন্থা
- চুলের আগা ফাটা বন্ধ করুন সময় থাকতেই
- রিবন্ডিং করা চুলের যত্ন
- দ্রুত চুল বৃদ্ধির ৭ সিক্রেট
- ঘরে বসেই তৈরি করুন শ্যাম্পু
- শুষ্ক, রুক্ষ ও প্রাণহীণ চুলের জন্য কিছু ভালো কন্ডিশনার !!!
- চুলের আগা ফাটা প্রতিরোধের পাঁচটি উপায়
- দিনভর চুল রাখুন স্ট্রেইট

চুলের রুক্ষতা দূরীকরণের কিছু সহজ উপায়

নারীর সৌন্দর্য বর্ধনে চুলের ভূমিকার কোন তুলনা হয় না। যেকোনো নারীকে খুব সহজেই রূপবতী করে তুলতে পারে তার ঝলমলে রেশমি চুল আর এই চুলই যখন রুক্ষ হয়ে পড়ে তখন লাবণ্যময়ী একটি চেহারাতেও এনে দেয় মলিনতার ছাপ। আমাদের বর্তমান যান্ত্রিক জীবনে চুল রুক্ষ হওয়ার অনেক কারণ আছে। চুল রুক্ষ হওয়ার একটি অন্যতম কারণ ধূলোবালি। আজকালের আত্মনির্ভরশীল মেয়েরা বিভিন্ন কাজের তাগিদে ঘরের বাইরে পা বাড়ায়। এতে চুলে ধূলোবালি লাগে । এছাড়া অনেক সময় তাড়াতাড়ি বের হওয়ার জন্য ভেজা চুলকে শুকানোর জন্য আমরা ব্লো ড্রাই করি। এতেও চুল রুক্ষ হয়ে উঠে। এছাড়াও রিবনডিং, হেয়ার কালার এসবের জন্যও চুল ধীরে ধীরে তার মসৃণতা হারায় আর রুক্ষ হয়ে যায়। রুক্ষ চুলের আগা খুব সহজেই ফেটে যায় যা চুলের বৃদ্ধিতে বাঁধা দেয়। তাই আসুন জেনে নিই খুব সহজে ঘরোয়া পদ্ধতিতে চুলের রুক্ষতার হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার কিছু সহজ উপায়।

০১. চুল বা ত্বকের সুস্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে উপকারী ওষুধ হল পানি। প্রচুর পরিমাণে পানি আমাদের শরীরকে যেমন সতেজ রাখে তেমনি আমাদের চুলকেও রাখে সতেজ। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের দিনে ২-৩ লিটার পানি পান করা উচিত।

০২. চুলের রুক্ষতা দূরীকরণে তেলের সাথে অন্য কিছুর তুলনা হয় না। অলিভ অয়েল অথবা রেড়ির তেল (ক্যাস্টর অয়েল) যেকোনো তেলই চুলকে মসৃণ করে তোলে। যেকোনো তেল রাতে ঘুমানোর আগে দিয়ে সকালে উঠে শ্যাম্পু দিয়ে গোসল করে ফেলা সবচেয়ে উত্তম। তবে যাদের তেল বেশিক্ষণ রাখতে সমস্যা তারা গোসলের ১ ঘণ্টা আগে তেলটি হালকা কুসুম গরম করে নিয়ে কিছুক্ষন মাসাজ করে নিতে পারেন। তারপর শ্যাম্পু করে ফেলতে পারেন। যেকোনো প্রকার তেলের মধ্যে চুলের রুক্ষতার জন্য অলিভ অয়েল সবচেয়ে ভালো। চুলকে কোমল ও লাবণ্যময়ী করে তোলে।

০৩. যাদের চুল রুক্ষ আর সাথে খুশকিও আছে তারা হালকা কুসুম গরম তেলের সাথে লেবুর রস মিশিয়ে দিতে পারেন আর শ্যাম্পু করার পর কন্ডিশনার হিসেবে ১/২ মগ পানিতে সাদা ভিনেগার মিশিয়ে দিতে পারেন। এতে চুল ঝরঝরে হয় আর চুল খুশকি মুক্তও হয়।

০৪. চুলকে ময়েশ্চারাইজ করতে ও রুক্ষতা দূর করতে মেয়নেজও ব্য বহার করতে পারেন। ১/২ কাপ মেয়নেজ নিয়ে হালকা গরম করে মাথায় ৪০-৪৫ মিনিট রাখুন। এতে চুলের রুক্ষ ভাব চলে যায় আর চুল অনেক সিল্কি হয়ে উঠবে।

০৫. চুলের রুক্ষতার জন্য মেহেদি প্যাকও ব্যবহার করতে পারেন। বাজারে এখন বিভিন্ন ধরনের মেহেদি পাওয়া যায়। সেগুলোর প্যাক বানিয়ে ১ ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেললেও চুল অনেক কোমল ও ঝরঝরে হয়ে উঠে।

০৬. তবে ঘরোয়া পদ্ধতিতে চুলকে কোমল, নমনীয় ও ঝলমলে করার একটি অন্যতম উপায় হল- ১টি পাকা কলা, ১টি ডিম, ২-৩ চা চামচ টক দই, ২-৩ চা চামচ মধু, ১টি লেবুর সম্পূর্ণ রস সবকিছু একসাথে মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে সেটি মাথায় ১ ঘণ্টার মতো রাখতে হবে। মিশ্রণটি দেওয়ার আগে চুলে ভালো করে তেল মাসাজ করে নিতে হবে। এতে করে প্যাকটি খুব সহজে চুলে বসবে। অনেক সময় অনেকের চুলে মধু স্যুট করে না। সেক্ষেত্রে তারা মধু পরিহার করতে পারেন। এই প্যাকটি ১ ঘণ্টা রেখে তারপর শ্যাম্পু দিয়ে খুব ভালো ভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। তারপর কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। এতে চুলের গোড়া যেমন মজবুত হয় তেমনি নিয়মিত ব্যবহারে চুলের রুক্ষতাও দূর হয়ে যায়। এই প্যাকটি মাসে অন্তত ২বার ব্যবহার করতে হবে। আশা করি আমার লেখাটি আপনাদের সবার উপকারে আসবে। ভালো থাকুন এবং হাসি -খুশি থাকুন।

লিখেছেনঃ ফারাহ মেহনাজ

ছবিঃ কমপ্লিটহেলথনিউজ.কম

ঘরোয়া পদ্ধতিতে চুলের যত্ন

শুধু বড় চুল মানেই যে সুন্দর, এই ধারনা টা কিন্তু ভুল। নিয়মিত পরিচর্যা করে ছোট বা মাঝারি চুলকেও নজরকারা করে তোলা সম্ভব। দুঃখজনক হলেও কথাটা সত্য যে, আমরা তখনই চুলের পরিচর্যা শুরু করি যখন আমাদের চুলের সমস্যা প্রখর ভাবে দেখা দেয়। কিন্তু সমস্যা শুরু হবার আগে থেকেই নিয়মিত রুটিন মাফিক চুলের যত্ন নিলে খুশকি, নির্জীবতা এবং চুল পরার মত সমস্যাগুলো এড়ানো সম্ভব। আসুন আজকে আমরা জেনে নিই কীভাবে চুলের যত্নের রুটিন মেনে চলা যায়।

তেলঃ

চুলের যত্নে তেলের কোন বিকল্প নেই। ভালো চুল পেতে হলে সপ্তাহে ৪ দিন আপনাকে চুলে তেল দিতে হবে। চেষ্টা করুন রাতে ঘুমানোর আগে তেল দেয়ার। নারিকেল তেলের পাশাপাশি আমন্ড অয়েল , ক্যাস্টর অয়েল, তিল তেল এগুলো মিশিয়ে চুলে দিবেন। ক্যাস্টর অয়েল নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। সপ্তাহে ১ দিন চুলে অবশ্যই হট অয়েল মাসাজ করবেন।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

চুল বাঁধাঃ

চুল দরকার হলে ছাড়া না রাখাই ভালো। এতে চুলকে দূষণ এর হাত থেকে বাঁচানো যায়। গোসলের পর চুল শুকিয়ে ভালো ভাবে বেণি বা খোপা করে রাখুন। বাইরে বের হলে স্কার্ফ ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন অতিরিক্ত তাপ বা ঠাণ্ডা দুটোই কিন্তু চুলের পক্ষে ক্ষতিকর।

তাই রোদে বের হলে ছাতা ব্যবহার করুন এবং এয়ার কন্ডিশন রুমে অনেকক্ষণ থাকা থেকে বিরত থাকুন।

চুলের যত্নে কিছু উপকারী হেয়ার মাস্কঃ

আপনার চুলের পুষ্টির জন্য কিছু ঘরোয়া মাস্কের রেসিপি দিলাম , যেগুলো খুবই সহজলভ্য এবং নিয়মিত ব্যবহার করলে চুলের সমস্যা দূ র হয়।

- ডিম চুলের যত্নের একটি অনন্য উপাদান। সপ্তাহে ২ দিন নাহলে অন্ততপক্ষে ১ দিন চুলের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী ডিম ফেটিয়ে চুলে দিয়ে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন শ্যাম্পু দিয়ে। তারপর , প্রাকৃতিক কন্ডিশনার হিসেবে এক মগ পানিতে ২/৩ চা চামচ ভিনেগার মিশিয়ে চুলে দিয়ে ২ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।
- যারা চুলের কালার এবং পুষ্টি দুটোই চান , তারা মেহেদি পাতা বাটা এবং ৪ চা চামচ কফি পাউডার মিশিয়ে চুলে এক ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন। শ্যাম্পু করবেন না ঐদিন।
- মাথায় খুশকি বা ফুসকুড়ি থাকলে নিমপাতা ও মেথি একসাথে বেটে সপ্তাহে ২ দিন লাগালে খুব তাড়াতা ড়ি ফল পাবেন।
- চুল সিল্কি করতে চাইলে ডিম ফেটিয়ে তাতে লেবুর রস মিশিয়ে আধা ঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু করে ফেলুন।
- ডিম এবং মধুর মাস্ক চুলের ভলিউম বাড়াতে সাহায্য করে।
- মাথার তালু ঠাণ্ডা রাখার একটি অব্যর্থ উপাদান হলো আলভেরার শাঁস বা জুস। এর সাথে সামান্য লেবুর রস মিশিয়ে মাথায় ৩০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলবেন।
- পেঁয়াজের রস চুল গজাতে সাহায্য করে। ১৫ দিনে ১ বার মাথার তালুতে তুলোয় করে পেঁয়াজের রস লাগাবেন।
- যারা কেমিক্যাল-যুক্ত শ্যাম্পু ব্যবহার করতে চান না , তারা রিঠা সারা রাত ভিজিয়ে রেখে পরদিন সেটার পানি ছেঁকে শ্যাম্পুর বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

এ তো গেল চুলের বাইরের যত্নের কথা। ভালো চুল পেতে হলে খাওয়া দাওয়াতেও নিয়ম মেনে চলতে হবে। প্রোটিন যেমন মাছ, ডিম এবং ক্যালসিয়াম যুক্ত খাবার চুলের জন্য ভালো। শাক সবজি এবং ফল ও খেতে হবে প্রচুর। পেটের সমস্যা থেকে অনেক সময় চুল পড়ে, তাই সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। হেয়ার ড্রায়ার, আয়রন মেশিন, কারলার, স্প্রে, হেয়ার চক, হেয়ার কালার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে। ডক্টর এর সাথে আলোচনা করে ভিটামিন বা আয়রন সাপ্লিমেন্ট খাওয়া যেতে পারে।

চুলের যত্নে আমার কিছু পছন্দের প্রোডাক্টের নাম নীচে দিলাম। তবে এগুলো আমাকে স্যুইট করলেও আপনাদের নাও করতে পারে।

- প্যারাসুট হেয়ার অয়েল।

- কুমারিকা হেয়ার অয়েল।

- Well's Almond hair oil

- Well's Castor oil

- Loreal Total repair 5 shampoo

- Sunsilk Black conditioner (BD)

লিখেছেনঃ সামিরা মৌরিন

ছবিঃ হেয়ারপিডিয়াক্লাব.কম

চুল রক্ষায় হিট প্রোটেকশন স্প্রে

হেয়ার ড্রায়ার, ফ্ল্যাট আয়রন বা কার্লিং আয়রন দিয়ে হেয়ার স্টাইল করতে কে না ভালোবাসে। কিন্তু এসব হিট স্টাইলার দিয়ে চুল স্টাইল করতে গেলে চুলের যে কী পরিমাণ ড্যামেজ হয়ে থাকে সেটা সম্পর্কে বোধ হয় অনেকেরই কম বেশি জানা আছে। চুলের এই ড্যামেজ থেকে রক্ষা পেতেই হিট প্রোটেকশন স্প্রে ব্যবহার করা হয়। এসব স্প্রে চুলে এক ধরনের প্রতিরক্ষামূলক বেষ্টনী তৈরি করে যার ফলে হিট স্টাইলার ব্যবহারের ফলে চুলে যে ড্যামেজ হয় সেটা থেকে চুল রক্ষা করা সম্ভব।

হেয়ার প্রোটেকশন স্প্রে ব্যবহারের উপকারিতাঃ

- এসব স্প্রে চুলের রুক্ষভাব দূর করে চুলে ময়েশ্চার যোগায় এবং চুলের ড্যামেজ যেমন আগা ফাটা , চুল ভেঙ্গে পড়া থেকে চুলকে রক্ষা করে।

- এই স্প্রে সব চুলে সমান ভাবে ছড়িয়ে গিয়ে ওভার হিট বা চুল পোড়া থেকে চুলকে রক্ষা করে।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

- চুলকে নরম ও ম্যানেজেবল করে তোলে যার ফলে যেকোনো স্টাইল সহজেই করা যায়।

- এসব স্প্রেতে থাকা ভিটামিন ই, সিল্ক প্রোটিন, সিলিকন ইত্যাদি উপাদান চুলের ফ্রিজি ভাব দূর করে সিল্কি ও শাইনি করে তোলে।

- কিছু কিছু হিট প্রোটেকশন স্প্রে অনেকক্ষণ পর্যন্ত চুলের স্টাইল ধরে রাখতেও সাহায্য করে।

ব্যবহারের নিয়মঃ

চুল শ্যাম্পু করার পর ধুয়ে নিন। এরপর চুল শুকালে হিট প্রোটেকশন স্প্রে সারা চুলে অ্যাপ্লাই করুন। এবার আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী হেয়ার ড্রায়ার , ফ্ল্যাট আয়রন বা কার্লিং আয়রন দিয়ে চুল স্টাইল করে নিন।

কিছু হিট প্রোটেকশন স্প্রেঃ

- Sunsilk Keratinology Heat Protector Spray:

এতে রয়েছে এডভান্স হিট প্রোটেকশন ফর্মুলা যা চুল ভেঙ্গে পড়া এবং ড্যামেজ থেকে চুল রক্ষা করে। এতে থাকা মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টস হেয়ার কর্টেক্স এর ভিতরে প্রবেশ করে চুল ভিতর থেকে শক্ত রাখে। এছাড়াও এটি চুলকে সফট ও শাইনি করতে সাহায্য করে। এর দাম ৮০০-১০০০ টাকা।

- TRESemme Heat Tamer Protective Spray:
ভিটামিনে সমৃদ্ধ স্যালন কোয়ালিটির এই স্প্রেটি বিভিন্ন হিট স্টাইলার ব্যবহারের ফলে যে ড্যামেজ হয় তা থেকে চুলকে রক্ষা করে ভিতর থেকে কন্ডিশন করে এবং চুল উজ্জ্বল করার সাথে সাথে স্টাইলিং করতে সাহায্য করে। এর দাম ৭০০-৮০০ টাকা।

- L’Oreal Professionnel Constructor Techni Art Heat Protectant:
এটি হিট ড্যামেজ থেকে চুল রক্ষা করার পাশাপাশি চুলে ভলিউম আনতে সাহায্য করে। এই হিট প্রোটেকশন স্প্রেটি চুল কার্ল বা স্ট্রেইট করার আগে ব্যবহারের মাধ্যমে চুল ম্যানেজেবল এবং নরম ও উজ্জ্বল করে। এর দাম ১০০০-১২০০ টাকা।

- L’Oreal Paris Studio Line Silk & Gloss Hot Straight Cream:
চুলের রুক্ষভাব দূর করে চুলে শাইনি ভাব আনতে এবং চুল সফট ও সিল্কি করতে এটি ব্যবহার করুন। হেয়ার স্ট্রেইট বা ব্লো ড্রাই করার আগে এটি ব্যবহারের মাধ্যমে চুল ড্যামেজ থেকে রক্ষা পায় এবং স্ট্রেইট করতেও সহজ হয়। এর দাম ৬০০-৭০০ টাকা।

- John Frieda Frizz Ease Hair Serum Thermal Protection:

যাদের চুল বা স্ক্যাল্প তৈলাক্ত তারা এটি ব্যবহার করে দেখতে পারেন। এটি চুলে তেল চিটচিটে ভাব আনে না এবং স্ক্যাল্পের তেল নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। এছাড়াও এটি চুলকে ইউভি প্রোটেকশন দেয় এবং বাইরের দূষণ থেকে চুলকে রক্ষা করে। এটি চুলের স্টাইল অনেকক্ষণ পর্যন্ত ধরে রাখতেও সাহায্য করে এবং খুব অল্প পরিমাণে লাগে। এর দাম ১০০০-১২০০ টাকা।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ স্টাইলক্রেজ.কম

চুলের সাজসজ্জায় প্রয়োজনীয় ৮ টি উপকরণ

চুলে সাজসজ্জা করতে যেমন দরকার স্টাইলিং সেন্স তেমন দরকার কিছু যন্ত্রপাতি ও প্রসাধনী। আসুন জেনে নেই বাজারে প্রাপ্ত হাজারো পন্য সামগ্রীর মধ্যে থেকে কীভাবে বাছাই করবেন অত্যাবশ্যকীয় ৮ টি সামগ্রী যা প্রত্যেকটি স্টাইলিস্ট রমনীর থাকা বাঞ্চনীয়।

চিরুনীঃ

বলাই বাহুল্য একটা ভাল মানের চিরুনী থাকা অত্যাবশ্যকীয়। সাধারণ চিরুনীর পাশা পাশি আপনার প্রয়োজন একটা ব্রেসেল ও নাইলোন যুক্ত চিরুনী যা চুলের জট খুলতে সাহায্য করবে।

তেলঃ

সুন্দর ও স্বাস্থ্যোজ্বল চুলের জন্য তেল একটি অপরিহার্য উপাদান। এমনকি যাদের চুল খুব পাতলা তাদেরও তেল দেয়া জরুরী। একটা ভাল ব্রান্ডের তেল চুলের আগা পর্যন্ত পলিশ করে এবং চুলের কোকড়ানো ভাব কমিয়ে চুলে সোজা ও চকচকে ভাব আনে। তেল দিলেই যে চুলে তেল চিটচিটে ভাব চলে আসে তা নয়। এমন তেল খুঁজে বের করুন যা শুধু চুলের আর্দ্রতা বজায় রেখে রুক্ষতা কমিয়ে আনে।

ব্লো ড্রাইয়ারঃ

একটা ভালো মানের ব্লো ড্রাইয়ার চুল শুকানোর সময় অর্ধেকে নামিয়ে আনতে পারে। চুলের সেটিংটা যদি

পার্লারের মত চান তাহলে পার্লার গ্রেডের ব্লো ড্রাইয়ার ব্যবহার করুন। হয়তো দাম একটু বেশী পড়বে কিন্তু সুন্দর চুলের সেটিং চাইলে একটু বেশী খরচ করতেই হবে। আর সবচেয়ে বড় কথা একটা ভাল মানের ব্লো ড্রাইয়ার অনেক দিন যায় তাই এক বারেই একটু বেশী খরচ করুন।

হিট প্রটেক্ট্যান্ট স্প্রেঃ
চুলে স্টাইল করতে গিয়ে যদি চুলের উপর তাপ প্রয়োগ করেন যেমন হেয়ার ড্রাইয়ার বা আয়রণ মেশিন ব্যবহার করেন তাহলে অবশ্যই হিট প্রটেক্ট্যান্ট ব্যবহার করতে হবে। বাজারে অনেক ভাল মানের হিট প্রটেক্ট্যান্ট স্প্রে পাওয়া যায় যা চুলকে শুধু আর্দ্রতা ও তাপ থেকেই রক্ষা করেনা সাথে সাথে চুলের গোড়াও শক্ত করে।

শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারঃ
কোন কোন হেয়ার স্টাইলিস্ট মনে করেন প্রতিদিন শ্যাম্পু করা ঠিক না আবার অনেকে মনে করেন প্রতিদিন শ্যাম্পু করলে মাথার স্কাল্প পরিষ্কার থাকে এবং চুলের অতিরিক্ত তেল চলেযায় ফলে চুল ঝরঝরে ও ঘন দেখায়। চুলের প্রকার ভেদে শ্যাম্পু নির্বাচন করতে হবে। তৈলাক্ত, সাধারণ ও শুষ্ক চুলের জন্য ভিন্ন ভিন্ন শ্যাম্পু বাজারে পাওয়া যায়। আর যাদের খুশকি আছে তাদের জন্য আছে এন্টি ড্যান্ড্রাফ শ্যাম্পু। পাতলা চুলের জন্য মশ্চারাইজিং শ্যাম্পু ব্যবহার করলে আলাদা করে আর কন্ডিশনার ব্যবহার না করলেও চলবে। যারা চুলে রং করেছেন তাদের জন্য সঠিক স্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

ফ্লাট আয়রণঃ
কোকড়ানো চুলকে সোজা,নমনীয়, বা ঢেউ খেলানো ভাব আনতে ফ্লাট আয়রণের বিকল্প নেই।

১ বা ১ ১/২ইঞ্চি কারলিং আয়রণঃ
চুলে ঢেউ খেলানো ভাব আনতে বা রিং রিং স্টাইল করতে আপনার দরকার কারলিং আইরন। ১ বা ১ ১/২ইঞ্চি কারলিং আয়রণ বেশ প্রচলিত। অল্প অল্প চুল নিয়ে কারলিং করুন তাহলে চুলে টানটান ভাব থাকবে। একবারে বেশী পরিমান চুল নিয়ে আইরনে তিন মিনিট পেচিয়ে রাখুন নিমিষেই পাবেন ঢেউ খেলানো চুল।

হেয়ার স্প্রেঃ
যেকোনো হেয়ারস্টাইলে এটা হল ফাইনাল ধাপ ।যে কোনো স্টাইল কে অনেকক্ষন অক্ষত রাখতে হেয়ার স্প্রে ব্যবহার করুন ।

লিখেছেনঃ সিনথিয়া

মডেলঃ নাহিদ

www.ebanglabookcorner.com
বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

চুলের যত্নে কিছু প্রাকৃতিক উপাদান

চুল পড়া, চুল ভেঙ্গে যাওয়া, চুল ঠিকমতো বৃদ্ধি না পাওয়া সহ নানা সমস্যায় পড়তে হয় আমাদের। তাই চুল নিয়ে যেন আমাদের চিন্তার অন্ত নেই। এই চুলের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহারের বিকল্প নেই। এটি যেমন নিরাপদ তেমনি কার্যকরী। আমাদের হাতের কাছেই এমন অনেক জিনিস রয়েছে যা চুলের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে ব্যবহার করা যেতে পারে। আজ তাই তেমনই কিছু প্রাকৃতিক এবং কার্যকরী জিনিসের নাম এবং গুণাবলী নিয়ে লেখা হল।

ডিমঃ

চুল পড়া কমিয়ে চুলকে সুন্দর ও আকর্ষণীয় করে তুলতে ডিমের জুড়ি নেই। ডিমে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন রয়েছে যা নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। একটি ডিমের সাদা অংশ , এক চা চামচ অলিভ অয়েল এবং মধু মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। মিশ্রণটি সারা চুলে মাখিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। এরপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করে ফেলুন। এছাড়াও একটি সেদ্ধ ডিম প্রতিদিন খাবারের তালিকায় রাখুন।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

মেথিঃ

চুলের যত্নে মেথি হচ্ছে আরেকটি কার্যকরী উপাদান। এটি চুলের গোড়া শক্ত করে চুল পড়া কমিয়ে আনে এবং চুল দ্রুত বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে । এছাড়াও এটি চুলের প্রাকৃতিক রঙ ধরে রাখে। এক চা চামচ মেথি গুঁড়া , ২ চা চামচ নারিকেলের দুধ একসাথে মিশিয়ে চুলে লাগান। ৩০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু করে ধুয়ে ফেলুন। এটি সপ্তাহে ২ দিন লাগান।

আলুর রসঃ

ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে অনেকেই আলুর উপকারিতা সম্পর্কে জানি। এই আলুর রস চুলের বৃদ্ধিতেও সমানভাবে কার্যকরী। পরিমাণমতো আলুর রস নিয়ে স্ক্যাল্পে লাগান। ৩০ মিনিট রেখে চুল ধুয়ে ফেলুন। এটি চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করার পাশাপাশি চুল পড়া রোধ করতেও সাহায্য করে।

নারিকেলের দুধঃ

নারিকেলের দুধ হচ্ছে প্রোটিন, আয়রন, পটাসিয়াম এবং এসেনশিয়াল ফ্যাটে সমৃদ্ধ একটি উপাদান। এটি চুলের বিভিন্ন সমস্যা দূর করে আপনাকে দিবে স্বাস্থ্যজ্জ্বল , সুন্দর চুল। চুল পড়া, চুল ভেঙ্গে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা দূর করতে তাই ব্যবহার করতে পারেন নারিকেলের দুধ। নারিকেল কুড়িয়ে অল্প পানিতে ভিজিয়ে রেখে এরপর সেই নারিকেল চিপে এর রস বের করে নিন। স্ক্যাল্পে এবং চুলে নারিকেলের দুধ লাগিয়ে এক ঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত ব্যবহারে চুলের রুক্ষ ভাব কমে গিয়ে চুল নরম এবং সুন্দর হবে।

জবা ফুলঃ

চুলের যত্নে এই ফুলের উপকারিতা লিখে শেষ করা যাবে না। চুলের বিভিন্ন পণ্যে তাই এই ফুলের ব্যবহার বেশ লক্ষণীয়। চুলের খুশকি রোধ করা থেকে শুরু করে চুলের বৃদ্ধিতে , নতুন চুল গজাতে এবং অকালে চুল পাকা রোধ করতে এই ফুলের জুড়ি নেই। একটি জবা ফুল বেটে পরিমাণ মতো নারিকেল তেলের সাথে মিশিয়ে চুলে লাগান। এক ঘণ্টা রেখে চুল ধুয়ে ফেলুন। মুহূর্তের মধ্যেই চুল হয়ে উঠবে নরম , কোমল এবং সিল্কি।

আপেল সাইডার ভিনেগারঃ

এই ভিনেগার স্ক্যাল্প ভালো মতো পরিষ্কার করে এবং চুলের PH ব্যালান্স ঠিক রাখে যা চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করে। চুল শ্যাম্পু করে ধোয়ার সময় পানির সাথে আপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে শেষে চুল ধুয়ে ফেলুন। চুল ঝলমলে এবং স্বাস্থ্যজ্জ্বল থাকবে এবং চুল ঠিকমতো বেড়ে উঠবে।

গ্রিন টিঃ

গ্রিন টি তে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে এন্টি অক্সিডেন্ট যা চুল পড়া রোধ করে এবং নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে। গ্রিন টি স্ক্যাল্পে ম্যাসাজ করে এক ঘণ্টা রাখুন এবং এরপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এছাড়াও নিয়মিত গ্রিন টি পানের মাধ্যমে চুলের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের পাশাপাশি ত্বকের সৌন্দর্যও বৃদ্ধি পাবে।

লিখেছেনঃ নাহার

লিখেছেনঃ ফ্রিপিপল.কম

শীতকালে চুলের যত্ন

শীতকালে শুধু ত্বকের যত্ন নিলেই হবে না। একই সাথে চুলেরও যত্ন নিতে হবে। কারণ এসময় ত্বকের পাশাপাশি আমাদের চুলের উপরও প্রভাব পড়ে। নীচে শীতকালে চুলের যত্ন নেয়ার কিছু উপায় দেয়া হলো -

০১. ২ টেবিল চামচ নারিকেল তেলের সাথে এভোক্যাডো আর কলা মিশিয়ে নিন। সবচেয়ে ভালো হয় এগুলো ব্লেন্ডারে মিশিয়ে নিলে। এরপর চুলে দিয়ে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। ১ ঘণ্টা পর চুল শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। হার্বাল শ্যাম্পু ব্যবহার করলে ভালো। এভোক্যাডো তে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন এ এবং ডি যা আপনার চুলের জন্য উপকারী। তাছাড়া চুলের দ্রুত বৃদ্ধিতেও এটি অনেক সাহায্য করে। এভোক্যাডো আগোরা , নন্দন, মিনা বাজারে পেয়ে যাবেন।

০২. শীতকালে চুল হালকা গরম পানি দিয়ে ধোয়া উচিত। তবে কখনই খুব গরম পানি দিয়ে চুল ধোয়া যাবে না। এতে চুল পড়ে অনেক। শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুলে অবশ্যই কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন।

০৩. রাবার ব্যান্ড দিয়ে চুল বাঁধবেন না। বিশেষ করে চিকন রাবার ব্যান্ড গুলো।

০৪. আমরা কম বেশি সবাই শীত কালে দু মুখো চুলের সমস্যায় পড়ি। এ সমস্যা র আসলে একটাই সমাধান। যত টুকু চুলের ক্ষতি হয়েছে তত টুকু অংশ সমান করে কেটে ফেলা।

০৫ সকালে বের হওয়ার আগে আপনি রুক্ষ চুল নিয়ে বের হতে চাচ্ছেন না আবার তেল দিয়ে চুল চিপচিপে করেও বের হতে চাচ্ছেন না। এক্ষেত্রে খুব সহজ একটি সমাধান আছে। একটি স্প্রে বোতলে সমপরি মাণ পানি আর অলিভ অয়েল মিশিয়ে নিন। এরপর আপনার চুলের উপর ২ বার স্প্রে করে নিশ্চিন্তে বের হয়ে যেতে পারেন। এতে আপনার চুল খুব রুক্ষ হয়েও থাকবেনা আবার তেল চিপচিপে হয়েও থাকবেনা। চুলের ময়েশ্চারের মাত্রাও ঠিক থাকবে। ফলে চুল দুর্বল হবে না।

০৬. ভেজা চুলে কখনও বের হবেন না। অতিরিক্ত ঠান্ডা বাতাসে ভেজা চুলে বের হলে কিউটিকেলের অনেক ক্ষতি হয়, ফলে চুল ঝরে পড়ে।

০৭. গোসলের আগে কিছুক্ষণ চুলে এ্যলোভেরা জেল ম্যাসাজ করতে পারেন। এতে চুলের রুক্ষতা অনেক কমে যাবে।

০৮. শীতকালে চুল খোলা রাখার চেয়ে বেঁধে রাখা ভালো। কারণ বিভিন্ন গরম কাপড় বিশেষ করে উলের তৈরি কাপড়ের সাথে চুলের ঘষা লেগে চুলের ময়েশ্চার কমে যায়। ফলে চুল পড়তে থাকে। যারা উলের টুপি পড়েন তাদের চুল আরো বেশি ঝরে পড়ে। তাই এমন টুপি ব্যবহার করুন যেগুলোর ভেতরের অংশে নরম কাপড় থাকবে। আপনি নিজেই টুপির ভেতরের অংশে একটা পাতলা কাপড় সেলাই করে নিতে পারেন।

০৯. এ সময় ভেজা চুল থেকে ঠান্ডা লেগে যাবার ভয়ে অনেকেই হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করেন। এতে চুল পড়ে যাবার সম্ভাবনা অনেক বৃদ্ধি পায়। কারণ হেয়ার ড্রায়ার মাথার ত্বক কে অতিরিক্ত শুষ্ক করে তোলে। ফলে খুশকির সমস্যা দেখা দেয় আর খুশকি র কারণে চুল পড়তে থাকে।

১০. চুল যেন রুক্ষ না হয় সেজন্য খুব সহজ একটি উপায় হচ্ছে রাতে ঘুমানোর আগে চুলে তেল দিন এবং শাওয়ার ক্যাপ পড়ে থাকুন। সকালে উঠে চুল শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সবচেয়ে ভালো হয় যদি অলিভ অয়েল দিতে পারেন।

১১. চুল রুক্ষ ও মলিন হয়ে গেলে চুলের গোড়া এবং পুরো চুলে মধু দিয়ে আধা ঘণ্টা গরম তোয়ালে দিয়ে চুল ঢেকে রাখুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

১২. শীত কালে খুশকির সমস্যা অনেক বেড়ে যায়। কারণ এ সময় মাথার ত্বক অনেক শুষ্ক থাকে। খুশকি কমিয়ে আনার জন্য, গোসলের ৩/৪ ঘণ্টা আগে সপ্তাহে ১ দিন গরম নারিকেল তেলের সাথে লেবুর রস মিশিয়ে চুলে দিতে পারেন।

লিখেছেনঃ সাবরিনা

ছবিঃ ম্যাগাজিন.ফক্সনিউস.কম

শীতে খুশকি মুক্ত ঝলমলে চুল

খুশকি আমাদের সবার কাছেই অনেক বড় আতঙ্কের নাম। শুধু তৈলাক্ত স্কাল্প নয় , যাদের শুষ্ক স্কাল্প তারাও এর শিকার হয়ে থাকেন। গুটি গুটি পায়ে শীত এগিয়ে আসছে। এ সময়ে খুশকি যেন বাঁধ ভেঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে পুরোটা চুল জুড়ে। ফলাফল মাথা থেকে প্রচুর পরিমাণে চুল ঝরে যাওয়া। শীতকালে এর প্রকোপ বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ হলো আমরা মোটামুটি সবাই শীতে গরম পানি দিয়ে গোসল করি যার কারণে মাথার স্কাল্প শু ষ্ক হয়ে যায়। এ কথা হয়ত আমরা অনেকেই জানি না যে খুব বেশি শীত বা খুব বেশি গরমে খুশকির উৎপাত অনেক বেড়ে যায়। যদি আপনি কেমিকেল প্রোডাক্ট ব্যবহার না করে হাতের কাছে থাকা উপাদান দিয়ে প্রাকৃতিক ভাবে খুশকির হাত থেকে মুক্তি পেতে চান তবে ধৈয্য ধরে পুরোটা আর্টিকেল পড়ে ফে লুন,আপনি অবশ্যই উপকৃত হবেন।

মেথিঃ

২/৩ টেবিল চামচ মেথি সারা রাত পানিতে ভিজিয়ে রেখে পরের দিন খুব ভালো ভাবে পিষে নিবেন। তারপর এর সাথে এক টেবিল চামচ টক দই ও ১ চা চামচ লেবুর রস মিশিয়ে মাথায় লাগিয়ে রাখুন ৩০/৩৫ মিনিট। পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করুন। সপ্তা হে একবার করে করুন।

নিম পাতাঃ

নিম পাতা খুশকির জন্য অত্যন্ত উপকারী ঘরোয়া উপাদান।এর ব্যবহারও খুব সহজ। ২ মুঠো নিম পাতা ৪/৫ কাপ গরম পানিতে সারা রাত ভিজিয়ে রাখুন। সকালে পানিটি ছেঁকে চুল ধুয়ে নিতে পারেন অথবা আপনি যদি চান তাহলে কাঁচা নিম পাতা ব্লেণ্ড করে মাথার তালুতে লাগিয়ে ১ ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে ২ বার করুন।

লেবুঃ

লেবু এমন এক উপাদান যা ত্বক, চুল সব কিছুর জন্য উপকারী। তবে সরাসরি লেবুর রস কখনই লাগাবেন না। কেননা লেবুর রসে থাকা এসিড উপকারের বদলে অপকার করতে পারে। ৩/৪টি লেবুর খোসা ছাড়িয়ে ৪-৫ কাপ পানিতে ২০ মিনিট সেদ্ধ করে নিন। ঠাণ্ডা হলে এই সলিউশন দিয়ে শ্যাম্পু করার পর চুল ধুয়ে ফেলুন। খুশকি থেকে মুক্তির জন্য আরেকটি প্যাকের কথা বলছি। ১ চা চামচ লেবুর রসের সাথে ৫ চ চামচ নারকেলের তেল ভালো করে ফেটিয়ে নিন। তারপর মাথার তালুতে লাগিয়ে ৩০-৩৫ মিনিট পর শ্যাম্পু করে ফেলুন। লেবুর রস খুশকি দূরীকরণের জন্য খুবই উপকারী ঘরোয়া উপাদান। এটি স্কাল্প থেকে ফ্লেক পরিষ্কার করে দেয়।

টি-ট্রি অয়েলঃ

এই তেলটি যদিও আমাদের দেশে পাওয়া একটু কষ্টকর , তবে the body shop এ এই তেলটি পাবেন। যখন মাথার স্কাল্পে অনেক বেশি তেল নিঃসরণ হয় তখন খুশকির উপদ্রব দেখা দেয়। তবে কিছু তেল আছে যা এটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। টি- ট্রি অয়েল তাদের মধ্যে অন্যতম। এই তেল এমন পাতা থেকে এক্সট্রাক্ট করা হয় যার ভেতর ফাঙ্গিসাইডাল প্রপার্টি আছে। এক টেবিল চামচটি- ট্রি অয়েল, ১ কাপ গরম পানি আর একটি স্প্রে বোতল লাগবে। স্প্রে বোতলে গরম পানি নিন। এর সাথে অয়েল দিয়ে ভালো করে ঝাঁকিয়ে নিন। শ্যাম্পু করার পর পুরো চুলে স্প্রে করে ম্যাসেজ করুন। অতিরিক্ত ময়েশ্চার শুকানোর জন্য অপেক্ষা করুন। কিন্তু পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন না।

ডিমের সাদা অংশঃ

এই মাস্কের জন্য আগে একটি কথা বলে নিই। মাস্কটিতে আমরা টক দই ব্যবহার করব কিন্তু এমন দই নিবো যেটি ২-৩ দিন ধরে ফ্রিজে না থেকে বাইরে খোলা অবস্থায় ছিল। প্রথমে একটি ডিমের সাদা অংশ ভালো করে ফেটিয়ে নিন। এর সাথে ২ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, ১ টেবিল চামচ মধু, ২ টেবিল চামচ দই। এই প্যাকটি চুলে লাগিয়ে ৩০-৪০ মিনিট পর হার্বাল শ্যাম্পু দিয়ে চুলটা ধুয়ে ফেলুন।

ভিনেগারঃ

ভিনেগার খুশকির হাত থেকে মুক্তির অন্যতম প্রধান উপাদান। নিয়মিত ব্যবহারের ফলে এতে থাকা পটাসিয়াম এবং এনজাইম ইচি স্কাল্প আর খুশকি সারিয়ে তোলে। একটি কটন প্যাডে ভিনেগার নিন। তারপর চুলে বিলি কেটে কেটে পুরো মাথায় লাগান। সপ্তাহে ২ দিন গোসলের ১ ঘণ্টা আগে লাগিয়ে রাখুন।

ক্যামফোরঃ

এই কম্পাউণ্ডটি আমরা অনেকে চিনি আবার অনেকে চিনি না। এটি মথ বল আর অ্যান্টি-ইচিং ক্রিম তৈরিতে ব্যবহার হয়। অল্প কিছু ক্যামফোর নারিকেল তেলের সাথে মিশিয়ে মাথার স্কাল্পে দিন। প্রতিদিন এভাবে করতে থাকলে খুব দ্রুত আপনি খুশকির সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন।

মেহেদিঃ

মেহেদি যদিও আমাদের অনেকের চুল রাফ করে দেয় তবুও মেহেদি পাতার রস চুলের অনেক সমস্যা দূর করে আর তারই রেশ ধরে খুশকির অত্যাচার থেকেও অনেকাংশে রক্ষা পাওয়া যায়। তবে এই প্যাকটি লাগানোর আগের দিন রাতে চুলে ভালো করে তেল ম্যাসেজ করে নেবেন এতে চুল রাফ হবে না। ২ চা চামচ চায়ের পাতা পানিতে ফুটিয়ে নিন। পানি ঠাণ্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর একে একে মেহেদি পাতার গুঁড়া বা কাঁচা মেহেদি পাতা, দই, কয়েক ফোঁটা লেবুর রস একসাথে মিশিয়ে নিন। তারপর এই পেস্ট চুলের গোঁড়ায় লা গিয়ে

আধা ঘণ্টা পর চুল ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। খুশকি মুক্ত চুলের জন্য ১৫ দিনে ১ বার প্যাকটি ব্যবহার করুন।

বেকিং সোডাঃ

বেকিং সোডা খুব ভালো অ্যান্টি -ফাঙ্গাল হিসেবে কাজ করে আর এর ব্যবহারও খুব সিম্পল। এক মুঠো শ্যাম্পুর সাথে এক টেবিল চামচ সোডিয়াম বাই কার্বনেট মিশিয়ে চুল শ্যাম্পু করে ফেলুন। সপ্তাহে একবার করে করবেন।

লেবু এবং রসুনঃ

এক টেবিল চামচ লেবুর রসের সাথে দুই টেবিল চামচ রসুন পেস্ট মিশিয়ে একটি প্যাক বানান। এই প্যাক ফ্লেক থেকে আমাদের দূরে রাখে। রসুন প্রাকৃতিক অ্যান্টি -বায়োটিক যা স্কাল্পের চারপাশে থাকা ব্যাকটেরিয়ার বংশ ধ্বংস করে। এই অ্যান্টিডেনড্রাফ ট্রিটমেন্ট চুলে ২০-৩০ মিনিট লাগিয়ে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন।

পেঁয়াজের রসঃ

আমরা সবাই জানি পেঁয়াজের রস চুল গজাতে সাহায্য করে। এর আরেকটি উপকারী দিক হল খুশকি সারাতেও কিন্তু উপকারী। পেঁয়াজের পেস্ট মাথার তালুতে লাগিয়ে ১ ঘণ্টা অপেক্ষা করুন, পেয়াজের ঝাঁঝালো গন্ধ যদি আপনার জন্য অস্বস্তিকর হয় তাহলে কয়েক ফোঁটা লেবুর রসও মিশিয়ে নিতে পারেন।

বেসন দইয়ের মিশ্রণঃ

খুশকি থেকে মুক্তির জন্য আরেকটি ঘরোয়া উপায় হলো ৪ টেবিল চামচ বেসনের সাথে ২ টেবিল চামচ দই মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরি করুন। বেসন মাথার তালুর তেল শোষণ করে নেয়ার ক্ষমতা রাখে আর এভাবেই খুশকির সংক্রমণ প্রতিরোধ করে। গোসলের আগে এই প্যাক লাগিয়ে ১ ঘণ্টা পর শ্যাম্পু করে ফেলবেন। চাইলে শুধু মাত্র পানি দিয়েও ধুয়ে ফেলতে পারেন।

আপেলঃ

আপেলে থাকা এনজাইম ডেড স্কিন সেল দূর করে। দুই টেবিল চামচ ফ্রেশ আপেলের রস ১ চা চামচ পানির সাথে মিশিয়ে কটন প্যাডের সাহায্যে চুলের গোড়ায় লাগান। ১০-১৫ মিনিট পর পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

জাঙ্ক ফুড খুব কম খাবেন কেননা এতে আপনার ত্বক তৈলাক্ত হয়ে খুশকির আক্রমণের আশংকা থাকে। এসব ভাজা পোড়া খাবারের বদলে জিঙ্ক এবং ভিটামিন বি যুক্ত খাবার খান আর আপনার প্রাত্যহিক কিছু অভ্যাসেও

পরিবর্তন আনতে হবে , যেমন- যতবার বার শ্যাম্পু করবেন তার পরপর সদ্য পরিষ্কার চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে। কেননা প্যাক লাগানোর পর আপনার চুল অনেকটা খুশকি মুক্ত হয়ে যায় কিন্তু আপনি যদি সেই আগের খুশকিযুক্ত বালিশের কাভা র, চিরুনি আর তোয়ালে আবার ব্যবহার করেন তাহলে কিন্তু কোন লাভই হবে না।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ বোলোজি.কম

ঘন চুলের জন্য ৭টি পানীয়

স্বাস্থ্যকর,সুন্দর ঝলমলে চুলের জন্য আমাদের শরীরের প্রয়োজন প্রোটিন , কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, মিনারেল এবং ভিটামিন।অপর্যাপ্ত পুষ্টি বা অতিরিক্ত ডায়েট চুল পড়ার জন্য দায়ী। আর এভাবেই এক সময়কার ঘন চুল কোথায় যেন হারিয়ে যায়। আমরা যত খাদ্য গ্রহণ করি তার মিনেরাল এবং ভিটামিন প্রথমে

কাজে লাগায় আমাদের শরীরের ভাইটাল অরগান গুলো, তারপর হেয়ার ফলিকল এবং নখ বাদ বাকি নিউট্রিয়েন্ট গ্রহণ করে। তাহলে বুঝতেই পারছেন গ্রহণকৃত পুষ্টি চুলের গোড়ায় অনেক পরে গিয়ে পৌঁছে। তাই যথেষ্ট পরিমাণে আমাদের প্রোটিন, কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, মিনারেল এবং ভিটামিন গ্রহণ করা খুব জরুরী। আজ কিছু জুসের কথা বলবো যেগুলো আপনার চুলে পুষ্টি জোগাবে। কি ছু কিছু খাদ্য আছে যা সবজি বা ফল আকারে আমাদের খেতে ইচ্ছা করে না কিন্তু জুস করে খেলে বারবার খেতে ইচ্ছা করবে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কথাই তো বলা হয়নি। জুস আকারে যেকোনো জিনিস আমাদের শরীর খুব তাড়াতাড়ি শোষণ করে, ফলে ফলাফলও খুব তাড়াতাড়ি উপভোগ করা যায়।

০১. গাজরঃ

গাজরে আছে ভিটামিন এ যা মাথার স্কাল্পকে স্বাস্থ্যকর রাখে, যা চুলকে উজ্জ্বল করে তোলে। গাজর সেবাম উৎপন্নে গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে। স্বাস্থ্যকর সেবাম উৎপন্নের মাধ্যমে গাজর দ্রুত চুল গজাতে সাহায্য করে। এখন স্বাস্থ্যকর, উপাদেয় গাজরের জুস কীভাবে বানাবেন তা বলে দিচ্ছি -

২টি খোসা ছাড়ানো গাজর টুকরো করে কেটে নিন। এর সাথে আধা কাপ টক বা মিষ্টি দই নিন। যদি টক দই দেন তাহলে অল্প কাঁচা মরিচ আর লবণ যোগ করবেন। কিন্তু মিষ্টি দই দিলে এগুলো কিছুই লাগবে না। এবার ভালো করে ব্লেণ্ড করে প্রতিদিন সকালের নাস্তার সাথে পান করুন এই মজাদার জু স।

০২.পাকা টমেটোঃ

টমেটোতে আছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা মাথার স্কাল্পের ব্লাড ফ্লো বাড়িয়ে দেয়। এই ফ্লো এর কারণে চুলের ফলিকল স্টিমুলেট হয় আর আপনার ঘুমন্ত চুলের রুটকে জাগিয়ে তোলে। একটি পাকা টমেটো টুকরো করে কেটে নিন। এর সাথে অল্প ধনে পাতা, অল্প কাঁচা মরিচ, লবণ দিয়ে ব্লেণ্ড করে নিন। চাইলে ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে পরিবেশন করুন।

০৩. আমলকীঃ

আমরা সবাই চুলের যত্নে আমলকীর গুঁড়ো লাগিয়ে থাকি। তবে লবণ মাখানো ৪/৫ টি আমলকী চিবিয়ে খেলেও চুল পড়া অনেকাংশে রোধ হবে। আমলকীতে আছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, যা নতুন চুল গজাতে যেমন সাহায্য করে তেমনি সাহায্য করে চুল পড়া রোধে। আর এভাবে আপনার চুল ঘন হয়ে ওঠে।

০৪. কিউইঃ

এটি আমাদের দেশে পাওয়া যায় না আবার অনেকেই আমরা এটার সাথে পরিচিত না। কিন্তু আমাদের মধ্যে যারা বাংলাদেশের বাইরে থাকি তাদের কাছে তো খুবই সহজলভ্য। এতে আছে ভিটামিন সি এমনকি একটি

কমলার চেয়ে ২ গুন বেশি ভিটামিন সি তে ভরপুর। এই ভিটামিন সি চুলের ঝলমলে স্বাস্থ্যজ্জল চুলের জন্য যেমন উপকারী তেমনি উপকারী চুল গজানোর জন্যও। আবার কিউই তে থাকা ভিটামিন ই মাথার তালুর টিস্যু রিপেয়ার এবং রিবিল্ড করে আবার ড্যামেজড হেয়ার ফলিকল রিপেয়ার করে নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। এবার কিউই দিয়ে দ্রুত চুল গজানোর জন্য একটি স্মুদির রেসিপি জানাবো।

১টি কিউই ফল, ২ টেবিল চামচ দই, কয়েকটি বাদাম আর আধা কাপ পাকা আম। সব একসাথে ব্লেণ্ড করে সঙ্গে সঙ্গে পরিবেশন করুন।

০৫. পালং শাকঃ

নামটি শুনেই হয়ত আঁতকে উঠছেন। কিন্তু একবার ভেবে দেখুন তো যে ব্য ক্তি বাধ্যতামূলক ভাবে প্রতিদিন করলার জুস খাচ্ছেন, তার জুসের চেয়ে তো আপনার জুসটি অতটা ভয়ঙ্কর নয়। কয়েকটি দিন কষ্ট করুন আর তার পরবর্তী কয়েক দিনের মধ্যেই এর ফলাফল দেখতে পাবেন। পালং শাক চুলের বৃদ্ধি জন্য অনেক উপকারী কেননা এতে আছে ভিটামিন এ, সি এবং প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন। এই নিউট্রিয়েণ্ট গুলো চুলের স্কাল্পে তেল উৎপন্ন করে যা চুলের গ্রোথ বাড়িয়ে দেয় হাজার গুনে। ভিটামিন এ, সি এর অভাবে চুলের গ্রোথ যেমন ব্যাহত হয় তেমনি ব্যাহত হয় স্বাস্থ্যজ্জ্বল চুল। এতে আছে ক্যালসিয়াম এবং আয়রন। এই ২ টি উপাদানও চুলের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয়। এগুলোর অভাবে চুল হয়ে ওঠে পাতলা, ভঙ্গুর, নিষ্প্রাণ। মনে রাখবেন পাতলা চুলের গ্রোথ খুব ধীর গতিতে চলে।

০৬. এলোভেরাঃ

ফুটপাথে আসা যাওয়ার পথে হয়ত দেখেছেন এলোভেরার জুস বিক্রি হচ্ছে। হয়ত রাস্তার পাশের দোকানেরটা খেতে আপনার স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রশ্ন আসবে তাই খুব সহজে বাসায় বানিয়েও খেতে পারবেন এটি। এলোভেরাতে থাকা এমাইনো এসিড, প্রোটিন, মিনারেল এবং ভিটামিন বিশেষত এ, সি, ই ড্যামেজড চুলের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। এমনকি নতুন চুল গজাতে এর ভূমিকাও অসীম। চলুন এলোভেরা জুস বানানোর প্রণালীটি জেনে নিই।

একটি এলোভেরা পাতা নিন। এর জেল চামচ দিয়ে বের করে আনুন। এক গ্লাস পানির সাথে একটু বিট লবণ , কাঁচা মরিচ মিশিয়ে ব্লেড করতে পারেন আবার চামচ দিয়ে ভালো করে নেড়ে পানির সাথে মিশিয়েও নিতে পারেন। এবার পান করুন আর হয়ে গেল আপনার চুলের সম্পূর্ণ ট্রিটমেন্ট।

০৭. শশাঃ

শশাতে আছে যথেষ্ট পরিমাণে সিলিকা, সালফার এবং ভিটামিন এ। এই উপাদান গুলো চুলের গ্রোথ এবং চুল পড়া প্রতিরোধের জন্য অনেক উপকারী। কাঁচা শশার জুস স্ট্রং , স্বাস্থ্যকর চুল গজাতে সাহায্য করে। কেননা,

শশা চুল পড়ার কমন কিছু উপসর্গের সাথে মোকাবেলা করে। প্রতিদিন খোসা সহ একটি করে কচি শশা খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন। ১ মাস পর থেকে দেখবেন আপনার মাথায় নতুন চুল উঁকিঝুঁকি দিচ্ছে।

আমরা সবাই খাবার না খেয়ে তা বাইরে থেকে লাগিয়ে উপকার পাওয়ার আশা করে থাকি। কিন্তু বাইরে থেকে লাগিয়ে সাময়িক সৌন্দর্য উপলব্ধ হয়। স্থায়ী ভাবে উপকারিতার জন্য পুষ্টি ভেতর থেকে আসা দরকার। তাই খাদ্য গুলো বাইরে থেকে চুলে না লাগিয়ে পরিমিত ভাবে খাওয়ার চেষ্টা করুন তাতেই আপনার চুল ফিরে পাবে প্রাণ, হয়ে উঠবে সিল্কি ঝলমলে। আপনারই মন চাইবে ঘন চুল গুলো বারবার ছুঁয়ে ছুঁয়ে দেখতে।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ তামিলনেটঅনলাইন.কম

চুলের ধরণ বুঝে শ্যাম্পু

চুল সৌন্দর্যের অনেক বড় একটা অংশ বহন করে। আর তাই চুলের সঠিক পরিচর্যা নেয়া বিউটি রুটিনের খুব প্রয়োজনীয় একটা অংশ। চুলের পরিচর্যার ক্ষেত্রে প্রথমেই যে জিনিসটি চলে আসে তা হচ্ছে শ্যাম্পু। কারণ প্রতিদিনের ধুলোবালি, ময়লা থেকে চুল পরিষ্কার করতে এবং সহজেই চুলে আকর্ষণীয় ভাব নিয়ে আসতে শ্যাম্পুর কোন জুড়ি নেই। বাজারে বিভিন্ন রকমের শ্যাম্পু রয়েছে। চুলের ধরণ বুঝে বেছে নিতে হবে কোন শ্যাম্পু আপনার চুলে সঠিক ভাবে মানিয়ে যাবে। বিভিন্ন রকমের শ্যাম্পুর মধ্যে রয়েছে মেডিকেটেড, নরমাল, মাইলড শ্যাম্পু ইত্যাদি।

মেডিকেটেড শ্যাম্পুঃ

এ ধরনের শ্যাম্পুতে রয়েছে বিভিন্ন স্পেশাল উপাদান যা চুলের এবং স্ক্যাল্পের বিভিন্ন সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে। অতিরিক্ত খুশকি বা উকুনের উপদ্রব থেকে রক্ষা পেতে বা স্ক্যাল্প সম্পর্কিত যেকোন সমস্যায় এই শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়। The Body Shop Ginger Anti-Dandruff Shampoo, Head & Shoulders Citrus Breeze Shampoo, Garnier Fructis Fortifying – Anti Dandruff ইত্যাদি হচ্ছে মেডিকেটেড শ্যাম্পু।

নরমাল শ্যাম্পুঃ

এ ধরনের শ্যাম্পুর কোন বিশেষত্ব নেই। রেগুলার চুল ধোওয়ার কাজে ব্যবহার করা যায়। এটি স্ক্যাল্প বা চুলের কোন সমস্যার জন্য নয় বরং চুলে বা স্ক্যাল্পে আটকে থাকা বিভিন্ন ময়লা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। নরমাল শ্যাম্পুর মধ্যে রয়েছে Pantene Pro-V classic, Garnier Fructis Normal ইত্যাদি।

মাইলড শ্যাম্পুঃ

এ ধরনের শ্যাম্পুতে চুলের জন্য ক্ষতিকর কোন উপাদান যেমন সালফেট, প্যারাবিন ইত্যাদি থাকে না। এই শ্যাম্পু গুলো সাধারণত ন্যাচারাল এবং অরগ্যানিক হয়ে থাকে। যাদের স্ক্যাল্প সেনসিটিভ তাদের জন্য এই শ্যাম্পু উপকারী। Johnson's Baby Shampoo, loreal's smooth intense shampoo সহ Dove রেঞ্জের কিছু শ্যাম্পু রয়েছে যেগুলো মাইলড শ্যাম্পু।

আসুন এখন জানা যাক কোন ধরনের চুলে কোন শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন।

নরমাল চুলের শ্যাম্পুঃ

চুলে যদি কোন রুক্ষ ভাব বা অতিরিক্ত তেল চিটচিটে ভাব না থাকে অথবা চুলের ময়েশ্চার ঠিক পরিমাণে থাকে তাহলে বুঝতে হবে আপনার চুল নরমাল। যাদের চুল নরমাল তারা সাধারণত সব ধরনের শ্যাম্পুই ব্যবহার করতে পারেন। তারপরেও এমন শ্যাম্পু বাছাই করুন যা চুলে পুষ্টি জুগিয়ে একে আরও নরম এবং ঝরঝরে করে তোলে।

-Garnier Fructis Normal Hair Fortifying (দাম পড়বে ২০০-৩০০ টাকার মধ্যে)

-Sunsilk Stunning Black Shine – Shampoo (দাম পড়বে ১৫০-২০০ টাকার মধ্যে)

-Pantene Pro-V classic: (দাম পড়বে ৩৫০-৫০০ টাকার মধ্যে)

-Dove Daily Shine Shampoo (দাম পড়বে ৩০০-৪০০ টাকার মধ্যে)

TRESemme Smooth & Shine Shampoo (দাম পড়বে ২০০-২৫০ টাকার মধ্যে)

-Pantene Pro V Silky Smooth Care Shampoo (দাম পড়বে ৫০০-৬০০ টাকার মধ্যে)

-Aveeno Pure Renewal Shampoo : ($6.49 অনলাইন অর্ডার করতে হবে)

-L'Oréal Professionnel Mythic Oil Nourishing Shampoo: ($27 অনলাইন অর্ডার করতে হবে)

শুষ্ক চুলের শ্যাম্পুঃ

শুষ্ক চুলের প্রধান লক্ষণই হচ্ছে ড্যামেজ। তাই চুলের শুষ্কতা এবং ড্যামেজ সারাতে এমন শ্যাম্পু বাছাই করা চাই যা চুলকে ভালো মতো পরিষ্কার করে ময়েশ্চার করার সাথে সাথে চুলের স্বাস্থ্য সংরক্ষণ করে। এ ধরনের চুলের জন্য ক্রিমি টাইপের শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। আর অবশ্যই নিয়মিত কনডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

-Pantene Total Damage Care Shampoo (দাম পড়বে ৫০০-৬০০ টাকার মধ্যে)

-Garnier Fructis Strengthening Goodbye Damage Shampoo (দাম পড়বে ২৫০-৩৫০টাকার মধ্যে)

-Aveda Dry Remedy Moisturizing Shampoo ($24, অনলাইন অর্ডার করতে হবে)

-Dove Damage Therapy Daily Shine Shampoo (দাম পড়বে ২০০-৪০০ টাকার মধ্যে)

- Sunsilk Velvety Soft: (দাম পড়বে ২০০-৩০০টাকার মধ্যে)

-Loreal Paris Smooth Intense Smoothing Shampoo (দাম পড়বে ২০০-৩০০ টাকার মধ্যে)

-Loreal Paris Total Repair 5 Repairing Shampoo (দাম পড়বে ২৫০-৩৫০ টাকার মধ্যে)

তৈলাক্ত চুলের শ্যাম্পুঃ

তৈলাক্ত চুলে সবসময়ই একটা তেল চিটচিটে ভাব থাকে। আর তাই এ ধরনের চুলের ক্ষেত্রে অবশ্যই দেখে শুনে শ্যাম্পু কিনতে হবে। এছাড়াও তৈলাক্ত চুলে প্রতিদিন শ্যাম্পু করলে অতিরিক্ত তেল থেকে কিছুটা রক্ষা পাওয়া সম্ভব। তৈলাক্ত চুলে যেসব শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন সেগুলো হল-

-Dove Nourishing Oil Care Shampoo (দাম পড়বে ৪৫০-৫৫০ টাকার মধ্যে)

-Himalaya Protein Shampoo: (দাম পড়বে ৩০০- ৪৫০ টাকার মধ্যে)

- Pantene Lively Clean Shampoo: (দাম পড়বে ২০০-৩০০ টাকার মধ্যে)

- Biotique Bio Green Apple Fresh Daily Purifying Shampoo (দাম পড়বে ২৫০-৩৫০ টাকার মধ্যে)

খুশকি রোধেঃ

চুলের খুশকি নিয়ে অনেকেরই অনেক সময় বিব্রতকর অবস্থায় পড়তে হয়। এ ধরনের চুলে যেন তেন শ্যাম্পু ব্যবহার না করাই ভালো। এক্ষেত্রে মেডিকেটেড বা খুশকি রোধ করার জন্য যেসব শ্যাম্পু বাজারে রয়েছে সেগুলো ব্যবহার করতে হবে।

-Garnier Fructis Fortifying – Anti Dandruff (দাম পড়বে ৩৫০-৪০০ টাকার মধ্যে)

-Himalaya Anti-Dandruff Soothing (দাম পড়বে ১৫০-২৫০ টাকার মধ্যে)

-Head & Shoulders Lemon Fresh Shampoo (দাম পড়বে ৫০০-৬০০ টাকার মধ্যে)

-The Body Shop Ginger Anti-Dandruff Shampoo,($7.00 অনলাইন অর্ডার করতে হবে)

-Head & Shoulders Citrus Breeze Shampoo, ($5.79 অনলাইন অর্ডার করতে হবে)

-Neutrogena T/Gel Daily Control 2-in-1 Dandruff Shampoo Plus Conditioner, ($6.99 অনলাইন অর্ডার করতে হবে)

আগা ফাটা রোধেঃ

চুলের আগা ফাটা রোধের জন্য স্পেশালি কিছু শ্যাম্পু রয়েছে। এছাড়াও কয়েক মাস পর পর চুলের আগা কাটার মাধ্যমে আগা ফাটা এড়িয়ে চলা সম্ভব। এর পাশাপাশি আগা ফাটা রোধের জন্য নীচের শ্যাম্পু গুলো ব্যবহার করতে পারেন।

-Herbal Essences beautiful ends (দাম পড়বে ৩০০-৪০০ টাকার মধ্যে)

-Dove Split End Rescue Shampoo (দাম পড়বে ২৫০-৩০০ টাকার মধ্যে)

- Pantene everlasting ends shampoo (দাম পড়বে ৩৫০-৫০০ টাকার মধ্যে)

-TRESemme Split Remedy Split End Shampoo (দাম পড়বে ৫৫০-৮০০ টাকার মধ্যে)

বাচ্চাদের শ্যাম্পুঃ

যেহেতু বাচ্চাদের ত্বক এবং স্ক্যাল্প খুব কোমল ও সেনসিটিভ হয়ে থাকে তাই বাচ্চাদের জন্য বিশেষ ভাবে শ্যাম্পু তৈরি করা হয় যার মধ্যে বড়দের শ্যাম্পুর মতো ক্ষতিকর কোন উপাদান থাকে না। তাই যাদের স্ক্যাল্প সেনসিটিভ অনেক সময় তারাও বেবি শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। বাংলাদেশে যেসব বেবি শ্যাম্পু পাওয়া যায় তার মধ্যে রয়েছে Johnson's baby shampoo দাম পড়বে ৪০০ টাকার মতো, Meril Baby shampoo দাম পড়বে ১২৫-১৫০ টাকার মধ্যে, Himalaya Gentle Baby Shampoo দাম পড়বে ২০০-২৫০ টাকার মধ্যে। আর যদি বাইরে থেকে আনাতে পারেন তাহলে এই বেবি শ্যাম্পু গুলো বাচ্চাদের জন্য ভালো হবে-

-Aveeno Baby Gentle Conditioning Shampoo ($4.16)

- Huggies Tear Free Baby Shampoo Extra Sensitive ($17.10)

-Earth Mama Angel Baby ($4.95)

-Lafe's Organic Baby Shampoo and Gentle Wash ($15)

এছাড়াও নীচের বিষয় গুলো খেয়াল রাখবেনঃ

-শ্যাম্পুর বাইরের চাকচিক্য দেখে বা সুগন্ধে আকর্ষিত না হয়ে প্রথমেই দেখে নিন এতে Methylisothiazoline (MIT), Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Parabens এই জিনিস গুলো আছে কিনা। এই উপাদান গুলো আমাদের দেহ এবং চুল সবকিছুর জন্য -ই ক্ষতিকর। আজকাল বিভিন্ন নামি দামী ব্র্যান্ডের শ্যাম্পু গুলোর মধ্যেও এই ক্ষতিকারক উপাদানগুলো রয়েছে। তাই শ্যাম্পু কেনার সময় এই বিষয় গুলো খেয়াল রাখবেন।

- শ্যাম্পু দেয়ার পর চুল ভালো মতো ধুয়ে ফেলবেন। চুলে শ্যাম্পু থেকে গেলে অনেক সময় তা থেকে চুল ঝরা শুরু হয়।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ ব্যাকড্রপ্সবিউটিফুল.কম

তৈলাক্ত চুলের সহজ সমাধান

বেশির ভাগ মানুষই তৈলাক্ত চুল আর তৈলাক্ত স্কাল্পের সমস্যায় জর্জরিত।এরা ডালনেস , dandruff সহ আরও অনেক সমস্যায় পড়ে। বিশেষ করে শ্যাম্পু করার পরদিনই চুল কেমন যেন চিটচিটে হয়ে যায়।ফলশ্রুতিতে ধূলা বালি খুব সহজে আটকে যায় আর শুরু হয় চুল পড়া , ড্যামেজ হওয়ার মত হাজার সমস্যা। অয়েলি স্কাল্প তাদের হয় যাদের অয়েল গ্ল্যান্ড দিয়ে অনেক বেশি তেল নিঃসরণ হয়। আর এটির প্রধান কারণ হচ্ছে অস্বাস্থ্যকর খাবার আর অনিয়মিত জীবন যাপন। ভিটামিএ , বি এবং ই এর অভাবে এমনটি হয়। সৌভাগ্য ক্রমে কিছু ঘরোয়া

উপাদানের মাধ্যমে আমরা তৈলাক্ত চুলজনিত সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারি। তৈলাক্ত চুল ও স্কাল্প থেকে নিস্তার পেতে কিছু সমাধান জানাবো আজ আপনাদের। তবে আগেই বলে রাখি সবগুলো রেসিপি ট্রাই করার দরকার নেই। আপনার পছন্দ ও উপকরণের প্রাপ্যতা অনুযায়ী যেকোনো একটি বেছে নিন।

- শুরু করবো ওয়েলি চুলের জন্য খুব সহজ একটি সমাধান দিয়ে। চুলের দৈর্ঘ্য ও ঘনত্ব অনুযায়ী মুলতানি মাটির সাথে পানি মিশিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিন। এটি চুলে লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- একটি গাজর খোসা ছাড়িয়ে এর পিউরি বানিয়ে নিন। এবার মাথার তালুতে লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ১৫ মিনিট। তারপর শুধু পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে সপ্তাহে ২ বার করবেন।

- চায়ের পাতা ফুটিয়ে নিন। তারপর পানিটা ছেঁকে নি য়ে তাতে আর একটু পানি মিশিয়ে চুলে লাগান যখন ইচ্ছা তখন। চায়ে আছে ট্যানিক এসিড, যা এক ধরনের এসট্রিনজেন্ট। এটি চুলের তেল কাটিয়ে দেয়।

- একটি সম্পূর্ণ লেবুর রস নিন তার সাথে এক কাপ পানি মিশান। তারপর সম্পূর্ণ চুলে রিন্স করুন। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- চার টেবিল চামচ ম্যাসড পাকা কলা নিন এর সাথে এক চামচ মধু আর ১ চা চামচ জাম্বুরা বা লেবুর রস নিন। এবার খুব ভালো করে মিশিয়ে নিন উপকরণ গুলো। তৈরি হয়ে গেল আপনার হেয়ার প্যাক। গোসলের ৩০ মিনিট আগে চুল সহ স্কাল্পে ম্যাসেজ করুন। তারপর মাইল্ড শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- এখন অয়েলি চুলের জন্য একটি স্পেশাল শ্যাম্পুর রেসিপি বলবো। যেকোনো মাইল্ড শ্যাম্পু নিন ১ চা চামচ, এলোভেরা জেল ও মধু ১ টেবিল চামচ। এই শ্যাম্পু আপনি ১ সপ্তাহ ফ্রিজে রেখে ব্যবহার করতে পারবেন।

- প্রত্যেক বার শ্যাম্পু করার পর লেবুর রস , ভিনেগার আর চায়ের লিকারের মিশ্রণ দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এই এসিডিক উপাদানগুলো চুলের অতিরিক্ত তেলের বিরুদ্ধে কাজ করে।

- ২টি ডিমের কুসুমের সাথে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন। তারপর ভেজা চুলে লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ২-৩ মিনিট। এরপর আপনার চুলে স্যুট করে এমন কোন শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- ৫ টেবিল চামচ টক দই, এক টেবিল চামচ বেকিং পাউডারের সাথে ১ টেবিল চামচ লেবুর রস দিয়ে একটি পেস্ট বানিয়ে নিন। তারপর পরিষ্কার চুলে লাগিয়ে ৪০ মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর শুধু মাত্র পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। লেবুর রস মাথার তালুর রন্ধ্র বন্ধ করে। ফলে তেল উৎপাদন কম হয়। অ ন্যদিকে টক দই স্কাল্পে ঘাম হওয়া কমিয়ে আনে।

- পুদিনা পাতা যেমন মুখের ত্বকের জন্য উপকারী তেমনি উপকারী মাথার ত্বকের জন্য। ২ টেবিল চামচ পুদিনা পাতা ৫০০ মিলি পানিতে ২০ মিনিট ফুটিয়ে নিন। তারপর ঠাণ্ডা করে ছেঁকে নিন। শাম্পু করার সময় মাইল্ড শ্যাম্পু যেমন বেবি শ্যাম্পুর সাথে ২:১ অনুপাতে মিশিয়ে নিন। পুদিনা পাতার সলিউশন নিবেন ২ ভাগ আর শ্যাম্পু নিবেন ১ ভাগ।

গুরুত্বপূর্ণ টিপসঃ

- যেহেতু তৈলাক্ত চুলের কারণে প্রায় শ্যাম্পু করার প্রয়োজন হয় তাই মাইল্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করাই শ্রেয়।

- তেল চুলে দিয়ে কখনও বাইরে যাবেন না এতে ময়লা বেশি জড়িয়ে যাবে চুলে।

- সারা রাত চুলে তেল দিয়ে রাখবেন না।

- সপ্তাহে ২বারের বেশি চুলে তেল দিবেন না।

- যখনই শ্যাম্পু করবেন খেয়াল রাখবেন আপনার শ্যাম্পু যেন অয়েলি চুলের জন্য ফরমুলেটেড হয়।

- তেল ব্যবহার করার জন্য নন গ্লেসি তেল বেছে নিন।

- মাথার তালু সবসময় পরিষ্কা র আর ঘাম মুক্ত রাখবেন। কারণ হয়ত খেয়াল করেছেন চুল তেল চিটচিটে হয়ে যাওয়ার পর কেমন যেন বোটকা গন্ধ বের হয়।

উপরের রেসিপিগুলো দীর্ঘ মেয়াদী প্রক্রিয়া, মানে বেশ কিছুদিন ব্যবহার করার পর উপকার পাবেন। কিন্তু চটপট একটি সমাধান দিয়ে আমার আর্টিকেল শেষ করতে চাই। বাইরে যাচ্ছেন কিন্তু চুল তেল চটচটে নিষ্প্রাণ হয়ে আছে। হাতের কাছে সাদা পাউডার তো আমাদের সবারই আছে, তাই চটজলদি চুলের মাঝে কিছু পাউডার ছিটিয়ে দিন আর অপেক্ষা করুন ৫ মিনিট। তারপর চিরুনি দিয়ে আঁচড়ে নিন আপনার ঝরঝরে চুলগুলো।

লিখেছেনঃ রোজেন

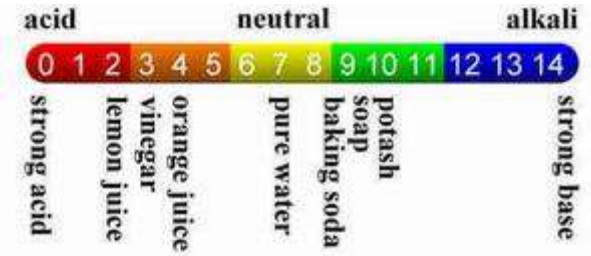
ছবিঃ মোরফিমেইল.কম

আপনার চুল পি এইচ ব্যালেন্সড তো

পি এইচ বা পটেনশিয়াল অব হাইড্রোজেন হল কোন একটি পদার্থের এসিডিক বা এলকালীর পরিমাপ। ০-১৪ পর্যন্ত মাপের স্কেল দ্বারা এটি পরিমাপ করা হয়। মানুষের চুল , মাথার তালুর তেল, সেবামের পি এইচ সাধারণত ৪.৫ থেকে ৫.৫ পর্যন্ত থাকে। যা স্কেল অনুযায়ী এসিডিক। এই ন্যাচারাল হেয়ার এসিডিটি চুল এবং মাথার তালুকে ফাঙ্গাস আর ব্যাকটেরিয়া থেকে রক্ষা করে আর কিউটিক্যালকে রাখে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল। কিছু কিছু চুলের প্রোডাক্ট এই ন্যাচারাল পি এইচ ব্যাহত করে। নীচের স্কেল থেকে সহজেই বুঝতে পারবেন কত থেকে কত রেঞ্জ হলে হবে এসিড, ন্যাচারাল আর অ্যালকালি।

আপনার চুল পি এইচ ব্যালেন্সড কিনা তা বোঝার উপায়ঃ

- যদি আপনার মাথার তালুতে ফাঙ্গাস অথবা ব্যাকটেরিয়ার আক্রমন থাকে তাহলে বুঝবেন আপনার চুল অনেক বেশি অ্যালকালি। তার মানে আপনি চুলের জন্য যে প্রোডাক্ট ব্যবহার করছেন তার পি এইচ ৭ এর উপরে। যা আপনার চুলের স্বাভাবিক এসিডিক সেবামকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এই সেবামই ফাঙ্গাসের আক্রমন থেকে আপনার চুলকে রক্ষা করে।



- যদি আপনার চুল কার্লি হয়ে থাকে তাহলে আপনার চুলের কিউটিক্যাল অলরেডি ওপেন আর এই ওপেন থাকার কারণে আপনার চুলের পি এইচ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশ উপরে।

- সোজা চুলেও সঠিক পি এইচের ঘাটতি দেখা দিতে পারে যদি না আপনার নির্বাচিত চুলের প্রসাধনীর উপর গুরুত্ব না দেন বা নির্বাচন ভুল হয়ে থাকে।

- কালার করার পর চুলের স্বাভাবিক পি এইচ অনেকটাই নষ্ট হয়। কেননা অধিকাংশ কালারিং কিটস গুলোতে অ্যালকালি জাতীয় পদার্থ থাকে।

- যখন দেখবেন চুল শুষ্ক হয়ে এসেছে, নিষ্প্রাণ দেখাচ্ছে, সহজেই ভেঙ্গে যাচ্ছে তখন বুঝতে হবে যে আপনার চুল সঠিক পি এইচ রেঞ্জের মধ্যে নেই।

আমাদের চুলের ওপর পি এইচ এর প্রভাবঃ

কিছু কিছু চুলের প্রোডাক্ট আছে যেগুলো অ্যালকালাইন পি এইচ লেবেলে তৈরি যা চুলের কিউটিক্যাল ওপেন করে এবং চুলের স্বাভাবিক রঙ নষ্ট হয়, চুল ড্যামেজ হয়ে যায়। যদি এমনটি হয়ে থাকে তাহলে কিভাবে আবার চুলের নরমাল পি এইচ পুনরুদ্ধার করবেন চলুন তা জানা যাক।

অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারঃ

অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারের পি এইচ ৩। আধা কাপ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারের সাথে আধা কাপ পানি মিশিয়ে নিন এতে ভিনেগারের পি এইচ হবে ৪। এবার মিশ্রণটি গরম করুন। হালকা গরম থাকতে থাকতেই মাথার তালুতে অ্যাপ্লাই করুন। ভিনেগারে থাকা এসিড আপনার স্কাল্পের পি এইচ রিষ্টোর করতে সাহায্য করবে। সপ্তাহে ১-২ বার এটি করবেন।

এলোভেরা জেলঃ

টাটকা এলোভেরা পাতার ভেতরের জেল ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে নিন। তারপর স্প্রে বোতলে ভরে পুরো চুলে ছিটিয়ে দিন। এভাবে টানা কয়েক সপ্তাহ করুন। দিনে কয়েকবার করে করবেন।

পি এইচ ব্যালেন্সড শ্যাম্পুঃ

শ্যাম্পু কেনার আগে বোতলের গায়ে লাগানো লেবেল দেখে নিন। শ্যাম্পুর পি এইচ হইত ৪-৮ এর মধ্যে হবে। কিন্তু এটি আপনার মাথার স্কাল্পের পি এইচ কাছাকাছি যেমন ৫ হওয়া উচিত।

ঘরোয়া শ্যাম্পুঃ

১ ১/২ কাপ নারকেলের দুধ, ১ ৩/৪ কাপ এলোভেরা জেল একসাথে ভালো ভাবে মেশান যেন একটির সাথে আরেকটি উপাদান একদম মিশে যায়। তারপর এই মিশ্রণ বরফ জমানোর ট্রেতে জমিয়ে নিন। প্রত্যেক সময় গোসলের ১৫ মিনিট আগে একটি একটি কিউব বের করে নিন আর ব্যবহার করুন শ্যাম্পুর মত। এভাবে কয়েক সপ্তাহ করলেই বেশ উপকার পাবেন।

লেবুর রসঃ

২টি লেবুর রস নিন। এর সাথে ১ কাপ পানি মিশান, সঙ্গে দিন ২-৩ ফোঁটা লেমন অয়েল। যতক্ষণ পর্যন্ত না মিশ্রণটি ঘোলা দেখাবে ততক্ষণ মিশাতে থাকুন। এবার হারবাল কোন শ্যাম্পু করার পর এই সলিউশনটি দিন কিউটিক্যাল ক্লোজ করার জন্য। তারপর কিন্তু এই সলিউশনটি ধুয়ে ফেলবেন না। ঐ ভাবেই থাকুন দিনভর।

লিভ-ইন-কন্ডিশনারঃ

www.ebanglabookcorner.com বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন!

ভেজা চুলে লিভ-ইন-কন্ডিশনার লাগান। এতে করে চুল আবার ন্যাচারাল পি এইচ ৪.৫-৫.৫ এসিডিটি তে চলে আসবে। ঘরোয়া পদ্ধতিতেও এই কন্ডিশনার তৈরি করতে পারেন। ৩০ মিলি লিটার সিলিকন ফ্রি কন্ডিশনার নিন ২ টেবিল চামচ এলোভেরা জেল এবং ২ টেবিল চামচ জজোবা অয়েল নিন। একটি চামচ দিয়ে ভাল ভাবে মিশিয়ে নিন। তারপর ভেজা চুলে লাগিয়ে চুল শুকিয়ে নিন।

টিপসঃ

- যদি আপনার চুল কার্লি হয়ে থাকে তবে লিভ-ইন-কন্ডিশনার রেসিপিতে বাদামের তেল বা ক্যাস্টর অয়েল মিশিয়ে নিন।

- লিভ-ইন-কন্ডিশনার বেশি দিন ভালো থাকে না। তাই শুধু মাত্র ব্যবহার করার আগেই বানিয়ে নিন।

আশা করি আর্টিকেলটি আপনাদের উপকারে আসবে। সবাইকে ধন্যবাদ।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ ন্যাচারালহেয়ারওমেন.কম, ভাউচারলিশাস.কম

www.ebanglabookcorner.com
বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন।

ডাউনলোড করুন রূপচর্যা বিষয়ক অসংখ্য বই একদম ফ্রীতে।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

চুলের যত্নে মেয়নিজ

মেয়োনিজের সাথে আমরা সবাই পরিচিত। এটি যেমন দেহের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো তেমনি চুলের সাস্থের জন্য-ও ভালো। এটি ড্যামেজ চুলেকে মোলায়েম, মসৃণ আর রিজুভিনেট করে। সূর্যের ক্ষতিকর প্রভাব , পলিউসনের কারণে চুল ফ্রিজি হয়ে যায়। আপনার এ সকল সমস্যার সমাধান আপনার ফ্রিজেই আছে। চুলের সব ধরনের সমস্যা ফিক্স করার কাজে মেয়োনিজের জুড়ি নেই। মেয়োনিজ তৈরি হয় ডিম , তেল আর ভিনেগারের সংমিশ্রণে। এ উপাদানগুলো রুক্ষ চুলের জন্য খুবই উপকারী। মেয়োনিজে থাকা ভিনেগার চুলের উজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনে , তেল চুলের স্কাল্পকে কন্ডিশন করে আর ডিমে থাকে বায়োটিন নামের এক ধরনের নিউট্রিয়েনট, যা চুলের গোড়া মজবুত করে। আজ মেয়োনিজ দিয়ে কয়েক ধরনের চুলের মাস্ক বানানো শিখবো আমরা। বাজারে র মেয়নিজ দিয়েই যে কেশ চর্চা করতে হবে এমন কোন কথা নেই। তাই সবার আগে আমরা জানবো বাসায় কিভাবে মেয়নিজ তৈরি করা যায়। যে রেসিপিটি বলবো সেটি আপনি চুলের যত্নের কাজে ব্যবহার করতে পারবেন সেই সাথে খাদ্য হিসেবেও গ্রহণ করতে পারবেন।

ডিমের কুসুম ২টি, ৩/৪ চা চামচ লবণ, ১/৪ চা চামচ চিনি, ৪-৫ চা চামচ লেবুর রস বা ভিনেগার , ১/২ কাপ অলিভ অয়েল, গরম পানি। প্রথমে ডিমের কুসুম , লবণ, চিনি আর ১ চামচ লেবুর রস ভালো ভাবে বিট করতে হবে। তারপর ১/২ কাপ তেল ফোঁটা ফোঁটা দিতে হবে। তারপর জোরে জোরে বিট করে আরও ২ চামচ লেবুর রস আর পানি দিতে হবে। এভাবে বিট করতে করতে ঘন ক্রিম পেলে বুঝবেন আপনার মেয়নিজ রেডি। এটি ফ্রিজে ১ সপ্তাহ সংরক্ষণ করতে পারবেন।

এবার চলে আসি চুলের মাস্ক বানানোর রেসিপিতে।

- অতিরিক্ত শুষ্ক চুলে পাকা কলা ও মেয়োনিজের মাস্ক লাগালে বেশ ভালো উপকার পাবেন। এমন কলা নিবেন যেটি অনেক বেশি পেকে গেছে, এর সাথে মিশান ২-৩ টেবিল চামচ মেয়োনিজ সেই সঙ্গে দিন ১ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল। উপাদানগুলো এক সাথে খুব ভালো ভাবে মিশান। তারপর চুলে লাগিয়ে শাওয়ার ক্যাপ দিয়ে আধা ঘণ্টা থেকে ১ ঘণ্টা রাখুন। এবার কোন মাইলড শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

- আসুন এবার একটি হারবাল মেয়ো নিজ হেয়ার মাস্ক বানানো যাক। একটি বড় ডিমের কুসুম , ১ টেবিল চামচ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার, ২ টেবিল চামচ মেয়োনিজ, ৩ টেবিল চামচ লেবুর রস, ১ টেবিল চামচ রোজ মেরি পাওডার (যদি পাওয়া যায়), ১ টেবিল চামচ নারকেলের তেল, ২ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, ৮ ফোঁটা ভিটামিন ই অয়েল। সবগুলো উপাদান খুব ভালো ভাবে মেশান। তারপর চুলে লাগিয়ে ১ ঘণ্টা রাখুন। প্রত্যেক মাসে ২ বার করে এই মাস্কটি লাগান। দেখবেন চুল অনেকটাই ম্যানেজেবল হয়ে এসেছে।

- চুল ডিপ কন্ডিশন করার কাজে মেয়োনিজের চেয়ে সস্তা আর উপকারী উপাদান আর কিছুই নেই। ১ কাপ মেয়োনিজ (চুলের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী), ২ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, ১ টেবিল চামচ বাদামের তেল নিন। তারপর ভালো ভাবে মিশিয়ে মিশ্রণটিকে ১৫ মিনিট এভাবেই রেখে দিন। উপাদানগুলো যেন আরও ভালো ভাবে মিশে যায়। এরপর চুলের গোড়ায় ম্যাসেজ করে লাগিয়ে নিন।

- আপনার যদি চুল সোজা করার আকাঙ্ক্ষা থাকে তাহলে মেয়োনিজ আপনার খুব কাছের বন্ধু। ২দিন অন্তর অন্তর শুধু মেয়োনিজ দিয়ে চুল আঁচড়ে নিন। এভাবে কিছুক্ষণ আঁচড়ানোর পর চুল ঐভাবেই রেখে দিন আধা ঘণ্টা। তারপর যদি আপনার চুল অয়েলি হয়ে থাকে তাহলে শ্যাম্পু আর যদি ড্রাই হয়ে থাকে তাহলে শুধু মাত্র পানি দিয়ে চুল রিন্স করে নিন। উপকার অবশ্যই পাবেন।

- হেয়ার প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করতে আমরা সবাই পার্লারে দৌড়াই অথচ বাসায় বসেই অনায়াসে কম খরচে আমরা তা করতে পারি। মেয়োনিজ হবে প্রধান উপাদান। প্রথমে ডিম ভালো করে ফেটিয়ে নিন। এর সাথে একে একে মিশান মেয়োনিজ, টক দই, অল্প হেনা আর নারকেলের তেল। সবগুলো উপাদান আপনার চুলের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী নিবেন। তারপর হেয়ার প্যাকটি চুলে লাগিয়ে রাখুন ঘণ্টা খানেক। হারবাল কোন শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

-এভোকেডরের সাথে মেয়োনিজের সংমিশ্রণ আপনার চুলকে করবে সুপার সফট।

- ১ কাপ মেয়োনিজ নিন এর সাথে মিশান ১ টেবিল চামচ জবা ফুলের গুঁড়া, ১ টেবিল চামচ আমলকীর গুঁড়া, ২ টেবিল চামচ তিলের তেল। এই মিশ্রণটি আপনার রুক্ষ ড্যামেজড চুলে আর্দ্রতা বজায় রাখবে।

-চুল যদি অনেক রাফ হয়ে যায় তাহলে ২ টেবিল চামচ এলোভেরা জেলের সাথে ১ টেবিল চামচ মধু আর আধা কাপ মেয়োনিজ মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে রাখুন আধা ঘণ্টা। তার পর নরমাল পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। যদি ১দিন শুধু পানি দিয়ে ধুয়েই রাখতে পারেন তাহলে খুব ভালো আর না হলে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

চুল সবার কাছেই অনেক মূল্যবান। কারণ একবার চুলে সমস্যা দেখা দিলে তা সহজে ঠিক হতে চায় না। তাই সময় থাকতেই এর যত্ন নিন। চুল রাফ হলেই যে শুধু এই মাস্কগুলো ব্যবহার করবেন তা কিন্তু নয় বরং সমস্যা দেখা দেয়ার আগে থেকেই রেসিপিগুলো ট্রাই করুন।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ আটলান্টিকফুডস.কো.ইউকে

ঘন হোক চুল প্রাকৃতিক ভাবেই

দূষণ, ক্ষতিকর কেমিকেলের ব্যবহার, ঘন ঘন আয়রন করা, ড্রাইয়ার এর অতিরিক্ত ব্যবহার এর কারণে চুল ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে পড়ে, পাতলা হয়ে যায়, হয়ে পড়ে নিষ্প্রাণ, নির্জীব। অনেকেই চুল পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে নানা রকম হেয়ার ট্রিটমেন্ট করেন। এর কোনটিই দীর্ঘস্থায়ী হয়না কারণ এতে প্রাকৃতিক উপাদানের পরিবর্তে ব্যবহার করা হয় কেমিকেল। ব্যয়বহুল ট্রিটমেন্টের চেয়ে বাড়িতে বসেই প্রাকৃতিক ভাবে পাতলা চুল ঘন করার জন্য নিচের টিপস গুলো দারুন কাজে আসবে।

• তেলঃ

চুলের যত্নে সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করা হয় তেল। আর এই তেল-ই হতে পারে আপনার চুল ঘন করার জন্য সবচেয়ে সহজ উপায়। চুলের তেল বলতে সাধারণত সবাই নারিকেল তেল কে বুঝে থাকেন। তবে চুল ঘন করার এবং যাদের চুল পড়ে যাচ্ছে তারা এই তেলের মিশ্রণ ব্যবহার করলে ভালো ফল পাবেন। আমাদের দেশে এই তেল গুলো সবচেয়ে সহজলভ্য -

০১. আমণ্ড অয়েল ও ক্যাস্টর অয়েল

০২. তিলের তেল ও সরিষার তেল

০৩. অলিভ অয়েল ও ক্যাস্টর অয়েল

রাতে ঘুমানোর আগে এই তেলের মিশ্রণ হালকা গরম করে নিয়ে মাথার তালুতে ভালো ভাবে ম্যাসাজ করে নিতে হবে। চুলের প্রতিটি গোড়ায় যেন তেল পৌঁছায় সেজন্য একটু সময় নিয়ে আস্তে আস্তে পুরো চুল আর তালুতে তেল দিয়ে নিতে হবে। সারা রাত রাখা সম্ভব না হলে গোসলের ১ ঘণ্টা আগে চুলে তেল দিয়ে তারপর শ্যাম্পু করে নিতে হবে। সপ্তাহে ২ বার যদি এটা করা যায়, ১ মাসের মধ্যেই চুল পাতলা ভাব কমে আসবে, চুল পড়া বন্ধ করে নতুন চুল গজাতে সাহায্য করবে।

• ডিমঃ সবচেয়ে সহজতর এবং কম সময়ে ফল পাবার জন্য ডিম হতে পারে আপনার চুল ঘন করার উপাদান। ডিম হচ্ছে প্রাকৃতিক প্রোটিন, যা চুলকে ঘন করতে সাহায্য করে। এর ভিটামিন চুলের গোড়ায় পৌঁছে পুষ্টি যোগায়, চুলের স্বাস্থ্য ফিরিয়ে দিতে চমৎকার কাজ করে। একটি ডিমের সাদা অংশ নিয়ে ভালো ভাবে ফেটিয়ে নিতে হবে। তারপর পরিষ্কার চুলে সরাসরি হাত অথবা ব্রাশের সাহায্যে ওপর থেকে নিচ পর্যন্ত লাগাতে হবে। ডিম দিতে গেলে অনেকে চুল জট বেঁধে এলোমেলো হয়ে যায় বলে এড়িয়ে যান। চুলে ডিমের সাদা অংশ লাগানোর পর একটি মোটা দাঁতের চিরুনির সাহায্যে সাবধানে চুল আঁচড়ে নিন। তারপর হালকা ঝুটি করে নিন বা শাওয়ার ক্যাপ পরে নিন। ২০-৩০ মিনিট রেখে নরমাল পানিতে চুল ধুয়ে নিন এবং শ্যাম্পু করুন। যেদিন

ডিম দেবেন সেদিন আর আলাদা করে কন্ডিশনার দেবার প্রয়োজন হবেনা। প্রতি ৭ দিনে ১ বার করুন দেখবেন চুল ঘন হওয়ার সাথে সাথে আসবে বাউন্স।

• জেলাটিনঃ সাধারণত জেলি তৈরির কাজে ব্যবহার করা হয়। তবে চুল ঘন করার জন্য এটি বেশ কার্যকর। বাজারে সাধারণত ২ রকম জেলাটিন পাওয়া যায়, ফ্লেভার সহ এবং ফ্লেভার ছাড়া। তবে চুলের জন্য ফ্লেভার ছাড়া জেলাটিন ব্যবহার করাই ভালো হবে। জেলাটিন ব্যবহার করতে পারেন দুভাবে। শ্যাম্পুর সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন, অথবা আলাদাভাবে প্যাক হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। গরম পানিতে জেলাটিন নরম করে নিন, এরপর আপনার শ্যাম্পুর সাথে মিশিয়ে ফেলুন। প্রতিবার শ্যাম্পু করার পূর্বে বোতল ভালো ভাবে ঝাকিয়ে নিন। তারপর ব্যবহার করুন। এতে চুল কিছুটা হলেও ঘন দেখাবে। প্যাক হিসেবে ব্যবহার করার জন্য গরম পানিতে জেলাটিন দিয়ে তা ধীরে ধীরে নেড়ে মিশিয়ে নিন, তারপর চুলে লাগান। জেলাটিন আপনার চুলের ক্ষতিগ্রস্ত strand গুলোকে ভরাট করতে সাহায্য করবে এবং নিয়মিত ব্যবহার আপনার চুলকে ঘন দেখাবে।

• অ্যালোভেরাঃ অ্যালোভেরার জেল বের করে নিন, ৪ চামচ মধুর সাথে মিক্স করে সরাসরি চুলে এবং মাথার তালুতে লাগিয়ে ফেলুন। চাইলে এর সাথে কোনও ট্রিটমেন্ট ক্রিমও যোগ করতে পারেন। চুল ঘন করার সাথে সাথে এটি আপনার চুলের আগা ফেটে যাওয়া রোধ করবে।

• মধুঃ মধু আপনার চুলের পুষ্টির একটি মূল্যবান উৎস। চাইলে শুধু মধুও ব্যবহার করতে পারেন। মাথার ত্বকের জন্য খুব ভালো ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে মধু। তবে চুলে ব্যবহারের ক্ষেত্রে মধু খুবই আঠালো , সে জন্য খুব অল্প পরিমাণে (৪-৫ চামচ এর বেশি না) মধু নিয়ে তা মাথার তালুতে ব্যবহার করুন। তারপর চুল আটকে ১৫ মিনিট রেখে দিন। খেয়াল রাখুন যেন প্রতিটি চুলের গোড়ায় একটু হলেও মধু পৌঁছায়। সবশেষে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। মধু, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ সরবরাহ আপনার চুল revitalizing এবং প্রতিটি Strand শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। যা চুলকে ঘন এবং বাউন্সি করে।

• পেঁয়াজঃ যেসব জায়গায় চুল বেশি পাতলা, পেঁয়াজ কেটে ঘষলে সেই অঞ্চলের blood circulation বাড়ে, ফলে তা নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। আপনার হেয়ার ফলিকল এর কোনও অংশ ক্ষতিগ্রস্ত থাকলে নিয়মিত ব্যবহারে তা সারিয়ে তোলে। যাদের চুল পাতলা তারা সপ্তাহে ২-৩ দিন ১০-১২ মিনিটের জন্য মাথার তালুতে পেঁয়াজ ঘষে ব্যবহার করলে কিছুদিনের মধ্যেই ফল পাবেন।

• ক্যাপসিকামঃ শুনতে কিছুটা অন্যরকম মনে হলেও ক্যাপসিকাম চুল ঘন করার জন্য খুবই কার্যকর। ফুটন্ত পানিতে একটি ক্যাপসিকাম ছেড়ে দিন, ৭ মিনিটের জন্য। এরপর ১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন পানিটি ঠাণ্ডা হবার জন্য। চুল শ্যাম্পু করার পর এই টনিকের মতো মাথায় ম্যাসাজ করে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। ফলাফল পাবার জন্য এই প্রক্রিয়াটি নিয়মিত করতে হবে সপ্তাহে ২ দিন। ১ মাস এর মধ্যে চুল এর পাতলা ভাব অনেকটাই কমে আসবে।

লিখেছেনঃ চৌধুরী তাহাসিন জামান

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

মডেলঃ সাবিনা রিমা

হেয়ার কালার রিমুভিং

অনেকে শখ করে আজকাল হেয়ার কালার করাচ্ছেন।প্যাকের গায়ে লেখা কালারের নাম দেখে অথবা মডেলের চুলের রঙ দেখে আন্দাজ করে নিতে হয় কেমনটি হতে পারে রঙটি। কিন্তু চুলে দেয়ার পর সেই আনন্দ, উত্তেজনা কোথায় যেন গায়েব হয়ে যেতে পারে। কারণ, অনেক সময় দেখা যায় চুলে আপনার পছন্দের রঙটির দেখা পাচ্ছেন না আবার এর থেকে মুক্তির উপায়ও দেখছেন না। চুলে রঙ করা যতটা সহজ রঙ তোলা ঠিক ততটা কঠিন। এধরনের সমস্যায় যারা পড়েছেন তাদের সমস্যা ঘরোয়া উপায়ে সহজে সমাধানের জন্য আমার আজকের এই আর্টিকেল।

০১. ভিনেগারঃ

১/২ কাপ ভিনেগারের সাথে ১ কাপ পানি মেশাবেন। চুলে কালার করার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে পুরো চুলে মিশ্রণটি লাগিয়ে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর শ্যাম্পু করে ফেলুন।

০২. বেকিং সোডাঃ

বাইকার্বোনেট সোডা হল একটি প্রাকৃতিক ব্লি চিং এজেন্ট। এটি সহজে আপনার চুলের রঙ কিছুটা হালকা করবে। এবার একটি অ্যান্টি-ডানড্রাফ শ্যাম্পু যেমন হেড অ্যান্ড সোলডার নিন। সোডা আর শ্যাম্পু একসাথে মিশিয়ে নিন। এখন হালকা গরম পানি দিয়ে চুল ভিজিয়ে নিন আর মিশ্রণটি চুলে লাগিয়ে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ভালো ফলাফলের জন্য এভাবে সপ্তাহে কয়েকবার করুন।

০৩. লেবুর রসঃ

লেবুর রসে বিদ্যমান সাইট্রিক এসিড প্রাকৃতিক উপায়ে চুলের রঙ হালকা করে। কিছু টাটকা লেবুর রস নিন এবং চুলে লাগান। তারপর শাওয়ার ক্যাপ দিয়ে মাথা ঢেকে ফেলুন কয়েক মিনিটে র জন্য। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

০৪. কাপড় পরিষ্কারক ডিটারজেনটঃ

যদি চুলে কালো কালার করা হয় আর সেটি যদি আপনার অস্বস্তির কারণ হয়ে থাকে তাহলে হাতের কাছে থাকা কাপড়ের ডিটারজেনট ভেজা চুলে ১ টেবিল চামচ লাগিয়ে নিন। এভাবে সপ্তাহে ৫ বার করুন।

০৫. ডিশ সোপঃ

৪/৫ ফোঁটা ডিশ সোপ মিশিয়ে নিন কোয়ার্টার সাইজ রেগুলার শ্যাম্পুর সাথে। এরপর চুলে ঘষে ঘষে মিশ্রণটি লাগান। মনে রাখবেন ডিশ সোপ দিয়ে চুলের রঙ তোলা অনেক বেশি হার্শ। তাই আগে চুলে তেল লাগিয়ে নিবেন তারপর এই পদ্ধতি অনুসরন করবেন।

০৬. অ্যান্টি-ড্যানড্রাফ শ্যাম্পুর ব্যবহারঃ

সাধারন শ্যাম্পুর থেকে অ্যান্টি-ডানড্রাফ শ্যাম্পু অনেক বেশি শক্তিশালী আর অনেক বেশি সেবাম সমৃদ্ধ। তাই ২ / ৩ দিন পর পর ৭/৮-বার এই শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

০৭. ভিটামিন সি ট্যাবলেটের পেস্টঃ

আপনি যদি আপনার চুলে সেমি-পারমানেনট ডাই দিয়ে কোন গাঢ় রঙ করেন তাহলে একটি ভিটামিন সি ট্যাবলেট গুঁড়োর সাথে পানি মিশিয়ে নিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। এরপর ভেজা চুলে ১ ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন।

০৮. হেয়ার কালার রিমুভারঃ

বর্তমানে লরেয়ালের Hair Color Remover এবং Color Zap চুলের রঙ তোলার জন্য জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। প্যাকের গায়ে দেয়া নির্দেশাবলী মেনে চলুন।

০৯. গরম তেলের উষ্ণতাঃ

হট অয়েল ট্রিটমেন্ট চুলের ডাই তোলার কাজে সাহায্য করতে পারে। ১/৪ কাপ ঠাণ্ডা অলিভ অয়েল ১/৪ কাপ ফুটন্ত পানির সাথে ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে নিন ততক্ষণ পর্যন্ত যতক্ষণ না এটি একটি পাতলা মিশ্রণে পরিনত হ য়। তারপর চুলের গোড়ায় ভালো ভাবে লাগাবেন। ১ ঘণ্টা অপেক্ষা করে শ্যাম্পু করে ফেলুন। সপ্তাহে ১বার করবেন।

গুরুত্বপূর্ণ টিপসঃ

০১. টাইড হলো সবচেয়ে ভালো ডিটারজেনট চুলের রঙ তোলার জন্য।

০২. প্রত্যেকবার শ্যাম্পু করার পর অবশ্যই কন্ডিশনার লাগাবেন।

০৩. এটা আশা করবেন না তাৎক্ষণিক ভাবে ডাই চলে যাবে। সবুর করুন। অবশ্যই ফল পাবেন।

সতর্কতাঃ উপরের পদ্ধতিগুলোতে চুলের ন্যাচারাল কালারের কিছুটা ক্ষতি হবে তাই চুলে রং করার আগে বুঝেশুনে করুন।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ ফ্র্যাগ্নেন্সনেট.কম

ঘরে বসেই হেয়ার স্পা

আমরা সবাই চাই ঘন, কালো , রেশমী চুল। আর তার জন্য নিতে হয় নিয়মিত চুলের যত্ন। হেয়ার স্পা আমাদের চুলের জন্য অত্যন্ত উপকারী। আমরা অনেকেই হেয়ার স্পা শুনলেই ভাবি পার্লারে যাবার কথা। কিন্তু আপনি জানেন কি আপনি ঘরে বসেই প্রাকৃতিক উপায়ে করতে পারেন হেয়ার স্পা আর এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ পাবেন আপনার রান্নাঘরেই! ঘরে বসে হেয়ার স্পা করলে আপনার সময় যেমন বেঁচে যাবে তেমনি্ অর্থও সাশ্রয় হবে।

উপকরণঃ

- অলিভ অয়েল
- নারিকেল তেল
- বাদাম তেল
- ঘি

- ডিম
- কলা
- মধু
- দুধ
- টক দই

পদ্ধতিঃ

প্রথম ধাপঃ

প্রথমে অলিভ অয়েল, নারিকেল তেল, ঘি, বাদাম তেল একসাথে মিশিয়ে নিন। এবার মিশ্রণটি গরম করুন। বলে রাখা ভালো, বাদাম তেল না থাকলে শুধু নারিকেল তেল আর অলিভ অয়েল ব্যবহার করলেও হবে। এই মিশ্রণটি পাঁচ আঙ্গুল দিয়ে লাগাবেন অথবা তুলা দিয়ে লাগাবেন যাতে মিশ্রণটি চুলের গোড়ায় গোড়ায় পৌঁছে।

দ্বিতীয় ধাপঃ

এবার কুসুম গরম পানিতে একটি তোয়ালে ভিজিয়ে তা চিপড়ে পানি ঝড়ি য়ে নিন। এবার তোয়ালেটি দিয়ে আপনার মাথা ভালো করে বেঁধে নিন। এটি মিশ্রণটি চুলের ভেতরে পৌঁছতে সাহায্য করবে। এভাবে প্রায় ২০-৩০ মিনিট পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

তৃতীয় ধাপঃ
এবার শ্যাম্পু দিয়ে হালকা গরম পানি দিয়ে মাথা ধুয়ে ফেলুন। শ্যাম্পু একটু পানিতে গুলিয়ে দিতে পারলে ভালো। এতে ফেনা বেশি হয়। তবে খেয়াল রাখবেন পানি যাতে খুব বেশি গরম না হয়। এতে চুল পড়ার আশঙ্কা থাকে।

চতুর্থ ধাপঃ
এবার কন্ডিশনার লাগান চুলে। কন্ডিশনার চুল করে তুলবে মোলায়েম ও সিল্কি। তবে কন্ডিশনার চুলের গোড়ায় লাগাবেন না। এতে চুলের গোড়া নরম হয়ে চুল পড়ে যেতে পারে।

বাসায় নিজেও কন্ডিশনার বানাতে পারেন। তার জন্য চা পাতা সেদ্ধ করে নিন গরম পানিতে। তাতে লেবুর রস মিশিয়ে কন্ডিশনার হিসেবে চুলে লাগাতে পারেন।

পঞ্চম ধাপঃ
এ পর্যায়ে হেয়ার মাস্ক প্রস্তুত করুন। আপনি মার্কেট থেকে হেয়ার মাস্ক কিনে নিতে পারেন আর তা না হলে নিজেই বাসায় প্রস্তুত করে নিতে পারেন। হেয়ার মাস্ক অনেক রকম হতে পারে। যেমন -

০১. চুলের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী ১ টি অথবা ২টি ডিম মেশান নারিকেল তেলের সাথে। এটি চুলে মাস্ক হিসেবে কাজ করবে। চুলে লাগিয়ে একটি তোয়ালে গরম পানিতে ভিজিয়ে পানি চিপড়ে চুলে বেঁধে রাখুন। ২০-৩০ মিনিট অপেক্ষা করে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

০২. পাকা কলা চটকে তার সাথে ডিম, অলিভ অয়েল, মধু, দুধ একসাথে মিশিয়ে পেস্ট করে মাথায় লাগিয়ে ২০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন।

০৩. কলা, মধু, টক দই, অলিভ অয়েল একসাথে মিশিয়ে হেয়ার মাস্ক হিসেবে চুলে লাগাতে পারেন। তারপর ২০-৩০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

জেনে নিলেন কিভাবে ঘরে বসেই হেয়ার স্পা করতে হয়। প্রতি সপ্তাহে অথবা ১৫ দিন অন্তর অন্তর এই হেয়ার স্পা করুন বাসায় আর নিজেই পার্থক্য উপলব্ধি করুন। আপনার আশানুরূপ ফল অবশ্যই পাবেন।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

ছবিঃ শিশিঙ্গ.কম, ভিজুয়ালফটোজ.কম, নরিশিংট্রেজারস.কম, টোয়েন্টিওয়ানফুড.কম, আরোমাড্রাগস্টোর.কম

চুলের বৃদ্ধিতে ও চুল গজাতে ক্যাস্টর অয়েল

চুল আমাদের সৌন্দর্যের অনেক বড় একটা অংশ বহন করে। আর সেই চুলই যদি ক্রমাগত ঝরে গিয়ে মাথায় টাকের সৃষ্টি করে তাহলে কী আর দুঃখের সীমা থাকে ? চুল পড়া নিয়ে আমাদের চিন্তার অন্ত নেই। আজকের দিনে আমরা মোটামুটি সবাই এই সমস্যায় ভুগছি। চুল পড়ার নানান কারণ থাকতে পারে। তার মধ্যে রয়েছে দুশ্চিন্তা, অপর্যাপ্ত ঘুম, অতিরিক্ত কাজের চাপ, অসুস্থতা, বংশগত সমস্যা, পরিবেশের প্রভাব ইত্যাদি। আর এই সমস্যা থেকে পরিত্রাণের জন্য ক্যাস্টর অয়েল হতে পরে অনন্য একটি উপায়।

ক্যাস্টর অয়েল, অনেকেই হয়তো শুনে থাকবেন নামটি। তবে এর প্রকৃত গুনাগুণ সম্পর্কে আমরা হয়তো খুব কমই জানি। ক্যাস্টর অয়েলে রয়েছে ভিটামিন ই, মিনরেলস, প্রোটিন, এসেন্সিয়াল ফ্যাটি এসিড যা চুল পড়া রোধ করার সাথে সাথে নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে। এটি চুলের যাবতীয় সমস্যা দূর করে চুলের স্বাস্থ্য

ফিরিয়ে আনে। তবে চুলের জন্যে সবসময় আনরিফাইনড ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করাই উত্তম। কারণ আনরিফাইনড ক্যাস্টর অয়েলে প্রাকৃতিক গুণাবলী বিদ্যমান যা চুল এবং স্ক্যাল্পের জন্য খুবই কার্যকরী। রিফাইন্ড ক্যাস্টর অয়েল বিভিন্ন প্রসেসিং এর মধ্যে দিয়ে যাওয়ার কারণে এর মধ্যে প্রাকৃতিক গুণাবলী অতোটা থাকে না এবং এটি কম কার্যকরী। বাংলাদেশে আপনারা Well's Castor Oil নামে এই অয়েলটি পাবেন। দাম পড়বে ১৫০-১৮০ টাকা এর মধ্যে। আর চাইলে দেশের বাইরে থেকেও আনাতে পারেন। সেক্ষেত্রে দামটা একটু বেশি পড়বে।

চুল পড়া রোধে ক্যাস্টর অয়েলঃ

- চুল পড়ার একটি অন্যতম কারণ হলো স্ক্যাল্পের ইনফেকশন এবং ডিসঅর্ডার। ব্যাক্টেরিয়া, ফাঙ্গাস স্ক্যাল্পকে আক্রান্ত করে দিনে দিনে চুল ঝরাকে বাড়িয়ে দেয় এবং চুলের বৃদ্ধিকে হ্রাস করে। ক্যাস্টর অয়েলের এন্টিব্যাক্টেরিয়াল এবং এনটিফাঙ্গাল প্রপার্টিস স্ক্যাল্পের ইনফেকশন প্রতিরোধে সাহায্য করে যা চুল পড়া কমিয়ে আনে অনেকটাই।

- শুষ্কতা বা রুক্ষতা চুল পড়া এবং চুল ভাঙ্গার আরেকটি প্রধান কারণ। ক্যাস্টর অয়েল সহজেই স্ক্যাল্পে শোষিত হয়। ফলে স্ক্যাল্পের ময়েশ্চার এবং নিউট্রিশনের ব্যালেন্স ঠিক থাকে যা চুলের শুষ্কতা কমাতে সাহায্য করে।

নতুন চুল গজাতে ক্যাস্টর অয়েলঃ

- ক্যাস্টর অয়েল স্ক্যাল্পে ভালো মতো ম্যাসাজ করলে এটি স্ক্যাল্পের রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে দেয়। স্ক্যাল্পের রক্ত সঞ্চালন যত বাড়বে এর অবস্থা তত উন্নত হবে এবং হেয়ার ফলিকলগুলো আরও সুস্থ্য থাকবে। ফলে তা নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে।

-ক্যাস্টর অয়েলে রয়েছে এন্টিঅক্সিডেন্ট যা চুলের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য উপকারী। এন্টিঅক্সিডেন্ট এর প্রধান কাজ-ই হলো চুলের এবং স্ক্যাল্পের বিষাক্ত পদার্থ হ্রাস করে চুলের বৃদ্ধিকে তরান্বিত করা।

- ক্যাস্টর অয়েল ওমেগা ৯ ফ্যাটি আসিড এবং এসেন্সিয়াল ভিটামিনস এ সমৃদ্ধ যা চুল কে মজবুত এবং উজ্জল করে ও পুনরায় চুল বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

ব্যবহারবিধিঃ

- যেহেতু ক্যাস্টর অয়েল খুব ঘন তাই এটি চুলে লাগানোর পূর্বে রেগুলার চুলের তেল (কোকোনাট অয়েল , অলিভ অয়েল, আমন্ড অয়েল) এর সাথে মিশিয়ে লাগালে সুবিধা হবে। স্ক্যাল্পে ভালো মতো ম্যাসাজ করে কমপক্ষে ২ ঘণ্টা রাখতে হবে। তেল লাগানোর পর হেয়ার ক্যাপ অথবা হট টাওয়েল চুলে পেঁচিযে রাখলে ভালো ফল পাওয়া যাবে। এরপর চুলে শ্যাম্পূ করে কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। আরও ভালো ফল চাইলে তেল লাগিয়ে সারা রাত রেখে দিতে পারেন।

- চুলের গ্রোথ বাড়ানোর জন্য হট অয়েল ট্রিটমেন্ট হিসেবেও ক্যাস্টর অয়েল ব্যবহার করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে তেল গরম করে নিতে হবে। প্রক্রিয়া টি সহজ করার জন্য ক্যাস্টর অয়েলের বোতলটি গরম পানির একটি গ্লাসে কিছুক্ষণ রেখে দিন। এরপর স্ক্যাল্পে ভালো মতো ম্যাসাজ করুন।

উপরোক্ত নিয়ম অনুযায়ী ব্যবহার করলে আশা করি এক মাসের মধ্যেই ফল পাবেন।

ক্যাস্টর অয়েল এর কিছু হেয়ার মাস্কঃ

- এক চা চামচ মধু, দুই চা চামচ ক্যাস্টর অয়েল এবং একটি ডিম ভালো মতো মিশিয়ে চুলে ভালো মতো লাগান। এক ঘণ্টা পর শ্যাম্পূ করে ফেলুন। এটি আপনার নিষ্প্রাণ এবং রুক্ষ চুলের উজ্জলতা বাড়িয়ে একে নরম করবে।

- সমান পরিমাণ ক্যাস্টর অয়েল, তিলের তেল এবং অলিভ অয়েল ভালো মতো মিশিয়ে চুলে এবং স্ক্যাল্পে ভালো মতো লাগিয়ে গরম তোয়ালে দিয়ে পেঁচিযে ৩০ মিনিট রাখুন। এরপর শ্যাম্পূ করে ফেলুন। এটি একটি খুবই কার্যকর হেয়ার টনিক হিসেবে কাজ করে যা চুল এবং স্ক্যাল্পকে খুব ভালো ভাবে কন্ডিশন্ড করে এবং চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

টিপসঃ

- যদি ক্যাস্টর অয়েল অন্য কোনো তেলের সাথে না মিশিয়ে মাথায় লাগাতে চান, তবে খুব অল্প পরিমাণ তেল নিবেন এবং শুধু স্ক্যাল্পে লাগবেন। কারণ ক্যাস্টর অয়েল খুব ঘন হওয়ায় এটি পুরো চুলে লাগালে পরে উঠানো নিয়ে বিপাকে পড়তে হবে।

- রাতে ক্যাস্টর অয়েল মাথায় দিয়ে ঘুমালে হেয়ার ক্যাপ অথবা তোয়া লে মাথায় পেঁচিয়ে নিন যাতে বালিশে দাগ না লাগে অথবা বালিশে একটি কাপড় পেঁচিয়ে নিন।

- চোখের পাপড়ি ঘন করতে চাইলেও আপনি ব্যবহার করতে পারেন ক্যাস্টর অয়েল। প্রতি রাতে ঘুমাবার আগে কটন বাড্স বা তুলার সাহায্যে ব্রু বা পাপড়িতে লাগাবেন। সকালে ধুয়ে ফেলবেন। এক মাসে র মধ্যেই পরিবর্তন দেখতে পাবেন।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ এনএনএনইফারটিটি.ব্লগস্পট.কম, প্রেসটিজবেঙ্গাল.কম

প্রাকৃতিক ভাবে সোজা চুল পাওয়ার উপায়

কার্লি ফ্যাশানের যুগ চললেও এখনও অনেকেই স্ট্রেইট চুলের ভক্ত আছেন যারা এখনও রিবনডিং করার জন্য পার্লারে ছুটে যাচ্ছেন বা স্ট্রেইটনার দিয়ে চুল সোজা করছেন। এক ঘেয়েমি কোঁকড়া চুলের বাবরি দোলানো স্টাইল আপনার লুকটাকে বোরিং করে তুলছে, তাই যদি এমনটি হয় কোন রকম কেমিকেল বা হিট ছাড়াই আপনি পেয়ে যাচ্ছেন আপনার মনের মত হেয়ার স্টাইল তাহলে কেমন হয় বলুন তো ? সহজলভ্য ঘরোয়া উপাদান যা আপনার হাতের কাছেই আছে সেগুলোকে কাজে লাগিয়ে আজ দেখাবো কিভাবে আপনি আপনার চুলকে সাজিয়ে তুলবেন আপনার আকাঙ্ক্ষিত স্টাইলে!!

স্টেপ ০১ গোসল করে নিন।

স্টেপ ০২ যখন আপনার চুল ভেজা থাকবে – নিচু করে এবং টাইট করে একটি পনিটেইল করুন।

স্টেপ ০৩ ববি পিন ব্যবহার করুন যদি প্রয়োজন হয় – যদি আপনার চুল লেয়ার করা থাকে বা ব্যাংস করা থাকে তাহলে সবগুলো চুল ওই রাবার ব্যান্ডে আঁটবে না। তখন ববি পিন দিয়ে শক্ত করে চুলগুলো আটকে নিন।

স্টেপ ০৪ চিরুনি দিয়ে পনিটেইলে থাকা চুলগুলো ভালো ভাবে আঁচড়ে নিন যেন কোন জট না থাকে। আপনি লক্ষ্য করবেন চুল গুলো এখনি কেমন সোজা হয়ে আসছে। কিন্তু এটাই শেষ ধাপ নয়।

স্টেপ ০৫ প্রথম ব্যান্ডের আশে পাশে আরেকটি লুপ তৈরি করুন – প্রথম যে ব্যান্ডটা দিয়ে পনিটেইল করা হয়েছে তার থেকে ৩ ইঞ্চি নিচে আরেকটি ব্যান্ড দিয়ে আটকে দিন। আপনার চুলের দৈর্ঘের ওপর ব্যান্ডের সংখ্যা নির্ভর করবে। এভাবে পনিটেইলের শেষ পর্যন্ত রাবার ব্যান্ড দিয়ে চুল বাঁধতে থাকুন।

স্টেপ ০৬ এবার চুল টিকে শুকোতে দিন বা আপনার যদি তাড়া থাকে সেক্ষেত্রে হেয়ার ড্রাই ব্যবহার করুন।

স্টেপ ০৭ যদি আপনার মনে হয় চুল শুকিয়ে এসেছে তাহলে ব্যান্ডগুলো খুলে ফেলুন আর চুলগুলো ভালো ভাবে আঁচড়ে ছেড়ে দিয়ে রাখুন সম্পূর্ণ ভাবে শুকানোর জন্য।

দেখলেন তো কত সহজে আপনি পেয়ে গেলেন আপনার বহু আকাঙ্খিত সোজা চুল। যার জন্য না জানি কত টাকাই না খরচ করেছেন। এভাবে প্রত্যেকদিন গোসলের পর এটি করতে থাকুন আস্তে আস্তে দেখবেন আপনি পেয়ে যাচ্ছেন সোজা চুল।

এবার আসুন জানা যাক কিচেন ক্যাবিনেটে লুকিয়ে থাকা উপকরণ গুলোর মাধ্যমে আপনি কিভাবে পাবেন স্ট্রেইট চুল।

০১. নারকেল এবং লেবুঃ

তাজা নারকেলের দুধের সাথে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ভালো ভাবে মিশিয়ে নিন। তারপর এই মিশ্রণটিকে কয়েক ঘণ্টার জন্য ফ্রিজে সংরক্ষন করুন। একটি ঘন ক্রিমি লেয়ার দেখা যাবে পাত্রের উপরে। এই লেয়ারটাই দরকার চুল সোজা করার জন্য। পুরো চুলে এটি লাগিয়ে নিন এমনকি স্কাল্পেও লাগাবেন। ১৫-২০ মিনিট ধরে চুল টিকে স্টিম করুন। সব শেষে ধুয়ে ফেলুন সমস্ত চুল। এভাবে নিয়মিত করতে থাকলে আপনি ধীরে ধীরে দেখবেন আপনার চুল সোজা হতে শুরু করেছে।

০২. সেলেরিঃ

কয়েকটি ফ্রেশ সেলেরি পাতা ক্রাশ করে নিন এবং পানিতে মিশিয়ে দিন। এরপর পানির ভেতর হাত দিয়ে পাতাগুলো আরও ভালো ভাবে কঁচলে নিন যেন পাতার নির্যাস পানিতে মিশে যায়। তারপর মিশ্রণটি বোতলে সংরক্ষণ করে রাখুন ১দিন। এতে করে পাতার ভেতর চুল সোজা করার যে যে উপাদান আছে সব ভালো ভাবে ডেভেলপ করে। প্রতিদিন গোসলের আগে স্কাল্পে এই সলিউশন লাগিয়ে ১৫-২০ মিনিট রাখুন তারপর শাম্পু করে ফেলুন। যারা বিদেশে থাকেন তাদের জন্য এই উপাদানটি খুঁজে পাওয়া কোন ব্যাপার না। কিন্তু আমার

বাংলাদেশের সাজগোজ পাঠকদের হয়ত একটু সমস্যা হতে পারে । তাই আপনাদের অনুরোধ করবো আপনারা অন্য টিপস গুলো অনুসরন করুন।

০৩. দুধের পুষ্টিঃ

আমরা সবাই জানি দুধ ময়েশরাইজারের কাজ করে আর এটিই চুল সোজা করার জন্য সহায়ক। ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করে নেয়া দুধ নিন আধা কাপ এবং আধা কাপ পানি দুধের সাথে মিশিয়ে নিন। এবার একটা স্প্রে বোতলে মিশ্রণটি ভরে সমস্ত চুলে স্প্রে করুন। তারপর আধা ঘণ্টা পর শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

০৪. ক্যাস্টর অয়েলঃ

ক্যাস্টর অয়েলে আছে চুলের গ্রোথ আর চুল সোজা করার গুনাগুণ। এই তেল চুলের স্কাল্পে ভালো ভাবে ম্যাসাজ করুন, তারপর চিরুনি দিয়ে চুল বরাবর আঁচড়াতে থাকুন। যখন চুল আঁচড়াবেন তখন ব্লো ড্রা ই করুন হাই হিটে। ব্লো ড্রাই করার পর চুলে যেন তেলতেলে ভাব না থাকে, চুল হতে হবে শুষ্ক। তারপর একটি ভেজা তোয়ালে দিয়ে চুল জড়িয়ে রাখুন আধা ঘণ্টা ধরে। এটা চুলকে অতিরিক্ত হিট থেকে soothe করবে আর স্ট্রেইটনেস বজায় থাকবে।

০৫. মধু এবং দুধঃ

এই কম্বিশন শুধু ত্বকের জন্য নয় চুলের জন্য-ও ম্যাজিকের মত কাজ করে। এক চামচ মধুর সাথে এক কাপ দুধ মেশান। সঙ্গে কয়েকটি স্ত্রাবেরও ক্রাশ করে দিন। এই পেস্ট ২- ৩ ঘণ্টা চুলে লাগিয়ে রাখুন, তারপর ভালো মানের শ্যাম্পু আর কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এইভাবে সপ্তাহে ২-৩ দিন করুন সিল্কি , স্টেইট চুলের জন্য।

০৬. ফুলারস আর্থঃ

ফুলারস আর্থ বা মুলতানি মাটি তো আমরা সবাই চিনি। কিন্তু এতো দিন জানতাম এটি ত্বকের ডীপ ক্লিনজিং এর জন্য ব্যবহার করা হয় কিন্তু এটি চুলের যত্নেও অনন্য। এক কাপ মুলতানি মাটির সাথে একটি ডিমের সাদা অংশ, দুই চামচ চালের গুঁড়ো আর পানি মেশান। মিশ্রণটি অনেক পাতলা হতে হবে যাতে সমস্ত চুল কোট করা যায়। চুলে লাগিয়ে আধা ঘণ্টা রাখুন আর মোটা দাঁতের চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়াতে থাকুন। সপ্তাহে ২-৩বার এটি করুন। দেখবেন আস্তে আস্তে আপনার কোঁকড়া চুল কেমন সোজা হয়ে আসছে।

০৭. সয়াবিন তেলঃ

অয়েল ট্রিটমেন্ট চুলের যেকোনো সমস্যা সমাধানের সবচেয়ে ভালো উপায়। এক চা চামচ সয়াবিন তেলের সাথে দুই চা চামচ ক্যাস্টর অয়েল মিশিয়ে নিন তারপর হাল্কা গরম করে স্কাল্পে দিন। এভাবে ৩০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু করে ফেলুন। ভালো ফলাফল পাবেন।

০৮. বানানা হেয়ার প্যাকঃ

• দুটি ম্যাসড কলার সাথে দুই টেবিল চামচ মধু, দই এবং অলিভ অয়েল আর ১টি ডিমের সাদা অংশ মেশান। এই প্যাক পুরো চুলে লাগিয়ে মাথায় একটি শাওয়ার ক্যাপ পরে ফেলুন। তারপর ৩০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এভাবেও আপনার চুল অনেকটা সোজা দেখাবে।

• ৩ তেলের সংমিশ্রণ – উষ্ণ গরম অলিভ অয়েল, নারকেল তেল আর ক্যাস্টর অয়েল নিয়ে আধা কাপ মিশ্রণ তৈরি করুন। এর সাথে আধা কাপ এলোভেরা জেল মেশান, তারপর ৬ ফোঁটা এসেন্সিয়াল অয়েল মেশান। চুলের গোড়ায় লাগিয়ে ১-২ ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন।

অনেকদিন যাবত চুল সোজা করার জন্য আমাদের দেশের নারীরা কেমিক্যাল বা হিটের সাহায্য নিয়ে আসছেন। উপরে দেয়া টিপসগুলো ফলো করুন অবশ্যই উপকার পাবেন সঙ্গে বোনাস হিসেবে থাকবে আপনার চুলের নিরাপত্তার গ্যারানটি। তবে যথেষ্ট ধৈয্য ধরতে হবে।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ স্ট্রেইটফরগুড.কম

www.ebanglabookcorner.com বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন!

প্রিয় পাঠক, আমাদের সাথে থাকুন। কারন আমদের আছে ৪০০০ প্লাস বাংলা সাহিত্যের জনপ্রিয় সব বই। মনে হয় একমাত্র আমরাই প্রায় প্রতিদিন বই আপলোড দিয়ে থাকি যা প্রমান স্বরুপ আমাদের সাইট থেকে ঘুরে আসতে পারেন। আমাদের সাথে থাকুন এবং ফ্রিতে উপভোগ করন জনপ্রিয় সব বাংলা পিডিএফ বই।

www.ebanglabookcorner.com

www.ebanglabookcorner.com

বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন।

বিঃদ্রঃ-এই পিডিএফ বইটি নির্মাণ করা হয়েছে অনলাইনে প্রকাশিত সৌন্দর্য্য চর্চা বিষয়ক সব পোস্ট থেকে। এখানে উক্ত লেখকগণের নাম উল্লেখ করা হয়েছে। এটি ঐ সকল পোস্টের শুধু পিডিএফ ফাইল মাত্র। আশা করি এখানে কপিরাইটের কোন লঙ্ঘন হয়নি। সাজগজ.কম কে অসংখ্য ধন্যবাদ।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

কালো চুলের কথকথা

স্বাস্থ্যজ্জ্বল সুন্দর চুল সবারই কাম্য। চুল নিয়ে আজকাল অনেকেরই ভাবনার অন্ত নেই। আগা থেকে গোড়া পর্যন্ত সমান ভারী চুলকে স্বাস্থ্যজ্জ্বল চুল বলা যায়। কিন্তু এমন কেশধারী কন্যার সংখ্যা খুব বেশি পাওয়া যায় না। কারণ নানা কারণে আমাদের চুল রুক্ষ, স্বাস্থ্যহীন, লালচে ও দুর্বল হয়ে পড়ছে। সঠিক যত্নের অভাব, ধুলোবালি, দুষণ, ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলে চুল তার স্বাভাবিক রঙ ও ঔজ্জ্বল্য হারায়। অনেকের আবার জন্মগত ভাবেই চুল লালচে হয়। অনেকের আবার অল্প বয়সেই চুল পাকতে দেখা যায়। আমাদের ত্বকে মেলানোসাইট নামক এক ধরনের কোষ থাকে যা মেলানিন উৎপাদন করে। যাদের কম মেলানিন উৎপাদন হয় তাদের রঙ সাদা হয় এবং বেশি উৎপাদন হলে রঙ কালো হয়। চুলের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। যদি কোনো কারণে চুলের গোড়ার মেলানোসাইট কোষ নিষ্ক্রিয় হয়ে যায় তাহলে বন্ধ হয়ে যায় মেলানিনের উৎপাদন। চুলের রঙ আস্তে আস্তে ফ্যাকাসে হতে থাকে। এক পর্যায়ে চুল লালচে বা সাদা হয়ে যায়। স্বাস্থ্যজ্জ্বল, সুন্দর, কালো চুলের জন্য তাই আপনাকে কিছু জিনিস মেনে চলতে হবে।

স্বাস্থ্যজ্জ্বল চুলের জন্য প্রথমেই প্রয়োজন সুষম খাদ্য। সঠিক পরিমাণে আমিষ , শর্করা, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে প্রচুর শাকসবজি , ফল ও সালাদ। খনিজ পদার্থ ও ভিটামিনের অভাবে চুলের স্বাস্থ্য খারাপ হয়ে যায়, চুল ঝরে পড়ে। প্রোটিনের অভাবে চুলের রঙ প্রথমে নষ্ট হয়ে যায়। চুল লালচে বাদামি হতে থাকে। পরে চুল ঝরে যায় এবং চুলের আগা ফাটতে থাকে। কেরাটিনের অভাবে চুল ফেটে যায়। খাদ্য তালিকায় মাছ, গোশত, ডিম, দুধ, ডাল, দই, পনির ইত্যাদি থাকা জরুরী। এতে কেরাটিন তৈরিতে সহায়তা হয়।

চকচকে কালো চুল জন্য মাথার ত্বক পরিষ্কার থাকতে হবে। নানা রকম শারীরিক অসুস্থতা ছাড়াও সঠি ক পরিচর্যার অভাবে চুলের স্বাস্থ্য ও রঙ খারাপ হতে পারে। আপনার সুস্থ্যতা প্রকাশ পায় আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং চুলের স্বাস্থ্যের ভেতর দিয়ে। তাই সঠিক ডায়েট, প্রচুর ফলমূল, সঠিক পরিমাণে পানি পান করা, পর্যাপ্ত ব্যায়াম ও চিন্তামুক্ত ঘুম প্রয়োজন। চুলের কিউটি কল নষ্ট হয়ে গিয়ে চুলের কর্টেক্সের আঁশগুলো খুলে গেলে চুলের আগা ফেটে যায়। চুল রুক্ষ, স্বাস্থ্যহীন, লালচে ও দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই চুলে সঠিক ভাবে শ্যাম্পু ও কন্ডিশনিং করুন।

চুলে তেল দেয়া এক ধরনের কন্ডিশনার। সাধারণভাবে বিশ্বাস করা হলেও বিশেষজ্ঞরা বলেন, তেল চুল গজাতে বা চুলে পুষ্টি জোগাতে সহায়তা করে না। তবে তেল ম্যাসাজ করলে স্ক্যাল্পে রক্ত সঞ্চালন হয় এবং চুল বাহ্যিকভাবে চকচকে, মসৃণ হয়। চুলের লালচে ভাব কমে আসে। মাথার তালুর সঠিক মাত্রায় রক্ত সঞ্চালনের জন্য চুলের গোড়ায় ম্যাসাজ দরকার।

অনেক সময় ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলে চুল তার স্বাভাবিক রঙ ও ঔজ্জ্বল্য হারায়। ঘন ঘন চুলের রঙ পরিবর্তন করলেও চুলের স্বাভাবিক রঙ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে চুলে প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করতে পারেন। এছাড়াও ভিটামিন এ , ভিটামিন ই সমৃদ্ধ খাবার ও ঔষধ খেতে পারেন। অনেকেই চুল কালো করতে হেয়ার ডাই, কলপ ইত্যাদি ব্যবহার করেন। এর ফলে চুল পড়ে যাওয়া সহ নানা রকম ত্বকের রোগ হতে পারে। চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া এসব ব্যবহার না করাই শ্রেয়। চুলে অতিরিক্ত আয়রণ ও রাসায়নিক উপাদান প্রয়োগ করা থেকে বিরত থাকুন। প্রাকৃতিক উপাদান যেমন আমলা , শিকাকাই, রিঠা, কালো কেশরের রস চুলে ব্যবহার করলে চুল কালো ও ঘন হয়।

যাদের চুল জন্মগত ভাবে লালচে, তাদের লালচে চুল প্রাকৃতিক ভাবে কালো করার একটি উপায়।

যা যা লাগবে :

- লাল জবা ফুল

- নারিকেল তেল

পদ্ধতিঃ

২-৩ টি লাল জবা ফুল হালকা গরম নারিকেল তেলে চটকিয়ে তেলের সাথে ভালো করে মেশাবেন। এর পরে ঐ লাল জবা ফুলের মেশানো তেল চুলের গোড়ায় গোড়ায় লাগাবেন। এভাবে রাতে রেখে দিবেন। সকালে উঠে ভালো কোন শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলবেন। এভাবে প্রতি সপ্তাহে করবেন। দেখবেন আপনার চুল কেমন উজ্জ্বল, কালো হয়ে উঠেছে।

লিখেছেনঃ বৈশাখী

ছবিঃ ব্যাকগ্রাউন্ড-পিকচার্স.ফিডআইও.নেট

চুলের প্রোটিন ট্রিটমেন্ট

চুল আমাদের সবার খুব প্রিয়। কিন্তু প্রশ্ন হলো আমরা কয়জন চুলের ঠিকমত যত্ন নিতে পারি ? প্রতিদিনের ধূলোবালিতে আমাদের চুল হারাচ্ছে পুষ্টি যা চুলের বেড়ে ওঠার জন্য খুবই দরকার। আমাদের এই যান্ত্রিক জীবনের কর্মব্যস্ততার মাঝে নিয়মিত পার্লারে যাওয়া হয়ে ওঠেনা। তবে আমরা যদি আমাদের বাসায় প্রয়োজনীয় উপকরণ দিয়ে চুলের যত্ন নিতে পারি তবে কম সময়ে কম খরচে আমরা পেতে পারি সুস্থ্য ও সুন্দর রেশমী ঘন চুল।

চলুন তবে দেখে আসি কীভাবে আমরা ঘরেই প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করতে পারি খুব সহজে ই।

উপকরণঃ

ডিম – ২ টি

অলিভঅয়েল – আধাকাপ

টকদই – আধাকাপ

মধু – আধাকাপ

ভিনেগার – আধাকাপ

পানি – ১ কাপ

পদ্ধতিঃ

প্রথমে ডিম ভেঙ্গে তার কুসুম বের করুন। এবার ডিমের কুসুম একটি বাটিতে ব্লেন্ড করে নিন। এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে, চুলের সাইজ অনুযায়ী ডিম নেবেন। চুল যদি ছো ট সাইজ হয় তবে ডিম একটিই যথেষ্ঠ আর চুল অনেক বেশি লম্বা হলে ডিম ৩টি নিতে পারেন। এবার ডিমের কুসুমের ব্লেণ্ড একটু ফেনায়িত হলে তাতে অলিভ অয়েল মেশান। এবার এতে মধু এবং টকদই মিশিয়ে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে নাড়ুন। আপনার প্যাক তৈরি হয়ে গিয়েছে।

চুল ভালো করে আঁচড়ে নিন। চুলে জট থাকলে তা ছাড়িয়ে নিন ভালো করে। এবার প্যাকটি মাথায় খুব ভালো করে লাগান যাতে একটি চুল-ও বাদ না পড়ে। তুলা অথবা পরিষ্কার ব্রাশ দিয়ে আপনি প্যাকটি লাগাতে পারেন যাতে প্যাকটি আপনার প্রত্যেকটি চুলে পৌঁছায়। এবার চুল এ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ঢেকে ১ টি শাওয়ার ক্যাপ পরে প্রায় ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন।

৩০ মিনিট পর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। তারপর অবশ্যই ভালো মানের কন্ডিশনার লাগাবেন চুল আরও মসৃণ ও সিল্কি করার জন্য। এরপর শ্যাম্পু করবেন। শ্যাম্পু অবশ্যই ভালো ব্র্যাণ্ডের হতে হবে।

- আপনি যদি চুলে এক ধরনের উজ্জ্বল আর চকচকে ভাব চান তবে সবশেষে পানির সাথে ভিনেগার মিশিয়ে চুল ধুতে পারেন।

- আবার শ্যাম্পুর সাথে লেবুর রস মিশিয়েও ধুতে পারেন।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

এভাবেই খুব সহজে বাসায় বসে কম সময়ে আমরা প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করতে পারি।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

মডেলঃ ঈশিতা

ছবিঃ চেরীক্রস.কম, অ্যাঙ্কোজার্নাল.কম, ওয়ার্ল্ডট্রেডস.কম

যে অভ্যাস গুলোর কারণে চুল পড়ে !

চুল পড়া বন্ধ করার জন্য কত রকম মাস্ক, কত তেল, আরও কত কিছুই তো আপনারা ব্যবহার করেন। কিন্তু একটু সাবধানে থাকলেই আর নিয়ম মেনে চললেই এই চুল পড়া অনেকখানি কমিয়ে আনতে পারেন। এখানে এমন কয়েকটি অভ্যাস বা নিয়মের কথা তুলে ধরা হলো যা আপনার চুল কম পড়তে সহায়তা করবে।

০১. বালিশের কাভারঃ

সুতির তৈরি বালিশের কাভার ব্যবহার না করে সিল্কের তৈরি বালিশের কাভার ব্যবহার করুন। কারণ সুতির তৈরি কাপড়ের উপর আপনার চুল সারা রাত পড়ে থাকে আর তখন সুতির কাপ ড় আপনার চুলের সমস্ত ময়েশ্চার শুষে নেয়। ফলে চুল অনেক শুষ্ক হয়ে যায় আর বালিশের কাপড়ের সাথে ঘষা লেগে লেগে আরও বেশি দুর্বল হয়ে পড়ে। সিল্কের কাপড় কখনও চুলের ময়েশ্চার শুষে নেয় না। তাছাড়া সিল্কের তৈরি বালিশের কাভার ব্যবহার করলে চুলে জট বাঁধবেনা।

০২. তোয়ালের ব্যবহারঃ

চুল শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার না করে আপনার কোন পুরোনো টি শার্ট বা পুরোনো পরিষ্কার নরম কাপড় ব্যবহার করুন। কারণ সুতির বালিশের কাভারের মতই তোয়ালেও এক -ই ভাবে চুলের ময়েশ্চার শুষে নিয়ে চুল কে রুক্ষ এবং ভঙ্গুর করে তোলে।

০৩. চুলের আগাঃ

প্রতি ৬ সপ্তাহে চুলের আগা ছাঁটতে হবে কারণ দু মুখো চুল আপনার চুলের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

০৪. ময়েশ্চারাইজিং শ্যাম্পুঃ

এমন শ্যাম্পু ব্যবহার করুন যেটার মধ্যে ন্যাচারাল অয়েল থাকে। যেমন নারিকেল তেল, জোজোবা তেল।

০৫. ভেজা চুলে স্টাইলঃ

হালকা ভেজা চুল হলেও চুল ভালো মত শুকিয়ে চুল বাঁধতে হবে। আপনি যে ধরনের স্টাইলেই চুল বাঁধুন না কেন, তার আগে সম্পূর্ন চুল শুকিয়ে নিয়ে হবে।

০৬. চুল শুকানোঃ

হেয়ার ড্রায়ারের মাধ্যমে চুল না শুকিয়ে বাতাসে চুল শুকানোর চেষ্টা করুন। কারণ হেয়ার ড্রায়ারের গরম বাতাস আপনার চুলের জন্য ক্ষতিকর।

০৭. পনি টেইলঃ

মেয়েদের একটি কমন চুলের স্টাইল হচ্ছে পনি টেইল। যারা সব সময় টাইট পনি টেইল করে তাদের চুল বেশি পড়ে বা ভেঙ্গে যায়। তাই সব সময় পনি টেইল ঢিলা করে করবেন। ইলাস্টিক এর রাবার ব্যান্ড ব্যবহার করবেন না।

০৮. ঠিক মত খাওয়া দাওয়া করুনঃ

আপনার চুলের ভালো স্বাস্থ্যের জন্য ভালো ভাবে খাওয়া দাওয়া করুন। প্রচুর পরিমাণে ফল, পানীয় আর প্রোটিন খান। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে হেয়ার ভিটামিন খেতে পারেন।

০৯. কন্ডিশনারের ব্যবহারঃ

ডিম কন্ডিশনার হিসেবে ব্যবহার করলে তা আপনার চুলের স্বাস্থ্য ভালো করতে সাহায্য করবে, কারণ ডিমে আছে প্রচুর প্রোটিন। চুলের ৭০ শতাংশই হলো keratin প্রোটিন। তাই ডিমের প্রোটিন ড্যামেজ হয়ে যাওয়া চুল কে আবার আগের মত সুন্দর অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সক্ষম। ডিমের কন্ডিশনার আপনি খুব সহজেই প্রস্তুত করতে পারেন। প্রথমে একটি ডিম ভেঙ্গে তার সাথে ১ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল মেশান। একটি কাঁটা চামাচ দিয়ে ভালো মত মেশাতে হবে। এরপর শ্যাম্পু দিয়ে চুল ভালো মত ধুয়ে নিন। চুলের অতিরিক্ত পানি হাত দিয়ে চেপে চেপে ঝরিয়ে নিন। এরপর একটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে একবার শুধু চুল গুলো চেপে ধরে আবার ছেড়ে দিন, কিন্তু চুল শুকানোর চেষ্টা করবেন না। এবার চুলের প্রতিটা অংশে ডিম আর অলিভ অয়েলের মিশ্রণ লাগান। যাদের চুলের আগা ফেটে যায় তারা চুলের আগায় ভালো মত লাগাবেন। এব্র একটি শাওয়ার ক্যাপ পরে নিন এবং ১০ – ২০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এবার ডিমের কন্ডিশনার ধুয়ে ফেলুন ভালো মত।

১০. চুল আঁচড়ানোঃ

ভেজা চুল আঁচড়ানো যাবে না। অনেকে গোসল শেষ করে চুল তোয়ালে দিয়ে মুছেই চুল আঁচড়ে নেন , কিন্তু এতে চুল অনেক বেশি পড়ে। কারণ ভেজা অবস্থায় চুলের গোড়া নরম থাকে। তাই ঐ সময় চুলে টান লাগলে চুল খুব সহজেই ভেঙ্গে পড়ে বা ঝরে পড়ে।

চুলে নিয়মিত তেল ম্যাসাজ করার পাশাপাশি এই নিয়ম গুলো মেনে চললে কোন ঝামেলা ছাড়াই চুল পড়া কমানো যায়।

লিখেছেনঃ মাহমুদ

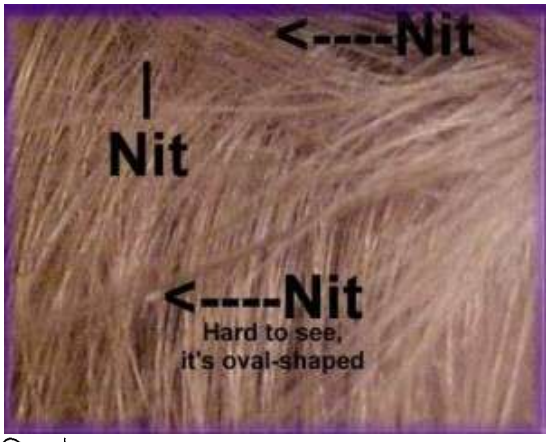
মডেলঃ স্পর্শ

ছবিঃ আইফুড.টিভি, সোডাহেড.কম, স্টাইলক্রেজ.কম, পিচেসএন্ডব্লাশ.কম

উকুন দূর করার উপায়

উকুন একবার মাথায় এসে পড়লে সহজে তা দূর করা যায় না। তাই এর জন্য একটু সময় নিয়ে চেষ্টা করতে হয়। এমনকি উকুন পুরোপুরি চলে যাবার পরেও সব সময় সাবধান থাকা উচিত। আমাদের দেশে বিভিন্ন উকুন নাশক সাবান এবং তেল আছে, উকুন মারার জন্য। যেমন – ইংলিস সাবান, মেঘলা তেল। এ ধরণের সাবান বা তেল ব্যবহারে অনেকের চুল রুক্ষ, শুষ্ক হয়ে যায়। অনেকের উকুন শেষ হওয়ার পাশাপাশি প্রচুর চুল পড়ে। তাছাড়া সবার মাথার ত্বকের জন্য এগুলো সহনশীল নয়। তবে ঘরোয়া কিছু পদ্ধতির মাধ্যমে আপনি উকুন থেকে নিজেকে এবং নিজের সন্তান এবং ছোট ভাই বোন দের রক্ষা করতে পারেন এবং এক-ই সাথে চুল রক্ষা করতে পারেন।

উকুন আছে কিভাবে বুঝবেন?



উকুন থাকলে সাধারণত সারা দিন -ই মাথা চুলকাতে থাকে। মাথার ত্বকে কোন কোন জায়গায় হালকা লাল হয়ে ফুলে থাকে। আবার অনেকের মাথায় একটু -ও চুলকায় না। এক্ষেত্রে চুলে উকুনের ডিম আছে কিনা দেখতে হবে। ডিম গুলো হলো ওভাল শেপের আর অফহোয়াইট রঙের। এগুলো চুলের সাথে লেগে থাকে। আর উকুন থাকবে স্কাল্পে। যদি ডিমের মত কিছু চুলে পান এবং সেটা যদি খুব সহজেই হাত থেকে পড়ে যায় , বা খুব সহজেই আঙ্গুল দিয়ে সরানো যায় তাহলে সেটা উকুনের ডিম না। কারণ উকুনের ডিম এক ধরনের আঠালো উপাদানের মাধ্যমে চুলের সাথে খুব ভালো ভাবে আটকে থাকে। অনেকে র ধারণা উকুন শুধু মাত্র অপরিষ্কার চুলে হয়। না এটা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। উকুন পরিষ্কার , অপরিষ্কার, লম্বা, ছোট যে কোন চুলেই হতে পারে। উকুনের বেঁচে থাকার জন্য শুধু দরকার হালকা গরম পরিবেশ আর এমন একটা স্থান যেখান থেকে তারা খুব সহজেই রক্ত নিতে পারবে। আর তাই মানু ষের স্কাল্প হচ্ছে তাদের বেঁচে থাকার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত স্থান।

উকুন কিভাবে হয় বা ছড়ায় ?

উকুন সাধারণত শিশুদের মাধ্যমে বেশি ছড়ায়। এক শিশুর জামা কাপড় , চুল থেকে আরেক শিশুর মাথায়, কাপড়ে উকুনের ডিম ছড়াতে পারে। যেসব শিশু স্কুলে পড়ে তাদের ক্ষেত্রে এরকম বে শি হয়। উকুন আছে এমন কেউ যদি কোথাও মাথা লাগিয়ে বসে তখন তার মাথা থেকে উকুনের ডিম সেখানে লেগে যেতে পারে। তারপর

ঐ এক-ই স্থানে অন্য কেউ মাথা রাখলে তার মাথায়-ও উকুন ছড়িয়ে পড়তে পারে। যেমন বড় বড় সোফা গুলোতে আমরা মাথা সোফার সাথে লাগিয়ে বসি বেশির ভাগ সময়। এক-ই সুইমিং পুল বা এক-ই পুকুরের পানির মাধ্যমে উকুন ছড়াতে পারেনা। কারণ উকুন সাঁতার পারেনা। একজনের মাথার সাথে আরেকজনের মাথা লেগে থাকলে সেক্ষেত্রে উকুন ছড়াবে। যেমন - সন্তানের মাথায় উকুন থাকলে মায়ের মাথায় আসবেই। এক -ই চিরুনি, তোয়ালে ব্যবহারের মাধ্যমেও ছড়ায়।

উকুন দূর করার উপায়ঃ

• সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে নিট কম্ব (উকুনের ডিম পরিষ্কারের জন্য চিরুনি) ব্যবহার করা। এই চিরুনি নিউমার্কেট সহ যে কোন দোকানেই পাওয়ার কথা। চুল গুলো কে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে প্রথম ১ সপ্তাহ দিনে ৩ বার করে চুল আঁচড়াবেন। ১ সপ্তাহ পরে শুধু রাতে আঁচড়াবেন। ফলে উকুনের ডিম এবং একদম নতুন যে উকুন রয়েছে মাথায় সেগুলো দূর হয়ে যাবে। নিট কম্ব ব্যবহার করার পরে তা অবশ্যই ১০/১৫ মিনিট চুলায় রাখা গরম ফুটন্ত পানিতে রাখতে হবে আর নাহলে ৩০ মিনিট ভিনেগারে চুবিয়ে রাখতে হবে।

• চুল ভালো মত আঁচড়ে নিন। এরপর কন্ডিশনার দিন চুলে। কিছুক্ষণ চুলে এভাবে কন্ডিশনার রেখে দিন। যেহেতু কন্ডিশনার খুব পিচ্ছিল তাই বড় উকুন গুলোর চুলের সাথে আটকে থাকা বা চলা ফেরা করা খুব -ই সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। এবার নিট কম্ব দিয়ে আঁচড়ে নিলে উকুন আর চুলের সাথে লেগে থাকতে পারবেনা।

• ১০/১২ টি রসুনের কোয়া পেস্ট করে নিন। সাথে ২/৩ চা চামচ লেবুর রস মিশিয়ে নিন। এবার আধা ঘণ্টা পেস্ট টি মাথার ত্বকে লাগিয়ে রাখুন। চুলে লাগানোর দরকার নেই। এরপর ধুয়ে ফেলুন। এভাবে কয়েকদিন করতে হবে।

• শ্যাম্পু করার আগে একবার আর শ্যাম্পু করার পরে আরেকবার অ্যাপেল সিডার ভিনেগার দিয়ে পুরো চুল ভিজিয়ে নিন। অথবা চুল ভিনেগার দিয়ে ভালো ভাবে ভিজিয়ে ৩/৪ মিনিট রেখে দিন। এইটুকু সময় শুকনো তোয়ালে দিয়ে চুল আলতো ভাবে মাথার উপর উচু করে বেঁধে রাখবেন। ৩/৪ মিনিট পর নিট কম্ব দিয়ে আঁচড়ে নিন।

• রাতে ঘুমোতে যাবার আগে প্রথমে অ্যাপেল সি ডার ভিনেগার দিয়ে চুল ভালো মত ভিজিয়ে নিন। তারপর চুলে লাগানো ভিনেগার পুরোপুরি শুকিয়ে গেলে চুলে নারিকেল তেল দিন। এখন একটি শাওয়ার ক্যাপ দিয়ে মাথা ঢেকে রাখুন। ৬/৭ ঘণ্টা এভাবেই রেখে দিন সারা রাত। যেহেতু এতক্ষণ রাখতে হবে তাই রাতের কথা বললাম। আপনি চাইলে দিনের বেলাতেও এটা করতে পারেন। ৬/৭ ঘণ্টা পরে নিট কম্ব দিয়ে চুল আঁচড়ে নিন। চুল শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এক টানা ৫/৬ দিন এই নিয়ম টি মেনে চলুন উকুন দূর করার জন্য। পেপার টাওয়েল বা কোন সাদা বড় কাগজ নিন। পেপার টাওয়েল এর আরেক নাম কিচেন রোল বা কিচেন পেপার-ও। Agora তে পেয়ে যাবেন। পেপার টাওয়েলের উপর নিট কম্ব দিয়ে চুল কয়েকবার করে আঁচড়াতে থাকুন। উকুনের ডিম এবং উকুন বের হয়ে আসবে।

• হেয়ারস্ট্রেইটনার যদি-ও চুলের জন্য ভালো না, তারপরেও উকুন মারার জন্য এটি ব্যবহার করতে পারেন সপ্তাহে একবার। এসব ট্রিটমেন্ট চলার পাশাপাশি একটু বেশি তাপ সহ হেয়ার স্ট্রেটনার ব্যবহার করলে চুলে আটকে থাকা উকুন এবং উকুনের ডিম নষ্ট হয়ে যাবে। কারণ উকুন হালকা গরম পরিবেশে টিকে থাকতে পারে, অতিরিক্ত গরমে নয়। এরপর শ্যাম্পু করে চুল ধুয়ে ফেলবেন। তবে এ পদ্ধতিটি তাদের জন্য যাদের চুল কম পড়ে আর যাদের চুলের স্বাস্থ্য ভালো।

• চুল বার বার শ্যম্পু করলে উকুন দূর করা যায় না বরং এতে তাদের লাভ হয়। বার বার শ্যাম্পু করার ফলে মাথার ত্বকের তেল ধুয়ে চলে যায় , ফলে রক্ত নিতে উকুনের আরও বেশি সুবিধা হয়।

• যে কোন ফেইসওয়াশ চুলে লাগান। এরপর একবার চুল আঁচড়ে নিন অতিরিক্ত ফেইসওয়াশ দূর করার জন্য। এখন হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকিয়ে নিন। এর ফলে উকুন নিঃশ্বাস নিতে পারবেনা। কিন্তু এই পদ্ধতি রাতে করলে ভালো কারণ চুলে ফেইসওয়াশ প্রায় ৮ ঘণ্টার বেশি রাখতে হবে যেহেতু উকুন নিঃশ্বাস না নিয়ে প্রায় ৮ ঘণ্টার মত বেঁচে থাকতে পারে। সকালে চুল ধুয়ে ফেলবেন। আর সাথে অবশ্যি বালিশের কাপড় , বিছানার চাদর গরম পানিতে ধুয়ে ফেলবেন। এটা প্রতি সপ্তাহে ২/৩ দিন করতে পারেন উকুন মারার জন্য।

সতর্কতাঃ

• চুল অনেক বড় হলে বেণী করে বা খোপা করে যাওয়া ভালো। চুল এমন ভাবে রাখবেন যেন অন্য কারও চুলের সাথে না লাগে। যেমন বাসে অনেক ভিড় থাকে আর এ অবস্থায় চুল খোলা রেখে এমন কারও পাশে যদি বসতে হয় বা দাঁড়াতে হয় যার মাথায় আগে থেকেই উকুন আছে তাহলে আপনার মাথায় -ও সেই উকুন চলে

আসতে পারে। আবার বাসে দাঁড়িয়ে যেতে হলে আর অনেক ভিড় থাকলে আপনার চুল খোলা থাকুক আর বেণী করাই থাকুক কাঁধের উপর দিয়ে সামনে এনে রাখুন যেন অন্য কোন মেয়ের খোলা চুলের সাথে না লাগে।

• কখনো নিজের চিরুনি, বালিশ, হেয়ার ব্যান্ড, তোয়ালে, কাপড় ছাড়া অন্যেরটা ব্যবহার করবেন না।

• সপ্তাহে এক দিন বালিশের কাভার গরম সাবান পানিতে ধুবেন।

• নিট কম্ব আর সাধারণ চিরুণি সব সময় পরিষ্কার করবেন। ভিনেগারে আধা ঘণ্টা করে চুবিয়ে রাখলে ভালো।

লিখেছেনঃ সাবরিনা

মডেলঃ তাসনিয়া তাজরিন

ছবিঃ হেয়ারস্টক.কম, রিডএনগেজ.কম, ড্রাগলাইন.অর্গ

রকমারি চুলের মাস্ক

আগের একটি আর্টিকেলে মুখের মাস্কের কথা বলেছিলাম। এবার আসা যাক চুলের মাস্কের কথা। ইদানিং বলতে গেলে সবার-ই এক সমস্যা, "চুল পড়া"। চুল অনেক কারণেই পড়তে পারে। সঠিক কারণ বের করা জরুরী। আমাদের চুল পড়ে ভিটামিন স্বল্পতা, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা, Anti-biotic গ্রহণ, প্রেগন্যান্সির সময়, চুল Rebonding করলে, ধুলাবালি, খুশকি, রাত জাগলে, অনেকদিন একটানা ওষুধ গ্রহণ করলে। এছাড়া আরও বিভিন্ন রকম কারণ থাকতে পারে। ভিটামিন স্বল্পতা থাকলে প্রতিদিন ভিটামিন বি কমপ্লেক্স খাওয়া উচিত। চুলের জন্য আয়রন ট্যাবলেট অনেক উপকার দেয়।

তেলের মাস্কঃ

১ চামচ বাদাম তেল, ১ চামচ নারিকেল তেল, এক চামচ ক্যাস্টর অয়েল , ১ চামচ সরিষার তেল, ১ চামচ অলিভ অয়েল, ১ চামচ মেথি গুঁড়ো মিশিয়ে গরম তেল চুলে লাগিয়ে ১৫ মিনিট ম্যাসাজ করুন। সারারাত রেখে দিন। পরের দিন চুল ভিজিয়ে শ্যাম্পু করে ফেলবেন। এতে করে চুল পড়া কমবে, চুল তাড়াতাড়ি বাড়বে, খুশকি দূর হবে, নতুন চুল গজাবে।

কলার মাস্কঃ

১ টি কলা, ৩ চামচ মধু মিশিয়ে চুলে দিবেন ৩০ মিনিটের জন্য। তারপর শ্যাম্পু করে ফেলবেন।

প্রোটিন প্যাকঃ

২ চামচ মধু, ১ টি ডিম, টক দই মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে রাখবেন ১ ঘণ্টা। চুল অনেক বেশি নরম হবে।

এলভেরা জেলঃ

শুধু এলভেরা জেল লাগালে চুল পড়া কমে , খুশকি দূর হয়।

ফলের মাস্কঃ

ব্লেনডারে একটি কলা, ৩ চামচ এলভেরা জেল, ৫ চামচ টক দই, একটি ভিটামিন-ই ক্যাপসুল ভেঙ্গে ব্লেন্ড করে চুলে লাগান ৩০ মিনিটের জন্য। পরে শ্যাম্পু করে ফেলুন।

মধু মাস্কঃ

৫ চামচ মধু, ১ চামচ টক দই, ২ চামচ মেয়নেস মিশিয়ে চুলে লাগান। চুল আগের থেকে অনেক বেশি নরম এবং উজ্জ্বল হবে।

ডিম মাস্কঃ

২ টি ডিম, ১ টেবিল চামচ বেকিং সোডা, ৫ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল মিশিয়ে ১০ মিনিট চুলে লাগিয়ে রাখুন। এতে করে চুল পড়া কমবে।

খুশকি দূর করার মাস্কঃ

- ৩ টেবিল চামচ মেহেদি গুঁড়া, ১ টেবিল চামচ দই, ১ টেবিল চামচ বাদাম তেল মিশিয়ে চুলে ১ ঘণ্টার জন্য দিয়ে রাখুন। তারপর শ্যাম্পু করে ফেলুন।

- ১ চামচ হরতকি গুঁড়া, ১ চামচ আমলকি গুঁড়া, ১ চামচ মেহেদি গুঁড়া, ১ চামচ মেথি গুঁড়ার সাথে নারিকেল তেল মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে রাখুন ১ ঘণ্টা। তারপর শ্যাম্পু করে ফেলুন।

- পেঁয়াজ় বেটে চুলে লাগিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট।

- ৬ চামচ টক দই, ৬ চামচ লেবুর রস মিশিয়ে চুলে দিন। খুশকি কমবে।

- চা এর লিকার পানি হিসেবে, টক দই ২ চামচ, লেবুর রস ২ চামচ, সামান্য কালো মরিচ মিশিয়ে চুলে দিন গোসল করার ২ ঘণ্টা আগে।

এই হল শ্যাম্পু করার আগের মাস্ক। তেলের মাস্ক আপনি নরমাল তেল হিসেবেও ব্যবহার করতে পারেবেন। চুলে তেল দেবার পর চুলে গরম ভাপ নিলে চুল পড়া কমে। যে কোন চুলের মাস্ক লাগানোর আগে চুলে তেল দেয়া থাকলে অনেক ভালো হয়। চুলে শ্যাম্পু করার পর conditioning করা আবশ্যক।

কন্ডিশনারঃ

প্রাকৃতিক উপায় ৩ চামচ cider vinegar এবং পানি মিশিয়ে চুল শ্যাম্পু করার পর কন্ডিশনার হিসেবে দিতে পারেন। এতে করে খুশকি চলে যাবে , চুল নতুন করে গজাবে। তাছাড়া চা এর লিকার conditonar হিসেবে দিতে পারেন। কন্ডিশনার ব্যবহার করার পর চুল ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন।

(ছোট টিপসঃ চুল বড় এবং ঘন করার জন্য ক্যাস্টর অয়েল, মেথির তুলনা নেই। আর চুল নরম করার জন্য কলা এবং ডিমের তুলনা নেই। যারা Rebonding করেছেন তারা চুলের বেশি যত্ন নিবেন।)

আশা করি পোস্ট টি সবার ভালো লাগবে। ধন্যবাদ।

লিখেছেনঃ তাপসী

www.ebanglabookcorner.com

বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন।

আপনাদের চাহিদার উপর ভিত্তি করেই আমাদের যত বই।
আসুন,দেখে যান, আপনার কাঙ্খিত বই এর ওয়েবসাইট।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

চুল পড়ছে?

প্রথমেই বলে রাখি দিনে ৫০ থেকে ১০০ টি চুল পড়া স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ার অংশ। তাই চুল আঁচড়ানোর সময় চিরুনিতে চুল দেখেই আঁতকে ওঠার দরকার নাই। তবে যদি অস্বাভাবিক হারে চুল উঠতে থাকে তখন তখন দুশ্চিন্তা হওয়াটাই স্বাভাবিক। চুল পড়া প্রতিরোধে আগে আপনাকে জানতে হবে আপনার চুল কেন পড়ছে। তারপর আপনি আপনার জন্য উপযোগী করনীয় ঠিক করবেন।

চুল পড়ার কারণঃ

চুল পড়ার পেছনে অনেক কারণ থাকতে পারে। যেমন – ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, কেমোথেরাপি নেয়া, জেনেটিক কারণ, ভুল ডায়েট, মানসিক চাপ, অপুষ্টিজনিত কারণ, মাথার তালুতে কম রক্তচলাচল , হরমোনজনিত কারণ।

প্রতিকারের উপায়ঃ

• অতিমাত্রায় চুল পড়তে থাকলে ভয় না পেয়ে আপনার ফার্মেসি তে গিয়ে কথা বলুন , হয়তো কোন ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় এমনটি হচ্ছে, এছাড়াও আপনি যেই ওষুধটি সেবন করছেন তার নাম দিয়ে গুগলে সার্চ দিলেই পেয়ে যাবেন ওষুধটির কি কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।

• যদি আপনার মেনুতে ক্যালরিযুক্ত খাবার একেবারেই না থাকে তাহলেও আপনার চুল পড়তে পারে। তাই অতিরিক্ত চুল পড়তে থাকলে ডায়েট মেনুতে একটু বদল আনতে পারেন। ওজন কমাতে গিয়ে চুল কমিয়ে ফেলাটা কোন কাজের কথা না।

• অতিরিক্ত মানসিক চাপেও চুল পড়তে পারে। এক্ষেত্রে সাজগোজের একটি সেকশনে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের যেসব টিপস দেয়া থাকে সেগুলো ফলো করুন। আপাতদৃষ্টিতে এই টিপসগু লোকে আপনার কাছে তেমন আহামরি কিছু মনে না হলেও নিয়মিত পালন করতে পারলে এগুলো আপনার মানসিক প্রশান্তি ফিরিয়ে আনতে পারে। যেমন – ধ্যান করা, নিয়মিত প্রার্থণা, যোগ ব্যায়াম, হাঁটা এসব ব্যাপারগুলো আপনার প্রতিদিনকার রুটিনে রাখতে পারেন।

• আপনার প্রতিদিনের মেনুতে যাতে পর্যাপ্ত ভিটামিন এ, ভিটামিন বি এবং ভিটামিন ই এবং আয়রন থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। আপনার মেনুতে হাই প্রোটিনযুক্ত খাবার রাখুন। মুরগীর মাংস , মাছ খান; প্রতিদিন নয় তবে নিয়মিত।

• মাথার চুল এবং তালুতে নিয়মিত তেল ম্যাসাজ করুন। নারকেল তেল দিয়ে ম্যাসাজ করলেও চলবে, এছাড়াও তিলের তেলও বেশ কার্যকরী। তেল ম্যাসাজ করার আগে তেল একটু গরম করে নিলে খুব ভালো হয়। আপনার তেল দেয়ার সময় না থাকলে এমনিতে হাত দিয়েও ম্যাসাজ করতে পারেন।

• মাথায় পেঁয়াজের রস ম্যাসাজ করলেও চুল পড়া কমে। রাতে শোয়ার আগে পেঁয়াজের রস মাথায় ম্যাসাজ করে নিন, সকালে ঘুম থেকে উঠে শ্যাম্পু করে ফেলুন।

• মাথায় বাটা মেহেদি লাগান, সেটা না পেলে দোকানে মেহেদি গুঁড়ো পাওয়া যায় সেটাকে পেস্ট করে লাগাতে পারেন।

• দুই ব্যাগ গ্রিন টি এক কাপ গরম পানিতে ফেলে দিন। তারপর অপেক্ষা করুন। পানি ঠান্ডা হলে মাথায় এবং চুলে ম্যাসাজ করুন। তারপর এক ঘণ্টা রেখে চুল ধুয়ে ফেলুন।

খেয়াল রাখুনঃ

• ভেজা চুল আঁচড়াবেন না। আর ভেজা চুল শুকানোর জন্য টাওয়েল দিয়ে শক্ত করে পেঁচিয়ে রাখবেন না। বরং চুলকে স্বাভাবিক বাতাসে শুকাতে দিন।

• চুলে কেমিকেল যুক্ত প্রসাধনী কম ব্যবহার করুন। স্ট্রেইটনার ব্যবহার কমিয়ে দিন একেবারেই। চুলের যত্নে হারবাল সামগ্রী ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন।

• নিয়মিত চুল পরিষ্কার করুন।

• প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি খাবার চেষ্টা করুন।

• বারবার শ্যাম্পু পরিবর্তন করবেন না।

লিখেছেনঃ জান্নাতুল মাওয়া

চুলের যত্নে ঘরে তৈরি এসেনসিয়াল তেল

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

চুল পড়া বন্ধ করে চুলের গোড়া মজবুত করতে , নতুন করে চুল গজানোর ক্ষেত্রে , মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখতে প্রাচীন কাল থেকেই এসেনসিয়াল তেল ব্যবহৃত হয়ে আসছে। গাছের বিভিন্ন অংশ যেমন ফুল , পাতা, শেকড়ের নির্যাস ইত্যাদি থেকে এসেনসিয়াল অয়েল তৈরি হয়। এ ধরণের বেশিরভাগ তেল সাধারণত ৪/৫ ফোটা করে নিয়ে অন্য কোন তেলের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করা হয়। যে তেলের সাথে মেশানো হয় সেগুলোকে বলা হয় carrier oil যেমন – জোজোবা তেল, আমন্ড তেল ইত্যাদি। তেল টি শুধু মাথার ত্বকে দিতে হবে , চুলে নয় আর circular motion এ ম্যাসাজ করতে হবে। তবে যে কোন এসেনসিয়াল তেল পুরোপুরি ভাবে ব্যবহারের পূর্বে ত্বকের সামান্য অংশে লাগিয়ে দেখতে হবে যে সেটাতে আপনার এ্যালার্জি আছে কিনা। এসেনসিয়াল অয়েল যেমন কিনতে পাওয়া যায় সেরকম আপনি নিজের বাসায়-ও তৈরি করতে পারেন। এখানে নিজে কিভাবে চুলের জন্য এসেনসিয়াল অয়েল তৈরী করবেন তা দেখান হল -

০১. হার্বাল হেয়ার অয়েলঃ

Alopecia এর কারণে চুল পড়ে যায় অকালেই। কিছু হার্ব আছে যেগুলো চুল গজানোর জন্য বা চুল রক্ষার জন্য উপকারী। এই হার্বাল তেলটি আপনি ঘরে বসেই তৈরি করতে পারবেন আপনার চুলের গোড়া শক্ত করার জন্য এবং ঘন চুল পাবার জন্য। এটি তৈরী করতে যা যা লাগবে -

কারি পাতা (একে আমাদের দেশে বারসুঙ্গা বা নিমভুত গাছের পাতাও বলা হয়) , নীম পাতা, তুলসী পাতা, মেথি দানা, আমন্ড তেল, ঢাকনা সহ একটি পাত্র, একটি বোতল, পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো।

প্রস্তুত প্রণালীঃ

পাত্র এবং পাতা গুলো ভালো মত ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। সব গুলো পাতা একসাথে খুব ছোট ছোট টুকরো করে নিন বা পিষে নিন। এবার আমন্ড তেল, মেথি দানা, আর পাতা গুলো একসাথে পাত্রে ঢেলে সেটা ঘন না হওয়া পর্যন্ত গরম করতে থাকুন। এরপর পাত্রটি নামিয়ে মিশ্রণটি ঠান্ডা হওয়ার জন্য ঢেকে রাখুন। ঠান্ডা হয়ে গেলে একটি বোতলে পরিষ্কার কাপড়ের সাহায্যে ছেঁকে ব্যবহার করুন। এই তেল ঠান্ডা জায়গায় না রাখলেও হবে। কারি পাতা সব জায়গায় পাওয়া যায় না। সাধারণত ভারতীয় খাবার প্রস্তুত করে এমন দোকান গুলোতে কারি পাতা ব্যবহার করা হয়। ঢাকার কিছু দোকান যেমন নন্দন মেগা শপে মাঝে মা ঝে কারি পাতা আনা হয়।

০২. লেমন এসেনসিয়াল অয়েলঃ

লেবুর বাইরের অংশ Grate করে নিন। একটি ছোট গ্লাসে বা বোতলে Grate করা অংশটি রাখুন। এবার পুরো বোতলরে বাকি অংশটুকু অলিভ অয়েল দিয়ে ভরে ফেলুন। সূর্যের আলো সব সময় পড়ে এমন জায়গায় কয়েকদিনের জন্য রেখে দিন। তবে প্রতিদিন-ই বোতল টি কয়েকবার করে ঝাকাতে হবে। কয়েকদিন পরে বোতলের তেল কোন ছাঁকনি বা কাপড়ের সাহায্যে ছেঁকে ফেলুন। লেমন এসেনসিয়াল তেল তৈরি হয়ে গেল। এই তেল airtight পাত্রে ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রেখে ব্যবহার করুন। এই তেল greasy hair ক্লিন করার জন্য আর মাথা ব্যথার জন্য ব্যবহার করতে পারেন।

সাবধানতাঃ লেমন অয়েল ব্যবহার করার সময় বা লেমন অয়েল চুলে লাগিয়ে রোদে যাবেন না। চুল ধোয়ার পর যেতে পারবেন।

০৩. মিন্ট অয়েলঃ

এই তেল মাথার যে অংশে ব্যবহার করা হবে সেখানে blood flow বৃদ্ধি পায়। যেহেতু blood circulation ভালো হয় তাই এটি চুল তাড়াতাড়ি গজানো আর বৃদ্ধি পাওয়ার জন্য উপকারী। এটি তৈরি করতে যা যা লাগবে – একটি বোতল, একটি পাত্র, আমন্ড অয়েল, পুদিনা পাতা, পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো।

প্রস্তুত প্রণালীঃ

প্রথমে পুদিনা পাতা গুলো ভালো মত ধুয়ে নিন। পুদিনা পাতা গুলো যত টুকু সম্ভব ছোট ছোট টুকরো করে নিন নাহলে পিষে নিন। এবার পাতা গুলো একটি পাত্রে রেখে দিন। পাত্রে রাখা পুদিনা পাতার উপর আমন্ড তেল এমন ভাবে ঢালুন যেন তেলের মধ্যে পুদিনা পাতা পুরোপুরি ডুবে যায়। এবার পাত্রের মুখ ঢাকনা দিয়ে আঁটকে ২-৩ দিনের জন্য জানালার পাশে রেখে দিন। মাঝে মাঝে পাত্রটি ঝাকাবেন। ২-৩ দিন পরে পরিষ্কার কাপড়ের

সাহায্যে তেল ছেঁকে নিন যেন পুদিনা পাতার কোন বড় টুকরো বোতলে না পড়ে। এবার কোন ঠান্ডা জায়গায় রেখে দিন এবং দীর্ঘ সময়ের জন্য ব্যবহার করুন।

সাবধানতাঃ

• গর্ভাবস্থায় এই তেল ব্যবহার করা যাবেনা

• সেনসেটিভ ত্বক যাদের তারা ব্যবহার না করলেই ভালো

০৪.গার্লিক অয়েলঃ

চুলের গোড়া মজবুত করে, চুল পড়ে গেলে নতুন করে চুল গজাতে সাহায্য করে , আর স্কাল্প থেকে ক্ষতিকর toxin দূর করে। এক মুঠ রসুনের কোয়া, এক কাপ অলিভ অয়েলে এক সপ্তাহের জন্য রেখে দিন। এরপর এই তেল ২ সপ্তাহ ধরে ব্যবহার করতে পারবেন। ঘুমাতে যাওয়ার আগে মাথার যেসব জায়গা থেকে চুল অনেক পড়ছে সেখানে আলতো ভাবে এই তেল ম্যাসাজ করুন। তারপর শাওয়ার ক্যাপ দিয়ে মাথা ঢেকে শুয়ে পড়ুন। সকালে উঠে হালকা শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। কয়েক সপ্তাহ পরেই দেখবেন চুল পড়া কমে গি য়েছে এবং এক-ই সাথে নতুন চুল গজাচ্ছে। গার্লিক অয়েল প্রস্তুত হবার আগ পর্যন্ত চুল যেখানে কম সেই জায়গায় রসুনের কোয়া ঘষে পরে সেখানে অলিভ অয়েল দিতে পারেন।

০৫. সাধারণ এসেনসিয়াল অয়েলঃ

এছাড়াও যেকোন এসেনসিয়াল অয়েল যদি ত্বক, চুল বা অন্য কাজের জন্য প্রস্তুত করতে চান তাহলে নীচের নিয়ম অনুযায়ী করতে পারেন। এর জন্য যা যা লাগবে সেগুলো হলো - ১/৪ কাপ হার্ব (যেটার তেল আপনি তৈরী করতে চান), ১ কাপ অলিভ অয়েল, হলুদাভ /বাদামী বা গাঢ় রঙের কাঁচের বোতল , মাঝারি আকারের পাত্র, ছাঁকনি বা পরিষ্কার কাপড়।

প্রস্তুত প্রণালীঃ

একটি মাঝারি আকারের পাত্রে অলিভ অয়েল আর হার্ব গুলো একসাথে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণ নীচের যে কোন একটি উপায়ে গরম করতে পারেন।

• চুলায় খুব অল্প আঁচে ৬ ঘন্টা রেখে দিন

• চুলায় রাখতে না চাইলে ২ সপ্তাহ একটানা সূর্যের আলোয় রেখে দিন

সব শেষে তেল টি ছেঁকে হলুদাভ বা বাদামী কাঁচের বোতলে রাখতে হবে। এরকম গাঢ় রঙের বোতলে রাখতে হবে কারণ এর ফলে তেল টি অনেক দিন ঠিক থাকবে। যদি একদম স্বচ্ছ কাঁচের বোতলে রাখতে চান তাহলে সেটা সূর্যের আলোয় নেয়া যাবেনা এবং শুকনো , ঠান্ডা জায়গায় রাখতে হবে।

ঘরে তৈরি করতে না চাইলে বিভিন্ন হার্বাল প্রোডাক্টের দোকান থেকে এসেনসিয়াল অয়েল কিনতে পারেন। তবে কেনার আগে তেলের মেয়াদ এবং আপনার ত্বকের উপযোগী কিনা তা দেখে কিনবেন। যেমন-

- ল্যাভেন্ডার এসেনসিয়াল অয়েল তৈলাক্ত চুলের জন্য আর চুল পড়া বন্ধ করার জন্য।
- অলিভ এসেনসিয়াল অয়েল আর Basil (তুলসি) and Peppermint (পুদিনা) Essential oil শুষ্ক চুলের জন্য।
- Tea Tree Essential Oil খুশকির জন্য।
- Basil Essential Oil তৈলাক্ত চুলের জন্য আর চুল গজানোর জন্য।

•Rosemary oil চুল বৃদ্ধি আর মাথার চুলকানি রোধ করার জন্য। সব ধরণের চুলে ব্যবহার করা যায়। তবে pregnant আর hypertension আছে এমন কারো ব্যবহার করা উচিত নয়।

লিখেছেনঃ সাবরিনা

ছবিঃ ইন্টারনেট

লম্বা চুলের জন্য আবশ্যিক ১২ পন্থা

'চুল তার কবেকার অন্ধকার বিদিশার নিশা" – জীবনানন্দ দাশের এই লাইনটিই প্রমাণ করে চুল কতটা গুরুত্বপূর্ণ ; তাই তো চুল বিখ্যাত কবিদের কবিতায়-ও নিজের জায়গা করে নিয়েছে সগৌরবে। প্রাচীন কাল থেকেই বড় চুলের ফ্যাশনটা খুবই জনপ্রিয়। মাঝখানে এর একটু খরা গেলেও এখন আবার লম্বা চুলের ফ্যাশনের জয়-জয়কার। একটু সতর্ক থাকলেই আপনিও হতে পারেন কাঙ্খিত লম্বা চুলের অধিকারী।

লম্বা চুল দেখতে যেমন সুন্দর তেমনি এর বিশে ষ যত্নের-ও প্রয়োজন। সঠিক পরিচর্যা আপনাকে দিতে পারে কম সময়ের মধ্যে আকর্ষণীয় লম্বা চুল। এবার চলুন জেনে নেওয়া যাক এ জন্য কি কি ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন -

০১. তামাক, ক্যাফেইন এবং কোমল পানীয়ের সোডা চুলের বৃদ্ধি কমিয়ে দেয় ; তাই যতটা সম্ভব এসব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।

০২. স্বাস্থ্যকর, পুষ্টি সম্বলিত এবং সুষম খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় টাটকা ফল, সবজি, বাদাম, ছোলা, ডিম, দুধ ও মাংস থাকা উচিত। কারণ চুলের সঠিক ভাবে বেড়ে উঠার জন্য প্রোটিন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ । সেই সাথে অ তিরিক্ত চিনি ও চর্বি যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।

০৩. চুলের দ্রুত বৃদ্ধির ক্ষেত্রে আরেকটি অতি প্রয়োজনীয় উপাদান হচ্ছে ফ্যাটি এসিড , যা পাওয়া যায় মাছ এবং প্রাণিজ প্রোটিন থেকে। তাই উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের পাশাপাশি প্রাণিজ প্রোটিন গ্রহণ করতে ভুলবেন না।

০৪. আপনি যদি চান তবে চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করার জন্য অতিরিক্ত ফুড সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করতে পারেন। যেমন – বায়োটিন, জিংক, ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, আয়রন, ভিটামিন ই, ভিটামিন এ এবং ওমেগা ৩। তবে এর আগে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া ভাল।

০৫. আরো একটি জরুরী কথা মনে রাখা দরকার, তা হচ্ছে ভেজা চুল আঁচড়াবেন না। এ সময় চুলের গোঁড়া নরম থাকে, ফলে চিরুনির আঘাতে চুল ঝরার প্রবণতা বাড়ে।

০৬. চুলে অতিরিক্ত গরম পানি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। এজন্য প্রথমে ঈষদুষ্ণ বা হালকা গরম এবং পরে ঠান্ডা পানি ব্যবহার করা ভাল।

০৭. চুল ভাল রাখতে হলে নিয়মিত চুল ও স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখা বাঞ্ছণীয় । সঠিক উপায়ে চুলে তেল ও শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে।

০৮. চুলের ধরণ অনুযায়ী শ্যাম্পু নির্বাচন করতে হবে। বাজারে বিভিন্ন চুলের উপযোগী ভিন্ন ভিন্ন শ্যাম্পু পাওয়া যায়। বেঁছে নিন আপনার উপযুক্তটি।

০৯. সপ্তাহে ২-৩ বার চুল ও স্ক্যাল্প এ তেল ম্যাসাজ করে সারা রাত রাখুন , চুলের ধরণ তৈলাক্ত হলে শ্যাম্পু করার ঘণ্টা খানেক আগে লাগালেই চলবে। বেঁছে নিতে পারেন জলপাই, নারিকেল, আমন্ড বা জোজবা তেল ।

১০. চুলের ডগা ফাটার সমস্যা থাকলে প্রতি মাসেই ট্রিম করে নিতে ভুলবেন না, এতে চুলের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় থাকবে।

১১. প্রতি রাতেই মোটা দাঁতের চিরুনি এবং প্যাডেল ব্রাশ দিয়ে ভাল মত চুল আঁচড়ে নিন, এতে মাথার ত্বকের রক্ত চলাচল বাড়বে; সেই সাথে চুল-ও বেড়ে উঠবে দ্রুত।

১২. আপনি চাইলে চুলের প্যাক-ও ব্যবহার করতে পারেন। সেক্ষেত্রে –

• তৈলাক্ত চুলে ডিমের সাদা অংশ, মেহেদী এবং আমলকির রস দিয়ে তৈরি করে নিতে পারেন প্যাক।

• চুল শুষ্ক হলে ব্যবহার করুন ডিমের কুসুম , আমন্ড তেল, মধু ও গ্লিসারিন। সব উপকরণ এক সাথে মেশান , পেষ্ট এর মত করে লাগিয়ে রাখুন পুরো মাথায় ; ৪০-৪৫ মিনিটের মত। এই প্যাক সপ্তাহে একবার লাগানোই যথেষ্ট ।

সর্বোপরি পরিমিত ঘুম , নিয়মিত শরীরচর্চা, স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা এবং দুশ্চিন্তা মুক্ত থাকাটাই সব কিছুর মূল মন্ত্র ।

লিখেছেনঃ রোজা স্বর্ণা

চুলের আগা ফাটা বন্ধ করুন সময় থাকতেই

চুলের যত্ন নেয়া আজকাল বাধ্যতামূলক হয়ে গিয়েছে।মেয়ে কিংবা ছে লে সবাই চুল সচেতন।টাক মাথার ছেলে যতই পাত্র হিসেবে ৯৯% ভালো হোক,ওই এক অংশ-ই ধ্বংস করে দেবে সব সম্ভাবনা।মা বাবারাও আজকাল সুন্দর পাত্রই চায়।মেয়েদের ক্ষেত্রে তো আরো বেশি। "তোমার চুলে হারিয়ে যায় মন" এ কথাটি কোন প্রেয়সী তার প্রিয় জনের কাছ থেকে শুনতে চাবেনা!?আগা ফাটা, চুল পড়ে যাওয়া আজকালকার সব মেয়েদের-ই সমস্যা।কিন্তু আমরা কি জানি যে একটু যত্নশীল হলেই এড়ানো যাবে চুল পড়া ?আপনি হয়ে উঠবেন আত্মবিশ্বাসী।ধাপে ধাপে ব্যাখ্যা করা যাক-

চুল ফাটার কিছু কারণঃ

১. রুক্ষতা

২. চুলে পুষ্টির অভাব

৩. অতিরিক্ত চুল আঁচড়ানো

৪. ময়লা

৫. নিয়মিত চুলের আগা না কাটা

৬. সুষম খাদ্য না খাওয়া

স্বাভাবিক সচেতনতাঃ

আমরা কারণে অকারণে অনেক বার চুল আঁচড়াই।অনেক সময় ভেজা চুলে জোরে জোরে আঁচড়ালে ফেটে যেতে পারে চুলের আগা।খুব যত্নের সাথে ধৈর্য নিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে।মোটা দাঁতের চিরুনি ব্যবহার কর লে ভালো।কখনো খুব জোর দিয়ে চুল আঁচড়ানো যাবে না।জট হলে তেল বা স্মুথেনিং ক্রিম দিয়ে জট ছাড়িয়ে নিতে হবে।প্রতিদিন গোসল না করলেও চুল ধুতে হবে এবং তা অবশ্যই ঠাণ্ডা পানিতে।মাঝে মাঝে ডিম , লেবু ,পাকা কলা বা মিক্স প্যাক দিলে চুলে জট কম বাঁধবে।চুল অযথা ভাঙ্গা থেকেও পাবে মুক্তি।স্কার্ফ ব্যবহার করলে চুল ময়লা থেকে রক্ষা পাবে।রুক্ষতা থেকেও মুক্তি পাবে।কিন্তু অতি গরমে সচেতন থাকতে হবে যেন চুলের গোঁড়ায় ঘাম জমে চুল পড়ে না যায়।

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

খাদ্যদ্রব্যঃ খাদ্যের মাধ্যমেও চুল ফাটা বন্ধ করা যায়।চুল ফাটার একটি প্রধান কারণ হলো পুষ্টির অভাব।প্রশ্ন হতে পারে চুলের কি কি প্রয়োজন?যেহেতু প্রোটিনের অভাবে চুল মলিন হয়ে যায় তাই দুধ ,ডিম,মাছ ও মাংস খেতে হবে নিয়মিত এবং পরিমিত পরিমাণে।প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।কখনো কখনো মিনারেলের-ও প্রয়োজন হতে পারে,এজন্য মিনারেল সমৃদ্ধ ভিটামিন যেমন - সুপারভিট এম ক্যাপসুল প্রতিদিন একটা করে ২/৩ মাস খেলে উপকার পাওয়া যেতে পারে।ভিটামিন ই ক্যাপসুল -ও চুলের জন্যে খুব উপকারী।খুব ভালো সমাধান চাইলে এটি ৬ মাস খেয়ে দেখতে পারেন।

যা করা যাবে নাঃ

আসলে সত্যি বলতে যত বেশি ন্যাচারাল থাকা যায় ততই ভালো।চুলে হিট দিয়ে যে কোন কিছু করা যেমন-আয়রন করা, হেয়ার ড্রাই করা এগুলো সত্যিকার অর্থেই চুলের আগা ফাটাতে ভূমিকা রাখে।তাই সাময়িক সৌন্দর্যের জন্যে মূল্যবান চুল হারাবেন না।বেশি রাত জাগা যাবে না।সাপ্লাই এর পানিতে অনেক সময় ক্লোরিন এবং আয়রন থাকে।অনেক সময় বালতির তলাও দেখা যায় না।এমন হলে গোসল করাই বাদ।পরিষ্কার পানি দিয়েই চুল ধুতে হবে।

আগা ফেটে গেলে করণীয়ঃ

চুলের ফাটা আগা গুলো বেঁছে কেটে ফেলতে হবে।তা না হলে চুল ছিঁড়ে যেতে পারে।আগা সমান করে কেটে যত্ন নিতে হবে,ওয়েল ম্যাসাজ করতে হবে।ভালো কোনো পার্লার থেকে প্রোটিন থেরাপি নিলে উপকার পাবেন।তাছাড়া চা এর লিকার-ও বেশ ভালো ফল দিতে পারে।টক দৈ-ও বিশেষ উপকারী।মেন্দি/মেহেদি চুলকে শক্ত ও দৃঢ় করে।কাজেই চুলের ফাটা রোধে এটিও কার্যকরী ভূমিকা পালন করবে।

তাই খুব যত্নের সাথে সময় নিয়ে চুলের পরিচর্যা করুন।সুস্থ,ঝলমলে ও সুন্দর চুল আপনার আত্মবিশ্বাস কে বাড়াবে বহুগুণ!কলেজের বা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রিয় মুখ হতে কে না চায় ?ভালোবাসুন আপনার চুলকে।সুন্দর থাকুন!

লিখেছেনঃ অবণী

রিবন্ডিং করা চুলের যত্ন

রিবন্ড করা চুল যত্নের অভাবে ভেঙে যায়, রুক্ষ হয় ও পড়ে যায়। এ জন্য প্রয়োজন অতিরিক্ত যত্নের। কেমন করে যত্ন করবেন, তা নিয়েও চিন্তার শেষ নেই । আসুন জেনে নেয়া যাক কিছু দরকারি টিপস ।

শ্যাম্পু করার আগেঃ

রাতে নারিকেল তেল বা অলিভ অয়েল চুলে ম্যাসাজ করে দিন। এরপর মোটা দাঁতের চিরুনি দিয়ে কিছুক্ষণ চুল আঁচড়ে নিন। গোসলের আগে গরম পানিতে তোয়ালে চুবিয়ে আধা ঘণ্টা চুল পেঁচিয়ে রাখুন। এরপর শ্যাম্পু করুন। এতে রক্ত সঞ্চালন বাড়বে। চুলের রুক্ষভাব কমবে।

শ্যাম্পু করাঃ

সপ্তাহে অন্তত তিনবার শ্যাম্পু করুন। কারণ এ ধরনের চুল খোলা রাখায় দ্রুত ময়লা হয়। তবে বেশি শ্যাম্পু করায় চুল রুক্ষ হলে মাইল্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু করার পর অবশ্যই কন্ডিশনার দিন।

উপযোগী প্যাকঃ

ডিম একটা, ক্যাস্টর অয়েল এক চামচ, লেবুর রস এক চামচ, মধু এক চামচ একসঙ্গে মিশিয়ে মাথার তালুতে লাগান। এরপর শাওয়ার ক্যাপ বা তোয়ালে দিয়ে মাথা ঢেকে রাখুন। এক ঘণ্টা পর শ্যাম্পু করুন।

সমস্যা ও সমাধানঃ

চুল নিস্তেজ হয়ে পড়লে শ্যাম্পু করার পর দুই লিটার পানিতে কয়েক ফোঁটা ভিনেগার মিশিয়ে সেই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। এতে চুলের উজ্জ্বলতা বাড়বে। চুল ভেঙে গেলে সপ্তাহে একবার হট অয়েল ম্যাসাজ করুন। খুশকির সমস্যা বাড়লে মাথার তালুতে লেবু বা পেঁয়াজের রস লাগিয়ে কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফে লুন। চুল রুক্ষ হলে গোসলের পর এক মগ পানিতে এক চামচ মধু মিশিয়ে সেই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। চুল মসৃণ হবে। চুল সিল্কি করতে চার কাপ পানিতে চা-পাতা ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করে ছেঁকে সেই পানিতে চুল ধুয়ে নিন।

এভাবে নিয়মিত যত্ন নিলে চুল শুধু সুন্দর - ই হবে না, বাড়বে রিবন্ডিং এর স্থায়িত্বও । সুস্থ সুন্দর চুলের জন্য তাই নিয়মিত যত্ন নিন, নিজেকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলুন ।

লিখেছেনঃ অবনী

দ্রুত চুল বৃদ্ধির ৭ সিক্রেট

নিয়মিত চুল কাটুনঃ

চুলের নিরবচ্ছিন্ন বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে নিয়ম করে চুলের আগা ট্রিম করুন। প্রতি দুই মাসে অন্ত ত একবার চুলের আগা ছাঁটলে চুলের আগা ফাঁটেনা বা চুল ড্যামেজ ও হয়না। তাছাড়া চুলকে সুন্দর একটা সেপ দিতে হলে নিয়মিত চুল কাটতে হবে।

নিয়মিত ব্রাশ করুনঃ

শুধুমাত্র চিরুনি দিয়ে চুল আচড়েলেই চলবেনা। প্রতিদিন অন্তত দশমিনিট চুলে ব্রাশ করুন। এতে চুলের গোড়ায় রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং চুল মজবুত হয়।

প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খানঃ

খাদ্যতালিকায় প্রচুর পরিমাণের প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার যোগ করুন। ফল-মূল, শাক-সবজী, মাছ, মাংস দুধ ইত্যাদি খেলে প্রচুর পরিমানে কেরাটিন উৎপন্ন হয় যা চুলের দ্রুতবৃদ্ধি নিশ্চত করে।

এলোভেরা হেয়ার প্যাকঃ

তিনটি এলোভেরা পাতার extract এর সাথে মধু মিশিয়ে চুলের গোড়ায় লাগন। ২০ মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন। এছাড়া আরোও একটি প্যাক ট্রাই করতে পারেন। টমেটো ব্লেন্ড করে তার সাথে এলোভেরার নির্জাস ও অলিভ ওয়েল মিশিয়ে একটু গরম করে চুলের গোড়ায় লাগিয়ে রাখুন। আপনি চাইলে যতক্ষণ ইচ্ছা রাখতে পারেন। দুটি হেয়ার প্যাকই চুল বৃদ্ধিতে ভাল কাজ করে।

বায়োটিনঃ
বায়োটিন পানিতে দ্রবনীয় এক প্রাকারের ভিটামিন B। চুল বৃদ্ধিতে বায়োটিনের ও ভূমিকা আছে তাই এটাও ট্রাই করে দেখতে পারেন।

নিয়মিত শ্যাম্পু করুনঃ

চুল পরিষ্কার রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত শ্যাম্পু করুন। প্রথমে বোতল থেকে হাতের তালুতে শ্যাম্পু ঢেলে একটু পানি দিয়ে ঘঁষে তারপর চুলে লাগান। আংগুল দিয়ে মাথায় বিলি কেটে শ্যাম্পু করুন। তবে খেয়াল রাখবেন কখনোই চুলের গোড়ায় বা মাথার খুলিতে যেন কন্ডিশনার না লাগে কারন কন্ডিশনার ত্বকের জন্য খুব একটা ভালো না।

পরিমিত ঘুমঃ
স্বাস্থ্যবান, দীর্ঘচুলের জন্য প্রয়োজন সুনিদ্রা। কোষের বৃদ্ধি ও পুনর্জীবনের জন্য প্রতিদিন ৬ থেকে ৭ ঘণ্টা ভালো করে ঘুমোতে হবে।

লিখেছেনঃ সিনথিয়া

ঘরে বসেই তৈরি করুন শ্যাম্পু

আমরা সবাই বিভিন্ন ব্র্যান্ড এর শ্যাম্পু ব্যবহার করে থাকি।অনেক সময় আশানুরূপ ফল পাইনা।তাই ঝলমলে স্বাস্থ্যজ্জল চুলের জন্য প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে নিজের শ্যাম্পু নিজেই বানিয়ে সবাইকে তাক লাগিয়ে দিন।

- দেড় কাপ পানিতে ২টি টি ব্যাগ দিয়ে ১০ মিনিট ফুটাতে হবে।তারপর টি ব্যাগ তুলে এর ভেতর ডাভ সাবান এর কয়েকটি টুকরো দিতে হবে।আধা ঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে যাতে সাবানটা গলে যায়।তারপর গ্লিসারিন মিশিয়ে একটি বোতলে ভরে পরে প্রয়োজন মত ব্যবহার করতে হবে।
- হারবাল শ্যাম্পু বানাতে পারেন।এতে যা যা লাগবে- বেবি শ্যাম্পু ১৫০মিলি. , শুকন হার্ব ১ টেবিল চামচ, পানি ৩০০ মিলি.।পানিতে হার্বগুলো ১০ মিনিট ফুটিয়ে নিতে হবে।তারপর ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য রেখে দিতে হবে।তারপর বেবি শ্যাম্পু মিশিয়ে ছেঁকে নিতে হবে।তৈরি হয়ে গেল হারবাল শ্যাম্পু।
- পানি ১ কাপ,লিকুইড সাবান ১ কাপ,এসেনসিয়াল অয়েল আধা চা চামচ এক সাথে মিশিয়ে শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করা যায়।
- নারকেলের দুধ ১ কাপ,লিকুইড সাবান ৪ টেবিল চামচ, ভিটামিন-ই অয়েল আধা চা চামচ, এসেনসিয়াল অয়েল ১ চা চামচ,অলিভ অয়েল আধা চামচ (শুষ্ক চুলের জন্য) এক সাথে মিশিয়ে ২০ দিনের মধ্যে ব্যবহার করলে ভালো ফলাফল পাওয়া যাবে।
- লেবু বা শশা যে শুধু ত্বকের জন্য উপকারী তা কিন্ত নয়। এই উপাদান ২টি চুলের যত্নেও অসাধারন।খোসা ছাড়া একটি লেবু ও ১টি শশা ভালো ভাবে পিষে নিন।তারপর প্রয়োজন মত ব্যবহার করুন।
- এলোভেরা জেল, লেবুর রস ও কয়েক টুকরা ডাভ সাবান দিয়ে চটপট বানিয়ে ফেলুন ঘরোয়া শ্যাম্পু।
- এক চা চামচ বেকিং সোডার সাথে আপনার পছন্দ মত দুই তিন ফোঁটা এসেনসিয়াল অয়েল ও পরিমান মত পানি মিশিয়ে তৈরি করুন শ্যাম্পু।
- ডিম ১টি, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ, ভিনেগার ১ চা চামচ ,অলিভ অয়েল ৩০ মিলি. ভালো ভাবে মিশিয়ে গোসলের সময় শ্যাম্পুর বদলে ব্যবহার করুন।
- রিঠা সারা রাত ভিজিয়ে রেখে এর পানিটা শ্যাম্পুর বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করুন।
- মুলতানি মাটি ২ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে ফুলে উঠলে তা ভালো ভাবে মিশিয়ে শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- লিখেছেনঃ রোজেন

শুষ্ক, রুক্ষ ও প্রাণহীণ চুলের জন্য কিছু ভালো কন্ডিশনার !!!

আপনি কি আপনার রুক্ষ ,শুষ্ক ও ড্যামেজ চুল নিয়ে খুবই বিরক্ত? ড্যামেজ চুল ম্যানেজ করা খুব কঠিন এবং এর জন্য আলাদা যত্ন নেওয়া উচিত্ এবং এর প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেয়া উচিত্। আপনার রুক্ষ , শুষ্ক ও প্রাণহীন চুলের জন্য কিছু সাধারণ টিপস -

ড্যামেজ চুলের কারণ:

চুল রুক্ষ ,শুষ্ক ও ড্যামেজ হয়ে যায় অনেক কারনে ।এটা যে কোন কারনে হতে পারে।যেমন-

১.ব্লিচিং
২.পারমিং
৩.চুল কালার বা রং করার কারনে
৪.চুল স্ট্রেট বা আয়রন করলে অথবা হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকোলে
৫.অতিরিক্ত চুল ব্রাশ করার কারনে

ড্যামেজ চুলের যত্ন:
নিচে কিছু প্রোডাক্ট এর নাম দেয়া হলো , যেগুলো আপনার রুক্ষ ও ড্যামেজ হয়ে যাওয়া চুলের ট্রিটমেন্ট করবে -

1.TRESemme Nourishing Rituals Rejuvenating Mud Masque .
2.Dove Damage Therapy Intensive Repair Deep Repairing Mask.

কিন্তু আপনি যদি চান তবে ,ন্যাচারাল বা প্রাকৃতিক উপাদান এবং বাসায় তৈরি প্যাক দিয়েও ড্যামেজ চুল প্রতিহত করতে পারবেন ।কিছু প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে আপনি একটি ভালো কন্ডিশনার ও চুলের প্যাক বানিয়ে নিতে পারেন এবং এতে করে স্বাস্থ্যজ্জ্বল চুল ফিরিয়ে নিয়ে আসতে পারেন ।

১.কন্ডিশনার হিসেবে বিভিন্ন তেল:

চুল কন্ডিশনিং করতে তেলের বিকল্প কিছু খুঁজে পাওয়া ভার ।মাথায় নি য়মিত তেল আপনার চুলের আর্দ্রতা ফিরিয়ে আনে ও পুষ্টি যোগায় চুলে ।তেল আপনার মাথার কর্টেক্স এর ভিতরে ঢুকে ।এজন্য তেল ভিতর থেকে

পুষ্টি যোগায় ।তেলে আছে ফ্যাটি এসিড এবং ভিটামিন যা আপনার ড্যামেজ চুলকে পুনরুদ্ধার করে এবং পরবর্তী ড্যামেজ হওয়া থেকে বাঁচায় ।

নারিকেল তেল :

নারিকেল তেল ড্যামেজ চুল খুব ভালোভাবে সারিয়ে তোলে ।এটি চুলের স্যাফট এর ভিতরে ঢুকে ।অন্যান্য তেলের চেয়ে এর চুলের স্যাফট বা আগায় পেনিট্রেটিং বা ঢুকে যাওয়ার ক্ষমতা বেশী ।আর তাই এটি চুল ফেটে যাওয়ার হাত থেকে চুলকে রক্ষা করে ।এতে থাকে প্রোটিন যা চুল পড়ে যাওয়া প্রতিহত করে ।এটিতে লরিক এসিডের ট্রাইগ্লিসারাইড থাকে যা চুলের গোঁড়ায় পুষ্টি যোগায়। শ্যাম্পু করার ১ঘন্টা আগে মাথায় তেল দিয়ে গরম তোয়ালে দিয়ে মাথা মুড়ে নিন বা আগের রাতে হালকা গরম করে মাথায় ম্যাসাজ করে নিন ।পরদিন ধুয়ে ফেলুন ভালো শ্যাম্পু দিয়ে ।

অলিভ অয়েল বা জলপাই তেল:

অলিভ অয়েল এর গুণের কথা আর নতুন করে কি বলবো ? এটি অন্যান্য সব তেলের চেয়ে অধিক হারে মাথার ত্বকে প্রবেশ করে।এক চামচ গরম অলিভ অয়েল মাথার তালুতে ও চুলে ম্যাসাজ করুন সার্কুলার মোশনে মানে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ।এরপর একটি তোয়ালে গরম পানিতে ভিজিয়ে মাথায় পেঁচিয়ে রাখুন ৪০ মিনিট ।এরপর হালকা বা মৃদু শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ।

এভোক্যাডো অয়েল :

এই তেলটি আমাদের দেশে এত জনপ্রিয় না হলেও এটির রয়েছে চুল ড্যামেজ প্রতিহত করার চমৎকার গুণ ।এটি চুলের ভিতরে একদম চুলের কোর পর্যন্ত ঢুকে যায় এ বং ময়েশ্চার করে চুলকে ।এতে অধিক পরিমাণে ফ্যাটি এসিড ও ভিটামিন ই আছে যা চুল লম্বা করে ও চুলকে স্বাস্থ্যজ্জ্বল করে ।গরম এভোকেডো ম্যাসাজ করে ৩০মিনিট রেখে বা সারারাত রেখে পরদিন শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ।

২.প্রাকৃতিক প্যাক:

নিচে ২টি প্যাক দেওয়া হল ।এই প্যাকগুলো নিয়মিত লাগালে চুল ড্যামেজ হওয়া থেকে রক্ষা পায় ।

কলার প্যাক:

ড্যামেজ চুলের জন্য কলা অত্যন্ত উপকারী ।এমনকি স্বাস্থ্যকর চুলের জন্যও কলার প্যাক ভাল ।একটি কলা ,একটি ডিম ,৩ টেবিল চামচ মধু , ৩ টেবিল চামচ দুধ ও ৫ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল মিশিয়ে মাথায় লাগান এবং ১৫-৩০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন ।

দইয়ের চুলের মাস্ক: ডিমের সাদা অংশ এবং ৫/৬ চামচ টক দই মিশিয়ে মাথায় দিলে তা ভাল কন্ডিশনিং করে চুলে ।মিশ্রণটি দেয়ার পর হেয়ার ক্যাপ দ্বারা মুড়ে রাখুন মাথা । ১৫-৩০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন ।

লিখেছেনঃ মৌসুমী

চুলের আগা ফাটা প্রতিরোধের পাঁচটি উপায়

চুলের আগা ফেটে যাওয়া (split end) একটি বড় সমস্যা। কি করলে আমরা এর থেকে পরিত্রাণ পেতে পারি? নিচে পাঁচটি টিপস দেয়া হল। ফলো করলে আপনি পাবেন সুস্থ , split end বিহীন সুন্দর চুল।

১. গোসলের পর আমরা অনেকেই তোয়ালে দিয়ে চুল পেচিয়ে বেধে রাখি শুকানোর জন্য। চুল থেকে পানি দূর করার জন্য সবচেয়ে ভাল উপায় হচ্ছে গোসলের সময় ই হাত দিয়ে চিপে পানি বের করে ফেলা। এরপর তোয়ালের পরিবর্তে কোন নরম কাপড় (টি-শার্ট / সুতি কাপড়) দিয়ে চিপে অতিরিক্ত পানি শুকিয়ে ফেলা। ভেজা চুল কখনোই পেচিয়ে বাধা উচিত নয়।

২. চুলে হেয়ার ড্রায়ার / আয়রন ব্যবহার করার আগে অবশ্যই হিট প্রটেক্টর স্প্রে করে নিন।

৩. কখনোই ভেজা চুল ইলাস্টিক রাবার ব্যন্ড দিয়ে বাধবেন না। এমন হেয়ার ব্যন্ড / ক্লিপ ব্যবহার করুন যেটা আপনার চুলে আটকে যাবে না।

৪. কন্ডিশনার কেনার সময় এমন কন্ডিশনার বেছে নিন যেটা আপনার চুলকে ময়েশ্চারাইজ করে চুলকে শুষ্কতা থেকে রক্ষা করবে।

৫. শুকনো চুলে নিয়মিত অয়েল মেসেজ করুন, এতে চুলের আর্দ্রতা বজায় থাকবে এবং চুল শুষ্ক ও রুক্ষ হয়ে যাবে না।

এই সাধারণ টিপসগুলোর পাশাপাশি মাঝে মাঝে পার্লার এ গিয়ে চুলের আগা ট্রিম করে আসুন, তাহলে আপনি রক্ষা পাবেন আগা ফাটা থেকে আর আপনার চুল হবে সুস্থ , সুন্দর।

লিখেছেনঃ এ্যানি

দিনভর চুল রাখুন স্ট্রেইট

সোজা চুল কিছুটা কুকড়ে গিয়ে এলোমেলো হবার একটি বড় কারণ হল বাতাসের আর্দ্রতা। বাংলাদেশে , বিশেষ করে গরমকালে বাতাসের আর্দ্রতার কারনে সোজা চুলে প্রায়শই *frizz* বা *curl* দেখা দেয়। সারাদনের জন্য চুলকে *silky, smooth* এবং *shiny* রাখার জন্য সঠিক উপায়ে চুল আয়রনিং করা খুবই প্রয়োজনীয়।

১ম ধাপঃ

যেকোন *smoothing* শ্যাম্পু দিয়ে চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত ভালভাবে *message* করুন। ঠান্ডা পানি দিয়ে চুল ভালভাবে ধুয়ে *smoothing* কন্ডিশনার লাগান এবং তিন মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর ঠান্ডা পানি দিয়ে চুল ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।

২য় ধাপঃ

বাজারে বিভিন্ন *hair straightening / smoothing* ক্রীম পাওয়া যায়। অল্প পরিমাণ ক্রীম চুলে লাগিয়ে ব্লো-ড্রাই করে ফেলুন। এরপর ভালমত চুল আঁচড়ে ফেলুন যাতে চুলে জট না থাকে।

৩য় ধাপঃ

এরপর চুলে অল্প পরিমাণ *"heat protection spray"* স্প্রে করে *hair straightener* দিয়ে চুল আয়রন করে ফেলুন। যাদের চুল বড় এবং ঘনত্ব বেশি, তারা চুলকে ভাগ ভাগ করে নিয়ে চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত ধীরে ধীরে আয়রন করে নিন।

ব্যস, আপনি তৈরী হয়ে গেলেন। গরম আর আর্দ্রতার মাঝেও আপনার চুল থাকবে *silky, smooth* এবং *straight* সারাদিনের জন্য। আপনাকে দেখাবে সতেজ এবং সুন্দর।

লিখেছেনঃ এ্যানি

-সমাপ্ত-

www.ebanglabookcorner.com

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com