



# শীতে চুলের যত্ন

ত্বক চর্চার পাশাপাশি এবার চুলের সৌন্দর্যের প্রতিও নজর দিন। মুখমন্ডলের পরেই চুলের দিকে চোখ যায়। শীতে ত্বকের শুষ্কতার

পাশাপাশি সুস্থ চুলেও এ সময় দেখা যাবে নানা সমস্যা। উজ্জ্বল বলমলে চুল হয়ে পড়ে প্রাণহীন নির্জীব। মেয়েদের প্রায় প্রতিদিনই বেরুতে হয়। ফলে চুল নোংরা হয়ে যায় খুশকিতে। চুল খরখরে হলে অকালে চুল পড়াসহ অনেক সমস্যায় পড়তে হয়। শীতকালে চুলের জন্য চাই একটু বাড়তি যত্ন...

## শুষ্ক চুলের যত্ন

১. শ্যাম্পু করার আগের দিন রাতে অলিভ অয়েল, পিওর কোকোনট বা ভিটামিন-ই-এর মধ্যে যেকোনো একটি বেছে নিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট ম্যাসাজ করুন। এরপর নরম একটি তোয়ালে গরম পানিতে ভিজিয়ে ভালোভাবে নিংড়ে চুলের সঙ্গে পেঁচিয়ে রাখুন ৫ মিনিট। পরদিন শ্যাম্পু করার আধা ঘন্টা আগে চুলের গোড়ায় ডিম ও দইয়ের প্যাক লাগান। পছন্দসই ভালো শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। শুষ্ক চুলের জন্য সপ্তাহে তিন দিন শ্যাম্পু করা জরুরি। ২. তৈরি হয়ে যাওয়ার পর চা-পাতা ফেলে দেবেন না। এগুলো দিয়েও আপনি একটা চমৎকার প্যাক তৈরি করতে পারেন। চার কাপ পানিতে সারা দিন চা বানানো পাতা দিয়ে আন্ডাজ ২০ মিনিটের মতো ফুটিয়ে দুই চামচ লেবুর রস মিশিয়ে ছেকে ফ্রিজে রেখে দিন। প্রতিদিন

শ্যাম্পু করার পর এই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে আপনার চুল উজ্জ্বল ও সুন্দর দেখাবে। ৩. যাদের ঘন ঘন বাইরে বেরুতে হয় তাদের চুলও অপরিষ্কার হয় অথচ প্রতিদিন শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধোয়াও সম্ভব নয়। এই অবস্থায় আপনি আরেকটি কাজ করতে পারেন। অল্প পানিতে কিছুটা লেবুর রস মিশিয়ে তুলোর সাহায্যে চুলের গোড়ায় আস্তে আস্তে ম্যাসাজ করুন। এতে চুলও যেমন পরিষ্কার থাকবে তেমনি এটা অ্যাস্ট্রিনজেন্টেরও কাজ দেবে।

## খুশকি মুক্ত সুন্দর চুল

১. আপনি নিশ্চয়ই খুশকি নিয়ে খুব সমস্যায় আছেন। এ সমস্যা আর থাকবে না যদি আপনি নিয়মিত মাথায় তেল ম্যাসাজ করেন। মেথি চুলের জন্য খুব উপকারী। মেথি মিহি করে তেলের সঙ্গে মিশিয়ে মাথার চামড়ায়

মেরিল ifcPPP

## ঝটপট কিছু টিপস

- আপনার মাথা সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখবেন। প্রয়োজন হলে প্রতিদিন শ্যাম্পু করবেন।
- সপ্তাহে ১/২ বার কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন এতে চুলের রক্ষণ ভাব কমে যাবে।
- স্বাস্থ্যবান চুলের মূল চাবিকাঠি পুষ্টি। তবে অবশ্যই সেটি স্বাস্থ্যসম্মত হওয়া চাই। সুতরাং মাথায় কিছু ব্যবহারের আগে জেনে নিন কীভাবে ব্যবহার করবেন এবং তার উপকারিতা কী।
- ভেজা চুল কখনো আঁচড়ানো উচিত নয়। চুল শুকালে আঁচড়াতে হবে।
- চুল মোছার তোয়ালে এবং চিরনি আলাদা ব্যবহার করাই ভালো। এগুলো সব সময় পরিষ্কার রাখবেন।
- সুন্দর, স্বাস্থ্যবান চুলের জন্য সব সময় প্রোটিন এবং ভিটামিন জাতীয় খাবার খেতে হবে। বিশেষ করে আয়রন এবং ভিটামিন জাতীয় খাবার।
- চুলের গোড়া শক্ত করে বাঁধবেন না। এতে টান পড়ায় চুল আলগা হয়ে উঠে আসতে পারে।
- দেড় মাস পর পর চুলের আগা ছেঁটে নিন। সামান্য যত্নেই আপনার চুল হয়ে উঠবে আকর্ষণীয়, সতেজ এবং সুন্দর।

ম্যাসাজ করবেন। এছাড়াও আপনি নিম্নপাতা ব্যবহার করতে পারেন। এতে অনেকটা উপকার পাবেন। ২. খুশকিতে মাথা ভরে গেছে? অনেক কিছু ব্যবহার করেও উপকার পাচ্ছেন না? নিচের প্যাকটি ব্যবহার করুন। ফল পাবেন। চা চামচের চার চামচ শসার রস, তিন চামচ লেবুর রস ও তিনটে ছোট পেঁয়াজের রস একসঙ্গে মিশিয়ে মাথায় আস্তে আস্তে ঘসে ম্যাসাজ করার পর পনেরো মিনিট রেখে দিন। তারপর অ্যান্টিড্যানড্রাফ শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে তিনবার ব্যবহার করলেই ভালো ফল পাবেন।

রোজিনা সূঁঠি



অ্যালো ভেরা নির্বীণ-সমৃদ্ধ  
মেরিল বডি লোশন  
শুষ্ক ত্বক সার্বভৌম হেঁথ

২০০ মিলিতে ৭ টাকা  
১০০ মিলিতে ৫ টাকা  
হাড়!



স্বাস্থ্য চ্যামেলিটিভ লিঃ  
কোম্পা. লিমিটেড। পথ: কলকাতা-১১০, পি. বি. রোড, কলকাতা