Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 11 April, 2025

মানবদেহের সৌন্দর্যের অন্যতম অনুষঙ্গ হলো চুল।তাই সুন্দর চুলের জন্য কীভাবে স্বাস্থ্যকর যত্ন নেবেন এবং তা কীভাবে ধরে রাখবেন, এটি জানা খুবই জরুরি।আসুন জেনে নিই কিছু উপায়।বিস্তারিত জানাচ্ছেন রোকেয়া সুলতানা–

চুল কম ধুতে হবে

চুল প্রতিদিন শ্যাম্পু করা কখনো ভালো কিছু নয়।শ্যাম্পু চুলের ময়লা ও তেল দূর করে।তবে অতিরিক্ত শ্যাম্পু করলে মাথার ত্বক ও চুলের প্রাকৃতিক তেল উঠে যায়।এমনকি ভালোভাবে ধোয়া না হলে শ্যাম্পুর অবশিষ্টাংশ চুলে জমে চুলকে নিষ্প্রাণ ও নিস্তেজ দেখাতে পারে।তাই প্রায়ই না ধুয়ে সপ্তাহে কয়েকবার চুল ধোয়ার মাধ্যমে অধিকাংশ চুলের ধরনে তেলের ভারসাম্য বজায় রাখা যায়।অতিরিক্ত তেল শোষণ করতে ও চুলকে সতেজ রাখতে আপনাকে সঠিক নিয়মে চুল ধুতে হবে।

কন্ডিশনার সঠিকভাবে ব্যবহার করুন

কন্ডিশনার চুলের মাঝখান ও শেষ অংশে লাগানো সবচেয়ে ভালো।আমরা বেশিরভাগ সময় না বুঝে বেশি পরিমাণ কন্ডিশনার পুরো মাথায় দিয়ে চুলের ক্ষতি করি।চুলের দূরের অংশে বেশি আর্দ্রতার প্রয়োজন।তবে মাথার ত্বকও শুকিয়ে যেতে পারে।যদি চুলকানি হয় বা খুশকি দেখেন, তবে মাথার ত্বকেও আর্দ্রতা দিন।চুলের ধরন অনুযায়ী সঠিক কন্ডিশনার বেছে নেবেন।মনে রাখবেন, ঘন কোঁকড়ানো চুল এবং সরল বা পাতলা চুলের জন্য প্রয়োজন ভিন্ন ধরনের হাইড্রেশন।

সাপ্তাহে চুলের বিশেষ যত্ন নিন

চেষ্টা করবেন প্রতি সপ্তাহে যেন আপনার চুল বিশেষ যত্ন পায়।প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে নিজের চুল সুস্থ ও সুন্দর রাখার চেষ্টা করবেন।জবা, মেহেদি, আমলকি, মেথি বা অনেক উপাদান আছে, যা আপনার চুলকে সুস্থ রাখবে।

অনেক প্রয়োজনে আমরা চুলে হিট দিয়ে নানা রূপে সাজাই।ফলে চুলের অনেক ক্ষতি হয়।ব্লো ড্রাই, হট আয়রন বা অন্যান্য হিট স্টাইলিং যতটা সম্ভব কম ব্যবহার করুন।ব্যবহারের আগে চুলে ময়েশ্চারাইজিং হিট প্রোটেক্টেন্ট লাগান।

হেয়ার প্রসেসিং কমিয়ে দিন

নতুন হেয়ার কালার বা স্টাইল নিতে অনেকের ভীষণ মজা লাগে।একবার ব্লিচ বা ডাই করলে তা বজায় রাখার জন্য নিয়মিত প্রসেসিং করতে হয়।চুলকে মাঝে মাঝে বিশ্রাম দিন এবং অতিরিক্ত যত্ন নিন।যাতে এটি পুনরায় হাইড্রেট ও সুস্থ হতে পারে।ব্লিচ করা চুল যদি নষ্ট হয়ে থাকে, তবে একটি হেয়ার মাস্ক ব্যবহার করে চুলকে মেরামত ও শক্তিশালী করুন।মনে রাখবেন, আপনার চুল সুন্দর ও সুস্থ রাখাতে আপনার ভূমিকাই মুখ্য।

রোদে বা পানিতে আনন্দ করার সময় চুলে কন্ডিশনার বা লিভ-ইন মাস্ক লাগিয়ে চুলকে রক্ষা করুন।বিশেষ করে ক্লোরিনযুক্ত সুইমিং পুলে যাওয়ার আগে আর রোদে বাইরে গেলে হ্যাট পরা সব সময়ই ভালো।এটি চুল ও ত্বক দুটোই রক্ষা করে।

চুলের-যত্ন টিপস বিউটি-টিপস

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 24 April, 2025 20:51

URL: https://timestodaybd.com/lifestyle/623108105