

সাদার নতুন নাম

ফাস্ট ওয়াশ

ডিটারজেন্ট পাউডার

বয়সের আগেই
পাকছে চুল?

● সাইমা ইসলাম তন্দ্রা

সময়ের আগেই চুল পাকার সমস্যায় পড়ে যান অনেকেই। স্বাভাবিকভাবেই এতে তারা মানসিকভাবে কুণ্ঠিত হয়ে পড়েন। নারী-পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই দিন দিন এই সমস্যা বেড়ে চলেছে। হেয়ার এক্সপার্টদের মতে, মসলাযুক্ত খাবার বেশি খাওয়া, ঘুম কম হওয়া, চুলের যত্ন না করা, মানহীন হেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করা, জেনেটিক বা হরমোনের সমস্যার কারণে বয়স হওয়ার আগেই চুল পাকার সমস্যা দেখা দেয়। তবে সঠিক পরিচর্যা করলে এ সমস্যা রোধ করা সম্ভব। চলুন জেনে নেয়া যাক তেমন কিছু পরিচর্যার কথা।

তেল, মেথি ও আমলকী ব্যবহার করুন : ১ কাপ নারকেল তেল, ১ টেবিল চামচ মেথি গুঁড়ো এবং ২ টেবিল চামচ আমলকী গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে অল্প আঁচ দিয়ে নিন। তেল বাদামি হয়ে এলে চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে ছেকে

নিন। এই তেল চুলের গোড়ায় এবং মাথার ত্বকে ঘষে লাগান। সকালে উঠে চুল ধুয়ে ফেলবেন। এতে চুল পাকার সমস্যা দূর হবে দ্রুত।

নিয়মিত তেল ম্যাসাজ করুন : সপ্তাহে অন্তত ২-৩ দিন তেল গরম করে মাথার ত্বকে ভালো করে ম্যাসাজ করেন। তেল চুলের পুষ্টি জোগায় এবং চুল পেকে যাওয়া রোধে কাজ করে। চাইলে তেলে ভিটামিন-ই ক্যাপসুল ভেঙে দিতে পারেন।

শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের সঠিক ব্যবহার : চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার বাছাই করুন। শ্যাম্পু ব্যবহার করার পর অবশ্যই কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন।

চুল খুশকিমুক্ত রাখুন : সামান্য খুশকির দেখা পেলেই সতর্ক হয়ে যান। কারণ অতিরিক্ত খুশকির কারণেও অসময়ে চুল পেকে যায়। সপ্তাহে একদিন তাজা লেবুর

রস বা পেঁয়াজের রস মাথার ত্বকে লাগিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। এতে করে খুশকির সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন।

রোদে মাথা খোলা রেখে কাজ করবেন না : যারা খুব বেশি রোদে কাজ করেন অর্থাৎ চলে সরাসরি রোদ লাগে তাদের চুল অল্প বয়সেই পেকে যায়। তাই রোদে কাজ করার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। মাথা ঢেকে রাখুন এবং মাঝে মাঝে চুলকে বাতাসে শ্বাস নিতে দিন।

হেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহারে সতর্ক থাকুন : ঘন ঘন চুলের রঙ পরিবর্তন এবং চুলে মাত্রাতিরিক্ত জেল ব্যবহারের কারণেও অল্প বয়সে চুল পেকে যাওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। খুব ভালো ব্র্যান্ডের হেয়ার প্রোডাক্ট ও হেয়ার প্রোটেকশন ব্যবহার করুন।

মানসিক চাপ থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন : মানসিক চাপ বেড়ে গেলে চুল পেকে যায় অল্প বয়সেই। যতটা সম্ভব মানসিকভাবে রিলাক্স থাকার চেষ্টা করুন। এতে করে মস্তিষ্কে চাপ কমবে এবং চুল পেকে যাওয়া থেকে রেহাই পাওয়া যাবে।

