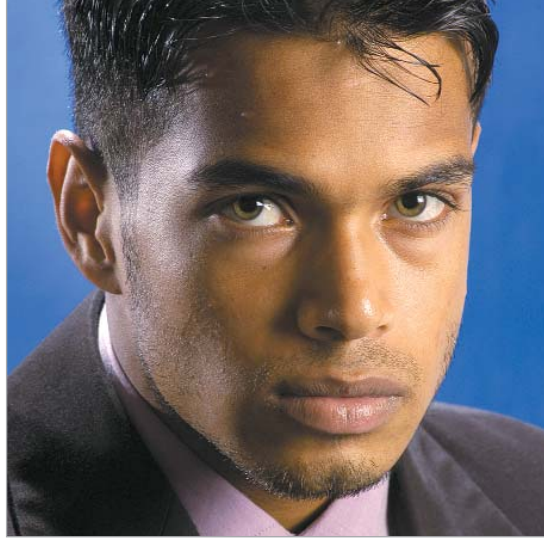


◆ Schick® ম্যানস কর্নার ◆

ছেলেদের ত্বক চুলের টিপস্



- ◆ সকালে খালিপেটে ১ গ্লাস গরম পানির সঙ্গে মধু ও লেবুর রস মিশিয়ে খেলে শরীর বারবারে থাকে। ত্বকও হয় মসৃণ।
- ◆ ত্বক ভালো রাখতে বিভিন্ন ফলের রসের একটা বড় ভূমিকা আছে। টমেটো, কমলা, গাজর, শসার রস খেলে ত্বকের উজ্জ্বলতা

বেড়ে যায়।

- ◆ পানিতে ভেজানো ছোলা ও খেজুর মিশিয়ে খেলে পেট পরিষ্কার থাকবে, আপনার ত্বকও থাকবে সুন্দর।
- ◆ পুরুষদের ত্বক পরিচর্যায় প্রধান বাধা হলো ত্বকের পরিচ্ছন্নতা ধরে না রাখা। ত্বক

পরিষ্কার রাখতে ঘরের বাইরে বের হওয়ার আগে ও পরে

সুন্দর করে মুখ ধুয়ে বের হবেন। মুখে সানস্ক্রিন মেখে নেবেন।

- ◆ গোসলের আগে শরীরে ভালো করে অলিভ অয়েল মেসেজ করে নিন।

- ◆ কর্মব্যস্ত

পুরুষদের সপ্তাহে অন্তত একদিন ফেসিয়াল করা উচিত। ঝামেলা মনে করলে পার্লারে গিয়েও তা করতে পারেন। আর যদি বাসায় করতে চান তাহলে মুলতানি মাটি, শসা, গাজর, টমেটোর রস, মধু, ডিম, চন্দন, নিম ইত্যাদির সংমিশ্রণে ফেস প্যাক তৈরি করে ফেসিয়াল করতে পারেন।

সাইমন মোহাসিন
ছবি : সোহেল রানা রিপন

চুলের যত্ন

- সপ্তাহে ১ দিন গরম খাঁটি নারিকেলের তেলের সঙ্গে ভিটামিন 'ই' মিশিয়ে চুলে ম্যাসেজ করতে পারেন।
- চায়ের লিকার খুব ভালো কন্ডিশনারের কাজ করে। পরিষ্কার পানিতে চা পাতা ফুটিয়ে ছেকে নিয়ে চুলে ব্যবহার করুন। ১০-১৫ মিনিট রেখে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- মাসে ২ বার ডিমের সঙ্গে লেবুর রস মিশিয়ে মাথায় ৩০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল হবে মসৃণ ও সুন্দর।
- চুল যেমনই হোক তেল ম্যাসেজ চুলের পুষ্টিসাধনে সাহায্য করে। সপ্তাহে দু'দিন তেল ম্যাসেজ করে গরম পানিতে তোয়ালে ডুবিয়ে চিপে নিয়ে চুলের চারদিকে কিছুক্ষণ জড়িয়ে রেখে মুছে ফেলতে হবে।
- চুলের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধির জন্য পানির সঙ্গে কয়েকটি চা পাতা মিশিয়ে ফুটিয়ে নিয়ে চুলে শ্যাম্পু করে সেই চা পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন।
- আপনার ব্যবহৃত চিরগনি অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না। চিরগনি নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।
- হেয়ার স্প্রে ব্যবহার না করাই ভালো।

