



ముందుగా గోరువెచ్చని నీటితో తడుపుకోవాలి.

ఆ తర్వాత సల్ఫేట్ రసాయనం లేని షాంపూను వెంట్రుకలు, చర్మానికి పట్టించాలి.

బాగా నురగ వచ్చే వరకు మర్దన చేయాలి.

ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో షాంపూ పూర్తిగా పోయేవరకు కడుక్కోవాలి.

శుభ్రమైన టవల్ తో నెమ్మదిగా తుడుచుకోవాలి.

చివరగా నూనెగానీ, బామ్ గానీ రుద్దుకోవాలి. దీంతో గడ్డం ఆరోగ్యంగా, మెత్తగా ఉంటుంది.

# గడ్డం పురాణం

## కీలక పరికరాలు

1. ట్రిమ్మర్, 2. కత్తెర,
3. గడ్డం బ్రష్ లేదా దువ్వెన,
4. గడ్డం షాంపూ, 5. గడ్డం నూనె లేదా బామ్



**పురుషులకు గడ్డం అలంకారం. లాంగ్ స్టబుల్, ఫుల్ బియర్డ్,**

**ఫైంచ్ ఫోర్స్, డక్ టియల్, జిప్పా...**

**ఇలా గడ్డాల్లో రెండు డజన్ల వరకూ ఉన్నాయి.**

**తల వెంట్రుకలకే కాదు, గడ్డానికి కూడా సంరక్షణ అవసరమే.**

**తేమ నుంచి రక్షించుకోవాలి. చుండ్లు సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలి.**

**అప్పుడప్పుడూ అత్తర్లు పట్టిస్తే.. గుప్పమంటుంది కూడా.**

## బియర్డ్ వ్యాక్స్ వాడొచ్చా?

బియర్డ్ వ్యాక్స్ వాడకం వల్ల గడ్డం, మీసాలు నోట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. సరైన ఆకారాన్ని ఇస్తుంది. పెద్ద గడ్డం గాలికి ఎగరకుండా ఉంచుతుంది. కొన్ని వ్యాక్స్ లు గడ్డాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచుతాయి.

కానీ, వ్యాక్స్ ఎక్కువగా వాడితే గడ్డం బరువుగా, మైనంలా ఉంటుంది. కడుక్కోవడం కష్టం. కుదుళ్లకు అంటుకోవడంతో దురద పెడుతుంది. అంతేకాకుండా వ్యాక్స్ మీద ఆధారపడటం వెంట్రుకల సహజమైన పెరుగుదలకు ఆటంకంగా మారుతుంది.

గడ్డం అడ్డాల బిడ్డ లాంటిది. ప్రేమగా పెంచాలి. మమకారంతో పోషించాలి. ప్రత్యేకించిన షాంపూతోనే కడుక్కోవాలి. దువ్వెనతోనో, బ్రష్ తోనో శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి. నూనె, గడ్డం బామ్ పట్టించడం ద్వారా తేమగా ఉంచుకోవచ్చు. గడ్డాన్ని వేడినీళ్లతో కడగకూడదు. దీనివల్ల చర్మం, వెంట్రుకల నుంచి నూనెలు తొలగిపోతాయి. చర్మం పొడిబారిపోతుంది.

### నిర్వహణ ఇలా...

**మైల్డ్ బియర్డ్ షాంపూతో వారానికి రెండు సార్లయినా గడ్డాన్ని కడుక్కోవాలి.**

**సరైన ఆకారంలో, కొసలు చిట్టిపోకుండా ఉండాలంటే.. క్రమం తప్పకుండా ట్రిమ్ చేయాలి.**

**బ్రష్ చేయడం వల్ల చర్మం, వెంట్రుకల తైలాలు గడ్డమంతా విస్తరిస్తాయి. శుభ్రంగా ఉంటుంది.**

**సరైన ఆకృతి కోసం రేజర్ తోగానీ, ఎలక్ట్రిక్ ట్రిమ్మర్ తోగానీ కొసలు కత్తిరించుకోవాలి.**

**తరచూ షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోవడం మాత్రం మంచిది కాదు. దీనివల్ల గడ్డం పొడిబారుతుంది. పెళుసుగా మారుతుంది.**

### విటమిన్-ఇ

జుట్టు కుదుళ్లలో రక్త ప్రసారానికి అవసరం. గింజలు, ఆకుకూరలు విటమిన్-ఇ వనరులు.

### జింక్

గుమ్మడి గింజలు, పప్పు ధాన్యాల్లో ఉండే జింక్ వెంట్రుకల పెరుగుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒక్కో-3 ఫ్యాటీయాసిడ్స్ ఉన్న ఆహారమా తీసుకోవాలి.

### ఐరన్

పాలకూర, పప్పుధాన్యాలు, రెడ్ మీట్ లో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది వెంట్రుకలు రాలిపోవడాన్ని నివారిస్తుంది. గడ్డాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

### నీళ్లు

జుట్టు ఆరోగ్యానికి శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ అవసరం. కాబట్టి, రోజంతా తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి.

## గడ్డానికి ఆహారం



గుడ్డు, బీన్స్, చేపలు, చిక్కుడు జాతి గింజల నుంచి లభించే ప్రోటీన్ జుట్టు పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

### బయోటిన్

గింజలు, గుడ్డు, ముతక ధాన్యాల్లో ఉంటుంది. జుట్టు పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి బయోటిన్ అవసరం.



### ఎ, సి - విటమిన్లు

క్యారెట్లు, మొరంగగడ్డ, నిమ్మజాతి పండ్లలో ఎ, సి - విటమిన్లు ఎక్కువ. ఇవి వెంట్రుకల పెరుగుదలకు దోహదపడతాయి.