বইটিতে যা যা আছে-

- ত্বকের যত্নে উপটান
- ৩ টি সহজ মাস্কঃ আরাম হোক ত্বকের
- রূপচর্চায় শশা
- ত্বকের যত্নে হলুদ
- কর্মজীবী নারীর ত্বক পরিচর্যা
- রূপচর্চা এবং স্বাস্থ্যরক্ষায় পালং শাক
- অয়েলি টি জোনের যত্ন
- উজ্জ্বল ত্বক পেতে চা পান করুন
- বিভিন্ন ত্বকের যত্নে শীতের প্রসাধনী
- আইস কিউব ফেসিয়াল
- ত্বকে দিন ফুলের কোমল ছোঁয়া
- ভেজিটেবল পিল ফেসিয়াল

- গ্রীন টি ফেসিয়াল
- ইম্প্রুভ করুন আপনার ত্বকের ইলাস্টিসিটি
- ত্বকের যত্নে কিছু সবজি
- রূপচর্চায় বেসন
- ক্যারট ফেসিয়াল
- স্ট্রবেরী ফেসিয়াল
- জেনে নিন এলভেরার জাদুকরি রহস্য
- রূপচর্চা এবং স্বাস্থ্যের জন্য কলা
- ভ্যাসলিনের যত গুণ
- ত্বকের ধরন অনুযায়ী আ্যারোমা ফেসিয়াল
- ফল দিয়ে ত্বকের সার্বিক চর্চা
- এ্যারোমা ফেসিয়াল
- অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফেসিয়াল
- পিম্পেল ফেসিয়ালের ধাপসমূহ
- কীভাবে করবেন গোল্ড আর সিলভার ফেসিয়াল?
- সেনসিটিভ ত্বকের জন্য ডায়মন্ড ফেসিয়াল
- নিজেই করে নিন হারবাল ফেসিয়াল
- জেনে নিন পার্ল ফেসিয়াল করার নিয়ম
- ত্বকের সুরক্ষায় নিম পাতা
- বাড়িতে ত্বকের পরিচর্যা
- মোল, আঁচিল বা তিল নিয়ে যত কথা
- আবিষ্কার করুন বন্ধ লোমকূপের গোপন কাহিনী
- অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারের যত গুণ
- ত্বকের যত্নে টোনার
- চকো বাটার ফেসিয়াল
- রকম ভেদে ফেসিয়াল

- হোমমেড ফেসিয়াল টোনার
- জেনে নিন ছুলির খুঁটিনাটি
- ঘরেই তৈরী করুন ফেসিয়াল ক্লিনজার
- স্ট্রেচ মার্ক বা শরীরে ফাটা দাগ সমাধান
- শুষ্ক ত্বকের যত্ন
- নারিকেল তেলের যত গুণ !
- গোড়ালির সুরক্ষা
- রূপচর্চায় টমেটো !
- মেছতার উপসর্গ, কারণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধের উপায়সমূহ
- সেনসেটিভ ত্বক?
- গায়ের রঙের অসামঞ্জস্যতা দূরীকরণ
- সানবার্ন – ন্যাচারাল প্রোটেকশন ও চিকিৎসা
- সূর্যরশ্মিতে ত্বকের সুরক্ষায় প্রসাধনী
- ত্বকের যত্নের গুরুত্বপূর্ণ ভুলগুলো
- প্রাকৃতিকভাবে ফর্সা হওয়ার সহজ উপায়
- বয়স নয়, বয়সের ছাপ লুকান
- প্রতিদিনের ত্বকের যত্ন
- সৌন্দর্য চর্চায় সাবধান হউন
- রোদ থেকে বাঁচুন
- ফর্সা, মসৃণ ও দ্যুতিময় ত্বকের জন্যে ১০টি উপায়

ত্বকের যত্নে উপটান

সেই প্রাচীনকাল থেকেই নারীরা সৌন্দর্যের জন্য করে আসছেন নানা রকম অনুশীলন। আজকের নারীরাও বিভিন্ন ভাবে রূপ চর্চা করে থাকে। নারীর সৌন্দর্য বিকাশের উদ্দেশ্য নিয়ে গড়ে উঠেছে কত কত বিউটি পার্লার। এসব বিউটি পার্লারে সৌন্দর্য চর্চার জন্য রয়েছে বিভিন্ন প্রকারের ফেসিয়াল, থেরাপি, ট্রিটমেন্ট। হাজার হাজার টাকা ব্যয় করে আমরা এসব রূপচর্চা সেবা নিচ্ছি পার্লার গুলো থেকে। অথচ আমরা অবহেলা করে যাচ্ছি

রূপচর্চার প্রকৃত উপাদান গুলোকে! খুব সহজে এবং অল্প খরচে , আমাদের রান্নাঘরেই পাওয়া সম্ভব এমন উপাদান গুলোর সাহায্যে আমরা তৈরি করতে পারি এমন কিছু রূপ সামগ্রী যা আমাদের দেবে কোমল , মসৃণ ও উজ্জ্বল ত্বক যা আমাদের সকলেরই কাম্য। উপটান এমনই একটি রূপ সামগ্রী- যা আপনাকে দিতে পারে অসাধারণ সুন্দর ত্বক, ঠিক যেমনটি আপনি সব সময় চেয়েছিলেন।

উপটান একটি আয়ুর্বেদিক মিশ্রণ যা তৈরি হয় বিভিন্ন প্রাকৃতিক উপাদান যেমন হলুদ , চন্দন, নিম, বেসন, তুলসী, মেথি ইত্যাদির গুঁড়ো থেকে। এটি বিয়ের কনেদের বিবাহপূর্ব রূপচর্চার কাজে ব্যবহৃত হয়ে আসছে অতি প্রাচীনকাল থেকে। সেই থেকে এটি ভারতীয় উপমহাদেশের একটি ঐতিহ্যবাহী রূপ সামগ্রী। ধারণা করা হয়, উপটান পৃথিবীর সব চেয়ে প্রাচীন রূপ সামগ্রী যা প্রাচীন বৈদ্যরা ব্যবহার করার পরামর্শ দিতেন। আজকের পৃথিবীতে, যেখানে দূষণ আর ভেজালের হাত থেকে কারোই রেহাই নে ই, তখন আমাদের ত্বকের উপটানের মত একটি প্রাকৃতিক সমাধানেরই প্রয়োজন! উপটানে রয়েছে বিভিন্ন প্রাকৃতিক উপাদান যা আমরা আমাদের রান্নাঘরেই পেয়ে যাব; এর জন্য বাজারে গিয়ে দামি কোন কেমিক্যালযুক্ত বিউটি প্রোডাক্ট কিনতে হবে না যা কিনা শুধু ত্বকের ক্ষতিই করবে।

বাড়িতে বানানোর জন্য উপটানের কয়েকটি প্রস্তুত প্রণালীঃ

(১) সাধারণ উপটানঃ

উপকরণ-

২ টেবিল চামচ বেসন

১ টেবিল চামচ চন্দন গুঁড়ো

১/২ টেবিল চামচ হলুদ গুঁড়ো

২ টেবিল চামচ দুধ

প্রস্তুত প্রণালী ও ব্যবহারঃ

সবগুলো উপকরণ একসাথে মিশিয়ে একটি ঘন পেস্ট তৈরি করুন। পেস্টটি দিয়ে ফেস ওয়াশের মত করে প্রতিদিন মুখ পরিষ্কার করুন। ব্যবহারের ২-৩ দিনের মধ্যেই দেখবেন আপনার ত্বক উজ্জ্বল দেখাচ্ছে। এটি প্রতিদিন ব্যবহার করতে হবে।

(২) ফর্সা, উজ্জ্বল ও দীপ্তিময় ত্বকের জন্য উপটানঃ

উপকরণ-

৪ টেবিল চামচ বেসন

২ টেবিল চামচ দুধের গুঁড়ো

১ টেবিল চামচ তরল দুধ

২ টেবিল চামচ লেবুর রস

১ ১/২ টেবিল চামচ আমণ্ড গুঁড়ো

১/২ চায়ের চামচ হলুদ গুঁড়ো

কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েল

কয়েক ফোঁটা গোলাপ জল

প্রস্তুত প্রণালী ও ব্যবহারঃ

সবগুলো উপকরণ একসাথে ভালো করে মেশান ও ফেস প্যাক হিসেবে মুখে ও গলায় লাগান।লাগানোর সময় হালকা ভাবে মাসাজ করে নিন এবং প্যাকটি পরিষ্কার করার সময়ও আলতো করে মাসাজ করে তুলুন। এই উপটানটির নিয়মিত ব্যবহার আপনার ত্বককে করবে উজ্জ্বল, মসৃণ ও লাবণ্যময়।

(৩) শুষ্ক ত্বকের জন্য উপটানঃ

উপকরণ-

২ টেবিল চামচ বেসন

১ টেবিল চামচ চন্দন গুঁড়ো

১/২ টেবিল চামচ হলুদ গুঁড়ো

২ টেবিল চামচ মধু

১ টি পাকা কলা

প্রয়োজনমত তরল দুধ

প্রস্তুত প্রণালী ও ব্যবহারঃ

সব উপকরণ একসাথে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে ব্যবহার করুন। এই উপটানটি আপনার ত্বককে উজ্জ্বল করার পাশাপাশি এর আর্দ্রতা ও কোমলতা বজায় রাখবে।

(৪) তৈলাক্ত ত্বকের জন্য উপটানঃ

উপকরণ-

২ টেবিল চামচ বেসন

১ টেবিল চামচ চন্দন গুঁড়ো

১/২ টেবিল চামচ হলুদ গুঁড়ো

১ টি কমলার রস অথবা লেবুর রস

১/২ কাপ দই

প্রস্তুত প্রণালী ও ব্যবহারঃ

সব কয়টি উপকরণ এক সঙ্গে মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরি করুন। এই উপটানের নিয়মত ব্যবহারে আপনার ত্বক হবে সুন্দর, মসৃণ, উজ্জ্বল আর এটি ত্বককে তেলতেলেও করবে না।

(৫) সমস্ত শরীরে ব্যবহারের জন্য উপটানঃ

উপকরণ-

৩ ১/২ টেবিল চামচ বেসন

১ চায়ের চামচ হলুদ গুঁড়ো

২ টেবিল চামচ লেবুর রস

আধা কাপ তরল দুধ

প্রস্তুত প্রণালী ও ব্যবহার-

সব উপকরণ এক সাথে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। এই উপটানটি সাবানের পরিবর্তে প্রতিদিন সারা শরীরে ব্যবহার করুন। ত্বক পরিষ্কারের সাথে সাথে এই উপটানটি আপনার ত্বককে করবে উজ্জ্বল ও দীপ্তিময়।

এগুলোর মধ্যে থেকে আপনার পছন্দ অনুযায়ী বেছে নিন যে কোনও একটি উপটান এবং ব্যবহার করুন নিয়মিত। আপনার ত্বক উজ্জ্বল তো হবেই, চলে যাবে ত্বকের রোদে পোড়া ভাব ও নির্জীবতা। আপনি বাড়িতে উপটান না বানাতে চাইলে বাজার থেকেও কিনে ব্যবহার করতে পারেন; তবে এ ক্ষেত্রে এর গুনগত মান সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে। উপটান একটি আয়ুর্বেদিক সৌন্দর্য সমাধান বলে এতে নেই কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া- বিশেষ করে ঘরে তৈরি উপটান সম্পূর্ণ নিরাপদ। তাই আজই ভালো মানের উপটান বাজার থেকে কিনে আনুন অথবা ঘরে বসেই তৈরি করে ফেলুন রূপচর্চার প্রাচীন এই রূপ সামগ্রীটি।

লিখেছেনঃ ফারহাত আলম বৃষ্টি

ছবিঃ হুকডঅনহেলথ.কো.ইউকে

৩ টি সহজ মাস্কঃ আরাম হোক ত্বকের

প্রতিদিনের ব্যস্ততায় হাঁপিয়ে উঠেছেন? রূপচর্চার জন্য আলাদা সময় নেই? হয়ত সপ্তাহে একটা দিন ছুটি পান কিন্তু নিজের ত্বকের যত্ন নেওয়ার জন্য হয়ত আলাদা করে সময় বের করতে পারেন না। কোন বড় উপলক্ষ ছাড়া পার্লারে গিয়ে নিজের যত্ন নেওয়ার কথা মাথায় আসেনা অথচ বাড়িতে বসে সহজেই ত্বকের যত্ন নেওয়া যায়। বলে রাখা ভালো, আমাদের শরীর, মন, ব্রেইন এর সাথে সাথে প্রতিদিনের দূষণে আমাদে র ত্বকের উপরেও কম ধকল যায় না। সপ্তাহে একটা দিন শরীর-মনের বিশ্রামের সাথে সাথে আপনার ত্বকেও একটু আরাম দিন সব ধরনের ত্বকের উপযোগী এই মাস্ক গুলো ব্যবহার করে।

০১. ক্যাফেইন মাস্কঃ সকালের এক কাপ কফির মতই এই মাস্ক আপনার ত্বককে সারাদিনের জন্য তরতাজা আর দীপ্তিময় করে তুলবে। দেখে নিন উপকরণগুলোঃ

-৪ টেবিল চামচ কফি

-৪ টেবিল চামচ কোকো পাউডার (চিনিমুক্ত)

-৮ টেবিল চামচ টক দই

-২ টেবিল চামচ মধু

একটি পাত্রে কফি আর কোকো পাউডার ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। এর পর এতে টক দই আর মধু দিয়ে মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন। আপনার রেগুলার ফেস ওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে এই মাস্কটি মুখে আর গলায় ব্যবহার করুন। এটি আপনার ত্বককে দেবে আরামদায়ক আর শীতল অনুভূতি। ৩০ মিনিট পর মাস্কটি একটু শুকিয়ে এলে হালকা কুসুম গরম পানিতে মুখ অল্প ভিজিয়ে এই মাস্কটি আলতো ভাবে মাসাজ করুন। এটি আপনার জন্য স্ক্রাব হিসেবেও দারুন কাজ করবে। ২ মিনিট মাসাজ করে মুখ ধুয়ে ফেলুন! ব্যাস! একই সাথে এটি ত্বককে ময়েশ্চারাইজ আর এক্সফলিয়েট করবে আর আপনি পাবেন উজ্জ্বল ত্বক।

০২. পেঁপে-মধু মাস্কঃ এটিও ত্বকের মরা কোষ তুলে ফেলে ত্বককে উজ্জীবিত করতে সাহায্য করে , আর ত্বকের লোমকূপে জমে থাকা ময়লা দূর করে। প্রয়োজন মাত্র দুটি উপকরণঃ

-১/২ কাপ পাকা পেঁপে

-২ টেবিল চামচ মধু

পাকা পেঁপে ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা করে নিন। মধুর সাথে মিশিয়ে ভালোভাবে চটকে নিন। ত্বক পরিষ্কার করে মুখে আর গলায় লাগিয়ে রাখুন ২০-২৫ মিনিট। এরপর ধুয়ে ফেলুন। এই মাস্কটি সপ্তাহে ১-২ বার ব্যবহার করে ত্বকের রুক্ষতা দূর হবে সহজেই।

০৩.লাইমি ফ্রেশ স্ক্রাবঃ এই স্ক্রাবটি আপনার হাত পা এবং পুরো শরীরের শুষ্কতা দূর করে আপনাকে দেবে মসৃণ কোমল ত্বক। প্রতিদিন গোসলের সময় ব্যবহার করে সারাদিনের ক্লান্তি দূরীকরণে এটি সত্যিই কার্যকর। একটু বেশি পরিমাণে বানিয়ে রেখে এটি আপনি প্রায় ১ মাস ব্যবহার করতে পারেন। দেখে নিন উপকরণগুলোঃ

-১/৪ কাপ খাঁটি নারিকেল তেল

-১ কাপ চিনি

-১ টি লেবু

-লেবুর খোসা গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ

মাইক্রো ওয়েভ ওভেনে অথবা চুলায় নারিকেল তেল হালকা গরম করে নিন। একটি বোলে তেলের সাথে চিনি মেশান। তেলে চিনি গলানোর প্রয়োজন নেই। এরপর এতে একটি লেবুর পুরো রস আর লেবুর খোসা মিশিয়ে দিন। ভালোভাবে মিশে গেলে একটি এয়ার টাইট বোতল বা অন্য যেকোনো বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করুন। চাইলে প্রতিদিন গোসলের আগে ১০ মিনিট বা সপ্তাহে অন্তত একদিন হাত, পা, পুরো শরীরে লাগিয়ে মাসাজ করুন, এরপর গোসল করে ধুয়ে ফেলুন। উপভোগ করুন রেশ মি মোলায়েম ত্বক আর দেখুন মুখের সাথে সাথে আপনার হাত পায়ের ত্বকও দ্যুতি ছড়াচ্ছে কিনা!

লিখেছেনঃ চৌধুরী তাহাসিন জামান

ছবিঃ ন্যাচারাল হোম মেইড মাস্ক এ্যান্ড স্কিনকেয়ার.কম

রূপচর্চায় শশা

শশা হচ্ছে সালাদের মধ্যে বহুল ব্যবহৃত একটি সবজি। সহজলভ্য এবং সুলভ এই সবজিটি র ব্যবহার শুধু সালাদের মধ্যেই কিন্তু সীমাবদ্ধ নয়। স্বাস্থ্যরক্ষার পাশাপাশি শশা আমাদের ত্বক এবং চুলের জন্যও সমানভাবে উপকারী। লো ক্যালরি এবং ডায়েট্রি ফাইবারে সমৃদ্ধ এই সবজিটি তাই স্থান করে নিয়েছে রূপসচেতন নারীদের ডায়েট চার্টে। এবার আসুন তাহলে জেনে নেয়া যাক শশার বিভিন্ন গুণাগুন এবং ব্যবহার সম্পর্কে।

- তৈলাক্ত ত্বকের জন্য শশা খুব ভালো টোনার হিসেবে কাজ করে। এটি ত্বকের ওপেন পোর কন্ট্রোল করতে বেশ উপকারী। মুখ ধোয়ার পর শুধু শশার রস টোনার হিসেবে মুখে লাগাতে পারেন অথবা একে আরো কার্যকরী করতে শশার রসের সাথে আপেল সাইডার ভিনেগার, টমেটোর রস এবং এলভেরা জেল মিশিয়ে নিতে পারেন।

- শশাতে থাকা ব্লিচিং প্রপার্টিজ ত্বকের রোদে পোড়া ভাব দূর করে ত্বক উজ্জ্বল এবং স্কিন টোন সমান করে। বাইরে থেকে এসে মুখ ধুয়ে শশার রস লাগান। এটি সান বার্ন দূর করবে।

- একটি শশা ব্লেন্ডারে ভালো মতো ব্লেন্ড করে পেস্ট তৈরী করে ২ চামচ লেবুর রস এবং ১ চা চামচ মধু মিশিয়ে মুখে এবং ঘাড়ে লাগান। ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাকটি ত্বকের রুক্ষভাব দূর করে চেহারা উজ্জ্বল করে।

- শশার ৯৫% উপাদানই হচ্ছে পানি। এর ফলে শশা খাওয়ার মাধ্যমে ত্বক হাইড্রেটেড এবং ময়েশ্চারাইজড থাকে। শশার বিচিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ই এবং পটাশিয়াম যা ফাইন লাইন্স, রিংকেল সহ বার্ধক্যের বিভিন্ন ছাপ দূর করে ত্বক উজ্জ্বল এবং যৌবনদ্বীপ্ত রাখে।

- ডার্ক সার্কেল কমাতে শশা বেশ কার্যকর। শশাতে থাকা এন্টি অক্সিডেন্ট এবং সিলিকা চোখের ডার্ক সার্কেল কমিয়ে চোখের চারপাশের স্কিন ভালো রাখে। শশা স্লাইস করে কেটে অথবা তুলার মধ্যে শশার রস লাগিয়ে তুলা চোখের উপর ২০ মিনিট রাখুন। নিয়মিত ব্যবহারে ডার্ক সার্কেল কমবে। এছাড়াও শশাতে থাকা এসকরবিক এসিড এবং ক্যাফেইক এসিড চোখের ফোলাভাব দূর করতেও বেশ কার্যকরী।

- তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে কাঁচা হলুদ, লেবুর রস এবং শশা পেস্ট একসাথে মিশিয়ে প্যাক তৈরী করুন। মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রাখুন। শুকিয়ে গেলে মুখ ভালো মত ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাকটি স্কিনের অতিরিক্ত তেল নিয়ন্ত্রণ করে।

- শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে ১ চা চামচ ওটমিল এবং পরিমাণ মত শশা পেস্ট একসাথে মিশিয়ে আধা ঘণ্টা রেখে দিন। মুখে এবং ঘাড়ে মিশ্রণটি ভালো মত মেখে ২০ মিনিট রাখুন। চাইলে এর সাথে মধুও যোগ করতে পারেন। মধু ত্বক ময়েশ্চারাইজড রাখবে।

- বয়সের ছাপ লুকাতে ২ টেবিল চামচ টক দই, আধা চামচ মধু এবং লেবুর রসের সাথে ২ চামচ গ্রেট করা শশা এবং ২ টি ভিটামিন ই ক্যাপসুল ভালো মতো মেশান। এবার এটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রেখে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাকটি ফাইন লাইন্স , রিংকেল দূর করে ত্বক টানটান এবং সুন্দর করে।

- শশাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে সিলিকা যা নখ শক্ত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করে। তাই নিয়মিত শশা খাওয়ার মাধ্যমে নখ ভাঙ্গা কমে গিয়ে নখ শক্ত হয়।

- ব্রনের সমস্যা দূর করতে ২ চা চামচ শশার রসের সাথে গোলাপ জল এবং মুলতানি মাটি মিশিয়ে প্যাক তৈরী করুন। এটি মুখে ভালো মতো লাগিয়ে ১৫ মিনিট রেখে হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত ব্যবহারে ব্রন কমে যাবে।

- চুলের বৃদ্ধিতে শশার ভুমিকা অতুলনীয়। সালফার সোডিয়াম , সিলিকন, ফসফরাস এবং ক্যালসিয়াম এই সবগুলো উপাদানই শশাতে রয়েছে যেগুলো চুলের বৃদ্ধির জন্য সবচেয়ে প্রয়োজনীয় কিছু নিউট্রিয়েনটস। এছাড়াও এটি চুল পড়া কমাতে সাহায্য করে। শশা, টমেটো ইত্যাদি ব্লেন্ডারে মিক্স করে জুস বানিয়ে খে তে পারেন।

- একটি শশার খোসা ছাড়িয়ে শুধু খোসা ব্লেন্ডারে পেস্ট করে নিন। এবার একটি ডিমের মধ্যে ৩ চা চামচ অলিভ অয়েল প্রথমে ভালো মত মিশিয়ে এরপর এর সাথে শশার খোসা পেস্ট মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি চুলে লাগিয়ে ১৫-২০ মিনিট রাখুন। এরপর চুল শ্যাম্পু করে ধুয়ে ফেলুন। এই প্যা কটি চুলের গোড়া মজবুত করে চুল স্বাস্থ্যজ্জল করে তোলে।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ স্যাভিলবিউটি.ওয়ার্ডপ্রেস.কম

তৈলাক্ত ত্বকের যত্নে লেবুর কিছু ফেইসপ্যাক

তৈলাক্ত ত্বকের যত্নে প্রাকৃতিক উপাদানের ব্যবহার সবচেয়ে নিরাপদ ও দুশ্চিন্তাহীন। তার মধ্যে একটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ উপাদান লেবু। সৌন্দর্যচর্চায় লেবুর ব্যবহার আজ থেকে হয়নি। প্রাচীনকাল থেকেই এটি তাই

সমাদৃত। রূপচর্চার জন্য লেবু একটি শ্রেষ্ঠতম উপাদান। লেবুর কার্যকরী ও এন্টিটক্সিন গুণাবলী ত্বকের অতিরিক্ত তেল দূর করে, ত্বককে মসৃণ ও উজ্জ্বল করে।

লেবুর কিছু গুণাগুনঃ

* লেবু ভিটামিন 'সি' এর সবচেয়ে বড় উৎস। লেবুর ভিটামিন সি ক্যান্সারের সেল গঠন প্রতিরোধ করে। স্কার্ভি রোগ থেকে রক্ষা করে। ভিটামিন সি দেহের ক্ষত নিরাময়ে সহায়তা করে এবং রক্তের জমাট বাঁধার ক্ষমতা বাড়ায়।

* লেবুর অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল এবং অ্যান্টি-ভাইরাল উপাদান দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকেও বাড়ায়। রোদে পোড়া ত্বক মেরামতের জন্যও লেবু অত্যন্ত কার্যকরী।

* লেবুতে থাকা বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ত্বকের কুঞ্চন এবং দাগ দূর করে। স্বাস্থ্যজ্জ্বল ত্বকের জন্য অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট খুব দরকারী। লেবুতে থাকা ভিটামিন সি ব্রণ বা অ্যাকনি সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া দূর করে আর ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতেও এটি কার্যকরী।

* লেবুর খোসার ভেতরের অংশে 'রুটিন' নামের বিশেষ ফ্ল্যাভানয়েড উপাদান আছে যা শিরা এবং রক্তজালিকার প্রাচীরকে যথেষ্ট শক্তিশালী এবং সুরক্ষা দেয়। ফলে স্বভাবতই হৃদরোগের ঝুঁকিও কমে।

* অ্যারোমথেরাপির ক্ষেত্রেও লেবু একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়। বয়সজনিত মুখের স্পট বা দাগ সারাতে লেবুর রস যথেষ্ট কার্যকরী। লেবুর রস ব্যবহারে মুখের ব্রণও দ্রুত দূর হয়।

* হাতের কনুই, হাঁটু, পায়ের গোড়ালির ময়লা দূর করতে লেবু অত্যন্ত কার্যকর। হাত ও পায়ের রুক্ষভাব দূর করতে প্রাচীন কাল থেকে লেবুর রস বা লেবুর খোসার ব্যবহার হয়ে আসছে।

এবার লেবুর কিছু ফেইসপ্যাক দেওয়া হলোঃ

০১. লেবুর রস ও শশার রসের ফেইসপ্যাকঃ

- সাধারণভাবে ত্বকের তৈলাক্ত ভাব দূর করতে একটি পাত্রে সমপরিমাণ শশার রস ও লেবুর রস মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরী করে নিন।

- এবার একটি কটন বলের সাহায্যে পুরো মুখে লাগাতে থাকুন।

- মিশ্রণটি মুখে লাগানোর সাথে সাথে যদি জ্বালা করে , তবে দ্রুত ধুয়ে ফেলুন। লেবু ত্বককে অতিরিক্ত শুষ্ক করে ফেলতে পারে, সেক্ষেত্রে ত্বকের উপযোগী একটি ময়েশ্চারাইজার মুখে লাগিয়ে নিন।

- লেবুর রসে থাকে সাইট্রি ক এসিড, যা ত্বকের তেল সম্পূর্ণ রুপে দূর করে এবং ত্বককে শুষ্ক ও উজ্জ্বল করে।

০২. লেবুর রস ও দুধের ফেইসপ্যাকঃ

ত্বকের অতিরিক্ত তেল দূর করার ক্ষেত্রে লেবুর রস ও দুধের মিশ্রণও বেশ কার্যকরী।

- একটি বড় লেবুর অর্ধেক অংশ কেটে তার রস বের করে নিন। এবার তার সাথে ১০ টেবিল চামচ তরল দুধ ভালো ভাবে মিশিয়ে নিন।

- ধীরে ধীরে পুরো মুখে ম্যাসাজ করুন ,যতক্ষন না পর্যন্ত পুরো মিশ্রণটা ত্বক না শোষণ করে। ১৫-২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

এই ফেইসপ্যাকের উপকারিতা হলো, লেবু ত্বকের তেল দূর করে আর দুধ ত্বকের ময়েশ্চারাইজার ধরে রাখে। শুধু একটি জিনিস মনে রাখতে হবে, আর তা হলো – এই মিশ্রণটি চোখের চারপাশে সাবধানে লাগাতে হবে।

০৩. ডিম ও লেবুর রসের ফেইসপ্যাকঃ

- একটি ডিমের সাদা অংশের সাথে অর্ধেকটা লেবুর রস ও এক টেবিল চামচ কমলালেবুর রস , কুসুম গরম পানি দিয়ে পেস্টের মতো করে মিশিয়ে নিন।

- এই প্রলেপটি আস্তে আস্তে ত্বকে মাখুন। ২০ মিনিট মতো রাখুন।

- শুকিয়ে যাবার পর ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে ফেলুন।

এই প্যাকটি ত্বকের তৈলাক্ত ভাব দূর করার পাশাপাশি ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে।

০৪. লেবুর রস ও মধুর ফেইসপ্যাকঃ

-একটি বড় লেবুর অর্ধেক অংশ কেটে তার রস বের করে নিন।

- তাতে ২ টেবিল চামচ মধু মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরী করুন।

- মুখে লাগিয়ে রাখুন ১৫ মিনিট।

- ত্বক টেনে ধরলে ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে ফেলুন।

মধু যখন আপনার ত্বক উজ্জ্বল করবে , লেবুর প্রাকৃতিক ব্লিচিং গুন ত্বককে করবে আরও ফর্সা।

পরিশেষে নিজেকে সুন্দর ও সুস্থ রাখুন। ত্বক পরিচর্যার সাথে সাথে সুষ্ঠ খাদ্যাভাস গড়ে তুলুন। বাহ্যিক সৌন্দর্যের পাশাপাশি মানসিক উৎকর্ষতা বিকাশেও সচেষ্ট হন। তাহলে পূর্নাঙ্গ সৌন্দর্য বিকশিত হবে।

লিখেছেনঃ বৈশাখী

ছবিঃ বিউটিহেলথটিপস.ইন

ত্বকের যত্নে হলুদ

শত শত বছর আগে থেকে রান্নার কাজে আমরা হলুদ ব্যবহার করি। যুগের পরিবর্ত নের সাথে সাথে এখন মানুষ বাটা হলুদের পরিবর্তে বাজারে পাওয়া যায় এমন প্যাকেট জাত গুঁড়া হলুদ রান্নার কাজে ব্যবহার করছে। এই মশলার উপকরণটি আমাদের দক্ষিন এশিয়ার সংস্কৃতি, ধারা, অনুষ্ঠান-পর্বের সাথে আত্মিক ভাবে জড়িত। আমাদের বিবাহিক অনুষ্ঠান "গায়ে হলুদ " শুরু হয় বর-কনের গায়ে হলুদ ছোঁয়ানোর মধ্য দিয়ে। হলুদ বলতে গেলে একটি ন্যাচারাল কস্মেটিক্স। এটি গায়ের রঙ যেমন উজ্জ্বল করে, তার সাথে বিভিন্ন চর্ম রোগের সমস্যা যেমন অ্যালার্জি, ব্রণ, র‍্যাশ দূর করে। তাছাড়া বয়সগত রোগ আলজেইমার , ডায়বেটিস, আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি

রোগ থেকে উপশম পেতে সাহায্য করে। এটি যেহেতু দক্ষিন এশিয়া তে সর্বাধিক পাওয়া যায় তাই একে "ইন্ডিয়ান জাফরান" বলা হয়।

১। ব্রণ দূর করতেঃ

হলুদের মধ্যে এন্টিসেপ্টিক এবং এন্টিব্যাক্টেরিয়াল উপাদান থাকে যেটি ব্রণ দূর করতে সাহায্য করে। এটি শুধু ব্রণই দূর করে না, তার সাথে ব্রণের দাগ এবং লোমকূপ থেকে তেল বের হওয়ার পরিমাণও কমিয়ে দেয়। কাঁচা হলুদ বাটা, চন্দন গুঁড়া, লেবুর রস মিশিয়ে একটি মাস্ক বানিয়ে মুখে লাগিয়ে রাখুন ১৫ মিনিট। শুকিয়ে গেলে কুসুম গরম পানিতে মুখ ধুয়ে ফেলুন। তাছাড়া ব্রণের উপর কাঁচা হলুদ বাটা এবং পানি মিশিয়ে দিয়ে ১৫ মিনিটের জন্য রাখুন। ব্রণ তাড়াতাড়ি চলে যাবে।

২। তৈলাক্ত ত্বকের জন্যঃ

হলুদ তৈলাক্ত ত্বকের জন্য অনেক ভালো। আগেই বলেছি লোমকূপের তেল কমাতে হলুদ অনেক ভালো কাজ করে। তাছাড়া চন্দন গুঁড়া এস্ট্রিঞ্জেন্ট এর কাজ করে এবং কমলার রস ত্বকের দাগ দূর করে , ত্বক কে পরিষ্কার রাখে। ৩/৪ চিমটি হলুদের গুঁড়া, ১ চামচ চন্দন গুঁড়া এবং ৪/৫ চামচ কমলার রস মিশিয়ে মাস্ক তৈরি করে মুখে লাগান। তৈলাক্ত ত্বকের যেকোনো সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন।

৩। শুষ্ক ত্বকের জন্যঃ

যদি আপনার ত্বক শুষ্ক থাকে, ত্বক কে উজ্জ্বল এবং লাবণ্যময়ী করতে চান, তাহলে কাঁচা হলুদ বাটা সামান্য , ১ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, ২/৩ ফোঁটা লেবুর রস, একটা ডিমের সাদা অংশ, গোলাপ জল মিশিয়ে প্যাক বানিয়ে মুখে লাগান। নিজেই লক্ষ্য করবেন ত্বকের পজিটিভ পরিবর্তন। তাছাড়া শরীরে যেসব জায়গা শুষ্ক সেসব জায়গায়ও লাগাতে পারেন।

৪। বলিরেখা দূর করতেঃ

হলুদ ত্বকের বলিরেখা দূর করতে সাহায্য করে। ২/৩ চিমটি হলুদ গুঁড়া, চালের গুঁড়া, টমেটো রস, কাঁচা দুধের সাথে মিশিয়ে মুখে মাস্ক হিসাবে লাগিয়ে রাখুন ১৫ মিনিট। তারপর কুসুম গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বকের ফাইন লাইন্স এবং ঝুলে পড়া ত্বক কে স্বাভাবিক করতে , ত্বক কে ফর্সা করতে অত্যন্ত কার্যকরী।

৫। চোখের নীচে কালো দাগ দূর করতেঃ

২/৩ চিমটি হলুদ গুঁড়ার সাথে মাখন মিশিয়ে চোখের নীচে লাগিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন। এটি চোখের নীচে বলিরেখা সহ কালো দাগও দূর করবে।

৬। বয়স ধরে রাখাঃ

১ দিন পর পর বেসন, কাঁচা হলুদ বাটা, টক দই মিশিয়ে মুখ সহ সারা শরীরে লাগিয়ে রাখুন শুকানো না পর্যন্ত। শুকিয়ে গেলে ঘড়ির কাটার উলটো দিকে স্ক্রাব করে মাসাজ করুন। এটি ত্বকের ময়লা পরিষ্কার করার সাথে সাথে ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখে ।

৭। স্ট্রেচ মার্ক দূর করতেঃ

ত্বকের মোটা হয়ে যাওয়ার ফাটা দাগ, প্রেগ্নেন্সির স্ট্রেচ মার্ক দূর করতে বেসন, কাঁচা হলুদ মিশিয়ে ঐ নিদিষ্টও জায়গায় লাগালে ধীরে ধীরে দাগ কমতে শুরু করে।

৮। পোড়া ও কাঁটা জায়গায় হলুদের ব্যবহারঃ

কাঁচা হলুদ একটি এন্টিসেপ্টিক। তাই কাঁটা এবং পোড়া জায়গায় হলুদ বাটার সাথে এলোভেরা মিশিয়ে দিলে অনেক উপকার পাওয়া যায় । তাড়াতাড়ি ব্যথা এবং দাগের উপশম ঘটে।

৯। ত্বকের রোদে পোড়া দূর করতেঃ

সারাদিন বাইরে থাকে যারা, তাদের ত্বকের পোড়া ভাব এবং পিগ্মেন্টেশন কমাতে হলুদ বাটা , শশার রস, মুলতানি মাটি, লেবুর রস মিশিয়ে প্যাক বানিয়ে মুখে মাস্ক হিসাবে লাগিয়ে রাখুন ৩০ মিনিট। ত্বকের পোড়া ভাব কমে যাবে।

১০। ত্বকের অবাঞ্ছিত লোম দূর করতেঃ

প্রতিদিন ময়দা এবং কাঁচা হলুদ বাটা মিশিয়ে স্ক্রাব করলে , ত্বকের অবাঞ্ছিত লোম ধীরে ধীরে কমে আসবে।

১১। পায়ের গোড়ালির ফাটা দাগ দূর করতেঃ

গোসলের যাওয়ার আগে কাঁচা হলুদের সাথে , নারিকেল তেল অথবা ক্যাস্টর অয়েল মিশিয়ে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখলে পায়ের ফাটা দাগ কমবে, পায়ের ত্বক সুন্দর এবং নরম থাকবে।

১২। চর্ম রোগ থেকে মুক্তিঃ

যেকোনো চর্ম রোগের জন্য হলুদ অনেক উপকারী। কাঁচা হলুদের সাথে কাঁচা দুধ মিশিয়ে শরীরে মাখলে একজিমা, অ্যালার্জি, র‍্যাশ, চুলকানি ইত্যাদি থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

১৩। ত্বকের মরা কোষ দূর করতে হলুদঃ

২/৩ চিমটি হলুদ, চিনি এবং চালের গুঁড়া মিশিয়ে মুখ স্ক্রাব করলে মুখের সব মরা কোষ দূর হবে। তাছাড়া শুষ্ক এবং কালো ঠোঁট এর জন্য হলুদ গুঁড়া এবং কাঁচা দুধ মিশিয়ে স্ক্রাব করলে অনেক ভালো ফলাফল পাওয়া যাবে। ঠোঁটের মরা কোষ থাকবে না এবং ঠোঁটের কালচে ভাব দূর হবে।

১৪। ত্বক কে ফর্সা করতেঃ

প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে দুধের সাথে কাঁচা হলুদ মিশিয়ে খেলে , ধীরে ধীরে ত্বকের রঙ ফর্সা হয়। তাছাড়া রক্ত পরিষ্কার করে, ত্বককে ভেতর থেকে সুন্দর করে। তাছাড়া সকালে ঘুম থেকে উঠে কাঁচা হলুদের রস খেলেও সমান উপকারিতা পাওয়া যায়। যারা কাঁচা হলুদ শুধু খেতে পারবেন না , তারা চিনি অথবা গুড় মিশিয়ে নিতে পারেন।

(বিঃদ্রঃ ত্বকে কখনও সরাসরি হলুদ দেওয়া যাবে না। কিছুর সাথে যেমন চন্দন গুঁড়া , চালের গুঁড়া, বেসন ইত্যাদির সাথে মিশিয়ে দিতে হবে। প্রত্যেক মানুষের ত্বক ভিন্ন। তাই আগে মুখে না দিয়ে , হাতে অথবা ঘাড়ে অ্যালার্জি টেস্ট করে নিতে পারেন। এতে বুঝতে পারবেন প্যাকটি আপনাকে সুট করছে কিনা) আশা করি পোস্ট টি ভালো লাগবে। ধন্যবাদ সবাইকে।

লিখেছেনঃ তাপসি

ছবিঃ এমএনএন.কম

কর্মজীবী নারীর ত্বক পরিচর্যা

সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠেই একগাদা কাজ। নাস্তা বানানো , দুপুরে অফিসে নিয়ে যাওয়ার খাবার রেডি করা, স্বামীর নতুন কিছু খেতে চাওয়ার আব্দার , বাচ্চার স্কুল – সব মিলিয়ে এক এলাহি কাণ্ড। যৌথ পরিবারে থাকলে তো কথাই নেই, এর সঙ্গে আবার সবার মনও জুগিয়ে চলতে হবে। রাস্তার পলুউশন , জ্যামের অত্যাচার সহ্য করে অফিসে গিয়েও একগাদা কাজ, আবার বাসায় ফিরেই দশভুজা হয়ে কাজে লেগে যাওয়া। সন্ধ্যার চা-নাস্তা, রাতের খাবার তৈরি, বাচ্চাকে পড়ানো – সবশেষে খাওয়া দাওয়া সেরে একটু ক্লান্তির ঘুম। বেশিরভাগ কর্মজীবী নারীর রেগুলার রুটিন এটা। কাজ করেই কুল -কিনারা পাওয়া যায়না – এর মধ্যে আবার ত্বক পরিচর্যার সময় কোথায়! কিন্তু আপনি কি জানেন আপনার আর দশটা অভ্যাসের মতো আপনার ত্বকও আপনার কাছে একটু যত্নআত্তি চায়। প্রতিদিনকার এতো ধকল, সাথে অফিসে যাওয়া -আসার পথের পলুউশনে আপনার ত্বক ম্লান হয়ে যেতে থাকে দিনকে দিন। সবার তো আর এতো কাজের ভিড়ে পার্লারে গিয়ে পরিচর্যা করা হয়ে ওঠেনা। আপনি আপনার এই নিজস্ব রুটিনের মধ্যে থেকেই আপনার ত্বকের উজ্জ্বলতা বজায় রাখতে পারেন। এতে আপনার খুব একটা সময় যাবেনা।

সকালে ঘুম থেকে উঠেঃ

সকালে উঠে আপনি যখন ফ্রেশ হতে যাবেন, সেই সময়টাতেই একটু ফেসওয়াশ দিয়ে মুখটা ধুয়ে ফেলুন। ঘুমানোর পর ত্বকে যে তৈলাক্ত ভাব থাকে , এটা চলে যাবে।

অফিসে যাওয়ার সময়ঃ

অফিসে যাওয়ার সময় একটু ময়েশ্চারাইজার লাগান , যদি কড়া রোদের মধ্যে বের হতে হয় তাহলে সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

অফিসের কাজের ফাঁকেঃ

অফিসে দিনের প্রায় পুরোটা সময়ই চলে যায়। তাই নিয়মিত কাজের ফাঁকে ৩-৪ বার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। পানি দেওয়া সম্ভব না হলে ওয়েট টিস্যু দিয়ে মুখ মুছে ফেলে একটু ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে নিন।

বাসায় ফেরার পরঃ

আপনি যেমন সারাদিনের ধকলে ক্লান্ত হয়ে যান, তেমনি কিন্তু ক্লান্ত হয়ে যায় আপনার ত্বক। যদি বাসায় ফিরে গোসল করার অভ্যাস থাকে তাহলে গোসলের আগে মুখে একটু মধু মাসাজ করতে পারেন নয়তো ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন। গোসল শেষে শীতকাল হলে বডি লোশান ব্যবহার করুন। আর মুখে মাখুন হালকা কোল্ডক্রিম।

শোবার সময়ঃ

শোবার আগে একবার মুখ ধুয়ে নিন। একটু নাইট ক্রিম বা অ্যান্টি এজিং ক্রিম মুখে মেখে নিয়ে চোখের চারপাশে আই ক্রিম লাগিয়ে ঘু মোতে যান।

ছুটির দিনের ফেসপ্যাকঃ

ছুটির দিনে অবশ্যই একটু সময় বের করে মুখে ফেসপ্যাক লাগান। মুলতানি মাটি , মধু আর দই দিয়ে ফেসপ্যাক তৈরি করে লাগান আর যদি একান্তই বানাতে না পারেন তাহলে বাজারে অনেক রেডি ফেসপ্যাক পাওয়া যায়, এগুলো কিনে ব্যবহার করতে পারেন।

শুধু এই একটু সময় আপনার ত্বক পরিচর্যার জন্য ব্যয় করুন , দেখবেন আপনার ত্বকের জেল্লা ঠিকই বজায় থাকবে।

লিখেছেনঃ ঝুমকি

রূপচর্চা এবং স্বাস্থ্যরক্ষায় পালং শাক

শাক সবজি বলতেই পুষ্টিগুণে ভরপুর সেটা আমরা সবাই জানি। পালং শাকও এর ব্যতিক্রম নয়। ক্যারোটিন , এমিনো এসিড, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ভিটামিন এ, সি, কে, এবং বি কমপ্লেক্স, কী নেই এতে? বিভিন্ন পুষ্টি গুণে ভরপুর এই শাকটি যেমন আমাদের শরীরের বিভিন্ন সমস্যা দূর করে শরীর ফিট রাখতে সাহায্য করে তেমনি রূপচর্চায়ও এর জুড়ি নেই। বাজারের ক্ষতিকর কেমিকেলের প্রোডাক্ট ব্যবহারের চাইতে প্রাকৃ তিক জিনিস ব্যবহারের কোন বিকল্প নেই আর তা যদি হয় প্রয়োজনীয় সব ভিটামিনে সমৃদ্ধ এমন একটি সবজি তাহলে তো কথাই নেই। তাই আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষা এবং রূপচর্চায় পালং শাকের কিছু উপকারিতা সম্পর্কে আজ আপনাদের জানাবো।

ত্বক ও চুলের যত্নে পালং শাকঃ

- ব্রণের সমস্যা দূর করে স্বাস্থ্যজ্জ্বল ত্বক পেতে পালং শাক কার্যকরী ভুমিকা পালন করে। সেক্ষেত্রে পালং শাক দিয়ে ফেইস মাস্ক তৈরি করে ব্যবহার করতে পারেন। পরিমাণ মতো পালং শাক এবং পানি নিয়ে ব্লেন্ডারে ভালো মতো ব্লেন্ড করে নিন যেন মিশ্রণটি পেস্টের মতো হয়। এটি মুখে সমান ভাবে লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। এরপর

মুখ ধুয়ে ফেলুন। এই ফেইস মাস্কটি ত্বকের রোমকুপে জমে থাকা ময়লা ভিতর থেকে পরিষ্কার করে ত্বক উজ্জ্বল ও প্রাণবন্ত করে তোলে।

- সুন্দর, মসৃণ ত্বক পেতে পালং শাক এবং অন্যান্য সবজি মিশিয়ে ভেজিটেবল জুস বানিয়ে খেতে পারেন। অর্ধেক টমেটো, ১/৪ শশা, একটি গাজর, আধা কাপ বাঁধাকপি এবং এক কাপ পালং শাক এবং পানি দিয়ে ভালো মতো ব্লেন্ড করে জুস তৈরি করুন। প্রতিদিন এক গ্লাস করে এই ভেজিটেবল জুস পান করুন আর পরিবর্তনটা নিজের চোখেই দেখতে পাবেন। এই জুসটি ব্রণ এবং ব্রণের দাগ দূর করে ত্বক ভিতর থেকে উজ্জ্বল করে তুলতে খুব উপকারী।

- পালং শাকের অনেক প্রয়োজনীয় উপকারিতার মধ্যে আরেকটি হচ্ছে নিয়মিত পালং শাক খাওয়ার মাধ্যমে সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মি থেকে রক্ষা করতে পারেন নিজের ত্বক। পালং শাকে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি যা সূর্যের ক্ষতিকারক আলট্রা ভায়োলেট রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে। যা র ফলে স্কিন ক্যান্সার এবং ত্বকে অসময়ে বার্ধক্যের ছাপ পড়া থেকে সহজেই নিজেকে নিরাপদে রাখা সম্ভব।

- আমাদের শরীরে এক ধরনের "ফ্রি র‍্যাডিকেলস" রয়েছে যা ত্বককে ড্যামেজ করে এতে বার্ধক্যের ছাপ ফুটিয়ে তোলে। তবে আপনার খাবারের তালিকায় পালং শাক রাখার মাধ্যমে এই সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পারেন সহজেই। পালং শাকে থাকা এন্টি-অক্সিডেন্ট শরীরের ফ্রি র‍্যাডিকেলস ধ্বংস করে এবং ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। তাই নিয়মিত পালং শাক খান এবং ত্বকের বার্ধক্যজনিত সমস্যা থেকে দূরে থাকুন।

- ৪-৫ টি পালং শাক প্রথমে পেস্ট করে এর সাথে ১ চা চামচ মধু এবং ২ চা চামচ লেবুর রস ভালো মত মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। এরপর মুখ ধুয়ে ফেলুন। এই মাস্কটি ত্বকের নিস্তেজ ভাব দূর করে ত্বক নরম এবং মসৃণ করে তোলে।

- পালং শাক চুলের বৃদ্ধি ত্বরান্বিত করতে খুব গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করে। কারণ এতে রয়েছে ভিটামিন বি, সি এবং ই, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সহ আরও অনেক প্রয়োজনীয় উপাদান যেগুলোর সবই চুলের বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভুমিকা পালন করে থাকে। পালং শাকে থাকা আয়রন চুলের ফলিকলে অক্সিজেনের সরবরাহ ঠিক রাখে যার ফলে চুল ঠিক মতো বাড়ে এবং চুলের গোড়া শক্ত হয়।

- রুক্ষ এবং নিষ্প্রাণ চুলের জন্য আধা কাপ পালং শাক, ১ চা চামচ মধু এবং ১ চা চামচ অলিভ অয়েল বা নারিকেল তেল নিয়ে ব্লেন্ডারে ভালো মতো ব্লেন্ড করুন। এরপর এই মিশ্রণটি চুলে লাগিয়ে ৩০ মিনিট পর শ্যাম্পু করে ফেলুন। চুলে সিল্কি ভাব আসবে।

- চুল পড়া রোধ করতে নিয়মিত পালং শাক খান। কারণ পালং শাকে থাকা ভিটামিন বি কমপ্লেক্স চুলের গোঁড়া মজবুত করতে সাহায্য করে। প্রতিদিন এক গ্লাস পালং শাকের জুস খেতে পারেন। সেক্ষেত্রে ১ কাপ পালং শাক এবং পরিমাণ মতো পানি ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে জুস বানিয়ে পান করতে পারেন। খেতে একটু ক ষ্ট হলেও ফলাফল টা কিন্তু মধুর হবে। চাইলে পালং শাকের সাথে টমেটো , শশা বা অন্যান্য সবজি মিক্স করতে পারেন।

স্বাস্থ্যরক্ষায়ঃ

- এনিমিয়া বা রক্তশুন্যতা প্রতিরোধে পালং শাক বেশ কার্যকরী ভুমিকা পালন করে। পালং শাকে থাকা প্রয়োজনীয় ভিটামিনস এবং নিউট্রিয়েন্টস শরীরের রক্তে লোহিত রক্ত কণিকা উৎপন্ন করতে সাহায্য করে যার ফলে রক্তশুন্যতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায় অনেকখানি।

- যেহেতু পালং শাক ফাইবারে সমৃদ্ধ তাই এটি নিয়মিত খাওয়ার মাধ্যমে পাকস্থলির বিভিন্ন সমস্যা যেমন কোষ্ঠকাঠিন্য, বদ হজম ইত্যাদি সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভ ব।

-গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পালং শাক অত্যন্ত উপকারী। গর্ভে থাকা শিশুর ঠিক মতো বেড়ে উঠার জন্য পালং শাক প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্টস যোগায়। এছাড়াও নিয়মিত পালং শাক খাওয়ার মাধ্যমে মায়ের বুকের দুধের পরিমাণ এবং গুণমান অনেক বেড়ে যায়।

- পালং শাকে থাকা ভিটামিন এ এবং ক্যারিটনয়েডস দৃষ্টিশক্তিজনিত সমস্যা থেকে রক্ষা করবে আপনাকে।

- নিয়মিত পালং শাক খান এবং হাই ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখুন। এটি হাই ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখতে বেশ কার্যকর।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ বডিএনলাইটেনমেন্ট.মি

অয়েলি টি জোনের যত্ন

সাধারণত আমরা ৪ ধরনের ত্বকের সাথে পরিচিত। শুষ্ক, তৈলাক্ত, নরমাল এবং মিশ্র বা কম্বিনেশন। কম্বিনেশন ত্বকে শুষ্ক এবং তৈলাক্ত উভয় অংশই উপস্থিত থাকে এবং সাধারণত কম্বিনেশন স্কিনে অয়েলি টি জোনের দেখা মিলে। মিশ্র ত্বকের কপাল, নাক ও থুতনির পার্টটিকে অয়েলি টি জোন বলা হয়। কেননা এই অঞ্চল গুলো তৈলাক্ত আর চিক মানে চোয়াল থাকে শুষ্ক আর এই পুরো এরিয়াটি মিলিয়ে দেখলে অনেকটা ইংরেজি অক্ষর T এর মত মনে হবে। স্বভাবতই জানতে ইচ্ছা করবে কেন এই কম্বিনেশন স্কিন। বেশির ভাগের ক্ষেত্রেই জেনেটিক্যালি আর কিছু ক্ষেত্রে আমাদের দৈনন্দিন ব্যবহারের স্কিন প্রোডাক্ট গুলো নির্বাচনে অবহেলার কারণে এমনটি হয়ে থাকে। যেমন ধরুন আপনি এমন কোন প্রোডাক্ট ব্যবহার করছেন যার ভেতর প্রদাহ সৃষ্টি করে এমন উপাদান আছে। এই উপাদান গুলো আপনার টি জোনে অতিরিক্ত তেল নিঃসরণে ভূমিকা রাখে একই সাথে মুখের অন্যান্য এরিয়ার ত্বককে শুষ্ক করে তোলে। মেক -আপ করলে বা নরমাল সময়ে দেখা যায় কপাল, নাকের অংশটি তেলতেলে হয়ে আপনাকে কালচে দেখাচ্ছে। কিছু ঘরোয়া উপাদান আছে যেগুলোর নিয়মিত ব্যবহারে এই এরিয়ার তেল নিঃসরণ থাকবে আপনার আয়ত্বের ভেতরে। তবে ভাগ্যক্রমে আপনি যদি স্বাভাবিক ত্বকের অধিকারী হয়ে থাকেন এবং আপনার টি জোন অয়েলি না হয়ে থাকে তবে তেমন কোন বিশেষ যত্নের

দরকার হয় না। শুধু মাত্র ভালো কোন টোনার ব্যবহার করলেই চলবে। এবার চলুন যাওয়া যাক আমাদের মূল প্রসঙ্গে। জেনে নেওয়া যাক অয়েলি টি জোন ম্যানেজের কিছু পন্থা।

০১. মুলতানি মাটি যেমন আমাদের সবার কাছে পরিচিত তেমনি সহজলভ্যও। মুলতানি মাটি ত্বকের উপরিভাগ থেকে অতিরিক্ত তেল শোষণ করে, তাই সব তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের মুলতানি মাটির প্যাক লাগাতে বলা হয়। সে কারণে যদি আপনার ত্বকের টি জোন অয়েলি হয়ে থাকে তাহলে পানির সাথে মুলতানি মাটির প্যাক বানিয়ে শুধু মাত্র তৈলাক্ত অংশে লাগাবেন। প্রতিদিন এই চ র্চাটি করবেন।

০২. টক দইয়ের সাথে কয়েক ফোঁটা লেবুর রসের মিশ্রন বেশ উপকারী ক্লিঞ্জার হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে। প্রয়োজনের অতিরিক্ত তেল নির্গত হওয়ার কারণে আমাদের কপাল, নাক আর থুঁতনির ত্বকের রন্ধ্র বন্ধ হয়ে যায়। এতে করে ঐ এরিয়াতে ব্রণের আনাগোনাও দেখা যায়। যদি নিয়মিত ক্লিন করার মাধ্যমে তেলের পরিমাণ কমিয়ে আনা যায় তবে খুব সহজে ব্রণ আমাদের ত্বকের সৌন্দর্য নষ্ট করতে পারবে না।

০৩. ১ চা চামচ মধুর সাথে ২ চা চামচ টোমেটোর রস মিশিয়ে নিবেন। এই সলিউসন, টি জোনে ম্যাসেজ করে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখবেন। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেল বেন। টমেটোর ন্যাচারাল এসিড ত্বকের পি এইচ ব্যালেন্স করে সেই সঙ্গে অতিরিক্ত তেল নিঃসরণ হওয়া থেকে আমাদের মুক্ত করে। সুতরাং পরোক্ষ ভাবে ব্রণের প্রকোপ থেকেও আমরা রেহাই পাই।

০৪. এক টেবিল চামচ এলোভেরার সাথে ১ চা চামচ শশার রস মিশিয়ে মিশ্রণটি কটন প্যাডে লাগিয়ে ২০ মিনিটের জন্য পুরো মুখে বা শুধু আপনার টি জোনে লাগান। এভাবে প্রতিদিন রুটিন করে মুখে লাগান।

এবার দেখা যাক যাদের টি জোন অয়েলি তাদের মুখ ক্লিনিং , টোনিং আর ময়েশ্চারাইজিং এর জন্য কী কী প্রোডাক্ট ব্যবহার করা যায়।

আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী জেল বেসড বা মাইলড ফোমি ক্লিং ঞ্জার সঠিক নির্বাচন হবে। ক্লিঞ্জিং এর জন্য যদিও ক্লিনিকের প্রোডাক্ট একটু ব্যয়বহুল তবুও আমি বলবো সামর্থ্য থাকলে এদের প্রোডাক্ট গুলো ব্যবহার করুন কেননা, এই কোম্পানির প্রোডাক্ট লাইনে বিভিন্ন ধরনের ত্বক অনুযায়ী প্রোডাক্ট আছে। মিশ্র ত্বকের জন্য Wash – Away Gel Cleanser বা Rinse Off Foaming Cleanser নামের প্রোডাক্ট ২টির যেকোনো একটি বেছে নিতে পারেন। ২টিরই দাম ১৬০০ টাকা।

Clean and Clear Deep Action Cleanser হয়ত আমরা অনেকেই ব্যবহার করছি। এটি তৈলাক্ত ত্বক বা অংশের জন্য বিশেষ ভাবে উপযোগী। এটি ব্যবহারের পর ৩-৪ ঘণ্টা আপনার টি জোনের তেল নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণে থাকবে। দামও বেশ কম। ১৫০ টাকায় পেয়ে যাবেন প্রোডাক্টটি।

এছাড়াও আছে ওলেই কোম্পানির ফোমি ফেসওয়াশ। এই অয়েল ফ্রি ফেসওয়াশ অতিরিক্ত শুষ্ক না করেই ত্বকে আটকে থাকা ধুলো ময়লা, অতিরিক্ত তেল পরিষ্কার করে দেয়। সেই সঙ্গে আপনার তৈলাক্ত টি জোনটিও ম্যাট থাকবে। দামটিও হাতের নাগালের মধ্যে। ৫০০-৫৫০ টাকা বাজেট করলেই চলবে।

এবার চলুন যাওয়া যাক মিশ্র ত্বকের অয়েলি টি জোনের যত্নে টোনার নির্বাচনে। ত্বক যেমনই হোক না কেন গোলাপ জল আমার কাছে বেস্ট টোনার বলে মনে হয়। তারপরও যদি আপনি চান তবে নিউট্রেজেনার অয়েল ফ্রি টোনার বা বডি শপের টি ট্রি স্কিন ক্লিয়ারিং টোনার ব্যবহার করতে পারেন। এই টোনার কটন প্যাডে লাগিয়ে আপনার কপাল, নাক আর থুঁতনিতে ব্যবহারের পর পেয়ে যাবেন বহু কাঙ্ক্ষিত শাইন ফ্রি টি জোন।

ক্লিঞ্জিং টোনিং এর পর এবার আসে ময়েশ্চারাইজিং এর পালা। Clinique Dramatically Different Moisturising Gel প্রোডাক্টটি অয়েলি টি জোনের জন্য বিশেষ ভাবে ফরমুলেটেড। এই ফ্লুয়িড - জেল ফরমুলা খুব দ্রুত ত্বকের গভীরে প্রবেশ করে আর আপনার অয়েলি এরিয়া শাইন ফ্রি ম্যাট দেখায়। The Body Shop এরSeaweed Day বা Night Cream কম্বিনেশন টাইপ স্কিনের জন্য একদম পারফেক্ট। এটি ড্রাই এরিয়া মানে চিক এরিয়াকে আর্দ্র রাখে উপরন্তু অয়েলি পার্ট অর্থাৎ টি জোনের অতিরিক্ত সেবাম ব্যালেন্স করে। সবশেষে মিশ্র ত্বকের জন্য আরেকটি ক্রিম সাজেষ্ট করবো সেটি হলো Nivea Visage Pure & Natural Moisturising Day Cream. এই প্যারাবেন ও সিলিকন ফ্রি ক্রিমটির ৯৫ ভাগই ন্যাচারাল উপাদান দিয়ে তৈরি। যার প্রাকৃতিক গুণাগুন টি জোনের অতিরিক্ত তেল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

মেক-আপ করার ক্ষেত্রে অয়েলি টি জোনের সাজঃ

মুখে মেক-আপ করার আগে অবশ্যই আপনার টি জোনে এক টুকরো বরফ ঘষে নিবেন। তারপর ঐ অংশে অয়েল ফ্রি ফাউণ্ডেশন এবং ম্যাট লুকিং প্রেসড পাউডার লাগিয়ে নিতে পারেন। এমন কিছু কস্মেটিক্স হলো চ্যানেল এর Vitalumière Aqua, ক্লিনিক ইভেন বেটার, নারস এর Sheer Glow Foundation, রেভলন এর কালারস্টেই, লরিয়াল প্যারিস ট্রু ম্যাচ সুপার ব্লেণ্ডেড পাউডার , রেভলন কালারস্টেই মিনারেল ফিনিশিং পাউডার।

আর্টিকেলটি পড়ার পর অনেকে ভাবতে পারেন কী দরকার এতসব ঝামেলা করার? যেমনটি আছি তেমনটিই থাকি। কিন্তু এখন আমি কিছু সমস্যার কথা বলবো যে সমস্যা গুলো এখন দেখা না দিলেও পরবর্তী কোন না কোন সময় আপনাকে ভোগাতে পারে। যেহেতু টি জোনে বেশ কিছু পরিমাণে অয়েল গ্ল্যান্ড থাকে সেহেতু ব্রণ তো খুবই কমন ব্যাপার। এরপর আছে seborrhea, এক ধরনের স্ক্যালি rash যা সচরাচর অয়েলি টি জোনেই দেখা যায়। rosacea বা স্কিন পোর বড় হয়ে যাওয়ার মতও সমস্যা দেখা দেয়। তাই সময় থাকতে সতর্ক হওয়া ভালো। আশা করি আমার এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা আপনা দের উপকারে আসবে।

লিখেছেনঃ রোজেন

উজ্জ্বল ত্বক পেতে চা পান করুন

চা পানের অভ্যাস আমাদের সবার মাঝে থাকলেও আমারা কেউ হয়ত সুন্দর ত্বকের কথা ভেবে চা পানে অভ্যস্ত না। এই প্রাকৃতিক পানীয়তে যেমন আছে অনেক স্বাস্থ্য বেনিফিট তেমনি আছে আমাদের ত্বকের রঙ উজ্জ্বল করার গুণাগুন। এখন বাজারে বিভিন্ন রকম ফ্লেভারের চা পাওয়া যাচ্ছে আর সেসব ফ্লেভারের মধ্যে আদা চা, গ্রিন টি, ব্ল্যাক টি, সাদা চা বা ক্যামোমাইল টি অন্তর্ভুক্ত আর উজ্জ্বল ত্বক পাওয়ার ক্ষেত্রে এই চা গুলোর অবদান অনস্বীকার্য। আজ আমরা বিভিন্ন চায়ের সাথে পরিচিত হব সেই সঙ্গে জানবো সব ধরনের ত্বকের জন্য এগুলোর উপকারিতা।

সবুজ চাঃ

স্টিমড চা পাতা দিয়ে তৈরি অ্যান্টি-অক্সিডেন্টে ভরপুর এই চা ইতোমধ্যে আমাদের দেশে বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। কাজি, লিপ্টন কোম্পানির সবুজ চা বাংলাদেশের বাজারে অহরহ পাওয়া যাচ্ছে। প্রথমে জানা যাক সবুজ চা আমাদের ত্বকের জন্য কী কী ভুমিকা রাখে। এই চা প্রতিদিন পানের ফলে আমাদের ত্বক ডিটক্সিফাই হয়। বুঝতেই পারছেন ত্বকের বিষাক্ত পদার্থ নিঃসরণ হয়ে গেলে ত্বক এমনিতেই জেল্লা দেবে। সবুজ চায়ের আছে অ্যান্টি-ইনফ্লামেণ্টারি গুণ, এই গুণের বদৌলতে ব্রণ বা রোজাসিয়া থেকে হওয়া ত্বকের প্রদাহ থেকে আমরা

মুক্তি পাই। কিছু বিশেষজ্ঞের মতে সবুজ চায়ে উচ্চ মাত্রার Epigallocatchin gallate থাকার কারণে কোলাজেনের ভাঙ্গন এবং সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মির কারণে ঘটিত রিঙ্কেল বা অমসৃণ ত্বকের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

হোয়াইট টিঃ

Twinings নামক বিদেশি কোম্পানির তৈরি সাদা চা এখন আমাদের দেশেও পাওয়া যাচ্ছে, উপরন্তু লিপ্টন কোম্পানির সাদা চাও পেয়ে যাবেন ডিপারটমেণ্টাল স্টোর গুলোতে। চলুন জেনে নেওয়া যাক আপনার ত্বকের কী উপকারে আসতে পারে এই চা। সাদা চা, কচি সবুজ চায়ের গুল্ম থেকেই সংগ্রহ করা হয়, এতে থাকা পলিফেনলের কারণে এই চা অ্যান্টি-এজিং হিসেবে কাজ করে। সাদা চায়ে থাকা অক্সিডেসনের কারণে ত্বকের ক্ষতি প্রতিরোধ করে অতঃপর ত্বকের ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করতে সক্ষম হয়। কিছু ক্ষেত্রে বলা হয়ে থাকে স্কিন প্রোটেকশনের জন্য সাদা চা, সবুজ চায়ের চেয়েও বেশি কার্যকর। কেননা এতে অ্যান্টি -অক্সিডেণ্টের পরিমাণ একটু বেশিই থাকে আবার ক্যাফেইনের পরিমাণ গ্রিন টিয়ের চেয়ে কম থাকে ফলে আমরা অতিরিক্ত ক্যাফেইন সেবন জনিত সমস্যা থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকতে পারি। নিয়মিত হোয়াইট টি খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারলে আপনার যৌবনদীপ্ত রূপ ধরে রাখতে পারবেন বহুদিন যাবত।

ক্যামোমাইল চাঃ

শরীর এবং মনকে প্রশান্ত করার মত সুগন্ধিযুক্ত এই চা সাধারণত রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে পান করা হয়ে থাকে। কেননা এটি রিলাক্সজেসনের জন্য সহায়ক, অন্যদিকে শান্তির ঘুম এনে দেয় দুই চোখ জুড়ে আর এই দুটি উপাদানকে গায়ের রঙ বজায় রাখার জন্য বা বাড়িয়ে দেয়ার ক্ষেত্রে অন্যতম প্রয়োজনীয় উপকরণ হিসেবে গণনা করা হয়। সঠিক ঘুম ছাড়া চেহারায় বিবর্ণতা , রুক্ষতা,প্রিম্যাচিউর এজিং দেখা দেয়। এছাড়াও ক্যামোমাইল চা ক্ষত নিরাময়েও দক্ষতার স্বাক্ষর রাখতে সক্ষম। আপনি যদি কোন থেরাপিউটিক স্কিনকেয়ার ট্রিটমেন্ট থেকে রিকভার করার পর্যায়ে থাকেন অথবা কোন সার্জারি, ব্রণের দাগ থেকে মুক্তি পেতে চান তবে নিয়ম করে ক্যামোমাইল চা খাওয়া শুরু করুন। আমাদের দেশে শুধু লিপ্টন কোম্পানির ক্যামোমাইল চা পাওয়া যায়।

জিঞ্জার টিঃ

আদাতে আছে gingerol আর এই পটেণ্ট অ্যান্টি-অক্সিডেণ্ট উপাদানের মাধ্যমে আমাদের ত্বকের গভীরে অ্যান্টি-অক্সিডেণ্টের সুফল আমরা ভোগ করতে পারি। ফ্রি রেডিক্যালের ক্ষতিকর প্রভাবের কথা কার না জানা আছে? কিন্তু এর থেকে পরিত্রানের উপায় আমাদের অনেকের জানা নেই। তাই আজ জেনে নিন ফ্রি রেডিক্যালের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আমাদের ত্বককে সুরক্ষা করার জন্য অ্যান্টি -অক্সিডেণ্ট খুবই প্রয়োজনীয়। এই ফ্রি রেডিক্যাল প্রি ম্যাচিউর এজিং, কোলাজেন উৎপন্নের গতি কমিয়ে দেয়া ও আনইভেন স্কিন টোনের জন্য অনেকাংশে দায়ী। নিয়মিত আদা চা পানের ফলে আপনার মলিন ত্বক হয়ে উঠবে উজ্জ্বল।

এগুলো ছাড়াও আরও কিছু চা আছে যেমন হিবিস্কাস টি , Echinacea টি, Rooibos টি। কিন্তু এগুলো আমাদের দেশে খুব একটা প্রচলিত নয় তাই আর এগুলো নিয়ে আলোচনা করলাম না।

চা দ্বারা কিছু ঘরোয়া চর্চাঃ

০১. আপনি যদি শুষ্ক ত্বকের অধিকারী হয়ে থাকেন তবে নিয়মিত কিছু সবুজ চায়ের লিকার মুখে স্প্রে করবেন। এতে আপনার শুষ্ক ত্বক আর্দ্রতা ফিরে পাবে আর নিমিষেই প্রাণবন্ত হয়ে উঠবে আপনার রুক্ষ শুষ্ক ত্বক।

০২. আমাদের অনেকেরই চোখের নীচের ভাগ ফোলা থাকে যা দেখতে অনেকটা পুটলির মত। যেকোনো ফ্লেভারের একটি টি ব্যাগ চোখের ওপর দিয়ে কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন। চায়ে থাকা ক্যাফেইন ব্লাড ভেসেল সঙ্কুচিত করে ফলশ্রুতিতে চোখের ফোলা ভাব কমে যায়।

০৩. এই চর্চাটি আমাদের মধ্যে খুবই প্রচলিত। তাও আরেকবার বলি। কালো চা বা সবুজ চা দিয়ে চুল ধুয়ে নিলে চুলে সাথে সাথে চকচকে ভাব চলে আসে।

০৪. পায়ে ঘামের দুর্গন্ধ রোধ করার জন্যও চায়ে থাকা ট্যানিক এসিড অনেক বেশি কার্যকর। পা দুটিকে চায়ে ভেজা পানিতে ডুবিয়ে নিন। দেখবেন দূর্গন্ধ অনেকটাই কমে গিয়েছে।

এসব চা গুলো বিভিন্ন গাছের ফল, মূল, পাতা বা ফুল থেকে প্রসেস করা হয় , তাই এর কোন ক্ষতিকারক দিক নেই বললেই চলে। বিভিন্ন গবেষণায় এসব চায়ের হেলথ বেনিফিটের ব্যাপারেও বিশদভাবে আলোচনা করা হয়েছে এবং রিসার্চের ফলাফল স্বরূপ নিয়মিত এই বিভিন্ন ফ্লেভারের চাগুলো পানের পরামর্শ দেয়া হয়েছে। তাহলে বলার আর অপেক্ষা রাখে না ত্বক এবং স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য এই প্রাকৃতিক চায়ের গুরুত্ব অপরিসীম। তবে আমি বিশেষ ভাবে অনুরোধ করবো স্লিমিং টি জাতীয় কিছু পান না করার জন্য। কেননা FDA এতে থাকা senna, aloe, buckthorn এবং অন্যান্য উদ্ভিদ থেকে ডেরাইভড ল্যাক্সাটিভের ব্যাপারে সতর্কবানী জারি করেছে।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ হেলথমিআপ.কম

বিভিন্ন ত্বকের যত্নে শীতের প্রসাধনী

সবাই হয়ত লক্ষ্য করেছেন গুটি গুটি পায়ে শীতের আমেজ চলে এসেছে। রাত বাড়ার সাথে সাথে ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা হিমেল হাওয়া শীতের আগমনী বার্তার জানান দিচ্ছে। শীতকালে আমাদের ত্বক সহজেই শুষ্ক হয়ে যায়। এর কারণ হলো শীতে বাতাসের আর্দ্রতা কম থাকে বিধায় ত্বকের এপিডার্মাল লেয়ার থেকে আর্দ্র ভাব কমে যায়। শীতকালে অনেকেই বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক উপাদানযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করে নি জেদের ত্বককে নরম রাখতে চান। তাই আজ ত্বকের উপযোগী ফেসিয়াল, বডি এবং পায়ের যত্নের জন্য কিছু ক্রিম লোশনের কথা জানাবো। এর ভেতর কিছু দেশে পাবেন আবার কিছু হয়ত দেশের বাইরে থেকে আনাতে হবে।

শুষ্ক ত্বকঃ

শীতে শুষ্ক ত্বক আর্দ্রতা হারিয়ে আরও যেন দিশেহারা হয়ে পড়ে। তাই এ ধরনের ত্বকের চাই বাড়তি যত্ন। সে কারণে শীতে তো বটেই বরং শীত আসার আগে থেকেই শীতের রুক্ষ আবহাওয়া মোকাবেলা করার প্রস্তুতি নিতে হবে।

Pond's Dry Skin Cream- যুগ যুগ ধরে এই ব্র্যান্ডের বিভিন্ন ফর্মুলার ক্রিম আমরা ব্যবহার করে আসছি। সময়ের সাথে তাল মিলিয়ে পন্ডস কোম্পানিও তাদের ফর্মুলা গুলোতে বিভিন্ন পরিবর্তন এনেছে। এই ক্রিমি ফর্মুলা ত্বকের গভীরে পৌঁছে ত্বক কে করে তোলে চটপট প্রাণবন্ত। ডারমাটোলজিক্যালি টেস্টেড এই ক্রিমটি সেনসিটিভ ত্বকের অধিকারীরাও নিশ্চিন্তে ত্বকে বুলিয়ে নিতে পারেন। খুব সহজেই লোকাল মার্কেটে ক্রিমটি পেয়ে যাবেন।

Nurix Royal- আগেই বলে নিচ্ছি Lancome কোম্পানির এই ক্রিমটির দাম একটু বেশি। কিন্ত এর কার্যক্ষমতা এই দামের দাবীদারও বটে। আপনার যদি ফাইন লাইন থেকে থাকে তাহলে ক্রিমটি ব্যবহারের কয়েক দিনের মধ্যে পার্থক্যটা বুঝতে পারবেন। ক্রিমটির সফট টেক্সচারের মত আপনার রুক্ষ শুষ্ক ত্বকও হয়ে উঠবে নরম তুলতুলে। অতিরিক্ত শুষ্কতার কারণে ত্বকে যে টানটান ভাব আসে তা থেকেও আপনি মুক্তি পাবেন নিমিষে। দিনরাত পুরো ২৪ ঘণ্টা আপনার ত্বক কে দেবে সুরক্ষা। এতে বিদ্যমান রাইস ব্রান অয়েল , কর্ণ অয়েল, এপ্রিকট কার্নেল অয়েল, মিনারেল অয়েল আপনার ত্বকে এই শীতেও এনে দেবে বাড়তি চমক। ৪৩ গ্রামের একটি ক্রিমের দাম পড়বে ৪৮০০ টাকা। Lancome এর অফিসিয়াল ওয়েব সাইট থেকে অর্ডার করতে পারেন।

Cetaphil Moisturizing Lotion- নন-গ্লেসি ফর্মুলাতে তৈরি এই লোশন সব ত্বকের জন্য উপকারী হলেও শীতে শুষ্ক হাত পায়ের জন্য বিশেষভাবে উপযোগী হবে। এতে আছে এমোলিয়েণ্ট এবং হিউম্যাকট্যাণ্ট যা ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখে। amazon.com থেকে অর্ডার করতে পারেন অথবা বসুন্ধরা সিটি বা প্রিয়তে খোঁজ নিতে পারেন। ২৩৭ মিলির দাম ৫৫০ টাকা।

তৈলাক্ত ত্বকঃ

তৈলাক্ত ত্বক বলে শীতে কোন ময়েশ্চারাইজার লাগবে না এই ধারণা কিন্তু একদম ভুল। শীতকালেও আপনার ব্যবহারের জন্য আছে স্পেশাল কিছু ফর্মুলা।

Lakme Fruit Moisture Honey & Avocado Winter Perfect Day Cream: ল্যাকমের নতুন এই হার্বাল প্রোডাক্টটির সাথে আমরা অনেকেই হয়ত এখনও পরিচিত হতে পারিনি। শীতে তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের ব্যবহারের জন্য ল্যাকমে কোম্পানির এতো আয়োজন। এতে তারা SPF ৯ সংযুক্ত করেছেন। মধু এবং এভোক্যাডোর এক্সট্রাক্ট মিশ্রিত এই ক্রিমটি আপনার তৈলাক্ত ত্বকে শীতকালে প্রয়োজনীয় আর্দ্রতা যোগাবে। এর জন্য গুনতে হবে হাজার টাকার মত।

Nivea Happy Time Body Lotion- আপনি যদি স্নিগ্ধ গন্ধযুক্ত কোন লোশনের খোঁজে থাকেন তবে এই লোশনটি আপনি নির্বাচন করতে পারেন। কমলার গন্ধযুক্ত এই লোশন দিনভর আপনাকে রাখবে চনমনে। ব্যামবু এক্সট্রাক্ট এবং মিল্ক প্রোটিন সমৃদ্ধ এই লোশনটির বদৌলতে শীতে দিন রাত পুরো ২৪ ঘণ্টা আমার তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের শুষ্ক বডি এবং হাত, পা থাকবে মসৃণ। লোশনটি এমনই ফর্মুলাতে তৈরি যেন নর্মাল, ড্রাই, অয়েলি সবাই এটি ব্যবহার করতে পারে। আলমাসে বা অন্য কোন দোকানেও পাবেন ২৫০-৩০০ টাকার বিনিময়ে। তবে কোয়ালিটি এবং দোকান অনুযায়ী দাম ভ্যারি করে।

The Body Shop Seaweed Mattifying Day Cream- এটি একটি জেল টেক্সচারের ময়েশ্চারাইজার। নাম শুনেই বুঝতে পারছেন বাইরের দিক থেকে ত্বককে শুষ্ক রাখবে কিন্তু আভ্যন্তরীণ দিক থেকে আপনার ত্বক থাকবে আর্দ্র। ত্বক খুব দ্রুত এই ক্রিম শোষণ করে নেয়। এটি অতিরিক্ত সেবাম কন্ট্রোল করে স্কিনকে রাখে সতেজ, পরিষ্কার এবং নরম। সেই সঙ্গে ম্যাট শাইন ফ্রি লুক দেয়। ৪৯ গ্রামের একটি কৌটার দাম প্রায় ২৪০০ টাকা।

মিশ্র ত্বকঃ

মিশ্র ত্বক ২ ধরনের হয়ে থাকে- অয়েলি কম্বিনেশন এবং ড্রাই কম্বিনেশন। আমি এই ২ ধরনের ত্বকের উপযোগী কিছু ক্রিমের নাম জানিয়ে দিচ্ছি।

Clinique Dramatically Different Moisturizing Gel: আপনার যদি অয়েলি কম্বিনেশন টাইপের স্কিন হয়ে থাকে অর্থাৎ ত্বকে তৈলাক্ত ভাগ বেশি থাকে তাহলে এই ক্রিমটি আপনার জন্য একদম পারফেক্ট। আপনার যদি অয়েলিটি জোন থেকে থাকে তবে আপনি বিশেষ ভাবে উপকৃত হবেন। এই অয়েল ফ্রি ফর্মুলা ত্বককে করে মসৃণ, নরম। দাম ২৪০০ টাকা, যা আলমাস,স্টারডাস্টে অনায়াসে পেয়ে যাবেন।

Olay Quench Ultra Moisture Lotion: মিশ্র ত্বকের বডির জন্য তেমন কোন বডি লোশন বা ক্রিম নেই। তাই সব স্কিন টাইপের জন্য ফরমুলেটেড কোন একটি লোশন আপনি বেছে নিতে পারেন। Olay Quench Ultra Moisture লোশনটি তার মধ্যে একটি। এই সুগ ন্ধিবিহীন সিই বাটার, ভিটামিন ই এবং বি ৩ সমৃদ্ধ লোশনটি পুরো ২৪ ঘণ্টা ধরে যেমন শুষ্ক ত্বক কে সুরক্ষা দিবে তেমনি আপনার কম্বিনেশন বডিকে ময়েশ্চারাইজ করবে। ভালো ফলাফল পেতে গোসলের পর পরই শরীরে লাগাবেন। বসুন্ধরা সিটিতে বা অন্যান্য মার্কেট গুলোতে পেয়ে যাবেন ৫৫০-৬০০ টাকার মধ্যে।

Seaweed Day Cream: The Body Shop কোম্পানির জেল টেক্সচারের এই ক্রিমটি ড্রাই কম্বিনেশন টাইপ ত্বকের জন্য বিশেষ ভাবে উপযোগী। এক্সসেস সেবাম ব্যালেন্স করে ম্যাট লুক দেয়। ১৫ মিলির দাম ৫০০ টাকা।

স্বাভাবিক ত্বকঃ

যেকোনো ক্রিম বা লোশন আপনি আনায়াশে ব্যবহার করতে পারেন।

শীতকালে ত্বকের যত্নে কিন্তু আপনাকে খাওয়া-দাওয়ার ব্যাপারেও মনোযোগী হতে হবে। শীতের শাকসবজি ও ফল সুন্দর স্বাস্থ্যজ্জ্বল ত্বকের জন্য প্রয়োজন।

আরেকটি প্রয়োজনীয় ছোট টিপস দিয়ে আজকের লেখা শেষ করছি। প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে আধা গ্লাস ঈষদুষ্ণ পানিতে এক চামচ মধু ও এক চামচ লেবুর রস মিশিয়ে খেয়ে নেবেন। এই শীতেও সবার ত্বক হবে লাবণ্যময়, স্বাস্থ্যজ্জ্বল।

www.ebanglabookcorner.com

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ স্পার্কেলওমেন.কম

আইস কিউব ফেসিয়াল

এই গরম এই ঠাণ্ডা – এই কার্তিক – অগ্রহায়ণ মাসটা এমনই আর এর প্রভাব পড়ছে আমাদের ত্বকের উপর। কখনও টানটান হয়ে যাচ্ছে আবার কখনও তেলতেলে। এমন আবহাওয়ার কথা মাথায় রেখে এই সময়ের জন্য উপযোগী একটি ফেসিয়ালের কথা বলবো আজ। যার ফলে এই বিরূপ আবহাওয়াতেও আপনার ত্বক থাকবে স্বাস্থ্যজ্জ্বল। এই ফেসিয়াল আপনার রাতের রূপচর্চার রুটিনের অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। বরফ ত্বকের ব্লাড ফ্লো বাড়িয়ে দেয় কয়েকশো গুণ আর মলিন লুকের বদলে আপনার ত্বকে ছড়িয়ে দেয় গোলাপি আভা। এই ফেসিয়ালের উপকারিতা এখানেই শেষ নয়। ত্বকের রন্ধ্রের সাইজ ছোট করে, ত্বকের হারানো জেল্লা ফিরিয়ে আনে, ত্বকের চুলকানি ও ফোলা ভাব কমায়, চোখের নীচের কালো দাগও দূর করে।

পার্ট ০১- আইস কিউব ফেসিয়াল

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

আপনি প্লেন বরফ ব্যবহার করতে পারেন, তবে সবচেয়ে ভালো হবে যদি বরফের সাথে শশা, গোলাপ জলের মত উপকারী উপাদান নিতে পারেন। চাইলে কমলার রস, লেবুর রস এগুলোও যোগ করতে পারবেন। এই ফেসিয়ালের উপাদান গুলো সম্পূর্ণ আপনার ইচ্ছার ওপর নির্ভর করবে।

যে যে উপকরণ লাগবেঃ ২টি শশা, ১ বোতল গোলাপ জল, আইস কিউব ট্রে।

০১. খোসা ছাড়িয়ে শশা ছোট ছোট টুকরো করে নিন।

০২. একটি পাত্রে সমান পরিমাণে শশা ও গোলাপ জল নিবেন। কিন্তু সমান সমান হতেই হবে এমন কোন বাধ্যবাধকতা নেই।

০৩. কয়েক মিনিটের জন্য উপকরণ গুলো বয়েল করুন। তারপর ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য মিশ্রণটি রেখে দিন।

০৪. ঠাণ্ডা হলে মিশ্রণটি ছেঁকে নিন। তারপর গোলাপজল-শশার জুস আইস কিউব ট্রেতে জমতে দিন।

প্রত্যেক রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে মুখ ভালো ভাবে পরিষ্কার করে একটি আইস কিউব সার্কুলার মোশনে পুরো মুখে রাব করবেন। ততক্ষণ করবেন যতক্ষণ পর্যন্ত না বরফটি গলে যায়।

পার্ট ২- উষ্ণ ছোঁয়া

যে যে উপকরণ লাগবে -

০১. ১ বোতল জন্সন বেবি লোশন

০২. গরম পানি।

ফেসিয়াল শুরু করার আগে একটি বড় গামলা বা সিঙ্কে গরম পানি ভর্তি করে ফেলুন। তারপর লোশনের বোতলের মুখ খুব ভালো করে আটকে নেবেন যেন এর ভেতর কোন পানি না ঢুকতে পারে। গামলা বা সিঙ্কে গরম পানির ভেতর বোতলটি দিয়ে দিন যেন বোতলে থাকা লোশন উষ্ণ গরম হয়ে যায়। আইস কিউব ফেসিয়াল করার পর গরম পানির নীচ থেকে লোশনের বোতল বের করে পুরো মুখে হালকা ম্যাসাজ করে লোশন লাগিয়ে নিন।

আইস কিউব ফেসিয়াল করার জন্য বয়সের কোন ভেদাভেদ নেই। তবে যদি আপনার অ্যাজমার সমস্যা থেকে থাকে বা ঠান্ডাতে এলার্জি থেকে থাকে অবশ্যই এই ফেসিয়াল পরিহার করবেন।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ চেন্নাইঅনলাইন.কম

ত্বকে দিন ফুলের কোমল ছোঁয়া

ফুল কে না ভালোবাসে! ফুল তার রূপ , গন্ধ দিয়ে আমাদের মাতিয়ে রাখে সারাক্ষণ। আর যদি এই রঙ বেরঙের ফুল দিয়ে ত্বকের যত্ন নেয়া যায় তবে সে যেন হবে বাড়তি পাওনা। ফুল দিয়ে তৈরি ফেস প্যাক ত্বকের জন্য খুবই ভালো। কিছু কিছু ফুল আছে যেগুলোতে মূল্যবান তেল , নিউট্রিয়েণ্ট আছে আর এই তেল আমাদের ত্বকের নরিশমেণ্টের জন্য জাদুর মত কাজ করে। ফুলে থাকা নিউট্রিয়েণ্ট এজিং এর প্রক্রিয়াকে অনেক ধী র করে দেয়। তবে এটি বলে রাখাও ভালো ফুলে যাদের এলারজি আছে তারা এই প্যাকগুলো ব্যবহার করবেন না। কেনা ফুলের চেয়ে আপনার বাগানের ফুল পেলে সবচেয়ে ভালো হয়। শীত তো প্রায় চলে এলো -এই সিজেনের জন্য ফ্লাওয়ার ফেস প্যাক খুবই উপযোগী। শীতে আমাদের অনেকের ত্বকে কালচে ভাব চলে আ সে কিন্তু এই প্যাক গুলো মুখে লাগিয়ে আপনি থাকবেন দ্বীপ্তিময় ও উজ্জ্বল।

গোলাপ ফুলঃ

গোলাপকে বলা হয় ফুলের রাণী। ফুলটিকে দেখে যেমন মন জুড়িয়ে যায় তেমনি গুন দিয়েও আমাদের করে তোলে লাবণ্যময়ী ও রূপসী। শুষ্ক ত্বকের যেকোনো বয়সী গোলাপের এই প্যাক লাগাতে পারেন। গোলাপের পাপড়ির সুগার আর তেল শুষ্ক ত্বকে আর্দ্রতা জুগিয়ে ত্বককে কুসুম কোমল করে তোলে। গোলাপে থাকা অ্যান্টি-ইরিট্যান্ট বৈশিষ্ট্য ত্বকের জ্বালা পোড়া কমিয়ে দেয়, অ্যান্টি-অক্সিডেণ্ট প্রপারটি ত্বকের কোষের রিজেনারেশনে সাহায্য করে। কয়েকটি গোলাপ ফুলের পাপড়ি নিন এর সাথে ২ / ৩ চা চামচ ওটস আর দুধ মিশিয়ে ভালো করে ব্লেণ্ড করে নিন। হয়ে গেল আপনার প্যাক।

এবার লাগানোর পালা। কটন বলে গোলাপ জল লাগিয়ে পুরো মুখ মুছে নিন তারপর অপেক্ষা করুন ঐটি শুকানো পর্যন্ত। এখন লাগান গোলাপের ফেস প্যাক। ১০-১৫ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাক নিয়মিত ব্যবহারে আপনি পেয়ে যাবেন আপনার কাঙ্ক্ষিত উজ্জ্বল গ্লোয়িং স্কিন।

গাঁদা ফুলঃ

আজকাল গাঁদা ফুল সারা বছরই আমাদের দেশে পাওয়া যায়। এই ফুল ত্বকের রঙ হালকা করে সেই সঙ্গে ক্লিন করে। সপ্তাহে একবার বা দুইবার এই প্যাক ব্যবহারের ফলে ত্বকের পোরও টাইট হয়। যদি কারও মুখে পি ম্পল থেকে থাকে গাঁদা ফুল তার অ্যান্টি -সেপ্টিক, অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল প্রপারটির মাধ্যমে তাও সারিয়ে তোলে। কয়েকটি ফুলের পাপড়ির সাথে গুঁড়ো দুধ , টক দই, মধু ও গ্রেটেড গাজর একসাথে পেস্ট করে নিন। এই প্যাক ত্বকের ডালনেস দূর করে। ব্রণে জর্জরিত পাঠকেরা সপ্তাহে ২ দিন করে এই প্যাক ব্যবহার করুন।

বেলি ফুলঃ

এর মাতাল করা গন্ধে ছোট বড় আমরা সবাই বিমোহিত হয়ে থাকি। যাদের শুষ্ক ত্বক তারা এই প্যাকটি মুখে লাগাবেন সপ্তাহে ২ বার করে। দেখবেন ড্রাইনেস অনেকটাই কেটে গেছে। ফুলের বোঁটা থেকে পাপড়ি গুলো আলাদা করুন, তারপর ফুটন্ত পানিতে ছেড়ে ৩-৫ মিনিট রাখুন। পানি ছেঁকে নিয়ে দুধের মালাই এর সাথে পেস্ট করে নিন। মসৃণ ত্বক পাওয়ার জন্য প্যাকটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রাখুন। যাদের সেনসিটিভ ত্বক তারা টক দই এর সাথে ব্লেণ্ড করে মুখে লাগান। সপ্তাহে ১ বার করাই যথেষ্ট।

শাপলা ফুলঃ

যদিও এই ফুলটি আমাদের কাছে সহজ লভ্য নয় তবুও একেবারে যে পাওয়াই যাবে না এমনটিও তো নয়। অনেক গুলো মিনেরালের সাথে শাপলাতে আছে লিনোলিক এসিড, যা ত্বকের রঙ উজ্জ্বল করতে বিশেষ ভাবে উপযোগী। প্যাকটি বানানোও খুব সহজ। ফুলের পাপড়ি গুলো খুব ভালো করে ধুয়ে নিন। তারপর পানিতে ৪ মিনিট সেদ্ধ করে নিয়ে পেস্ট করে নিন। সঙ্গে দিতে পারেন টক দই আর মধু। চাইলে কিছু না মিশিয়েও শুধু ফুলের পেস্ট লাগিয়েও উপকার পাবেন। সেনসিটিভ ত্বক ছাড়া আর সবাই নিশ্চিন্তে ব্যবহার করতে পারবেন।

জবা ফুলঃ

শীতকালে মোটামুটি সবাই ব্রণের সমস্যায় অতিষ্ঠ থাকি। কেননা ঘন ঘন ক্রিম ব্যবহারের ফলে ত্বকের লোমকূপ বন্ধ হয়ে যায় আর ধূলাবালির উপদ্রপ তো আছেই। কিছু জবা ফুলের পাপড়ির পেস্ট নিন এর সাথে চালের গুঁড়া, এসেন্সিয়াল অয়েল যেমন ভিটামিন ই আর অল্প পানি দিয়ে একটি প্যাক বানিয়ে নিন। প্যাকটি মুখে লাগান সব ধরনের টক্সিন , তেল থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য।

গোলাপ বেলির সংমিশ্রণঃ

অনেক সময় নরমাল বা মিশ্র ত্বক হঠাৎ করে শুষ্ক হয়ে ওঠে এই প্যাকটি তাদের জন্য বিশেষ ভাবে উপযোগী। এর একটি কারণ হল এসিডিটি। আপনার গ্রহণকৃত খাবার বা আবহাওয়াগত কারণে ত্বক এসিডিক হয়ে যায়। এই সময় ত্বক শুষ্ক এবং ডাল দেখায়। গোলাপ বেলির মিশ্রণ ত্বকের এসিডিক নেচার অনেকখানি কমিয়ে দেয়। এক মুঠো গোলাপের পাপড়ি আর এক মুঠো বেলি ফুল নিন , এর সাথে ফ্রেশ কাঁচা দুধ মিশিয়ে হাত দিয়ে কচলে নিন। এইবার প্যাকটি মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। প্যাকটি দেয়ার পর হাতের তালুতে একটু গোলাপ জল নিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। এইভাবে সপ্তাহে ৩ দিন করে ১ মাস করুন।

এই ফুলগুলোর ভেতর যেসব প্রাকৃতিক উপাদান আছে তা আমাদের রূপচর্চার জন্য আশীর্বাদ স্বরূপ। তাই আর দেরি না করে উপভোগ করুন ফুলের কুসুম কুসুম স্পর্শ।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ ওয়ালপেপার.কম

ভেজিটেবল পিল ফেসিয়াল

ঈদকে কেন্দ্র করে দলে দলে সবাই ঢাকা ছেড়ে গ্রামমুখী হচ্ছেন। এই দীর্ঘ জার্নির ধকল আপনার চেহারায় স্পষ্ট বোঝা যায়। আপনাকে দেখায় নির্জীব। আপনি হয়ত চাইবেন না ঈদদের দিন আপনাকে নিষ্প্রাণ দেখাক। হয়ত এমন কোন জায়গায় গিয়েছেন যেখানে পার্লারের দেখা মেলা অসম্ভব। দুশ্চিন্তার কিছু নেই !! পার্লার নেই তাতে কি ?? টাটকা সবজি তো আছে হাতের নাগালে তাও কিছু কিছু ক্ষেত্রে শুধু খোসা পেলেই চলবে। তাহলে আর দেরি না করে মাত্র কয়েকটি ধাপ পার করে চটপট ফিরিয়ে আনুন আপনার চেহারার উজ্জ্বলতা। সব বয়সের সব ত্বকের অধিকারীরা নিশ্চিন্তে এই ফেসিয়াল করতে পারবেন। এমন কি সপ্তাহে ১ বার করে করলেও ত্বকের কোন ক্ষতি হবে না।

ভেজিটেবল পিল ফেসিয়ালের সুবিধা সমুহঃ

০১. এই ফেসিয়ালের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য দিক হল এটি যাদের মুখে ব্রণের দাগ বা অন্য কোন দাগ আছে , যাদের পিগমেন্টেশনের সমস্যা আছে তাদের জন্য বিশেষ ভাবে উপযোগী।

০২. ত্বকের শুষ্কতা দূর করে।

০৩ যাদের ব্রণের সমস্যা আছে তাদের ব্রণ হওয়ার প্রবণতা কমিয়ে দেয়।

০৪ এটি ত্বক কে এক্সফলিয়েট করে এবং ত্বকের সব দূষিত পদার্থ বের করে আনে।

ক্লিনজ এবং এক্সফলিয়েসনঃ

ভেজিটেবল পিল ফেসিয়ালের উপকারিতা ভোগ করার জন্য ত্বককে প্রথমে তৈরি করে নিন। ভালো মানের কোন ক্লিনজার নিন, মুখে এবং গলায় হালকা হাতে সার্কুলার মোশনে ম্যাসাজ করুন। তারপর কিছুটা সময় মুখে ঐভাবে রেখে দিন। এতে ক্লিনজার আপনার ত্বকের উপর কাজ করবে আর রক্ত সারকুলেশনের গতিকে আরও ত্বরান্বিত করবে। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরপর এক্সফলিয়েসন করা জরুরী। এতে আপনার ত্বকের সব মরা কোষ দূর হবে আর যে মাস্ক দেয়া হবে তার উপকারিতা সম্পূর্ণ রূপে পাওয়া যাবে। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

• লোম কুপ ওপেন করার জন্য স্টিম করুনঃ

আপনার ত্বককে গভীর থেকে পরিষ্কার করার জন্য স্টিম নেয়া জরুরী। ১০-১৫ মিনিট ধরে গরম পানির ভাপ নিন মুখে।

• ফেসিয়াল মাস্কের ব্যবহারঃ

উপরের দুটি ধাপ সম্পন্ন করে ফেসিয়াল মাস্ক লাগাতে হবে। নীচের রেসিপি গুলো থেকে আপনারা আপনাদের পছন্দমত বা ত্বকের সাথে মানানসই রেসিপিটি বেছে নিতে পারেন।

কিউকাম্বার পিল মাস্কঃ

একটি ছোট শশা নিন। শশাটি খোসা সহ ছোট ছোট টুকরো করে নিন।। তারপর ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করুন। এই পিউরিটি কে একটি পরিষ্কার কাপড়ে নিয়ে ঝুলিয়ে দিন যেন অতিরিক্ত পানি ঝরে যায়। এবার এর সাথে এলোভেরা জেল, গ্রিন টি আর জেলাটিন মেশান। শশা এবং এলোভেরাতে আছে প্রাকৃতিক এস্ট্রিনজেণ্ট , যা ব্যাকটেরিয়ার বংশ ধ্বংস করে। এবার মিশ্রণটি একটি সস প্যানে ঢেলে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না জেলাটিন গলে মিশে যায়। মিশ্রণটিকে ফ্রিজে রাখুন ৩০ মিনিট। এখন অ্যাপ্লাই করার পালা। মিশ্রণটি মুখে এবং গলায় লাগিয়ে ২৫ মিনিট অপেক্ষা করুন তারপর ধুয়ে ফেলুন।

পাম্পকিন পিল মাস্কঃ

মিষ্টি কুমড়ার খোসা ছাড়িয়ে পিস করে নিন। তারপর ১/৪ কাপ পানিতে টুকরো গুলো দিয়ে মাইক্রোওয়েভে হাই দিয়ে ৩ মিনিট রাখতে হবে। যদি মাইক্রোওয়েভ না থাকে তাহলে চুলায় জোরে আঁচে দিয়ে ৬ মিনিট রাখুন। তারপর ঐ সেদ্ধ কুমড়া, ২ টুকরো আনারস, ১ চা চামচ বাদামের তেল, ১ টেবিল চামচ ওটস একসাথে মিশিয়ে

ব্লেন্ড করে নিন। পেস্টটি মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। তারপর ফেসওয়াশ ও উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ভালো কোন ময়েশচারাইজার লাগিয়ে ফেলুন।

টমেটো পিল মাস্কঃ

একটি মাঝারি সাইজের পাকা টমেটো ভালো করে ধুয়ে ছোট করে কাটুন। ব্লেন্ডারে লো স্পীডে কয়েক সেকেন্ড ব্লেন্ড করুন। এই পিউরি মুখে লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করু ন। তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

সাইট্রাস পিল মাস্কঃ

সাইট্রাস পিলে আছে গ্লাইকোলিক এসিড, এই এসিড রিঙ্কেল এবং ওভার সাইজড পোর অনেকাংশে কমিয়ে দেয়। এবার আসুন রেসিপিটি জানা যাক।

খোসা ছাড়ানো একটি লেবুর অর্ধেক নিন। খোসা সহ কাঁচা পেঁপে নিন আধা কাপ। এর সাথে একে একে মিশান এক চামচ মধু ও টক দই। সব একসাথে ব্লেন্ড করুন। এই পিউরি মুখে লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ২০ মিনিট। হয়ে গেল আপনার পিল ফেসিয়াল।

এই ফেসিয়াল করার পর ত্বক এত নরম আর মসৃণ হয়ে যায় যে বারবার নিজের ত্বক ছুঁতে ইচ্ছে করবে। এই পাওয়ারফুল অ্যান্টি - অক্সিডেণ্ট ট্রিটমেন্টের কারণে ত্বক হবে উজ্জ্বল, দ্যুতিময়।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ টিপ্লিস্পা.কম

গ্রীন টি ফেসিয়াল

তৈলাক্ত, ব্রণ প্রবন ত্বকে প্রয়োজন একটু বেশি যত্ন। তৈলাক্ত ত্বকে ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমনের আশংকা বেশি থাকে। তৈলাক্ত ত্বকের যত্নে গ্রীন টি খুবই কার্যকর। কারণ গ্রীন টিতে আছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও অ্যান্টিইনফ্ল্যামেটরি গুণ।

চলুন জেনে নেই কীভাবে ঘরে বসে করবেন গ্রীন টি ফেসিয়াল।

উপকরণঃ

• গ্রীন টি

• মুলতানি মাটি

• অ্যালোভেরা

পদ্ধতিঃ

কিঞ্জিং

আপনার পছন্দের ক্লিঞ্জার দিয়ে মুখ ভালো ভাবে পরিষ্কার করে নিন।

স্ক্রাবিং

স্ক্রাব মুখে লাগিয়ে কিছুক্ষন রেখে আলতো ভাবে ম্যাসাজ করুন। স্ক্রাবিং ব্ল্যাক /হোয়াইট হেডস দূর করবে ও বন্ধ পোরস গুলো খুলে দিবে।

টোনিং

তুলোতে টোনার নিয়ে মুখটা মুছে নিন। গোলাপ জল তৈলাক্ত ত্বকের জন্য বেশ উপযোগী টোনার।

ফেসপ্যাকঃ

ফুটন্ত গরম পানিতে ১ চামচ গ্রীন টি কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন।

১টি বাটিতে ২ চামচ মুলতানি মাটি নিন। তাতে ২-৩ চামচ গ্রীন টি ভেজানো পানি মেশান।

১ টি অ্যালোভেরার স্টিক নিন, এটির এক পাশ ছিড়ে নিতে হবে। এবার অ্যালোভেরা স্টিকটি চিপে রস মুলতানি মাটি ও গ্রীন টির মিশ্রণে মেশান।

উপকরণ গুলো একসাথে ভালো ভাবে মিশিয়ে নিন। প্যাক তৈরি হয়ে গেল।

প্যাকটি মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন, তারপর পরিষ্কার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

উপভোগ করুন তেল মুক্ত, উজ্জ্বল ত্বক।

প্যাকটির উপকারিতাঃ

• গ্রীন টির অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ত্বককে সতেজ ও টানটান রাখতে সাহায্য করে ও জীবাণু দূর করে।

• মুলতানি মাটি ত্বকের অতিরিক্ত তেল দূর করে, ব্রণ প্রতিরোধ করে, রোদে পোড়া ভাব কমায়।

• অ্যালোভেরা ত্বককে ময়েশচারাইজ করে। অ্যালোভেরার অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল গুণ ত্বককে সুরক্ষিত রাখে।

www.ebanglabookcorner.com

কোথায় পাবেনঃ

গ্রীন টি সহজেই পেতে পারেন সুপার শপ গুলোতে।

মুলতানি মাটি পাওয়া যাবে যেকোন শপিং মলেই। ব্যবহার করতে পারেন মিনা হারবালের মুলতানি মাটি।

অ্যালোভেরা পাওয়া যাবে সুপার শপে বা কাঁচা বাজারে।

নিয়মিত এই ফেসপ্যাকের ব্যবহারে ত্বক হবে ব্রণমুক্ত , উজ্জ্বল ও লাবণ্যময়।

লিখেছেনঃ মৌসুমী তানিয়া

ছবিঃ ফ্যাশানম্যাগাজিন.কম

ইম্প্রুভ করুন আপনার ত্বকের ইলাস্টিসিটি

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

ত্বকের ইলাস্টিসিটি মানে হল স্কিনের সঙ্কোচন প্রসারণ করা এবং তাৎক্ষনিক তা নরমাল অবস্থায় ফিরিয়ে আনার ক্ষমতা। সাধারণ ভাষায় ত্বক লুজ হয়ে যাওয়া। কখনও খেয়াল করে দেখেছেন আমাদের নানি দাদির মুখের চামড়া কেমন যেন ঝুলে গেছে। কারণ তাঁদের চামড়ার ইলাস্টিসিটি কমে গেছে আর এটি ১ দিনে হয়নি। অনেক আগে থেকেই এই প্রক্রিয়া শুরু হয়ে গিয়েছিল। এর থেকে স্থায়ী ভাবে পরিত্রাণের উপায় নেই। কিন্তু ত্বকের নিয়মিত যত্ন নিয়ে ত্বকের ভাঁজ পড়ার প্রক্রিয়াটিকে একটু দেরি করানো যায়। কম বয়সী ছেলে মেয়েদের ডারমিসের পুরুত্বের কারণে ইলাস্টিসিটি অনেক ভালো। অপরদিকে একটু বয়স হলেই ডারমিসের কার্যকারিতা কমে যায়। ত্বকের ইলাস্টিসিটি লস হওয়া প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়ম। এটি এজিং এর সাইন। একে ইলাসটোসিস বলা হয়। কিছু কারণ আছে যার কারণে বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্কিন তার ইলাস্টিসিটি লুজ করে। সেগুলো হল -

০১ স্ট্রেসঃ

অনেক বেশি স্ট্রেসের কারণে হরমোনাল ইমব্যালেন্স দেখা দেয়, যার প্রভাব ত্বক এবং শরীরের ওপর পড়ে। হরমোনাল ইমব্যালেন্সের কারণে প্রোটিন রিডাকশন হতে থাকে, আর এটিই ত্বকের ইলাস্টিসিটির জন্য দায়ী।

০২ U.V রেডিয়েশনঃ

এই ক্ষতিকারক রেডিয়েশন ত্বকের অনেক সমস্যার জন্য দায়ী। যেমন ট্যানিং , রিঙ্কেল , ইলাস্টিসিটি লুজ।

০৩ জীনসঃ

সম্ভবত এটিই সবচেয়ে বড় ফ্যাক্টর স্কিন লুজ করার জন্য। এই জীনই ফয়সালা করে কখন এবং কীভাবে আপনার ত্বক ইলাস্টিসিটি হারাবে, ঝুলে পড়বে আর রিঙ্কেল হবে।

০৪ ডায়েটঃ

অনেক বেশি চিনি খেলে মুখের ত্বক ঝুলে পড়ে। অস্বাস্থ্যকর খাবার ত্বকে র অনেক অসুস্থতার কারণ। তার মধ্যে ইলাস্টিসিটি হারানো একটি।

কিছু ঘরোয়া পদ্ধতিঃ

০১. গোলাপ জল ও গ্লিসারিনঃ

শুষ্ক ত্বক হল লেস ইলাস্টিক। তাই আগে শুষ্ক ত্বকের ট্রিটমেন্ট করতে হবে। ৩ ভাগ গ্লিসারনের সাথে ১ ভাগ গোলাপ জল মিশিয়ে প্রতিদিন ৩/৪ বার মাখুন। এভাবে ১৫ দিন করবেন। এতে আপনার ত্বক নরম, ময়েশচারাইজ হবে। ফলে ত্বক থাকবে টানটান, জৌলুসময়।

০২. নারকেলের তেলঃ

নিয়মিত নারকেল তেল ত্বকের লাগানোর অভ্যাস করুন। নারকেলের তেল ৯২ ভাগ saturated, তাই অনেক বেশি stable। যেহেতু stable সেহেতু অ্যান্টি – অক্সিড্যাণ্ট হিসেবে কাজ করে আর আমাদের ক্ষতিকর ফ্রি রেডীক্যাল থেকে রক্ষা করে। এবাবেই ত্বকের ইলাস্টিসিটি-ও ভালো অবস্থায় আনে।

০৩. অলিভ অয়েলঃ

মোট কথা সব ধরনের ময়েশচারাইজার আপনার ত্বককে ঝুলে পড়া থেকে রক্ষা করবে। ঘুমোতে যাওয়ার আগে যদি হালকা হাতে অলিভ অয়েল ম্যাসেজ করে মুখে লাগান তাহলে খুব তাড়াতা ড়ি বুড়িয়ে যাওয়া থেকে আপনি বেঁচে যাবেন।

০৪. লেবুর রসঃ

লেবুর রসে আছে ভিটামিন সি এক চামচ ময়দা বা বেসনের সাথে মধু , লেবুর রসের প্যাক আপনার ত্বকের জন্য অনেক বেশি কার্যকর হবে। তবে খেয়াল রাখবেন প্যাক লাগিয়ে কথা বলবেন না। তাহলে ত্বকের ভাজ না কমে আরও বরং বেড়ে যাবে।

০৫. ভিটামিন ইঃ

ভিটামিন ই সমৃদ্ধ খাবার তো খাবেনই সেই সঙ্গে একটি প্যাক লাগাবেন। পাকা পেঁপে নিন। এর সাথে টক দই , অল্প চালের গুঁড়ো মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরি করুন। মুখে লাগিয়ে যখন টানটান অনুভব করবেন তখন ধুয়ে ফেলবেন। এবাবে মাস খানেক করুন।

০৬. বাদামঃ

সারারাত বাদাম পানিয়ে ভিজান। সকালে ভালো ভাবে বেঁটে নিন। এর সাথে ২ চামচ ডিম, অল্প লেবুর রস দিয়ে বানানো প্যাকটি লাগান নিয়মিত।

০৭. কফি স্ক্রাবঃ

আমরা সবাই জানি স্ক্রাবিং এর ফলে আমাদের ত্বকের মরা কোষ ঝরে যায়। এর সাথে যদি ত্বক বুড়িয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কোন উপাদান মেলানো যায় তাহলে তো সোনায় সোহাগা। এক টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, ১/৩ চা চামচ কফি, ১ চা চামচ মধু এক সাথে মিশিয়ে একটি স্ক্রাব তৈরি করে প্রতিদিন ব্যবহার করুন।

০৮. আনারস তো এখন বাজারে অহরহ পাওয়া যাচ্ছে। কয়েক টুকরো আনারস অথবা জুস ১০-১৫ মিনিট ত্বকে লাগিয়ে রাখুন। এই সিম্পল রেসিপি আপনার টোন ও টেক্সচার ধরে রাখবে বহু দিন।

০৯. মুখ পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন তারপর ১৫ টেবিল চামচ মধু ও গাজরের রস মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। এরপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

১০. একটি ডিমের কুসুম ভালো করে ফেটিয়ে নিন। এর সাথে দুই টেবিল চামচ ওট মিল , এক চা চামচ বাদামের তেল, এক চা চামচ কমলার রস মিশান। পরিষ্কার মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এটি হল ন্যাচারাল উপায়ে ত্বক টানটান রাখার আরেকটি রেমিডি।

দৈনন্দিন জীবনে পরিবর্তনঃ

০১. ভিটামিন ই এবং সি যুক্ত খাবার বেশি করে খাবেন। এগুলো ত্বকের ইলাস্টিসিটি রক্ষার জন্য উপকারী। যেমন কমলা, মিষ্টি আলু, গাজর, জাম্বুরা ইত্যাদি।

০২. বাইরে যাবার আগে অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাবেন।

০৩. প্রচুর পরিমাণে পানি খাবেন। পানি ত্বকের সেলে আর্দ্রতা যোগায় আর ইলাস্টিসিটি ইমপ্রুভ করে।

০৪. প্রোটিন গ্রহণ করবেন নিয়মিত। এটি আমাদের ত্বকের কোলাজেন আর ইলাস্টিসিটির জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে। প্রতিদিন আপনার খাদ্য তালিকায় মাছ ও বাদাম রাখুন।

০৫. প্রতিদিন ৩০ মিনিটের ব্যায়াম আপনার ত্বকের দ্রুত কুঁচকে যাওয়া রোধ করে আর এটি তো আর বলার অপেক্ষা রাখে না যে ব্যায়াম আমাদের শরীরের সব organ এর সুস্থতার জন্য উপকারী।

০৬. খুব প্রয়োজন না হলে গরম পানি দিয়ে গোসল করবেন না। কেননা গরম পানি চামড়া শুষ্ক করে দেয়।

০৭. প্রমানিত হয়েছে পালং শাক, ডিমের কুসুম, অ্যান্টি –অক্সিডেণ্ট যুক্ত খাবার ত্বকের ইলাস্টিসিটির সমস্যা ২০ ভাগ পর্যন্ত কমিয়ে দেয়।

০৮. মাছের তেল যুক্ত ক্যাপসুল যদি প্রতিদি ন গ্রহণ করা যায় তবে আপনার হার্ট তো ভালো থাকবেই সেই সঙ্গে ইলাস্টিসিটি রক্ষার জন্য অনেক উপকারী হবে।

সব শেষে কথা দিয়ে গেলাম আপনি যদি অতিরিক্ত ওজন কমার কারণে বা উল্টা পাল্টা খাদ্যাভ্যাসের কারণে ত্বকের ইলাস্টিসিটি হারিয়ে ফেলেন তাহলে উপরের টিপস এবং রেসিপিগুলো অ্যাপ্লাই করে দেখুন অবশ্যই উপকার পাবেন।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ মিক্সহেলথ.কম

ত্বকের যত্নে কিছু সবজি

ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা দূর করার সবচেয়ে নিরাপদ এবং সহজলভ্য উপায় হচ্ছে বাসায় থাকা প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে ত্বকের যত্ন নেয়া। তবে এটি একটি দীর্ঘ মেয়াদী প্রক্রিয়া। ধৈর্যের সাথে যত্ন নিতে পারলে খুব সহজেই পেয়ে যেতে পারেন আপনার কাঙ্ক্ষিত ত্বক। আজকে কিচেনে থাকা কয়েকটি সবজি নিয়ে বলা হল যা ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা দূর করে একে আরো সুন্দর এবং স্বাস্থ্যজ্জ্বল করে তোলে।

আলুঃ

যারা মুখের দাগ নিয়ে চিন্তায় রয়েছেন তারা আলু ব্যবহার করতে পারেন। আলুতে থাকা ব্লিচিং এজেন্ট ত্বকের দাগ দূর করতে খুবই কার্যকর। ব্রণের দাগ , রোদে পোড়া দাগ বা মুখের অন্যান্য দাগ দূর করতে আলুর জুড়ি নেই।

- এক টুকরা আলু নিয়ে হালকা ভাবে মুখে ঘষুন অথবা আলু ব্লেন্ড করে জুস বের করে নিয়ে এর সাথে মুলতানি মাটি মিক্স করে ব্যবহার করতে পারেন। এতে ত্বক দাগমুক্ত হওয়ার সাথে সাথে অতিরিক্ত তেলও কমবে। তবে যাদের শুষ্ক ত্বক তারা শুধু আলুর রস ব্যবহার করবেন।

- অর্ধেক আলু এবং শশার খোসা ছাড়িয়ে গ্রেট করে নিন। এখন সমান পরিমাণে আলু এবং শশা মিশিয়ে চোখের চারপাশের কালো জায়গায় লাগান। ২০-২৫ মিনিট রাখুন। ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরপর চোখ মুছে আঙ্গুলের ডগায় একটু নারিকেল তেল /আমন্ড অয়েল নিয়ে চোখের ডার্ক সার্কেলে সার্কুলার মোশনে ম্যাসাজ করুন। প্রথমে ঘরির কাঁটার দিকে এবং এরপর ঘরির কাঁটার বিপরীতে ম্যাসাজ করুন। এভাবে সারারাত রেখে দিন। সকালে উঠে মুখ ধুয়ে ফে লুন।

টমেটোঃ

মোটামুটি আমাদের সবারই কিচেনে টমেটো পাওয়া যাবে , তবে খুব কম মানুষই ত্বকের যত্নে এটি ব্যবহার করে থাকি। টমেটোতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ, সি এবং কে। টমেটো হচ্ছে এন্টি এজিং অক্সিডেনটের বিশাল উৎস। তাই নিয়মিত টমেটো ব্যবহারে বয়সের ছাপ লুকিয়ে ফেল তে পারেন অনেকটাই।

-একটি টমেটো অর্ধেক করে কেটে এর ভেতর থেকে জুস বের করে নিন। এখন এর মধ্যে ২ চা চামচ মধু নিয়ে ভালো মতো মেশান। মুখ ভালো মতো পরিষ্কার করে এই মিশ্রণটি মুখে লাগান। ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। নরম, উজ্জ্বল এবং সুন্দর ত্বকের জন্য সপ্তাহে ৩-৪ বার ব্যবহার করুন। তবে এই প্যাকটি শুষ্ক এবং নিষ্প্রাণ ত্বকের জন্য ভালো। যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা মধুর পরিবর্তে টমেটোর রসের সাথে মুলতানি মাটি মিশিয়ে মুখে লাগাবেন।

গাজরঃ

গাজরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে বেটা ক্যারোটিন, মিনারেলস এবং এসেন্সিয়াল ভিটামিনস। গাজর শুধু চোখের দৃষ্টির জন্যই উপকারী নয়, ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা দূর করে ত্বককে সুন্দর এবং স্বাস্থ্যজ্জ্বল করতেও গাজর খুব কার্যকরী।

- একটি গাজর ভালো মতো ধুয়ে সেদ্ধ করুন। ভালো মতো সেদ্ধ হলে গাজরটি ঠাণ্ডা করে নিয়ে ব্লেন্ডার বা হাতের সাহায্যে পেস্ট করে নিন। এখন আধা চা চামচ মধু ও অলিভ অয়েল এবং কয়েক ফোঁটা লেবুর রস গাজরের পেস্টে দিয়ে ভালো মতো মিক্স করুন (যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা অলিভ অয়েল বাদ দিবেন)। মিশ্রনটি মুখে এবং ঘাড়ে সমানভাবে লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। এরপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

বাঁধাকপিঃ

বিভিন্ন গবেষনা অনুযায়ী বাধাকপি হচ্ছে খুবই কার্য করী একটি এন্টি এজিং ভেজিটেবল। বাঁধাকপিতে রয়েছে শক্তিশালী এন্টি অক্সিডেন্ট যা ত্বকে বার্ধক্যের ছাপ কমিয়ে ত্বকে উজ্জ্বল ভাব নিয়ে আসে।

-বাঁধাকপি কুচি কুচি করে কেটে পানিতে সেদ্ধ করে ছেঁকে পানি আলাদা করে নিন। এই পানি ঠাণ্ডা করে ফ্রিজে রাখতে পারেন। সপ্তাহে ২ বা ৩ দিন এটি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বককে উজ্জ্বল এবং নরম করে।

তবে রূপচর্চার পাশাপাশি বিভিন্ন শাক সবজি আপনার নিয়মিত খাদ্য তালিকায় রাখুন। এতে করে আপনার ত্বক ভিতর থেকেই হয়ে উঠবে সুন্দর এবং স্বাস্থ্যজ্জ্বল।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ বিফোরটি.ব্লগস্পট.কম

রূপচর্চায় বেসন

আমাদের কিচেনে থাকা কয়েকটা কমন জিনিসের মধ্যে বেসন হচ্ছে একটি। কিন্তু এর কাজ যে শুধু ভাজাপোড়া বা বিভিন্ন খাবার তৈরিতে তা কিন্তু নয়, এর বাইরেও বেসনের রয়েছে নানান উপকারিতা। আদিকাল থেকেই দাদী-নানীরা তাদের রূপচর্চা এবং ত্বকের বিভিন্ন সমস্যায় ব্যবহার করে আসছেন এই বেসন। বেসন ত্বকের মৃত কোষ দূর করে ত্বককে উজ্জ্বল করে তোলে। রেগুলার বেসনের ফেইস প্যাক ব্যবহার করার মাধ্যমে ত্বকে দৃশ্যমান পরিবর্তন আনা সম্ভব। ত্বক ফর্সা ও টানটান করতে এবং ত্বকের অবাঞ্ছিত লোমসহ মুখের বিভিন্ন সমস্যা দূর করতে ব্যবহার করতে পারেন বেসন।

ত্বকের যত্নেঃ

- মুখের কালচে ভাব দূর করতে ৪ চা চামচ বেসন, ১ চা চামচ লেবুর রস, ১ চা চামচ টক দই মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। মুখে এবং ঘাড়ে লাগিয়ে শুকান পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। শুকালে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বক কে নরম এবং উজ্জ্বল করে। ভালো ফলাফলের জন্য সপ্তাহে ৪-৫ বার ব্যবহার করুন।

- ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে লেবু এবং বেসনের ফেইস প্যাক খুব কার্যকর। ৪ চা চামচ বেসন, ১ চা চামচ লেবুর রস এবং এক চামচ কাঁচা দুধ ভালো মতো মিশিয়ে পেস্ট করে মুখে সারকুলার মোশনে স্ক্রাবের মতো মাখুন। শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এরপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

- যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা ৩ চা চামচ বেসন এর সাথে ২ চা চামচ কাঁচা দুধ অথবা ২ চা চামচ টক দই মিশিয়ে মুখে লাগান। ২০ মিনিট পর মুখ ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাকটি ত্বকের অতিরিক্ত তেল কমানোর সাথে সাথে ত্বকের ময়লা দূর করে।

- ব্রণের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে ব্যবহার করুন এন্টি পিম্পল বেসন মাস্ক। ২ চা চামচ বেসন, ২ চা চামচ স্যানডালউড পাউডার, এক চা চামচ দুধ মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। মুখে লাগিয়ে শুকালে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- ঘাড় এবং আন্ডারআর্মের কালো দাগ নিয়ে বিব্রত অবস্থায় পড়তে হয় অনেককেই। এসব জায়গার কালো দাগ দূর করতে বেসনের একটি প্যাক খুব কার্যকর। বেসন , টক দই এবং কাঁচা হলুদ পরিমাণ মতো নিয়ে ঘাড়ে এবং আন্ডারআর্মের কালো জায়গায় লাগান। ৩০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এরপর মুছে সেখানে তিলের তেল দিয়ে ম্যাসাজ করুন। সপ্তাহে কমপক্ষে ৩ বার ব্যবহার করুন।

- মুখের অবাঞ্ছিত লোম দূর করতে অনেক আগে থেকেই ব্যবহার হয়ে আসছে বেসন। মেথি গুঁড়ো এবং বেসনের সাথে পানি মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। মুখের যেসব জায়গায় লোম রয়েছে সেখানে এই মিশ্রণটি লাগান। শুকালে ধুয়ে ফেলুন। ভালো ফলাফলের জন্য প্রতিদিন এই ফেইস প্যাকটি ব্যবহার করুন।

- ব্রণের কালো দাগ দূর করতে বেসনের সাথে শশা এবং লেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগান। ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত ব্যবহারে ব্রণের দাগ হালকা হয়ে যাবে।

- চেহারায় মুহূর্তের মধ্যে উজ্জ্বলতা আনতে ২ চা চামচ বেসন, ১ চা চামচ শুকনো কমলার খোসার গুঁড়ো এবং আধা চা চামচ দুধ মিশিয়ে মুখে এবং ঘাড়ে লাগান। লাগানোর সময় মুখে হালকা ভাবে সারকুলার মোশনে ম্যাসাজ করুন। ১৫ মিনিট রেখে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এই প্যাকটি ত্বককে উজ্জ্বল এবং মসৃণ করে।

চুলের যত্নেঃ

- সুন্দর এবং স্বাস্থ্যজ্জল চুল পেতেও ব্যবহার করতে পারেন বেসন। সেক্ষেত্রে একটি ডিমের সাদা অংশ , ২ চা চামচ বেসন, ১ এক চা চামচ টক দই এবং আধা চা চামচ লেবুর রস ভালো মতো মিশিয়ে নিন। এরপর চুলে লাগিয়ে ৩০-৪০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু করে ফেলুন। এই হেয়ার মাস্কটি সপ্তাহে ১-২ বার ব্যবহার করুন।

- চুল লম্বা এবং চুলের গোড়া শক্ত করতে ৩ চা চামচ বেসন, ২ চা চামচ আমন্ড অয়েল, ৮ চা চামচ টক দই এবং ১ চা চামচ অলিভ অয়েল মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। এই প্যাকটি চুলের গোড়ায় ভালো মতো লাগিয়ে ৪০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। আর চুল যদি বেশি শুষ্ক এবং ড্যামেজ হয়ে থাকে তাহলে এর সাথে ভিটামিন ই অয়েল এর ১-২ টি ক্যাপসুল যোগ করতে পারেন। এটি সপ্তাহে ২ বার ব্যবহার করুন।

লিখেছেনঃ নাহার

ছবিঃ লাস.কো.ইউকে

ক্যারট ফেসিয়াল

ক্যারট বা গাজরের উপকারিতা সম্পর্কে আমরা কম বেশি সবাই জানি। গাজর রূপচর্চায় অতুলনীয়। গাজর নিয়মিত খেলে আপনার ত্বক হয়ে উঠবে দ্বীপ্তিময় ও উজ্জ্বল। তবে আপনি জানেন কী, গাজর দিয়ে আজকাল ফেসিয়ালও করা যায় আর তা খুব কম সময়ের মধ্যেই। আপনি ঘরে বসেও করে নিতে পারেন ক্যারট ফেসিয়াল।

উপকরণঃ

• ক্লিঞ্জার

• স্ক্রাব

• টোনার

• গাজর

• মধু

• ভিটামিন-ই ক্যাপসুল

কেন ক্যারট ফেসিয়াল করবঃ

• এতে রয়েছে ভিটামিন ই ক্যাপসুল যা সরাসরি আমাদের ত্বকের ভেতরে গিয়ে পৌঁছবে।

• গাজরের ভেতর আছে ভিটামিন এ, সি,পটাশিয়াম এবং অ্যান্টিওক্সিডেন্ট

• মধুতে আছে অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল প্রপারটিজ

• ত্বক ময়েশ্চারাইজ করে

• ব্রণের প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করে

পদ্ধতিঃ

ক্লিঞ্জিং

ক্লিঞ্জিং দিয়ে মুখ ধোয়ার পূর্বে প্রথমে গরম ভাপ নিয়ে নিন। এটি আপনার মুখের রন্ধ্র খুলে দিতে সা হায্য করবে। ভাপ নেয়া হয়ে গেলে ক্লিঞ্জার দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন ভালো করে।

স্ক্রাবিং

এবার স্ক্রাব দিয়ে মুখ আলতো ভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন। তারপর উষ্ণ তোয়ালে দিয়ে মুখ মুছে ফেলুন। মুখে কোন তেল থেকে থাকলে তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন। যদি আপনি ভারী মেক -আপ নিতে চান আপনি চাইলে আবার মুখ ক্লিঞ্জিং করে নিতে পারেন।

টোনিং

এ পর্যায়ে টোনিং করে নিতে হবে। টোনিং খুব গুরত্বপূর্ণ ধাপ ফেসিয়ালের। তুলা দিয়ে টোনার মুখে লাগান কিন্তু ভুলেও ঘষবেন না। চোখের কাছে লাগাবেন না।

মাস্ক

- প্রথমে ২-৩ টি গাজর ধুয়ে নিন এবং স্লাইস করে গোল করে কেটে নিন।

- এবার স্লাইস করে কাটা গাজরের টুকরা গুলো সেদ্ধ করে নিন অথবা আগুনের তাপে ভাপ নেন।

- এবার একটি ব্লেন্ডার নিন এবং এতে গাজরের টুকরা গুলো , ভিটামিন ই ক্যাপ্সুল ৪-৫ টি , মধু প্রায় ৪-৫ টেবিল চামচ মিশিয়ে নিন।

- সব কিছু একসাথে মিশিয়ে ব্লেন্ড করে নিন।

তৈরি হয়ে গেল আপনার ক্যারট মাস্ক। এবার এই মাস্ক মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন ভালো করে। ২০-৩০ মিনিট পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনি চাইলে অন্যভাবেও মাস্ক প্রস্তুত করতে পারেন। আপ্নাদের সুবিধার্থে নীচে কয়েক টি মাস্ক প্রস্তুত করার নিয়ম দেখানো হলঃ

ত্বকের ঔজ্জ্বল্যের জন্য ক্যারট ফেসিয়াল মাস্কঃ

• ২টি খোসা ছাড়ানো সেদ্ধ চটকানো গাজর (ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন)

• ২ চা চামচ লেবুর রস

• ২ টেবিল চামচ মধু

• ১ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল (ত্বক তৈলাক্ত হয়ে থাকলে অলিভ অয়েল দিবেন না)

এবার সব কিছু একসাথে মিশিয়ে পেস্ট করে নিন এবং মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। এবার ৩০ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রাখুন । তারপর কুসুম কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

ত্বকে লাল আভা আনার জন্য ক্যারট ফেসিয়াল মাস্ক

• ১টি খোসা ছাড়ানো সেদ্ধ চটকানো গাজর (ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন)

• ১টি খোসা ছাড়ানো সেদ্ধ চটকানো আলু (ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন)

• ১ টেবিল চামচ যবের গুঁড়ো

সব কিছু একসাথে মিশিয়ে পেস্ট করে নিন এবং মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। এবার ৩০ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রাখুন। তারপর কুসুম কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

বয়সের বলিরেখা দূরীকরণে ক্যারট ফেসিয়াল মাস্ক

• ১টি খোসা ছাড়ানো সেদ্ধ চটকানো গাজর (ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন)

• ১ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল (ত্বক তৈলাক্ত হয়ে থাকে ওলিভ ওয়েল দিবেন না)

সবকিছু একসাথে মিশিয়ে পেস্ট করে নিন এবং মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। এবার ২০ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রাখুন। তারপর কুসুম কুসু ম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ।

আপনি এভাবে আপনার পছন্দ মত ক্যারট ফেসিয়াল মাস্ক প্রস্তুত করে নিতে পারেন। নিয়মিত এই ফেসিয়াল করে আপনি হয়ে উঠতে পারেন লাবণ্যময়ী ও রূপসী। ১৫ দিন অথবা ১ মাস পর পর করে নিতে পারেন এই ফেসিয়াল।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

ছবিঃ ম্যাকম্বলাইফ.ব্লগস্পট.কম

স্ট্রবেরী ফেসিয়াল

স্ট্রবেরী ফলের নাম আমরা সবাই কম বেশি শুনেছি। এই ফল খেতেও যেমন মজা, তেমনি রূপচর্চায়ও এর জুড়ি নেই। এতদিন আমরা শুধু স্ট্রবেরী ফল হিসেবে খেয়েছি। কিন্তু আপনি জানেন কী স্ট্রবেরী দিয়ে আপনি ফেসিয়ালও করতে পারেন খুব সহজেই আর খুব কম সময়ে ই করে নিতে পারেন এই ফেসিয়াল। চলুন তবে জেনে নিই স্ট্রবেরী ফেসিয়াল করার পদ্ধতি।

উপকরণঃ

• ক্লিঞ্জার

• স্ক্রাব

• টোনার

• স্ট্রবেরী – ৩/৪ টি

• মধু

• টক দই

• অলিভ অয়েল

• যবের গুঁড়ো /চালের গুঁড়ো

পদ্ধতিঃ

ক্লিঞ্জিং -

ফেসিয়ালের প্রথম ধাপ হল ক্লিঞ্জিং। ক্লিঞ্জার দিয়ে মুখ ধোয়ার পূর্বে প্রথমে গরম ভাপ নিয়ে নিন। এটি আপনার মুখের রন্ধ্র খুলে দিতে সাহায্য করবে। ভাপ নেয়া হলে ক্লিঞ্জার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন।

স্ক্রাবিং -

এবার স্ক্রাব দিয়ে মুখ আলতো ভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন। তারপর উষ্ণ তোয়ালে দিয়ে মুখ মুছে ফেলুন। মুখে কোন তেল থেকে থাকলে তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন। যদি আপনি ভারী মেক -আপ নিতে চান আপনি চাইলে আবার মুখ ক্লিঞ্জিং করে নিতে পারেন।

টোনিং -

এই পর্যায়ে টোনিং করে নিতে হবে। টোনিং খুব গুরত্বপূর্ণ ধাপ ফেসিয়ালের। তুলা দিয়ে টোনার মুখে লাগান কিন্তু ভুলেও ঘষবেন না। চোখের কাছে লাগাবেন না।

মাস্ক -

এই পর্যায়ে ফেসিয়াল মাস্ক প্রস্তুত করুন। স্ট্রবেরী মাস্ক প্রস্তুত করার প্রণালী তবে চলুন দেখে নিইঃ

- প্রথমে ৩-৪ টি স্ট্রবেরী নিন এবং স্ট্রবেরী গুলো চটকে নিন। হাত দিয়ে অথবা কাঁটা চামচ দিয়ে চটকে নিতে পারেন।

- এক টেবিল চামচ মধু মিশান। মধু ত্বক পরিষ্কা র করে।

- এক টেবিল চামচ টক দই মিশান। টক দই আপনার ত্বক ময়েশ্চারাইজ ও হাইড্রেটেড করে তুলবে।

- কয়েক ফোটা অলিভ অয়েল মিশান। এটিও এক ধরণের ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করবে।

সব কিছু একসাথে একটি কাঁটা চামচ দিয়ে মিশিয়ে পেস্ট প্রস্তুত করুন। ব্যস , হয়ে গেল আপনার স্ট্রবেরী মাস্ক।

• এ পর্যায়ে প্রস্তুতকৃত মাস্ক মুখে লাগিয়ে নিন। ২০-৩০ মিনিট মুখে লাগিয়ে রাখুন। যত দীর্ঘক্ষণ রাখবেন মাস্ক মুখে, ততই কার্যকর হবে।

• এবার মাস্কটি শুকিয়ে আসলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। তবে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলার পূর্বে একটু আলতো ভাবে ঘষে নিন। তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

জেনে নিলেন কম সময়ে স্ট্রবেরী ফেসিয়ালের পদ্ধতি।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

ছবিঃ বোল্ডস্কাই.কম

জেনে নিন এলভেরার জাদুকরি রহস্য

আমরা অনেকেই শখ করে বাড়ির ছাদে বা বারান্দায় বিভিন্ন ফুল ফল বা ভেষজ উদ্ভিদ লাগিয়ে থাকি। এর মধ্যে " অ্যালভেরা" বা ঘৃতকুমারী গাছ থাকবেই। কিন্তু আমরা কি জানি যে এই ছোট্ট গাছটির নানা ইতিহাস ও আমাদের দৈনন্দিন জীবনে কত উপকার করে? মানব দেহের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক সকল ক্ষেত্রেই অ্যালভেরার রয়েছে জাদুকরী গুনাগুণ। আসুন অজ্ঞতায় না থেকে জেনে নিই।

মিশরীয় লোককাহিনী থেকে জানা যায়, সৌন্দর্যবর্ধন করে যে প্রকৃতিকন্যা তার লাতিন নাম অ্যালোভেরা ওরফে ঘৃতকুমারী। আর এটাই হলো মিশরের টলেমি রাজবংশের সম্রাজ্ঞী , কূটনীতিক ও পরে সীজার পত্নী ক্লিওপেট্রার ত্বকের সৌন্দর্যের গোপন রহস্য। স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যে অ্যালোভেরার ব্যবহার আজকের নয়। প্রাচীন কালেও রানী ক্লিওপেট্রা, সম্রাট আলেকজান্ডার, বাদশাহ সোলায়মান, নেপোলিয়ন এবং ক্রিস্টোফার কলম্বাসের মত বিখ্যাত মানুষেরা অ্যালোভেরা ব্যবহার করতেন। ঘৃতকুমারী গাছটা দেখতে অনেকটাই কাঁটাওয়ালা ফণীমনসা বা ক্যাকটাসের মতো। অ্যালোভেরা ক্যাক্টাসের মত দেখতে হলেও, ক্যাক্টাস নয়। এর পাতাগুলো বর্শা আকৃতির লম্বা, পুরু ও মাংসল। তরুটির রং সবুজ যার মাঝে রয়েছে রহস্যময় গুণ যার গুণকীর্তন করে কোটি ডলার কামিয়ে নিচ্ছে পাশ্চাত্য, প্রাচ্য দেশীয় তরু থেকে।

গোটা বিশ্ব জুড়ে এই গাছের জুস বা রস ক্যাপসুল বা জেলের আকারে বিক্রি হচ্ছে। এই জে লের ভেতরে আছে বিশটি অ্যামিনো অ্যাসিড যা থেকে বিজ্ঞানীরা বলেন প্রাণের সৃষ্টি। এই ২০ অ্যামিনো অ্যাসিডের আটটি দেহের মাঝে তৈরি হয় না। এটা বাইরে থেকে খাদ্যের আকারে গ্রহণ করতে হয়। এটা আসে ঘৃতকুমারী থেকে।

মেছতা দূর করার আরেকটি উপাদান হলো এলোভেরা বা ঘৃতকুমারী পা তার জেল। এই জেলের রয়েছে ত্বকের যাবতীয় সমস্যা দূর করার ক্ষমতা। আক্রান্ত স্থানে আঙুলের ডগার সাহায্যে ধীরে ধীরে জেল ঘষে লাগাতে হবে

এবং সারা রাত লাগিয়ে রাখতে হবে। এভাবে কয়েক সপ্তাহ লাগালে আশানুরূপ ফল পাওয়া যাবে। এ ছাড়া অ্যালোভেরা জেলের সাথে ভিটামিন ই এবং প্রিমরোজ অয়েল মিশ্রিত করে লাগালে এক সপ্তাহের মধ্যে উল্লেখযোগ্য ফল পাওয়া যাবে। একই সাথে জেলের শরবত খেলে ভালো হবে।

অ্যালভেরাতে রয়েছে ভিটামিন এ, সি, ই, ফলিক এসিড, বি ১, বি ২, বি ৩, বি ১২। প্রায় ২০ রকমের মিনারেলস যেমন ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, জিঙ্ক, সোডিয়াম, আয়রন পটাসিয়াম, কপার ইত্যাদি। মানবদেহের জন্য ২২টি অ্যামিনো এসিড প্রয়োজন আর এর মধ্যে ৮ টি উপাদান থাকা অনস্বীকার্য। প্রধান ৮ টি উপাদানসহ আনুমানিক ২০ টি অ্যামিনো এসিড অ্যালভেরায় বিদ্যমান।

মানবদেহের টিস্যু নিষ্প্রাণ হয়ে গেলে , ত্বকে ফুসকুড়ি উঠলে এল ভেরার জেল খুবিই উপকারী। যাদের এলার্জির সমস্যা তীব্র তারা ১ মাস নিয়মিত অ্যালভেরার শরবত খেয়ে দেখুন , জাদুকরী ফল পাবেন।

নতুন চুল গজানোর জন্য অ্যালভেরার রস নারিকেল তেলের সাথে মিশিয়ে মাথার ত্বকে ম্যাসেজ করে ৩০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন, সপ্তাহে ২ বার করে ২ মাস। পরিবর্তন নিজেই লক্ষ করতে পারবেন। এ ছাড়াও অ্যালভেরার রস চুল কে কন্ডিশনিং করে মোলায়েম হতে সাহায্য করে যা অনেকদিন স্থায়ী থাকে। খুশকি দূর করতে এটি প্রহরীর মত কাজ করে। এটি রক্তের কলেস্টরেল দূর করতে সাহায্য করে।

লিখেছেনঃ আইরিন সুলতানা

রূপচর্চা এবং স্বাস্থ্যের জন্য কলা

কলা এমন একটি ফল যা একদিকে আপনাকে করে তুলবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী , তেমনি অন্যদিকে করে তুলবে রূপে গুণে অনন্য। কলাতে রয়েছে ভিটামিন এ, বি, সি এবং ই সহ অন্যান্য মিনরেল্স যেমন পটাশিয়াম, জিংক, আয়রন্ ইত্যাদি। কলাতে থাকা ভিটামিন এ প্রাকৃতিক ময়েশ্চা রাইজার হিসেবে কাজ করে এবং এতে থাকা এন্টিব্যাকটেরিয়াল প্রপার্টিস ব্রণ এবং মুখের বিভিন্ন দাগ দূর করতে সাহায্য করে। সুন্দর স্বাস্থ্যজ্জল ত্বক থেকে শুরু করে শরীরের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান পেতে পারেন এই কলার মাধ্যমে। কলাতে থাকা এতো এতো ভিটামিন এবং মিনরেল্স এর সমাহার শরীরকে ফিট রাখার পাশাপাশি ত্বকে নিয়ে আসে প্রাকৃতিক এবং যৌবনদীপ্ত উজ্জ্বলতা।

ত্বকের যত্নে কলাঃ

- চোখের ফোলা ভাব কমাতে কলা পেস্ট করে চোখের নীচে লাগিয়ে রাখুন। ১৫-২০ মিনিট রেখে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে পাকা কলা ভালো মত পেস্ট করে এতে চিনি মেশান। মুখে লাগিয়ে ধীরে ধীরে ঘষুন। কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফেলুন। এটি খুব ভালো স্ক্রাব হিসেবে কাজ করে। কলা ত্বক কে ময়েশ্চারাইজ করে এবং চিনি ত্বকের মৃত কোষ দূর করে ত্বক কে উজ্জ্বল করে তোলে।

- তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ১ চা চমচ দুধ, ২ চা চমচ লেবুর রস এবং অর্ধে ক কলা ভালো মতো মিশিয়ে পেস্ট করে মুখে লাগান। ২০ মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন। এই মাস্ক টি ত্বকের অতিরিক্ত তেল কমিয়ে ত্বককে কোমল করে।

- স্বাভাবিক ত্বকের জন্য অর্ধেক কলা এবং এক চামচ মধু মিশিয়ে মুখে লাগান। ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। কলা এবং মধু এই দুটি জিনিসের মধ্যে রয়েছে প্রাকৃতিক ভাবে ময়েশ্চারাইজ করার উপাদান।

চুলের যত্নে কলাঃ

- একটি কলা ভালো মতো পেস্ট করে নিন। এরপর এর সাথে ২ চামচ টক দই মিশিয়ে চুলে লাগান। সপ্তাহে একবার করে ব্যবহার করলে এক মাসের মধ্যেই পরিবর্তন লক্ষ্য করবেন। চুল আগের চেয়ে উজ্জ্বল এবং ঝলমলে হবে।

- ২-৩ টি কলা পেস্ট করে এর সাথে ২-৩ চা চামচ মধু মিশিয়ে চুলের গোড়ায় এবং স্ক্যাল্পে ভালো মতো লাগান। এরপর মাথায় একটি শাওয়ার ক্যাপ বা তোয়ালে পেঁচিয়ে রাখুন। এক ঘণ্টা পর শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। নিষ্প্রাণ এবং ফ্রিজি চুলের জন্য এটি একটি কার্যকর হেয়ার মাস্ক।

- ২ চা চামচ ক্যাস্টর অয়েল, ২ চা চামচ নারিকেল তেল, একটি ডিম এবং একটি কলা ভালো মতো মিশিয়ে চুলে এবং স্ক্যাল্পে লাগান। ২ ঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু করে ধুয়ে ফেলুন। এই মাস্ক টি চুল পড়া কমাতে সাহায্য করে এবং চুলকে নরম এবং রেশমি করে। ভালো ফল পেতে সপ্তাহে ২ বার ব্যবহার করুন।

স্বাস্থ্য রক্ষায় কলাঃ

- একটি গবেষণা অনুসারে, কলা মানুষের ডিপ্রেশন কমাতে সাহায্য করে। এর কারণ হলো কলাতে রয়েছে ট্রিপ্টোফ্যান নামক এক ধরনের প্রোটিন যা মুড ইম্প্রুভ করে ডিপ্রেশন কমিয়ে আনতে সাহায্য করে।

- মশার কামড়ের জায়গায় জ্বালা পোড়া কমাতে কলার খোসা ঘষুন। ভালো ফল পাবেন।

- কলাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম এবং খুব কম পরিমাণে লবন যা ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়ক।

- কলাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন যা রক্তে হিমোগ্লোবিনের প্রোডাকশন বাড়িয়ে দেয়। তাই এনিমিয়া বা রক্তশুন্যতা প্রতিরোধে কলা অনেকটা সাহায্য করতে পারে।

- কলাতে থাকা ভিটামিন বি নার্ভাস সিস্টেম শান্ত রাখতে সাহায্য করে।

- একটি গবেষণা অনুযায়ী, রেগুলার ডায়েট এর সাথে কলা যোগ করার মাধ্যমে স্ট্রোকে মৃত্যুবরণ করার সম্ভাবনা ৪০% কমে যায়।

লিখেছেনঃ নাহার

ভ্যাসলিনের যত গুণ

আমরা সকলেই ভ্যাসলিনের সঙ্গে পরিচিত। এমন কেউ হয়ত নেই যে ভ্যাসলিন সম্পর্কে জানে না বা ব্যবহার করেনি। বছরের পর বছর ধরে ত্বকের বিভিন্ন সমস্যার জন্য ব্যবহৃত হয়ে আসছে এই ভ্যাসলিন। তবে এর গতানুগতিক ব্যবহারের বাইরেও এর আরও যেসব ব্যবহার রয়েছে সে স ম্পর্কে আমরা হয়ত খুব কমই জানি। তাই ভ্যাসলিনের বিভিন্ন উপকারী দিক সম্পর্কে আপনাদের জানাতেই আজকের এই লেখা।

ভ্যাসলিনের গুণাগুণঃ

- ভ্যাসলিন ঠোঁটের জন্য খুব ভালো এক্সফলিয়েটর হিসেবে কাজ করে। নরম ও সুন্দর ঠোঁট পেতে ঠোঁটে ভ্যাসলিন লাগিয়ে কিছুক্ষণ পর একটি টুথব্রা শ দিয়ে হালকা করে ঘষুন। এরপর নরম একটি কাপড় দিয়ে ঠোঁট মুছে ধুয়ে ফেলুন। এটি ঠোঁটের মরা কোষ দূর করে ঠোঁটকে নরম করে।

- ভ্যাসলিনের সাহায্যে তৈরি করতে পারেন চকোলেট লিপগ্লস। কোকোয়া পাউডার বা চকোলেটের এক টুকরার সাথে ভ্যাসলিন মিক্স করে একটি ছোট কৌটায় নিয়ে ওভেন বা চুলার সাহায্যে গরম করুন। যখন মিশ্রণটি গলে গিয়ে ভালো মত মিক্স হবে তখন ঠাণ্ডা করে সংরক্ষণ করুন।

- পারফিউম দেয়ার আগে হাতে বা গলায় ভ্যাসলিন লাগিয়ে সেখানে পারফিউম স্প্রে করুন। ভ্যাসলিন অনেকক্ষণ পর্যন্ত পারফিউমের সুগন্ধ ধরে রাখতে সাহায্য করে।

- চোখের পাপড়ি ঘন ও লম্বা করতে ব্যবহার করতে পারেন ভ্যাসলিন। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে চোখের পাপড়িতে ভ্যাসলিন লাগান এবং সকালে ধুয়ে ফেলুন।

- ভ্যাসলিনের সাহায্যে খুব সহজেই ঘরে বসে তৈরি করতে পারেন ক্রিম ব্লাশার। পছন্দের কালারের লিপস্টিকের সাথে ভ্যাসলিন ভালো মতো মিশিয়ে একটি কৌটায় সংরক্ষণ করুন। ঠিক একই ভাবে ভ্যাসলিন এবং আই শ্যাডো মিশিয়ে তৈরি করতে পারেন পছন্দের কালারের আই লাইনার।

- হাতের আঙ্গুলে টাইট হয়ে লেগে থাকা আংটি খুলতে সেখানে ভ্যাসলিন লাগান। সহজেই খুলে যাবে আংটি।

- মেক-আপ রিমুভার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন ভ্যাসলি ন। সেক্ষেত্রে একটি তুলার মধ্যে ভ্যাসলিন নিয়ে মুখে ধীরে ধীরে ঘষে মেক -আপ তুলুন। এরপর ফেইস ওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

- কাপড় থেকে মেক-আপের দাগ তুলতে ধোয়ার আগে সেখানে ভ্যাসলিন লাগান। ধীরে ধীরে দাগ উঠে যাবে।

- আপনার প্রিয় বডি লোশন যদি শেষ হওয়ার পথে থাকে তাহলে এর সাথে ভ্যাসলিন মিক্স করে বাড়িয়ে নিতে পারেন এর স্থায়িত্বকাল। বডি লোশনের সুগন্ধ অটুট থাকবে এবং আরও কিছুদিন ব্যবহার করতে পারবেন নিজের পছন্দের লোশন।

- হাতের কনুই এর খসখসে চামড়া নরম ও মসৃণ করতে বা গোড়ালির ফাটা রোধ করতে সেখানে নিয়মিত ভ্যাসলিন লাগান।

- নখ ভাঙ্গা থেকে রক্ষা পেতে এবং নখকে শক্ত করতে ভ্যাসলিনের সাথে গ্লিসারিন মিক্স করে নখে লাগান অথবা শুধু ভ্যাসলিনও ব্যবহার করতে পারেন।

- চুলের আগা ফাটা রোধ করতে রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে চুলের আগায় একটু ভ্যাসলিন লাগিয়ে নিন। ধীরে ধীরে চুলের আগা ফাটা কমে যাবে।

- যাদের ত্বক খুব বেশি শুষ্ক তারা ময়েশ্চারাইজার হিসেবে ভ্যাসলিন ব্যবহার করতে পারেন। এটি ত্বককে প্রয়োজনীয় ময়েশচার করে ত্বককে নরম করে।

- যাদের কানের দুল পরতে সমস্যা হয় বা কানের ছিদ্রে ব্যথা অনুভব করেন তারা পরার আগে সেখানে ভ্যাসলিন মেখে নিন। তাহলে খুব সহজেই কানের দুল পরতে পারবেন এবং ব্যথা থেকে মুক্তি পাবেন।

- চামড়ার জুতা বা ব্যাগে উজ্জ্বলতা আনতে অল্প পরিমাণ ভ্যাসলিন দিয়ে পলিশ করুন।

লিখেছেনঃ নাহার

ত্বকের ধরন অনুযায়ী আ্যারোমা ফেসিয়াল

আ্যারোমাথেরাপি হলো এক ধরনের উপশমক প্রক্রিয়া, যা কিনা অ্যারোমাটিক এসেনসিয়াল তেলের মাধ্যমে আপনার শারীরিক আর মানসিক উন্নতি ঘটায়। আ্যারোমা ফেসিয়ালের ফলে আপনার ত্বক আরও উজ্জ্বল কোমল হয়ে ওঠে। আ্যারোমা অয়েল গুলো খুবই ঘন , তাই ফেসিয়ালের জন্য ব্যবহার করতে হবে খুবই সাবধানে। সব স্কিন টাইপেরা এই ফেসিয়াল করতে পারবেন। কিন্তু উপাদান একটু ভিন্ন হবে। যেহেতু সবই প্রাকৃতিক উপাদান তাই বয়সেরও কোন বাঁধা ধরা নিয়ম নেই। তবে ১৮ বছর বয়স হলে করা ভালো। আজ আমি বিভিন্ন ধরনের ত্বকের ক্ষেত্রে আলাদা যে যে উপাদান ব্যবহার করতে হবে তা দিয়েই আ্যারোমা ফেসিয়ালের পদ্ধতি বলে দেবো।

তৈলাক্ত ত্বকের আ্যারোমা ফেসিয়ালঃ

ধাপ ১ – ক্লিনজিং

১/২ চা চামচ গুঁড়ো দুধ, ২ ফোঁটা লেমন অয়েল, চন্দনের তেল, ২ চা চামচ দই দিয়ে পেস্ট বানিয়ে গলায় এবং মুখে ২ মিনিট ধরে ম্যাসাজ করুন। তারপর টিস্যু অথবা তুলা দিয়ে মুছে ফেলুন।

ধাপ ২ – টোনিং

মুলতানি মাটি, ২ ফোঁটা রোজ মেরি অয়েল, পুদিনা পাতার তেল দিয়ে পেস্ট বানিয়ে মুখে লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন।

ধাপ – ৩ ময়েশ্চারাইজিং

সুগন্ধি বিহীন কোন ময়েশ্চারাইজার নিন। তাতে ২ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল মিশান। হালকা হাতে ম্যাসাজ করে ত্বকে লাগান।

শুষ্ক ত্বকের জন্য অ্যারোমা ফেসিয়ালঃ

ধাপ ১ – ক্লিনজিং

১ চা চামচ গুঁড়া দুধ, ১ চিমটি চিনি, ৪ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল, ৪ ফোঁটা রোজ অয়েল মিশিয়ে বানানো পেস্ট মুখে ও গলায় ম্যাসাজ করুন। তারপর টিস্যু অথবা তুলা দিয়ে মুছে ফেলুন।

ধাপ – ২ টোনিং

কিছু বাদামের গুঁড়ো নিন। এর সাথে ১ ফোঁটা লেমন অয়েল আর ৩ ফোঁটা গোলাপ জল দিন। এবার এটা মুখে অ্যাপ্লাই করুন।

ধাপ – ৩ ময়েশ্চারাইজিং

সুগন্ধি বিহীন কোন ময়েশ্চারাইজার নিন। তাতে ২ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল আর রোজ অয়েল মিশান। হালকা হাতে ম্যাসাজ করে ত্বকে লাগান।

স্বাভাবিক ত্বকের জন্য অ্যারোমা ফেসিয়ালঃ

ধাপ – ১ ক্লিনজিং

চন্দনের গুঁড়ো, বাদামের গুঁড়ো, তরল দুধ সব গুলোই ১ চা চামচ করে নিন। তারপর মুখে ও গলায় ম্যাসাজ করুন ২ মিনিট পর টিস্যু অথবা তুলা দিয়ে মুছে ফেলুন।

ধাপ – ২ টোনিং

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

১ চা চামচ বাদামের গুঁড়োর সাথে ১/২ চা চামচ মধু আর ১ ফোঁটা রোজ অয়েল দিয়ে পেস্ট বানিয়ে মুখে লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর ভেজা তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন।

ধাপ – ৩ ময়েশ্চারাইজিং

সুগন্ধি বিহীন কোন ময়েশ্চারাইজার নিন। তাতে ২ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল আর ২ ফোঁটা রোজ অয়েল মিশান। হালকা হাতে ম্যাসাজ করে ত্বকে লাগান।

মিশ্র ত্বকের জন্য আ্যারোমা ফেসিয়ালঃ

ধাপ – ১ ক্লিনজিং

১ চা চামচ গুঁড়ো দুধ, ২ ফোঁটা রোজ মেরি অয়েল এবং ১ ফোঁটা জুনিপার অয়েল দিয়ে একটি পেস্ট বানিয়ে নিন। তারপর মুখে ও গলায় ম্যাসাজ করুন ২ মিনিট পর টিস্যু অথবা তুলা দিয়ে মুছে ফেলুন।

ধাপ – ২ টোনিং

তৈলাক্ত অংশের জন্য-১ চা চামচ মুলতানি মাটি নিয়ে তার সাথে ২ ফোঁটা রোজ মেরি আর পুদিনা অয়েল মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর মুখ ধুয়ে ফেলুন।

শুষ্ক অংশের জন্য – ১/২ চা চামচ বাদামের গুঁড়ো, ১ ফোঁটা লেমন অয়েল, ১ ফোঁটা রোজ অয়েল একসাথে মিশিয়ে বানানো পেস্টটি মুখে লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

ধাপ – ৩ ময়েশ্চারাইজিং

ভালো কোন ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম নিয়ে তাতে ২ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল মিশিয়ে মুখে লাগান।

সেনসিটিভ ত্বকের জন্য আ্যারোমা ফেসিয়ালঃ

ধাপ – ১ ক্লিনজিং

কুসুম গরম পানিতে ২ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল, ১/২ চা চামচ মিল্ক পাওডার মিশিয়ে পেস্ট বানান। তারপর মুখে ও গলায় ম্যাসাজ করুন ২ মিনিট পর টিস্যু অথবা তুলা দিয়ে মুছে ফেলুন।

ধাপ – ২ টোনিং

১ চা চামচ মুলতানি মাটি ,৩ ফোঁটা ক্যামোলি অয়েল এবং মধু দিয়ে বানানো পেস্ট বানিয়ে মুখে লাগিয়ে শুকিয়ে নিন।তারপর মুখ ধুয়ে ফেলুন।

ধাপ – ৩ ময়েশ্চারাইজিং

সুগন্ধি বিহীন কোন ময়েশ্চারাইজার নিন। তাতে ৫ ফোঁটা রোজ অয়েল মিশিয়ে হালকা হাতে ম্যাসাজ করে মুখে লাগান।

বিভিন্ন তেলের আছে বিভিন্ন গুনাগুণ। আপনার ফেসিয়াল মাস্কে কয়েক ফোঁটা অ্যারোমাটিক অয়েল আপনার ত্বককে নরম আর বিশুদ্ধ করে। এমন কি বিষণ্নতা কমিয়ে জাগিয়ে তোলে চনমনে অনুভূতি।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ মাইডিল.কম.মাই

ফল দিয়ে ত্বকের সার্বিক চর্চা

বাংলাদেশ প্রত্যেক ঋতুতে কোন না কোন ফল আমাদের উপহার দেয়। এই ফলগুলো খেতে মজা তো বটেই , ত্বকের জন্যও ভালো। এছাড়া এগুলো থাকে ভিটামিন এ, বি, সি তে ভরপুর। ফল দিয়ে রূপচর্চার উপকারিতা হলো এটি ত্বককে সজীব করে, পাশাপাশি উজ্জ্বল ও নরম রাখে। কিছু ফল আছে যা প্রাকৃতিক ব্লিচের কাজ করে। ত্বকে এটি ফেয়ার পলিশের কাজ করে। ত্বকের কালো ভাব দূর করে দেয় অথচ এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। আজ আমি বিভিন্ন ফল দিয়ে বিভিন্ন রূপচর্চার উপকরণ বানানো সম্পর্কে বলবো। আজকাল কসমেটিকস কোম্পানিগুলো ফলের এসিড, এনজাইম, ভিটামিন বিভিন্ন প্রসাধনী সামগ্রীতে ব্যবহার করছে, সেই সঙ্গে অনেক সিনথেটিক উপাদানও ব্যবহার করছে। যা ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। নীচের এসিড গুলো রূপচর্চার জন্য ব্যবহার করুন আর নিরাপদে স্বাস্থ্যজ্জ্বল ত্বকের প্রশংসা উপভোগ করুন।

• সাইট্রিক এসিড (লেবুর রস , কমলা)

• টারটারিক এসিড (আঙুর)

• ম্যালিক এসিড (আপেল)

• ল্যাকটিক এসিড (টক দই, দুধ)

• গ্লাইকোলীক এসিড (আখ)

ক্লিনজারঃ

• তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা এ ক্লিনজার ব্যবহারে উপকার পাবেন। এটি বানিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। তাহলে কিছুদিন অনায়াসে ব্যবহার করতে পারবেন। তৈরি করতে লাগবে —তরমুজের রস ও লেবুর রস। ত্বক ঠান্ডা রাখার পাশাপাশি ত্বককে নরম করে তরমুজ। অন্যদিকে লেবু প্রাকৃতিক পরিষ্কারক। অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বকে এটি প্রতিদিন সকালে লাগান। ক্লিনজার হিসেবে উপাদান দুটি মিশিয়ে ত্বকে লাগালে ভালো ফল পাবেন। অল্প ম্যাসাজ করে কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

• ১ স্লাইচ খোসা ছাড়ানো গ্রেটেড আপেলের সাথে ২ টেবিল চামচ দই, ১ চা চামচ অলিভ অয়েল আর ১ চা চামচ সাইট্রাস জুস (লেবু , কমলা) মিশিয়ে ফ্রিজে রেখে ৩ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করতে পারবেন।

• বাঙ্গির সঙ্গে টক দই মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।

• ময়েশ্চারাইজিং ক্লিনজার বানাতে চাইলে ২ টেবিল চামচ অলিভ অয়েল, ৪টি আঙ্গুর আর ১ টেবিল চামচ দুধ ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে মুখ পরিষ্কার করার কাজটি করতে পারেন।

• প্রটেকট্যান্ট ক্লিনজার বানাতে চাইলে একটি খোসা ছাড়ানো বড় ঘৃত কুমারীর পাতা , একটি ছোট খোসা ছড়ানো পাকা পেঁপে, এক টেবিল চামচ মধু আর এক চা চামচ দই ফুড প্রসেসরে ভালো ভাবে মিক্স করে নিন। তারপর মুখের কোথাও কেটে গেলে বা ব্রণের আক্রমণ হলে এই ক্লিনজার ব্যবহার করুন।

টোনারঃ

• ফ্রেশ শশার রস টোনার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। চাইলে লেবুর রস আর গোলাপ জলও মিশিয়ে নিতে পারেন।

• তরমুজ খাওয়ার পর এর ভেতরে থাকা সাদা অংশ মুখে ঘষে নিন। হয়ে গেল আপনার টোনারের কাজ।

• আপেলের খোসা ছাড়িয়ে নিন তারপর পাতলা পিস করে কেটে পানির সাথে কোচলে নিন। এরপর নিরাপদে করুন অ্যাপেল টোনার।

মাস্কঃ

• যেসব উপকরণ লাগবে—মটর ডালের বেসন, তরমুজ, সয়াবিনের গুঁড়ো। তবে চালের গুঁড়ো বা ময়দা দিয়েও এটি বানাতে পারেন। একসঙ্গে ভালো ভাবে মিশিয়ে ডিপ ফ্রিজে রেখে দিন। তরমুজের সঙ্গে সয়াবিনের গুঁড়ো মিশিয়ে লাগান। ত্বকে টানটান ভাব আসবে। শুষ্ক ত্বকের অধিকারীদের জন্যও আছে তরমুজের রূপচর্চা। তরমুজ , পাকা কলা, সয়াবিনের গুঁড়ো নিন। এখানেও সয়াবিন গুঁড়োর বদলে চালের গুঁড়ো বা ময়দা ব্যবহার করা যাবে। ১০ থেকে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর ধুয়ে ফেলুন।

• কয়েকটি স্ট্রবেরির সাথে দই মিশিয়ে মাস্ক তৈরি করুন। এই মাস্ক নিয়মিত ব্যবহারে আপনার ত্বকে জৌলুশ আসবে আর এটি সব স্কিন টাইপের জন্য উপকারী।

• মটর ডাল বাটা, সয়াবিন গুঁড়ো অথবা চালের গুঁড়ো বা ময়দার সঙ্গে বাঙ্গি মিশিয়ে নিন। একটু ম্যাসাজ করে ১০ থেকে ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক উজ্জ্বল থাকবে।

ত্বকের ভাঁজ পড়া কমাতে ও কালচে ভাব দূর করতেঃ

• বাঙ্গির খোসা (পাল্প), মটর ডাল বাটা, ডিমের কুসুম, কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ও মধু একসঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত মুখে লাগিয়ে রাখুন। এরপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে তিন দিন ব্যবহার করবেন। আস্তে আস্তে ত্বকের ভাঁজ পড়া ভাব কমে ত্বক হয়ে উঠবে সতেজ।

• ত্বকের বলিরেখা কমাতে পাকা কলার জুড়ি নেই। একটি পাকা কলার অর্ধেক নিয়ে সেটা পেস্ট করুন। তারপর মুখে লাগিয়ে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর প্রথমে উষ্ণ গরম পানি তারপর ঠাণ্ডা পানি লাগিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

• বাঙ্গির সঙ্গে লেবুর রস ও সয়াবিনের গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। পেস্ট তৈরি করুন। সপ্তাহে তিন দিন ১০ মিনিট করে লাগিয়ে রাখুন। এটি ব্যবহারে ত্বকের কালচে ভাব চলে যাবে।

• একটি লেবুর অর্ধেকের রসের সাথে ডিমের সাদা অংশ মিশান। তারপর পুরো মুখে মেখে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলবেন। মনে রাখবেন এই চর্চাটি শুধু রাতেই করবেন।

আশা করছি আমার এই পোস্ট দ্বারা সবাই উপকৃত হবেন। সবাই সুস্থ থাকুন সুন্দর থাকুন। ধন্যবাদ।

লিখেছেনঃ রোজেন

এ্যারোমা ফেসিয়াল

এ্যারোমা ফেসিয়ালের কথা আমরা কেনা শুনেছি? প্রায়ই পার্লারে গিয়ে হাজার হাজার টাকা ব্যয় করছি আমরা এই ফেসিয়ালের পেছনে। তবে আমরা যদি জেনে নিই কীভাবে ঘরে বসে আমরা এ্যারোমা ফেসিয়াল করব তাতে আমাদের টাকা ও অতিরিক্ত সময় দুটোই বেঁচে যাবে।

এ্যারোমা ফেসিয়াল বেশি উপযোগী বিয়ের কনেদের জন্য। অর্থাৎ যারা কিছু দিন পর বিয়ের কনে সাজতে যাচ্ছেন তাদের জন্য এই ফেসিয়াল উপযোগী এবং এই ফেসিয়াল সব ধরনের ত্বকের জন্য উপযোগী।

এখানে বলে রাখা ভালো, এ্যারোমা ফেসিয়াল করতে হলে কিছু এসেন্সিয়াল অয়েল দরকার পড়ে যেগুলা না হলেই নয়। এই অয়েল গুলো অবশ্যই ভালো মানের ও ব্র্যান্ডের হতে হবে। এই অয়েল গুলো ৪০০-৮০০ টাকার মধ্যে। এখন আপনি হয়ত ভাবতে পারেন এত টাকা দিয়ে কেন কিনবেন? চিন্তা করুন একবার কিনে ফেললে আপনি অনেক দিন এই অয়েল ব্যবহার করতে পারবেন এবং শুধু ফেসিয়াল নয় , যেকোন রূপচর্চায় এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

উপকরণঃ

• ক্লিঞ্জার

• স্ক্রাব

• ফেসিয়াল অয়েল

• দুধ

• চন্দন গুঁড়ো

• কাঠবাদাম গুঁড়ো

• ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম

• রোজ অয়েল

• জিরেনিয়াম অয়েল

• ল্যাভেণ্ডার অয়েল

• লেমন অয়েল

• সারপ্রেস অয়েল

• টক দই

কীভাবে করবেন?

• ক্লিঞ্জিং দিয়ে মুখ ধোয়ার পূর্বে প্রথমে গরম ভাপ নিয়ে নিন। এটি আপনার মুখের রন্ধ্র খুলে দিতে সাহায্য করবে। এর জন্য আপনি একটি তোয়ালে এক বাটি হার্বাল চায়ের মধ্যে ভিজিয়ে তা আপনার মুখে ও গলার উপর দিয়ে রাখুন এবং ঠাণ্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

• এবার স্ক্রাব দিয়ে মুখ আলতো ভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন। তারপর উষ্ণ তোয়ালে দিয়ে মুখ মুছে ফেলুন। মুখে কোন তেল থেকে থাকলে তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন। যদি আপনি ভারী মেক -আপ নিতে চান আপনি চাইলে আবার মুখ ক্লিঞ্জিং করে নিতে পারেন।

• এই পর্যায়ে টোনিং করে নিতে হবে। টোনিং খুবই গুরত্বপূর্ণ ধাপ ফেসিয়ালের। তুলা দিয়ে টোনার মুখে লাগান কিন্তু ভুলেও ঘষবেননা। চোখের কাছে লাগাবেন না। আপনার ত্বক এখন ময়েশ্চারাইজিং এর জন্য প্রস্তুত।

• এবার এ্যারোমাটিক ফেসিয়াল অয়েল দিয়ে মুখে ময়েশ্চারাইজ করতে পারেন। এই তেলে কিছু উপাদান আছে যা মুখের আর্দ্রতা বজায় রাখে। এখানে একটি বিষয় লক্ষ্য রাখবেন টোনার লাগাবার পর মুখ কিছুটা আর্দ্র থাকা অবস্থায় তেল লাগাতে হবে। পুরোপু রি শুকনো হলে চলবেনা। যদি ত্বকের কোন জায়গা শুষ্ক থাকে তবে সেক্ষেত্রে দুবার ময়েশ্চারাইজ করবেন। কিন্তু প্রথম বার আর দ্বিতীয় বারের মাঝে ২-৩ মিনিট বিরতি রাখবেন এবং দ্বিতীয় বার কিছুটা পানি অথবা টোনার দিয়ে নিবেন।

• ১ টেবিল চামচ দুধ, চন্দন গুঁড়ো, কাঠ বাদামের গুঁড়ো একসাথে মিশিয়ে পেস্ট করে তা মুখে আর গলায় লাগিয়ে নিন।

• এবার কাঠ বাদামের গুঁড়ো, আধা টেবিল চামচ মধু এবং ১ ফোঁটা রোজ অয়েল দিয়ে একটি পেস্ট প্রস্তুত করুন এবং তা মুখে ও গলায় লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। শুকিয়ে গেলে ভেজা তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। রোজ অয়েলের মধ্যে এন্টিব্যাক্টিক উপাদান রয়েছে যা ত্বকের জন্য উপকারী। এটি ত্বক কে করে তোলে উজ্জ্বল।

• এবার একটি ভালো ব্র্যান্ডের সুগন্ধী ছাড়া ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম নিন এবং তার সাথে এক ফোঁটা রোজ অয়েল ও এক ফোঁটা ল্যাভেন্ডার অয়েল মিশিয়ে ধীরে ধীরে মুখে লাগান।

• ৪ ফোঁটা ল্যাভেণ্ডার অয়েল, ৪ ফোঁটা রোজ অয়েল এবং ২ ফোঁটা জিরে নিয়ে মেশাবেন আপনার ফেসিয়াল মাস্কে। তবে এটি শুষ্ক ত্বকের জন্য। তৈলাক্ত এবং স্বাভাবিক ত্বকের জন্য ২ চা চামচ টক দই, ২ ফোঁটা লেমন অয়েল, ২ ফোটা সাইপ্রেস অয়েল মেশাবেন আপনার ফেসিয়াল মাস্কের সাথে। এ্যারোমা ফেসিয়াল প্যাক আপনি যে কোন মার্কেট থেকে কিনে নিতে পারেন।

এ্যারোমা ফেসিয়াল যেমন জনপ্রিয় তেমন উপকারী। এতে আপনার কোন এলার্জির সমস্যা হবেনা যদি আপনি সঠিক ভাবে এসেনসিয়াল অয়েল ব্যবহার করতে পারেন।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

ছবিঃ স্পাস্পেইসভিক্টোরিয়া.কম

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফেসিয়াল

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এক ধরনের কেমিক্যাল যা সূর্যের ক্ষতিকর প্রভাব আর পলিউশানের কারণে চেহারার মলিনতার বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে। এটি uneven skin tone দূর করে গায়ের রঙ কে উজ্জ্বল করে। এটা লোমকূপ থেকে সব ময়লা বের করে আনে। এই ফেসিয়াল ৩৫ এর উপরে যাদের বয়স তাদের করার জন্য পরামর্শ

দিচ্ছি। শুষ্ক ত্বক নিয়ে যারা ভুগছেন তারা এটা করে দেখুন। আজ আমি বলব কীভাবে ফল দিয়ে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফেসিয়াল করবেন। তাজা ফলের এনজাইম আর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট মুখের দাগ , বয়সের ছাপ দূর করে ত্বকের চাকচিক্য বাড়িয়ে দেয়। উপরন্তু ভিটামিন সি যুক্ত ফল চেহারার হারিয়ে যাওয়া লাবণ্য ফিরিয়ে আনে। এই ফেসিয়াল করার জন্য সব সময় পার্লারে যাওয়ার দরকার হয়না। মাসে একবার ঘরে থাকা যেকোনো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ ফলের পাল্প যেমন আপেল, লাল আঙ্গুর, গাজর মুখে লাগিয়ে নিন। হয়ে গেল অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফেসিয়াল।

উপাদানঃ

• একটি মাঝারি সাইজের ডালিম – এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট-এ ভরপুর একটি ফল।

• ২ টেবিল চামচ মধু – মধু আপনার ত্বককে নরম করে এবং এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট -এর উৎস। মধুর ত্বকের পোরে থাকা ময়লা এ্যাবসর্ব করার ক্ষমতা অসীম। ফলে প্রাণহীন ত্বক হয়ে ওঠে সতেজ, তরতাজা।

প্রক্রিয়াঃ

ডালিমের দানা ছড়িয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন সাদা অংশ যেন বেশি না থাকে। এবার এটি ব্লেন্ড করে নিন। এর সাথে মধু মিশিয়ে নিন। তৈরি হয়ে গেল আপনার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফেসিয়ালের মাস্ক। এটি ফ্রিজে ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত সংরক্ষণ করতে পারবেন।

কীভাবে ব্যবহার করবেনঃ

সব সময়ের মত এবারও মুখ পরিষ্কার এবং স্ক্রাব করে নিন। তারপর মুখ ভালো ভাবে মুছে শুকনো করে নিন। তারপর আপনার বানানো মাস্কটি লাগিয়ে নিন। যদি মনে করেন অনেক বেশি পাতলা হয়ে গেছে মিশ্রণটি তাহলে আরেকটু মধু মিশিয়ে নিন। কিন্তু আগের কন্সেসটেন্সি একদম ঠিক ছিল । মুখে লাগিয়ে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর সার্কুলার মুভমেন্টে উষ্ণ পানি দিয়ে মুখটা ধুয়ে ফেলুন।

আপেল দিয়ে বানানো আরেকটি ফেস মাস্কঃ

যদি ডালিম আপনার কাছে সহজলভ্য না হয় তাহলে আপেল তো সব সময় হাতের কাছে থাকেই। এবার সেটি দিয়ে আমরা আরেকটি মাস্ক বানান শিখবো।

উপকরণঃ

অর্ধেক আপেল, ১ টেবিল চামচ গরম দুধ, একটি ডিমের কুসুম, ১ টেবিল চামচ ওট মিল (Optional)

প্রণালীঃ

আপেলের খোসা ছাড়িয়ে পিস করে কেটে নিন। এবার ব্লেন্ডারে আপেল দুধ আর ডিমের কুসুম এক সাথে ব্লেন্ড করে নিন। ভালো মত মিশে গেলে ওটমিল মিশিয়ে ঘন পেস্ট বানান। চাইলে ওটমিল নাও মেশাতে পারেন। মুখে লাগিয়ে ১০-১৫ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন।

দেখলেন তো কত সহজে বাসায় থাকা উপাদান দিয়ে করে ফেললেন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফেসিয়াল। তাই এইবার অতিরিক্ত পক্ক ফল ফেলে দেয়ার আগে আরেকবার চিন্তা করুন।

লিখেছেনঃ রোজেন

পিম্পেল ফেসিয়ালের ধাপসমূহ

এই ফেসিয়াল তৈলাক্ত ত্বকের এবং ব্রণে আক্রান্তদের জন্য। বড় ছোট সবাই এটা করতে পারেন। ১৮ বছর বয়স থেকে ৫০-৫৫ পর্যন্ত। ডিপ ক্লিনিং, scrubing, steaming এই ফেসিয়ালের অন্তর্ভুক্ত। এখানে ব্রণের প্রকোপ কমানোর জন্য বিভিন্ন মাস্ক ব্যবহার করা হয়। মাসে একবার করলেই যথেষ্ট। কিন্তু যদি ব্রণ কোন ভাবেই বশে আনা না যায় তাহলে সপ্তাহে একবার করে করতে হবে। আর অয়েল ফ্রি থাকার জন্য বাসায় নিয়মিত বিভিন্ন মাস্ক ব্যবহারের চর্চা করতে হবে। আর এটি করতে পারেন খুব সহজেই। প্রতিদিন মুলতানি মাটির সাথে পানি মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরি করে সারাদিনে ২ বার করে লাগাবেন। এতে করে দেখবেন ফেসিয়াল অয়েল অনেকটাই আপনার কন্ট্রোলে।

• নিজে প্রস্তুত হয়ে নিনঃ

চুল গুলো সব রাবার ব্যান্ড দিয়ে বেঁধে ফেলুন। হাতের কাছে ফেসিয়াল করার সব উপাদান যেমন তোয়ালে , পানি ভর্তি বৌল নিয়ে রাখুন। এমন কি দুই টেবিল চামচ মধু আর কয়েক ফোঁটা লেবুর রস দি য়ে ফেসিয়াল মাস্ক বানিয়ে হাতের কাছে রাখুন।

• ক্লিনজ এবং এক্সফলিয়েসনঃ

পিম্পেল ফেসিয়ালের উপকারিতা ভোগ করার জন্য ত্বককে প্রথমে তৈরি করে নিন। ভালো মানের কোন ক্লিনজার নিন, মুখে এবং গলায় হালকা হাতে সার্কুলার মোশনে ম্যাসাজ করুন। তারপর কিছুটা সময় মুখে ঐভাবে রেখে দিন। এতে ক্লিনজার আপনার ত্বকের উপর কাজ করবে আর রক্ত সারকুলেসনের গতিকে আরও ত্বরান্বিত করবে। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরপর এক্সফলিয়েসন করা জরুরী। এতে আপনার ত্বকের সব মরা কোষ দূর হবে আর যে মাস্ক দেয়া হবে তার উপকারিতা সম্পূর্ণ রূপে পাওয়া যাবে। মাইল্ড কোন স্ক্রাবার নিন যেটাতে স্যালিসাইলিক আর গ্লাইকলিক এসিড আছে। এগুলো ব্রণের জন্য ওষুধ স্বরূপ। যখন বিডসগুলো ত্বকে স্ক্রাব করা হয় তখন স্যালিসাইলিক এসিড ডেড সেলকে লুজ করে দেয়। আস্তে আস্তে আপনার মুখ স্ক্রাব করুন, বিশেষ করে যে সব স্থানে ব্রণ আছে বা তৈলাক্ত অংশগুলো। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন অথবা আপনি যদি ফলের নির্যাস থেকে আপনার ত্বকের পরিচর্যা করতে চান তাহলে ২

কাপ স্ট্রবেরি ফুড প্রসেসর দিয়ে দিন তারপর এর সাথে টক দই মেশান। স্ট্রবেরিতে আছে স্যালিসাইলিক এসিড। এবার মিশ্রণটিকে ৩০ সেকেন্ড সময় দিন ভালো ভাবে মেশার জন্য। তারপর আপনি মুখে গলায় লাগিয়ে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

• লোম কুপ ওপেন করার জন্য স্টিম করুনঃ

আপনার ত্বককে গভীর থেকে পরিষ্কার করার জন্য স্টিম নেয়া জরুরী। ১০-১৫ মিনিট ধরে গরম পানির ভাপ নিন মুখে।

• ফেসিয়াল মাস্কের ব্যবহারঃ

এবার আগের বানানো লেবু মধু র মাস্ক মুখে আর গলায় লাগিয়ে নিন। লেবু যেমন ব্রণের ট্রিটমেণ্ট করে তেমনি মধু ত্বকে আর্দ্রতা বজায় রাখে। মাস্কটি লাগিয়ে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর প্রথমে হালকা গরম তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনার যদি এই মাস্কটি পছন্দ না হয় তাহলে এক চামচ ওটমিল ২ চামচ পানির সাথে নিয়ে ভালো ভাবে রান্না করে নিন। তারপর চুলার উপর থেকে নামিয়ে লেবুর রস আর মধু মিশিয়ে মুখে অ্যাপ্লাই করুন।

• ময়েশ্চারাইজ করুন আপনার ত্বকঃ

মনে আছে তো আপনার পোরগুলো কিন্তু এখনো ওপেন আছে। তাই এবার ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে সিল করতে হবে। আপনার দৈনিক ব্যবহারের কোন একটি ময়েশ্চারাইজার বেছে নিন। তারপর সমস্ত মুখে আর গলায় লাগিয়ে নিন।

যেহেতু স্যালিসাইলিক আর গ্লাইকলিক এসিড ব্যবহার করা হয় এই ফেসিয়ালে তাই অবশ্যই dermatologist এর সাথে পরামর্শ করে নিবেন।

লিখেছেনঃ রোজেন

কীভাবে করবেন গোল্ড আর সিলভার ফেসিয়াল?

একটি বয়সের পর নিয়মিত ফেসিয়াল করাটা জরুরী। কিন্তু সময়ের অভাবে বা অতিরিক্ত খরচের কথা ভেবে পার্লারে যাওয়া হয় না। কিন্তু এই তাল বাহানায় ত্বকের তো বারোটা বেজে যায়। তাই আপনাদের সুবিধার্থে , আপনাদের সুবিধা মত সময়ে স্বল্প খরচে ত্বকের যত্নে গোল্ড আর সিলভার ফেসিয়াল করার উপায় বলে দিচ্ছি।

এই ২টি ফেসিয়াল কিটের জন্য ভালো ব্র্যান্ড হলো শেহনাজ হুসাইন, ন্যাচারস, বায়ো ফ্রেশ, ভিএলসিসি। জোভসটাও ভালো কিন্তু ঐটা পাওয়া একটু কষ্টসাধ্য। এই সবগুলোই পেয়ে যাবেন ৬০০-১৫০০ টাকার মধ্যে। ব্র্যান্ড অনুযায়ী দামের ভিন্নতা রয়েছে।

ফেসিয়াল ২ টি ৩৫+ হলে করা ভালো তবে আপনার ত্বক যদি একান্তই আপনার অবাধ্য হয়ে যায় তাহলে আগেই করতে পারেন, তবে ২৮ এর আগে করবেন না। রুক্ষ বা শুষ্ক ত্বক হলে গোল্ড ফেসিয়াল আপনারই জন্য। নরমাল অথবা তৈলাক্ত ত্বক হলে আপনি করবেন সিলভার ফেসিয়াল। সবার ত্বকের ধরন এক না। কারোটা তৈলাক্ত আবার কারোটা স্বাভাবিক। বুঝতে পারছেন না আপনার ত্বকের ধরন কোনটি ? চিন্তার কোন কারণ নেই। আমি বলে দিচ্ছি কীভাবে যাচাই করবেন আপনার ত্বকের ধরন।

রাতে মুখে কিছু লাগাবেন না। সকালে উঠে মুখ না ধুয়ে হাতে কিছু টিস্যু পেপার নিয়ে সোজা আয়নার সামনে চলে যান। এবার টিস্যু পেপার মুখে চেপে ধ রুন যদি পেপার শুষ্ক থাকে তাহলে বুঝবেন আপনি শুষ্ক ত্বকের অধিকারী। যদি তেল তেলে হয় তবে তৈলাক্ত। স্বাভাবিক ত্বক হলে পেপার শুকনো থাকবে কিন্তু আপনি নিজেই এক ধরনের মসৃণ ভাব অনুভব করবেন। টিস্যু পেপারে যদি কিছু জায়গায় তেল , কিছু জায়গায় শুষ্ক থাকে তাহলে বুঝবেন আপনার ত্বক মিশ্র। এবার আসুন জানা যাক বাসায় কীভাবে করবেন ফেসিয়াল গুলো।

গোল্ড ফেসিয়ালঃ

এই ফেসিয়ালে ২৪ ক্যারাট সোনা যুক্ত ক্রিম ব্যবহার করা হয় যা সহজেই ত্বক ভেদ করতে পারে। ত্বকের পুরনো লাবণ্য, উজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনতে গোল্ড ফেসিয়ালের জুড়ি নেই। ত্বকে লুকিয়ে থাকা ধূ লো ময়লা, বিষাক্ত পদার্থ বের করে আনার ক্ষমতা সোনার অসীম। নতুন কোষ জন্মানোর জন্য সোনার অবদান অনেক। ৩৫ এর উপরে বয়স হলে এই ফেসিয়াল করলে যৌবনের সেই নরম তুলতুলে ত্বক ফিরে । এবার জেনে নিন কিভাবে ঘরে বসেই করবেন এই ফেসিয়াল।

একটি গোল্ড ফেসিয়াল কিটে থাকে গোল্ড ক্লিনজার, গোল্ড ফেসিয়াল স্ক্রাব, গোল্ড ফেসিয়াল ক্রিম বা জেল, গোল্ড ফেসিয়াল মাস্ক।

- প্রথমে গাঁদা ফুলের নির্যাস থেকে তৈরি গোল্ড ক্লিনজার দিয়ে মুখ ক্লিন করুন তারপর গোল্ড ফেসিয়াল স্ক্রাব দিয়ে মুখের সব মরা কোষ দূর করুন। ৩০ সেকেন্ড ধরে সার্কুলার মুভমেন্টে স্ক্রাব ক রুন। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

-এবার গোল্ড ক্রিম দিয়ে মুখ ম্যাসাজের পালা। এতে আছে গোল্ড ফয়েল , গোল্ড পাউডার, মধু, স্যাফ্রন, এলোভেরা আর চন্দন। যা আপনার ত্বকে বুলিয়ে দেবে কোমল পরশের ছোঁয়া। হালকা হাতে ১০ মিনিট ম্যাসাজ করে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

-এবার ধীরে ধীরে গোল্ড ফেসিয়াল মাস্ক পুরো মুখে লাগিয়ে নিন। আর অপেক্ষা করুন মাস্ক শুকানো পর্যন্ত। তারপর ভেজা কটন প্যাড দিয়ে মাস্ক তুলে ফেলুন। মাস্কে বিদ্যমান হলুদ , গোল্ড ফয়েল, আর এলোভেরা আপনার ত্বকে এনে দেবে সোনালি আভা। এই ফেসিয়াল করার পর ৩০% পর্যন্ত পরিবর্তন দেখতে পাবেন।

সিলভার ফেসিয়ালঃ

চেহারায় তাৎক্ষণিক জৌলুস আনতে সিলভার ফেসিয়ালের সমকক্ষ আর কোন ফেসিয়াল নেই। এই ফেসিয়াল শুধু ph ভারসাম্য বজায় রাখে না সেই সঙ্গে ব্ল্যাহেডস দূর করে। আসুন দেখি সিলভার ফেসিয়াল কিট দিয়ে কীভাবে বাসায় সিলভার ফেসিয়াল করবেন।

-প্রথমে সিলভার অ্যাশ আর কমলার তেল সমৃদ্ধ সিলভার ক্লিনজার দিয়ে মুখের সব ধূলো -ময়লা পরিষ্কার করবেন। তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে ৫-১০ মিনিট ধরে হালকা হাতে ম্যাসাজ করে সিলভার স্ক্রাব লাগাবেন। তারপর মুখ ধুয়ে ফেলবেন। সিল্ভার অ্যাশ আর ওয়ালনাট সমৃদ্ধ স্ক্রাব ব্ল্যাকহেডসকে নরম করে আর মৃত কোষ দূর করে।

-এবার ১০-১৫ মিনিট ধরে সিলভার অ্যাশ আর অলিভ অয়েল দিয়ে তৈরি ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে মুখ ম্যাসাজ করুন। এই ক্রিম গায়ের রঙ উজ্জ্বল, মসৃণ করে তোলে।

-সিলভার জেল আয়ুরবেদিক ফর্মুলায় তৈরি। এই জেল সানটানের প্রভাব কিছুটা কমিয়ে আনে। সিলভার ম্যাসাজ ক্রিমের পর সিলভার জেল দিয়ে ৪-৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

-এবার সিলভার প্যাক লাগিয়ে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন আপনাকে নতুনভাবে আবিষ্কার করার জন্য। এতে আছে সিলভার অ্যাশ আর কাওলিন যা ত্বককে সুগঠিত করে , চেহারায় আনে অন্যরকম উজ্জ্বলতা।

তাহলে আর অপেক্ষা কেন? সিলভার আর গোল্ড ফেসিয়ালের মাধ্যমে পুরনো সব জীর্ণ মলিনতা ভুলে এবার নিজেকে মেলে ধরুন নতুন আঙ্গিকে।

লিখেছেনঃ রোজেন

সেনসিটিভ ত্বকের জন্য ডায়মন্ড ফেসিয়াল

ডায়মন্ড যেমন একজন নারীর শ্রেষ্ঠ বন্ধু তেমনি ডায়মন্ড ফেসিয়ালও সেনসিটিভ ত্বকের সবচেয়ে কাছের বন্ধু। ডায়মন্ড ফেসিয়ালকে ডায়মন্ড পিল ফেসিয়ালও বলে। ডায়মন্ড ফেসিয়াল হলো এক ধরনের পিল ট্রিটমেন্ট, কিছুটা মাইক্রোডারমা ব্রাসনের মত , যা কোন রকম অস্ত্র চিকিৎসা ছাড়াই ত্বকে নতুন জীবন ফিরিয়ে আনে। ত্বকের এই ফেসিয়ালের বদৌলতে আপনার ত্বকের বলি রেখার ছাপ দেরীতে পড়ে। নিয়মিত ডায়মন্ড ফেসিয়াল করলে ত্বকে অনেকদিন ধরে তারুণ্যের উজ্জ্বলতা বজায় থাকে।

ডায়মন্ড ফেসিয়ালের সুবিধাসমূহঃ

এই ফেসিয়াল আনইভেন স্কিন টোনের উন্নতি করে আর বয়সের ছাপ লুকাতে সাহায্য করে। রোদে পোড়া কালো ছোপ, ব্রণের দাগ, রুক্ষ শুষ্ক ত্বক এগুলোর চিকিৎসায় ডায়মন্ড ফেসিয়ালের সমকক্ষ আর কিছুই নেই। এছাড়াও আরও কিছু উপকার করে তা হলোঃ

- ত্বকের ডিপ ক্লিন করে।

- ত্বক উজ্জ্বল করে তোলে।

- রিঙ্কেল কমিয়ে আনে।

- ব্লাড ফ্লো বাড়িয়ে দেয়।

আসুন জানা যাক বাসায় কিভাবে করবেন এই ফেসিয়াল। যেহেতু আপনার ত্বক সংবেদনশীল তাই টাকা একটু বেশি লাগলেও চেষ্টা করবেন শেহনাজ হুসাইন, ন্যাচারস বা ভিএলসিসি এর মত ভালো মানের ডায়মন্ড ফেসিয়াল কিট কিনতে। সামর্থ্য থাকলে আরও দামী ব্র্যান্ড কিনতে পারেন। তবে কেনার সময় দেখে নিবেন কিটটিতে ডায়মন্ড স্ক্রাব, ডায়মন্ড ডিটক্স লোশন, ডায়মন্ড ম্যাসাজিং জেল, ডায়মন্ড ফেস মাস্ক আছে কিনা।

- প্রথমে ক্লিনজিং মিল্ক দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন। তারপর ডায়মন্ড স্ক্রাব দিয়ে ৫-৭ মিনিট ধরে সার্কুলার মুভমেন্টে পুরো মুখ স্ক্রাব করুন। তারপর ভেজা কটন দিয়ে মুখ মুছে ফেলুন। ডায়মন্ড স্ক্রাবে আছে ডায়মন্ড অ্যাশ আর আছে এসেনসিয়াল অয়েল, ভেজিটেবল আর ফুলের এক্স ট্রাকট। যা ত্বকের গভীরে পৌঁছে ত্বকে আর্দ্রতা যোগায় আর সব মৃত কোষ দূর করে।

-এবার ডায়মন্ড ডিটক্স লোশন লাগাবার পালা। স্ক্রাবারের পর এটা দেয়া হয় কারণ পোরগুলো তখন ওপেন থাকে তাই লোশনটি দ্রুত শোষণ করে আর ভালো ফলাফল পাওয়া যায়। এ লোশন ত্বককে রিফ্রেশ, রিজুভিনেট আর ডিটক্সিফাই করে। এটি ত্বকের প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এটি খুবই হালকা একটি ক্রিম যা ত্বকের উপর প্রটেকটিভ ফিল্ম তৈরি করে। হালকা হাতে ম্যাসাজ করে লোশন গলায় এবং মুখে লাগান।

- এরপর লাগান ডায়মন্ড ম্যাসাজিং জেল। এই জেল স্কিন টাইট করে, বলিরেখা দূর করে।পুরো মুখে ও গলায় হালকা হাতে জেল লাগান তারপর ম্যাসাজ করুন ৫-১০ মিনিট। এরপর ভেজা কটন দিয়ে মুখ ক্লিন করে ডায়মন্ড ফেস মাস্ক লাগান। ২০ মিনিট লাগিয়ে রাখার পর ভেজা কটন প্যাড দিয়ে তুলে ফেলুন। এই মাস্কে আছে হাইড্রোলাইসড সয়া প্রোটিন, ডায়মন্ড বাসমা যা ত্বকের গভীর থেকে ময়লা তুলে আনে আর ত্বক হয়ে ওঠে দীপ্তিময়।

এবার ফেসিয়ালটি শেষ করুন ১ মিলি ডায়মন্ড লোশন মুখে এবং গলায় লাগিয়ে।

কিছু সতর্কতাঃ

-ডায়মন্ড ফেসিয়াল করার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে মুখে কোন রকম কস্মেটিক্স লাগাবেন না।

-আপনি ডায়মন্ড ফেসিয়াল করার আগে ব্লিচ করতে পারেন।

-সূর্যের তাপ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন।

-বরফ দিয়ে ত্বক ম্যাসাজ করুন।

লিখেছেনঃ রোজেন

নিজেই করে নিন হারবাল ফেসিয়াল

নিজেকে সুন্দর ও লাবণ্যময়ী দেখতে চান ? অথচ পার্লারে যাবার সময় নেই, তাই তো? কোন চিন্তা নেই। নিজেকে সুন্দর করে গড়ে তুলতে পার্লার দরকার হয়না। ঘরেই প্রয়োজ নীয় যত্ন নিয়ে আপনি হয়ে উঠতে পারেন সবার থেকে আলাদা। শুধুমাত্র ১ ঘণ্টা সময় দিন নিজেকে। চলুন তবে দেখে নিই কিভাবে আমরা ঘরে বসে হারবাল ফেসিয়াল করতে পারি।

উপকরণঃ

• মধু ২-৩ টেবিল চামচ

• ময়দা / আটা-২ টেবিল চামচ

• আলু কুচি – মাঝারি আকার(আলু কুচি কুচি করে কেটে রাখবে ন না আগেই। যখন লাগাবেন তখন কাটবেন। নাহলে কালো হয়ে যাবে)

• নারিকেল দুধ / পানি – আধা কাপ(শুষ্ক ত্বকের জন্য), তৈলাক্ত ত্বকের জন্য কমলার রস

• ব্যবহার করা হয়নি এমন ৩টি গ্রিন টি ব্যাগ

• চটকানো পেঁপে – আধা কাপ

• চটকানো স্ট্রবেরি – ৪টি

• চটকানো কলা – আধা কাপ

• অলিভ অয়েল – ২ টেবিল চামচ

• বরফ

• এক বাটি ঠাণ্ডা পানি

ধাপঃ

ক্লিঞ্জিং

প্রথমে আপনার মুখ পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। এখন আলু কুচি দিয়ে ৫ মিনিট ধরে আপনার মুখে আলতোভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষতে থাকুন। আলু সালফার , পটাশিয়াম ও ফসফরাসের মত মিনারেলে সমৃদ্ধ যা ত্বকের জন্য অত্যন্ত উপকারী। এটি আপনার মুখের ময়লা দূর করবে এবং মুখের তামাটে বর্ণ দূর করবে। এখন একটি টিস্যু পেপার ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে মুখ মুছে ফেলুন।

এক্সফোলিয়েটিং

এখন চটকানো পেঁপে নিন এবং তার সাথে এক টেবিল চামচ আটা / ময়দা মেশান এবং এই মিশ্রণটি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মুখে ঘষুন এবং এভাবে ২ মিনিট ঘষতে থাকুন। পেঁপে ভিটামিন এ , ই এবং সি তে সমৃদ্ধ যা ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে। মিশ্রণটি ৫ মিনিট মুখে রাখুন। তারপর আবার টিস্যু পেপার ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে মুখ মুছে ফেলুন।

টোনিং

এবার গ্রিন টি ব্যাগ এক বাটি পানিতে গরম করুন এবং এর ভাপ নিন আপনার মু খে। এটি আপনার রন্ধ্র খুলে, যে ময়লা আছে তা বের করে দিতে সাহায্য করবে এবং ব্ল্যাকহেডস দূর করবে। এবার একটি বরফ নিয়ে ৫ মিনিট ধরে ঘুরিয়ে ঘষুন মুখে। বরফ মুখের রন্ধ্র আবার বন্ধ করে দিবে।

ময়েশ্চারাইজিং

এখন মধু এবং নারিকেল দুধ / পানি (তৈলাক্ত ত্বকের জন্য কমলার রস) মিশিয়ে তার সাথে চটকানো কলা মেশান এবং উপরের দিকে ঘুরিয়ে ঘষতে থাকুন। কিছুক্ষণ পর আপনার ত্বকে কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েল দিন এবং পুনরায় ম্যাসাজ করতে থাকুন। এভাবে প্রায় ১০ মিনিট করুন। তারপর টিস্যু পেপার ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে মুখ মুছে ফেলুন।

মাস্ক

এবার মাস্ক লাগানোর পালা। চটকানো স্ট্রবেরি নিন এবং তার সাথে আটা / ময়দা এবং মধু মিশিয়ে নিন এবং এই মিশ্রণটি আপনার মুখে লাগান এবং ১৫ মিনিট রাখুন। শুকিয়ে গেলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সর্বশেষে আপনি চাইলে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে পারেন। তবে এটা লাগাবেন যদি আপনার ত্বকে শুষ্কতা অনুভূত হয়। অন্যথায় লাগানোর প্রয়োজন নেই।

জেনে নিলেন কিভাবে হারবাল ফেসিয়াল করতে হয় বাসায় বসেই। প্রতি মাসে একবার করে নিতে পারেন এই ফেসিয়াল আর আনতে পারেন ত্বকের উজ্জ্বল্য।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

ছবিঃ ম্যাডোনাবিউটিপার্লার.কম

জেনে নিন পার্ল ফেসিয়াল করার নিয়ম

পার্ল ফেসিয়াল বর্তমানে বহুল আলোচিত। সব মেয়ের মুখেই শোনা যায় এই পার্ল ফেসিয়ালের কথা। এই ফেসিয়াল এখন গোল্ড ফেসিয়াল বা ফ্রুট ফেসিয়ালের মতই জনপ্রিয়। পার্ল ফেসিয়াল করতে হলে সব সময় যে পার্লারে যেতে হবে তা নয়। ঘরে বসেই আপনি করতে পারেন এই পার্ল ফেসিয়াল আর আনতে পারেন আপনার চেহারায় এক অপরূপ লাবণ্য।

পার্ল ফেসিয়ালের কিছু উপকারীতাঃ

• এটি ত্বক করে তোলে উজ্জ্বল ও প্রাণবন্ত

• বয়সের ছাপ দূর করে

• ত্বক করে তোলে কোমল ও স্নিগ্ধ

পার্ল ফেসিয়ালের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণঃ

• পার্ল ক্রিম

• পার্ল পাউডার

• ফ্রেশ ক্রিম

• ক্লিঞ্জার

• দুধ

• পানি / গোলাপজল

• তেল(শুষ্ক ত্বকের জন্য অলিভওয়েল ভালো)

• মধু

• ডিম

• লেবুররস

• টোনার

পদ্ধতিঃ

• পার্ল ফেসিয়াল করতে হলে প্রথমেই আপনাকে যেটা করতে হবে তাহল খুব ভালো ও উন্নতমানের পার্ল পাউডার ও পার্ল ক্রিম কেনা। এই দুটি প্রসাধনী আপনি মার্কেট থেকে কিনে নেবেন।

• এখন আপনার মুখমণ্ডল ক্লিঞ্জার দ্বারা ভালো মত পরিষ্কার করুন। আপনি একটি তুলা দুধের মধ্যে ডুবিয়ে তা দিয়ে মুখমণ্ডল পরিষ্কার করতে পারেন। বেসন ও দুধের মিশ্রণ -ও একটি ভালো ক্লিঞ্জার হিসেবে কাজ করে।

• এবার পার্ল পাউডারের একটি পেস্ট প্রস্তুত করুন। এর জন্য পার্ল পাউডার পানি অথবা গোলাপজলের সাথে মিশিয়ে নিন। যদি আপনার ত্বক শুষ্ক হয় তবে কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েল মেশান।

• এবার পেস্টটি আপনার মুখমণ্ডলে ৫ মিনিটের মত ম্যাসাজ করুন এবং আরো ৫ মিনিট মুখে রাখুন। এবার পরিষ্কার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

• এবার মুখ মুছে পার্ল ক্রিম লাগান। আলতো ভাবে লাগাবেন। খুব বেশি জোরে ঘষবেন না। এতে মুখ লাল হয়ে যেতে পারে। ক্রিম দিয়ে মুখ প্রায় ৫ মিনিট আলতো ভাবে ম্যাসাজ করুন।

• এপর্যায়ে মাস্ক প্রস্তুত করুন। যদি আপনি বয়সের ছাপ থেকে মুক্তি পেতে চান তবে ডিম ও মধু মেশান এবং তার সাথে লেবুর রস ও এক চামচ পার্ল পাউডার মেশান। এই মাস্ক টি ধীরে ধীরে মুখে লাগান। দাগ থেতে মুক্তি পেতে চাইলে ফ্রেশ ক্রিমের সাথে ১ চামচ পার্ল পাউডার মেশান। মিশ্রণটি শুকিয়ে গেলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

ফ্রেশ ক্রিম প্রস্তুত করা কোন কঠিন কাজ নয়। ফ্রেশ ক্রিম পেতে হলে দুধ জ্বাল দিন ঘনকরে এবং তার থেকে সর নিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। এভাবে প্রায় ১ দিন ফ্রিজে রাখলে আপনি ফ্রেশক্রিম পাবেন। তবে সর অল্প পরিমাণ হলে ১ দিন রাখার দরকার নেই। কয়েক ঘণ্টাতেই হয়ে যাবে। সবশেষে টোনার লাগিয়ে নিতে ভুলবেননা। জেনে নিলেন কিভাবে পার্ল ফেসিয়াল করতে হয়। তবে আর দেরী কেন? এখন-ই করুন ঘরে বসে পার্ল ফেসিয়াল আর আপনার ত্বকে নিয়ে আনুন মাধুর্য।

বিঃদ্রঃ যাদের সেনসিটিভ ত্বক তাদের জন্য এই ফেসিয়াল উপযোগী নয়।

লিখেছেনঃ পাপিয়া সুলতানা

প্রিয় পাঠক, আমাদের সাথে থাকুন। কারন আমদের আছে ৩০০০ প্লাস বাংলা সাহিত্যের জনপ্রিয় সব বই। মনে হয় একমাত্র আমরাই প্রায় প্রতিদিন বই আপলোড দিয়ে থাকি যা প্রমান স্বরুপ আমাদের সাইট থেকে ঘুরে আসতে পারেন। আমাদের সাথে থাকুন ও ফ্রিতে উপভোগ করন জনপ্রিয় বাংলা পিডিএফ বই।

www.ebanglabookcorner.com

ত্বকের সুরক্ষায় নিম পাতা

মুখে একটু ব্রণ হলে বা ত্বকের কোন সমস্যা হলেই আমাদের দুশ্চিন্তা শুরু হয়ে যায়। এই দুশ্চিন্তায় দুশ্চিন্তায় একটা ব্রণের জায়গায় আমরা দুই তিনটি ব্রণ বানিয়ে ফেলি। অথচ হাতের কাছেই প্রাকৃতিক উপাদান নিমপাতা আমাদের এক্ষেত্রে খুব সাহায্য করতে পারে। নিমপাতার ব্যবহার অনেক প্রাচীণ বিধায় অনেকেই এর ব্যবহার জানেন কিন্তু এত এত কস্মেটিকের ছলনায় আমরা আসলেই কি এর কথা মনে রেখেছি? আসুন জেনে নেই তিতা নিমের মধুর গুণের কথা এবং এর ব্যবহারঃ

০১. নিমপাতা ফাঙ্গাস ও ব্যাকটেরিয়া বিরোধী। তাই ত্বকের সুরক্ষায় এর জুড়ি নেই। ব্রণের সংক্রমণ হলেই নিমপাতা থেঁতো করে লাগালে ভালো ফল নিশ্চিত।

০২. মাথার ত্বকে অনেকেরই চুল্কানি ভাব হয়, নিমপাতার রস মাথায় নিয়মিত লাগালে এই চুলকানি কমে, চুল শক্ত হয়, চুলের শুষ্কতা কমে যায় এবং চুল গজানো তরাণ্বিত হয়।

০৩. শুধুমাত্র চুলের নয় ত্বকের চুলকানিতেও নিমপাতা বেটে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

০৪. নিয়মিত নিমপাতার সাথে কাঁচা হলুদ পেস্ট করে লাগালে ত্বকের উজ্জলতা বৃদ্ধি ও স্কিন টোন ঠিক হয়। তবে হলুদ ব্যবহার করলে রোদ এড়িয়ে চলাই ভালো। নিমপাতার চেয়ে হলুদের পরিমাণ কম হবে।

০৫. নিমের তেলে প্রচুর ভিটামিন ই এবং ফ্যাটি এসিড থাকে যা ত্বক এবং চুলের জন্য উপকারী।

০৬. নিমের পাতা খেলে আমাদের শরীরের আজেবাজে জিনিস ভালো হয়ে যায় মানে শরীরের পরিপাক তন্ত্রের গতি বাড়ে সেই সাথে বিষাক্ত পদার্থ দূর করে দেয় এবং রক্তের শুদ্ধতা বাড়ায় , ফলাফল হিসেবে শরীরের কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়ে আপনার ত্বক পরিষ্কার থাকবে। এ জন্য নিমের পাতা ৩/৪ টি প্রতিদিন চিবিয়ে খেতে হবে। উফফ!! মুখটি কি এখনি তেতো হয়ে গেলো?? আরে সহজ সমাধান দেই – নিমপাতা বেটে ছোট ছোট বড়ি তৈরি করে রোদে শুকাতে দিন। ভালো ভাবে শুকিয়ে গেলে কাঁচের বয়ামে সংরক্ষণ করুন। প্রতিদিন সকালে ২/৩ টি বড়ি পানি দিয়ে পেটে চালান করে দিন।

০৭. নিমপাতা সেদ্ধ পানি গোসলের পানির সাথে মিশিয়ে নিন। যাদের স্কিন ইরিটেশন এবং চুল্কানি আছে তাদের এতে আরাম হবে আর গায়ে দুর্গন্ধের ব্যাপারটাও কমে যাবে আশা করা যায়।

০৮. নিমপাতা সেদ্ধ পানি বোতলে ভরে ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন। কোন ফেসপ্যাক পেস্ট করার সময় পানির বদলে এই নিম পানি ব্যবহার করতে পারেন।

০৯. নিমের ডাল যে দাঁতের জন্য উপকারী সে কথা আর বলার অপেক্ষা রাখে না। মুখের দুর্গন্ধ ও দাঁতের জীবাণু রোধে এটি বেশ কার্যকরী।

১০. কাটা ছেড়া বা পোড়া স্থানে নিম পাতার রস ভেষজ ওষুধের মতো কাজ করে।

১১. নিম পাতা রোদে শুকিয়ে গুঁড়ো করে রেখে দিতে পারেন পরবর্তীতে ফেস মাস্ক হিসেবে ব্যবহার করার জন্য।

আসলে তিতা নিমের গুণের কথা বলে শেষ করা যাবে না, তাই আজকে আপনাদের একটা নিমের চা এর রেসিপি দিয়ে লেখা শেষ করছি। এমনিতেই ভেষজ চা অনেক উপকারী আর নিজেকে সতেজ ও সুস্থ রাখতে নিম চা এর তুলনা হয় না। যারা ইতিমধ্যে চিরতার রস খেয়ে অভ্যস্থ তাদের কাছে নিম চা দুধভাত মনে হবে। যারা নতুন তারা মধু মিশিয়ে নিতে পারেন।

নিম চাঃ

শুকনো নিম পাতা গুঁড়ো অথবা তাজা নিমের ৬/৭ টি পাতা গরম পানিতে ছেড়ে ২/৩ মিনিট জ্বাল দিয়ে মধু মিশিয়েই বানিয়ে ফেলা যায় সুমিষ্ট নিম চা , তবে নতুনদের জন্য সময়সীমা ১ মিনিট। যত বেশি জ্বাল দিবেন তত তিতা হবে।

আপনারা চাইলে একই ভাবে তুলসি পাতা দিয়েও চা বানাতে পারেন। মজার ব্যাপার হলো তুলসি পাতা অল্প সেদ্ধ করলে রঙ থাকবে সবুজ , বেশি সেদ্ধ করলে চায়ের রঙ হয়ে যাবে। যাদের সত্যিকারের সবুজ চা খাওয়ার ইচ্ছে তারা চেষ্টা করে দেখতে পারেন। আমি নিজেই ব্যক্তিগত ভাবে অনেককে এই স্পেশাল গ্রিন টি খাইয়েছি।

লিখেছেনঃ ফোয়ারা ফেরদৌস

ছবিঃ লাইফস্পা.কম

বাড়িতে ত্বকের পরিচর্যা

ঈদ তো চলে গেল। ঈদের দিনগুলো বেশ সাজগোজের মাঝেই পাড় করেছি আমরা সবাই, তাইনা? কিন্তু এর মাঝে আপনার ত্বকের যত্ন নিতে ভুলে যাননি তো? বাড়িতেই নিজের ত্বকের যত্ন ঠিক-ঠাক কিভাবে নেবেন চলুন জেনে নেই...

ক্লিনজিং

বলার অপেক্ষা থাকেনা, ত্বক পরিচর্যার রুটিনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল ত্বক পরিষ্কার করা। মরে যাওয়া ত্বকের কোষ, ময়লা, জীবাণু ও ব্যাকটেরিয়া থেকে পরিত্রাণ পেতে হলে ত্বক সবসময় পরিষ্কার রাখতে হবে।

এক্ষেত্রে প্রথমে বেবী-অয়েল, অলিভ-অয়েল অথবা ক্লিঞ্জিং মিল্ক তুলোতে নিয়ে মুখের মেক -আপ মুছে নিন। আপনার ত্বকের ধরনের জন্য উপযুক্ত যেকোনো ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। মুখের ত্বকে সাবান ব্যবহার করবেন না, সাবানে প্রচুর পরিমাণে ক্ষার থাকে যা মুখের চামড়ার ক্ষতি করতে যথেষ্ট। আপনি ভেষজ জিনিস যদি চান তাহলে দুধ, দই / টক দই বা মধু ব্যবহার করতে পারেন। মুখ হালকা উষ্ণ পানিতে পরিষ্কার করবেন কারণ ঠাণ্ডা পানি জীবাণু ও ময়লা পরিষ্কারে তেমন কার্যকর না।

এক্সফোলিয়েট

ত্বকের সাথে সামঞ্জস্য রেখে facial scrub নিন। হাতের আঙ্গুল, নরম স্পঞ্জ অথবা মুখের ব্যবহারের ব্রাশের সাহায্যে ১ থেকে ২ মিনিট facial scrub মুখে ধীরে ধীরে ম্যাসাজ করুন। খুব বেশি মাস্যাজ করবেন না , অত্যাধিক স্ক্রাবিং চামড়ার ক্ষতি করে। বিশেষ করে চোখের চারপাশের কোমল ত্বকে স্ক্রাবিং –এ সাবধানে ম্যাসাজ কারুন। গুঁড়ো আমন্ড বাদাম, মসুর দাল, আলুর পেস্ট ভেজষ স্ক্রাব হি সেবে খুব-ই ভালো।

উপ-টান

স্ক্রাবিং এর পর এক টুকরো বরফ নিন এবং তা পুরো মুখে এক / দুই মিনিট হালকা ভাবে লাগান। যা ত্বকের লোমকূপের মুখ বন্ধ করতে সাহায্য করবে সাথে স্ক্রাবিং এর কারণে যদি মুখে লালচে ভাব দেখা দেয় তাও

কমিয়ে দেবে। এবার আপনার পছন্দ মত ফেস-প্যাক / ফেস-মাস্ক লাগান। ১৫-২০ মিনিট পর তা ফেস-ওয়াশ দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ফেস -প্যাক / ফেস-মাস্ক আপনার ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখতে সাহায্য করবে। চন্দন গুঁড়ো, মুলতানি মাতি, হলুদ বাটা ইত্যাদি যেকোনো কিছু দিয়ে বাড়িতেই আপনার পছন্দ মতো ভেজষ ফেস - প্যাক বানিয়ে নিতে পারেন।

টোনিং এবং ময়েশ্চারাইজিং

সবশেষে ত্বকের ধরন মতো টোনার এবং তারপর ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে নিন। টোনার ত্বকের PH এর মান বজায় রাখে। এটি water based হলে ভালো হয়। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য টোনারের বদলে আস্ট্রিনজেন্ট ব্যবহার করুন। একটি সুস্থ্য ত্বক মানেই হলো সবচেয়ে সুন্দর মুখ। সুতরাং ত্বকের পরিচর্যার ক্ষেত্রে অলস হবেন না।

লিখেছেনঃ তামান্না ইসলাম

মোল, আঁচিল বা তিল নিয়ে যত কথা

আজ আমাদের ত্বকের একটি গ্রোথ নিয়ে লিখব আর সেটা হল মোল। আমাদের অনেকের ত্বকেই মোল দেখা যায়। মোল সাধারণ ভাবে তেমন ক্ষতিকর নয়। তবু কখনো কখনো মোল থেকে ক্যান্সার হতে পারে। এজন্য ত্বক থেকে অপসারণ করা প্রয়োজন। অনেকে সৌন্দর্য বর্ধনের জন্য কসমেটিক কারণে মোল অপসারণ করে থাকেন।

মোল কিঃ

মোল এক ধরণের স্কিন গ্রোথ। এটি বাদামি বা কালো রঙের হতে পারে। ত্বকের যেকোন অংশেই হতে পারে। অনেক ক্ষেত্রেই একটি অথবা গ্রুপ আকারে হয়। সাধারণত শিশুকালে এর উৎপত্তি, তবে ৪০ বছরের আগে যেকোন সময়েই হতে পারে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে মোল-ও পরিবর্তিত হয়ে যেতে পারে। যেমন – রঙের পরিবর্তন, আকৃতির পরিবর্তন, ত্বক থেকে উঁচু হয়ে যাওয়া, লোম জন্মানো ইত্যাদি। কিছু কিছু মোলের পরিবর্তন হয় না, আবার কিছু কিছু মিলিয়ে যেতে পারে ত্বকের সাথে।

মোল কেন হয়ঃ

আমাদের ত্বকের এক ধরনের কোষের নাম মেলানোসাইট। এই কোষগুলো পিগমেন্ট বা রঞ্জক পদার্থের জন্য দায়ী। এ কারণেই আমাদের একেক জনের ত্বকের রং একেক রকম। বেড়ে উঠার সময় এই কোষগুলো ত্বকের সব জায়গায় সমানভাবেই বৃদ্ধি পায়। কিন্তু যখন সমানভাবে না হয়ে কোন একটি নির্দিষ্ট জায়াগায় গুচ্ছাকারে বৃদ্ধি পায়, তাহলেই মোলের জন্ম হয়।

কিভাবে বুঝবেন মোল টি ক্যান্সার কিনাঃ

মোল সাধারণ ভাবে ক্যান্সার নয়। তেমন কোন ক্ষতি-ও করে না, সৌন্দর্যের ব্যাপারটি ছাড়া। তবু কিছু কিছু ক্ষেত্রে ক্যান্সার হতে পারে। যেমন- যদি দেখেন আপনার মোলটি ৩০ বছরের পর আবির্ভূত হয়েছে অথবা মোলের রং, আকার-আকৃতি, উচ্চতায় পরিবর্তন হয়েছে, মোল থেকে রক্তপাত হচ্ছে, ব্যথা বা চুলকানি হচ্ছে তাহলে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং পরীক্ষা করান।

মোল দূর করার উপায়ঃ

০১. সার্জিক্যাল উপায়ঃ

চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে মোল দূর করা হয়। এটাই সবচেয়ে নিরাপদ উপায়।

০২. অ্যাপল সিডার ভিনেগারঃ

বাড়িতে বসে মোল দূর করতে পারেন। এক টুকরো তুলায় অ্যাপল সিডার ভিনেগার নিয়ে মোলের উপর রেখে ব্যান্ডেজ করে রাখুন। এভাবে প্রায় ১ ঘণ্টার মতো রাখতে হবে। প্রতিদিন ব্যবহার করুন যতদিন না মোল দূর হয়।

০৩. ৫% আয়োডিনঃ

সকালে এবং রাতে এক ফোটা করে লাগিয়ে ব্যান্ডেজ করে রাখুন। ১ সপ্তাহের মধ্যেই মোল উঠে আসবে।

০৪. রসুনঃ

আধা কোয়া রসুন মোলের উপর রেখে সারারাত ব্যান্ডেজ করে রাখুন। কিছুদিন পর মোল রিমুভ হবে।

০৫. কলার খোসাঃ

কলার খোসার ভেতরের অংশ মোলের উপর রাখুন। নিয়মিত ব্যবহারে মোল শুকিয়ে পড়ে যাবে।

০৬. বেকিং সোডা আর ক্যাস্টর অয়েলঃ

এক চিমটি বেকিং সোডার সাথে কয়েক ফোটা ক্যাস্টর অয়েল মিশিয়ে মোলের উপর সারারাত রাখুন। কিছুদিন ব্যবহারে মোল দূর হবে।

০৭. স্ট্রবেরিঃ

মোলের উপর স্ট্রবেরি কেটে লাগিয়ে রাখুন। কিছু দিন ব্যবহারে মোল মিলিয়ে যাবে।

০৮. আঙ্গুরের রসঃ

কিছু আঙ্গুর নিয়ে রস করে মোলের উপর লাগান প্রতিদিন , কয়েকবার করে। এটা কিছুটা সময়সাপেক্ষ। কিন্তু নিয়মিত ব্যবহারে মোল থেকে মুক্তি পাবেন।

কিছু টিপস এবং সতর্কতাঃ

০১. যেকোন একটি উপায় মেনে এক সপ্তাহ দেখুন। যদি এর মধ্যে অপসৃত না হয়, তবে অন্য পদ্ধতি অবলম্বন করুন। কেননা ব্যক্তিভেদে পদ্ধতি পার্থক্যের সৃষ্টি করে। আপনার সাথে মানিয়ে যায় , এমন পদ্ধতি বাছাই করে নিন।

০২. একটু সময় লাগলেও ধৈর্য্য ধরে চর্চা করুন।

০৩. পটাশিয়াম খুব ভালো কাজ করে। উপরের পদ্ধতি গুলোর অধিকাংশই পটাশিয়াম সমৃ ৃদ্ধ।

০৪. মোল কখনই খোঁচাখুঁচি করবেন না। এতে রক্তপাত হবে এবং পুনরায় ওই স্থানে মোল হবে।

০৫. সার্জিক্যাল ভাবে করতে গেলে চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানেই করুন।

মোল সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে, যদি রিমুভ করতে চান সেক্ষেত্রে ঘরে বসেই করতে পারেন আবার চিকিৎসকের পরামর্শ-ও নিতে পারেন। চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়াই এক্ষেত্রে ভালো। যদি ক্যান্সারের লক্ষণ বলে মনে করেন, তবে চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ করুন।

লিখেছেনঃ সানিয়া

ছবিঃ হেলথবিউটিফিটনেস.ইন, মাইনিউথার্টি.কম, রোজকালারশেডস.ব্লগস্পট.কম

আবিষ্কার করুন বন্ধ লোমকূপের গোপন কাহিনী

হাত ও পায়ের তালু ছাড়া শরীরের অন্যান্য অংশে সবারই ত্বকের নিচে লোমকূপে এক ধরনের গ্রন্থি থাকে। গ্রন্থি থেকে 'সেবাম' নামে এক ধরনের রস নিঃসৃত হয়। ত্বকে 'প্রোপাইনি ব্যাকটেরিয়াম একনি' নামে এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া থাকে যা গ্রন্থি হতে নিঃসৃত 'সেবাম'কে খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করে। লোমকূপ গুলো আকারে অনেক ছোট থাকে সাধারণত যা খালি চোখে দেখা যায় না। প্রশ্ন জাগতে পারে পোরের কার্যকারিতা সম্বন্ধে। ত্বকের ন্যাচারাল তেল এই পোরের মাধ্যমে বের হয়ে ত্বককে ময়েশচারাইজ করে তোলে। তাই এই পোরগুলো কেমিকেল বা তেল দ্বারা অতিরিক্ত ময়লা করে রাখা যাবে না। বন্ধ লোমকূপ স্কিনের এক ধরনের অস্বাভাবিকতা। ফলে আমাদের মুখে ব্ল্যাকহেডস , ব্রণ আক্রমণ করে।

কী কী কারনে লোমকূপ বন্ধ হয়ে যেতে পারেঃ

প্রথমত – ত্বকের গ্রন্থির অস্বাভাবিক কার্যকারিতার জন্য এমনটি হতে পারে। সেবাসিস গ্ল্যান্ড অনেক সময় অতিরিক্ত সেবাম এবং অন্যান্য তেল উৎপন্ন করে। লোমকূপের লোমগ্রন্থি থেকে নিঃসৃত অতিরিক্ত তেল এবং তরল লোমকূপগুলো বন্ধ করে দেয়।

দ্বিতীয়ত – দিনের পর দিন পরিবেশ থেকে আসা ধূলো ময়লা আমাদের ত্বকে এক ময়লার আবরন তৈরি করে আর এই কারণেই অনেক সময় লোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়।

তৃতীয়ত – ৩০ দিন দিন পর পর আমাদের দেহে নতুন কোষ জন্মায়। তখন যদি পুরানো মৃত কোষ গুলো পরিষ্কার করা না হয় তাহলে এগুলো ত্বকের ওপর জমে লোমগ্রন্থি বন্ধ করে দেয়।

বন্ধ লোমকূপের কারণে ত্বকের কিছু সমস্যাঃ

ব্ল্যাকহেডস্ বা হোয়েটহেডস হলো ব্রণের প্রাথমিক পর্যায়। ব্ল্যাকহেডসের মুখ ব্রণের মুখের চেয়ে বেশি প্রশস্ত থাকে। অধিক সময় ধরে মুখের লোমকূপ গুলো থেকে বের হওয়া অতিরিক্ত তেলের সাথে ধূলো -ময়লা যোগ হয়ে সেই লোমকূপ গুলোকে বন্ধ করে দেয়। এভাবেই তৈরি হয় ব্ল্যাক হেডস্। এন্ড্রোজেন হরমোনের প্রভাবে লোমের গোড়াতে উপস্থিত ব্যাকটেরিয়া সেবাম থেকে ফ্যাটি এসিড তৈরি করে। এসিডের কারণে লোমেকূপের গোড়ায় মানে সেবাসিস গ্লান্ডে আর স্কিনের হেয়ার ফলিকলে প্রদাহের সৃষ্টি হয় এবং লোমের কেরাটিন জমা হতে থাকে। যা পরবর্তীতে রূপান্তরিত হয় ব্রণে।

ক্লগড পোরস পরিষ্কার করার উপায়ঃ

০১. স্টিম দিয়ে পোর পরিষ্কার করুনঃ

প্রথমে ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন যে ন কোন ধুলো বা ময়লা না থাকে। মুখে , চোখে যদি মেক-আপ থাকে সেটাও মেক-আপ রিমুভার দিয়ে তুলে ফেলুন। এবার মুখে কয়েকবার উষ্ণ পানির ছিটা দিন এতে করে মেক-আপ রিমুভার এর অংশ বিশেষ থাকলে সেটাও চলে যাবে। এরপর চাইলে হালকা কোন ক্লিনজার -ও ব্যবহার করতে পারেন। এখন স্টিম নেয়ার পালা। একটি বড় গামলাতে ধোঁয়া ওঠা গরম পানি নিন, ইচ্ছা করলে এই পানির মধ্যে গ্রিন টি বা অন্য কোন হার্ব মিশিয়ে নিতে পারেন যেটার এক্সট্রাক্ট আপনার ত্বককে করে তুলবে লাবণ্যময়ী। টি ট্রি অয়েল পেলে সেটাও পানিতে মিশাতে পারেন, কারণ এটা ব্রণ সারানোর জন্য উপকারী। এখন গামলা থেকে ১ হাত উঁচুতে আপনার মুখটা রাখুন তারপর তোয়ালে দিয়ে গামলা সহ মুখটা ঢেকে ১০ মিনিট এভাবে থাকুন। এতে করে আপনার মুখের পোর খুলে যাবে আর সহজেই পোরে থাকা ময়লা আপনি পরিষ্কার করে ফেলতে পারবেন। ময়লা পরিষ্কার করার পর বরফ দিয়ে মুখ ঘষে নিন তাহলে পরিস্কার খোলা পোর আবার বন্ধ হয়ে যাবে।

০২. এক্সফলিয়েট করুন আপনার ত্বকঃ

মুখে শুকনো ব্রাশ ব্যবহার করে এক্সফলিয়েট করাটা বেশ পুরোন পদ্ধতি কিন্তু বর্তমান যুগে এটা অনেক জনপ্রিয়তা পেয়েছে। এমন একটা ফেসিয়াল ব্রাশ কিনুন যেটার ব্রিসেল নরম এবং ন্যাচারাল ফাইবার দিয়ে তৈরি। এই পধতির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মুখ এবং ব্রাশ ২টাই যেন শুকনো থাকে। তানাহলে এই পদ্ধতি কাজ করবে না। হালকা হাতে মুখে ব্রাশ দিয়ে সার্কেল করে ব্রাশ করুন। চোখের এরিয়াতে যেন না লাগে। ব্রাশিং শেষ হলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন , ময়েশ্চারাইজার লাগান। যদি ব্রাশিং পধতি আপনার পছন্দ না হয় তাহলে আপনি ঘরোয়া ফেসিয়াল স্ক্রাবও লাগাতে পারেন। গরম পানিতে কয়েক চামচ গ্রিন টি দিয়ে অপেক্ষা করুন পানিটা রঙ্গিন হওয়ার আর ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য। এবার এতে এক টেবিল চামচ চিনি আর এক টেবিল চামচ মধু মিশিয়ে নিন। পরিষ্কার মুখে এটা অ্যাপ্লাই করুন আর হালকা ভাবে ম্যাসাজ করুন। সব শেষে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ময়েশ্চারাইজার লাগান।

০৩. ডিপ ক্লিন করুন আপনার পোরঃ

২ টেবিল চামচ টক দইয়ের সাথে ১ চা চামচ মধু, ১ চা চামচ অলিভ অয়েল ভালো ভাবে মেশান। পুরো মুখে এই মিশ্রণটি দিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এই সিম্পল মাস্ক পোরের গভীরে পৌঁছে সব দূষিত পদার্থ বের করে আনবে , একই সাথে ত্বকে পুষ্টি যুগিয়ে নরম কোমল করে তোলে।

০৪. ফেসিয়াল মাস্ক লাগানঃ

মুলতানি মাটির নাম তো রূপ সচেতন সব নারীই শুনেছেন।এই মুলতানি মাটি পোরে আটকে থাকা সব ময়লা টেনে বের করে আনে। এক টেবিল চামচ মুলতানি মাটির সাথে এক টেবিল চামচ পানি , এক টেবিল চামচ ওটমিল মিশান। তারপর মুখে লাগিয়ে রাখুন ১০মিনিট। যখন দেখবেন মুখটা টান টান হয়ে আসছে তখন বুঝবেন মুলতানি মাটি তার কাজ শুরু করে দিয়েছে মানে পোর থেকে সব ময়লা বের করা শুরু করেছে। পুরো মুখ শুকিয়ে গেলে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

যদি আপনার ক্লগড পোরস থেকে থাকে তাহলে শুধু পানি দিয়ে মুখ পরিস্কার করলে চলবে না। আপনার ব্ল্যাকহেডস্ থাকুক আর না থাকুক ওপেন পোর পরিস্কার করার জন্য সঠিক যত্ন দরকার। তবে একটা কথা মনে রাখবেন যখন আপনার ত্বকে ব্ল্যাকহেডস্ দেখা দেবে বু ঝবেন যে আপনার পোরগুলো আংশিকভাবে ব্লক হয়েছে আর হোয়েটহেডস দেখলে বুঝবেন পুরোটায় ক্লগ হয়ে গেছে। আমি পরামর্শ করবো যাদের এখনও ব্ল্যাকহেডস্ বা হোয়েটহেডস হয়নি তারাও আগে থেকে ত্বকের যত্ন নিন। আর যাদের ব্ল্যাকহেডস্ হয়ে গেছে তারা আর অপেক্ষা না করে এর থেকে পরিত্রাণের উপায় খুঁজে বের করুন। এখানে আমি সব ঘরোয়া উপায় বলেছি আশা করছি এগুলোতেই আপনার বন্ধ লোমকূপের সমস্যার সমাধান হবে।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ লেডিজোনা.কম, ওয়েজঅ্যান্ডহাও.কম

অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারের যত গুণ

অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার আমাদের কাছে একটু কম জনপ্রিয় নাম। কিন্তু এর গুণ মাশআল্লাহ। খাবার বানানো থেকে রূপচর্চা , রূপচর্চা থেকে চুল, চুল থেকে ওজন কমানো, ওজন কমানো থেকে শরীরে উদ্যম পাওয়া। সব কিছু পাবেন সব গুণ সম্পন্ন অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারে। এমন কি এটা দিয়ে আপনি তুলতে পারবেন বাসন পত্রে, বাথরুমে লেগে থাকা কঠিন দাগ। অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার এখন মোটামুটি সকল সুপার স্টোর যেমন আলমাস, মিনা বাজার, স্বপ্ন, আগরাতে পাওয়া যায়।

অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার কি ?

অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার পুরোপুরি ভাবে প্রাকৃতিক পণ্য , তৈরি করা হয় আপেল দিয়ে। আপেল কে দুবার প্রোসেসিং করে তৈরি করা হয় অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার। প্রাকৃতিক ভাবে তৈরি হওয়া অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার ব্যবহার করে , আমরা প্রতিদিন আস্তে আস্তে কমিয়ে আনতে পারি ঘরে, রান্নায় এবং রূপচর্চায় কেমিকেলের ব্যবহার।

রূপচর্চায় অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারঃ

০১. চুলে শ্যাম্পু দেয়ার পর আমরা অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার ব্যবহার করতে পারি। এতে করে চুলে কন্ডিশনিং হবে, তাছাড়া চুলের খুশকি যাবে এবং চুল নতুন করে গজাবে। একটু স্প্রে বোতলে অথবা কোন বোতলে ৩ চামচ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার এবং এক কাপ পানি মিশিয়ে রেখে দিবেন। শ্যাম্পু করার পর স্প্রে করবেন পুরো চুলে। (অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার দেয়ার পর চাইলে কন্ডিশন-ও করতে পারেন)।

০২. অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার টোনার হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। রাতে ঘুমানোর আগে মুখ পরিষ্কার করে টোনারের মত করে তুলো দিয়ে অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার লাগাবেন , তারপর ক্রিম লাগাবেন। এতে করে ত্বকের দাগ চলে যাবে এবং মুখের ব্রণ কমবে।

০৩. দাঁতের হলদেটে ভাব দূর করার জন্য অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারের কোন তুলনা নেই।

০৪. এক কাপ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার গোসলের ১০ মিনিট আগে সারা শরীরে মেখে রাখবেন। এতে করে রোদে পোড়া ভাব দূর হবে। তাছাড়া গোসলের পানিতে দিয়েও ব্যবহার করতে পারেন। মন প্রফুল্লও হবে , রোদে পোড়া দাগ-ও কমবে।

০৫. অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার হাত, পায়ে মাসাজ করলে দেহের ক্লান্তি দূর হয়।

০৬. ছেলেরা অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার আফটার শেভ হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। সমপরিমাণ পানি এবং অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার নিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। শেভ করার পর দিন।

০৭. প্রতিদিন ত্বকে অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার ব্যবহার করলে ত্বকে কোন মরা কোষ থাকে না, ত্বক উজ্জ্বল হয়, বলিরেখা দূর করে, স্কিন এর PH এর সমতা রক্ষা করে, লোমকূপ ছোট করে, মুখে ব্যাকটেরিয়ার প্রকোপ কমে যায়।

০৮. মুখের নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ দূর করতে অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার সামান্য পানির সাথে মি শিয়ে গার্গেল করুন।

০৯. পেডিকিউর করতে পানির মধ্যে অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে করতে পারুন। এতে করে পা পরিষ্কার হবে ভালো করে, পায়ের ত্বক উজ্জ্বল হবে, পায়ের দুর্গন্ধ দূর হবে।

দেহের জন্য অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারঃ

০১. প্রতিদিন অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার ২ চামচ করে খেলে ওজন কমে। অ্যাপেল সাইডার ভিনেগারের প্রধান উপাদান হল অ্যাসিটিক অ্যাসিড, যেটা ওজন কমাতে সহায়তা করে। একটি জরিপে দেখা গিয়েছে একাধারে ১২ সপ্তাহ অ্যাসিটিক অ্যাসিড ওজনের সাথে তলপেটের ফ্যাট কমায়।

০২. অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার পুরো দেহের Ph এর সমতা রক্ষা করতে সহায়তা করে। যার শরীরে Ph এর মাত্রা কম তার খুব তাড়াতাড়ি যে কোনো রোগ এর সংক্রামক ঘটতে পারে এবং দেহে শক্তি অনেক কম থাকে। অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার প্রতিদিন নিলে ভিতর থেকে দেহে শক্তি সঞ্চয় হয়।

০৩. অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার শরীরের লিভার ভালো রাখে, অ্যালার্জি প্রতিরোধ করে এটি।

০৪. যাদের অ্যাসিডিটির সমস্যা আছে, তারা এক গ্লাস পানিতে ১ চামচ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার মিলিয়ে খান, খুব তাড়াতাড়ি আরাম পাবেন। (যাদের আলসার আছে তাদের জন্য নয়)।

আশা করি পোস্ট টি ভালো লাগবে। ধন্যবাদ।

লিখেছেনঃ তাপসী

ছবিঃ টোটালব্যালেন্সডহেলথ.কম

ত্বকের যত্নে টোনার

ত্বক সুন্দর আর টানটান হলে বয়স বোঝা দায়। তাই ঘুরে ফিরে প্রশ্ন ত্বক নিয়ে। কেউ জানতে চান ত্বকের ধরণ , কেউ খোঁজ করেন কীভাবে করা যায় এর যত্নআত্তি। তবে অনেকেই যা জানতে চান না তা হলো ত্বক পরিষ্কার করার পর আর কিছু করার থাকে কি না ? কারণ সবাই ধরে নেন পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখাই শেষ কথা। ক্লিনজিংয়ের পরে থাকে টোনিং ধাপ, যা অনেকে জানেন না আর অনেকে মানেন না কিংবা এড়িয়ে যান। টোনিং ত্বকের বলিরেখা ও ঝুলে পড়া ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। ত্বক পরিষ্কারের পর টোনিং নিশ্চিত করে বাড়তি পরিচ্ছন্নতা। এছাড়া ত্বকের PH ঠিক রাখে। ত্বকের অতিরিক্ত তেল, মরা কোষ, ময়লা, মেক-আপ দূর করে ত্বকের সজীবতা বজায় রাখে টোনিং। মুখের ক্লান্তিকর ভাব দূর করে উজ্জ্বলতা বাড়ায়। ত্বকে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় ও অতিরিক্ত তেল নিঃসরণ রোধ করে।

ফ্রিজ বা কিচেন কেবিনেটের দরজা খুলে নিজ হাতে ত্বকের ধরণ অনুযায়ী বাছাই করে নিন ঘরোয়া টোনিং উপাদানঃ

০১. এক টেবিল চামচ মধুসহ খোসা ছাড়ানো আপেল ব্লেন্ড করে নিন। মুখে লাগিয়ে ছেড়ে দিন পছন্দের গান। ২০ মিনিট রেখে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটি সব ধরনের ত্বকের জন্য শক্তিশালী টোনার হিসেবে কাজ করে।

০২. তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ডিম খুব ভালো টোনার হিসে বে কাজ করে। মুখ ক্লিনজিংয়ের পর ডিমের সাদা অংশ কমপক্ষে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর ভালো ভাবে ধুয়ে ফেলুন।

০৩. ডিম ফেটিয়ে নিন। তারপর এতে এক চা চামচ মধু আর এক চা চামচ লেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগান। মিনিট দশেক পর হালকা গরম পানিতে মুখ ধুয়ে নিন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য এই টোনার বেশ কার্যকর।

০৪. এক কাপ কচি শশা কুঁচি আর এক কাপ টক দই ভালো ভাবে মিশিয়ে মুখে লাগান। মিনিট বিশেক পরে ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বকের ময়লা দূর করে ফিরিয়ে আনবে উজ্জ্বলতা।

০৫. তৈলাক্ত ত্বকের জন্য বেশ ভালো টোনার আলু। এক টুকরো আলুর রস সারা মুখে লাগান। শুকিয়ে গেলে হালকা গরম পানিতে ধুয়ে নিন।

০৬. শুষ্ক ত্বকের জন্য ৩ মুঠ পুদিনা পাতা এক গ্লাস হালকা গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ। পাতার রস পানির সাথে মিশে যাবে। পানি ছেঁকে ঠান্ডা করে মুখে লাগান। ফ্রেশ লাগবে। বোতলে ভরে রেখে দিন ফ্রিজে।

০৭. স্বাভাবিক ত্বকের জন্য গোলাপজলই যথেষ্ঠ।

টোনার ব্যবহারের সময় স্বাভাবিক, শুষ্ক ও মিশ্র ত্বকের জন্য হালকা ধরনের টোনার বেছে নিন। শুধু মুখে নয় , গলা, ঘাড়, থুতনিতেও টোনার লাগান। তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে টি -জোন (থুতনি, নাক, কপাল) অর্থ্যাৎ বেশি তৈলাক্ত অংশগুলোতে টোনার লাগান।

www.ebanglabookcorner.com

ত্বক সুস্থ রাখার কৌশল জেনে নিলেন , এবার ফিরিয়ে আনুন হারানো লাবণ্য আর ধরে রাখুন ত্বকের উজ্জ্বলতা , টানটান থাকুক আপনার ত্বক।

লিখেছেনঃ মমতাজ আনার মুন্নি

মডেলঃ মাঈসা আরেফিন

ছবিঃ সিম্পল-ইংলিশ-ব্লগ.ব্লগ স্পট.কম, টাবিলাভ.ব্লগস্পট.কম, মেকআপঅ্যান্ডবিউটি.কম, আইফুড.টিভি, হাইঅনহেলথ.অর্গ, উইকিহাও.কম, গার্লিশ.কম, ডিভাইলরোজ.নেট

আপনি কি বই পড়তে ভালবাসেন? তাহলে ভিজিট করুন- www.ebanglabookcorner.com

চকো বাটার ফেসিয়াল

আপনি কি চান আপনার ত্বক চিনির মত মিষ্টি, মাখনের মত মসৃণ আর চকোলেটের মত লোভনীয় করে তুলতে? তাহলে এই ফেসিয়াল আপনারই জন্য। চিনি এক্সফলিয়েট করে, মাখন আর্দ্রতা যোগায়। চকোলেটে আছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা ফ্রি-রেডিক্যালের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আপনার ত্বককে সুরক্ষা করে। যখন এই ৩টি উপাদান ১টি ফেসিয়ালের মধ্যে পাওয়া যাবে তখন আপনার ত্বক হয়ে উঠবে নরম তুলতুলে, স্বাস্থ্যকর আর উজ্জ্বল অথচ এটার জন্য বাড়তি কোন খরচ নেই। হাতের কাছে থাকা উপাদানগুলো দিয়ে সহজে সেরে নিতে পারেন এই উপকারী ফেসিয়ালটি।

উপকরণঃ

• ১/৪ কাপ কোকো পাউডার

• ২ টেবিল চামচ ঘন ক্রিম

• ২ চা চামচ মোটা দানার চিনি

• অল্প মধু

• ২ টেবিল চামচ মাখন

• ১ চা চামচ অলিভ অয়েল

• পরিমাণ মত পানি

পদ্ধতিঃ

প্রথমে আমাদের চকোলেট মাস্ক বানাতে হবে। তাই ছোট একটি বাটিতে কোকো পাউডার নিন। তারপর এতে ঘন ক্রিম ঢালুন। এরপর কোকোর সাথে ক্রিম ততক্ষণ পর্যন্ত ফেটান যতক্ষণ না ঘন মিশ্রণে পরিণত হয়। মিশ্রণটি দেখতে ঘন গলানো চকোলেটের মত দেখতে হবে। এবার আঙ্গুলের ডগা দিয়ে পুরো মুখে মিশ্রণটি লাগিয়ে ফেলুন। সতর্ক থাকবেন যেন চোখ বা ঠোঁটে না লাগে। ১৫ মিনিট পর হালকা গরম পানি দিয়ে ম্যাসাজ করে মাস্ক তুলে ফেলুন। নরম ত্বকের স্পর্শ পেয়ে খুশি আটকে রাখতে পারছেন না বোধ হয়। অপেক্ষা করুন এই ফেসিয়ায়ালের শেষে কথা দিলাম আপনার খুশি দ্বিগুণ হয়ে যাবে।

এবার পালা সুগার এক্সফলিয়েটর বানানোর। একটি পা ত্রে চিনি আর মধু নিন তারপর ভালো ভাবে মেশান। এই মিশ্রণটি হাতে নিয়ে সার্কুলার মোশনে হালকা হাতে মুখে ম্যাসাজ করুন। তারপর চিনি গলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। ফেসিয়ালের এই ধাপটিতে আপনি ত্বকে এক ধরনের আরাম অনুভব করবেন। কুসুম গরম পানির ছিটা দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে ফেলুন।

এই ধাপটিতে মাখনের নরম স্পর্শে ত্বকে আর্দ্রতা যোগানো হবে। আপনার নিষ্প্রাণ ত্বকটি যেন প্রাণ খুঁজে পাবে আর ত্বক হয়ে উঠবে ঝলমলে ঠিক যেন ১৩-১৪ বছর বয়সে যেমনটি ছিলেন আপনি। ছোট একটি বাটিতে মাখন আর অলিভ অয়েল মিশিয়ে আঙ্গুলের সাহায্যে সুগার এক্সফলিয়েটরের ম ত ম্যাসাজ করে মুখে লাগান আর অপেক্ষা করুন ৫ মিনিট। অপেক্ষার পালা শেষ। এবার হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে আবার ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখটা পরিষ্কার করে ফেলুন। হয়ে গেলো আপনার চকো বাটার ফেসিয়াল।

দেখলেন তো অল্প কিছু উপকরণ তাও যা সব সময় আমদের হাতের কাছেই থাকে তা দিয়ে কিভাবে ফেসিয়ালের কাজ সেরে ফেললেন। তাহলে আর পার্লারে যাওয়ার ঝামেলা না করে, বাড়তি টাকা না গুনে অবসর সময়ে ঘরে বসেই করে ফেলুন চকো বাটার ফেসিয়াল। এই ফেসিয়ালের সবচেয়ে উপকারী দিক হল যে , যে কোন বয়সী আর যে কোন ত্বকের অধিকারীরা এটি করতে পারেন। তবে ২০ বছর হলেই করা উচিত কারণ এর আগে সবার ত্বক অনেক নাজুক থাকে। আরেকটি কথা বলে রাখা ভালো , আলার্জিক বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে। তাই আগেই পুরো মুখে অ্যাপলাই না করে অল্প জায়গায় টেস্ট করে দেখুন। এই ফেসিয়ালের শেষে আপনার ত্বক হয়ে উঠবে কুসুম কোমল , উজ্জ্বল আর স্বাস্থ্যকর। ফেসিয়ালের পুরো স ময় জুড়ে আপনি পাবেন এক আরামদায়ক অনুভূতি।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ সুপার্বচকোলেট.কম, কুকথিঙ্ক.কম, এভারওয়েল.কম, অলিভদিস.কম, বিগগার্লসস্মল কিচেন.কম, টিমবাই.সিএ, সানহিলারসব্লগ.ওয়ার্ড প্রেস.কম

রকম ভেদে ফেসিয়াল

সাধারণতঃ আমরা হারবাল ফেসিয়াল, গোল্ড ফেসিয়াল এসবের সাথে পরিচিত বা এগুলো করে থাকি। ত্বকের প্রয়োজন অনুযায়ী আরও কিছু ফেসিয়াল আছে যেগুলোর সাথে আমরা অনেকেই পরিচিত না। আর তাছাড়া সব সময় পার্লারে যাওয়া সম্ভব হয়না, তাই ঘরে কারো সাহায্য নিয়ে বা নিজেই করে তৃপ্ত করতে পারেন আপনার ক্ষুধার্ত ত্বককে। সব ফেসিয়ালের মূল লক্ষ্য ত্বকের মরা কোষ, মলিনতা, রুক্ষতা দূর করে ত্বক কে স্বাস্থ্যকর বানিয়ে তোলা। অনেকের ভেতর অনন্যা হয়ে ওঠার বাসনাটা আসুন আজ কোলাজেন আর পিল ফেসিয়ালের মাধ্যমে পূরণ করা যাক।

কোলাজেন ফেসিয়ালঃ

কোলাজেন ফেসিয়ালে কোলাজেন প্রোটিন ব্যবহার করা হয় ত্বককে পুনরুজ্জীবিত করার জন্য। কোলাজেন প্রোটিন প্রাকৃতিক ভাবেই আমাদের শরীরে উৎপন্ন হয় , যা আমাদের ত্বকের গঠন, elasticity, আর দৃঢ়তা বজায় রাখে। বয়সের সাথে সাথে প্রাকৃতিক ভাবে উৎপন্ন কোলাজেন ভাঙতে শুরু করে আর ত্বকে বলিরেখা আর বয়সের ছাপ দেখা দিতে শুরু করে। কোলাজেন ফেসিয়ালের মাধ্যমে এই বয়সের ছাপ লুকিয়ে ত্বকে তারুণ্যের উজ্জ্বলতা দেখা দেয়।

কোলাজেন ফেসিয়ালের অন্তর্ভুক্ত ধাপ সমূহঃ

- ত্বক পরিস্কার করা

- মৃত কোষ দূরীকরণের জন্য কোলাজেন ফেসিয়াল exfoliation এবং সেই সঙ্গে ত্বকের আর্দ্রতা পুনরুদ্ধার।

- ফেস মাস্ক দেয়া যেটিতে ভিটামিন, এসিড, মিনেরাল আছে। এই উপাদানগুলো ত্বকে elastin এবং কোলাজেন উৎপন্নে সাহায্য করে, আর ত্বকে বয়ে আনে তারুণ্যময় দিপ্তি।

- কোলাজেন সমৃদ্ধ ফেস ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ।

কোলাজেন ফেসিয়ালের সুবিধাসমূহঃ

- শরীরের বাইরে থেকে প্রেরিত প্রাকৃতিক উপাদানের সাহায্যে বলিরেখা বা বয়সের ছাপ পড়া থেকে আপনার ত্বককে সুরক্ষিত করে।

- আপনার ত্বককে করে তোলে কুসুম কোমল , ঠিক যেন সেই ছোট্ট বেলার আপনি।

কিভাবে বাসায় করবেন কোলাজেন ফেসিয়ালঃ

সাধারণ কিছু প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে ঘরে বসেই সেরে নিন আপনার কোলাজেন ফেসিয়াল।

- মুখের ত্বক এবং গলা ভালো কোন ক্লিনজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। আপনি চাইলে বেসনের সাথে দুধ মিশিয়েও ক্লিনজার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

- এক চামচ এভোকাডো পাল্পের সাথে কিউি ভালো ভাবে স্ম্যাশ করে নিন। তারপর মুখে আর গলায় লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ৩০ মিনিট পর্যন্ত।

- একটি পাতলা সুতি কাপড় দিয়ে মাস্ক তুলে ফেলুন তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

- ভালো কোয়ালিটির কোন anti-aging ক্রিম দিয়ে মুখ মাসাজ করুন, এটি আপনার ত্বকে কোলাজেন উৎপন্নে সাহায্য করবে।

- ভালো ফলাফল পাওয়ার জন্য মাসে একবার এই ফেসিয়াল করুন।

কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শঃ

উপরোক্ত ফলগুলো যদি আপনার হাতের কাছে না থাকে তাহলে কোলাজেন সমৃদ্ধ ফল যেমন লেবু , শশা, বিট, টমেটো দিয়েও কোলাজেন ফেসিয়ালের কাজ সেরে নিতে পারেন। তবে কোলাজেন ফেসিয়াল কোন এক্সপার্টকে দিয়ে করানো ভালো। কারণ আপনাকে তারা আগে টেস্ট করবে যে যে উপাদান ব্যবহার করা হবে তাতে আপনার কোন ধরনের অ্যালাজি আছে কিনা। এমনকি তারা এটাও নির্ধারণ করে দিবে এই ফেসিয়াল করা আপনার আদৌ প্রয়োজন আছে কিনা।

ফেসিয়াল পিল

৩০দিন পর পর স্বাভাবিক নিয়মে আমাদের শরীরে নতুন কোষের দেখা মিলে কিন্তু আমরা যদি মরা কোষগুলোকে পরিষ্কার না করি তা হলে আমদের ত্বক নিষ্প্রাণ হয়ে যায়। ফেসিয়াল পিলের মাধ্যমে চেহারার উজ্জ্বলতা অনেকখানি বেড়ে যরে, যেহেতু এক্সফলিয়েশন করে শুষ্ক চামড়া, বলিরেখার ছাপ বা ব্রণের দাগ হালকা হয়ে আসে। পিল হলো প্রাকৃতিক এসিড অথবা কেমিক্যালের সংমিশ্রণ। পিলটা অরগানিক বা নন -

অরগানিক হতে পারে। ফেসিয়াল পিল শুরু করতে হবে খুবই হালকা এসিডের মধ্য দিয়ে যেন আপনার মুখের ত্বক এই ট্রিটমেনটের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারে। আমি কয়েক ধরনের পিল ফেসিয়ালের পদ্ধতি বলে দেবো আপনাদের। আপনারা আপনাদের সুবিধা অনুযায়ী ত্বকের উপযোগী রেসিপি বেছে নিবেন।

ভেজিটেবল ফেসিয়াল পিলঃ

একটি ছোট শশার বিচি ফেলে খোসাসহ ব্লেন্ড করুন। তারপর পাতলা কাপড়ে ছেঁকে নিয়ে রসটা আলাদা করুন। এর সাথে এলোভেরা জেল, জেলাটিন, গ্রিন টি মেশান। এই মিশ্রণ একটি প্যানে অল্প আঁচে জ্বাল দিন যতক্ষণ পর্যন্ত না জেলাটিন গলতে থাকে। তারপর এই মিস্রন ৩০ মিনিট ফ্রিজে রেখে মিশ্রণটিকে গাঢ় হতে দিন। শশা আর এলোভেরা ত্বকে থাকা ব্যাকটেরিয়ার বিনাশ করে আর গ্রিন টি ত্বকে ঠাণ্ডা সতেজ ভাব বজায় রাখে। ২৫ মিনিট ধরে এই প্যাক মুখে ও গলায় লাগিয়ে রাখুন তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটি শুষ্ক ত্বকের জন্য অত্যন্ত ফলপ্রসূ।

টমেটো পিলঃ

একটি মাঝারি সাইজের টমেটো ব্লেন্ডারে অল্প স্পীডে ব্লেন্ড করে নিন। তারপর পুরো মুখে মেখে রাখুন ২৫ মিনিট। এরপর ভালো ব্র্যান্ডের ফেসওয়াস আর পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এটি তৈলাক্ত , স্বাভাবিক ত্বকের জন্য উপকারী।

সাইট্রাস পিলঃ

১/২ লেবু, ১/২ কমলা, ১/২ কাপ আনারস আর ১/২ কাপ পেঁপে সঙ্গে ১-২ টেবিল চামচ টক দই অথবা মধু দিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। এই প্যাক ২৫ মিনিট মুখে লাগিয়ে ধুয়ে ফেলুন। গ্লাইকোলিক এসিড সাইট্রাস পিলের মাধ্যমে পাওয়া যায় যা মুখের বলিরেখা দূর করে সেই সঙ্গে hyperpigmentation , মুখে গর্ত থাকলে তাও অনেকটা কমিয়ে আনে।

পাম্পকিন পিল ফেসিয়ালঃ

২ চা চামচ মিষ্টি কুমড়ার পাল্প, ১/৪ চা চামচ দুধ আর ১/২চা চামচ মধুর সাথে ভালো ভাবে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ১০-১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা নির্দ্বিধায় এই ফেসিয়ালটি করে ফেলুন।

এক প্যাকেট জেলাটিন, একটি লেবু আর কমলার রস প্যানে নিয়ে জ্বাল দিতে হবে। জেলাটিন গলে গেলে মিশ্রণটি ঠাণ্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। এরপর একটি ডিমের কুসুম মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে ২৫মিনিট অপেক্ষা করার পর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। জেলাটিন ত্বককে নরম করে আর স্কিন টোন করে। আমরা সবাই জানি লেবুর রস গায়ের রঙ উজ্জল করে। ডিমের কুসুম ত্বকে আর্দ্রতা যোগায়।

সব সময় যা বলে থাকি আজও তাই বলবো যেকোনো প্যাক ট্রাই করার আগে অবশ্যই টেস্ট করে নিবেন আপনার ত্বকের কাছে ওই উপাদান কতটুকু গ্রহণযোগ্য, তা না হলে বেশ খানিকটা দুর্ভোগ পোহাতে হবে। উপরের ফেসিয়াল ২টি ২০ বছর বয়স হলেই করা নিরাপদ, যেহেতু এতে কোন ক্ষতিকারক উপাদান ব্যবহার করা হচ্ছে না। তাই ১৫দিন পর পর একবার করা উচিত। অবশ্য যাদের বাসার বাইরে যাওয়া কম হয় তারা মাসে একবার করে ফেসিয়াল করতে পারেন।

লিখেছেনঃ রোজেন

ছবিঃ বেস্টঅফবোথওয়ার্ল্ডসএজেড.কম, প্যান্ট্রিস্পা.কম

হোমমেড ফেসিয়াল টোনার

একবার চিন্তা করে দেখুন সকাল থেকে রাত , আমরা প্রতিদিন কত কেমিক্যাল মুখে , হাতে পায়ে দেই। কিন্তু একটু চেষ্টা করলেই আমরা আসে পাশের প্রাকৃতিক জিনিস থেকে রূপসজ্জার অনুষঙ্গ নিতে পারি। পৃথিবীতে ৩ স্টেপে স্কিন কেয়ার খুব প্রচলিত। প্রথমে মুখ ধুবেন , টোনিং করবেন, তারপর স্কিন এর ধরন অনুযায়ী ক্রিম লাগাবেন। মুখে ফেস ওয়াশ না ব্যবহার করে আমরা চালের গুঁড়ো , বেসন দিয়ে মুখ ধুতে পারি। আজকাল ক্রিম এর সাথে মুখ টোনিং করা খুব গু রুত্বর সাথে দেখা হচ্ছে। বাজারে Ayur, clean clear, healthy shop এর ভালো টোনার পাওয়া যায়। ত্বকের ধরন অনুযায়ী টোনার কিনা উচিত। কিন্তু আমরা সহজেই বাসায় বসে প্রাকৃতিক ভাবে টোনার বানাতে পারি। সারাদিন কতো কৃত্রিম জিনিস মুখে দেই , কিন্তু কিছু জিনিস আমরা প্রকৃতি থেকেও খুঁজে নিতে পারি।

টোনার কি?

টোনার মুখের একাধিক কাজ করে। মুখের লোমগন্থি ছোট করতে সাহায্য করে , স্কিন টাইট করে, টোনার ব্যবহার করলে অতিরিক্ত তেল মুখ থেকে নিঃসৃত হয় না , মুখের আর্দ্রতা ধরে রাখে, মুখে লাবণ্য ফিরিয়ে আনে, মুখের ময়লা পরিষ্কার হয়।

০১. গ্রিন টি টোনারঃ

খুব সোজা এই টোনার বানানো। পানি গরম করে গ্রিন টি ঢেলে দিন। ২ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। চা এর পাতা উঠিয়ে ঠাণ্ডা করে তুলোর বল দিয়ে মুখে লাগান। এই টোনার মূলত স্কিনের ইরিটেশন এবং সানবার্ন দূর করে।

০২. কমলা লেবু টোনারঃ

১ চামচ বাদাম তেল আর ৩ চামচ কমলা লেবু রস ভালো ভাবে মিশিয়ে পরিষ্কার বোতলে রেখে দিন ফ্রিজ এ। একবার বানালে এক সপ্তাহ পর্যন্ত ব্যবহার করতে পারবেন। কমলা লেবু টোনার বলি রেখা দূর করবে , স্কিনকে সানবার্ন থেকে রক্ষা করবে, ত্বক উজ্জ্বল হবে, ত্বকের স্পট কমাবে।

০৩. পুদিনা এবং ভিনেগার টোনারঃ

১ টেবিল চামচ শুকনো পুদিনা পাতা, ২ টেবিল চামচ সাইডার ভিনেগার, ১ কাপ বিশুদ্ধ পানি মিশিয়ে ৩ দিনের জন্য রেখে দিন। ৩ দিন হলে পরিষ্কার বোতলে টোনার ভরে ফ্রিজ এ রেখে ব্যবহার করুন।

০৪. নারিকেল পানির টোনারঃ

খুব সহজ এই টোনার বানানো। ১ কাপ নারিকেল পানিতে ২ চামচ লেবুর রস দিয়ে ফ্রিজ এ রেখে ব্যবহার করুন। মুখের দাগ চলে যাবে, আর্দ্রতা বজায় রাখবে মুখের। জলবসন্তের দাগ যাবে নারিকেল পানির টোনার প্রতিদিন ব্যবহার করলে। সব ধরনের স্কিনের জন্য এই টোনার ভালো।

০৫. গোলাপ জলের টোনারঃ

১০ টি গোলাপ ফুল কিনে এনে ভালো করে ধুয়ে , ২ লিটার পানি দিয়ে সেদ্ধ করতে হবে। পানি যখন অর্ধেক হয়ে যাবে তখন নামিয়ে ঠাণ্ডা করে ছাঁকনি দিয়ে ভালো করে ছেঁকে ফ্রিজ এ রেখে দিবেন। সাধারণত ১ সপ্তাহ, চাইলে ডিপ ফ্রিজ এও রেখে দিতে পারেন। এই টোনার ফেস প্যাকে দিয়েও ব্যবহার করা যাবে।

০৬. গাজর এবং শশার টোনারঃ

গাজর এবং শশা ভালো করে গ্রেট করে রস বার করে নিতে হবে। তারপর বোতলে ভরে ফ্রিজ এ রেখে দিন। এই টোনার টি অয়েলি স্কিন এবং ব্রণ যুক্ত ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। চাইলে কোন ফেস প্যাক এর সাথেও ব্যবহার করতে পারেন।

০৭. টমেটো টোনারঃ

টমেটো রস ১০ চামচ, প্রাকৃতিক মধু ১ চামচ ভালো ভাবে মিশিয়ে ফ্রিজ এ রেখে দিন। প্রতি রাতে ব্যবহার করুন।

০৮. এলোভেরা টোনারঃ

আলোভেরা জেল ৪ চামচ, মধু ১ চামচ, পানি ৫ চামচ, বাদাম তেল ১ চামচ পরিষ্কার বোতলে মিশিয়ে রেখে দিন। এটি মুখে এবং চুলে ব্যবহার করতে পারবেন।

বিঃদ্রঃ যেহেতু এসব টোনার সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক ভাবে তৈরি এবং কোন প্রিসারভেটিভ দেয়া নে ই তাই এগুলো ফ্রিজ এ রেখে ব্যবহার করতে হবে। আর কোন ভাবেই ১ সপ্তাহের বেশি ব্যবহার করা যাবে না। টোনার সব সময় ক্রিম লাগানোর আগে ব্যবহার করতে হয়। সময় স্বল্পতার কারণে সব সময় সম্ভব না হলে , রাতে সবার আগে টোনার ব্যবহার করবেন।

কিভাবে টোনার ব্যবহার করবেন??

মুখে মেক-আপ থাকলে , ভালো করে ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে , উষ্ণ পানিতে মুখ ধুয়ে নিবেন। তারপর তুলো দিয়ে মুখে টোনার লাগাবেন।

এছাড়া বাজারে স্প্রে বোতল কিনতে পাওয়া যায়। স্প্রে বোতলে টোনার ভরে নিবেন। তারপর চোখ কে সাবধানে রেখে মুখে ৪/৫ বার স্প্রে করবেন।

(ছোট টিপসঃ অয়েলি স্কিনের জন্য Astringent টোনার খুব ভালো। যাদের মেক -আপ ঘামে, তারা মেক-আপ করার আগে এই টোনার দিয়ে মেক-আপ করতে পারেন)

আশা করি পোস্ট টি ভালো লাগবে। ধন্যবাদ সবাইকে।

লিখেছেনঃ তাপসী

ছবিঃ স্টাইলক্রেইজ.কম, ওয়াইজশি.কম, মেকআপ এন্ড বিউটি.কম, টেস্টি-ইয়ামিজ.কম

জেনে নিন ছুলির খুঁটিনাটি

এই গরমে নানা রকম ফাঙ্গাল বা ছত্রাকজনিত রোগ অনেক বেশি দেখা যায়। ফাঙ্গাল ইনফেকশন আমাদের বডি সারফেস বা ত্বকেই বেশি হয়ে থাকে। এমন-ই একটি ফাঙ্গাল বা ছত্রাকজনিত রোগের নাম ছুলি। একে অনেক সময় স্থানীয় ভাবে ছইদ বা ছউদ ও বলা হয়। আসুন ছুলি সম্পর্কে কিছু কথা জেনে নিই।

অণুজীব সম্পর্কেঃ

ছুলি একটি চর্মরোগ। ইংরেজী নাম পিটাইরিয়াসিস ভার্সিকোলার (pityriasis versicolor) বা টিনিয়া ভার্সিকালার (Tinea versicolor), গ্রীষ্মকালে বেশি হয়। চামড়ায় ঘাম বেশি জমা হলে ম্যালাসেজিয়া ফারফার (প্রাক্তন নাম পিটাইরোস্পোরাম অরবিক্যলার) নামের ঈস্ট খুব বৃদ্ধি পায়। এই ঈস্ট সাধারণ চামড়াতেও থাকতে পারে কিন্তু এত বেশি না। এরা ত্বকে কোন প্রকারে অসুবিধা না করেই পরজীবী হিসেবে অবস্থান করে এবং ত্বক নিঃসৃত তেল ও মৃত ত্বকের কোষকে খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করে। যদি কোন কারণে স্বাভাবিকের চেয়ে পরিমাণ বেড়ে যায়, তখন-ই রোগ হিসেবে আত্মপ্রকাশ করে।

কারণঃ

০১. গরম এবং আর্দ্র আবহাওয়া

০২. প্রচুর ঘামা

০৩. তৈলাক্ত ত্বক

০৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে

০৫. বহু দিন থেকে অ্যান্টিবায়োটিক খেলে হতে পারে

০৬. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না রাখলে সংক্রমণ হতে পারে

০৭. কারও হয়েছে, এ রকম ব্যক্তির সঙ্গে প্রত্যক্ষ যোগাযোগ থাকলে বা সংস্পর্শে এলে সংক্রমণ হতে পারে

০৮. তরুণ বয়সে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি

০৯. সাধারণত ট্রপিক্যাল এলাকাতে আক্রান্ত বেশি হয়

লক্ষণঃ

সাধারণত ঘাড়ে বা পিঠে ছোট ছোট উপবৃত্তাকার ছোপ ছোপ দাগ - ফরসা ত্বকে গাঢ় (সাধারণত গোলাপি,খয়েরী), শ্যামলা ত্বকে হালকা রঙের। অনেকগুলো দাগ একসাথে মিশে বড় দাগের সৃষ্টি করতে পারে। গরম বাড়লে চুলকানি বা জ্বালাভাব থাকে। যেখানে বেশি হয়, সেখানে চামড়া উঠে যেতে পারে। শীতকালে ছুলি নিজে থেকেই কমে যায়।

কোথায় হয়ঃ

শরীরের বুক, পিঠ, গলা এবং হাতে বেশি দেখা দিয়ে থাকে। কোন কোন সময় বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে মুখেও দেখা দিতে পারে। এছাড়া অন্যান্য অংশেও হতে পারে।

রোগ নির্ণয়ঃ

সাধারণত আক্রান্ত অংশ দেখেই রোগ নির্ণয় করা যায়। এছাড়া ত্বকের ফাঙ্গাস পরীক্ষার মাধ্যমে এ রোগ খুব সহজেই নির্ণয় করা যায়।

চিকিৎসাঃ

চিকিৎসার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া জরুরী। আপনার যদি ছুলি মনে হয় তাহলে চিকিৎসকের কাছে যান এবং নিশ্চিত হয়ে ওষুধ সেবন করুন।

- সাধারণত সেলেনিয়াম সালফাইড কিংবা ছত্রাকনাশক অন্যান্য ওষুধ , সাবান বা শ্যাম্পু বা ক্রিম ব্যবহার করতে বলা হয়।

- মুখে খাওয়ার ছত্রাকনাশক ওষুধ দেয়া হয়।

- প্রপিওলিন গ্লাইকল/সোডিয়াম থায়ওসালফেট দেয়া হয়।

একেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে একেক রকম চিকিৎসা পদ্ধতি। চিকিৎসা করলে অধিকাংশ সময়েই আশানুরূপ ফলাফল পাওয়া যায়।

ব্যবহারবিধিঃ

প্রথমে গোসল করে গা শুকিয়ে নিতে হবে। তারপর ছত্রাকনাশক ক্রিম দিনে ২ বার লাগাতে হবে কমপক্ষে ২ সপ্তাহ। শ্যাম্পু ব্যবহারের ক্ষেত্রে লাগিয়ে ৫-১০ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। এসব কিছুই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী করতে হবে।

উপশমে যত্নঃ

ওষুধ গ্রহণের পাশাপাশি পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করে চলতে হবে।

০১. নিয়মিত ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করতে হবে।

০২. গ্রীষ্মকালে সুতির জামাকাপড় পরতে হবে।

০৩. যতদূর সম্ভব কম ঘামার ব্যবস্থা করতে হবে। এজন্য রোদে বেশি যাওয়া যাবে না।

০৪. মেনথল যুক্ত সাবান ব্যবহার করা যেতে পারে।

০৫. বাচ্চাদের পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

০৬. তৈলাক্ত প্রসাধনী এড়িয়ে চলতে হবে।

প্রতিরোধঃ

সাধারণ ভাবে সবার-ই নিজের যত্ন নেয়া উচিত যাতে শুধু ছুলিই নয়, অন্যান্য ছত্রাকজনিত রোগ-ও যেন না হয়।

- গরমকালে পাতলা ঢিলেঢালা পোশাক বেছে নেয়া

- গরমে শরীরে ঘাম ও তেল নিঃসরিত হয়ে থাকে, যা ফাঙ্গাসের বৃদ্ধির সহায়ক, গোসল এবং সাবান ব্যবহারের মাধমে ঘাম ও তেল দূর করতে হবে।

- গোসলের পর গা ভালো করে শুকানো। তেমনি ঘর্মাক্ত অবস্থায় বেশিক্ষণ না থাকা।

- রোদ থেকে বাঁচার জন্য সানব্লক এবং ছাতা ব্যবহার করা।

- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা।

- দীর্ঘদিন অ্যান্টিবায়োটিক না খাওয়া।

- ভালো ব্র্যান্ডের প্রসাধনী ব্যবহার করা।

- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া।

- প্রচুর পানি পান করা।

- সর্বাঙ্গীণ পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।

এভাবেই ছুলি চিনুন, চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণ করুন এবং সুস্থ থাকুন।

লিখেছেনঃ সানিয়া

মডেলঃ কমলিকা পিংকী

ছবিঃ ডেইলিগ্লো.কম

ঘরেই তৈরী করুন ফেসিয়াল ক্লিনজার

সকালে ঘুম থেকে উঠে কিংবা বাইরে থেকে এসে মু খ খানি তো ধুয়ে নিতেই হয়। এজন্য আমরা অনেকেই অনেক কেমিক্যাল প্রসাধনী ব্যবহার করে থাকি। এতে মুখ হয়তো পরিষ্কার বা ধূলোবালি মুক্ত হয় ঠিকই কিন্তু কেমিক্যালের প্রভাবে মুখের যে ক্ষতি হয় না , তা নয়। এ কারণেই আজকাল অনেকেই প্রাকৃতিক জিনিসগুলোর দিকে ঝুঁকছেন। আমাদের হাতে র কাছে যে জিনিসগুলো আছে তা দিয়েই তৈরী করা যায় ফেসিয়াল ক্লিনজার। এতে আপনি সাশ্রয়ী-ও হতে পারবেন কিছুটা হলেও।

বাজারে আমরা যেসব ক্লিনজার পাই, সেগুলোর বেশিরভাগেরই উপাদান হল সারফেকট্যান্ট, যা আসলে আপনার ত্বক থেকে লিপিড শুষে নেয়। ফলে ত্বকের রক্ষাকারী আবরণ নষ্ট হয়ে যায়। শুনে মনে হতে পারে ক্লিনজার তৈরী করা হয়তো অনেক ঝামেলার ব্যাপার হবে। আসলে তা নয়, অনেক ক্লিনজার শুধুমাত্র একটি উপকরণ দিয়েও তৈরী করা যায়। আসুন জেনে নিই -

০১. মধুঃ

মধু দিয়ে ক্লিনজার বানাতে কিছু না মেশালেও হবে। এক বোতল মধু আপনার বাথরুমে রেখে দিন আর নিয়মিত ব্যবহার করুন। এটি হলো সবচেয়ে সহজ ন্যাচারাল ক্লিনজার। মধুর একটি গুণ হল ময়েশ্চার। যার কারণে আপনার ত্বক হয়ে উঠবে নরম এবং কোমল।

ব্যবহারবিধিঃ

আপনার ত্বকে মেক-আপ করা না থাকলে প্রথমে অল্প একটু মধু , আধা চামচের মত, আপনার হাতের তালুতে নিয়ে ধীরে ধীরে মুখে লাগিয়ে নি ন। কিছুক্ষণ ম্যাসাজ করার পর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। যদি মেক - আপ করা থাকে তাহলে প্রথমে একটি ভেজা নরম তোয়ালে নিয়ে তাতে মধু ঢেলে নিন। তার উপর বেকিং সোডা খানিকটা ছিটিয়ে নিয়ে মুখ পরিষ্কার করে ফেলুন। তারপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। এরপর টোনার লাগিয়ে নিন।

ত্বকের ধরণ অনুযায়ীঃ

স্বাভাবিক ত্বকের জন্য মধুর সাথে কিছু মেশানোর প্রয়োজন নেই।যাদের ত্বক শুষ্ক তারা একটু দুধ বা দুধের সর মিশিয়ে নিন। আর যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা কয়েক ফোটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন।

০২. তেলঃ

অবাক লাগতে পারে তেল দিয়ে ক্লিনজার ! কিন্তু গত কয়েক বছরে এই পদ্ধতিটিই সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয় হয়েছে। কেননা তেল ব্যবহারে আপনার মুখ হয়ে ওঠে নরম এবং দ্যুতিময়। সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করা হয় ক্যাস্টর অয়েল, অলিভ অয়েল এবং বাদাম তেল। এগুলো আলাদা আলাদা বা মিক্স করে লাগাতে পারেন।

ব্যবহারবিধিঃ

প্রথমে হাতের তালুতে কয়েক ফোটা তেল নি য়ে চক্রাকারে মুখে লাগিয়ে নিন। ম্যাসাজ করা হয়ে গেলে উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। যারা মুখের পোর খুলতে চান তারা একটি তোয়ালে গরম পানিতে ভিজিয়ে মুখে চেপে রাখুন। এক্ষেত্রে সহনীয় মাত্রার গরম পানি ব্যবহার করুন।

ত্বকভেদেঃ

সব ত্বকেই ব্যবহার করতে পারবেন কিন্তু যাদের অনেক ব্রণ হয়, তাদের মুখে তেল না দেয়াই ভালো হবে।

০৩. টকদইঃ

দই এর গুনের কথা জানেন না, এমন কেউ নেই। শুধু দই-ই ন্যাচারাল ক্লিনজার হিসেবে ব্যবহার করা যায়। এতে থাকে প্রোটিন, ল্যাকটিক এসিড এবং ফ্যাট, যা আপনার ত্বককে ডিটক্সিফাই এবং মসৃণ করে তোলে।

ব্যবহারবিধিঃ

হাতের আঙ্গুলে অল্প করে দই নিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। তারপর ৪/৫ মিনিট মুখে রেখে দিন এবং অপেক্ষা করুন। সবশেষে উষ্ণ গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

ত্বকভেদেঃ

শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে কয়েক ফোটা তেল মিশিয়ে নিন আর তৈলাক্ত ত্বকের জন্য কয়েক ফোটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন। হয়ে গেল ঝটপট দই ক্লিনজার।

০৪. দানাযুক্ত ক্লিনজারঃ

অনেকে মুখে স্ক্রাবের মত ক্লিনজার ব্যবহার করতে চান। এক্ষেত্রে আপনি ঘরে বসে বানাতে পারেন , তবে আপনার লাগবে দানাযুক্ত দ্রব্য। যেমন – আমন্ড বাদাম বা ওটমিল। এগুলো গুঁড়ো করে নিতে হবে। এছাড়া শস্যদানা, চালের গুঁড়ো, সূর্যমুখীর দানা, বেকিং সোডা, সুজি ব্যবহার করতে পারেন।

ব্যবহারবিধিঃ

এই দানাযুক্ত দ্রব্যগুলোর সাথে আপনাকে তরল মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরী করে মুখে লাগাতে হবে। এজন্য পানি , মধু, লেবুর রস, দুধ ব্যবহার করতে পারেন। পেস্ট তৈরী হয়ে গেলে মুখে লাগিয়ে নিন কিন্তু চোখের চারপাশে লাগাবেন না। এরপর উষ্ণ গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন।

ত্বকভেদেঃ

- শুষ্ক ত্বকের জন্য দুধ, দুধের সর এবং দই ব্যবহার করুন

- তৈলাক্ত ত্বকের জন্য লেবুর রস অথবা শুধু পানি মিশিয়ে নিন

- স্বাভাবিক ত্বকের জন্য পানি, মধু বা গ্লিসারিন মিশিয়ে নিন

০৫ ফ্রুট ক্লিনজারঃ

ফ্রুট ক্লিনজার তৈরী করতে লাগবে ১/৩ কাপ গাজরের রস, অর্ধেক কমলা, মধু ১ টেবিল চামচ। সবগুলো উপকরণ একসাথে মিশিয়ে পেস্ট তৈরী করুন। যদি অনেক পাতলা মনে হয়, ১ চা চামচ ময়দা মিশিয়ে নিতে পারেন। গাজর আপনার ত্বকের কোলাজেন এবং ইলাস্টিন ফাইবার তৈরী করতে সহায়তা করবে। আপনার ত্বক হয়ে উঠবে আরও মসৃণ এবং ইলাস্টিক।

ব্যবহারবিধিঃ

পেস্ট তৈরী হয়ে গেলে আপনার মুখে লাগিয়ে ৫ মিনিট অপেক্ষা করুন এবং হালকা গরম পানিতে মুখ ধুয়ে নিন।

ত্বকভেদেঃ

এই ক্লিনজার সব ধরনের ত্বকেই ব্যবহার করা যাবে।

০৬ টমেটো-আপেল ক্লিনজারঃ

টমেটো এবং আপেল ত্বকের জন্য খুব ভালো ক্লিনজার হিসেবে কাজ করে। টমেটো এবং আপেল একসাথে অথবা আলাদা করে ব্যবহার করতে পারেন।

ব্যবহারবিধিঃ

টমেটো ব্লেন্ড করে মুখে লাগিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। তারপর মুখ ধুয়ে ফেলুন। আপেল -ও ব্লেন্ড করে এতে খানিকটা মধু মিশিয়ে লাগাতে পারেন।

ত্বকভেদেঃ

সেনসিটিভ ত্বকের ক্ষেত্রে টমেটো নাও মানাতে পারে। অনেকের-ই টমেটো ব্যবহারে এলার্জি দেখা দিতে পারে।

০৭ দারুচিনি ক্লিনজারঃ

এবার আসুন রান্নাঘর থেকেই ক্লিনজার তৈরী করি। দারুচিনি তো রান্না ঘরে আছেই , দারুচিনি বেটে অথবা ব্লেন্ড করে তাতে মধু মিশিয়ে পেস্ট তৈরী করুন। ত্বকের মৃত কোষ তুলতে এই ক্লিনজার খুব -ই কার্যকরী।

ব্যবহারবিধিঃ

এই পেস্ট মুখে লাগান এবং কিছুক্ষণ পর উষ্ণ পানিতে ধুয়ে ফেলুন।

এভাবে ঘরে বসে স্বল্প সময়ে ফেসিয়াল ক্লিনজার তৈরী করে ব্যবহার করে বাজারের ক্ষতিকর কেমিক্যাল থেকে আপনার ত্বককে সুরক্ষা করুন।

লিখেছেনঃ সানিয়া

ছবিঃ হোমমেইডক্লিনজার.কম, বিয়ানেথস্পা.কম, টিপজাংকি.কম

স্ট্রেচ মার্ক বা শরীরে ফাটা দাগ সমাধান

ত্বকের যে কোন দাগই বড্ড বেশি বিরক্তিকর ও অস্বস্তিকর। স্ট্রেচ মার্ক বা শরীরে ফাটা দাগ তো সে দিক দিয়ে আরো একধাপ এগিয়ে। কখনো কখনো এ দাগ গুলো এত তীব্র সমস্যার সৃষ্টি করে যে বলা বাহুল্য। স্ট্রেচ মার্কের প্রধান কারণ হচ্ছে একবারে অনেক বেশি ওজন কমানো বা বাড়ানো, ওজনের উঠা নামা এবং প্রেগনেন্সি। অনেকেই শুরুর দিকে একে অবহেলা করে যার ফলে সমস্যা আরো বাড়তে পারে। এজন্য সঠিক সময়ে সঠিক পরিচর্যা একান্ত প্রয়োজন। আজকাল বাজারে অনেক রকম স্ট্রেচ মার্ক রিমুভার ক্রীম পাওয়া যায় , যদিও কোনটাই আশানুরূপ ফল দিতে পারে না। তাই চলুন জেনে নেই কিভাবে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ঘরোয়া রূপচর্চায় এই দাগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায় -

০১. কোকোয়া বাটার ক্রীমঃ

কোকোয়া বাটারে আছে অনেক উন্নত মানের ময়েশ্চারাইজিং উপাদান। এটি এমনই এক প্রাকৃতিক উপাদান যার নিয়মিত ব্যবহারে স্ট্রেচ মার্ক হালকাই করে না, পুরোপুরি সারিয়ে দেয়। তাছাড়া এর ময়েশ্চারাইজিং গুণের কারণে আপনি পান নরম, কোমল আর গ্লোয়িং ত্বক।

বাজারের প্রচলিত ক্রীম ব্যবহার না করতে চাইলে নিজেই বানিয়ে নিন আপনার কোকোয়া বাটার ক্রীম। এজন্য লাগবে -

- ১ কাপ কোকোয়া বাটার

- ২ চা চামচ ভিটামিন ই তেল

- ২ টেবিল চামচ হোয়েট গার্ম তেল

- ৪ টেবিল চামচ বীজওয়্যাক্স

সব উপকরণ এক সাথে মিশিয়ে ওভেনের তাপে গলাতে থাকুন। ঠান্ডা হয়ে গেলে পছন্দ মত জারে করে রেফ্রিজারেটরে সংগ্রহ করুন। ভালো ফলাফলের জন্য প্রতিদিন ব্যবহার করুন।

০২. অ্যাভোকাডো ক্রীমঃ

অ্যাভোকাডো ক্রীম তৈরী করা খুবই সহজ। এজন্য যা লাগবে -

- ১ টি পাকা অ্যাভোকাডো

- ৪ টেবিল চামচ অলিভ ওয়েল

- ৪ টেবিল চামচ অ্যালোভেরা জেল

- ৬ টি ভিটামিন ই ক্যাপসুল

- ৫ টি ভিটামিন এ ক্যাপসুল

হাতের কাছে পেলে কয়েক ফোঁটা তরল জিংক মেশাতে পারেন, তবে জরুরী না।

সব উপকরণ ব্লেন্ডারে দিয়ে ব্লেন্ড করে নিন। এবার আক্রান্ত জায়গায় প্রতিদিন নিয়মিত ব্যবহার করুন। ৩০ মিনিট পর ঈষদুষ্ণ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনি চাইলে দিনে কয়েকবার ব্যবহার করতে পারেন , সে ক্ষেত্রে একটু লেবুর রস মিশিয়ে নিতে ভুলবেন না। আর ব্যবহারের পর অবশিষ্টাংশ ফ্রীজে রেখে দিন।

০৩. শীয়া বাটারঃ

এটি ভিটামিন এ এর ভালো উৎস। অন্যান্য এসেনসিয়াল তেলের সাথে শীয়া বাটার মিশিয়ে ব্যবহার করলে দ্রুত ফল পাওয়া যায়।

০৪. এসেনসিয়াল তেলঃ

ল্যাভেন্ডার, রোজমেরি, পেপারমিন্ট, জোজোবা, রোজ, লেমন ওয়েল ফাটা দাগ দূরীকরণে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে থাকে। বিশেষ করে প্রেগনেন্সির সময়ে যে দাগ গুলো পড়ে সেগুলো সারাতে তেল গুলো অদ্বিতীয়।

০৫. অলিভ অয়েলঃ

এসব ঝামেলা এড়াতে চাইলে শুধু অলিভ অয়েল ব্যবহার করেও উপকার পাবেন। তবে তা কিছুটা সময় সাপেক্ষ।

অনেকের কাছেই হয়ত উপকরণ গুলো অপরিচিত মনে হতে পারে, তবে আজকাল সব গুলো উপকরণই সুপার শপ গুলোতে সহজলভ্য। একটু কষ্ট করে উপাদান গুলো সংগ্রহ করে আজ থেকেই শুরু করুন স্ট্রেচ মার্কের বিরুদ্ধে আপনার অভিযান, আর বাই বাই বলুন শরীরের অনাকাঙ্খিত ফাটা দাগকে।

লিখেছেনঃ রোজা স্বর্ণা

ছবিঃ ইন্টারনেট

শুষ্ক ত্বকের যত্ন

এর আগে আমি তৈলাক্ত ও সেনসেটিভ ত্বক নিয়ে পোস্ট দিয়েছিলাম। আজকে দেব শুষ্ক ত্বক নিয়ে। গরম কালে যদিও শুষ্ক ত্বকের অধিকারীদের কষ্ট কম। তারপরেও তারা অনেক ঝামেলায় পড়ে। আর শীতকাল এলে তো কথাই নেই। শুষ্ক ত্বকের শত্রু এই শীতকাল। আর সামনে রোজা। দীর্ঘক্ষণ পানি না খেয়ে থাকার ফলে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়ে। বলা হয়ে থাকে সবাই কোন না কোন সময়ে এই শুষ্ক ত্বকের ঝামেলায় পড়েন। চলুন আজ এই ত্বকটি সম্পর্কে জানি।

উপসর্গ :

শুষ্ক ত্বক নির্ভর করে – বয়স, স্বাস্থ্য, জিওগ্রাফিক অবস্থান (ঠান্ডা বা গরম প্রধান এলাকা কিনা), বাইরে কত সময় থাকা হয় সেটার উপর।

শুষ্ক ত্বকের অনেক উপসর্গ আছে। তবে বেসিক কিছু উপসর্গ এখানে বলা হলো -

০১. নরম ত্বকের পরিবর্তে ত্বকে রাফ এবং শুষ্ক ভাব দেখা যাবে।

০২. ত্বক শুকনো ও মলিন লাগবে।

০৩. গোসলের পর বা মুখ ধোয়ার পর ত্বক টানটান লাগবে।

০৪. চুলকানি ভাব থাকতে পারে।

০৫. টাফ ত্বক হয়ে যাবে।

০৬. নরমাল যে ত্বকে রেখা থাকে বা স্কিন লাইন থাকে, সেগুলো খুব বেশি দেখা যাবে এবং মুখে অনেক তাড়াতাড়ি বলিরেখা পড়ে যায়।

০৭. লাল ভাব থাকতে পারে।

০৮. চামড়া উঠে যাওয়ার মত হতে পারে। অর্থাত্ মরা কোষ খুব হয়।

কারণঃ

০১. বংশগত বা জিনগত কারণে অনেকের ত্বকে তেল গ্রন্থিগুলো প্রয়োজনের তুলনায় কম থাকে। ফলে তেল নিঃসৃত হয় না ত্বকের প্রয়োজনমত। তাই ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়।

০২. বয়সের কারণে ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়। ৪০ এর পরে শরীরের প্রয়োজনীয় তেল তৈরীর ক্ষমতা চলে যায়। তেল ও ঘাম গ্রন্থি কমে যায়। ফলে প্রপার তেল না থাকার কারণে ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়। ছোট বাচ্চাদের তেল গ্রন্থিগুলো প্রপারলি গঠিত থাকেনা , ফলে তাদের ত্বক-ও শুষ্ক হতে পারে।

০৩. যাদের ত্বকের গঠন পাতলা তাদের ত্বক শুষ্ক হয়।

০৪. পেশার কারণে অনেকের ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়। বিশেষ করে যেসব পেশায় অনেকবার হাত মুখ ধুতে হয়। যারা বাগানে বা কৃষিকাজ বা কনস্ট্রাকশনের কাজ করেন তাদের ত্বকও শুষ্ক হয়ে যায়।

০৫. অতিরিক্ত আকাশপথে ভ্রমণ করলে ।

০৬. ক্লোরিনযুক্ত পানিতে অতিরিক্ত সাঁতার কাটলে বা গোসল করলে বিশেষ করে গরম পানি বা ক্ষারযুক্ত সাবান বা এন্টিবায়োটিক যুক্ত সাবান ব্যবহার করলে।

০৭. বারবার ক্যামিকেল এর সাথে কন্টাক্ট হলে।

০৮. ধূমপান ও এলকোহল, ক্যাফেইন এর কারণে।

০৯. অতিরিক্ত পারফিউম ব্যবহার করলে।

১০. ভিটামিন এ ও বি এর অভাব হলে। জিংক ও ফ্যাটি এসিডের অভাব হলেও ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়।

১১. পানিশূন্যতা হলে যেমন – ডায়রিয়া, উচ্চ জ্বর, অতিরিক্ত ঘামা এবং প্রতিদিন প্রয়োজনীয় পানি পান না করা।

১২. কিছু ওষুধ , যেমন – এন্টিহিস্টামিন ত্বক শুষ্ক করে।

১৩. আবহাওয়ার কারণেও ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়। ঠান্ডা আবহাওয়া ,অল্প আর্দ্রতা, খুব সূর্যের আলো ও শুষ্ক আবহাওয়ায় ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়।

১৪. এয়ারকন্ডিশনারে এ সবসময় থাকলে।

১৫. থাইরয়েড এর অসুখের ও ডায়াবেটিস এর কারণে।

১৬. কিছু চর্ম রোগের কারণে যেমন – একজিমা, ডার্মাটাইটিস, সোরিয়াছিস এ ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়।

প্রতিকারঃ

০১. ত্বক শুষ্ক হবার প্রকৃত কারণ বের করুন এবং তা পরিহার করুন।

০২. ত্বক যাতে শুষ্ক না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখুন।

০৩. একজন ভালো ডার্মাটোলজিস্টকে দেখান।

০৪. ভালো মশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। যেসব মশ্চারাইজারে ceramides, dimethicone & glycerin, hyaluronic acid, lanolin, mineral oil, petroleum jelly আছে তা কিনবেন। প্রোডাক্টের গায়ে উপাদান লেখা থাকে।

০৫. ময়েশ্চারাইজার লাগানোর আগে মুখের মরা কোষ পরিষ্কার করুন।

০৬. দীর্ঘক্ষণ গোসল করবেন না। গরম পানিতে গোসল করবেন না।

০৭. ময়েশ্চারাইজারযুক্ত সাবান ব্যবহার করুন।

০৮. গোসলের পানিতে বিভিন্ন তেল যেমন – আলমন্ড, অলিভ অয়েল দিয়ে গোসল করবেন।

০৯. সানস্ক্রিন SPF30 ব্যবহার করবেন।

১০. প্রচুর পানি খাবেন ও নরম সুতির আরামদায়ক কাপড় পরার চেষ্টা করবেন।

প্রাকৃতিক উপায়ে শুষ্ক ত্বকের যত্নঃ

০১. অলিভ অয়েল গোসলের কয়েক মিনিট আগে সারা শরীরে মেখে গোসল করুন।

০২. অলিভ অয়েল ১চামচ + ৫ চামচ লবণ + ১ চামচ লেবুর রস দিয়ে তৈরী স্ক্রাব মুখে ও সারা শরীরে লাগাতে পারেন। এতে মরা কোষ দূর হবে।

০৩. শুষ্ক জায়গায় মধু ম্যাসেজ করে ২-৩ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

০৪. নারকেল তেল আক্রান্ত জায়গায় লাগালে উপকার পাবেন।

০৫. এলোভেরা জেল মধুর সাথে মিশিয়ে লাগিয়ে ১০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

০৬. দই বা পেঁপে মুখে ঘষে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

প্রচুর শাকসবজি খান। পানি খান। ত্বকের পরিচর্চা করুন। ভালো থাকুন।

লিখেছেনঃ মৌসুমী

নারিকেল তেলের যত গুণ !

নারিকেল তেল খুব পরিচিত একটি তেল। এটি ২ ভাবে ব্যবহার করা যায়। যেটি রিফাইন্ড হয়ে আসে, সেটি বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য। আর যেটি আনরিফাইন্ড ভারজিন তেল হিসেবে থাকে সেটি খাবার তেল হিসেবে ব্যবহৃত হয়। আমাদের দেশে সাধারণত বাহ্যিক ভাবে ব্যবহৃত হয় নারিকেল তেল মানে যেটি রিফাইন্ড হয়ে আসে। চলুন আজকে জেনে নেই এই নারিকেল তেলের বেশ কিছু গুণ।

০১. ড্যামেজ চুল রিপেয়ার করতে এর জুড়ি নেই। এটি ন্যাচারাল কন্ডিশনার হিসেবে কাজ করে।

০২. ত্বকে এটি বেসিক লোশন হিসেবে কাজ করে।

০৩. চোখের মেক-আপ তুলতে এটি ব্যবহার করা যায়। একটি তুলোয় তেল নিয়ে চোখের মেক -আপ ঘষে তোলা যায় ।

০৪. ত্বকের যেসব জায়গায় দাগ, সেসব জায়গায় নারিকেল তেল নিয়মিত ঘষলে দাগটি হালকা হয়ে যায়।

০৫. প্রাকৃতিক ডিওডোরেন্ট হিসেবে ব্যবহার করা যায়।

উপকরণঃ

- ৬ কাপ নারিকেল তেল

- ১/৪ কাপ বেকিং সোডা

- ১/৪ কাপ এরোরুট

পদ্ধতিঃ

বেকিং সোডা ও এরোরুট মিশিয়ে নিন একটি মিডিয়াম পাত্রে। এর মাঝে নারিকেল তেল একটি চামচ দিয়ে মিশিয়ে নিন। এরপর একটি কাঁচের জারে বা পুরোনো ডিওডোরেন্ট কন্টে ইনারে রেখে ব্যবহার করতে পারেন।

০৬. গর্ভাবস্থায় পেটের চামড়া ফেটে গিয়ে দাগ হয়। এসময় নিয়মিত নারিকেল তেল পেটে মালিশ করলে এই দাগ গুলো দূর করা যায়।

০৭. এটির ন্যাচারাল সান প্রটেক্টর হিসেবে কাজ করার ক্ষমতা আছে।এর SPF 4 , তাই সানস্ক্রীন হিসেবেও কাজ করে।

০৮. যৌনাঙ্গে ঈস্ট বা ঈস্ট ইনফেকশন হলে ওই জায়গায় বাহ্যিকভাবে নারিকেল তেল লাগালে উপকার পাওয়া যায়। নারিকেল তেল ঈস্ট কে ধ্বংস করে।

০৯. ম্যাসেজ তেল হিসেবে নারিকেল তেল খুবই জনপ্রিয়।

১০. চুলের ফ্রিজি ভাব কমায় নারিকেল তেল।

১১. রাত্রিকালীন ফেশিয়াল ময়েশ্চারাইজার হিসেবে ব্যবহার করা যায়।

১২. গোসলের আগে সমপরিমাণ নারিকেল তেল ও চিনি মিশিয়ে শরীরে ঘষা যায়। এটি একটি স্ক্যাবার হিসেবে কাজ করে। বিশেষ করে শীতকালে এটি খুবই উপকার করে ।

১৩. কোন স্থান হালকা পুড়ে গেলে তাতে অনেকক্ষণ পানি দিয়ে ধুয়ে নারিকেল তেল লাগালে জ্বা লা পোড়া কম হয়।

১৪. সন্তান জন্ম দিতে গিয়ে যোনিতে হালকা ছিলে গেলে, সেখানে নারিকেল তেল বাইরের দিকে লাগালে তাড়াতাড়ি সেরে যায়।

১৫. পায়ে ফাংগাস ঘটিত কোন ঘাঁ হলে, সেখানে নারিকেল তেল দিলে তা ফাংগাসের মোকাবেলা করে।

১৬. স্কিনের অসুখ যেমন psoriasis or eczema তে ব্যবহার করা যায়।

১৭. প্রাকৃতিকভাবে উকুন দূর করতে ব্যবহার করা যায়। এজন্য যা লাগবে তা হল , আপেল সিডর ভিনেগার ও নারিকেল তেল। প্রথমে ভিনেগার পুরো মাথায় ঢেলে মাথাটি ভিজিয়ে নিতে হবে। কিন্তু এরপর ধোয়া যাবেনা। রেখে দিন যতক্ষণ ভিনেগার না শুকায়। এরপর শুকালে নারিকেল তেল লাগিয়ে শাওয়ার ক্যাপ বা একটি পাতলা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মাথা মুড়ে রাখুন। কয়েক ঘন্টা পর একটি চিকন চিরুনী দিয়ে মাথা আঁচড়ান। যতটা পারেন। এতে করে উকুন ও ডিম বের হয়ে আসবে। এরপর শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

১৮. নাকে এলার্জি ঘটিত কোন সমস্যা দেখা দিলে এই তেল নাকের ভেতরে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

১৯. ন্যাচারাল পারসোনাল লুব্রিকেন্ট হিসেবে ব্যবহার করা যায় এটি এবং এটি নরমাল ভ্যাজাইনাল ফ্লোরাকে ডিস্টার্ব করেনা, তাই ব্যবহার করা সেফ।

২০. ন্যাচারাল এন্টিব্যকটেরিয়াল স্কিন ক্রীম হিসেবে এটি ব্যবহার করা যায়।

২১. ন্যাচারাল সেভিং ক্রীম এবং আফটার সেভিং ক্রীম হিসেবেও এটি ব্যবহার করা যায় বিশেষ করে প্রাইভেট পার্টে।

২২. শিশুদের শরীর মালিশের জন্য এটি ব্যবহৃত হয়।

২৩. থালাবাসন মাজার পর একটু নারিকেল তেল হাতে নিয়ে ঘষলে হাত খসখসে হয়না। হাতের তালু নরম হয়।

২৪. নিয়মিত মাথায় ম্যাসেজ করলে চুলের গ্রোথ ভালো হয়।

২৫. লবণের সাথে নারিকেল তেল মিশিয়ে পা ঘষলে পায়ের মরা কোষগুলো দূর হয়।

২৬. বেকিং সোডার সাথে মিশিয়ে দাঁত হোয়াইটেনিং টুথপেস্ট তৈরী করা যায়।

২৭. শিশুদের গোসলের আগে তুলোয় নারিকেল তেল ভিজিয়ে কানে দিলে পানি ঢু কেনা ফলে কানের ইনফেকশন দূর করা যায়।

২৮. নখের কিউটিকলে লাগালে নখের গ্রোথ ভালো হয়।

২৯. যাদের হাতের কনুই খসখসে ও শুকনো , তারা এই তেল কনুই -এ ঘষলে উপকার পাবেন।

৩০. চোখের নিচের ডার্ক সার্কেল দূর করতে একটি ছোট কন্টেইনারে নারিকেল তেল নিয়ে তাতে ৩টি ভিটামিন ই ক্যাপসুল মিশিয়ে নিয়ে ফ্রীজে রেখে দিয়ে জমিয়ে প্রতিদিন রাতে শোবার আগে চোখের নীচে লাগালে দাগ দূর হয়ে যায়।

এছাড়াও খাওয়ার জন্য যে নারিকেল তেল পাওয়া যায় তার-ও অনেক গুণ আছে, নারিকেল তেলে রান্না খাবার খুব সহজে ডাইজেস্ট হয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। শরীরে র ক্ষত তাড়াতাড়ি সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। দুশ্চিন্তা ও মানসিক ব্যাধি দূর করে।

লিখেছেনঃ লিলাবতী লিমা

গোড়ালির সুরক্ষা

গোড়ালি ফাটা খুব-ই সাধারণ একটি সমস্যা। ভাবছেন শীতকাল আসতে এখনও ঢের দেরী, গরমকালে কি গোড়ালি ফাটে? কিন্তু এমন অনেকেই আছেন যাদের গোড়ালি সারা বছরই ফাটে। তাদের সব সময়ই যত্ন নিতে হয়। যাদের শুধু শীতকালে ফাটে , তাদের-ও সারাবছরই যত্ন নেয়া উচিত যাতে শীতকালে আর না ফাটে। অনেক সময় আমরা হাত মুখের যত্ন নিলেও পায়ের যত্ন টাই এড়িয়ে যাই , গোড়ালির যত্ন তো নেয়াই হয় না। মনে হতে

পারে এটা শুধু সৌন্দর্যগত সমস্যা, কিন্তু এটা অনেক সময়ই বিরক্তির উৎপাদন করতে পারে। এর থেকে গুরুতর কিছু শারীরিক সমস্যাও হয়। চলুন আজ জেনে নিই কিভাবে গোড়ালি সুরক্ষিত রাখবো।

গোড়ালি ফাটার কারণঃ

১) যাদের গোড়ালির চারপাশের ত্বক শুষ্ক।

২) যাদের গোড়ালির ত্বক একটু মোটা।

৩) দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয় যাদের।

৪) অতিরিক্ত ওজন হলে।

৫) জুতোর পেছনের অংশ খোলা হলে পা ছড়িয়ে পড়ে এবং গোড়ালিতে চাপ পড়ে পা ফেটে যায়।

৬) বয়স বাড়ার কারণে ত্বকের পরিবর্তনে।

৭) দীর্ঘক্ষণ ভেজা পরিবেশে থাকলে বা স্যাঁতস্যাঁতে বাথরুম এ থাকলে।

৮) জুতোর সাইজ ঠিক না হলে।

৯) কিছু রোগের কারণে হতে পারে। যেমন – সোরিয়াসিস, অ্যাথলেট'স ফুট, একজিমা, থাইরয়েড ডিজিজ, ডায়াবেটিস।

১০) অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ।

১১) ভিটামিন, মিনারেলস এবং জিঙ্ক এর অভাব হলে।

১২) শুষ্ক জলবায়ু।

১৩) নিষ্ক্রিয় ঘর্মগ্রন্থি।

কি কি হতে পারেঃ

১) পায়ের গোড়ালি লাল হয়ে যায়

২) গোড়ালিতে ইচিং বা চুলকানি হয়

৩) গোড়ালিতে ক্র্যাক বা ফাটা দাগ পড়ে

৪) অনেক সময় চামড়া উঠে আসতে পারে

৫) রক্ত বা অন্য কোনও ডিসচার্জ আসতে পারে

চিকিৎসা ও প্রতিকারঃ

একবার যদি গোড়ালি ফেটে যায়, তার নিয়মিত চিকিৎসা করতে হবে। প্রথমেই পা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার দিকে গুরুত্ব দিতে হবে, নতুবা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ হবে। পা ফেটে গেলে বেশি ঘষা যাবে না , এতে রক্তপাত হতে পারে। উষ্ণ গরম পানিতে লেবু এবং শ্যাম্পু দিয়ে পা ডুবিয়ে রাখুন ২০ মিনিট, তারপর আলতো করে নরম কোন ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করুন। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অয়েন্টমেন্ট বা ক্রিম ব্যবহার করুন। সাধারণ ভাবে ক্লোবিটাসল বা ১০% স্যালিসাইলিক এসিড অয়েন্টমেন্ট দেয়া হয়। কিন্তু কোনও কিছুই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করা উচিত নয়। কেননা সোরিয়াসিস নামক রোগেও পা ফাটতে পারে, এক্ষেত্রে ঘরোয়া চিকিৎসা কাজে লাগে না। যদি অনেক বেশি পরিমাণে হয় বা রক্তপাত হয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ঘরোয়াভাবে ভ্যাসলিন বা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন একটু পর পর -ই। আর পা ফাটা কমে এলে নিয়মিত যত্ন নিন যাতে ভবিষ্যতে আর না ফাটে।

ঘরোয়া পরিচর্যাঃ

গোড়ালি ফাটা প্রতিরোধ করাই সবচেয়ে ভালো উপায় প্রতিকার এর চেয়ে। সমস্যা হওয়ার পর সচেতন হওয়ার চেয়ে আগে সচেতন হওয়াই ভালো। ঘরোয়া ভাবে গোড়ালি ফাটার জন্য যা যা করতে পারেন-

১) ভেজিটেবল অয়েল গোড়ালির ফাটা অংশে লাগাতে পারেন ময়েশ্চারাইজার হিসেবে। রাতভর পা ঢেকে রাখতে হবে, এক্ষেত্রে মোজা ব্যবহার করতে পারেন।

২) এক চামচ ভ্যাসলিন এর সাথে কয়েক ফোটা লেবু মিশিয়ে ফাটা অংশে লাগিয়ে রাতভর মোজা পরে থাকলে, কয়েকদিনেই আকর্ষণীয় রেজাল্ট পাওয়া যায়।

২) পা ফাটার পরে কলার পুরু পেস্ট ওখানে লাগিয়ে ১০ মিনিট অপেক্ষা করে পানি দিয়ে ধুঁয়ে ফেলু ন।

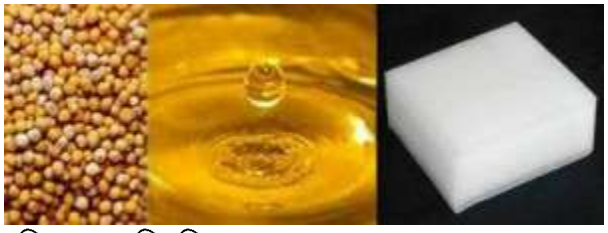
৩) বাজারে একটু খোঁজ নিলেই এভোক্যাডো পাবেন , এর সাথে নারিকেল এবং কলা মিক্স করে ঘন পেস্ট তৈরি করে পায়ে লাগান। এই মিশ্রণ অনেক রিচ তেলসমৃদ্ধ। পা ফাটা ঠেকাতে এর কোন জুড়ি নেই।

৪) লেবুর রস পায়ে লাগিয়ে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। লেবু আপনার গোড়ালির মৃত কোষগুলো তুলে ফেলে এবং পা ফাটা প্রতিরোধ করে। এরপর ব্রাশ দিয়ে হালকা করে ঘষে মৃত কোষগুলো তুলে ফেলুন। ভালো ফলাফলের জন্য নিয়মিত ১ সপ্তাহ ব্যবহার করতে হবে।

৫) পরিষ্কার এবং ময়েশ্চারাইজ করা পা , ফাটার বিরুদ্ধে হাতিয়ার। পরিষ্কার করার সবচেয়ে জনপ্রিয় উপায় হল একটি পরিষ্কার বালতিতে সহনীয় মাত্রার গরম পানি নিয়ে তাতে বেবি সাবান অথবা শ্যাম্পু মিশিয়ে নিন। এতে একটু লেবুর রস এবং লবণ মিক্স করে পা ভিজিয়ে রাখতে হবে। কিছুক্ষণ পর গোড়ালির মৃত কোষগুলো নরম হয়ে এলে ব্রাশ অথবা পিউমিস স্টোন দিয়ে ঘষে তুলতে হবে। এরপর শুকনো কাপড় দিয়ে পানি মুছে নিয়ে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে হবে।

৬) নিয়মিত পায়ে গোলাপজল এবং গ্লিসারিন এর মিশ্রণ লাগালে এর হিলিং ইফেক্ট পাওয়া যায়।

৭) প্যারাফিন মোম আর মাস্টার্ড তেল একসাথে মিশিয়ে ক্র্যাকড স্থানে লাগিয়ে সকালে পানি দিয়ে ওয়াশ করতে হবে। এটা ১০-১৫ দিন করলে ভালো রেজাল্ট পাওয়া যায়।



৮) পায়ের ড্রাই স্কিন থেকে মুক্তি পেতে নিয়মিত স্ক্রাব করতে হবে। বাজারের স্ক্রাব ব্যবহার না করতে চাইলে ঘরে বসেই তৈরি করুন মধু, আপেল সিডার ভিনেগার আর চালের গুঁড়ো দিয়ে। এগুলোর সাথে কয়েক ফোঁটা বাদাম তেল বা অলিভ অয়েল মিশিয়ে নিন এবং ঘন পেস্ট তৈরি করে পায়ে লাগান। ২০ মিনিট পর এই মিশ্রণ দিয়েই পায়ের গোড়ালি ম্যাসাজ করে ফেলুন। এখানে ভিনেগার গোড়ালির ফাটা দূর করবে , চালের গুঁড়ো স্ক্রাব হিসেবে কাজ করবে আর মধু ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করবে।

৯) বাজারের ময়েশ্চারাইজার আপনার যদি না মানায় সেক্ষেত্রে ঘরে বসেই ময়েশ্চারাইজার বানিয়ে ফেলতে পারেন। একটি বোতলে এক চামচ অলিভ অয়েল এবং কয়েক ফোটা ল্যাভেন্ডার অয়েল নিয়ে তাতে সমান পরিমাণ পানি মিশিয়ে ঝাঁকান এবং দুধসাদা রং আসলে তৈরি হয়ে গেল আপনার ময়েশ্চারাইজার।

১০) প্রতিদিন সকালে ওটমিল আর জোজোবা অয়েল এর মিক্সার দিয়ে ফুট স্ক্রাব করলেও আপনার পায়ের ময়েশ্চারাইজার ঠিক থাকবে। আর পা ফাটার ক্ষেত্রে এটার ঘন পেস্ট তৈরি করে ৩০ মিনিট রেখে ওয়াশ করতে হবে ১দিন পর পর।

খাবার বাছাইঃ

পা ফাটা চিকিৎসা আর প্রতিরোধে আপনার খাবারে রাখুন ক্যালসিয়াম , আয়রন, জিঙ্ক এবং ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড। এছাড়াও রাখুন ভিটামিন ই এবং মিনারেলস। নিয়মিত দুধ ও দুধজাত খাবার , সামুদ্রিক মাছ, চিকেন, মাংস, কলিজা, ডিম, শাকসবজি, সিমের বিচি রাখুন।

কিছু সাজেশনঃ

১) আপনার পা সবসময় ধুলোবালি মুক্ত এবং পরিষ্কার রাখুন।

২) নিয়মিত হাঁটাচলা করে পায়ের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখুন।

৩) পরপর গরম এবং ঠাণ্ডা পানি দিয়ে পা ওয়াশ করুন।

৪) নিয়মিত পায়ের গোড়ালির মৃত কোষগুলো তুলে ফেলুন আর ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

৫) খালি পায়ে হাঁটবেন না।

৬) ভেজা, পানিযুক্ত জায়গায় বেশিক্ষণ থাকবেন না। থাকতে হলে পায়ের সুরক্ষার ব্য বস্থা করে থাকতে হবে।

৭) প্রতিদিন গোসলের পর ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

৮) সপ্তাহে একদিন গরম পানি দিয়ে পেডিকিউর করুন।

পায়ের গোড়ালি ফাটা সমস্যা শুধু সৌন্দর্যের সমস্যাই না , স্বাস্থ্যগত সমস্যাও বটে। এ কারণেই নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। সারাবছরই সচেতন থাকতে হবে। সব ঋতুতেই পায়ের যত্ন নিন, গোড়ালি ফাটা প্রতিরোধ করুন এবং সুস্থ থাকুন।

লিখেছেনঃ সানিয়া

রূপচর্চায় টমেটো !

বাংলাদেশে প্রচলিত এই বিপুল জনপ্রিয় সবজি বা ফল যাই বলি না কেন এটা কিন্তু মোটেও বাংলাদেশী নয়। লাল লাল লোভনীয় টমেটোর উৎপত্তি মেক্সিকোতে। এটা শীতকালীন সবজি হলেও এখন প্রায় সারা বছরই আমাদের রান্নাঘরের ফ্রিজে শোভা পায়। শুধুমাত্র খাওয়া ছাড়াও টমেটোর রয়েছে আরও সব অসাধারণ গুণাগুন । এটা কোলন ক্যান্সার ও স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে ভুমিকা রাখে সেই সাথে উচ্চ রক্তচাপ ও সাধারণ সর্দিতেও ব্যবহার করা হয় । কিন্তু শুধু খাওয়া আর রোগের কথা বাদ দিলে আমাদের ত্বক ও চুলের জন্যও টমেটো ভীষণ উপকারী। রূপচর্চা করেন না এমন মানুষ হয়তো বা খুঁজে পাওয়া যাবে কিন্তু নিজের স্কিনটা ভালো চান না এমন মানুষ পাওয়া ভার। তাই আপনি চাইলে ঘরে বসেই শুধু ফ্রি জ খুলেই আপনার ত্বকটিকে বেশ ঝলমলে ও প্রাণবন্ত করে নিতে পারেন। কিছু সহজ ধাপ ফলো করেই আপনার ত্বককে একটু সজীব করে নিন -

০১. রোমকূপ বড় হয়ে গেলে ত্বকে সহজেই ময়লা ও জীবাণু প্রবেশ করে। আর এর থেকে ব্রণ সহ নানা সমস্যা দেখা দেয়। এক টেবিল চামচ টমেটোর রস নিন, সাথে ২/৪ ফোটা লেবুর রস নিন। এবার তুলোতে করে মুখে সার্কুলার মোশনে ম্যাসাজ করুন। ১৫ মিনিট পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। রেগুলার এই প্যাক রোমকূপ সঙ্কুচিত করতে সাহায্য করবে।

০২. টমেটোর এসিডিটি ব্রণের সংক্রমণ রোধে এবং এটা পরিষ্কারে সাহায্য করে। ব্রণ কমানোর মেডিসিন গুলোতে ভিটামিন এ ও সি থাকে। টমেটো প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ , সি ও কে তে ভর্তি। আপনার যদি অল্প ব্রণ থাকে তাহলে একটা টমেটো অর্ধেক করে গালে ঘষুন আর যদি বেশি ব্রণের সমস্যা থাকে তাহলে একটা টমেটো চটকে নিয়ে মুখে মাখুন এবং ১ ঘণ্টা রাখুন, পানি দিয়ে ধুয়ে ময়েশ্চারাইজা র লাগান। রেগুলার যতবার করা যায় করুন আপনার ব্রণগুলো বাধ্য হবে খুব দ্রুত শুকিয়ে যেতে।

০৩. যদি আপনার হয় তৈলাক্ত ত্বক এবং ত্বকের তেলতেলে ভাব দূর করতে আপনি অনেক চেষ্টা করছেন তাহলে টমেটো আপনাকে এই মানসিক যন্ত্রণা থেকে মুক্তি দিবে দ্রুত। একটা ফ্রেস টমেটো চটকান এবং এর সাথে শশার রস যোগ করুন, তুলায় করে রোজ মাখুন এটা আপনার ত্বকের তেল কন্ট্রোল করে অ্যাসট্রিজেন্ট এর কাজ করবে।

০৪. মিশ্র ত্বকের জন্য টমেটো ও আভাকাডোর মিশ্রণ খুব ভালো কাজ করে। কারণ টমেটো অ্যাসট্রিজেন্ট হিসেবে কাজ করে যা ব্ল্যাক হেডস ও ত্বকের তেল কন্ট্রোল এজেন্ট হিসেবে কাজ করে আর আভাকাডো ত্বকে এন্টিসেপ্টিক ও ময়েশ্চারাইজিং এর প্রভাব তৈরী করে। আভাকাডো এখন আগোরাতে সহজলভ্য।

টমেটো ও আভাকাডোর ঘন প্যাক তৈরি করে ২০ থেকে ৩০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন তারপরে ঈষদুষ্ণ পানিতে ধুয়ে ফেলুন। এটা আপনার ত্বককে শীতল ও নরম করবে।

০৫. গরম কাল আসলেই রোদে পোড়া ত্বক একটী কমন সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। যা কিছু লাগিয়েই বাইরে যাই না কেন সূর্যের সরাসরি আলো পড়লে ত্বক পুড়বেই। অর্ধেকটা টমেটো নিন সাথে ২ টেবিল চামচ টক দই। মুখ সহ যেসব স্থান রোদে উন্মুক্ত থাকে সেখানে মাখুন , ২০ মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন। টমেটো আপনা র ত্বককে ঠাণ্ডা করবে সেই সাথে দই দিবে পর্যাপ্ত প্রোটিন ও নমনীয়তা।

০৬. উজ্জ্বল ত্বকের জন্য টমেটোর রসের সাথে মধু যোগ করুন এবং ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।

০৭. হোম মেইড ক্লিনজার বানাতে পারেন টমেটো দিয়ে। সমপরিমাণ টমেটোর রস ও দুধ একটি বোতলে ভরে ফ্রিজে রাখতে পারেন। প্রতিদিন আঙ্গুল দিয়ে লাগিয়ে ১০ মিনিট রাখলেই পাবেন উজ্জন ত্বক।

০৮. এছাড়া Exfoliator হিসেবেও টমেটো চমৎকার। টমেটো অর্ধেক করে কেটে চিনিতে ডুবিয়ে মুখে ঘষতে হবে ১০ মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন। ত্বকের মরা চামড়া উঠে ত্বক উজ্জ্বল হবে।

এই হল টমেটো রহস্য। এই লেখা লিখতে গিয়ে আমি নিজেও অনেক কিছু জেনেছি। শুধুমাত্র টমেটো দিয়েই ত্বকের এতো সমস্যার সমাধান হয় এটা দেখে আমি নিজেই মুগ্ধ। আশা করি সবার ভালো লাগবে।

লিখেছেনঃ ফোয়ারা ফেরদৌস

ছবিঃ ফোয়ারা ফেরদৌস এবং ইন্টারনেট।

মেছতার উপসর্গ, কারণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধের উপায়সমূহ

ত্বকের যে সমস্ত সমস্যা বেশি দেখা যায় তার মাঝে অন্যতম হলো মেছতা। এর জন্য মেয়েরা খুব দুঃশ্চিন্তাগ্রস্থ থাকে। এটি ছেলে মেয়ে উভয়েরই হতে পারে। তবে তুলনামূলকভাবে মেয়েদের বেশি হয়। সাধারণত ২০ থেকে ৫০ বছর বয়সী মেয়েদের হয়ে থাকে। আজকে চলুন মেছতা নিয়ে বিস্তারিত জানা যাক।

মেছতা কি ?

আমাদের ত্বকের নীচে মেলানিন নামক এক ধরণের রঞ্জক পদার্থ থাকে। কোন কারণে ত্বকের বিশেষ জায়গায় এটির কার্যক্ষমতা বেশি হলে ত্বকের সেই অংশটি পার্শ্ববতী অংশের চেয়ে বেশি গাঢ় হয়ে যায়। ফলে ওই অংশটি

কালো বা বাদামী থেকে হালকা বাদামী দেখায়। একে মেছতা বলে। এটি কোন এলার্জী না। ক্যান্সার করেনা বা খারাপ কিছুই করেনা। শুধুমাত্র এইটার একটাই ক্ষতি করে আর তা হলো সৌন্দর্যহানি।

মেছতার উপসর্গ কি ?

মেছতা শরীরের যে কোন জায়গায় হতে পারে তবে সাধারণত যেসকল জায়গায় সূর্যের আলো বেশি পড়ে সেই জায়গায় বেশি হয়। মেছতার উপসর্গ একটাই ,তা হলো কালো বা বাদামী রঙের ছোপ বিশেষ করে ,

০১. গালে

০২. নাকের উপরে

০৩. থুতনিতে

০৪. উপরের ঠোঁটের উপরের অংশে

০৫. গলায়

০৬. ঘাড়ে

০৭. এমনকি হাতেও হতে পারে ।

মেছতার কারণ কি ?

০১. প্রোটেকশন ছাড়া অতিরিক্ত সূর্যের আলোতে গেলে এটি হয়। সূর্যের আলো ই এটির প্রধান কারণ হিসেবে ধরা হয়।

০২. হরমোনের তারতম্য ঘটলে, যেমন গর্ভাবস্থায় এটি হয়ে থাকে।

০৩. হরমোন ওষুধ ব্যবহারে বা হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি নিলে।

০৪. জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল খেলে।

০৫. থাইরয়েড হরমোনের তারতম্য ঘটলে।

০৬. বংশগত কারণে হতে পারে।

০৭. ত্বক নিয়মিত ভাল ভাবে পরিষ্কার না করলে।

মেছতার প্রতিকার কি ?

মেছতা পুরাপুরি প্রতিকার করা সম্ভর হয়না। তবে অবস্থার উন্নতি করা যায়। তাই মেছতা হলে প্রথমেই একজন ভাল ডার্মাটোলজিস্টকে দেখাতে হবে। সাধারণত চিকিৎসকেরা উডস ল্যাম্পের সাহায্যে মেছতা নির্ণয় করে থাকেন। এরপর মেছতার জন্য তারা বিভিন্ন ওষুধের ক্রীম বা জেল দিয়ে থাকেন। যেমন ০১) hydroquinone : এটি টাইরোসিনেজ নামক এনজাইমকে বাঁধা দেয়, যা মেলানিন তৈরী করে। ফলে ত্বকের যে জায়গায় মেছতা হয়েছে, সেই জায়গাটি সাদা করতে সাহায্য করে। তাই এটি ডাক্তারদের প্রথম পছন্দ।

০২) tretinoin & corticosteroids : এটি ডাক্তারদের ২য় পছন্দের ওষুধ। মাঝে মাঝে একটি মেডিসিন ৩টি ড্রাগস নিয়ে তৈরী হয়। একে ট্রিপল ক্রীম বলে। এই ট্রিপল ক্রীমে hydroquinone, tretinoin & corticosteroid থাকে।

০৩) azelaic acid or retinoid : যদিও এটি ব্রণের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়, তারপরও এটি মাঝে মাঝে মেছতার জন্যও ডাক্তাররা দিয়ে থাকেন। মনে রাখবেন, এগুলো কিন্তু ক্রীম বা জেল হিসেবে মুখে মাখতে হয়। খাওয়ার জন্য নয়। যদি এই ওষুধগুলো দেয়ার পর নিম্নোক্ত উপসর্গগুলো দেখা দেয় তবে ডাক্তারকে দেখাবেন।

- ত্বকে ইরিটেশন হলে বা চুলকালে

- ত্বক কালো হয়ে গেলে ও

- অন্যান্য সমস্যা হলে

এছাড়া যে সকল কারণে মেছতা হয়েছে তা পরিহার করা উচিত্। সুগন্ধী কসমেটিক ও পিল ব্যবহার করা ছেড়ে দিতে হবে। সূর্যের আলো থেকে ত্বককে রক্ষা করতে হবে। গর্ভাবস্থায় যে মেছতা হয় তা অনেকসময় বাচ্চা হয়ে যাওয়ার পর আপনাআপনি সেরে যায়। এছাড়াও মেছতার জন্য কিছু টাইপের লেজার ও ক্রায়োসার্জারি ট্রিটমেন্ট-ও আছে।

মেছতার জন্য কোন ফেসিয়াল ভাল ?

মেছতার জন্য পিল ফেসিয়াল ও এলোভেরা ফেসিয়াল ভাল।

মেছতা হলে ঘরে বসে কি কি ঘরোয়া পদ্ধতিতে ত্বকের যত্ন নিতে পারি ?

০১. ডিম ও লেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর ধুয়ে ফেলুন। এভাবে সপ্তাহে ২ বার।

০২. এলোভেরা, শশা ও মধু একত্রে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

০৩. লেবুর রস ও সমপরিমাণ পানি মিশিয়ে আক্রান্ত স্থানে লাগিয়ে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

০৪. এলোভেরা জেল রাতে ঘুমানোর আগে আক্রান্ত স্থানে মেখে সারারাত রেখে পরদিন সকালে হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এর সাথে ভিটামিন ই ও মেশাতে পারেন। এছাড়া এলোভেরা জেলের তৈরী শরবত খেলেও বেশ উপকার পাবেন।

০৫. আপেল সিডর ভিনেগার ও সমপরিমাণ পানি মিশিয়ে আক্রান্ত স্থানে লাগিয়ে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

০৬. পেঁয়াজের রস ও আপেল সিডর ভিনেগার মিশিয়ে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

০৭. ৫ চামচ হলুদের গুঁড়োর সাথে ১০ চামচ হালকা গরম দুধ মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ১০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

প্রতিরোধের উপায় কি ?

বলা হয়ে থাকে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। তাই মেছতা হওয়ার আগেই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে যাতে মেছতা না হয়।

০১. সানস্ক্রীন ছাড়া একদমই রোদে বের হবেন না। সানস্ক্রীন যাতে ব্রড প্রটেকশনযুক্ত হয়। (যা এর প্রতি ব্লক তৈরী করে) এবং তা যেন ,

.SPF 30

.zincoxide

.titanium oxide সমৃদ্ধ হয়, যা ফিজিক্যালি ব্লক তৈরী করে।

বাইরে যাওয়ার কমপক্ষে ২০ মিনিট আগে লাগাতে হবে এবং পরে প্রতি ২ ঘন্টা পর পর আবার লাগাতে হবে। মেছতা হবার পরও এই নিয়মে চলতে হবে।

০২. ছাতা ও স্কার্ফ বা ওড়না বা হ্যাট ব্যবহার করুন। কেননা কোন সানস্ক্রীনই ১০০ ভাগ প্রোটেকশন দিতে পারেনা। তাই সানস্ক্রীন লাগানোর পরেও এগুলো

ব্যবহার করুন।

০৩. সকাল ১০ টা থেকে বিকেল ৫ টা পর্যন্ত পারতপক্ষে কোন জরুরী কাজ না থাকলে বাইরে বের হবার চেষ্টা করবেন না। বের হলেও প্রপার প্রোটেকশন নিয়ে বের হবেন।

০৪. ত্বক নিয়মিত পরিষ্কার করবেন ও যত্ন নিবেন।

০৫. জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল পারতপক্ষে না খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

০৬. বেশি চিনি খাবেন না। আবার বেশি ঝাল ও খাবেন না।

০৭. বেশি করে পানি ও ফলমূল খাবেন।

মেছতা ঢাকার উপায় কি?

হোয়াইট বা ইয়োলো আন্ডারটোনের মেকআপ ব্যবহার করে মেছতা ঢাকা যায় ।

লিখেছেনঃ লিলাবতী লিমা

সেনসেটিভ ত্বক?

রূপসচেতন মেয়েদের জন্য বর্তমানে সেনসেটিভ ত্বক একটি বিশাল সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এটি বর্তমানে খুব কমন একটি সমস্যা। অনেকে আছেন যারা ত্বকের একেবারেই যত্ন নেন না এবং অনেক রাফ বা ক্ষতিকারক প্রোডাক্ট ব্যবহার করেন, এর ফলে ত্বকে সাময়িক সমস্যা হয়। কিন্তু তারা মনে করে থাকেন যে ,তাদের ত্বক সেনসেটিভ। যারা ত্বক পরিষ্কার না করে ত্বককে সেনসেটিভ মনে করে থাকেন তাদের জন্য আমার এই আর্টিকেল না। কারণ ত্বক যত্ন বা সঠিকভাবে পরিষ্কার না করলে ত্বকে বিভিন্ন সমস্যা হবেই। আমার আজকের লেখাটি তাদের জন্য যাদের ত্বক সঠিকভাবে পরিষ্কার বা যত্ন নেয়ার পরেও ,অল্প কিছু ইরেটেটিং বা উত্তেজক পর্দাথের সংস্পর্শে আসলে বিভিন্ন ধরণের রিএকশন বা সমস্যা তৈরী করে। এই ত্বক যাদের তারা অনেক হতাশায় ভুগে থাকেন কেননা , রূপচর্চা শান্তিমত করতে পারেন না এবং সবসময় বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হন।

সেনসেটিভ ত্বক কি ?

সেনসেটিভ ত্বককে সংজ্ঞায়িত করা অনেক কঠিন। ডার্মাটোলজিস্ট ,সায়েন্টিস্ট ও যারা এই ত্বকের ভুক্তভোগী তাদের ,সবার ই দৃষ্টিভঙ্গী ভিন্ন ভিন্ন এই সেনসেটিভ ত্বকের প্রতি। তবে সাধারণ কথায় বলা যায় , সেনসেটিভ ত্বক হচ্ছে তাই যা খুব সহজে ইরেটেট বা উত্তেজিত হ য় এবং যা ত্বকে হালকা থেকে খুব গভীর আকার ধারণ করে এবং ত্বকে বিভিন্ন এলার্জী বা র্যাশের জন্ম দেয় ।

সেনসেটিভ ত্বকের উপসর্গ কি বা কি দেখে বুঝা যাবে যে ত্বক সেনসেটিভ ?

সেনসেটিভ ত্বকের উপসর্গ একেকজনের জন্য একেকরকম। তারপরও কিছু কমন উপসর্গ বলা হলো :

০১. যদি অনেক ধরণের কসমেটিক এ ত্বক খুব সেনসেটিভ থাকে , বিশেষ করে যেগুলো খুব সুগন্ধিযুক্ত সেগুলোতে এলার্জী থাকে।

০২. সূর্যের আলোতে , বাতাসে গেলে বা তাপমাত্রার তারতম্য হলে বা খুব চাপে থাকলে যদি ত্বকে র্যাশ বা লাল লাল গোটা ওঠে।

০৩. ত্বকের যত্ন নেওয়ার সময় যদি কোন উপকরণ র্যাশ বা এলার্জি করে ।

০৪. ত্বকের নীচে যদি ভেঙ্গে যাওয়া রক্তনালী দেখা যায় ।

০৫. ত্বকের গঠনটি যদি খুব পাতলা হয় এবং

০৬. মুখের পোরগুলো পাতলা হলে।

উপরের এইগুলো থাকলে বুঝবেন যে ,আপনার ত্বক সেনসেটিভ ।

সেনসেটিভ ত্বকের যত্ন কিভাবে নিতে হয় ?

অনেকে তাদের সেনসেটিভ ত্বক নিয়ে হতাশায় ভুগেন। এই ত্বকের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া কঠিন তাই অনেকে ডাক্তারও দেখাতে চান না। কিন্তু এটা ঠিক না। আপনার উচিত্ হবে সবার প্রথমে একজন ভালো ডার্মাটোলজিস্ট বা ডাক্তারকে দেখানো , কারণ অনেক সময় শরীর অনেক অসুখের কারণে এই সমস্যার সৃষ্টি হয়। যদি কোন রোগ না থাকে তখন ডাক্তার সেনসেটিভ ত্বকের উপযোগী বিভিন্ন টিট্রমেন্ট দিবেন যা ত্বকের উপযোগী। আপনার ঠিক কোন কারণে সেনসেটিভি , কি করলে বেশি হয়, কোন খাবার খেলে হয় কিনা এসব কিছু মনে রাখবেন এবং ডাক্তারকে প্রত্যেকটি কথাই বলতে হবে। এছাড়াও যেসব প্রোডাক্ট বা জিনিসে আপনার ত্বক ইরিটেড হয় সেগুলো এড়িয়ে চলুন টিট্রমেন্ট নেয়ার সময় এবং আপনার ত্বকের জন্য তৈরী নামী ব্যান্ডের বিভিন্ন প্রোডাক্ট ট্রাই করে দেখুন ও আপনার উপযোগী প্রোডাক্টটি চয়েস করুন । অনেক স্কিন ডিজিজ , সেনসেটিভ ত্বকের সাথে যুক্ত থাকে। যেমন – urticaria , dermatographisms, rosacea। যাদের ত্বক অতিরিক্ত সেনসেটিভ তাদের সাধারণত এই চর্মরোগগুলো থাকে। তাই চিকিৎসা করাবেন ।

সেনসেটিভ ত্বকে যা করা উচিত্ :

০১. লেবু ও পানি দিয়ে তৈরী শরবত খাবেন ।

০২. সানস্ক্রীন অবশ্যই ব্যবহার করবেন কারণ সূর্যের আলো আপনার শত্রু। তরে নন কমেডোজেনিক এসপিএফ প্যারাবেন ও ফ্রাগ্রেন্স ফ্রী সানস্ক্রীন ব্যবহার করুন। নামী দামী ব্রান্ডগুলো সেনসেটিভ ত্বকের জন্য বিভিন্ন সানস্ক্রীন তৈরি করে থাকে। আপনি আপনার পছন্দমত ও ত্বকে মানিয়ে যায় এমন একটি কিনে নিবেন।

মনে রাখবেন , যত বেশি এসপিএফ তত বেশি তা আপনার ত্বককে ইরিটেট করবে। তাই ৩০ পর্যন্ত এসপিএফ ব্যবহার করুন। এটি আপনাকে UV ray থেকে ৯৭% পর্যন্ত প্রটেকশন দিবে।

০৩. আপনার ত্বকে সহনশীল প্রোডাক্টটি চয়েস করুন। এজন্য বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহার করে দেখুন কোনটি মানায়। সুগন্ধী সেনসেটিভ ত্বকের জন্য একটি খারাপ জিনি স। এটি এলার্জী করে। তাই বেশি সুগন্ধীযুক্ত প্রোডাক্ট ব্যবহার করবেননা। আর যেই প্রোডাক্টই চয়েস করুন না কেন তাতে যেন , এন্টিঅক্সিডেন্ট ও এন্টি ইমফ্লামেটরী উপাদান থাকে।

০৪. এন্টি ইমফ্লামেটরী গুণসমৃদ্ধ খাবার যেমন – হলুদ, আদা, দারুচিনি খাবেন তরকারীতে। কারণ এগুলো ত্বকের প্রদাহ হতে দেয় না এবং বলিরেখা ও দাগ না পড়তে সাহায্য করে।

০৫. চিনি ও অলিভ অয়েল দিয়ে তৈরী স্ক্রাব ব্যবহার করতে পারেন। মুখ ধুয়ে মশ্চারাইজার দিবেন ।

সেনসেটিভ ত্বকে যা কখনোই করবেন না :

০১.অতিরিক্ত স্ক্রাব দিয়ে মুখ ঘষবেন না। প্রতি ৮ থেকে ১৪ দিনে একবার স্ক্যাব করবেন ।

০২.গরম পানি দিয়ে মুখ ধোবেন না।

০৩.পেট্রোলিয়াম সমৃদ্ধ কোন প্রোডাক্ট ত্বকে ব্যবহার করবেন না। কারণ এটি ত্বকে প্রলেপ তৈরী করে এবং মুখের ক্ষত সারাতে দেয়না ও পুষ্টি পায়না ত্বক।

০৪. একি সময়ে অনেক ধরণের প্রোডাক্ট ব্যবহার করবেন না বা প্রাকৃ তিক কোন উপাদান ইচ্ছেমত লাগাবেন না।

মনে রাখুন :

যদি নতুন কোন প্রোডাক্ট বা প্যাক ত্বকে লাগাতে চান তাহলে প্রথমে সেই প্রোডাক্টটি বা প্যাকটি আগে কানের পেছনে একটু লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলবেন। এরপর পর্যবেক্ষণ করুন। ২৪ ঘন্টায় যদি ওই জায়গায় র্যাশ , এলার্জি বা লালচে হয়ে যায় তাহলে তা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

লিখেছেনঃ লিলাবতী লিমা

গায়ের রঙের অসামঞ্জস্যতা দূরীকরণ

গায়ের রঙ যেমনই হোক না কেন শরীরের সমস্ত জায়গায় একই রঙ হওয়া বাঞ্ছণীয়, নতুবা ফর্সা ত্বকও খুবই অসুন্দর দেখায়। রঙের অসামঞ্জস্যতা বা 'আনইভেন কম্পলেক্সন' একটি বড় সমস্যা। উজ্জ্বল-দাগহীন গায়ের রঙ আপনার আত্মবিশ্বাস-ও বাড়িয়ে তোলে। আজকালকার ব্যস্ত জীবনে নিঁখুত -সমান রঙা চেহারা মেলা ভার; যদি না সঠিক উপায়ে যত্ন নেয়া হয়। ত্বকের যত্নে অবহেলা না করা এবং উপযুক্ত উপায়ে নিয়মিত চর্চা করলেই অপূর্ব সুন্দর মুখশ্রী পাওয়া স ম্ভব। তাই অবশ্যই নিচের উপায়সমূহ পালন করা উচিত।

কিছু জিনিস হাতের কাছে রাখলে প্রয়োজন মত সেগুলোর ব্যবহারে হয়ে উঠবেন অপরূপ সুন্দরী। এজন্য যা যা লাগবে -

- ফেসিয়াল ক্লিনজার

- স্ক্রাব

- চিনি

- লেবু

- ময়েশ্চারাইজার

- সানস্ক্রীন

- পানি

- মাল্টি-ভিটামিন

এবার চলুন জেনে নেয়া যাক কেমন করে অসমান রঙা ত্বকের পরিপূর্ন যত্ন নেয়া যায় -

০১. দিনে ২ বার ত্বক পরিষ্কার করুন; সকালে এক বার এবং আরেকবার রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে। মেক - আপ না তুলে শুয়ে পড়া থেকে বিরত থাকুন , কেননা এতে করে লোমকূপ বন্ধ হয়ে ব্রেক আউট হতে পারে।

০২. ত্বকের ধরণ অনুযায়ী ক্লিনজার বা ফেস ওয়াস ব্যবহার করুন। পণ্য ক্রয়ের আগে সেটা কোন ত্বকের জন্য উপযোগী তা দেখে কিনুন। তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে তেলবিহীন ক্লিনজার নিন , শুষ্ক ত্বকের জন্য সাবান বিহীন এবং স্পর্শকাতর ত্বকে ডার্মাটোলোজিকালি টেস্টেড পণ্য ব্যবহার করুন।

০৩. বাজারে পাওয়া যায় এমন একটি ফর্সাকারী উপাদান সম্বলিত স্ক্রাব ব্যবহার করুন, সপ্তাহে ২ বার। এটি আপনার ত্বকের মরা কোষের পাশাপাশি কালো ছোপ কমাতেও সাহায্য করবে। হালকা গরম পানিতে মুখ

ভিজিয়ে হালকা হাতে ৫-৭ মিনিটের মত মুখটা ঘষে নিন। জোরে জোরে ঘষবেন না। এরপর ঈষদুষ্ণ পানিতে সমস্ত মুখমন্ডল ধুয়ে ফেলুন।

০৪. আপনার ত্বকের ধরণ অনুযায়ী ময়েশ্চারাইজ করুন। দিনের বেলাতে কমপক্ষে SPF ১৫ সমৃদ্ধ ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন এবং বাইরে বের হওয়ার আগে আলাদা করে সানস্ক্রীন লাগিয়ে নিতে ভুলবেন না। এতে আপনার ত্বক থাকবে রোদের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে সুরক্ষিত । রাতের বেলা ঘুমানোর আগে ভাল মানের একটি নাইট ক্রিম লাগান, যাতে সারা রাতে আপনার ত্বকের ময়েশ্চারাইজেশন বজায় থাকে।

০৫. প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। দিনে কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি গ্রহণ করুন যাতে দেহের কার্যক্রম ঠিক থাকে। পানিশূন্যতায় ত্বক শুষ্ক , নির্জীব ও মলিন দেখায়।

০৬. প্রতিদিন কম করে হলে ৩০ মিনিটের মত অনুশীলনের চেষ্টা করুন। এতে করে রক্ত সঞ্চালন তথা সুস্থ ত্বক সুনিশ্চিত হয়।

০৭. সবসময় পরিমাণ মত সুষম খাবার গ্রহণ করুন। প্রক্রিয়াজাত চিনি এবং ফ্যাট জাতীয় খাদ্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন। প্রচুর পরিমাণে শাক -সবজি এবং ফল-মূল খান, চেষ্টা করুন তার সবই যেন টাটকা হয় সেদিকটা খেয়াল রখতে। সম্ভব হলে নিজেই ফলাতে পারেন নিজের বাগানে।

০৮. নজর রাখুন আপনার খাদ্য তালিকায় যেন এই কয়েকটা উপাদান অবশ্যই থাকে -

টুনা ও স্যালমন মাছ (অথবা ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ অন্যান্য মাছ/প্রোটিনের উৎস) , জলপাই এর তেল, কাঁচা বাদাম, ভিটামিন এ, ভিটামিন ই এবং মাল্টিভিটামিন ।

০৯. পরিমিত ঘুম খুবই জরুরী। প্রতিদিন অবশ্যই ৮ ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। পর্যাপ্ত বিশ্রাম ত্বক যেমন ভাল রাখে তেমনি চোখের নীচে কালো দাগ পড়তেও দেয় না। তাই নিয়মিত ঘুমানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন।

ধৈর্য ও নিষ্ঠার সাথে নিয়মিত চর্চা করে গেলে সব রকম সমস্যা থেকেই মুক্তি পাওয়া যায়। এজন্য প্রয়োজন স্বদিচ্ছা ও রুটিন মাফিক চর্চা।

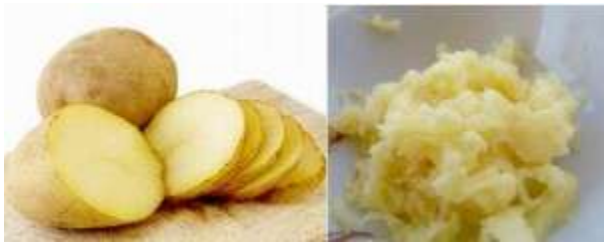
লিখেছেনঃ রোজা স্বর্ণা

সানবার্ন – ন্যাচারাল প্রোটেকশন ও চিকিৎসা

রোদে পুড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে কত কিছুইনা ট্রাই করেছেন। কাঁড়ি কাঁড়ি টাকা খরচ করে সানস্ক্রিন কিনেছেন। আর প্রচন্ড রোদে একবার পুড়ে গেলে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে হা -হুতাশ করেছেন। অথচ আপনার ফ্রিজেই কিন্তু কিছু সহজ ও ন্যাচারাল সমাধান আছে। চলুন জেনে নেই সেগুলো কি ?

০১. আলুঃ

যারা ওজন কমাতে চাচ্ছেন, তারাও ধারে কাছে ২/১টা আলু রাখতে পারেন। যদি রোদে ত্বক পুড়েই যায় , তাহলে কাঁচা আলু চাক চাক করে কেটে ত্বকে লাগান , কাঁটা-কাঁটা ভাবটা কমে যাবে। আরও ইন্টেন্সিভ ট্রিটমেন্টের জন্য আলু ছেঁচে পুলটিশ আকারে ব্যবহার করতে পারেন।



০২. গ্রীন-টিঃ

পোড়া ত্বকে লাগান। এটা ত্বকের উপর প্রোটিনের একটা স্তর তৈরী করে যা পোড়া ত্বকের অস্বস্তি দূর করে। পোড়া ত্বকের ট্রিটমেন্টের জন্য একটি কাপড়, সাধারণ তাপমাত্রার (ঠান্ডা নয়) গ্রীন-টি তে ভিজিয়ে নিন। তারপর পোড়া ত্বকে চেপে চেপে লাগান। ১৫ থেকে ২০ মিনিট এভাবে লাগান। প্রতি ২ থেকে ৪ ঘণ্টা পর পর রিপিট করুন।

০৩. ডালিমঃ

ডালিম এলাজিক এসিড-এর ভাল উৎস। নিয়মিত ডালিম খেলে আপনার ত্বক সূর্যের আলট্রা ভায়োলেট রশ্মি সংক্রান্ত পোড়া থেকে রেহাই পাবে। যা আপনাকে দিবে সূর্যের আলোয় বের হওয়ার এক্সট্রা কনফিডেন্স। গরমের দিনে বেশি বেশি ডালিম খান। এর এন্টি ইনফ্লেমেটরি ও এন্টি-অক্সিডেন্ট ক্ষমতা আপনার পুড়ে যাওয়া ত্বক -কে সারিয়ে তুলতে সাহায্য করবে।

০৪. স্ট্রবেরীঃ

এর একটি উপাদান "টেনিন" পুড়ে যাওয়া ত্বকের যন্ত্রনা উপশমে সাহায্য করে। কয়েকটি পাকা স্ট্রবেরী একসাথে পিষে পোড়া ত্বকে লাগান। উপকার পাবেন।

০৫. শশাঃ

শশা সূর্যালোকে পোড়া ত্বকে র যন্ত্রনা উপশম করে। বাজারে প্রাপ্ত কেমিক্যাল মেশানো বেশিরভাগ ওষুধের চেয়ে শশা বেশি উপকারী। পোড়া ত্বকের ট্রিটমেন্টের জন্য শশা বেটে ত্বকে লাগান। শশা এমনকি সানস্ক্রিন হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। শশা ছিলে নিয়ে কেটে জুস বানান। গ্লিসারিন আর গোলাপজলের সাথে মিশি য়ে সানস্ক্রিন হিসেবে ব্যাবহার করুন।

০৬. পেয়ারাঃ

এন্টি-অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার আপনাকে বাইরের রোদে যাওয়ার জন্য চমৎকার প্রস্তুতি দিবে। একটি পেয়ারাতে পাঁচটা কমলার সমান ভিটামিন সি আছে। আর ভিটামিন সি হলো ত্বক সারিয়ে তোলার জন্য অতি প্রয়োজনীয় একটি এন্টি-অক্সিডেন্ট। তাই গ্রীষ্মে বেশি করে পেয়ারা খান।

০৭. টমেটোঃ

টমেটোর লাল রঙের উপাদানটি সূর্যের আলোর ক্ষতি থেকে ত্বক -কে রক্ষা করে। প্রতিদিন ৫ চামচ টমেটোর পেস্ট মাত্র ৩ মাস খেলে ত্বকের সান প্রোটেকশন ২৫% বাড়ানো যায়। প্রতিদিন টমেটো খান এবং লাইকোপেন বাড়ান। লাইকোপেন আপনার ত্বক-কে রোদ আর বয়সের ছাপ থেকে রক্ষা করবে।

প্রাকৃতিক এসব উপাদান একদিকে আপনার ত্বককে রক্ষা করবে সূর্যালোকের ক্ষতি থেকে , অন্যদিকে দেবে কেমিক্যাল যুক্ত বিভিন্ন প্রোডাক্ট থেকে মুক্তি। তাই ন্যাচারাল থাকুন। সুস্থ ও সুন্দর থাকুন।

লিখেছেনঃ মাহমুদ

সূর্যরশ্মিতে ত্বকের সুরক্ষায় প্রসাধনী

মানুষ সৌন্দর্যের পূজারী। বিশেষ করে ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষায় আমরা কম বেশি সবাই সচেতন। এমনকি রূপচর্চা-ও করে ফেলি সময় পেলেই। একবার ভাবুন তো , এত যত্ন নেয়া হয় যে ত্বকের, সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মির প্রভাবে সেটা যদি পুড়ে যায় , কালো হয়ে যায় কিংবা বয়স আসার আগেই বয়সের ছাপ ফেলে দেয়, তবে কেমন হবে? শুধু কি তাই? শরীরে বাসা বাঁধতে পারে ক্যান্সার এর মত জটিল রোগ-ও। সেজন্য আমাদের একটু সচেতন হতে হবে। সূর্যরশ্মির ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করতে হবে আমাদের ত্বক। নিজেকে সাজাতে আমরা তো অনেক প্রসাধনী-ই ব্যবহার করে থাকি, আজ কথা বলবো ত্বককে সুরক্ষিত রাখার প্রসাধনী নিয়ে। আর সেটা হলো সানব্লক বা সানস্ক্রিন।

সূর্যরশ্মির ক্ষতিকর দিকঃ

আমাদের কাজের প্রয়োজনে বাইরে যেতেই হয়। মাথার উপরের গনগনে সূর্যটা জানান দিয়ে যায় তার উপস্থিতি। সূর্যের রয়েছে তিন র কমের ক্ষতিকর রশ্মি। যেমন -

UV-A :

এই রশ্মি ত্বকের গভীরে প্রবেশ করে, এমনকি কাপড় ভেদ করেও। ত্বককে করে তোলে শুষ্ক এবং খসখসে। ত্বকের রং কালো হয়ে যায়। বলি রেখা পড়ে মুখে , চোখের ভাঁজে। বয়স আসার আগেই বুড়োটে ভাব এসে পড়ে।

UV-B :

রোদে পোড়া ভাব এই রশ্মির জন্যই হয়। ত্বক হয়ে উঠে কালচে। এমনকি ক্যান্সার-ও হতে পারে।

UV-C:

এই রশ্মি আমাদের পৃথিবীর বায়ুমণ্ডল দ্বারা শোষিত হয়। তাই এটি নিয়ে আপাতত ভাবনার কিছু নেই।

UV-A এবং UV-B আমাদের ত্বকের আরও কিছু ক্ষতি করে -

• ত্বক পাতলা হয়ে যায়

• ত্বকের কোষ ক্ষতিগ্রস্থ হয়

• ত্বকের কোলাজেন, লেসিথিন ফাইবার ক্ষতিগ্রস্থ হয়

• ত্বকের মসৃণতা কমে যায়

• ত্বকের টানটান ভাব কমে যায়

• ত্বকে সংক্রমণ ও অ্যালার্জি হতে পারে।

কি আছে সানব্লক ও সানস্ক্রিনেঃ

সানব্লক ও সানস্ক্রিন শুনে মনে হতে পারে দুটো একই জিনিস। কিন্তু আসলে ছোট্ট একটু পার্থক্য আছে । যদিও কাজ একই কিন্তু কাজ করার পদ্ধতি আলাদা। সানস্ক্রিন ত্বকের উপর প্রলেপ তৈরি করে, এ কারণে অতি বেগুনী রশ্মি ত্বকের গভীরে যেতে পারে না। সানব্লক সূর্যরশ্মি প্রতিফলিত করে , ফলে রশ্মি ত্বক পর্যন্ত যেতে পারে না।

কিছু কেমিক্যাল দিয়ে এগুলো তৈরী করা হয়। যেমন -

• জিঙ্ক অক্সাইড

• টাইটেনিয়াম অক্সাইড

• প্যারাঅ্যামিনো বেঞ্জয়িক এসিড

• পেডিমেট

• সিনামেট

• এন্থ্রানিলেটস

• স্যালিসাইলেটস

• অক্সিবেঞ্জন

• অ্যান্টি অক্সিজেন ফ্রি র্যোডিকেল

সানস্ক্রিনে সানব্লকের সব উপাদান-ই থাকে। সানব্লকে সানস্ক্রিনের সব থাকে না। তাই সানব্লক ব্যবহারের চেয়ে সানস্ক্রিন ব্যবহার করাই শ্রেয়।

SPF কিঃ

এটা হল সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর। সানব্লক বা সানস্ক্রিন মেখে আপনি কতক্ষণ সূর্যের আলো থেকে সুরক্ষিত থাকবেন, তার হিসাব SPF থেকে পাওয়া যায়।

আসুন SPF-১৫বলতে আসলে কী বোঝায় সেটা বোঝার চেষ্টা করিঃ

ধরুন সাধারন ভাবে মানে কোন সানব্লক বা ক্রিম ছাড়া রোদে গেলে যদি ১০ মিনিট পর থেকে আপনার সানবার্ণ শুরু হয়ে যায়। এখন যদি SPF-15 সানস্ক্রিন মেখে রোদে যান তাহলে আপনার স্কিন বার্ণ হবে ১৫০ মিনিট পরথেকে। অনুরূপ ভাবে SPF-30 দিয়ে রোদে গেলে 30×10=300 মিনিট পর থেকে সান বার্ণ শুরু হবে।

তৈলাক্ত,শুষ্ক এবং সেনসিটিভ ত্বক ভেদেঃ

বাজারে অনেক রকমের সানব্লক ও সানস্ক্রিন পাওয়া যায়। যেমন – অয়েন্টমেন্ট, ক্রিম, জেলি, লোশন, স্প্রে, পাউডার ওয়াক্স স্টিক ইত্যাদি। আপনার ত্বক যদি তৈলাক্ত হয়, তবে সানব্লক লোশন বেঁছে নিন অথবা সানস্ক্রিন পাউডার। আর শুষ্ক ত্বকের জন্য ক্রিম ফর্মুলেশন। ত্বকের যে অংশে লোম রয়েছে , সেখানে জেল ব্যবহার করুন,

বিশেষ করে হাত এবং পায়ে। চোখের আশেপাশে ওয়াক্স স্টিক ব্যবহার করুন। ঠোঁটের জন্য সানস্ক্রিনযুক্ত লিপবাম পাওয়া যায়। যাদের ত্বক সেনসিটিভ তারা শিশুদের উপযোগী সানব্লক ব্যবহার করুন। শিশুদের সাধারণত SPF ১৫ মাত্রার সানব্লক দেয়া হয়।

কিছু জনপ্রিয় ব্র্যান্ড এবং দরদামঃ

বিভিন্ন বিপণি বিতান এবং ড্রাগ সেন্টার এ খোঁজখবর করলেই পেয়ে যাবেন আপনার পছন্দের সানব্লক এবং সানস্ক্রিন।

১) গার্নিয়ারঃ

সব ধরনের ত্বকের জন্য ব্যবহার করতে পারেন। দামটাও হাতের নাগালে। ১৫০-২০০ টাকার ভেতরেই পাবেন।

২) লেডি ডায়ানাঃ

তৈলাক্ত এবং মিশ্র ত্বকে লোশন এবং শুষ্ক ত্বকে ক্রিম ব্যবহার করুন। এটার দাম ১৮০-২০০ টাকা।

৩) জনসন বেবিঃ

সেনসিটিভ এবং শিশুদের ত্বকে ব্যবহার করার জন্য প্রথম পছন্দ। দাম পড়বে ৯৫০ টাকা।

৪) ল্যাকমিঃ

এটা তুলনামুলক কম দামেই পেয়ে যাবেন। ১৫০ টাকা।

৫) সান ফর্মুলাঃ

ক্রিম ও লোশন পাওয়া যায়। দাম ১১০০ টাকা।

৬) নিউট্রোজেনাঃ

তেলমুক্ত লোশন ৫০০-৮০০ টাকা। শুষ্ক ত্বকের জন্য আলট্রা শিয়ার ড্রাই টাচ, দাম ৪০০-৯০০ টাকা।

৭) নিভিয়াঃ

ত্বকের ধরন বুঝে কিনুন। ৩৫০ টাকা দাম পড়বে।

৮) ভেনিক্রিমঃ

এটা আমেরিকান ব্র্যান্ড। দাম কিছুটা বেশি। ২০০০ টাকা পড়বে। এটা সেনসিটিভ ত্বকের জন্য।

৯) লরিয়ালঃ

সব ধরনের ত্বকের জন্য দাম পড়বে ৭০০-৯০০ টাকা।

১০) ওলে অল ডে সানস্ক্রিনঃ

দাম পড়বে ৬৫০ থেকে ১০০০ টাকা।

১১) লোটাস এবং ক্লিনিকঃ

আপনার পছন্দমত লোটাস বা ক্লিনিক এর সানব্লক ও সানস্ক্রিন বেঁছে নিতে পারেন। এগুলো পাবেন ৩০০ থেকে ৭০০ টাকার ভেতরেই।

১২) অ্যাভেনো সানব্লক স্প্রেঃ

আপনারা যারা অনেক ঘামেন অথবা পানির সংস্পর্শে আসতে হবে, তাদের জন্য এই সানব্লক। দাম পরবে ১০০০ টাকা।

কেনার সময় ত্বকের ধরণ বুঝে লোশন বা ক্রিম কিনুন। মেয়াদ আছে কিনা দেখে কিনুন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ SPF ৩০ বা এর চেয়ে বেশি কিনুন। এর কম কিনলে খুব একটা লাভ হবে না। বাজারে বিভিন্ন পরিমাণ পাওয়া যায়। আপনার প্রয়োজন এবং পছন্দ অনুযায়ী কিনুন। পরিমাণের উপর দামের পরিবর্তন হয়।

ব্যবহারবিধিঃ

শীত, গ্রীষ্ম, বর্ষা-সব ঋতুতেই সানব্লক বা সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। এখন যেহেতু অনেক গরম প্রয়োজনটা যেন একটু বেশি-ই। প্রখর সূর্যালোক আমাদের ত্বকের জন্য ক্ষতিকর। বিশেষ করে সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪টা পর্যন্ত। আকাশ মেঘলা থাকলেও প্রতিদিন বাইরে যাওয়ার আগে ব্যবহার করতে হবে। বাইরে যাওয়ার অন্তত ২০ মিনিট আগে ত্বকের খোলা অংশে, বিশেষ করে হাত, পা, মুখমণ্ডল, গলা, ঘাড়ে লাগিয়ে নিন। ঠোঁটেও সানস্ক্রিন লিপবাম লাগিয়ে নিন। অনেক্ষণ বাইরে থাকতে হলে ২/৩ ঘণ্টা পরপর পুনরায় ব্যবহার করুন। মেক আপ করতে চাইলে আগে সানব্লক লাগিয়ে নিন, তার ২০ মিনিট পর মেক আপ বা অন্য প্রসাধনী ব্যবহার করুন।

সানব্লক বা সানস্ক্রিন তোলার উপায়ঃ

সানব্লক তো লাগালেন, সারাদিন পর যখন বাসায় ফিরবেন, তখন তা ভাল ভাবে তুলতে হবে। প্রচুর পরিমাণ পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। বরফের কিউব দিয়ে মু খ ঘষে নিতে পারেন। শশার রস মুখে লাগান অথবা শশার রস দিয়ে বরফ কিউব করে রাখুন এবং প্রতিদিন ব্যবহার করুন , এতে সময় বাঁচবে। আর তা না করতে চাইলে তুলায় গোলাপজল নিয়ে মুছে ফেলুন। টোনার -ও ব্যবহার করতে পারেন। ফেস ওয়াস দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। সব শেষে একটা ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে নিন।

এই হল সূর্যালোক থেকে আমাদের ত্বককে সুরক্ষিত করার উপায়। আপনার ত্বকের ধরন বুঝে কিনে নিন পছন্দমত সানব্লক বা সানস্ক্রিন। সঠিকভাবে ব্যবহার করুন এবং সূর্যরশ্মির ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আপনার ত্বককে বাঁচান। প্রতিরোধ করুন রোদে পুড়ে কালো হওয়া , প্রতিরোধ করুন বার্ধক্য। ক্যান্সার থেকেও ত্বককে দিন সুরক্ষা। এভাবে আপনার সৌন্দর্য হোক আরও বিকশিত এবং এই গরমেও আপনার ঠোঁটের কোণে ফুটে উঠুক বিশ্বজয়ের হাসি।

লিখেছেনঃ সানিয়া

ত্বকের যত্নের গুরুত্বপূর্ণ ভুলগুলো

অনেককেই বলতে শুনি আমি ত্বকের অনেক যত্ন নেই, তবুও ব্রণ থেকে মুক্তি পাচ্ছিনা, অথবা ত্বক অমসৃণ হয়ে আছে। তাদের জন্য আজকের এই লেখাটি। অনেক যত্ন নেয়ার পরেও আমরা অনেক সময় না জেনে কিছু ভুল করে ফেলি, যার জন্য আমদের ত্বকের আশানুরুপ সৌন্দর্য থেকে বঞ্চিত হই।এখানে ভুল গুলো তুলে ধরা হলো -

•সবচেয়ে বেশি যে ভুলটি আমরা করি, তা হলো ভুল মেক-আপ সামগ্রী বেঁছে নেয়া। অনেক সময় আমরা না জেনেই ত্বকের যে ধরণ তার বিরোধী কোন সামগ্রী ব্যবহার করি। যা আমাদের ত্বকের ক্ষতি করে।এক্ষেত্রে তৈলাক্ত ত্বকের জন্য স্যালিসিলিক এসিড সমৃদ্ধ ক্লিনজার ব্যবহার করতে পারেন। ভাবছেন কিভাবে জানবেন কোন ক্লিনজারে salicylic acid আছে? এর জন্যে খুব বেশি পরিশ্রম করতে হবে না , কেনার আগে সামগ্রীর গায়ের লেবেলটি ভালো মত পড়ে কিনুন। সব ধরনের মেক -আপ সামগ্রীর লেবেলেই সেগুলো কি কি উপাদান দিয়ে তৈরী করা হয়েছে তা লেখা থাকে। তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে সূর্যের বেগুনী রশ্মি প্রতি রোধে ক্রিমের বদলে সানস্ক্রিন লোশন ব্যবহার করুন।

• স্পর্শকাতর ত্বক পরিষ্কার করার জন্য মিল্কি ক্লিনজার ব্যবহার করুন, সুগন্ধি বিহীন সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। এন্টি এজিং ক্রিমের ক্ষেত্রে hyaluronic acid এবং shea butter সমৃদ্ধ ক্রিম ব্যবহার করুন।

• মিশ্র ত্বকের জন্যে ফোমিং ক্লিনজার এবং হালকা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

• শুষ্ক ত্বকে ক্ষারহীন ক্রিমযুক্ত ক্লিনজার ব্যবহার করুন।এন্টি এজিং ক্রিমের লেবেলে দেখে নিন এটি রেটিনল (retinol) যুক্ত কি না।

• ত্বকের যত্নের ক্ষেত্রে আমরা আরেকটি সাধারণ ভুল করে থাকি।সেটা হল, শুধুমাত্র মুখের ত্বকের যত্ন নিয়ে থাকি আমরা। আমাদের গলা এবং ঘাড়ের অনেকটাই অরক্ষিত থেকে যায়,অথচ অধিকাংশ সময়ে গলা ঘাড় এবং পিঠের ত্বক -ও উন্মুক্ত থাকে এবং সূর্যের বেগুনী রশ্মির সংস্পর্শে আসে। তাই আমাদের উচিৎ হবে ত্বকের এই অঞ্চল গুলোতেও সানস্ক্রিন ব্যবহার করা এবং নিয়মিত ক্লেনজার দিয়ে পরিষ্কার করা।

• আমরা অনেক সময় আমাদের মেক-আপ করার ব্রাশ অথবা পাউডার পাফ পরিষ্কার করে রাখতে ভুলে যাই। অপরিষ্কার মেক-আপ ব্রাশে ত্বকের ক্ষতি হবার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে। তাই এবার থেকে মেক-আপ ব্রাশ এবং পাউডার পাফ সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার চেষ্টা করবেন। সাধারণত কয়েকদিন পর পর ব্রাশ এবং পাফ গরম পানিতে ধুয়ে শুকিয়ে নিলেই জীবাণুমুক্ত থাকে।

• যারা দীর্ঘক্ষণ মোবাইল ফোন সেটটি কানে লাগিয়ে রাখেন এবং কথা বলেন তাদের ত্বকে এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনি যখন আপনার মুখের সাথে মোবাইল ফোনটি অনেকক্ষণ ধরে রাখছেন তখন মোবাইল থেকে বের হওয়া তেজস্ক্রিয় রশ্মি ও তাপ আপনার ত্বকের সংস্পর্শে এসে ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। এক্ষেত্রে দীর্ঘক্ষণ ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন অথবা একান্তই যদি বলতে হয় হেডফোন ব্যবহার করুন।

• প্রয়োজনের তুলনায় কম ঘুম হলেও আমাদের ত্বকের উপর এর স্পষ্ট প্রভাব পড়ে। ঘুমানোর সময় আপানার শরীর প্রাকৃতিক ভাবেই সারাদিনের ক্লান্তিকে নিঃশেষ করে শরীরকে সুস্থ করে তোলে। তাই রাত জাগলে ত্বকে রক্তপ্রবাহের গতি কমে আসতে পারে যা ত্বককে লাবণ্যহীন করে তোলে। তাই ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষায় নিয়ম করে ঘুমানো একটি অত্যন্ত জরুরী বিষয়।

• আমরা অনেক সময় ঘুমাতে যাবার আগে মুখ পরিষ্কার করিনা। এটিও ত্বকের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। তাই ঘুমোতে যাবার আগে নিয়মিত মুখ পরিষ্কার করা অবশ্য কর্তব্য।

• অধিক পরিমাণে জাঙ্ক ফুড খেলেও ত্বকে এর ক্ষতিকর প্রভাব পড়তে পারে । তাই যাদের ত্বক স্পর্শকাতর তারা তাদের খাবারের মেনু থেকে জাঙ্ক ফুডকে বিদায় করুন।

• আমাদের চোখের চারপাশের ত্বক মুখের অন্য অংশের ত্বকের তুলনায় পাতলা ,অথচ প্রায় সবসময় আমাদের চোখের চারপাশের ত্বক অবহেলার স্বীকার হয়। এছাড়াও আমাদের আরেকটি বদভ্যাস হলো ব্রণে খোঁচাখুঁচি করা। এতে ত্বকে ব্রণের স্থায়ী দাগ বসে যেতে পারে। তাই ব্রণে অযথা খোঁচাখুঁচি করা থেকে বিরত থাকুন।

• অনেকেই একই সাথে ত্বকের ওপর নানা ধরণের ক্রিম লাগান। ময়েশ্চারাইজার, তার ওপর এন্টি এজিং ক্রিম, আবার সানস্ক্রিন। এতে ত্বকের অপূরণীয় ক্ষতি হতে পারে। আপ নি দিনের বিভিন্ন সময়ে এগুলো ব্যবহার করতে পারেন, তবে কখনই একসাথে নয়।

• সবশেষে, ত্বককে লাবণ্যময় ও উজ্জ্বল করে তুলতে হলে এসব কিছুর পাশাপাশি আমাদের উচিৎ প্রতিদিন নিয়ম করে দশ থেকে বিশ মিনিট হাঁটা অথবা ব্যায়াম করা। এতে দেখবেন আপনার ত্বক মসৃণ , উজ্জ্বল ও লাবণ্যময় হয়ে উঠবে।

প্রাকৃতিকভাবে ফর্সা হওয়ার সহজ উপায়

কে না চায় পুতুলের মত লম্বা চুল,ফর্সা গায়ের রঙ আর উজ্জ্বল ত্বকের অধিকারী হতে। কেমিক্যাল আমাদের কোমল ত্বকের অনেক ক্ষতি করে। সেটা জেনেও সুন্দর দেখানোর জন্য আমরা অনেক সময় কেমিক্যালের আশ্রয় নিই।আজ আমি সেই সৌন্দর্য পিপাসুদের জন্য সাধারণ কিছু উপাদান দিয়ে নিরাপদে ফর্সা হওয়ার কিছু টিপস দিব।

• ১ টেবিল চামচ গুঁড়ো দুধ,১ টেবিল চামচ মধু,১টেবিল চামচ লেবুর রস এবং আধা টেবিল চামচ বাদামের তেল ভালো ভাবে মিশিয়ে মুখে ১০-১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন।তারপর পরিষ্কার করুন।এই প্যাকটি মুখে শাইন আনবে আর রোদে পোড়া ভাব দূর করবে।

• বেশন,দুধ ২ চা চামচ এবং লেবুর রসের মিশ্রন মুখে ,গলায় লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।সপ্তাহে ২বার এটা লাগান আপনার গায়ের রঙ অবশ্যই উজ্জ্বল হবে।

• আমরা সবাই কমলা খেয়ে খোসাটা ফেলে দিই,অথচ এই ফেলনা জিনিসটাই আপনাকে পৌছে দিবে আপনার স্বপ্নের অনেক কাছাকাছি।কমলার খোসা রোদে শুকিয়ে নিন।তারপর মিহি করে গুঁড়ো করে নিন।তারপর ১ টেবিল চামচ গুঁড়োর সাথে ১ টেবিল চামচ টক দইয়ের পেস্ট মুখে লাগিয়ে ১৫-২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

• ঝকঝকে ত্বকের জন্য চন্দন গুঁড়োর অবদান অনস্বীকার্য। চন্দন গুঁড়োর সাথে দুধ মিশিয়ে প্রত্যেকদিন হালকা হাতে ম্যাসাজ করুন। অল্প দিনের মধ্যে আপনার মুখে হাসি ফুটবেই।

• আপনার যদি টমেটো তে অ্যালার্জি না থেকে থাকে তাহলে কয়েক ফোঁটা লেবুর রসের সাথে টমেটোর ক্লাথ মিশিয়ে মুখে এবং গলায় ব্যবহা র করুন ফর্সা ত্বকের জন্য আর ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

• আধা কাপ চায়ের লিকার(ঠাণ্ডা),২ চামচ চালের গুঁড়ো, আধা চামচ মধু মিশিয়ে মুখে লাগান।চালের গুঁড়ো স্ক্রাবার হিসেবে কাজ করবে আর মধু মুখের আর্দ্রতা বজায় রাখবে।

• শশার রস আর মধু সমান পরিমাণ নিয়ে ১৫ মিনিট মুখে লাগিয়ে রাখুন।এটি শুষ্ক ত্বকের জন্য অনেক উপকারী।তৈলাক্তও ত্বকে মধুর বদলে লেবু ব্যবহার করতে হবে।

• সপ্তাহে একবার পাকা কলা চটকিয়ে মুখে লাগান আর ৩/৪ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।মুখে লুকিয়ে থাকা সব ময়লা নিমিষে পালিয়ে যাবে আর আপনি হয়ে উঠবেন আরো আকর্ষণীয়।

• ২ টেবিল চামচ বেসন,২ চিমটি কাঁচা হলুদ ,২-৩ ফোঁটা লেবুর রস আর ১ চা চামচ দুধ দিয়ে প্যাক বানিয়ে ফেলুন।মুখে ৫ মিনিট ভালো ভাবে ম্যাসাজ করুন এই প্যাকটি।তারপর ২০ মিনিট পরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।তবে মনে রাখবেন হলুদ কিন্তু সবার ত্বকের জন্য নয় । তাই আগে একটু টেস্ট করে নিবেন কাঁচা হলুদ আপনার বন্ধু না শত্রু।

• কাঁচা আলুর রস অথবা আলু পাতলা করে কেটে অথবা আলুর পাল্প দিনে ২বার করে ব্যবহার করলেও ভালো ফল পাবেন।

আশা করছি টিপস গুলো আপনাদের কাজে লাগবে।কিন্তু অবশ্যই খেয়াল রাখবেন উপাদানগুলোর সাথে আপনার ত্বক মানিয়ে নিতে পারে কিনা।আপনার এক বন্ধু বা আত্মীয় এক উপাদান দিয়ে উপকার পায় বলে আপনিও পাবেন এমন কোন কথা নেই।সেজন্য আমি বিভিন্ন উপাদানের প্যাকের রেসিপি দিয়েছি।সব সময় আগে অল্প করে হাতে লাগিয়ে দেখবেন কোন ধরণের চুলকানি কিংবা জায়গাটা লাল হয়ে যাচ্ছে কিনা,তারপর পছন্দসই প্যাকটি বেছে নিন।

ডিসক্লেইমারঃ "ফর্সা ত্বক সৌন্দর্যের একমাত্র মাপকাঠি নয়"

লিখেছেনঃ রোজেন

বয়স নয়, বয়সের ছাপ লুকান

সময় দ্রুত কেটে যায়। সময় কেটে যাওয়া মানেই হচ্ছে আমাদের বয়স বেড়ে যাওয়া। এটি মেনে নিতেই হবে যে বয়সকে আমরা ধরে রাখতে পারবো না। তবে হ্যা, বয়সের ছাপকে আমরা কমাতে পারবো। কিছুটা অনুশীলন, কিছু নিয়ম কানুন, কিছু খাদ্যাভ্যাস, কিছুটা সচেতনতা আমাদেরকে সাহায্য করবে বয়সের ছাপকে ঢেকে রাখতে। নিয়ম করে নিচের কিছু নিয়ম প্রতিদিন মেনে চললে বয়সের অপ্রিয় বলীরেখা দূর করতে পারবেন , হয়ে উঠতে পারবেন স্নিগ্ধ সতেজ উৎফুল্ল প্রাণবন্ত।

• মুখের বয়সের ছাপ বা বলীরেখার জন্য প্রধানত দায়ী সূর্যের অতিবেগুনী রশ্মি। তাই যতটা সম্ভব সূর্যের রশ্মি থেকে দূরে থাকুন। বিশেষ করে সকাল ৯ টা থেকে ৪ টা পর্যন্ত। অবশ্যই ভালো সানস্ক্রিন ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করুন। সানস্ক্রিন শুধু ত্বককে কালো করা বা বলীরেখা দূর করতে সাহায্য করে না , এটি ত্বকের ক্যান্সার প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করে।

• ধূমপান করবেন না। ধূমপান ত্বকে বলীরেখা সৃষ্টির জন্য অনেকাংশে দায়ী। তাই আবার সিগারেট ধরানোর আগে বলীরেখার কথা মাথায় রাখুন।

• কমপক্ষে সাত ঘণ্টা ঘুমান। ঘুমানোর সময় পিঠের উপর ভর করে ঘুমান। অনেকেই পেটের উপর ভর দিয়ে ঘুমায়। এতে চেহারার উপর প্রেশার সৃষ্টি হয় , যা চামড়াকে ঝুলিয়ে দেয়।

• সামুদ্রিক মাছ এবং ওমেগা ৩ আছে এমন খাদ্য বেশি করে খান। ওমেগা ৩ তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। আর শাকসবজি ফলমূল তো আছেই।

• ফেসিয়াল এক্সপ্রেশনের ক্ষেত্রে সচেতন থাকুন। খুব বেশি কপাল কুঁচকাবেন না। চোখে সমস্যা থাকলে চশমা ব্যবহার করুন। অনেকেই আছেন চোখ মুখ কুঁচকিয়ে কোন কিছু দেখার চেষ্টা করেন বা অধিকাংশ সময় চেহারায় একটি বিরক্তিকর ভাব নিয়ে থাকেন। এতে চামড়ার উপর প্রভাব পড়ে,যা তাড়াতাড়ি বলীরেখাকে প্রকাশ করে।

• মুখ সব সময় পরিষ্কার রাখতে হবে। আবার অতিরিক্ত মুখ ধোয়া ঠিক নয়। কারণ অতিরিক্ত কোন কিছু ভালো নয়। রাতে ঘুমানোর আগে ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে ঘুমান।

• মুখের মধ্যে যতটা সম্ভব কম হাত লাগান।

• সপ্তাহে ২ বার পাকা কলা চটকে মুখে গলায় ঘাড়ে লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন।

• ডিমের সাদা অংশ মুখে লাগান।

• ঘুমানোর আগে সপ্তাহে ২-৩ বার অলিভ অয়েল কয়েক ফোঁটা হাতে নিয়ে ৫ মিনিট মুখে ম্যাসাজ করুন। তারপর ভেজা তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলুন।

• মুখের যে অংশে মনে হচ্ছে কিছুটা বলীরেখার প্রভাব পড়ছে ,সেখানে লেমন জুস দিয়ে ম্যাসাজ করুন।

এছাড়া প্রতিদিনের অভ্যাস এবং খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণে আনুন। ভাজা পোড়া খাবার যত কম খাবেন ততই ভালো। প্রতিদিন অন্তত ৮ গ্লাস পানি পান করুন। টেনশন থেকে দূরে থাকুন। হাস্যজ্জ্বল থাকুন।

লিখেছেনঃ ফারজানা

প্রতিদিনের ত্বকের যত্ন

যতই বলি না কেন মেকাপের কথা আসলে ত্বক ভালো না থাকলে সব মেকাপই ব্যর্থ!আর আমাদের দেশের আবহাওয়ায় ধূলো-বালি, গরমের ঘাম সব মিলিয়ে প্রতিদিন রুটিন বেঁধে ত্বকের যত্ন নেয়া খুব জরুরী। স্কিন পরিষ্কার না থাকলেই আসলে সমস্যা বাঁধে ব্রণ, রাশ, Itching নিয়ে। আমরা সবাই-ই কম বেশি ত্বকের যত্ন নেই, কিন্তু সেটা সঠিকভাবে নিচ্ছি কিনা এটা জানা খুব জরুরী। আসুন জেনে নেই প্রতিদিন ত্বককে পরিস্কার রাখার সঠিক পদ্ধতি।

১ম স্টেপঃ ক্লিনজিং

ফেইসওয়াশ – সকালে ঘুম থেকে উঠে বা বাইরে থেকে এসে , প্রথম করণীয় যেটি তা হলো মুখটা ফেইসওয়াশ দিয়ে ভালো ভাবে পরিষ্কার করে নেওয়া, এতে ত্বকের উপরে বসে যাওয়া ময়লা গুলো থেকে সহজেই মুক্তি পাওয়া যায়। আপনার ত্বকের জন্য সঠিক ফেইসওয়াশ কোনটি এটি বেছে নেওয়া জরুরী। আপনার স্কিন যদি হয় তৈলাক্ত তাহলে ব্যবহার করুন পন্ডসের ওয়েল কন্ট্রোল ফেইসওয়াশ, এটির মূল্য ১৬০টাকা, ঘুম থেকে

একবার আর বাইরে থেকে এসে একবার এভাবে দুইবার এটি ব্যবহার করুন। আর ঘুমানোর আগে ব্যবহার করুন himalayan facewash – নিম /নিম+হলুদ যেকোনটি। এটি আপনার স্কিন পরিষ্কার করার সাথে সাথে এর কিছু হারবাল গুণ আপনার ত্বককে রক্ষা করবে ব্রণ থেকে।যদি আপনার ত্বক হয় ড্রাই তাহলে সকালে আর রাতে ব্যবহার করুন ডোভ এর ময়েশ্চারাইজিং ফেইসওয়াশ, আর বাইরে থেকে এসে ব্যবহার করুন ডোভ এর ডিপ ক্লিন ফেইসওয়াশ।যদি আপনার ত্বক হয় কম্বিনেশন টাইপ তাহলে ব্যবহার করুন পন্ডস হোয়াইট বিউটি বা পিউর হোয়াইট ফেইসওয়াশটি। ফেইসওয়াশ ব্যবহার করে মুখ ঠিক মতো পানি দিয়ে ধোয়াটা খুব জরুরী। অনেক বেশি পরিমাণ পানি দিয়ে বার বার মুখ ধুয়ে ফেলুন যাতে ফেইসওয়াশের কণা পরিমাণ -ও ত্বকে লেগে না থাকে। যদি আপনার স্কিনে পিম্পলের সমস্যা থাকে তাহলে দিনে একবার যেসব জায়গায় পিম্পল আছে সেখানে নিউট্রোজিনা একনে ওয়াশ বা একনে বার সাবান ব্যবহার করতে পারেন।

স্ক্রাব – দিনে একবার করে সপ্তাহে দুইদিন ব্যবহার করুন একটি স্ক্রাব । এটি আপনার ত্বককে ডিপ ক্লিন করবে , ত্বকের এপিডার্মাল লেয়ারের মৃত কোষ গুলো তুলে ফেলবে , স্কিনের কালো ভাব কমাবে, রোদে পোড়া ভাব কমাবে (তবে অত্যধিক রোদে পোড়া ত্বকে ভুলেও স্ক্রাব ব্যবহার করবেন না)।স্ক্রাব হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন ক্লিন এন্ড ক্লিয়ারের ব্ল্যাকহেড রিমুভার , বা ST. Ives এর এপ্রিকট স্ক্রাব। (বাসায় বানানো একটি অসাধারণ স্ক্রাবের পোস্টের জন্য অপেক্ষা করুন)।

২য় স্টেপঃ

টোনার – ফেইসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে তোয়ালে দিয়ে চেপে চেপে মুখের পানি শুকিয়ে ফেলতে হবে। এরপর ব্যবহার করুন একটি টোনার। আমরা অনেকেই টোনার ব্যবহার করি না, ভাবি এটা জরুরী না, কিন্তু আপনি একবার টোনার ব্যবহার করলেই বুঝবেন টোনার কেন জরুরী। ফেইসওয়াশ দিয়ে মুখ পরিস্কার করে সাথে সাথেই তুলায় লাগিয়ে টোনার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন , দেখবেন তুলো ভর্তি কালো ময়লা উঠে আসছে।টোনার আসলে ফেইসওয়াশের কোন কণা রয়ে গেলে সেটি যেমন পরিষ্কার করে তেমনি পরিষ্কার করে ত্বকের রোমকুপে লুকিয়ে থাকা অতিরিক্ত তেল/ময়লা। তাই বিশেষ করে কম্বিনেশন স্কিন আর তৈলাক্ত ত্বকের জন্য এটি খুব জরুরী।২৩০ টাকায় পাবেন ক্লিন এন্ড ক্লিয়ারের ওয়েল কন্ট্রোল টোনার। আর যাদের মুখে ব্রণ আছে তারা ব্যবহার করতে পারেন টোনারের বদলে এস্ট্রিনজেন। টোনার ব্যবহারের পর অনেকে ধুয়ে ফেলেন মুখ পানি দিয়ে, অনেকে রেখে দেন। কোনটাতেই ক্ষতি নেই।

৩য় স্টেপঃ

ময়েশ্চারাইজার -ময়েশাচারাইজারের ব্যাপারে আমাদের একটি প্রচলিত ভুল ধারণা হলো তৈলাক্ত ত্বকে ক্রিম লাগাতে হয় না। খুব ভুল ধারণা। আপনার ত্বকের ধরণ যেমন -ই হোক , সেনসিটিভ, তৈলাক্ত, ব্রণের সমস্যা,ড্রাই, বা ধরুন একদম পারফেক্ট নরমাল- যেমনই হোক সেই টাইপ অনুযায়ী সঠিক ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা জরুরী। নাহলে স্কিন তার প্রয়োজনীয় পানি আর অন্যান্য উপাদানের অভাবে হয়ে পড়বে রাফ, ব্রাইটনেস কমে যাবে, কমে যাবে স্বাস্থ্যকর ঔজ্জল্য। যাদের স্কিন অয়েলি তাদের জন্য আছে অয়েল ফ্রি

ময়েশ্চারাইজার, মুখ ক্লিনের পর স্কিনের কোম ল ভাব রক্ষার জন্য অবশ্যই ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে নিবেন। ড্রাই স্কিনের জন্য একটু ভারী ধরণের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে হবে যেমন – জনসনের মিল্ক ময়েশ্চারাইজার বা নেভিয়া ক্রিম।

ফেইস মাস্কঃ সপ্তাহে একবার একটা ফেইস মাস্ক ব্যবহার করা উচিৎ,যেটা ত্বক কে নানাভাবে পুরো সপ্তাহের ঝক্কি ঝামেলা থেকে নোরিশড করতে সাহায্য করবে। ব্যবহার করতে পারেন বিভিন্ন রকম মাস্ক। আজকাল ক্লে মাস্ক খুব জনপ্রিয় হয়েছে , ফ্রিম্যানের ক্লে মাস্ক পাবেন ৫০০ টাকায়। আছে হেলদি শপের বা বডি শপের বিভিন্ন মাস্ক ৮০০ থেকে ১০০০ টাকায়। কিংবা ব্যবহার করতে পারেন হারবাল মাস্ক যেমন shomi's এর গ্লো একটিভ, গ্লো শাইন।বা আয়ুরের কিউকাম্বার মাস্ক।

নাইট ক্রিমঃ রাতে গড়ে আট ঘন্টা ঘুমানো হয়। এই পুরো সময়টা যদি স্কিন বাতাসে খোলা ফেলে রাখি তাহলে স্কিন যেমন সকালে উঠে ড্রাই হয়ে থাকবে তেমনি, আট ঘন্টায় বাতাসে ধূলি কণা ত্বকে পড়ে সহজেই শুরু হয়ে যাবে ব্রণের প্রকোপ। তাই ত্বকের যত্নে নাইট ক্রিম একটি জরুরী ব্যাপার। একটি ভালো নাইট ক্রিমের ব্যবহার আপনাকে স্কিনের সমস্যা থেকে ৫০% রেহাই দিতে পারে। একটানা আট ঘন্টা কাজ করার সময় পায় এই ক্রিম, তাই নাইট ক্রিম বেছে নেওয়ার ব্যাপারে একটু বিলাসী হোন যদি ত্বককে সঠিক উপায়ে পরিচর্যা করতে চান। ৫০০ টাকার মধ্যে পাবেন olay even tone natural white night cream. এটি মূলত কম্বিনেশন স্কিনের জন্য ভালো। অয়েলি স্কিনের জন্য ব্যবহার করুন বডি শপের ভিটামিন ই।যদি বাজেট করতে পারেন ৩০০০ তাহলে ব্যবহার করুন philosophy brand এর hope in a jar. জানি একটা ক্রিমের পিছনে ৩০০০ টাকা খরচ করাটা পাগলামি মনে হতে পারে, কিন্তু ঐ যে বললাম, আর সব বাদ দিয়ে এই নাইট ক্রিমের ব্যাপারে বিলাসী হোন, আপনার investment বৃথা যাবে না! 😀

আশা করি আর্টিক্যালটি আপনাদের ভালো লাগবে, যেকোন জিজ্ঞাসা জানাতে পারেন কমেন্ট সেকশনে। শুভকামনা আপনার এবং আপনার ত্বকের জন্য!

লিখেছেনঃ তাসিয়া

সৌন্দর্য চর্চায় সাবধান হউন

ত্বকের যত্ন নিয়ে চিন্তিত নন কিংবা জীবনে কখনো এক আধটু রূপচর্চা করেন নি এমন মানুষের সংখ্যা হাতে গুনে ফেলা যায় । কিন্তু সঠিক উপায় ও ব্যবহার না জানার কারণে ত্বক হারায় স্বাভাবিক কোমলতা । বিভিন্ন

প্রাকৃতিক রূপচর্চার উপাদানেরও যে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে জানেন না অনেকেই। যা আমাদেরকে রূপচর্চা বিমুখ করে দেয় । বিশেষ করে মেয়েরা এই ব্যাপারে খুব সেনসিটিভ । আজ তেমন কিছু বিষয় নিয়েই চলুন আলোচনা করা যাক ।

রসুন ঃ ব্রনের জন্যে রসুন উপকারি । আদিকাল থেকে অনেকেই রসুন ব্যবহার করেন । কিন্তু এটি সব ধরনের ত্বকের জন্যে উপকারি নয় । যাদের অ্যালার্জি আছে, তাদের ত্বকে এটি গারলিক হাইপারসেন্সিভিটি করতে পারে । প্রথমে একটি ফোস্কার মত হয়ে ২/৩ দিনের মধ্যে চামড়া উঠে দাগ পরে যেতে পারে । কাজেই, রসুন ব্যবহারে সাবধান ।

বরফ ঃ ব্রন বা ব্রনের দাগ বরফ ঘষে কমানোর চেষ্টা আমরা সবাই করি । বরফ খুব সহজলভ্য দেখে এর ব্যবহারও বেশি । বিভিন্ন পত্রপত্রিকাতেও বরফের অনেক গুণগান বর্ণনা করা হয়েছে । কিন্তু বরফ ঘষার কারণে মুখের এক জায়গার জীবাণু অন্য জায়গায় ছড়িয়ে পরে । গবেষণায় দেখা গেছে , ব্রন হওয়ার পেছনে ব্যাকটেরিয়া একটি প্রধান কারণ । ব্রনের জায়গা হাত দিয়ে খুঁচিয়ে মুখের অন্য অংশে স্পর্শ করালে সেখানেও ব্রন হতে পারে । আর ঘষে ঘষে পুরো ত্বকে লাগান তাই একেবারেই উচিত ন য় ।

টমেটো ঃ এটি এমন একটি সবজি যা মুখে খেলে তো উপকার আছেই, সরাসরি ত্বকে মাখলে তো আর কথাই নেই । এটি ত্বককে কোমল করে, মোলায়েম করে । কিন্তু অনেকেই জানেন না যে এটি বেগুন জাতিয় একটি ফল বিশেষ । বেগুনের মত এটিও অ্যালার্জি করতে পারে । সবার একই সমস্যা নাও হতে পারে । কাজেই, আগে হাত-পা বা শরীরের অন্য স্থানে লাগিয়ে দেখুন । কিন্তু মুখে মাখবেন না।

লেবু ঃ ত্বক পরিষ্কারে লেবুর তুলনা হয়না । কিন্তু এটি অবশ্যই মধু, কলা, আপেল রস অথবা অন্য কোন উপাদানের সাথে মিশিয়ে মাখতে হবে। সরাসরি ব্যবহার করা উচিত নয় । লেবুতে সাইট্রিক এসিড আছে। ঘন ঘন ব্যবহার বা বেশি পরিমান ব্যবহারে ত্বকের কোমলতা নষ্ট হতে পারে। প্রতি বার অন্য উপাদানের সাথে তিন চার ফোঁটার বেশি ব্যবহার না করাই ভালো।

এখন একটি বাজারের কৃত্তিম উপাদানের কথা আলোচনা করা যাক । রঙ ফর্সা করা নিয়ে সব মেয়েরাই সচেতন । অতি সুন্দরী মেয়েরা , এমনকি ছেলেরাও মাখছেন রঙ ফর্সাকারি ক্রিম । এসব ক্রিমে স্টেরয়েড নামক এক ধরনের হরমোন আছে যা কিনা ত্বককে সাদা করে দেয় । কিন্তু পাশাপাশি এটি ত্বকের চামড়া কে পাতলা করে দেয় । এবং ব্যবহারকারীদের ত্বকে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা অনেক শতাংশ বেড়ে যায় । এটি রক্তে মিশলে ও দীর্ঘদিন ব্যবহারে হাড়ের ক্ষয় , চোখের প্রদাহ থেকে শুরু করে অনেক খারাপ ধরনের অসুখ করতে পারে।

তাই, আগে জেনে নিন, বুঝে নিন কি ব্যবহারে আপনার ত্বক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ছাড়াই সুন্দর হবে । পরখ করে নিন কোন উপাদানটি আপনার ত্বকে মানানসই । আপনার ত্বক আপনার ব্যক্তিত্বের প্রতীক । তাই সচেতন ভাবে রূপচর্চা করুন। সুন্দর থাকুন ।

লিখেছেনঃ শারমিন আক্তার চৌধুরী

রোদ থেকে বাঁচুন

প্রতিদিন নানা কারনে আমাদের বাইরে যেতে হয়। আর বাইরে গেলে রোদের হাত থেকে বাঁচার কোন উপায় নেই। রোদ থেকে বাঁচার জন্য আমরা কত কিছুই না করি কিন্তু শেষ রক্ষা বুঝি আর হয়না। রোদ আর গরম দুটো মিলে আমাদের ত্বকের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। আমাদের ত্বকের উপরের স্তর খুবই পাতলা এবং সংবেদনশীল তাই রোদ থেকে ত্বককে বাঁচাতে চাই বাড়তি সতর্কতা।

প্রতিনিয়ত রোদে পুড়লে ত্বকের উপর কালো কালো ছোপ ছোপ দাগ পড়ে যায়, ত্বকের উজ্জ্বল ভাব নষ্ট হয়ে যায় এবং চোখের নিচে কালো দাগ পড়ে। মোটকথা চেহারায় রোদেপোড়া একটা ভাব চলে আসে। এছাড়াও রোদের কারনে আমাদের ত্বকে নানা ধরনের চর্ম রোগ দেখা দিতে পারে । এমনকি গবেষণায় দেখাগেছে সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি স্কিন ক্যান্সারের জন্যও দায়ী।

কী করবেন?

রোদের যাবার পূর্বে সানস্ক্রিন বা লোশন লাগিয়ে বের হলে এসব সমস্যা থেকে রক্ষা পেতে পারেন। পাঁচ ধরনের সান-বার্নের ঝুঁকি থেকে সানস্ক্রিন আমাদের সুরক্ষা দেয়। কিন্তু দুঃখের বিষয় মাত্র ২০ শতাংশ লোক প্রতিদিন সানস্ক্রিন ব্যবহার করেন। রোদ থাকুক আর নাই বা থাকুক প্রতিদিন সানস্ক্রিন ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলুন। যখন তাপমাত্রা বাড়ার সাথে সাথে সানস্ক্রিনের কিছু sun-protection tricks আপনার ত্বকের সুরক্ষা দিতে শুরু করে।

প্রতিবার বাইরে যাওয়ার আগে অবশ্যই ত্বক ভালভাবে পরিষ্কার করে সানস্ক্রিন বা লোশন ব্যবহার করবেন। সানস্ক্রিন ক্রিম বা লোশন কেনার আগে অবশ্যই SPF এর মাত্রা দেখে কিনবেন। আমাদের দেশের আবহাওয়ার জন্য SPF ৩০-৪০ এর সানস্ক্রিন ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করা উচিত।

নিচে কিছু ভালো সানস্ক্রিনের নাম দেয়া হলো। অবশ্য আরো অনেক ভালো সানস্ক্রিনও আছে সেখান থেকেও বেছে নিতে আপনার পছন্দেরটি

- Aveeno Continuous Protection Sunblock Lotion for the Face SPF 30
- Neutrogena Norwegian Formula Age Shield Sunblock SFP 30
- SPECTRABAN ULTRA 28 (sunscreen)
- ZO Skin Health Oclipse Sunscreen SPF 30

লিখেছেনঃ মেরী

ফর্সা, মসৃণ ও দ্যুতিময় ত্বকের জন্যে ১০টি উপায়

একঃ

বেসন, লেবুর রস ও কাঠবাদাম একসাথে পেস্ট করে ১০ মিনিট মুখে লাগিয়ে রাখুন। তারপর ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে ফেলুন। বেসন ও লেবুর রস মুখের মৃত কোষ , কালোদাগ দুর করতে সহায়তা করে। কাজু বাদাম ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখে।

দুইঃ

কলা ও দুধ একত্রে পেস্ট করে মুখে ও ঘাড়ে ১৫ মিনিট রেখেদিন। তারপরে পরিষ্কার ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। ত্বক মসৃন করতে কলার কোন জুড়ি নেই।

তিনঃ

মধুর ঔষধি গুনের কথা কে না জানে। ত্বক উজ্জ্বল ও মসৃন করতেও মধু খুব কার্যকর। দই, মধু ও লেবুর রস একসাথে মিশিয়ে ২০ মিনিট ধরে মুখে লাগিয়ে রাখুন। এতকিছু হাতের কাছে না থাকলে শুধু মধুই ২০ মিনিট মুখে লাগিয়ে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত করলে কিছুদিন পরেই দেখতে পাবেন আপনার ত্বক আগের থেকে অনেক বেশী উজ্জ্বল হয়ে গেছে।

চারঃ

আলু বা টমেটো শুধু ভাল সবজীই নয় বরং এক একটা রং ফসর্াকারী এজেন্ট। আলু এবং টমেটো পেস্ট প্রতিদিন ব্যবহার করলে আপনি পাবেন দ্যুতিময় ত্বক।

পাঁচঃ

মসুরের ডাল, দুধ লেবুর রস এবং চালের গুড়া একসাথে পেস্ট করলেই হয়ে যাবে সুন্দর ও কার্যকরী স্ক্রাব। সপ্তাহে তিন দিন ব্যাবহার করুন। আপনার ত্বক হবে আরো পরিষ্কার।

ছয়ঃ

ডিমের সাদা অংশ ও মধু একসাথে মিশিয়ে ২০ মিনিট মুখে মেখে রাখুন। তার পরে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক উজ্জ্বল ও টান টান ভাব আনতে সাহায্য করবে এই ফরমুলা।

সাতঃ

এক চামচ চিনির সাথে দুই চামচ লেবুর রস মিশিয়ে আলতো ভাবে মুখে ডলতে থাকুন যতক্ষন পর্যন্ত চিনি পুরোপুরি গলে না যায়। এমনকি পুরো শরীরেও লাগাতে পারেন।

আটঃ

শিশুদের মত কোমল ও মসৃন ত্বক পেতে দুই চামচ চিনির মধ্যে তিন চামচ বেবী ওয়েল দিয়ে পেস্ট বানিয়ে মুখে নিয়মিত ব্যবহার করুন।

নয়ঃ

মুখে ব্রনের দাগ থাকলে কর্ণফ্লাওয়ার এবং শসার মিশ্রন তৈরী করে প্রতিদিন মাখতে থা কুন। দ্রুত ভাল ফল পাবেন।

দশঃ

পানি, সবুজ সবজী, ফলের রস, মাছ, ডিম রক্ত পরিষ্কার করে থাকে তাই এইগুলো পর্যাপ্ত পরিমানে খেতে হবে।

গুরুত্বপুর্ণ তথ্যঃ দিনের বেলায় বাইরে যাবার আগে সানস্ক্রীন (SPF-30) না লাগালে উপরে বর্নিত সবগুলো উপায়ই ব্যর্থ হতে পারে। এমনকি বাসায় ও সানস্ক্রীন (SPF-15) ব্যবহার করতে হবে বিশেষ করে যারা রান্নবান্না করে থাকেন।

লিখেছেনঃ সিনথিয়া

www.ebanglabookcorner.com

বই পড়ুন ও বই পড়তে উৎসাহিত করুন।

বিঃদ্রঃ-এই পিডিএফ বইটি নির্মাণ করা হয়েছে অনলাইনে প্রকাশিত সৌন্দর্য্য চর্চা বিষয়ক সব পোস্ট থেকে। এখানে উক্ত লেখকগণের নাম উল্লেখ করা হয়েছে। এটি ঐ সকল পোস্টের শুধু পিডিএফ ফাইল মাত্র। আশা করি এখানে কপিরাইটের কোন লঙ্ঘন হয়নি। সাজগজ.কম কে অসংখ্য ধন্যবাদ।

-সমাপ্ত-