

ছেলেদের রূপচর্চা

অটোমেটিক স্ক্রলের মাধ্যমে ই-বুক পড়া / রিডের জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Menu Bar এর **View** অপশনটি তে ক্লিক করে Auto /Automatically Scroll অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে => **Ctrl + Shift + H**)। এবার **↑ up Arrow** বা **↓ down Arrow** তে ক্লিক করে আপনার পড়ার সুবিধা অনুসারে স্ক্রল স্পীড ঠিক করে নিন।

কোন পেইজে সরাসরি যাবার জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Options বা **View** তে ক্লিক করে **Go To** অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে Adobe Reader => **Shift + Ctrl+N** এবং Foxit Reader => **Ctrl+G**), আপনার প্রয়োজনীয় পৃষ্ঠার Page number টি লিখুন ; এবং OK প্রেস করুন।

সাধারণভাবে ধরে নেয়া হয় রূপচর্চা শুধু মেয়েদের জন্য। কিন্তু আসলে কি তাই? রূপচর্চার ব্যাপারটি কি শুধুমাত্র মেয়েদের জন্য নির্ধারিত? এসব প্রশ্নে জবাব একটাই। না। প্রত্যেক মানুষেরই আলাদা ব্যক্তিত্ব আছে। সে মেয়েই কিংবা ছেলেই হোক। আর সৌন্দর্যের সাথে ব্যক্তিত্ব ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তাই সৌন্দর্যের জন্য ছেলেদের রূপেও দরকার পরিচর্যার ছোঁয়া। আজকাল ছেলেদের মধ্যে সৌন্দর্য সচেতনতা বেড়েছে। নিজে নিজে ঘরে বসেই সৌন্দর্য চর্চা করেন অনেক ছেলেই। শহরে বিভিন্ন নামী দামী বিখ্যাত সেলুন থেকে শুরু করে পাড়া মহল্লার ছোট খাটো সাধারণ সেলুনেও রয়েছে পুরুষের সৌন্দর্য বিকাশের নানা সুযোগ সুবিধা। যেখানে শেভ থেকে শুরু করে ফেস ওয়াশ, স্ক্রাব, স্টিমিং ইত্যাদির সুযোগ রয়েছে। এমনিতে ছেলেদের ত্বক মেয়েদের ত্বকের তুলনায় আলাদা। কারণ ছেলেদের ত্বকে থাকে কোলাজেন ও ইলাস্টিন। ফলে ত্বক হয় পুরু ও মোটা। ছেলেদের ত্বকে তেল নিঃসরণের মাত্রাটাও থাকে বেশি। নানা কাজের ব্যস্ততায় বাইরে রোদে বৃষ্টিতে ছোট ছোট করতে হয়। সারাদিন বাইরে থাকতে হয় বলে ত্বকের ওপর অত্যাচারের মাত্রাটাও বেশি।

ছেলেদের জন্য বিডিটি টিপস

সুস্থ ও সুন্দর ত্বকের মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে সৌন্দর্যের মূল কথা। ক্লিনজিং, টোনিং, ময়শ্চারাইজিংয়ের প্রয়োজন তো রয়েছেই, কিন্তু তার সঙ্গে জরুরি শারীরিক সুস্থতা। কারণ সৌন্দর্য শুধু রূপচর্চার ওপর নির্ভর করে না। এর সঙ্গে রয়েছে

সিজনাল চেঞ্জ, পলিউশন, মেন্টাল স্ট্রেস, দীর্ঘক্ষণ এয়ারকন্ডিশন রুমে থাকার মতো সমস্যা। তাই ইন্টারনাল ও এক্সটারনাল কেয়ারের মধ্যে যথাযথ ব্যালেন্স রাখার চেষ্টা করুন। কিভাবে, কোন পদ্ধতিতে আপনার ত্বক সুস্থ ও সুন্দর হয়ে উঠবে তা জেনে নিন।?

ব্যালেন্সড ডায়েট: ত্বকের সুস্থতার জন্য ন্যাচারাল ফুড জরুরি। ন্যাচারাল ফুড মানে সবজি, ফল, অঙ্কুরিত ছোলা, দই, সিরিয়াল ত্বকের পক্ষে উপকারী। প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ গ্লাস পানি পান জরুরি। এছাড়া ফল বা সবজির রসও

শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করার জন্য উপকারী। শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী খাবারে ভিটামিন, মিনারেল, এনজাইম যথাযথ পরিমাণে থাকলে ব্যয়বহুল ফেশিয়াল ট্রিটমেন্টের তেমন প্রয়োজন পড়ে না।

এক্সারসাইজ: এক্সারসাইজ রক্ত চলাচল ও শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্যকলাপে সাহায্য করে। এর ফলে স্কিন ও স্ক্যাঙ্গে ব্লাড সার্কুলেশন ভালো হয়। মেন্টাল ট্রেস থেকে ত্বক ও চুলে নানারকম সমস্যা দেখা যায়। সে ক্ষেত্রে নিয়মিত এক্সারসাইজ এ সমস্যার সমাধানে কাজ করে।

ঘুম ও রিলাক্সেশন: ডায়েট ও এক্সারসাইজের সঙ্গে জরুরি ঘুম ও রিলাক্সেশনের। ঘুমের সময় বডি সিস্টেম স্লো ডাউন হয়ে যায়। সেল রিনিউয়াল প্রসেস শুরু হয়।

নিজের ত্বকের ধরন বুঝে নিন: কসমেটিক ব্যবহারের আগে নিজের স্কিন টাইপ বুঝে নেওয়া সবচেয়ে প্রয়োজন। সকালে ঘুম থেকে ওঠে মুখ ধোয়ার আগে টিস্যু দিয়ে মুখ মুছুন। টিস্যু পরিষ্কার হলে বুঝবেন আপনার নর্মাল ও ড্রাই স্কিন। সমান্য তেলাভাব থাকলে নর্মাল ও অয়েলি স্কিন। কপাল, নাক, খুতনি মুখের বিভিন্ন অংশের জন্য আলাদা আলাদা টিস্যু ব্যবহার করুন। কম্বিনেশন স্কিন কি না বুঝতে সুবিধা হবে। অয়েল গ্লাণ্ডের ওপর আপনার ত্বক কি ধরনের তা অনেকটা নির্ভর করে। ত্বকে সেবাম অয়েলের এ ব্যালেন্স নানা কারণে ব্যাহত হতে পারে, যেমন বেশিক্ষণ রোদে থাকা, শুকনো আবহাওয়া, সাবান, ক্লোরিন যুক্ত পানির ব্যবহার, এয়ারকন্ডিশন রুমে বেশিক্ষণ থাকা, হরমোনাল ইমব্যালেন্স। এর ফলে ত্বক অতিরিক্ত শুষ্ক হয়ে যায়, অ্যাকনে বা র্যাশের মতো সমস্যা দেখা যায়। তাই ক্লিনজার, টোনার, ময়শ্চারাইজার কেনার সময় নিজের স্কিন টাইপের সঙ্গে সঙ্গে এ সমস্যাগুলোর কথাও মনে রাখা দরকার। যেমন বেশিক্ষণ রোদে ঘুরে কাজ করতে হলে আপনার প্রয়োজন সানস্ক্রিন, পলিউশনের জন্য দরকার ভালো ক্লিনজার।

ধুলো-ময়লা, পলিউশন থেকে নিজেকে রক্ষা করুন: এয়ার পলিউশনের কারণে ত্বকের ওপর টক্সিন জাতীয় পদার্থ জমতে শুরু করে, ফলে স্কিন সাপোর্টিভ টিস্যু ড্যামেজড হয়। প্রে-ম্যাচিউর এজিংয়ের সমস্যা শুরু হয়। এর থেকে ত্বককে সুরক্ষার জন্য জরুরি নিয়মিত ক্লিনজিং। ক্লিনজিং ক্রিম বা ক্লিনজিং মিল্ক এ ক্ষেত্রে ভালো কাজ করে। সানস্ক্রিনও ব্যবহার করতে পারেন। রোদ থেকে সুরক্ষার পাশাপাশি ধুলো-ময়লা থেকে ত্বককেও রক্ষা করবে। সপ্তাহে না পারলেও মাসে অন্তত এক বার ফেশিয়াল করুন।

ব্রণ এবং ব্রণের দাগ কিভাবে দূর করা

যায়...

আমাদের ত্বকের তৈল গ্রন্থি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত হলে এর আকৃতি বৃদ্ধি পায় তখন এর ভিতরে পুঁজ জমা হতে থাকে, যা ধীরে ধীরে বর্ন পরিবর্তন করেব্রণের আকার ধারণ করে। এটা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বংশগত। ব্রণকে অনেকেই pimple, zit বা spot বলে থাকে।

সাধারণত টিনেজাররাই সমস্যায় বেশি ভোগে। বাজারে ব্রণ দূর করার জন্য নানারকম কসমেটিক্স/ঔষধ পাওয়া

যায়। সেগুলো ব্যবহার করার আগে নিচের ঘরোয়া পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করতে পারেন। ঘরোয়া পদ্ধতিতে ব্রণ এবং ব্রণেরদাগ দূর করার কিছু সহজ উপায়ঃ

- ☆ কাঁচা হলুদ এবং চন্দনকাঠের গুঁড়ো ব্রণের জন্য খুবই কার্যকর দুটো উপাদান। সমপরিমাণ বাটা কাঁচা হলুদ এবং চন্দন কাঠের গুঁড়ো একত্রে নিয়ে এতে পরিমাণ মত পানি মিশিয়ে পেষ্টি তৈরি করতে হবে। মিশ্রণটি এরপর ব্রণ আক্রান্ত জায়গায় লাগিয়ে রেখে কিছুক্ষণ পর শুকিয়ে গেলে মুখঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- ☆ এই মিশ্রণটি শুধুমাত্র ব্রণদূর করার কাজ করে না বরং ব্রণের দাগ দূর করতেও সাহায্য করে।
- ☆ আপেল এবং মুখ এর মিশ্রণ হচ্ছে ব্রণের দাগ দূর করার সবচেয়ে জনপ্রিয় ঘরোয়া পদ্ধতি। প্রথমে আপেলের পেষ্টি তৈরিকরে তাতে ৪-৬ ফোঁটা মধু মিশাতে হবে। মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে এরপর মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে। এটি ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখে এবং কমপ্লেকশন হালকা করে। সপ্তাহে ৫-৬ বার এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনিকয়েকদিনের মধ্যে পরিবর্তনটা অনুভব করতে পারবেন।
- ☆ ব্রণের জন্য তুলসি পাতাররস খুব উপকারী। কারণ তুলসি পাতায় আছে আয়ুর্বেদিক গুণ। শুধুমাত্র তুলসি পাতার রস ব্রণ আক্রান্ত অংশে লাগিয়ে রেখে শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। এরপর কুসুম গরমপানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে।
- ☆ প্রথমে চন্দন কাঠের গুড়োরসাথে গোলাপ জল মিশিয়ে পেষ্টি তৈরি করুন। এরপর এতে ২-৩ ফোঁটা লেবুর রস মিশাণ। গোলাপজল অনেকের ত্বকের সাথে এডজাষ্ট হয় না। তারা সেইক্ষেত্রে গোলাপ জলের পরিবর্তে মুখব্যবহার করতে পারেন। এই পেষ্টি আপনার ব্রণের দাগ দূর করতে সাহায্য করবে। সপ্তাহে ৩-৪দিন ব্যবহার করতে পারলে ভাল ফল পাওয়া যাবে।
- ☆ এছাড়া রাতে শোয়ার আগে ডিমের সাদা অংশ ব্রণ আক্রান্ত জায়গায় মেসেজ করে সারারাত রাখতে পারেন। এটি আপনার ত্বকের খসখসে ভাব দূর করে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি এর সাথে লেবুর রস যোগ করা যায়। আপনি এটি সারারাতও রাখতে পারেন আবার আধ ঘন্টা পরও ধুয়ে ফেলতে পারেন।
- ☆ প্রতিদিন ৯-১০ গ্লাস পানি খান।
- ☆ প্রতিদিন রাতের খাবারের পর যেকোন ধরনের মৌসুমি ফল খান। এটি আপনার ত্বককে সতেজ রাখবে। যতটা সম্ভব তেলযুক্ত বাফাষ্ট ফুড জাতীয় খাবার পরিহার করুন।
- ☆ সবসময় বাহির থেকে আসামাত্র মুখ ফেসওয়াশ দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এছাড়া হালকা গরম পানির স্টীম নিতে পারেন। এতে করে ত্বকে জমে থাকা ধুলোবালি পরিষ্কার হয়ে যাবে।
- ☆ যারা বহুদিন যাবত ব্রণসমস্যায় ভুগছেন, কোন কিছুতেই কাজ হচ্ছে না, তারা আর দেরি না করে কোন অভিজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন।

দাগ নিয়ে ভাবছেন?

দীর্ঘক্ষণ ধরে ঘড়ি, চশমা, ব্রেসলেট, টুপি প্রভৃতি পরে থাকলে সেখানে একধরনের দাগ পড়তে পারে।

হলি ফ্যামিলি হাসপাতালের চর্ম বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক আফজালুল করিম জানান, সাধারণত সূর্যের রশ্মি সরাসরি পড়ে এমন স্থানে কাজ করলে শরীরের ঢাকা অংশ বাইরের অংশ থেকে কিছুটা সাদা দেখায়।

এ ছাড়া অনেকের অ্যালার্জিজনিত সমস্যা থাকলে শরীরের ঢাকা অংশ রক্তবর্ণ ধারণ করে। ফলে এটি শরীরের অন্য অংশ থেকে আলাদা দেখায়। অনেক সময় এটি নিয়ে অন্যের সামনে বিরত হতে হয়। এ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য সূর্যের রশ্মি সরাসরি পড়ে, এমন স্থানে কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

এ ছাড়া অ্যালার্জিজনিত সমস্যা হলে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে চামড়ার এসব অবাঞ্ছিত দাগ থেকে রেহাই পাওয়া যায়। এ বিষয়ে পারসোনা অ্যাডামসের রূপবিশেষজ্ঞ দেলওয়ার জানান, শরীরের কোনো স্থানের চামড়া দীর্ঘ সময় ঢাকা থাকলে তা অন্যান্য স্থানের তুলনায় ভিন্ন রং হয়ে যায়।

এ অবস্থায় সেই স্থানকে আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হলে কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চলতে হবে। প্রথমত, বাইরে থেকে ঘরে ফিরে কুসুম গরম পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিট গামছা ভিজিয়ে রেখে আক্রান্ত স্থানে ১০ মিনিট ধরে রাখতে হবে। তারপর স্বাভাবিক পানি দিয়ে সে স্থানটি ধুয়ে ফেলতে হবে। এরপর রাতে ঘুমানোর এক ঘণ্টা আগে সেখানে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগাতে হবে। ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগাতে না চাইলে একটুখানি গ্লিসারিন এবং সমপরিমাণ পানি সে স্থানে লাগানো যেতে পারে। পরদিন সে জায়গাটি ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে এক দিন পর পর এ নিয়ম মেনে চললে বেশ উপকার পাওয়া যাবে।

কালো ঠোঁট স্বাভাবিক করবেন যেভাবে

বাহ্যিক অঙ্গগুলোর মাঝে ঠোঁট একটি। আমাদের ফ্যাশন সচেতনতা বা নিজেকে উপস্থাপনের জন্য নিঃসন্দেহে ঠোঁট একটি প্রাসঙ্গিক ব্যাপার। কিন্তু আপনার সৌন্দর্যের এই হাতিয়ারকে যদি দৃষ্টিকটু দেখায় তাহলে বিপত্তিই, কি বলেন? আসুন আপনাকে কিছুটা স্বস্তি দেই...

খুব সাধারণ কিছু নিয়ম মেনে চললেই আপনি আপনার লক্ষ্য পৌঁছাতে পারবেনঃ

১. প্রথমত, আপনার যদি ধূমপানের অভ্যাস থাকে, তবে তা এখনই ছাড়তে হবে। এর কোন বিকল্প নেই।

২. দিনে দু'বারের বেশি চা বা কফি পান থেকে বিরত থাকুন।

৩. অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন

৪. লেবুর রসের সঙ্গে মধু মিশিয়ে ঠোঁটে লাগাতে পারেন। এতে ঠোঁটের কালোভাব দূর হবে।

৫. ধনেপাতার রসও ঠোঁটের কালোভাব দূর করে।

৬. একটা লেবুর অর্ধেক কেটে তার উপর দুই ফোঁটা মধু দিয়ে বৃত্তাকারে ঠোঁটে ম্যাসাজ করতে হবে। এরপর বরফ জলে ঠোঁট ধুয়ে ফেললে ভালো ফল পাওয়া যায়।

৭. সকালে দাঁত ব্রাশ করার সময় হালকা করে সাবধানে ঠোঁটও ব্রাশ করতে পারেন। এতে ঠোঁটের মরা কোষ ঝরে যায়।
৮. মুলতানি মাটি, কয়েক ফোঁটা মধু ও কাঁচা দুধ মিশিয়ে ঠোঁটে লাগালে ঠোঁটের কালচে ভাব দূর হবে।
৯. ঠোঁটের কোনা অনেক সময় কালো হয়ে যায়, শশা ও পাতিলেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে দিনে ৩-৪ বার ঠোঁটে লাগালে উপকার পাবেন।
১০. প্রতিদিন গ্লিসারিন, অলিভ অয়েল, মধু ও গোলাপজল একসঙ্গে মিশিয়ে লাগালে ঠোঁটের উজ্জ্বলতা ফিরে আসবে।
১১. রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে নারিকেলের তেলের সঙ্গে বাদাম তেল মিশিয়ে ঠোঁটে লাগান। সপ্তাহে দু'দিন এই প্যাকটি ব্যবহার করুন। কালো দাগ দূর হবে।
১২. দিনে কমপক্ষে আট গ্লাস পানি খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
১৩. ঠোঁটে লিপিস্টিক বা অন্য কিছু ব্যবহারের আগে সেটার মান সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে নিন।

বিউটি টিপসঃ নিমপাতা রূপচর্চা !

বিউটি টিপস : নিমপাতা এমন একটি উপাদান যাকে স্বাস্থ্য এবং রূপচর্চায় খুব সহজেই ব্যবহার করা যায়। নিমপাতাকে শহুরে লোকেরা অনেকটা উপেক্ষা করলেও এটি ৪ হাজার বছরের বেশী সময় ধরে আয়ুর্বেদ-এ ব্যবহার হয়ে আসছে।

পানি বিশুদ্ধকরণ

দুই লিটার পানির মধ্যে ৫০টি নিমপাতা সিদ্ধ করতে হবে। পাতাগুলো নরম ও বিবর্ণ না হওয়া পর্যন্ত পানি ফুটাতে হবে। পানি সবুজ রং ধারণ করলে নামিয়ে বোতলে ঢেলে রাখতে হবে। প্রতিদিন গোছলের পানিতে ১০০মিলি পরিমাণের নিমপাতার পানি মিশিয়ে গোছল করলে চামড়ার ইনফেকশন দূর হবে। এছাড়া ব্রণ এবং হোয়াইট হেডস দূর হবে।

স্কিন টোনার

নিমপাতা স্কিন টোনার হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। প্রতিরাতে তুলার নরম বল নিমপাতা সেদ্ধ পানিতে ভিজিয়ে মুখে লাগাতে হবে। এতে ব্রণ, ক্ষত চিহ্ন, মুখের কালো দাগ দূর হবে। একইভাবে চুলে ব্যবহার করলে খুশকি এবং অতিরিক্ত চুল পড়া বন্ধ হবে।

ফেসপ্যাক

১০টি নিমপাতা ও একটি ছোট কমলা খোসা ছাড়িয়ে অল্প পরিমাণ পানিতে সিদ্ধ করতে হবে। উপকরণগুলো মসৃণ করে পেস্ট তৈরি করতে হবে। অল্প পরিমাণ মধু ও দুধ পেস্টে মেশাতে হবে। ফেসপ্যাকটি সপ্তাহে তিনবার ব্যবহার করা যাবে। এটি ত্বকের ব্রণ, কালো দাগ, চেহারা ক্ষতের গর্ত দূর করবে। মধু এবং নিম উন্নতমানের ময়শ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে।

কন্ডিশনার

নিমপাতা সিদ্ধ পানি ও মধুর একটি পেস্ট তৈরি করে চুলে লাগান। এটি একটি ভালো কন্ডিশনার হিসেবে কাজ করে। এছাড়া খুশকি দূর করতেও কাজে লাগে।

চিকিৎসা

শরীরে ব্যাথা, কেঁটে গেলে, পুড়ে গেলে, কান ব্যাথা, মচকানো, মাথা ব্যাথা, জ্বর কমাতে নিমপাতা ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়।

নিমের শিকড়

নিমগাছের বাকল ও শিকড় ঔষধি গুণসম্পন্ন। চুলের উকুন ও খুশকি দূর করতে এসব ব্যবহার করা যায়। নিমপাতা ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করতে পারে। চামড়ার ইনফেকশন রোধে এছাড়া ব্রণ, চুলকানি ও এলার্জি রোধে নিমপাতা কার্যকর।

নিমের প্রসাধনি

নিমের তেল, সাবান, ট্যালকম পাউডার, শ্যাম্পু, লোশন, ক্রীম, টুথপেস্ট, পাতার ক্যাপসুল বেশ প্রচলিত পণ্য। নিমের এসব পণ্য ত্বককে মসৃণ করে ও ইনফেকশনের হাত থেকে দূরে রাখে।

পেটের মেদ কমাতে

আমরা যারা দীর্ঘ সময় ডেস্কে বসে কাজ করি। তাদের শরীরে ক্যালোরি কমার বদলে জমতে থাকে। দীর্ঘদিন একভাবে বসে কাজ করলে আমাদের ওজন বেড়ে যায়। মোটা হলে এমনিতেই দেখতে খারাপ লাগে। আর সবচেয়ে বেশি মেদ জমে আমাদের পেটে। যার ফলে আমাদের ফিগারের সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে বেচপ দেখায়। অনেক সময় আমরা পেটের চর্বি কমানোর জন্য খাবার খাওয়া প্রায় বন্ধই করে দেই। আবার অনেকে জিমে গিয়ে কয়েক দিন খুব ব্যায়াম করতে শুরু করি। না বুঝে এমন করার জন্য দেখা যায়, উল্টো ফল হয়েছে।

আসলে পেটের মেদ ঝেড়ে ফেলার কোনো সহজ পথ নেই, যার মাধ্যমে আমরা রাতারাতি ওজন কমিয়ে স্লিম হতে পারি। এর জন্য প্রয়োজন সঠিক জ্ঞান, ধৈর্য ও সাধনা। মূল কথা হলো, কম ক্যালরিয়ুক্ত খাবার খেতে হবে এবং অতিরিক্ত ক্যালরি বার্ন করার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। পেটের মেদ কমিয়ে

আকর্ষণীয় হতে যা করতে হবে:

- ☆ নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- ☆ হাঁটা হলো সব চেয়ে ভালো ব্যায়াম, এমনভাবে হাঁটুন যাতে শরীর ঘামে, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়
- ☆ পেটের চর্বি কমাতে পেটে চাপ পড়ে এমন ব্যায়াম করুন
- ☆ বুক ডাউন পদ্ধতি বেশ কাজে দেয়
- ☆ শুয়ে হাঁটু বাঁকা করে মাথার পেছনে হাত দিয়ে যতদূর সম্ভব কাঁধ ওপরের দিকে তুলে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। এভাবে ১২ বার করুন
- ☆ মেয়েরা বিছানায় শুয়ে দুই পা কমপক্ষে ১০ বার করে ১৫ মিনিট ধরে ওপরে তুলুন আর নামান
- ☆ দুই পা একসঙ্গে ওপরে তুলতে পারেন, এভাবে প্রতিদিন ব্যায়াম করুন
- ☆ তবে পিরিয়ডের সময় পেটে অনেক চাপ পড়ে এমন ব্যায়াম করবেন না
- ☆ খাদ্য তালিকা থেকে চর্বিযুক্ত খাবার বাদ দিন
- ☆ রান্নায় জলপাই তেল বা অলিভ অয়েল ব্যবহার করুন

- ☆ ফাস্ট ফুডের পরিবর্তে চিড়া, মুড়ি, খৈ খেতে পারেন
- ☆ ভাত, রুটি এবং মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিমাণে কম খান
- ☆ ছোট মুরগি, ছোট মাছ, শাক-সবজি, ফল বেশি খেতে পারেন
- ☆ ডিমের কুসুম না খেয়ে সাদা অংশ খান
- ☆ নিজের কাজ নিজে করার চেষ্টা করুন
- ☆ বাইরের কোমল পানীয়ের পরিবর্তে সাধারণ পানিই পান করুন
- ☆ ধূমপানসহ সব ধরনের মাদক পরিহার করুন

ব্যায়াম বা ডায়েটিং শুরু করে দৈর্ঘ্য হারিয়ে ফেললে হবে না। নিয়মিত চেষ্টা করলেই ধীরে ধীরে আমরা কাঙ্ক্ষিত ফিগার পেতে পারি। মনে রাখতে হবে, হয়তো দুই বছর ধরে বাড়তি মেদ আমাদের শরীরে জমেছে, এটা কমাতে তো একটু সময় লাগবেই।

ছেলেদের সৌন্দর্য চর্চায় জরুরী

ছেলেদের রূপচর্চার তিনটি অংশ থাকে প্রধানত। এগুলো হলো ডিপ ক্লিনজিং, শেভিং এবং ময়েশ্চারাইজিং।

ডিপ ক্লিনজিং এর কথা শুনে অনেকেই ভয় পেয়ে যেতে পারেন। নাম শুনে ভয় পাবেন না। এটা তেমন কিছু নয়। সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ত্বকের ধরন অনুযায়ী সাবান বা ফেসওয়াশ দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করাই ডিপ ক্লিনজিং। বেসন বা মসুর ডাল বাটা দিয়েও এ কাজটি করতে পারেন। তবে যাই ব্যবহার করলেন না কেন কম বারযুক্ত প্রসাধন ব্যবহার করবেন। আর প্রাকৃতিক প্রসাধন উপাদান ব্যবহার করাটা সবচেয়ে ভাল। ডিপ ক্লিনজিংয়ের ফলে ত্বকের লোমকুপের মুখ খুলে যায়, ফলে আটকে থাকা ময়লা সহজেই বের হয়ে আসে।

শেভিং তো সাধারণ ব্যাপার পুরুষদের জন্য। ছেলেরা দাড়ির বাহারি রকমে বরাবরই একেকজন সরস। ফ্রেঞ্চ, ক্লিপ, খোঁচা খোঁচা- একেক জনের একেকটি স্টাইল পছন্দ। তবে পছন্দ যাই হোক না কেন এর উপস্থাপনা বা প্রেজেন্টেশন হতে হবে পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি। শেভিংয়ের বেধেও ত্বক উপযোগী ক্রিম, ফোম অথবা জেল ব্যবহার করা উচিত। অ্যান্টিসেপটিক ফোম, জেল ক্রিম ব্যবহার করা ভাল। শেভিং রেজারের বেলায়ও বাছাই হওয়া চাই নিখুঁত। টুইন ট্রিপল বেঙ্গডের শেভে ত্বক হয় মসৃণ। আফটার শেভ লোশন ত্বকের আদর্শতা ফিরিয়ে আনে।

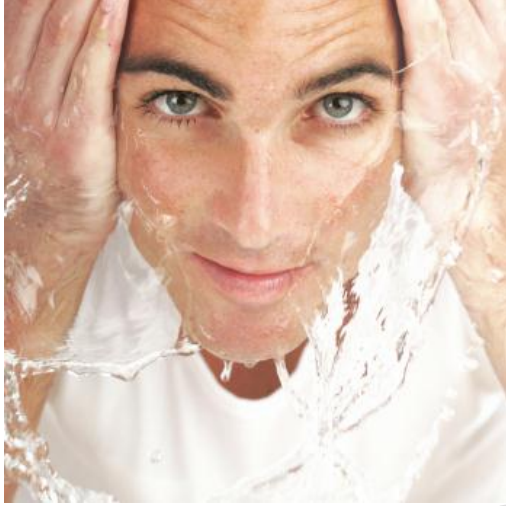
ময়েশ্চারাইজিংও বেশ জরুরি পুরুষদের সৌন্দর্য চর্চায়। নানা কারণে ছেলেদের ত্বক আদর্শহীন হয়ে পড়ে। এই আদর্শতা ফিরিয়ে আনতে দরকার ময়েশ্চারাইজিং। যাদের ত্বক শুষ্ক তাদের অয়েল বেজড ময়েশ্চারাইজার আর তৈলাক্ত ত্বকে ওয়াটার বেজড ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত। প্রাকৃতিক উপাদান যেমন সামুদ্রিক লবণ, আলোভেরা, ভিটামিন সমৃদ্ধ ময়েশ্চারাইজার খুব উপকারী। ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখার জন্য ব্যবহার করতে পারেন অ্যান্টি অক্সিজেনিট। রোদের প্রকোপ থেকে বাঁচতে ব্যবহার করতে পারেন সানস্ক্রিন বা সানব্লক। কিন্তু এর এস পি এফ হওয়া উচিত ন্যূনতম ১৫।

শেভ শেষে আজকাল আর ফিটকিরি তেমন ব্যবহার করে না সবাই। অথচ ফিটকিরি ব্যবহারে খুব সহজেই ত্বককে ফ্রেশ করা যায়। ফ্রেশ থাকতে হলে নিয়মিত শেভ করতে হবে। আর যদি অভ্যাসটি এমন হয় শুধুমাত্র ডেটিংয়ে

যাবার দিনই শেষ তবে দয়া করে অভ্যাসটি পরিত্যাগ করতে হবে। কারণ কোন পুরুষকে একজন নারী তার রূপে মুগ্ধ হয়ে তাকে পছন্দ করবে এমন তো হতে পারে না। সবার সামনেই নিজের স্মার্টনেস জাহির করতে নিজেকে সব সময়ে ঝকঝকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও ফেশ রাখতে হবে।

সারাদিন যেহেতু ছেলেদের ঘরে বাইরে নানা কাজ করতে হয়। তাই রাতে ও সকালে দুবারই সাবান দিয়ে গোসল করা উচিত।

পুরুষের রূপচর্চা ও এর বিভিন্ন দিক



শুধু মেয়েদের জন্যই নয়, ছেলেদেরও রূপচর্চা প্রয়োজন। কেবল ত্বক উজ্জ্বল থাকলেই চলবে না, সঠিক খাওয়াদাওয়া আর ব্যায়ামও করতে হবে। এ সম্পর্কে জানাচ্ছেন হেরোবিক্স সেলুনের রূপবিশেষজ্ঞ তানজিমা শারমিন মিউনি।

রোদে পুড়ে, বৃষ্টিতে ভিজে, ধুলাবালির প্রলেপে ত্বকের রং তামাটে, রুক্ষ ও ম্লান হয়ে যায়। ছেলেদের ত্বকের এ খসখসে ভাব দূর করতে নিয়মিত যত্নের প্রয়োজন। পুরুষের ত্বক মেয়েদের তুলনায় অনেক বেশি পুরু। তাই মেয়েদের ত্বকচর্চার সঙ্গে পুরুষদের রূপচর্চার কোনো মিল নেই।

ছেলেদের সবচেয়ে বেশি সমস্যার জায়গা হল ভ্রুরেখার ভাঁজ, চোখের কোলে কুঁচকে যাওয়া দাগ, ঝুলে পড়া গাল আর এবড়ো-খেবড়ো ছিদ্রযুক্ত অমসৃণ ত্বক। অবশ্য ত্বকের যত্নে ছেলেরা এখন অনেক সচেতন। সেলুনে তারা শুধু চুল কাটানোর পাশাপাশি চুল সাজানো, শ্যাম্পু, মেনিকিউর, ব্লিচ, ফেইশল, ম্যাসাজও করছেন।

ত্বকের গুরুত্ব সম্পর্কে নতুন করে বলার কিছু নেই। বাইরে গরম, আবার অফিস বা ঘরের ভেতর এসি। একবার ঠান্ডা আবার গরম এ রকম মিশ্র আবহাওয়ায় বারবার যাওয়া-আসা আর বিভিন্ন দূষণ ত্বককে করে তোলে শুষ্ক ও খসখসে। তাই প্রতিদিনই ত্বকের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। শেভকরা ছেলেদের প্রতিদিনকার কাজ। এ ছাড়াও তাদের ত্বক অনুযায়ী প্রয়োজন প্রতিদিনের যত্ন।

ছেলেদের ফেইশল

ছেলেরা দিনের বেশিরভাগ সময় বাইরে কাটান। তাই ঘর থেকে বের হওয়ার আগে হাত-মুখ ধুয়ে সানক্রিম বা লোশন লাগিয়ে নেওয়া উচিত। ব্যাগের মধ্যে একটা ফেইশল বা ফেইসওয়াশ রাখা ভালো। শহরের যানজট আর

ধুলাবালির মধ্যে অফিসে পৌঁছে প্রথমেই ব্যাগে রাখা ফেইসওয়াশ দিয়ে হাত-মুখ ধুয়ে ফ্রেশ হয়ে নিন। এতে ভালোভাবে কাজে মনোযোগ দেওয়া যায়।

যারা সারাদিন হাত-মুখ পরিষ্কার করার সময় পান না বললেই চলে, তারা মাসে অন্তত একদিন কোনো বিউটি সেলুনে গিয়ে ফেইশল করাতে পারেন। এখন তো ছেলেদের জন্য বেশ কয়েকটি আলাদা বিউটি পার্লার আছে। এসব জায়গায় গিয়ে যাদের শুষ্ক ত্বক তারা সানবার্ন ফেইশল করাতে পারেন। এটা রোদেপোড়া ত্বকের জন্যও উপকারী। যাদের ত্বক তৈলাক্ত, তারা করাতে পারেন অ্যালোভেরা ও গোল্ড ফেইশল।

ত্বকে ব্রণের সমস্যা থাকলে আয়ুর্বেদিক ফেইশল করাতে উপকার পাবেন। ঘরে বসে ত্বকের যত্ন নিতে চাইলে রোদেপোড়া ভাব কমাতে চন্দনের প্যাক লাগাতে পারেন।

ত্বকে ব্ল্যাকহেডস থাকলে গরম পানিতে কিছু সময় ভাপ নিয়ে আস্তে আস্তে দুই আঙুলের ডগা দিয়ে চেপে ব্ল্যাকহেডস বের করতে পারেন।

মধ্যবয়সীদের ত্বকের যত্ন

এই সময়ে ত্বকের প্রধান সমস্যা হল, স্থিতিস্থাপকতা হারিয়ে ত্বক বুলে পড়ে। এর জন্য বিশেষ যত্নের প্রয়োজন। অক্সিজেন, আন্ট্রাসনিক, হাইফ্রিকোয়েন্সি-ফেইশল এক্ষেত্রে খুব ভালো কাজ দেয়।

এই বয়সে চোখের নিচে ফোলা ভাবও দেখা দেয়। অল্প গরম পানিতে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে খেলে ভালো ফল পাওয়া যাবে। চোখের নিচের ত্বক অনেক পাতলা। তাই ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজারযুক্ত লোশন ব্যবহার করা ঠিক নয়। প্রয়োজনে আন্ডার আইক্রিম লাগাতে পারেন।

চুলের যত্ন

ত্বকের পুষ্টি থেকেই চুল পুষ্টি পায়। কারণ চুলের নিজস্ব কোনো রক্তনালি নেই। তাই সুন্দর চুলের অধিকারী হওয়ার জন্য পুরুষদেরও খানিকটা কষ্ট করতে হয়। চুলে নিয়মিত তেল দেওয়া, শ্যাম্পু করা, কন্ডিশনিং করা খুবই জরুরি কাজ। সম্ভব হলে সপ্তাহে অন্তত একদিন চুলে মেহেদি ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যাবে।

খুশকি

যদিও সাধারণ সমস্যা। তবে যদি কারও অনেকদিনের পুরনো খুশকি থাকে সেখান থেকে মুখে ব্রণ হওয়া, চুল পড়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়। চুলে হালকা তেল ম্যাসাজ অনেক ক্ষেত্রেই এ সমস্যার সমাধান করে। মেহেদি খুশকির সমস্যা সমাধানে সহায়ক। এর সঙ্গে ডিমের সাদা অংশ, দই বা কফি অল্প গরম পানি দিয়ে ভালোভাবে পেস্ট তৈরি করে মাথায় লাগান। আধঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন।

একজন সুদর্শন পুরুষ মানেই সুন্দর ত্বক, সুন্দর চুল, সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। আর এসব কিছুর জন্য প্রয়োজন নিয়মিত যত্ন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ব্যালেন্স ডায়েট ও ভালো একটা ঘুম।

ছেলেদের চুলের সমস্যার ও সমাধান

চুলের সমস্যা ছেলেদেরও কম নয়। ছেলেদের চুলের নানা সমস্যার সমাধানও আছে। **টাক পড়া** মাথায় অকালে টাক পড়া ও পাকা প্রায় একই কারণে হয়ে থাকে। টাক পড়া ছেলেদের অন্যতম সমস্যা। অল্প বয়সী ছেলেদের মধ্যেও টাক পড়ার প্রবণতা দেখা যায়। অল্প বয়সে টাক পড়ার নানা কারণ আছে। টাক পড়াকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় অ্যান্ড্রোজেনিক অ্যালোপেশিয়া বলা যায়, যা শুরু হয় কপালের দুই পাশে রগের কাছ থেকে। তারপর ক্রমেই বাড়তে থাকে মাথার সামনের দিকে এবং এটা আস্তে আস্তে পেছনের দিকে ছড়িয়ে পড়ে। তখন আপনার পুরো মাথার চুল পড়ে যায়। বংশগত বা হরমোনজনিত কারণে এটি হতে পারে। আবার বয়ঃসন্ধিকাল থেকেই কারও কারও টাক পড়া শুরু হয়ে যায়। এ ছাড়া অল্প বয়সে চুল পড়ার জন্য অনেকাংশে দায়ী থাইরয়েড গ্রন্থির অসুখ। রক্তস্বল্পতা, ওজন কমানোর জন্য খাওয়াদাওয়া একদম কমিয়ে দেওয়াও চুল পড়ার কারণ হতে পারে। সুস্বাদু খাবারের বদলে অতিরিক্ত ফাস্টফুড, চকলেট ইত্যাদি খেলে প্রয়োজনীয় পুষ্টির ঘাটতি হয়েও চুল পড়ে যেতে পারে। ছেলেদের ক্ষেত্রে দীর্ঘদিন ধরে ব্যাকব্রাশ করে চুল আঁচড়ালে সাধারণত কপাল চওড়া হয়ে থাকে। ব্যাকব্রাশ করার কারণে অনেকের মাথায় টাক পড়তেও দেখা যায়।

টাক পড়া দীর্ঘস্থায়ী অসুখ। অনেক কারণে মাথায় টাক পড়তে পারে। চুলের পুষ্টি আসে ত্বকের পুষ্টি থেকে। ত্বকের পুষ্টির জন্য আমাদের ভালো খাবার খেতে হবে। চুলের পুষ্টির কারণেও অনেক সময় মাথায় টাক পড়ে। বংশগত কারণেও টাক পড়ে। তা ছাড়া চুল ভালোভাবে পরিষ্কার না করা, দুশ্চিন্তা করা ইত্যাদি কারণে মাথায় টাক পড়ে। কিছু জিনিস ভালোভাবে মেনে চললে মাথায় টাক পড়া কিছুটা কমে যেতে পারে। এ ক্ষেত্রে ট্রিটমেন্ট ভালো কাজ করে।

চুল পাকা অনেক সময় অল্প বয়সে চুল পেকে যায় বা সাদা হয়ে যায়। অনেক কারণে অল্প বয়সে চুল পেকে যেতে পারে। চুলের গোড়ায় থাকা মেলানোসাইটের কারণে চুলের রং কালো হয়ে থাকে। বিভিন্ন কারণে মেলানোসাইট ক্ষতিগ্রস্ত হলেই চুল সাদা হয়ে যায়। অনেক সময় চুলের গোড়ায় খাদ্য ও অক্সিজেন সরবরাহ বাধাগ্রস্ত হয়। এর ফলে অল্প বয়সে ছেলেদের মাথার চুল পেকে যায় বা সাদা হয়ে যায়। তবে পাকা চুলের ব্যাপারে বংশগত ধারা একটি বিরাট কারণ। পাকা চুল ঢাকতে চুলে কালার করা যেতে পারে। একবার চুল পাকলে তার প্রতিকার করা যায় না। তবে হেয়ার ট্রিটমেন্ট চুল পাকা থেকে কিছুটা রোধ করে। চুল পাকা কমাতে হরীতকী, মেহেদিপাতা ভালোভাবে ফুটিয়ে টনিক হিসেবে ব্যবহার করুন। এতে চুল পাকা কমে যেতে পারে। এ ছাড়া জবাফুল বাটা, গন্ধরাজ বাটা, আমলা বাটা একসঙ্গে মিশিয়ে চুলে লাগালে চুল কালো ও উজ্জ্বল হয়। **চুল পড়ার কারণ** সর্বদা দুশ্চিন্তা, ভয়, আশঙ্কা, অশান্তির মধ্যে কাটালে অনেক সময় চুল পড়ে যেতে পারে।

টাটকা শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি পরিমাণমতো না খেলে চুল পড়ে বা পেকে যেতে পারে।

নিয়মিত ব্যায়াম, কায়িক পরিশ্রম না করলে শরীরের রক্ত চলাচল ব্যাহত হয়। ফলে চুলের গোড়ায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি পৌঁছে না। এ থেকেও চুল পড়ে।

সৌন্দর্যচর্চার নানা কৃত্রিম পদ্ধতি বেশি ব্যবহারের ফলে চুল ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বারবার রিবন্ডিং, রং করা চুলের ক্ষতির কারণ।

পরিবেশদূষণ, পানিদূষণ, বায়ুদূষণ ইত্যাদি পরোক্ষভাবে দায়ী চুল পড়ার জন্য।

খুশকি চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ হলি ফ্যামিলি হাসপাতালের সহযোগী অধ্যাপক সৈয়দ আফজালুল করিম বলেন, ছেলেদের মাথায় বিভিন্ন কারণে খুশকি হয়ে থাকে। খুশকি কোনো রোগ বা রোগের লক্ষণ নয়। খুশকি প্রায় সব ছেলের কমবেশি হয়ে থাকে। নিজের চিরুনি, ব্রাশ, তোয়ালে, বালিশের কভার যথাসাধ্য পরিষ্কার এবং আলাদা রাখুন। তাতেই খুশকি অনেক কমে যাবে।

* মেথিবাটা, পেঁয়াজ, নিমপাতা, লেবুর রস, টকদই একসঙ্গে মিশিয়ে চুলের গোড়ায় লাগিয়ে রাখুন। ৩০-৪০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু করুন। আপনার ব্যবহৃত চিরুনি ডেটল পানিতে ধুয়ে ব্যবহার করুন। * ভিনেগার ও পানি মিশিয়ে চুলের গোড়ায় লাগালেও খুশকি কমে যেতে পারে।

* অতিরিক্ত খুশকি তাড়াতে মাথায় তেল দেওয়া বন্ধ রাখুন। খুশকিরোধী শ্যাম্পু ব্যবহার করে চুলের গোড়া পরিষ্কার রাখুন। এক দিন পরপর শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। দুই সপ্তাহের মধ্যে খুশকি কমে যেতে পারে।

* টকদই ও মেহেদিবাটা একসঙ্গে মিশিয়ে পুরো মাথায় চুলে লাগিয়ে রাখুন ৩৫-৪০ মিনিট। পানি দিয়ে ভালোমতো ধুয়ে শ্যাম্পু করে ফেলুন। দু-তিনবার ব্যবহারে আপনার খুশকি চলে যাবে এবং চুল হয়ে উঠবে অনেক সুন্দর। দুই থেকে তিন দিন বা সপ্তাহে এক দিন ব্যবহার করতে পারেন।

* তিলের তেল, মেথি গুঁড়ো করে মিশিয়ে ১৫ দিন রেখে দিন। তারপর ওই তেল দুই মাস ব্যবহার করুন। খুশকির হাত থেকে রেহাই পাবেন। পাশাপাশি চুল পড়াও অনেক কমে যাবে।

* কাঁচা পেঁয়াজের তেল খুশকি দূর করে।

* পুরোনো তেঁতুল গুলিয়ে মাথায় কিছুক্ষণ লাগিয়ে রাখুন। কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফেলুন। এতে খুশকি দূর হবে।

টিপস: কর্মজীবী পুরুষদের জন্য

অনেকে মনে করেন রূপচর্চা ও পরিপাটি সাজগোজ শুধু মেয়েদের জন্যই প্রযোজ্য। ফলে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাসহ শরীরের নিয়মিত যত্ন নেওয়া বা সাজানো গোছানো চলাফেরার ব্যাপারে অনেক পুরুষেরাই উদাসীন। কিন্তু সত্যিকার অর্থে বেশ কিছু ক্ষেত্রে নারীদের থেকে বরং পুরুষদেরই আরও অনেক বেশি যত্নবান হওয়া প্রয়োজন। কারণ তাদেরকেই ঘরের বাইরে ঘোরাফেরা করতে হয় তুলনামূলকভাবে বেশি। তাই ত্বকে রোদ-বৃষ্টিসহ রাস্তার ধূলাবালি আর নানা ধরনের রোগ-জীবাণুর সরাসরি সংস্পর্শের ক্ষতিকর প্রভাবটা পুরুষদের ওপরেই পড়ে বেশি। এমনটি ভাবার কোনো কারণ নেই যে, টিভি মডেল বা ফ্যাশন তারকাদেরই শুধু দেখতে সুন্দর হতে হবে। সব পেশার ক্ষেত্রেই দেখতে সুন্দর, গোছানো ও কাজকর্মে পরিপাটি হওয়াটা একটা বাড়তি গুণ হিসেবে কাজ করে। আপনার মার্জিত চলাফেরা ও কাজকর্মের কারণে হয়তো একটু তাড়াতাড়িই হয়ে যেতে পারে আপনার পেশায় কাঙ্ক্ষিত পদোন্নতি।

এখানে পেশাদারি মনোভাব বৃদ্ধিতে সহায়ক কিছু টিপস দেয়া হলো:

☆ সকালে একটু আগেভাগেই ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করুন। মনও যেমন ফুরফুরে থাকবে, আর সময়মতো কর্মক্ষেত্রে পৌঁছে কাজে মন দেওয়াটাও সহজ হবে

☆ যারা সারাদিন অফিসে বা কর্মক্ষেত্রে থাকেন তাদের সকালে গোসল করে বের হওয়া ভালো। এতে আপনাকে সতেজ ও প্রাণবন্ত লাগবে, কাজের প্রতিও আগ্রহ বাড়বে,

- ☆ অফিস থেকে ফিরে আবার গোসল করে নিতে পারেন। সারাদিনে শরীরে জমা ময়লা আর ক্লান্তি দুইই দূর হয়ে, ঘুমটাও অনেক ভালো হবে
- ☆ প্রতিদিন সাবান দিয়ে গোসল করার অভ্যাস করুন। সুগন্ধি সাবান বাদ দিয়ে ডেটল জাতীয় সাবান ব্যবহার করা ভালো। এগুলো রোগজীবাণু প্রতিরোধে বেশি কার্যকর
- ☆ পরের দিন কী কী কাজ করবেন বা কার কার সাথে কখন দেখা করবেন তা আগের দিন রাতে ঘুমানোর আগেই পরিকল্পনা করে রাখুন। মনে না থাকার সম্ভাবনা থাকলে ডায়েরি, মোবাইল বা নির্দিষ্ট কোথাও নোট করে রাখতে পারেন। এতে পরের দিন পরিকল্পনামাফিক কাজ করা সহজ হবে
- ☆ বেশি রাত জাগার অভ্যাস থাকলে তা ত্যাগ করার চেষ্টা করুন। এতে সকালের ঘুম ভাঙতে দেরি ও কষ্ট হয়, কাজেরও ক্ষতি হয়। বেশি দেরি করে ঘুম থেকে উঠলে আপনার সারাদিনের পরিকল্পনাটাই এলোমেলো হয়ে যেতে পারে। এছাড়া রাত জাগাটা স্বাস্থ্যের জন্যও ক্ষতিকর
- ☆ কর্মক্ষেত্রের একাধিক পোশাক রাখুন। এক পোশাক বারবার না পরে একদিন পরার পরই ধুয়ে ফেলুন। সবসময় ধোয়া এবং আয়রন করা কাপড় পড়ার চেষ্টা করবেন
- ☆ ঘামের দুর্গন্ধে যেনো আপনার পাশের লোকটির কষ্ট না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন। প্রয়োজনে ডিওডোরেন্ট ব্যবহার করতে পারেন
- ☆ সুগন্ধী অর্থাৎ পারফিউম বা বডি স্প্রে ব্যবহার করতে পারেন। তবে অবশ্যই তা যেনো খুব বেশি কড়া না হয়
- ☆ এক থেকে তিন দিন পরপর চুলে শ্যাম্পু করুন। শ্যাম্পু করার পর চুল শুকিয়ে তাতে হেয়ার ক্রীম, জেল বা হার্বাল অয়েল দিতে পারেন। এতে চুলের সৌন্দর্য বাড়াবে।
- ☆ রোদের হাত থেকে রক্ষার জন্য সানস্ক্রীন সমৃদ্ধ জেন্টস ক্রীম ব্যবহার করতে পারেন।
- ☆ অনেকের সারা বছরই ঠোঁট ফাটে। তারা লিপজেল সঙ্গে রাখুন
- ☆ ত্বকের বাড়তি যত্ন নিতে জেন্টস্ উপটান ব্যবহার করুন। জেন্টস্ পার্লার থেকে মাসে একবার ফেসিয়ালও করতে পারেন।
- ☆ বাইরের ধূলাবালির কারণে অনেকের শ্বাস কষ্ট হয়। সেক্ষেত্রে মুখে মাস্ক ব্যবহার করলে অনেকটা রেহাই পাওয়া যায়। রুমালও ব্যবহার করা যেতে পারে
- ☆ সবসময় সঙ্গে রুমাল ও টিস্যু পেপার রাখুন
- ☆ বাসে বা পথে ঘাটে চলার ক্ষেত্রে মাথায় ক্যাপ পড়লে বাইরের ধূলাবালি থেকে চুল বাঁচানো যায়
- ☆ বাইরে রোদ ও ধূলাবালি এড়াতে ব্যক্তিত্ব ও পোশাকের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ রোদচশমা ব্যবহার করুন
- ☆ জুতা মোছার জন্য আলাদা একটি ছোট্ট রুমাল রাখতে পারেন
- ☆ সময়ানুবর্তিতা ঠিক রাখার জন্য সঙ্গে অবশ্যই একটি ঘড়ি রাখুন। ভালো ব্র্যান্ডের রুচিসম্মত হাতঘড়ি ব্যবহার করাই ভালো এতে চলতে ফিরতে বা কর্মক্ষেত্রে আপনার সুন্দর রুচির পরিচয় ফুটে উঠবে
- ☆ যেসব অফিসের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট করে দেয়া কোনো পোশাক নেই সেসব ক্ষেত্রে জাঁকালো বা চোখ ধাঁধানো পোশাক পরিহার করে মার্জিত ও ভদ্র পোশাক পরুন
- ☆ বড় চুল বা ঝুটি, গলায় চেইন, হাতে আংটি, এগুলো সাধারণত পেশাদারিত্ব স্ক্রম করে
- ☆ অনেকের মুখে দুর্গন্ধ হয়। এতে আশে পাশের লোকজনেরও সমস্যা হয়। এরকম হয়ে থাকলে সমস্যাটাকে এড়িয়ে না গিয়ে নিয়মিত মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন। বাসা থেকে বের হবার আগে মাউথওয়াশ দিয়ে ভালোভাবে কুলি করে নিলে ভালো কাজ হয়। তবে বিভিন্ন কারণে মুখে দুর্গন্ধ হতে পারে। নির্দিষ্ট কিছু রোগের কারণেও মুখে দুর্গন্ধ হতে পারে। তাই মাউথওয়াশ ব্যবহারের পরেও কাজ না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন
- ☆ অনেক সময় মোজা না ধোয়ার ফলে দুর্গন্ধ হয়। মোজা নিয়মিত ধুয়ে ব্যবহার করুন
- ☆ নিয়মিত চুল ও নখ কেটে ছোট রাখবেন

☆ গ্যাস্ট্রিক, এলার্জি, হাপানি ইত্যাদি রোগ থাকলে প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র সাথেই রাখুন। কারণ প্রয়োজনের সময় হাতের কাছে এসব নাও থাকতে পারে
অফিসে যাওয়ার সময় গাড়ি রাস্তায় জ্যামে আটকে থাকলে বিরক্ত না হয়ে এই সময়টায় বাসে বা গাড়িতে বসে সকালের পত্রিকাটা পড়তে পারেন। মোবাইলে নেট থাকলে ইন্টারনেটে বাংলানিউজের তাঁজা খবরগুলো পড়ে নিতে পারেন। এতে সময়টা অপচয় হলো না আর আপনিও আপডেট হয়ে গেলেন।

চোখের যত্নে প্রয়োজনীয় কিছু টিপস

প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে চোখে ঠান্ডা পানির ঝাপটা দিন। ক্লকওয়াইজ ও এন্টি ক্লকওয়াইজ চোখের মণি ঘুরিয়ে চোখের ব্যায়াম করুন। মাঝে মাঝে গোলাপ পানিতে চোখ ধোয়ার অভ্যাস করুন। যারা বেশি মানসিক পরিশ্রম করেন, অনিয়মের মধ্য দিয়ে দিন কাটান, অনিদ্রা কিংবা রক্ত স্বল্পতায় ভোগেন তারাই চোখের নিচে কালি বা চোখের চারধারে বলিরেখা এই সমস্যায় আক্রান্ত হন। এই সমস্যার হাত থেকে রেহাই পেতে -

- ☆ আলু কিংবা শসার টুকরো চোখের ওপর দিয়ে ১০ মিনিট চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। ক্লান্তি কাটবে। চোখের তলায় কালি থাকলে দূর হবে।
- ☆ বিশেষজ্ঞের মতামত নিয়ে আন্ডার আই ক্রিম ব্যবহার করুন।
- ☆ যখন তখন চোখে হাত দিবেন না ও অযথা চোখ ঘষবেন না। ময়লা থেকে ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। ঘষাঘষিতে চোখের নরম ত্বকে বলিরেখা পড়ে।
- ☆ মুলতানি মাটি ও কয়েক ফোঁটা লেবুর রস দইয়ের সাথে মিশিয়ে চোখের নিচে লাগালে উপকার পাবেন।
- ☆ তুলসি পাতাবাটা ও চন্দনবাটা গোলাপ পানি দিয়ে মিশিয়ে চোখে লাগান।
- ☆ ঠান্ডা টি-ব্যাগ চোখের পক্ষে আরামদায়ক।
- ☆ ভিটামিন এ এবং ডি যুক্ত খাবার খাওয়া প্রয়োজন। গাজর, বিট, পেঁপে, ইত্যাদি পুষ্টিকর শাক-সবজি ও ফল খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- ☆ আধাঘন্টা নিয়মিত স্কিপিং, জগিং, সাঁতার, হাঁটা, দৌড়ানো যেকোন ধরনের ব্যায়াম করা খুবই ভালো।

সুস্থ থাকার কিছু নিয়ম

একেবারে ফিট থাকতে গেলে কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চলতে হবে। সুস্থ শরীর তার সঙ্গে শান্তিময় জীবন লাভ করতে কে না চায়। কিন্তু বিশৃঙ্খলার আড়ালে জীবনটাই এলোমেলো হয়ে যায়। থাকে না শান্তি, থাকে না স্বস্তি। সুস্থ থাকার কিছু সূত্র আছে। সেগুলো কী ----- তা জেনে নিই।

১. প্রতিদিন খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠে দুই অথবা তিন কি.মি. হাঁটুন। এরপর গোসল করে প্রার্থনা করুন। এতে মন এবং প্রাণ সতেজ থাকবে।
২. সব সময় সোজা হয়ে বসুন।
৩. যখনই খাবার খাবেন তখন ভালো করে চিবিয়ে খাবার গ্রহণ করুন। এতে পাচন ক্রিয়া ঠিক থাকবে।
৪. মোটা হওয়ার প্রধান কারণ হলো তৈলাক্ত এবং মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়া। তাই এ ধরনের খাবার খুব কম খান।
৫. সম্ভব হলে সপ্তাহে একদিন উপোস করে শরীরে খাবারের সমতা বজায় রাখুন।

৬. গাড়ি থাকলেও খুব বেশি গাড়ি চালাবেন না। বেশিরভাগ সময় হেঁটেই কাজ সারুন। এতে পায়ের মাংসপেশীর ব্যায়াম হবে। আপনি দীর্ঘদিন সুস্থ থাকতে পারবেন।
৭. বেশি পরিমাণে সবুজ শাক-সবজি আর ফলমূল খান।
৮. ঘরের সব কাজ নিজে করারই চেষ্টা করুন।
৯. ব্যস্ত থাকাটা শরীর ও মন—দুয়ের পক্ষে ভালো। তাই কাজে যতটা সম্ভব ব্যস্ত থাকুন।
১০. আপনার রুচি ও ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী পোশাক পরিধান করুন।
১১. শরীরের নিয়মিত যত্ন নিন। শরীরের সৌন্দর্য বজায় রাখুন।
১২. গরমের দিন রাতে শোয়ার আগে গোসল করুন, এতে ঘুম ভালো হবে।
১৩. রাতে শোয়ার আগে ঢিলেঢালা পোশাক পরুন।
১৪. শরীরের প্রত্যেকটা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ রোম ছিঁদের মধ্য দিয়ে শ্বসন প্রক্রিয়া চালায়। সে কারণে শোয়ার আগে ঢিলেঢালা পোশাক পরে ঘুমানো উচিত।
১৫. চুলের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখুন। কারণ চুল হলো সৌন্দর্যের অঙ্গ। সম্ভব হলে সপ্তাহে একদিন হার্বাল শ্যাম্প দিয়ে মাথা ধৌত করুন।
১৬. প্রতিদিন অন্তত ১০ মিনিট ধ্যান করুন। এতে মানসিক শান্তি পাবেন। তার ওপর মনের জোরও বাড়বে।
১৭. ক্রোধ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে চলুন।
১৮. কথার উপরে সংযম রাখুন। আপনার কথায় কেউ যেন মানসিক দুঃখ না পায়। সেটা মাথায় রেখে কথা বলুন।
১৯. রাতে শোয়ার সময় মনে কোনো চিন্তা রাখবেন না। সুস্থস্থ্য বজায় রাখার জন্য গভীর ঘুম অত্যন্ত জরুরি।
২০. পেশাগত কোনো সমস্যা থাকলে সে সমস্যাকে না জিইয়ে রেখে তা মেটানোর চেষ্টা করুন।

ছেলেদের ত্বকে মেয়েদের প্রসাধনী

স্নো, পাউডার, সাবান, শ্যাম্পু, পারফিউম, হেয়ার জেল, সানস্ক্রিন ক্রিম, লোশন এসব প্রসাধনী কি শুধুই মেয়েদের প্রয়োজনের? না শুধু মেয়ে নয়, আজকাল ত্বকের চর্চায় ছেলেদের প্রসাধন সামগ্রীর ব্যবহারও চোখে পড়ার মতো। মেয়েদের কসমেটিকসের দোকানে বিভিন্ন কসমেটিকস সরঞ্জাম কিনতে প্রায়ই ছেলেদের ভিড় লক্ষ করা যায়। কিন্তু ছেলেদের জন্য কি এগুলো কার্যকর? আসলে মেয়েদের ব্যবহারের প্রসাধন সামগ্রী ছেলেদের ত্বকে কার্যকর নয়। এর কিছু বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাও রয়েছে।

ভারতীয় ত্বক বিশেষজ্ঞ ডা: অপরাতিম গোয়েল বলেন, ছেলেদের ত্বক মেয়েদের তুলনায় প্রায় ২৫ শতাংশ বেশি পুরু হয়। এর কারণ হিসেবে তিনি নিয়মিত শেভ করার কথা বলেন। যদিও শেভ করার ফলে ত্বকের মৃত চামড়া দূর হয় এবং অফিসগামী সকল পুরুষের জন্য দৈনিক শেভ করা জরুরি। তবে প্রতিদিন শেভের কারণে

আশেপাশের ধুলোবালি, রোদের অতি বেগুনী রশ্মি ছেলেদের ত্বকে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।

এদিকে মেয়েদের শরীরে প্রতিদিনই কিছু না কিছু হরমোনাল পরিবর্তন হয়। ফলে মেয়েদের ত্বকে ছেলেদের তুলনায় ব্রন এবং অন্যান্য সমস্যা বেশি দেখা যায়। তাই মেয়েদের জন্য তৈরি করা ক্রিমগুলো ছেলেদের ত্বকে কোন কার্যকর প্রভাব ফেলতে পারেনা।

স্বভাবতই ছেলেদের ত্বকে সমস্যা কম হয়। কিং‘ সমস্যা কম বলে সমাধানে মেয়েদের প্রসাধনীর ওপর নির্ভরশীল না হয়ে নিত্যনতুন আবিষ্কৃত ছেলেদের প্রসাধনী ব্যবহার করুন।

মুখ ফিট হো আপনি ফিট

বিব্রতকর হলেও সত্যি, কথা বলার সময় অনেকের মুখ থেকে দুর্গন্ধ বের হয়। অন্যের সামনে আমরা সব সময়ই নিজেকে উপস্থাপন করতে চাই নিখুঁত, পরিপাটি আর রুচিশীল হিসেবে। তবে মুখের দুর্গন্ধ যদি থাকে এটাই আমাদের অস্বস্তিতে রাখার জন্য যথেষ্ট। বিষয়টি অনেকে নিজেই বুঝতে পারেন তখন কারও সঙ্গে কথা বলার সময় সাবলীল থাকাটা সম্ভব হয় না, এজন্য আমাদের আত্মবিশ্বাসেও চিড় ধরে।

এই সমস্যা যাদের রয়েছে তারাও হয়তো নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার করেন। তারপরও মুখ থেকে গন্ধটা দূর হয় না। বিশেষজ্ঞরা বলেন, আসলে দাঁতগুলো ঝকঝকে পরিষ্কার হলেও মুখে দুর্গন্ধ হতে পারে। কারণ আমরা যে খাবারগুলো খাই, দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা সেই খাদ্যকণা খেয়ে মুখের ভেতরের জীবাণু বেঁচে থাকে। জীবাণুগুলো যখন এসব খাদ্যকণা খেতে থাকে, তখন খাদ্যকণা ভেঙে দুর্গন্ধযুক্ত গ্যাস উৎপন্ন হয়। এই গ্যাস কথা বলার সময় দুর্গন্ধ হয়ে বেরিয়ে আসে।

এছাড়া নিয়মিত ধূমপান, মাদক সেবন, দাঁত ও মাড়ির ইনফেকশন, ফুসফুস-লিভারের অসুখ, সাইনোসাইটিস, ডায়াবেটিস ও জ্বর হলে মুখে দুর্গন্ধ হতে পারে।

মুখের বিরক্তিকর দুর্গন্ধ দূর করতে:

- ☆ প্রতিদিন সকালে নাস্তার পরে ও রাতে শোয়ার আগে সঠিক নিয়মে দাঁত ব্রাশ করুন
- ☆ শুধু দাঁত নয় জিহ্বাও পরিষ্কার করুন
- ☆ প্রতিবার খাবারের পর ভালোভাবে কুলকুচি করতে হবে
- ☆ ঘন ঘন প্রচুর পরিমাণে পানি বা অন্য কোনো তরল পানীয় পান করুন
- ☆ লালা মুখের দুর্গন্ধ দূর করে, লালা তৈরি করতে লবঙ্গ বা আদা খেতে পারেন
- ☆ ধূমপান ও মদ্যপান এগুলো থেকে দূরে থাকুন
- ☆ মুখের গন্ধ দূর করতে চা অত্যন্ত কার্যকর, এক কাপ চায়ে কিছু পুদিনার পাতা বা লবণ দিয়ে কুলকুচি করে নিন। মুখের দুর্গন্ধ নিমেষেই দূর হয়ে যাবে
- ☆ লেবু শুধু খাবারের স্বাদই বাড়ায় না, দূর করে মুখের দুর্গন্ধ। খাবারে নিয়মিত লেবু খেলে মুখের দুর্গন্ধের সঙ্গে দূর হবে শরীরের বাড়তি মেদও
- ☆ সুস্থতার জন্য নিয়মিত মুখ ও দাঁতের চেকআপ করতে হবে
- ☆ মুখে দুর্গন্ধ হয় এমন শারীরিক সমস্যার চিকিৎসা নিন।

মুখে দুর্গন্ধযুক্ত সজীব নিঃশ্বাসে বন্ধু মহলে, অফিসে সহকর্মীদের সঙ্গে অথবা প্রিয়জনের সঙ্গে একান্ত আলাপচারিতায় হয়ে উঠুন আত্মবিশ্বাসী। প্রাণোচ্ছল কথায় আর সুন্দর হাসিতে আপনিই হতে পারেন আড্ডার মধ্যমণি।

ছেলেদের স্মার্টনেস বাড়াবেন যেভাবে

ছেলেদেরও যে রূপচর্চা প্রয়োজন আছে এ কথাটি অনেক ছেলেই বিশ্বাস করেন না। কিন্তু সুন্দর থাকা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা কিংবা অন্যের চোখে আকর্ষণীয় হয়ে ওঠার মধ্যে ছেলেমেয়ে কারো কোনো পার্থক্য নেই। শুধু সাজগোজের ব্যাপার নয়, এর মাধ্যমে আপনি হয়ে উঠবেন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ফ্যাশন সচেতন এবং ব্যক্তিত্বসম্পন্ন। কাজেই ছেলেদেরও সাজ আছে।

ত্বকের যত্ন

বেশিরভাগ ছেলেই মুখের ত্বকের ব্যাপারে উদাসীন থাকে। যার ফলে মুখে ব্রণের সৃষ্টি হয়। বিভিন্ন রকমের দাগ পড়ে কিংবা খুব তাড়াতাড়ি বয়সের ছাপ পড়ে। ছেলেদের ত্বকের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো পানি। যতবার হাত-মুখ ধোবেন ততবার পানির ঝাপটা দিয়ে ভালোভাবে মুখ পরিষ্কার করে নিন। যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা দিনের হাজারো ব্যস্ততার ভিড়েও এই কর্মটি করার চেষ্টা করুন। যাদের মুখে ব্রণ আছে তারা মুখ ধোয়ার ক্ষেত্রে সাবানের পরিবর্তে ফেস ওয়াশ ব্যবহার করুন। ব্রণের হাত থেকে রেহাই পেতে হলে প্রতিদিন ঘুমানোর আগে এক চামচ চন্দন বাটার সঙ্গে আধা চামচ মধু দিয়ে মিশ্রণ তৈরি করে মুখে লাগান। আধা ঘণ্টা পর মুখ ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। এ ছাড়া মাসে অন্তত দুবার ফেসিয়াল করুন। আজকাল অনেক সেলুনেই ছেলেদের ফেসিয়াল করে থাকে। এর পাশাপাশি শীতে নিয়মিত বডি লোশন ব্যবহার করতে পারেন।

নখের জন্য কিছু করুন

সপ্তাহে দু-একবার হাত-পায়ের নখ কাটলাম এবং একটা কাজ ফুরাল। নখ নিয়ে ছেলেদের এমন ধারণা বহুল প্রচলিত। কিন্তু শুনলে অবাক হবেন, নখ দিয়ে মানুষ চেনা যায়। কামসবত্র বইটিতে বাৎসায়ন লিখেছেন- 'সেক্স অনুযায়ী নারী-পুরুষের নখ তিন প্রকার। কামাবেগ যাদের সবচেয়ে বেশি তাদের বাম হাতের নখ হবে নবীনাগ্রসম্পন্ন ও করাতের দাঁতের মতো দুই-তিন শিখরবিশিষ্ট। কিছুটা প্রমুগ্ধ ও শস্যের মতো সূক্ষ্ম হবে মাঝারি কামবিদের নখ। আর মন্দবেগ কামবিদের নখের আকার হবে অর্ধচন্দ্রের মতো।' তবে কামসূত্র মতে সমান, উজ্জ্বল, বর্ধনশীল, কোমল, স্নিগ্ধ দর্শন এবং যে নখ থেকে চটা উঠে না সেটাই হচ্ছে প্রকৃত অর্থে সেক্সুয়াল নখ। কাজেই ছেলেরাও নখের যত্ন নিন। সুন্দর শেইপ করে ধীরে ধীরে নখ কাটুন তারপর কাটারের এসরি বোর্ড দিয়ে নখগুলো ঘষে নিন বিশেষ কায়দায়।

চুল-দাড়ি বন্দনা

যারা ক্যাজুয়ালি চুল কাটেন তারা মাসে দুবার চুল কেটে শেইপ ঠিক রাখুন। আর যারা চুল ছোট রাখেন তারা প্রতিদিন চুলে জেল লাগিয়ে চুলগুলোকে গুছিয়ে রাখুন। আর আপনি যদি চুল লম্বা রাখতে চান তবে একটু ভেবেচিন্তে নিন। কারণ লম্বা চুলে সবাইকে মানায় না। আবার যাদের চেহারার গঠন লম্বাটে কিংবা পন আকৃতির তাদের চুল লম্বা রাখলে ভালো দেখায়। যাদের গায়ের রঙ কালো তাদের লম্বা চুল মোটেও ভালো লাগে না। যাদের লম্বা চুল তারা সব সময়ে পোশাকের সঙ্গে মানানসই গার্ডার দিয়ে চুল বেঁধে রাখুন। আর মাঝেমধ্যে চুলের আগা ছেঁটে দিন। সপ্তাহে অন্তত দুদিন শ্যাম্পু করে চুল পরিষ্কার রাখুন। যারা ক্লিন শেভে অভ্যস্ত তারা প্রতিদিন সেভ করে আফটার সেভ লোশন দিড়ে মুখটা ম্যাসাজ করে নিন। যারা দাড়ি রাখেন তারা সপ্তাহে নিয়ম করে দাড়িগুলো সাইজ করে নিন এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।

পোশাক-আশাক ও ফিটনেস

যারা নিয়মিত স্যুট পরেন তারা স্যুটের রঙের ওপর নির্ভর করে শার্ট পরবেন। স্যুট গাঢ় রঙের হলে শার্ট পরবেন হালকা রঙের। গরমের সময় স্যুট পরতে না চাইলে শর্ট শার্ট, ফতুয়া এবং জিন্স পরতে পারেন। ছেলেদের ফ্যাশনে সমসময় জুতা আর বেলেটের রঙ মানিয়ে পরতে হয়। আর পোশাক-আশাকের সঙ্গে নিয়মিত পারফিউম ব্যবহার করুন। পারফিউমের ক্ষেত্রে একটা ব্রান্ড ব্যবহারের চেষ্টা করুন। আপনার সব সাজগোজ ও স্মার্টনেস মাটি হয়ে যেতে পারে যদি আপনার বেমানান ভুঁড়ি থাকে। তাই শরীরের ফিটনেস রক্ষায় ব্যায়ামের পাশাপাশি ডায়েট কন্ট্রোলটাও জরুরি। ডায়েটের ক্ষেত্রে চর্বিযুক্ত খাবার কম খান এবং জিমে যাওয়ার অভ্যাস করুন। এরপর দেখুন আপনার স্মার্টনেস আপনাকে ব্যক্তিত্বসম্পন্ন করে গড়ে তুলবে।

হেলথ টিপস: ছেলে-মেয়ে উভয়ের জন্য: তারুণ্য ধরে রাখার রহস্য

তারুণ্য ধরে রাখার রহস্য কী, বিজ্ঞপনের ক্রিম মেখে না অন্য কিছু?

আমাদের প্রতিদিনের জীবন ধারণের পদ্ধতি দেহে এবং চেহরায় বয়সের প্রভাব ফেলে। আমাদের জীবন যাপনে নিয়ন্ত্রণ এবং কিছু বিষয় মেনে চললে আমাদের বহুদিন তারুণ্য ধরে রাখা অসম্ভব কিছুই নয়। চেষ্টা করেই দেখুন:

- ☆ খাবারের তালিকায় টমেটো রাখুন। নিয়মিত টমেটো খাওয়ার অভ্যাস বর্তমান বয়স থেকে কম বয়সী দেখায়
- ☆ সঙ্গীর সঙ্গে শারীরিক এবং মানসিক সুসম্পর্ক থাকলে বয়স অনেক কম দেখায়
- ☆ প্রতিদিন ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন
- ☆ চকলেট পছন্দ করেন? প্রতিদিন চকলেট খেলে বয়স কম দেখাবে
- ☆ মন খুলে হাসতে পারলে আয়ু বাড়ে
- ☆ প্রতিদিন ফল খাওয়ার অভ্যাস করুন
- ☆ প্রচুর পানি পান করতে হবে
- ☆ সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন
- ☆ ভিটামিন জাতীয় খাবার প্রচুর পরিমাণে খেলে বয়স কম দেখায়
- ☆ সুন্দর হাসির জন্য প্রয়োজন সুস্থ দাঁত। দাঁতের সঠিক যত্ন নিলে বয়স কম দেখাবে
- ☆ সকালে নিয়মিত সকালের নাস্তা খান
- ☆ রাতে খুব ভালো ঘুম আয়ু বাড়িয়ে দিতে পারে
- ☆ নিয়মিত যে কোনো ধরনের বাদাম আমাদের ত্বক সজীব রাখে
- ☆ দুশ্চিন্তা এবং হতাশা আমাদের জীবনী শক্তি কমিয়ে দেয়। আর বয়সের তুলনায় আমাদের বুড়ো দেখায়।

নিজেকে রাখুন ঠিকঠাক: ছেলেদের

ত্বকের যত্ন

রূপচর্চায় মেয়েরা বেশ পারদর্শী। তাই বলে ছেলেরা রূপচর্চা কিংবা নিজেদের বিশেষ যত্ন নিতে পারবেন না_ এটি ভুল। ছেলেদের ত্বকের যত্ন নেওয়া জরুরি। ছেলেদের রূপচর্চার তথ্য দিয়েছেন হেয়াবোবিক্সের বিউটি এক্সপার্ট তানজিমা শারমিন মিউনি

ত্বক : ত্বকের গুরুত্ব সবার কাছেই অনেক। রোদ, এয়ারকন্ডিশনিং, মেন্টাল হিটিং, দূষণ ইত্যাদি ত্বককে করে তোলে শুষ্ক খসখসে। প্রতিদিন ত্বকের যত্ন সে কারণেই অবশ্যই পালনীয় কর্তব্য। শেভ করা পুরুষদের প্রায়ই প্রতিদিনকার কাজ। কিন্তু অনেক পুরুষই তা অত্যন্ত অবহেলার সঙ্গে সম্পন্ন করে থাকেন। ফলে অনেক ক্ষেত্রেই ত্বকের ক্ষতি হয়। যাদের দাড়ি শক্ত তারা শেভ করার পাঁচ-দশ মিনিট আগে কোনো ভালো কোম্পানির ময়েশচারাইজার লাগাতে পারেন। এতে দাড়ি নরম হয় আর শেভ করতেও কষ্ট হয় না। এছাড়া শেভ করার কিছুক্ষণ আগে উষ্ণ গরম পানিতে মুখ ধুয়ে নিলেও দাড়ি নরম হয়ে যায়। পুরো দাড়িতে ব্রাশ বা হাতের সাহায্যে শেভিং জেল বা ফোম ভালো করে লাগানো জরুরি। শেভ করার আগে রেজারটি অ্যান্টিসেপটিক দিয়ে উষ্ণ গরম পানিতে কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখা জরুরি। শেভিংয়ের সময় রেজার সব সময় নিচের দিকে টানবেন। কখনোই রেজার ওপরের দিকে টানা উচিত নয়। উপরের দিকে টানলে হয়তো একেবারে পরিষ্কার হয়ে যায়; কিন্তু এতে দাড়ির গোড়া উপড়ে আসার সম্ভাবনা থাকে। এছাড়া দাড়ির গোড়ায় গোটা বা ফোঁড়া হতে পারে কিংবা ত্বক কেটে যেতে পারে। বারবার এভাবে শেভ করলে ত্বক সহজেই খসখসে হয়ে যাবে। শেভ করার পর আফটার শেভ লোশন অবশ্যই লাগানো দরকার।

শুষ্ক ত্বকের জন্য : যাদের শুষ্ক ত্বক তারা অ্যালকোহল বা লেবু দেওয়া শেভিং ক্রিম ব্যবহার করবেন না। আফটার শেভ লোশন শুষ্ক ত্বকে ব্যবহার করা উচিত নয়, বেশি অয়েলি নয় এমন আফটার শেভ ক্রিম ব্যবহার করাই ভালো।

সংবেদনশীল ত্বকের জন্য : অনেকেরই শেভ করার পর ত্বকে র্যাশ বেরোয়। তারা হালকা কোনো শেভিং ক্রিম ব্যবহার করলেই ভালো। আফটার শেভ লোশন যত এড়িয়ে যাবেন ততই ভালো। শেভ করা হয়ে গেলে কোনো অ্যান্টি-অ্যালার্জিক বা অ্যান্টিসেপটিক ক্রিম লাগানো উচিত।

ত্বকের প্রতিদিনকার যত্ন : তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের সাধারণত ব্রণ ও ব্ল্যাকহেডস বেশি হয়। ফলে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন আছে। ভালো ক্লিনজিং জেল কিংবা তৈলাক্ত ত্বকের জন্য নির্দিষ্ট বিশেষ ধরনের সাবান দিয়ে দিনে দু'বার মুখ অবশ্যই ধোবেন। এতে মুখের ত্বকের ওপর জমে থাকা অতিরিক্ত তেল-ময়লা ধুয়ে যাবে। তৈলাক্ত ত্বকে বেশি আফটার শেভ লোশন ব্যবহার করবেন না। যদি আপনার মুখে ময়েশচারাইজার লাগানোর অভ্যাস থাকে তাহলে অল্প পরিমাণে লাগাবেন, মুখের ত্বক যেন তেলতেলে ভাব হয়ে না থাকে। তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে ত্বককে মূলত পরিষ্কার ও তেল-ময়লাহীন রাখতে হবে। মাসে একবার সেলুনে গিয়ে ফেসিয়াল করতে পারেন। ফেসিয়াল ম্যাসাজ ত্বকে ক্লস সার্কুলেশন বাড়াতে সাহায্য করে। ত্বকের গভীরে জমে থাকা টক্সিন বের করে ত্বককে করে

তোলে প্রাণবন্ত। ওজোন ট্রিটমেন্ট তৈলাক্ত ত্বকের জন্য উপযুক্ত।

ফুট ম্যাসাজ :পেশাগত কারণেই পুরুষদের অধিকাংশ সময় বাইরে চলাফেরা করতে হয়। এতে পায়ের ওপর প্রেসার পড়ে এবং পুরো শরীরের ওপর ফিজিক্যাল স্ট্রেচ পড়ে। পায়ের পাতার সঙ্গে শরীরের ভেতরের প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ প্রত্যঙ্গের যোগাযোগ রয়েছে। ফুট ম্যাসাজ দ্বারাই শরীরের সব স্ট্রেচ লাঘব করা সম্ভব।

ফুট স্পা এবং পেডিকিউর :আমরা অনেকেই মনে করি, ফুট ম্যাসাজ এবং পেডিকিউর একই ব্যাপার। কিন্তু আসলে এগুলো পায়ের যত্ন নেওয়ার আলাদা পদ্ধতি। পেডিকিউরের ক্ষেত্রে যেখানে পায়ের সঙ্গে সঙ্গে নখের যত্ন ইজ-আ-মাস্ট। ফুট স্পাতে নেল কেয়ার অতটা জরুরি নয়। পায়ের এক্সফোলিয়েশন এবং ম্যাসাজ করা হয়। ফলে শুধু ক্লান্তি দূর হয় না। আপনার ব্লাড সার্কুলেশন ভালো করে। মাসলটোন করে এবং আপনাকে রিল্যাক্স করতে সাহায্য করে। চাইলে বাড়িতেও আপনি ফুট স্পা করতে পারেন। প্রয়োজন শুধু হালকা মিউজিক, রিল্যাক্স করার মতো মুড আর ফুট স্পার কিছু সামগ্রী। বাড়ির কোনো শান্তিপূর্ণ জায়গা বেছে নিন। সুন্দর গন্ধ, সুন্দর পরিবেশ তৈরি করতে সাহায্য করে। অ্যারোমাথেরাপি ক্যান্ডেল ট্রাই করুন। মিউজিকের ব্যবহার আপনার ফুট স্পার অভিজ্ঞতায় ভিন্নমাত্রা যোগ করতে পারে। সফট ইন্সট্রুমেন্টাল মিউজিক এ ক্ষেত্রে একেবারে পারফেক্ট। একটি গামলায় উষ্ণ পানি নিয়ে তাতে ল্যাভেন্ডার অথবা রোজ অ্যাসেন্সিয়াল অয়েল মিশিয়ে নিন। সল্ট মিশিয়ে নিন। স্পা, ফিলিং পাওয়ার জন্য গোলাপ অথবা অন্য কোনো ফুলের পাপড়ি দিয়ে ১৫ মিনিট ঐ পানিতে পা ডুবিয়ে রাখুন। ফুট স্পার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে স্কাব। ওটমিল, শুকনো কমলালেবুর খোসা, লেবুর রস, অল্প চিনি, লবণ, সানফ্লাওয়ার তেল মিশিয়ে একটি স্কাব তৈরি করুন। সানফ্লাওয়ার তেলের পরিবর্তে তিলতেল অথবা অলিভ অয়েল ব্যবহার করতে পারেন। স্কাবের উপকরণ ভালো করে মিশিয়ে পায়ের ওপর লাগান। ১৫/২০ মিনিট হালকা ম্যাসাজ করুন। পায়ের গোড়ালির প্রতি বেশি যত্নশীল হবেন। পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলার পর ক্রিম দিয়ে আলতো করে ম্যাসাজ করুন। ভেজা টাওয়েল দিয়ে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে নিন। **উপকারিতা** : স্ট্রেস রিলিভ করতে পারে, দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ নার্ভের ওপর খানিকটা হলেও চাপ ফেলে। পরিণতি অত্যধিক স্ট্রেস, টেনশন, ফুট স্পা শুধু আপনার পা পরিষ্কার করবে না, স্ট্রেস রিলিভ করতেও সাহায্য করবে। ব্লাড সার্কুলেশন ভালো হলেপনার এনার্জিও বাড়বে।

বিডিটি টিপস: ছেলদের জন্য

সুস্থ ও সুন্দর ত্বকের মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে সৌন্দর্যের মূল কথা। ক্লিনজিং, টোনিং, ময়শ্চারাইজিংয়ের প্রয়োজন তো রয়েছেই, কিন্তু তার সঙ্গেও জরুরি শারীরিক সুস্থতা। কারণ সৌন্দর্য শুধু রূপচর্চার ওপর নির্ভর করে না। এর সঙ্গে রয়েছে

সিজনাল চেঞ্জ, পলিউশন, মেন্টাল স্ট্রেস, দীর্ঘক্ষণ এয়ারকন্ডিশন্ড রুমে থাকার মতো সমস্যা। তাই ইন্টারনাল ও এক্সটারনাল কেয়ারের মধ্যে যথাযথ ব্যালেন্স রাখার চেষ্টা করুন। কিভাবে, কোন পদ্ধতিতে আপনার ত্বক সুস্থ ও সুন্দর হয়ে উঠবে তা জেনে নিন।?

ব্যালেন্সড ডায়েট: ত্বকের সুস্থতার জন্য ন্যাচারাল ফুড জরুরি। ন্যাচারাল ফুড মানে সবজি, ফল, অক্ষুরিত ছোলা, দই, সিরিয়াল ত্বকের পক্ষে উপকারী। প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ গ্লাস পানি পান জরুরি। এছাড়া ফল বা সবজির রসও শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করার জন্য উপকারী। শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী খাবারে ভিটামিন, মিনারেল, এনজাইম যথাযথ পরিমাণে থাকলে ব্যবহৃত ফেশিয়াল ট্রিটমেন্টের তেমন প্রয়োজন পড়ে না।

এক্সারসাইজ: এক্সারসাইজ রক্ত চলাচল ও শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্যকলাপে সাহায্য করে। এর ফলে স্কিন ও স্ক্যাল্পে ব্লাড সার্কুলেশন ভালো হয়। মেন্টাল স্ট্রেস থেকে ত্বক ও চুলে নানারকম সমস্যা দেখা যায়। সে ক্ষেত্রে নিয়মিত এক্সারসাইজ এ সমস্যার সমাধানে কাজ করে।

ঘুম ও রিল্যাক্সেশন: ডায়েট ও এক্সারসাইজের সঙ্গে জরুরি ঘুম ও রিল্যাক্সেশনের। ঘুমের সময় বডি সিস্টেম জো ডাউন হয়ে যায়। সেল রিনিউয়াল প্রসেস শুরু হয়।

নিজের ত্বকের ধরন বুঝে নিন: কসমেটিক ব্যবহারের আগে নিজের স্কিন টাইপ বুঝে নেওয়া সবচেয়ে প্রয়োজন। সকালে ঘুম থেকে ওঠে মুখ ধোয়ার আগে টিস্যু দিয়ে মুখ মুছুন। টিস্যু পরিষ্কার হলে বুঝবেন আপনার নর্মাল ও ড্রাই স্কিন। সমান্য তেলাভাব থাকলে নর্মাল ও অয়েলি স্কিন। কপাল, নাক, খুতনি মুখের বিভিন্ন অংশের জন্য আলাদা আলাদা টিস্যু ব্যবহার করুন। কম্বিনেশন স্কিন কি না বুঝতে সুবিধা হবে। অয়েল গ্লান্ডের ওপর আপনার ত্বক কি ধরনের তা অনেকটা নির্ভর করে। ত্বকে সেবাম অয়েলের এ ব্যালেন্স নানা কারণে ব্যাহত হতে পারে, যেমন বেশিক্ষণ রোদে থাকা, শুকনো আবহাওয়া, সাবান, ক্লোরিন যুক্ত পানির ব্যবহার, এয়ারকন্ডিশন্ড রুমে বেশিক্ষণ থাকা, হরমোনাল ইমব্যালেন্স। এর ফলে ত্বক অতিরিক্ত শুষ্ক হয়ে যায়, অ্যাকনে বা র্যাশের মতো সমস্যা দেখা যায়। তাই ক্লিনজার, টোনার, ময়শ্চারাইজার কেনার সময় নিজের স্কিন টাইপের সঙ্গে সঙ্গে এ সমস্যাগুলোর কথাও মনে রাখা দরকার। যেমন বেশিক্ষণ রোদে ঘুরে কাজ করতে হলে আপনার প্রয়োজন সানস্ক্রিন, পলিউশনের জন্য দরকার ভালো ক্লেনজার।

ধুলো-ময়লা, পলিউশন থেকে নিজেকে রক্ষা করুন: এয়ার পলিউশনের কারণে ত্বকের ওপর টক্সিন জাতীয় পদার্থ জমতে শুরু করে, ফলে স্কিন সাপোর্টিভ টিস্যু ড্যামেজড হয়। প্রে-ম্যাচিউর এজিংয়ের সমস্যা শুরু হয়। এর

থেকে ত্বককে সুরক্ষার জন্য জরুরি নিয়মিত ক্লিনজিং। ক্লিনজিং ক্রিম বা ক্লিনজিং মিস্ক এ ক্ষেত্রে ভালো কাজ করে। সানস্ক্রিনও ব্যবহার করতে পারেন। রোদ থেকে সুরক্ষার পাশাপাশি ধুলো-ময়লা থেকে ত্বককেও রক্ষা করবে। সপ্তাহে না পারলেও মাসে অন্তত এক বার ফেসিয়াল করুন।

শীতের চাই সতেজতাঃ ছেলেদের জন্য

বাইরের আবহাওয়া এখন শুষ্ক। এই সময়ে সতেজ থাকার জন্য ছেলেদেরও ত্বকের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। হেয়ারোবিক্সের রূপবিশেষজ্ঞ তানজিমা শারমিন বলেন, ‘শীতল হাওয়া ত্বকে লেগে ত্বকে টানটান ভাব আসে। দেখা দেয় শুষ্কতা। তা ছাড়া ঠোঁট, মুখ বা পায়ের গোড়ালি ফাটে অনেকের।’ সপ্তাহে এক দিন করে নয়, শীতের আগে এই সময়টাতে বরং রোজই একটু করে যত্ন নিন ত্বকের। তবেই গোটা শীতকালটা ভালো কাটবে আপনার। এ জন্য পরামর্শ দিয়েছেন তানজিমা শারমিন।

মুখের যত্নে

মুখের ত্বক অনেক কোমল। শুষ্ক আবহাওয়ায় ত্বক তার স্বাভাবিক আর্দ্রতা হারায়। ত্বক টানটান হয়ে যাবে, এই ভয়ে অনেকে মুখ পরিষ্কার করতে চান না। ফলে মুখের লোমকূপে ময়লা জমে ত্বকে নানা সমস্যা দেখা যায়। ফেসওয়াশ ব্যবহার করে মুখ ধুয়ে নিতে পারেন নিয়মিত। অনেকে মুখে সাবান ব্যবহার করেন। কিন্তু সাবানে ক্ষারের মাত্রা বেশি থাকলে তা ব্যবহার না করাই ভালো। তাই সাধারণ সাবান ব্যবহার না করে ময়েশচারাইজারসমৃদ্ধ সাবান ব্যবহার করা যেতে পারে। পরিষ্কার মুখে ক্রিম বা লোশন লাগিয়ে নিন। তৈলাক্ত ত্বক হলে লোশন আর শুষ্ক হলে ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন।

ঠোঁটের যত্নে

মুখে ময়েশচারাইজার ব্যবহার করলে অনেকে আলাদাভাবে ঠোঁটে কিছু লাগাতে চান না। কিন্তু এই আবহাওয়ায় ঠোঁটের বাড়তি যত্ন তো চাই-ই। ঠোঁটে লিপবাম, লিপবাটার বা কোকো বাটার ব্যবহার করলে ঠোঁট কোমল হয়। অনেকে লিপজেল বা লিপ বাম ব্যবহারের পর তা শুকিয়ে গেলে টেনে তুলে ফেলুন অথবা ময়লা শুকনো বামের ওপর আবার লাগান। এতে ঠোঁট ফেটে রক্ত বেরিয়ে আসতে পারে। ভালোভাবে মুখ ও ঠোঁট পরিষ্কার করে তবেই আবার বাম লাগানো উচিত। **হাতেরও যত্ন চাই** এই সময়ে টুকটাক কাজ করলেই হাতের নখ কালো দেখায়। হাতের নখের যত্নে মাসে অন্তত একবার ম্যানিকিওর করে নিতে পারেন। ময়েশচারাইজার বা গ্লিসারিন ব্যবহার করতে পারেন হাতে। সকালে বাইরে যাওয়ার আগে বা রাতে ঘুমানোর আগে একটু পানির সঙ্গে গ্লিসারিন মেখে হাতে লাগাতে পারেন।

পায়ের যত্নে

পা ফেটে গেলে মোজা পরে ঘুমালে উপকার পাবেন। তবে তার আগে পায়ে মেখে নিতে হবে ময়েশচারাইজার। কিছুটা গ্লিসারিনের সঙ্গে তার চেয়ে বেশি পরিমাণ পানি মিশিয়ে ঘনত্ব কমিয়ে পায়ে মালিশ করে নিন। গোসলের সময়ে পা পরিষ্কার করে নিয়ে গ্লিসারিন ব্যবহার করতে পারেন।

ছেলেদের রূপচর্চা এবং টিপস

রূপচর্চার ধরন একেক জনের কাছে একেক রকম। তবে সংক্ষেপে বলা যায়, সুন্দর করে সবার কাছে নিজেকে উপস্থাপনের কলাকৌশলের প্রক্রিয়াকেই রূপচর্চার একটি অংশ হিসাবে ধরা যায়। শুধু ত্বক পরিচর্যার মাধ্যমে সৌন্দর্য ফুটে ওঠে না। এর সঙ্গে কয়েকটি বিষয়ের সমন্বয় ঘটাতে হয়। যেমন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ব্যক্তিত্ব, ত্বকের ভেতরকার পুষ্টির জোগান, স্বাস্থ্য, স্পষ্টভাষী ইত্যাদি। সময়ের সঙ্গে সবকিছুর পরিবর্তন আসবে এটাই স্বাভাবিক।

তাই ছেলেরাও রূপচর্চায় পাল্লা দিয়ে নেমেছে বর্তমান ফ্যাশনের হাল ধরতে। জন্মগত ত্বকের পরিচর্যার প্রতিযোগিতায় নেমেছে তারাও। ফেসিয়াল, মেনিকিউর, পেডিকিউর ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের চর্চায় ছেলেদেরও দেখা যায়। রূপচর্চার প্রধান কাজ হলো স্কিনটাকে ঠিক রাখা। অর্থাৎ ত্বকের ময়েশ্চারাইজকে ধরে রাখার পাশাপাশি পরিচ্ছন্নতা। জীবিলা অর্জনের তাগিদে কম-বেশি সবাইকেই বাইরে বের হতে হয় নানা কাজে। তখনই ত্বকের উপরিভাগে মরাকোষ, ঘাম, ত্বকের তেল ও ধুলোবালি মাখামাখি হয়ে ত্বককে ঘিরে রাখে। যার ফলে ত্বক হয়ে ওঠে অস্বাস্থ্যকর ও নির্জীব। এতে ত্বকের ওপর দেখা দিতে পারে নানা রকমের সমস্যা, যেমনই ব্ল্যাক হেডস, হোয়াইট হেডস, পিগমেন্টেশন, পিমপলস ইত্যাদি। এর সঠিক সমাধান পেতে বা ত্বকের আর্দ্রতাকে ফিরিয়ে আনতে সঠিক নিয়মের পরিচর্যা করতে হবে। এ তো গেল ত্বকের কথা। কিন্তু চুলের কথা ভুলে গেলে কী চলবে? না, কারণ সাজগোজের বিরাট একটা অংশ হিসাবে জুড়ে থাকে চুল। হেয়ার স্টাইলের পরিবর্তনে আপনার চেহারার সাজগোজে এনে দিতে পারে ভিন্নতা। তাই চুলকে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল রাখতে হতে হবে একটু সচেতন। বাড়িতে বসেই আপনারা চর্চা চালিয়ে যেতে পারেন। বেদানার রস ও আঙুরের রস একসঙ্গে মেশান, এবার পুরো চুলে ১০-১৫ মিনিট রেখে শ্যাম্পু করে কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। এভাবে নিয়মিত করুন সপ্তাহে ১ বার। আবার সিজনেবল ফল দিয়েও রূপচর্চা ভালোভাবে করতে পারেন। পাতিলেবুর রস আধা কাপ আর আনারসের রস ১ টেবিল চামচ ও সিরকা বা ভিনেগার ১ টেবিল চামচ মিলিয়ে ১০-১৫ মিনিট চুলে রেখে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতেও চুলের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পাবে এবং চুলের খুশকিও দূর হবে। চুল পড়া বন্ধ হবে।

রূপচর্চায় বিশেষ দিন : ব্যস্ততার নানা কারণে সব সময় রূপচর্চার সময় হয়ে ওঠে না। তাই ব্যস্ততার মাঝেও রূপচর্চার একটা বিশেষ সময় বের করে নিন। সেই দিনটিতে শুধু হালকা কাজের পাশাপাশি বেশি সময়টা রূপচর্চায় দিন। প্রয়োজনে অভ্যাসে পরিণত করুন এই বিশেষ দিনটি। সারাদিন না হোক অন্তত ৩-৪ ঘণ্টা সময় নিয়ে পুরোপুরি সময়টা রূপচর্চার জন্য ব্যয় করুন। একদিনের এই রূপচর্চার বিশেষ সময়টি আপনাকে সারা সপ্তাহ রাখবে সজীব ও মনকে রাখবে প্রফুল্ল। প্রয়োজনে রূপচর্চার রুটিন করে ব্যয় করুন। ত্বকের ধরন অনুযায়ী মাস্ক ব্যবহার করুন। মাস্ক ব্যবহার করুন মুখমণ্ডল, গলা, ঘাড় এবং হাতের অনাবৃত অংশে। ত্বককে উদ্দীপ্ত করার জন্য এটি একটি বিশেষ কাজ দেয়। মাস্ক ১০ মিনিটের বেশি ব্যবহার করা ঠিক হবে না। বাইরে থেকে এসে সারা শরীরে ঠাণ্ডা পানির সঙ্গে পরিমাণমতো গোলাপজল মিশিয়ে গোসলের কাজটি তাড়াতাড়ি সেরে নিন। এতে ফ্রেশ লুক আনবে, পাশাপাশি সজীবতাও থাকবে। ফেসওয়াশ দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করে নিন। এরপর ত্বকে ময়েশ্চারাইজারের ব্যবহার রাখুন। এতে ত্বকের আর্দ্রতা ঠিক থাকবে। চুলে শ্যাম্পু করার আগে তেলের সঙ্গে আমলার ১ চামচ রস, মেথি গুঁড়ো ১ চামচ, মেহেদি পাতার গুঁড়ো ১ টেবিল চামচ, ডিম ১টি মিলিয়ে আধা ঘণ্টা মাথায় রেখে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুলের স্বাস্থ্য ঠিক থাকবে।

মেনিকিউর ও পেডিকিউর : হাত-পায়ের অসৌন্দর্যতার কারণে রূপসৌন্দর্যে ভাটা পড়ে। তাই এ জন্য মেনিকিউর, পেডিকিউর জরুরি হয়ে ওঠে। সেজন্য সপ্তাহে ২-৩ দিন আলাদাভাবে সময় বের করে নিন মেনিকিউর, পেডিকিউরের জন্য। বাড়িতে বসেই চালিয়ে যান চর্চা। একটি পাত্রে অল্প গরম পানিতে শ্যাম্পু বা তরল সাবান মিশিয়ে নিন। এই গরম পানিতে হাত-পা ১৫-২০ মিনিট সময় নিয়ে ডুবিয়ে রাখুন। পায়ের ক্ষেত্রে নরম স্কাবার ও পায়ের তলায় পামিস স্টোন ব্যবহার করে ঘষে ঘষে পরিষ্কার করে নিন। মরা-চামড়া তুলে নিন ভালোভাবে। এরপর ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ভালোভাবে ম্যাসাজ করে নিন পা ১০ মিনিট সময় নিয়ে। এবার চন্দন প্যাক, নিম প্যাক, শশা প্যাক যেটি আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী বেছে নিন। হাতের ক্ষেত্রেও ঠিক একইভাবে যত্ন নিন। তবে ব্রাশের ক্ষেত্রে পায়ের চেয়েও খুব হালকা নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন। সুঁচালো কোনো জিনিস দিয়ে নখের অংশ পরিষ্কার করে নিন। আর চারপাশ পরিষ্কার করতে টুথব্রাশের ব্যবহার রাখুন। এবার হাত ও পা ভালোভাবে পরিষ্কার করে মুছে নিন। তারপর কিউটিকল সফটনার লাগান। এটি সম্ভব না হলে ভ্যাজলিনের সাহায্যেও ম্যাসাজের কাজটি সেরে নিতে পারেন। এভাবে প্রতিনিয়ত যত্ন নিলে হাত-পায়ের সৌন্দর্য ফুটে উঠবে।

রূপচর্চায় প্রসাধনীর ব্যবহার : মেয়েদের পাশাপাশি ছেলেরাও খেমে নেই প্রসাধনীর ব্যবহারের থেকে। তাই বাজারেও ছেলেদের নানা ব্র্যান্ডের প্রসাধনীর চাহিদা দিন দিন বেড়ে চলছে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী কিছু প্রসাধনী বাজারে এসেছে। এর মধ্যে রয়েছে ময়েচারাইজার ক্রিম, হোয়াইট অ্যাকটিভ ক্রিম, ম্যাট ক্রিম, ব্ল্যাক হেডস ক্রিম, হোয়াইট হেডস ক্রিমসহ বিভিন্ন ধরনের প্রসাধনী।

দামের ক্ষেত্রেও বেশ আয়ত্তের মধ্যেই আছে এসব ব্র্যান্ড। ২শ টাকা থেকে শুরু করে ১ হাজার ২শ টাকার মধ্যেই পাওয়া যাবে এ ধরনের ক্রিম। এ ছাড়াও ফেসওয়াশ, বডি সাপ (ড্রাই অথবা লিকুইড), হেয়ার ক্রিম, হেয়ার জেল, শ্যাম্পু, তেল, ব্রণ ক্রিম, হারবাল হেয়ার ইত্যাদিও ৫শ ৫০ টাকা থেকে শুরু করে ১ হাজার ৮শ টাকার মধ্যেই পাওয়া যায়। ব্যক্তিত্ব প্রকাশে পারফিউমের গুণাগুণের কথা বলার অপেক্ষা রাখে না। বডি স্প্রেরও গুণ কম নয়, তাই এগুলোই ১শ ২০ টাকা থেকে শুরু করে ৩ হাজার টাকার মধ্যেই পাওয়া যায়।

সৌন্দর্যচর্চায় খাদ্যের ভূমিকা : খাদ্য সৌন্দর্যচর্চার প্রধান অনুষ্ণ হিসাবে পরিচিত। তাই খাদ্যতালিকা মেনে চলা উচিত। যেমন সৌন্দর্যকে ধরে রাখতে সুস্বাদু খাদ্যের বিকল্প কিছু নেই। প্রয়োজনীয় ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, আয়রন, প্রোটিন থাকে এমন খাদ্য বাছাই করে নিন খাদ্যের তালিকায়। খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমেই যথাযথ সৌন্দর্যকে ধরে রাখা সম্ভব। তাই কার্বোহাইড্রেট, আমিষ, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম এ ধরনের খাবার বেছে নিন। তরল খাবার রাখুন খাদ্য তালিকায়। যেমন পানি, গুড়ের শরবত, লেবুর শরবত, ত্রিফলা ভেজানো পানি, নারিকেলের পানি, ডাবের পানি, ইসুবগুলের ভুসি, ফলের জুস, ফলের সালাদ, কাঁচা সবজির সালাদ ইত্যাদি খাবারের প্রতি জোর দিন। লেবু, কমলা ও আঙুর খেতে পারেন পর্যাপ্ত পরিমাণে। এতে পাবেন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস ও ভিটামিন এ, সি ও ই। এড়িয়ে চলবেন ভাজা ও তৈলাক্ত খাবার এবং বেশি মসলা দিয়ে তৈরি খাবার। ঝোলাগুড়, মধু এবং অতিরিক্ত চিনি আছে এমন খাবার খাওয়া ঠিক হবে না। বাড়তি লবণ খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দিন। চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। শরীরের চাহিদা পূরণের জন্য যেমন এসব খাবারের প্রয়োজন রয়েছে, তেমনি অতিরিক্ত গ্রহণের ফলে সমস্যারও সৃষ্টি হতে পারে। তাই খেতে হবে পরিমাণমতো। প্রয়োজনে নিউট্রিশিয়ানের পরামর্শ নেয়া যেতে পারে। ভেতর থেকে যেভাবে যত্ন নিতে হবে তার মধ্যে অন্যতম হলো খাদ্যাভ্যাস। তাই আপনি যেভাবে নিজের খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলবেন তার প্রতিফলন পাবেন স্পষ্টভাবে আপনারই।

সৌন্দর্যচর্চায় প্রয়োজনীয় টিপস

- * ছোট মাছের পুষ্টি বেশি তাই সবসময় ছোট মাছের প্রতি জোর দিন। এটি দামেও কম, পুষ্টিও বেশি। প্রতিদিন খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- * খাসির কলিজা, মুরগির কলিজা, হাঁস, মুরগির ডিম, মাছের ডিম খাদ্যতালিকায় রাখুন সপ্তাহে একদিন।
- * খাদ্যতালিকায় ডাল রাখুন প্রতিদিন।
- * প্রতিদিন এক গ্লাস করে ফলের রস বা জুস, এক গ্লাস দুধ, এক গ্লাস মাঠা এবং ১০ গ্লাস পানি খাবেন।
- * সম্ভব হলে শসা, টমেটো, মাশরুম, বিট, গাজর, ক্যাপসিকাম, স্ট্রবেরি মিলিয়ে সবজি সালাদ বানিয়ে প্রতিদিন সম্ভব না হলে সপ্তাহে দুদিন খাদ্যতালিকায় রাখুন।

ফিটনেস ধরে রাখতে টিপস

- * মাংস খেতে চর্বি ছাড়িয়ে নিন। এতে ক্যালোরির পরিমাণ কমে আসবে।
- * খালি লবণ খাওয়া ছেড়ে দিন, লবণ খেলে শরীরে পানির পরিমাণ বেড়ে যায় এবং উচ্চ রক্তচাপের আশঙ্কা থাকে। তাই এ থেকে বিরত থাকুন।
- * মাছ, মাংস, ডিম ভাজা না খেয়ে রসাল করে খান। টোস্টের গুঁড়োয় গড়িয়ে মাছ, মাংস, ডিম, কাবাব এসব খাবার থেকে দূরে থাকুন।
- * সকালের নাশতা ভালোভাবে করুন। এক পিস রুটি, সের্ভ ডিম ১টি (হাঁস বা মুরগি), যে কোনো তাজা ফল একটি (আপেল, পেয়ারা) রাখুন খাদ্যতালিকায়।
- * নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- * ওজন মাপুন সপ্তাহে একবার। ডায়েটিং করার সঙ্গে সঙ্গেই ওজন আয়ত্তে আসবে না বরং ধৈর্য নিয়ে চালিয়ে যান আপনার রুটিন।
- * মনে রাখবেন ডায়েটিং মানে না খাওয়া নয়, সব খাবারের পুষ্টির পরিমাণ থাকবে এবং তা পরিমাণমতো।
- * শুধু খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমেই ফিটনেস ধরে রাখা সম্ভব নয়। সময় বের করে ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলুন। নির্দিষ্ট সময় নিয়ে এগিয়ে যান। তবেই ফিটনেস ধরে রাখা সম্ভব।

ছেলেদের ত্বক ও চুল পরিচর্যায় টিপস:

- * তৈলাক্ত ত্বকে ব্রণের সমস্যার প্রকোপ থাকে বেশি। তাই এ থেকে সমাধান পেতে ব্রণের ওপর চন্দন বাটা প্রতিদিন দিয়ে রাখুন। উপকার পাবেন।
- * পিগমেন্টেশন থেকে মুক্তি পেতে হরীতকী বাটা, আলুর রস, শসার রস, গ্লিসারিন মিলিয়ে দাগের ওপর লাগান একদিন পরপর। এতে উপকার পাবেন।
- * মুখে র্যাশ বের হলে অড়হর ডাল বাটা পেস্ট করে র্যাশের ওপর লাগান। ১০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে নিয়মিত করুন।
- * হাত-পায়ের সৌন্দর্য ফুটিয়ে তুলতে কমলার খোসা ঘষে নিন। এরপর গ্লিসারিন ব্যবহার করুন।
- * ত্বকের সৌন্দর্য ধরে রাখতে বেসনের পেস্ট, মধু ও দুধ মুখের ত্বকে লাগান। এতে ত্বকের বলিরেখা দূর হবে। পাশাপাশি আপনি হবেন লাভগ্যময়।

- * শ্যাম্পু করার আগে চুলে তেল ম্যাসাজ করুন। তেলের সঙ্গে আমলা বাটা, বাদাম বাটা, সিরকা মিশিয়ে নিন।
- * মেহেদি ও ডিম মিলিয়ে সপ্তাহে অন্তত একদিন লাগান। চুলের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পাবে।
- * চুল কালার না করাই উত্তম কাজ। কারণ চুল কালার করার ফলে চুলের ক্ষতি হতে পারে। চুল রক্ষা হয়ে যেতে পারে।

পরিশেষে বলা যায়, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ত্বক সুস্থতার প্রতীক। শুধু ত্বকই নয়, নিয়মিত পরিচর্যায় আপনি হয়ে উঠতে পারেন লাভগ্ণ্যময়। তাই অবহেলা না করে আজই নেমে পড়ুন সৌন্দর্যচর্চায়

ছেলেদের বাবরি চুলের যত্নআত্তি

ছেলেদের লম্বা চুল মানেই যেন বোহিমিয়ান ভাব, চিটচিটে ময়লা চুলে একটা ঝুঁটি করে রাখা। তবে এ সময়ের কথা ভিন্ন, ফ্যাশন-সচেতন তরুণেরা এখন অনেকেই লম্বা চুলের স্টাইল পছন্দ করছেন। তবে খাটো চুলের তুলনায় লম্বা চুলের যত্নআত্তি যে একটু ভিন্ন হবে, এ তো বোঝাই যায়।

শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজের চর্মরোগ বিভাগের প্রধান রাশেদ মোহাম্মদ খান বলেন, যাঁরা লম্বা চুল রাখতে চান, তাঁদের অবশ্যই চুলের যত্ন নেওয়া উচিত। অনেকের মাথায় খুশকি থাকে, তাঁরা ভালো মানের খুশকিনাশক শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। এ ছাড়া নিয়মিত মাথা আঁচড়ে রাখলেই বড় চুল ভালো থাকবে। কোঁকড়া বা সাধারণ—দুই ধরনের চুলই বড় করে রাখা যেতে পারে। হেয়ারোবিক্সের ছেলেদের সৌন্দর্যবিষয়ক পরামর্শদাতা সাদীন মোহাম্মদ বলেন, সব ধরনের চুলই বড় রাখা যেতে পারে। তবে নিজের মুখের আকার বুঝে চুল বড় করা উচিত। এ ছাড়া বাইরে যাওয়ার আগে পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে বড় চুল সাজিয়ে নিতে পারেন। একদম লম্বা না করেও চুল কিছুটা বড় করে সেখানে নানা স্টাইল করা যেতে পারে।

চুল বড় করে লেয়ারস বা ব্যাংস কাট দেওয়া যেতে পারে। এই সময়ে এটা বেশ চলছে। কিশোর ছেলেরা ইমো কাটের মাধ্যমে বড় চুল সাজাতে পারে। যাঁদের চুল সোজা, তাঁরা ওয়েভি স্টাইল করাতে পারেন। এতে চুল অনেক ঘন দেখাবে। তবে স্টাইলটি করার আগে পারলারে গিয়ে একধরনের বিশেষ সেবা নিতে হবে, একে কেমিক্যাল ট্রিটমেন্ট বলে।

ভালো মানের শ্যাম্পু ব্যবহার করে নিয়মিত চুল ধোয়া উচিত। এতে চুল ঝরঝরে থাকবে। বড় চুলে চিরগনি করার সময় চুল আটকে ছিঁড়ে যেতে পারে। তাই সাবধানে চুল আঁচড়ানো উচিত।

চুল বড় হলে কাঁধের দুই পাশে ছড়িয়ে রাখতে পারেন। ছেলেদের চুল বেশ লম্বা হলে তা বিভিন্নভাবে স্টাইল করে রাখা যায়। চুলের ধরন সোজা অথবা কোঁকড়া যা-ই হোক, পনিটেল করে রাখলেও ভালো লাগে। পনিটেল ছাড়াও মাথার উপরিভাগে বেশ কিছু বেণি করে পেছনে বেঁধে রাখায় যায়। ইচ্ছে হলে রকস্টারদের মতো খোলা চুল ও বেণির সমন্বয় করে চুল ছেড়েও রাখা যায়। লম্বা চুলে মাথার দুই পাশে ক্লিপ দিয়ে আটকে রাখতে পারেন। এতে আলাদা হবে আপনার চুলের স্টাইল।

রূপ সৌন্দর্যে পুরুষ

মানুষের সৌন্দর্যচর্চার ইতিহাস হাজার বছরের। প্রাগৈতিহাসিককাল থেকেই মানুষ তার সৌন্দর্যচর্চায় বিভিন্ন ধরনের প্রসাধনী ব্যবহার করত। অনেকেই মনে করেন প্রসাধনী আধুনিক বিজ্ঞানের দান। কিন্তু এ ধারণা ভুল প্রমাণিত হয়েছে। সম্প্রতি লন্ডনে এক হাজার ৮০০ বছরের পুরনো রোমান প্রসাধনীর সন্ধান পাওয়া গেছে। তবে প্রাচীনকালে শুধু অভিজাত পরিবারের নারী-পুরুষরা প্রসাধনী ব্যবহার করত। ধারণা করা হয় পাঁচ হাজার বছর আগেও মিসরে প্রসাধনী ব্যবহারের প্রচলন ছিল। তখন নারী-পুরুষরা সুগন্ধি, ত্বকের ক্রিম, মাসকারা, চোখের কাজল, রুজ, লিপস্টিক ইত্যাদি ব্যবহার করত। মিসর ছাড়াও প্রাচীন চীন, গ্রিস এবং রোমের অভিজাত পরিবারের লোকেরা প্রসাধনী ব্যবহার করত। সময়ের বিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে প্রসাধনীর ব্যবহারেও এসেছে অনেক পরিবর্তন। অষ্টাদশ শতাব্দীর শুরু থেকে ঊনবিংশ শতাব্দী পর্যন্ত পুরুষের জন্য প্রসাধনীর ব্যবহার ছিল অলিখিতভাবে নিষিদ্ধ। সাধারণ পরিবারের মেয়েরাও প্রসাধনীর ব্যবহার করত খুব গোপনীয়ভাবে। কারণ সে সময় অভিজাত পরিবারের নারীরা প্রসাধনীর ব্যবহারকে অনেকটাই কেবল নিজেদের জন্য সংরক্ষিত করে রেখেছিল। তবে ১৯২০ সালের দিকে প্রথম রং ফর্সাকারী প্রসাধনীর ব্যবহার জনপ্রিয় হয়ে উঠতে শুরু করে। সিনেমার অভিনেতা-অভিনেত্রীরা অনেকটা খোলামেলাভাবেই প্রসাধনী ব্যবহার শুরু করে। তবে মানুষের ত্বক যেহেতু অতি সংবেদনশীল তাই প্রসাধনী ব্যবহারের পাশাপাশি ত্বকের সৌন্দর্যরক্ষায় নানাবিধ রূপচর্চা শুরু করে। তবে বর্তমানে পুরুষরাও ক্রমশই নারীদের পাশাপাশি রূপচর্চায় উৎসাহী এবং পারদর্শী হয়ে উঠছেন। ছেলেরা এখন অনেক খোলামেলাভাবেই রূপচর্চা করেন।

সকাল থেকেই শুরু হয় ছেলের বাইরের দৌড়ঝাঁপ। এজন্য তাদের ঘরের বাইরে বেশি সময় কাটাতে হয়। রোদে পুড়ে, বৃষ্টিতে ভিজে, ধুলোবালির প্রলেপে ত্বকের রং তামাটে, রক্ষ ও হয়ে যায়। ছেলের ত্বকের এ রক্ষতা দূর করতে প্রয়োজন নিয়মিত যত্নের। এ ছাড়া পুরুষের ত্বক মেয়েদের তুলনায় অনেক বেশি পুরু। মেয়েদের ত্বকচর্চার সঙ্গে তাই কোনো মিলই নেই পুরুষদের রূপচর্চার। পুরুষের সবচেয়ে বেশি সমস্যার জায়গা হলো ক্র-রেখার ভাঁজ, চোখের কোলের ত্বকে কুঁচকে যাওয়া দাগ, ঝুলে পড়া গাল আর এবড়োখেবড়ো ছিদ্রযুক্ত অমসৃণ ত্বক। অবশ্য ত্বকের যত্নে ছেলেরা এখন অনেক সচেতন। বিউটিপার্কারে তারা শুধু চুল কাটতে নয়, এর পাশাপাশি চুল সাজানো, শ্যাম্পু, মেনিকিউর, ব্লিচ, ফেসিয়াল, বডি ম্যাসাজ, বডি প্যাকও করছে। বর্তমানে পুরুষের ত্বকের যত্ন, স্কিন সমস্যা, চুল পড়া, চুল বেঁকে যাওয়া, খুশকি দূর করা ইত্যাদি সমস্যায় পরামর্শ ও সমাধান দেওয়া হয় বিউটিপার্কারে। হাত-পায়ের যত্নের জন্য রয়েছে মেনিকিউর, পেডিকিউর, ব্লিচ, ম্যাসাজ ইত্যাদি। তবে কেবল ত্বক উজ্জ্বল থাকলেই চলবে না, সঠিক খাওয়া-দাওয়া আর ব্যায়াম করতেও হবে। সুঠাম, সুগঠিত শরীর আর স্বাস্থ্যোজ্জ্বল ত্বকের মায়াবি কস্মিনেশনই পুরুষের রূপ রহস্যের গোপন পাসওয়ার্ড। পুরুষদের রূপকড়চা সম্পর্কে বিস্তারিত জানাচ্ছেন হেরোবিক্স সেলুনের রূপবিশেষজ্ঞ

তানজিমা শারমিন মিউনি

ত্বকের গুরুত্ব সম্পর্কে নতুন করে বলার কিছু নেই। রোদ, এয়ার কন্ডিশন, বিভিন্ন দূষণ ইত্যাদি ত্বককে করে তোলে শুষ্ক ও খসখসে। দৈনিক ত্বকের যত্ন সেই কারণে অবশ্যই করণীয়। শেভ করা পুরুষের প্রতিদিনকার কাজ। এ ছাড়াও তাদের ত্বক অনুযায়ী প্রয়োজন প্রতিদিনের যত্ন।

ছেলেদের ফেসিয়াল : ছেলেরা দিনের বেশিরভাগ সময়ে বাইরে কাটান। তাই বাইরে বের হওয়ার আগে হাত-মুখ ধুয়ে সানস্ক্রিন লোশন লাগিয়ে নেয়া উচিত। ব্যাগের মধ্যে একটা ফেসিয়াল নিতে হবে। ব্যস্ত ঢাকা শহরের জ্যাম

আর ধুলোবালির মধ্যে অফিসে পৌঁছে প্রথমেই ব্যাগে রাখা ফেসিয়াল দিয়ে হাত-মুখ ধুয়ে ফ্রেশ হয়ে নিলে অফিসের কাজে মনোযোগ দেওয়া যায় ভালো। কারণ ধুলোবালি ও ঘাম থেকেই সৃষ্টি হয় নাকের দুই পাশের ঠোঁটের কোণ, খুতনির কাছে ব্ল্যাকহেডসের মতো ত্বকের নানা সমস্যা। যারা সারা দিন হাত-মুখ পরিষ্কার করার সময় পান না বললেই চলে, তারা মাসের অন্তত একদিন কোনো বিউটি স্যালুনে গিয়ে ফেসিয়াল করাতে পারেন। যাদের শুষ্ক ত্বক তারা সানবার্ন ফেসিয়াল করাতে পারেন। এটি রোদে পোড়া ত্বকের জন্যও উপকারী। যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা এলোভেরা ও গোল্ড ফেসিয়াল করাতে পারেন। যাদের ত্বকে ব্রণের সমস্যা রয়েছে তারা আয়ুর্বেদিক ফেসিয়াল করলে উপকার পাবেন। আর যারা ঘরে বসে ত্বকের যত্ন নিতে চান তারা রোদে পোড়া ভাব কমাতে চন্দনের প্যাক লাগাতে পারেন। এখন বাজারে নানা ধরনের স্ক্রাব পাওয়া যায়। এসব স্ক্রাব দিয়ে দুই-তিনদিন পরপর লাগিয়ে কিছু সময় ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। এ ছাড়া মাঝে মাঝে রাতে ঘুমানোর আগে উপটান লাগিয়ে কিছু সময় রেখে দিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। ত্বকে ব্ল্যাকহেডস থাকলে গরম পানিতে কিছু সময় ভাপ নিয়ে আস্তে আস্তে দুই আঙুলের ডগা দিয়ে চেপে ব্ল্যাকহেডস বের করতে পারেন।

বয়ঃসন্ধিতে ত্বকের যত্ন : বয়ঃসন্ধিতে হরমোনের তারতম্যের ফলে সাধারণত ত্বকে ব্ল্যাকহেডস বা ব্রণ বেশি হয়। বেড়ে ওঠার সময় এটি স্বাভাবিক। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ছেলেরা এদিকে একদমই নজর দেয় না। অথচ একবার যদি ত্বকের সমস্যা বাড়তে শুরু করে তবে সেটিকে কমানো সাধ্যের বাইরে হয়ে যাবে। কেউই চাইবে না মুখে কালো দাগ কিংবা ব্রণের মতো গোটা তার মুখের সৌন্দর্য নষ্ট করুক। তা সে মেয়ে হোক কিংবা ছেলে। আর তাই মুখে এ জাতীয় কোনো গোটা দেখা দিলে কোনোভাবেই তাতে নখ লাগানো ঠিক নয়। যাদের মুখে ব্ল্যাকহেডস আছে তারা কোনোভাবেই চাপ দিয়ে ব্ল্যাকহেডস বের করার চেষ্টা করবেন না। সবসময় চর্মবিশেষজ্ঞ অথবা দক্ষ বিউটি এক্সপার্টের পরামর্শ নিন। বাড়িতেও কিছু কিছু যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। এ জন্য প্রতিদিন রাতে বাসায় ফিরে অবশ্যই স্ক্রাব দিয়ে ভালোভাবে ম্যাসাজ করে ত্বক পরিষ্কার করবেন। ব্ল্যাকহেডস তোলার জন্য একটি ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন। যেমন-ডাবের পানিতে অল্প কিছু চাল সারারাত ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন সকালে পানি ঝরিয়ে চাল বেটে নিন। বাটা চালের সঙ্গে পরিমাণমতো গোলাপজল ও দুই-তিন ফোঁটা মধু মিশিয়ে ব্ল্যাকহেডসের ওপরে লাগান। কিছুক্ষণ পর ম্যাসাজ করে তুলে ফেলুন। এরপর মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। তবে সাধারণ ব্রণের ওপর এ পেস্টটি লাগাবেন না।

মধ্যবয়সী ছেলের ত্বকের যত্ন : এই সময়ে সাধারণ ত্বকের প্রধান সমস্যা স্থিতিস্থাপকতা হারিয়ে ত্বক ঝুলে পড়ে। এ জন্য ত্বকের বয়স ধরে রাখতে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন। অক্সিজেন, আলট্রাসোনিক, হাইফ্রিকোয়েন্সি, ফেসিয়াল এক্সফ্রে খুব ভালো কাজ দেয়। এ সময় চোখের নিচে ফোলা ভাবও দেখা দেয়। শরীরের অভ্যন্তরে কোনো সমস্যা যেমন সাইনোসাইটিস বা কিডনির সমস্যা হলে এমনটা হতে পারে। এ ক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের সঙ্গে অবশ্যই দেখা করা উচিত এবং বেশি পরিমাণে পানি খাওয়া প্রয়োজন। অল্প গরম পানিতে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে খালি পেটে খেলে ভালো ফল পাওয়া যাবে। চোখের নিচের ত্বক অনেক পাতলা। তাই ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা ঠিক নয়। প্রয়োজনে আন্ডার আই ক্রিম লাগাতে পারেন। যে কোনো বয়সেই ত্বকের যত্ন নেওয়া বিশেষ জরুরি।

চুলের যত্ন : যদিও সুন্দর লম্বা চুলে মেয়েদেরই একচেটিয়া অধিকার আছে কিন্তু চুলহীন পুরুষও কারো কাম্য হতে পারে না। নারী-পুরুষ প্রত্যেকের কাছেই চুল শরীরের একটি অত্যন্ত আকর্ষণীয় অংশ। তাই নিয়মিত চুলের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। চুলের নিজস্ব কোনো রক্তনালি নেই। ত্বকের পুষ্টি থেকেই চুল পুষ্টি পায়। আর আমরা প্রতিদিন

যে খাবার খাই তা থেকেই আমরা এ পুষ্টি পেয়ে থাকি। তাই সুন্দর চুলের অধিকারী হওয়ার জন্য পুরুষদেরও খানিকটা কষ্ট করতে হয়। চুলে নিয়মিত তেল দেওয়া, চুল শ্যাম্পু করা, কমিশিনিং করা খুবই জরুরি কাজ। আর যদি সম্ভব হয় তবে সপ্তাহে অন্তত একদিন চুলে হেনা ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যাবে।

খুশকি : এটি একটি সাধারণ সমস্যা। যদি কারো অনেকদিনের পুরনো খুশকি হয় তবে মুখে ব্রণ হওয়া, চুল পড়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়। চুলে হালকা তেল ম্যাসাজ অনেক ক্ষেত্রেই এ সমস্যার সমাধান করে। হেনা খুশকি সমস্যা সমাধানে সহায়ক। হেনার সঙ্গে ডিমের সাদা অংশ, দই, কফি, অল্প গরম পানি দিয়ে ভালোভাবে পেস্ট তৈরি করে মাথায় লাগান। আধাঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন।

চুল পড়ার কারণ ও প্রতিকার : চুল পড়তে পারে নানা কারণেই। ২৫ বছর বয়সের পর প্রাকৃতিক নিয়মেই আমাদের চুল পড়তে শুরু করে। ২০-২২ বছর বয়সের পর থেকেই চুল কমতে শুরু করে। পুরুষদের ক্ষেত্রে হরমোন এন্ড্রোজেনই প্রধানত চুল পড়ার জন্য দায়ী। এই হরমোন পুরুষদের ক্ষেত্রে বেশি থাকে। তাই পুরুষের চুল বেশি পড়তে দেখা যায়। আবার বংশানুক্রমে কোনো পরিবারে এই হরমোনের প্রতি হেয়ার ফলিকলের সংবেদনশীলতা বেশি থাকলে সেই বংশের ছেলেদের টাক পড়ার প্রবণতা বেশি দেখা যায়।

একজন সুদর্শন পুরুষ মানেই আমরা বুঝি সুন্দর ত্বক, সুন্দর চুল, সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একজন পুরুষ। আর এসব কিছুর জন্য প্রয়োজন নিয়মিত যত্ন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ব্যালেন্স ডায়েট ও ফ্রেশ ঘুম।

ছেলেদের তৈলাক্ত ত্বকের সাতকাহন

শুধু মেয়েরা নয় ছেলেরাও নানান সময়ে ত্বকের নানা সমস্যায় ভোগেন। তাই মেয়েদেরতো বটেই এসব সমস্যা সমাধানে ছেলেদেরও নিতে হবে কিছুটা পদক্ষেপ। আর আপনার সমস্যার নাম যদি হয় তৈলাক্ত ত্বক তাহলেতো কথাই নেই? লুকোচুরি নয় বরং আপনাকেই সচেতন হতে হবে নিজের ত্বকের সমস্যা সমাধানে। তৈলাক্ত ত্বকের বিড়ম্বনায় পড়া ছেলেদের দরকার ত্বকের আলাদা যত্ন।

তৈলাক্ত ত্বকের প্রথম শর্ত হলো ত্বক পরিষ্কার রাখা। তাই বলে যেকোনো সাবান দিয়ে কেবল ধুয়ে ফেললেই চলবে না। তৈলাক্ত ত্বক পরিষ্কার করার সময় মাথায় রাখতে হবে যেন ত্বকের মরা কোষ পরিষ্কার হয়ে যায়। মানে স্ক্রাবিংটা করতে হবে নিয়মিত। এতে করে ত্বকে তেলের কারণে জমে যাওয়া ময়লা বের হয়ে আসবে।

এই ত্বকের জন্য সেই সব উপাদানগুলো ব্যবহার করুন যা তৈলাক্ত ত্বকের জন্যই তৈরি। এসব উপাদান আপনার ত্বক পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করবে। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য তৈরি প্রোডাক্টগুলোতো ব্যবহার করবেনই। তবে এসবের মধ্যে থেকে আপনার ত্বকের জন্য যেটা মানানসই সেটা বেছে নিন।

তৈলাক্ত ত্বক মানেই কিছুক্ষণ পরপর মনে হবে যেনো একগাদা তেল লাগিয়েছেন পুরো মুখজুড়ে। আর এই সমস্যা দেখা দিলেই মুখ ধুয়ে ফেলছেন সাবান দিয়ে। আপনার এই কাজটিতে আপনার ত্বক আরো শুষ্ক হয়ে উঠছে কিন্তু। কেননা তখন কিছু সময় পরপর আপনি ত্বকটাকে আরো বিরক্ত করছেন। তাই বারবার সাবান দিয়ে ধুয়ে নয় বরং সঠিক উপাদান ব্যবহার করে ত্বকের এই সমস্যার মোকাবেলা করুন।

মনে রাখুন তেল এবং ময়েশ্চারাইজার দুটি আলাদা বিষয়। তাই তৈলাক্ত ত্বক বলে ত্বকে ময়েশ্চারাইজার দেওয়া বাদ দেবেন না। কেবল শুষ্ক ত্বকের নয় এই তেলতেলে ত্বকেরও দরকার ময়েশ্চারাইজার। ও হ্যা তৈলাক্ত ত্বকের জন্য বেছে নিন তেলহীন ময়েশ্চারাইজার। সেটাই তৈলাক্ত ত্বকের সাথে বেশি মানানসই হবে।

সুন্দর ত্বকের জন্য দরকার একটি নিয়মিত রুটিন। আপনার ত্বকের নিয়মিত প্রয়োজনগুলো রুটিন মেনে পালন করুন। প্রতিদিন সকালে এবং সন্ধ্যায় মুখটা ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। তাতে আপনি যতো ব্যস্তই থাকুন না কেন। দেখবেন আস্তে আস্তে আপনার মুখটাও আসবে আপনার নিয়ন্ত্রণে। সূত্র: ডিসকভারি ফিট এন্ড হেলথ।

ছেলেদের চুলের পরিচর্যা

পেশাগত কারণে ছেলেদের বাইরে বেশি থাকতে হয়, তাই তাদের চুলে সমস্যা দেখা দেয় বেশি। এ ছাড়া চুলের দুটি সাধারণ সমস্যা হচ্ছে খুশকি এবং চুল পড়া। চুলের এতসব সমস্যা সমাধানে সেলুনগুলোতে হেয়ার ট্রিটমেন্টের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

'চুলের মূল দুটি জৈবিক উপাদান হচ্ছে প্রোটিন এবং কেরাটিন। প্রথমত এতে কোন রক্তপ্রবাহ নেই। দ্বিতীয়ত এর মধ্যে শরীরের নার্ভাস সিস্টেমও থাকে না। তবে স্বাস্থ্যবান চুল বলতে সুন্দর চুলকে বুঝি। যার চুল যত ওয়েল মেইন্টেড তার চুলের স্বাস্থ্য ততই ভালো। যদি চুলের গোড়া শক্ত হয়, ইলাস্টিসিটি থাকে এবং চকচকে হয় তাহলে সেই চুলকেই আমরা ভালো চুল বলে থাকি। তাই ভালো চুলের জন্য কিছু নিয়মকানুন ছেলেদেরও মানতে হবে।' ছেলেরা যেহেতু বাইরে থাকে তাই চুল অনেক বেশি শুষ্ক ও রুক্ষ হয়ে যায়। তাই এ চুলের ব্যাপারে অনেক বেশি যত্নশীল হতে হবে। মেয়েরা চুলের ব্যাপারে যতটা ব্যস্ত থাকে, ছেলেরা থাকে ততটাই উদাসীন। তবে এখন এ বিষয়ে অনেকেই সচেতন হচ্ছে।

ছেলেদের চুল অনেক কারণেই ড্যামেজ বা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ভেজা চুল শুকানোর জন্য সাধারণত টাওয়েল ব্যবহার হয়। কিন্তু টাওয়েল ব্যবহারে ছেলেরা ততটা যত্নবান না বলে অনেক সময় ছেলেদের চুল ছিঁড়ে যায়, আগা ফেটে যায় এমনকি রুক্ষ হয়ে যায়। আবার অনেকেই আছেন, যারা সব সময় গরম পানিতে গোসল করেন; কিন্তু অতিরিক্ত গরম পানি ব্যবহার করলে চুলের প্রয়োজনীয় তৈলাক্ত উপাদান লোপ পায় এবং চুল রুক্ষ হয়ে পড়ে। আজকাল ছেলেরা ফ্যাশন হিসেবে হেয়ার স্ট্রেইটনিং, হেয়ার হাইলাইটস বা হেয়ার কার্ল করাচ্ছেন। যা এক ধরনের কেমিক্যাল ট্রিটমেন্ট। তাই স্ট্রেইটনিং, হাইলাইটস বা কার্ল করানোর পর চুলের বাড়তি যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। ভালো সেলুনগুলোতে পোস্ট কেমিক্যাল ট্রিটমেন্টের ব্যবস্থা রয়েছে।

হেয়ার স্পা : এই ট্রিটমেন্টটি মূলত চুলের ড্যানড্রাফ কমাতে দেওয়া হয়। চুলে এক ধরনের গ্লেঞ্জ আসে। চুলে কোনো প্রকার স্কাব থাকে না। ফলে চুল সতেজ ও সিল্কি হয়। একদিকে চুল অনেক ঝরঝরে হবে, অন্যদিকে ঘামের কারণে চুলে দুর্গন্ধ হয়। সেটিও পুরোপুরি গন্ধমুক্ত করা সম্ভব। চুল ভালো রাখার জন্য মাসে অন্তত দুটি স্পা দরকার।

হেয়ার ফল ট্রিটমেন্ট : আমাদের প্রতিটি চুলের বয়স ছয় থেকে সাত বছর। আর প্রতি মাসে এর গ্রোথ হয় এক

ইঞ্চি। তবে এটি কার্যকর শুধু সুস্থ চুলের জন্য। এমনটি যদি থাকে তবে বুঝতে হবে আপনার চুল সুস্থ। তবে আমাদের পরিবেশের রক্ষতার জন্য খাবার, ঘুম এসব কারণে হেয়ার ফল হতে পারে। ফলে টাক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই এই ট্রিটমেন্টটি হেয়ার ফল ঠেকাতে বেশ কার্যকর।

ড্যানড্রাফ ট্রিটমেন্ট : খুশকি চুলের অন্যতম ক্ষতিকর পদার্থ। এটি ভালো চুলকে নষ্ট করতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। ৮০ শতাংশ ব্যক্তির একবার খুশকি হয়ে গেলে আর যায় না। এর কারণেও অনেক চুল পড়ে যায়। এ ট্রিটমেন্ট মাসে দু'বার নিতে হয়। ফলে চুলে খুশকি হবে না।

ড্যামেজ হেয়ার ট্রিটমেন্ট : ঘাম, রোদ ছাড়াও অনেক কারণেই চুল ড্যামেজ হয়ে থাকে। তাছাড়া চুল পাকারও অন্যতম কারণ চুল ড্যামেজ হয়ে যাওয়া। এই ট্রিটমেন্টটি মাসে একটি নিলেই যথেষ্ট।

ওজন অ্যাডজাস্টমেন্ট : অনেকের চুল তুলনামূলকভাবে অনেক হালকা হয়। তাই অতি সহজে চুল পড়ে যায়। এটি চুলের গোড়াকে শক্ত রাখে। ফলে চুল পড়া কমে যায়।

হেয়ার প্রোটিন ট্রিটমেন্ট : যাদের প্রচুর চুল ওঠে তাদের জন্য এই ট্রিটমেন্টটি প্রযোজ্য। এটা সাধারণত দুটি ধাপে দেওয়া হয়। প্রথম ধাপে পাঁচ দিন আপনার রেগুলার আসতে হবে এবং ট্রিটমেন্টটি নিতে হবে। পরে এক সপ্তাহ বিরতি দিয়ে আরেকটি ট্রিটমেন্ট নিতে হবে। তাহলে আপনার চুল ওঠার ভাবটা কমে যাবে। একসময় একেবারেই চুল উঠবে না এবং চুলের গ্রোথ বাড়বে। তবে এর মাধ্যমে নতুন কোনো চুল গজাবে না।

হট ট্রিটমেন্ট : যাদের চুল ওঠে বা ড্যানড্রাফ আছে তাদের জন্য এ ট্রিটমেন্টটি। এটা মাসে দুটি নিতে হয়। এর মাধ্যমে চুল গজাবে না; কিন্তু চুলের গ্রোথ ঠিক থাকবে।

এছাড়া চুলে আরও অনেক ট্রিটমেন্ট রয়েছে, যা চুল ভালো রাখতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। যেমন_ হট অয়েল স্কাল্প ম্যাসাজ, হেয়ার হারবাল প্রোটিন ট্রিটমেন্ট, ডিপ কন্ডিশনিং ও হেনা ট্রিটমেন্ট ইত্যাদি।

এগুলো ট্রিটমেন্ট বেশ ক'টি ভালো মানের সেলুনে করানো হয়। যেমন_ ধানমণ্ডি ২৭ নম্বরের 'হেয়ারোবিক্স সেলুন অ্যান্ড স্পা'তে, বনানীর ৪১ নম্বরের কামাল আতাতুর্ক এভিনিউয়ের 'রেজার্স এন সিজার্স মেনজ স্পা অ্যান্ড সেলুন', গুলশান-২ এর 'মেনজস বাংলাদেশ'। এ ছাড়া 'পারসোনার মেনজ পার্লার' যে কোনো আউটলেটে।

টিপস

* প্রতিদিন রাতে একবার শ্যাম্পু করলে চুলের কোনো সমস্যা থাকবে না। কারণ বাইরে অনেক ধূলাবালু থাকে, যা রাতে পরিপক্ব হয়।

* ভাজাপোড়া কম এবং পানি বেশি খেলে চুল পড়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

* চুল পড়ে মূলত ভিটামিন সির কারণে, তাই মৌসুমি ফল চুলের জন্য অনেক উপকারী।

* শ্যাম্পু করার সময় শ্যাম্পুর পরিমাণ খুব কম দেবেন এবং শ্যাম্পু দু'বার করবেন।

* সস্তা কোনো প্যাক চুলের জন্য না ব্যবহার করাই ভালো।

* শ্যাম্পু করার সময় শ্যাম্পু সরাসরি চুলে দেবেন না, সেটা পানি দিয়ে মিক্সড করে দেবেন, তাহলে এটি বেশি কার্যকর হয়।

শীতে ছেলেদের চুলের যত্ন

শীতকালে ত্বক ও চুল নিয়ে কি কেবল মেয়েরাই বিড়ম্বনায় পড়েন? মোটেই নয়। এই সময়ে ছেলেদেরও চাই বিশেষ যত্ন। একটু সচেতন হলে প্রকৃতির এই রক্ষতার মাঝেও থাকবেন সুস্থ ও সজীব।

শীতের আবির্ভাব আমাদের শরীরে জানান দিচ্ছে। বছরের এ সময়ে আবহাওয়ায় আর্দ্রতা কমে যায়। কর্মজীবনে ব্যস্ত ছেলেরা তাদের নিজেদের সম্পর্কে উদাসীন থাকে অনেক ক্ষেত্রে। সাধারণত ছেলেরা ত্বক ও চুলের বিষয়ে অলসতা বা সচেতনতার অভাবে নিজেদের অজান্তে ক্ষতি করে ফেলে। চাইলে ব্যস্ততার মধ্যেও সময় বের করে ফ্যাশনপ্রিয় ছেলেরা নিজেদের সৌন্দর্য ধরে রাখতে পারে। শীতে প্রতিকূল পরিবেশে একটু সচেতন হলেই নিজেকে সহজে সুন্দর রাখা যায়। এ জন্য অবশ্যই ছেলেদের কিছু দিক খেয়াল রাখতে হবে।

শীতের আর্দ্রতা কমে গিয়ে রক্ষা হয়ে যায় প্রকৃতি। এর প্রভাব পড়ে ত্বকে। বিশেষ করে চুলে খুশকি দেখা দেয়। চুল ছোট হওয়ায় সহজে চুলে ধুলাবালি প্রবেশ করে লোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়। সঠিকভাবে যত্ন না নিলে চুল রক্ষা হয়ে ওঠে, তাতে অনেক সময় বিরতকর পরিস্থিতিতে পড়তে হয়। চুল পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা প্রচুর। তাই নিয়মিত চুল পরিষ্কার করতে হবে। বাইরে বের হলে বাসায় গিয়ে চুল কন্ডিশনার দিয়ে পরিষ্কার করা যায়। অন্তত সপ্তাহে দু'বার শ্যাম্পু করুন। এ ছাড়া যারা চুলে হেয়ার জেল, ক্রিম বা স্প্রে ব্যবহার করেন, অবশ্যই এসব প্রসাধনী সামগ্রী ব্যবহার করার আট ঘণ্টার মধ্যে চুল পরিষ্কার করা উচিত। তা না হলে চুলে খুশকি ও চুল পড়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। পার্লারে গিয়ে অথবা ঘরে বসেও আপনি খুশকি দূর করতে পারেন। সে জন্য দিতে হবে খানিকটা সময়। হালকা গরম তেলের মালিশ খুশকি দূর করতে সাহায্য করে। তেল হালকা গরম করে তুলা বা হাতের আঙুলের অগ্রভাগের সাহায্যে ভালোভাবে চুলের গোড়ায় লাগাতে হবে। অন্তত সপ্তাহে দু'দিন চুলে তেল ব্যবহার করতে পারেন। প্রাকৃতিক জিনিস দিয়ে চুল ট্রিটমেন্ট করা যায়। রিটা ফল তেলে ভিজিয়ে রেখে তা ম্যাসাজ করে কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন। খুশকি থেকে চুলকে বাঁচাতে মেনস কেয়ারের পরিচালক মোহাম্মদ জাবেদ হোসেন বেশ কয়েকটি চুলের প্যাক ব্যবহারের পরামর্শ দিয়েছেন। আধা কাপ নারিকেল তেল ও এক কাপ টমেটোর রস মিশিয়ে চুলে ব্যবহার করতে পারেন। কিছুক্ষণ রেখে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। পেঁয়াজের রস ও মধু মিশিয়ে চুল ম্যাসাজ করুন। তাছাড়া লেবুর রসের সঙ্গে হালকা পেঁয়াজের রস মিশিয়ে চুলে ম্যাসাজ করতে পারেন। প্রাকৃতিক ট্রিটমেন্ট করলে চুল পড়া বন্ধ হবে, চুলের খুশকি দূর হবে, চুল নরম হবে এবং চুলে সিক্কি ভাব আসবে। সপ্তাহে অন্তত একবার ছেলেদের রূপচর্চা কেন্দ্রগুলোতে গিয়ে হট অয়েল ম্যাসাজ, স্পা, হেয়ার ট্রিটমেন্ট করতে পারেন। চুলকে বাইরের ধুলাবালি থেকে রক্ষা করার জন্য বাইরে বের হওয়ার সময় ক্যাপ ব্যবহার করতে পারেন। শীতের সময় ত্বকে সমস্যা বেড়ে যায়। বাতাসে আর্দ্রতা কম হওয়ার কারণে ত্বকের ওয়েল ভাব দূর হয়ে ত্বক ফেটে যায়। ত্বকের ওপর চামড়া উঠে আসে আর ত্বক রক্ষা তো হয়ই। বললেন মেনস কেয়ারের রূপ বিশেষজ্ঞ জাবেদ হোসেন। সকালে ময়েশচারাইজারযুক্ত ক্লিনাজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিতে পারেন। সপ্তাহে দু'দিন স্কাবিং করতে পারেন। শীতের মধ্যে মুখে ধুলাবালি লেগে থাকার সম্ভাবনা বেশি, তাই অবশ্যই বাইরে থেকে এসে হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। যারা অফিসে সারাদিন ব্যস্ততার মধ্যে কাটান তারা দুপুরের খাবার সময় হাত-মুখ ভালোভাবে ধুয়ে নিন। হালকা ক্রিম বা ভ্যাসলিন ব্যবহার করতে পারেন, এতে ত্বক সজীব থাকবে। এ ছাড়া বাজারে নানা ধরনের ফেসিয়াল পাওয়া যায়, ব্যবহার করতে পারেন সেগুলোও। যাদের স্কিনে ব্রণ আছে তারা এলোভেরা অ্যান্ড ভিটামিন ম্যাসাজ ব্যবহার করতে পারেন। শীতে ১৫-২০ এসপিএফযুক্ত ময়েশচারাইজার ব্যবহার

করতে হবে। খুব ঠাণ্ডা পানি ত্বকে ব্যবহার করা উচিত নয়, সম্ভব হলে সবসময় হালকা গরম পানি ব্যবহার করুন। পেস্তা বাদামের সঙ্গে মধু মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে সপ্তাহে একবার ব্যবহার করা যেতে পারে। বাজারে নানা ধরনের ক্রিম পাওয়া যায়। চাইলে যেটা ত্বকের সঙ্গে মানানসই তা বিউটিশিয়ানের পরামর্শ নিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। শীতে ঠোঁট ফেটে যায়, তাতে করে অনেকের সামনেই অস্বস্তিবোধ হয়। ঠোঁটের সমস্যার অভাব নেই, ঠোঁট ফেটে যায়, কালো ভাব আসে, চামড়া উঠে আসে। ঠাণ্ডার প্রভাবের কারণেই ঠোঁটের এ অবস্থা। হালকা পানির সঙ্গে চিনি মিশিয়ে ঠোঁটে লাগাতে পারেন, মধুও ব্যবহার করতে পারেন। দুধের সর ঠোঁটে লাগাবেন, এতে ঠোঁট নরম হবে। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ঠোঁটে হালকাভাবে ভ্যাসলিন ব্যবহার করতে পারেন। সারাদিন ব্যস্ততার ফাঁকে চাইলেই ব্যাগ বা পকেটে ভ্যাসলিন বহন করে সহজে সময়-সুযোগমতো ঠোঁটে লাগিয়ে নিতে পারেন। এতে ঠোঁট সজীব ও উজ্জ্বলতা ভাব আসবে। ঠোঁটের প্রতি সচেতনতা অপরিহার্য।

হালকা গরম পানিতে শ্যাম্পু মিশিয়ে হাত-পা ভিজিয়ে ঘষলে মরা ত্বক পরিষ্কার হবে, ফাটা কমে যাবে, চামড়া ওঠার প্রবণতাও কমেবে। সামান্য ভ্যাসলিন, লোশন বা ওয়েল ম্যাসাজ করতে পারেন হাত-পায়ে। মাসে একবার পার্লারে গিয়ে ম্যানিকিউর, পেডিকিউর করতে পারেন। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ময়েস্চারাইজারযুক্ত লোশন এবং ক্রিম মুখ, হাত ও পায়ে ব্যবহার করতে হবে। সামান্য সচেতনতাই নিজেকে সুন্দর ও সজীব রাখতে পারেন।

ছেলের ত্বকের যত্ন

একটা সময়ে সৌন্দর্য চর্চা ছিল শুধুই মেয়েদের অধিকারে। কিন্তু কালের পরিক্রমায় বদলে গেছে অনেক কিছুই। বর্তমানে সৌন্দর্য চর্চার বিষয়ে ছেলেরাও সমান সচেতন। আর তাই ভীড় বাড়াচ্ছে জেন্টস পার্লারগুলোতে। কেন নয়? সজীব আর প্রানবন্ত থাকতে ত্বকের প্রতি একটু বেশি যত্নবান তো হতেই হবে। ছেলেরা কীভাবে ত্বক সজীব রাখবেন, জেনে নিন কিছু টিপস-

ত্বকের যত্ন: এসময় ত্বক রক্ষণ হয়ে যায়। ত্বক সুন্দর রাখতে কেমিক্যালের চেয়ে প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করা ভালো। কেননা কেমিক্যাল ব্যবহারে ত্বকের কোমলতা ও উজ্জ্বলতা কমে যেতে পারে। মুখ ও গলায় আলু, পাতিলেবুর রস, কচি শশার রস ব্যবহারে ভাল ফল পাওয়া যায়।

আলু পানিতে ধুয়ে পাতলা করে কেটে মুখ ও গলায় ১০ মিনিট ঘষতে হবে। এরপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। এতে ত্বকের সজীবতা ফিরে আসবে।

পেপে, গাজর, শশা, কমলা, আপেল পেষ্ট করে স্কাব তৈরি করে ব্যবহার করতে পারেন। আর বাসায় এসব করতে না চান তাহলে জেন্টস পার্লার ও সেলুনে গিয়ে ত্বকের পরিচর্যা করাতে পারেন।

মাসে অন্তত দুইবার ফেসিয়াল করা উচিত। ফেসিয়াল করলে ত্বকের ব্লাক হেডস দূর হয়ে যায়। যারা সময়ের অভাবে অথবা অনভ্যন্ততার কারণে পার্লারে পরিচর্যা করতে পারেন না, তাদের জন্য ঘরে বসে ত্বকের পরিচর্যার দুটি সহজ পদ্ধতি-

তৈলাক্ত ত্বকের জন্য: যাদের ত্বক তৈলাক্ত তারা দুই চামচ কাঠবাদাম বাটা এবং মুগ ডাল গুড়োর সাথে ১চা চামচ গোলাপ জল দিয়ে পেষ্ট তৈরি করে মুখ ও গলায় মেখে ২০ মিনিট রেখে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে আলতো ভাবে ঘষে ঘষে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে দুইবার এভাবে ত্বকের পরিচর্যা করুন।

শুষ্ক ত্বকের জন্য: শুষ্ক ত্বকের জন্য দুই চা চামচ মুগ ডাল গুড়ো, সমপরিমাণ ময়দা , দুই চামচ আর্মান্ড ওয়েল, দুই চামচ প্রিপারমিন্ট ওয়েল সেই সাথে এক চামচ গোলাপ জল মিশিয়ে পেষ্টি তৈরি করুন। মুখ ও গলায় মেখে ২০ মিনিট রাখুন। এবার ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে মশ্চারাইজার মাখুন।
নিয়মিত পরিচর্যায় ত্বক হয়ে উঠবে কোমল ও উজ্জল।

শীতে ছেলেদের ত্বক ও চুলের যত্ন

সময়টা এখন শীতের দখলে। প্রতিটি বনে পাতা ঝরে একটা উৎসব চলছে। গাছ থেকে পাতা ঝরে পড়লে যেমন গাছকে অনেকটা নিশ্চাণ লাগে, ঠিক তেমনি ত্বকের ক্ষেত্রেও তাই। শীতের মধ্যে ছেলেদের বিশেষ করে ত্বকের বাড়তি যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। কারণ সারাদিন শুধু আবহাওয়া ও ধূলাবালুতে চলার ফলে ত্বক হয়ে যায় অনেক খসখসে ও মলিন। এ বিষয়ে হলিফ্যামিলি হাসপাতালের চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ আজহারুল করিম জানান, শীতকালে শুষ্ক আবহাওয়ার থাকার কারণে চামড়া শুকিয়ে খসখসে হয়ে যায়। যার ফলে ত্বক ফেটে যাওয়া থেকে শুরু করে ত্বকে চুলকানি পর্যন্ত জটিল সমস্যা দেখা দেয়। তবে কিছু সতর্কতা জানা থাকলে এসব আর হবে না।

সতর্কতা : শীতকালে ময়েশ্চারাইজিং সাবান ব্যবহার করতে হবে। গোসলের পর ত্বকে ময়েশ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করতে হবে। এতে খসখসে ভাব দূর হবে।

ঘর থেকে বাইরে বেরুনোর সময় হাত-পা পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করতে হবে। এতে ত্বকে সূর্যের তাপ লাগবে না। কোনো অবস্থাতেই দীর্ঘক্ষণ রোদে থাকা যাবে না। এতে ত্বক কালো হয়ে যেতে পারে।

অনেকের শীতে ঠোঁটও ফেটে যায়। এক্ষেত্রে অবশ্যই ভালো মানের লিপজেল ব্যবহার করতে হবে।

ছেলেদের ত্বক নিয়ে পারসোনা আডামসের দেলোয়ার হোসেন কিছু টিপসের বিষয়ে বলেন, শীতের আবহাওয়ায় ছেলেদের ত্বককে স্বাভাবিক ও সজীব রাখতে হলে মালটা ও কমলার রস মুখে মাখা যেতে পারে। এর পর ১০-১৫ মিনিট ম্যাসাজ করতে হবে। কিছুদিন নিয়মিত এটা করলে ত্বকের সজীবতা ফিরে আসবে। আর ক্রিম ব্যবহার ক্ষেত্রে অবশ্যই ভিটামিন-'ই' জাতীয় ক্রিম ব্যবহার করতে হবে। এ ছাড়া গোসলের পর ও রাতে ঘুমানোর আগে কুসুম-কুসুম গরম পানির ভাপ নিলে ত্বকে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পাবে এবং ত্বক ভালো থাকবে। এ ছাড়া এসব ত্বকে ফেসিয়াল করলে ত্বক সজীব থাকবে। অনেক সময় হাতে বা কনুইয়ে খসখসে ভাব হয়। এটা দূর করতে পানি আর গিলসারিন একসঙ্গে মিশিয়ে হাতে বা খসখসে স্থানে ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে নিয়মিত ত্বকের যত্ন না নিলে শীতে ত্বক ভালো রাখা সম্ভব নয়। তাই প্রতিদিনই একটু সময় করে ত্বকের যত্ন নিতে হবে। অনেকে ইচ্ছা করলে অভিজ্ঞ বিশেষজ্ঞেরও পরামর্শ নিতে পারেন।

ছেলেদের ত্বকের কোমলতায়

ছেলেদের ত্বকের যত্ন সবসময়ই আমাদের কাছে অপ্রয়োজনীয় বলে মনে হয়। কিন্তুমনে রাখতে হবে সবকিছুরই যত্নের প্রয়োজন রয়েছে। নইলে আসছে শীতে অসময়েগ্যাঁড়াকলে পড়তে কতক্ষণ।

এমনিতেই সারাদিন বাইরে থাকার ফলে ধূলোময়লা ছেলেদের ত্বকের হানি ঘটায়।সেইসাথে নিত্যদিন ক্লিনজিং এবং শেভ করার কারণে অনেকসময় রক্ষ হয়ে ওঠে মুখমণ্ডলের ত্বক। তাই কোমল ত্বক পেতে ছেলেদের কি করণীয় সেটা নিয়েই আজকের আয়োজন...

◆ দিন শুরু গোসলটা যে কারো জন্যই খুব গুরুত্বপূর্ণ। গরম জল আর দীর্ঘগোসল আপনার ত্বক থেকে তৈলাক্ততা দূর করে। তাই সময় সীমা বেঁধে এক ঈষদুষ্ণ পানিতে গোসলটা সেরে নিন। ত্বকের সাথে কোমল রবে আপনার মনও।

◆ ক্ষার যুক্ত সাবান পরিহারের চেষ্টা করুন। শুষ্কতা এড়াতে হালকা ধরণের ক্লিনজার ব্যবহার করতে পারেন।

◆ ত্বকের সুরক্ষা ও মসৃণতা নিশ্চিত করতে শুষ্ক গালে দাঁড়ি কামাবেন না।এর আগে শেভিং ক্রিম, লোশন অথবা জেল দিয়ে নিয়ে পারেন। এতে করে দাঁড়ি নরম হবেআর শেভ করতেও সুবিধা হবে। পাশাপাশি ত্বকও থাকবে মসৃণ।

◆ ময়েশচারের ব্যবহার আপনার ত্বককে কোমল করে তুলবে। তবে সেটা অবশ্যই আপনার জন্য উপযোগী হতে হবে।

[ইন্টারনেট হতে সংগ্রহীত।](#)



সীমিত ইন্টারনেট প্যাকেজের ও নেটের স্লো স্পিডের জন্য যারা আমার শেয়ার করা ই-বুক ও সফটওয়্যার গুলো ডাউনলোড করতে পারছেন না ...!

অথবা যারা ব্যস্ততার জন্য ডাউনলোড করার সময় পাচ্ছেন না.....

অথবা এতগুলো বই একটা একটা করে ডাউনলোড করতে যাদের বিরক্তিকর মনে হয় ...

তারা নিচের লিংকে দেখুন ...আশা করি আপনারা আপনাদের সমাধান পেয়ে যাবেন.....

এখানে ক্লিক করুনঃ

<http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

অথবা

ডাউনলোড করুন.....১ এমবি মাত্র .



বাংলা ই-বুক, সফটওয়্যার ,শিক্ষণীয় তথ্য ও বিভিন্ন টিপস সম্পর্কে আপডেট পেতে চাইলে “বাংলা বইয়ের [[প্রয়োজনীয়_বাংলা_বই_Useful-Bangla-e-books](#)] এই ফেসবুক পেজে “লইক [like](#) দিতে পারেন ... আশা করি এতে আপনার কোন ক্ষতি হবে না তাছাড়া এই পেইজে কখনো অ্যাড দেওয়া হবে না ... তবে আপনাদের 100% উপকারে আসবে ...

বিশ্বাস না হলে পেইজের আগের পোস্ট গুলো একবার দেখে আসুন

<https://www.facebook.com/tanbir.ebooks>

পেইজ লাইকে যদি কারো সমস্যা থাকে তারা চাইলে আমাকে ফলো করে আপডেট পেতে পারেন ...।



<http://www.facebook.com/tanbir.cox>

আসলে আমার উদ্দেশ্য অন্যকে ভালো কিছু জানানো ...

Want more Updates 📖:- <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

প্রয়োজনীয় বাংলা বই ফ্রী ডাউনলোড করতে চাইলে নিচের লিংক গুলো দেখতে পারেনঃ

☆ http://techtunes.com.bd/tuner/tanbir_cox

☆ http://tunerpage.com/archives/author/tanbir_cox

☆ <http://somerwhereinblog.net/tanbircox>

☆ http://pchelplinebd.com/archives/author/tanbir_cox

☆ http://prothom-aloblog.com/blog/tanbir_cox

Tanbir Ahmad Razib

📞 Mobile No:→ 01738 -359 555

✉ E-Mail: → tanbir.cox@gmail.com

👤 Facebook: → <http://facebook.com/tanbir.cox>

📖 e-books Page: → <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

🌐 Web Site : → <http://tanbircox.blogspot.com>



I share new interesting & Useful Bangla e-books(pdf) everyday on my facebook page & website .

Keep on eye always on my facebook page & website & update ur knowledge .

If You think my e-books are useful , then please share & Distribute my e-book on Your facebook & personal blog .

My DVD Collection 4 U

Complete Solution of your Computer

আপনি যেহেতু এই লেখা পড়ছেন , তাই আমি ধরে নিচ্ছি যে আপনি কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিজ্ঞ , কাজেই কম্পিউটারের প্রয়োজনীয় বিষয় গুলো সম্পর্কে ভালো খারাপ বিবেচনা করার ক্ষমতা অবশ্যই আছে ...

তাই আপনাদের কাছে একান্ত অনুরোধ “ আপনারা সামান্য একটু সময় ব্যয় করে , শুধু এক বার নিচের লিংকে ক্লিক করে এই DVD গুলোর মধ্যে অবস্থিত বই ও সফটওয়্যার এর নাম সমূহের উপর চোখ বুলিয়ে নিন।”তাহলেই বুঝে যবেন কেন এই DVD গুলো আপনার কালেকশনে রাখা দরকার!আপনার আজকের এই ব্যয়কৃত সামান্য সময় ভবিষ্যতে আপনার অনেক কষ্ট লাঘব করবে ও আপনার অনেকে সময় বাঁচিয়ে দিবে। বিশ্বাস করুন আর নাই করুনঃ- “বিভিন্ন ক্যাটাগরির এই DVD গুলোর মধ্যে দেওয়া বাংলা ও ইংলিশ বই , সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর কালেকশন দেখে আপনি হতবাক হয়ে যাবেন !”

আপনি যদি বর্তমানে কম্পিউটার ব্যবহার করেন ও ভবিষ্যতেও কম্পিউটার সাথে যুক্ত থাকবেন তাহলে এই ডিভিডি গুলো আপনার অবশ্যই আপনার কালেকশনে রাখা দরকার..... কারণঃ

☆ এই ডিভিডি গুলো কোন দোকানে পাবেন না আর ইন্টারনেটেও এতো ইম্পরট্যান্ট কালেকশন একসাথে পাবেন বলে মনে হয় না।তাহাড়া এত বড় সাইজের ফাইল নেট থেকে নামানো খুবই কষ্টসাধ্য ও সময়সাপেক্ষ ব্যাপার।এছাড়া আপনি যেই ফাইলটা নামাবেন তা ফুল ভার্সন নাও হতে পারে ..

☆ এই ডিভিডি গুলো আপনার কালেকশনে থাকলে আপনাকে আর কোন কম্পিউটার বিশেষজ্ঞদের কাছে গিয়ে টাকার বিনিময়ে বা বন্ধুত্বের খাতিরে “ভাই একটু হেল্প করুন” বলে অন্যকে বিরক্ত করা লাগবে না ... ও নিজেকেও হয়রানি হতে হবে না ।

☆ এই ডিভিডি গুলোর মধ্যে অবস্থিত আমার করা ৩০০ টা বাংলা ই-বুক (pdf) ও ছোট সাইজের প্রয়োজনীয় সফটওয়্যার আপনাদের জন্য বিনামূল্যে আমার সাইটে শেয়ার করে দিয়েছি । কিন্তু প্রয়োজনীয় বড় সাইজের বই, টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার গুলো শেয়ার সাইট গুলোর সীমাবদ্ধতা ও ইন্টারনেটের স্লো আপলোড গতির জন্য শেয়ার করতে পারলাম না । তাহাড়া এই বড় ফাইল গুলো ডাউনলোড করতে গেলে আপনার ইন্টারনেট প্যাকেজের অনেক জিবি খরচ করতে হবে ... যেখানে ১ জিবি প্যাকেজ জন্য সর্বনিম্ন ৩৫০ টাকা তো খরচ হবে , এর সাথে সময় ও ইন্টারনেট গতিরও একটা ব্যাপার আছে। এই সব বিষয় চিন্তা করে আপনাদের জন্য এই ডিভিডি প্যাকেজ চালু করেছি ...

মোট কথা আপনাদের কম্পিউটারের বিভিন্ন সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান ও কম্পিউটারের জন্য প্রয়োজনীয় সব বই, সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর সার্বিক সাপোর্ট দিতে আমার খুব কার্যকর একটা উদ্যোগ হচ্ছে এই ডিভিডি প্যাকেজ গুলো ...

[আমার ডিভিডি প্যাকেজ গুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য নিচের লিংকে ক্লিক করুনঃ](#)

All DVD Collection [At a Glance]: এই ডিভিডি গুলো সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ভাবে ধারণা লাভ করার জন্য ... শুধু একবার চোখ বুলান

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

E-Education: [মোট দুইটা ডিভিডি , সাইজ ৯ জিবি] আপনার শিক্ষাজীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/04/Complete-Solution-of-your-Education.html>

Genuine Windows Collection: [মোট তিনটা ডিভিডি, সাইজ ১৩.৫ জিবি]Genuine Windows XP Service Pack 3 , Windows 7 -64 & 32 bit & Driver Pack Solution 13 এর সাথে রয়েছে উইন্ডোজের জন্য প্রয়োজনীয় বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Genuine-Windows-Collection.html>

Office & Documents: All MS Office, documents ,pdf reader & Pdf edit Software এবং প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই।

যে কোন ধরনের ডকুমেন্ট এডিট , কনভার্ট ও ডিজাইন করার জন্য এই ডিভিডি টি যথেষ্ট , এই ডিভিডি পেলে অফিস ও ডকুমেন্ট সম্পর্কিত যে কোন কাজে অসাধ্য বলে কিছু থাকবে না... আপনার অফিসিয়াল কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সফটওয়্যারের সম্পূর্ণ ও চিরস্থায়ী সমাধান...

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/office-documents-soft-dvd.html>

All Design , Graphics & Photo Edit Soft: [হয়ে যান সেরা ডিজাইনার] ডিজাইন ,গ্রাফিক্স ও ছবি এডিট সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।ভালো ও এক্সপার্ট ডিজাইনার হওয়ার জন্য এর বাইরে আর কিছুই লাগবে না

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Design-and-Graphics-Software.html>

All Internet & Web programming Software: প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Internet-And-Web-programming-Software.html>

All Multimedia & Windows Style Software: A2Z Audio & Video player , Edito & converter . CD, DVD edit ও উইন্ডোজ কে সুন্দর দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় সব ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Multimedia-And-Windows-Style-Software.html>

5000+ Mobile Applications & games:

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/mobile-software-hardware-dvd-5000.html>

3000 +Bangla e-books Collection of best bd Writer:

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/A2Z-Bangla-ebooks-Collection.html>