

বৈকলন হ্যাফেয়ারফেম হ্যাফেয়ারফেম

শুষ্ক ও ভঙ্গুর চুলের প্রাকৃতিক যত্ন



জেনে নিন প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে মালিন ও নিজী'র চুলের যত্ন নেওয়ার উপায়।

এই সময়ে চুলের স্পা, টিম বা প্রেটিন প্যাক ইতাদির করানোর সুযোগ না থাকায় চুল অনেকক্ষেত্রেই হয়ে পড়ছে রক্ষ ও ভঙ্গুর। ঘরে বসে প্রাকৃতিক উপাদানের সাহায্যে চুলের যত্ন নেওয়া সত্ত্ব।

রাপচার্ট-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে ঘরে বসে চুলের প্রাকৃতিক যত্ন নেওয়ার উপায় সম্পর্কে জানানো হল।

জলপাইয়ের তেল: চুলের আর্দ্ধ ফিলিয়ে আনতে জলপাইয়ের তেল চমৎকার কাজ করে। ১/৪ পেস জলপাইয়ের তেল নিয়ে চুল কয়েকভাগে ভাগ করে ব্যবহার করুন। তেল গরম না করেই ছুলে ভাগ করে তা লাগান। তেল দেওয়া শেষ হলে চুল 'শাওয়ার কাপ' দিয়ে এক ঘন্টা পর্যন্ত ঢেকে রাখুন। এরপর কুসুম গরম পানি ব্যবহার করে চুল শ্যাম্পু করে নিন। নিয়মিত সশ্রাহে একবার ব্যবহারে চুলের নিজী'বভাব ও আগা ফাঁচার সমস্যা দূর হবে।

অ্যাপল সাইডার ভিনিগার: মালিন ও নিজী'র চুলের তাংক্ষণিক যত্ন নিতে অ্যাপল সাইডার ভিনিগারের মাস্ক খুব ভালো কাজ করে। দুই চা-চামচ ভিনিগার, রুট-চা-চামচ জলপাইয়ের তেল ও একটা টিম একসাথে মিশিয়ে মাস্ক তৈরি করে চুলে মাঝখন। মাস্ক ব্যবহারের পর চুল শাওয়ার ক্যাপ বা প্লাস্টিকের কাগজ দিয়ে ঢেকে রাখুন দুই ঘন্টা। এরপর শ্যাম্পু করে ফেলুন।

চা: চুল কালমালে করতে চুলে পাতা খুব ভালো কাজ করে। দুধ, চিনি ছাড়া চা পাতা ফুটান। ফুটানো চায়ের নিম্নস্তান্ত করে শ্যাম্পু করার পরে চুল ঘোরে জন্ম তা ব্যবহারের করুন। এতে চুলের বৰ্ণ উজ্জল হবে এবং প্রশংসন্ত লাগবে।

ডিঃ: ডিম প্রেটিন সমৃদ্ধ যা চুলে চমৎকার কাজ করে। এক টেবিল-চামচ শ্যাম্পু সঙ্গে একটা ডিম মিশিয়ে চুলে ব্যবহারের করুন। সবৰ্চে এক ঘন্টা রেখে কুসুম গরম পানি দিয়ে তা ধূরে ফেলুন। এতে চুল হবে উজ্জল ও মাথার ভকের প্রোটিনের চাহিদা পূরণ হবে।

ঘরে থাকলেও চুল ও ত্বকের উপর প্রভাব পড়তে পারে



লকডাউনে ঘরে থাকা মানেই যে ত্বক ও চুলে বাড়তি কোনো পরিচর্যার প্রয়োজন নেই তা কিন্তু নয়।

ঘরে থাকলেও হাত ও চুল সুষ্ঠ রাখতে সাধিক যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন।

রাপচার্ট-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনে ভাবতের আনন্দেবাদের স্বত্ব বিশেষক ডা. মিতা দেশেই বলেন, "আস্কে সুর্যালোক কম লাগা মানে হল ভিটামিন ডি'র আভারে ভাবতে:

ডাক্তানি, নথ ফাটা, চুল পড়া, অপরিবারের তক, জ্বরিনি, দুধ ও মালিনিক শাস্ত্রিক অভাব ইতাদি দেখে দেয়। ভিটামিন ডি'র আভারে ভাবতের সমস্যা যেমন সিরিসিস আরও মারাত্মক রূপ নিতে পারে।"

শরীরে সুষ্ঠ রাখতে সুর্যের আলো থেকে সরাসরি পাওয়া ভিটামিন ডি কার্যকর।

ডা. দেশেই বলেন, "ঘরে থেকে পাওয়া সূর্যের আলো পর্যাপ্ত নয় কারণ গরম রেখে থাকতে ঘরের ব্যাপক ব্যবহার করা হয়, তাই ভিটামিন ডি পেটে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য জানালা বা বারান্দার পাশে দাঁড়ানোর অভাব সহজে তুলতে পারেন।"

ভিটামিন ডি'র চাহিদা মিটাতে খাবারে মাশরুম, চর্বি মুক্ত মাছ- যেমন টুনা, ডিমের কুসুম, পনিন, ফলের রস, দূরের তৈরি খাবার, সয়া দুধ ইত্যাদি যোগ করা যেতে পারে।

লকডাউনে ঘরে থাকা অবস্থারে ঘরে বসে ত্বকের যত্ন নেওয়া উচিত। কারণ অনেক সময় বাইরের চেয়েও বাতাস বেশি দুর্বিত থাকে কালে মনে করেন ডা. দেশেই।

তাই এই সময়ে রাপচার্ট করার পরামর্শ দেন তিনি।

তার মতে, "যারা এইসময় কোনো রকম মেইকআপ ব্যবহার করছেন না তারই সবচেয়ে ভালো কাজ করছেন। তাই বলে ভালো যত্ন নেওয়া হচ্ছে দেওয়া যাবেন।"

"নিয়মিত সুষ্ঠ রাখতে ঘরের বাতাস বেশি দুর্বিত থাকে বলে মনে করেন ডা. দেশেই।"

ত্বকের সমস্যা দূর করতে রেটিনেল, হাইড্রোজ অ্যাসিট এবং নাইট্রিট ক্রিম ব্যবহার করুন। প্রয়োজনে খাওয়ার ভিটামিন ও আস্টিওচিরাইড গ্রুপ করুন এতে ত্বক ও চুল ভালো থাকবে।"

ফ্যাশন ও বিউটি ব্লগার ধৰনে বাজার গরমে লকডাউন থাকা অবস্থায় ত্বকের যত্ন নেওয়ায় ক্রিম উপর্যুক্ত কাজ করুন।

- মধু: মধু ক্টান্টান করে ও আর্দ্র রাখে।

- চিনি ত্বক এক্সফলিয়েট করে।

- লেবু ত্বকের বিলাষ্ট উপাদান দূর করে।

লকডাউনে চুলের যত্ন

ঘরে থাকার সময়ে ও মৃত কোষ স্থিত হয়। তাই চুল পরিষ্কার রাখতে সশ্রাহে দুর্ক কর্তৃকরণ করতে চেষ্টা করতে হবে। চুল ও ভঙ্গুর চুলের কাজ করে তাদের পরামর্শ নিতে পারেন।

যাতে সাধারণ প্রক্রিয়া করে পরিষ্কার রাখা যাবে।



এমএসপি শেষ হবে
না, বিভাস্তি ছড়ানো
হচ্ছে : রাজনাথ সিং

আমজনতার কল্যাণে সংবাদ মাধ্যমকে সত্য পথ ও মত অনুসরণ করে সংবাদ পরিবেশন করতে হবে : মুখ্যমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৫
ডিসেম্বর।। প্রয়াত প্রাক্তন
প্রধানমন্ত্রী অটল বিহারী বাজপেয়ী
উদ্বোধন করে মুখ্যমন্ত্রী বলেন,
ছিলেন সত্য ও সততার প্রতীক।
তিনি একাধারে ছিলেন কবি,
সাহিত্যিক, সাংবাদিক ও দক্ষ
প্রশাসক। তিনি এক অর্থে
ভারতের স্বপ্ন দেখেছিলেন। তাই
আমজনতার কল্যাণে সংবাদ
মাধ্যমকে সত্য পথ ও মত অনুসরণ
করে সংবাদ প্রবেশন করতে
হবে। সংবাদপত্রে যা
প্রকশিত হবে তা যেমন মুক্ত মুক্ত
হবে। তাই তার স্বপ্ন সাধারণ
পাবে আবার সাধার মাঝমাঝী বিপ্লব
কুমার দেব সুকাস্ত একাডেমি
অভিযোগ্যামে। অটল
মেরোয়ালা ট্রাস্টের উদ্যোগে
কুমার দেব প্রধানমন্ত্রী প্রতিকার
ছড়ানো হচ্ছে। অগ্রসর কুমার দেব
বলেছেন এবং প্রধানমন্ত্রী আগেই
বলেছেন এবং আগ্রহ কথা এবং
সমর্থন করেছেন এবং
সমর্থন করেছেন। ব্রহ্মাৰ আমরা
তা দেখেছি।"

আদেশন্তরত অর্দানাদের
উদ্দেশ্যে প্রতিরক্ষা মন্ত্রী রাজনাথ
সিং আরও বলেছেন, "শুভ আইন
এক থেকে দুই বছরে জন
বাস্তুতে ক্ষেত্র, এবং আগ্রহী
ক্ষেত্রে স্থার্থে নথি, তাহলে নিষিট,
ঠিক বেমনটা প্রধানমন্ত্রীকে আমরা
জনি, আমরা প্রয়োজনীয় সমস্ত
সংযোগী আনন্দ।"

**ভারতে ১৬.৬৩-কোটি
করোনা-টেস্ট, সক্রিয়
রোগী কর্মে ২.৭৮
শতাংশ**

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা (হি.স.):
ভারতে চিকিৎসাধীন
করোনা-রোগীর সংখ্যা আরও
খানকটা কমল। একইসময়ে
ভারতে ১৬.৬৩-কোটির উত্তর
পোর্চ গেল করেন। কুইট করে
প্রধানমন্ত্রী বলেন, "মেরি
ক্রিসমাস! বীশু খুঁটের জীবন ও
দর্শন গোটা বিশ্বের কোটি কোটি
সম্বৰ্দনীর মুক্ত হলো। তিনি আশা
পূর্ণ করেন এই সংবাদপত্রে
ছিলেন মানুষকে শক্তি জোগায়। তা

বীশুর জীবনাদর্শ বিশ্বের কোটি কোটি মানুষকে শক্তি জোগায় : প্রধানমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা (হি.স.):
শেষসালীতে ক্রিসমাস প্রচ্ছদে
জানান প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র
মোদি শুক্রবার সকালে টাইট করে
ক্রিসমাসের আত্মরক্ষণ ও
শুভেচ্ছা জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী।
বীশু খুঁটে মহাক চিত্তাবার
সকলকে মেনে করাবে আবেদন
জানান প্রধানমন্ত্রী। কুইট করে
প্রধানমন্ত্রী বলেন, "মেরি
ক্রিসমাস! বীশু খুঁটের জীবন ও
দর্শন গোটা বিশ্বের কোটি কোটি
সম্বৰ্দনীর মুক্ত প্রতীক ছিলেন
মানুষকে শক্তি জোগায়। তা