







# বৈকলক্ষ্ম

# ইয়েকেরফ

# বৈকেরক্ষণ

## দেহের মৃত কোষ সরিয়ে ফেলবে আবার রোমের ঘনত্ব কমিয়ে আনবে

কেতাদুরস্থ পশ্চিমী পেশাক পরাতে ভালবাসেন। কিন্তু দেহের অবাঞ্ছিত রোম এবং অনুজ্জ্বল তকের জ্বর তা পরামর্শ দেখাতে পারেন না। রোম পশ্চিমক করার জ্বর নিয়মিত ওয়াজ্জ করাতে হয়। আর তকের জ্বেলা ফেরাতে নিয়মিত ক্ষুব্ধ। কিন্তু মুশকিল হল, ব্যস্ত রাতিন থেকে সময় বার করে এত কিছু করাবেন যে সে সময় কোথায়!

আচ্ছা, এমন কিছু কি রয়েছে যা গায়ে ঘষবলে মরা কোষও উঠে আসবে এবং রোমের ঘনত্বও কমাবে য ধীরা রূপচৰ্চা নিয়ে পরামৰ্শ নিরীক্ষা করেন তাঁদের মতে, এমন কিছু তকের রয়েছে যা ব্যবহারে এই হৃষি সমস্যাটি সমাধান সম্ভব।

১) চিনির স্তোব-গায়ে মাথার যে কোনও তেলের সঙ্গে চিনির ঘুঁড়ো মিশিয়ে নিন। সানের আগে এই মিশ্রণ নিয়মিত ব্যবহার করলে তকের জ্বেলা ফেলে জ্বেলা করাবেন কীভাবে? তাঁর খাবারের সঙ্গে কাসুনি মিশেছেন বছোবার। কিন্তু কাসুনি দিয়ে ইলিশ রাঙা করাবেন কীভাবে? তাঁর খাবারের সঙ্গে কাসুনি মিশিয়ে রেখে দিন। কিন্তু কাসুনি মিশিয়ে রেখে দিন। কিন্তু কাসুনি মিশিয়ে রেখে দিন।



২) কফির ক্রুক - বৃষ্টি বাদলাতে যবহারে তকের জ্বেলা ফিরে যাবার মাধ্যমে কফির কাপে ছাঁক আসবে এবং রোমের ঘনত্বও দিতে ইচ্ছে করে। সেই কফিটি নারকেল তেলের সঙ্গে খালিকটা মিশিয়ে নিন। সানের আগে এই মিশ্রণ নিয়মিত ব্যবহার করলে তকের জ্বেলা ফেলে জ্বেলা করাবে কীভাবে? তাঁর খাবারের সঙ্গে রেখে দিন। কফির ক্রুক পরিষেবা করাবে কীভাবে? তাঁর খাবারের সঙ্গে রেখে দিন।

৩) ইলিশ মাছ-৬টুকরো, কাসুনি-১/২

## কাসুনি ইলিশের রেসিপি

মাছের স্বাদ যেমনই হোক বর্ধকালে বাড়িতে ইলিশ আসবে না তা কী করে হয়? খিচুড়ির সঙ্গে পশ্চিম ভাজা, বেঙ্গল দিয়ে ইলিশের খোল, সর্বের খাল সবাই তো খেয়েছেন। কিন্তু বক্সের বাড়িতে খাওয়া কাসুনি ইলিশের স্বাদ মুখে সেগে রয়েছে। ওই পদটি তৈরি করাবেন বলেই বাজার থেকে মস্ত একটি ইলিশ আর কাসুনির শিশি কিনেছেন।

ভাজা খাবারের সঙ্গে কাসুনি মিশেছেন বছোবার। কিন্তু কাসুনি দিয়ে ইলিশ রাঙা করাবেন কীভাবে? এই পদটি তৈরি করাবে কীভাবে? তাঁর খাবারের সঙ্গে কাসুনি মিশিয়ে রেখে দিন। এই পদটি তৈরি করাবে কীভাবে? তাঁর খাবারের সঙ্গে কাসুনি মিশিয়ে রেখে দিন।

৪) সৈদ্ধন লবণের ক্রুক-চিনির পরিষেবা

৫) চাল ঘুঁড়োর ক্রুক-কোরিয়ান প্রসাধনীর অন্যতম একটি উপাদান হল চাল বা ভাত। টক দিয়ের সাঙ্গে চালের ঘুঁড়ো দিয়ে বানিয়ে নিন ক্ষুব্ধ। তকে থেকে ট্যান তুলতে এবং রোমের ঘনত্ব কমাতে সাহায্য করে এই মিশ্রণ।

৬) পরিষেবা

৭) ইলিশ মাছ-৬টুকরো, কাসুনি-১/২

## হেঁশেলের কয়েকটি উপকরণ দিয়ে চুলের সমস্যা সমাধান করা যায়

যদের আমাচ-কানাচে, স্নোচাগারের মেরোতে, এমনকি রামা করা খাবারের মধ্যেও চুল ঘুরে বেড়াচ্ছে। মাথার চুল আর কিছু তেই মাথায় থাকে না। ইতিমধ্যেই নানা বক্রম তেল, শ্যাম্পু, কভিশনার ব্যাহার করে দেখেছেন। সে সব মেথে কোনও কাজই হয়নি। চুলের মস্তুণ্ড বজায় রাখতে, চুলের জেলা ধরে রাখতে অনেকেই স্পষ্ট করান। তবে বিশেষজ্ঞের বলছেন কয়েকটি উপকরণ দিয়ে সহজেই চুলের ব্যবৃত্তি সমস্যা সমাধান করা যায়।

১) মধু-চুলের আর্দ্ধতা বজায় রাখে এবং হারানো জেলা ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে মধু। রুক্ষ, ডগাফাটা চুলের ঘন্টে মধু ব্যবহার করাই হয়।

২) নারাকেল তেল-ডগা ফাটার সমাধানের দারক উপকরণ নারকেলে তেল। তা ছাড়া মাথার ত্বকে কোনও প্রকার সংক্রমণ হলে, তা-ও রোধ করতে পারে এই তেল।

৩) আভকাতো- চুলে আর্দ্ধতা বজায় রাখতে, চুলের জেলা ধরাতে করার পরেও মধু মস্তুণ্ড পরিষেবা করে আর্দ্ধতা করে আনতে সাহায্য করে। চুলে জেলা ধরাতে ব্যাখ্যা করে আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন। তবে চুলের পরিষেবা করে আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৪) ডিম- প্রোটিন এবং বায়োটিন

ক্রতে মাথায় করে এই ফুল। চুল এবং মাথার ত্বকের আর্দ্ধতা বজায় রাখতে কলা দিয়ে মাঝ বালিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। এই সমস্ত উপকরণের মধ্যে যে কোনও তাল করে মিশ্রণের নামের নিমিশে নিন। এ বার সেওলি যাবার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৫) কন্যাওয়ার-শ্যাম্পু করার পরেও মাথার ত্বকে করাই হয়। যাই মধু চুলে মাথার আগে চুল তাল লুকিয়ে রয়েছে কর্ণফ্লাওয়ারে। চুলের জ্বর ঘোরে কোনও প্রকার প্রভাব নেওয়া জরুরী। যে কোনও মাইক্রোবায়োলজি দিয়ে চুলের ঘন্টে প্রক্রিয়া করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৬) আধ শুকনো- বার্ষা ব্যবহার করতে পারে ধূয়ে ফেলুন।

৭) ডিম- প্রোটিন এবং বায়োটিন

## বর্ষার মরসুমে ভ্রমণের সতর্কতা

কখনও যিরি বিরি ব্যাপ্তি, কখনও আবার শুধুই মেঘের গজন। পিছিল রাখাস্তাপ, মাটির সৌন্দর্য গন্ধ, বাস্তায় জমা জল বর্ষার বরসুমে প্রক্রিতি ভরে ওঠে এবং সজীবতায়। এই মরসুমে আনেকে মনই বাড়িতে টেকে না, ছুটে যেতে যান অজনানী উদ্দেশে।

১) বর্ষায় ভ্রমণ মানেই আলাদা রোমান।

২) জীবনের অন্যতম রঙিন সময় হল স্কুল- পর্চ। পড়াশোনা, মজা, দুর্মিতে ভরে থাকে এই সময়টা।

৩) স্কুলের নানা অভিজ্ঞতা সারা জীবনে স্কুলের শিক্ষকদের সঙ্গেও কথা বলার একটি স্কুলের জ্বর করে আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৪) ক্ষুলের মধ্যে অনিয়ন্ত্রিত সময় দিয়ে একটি প্রক্রিয়া করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৫) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৬) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৭) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৮) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

৯) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১০) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১১) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১২) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৩) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৪) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৫) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৬) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৭) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৮) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

১৯) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২০) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২১) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২২) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২৩) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২৪) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২৫) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২৬) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।

২৭) জীবনের ভর পর্চ আর্দ্ধতা করার পরে ধূয়ে ফেলুন।







