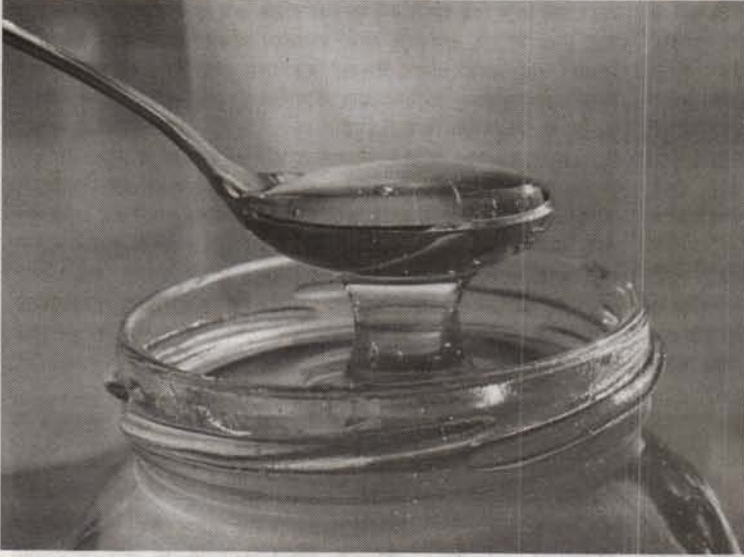


## ঘরের বাতাস নির্মল রাখতে

আমরা সাধারণত বাইরের দূষিত বাতাস নিয়ে দৃষ্টিভ্রান্ত থাকি। ঘরের বাতাসও কিন্তু দূষিত হতে পারে। যেহেতু বেশিরভাগ সময় আমরা ঘরেই কাটাই, তাই এ নিয়ে সতর্ক হওয়া দরকার। ঘরের বাতাস নির্মল রাখতে নিচের পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন।

- কোনো অবস্থাতেই ঘরের মধ্যে কাউকে ধূমপান করতে দেবেন না। অতিথিদের কেউ করতে চাইলে তাকে ঘরের বাইরে গিয়ে ধূমপান করতে বলুন।
- বন্ধ অবস্থায় গ্যাসের চুলা থেকে শুরু করে যে কোনো ধরনের আগুনের ব্যবহার পরিহার করুন।
- বাসায় রঙ ব্যবহারের ক্ষেত্রে লো ভোলাটাইল অর্গানিক কম্পাউন্ডসমৃদ্ধ রঙ ব্যবহার করুন। রঙের কোঁটা ঘরের মধ্যে সংরক্ষণ করবেন না। একান্ত দরকার হলে খোলামেলা বারান্দায় রাখুন।
- বৃষ্টির দিনে ঘরে ছিদ্র থাকলে অর্দ্রতা বেড়ে গিয়ে ঘরে ফাঙ্গাস জন্মাতে পারে। তাই ঘরের যে কোনো অপ্রয়োজনীয় ছিদ্র বন্ধ রাখুন।
- যাদের ঘরে এয়ারকন্ডিশন আছে, তাদের নিয়মিত যন্ত্রটি পরিষ্কার করা উচিত।



## ব্রণের দাগের ঘরোয়া সমাধান

ব্রণের দাগমুক্ত পরিষ্কার মুখমণ্ডল সবারই কাম্য। কিন্তু সেটা পাওয়া মোটেও সহজ নয়। বিভিন্ন বিউটি প্রোডাক্টও অনেক সময় এ সমস্যার সমাধান করতে পারে না। এক্ষেত্রে কিছু ঘরোয়া সমাধানকে আপন করে নিতে পারেন।

\* টমেটো : টমেটোর লাইকোপেন এবং বিভিন্ন ভিটামিন ব্রণ সারাতে কার্যকর। টমেটো ব্যবহার করাও সহজ। টমেটোর একটি পাতলা স্লাইস কেটে ব্রণের ওপর রাখুন। টমেটোর ম্যাশও ব্যবহার করতে পারেন। কিছুদিন ব্যবহার করলেই পার্থক্যটা টের পাবেন।

\* মধু ও দারুচিনি : মধু ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে ব্রণ সারিয়ে তোলে। মধু ও দারুচিনি মিশিয়ে ফেস মাস্ক তৈরি করে ব্যবহার করুন।

\* লেবুর রস : লেবুর রসের অ্যাসিড ব্রণের জীবাণু ধ্বংস করে। কটন বলে লেবুর রস লাগিয়ে আক্রান্ত স্থানে ব্যবহার করুন।

\* শসা : শসা ত্বক পরিষ্কার করে, ত্বকের ছিদ্রগুলোকে সচল করে। ত্বকের অতিরিক্ত তেল শুষে নেয়। তাই শসা পিষে ত্বকে লাগান।

\* রসুন : রসুন ব্যাকটেরিয়া এবং ফাঙ্গাসের বিরুদ্ধে কাজ করে। রসুন পিষে পানি সহকারে মিশ্রণ বানিয়ে লাগান।

## পাউডারের নানা ব্যবহার

পাউডার শুধু ত্বক সজীব এবং কোমল রাখতে সহায়তা করে, তা-ই না। ঘরের অনেক কাজও এই পাউডার দিয়ে সেরে নিতে পারেন।

\* গলার নেকলেস আটকে গেলে একটু পাউডার নিয়ে আটকা জায়গায় লাগান। এমনিতেই আটকে যাওয়া জায়গাটা টিলা হয়ে যাবে।

\* ওয়্যারড্রোবকে ফ্রেশ রাখতে তাকের তলায় হালকা পাউডার ছিটিয়ে দিন।

\* ঘরে পিঁপড়ার উৎপাত হলে পিঁপড়ার চলার পথে পাউডার ছড়িয়ে দিন। পিঁপড়া চলে যাবে।

\* কাপড়ে তেল জাতীয় কিছু পড়লে সেখানে কিছুটা পাউডার লাগিয়ে দিন। এতে দাগ বসে যাওয়ার আশঙ্কা কমবে।

\* জুতার দুর্গন্ধ তৈরি হলে সামান্য পাউডার ছিটিয়ে দিন ভেতরে। এতে জুতার দুর্গন্ধ কমবে এবং ভেতরের ঘামও শুষে নেবে।

