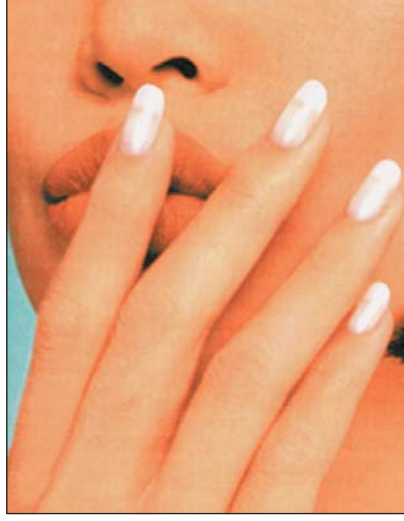


ত্বকের যত্ন

my i Ki b



এই পৃথিবীতে যত মেয়ে আছে সবাই নিজেকে আকর্ষণীয় ও সুন্দর দেখতে চায়। সবাই সুন্দর হয়ে জন্মায় না। তাই যারা অসুন্দর হয়ে পৃথিবীতে আসে তারা কি সারা জীবন অতৃপ্তি নিয়ে থাকবে? না, তা বোধ হয় ঠিক হবে না। নিজের অসুন্দর চেহারাকে সুন্দর করার প্রচেষ্টায় প্রাচীনকাল থেকেই নানা ধরনের ভেষজ উপাদান ব্যবহার হয়ে আসছে। আর সেসব উপাদানের সঠিক ব্যবহার আপনার অসুন্দর চেহারাকে সৌন্দর্যের দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দিতে সাহায্য করবে। ঐসব উপাদান কি খুবই দুর্লভ? না, একেবারেই না। আমাদের চারপাশেই অনাদরে পড়ে আছে এসব উপাদান। তাই এগুলোর ব্যবহার করার প্রক্রিয়া আজ এ মুহূর্ত থেকেই শুরু করুন।

কাঁচা হলুদ, পেঁপে, লেবুর খোসা, চন্দন, বাদাম, দুধ, নারকেল তেল, অলিভ অয়েল, মধু, চন্দন তেল, গোলাপের পাপড়ি, মুলতানি মাটি, ঠাণ্ডা পানি, মাখন, লেবুর রস, ডিম, চায়ের পাতা, মেহেদি, কলা, আটা, ময়দা, টমেটো, শসা।

কাঁচা হলুদ, কাঁচ দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে সারা শরীরে মেখে, শুকিয়ে যাওয়ার পর কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। এটা আপনার গায়ের রঙ উজ্জ্বল করতে সাহায্য করবে। তাই মেয়েরা তাদের রূপের গোপন রহস্য উদঘাটনকালে হলুদের ব্যবহারের কথা স্বীকার করতে ভুলে যায় না। এ ছাড়া তারা পাকা পেঁপে চটকে মুখে ব্যবহার করে। এতে মুখের ত্বক নরম থাকে।

আমাদের দেশের আবহাওয়া তৈলাক্ত ত্বকের মেয়েদের জন্য খুব ক্ষতিকর। গরমে ঘামজনিত কারণে তৈলাক্ত ত্বকের মেয়েদের মুখে ব্রণ, কালো দাগ নিয়মিত হয়। তাদের এই

অসুবিধা দূর করতে চন্দন বিশেষ ভূমিকা রাখতে পারে। চন্দন তৈলাক্ত ত্বকে টোনারের কাজ করে। এ ধরনের ত্বক খুবই স্পর্শকাতর হয়। সে ক্ষেত্রে তৈলাক্ত ত্বক সবসময় পরিষ্কার রাখতে হয়। শসা ও টমেটো ক্লিনজার হিসেবে খুবই উপকারী। কাজের ফাঁকে এক স্লাইস টমেটো বা শসা মুখে ঘসে নেয়া এমন কিছু কঠিন ব্যাপার নয়।

মধু সামান্য পানির সঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগালে তা শুষ্ক ত্বকে ময়শ্চারাইজারের কাজ করবে।

সাবান ত্বকের জন্য খুবই ক্ষতিকর। আর এই ক্ষতিকর ক্ষারযুক্ত সাবান যখন শরীরের সঙ্গে সঙ্গে সবচেয়ে দামি অংশ মুখে ব্যবহার করা হয় তখন তা হয়ে ওঠে ত্রীতিজনক। তাই মুখের নিরাপত্তার জন্য সামান্য আটা বা ময়দা পানিতে গুলে মুখে লাগিয়ে শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তারপর ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরপর আয়নায় তাকিয়ে দেখুন আপনার মুখ আগের চেয়ে আরো বেশি পরিষ্কার। মুখের ময়লা পরিষ্কার করতে আটা অতুলনীয়।

চোখের নিচে কালো দাগ একটা নিত্যনৈমিত্তিক সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। আর এই সমস্যা দূর করতে ঠাণ্ডা টিব্যাগ চোখের ওপর কিছুক্ষণ রেখে চোখ বুজে থাকতে হবে। এ পদ্ধতি নিয়মিত ব্যবহারে শুধু আপনার চোখের



নিচের কালো দাগই দূর করবে না বরং সূর্যের আলোয় পুড়ে যাওয়া ত্বকের দাগও দূর করতে সাহায্য করবে।

পানি যে সৌন্দর্য বৃদ্ধির কোনো উপকরণ হতে পারে তা নিশ্চয়ই আপনারা কেউ ভাবেননি। প্রত্যেক সৌন্দর্যসচেতন নারীরই উচিত দিনে অন্তত ১৫ বার ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধোয়া। এতে বাইরের ধুলোবালি মুখের ত্বকে জমবে না এবং ব্রণ উঠবে না।

আমাদের দেশের মেয়েরা এখন আর ঘরে বসে নেই। পুরুষের মতো তারাও বাইরে নিজেদের একটা জগৎ তৈরি করে নিতে সমর্থ হয়েছে। আর বাইরে বের হলে সূর্যের সামনে তো পড়তেই হয়। সূর্যের বেগুনি রশ্মি থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য অনেকেই নানরক বা সানস্ক্রিন ক্রিম মেখে বের হয়। কিন্তু এগুলো বেশির ভাগই অয়েলি, যা গরমে অতিরিক্ত ঘাম মুখে জমিয়ে ব্রণ তৈরি করতে পারে। এ জন্য আমরা বাইরে থেকে এসে পাকা কলা চটকে গলায়, ঘাড়ে, মুখে ও হাতে লাগিয়ে শুকানোর পর ধুয়ে ফেলতে পারি। এতে করে সূর্যের তাপে ত্বকে পুড়ে যাওয়া দাগ দীর্ঘস্থায়ী হতে পারবে না। চেহারায় যোগ্য করবে এক নতুন জেল্লা, যা আপনাকে অন্যের কাছে করে তুলবে ঈর্ষণীয় রূপের অধিকারী।



বাঙালি নারীর সৌন্দর্যের এক বড় অংশ জুড়ে আছে তার চুল। আর সেই চুলকে সিল্কি, ঝলমলে ও ঘন করে তুলতে সগুঁহে কমপক্ষে দু'দিন নারকেল তেল কুসুম গরম করে চুলের গোড়ায় ম্যাসেজ করতে হবে। আর চুল পরিষ্কার করার জন্য ডিম, মেহেদি,

লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে নিতে হবে। তারপর তা সম্পূর্ণ চুলে লাগিয়ে অধঘন্টা রাখতে হবে। তারপর কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ভালো কোনো শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এ তো গেল চুল পরিষ্কার করার কথা। এই পরিষ্কার চুলকে ঝরনার মতো উচ্ছল করার জন্য পাকা টমেটোর রস, পাকা কলা, পাকা পেঁপের ভূমিকা অতুলনীয়। একবার চেষ্টা করে দেখুন।

ওপরে বর্ণিত সবগুলো উপাদানই সহজলভ্য। এগুলোর নিয়মিত ব্যবহার আপনার ত্বককে আগের চেয়ে আরো সুন্দর করে তুলবে। এগুলোর ব্যবহারে আপনি হয়ে উঠতে পারেন গ্রীক, থাই কিংবা ভারতীয় দেবীদের মতো অনন্য সৌন্দর্যের অধিকারী।

ফারহানা কামাল



মোবাইল ফোন টুকটুক

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মোবাইল ফোন এখন আমাদের প্রত্যেকের কাছে অপরিহার্যতায় পরিণত হয়েছে। এটি শুধু এখন আর কথা বলার মাঝেই সীমাবদ্ধ নেই। বিভিন্ন ধরনের প্রযুক্তি টুকে পড়েছে এই ছোট যন্ত্রটির মধ্যে। মোবাইল ফোন ব্যবহারের কিছু সাধারণ টিপস নিয়ে আলোচনা করা হলো।

■ প্রি-পেইড কার্ড রিচার্জ করার সময় মনে রাখবেন, কার্ডের গোপন পিন নম্বরটি যেন ভুল পাঞ্চ করা না হয়। কারণ ৩ বার ভুল নম্বর পাঞ্চ করা হলে সিমকার্ডের রিচার্জ অপশন সাময়িক ডিজেবল হয়ে যাবে। তখন আপনাকে সরাসরি অফিসে এসে বা ফোনের মাধ্যমে কর্তৃপক্ষের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।

■ আপনার সেট থেকে যদি আউটগোয়িং কল বন্ধ রাখতে চান তাহলে Caller ID Default থেকে Hide Number-এ পরিবর্তন করুন। ফলে কেউ আর কল করতে পারবে না। এখনকার প্রতিটি সেটেই এ অপশন দেয়া থাকে।

■ কোনো কারণে যদি আপনার সিমকার্ডটি চুরি হয় বা হারিয়ে যায়, তাহলে তৎক্ষণাৎ মোবাইল কোম্পানিকে অবহিত করুন। কারণ পোস্ট-পেইড সিমকার্ড চুরি হলে আপনাকে অহেতুক বাড়তি কিছু বিল বহন করতে হবে।

■ টিএন্ডটি ইনকামিং প্রি-পেইড সংযোগের ক্ষেত্রে অ্যাকাউন্টে সবসময় সর্বনিম্ন ৭ টাকা জমা রাখুন। অন্যথায় টিএন্ডটি কল রিসিভ করা যাবে না।

■ চেনা-অচেনা নম্বর থেকে বিরক্ত করার জন্য অনেকে মিসকল দিয়ে থাকে। এ ধরনের কল রিসিভ বা ধরার জন্য এক ধরনের লাল বাতি যুক্ত সার্কিট খেলনা পাওয়া যায়। হ্যান্ডসেটের সাথে সেটি লাগিয়ে রাখলে, কল আসার কমপক্ষে সেকেন্ড পাঁচেক আগে থেকেই সার্কিটের মাঝের বাতিটি জ্বলতে থাকবে। ফলে আপনি সহজেই মিসকল ধরতে পারবেন।

■ দোকান থেকে মোবাইলে কল করার আগে জেনে নিন সেটি সিটিসেল সংযোগ কিনা। কারণ সিটিসেল সংযোগ হলে ডায়াল করার সঙ্গে সঙ্গে সময় গণনা শুরু হয়ে যায়। এতে আপনি যাকে কল করেছেন সে যদি দেরিতে রিসিভ করে, তাহলে অহেতুক আপনাকে সেই সময়ের জন্য টাকা দিতে হবে যা দোকানদারের পুরোটাই লাভ। যেমন- আপনি কল করার পর বিশ সেকেন্ড পরে রিসিভ হলো, আপনার হিসাব অনুযায়ী আপনি যদি ৫০ সেকেন্ড কথা বলেন, তারপরও আপনাকে ২০+৫০=৭০ সেকেন্ড অর্থাৎ ২ মিনিটের টাকা পরিশোধ করতে হবে। এক্ষেত্রে দোকানদারের সঙ্গে বিষয়টি পরিষ্কার করে নিন।

■ মেসেজ সেটিংস থেকে সর্বদা Delivery Report ফাংশনটি অন বা এনাবল রাখুন। এতে যাকে আপনি মেসেজ পাঠিয়েছেন, সে পেয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হতে পারবেন। আর নিশ্চিত হবার পর Delivery Report মেসেজটি মুছে দিন।

■ মেসেজ সেটিংস থেকে Validity ফাংশনটি Maximum রাখুন। এতে আপনি কাউকে মেসেজ পাঠালে তার মোবাইল বন্ধ থাকলেও চালু করা মাত্র সে ঐ মেসেজটি পেয়ে যাবে।

■ আমাদের দেশের মোবাইল কোম্পানিগুলো ১৬০-এর ওপর ক্যারেঞ্জার গ্রহণ করে না। তাই মেসেজটির সাইজ যেন ১৫০ থেকে ১৬০ ক্যারেঞ্জারের মাঝে সীমিত থাকে। কিছু কিছু হ্যান্ডসেটে এটি ফিল্ড থাকে। এখন বর্তমানে কিছু সেট আছে যেগুলোতে ১৬০-এর ওপরে ক্যারেঞ্জার লেখা সম্ভব। কিন্তু মেসেজের অতিরিক্ত এই ক্যারেঞ্জারগুলো (১৬০+) তখন ভেঙে ১৬০টি করে সেন্ড হতে থাকে। আর এতে প্রতিটি ১৬০ ক্যারেঞ্জারের মেসেজের জন্য একটি এসএমএস চার্জ ধরা হয়।

■ পিকচার মেসেজ পাঠানোর ক্ষেত্রে মনে রাখবেন, প্রেরক এবং প্রাপকের হ্যান্ডসেট একই কোম্পানির হতে হবে। সাধারণত এক কোম্পানির সেট থেকে অন্য কোম্পানির সেটে পিকচার মেসেজ পাঠানো হলে তা ঠিকমতো পাওয়া যায় না।

■ অনেক সময় এমন কিছু মেসেজ আসে

যেগুলোতে লেখা থাকে যে ঐ মেসেজটি আরো কয়েকজনের কাছে পাঠালে আপনার অ্যাকাউন্টে কিছু পরিমাণ টাকা জমা হয়ে যাবে। ভুলেও এ ধরনের মেসেজ দেখে আকৃষ্ট হবেন না।

■ আপনি যদি সিমকার্ডের মেমোরিতে ফোন নম্বর সংরক্ষণ করেন, তাহলে শর্টকাট পদ্ধতিতে সেই নম্বর মুহূর্তের মাঝে বের করতে পারবেন। যেমন- কারো নম্বর যদি সিমকার্ডের ২১ নং মেমোরি লোকেশনে সংরক্ষিত থাকে, তবে সেটি বের করার জন্য হ্যান্ডসেটে ২১ লিখে # চাপলেই ঐ নম্বরটি স্ক্রিনে দেখা যাবে।

■ কি-প্যাড সর্বদা লক করে রাখুন। কারণ অনেক সময় চাপ লেগে কল ডায়াল হয়ে যেতে পারে। এজন্য অটোমেটিক বা ম্যানুয়ালভাবে তা করতে পারেন।

■ মিনিট রিমাইন্ডার অন রাখুন। এতে প্রতি মিনিট সময় অতিবাহিত হলে কথা বলার সময় আপনি বিপ শুনতে পাবেন।

■ International Mobile Equipment Identity বা সংক্ষেপে IMIE-কোডটি মোবাইল গ্রাহকের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি কোড। ১৫ ডিজিটের এই কোড-নম্বরটি প্রত্যেক সেটের জন্য ভিন্ন। যদি কোনোভাবে মোবাইল সেট গ্রাহকের হাতছাড়া হয়ে যায়, তবে গ্রাহক যদি নম্বরটি সার্ভিস প্রোভাইডারকে (গ্রামীণফোন, একটেল, বাংলা লিংক, সিটিসেল) জানিয়ে দেয়, তবে সার্ভিস প্রোভাইডার মোবাইল সেটটিকে স্থায়ীভাবে লক করার মাধ্যমে অকার্যকর করে দিতে পারে। কোড নম্বরটি জানার জন্য হ্যান্ডসেটের * # ০ ৬ # বাটনগুলো পর্যায়ক্রমে চাপুন।

■ সেটের কেসিং পরিবর্তন করলে যে সমস্যাটি বেশি দেখা দেয় সেটি হলো নেটওয়ার্ক প্রবলেম। তাই প্রয়োজন না হলে অহেতুক কেসিং পরিবর্তন করা উচিত নয়। একান্তই যদি করতে হয় তবে ভালো টেকনিশিয়ান দিয়ে সে কাজটি করে নিন।

■ সম্ভব হলে দুটি চার্জার হাতের কাছে রাখুন। অহেতুক সব সময় চার্জ দেয়া বা দিয়ে রাখা ঠিক নয়। চাহিদা মতো প্রয়োজন পড়লে চার্জ ফুল করে নিন। এতে ব্যাটারির আয়ু দীর্ঘস্থায়ী হয়।

■ ছোট বাচ্চাদের কাছ থেকে মোবাইল সেট সব সময় দূরে সরিয়ে রাখুন।

■ যদি কারো বুকে পেস-মেকার বসানো থাকে তবে যে পাশে বসানো হয়েছে তার কাছাকাছি মোবাইল ফোন ধরলে পেস-মেকারের পেসিং রেট কম-বেশি হতে পারে। এতে ধরফড়ানিসহ রোগী ব্ল্যাকআউট হয়ে যেতে পারে। তাই বিপরীত প্রান্তে ফোন ধরা উচিত।

আমিন মেহেদী