



টিপস

মন ও শরীর

গরমের সময় যা করবেন না

গরম পড়েছে বেশ। বাইরে রোদের প্রখর উত্তাপ। দুর্বিষহ গরমে স্বস্তির অবকাশ নেই ঘরে এবং বাইরে। কিন্তু ছোটখাটো কিছু নিয়ম মেনে চললে এই গরমেও নিজেদের রাখা যায় সতেজ এবং উৎফুল্ল। তেমনি কিছু টিপস দেয়া হলো...

- এই সময়টাতে পোশাক নির্বাচনের ক্ষেত্রে প্রাধান্য দিন সুতির পোশাককে। আভার গার্মেন্টসটিও যেন সুতির হয় সেদিকে খেয়াল রাখবেন। যতোটা সম্ভব সিনথেটিক পোশাক এড়িয়ে চলুন। কারণ সিনথেটিক কাপড় গরমকে আরো বাড়িয়ে দেয় এবং সুতি কাপড় সহজে ঘাম শুষে নিতে পারে ও গরমকে কমায়।
- এই রোদে ছাতার কোনো বিকল্প নেই। বাইরে যাবার আগে অবশ্যই ছাতা সঙ্গে নেবেন। সাদা অথবা সিলভার কালার ছাতাকে সবচেয়ে রোদনিবারক বলে মনে করেন মেকআপ আর্টিস্ট কোরি ওয়ালিয়া।
- গরমে ঘামের কারণে শরীরে নাইট্রোজেনের

- ঘাটতি হতে পারে এবং শরীরে মেটাবলিজম (জীবদেহের রাসায়নিক রূপান্তর) ঠিক রাখার জন্য আমিষের দরকার হয়। ডাক্তারদের মতে, আমিষ জাতীয় খাবার হলো ডাল, মাছ, মাংস, ডিম, চীজ ইত্যাদি।
- প্রচণ্ড গরমে পারফিউম অনেক সময় শরীরে চুলকানি সৃষ্টি করতে পারে। তাই একান্ত দরকার না হলে এটা ব্যবহার না করাই ভাল। আর যদি করেন তাহলে মুদু গন্ধের পারফিউম বেছে নেবেন।
- বাইরে যাবার সময় শরীরের খোলা অংশগুলো যেমন-হাত, মুখ, ঘাড় ইত্যাদি জায়গাতে সানস্ক্রিন ব্যবহার করবেন।

- চোখের মেকআপের ক্ষেত্রে ওয়াটারপ্রুফ মেকআপ বেছে নিন। তা না হলে চুইয়ে চিটচিটে হয়ে যেতে পারে এবং এ থেকে অ্যালার্জি ও ইনফেকশনের সৃষ্টি হতে পারে।
- রুমের তাপমাত্রা যতোটা সম্ভব স্বাভাবিক রাখুন। যদি একবার এসি রুমে এবং একবার বাইরের রোদে বার বার আসা যাওয়া করা হয় তাহলে এতে ত্বকের ইলাসটিসিটি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে ত্বক কুঁচকে যেতে পারে।
- অনেকে মনে করেন বার বার ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করলে গরম দূর হবে। কিন্তু এটা একটা ভুল ধারণা। গবেষকদের মতে, শরীরের তাপমাত্রা কমানোর জন্য বা দীর্ঘক্ষণ শরীর ঠাণ্ডা রাখার জন্য বাথটাবে কুসুম গরম পানিতে শরীরটাকে কিছুক্ষণ চুবিয়ে রাখলে ভাল ফল পাওয়া যায়।
- গরমে অনেকে চোখ খোলা রেখে বার বার পানির ঝাপটা দেয় কিন্তু এতে চোখের প্রোটেক্টিভ লেয়ার টিয়ার ফিল্ম ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং ভবিষ্যতে চোখ শুষ্ক হয়ে যেতে পারে বলে মনে করেন চোখ বিশেষজ্ঞ ডাঃ আনন্দ শ্রোফ।
- গরমে মুখে বেশি পরিমাণে পাউডার ব্যবহার না করাই ভাল। কারণ এতে ঘাম মিস্ক্রড হয়ে ছোপ ছোপ দাগ ও পাউডারি মনে হতে পারে।
- গরমে তৈলাক্ত ফাউন্ডেশন, কাজল ও ক্রিম বেসড মেকআপ এড়িয়ে চলুন। আর লিপস্টিকের ক্ষেত্রে গ্লোসি বাদ দিয়ে ম্যাট চুজ করুন।
- বারবার চোখে মুখে হাত না দেয়াই ভাল, কারণ এতে অ্যালার্জি বা ইনফেকশন হতে পারে।
- বাইরে যাওয়ার আগে রোদ থেকে চোখকে প্রোটেক্ট করার জন্য অবশ্যই সানগ্লাস ব্যবহার করতে হবে। তবে লেন্স কেনার সময় খেয়াল করতে হবে এটা কমপক্ষে ৯৯% ইউ ভি এ অথবা ইউ ভি বি লাইট অ্যাবসরভ করতে পারে কি না।
- সুইমিং করার পর চুল শ্যাম্পু করে ফেলুন। এতে ক্লোরিন ও কপার ধুয়ে যাবে।
- গরমের সময় যেহে অনেকের পায়ের আঙুলের ফাঁকে ঘা হতে দেখা যায়। ডাঃ সীথ-এর মতে এই সমস্ত অংশগুলো সবসময় ধুয়ে ভাল করে শুকিয়ে নিতে হবে। স্যাঁতসেঁতে থাকলে ফাঙ্গাস আক্রান্ত হতে পারে।
- কসমেটিক ডারমেটলজিস্ট ডাঃ রেখা সীথ মনে করেন তৈলাক্ত টি-জোন ব্যতীত টোনার বা অ্যাসট্রিনজেন্ট ব্যবহার না করাই ভাল। কারণ অ্যালকোহল বেসড টোনার ত্বকে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করতে পারে ও ত্বককে ডার্ক করে তোলে।

উর্মি মল্লিক ও কানিজ ফাতিমা
ছবি : তুহিন হোসেন