

গুরুভা



মলাটিকথা
ফেস্টিভ ফ্যাশন
মেক আপ ও
হেয়ারস্টাইল
খাওয়াদাওয়া

সাম্প্রদায়িক
রাইমা সেন
নাগেশ কুকুনুর
পূজারিনি ঘোষ

গল্প
তৃষা বসাক
শ্রীপর্ণা বন্দ্যোপাধ্যায়



ডাকের যন্ত্র নিয়ম

মধ্যবয়সেও যৌবনের চেহারা ধরে রাখা যায় সহজই, তবে মেনে চলতে হবে কয়েকটি নিয়ম। বিজ্ঞানসম্মতভাবে আপনার ত্বককে যত্ন করতে কয়েকটি পরামর্শ মেনে চলুন—

- প্রতিদিন স্নান করুন। পারলে সিনে সুইচার, স্নানের সময় ত্বক ভালো করে হাত দিয়ে যত্ন নিন বা রগড়ান। তেয়াশে নয় ভাল গামছা ব্যবহার করুন। তেল মাখুন স্নানের পর, তেল স্নানের পরে ভিতরে ত্বককে কম্বীর রাখতে সাহায্য করবে। স্নানের আগে মাথার তালুতে অল্পত মশ মিনিট মাসাজ করুন। এই মাসাজগুলি ত্বকে ও চুলের গোড়ায় রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে ত্বককে সুস্থ ও সতেজ রাখতে এবং চুলের গোড়া শক্ত করতে সাহায্য করবে।
- নিয়মিত ব্যায়াম ও প্রায়াম করুন, পেট পরিষ্কার রাখুন ও হুমপানের অভ্যাস থাকলে ছেড়ে দিন।
- ডায়টে রাখুন তাজা সবুজ শাক সবুজ ও ফল। সাধামতো মাছ, মাংস, ডাল বা স্ট্রোটিন যুক্ত খাবার খান ও পর্যাপ্ত জল পান করুন। সর্কালের দিকে ৪০০ মিলিগ্রামের থেকে ১ লিটার জলপান করতে তুলবেন না। এই জল আপনার শরীরের সুস্থিত পরিধি বের করে দিতে সাহায্য করবে।
- Syndet based সাবান ব্যবহার করুন আর সপ্তাহে দুই বারের বেশী শ্যাম্পু ব্যবহার না করাই ভাল।
- রোদ্দুরে ছাড়া ব্যবহার করুন, সোখ ঢাকুন সানস্ক্রীমে। রোদে বেরোবার আগে নিয়ম মেনে ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো আপনার ত্বকের উপযুক্ত সানস্ক্রিন লাগান।

মাগ-ছোপ মুক্ত উজ্জ্বল ত্বকের জন্য দীর্ঘদিন ধরে রোদ্দুরে ঘোরাত্মক করলে স্কিন ট্যান হয়, সূর্যাস্রাবের অতিবেগুনী রশ্মির প্রভাবে ত্বকে কাল ছোপ পড়ে, হরমোনের



ত্বকের যত্ন নিয়ম

শুষ্ক চোখের উপরে শশা বা মুখে প্যাক লাগান নয়, চিকিৎসা ত্বককে উজ্জ্বল ও কম্বীর রাখতে গেলে একদিকে যেমন কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে তেমনিই ত্বক ও চুলের কোন সমস্যার অন্যান্য অসুখের মতই ত্বক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। কসমেটিক্স বা বিউটি ট্রিটমেন্ট চালাবে না— জানালেন এস এস কে এবং হাসপাতালের ত্বক বিভাগের প্রাক্তন প্রধান ও কলকাতা এশিয়া হাসপাতাল, সপ্টলেকের কনসাল্টেন্ট ডার্মাটোলজিস্ট ডা. প্রভাকর রথীন্দ্রনাথ রথ।

ডার্মামোর অভাবে দেখা দিতে পারে মেচোতা বা কালচে দাগও, হরমোনাল ট্রিটমেন্টের মতো প্রয়োজনীয় চিকিৎসার সঙ্গে, কেমিক্যাল পিলিং বা লেসার ট্রিটমেন্ট করে দাগ ছোপ দূর করে ত্বককে আবার আগের মতো সুন্দর করে তুলতে পারেন। কেমিক্যাল পিলিং-এ বিভিন্ন অরগ্যানিক অ্যাসিড জাতীয় ওষুধের সাহায্যে ট্রিটমেন্ট করা হয়। চিকিৎসা সম্পূর্ণ করতে বেশ কয়েকটি সিটিং লাগে, তবে চার পাঁচটা সিটিং-এর পরেই আয়নার সামনে ঝাঁড়ালে উপকার বোঝা যায়। কেমিক্যাল পিলিং ও লেসার ট্রিটমেন্ট একসঙ্গে করলে দ্রুত ফল পাওয়া যায়। ত্বক হয়ে ওঠে কম্বীয় ও উজ্জ্বল।

রূপের স্মৃতি-বিশুদ্ধি বিভিন্ন হরমোনের অতি সক্রিয়তার কারণে ব্যঙ্গসজ্জিতে রূপ দেখা দেয়। মেসেজের থেকে ছেলেরা এই সমস্যায় বেশী ভোগে। এমনতে রূপ নিজের নিয়মে সেরে যায়। তবে রূপ বাড়ানোর পথ দিয়ে গেলে বা রূপের ক্ষতির সত্ত্বেম হল অংশই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর রূপের প্রকোপ বন্ধ হয়ে যায়।

কিন্তু স্মৃতি হিসাবে থেকে যেতে পারে কিছু দাগ। ত্বকের অত্যধিক চিকিৎসা পাঙ্ক গ্রাউ, মাইক্রোডার্মি অ্যাসেসন, ডার্মারোলার, প্যাক ট্রিট সাবসিসান প্রভৃতি প্রসিদ্ধিওর ও লেসার ট্রিটমেন্ট শুধু রূপের ক্ষত নয়, স্রেগন্যালির স্ট্রোমার্ফ, মুখের অঁচিল, দাগ ছোপ ইত্যাদি দূর করে রূপ বা অঁচিলের স্মৃতিকে পায়নি বিশ্বস্তির আড়ালে, ত্বক হয়ে ওঠে মসৃণ ও সুন্দর।

ফুলি লীন ফুলি আসলে 'পিটারই রোসেপ্পা অরবিফুলারি' নামের এক ধরনের ছত্রাকের সত্ত্বেম, ফুলি থেকে মুক্তি পেতে অবশ্যই স্ক্রিভির জামাকাপড় ব্যবহার করুন, আমাদের মতো গরমের দেশে ফুলি একটু বেশীই হয়। তবে ত্বক বিশেষজ্ঞের কাছে যোগ্য ধরে চিকিৎসা করলে ফুলি সারবে।

শরীরের কোথাও কোথাও সাধা সাধ থাকলে স্ক্রিভি গ্রাউথিং বা মেলানোসাইট ট্রান্সফার নামের প্রক্রিয়ার সাহায্যে শ্বেতীর সাধা ত্বক অংশের স্বাভাবিক বর্ণ ফিরে পেতে পারে। তবে শরীরে কোন সাধা সাধা দেখলেই বিজ্ঞাপনে বিশ্বাস্ত না হয়ে বা ভয় না পেয়ে ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। সব সাধা সাধাই শ্বেতী নয়।

সিঁদুর, আলতা বা প্রাকৃতিকের চর্চির মতো ক্ষতিকর রাসায়নিকের সন্নিবেশেও কেমিক্যাল পিউকোডার্মি নামের সাধা দাগ হতে পারে। এসবই চিকিৎসার সেরে যায়। শ্বেতী নিশ্চিত হলে মেথোক্সিগিলিন জাতীয় ওষুধ, ট্রিপিক্যাল ক্রিম বা UV ফোটোথেরাপির মতো বিভিন্ন চিকিৎসার শ্বেতী থেকে মুক্তি পাওয়া যায় তবে ত্বকের অন্যান্য সব চিকিৎসার মতোই শ্বেতীর চিকিৎসাতেও সৈধ্য ধরতে হয়।

ফুলি থেকে বাঁচতে ফুলি থেকে বাঁচতে নিয়মিত ফুলির জন্য নির্দিষ্ট শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। স্নানের আগে মাথার তালু মাসাজে রক্ত সঞ্চালন বাড়তে, ত্বক ভালো থাকে। কিন্তু সাবধান না হলে ফুলি বার বার ফিরে আসে।

ফুল নিয়ে ফুল নয় ফুল পড়তে শুরু করলে মন খারাপ করবেন না। আজকের উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থায় শুধু ফুল পড়া বন্ধ হয় তাই নয়, নতুন ফুলও গরর। এমনকি গুরুতর চিকিৎসা আরম্ভ করলে বাসগত টাকের ক্ষেত্রেও ফুল পড়া বন্ধ হয়। তাছাড়া ডার্মারোলার বা শিয়ারপি থেরাপির মতো ট্রিটমেন্টে মাথার সামনের ফাঁকা জায়গা আবার ফুলে ভরে যেতে পারে। তবে ফুল ভাল রাখতে 'এটা-ওটা' মাথার মতো ফুল না করে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও পুষ্টির মাধ্যমে ওপরে যোগ দিন। এছাড়া বিভিন্ন অসুখের কারণেও ফুল ওঠে। এ বিষয়েও সাহায্য চিকিৎসা করুন। সবকিছু ভাল থাকুন, আনন্দ করুন আসন্ন শারদেওসবে।

যোগাযোগ : 9153319842, 9748170820