

রূপচর্চার

টু.কি.টা.কি



কেবল সুন্দর করে সাজাটাই রূপচর্চা নয়। রূপচর্চা একটি সার্বক্ষণিক ব্যাপার। নিজেকে সুন্দর রাখতে হলে মাঝে মাঝেই আপনার সৌন্দর্য চর্চার প্রতি নজর দিন। জেনে নিন তেমন কিছু সাধারণ নিয়ম। যেমন—

- বাড়িতে ফ্রিজে সব সময় অল্পবিস্তর পুদিনা পাতা রেখে দেবার চেষ্টা করুন। কারণ মাঝে মধ্যে পুদিনা পাতা চিবিয়ে খেয়ে নিলে মুখে খুব সুন্দর একটি গন্ধ হয়। দাঁত এবং পেটও ভালো থাকে।
- সকালে উঠে হঠাৎ দেখলেন মুখটা ফুলে গেছে বা চোখের কোন ফোলা। বা দিনের শেষে বের হতে গিয়ে দেখলেন এই ব্যাপার। কী করবেন? বড় একটি গামলায় ঠান্ডা পানি ভরে এবার চোখ খুলে পুরো মুখ ঐ গামলায় ডুবিয়ে দিন। এভাবে দুতিনবার করলে দেখবেন ফোলা ভাব কমে গেছে।
- চোখের প্রসাধন করার সময় মুখ হাঁ করে আঃ আঃ বলুন। এতে চোখ বেশ বড় হয়ে খুলে যায়। ফলে চোখের প্রসাধন করতে সুবিধা হয়।
- অফিসে ভীষণ টেনশন। বাড়িতেও ঝামেলার শেষ নেই। বিকেলে কোনো একটা সময় নিজের ঘরে গিয়ে দরজা বন্ধ করে পোশাক আলগা করে নিয়ে মাটিতে শুয়ে পড়ুন। হালকা মিউজিক চালিয়ে পা দুটি উঁচু করে তুলে কমপক্ষে দশ মিনিট এভাবে থাকুন। মনে মনে ভালো কিছু ভাবার চেষ্টা করুন। দেখবেন শরীরটা কেমন ঝরঝরে হয়ে উঠবে।
- আপনার পারফিউম আরো দীর্ঘস্থায়ী করতে হলে পারফিউম যেখানে লাগাবেন সেই জায়গায় আলতো করে লিপগ্লস লাগিয়ে তার উপর পারফিউম লাগান।
- চোখের চারপাশের চামড়া শুকিয়ে কুঁচকে কালো হয়ে গেলে একটি ভিটামিন-ই ক্যাপসুল খুলে ভিতরের গুঁড়া বের করে চোখের চারপাশে হালকা করে লাগান।

পাঁচ মিনিট পর গরম পানি দিয়ে গোসল করে ফেলুন। তবে খেয়াল রাখবেন কোনোভাবেই যেন এই গুঁড়া চোখের ভেতরে না যায়।

- ওজন কমাতে যারা ডায়েট করছেন, তারা ডায়েটের পাশাপাশি দিনে অন্তত আট-দশ গ্লাস পানি খাবেন। এতে দ্রুত চর্বি কেটে।

এ বিভাগে বিখ্যাত বিউটি এক্সপার্ট পারসোনার স্বত্বাধিকারী কনিজ আলমাস খান নারীদের রূপচর্চার বিভিন্ন উপায় জানাচ্ছেন। আর আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে লিখুন আমাদের কাছে— অন্যান্যদিন, ৬৯/এফ গ্রীনরোড, ঢাকা। খামের উপর বিভাগের নামটি লিখতে ভুলবেন না।

আলোকচিত্র : আরমান হোসেন বাপ্পী



সুপার স্টারদের মত
কোমল মসৃণ ত্বকে
সাজিয়ে তুলুন নিজেকে
Veet® -এর সাথে

স্মুথ Smooth

