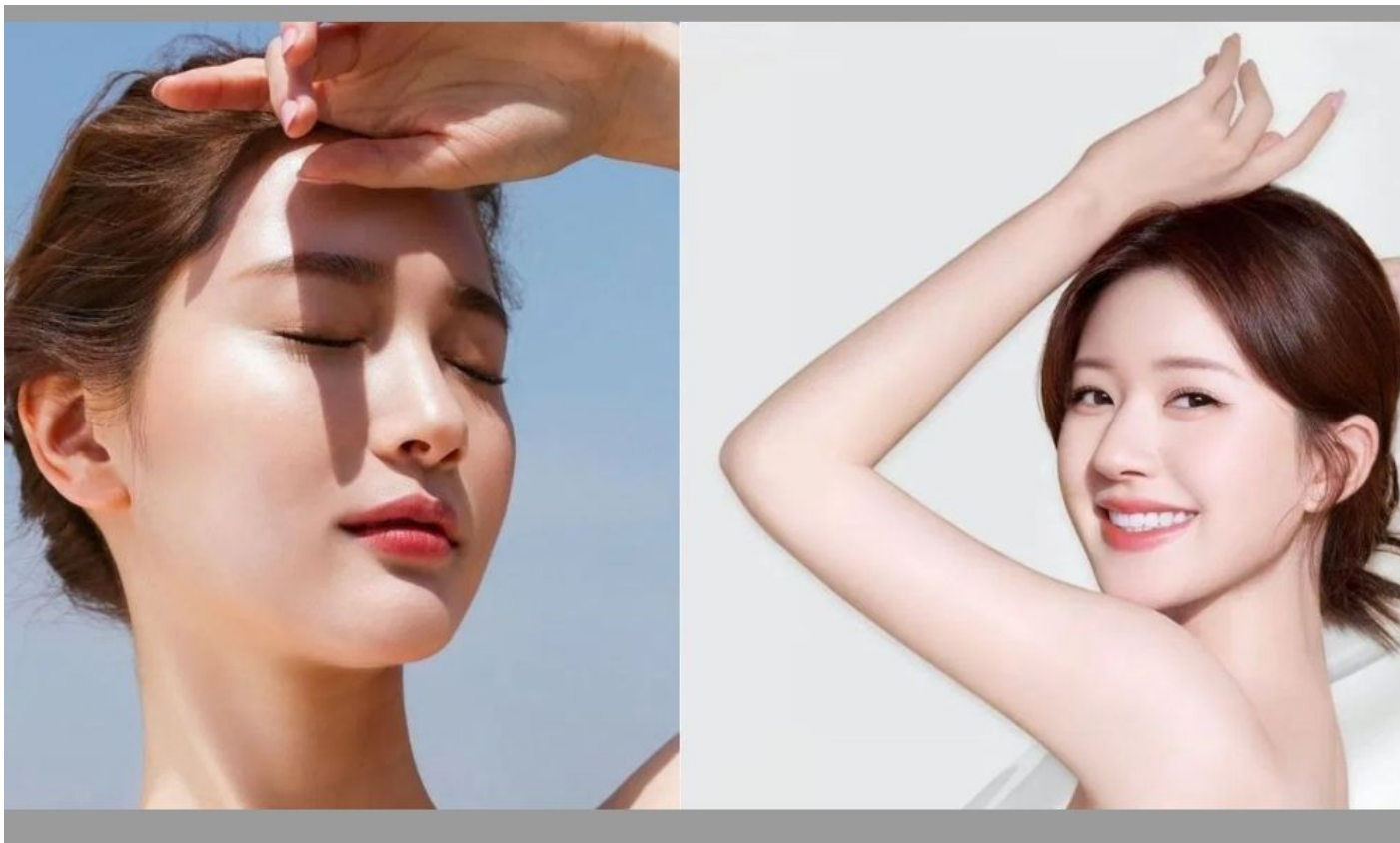


লাইফস্টাইল

কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



ছবি সংগৃহীত

কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রূপচর্চা দেখে এখন অনেকেরই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কমবয়সিরা এখন কোরীয় কায়দায় ফেশিয়াল করাতে পার্লারে ছুটছেন। আর কোরীয় সুন্দরীদের মতো চকচকে, মসৃণ ও দাগহীন ত্বক পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা সবার রয়েছে।

সে রকম বিভিন্ন ধরনের ত্বকের থেরাপিও দেশে এসেছে। তবে বাড়িতে কেবল চালের গুঁড়ো দিয়েই পেতে পারেন কোরীয়দের মতো স্বচ্ছ ও ঝকঝকে ত্বক। তবে কোরীয়দের মতো 'গ্লাস স্কিন' পেতে হাজার হাজার টাকার প্রসাধনী কেনার প্রয়োজন নেই। হেঁশেলে থাকা চালের গুঁড়ো দিয়েই তা সম্ভব।

চলুন জেনে নেওয়া যাক, চালের গুঁড়ো দিয়ে কীভাবে বানাবেন ফেস-মাস্ক।

১. চালের গুঁড়ো ও চাল ধোয়া পানির মাস্ক

দুই চামচ চালের গুঁড়োর সঙ্গে ২-৩ চামচ চাল ধোয়া পানি এবং ১ চামচ কাঁচা দুধ মিশিয়ে নিন। একটি পাত্রে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে ফেলুন। এরপর মুখ ধুয়ে নিয়ে প্যাকটি লাগিয়ে ১৫-২০ মিনিট রেখে দিন। শুকিয়ে গেলে হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

২. চালের গুঁড়ো দই ও মধুর প্যাক

এক চামচ চালের গুঁড়োর সঙ্গে ১ চামচ দই ও ১ চামচ মধু মিশিয়ে নিন। এরপর সব উপাদান ভালোভাবে ফেটিয়ে প্যাক বানিয়ে ফেলুন। এবার মুখে ও ঘাড়ে মেখে ১৫ মিনিট রাখুন। এরপর বৃত্তাকারে আলতো হাতে মালিশ করে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

৩. চালের গুঁড়ো অ্যালোভেরা প্যাক

চালের গুঁড়ো ও অ্যালোভেরা জেল মিশিয়ে মুখে মাখলে দাগছোপ দূর হয়ে ত্বক ঝকঝকে ও মসৃণ হয়ে যাবে। ১ চামচ চালের গুঁড়োর সঙ্গে ২ চামচ তাজা অ্যালোভেরা জেল মিশিয়ে প্যাক বানিয়ে ফেলুন। এবার মাস্ক মুখে মেখে ২০ মিনিট রেখে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে সপ্তাহে তিন দিন ব্যবহার করলেই মুখের দাগছোপ উঠে যাবে।

এ বিভাগের আরও খবর



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলোস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যাভ্যাসে রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়

সুস্থ থাকতে ভিটামিন, মিনি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস যোগ করেই শরীর ও মনের...



দুধ খেলেই পেট ফাঁপা বা অ্যাসিডিটি? কারণ কী

দুধ সহজলভ্য ও পুষ্টিকর একটি পানীয়। অনেকের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতেই থাকে দুধ। তবে দুধ পান করার পর কারও কারও পেট ফাঁপা, গ্যাস, অস্থিতি বা বু...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/lifestyle/koriyander-mto-ujibl-tbk-chan-jene-nin-shj-upay>