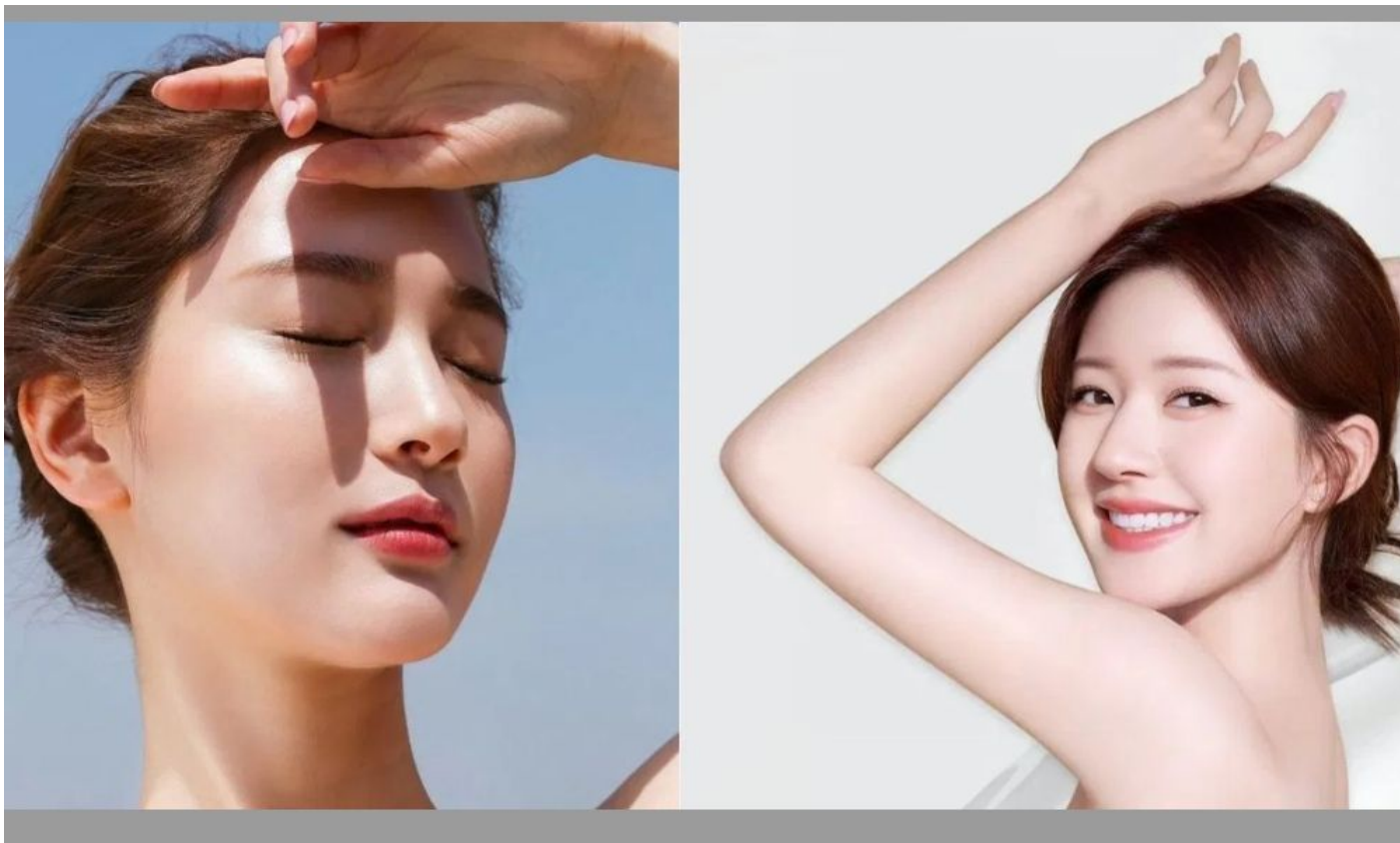


লাইফস্টাইল

কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: মঙ্গলবার, ০৪ আগস্ট ২০২৬, ১০:৪৫ AM



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



ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুজির ৩ উপায়
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না। বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রা...



সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার
পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...



মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার
অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে বাস্যাশিশ, অ্যান্টিঅক্স...



সকালের ছোট্ট অভ্যাস, সারাদিনের বড় স্বাস্থ্য সুরক্ষা
দিনের শুরুতে একটি ছোট্ট অভ্যাসই শরীরের জন্য বড় পরিবর্তন আনতে পারে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ঘুম থেকে ওঠার পর সঠিক পানীয় দিয়ে দিন শুরু করলে শরীরে পান...

Copyright Dhaka Probe

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