

# দেহি পদপল্লব মুদারম মিঠু ঘোষাল

পায়ের ওপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকে আমাদের পুরো শরীরটা। তাই পায়ের যত্ন খুবই জরুরি। এর ফলে অনেক বড় সমস্যাকেও সূত্রপাতেই বিনষ্ট করে ফেলা সম্ভব।

পা কে পদপল্লবে পরিণত করার সমস্ত পদ্ধতির কথা এখানে বলা হলো। -

- পা নরম,সুন্দর করতে সপ্তাহে ১ দিন গরম জলে ১চামচ পাতিলেবুর রস দিয়ে ১৫ মিনিট পা ডুবিয়ে ছোবড়ায় সাবান লাগিয়ে পায়ের পাতা,গোড়ালি ঘষে জলে ধুয়ে ময়শ্চারাইজার লাগান।

নিয়মিত ঈষদুষ্ণ জলে হার্বাল শ্যাম্পু বা নুন দিয়ে ১০ মিনিট পা ডুবিয়ে রেখে সাফ করে পেঁয়াজের রস লাগিয়ে বেঁধে দিন। পায়ের রূপ খুলবে।

আধখানা পাতিলেবু কেটে রসটা বের করে নিয়ে লেবুটাকে সাদা তেল বা নারকেল তেল বা অলিভ তেলে ডুবিয়ে চিনি দিয়ে গোড়ালিতে ঘষতে থাকুন। চিনিটা মিশিয়ে দেবেন। এবার ক্যাস্টর অয়েল লাগিয়ে সুতির মোজা পরুন। আপনার পা হয়ে উঠবে পদসম্পদ। তবে নিয়মিতভাবে পদ্ধতিটা করে যেতে হবে।

পায়ের সৌন্দর্য্য বাড়াতে অলিভ অয়েল অথবা নারকেল তেলও মাখা যায়।

রোজ স্নানের সময় খসখসে জায়গায় পা ঘষুন।

পায়ে রোজ ইউরিয়াযুক্ত ক্রিম লাগান। এর ফলে পায়ে কোনও রূপ সংক্রান্ত সমস্যা থাকবেনা।

পাতিলেবুর রস,গোলাপজল,ক্যাস্টর অয়েল গোড়ালিতে ঘষুন। অল্পদিনেই গোড়ালি হয়ে উঠবে কোমল ও সুন্দর।

রাতে১টা মোমবাতির সঙ্গে ১ চা চামচ পেট্রোলিয়াম জেলি মিশিয়ে তাতে ২ টুকরো কপূর দিয়ে এক সাথে গলিয়ে পায়ে লাগিয়ে সুতির মোজা পরুন। পা সুন্দর হবে, ফাটবেনা।

- মোজা, বুট জুতো পরার জন্য গরমে পায়ে ফাঙ্গাল ইনফেশন বা দুর্গন্ধ হলে

ঠাণ্ডা জলে ভিনিগার বা ঠাণ্ডা চা (১:১ মাপানুসারে) দিয়ে ১০ মিনিট পা ডুবিয়ে রেখে তুলে নরম টাওয়েল দিয়ে মুছে নেবেন।

- বৃষ্টিতে ভেজা চামড়ার জুতো না শুকিয়ে পরবেননা।

- পা ফাটলে কাজুবাদা বা মধু বা বট বা মনসা পাতা ভেঙে দুধটা বা পাকুড় পাতার রস লাগানো যায়।

পা ফাটার পক্ষে আমগাছ,বটের আঠাও ভালো।

বেশী পা ফাটলে রাতে দিতে হবে গ্লিসারিন/লোসন।

পা ফাটার সমস্যায় মোম, সন্দক নুনের মিশ্রণ লাগানো যায়।

গোড়ালির ফাটল নিমেষে দূর করতে হলে ঈষদুষ্ণ জলে ১ চামচ সোডিয়াম-বাই-কার্বোনেট ও শ্যাম্পুর মিশ্রণে ২০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। তারপর ঘষতে থাকুন নরম ব্রাশ দিয়ে।

ঘি,নুনের মিশ্রণ ঘষলে ফাটা পা পরিষ্কার হবে।

**মিঠু ঘোষাল। গভর্নমেন্ট ইন্ডাস্ট্রিয়াল হাউসিং এস্টেট। ব্লক- কিউ। ফ্ল্যাট নম্বর-১৩। বঙ্গবন্ধু। কলকাতা-৭০০১৩৭। ফোন নম্বর- ০৩৩২৪৯২৪৩৪১, ০৩৩২৪৭০-৩৬৩৭। মোবাইল নম্বর- ৯২৩১৮১১৫৩৬।**