



এটা সত্যি কথা যে সৌন্দর্য্য প্রকৃতির এক অমূল্য বরদান। তবুও যদি চেষ্টা করা হয়, তাহলে মেক-আপ দ্বারাও এই জিনিষটাকে হাসিল করা যায়। এটাও মনে রাখা প্রয়োজন যে, সৌন্দর্যের একমাত্র পরিভাষা মেক-আপ নয়, বরং এটা স্বাস্থ্য, সুন্দর চাল-চলন, হাব-হাব এবং ব্যবহারকুশলতার এক মিশ্রিত রূপ!

এই পুস্তকে সেই সব বিষয়ের ওপর বিস্তৃত আলোচনা করা হয়েছে, যাদের মিশ্রিত রূপই সৌন্দর্য্যকে ফুটিয়ে তোলে এবং একজন নারীকে সম্পূর্ণ সুন্দরী করে তোলে!!

# ডায়মণ্ড কমিকসের নিবেদন

## গাচা চৌধুরী সিরিজ 10.00

19	গাচা চৌধুরী ও রাকা
11	গাচা চৌধুরীর দুন্দাম
1	গাচা চৌধুরী অন্তরীক্ষে
2	গাচা চৌধুরী ও নরবাদক
4	গাচা চৌধুরী ও লুটেরা
3	গাচা চৌধুরী ও সাবুর অপহরণ
5	গাচা চৌধুরী ও আকবরী রাজানা
32	গাচা চৌধুরী ও গোলামের বিক্রী
33	গাচা চৌধুরী ও রাকার সন্তো সংঘ
37	গাচা চৌধুরী আর কারবেকের সোনা
55	গাচা চৌধুরী আর হাইওয়ের ডাকাডাকা
40	গাচা চৌধুরী আর ইবনে বতুতা
43	গাচা চৌধুরী আর বিদেশী গাড়ী
47	গাচা চৌধুরী আর আরমান আলী ফারমান আলী
34	গাচা চৌধুরী আর এক কোটির হীরে
	গাচা চৌধুরী আর যুধিষ্ঠিরের মুকুট
34	গাচা চৌধুরী আর সুবিচার
6	গাচা চৌধুরীর ও
	গম্বর সিং-এর মোকাবিলা
84	গাচা চৌধুরী চোরের শোভা
7	গাচা চৌধুরী আর বাতলের দৈত্য
8	গাচা চৌধুরী ও
	শিকারী লকডবগগা সিং
9	গাচা চৌধুরী ও কারাটে সম্রাট
10	গাচা চৌধুরী ও সাবু কালো নৃপীপে
1.	গাচা চৌধুরী ও হাতীর ব্যবসা
13	গাচা চৌধুরী ও সাবুর ওপরি আক্রমণ
14	গাচা চৌধুরী ও চম্পাত-সম্পত্ত
15	গাচা চৌধুরী ও সাবুর হাতুড়ী
17	গাচা চৌধুরী ও পোপটালার
16	গাচা চৌধুরী ও পজিলার কোমর
18	গাচা চৌধুরী ও হাকিম জামালগোটি
20	গাচা চৌধুরী ও রাকার পুনরাগমন
100	গাচা চৌধুরী ও রাকার প্রতিশোধ
24	গাচা চৌধুরী ও মার্ভেল জোরো
25	গাচা চৌধুরী ও উড়ত গাড়ী
26	গাচা চৌধুরী ও রহস্যময় চোর
27	গাচা চৌধুরী ও সাবুর বৃত্ত
28	গাচা চৌধুরী ও সাবুর বিয়ে
31	গাচা চৌধুরী ও হীরের গম্ব
30	গাচা চৌধুরী ও ক্রিকেট মাচ
29	গাচা চৌধুরী ও রোবোট
22	গাচা চৌধুরী আর বিপ্লু ও পিজ্জী
23	গাচা চৌধুরী আমেরিকায়
91	গাচা চৌধুরী জুপিটারে
86	গাচা চৌধুরী আর বেনারসী জোজোর

গাচা চৌধুরী আর রাকার  
আক্রমণ

গাচা চৌধুরী ও প্রফেসর  
শটলিকক

104 গাচা চৌধুরী আর রাস্তার ভূত  
গাচা চৌধুরী আরো চলাক গৌশা

115 গাচা চৌধুরী আর সাবুর দেশ  
21 গাচা চৌধুরী আর রাকার চালেঞ্জ

117 গাচা চৌধুরী আর রাকার তফান  
125 গাচা চৌধুরী এবং সম্রাট

অশোকের গুপ্তধন  
128 গাচা চৌধুরী এবং ফিল্ম ষ্টার

52 গাচা চৌধুরী আর গাজা  
119 গাচা চৌধুরী আর ট্রিপল নাইন

গাচা চৌধুরী আর পপ শো  
গাচা চৌধুরী আর আফলাতুন

গাচা চৌধুরী বাদিরদের দেশ  
গাচা চৌধুরী আর রাকার খেলা

গাচা চৌধুরীর রেকর্ড  
গাচা চৌধুরী টেকিওতে

গাচা চৌধুরী আর ওয়াশ্‌ড কাপ

## গাচা চৌধুরী ডাইজেস্ট 25.00

গাচা চৌধুরী ডাইজেস্ট-1-12

ফ্যান্টম ডাইজেস্ট 20.00

ফ্যান্টম ডাইজেস্ট 1-26

ফ্যান্টম ডাইজেস্ট 15.00

ফ্যান্টম ডাইজেস্ট 27-55

## বিপ্লু সিরিজ 8.00

99 বিপ্লু আর রাবণের মাথা

96 বিপ্লু আর ফিল্ম শো

98 বিপ্লুর বধু

101 বিপ্লু হোস্টেল

105 বিপ্লুর হোমওয়াক

106 বিপ্লু পিকনিকে

108 বিপ্লুর সোনারী

107 বিপ্লুর দুন্দুয়ী

113 বিপ্লু আর হাতীর ভ্রমণ

103 বিপ্লু আর একশো কোটি টকা

95 বিপ্লু ফাইভ ষ্টার হোস্টেল

92 বিপ্লু আর বজরলী পালোয়ান

114 বিপ্লু আর মিঃ ইন্ডিয়া

বিপ্লু আর টেড বিয়ার

বিপ্লুর সাইকেল

বিপ্লু আর গরমের হুট

বিপ্লু আর ক্রিকেট

বিপ্লুর ঘুরে বেড়ানো

বিপ্লু আর ফিল্মের নামিকা  
বিপ্লুর স্কুল

109 বিপ্লু নং ১

110 বিপ্লু নং ২

111 বিপ্লু নং ৩

## বিপ্লু ডাইজেস্ট 20.00

বিপ্লু ডাইজেস্ট 1-7

## পিজ্জী সিরিজ 8.00

51 পিজ্জীর পুসী

50 পিজ্জীর ক্যামেরা

49 পিজ্জীর জমাদিন

53 পিজ্জীর কুকুরখানা

38 পিজ্জীর মা ও বাবা

39 পিজ্জী আর জোকার

00 পিজ্জী আর হাতিমতাই

44 পিজ্জী আর দিদিমার গল্প

45 পিজ্জী আর সাবানের বুদবুদ

46 পিজ্জী আর গাচা সুলেমানী

48 পিজ্জী আর বপতিজীর ঘুড়ি

41 পিজ্জী আর গারিটির টিকিট

85 পিজ্জী আর বিনা পয়সার

কুল

42 পিজ্জী আর কুন্দনলাল

পাগড়ীওয়ালা

83 পিজ্জী আর বৃন্তমজী

88 পিজ্জী আর মিক্সা টিলগোজা

90 পিজ্জী আর ছু-মতর

93 পিজ্জী আর বাঙালী

রসগোল্লা

87 পিজ্জীর জুতো

94 পিজ্জীর পুতুল

102 পিজ্জী আর স্কুলের ঘণ্টা

116 পিজ্জী আর মিয়া মিঠা

36 পিজ্জী আর টুইন-ওয়ান

118 পিজ্জীর কেকলেট আর টফি

126 পিজ্জী আর কুটকুট

কাঠবেড়ালী

পিজ্জী আর প্রজাপতি

পিজ্জীর ফুক

পিজ্জীর পিকনিক

পিজ্জীর আইসক্রীম

পিজ্জীর নোকো

## পিজ্জী ডাইজেস্ট 20.00

পিজ্জী ডাইজেস্ট 1-6

# ডায়মণ্ড বিউটি গাইড

লেখিকা : আশা প্রাণ

ভাষান্তর : শ্রীমতি জলি দে এবং শ্রীমতি বীথিকা দে



ডায়মণ্ড পকেট বুকস (প্রাঃ) লিমিটেড  
X-30, ওখলা ইণ্ডাস্ট্রিয়াল এরিয়া (ফেজ-2)  
নূতন দিল্লী-110 020.

## © প্রকাশকাধীন

প্রকাশক :

ডায়মণ্ড পকেট বুকস প্রাঃ লিঃ

X-30, ওখলা ইন্ডাস্ট্রিয়াল এরিয়া (ফেজ-2)

নূতন দিল্লী-110 020

ফোন : 6841033, 6822803, 6822804

ফ্যাক্স : 4610574

বিতরক :

(১) বিশাল বুক স্টোর

4, টুটী লেন, কলিকাতা-700 016

ফোন : 2447816

(২) পাঞ্জাবী পুস্তক ভান্ডার

257, দরিবা কলান, দিল্লী-110 006

ফোন : 3266232, 3266317

মূল্য : 30.00

সংস্করণ : 1996

মুদ্রক :

গোয়েল প্রিন্টার্স

শাহদরা, দিল্লী-110 032

---

DIAMOND BEAUTY GUIDE : MRS. ASHA PRAN



## সূচীপত্র

সৌন্দর্য কি ?	7
ড্রেসিং টেবিল আর সৌন্দর্য-প্রসাধন	11
ত্বকের সুরক্ষা	20
লোভনীয় মুখ	35
কেশ-সজ্জা	63
সুকোমল হাত, বাহু এবং কনুই	80
বক্ষস্থল : কতটা সুডৌল	89
সরু কোমর, পেট আর পিঠ	94
নিতম্ব এবং উরু	98
নরম সুডৌল পা ও মস্ন নরম পায়ের পাতা	108
আবহাওয়া ও সৌন্দর্য	117

সৌন্দর্য স্নান : নতুন পদ্ধতি	127
বিশ্রাম : সৌন্দর্য আর তরোতাজা ভাব	131
আতরের প্রয়োগ	133
আয়ু এবং সৌন্দর্য	136
চাকুরীজীবী মহিলা :	
সৌন্দর্য রক্ষা কি ভাবে করবেন ?	147
গর্ভাবস্থা এবং সৌন্দর্য	150
সুডৌল শরীর : কি ভাবে রাখবেন ?	158
পোশাক, চালচলন এবং আচরণ	163
পোশাক : কি ভাবে পরবেন ?	166
ঘরেলু প্রসাধন : কতটা উপযোগী ?	168
সৌন্দর্য এবং যোগ ব্যায়াম	172

## সৌন্দর্য কি ?

□ এটা খুবই সত্যি কথা যে, চাইলেই সুন্দর হওয়া যায় না। সৌন্দর্য হচ্ছে প্রকৃতির অবদান! তবুও সৌন্দর্যকে ফুটিয়ে তোলা যায় সেজেগুজে থাকলে।

প্রাচীন যুগ থেকে স্ত্রীয়েরা সেজেগুজে থাকতে খুবই ভালবাসে। ও নিজেকে সাজিয়ে এক ধরনের আত্মসন্তুষ্টি অনুভব করে।

সৌন্দর্য-প্রসাধন নতুন কিছু নয়। শুরু থেকেই মহিলারা এসব জিনিষ ব্যবহার করে আসছে। কিন্তু এটা সত্যি যে, প্রতি যুগে এর রূপ পাণ্টে গেছে। যেমন ধরুন, প্রথমে কাজলের প্রচলন ছিল, বর্তমান যুগ হল আই-লাইনারের!

সৌন্দর্যের বাস্তবিক অর্থ কি? প্রায়ই এটাকে সেজেগুজে থাকাকেই বোঝায়, কিন্তু এটা সৌন্দর্যের বাস্তবিক অর্থ নয়।

সৌন্দর্য শুধুমাত্র সাজগোজ না হয়ে সুস্থ, শৃঙ্গারযুক্ত, সুন্দর চালচলন, ব্যবহার কুশলতার সম্মিলিত রূপ! এইসব জিনিষগুলোকে হাসিল করে আপনিও এক সুন্দরী নারী হয়ে উঠতে পারেন। এইসব জিনিষগুলোর মধ্যে যে কোন একটা জিনিষের অভাব আপনাকে সম্পূর্ণ সুন্দর হয়ে উঠতে দেবে না!

এই পুস্তকে সংক্ষেপে সেই সব ব্যাপারগুলোর ওপর দৃষ্টিপাত করা হচ্ছে, যাদের সম্মিলিত রূপই সৌন্দর্যকে ফুটিয়ে তোলে।

**স্বাস্থ্য :** সুস্থ শরীরই হচ্ছে সুস্থ মস্তিস্কের নিবাসস্থল। সবার আগে নিজের শরীর এবং শরীরের অঙ্গুলোর সঠিক দেখাশোনা করতে শিখুন। নিয়মিত ব্যায়ামে মাংসপেশীগুলো ক্রিয়াশীল হয়ে উঠে শরীরকে সুডৌল এবং সুগঠিত করে তোলে।

**আহার :** সুস্থ শরীরের জন্য সন্তুলিত আহার অত্যন্ত আবশ্যিক! তাহলেই আপনার শরীরের সঠিক বিকাশ সম্ভব হবে।

**পরিচ্ছন্নতা :** অপরিচ্ছন্নতা সকল অসুখের মূল। অসুস্থ শরীরকে কোনদিনও সুন্দর দেখায় না! প্রতিটি ঋতুতে আলাদা-আলাদাভাবে সৌন্দর্য-রক্ষা করা উচিত। নিয়মিত রূপে স্নান করাটাও স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত আবশ্যিক।

**স্ফাতি :** কাজ করতে-করতে শরীর আর মস্তিষ্ক অত্যন্ত স্ফাতি হয়ে পড়ে। তখন বিশ্রাম, ঘুম দ্বারা স্ফাতি দূর করে নেওয়া উচিত।

প্রাত্যহিক জীবনে সব কাজ সুচারুরূপে হতে থাকলে আপনার মস্তিষ্কের ওপর কোনরকম চাপ পড়বে না আর আপনি সর্বদা তাজা এবং সুস্থ হয়ে থাকতে পারবেন।

**মেক-আপ :** মেক-আপ সৌন্দর্যকে ফুটিয়ে তোলে। কিন্তু বেঠিক উপায়ে করা মেক-আপ শরীরকে কুৎসিত করে তোলে।

কিন্তু মেক-আপ করার আগে মেক-আপ প্রসাধনের সম্বন্ধে বিস্তৃত জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। এই বিষয়ে আপনি কোন সৌন্দর্য-বিশেষজ্ঞেরও পরামর্শ নিতে পারেন। যদি আপনার বাড়ীর কাছাকাছি কোন বিউটি পার্লার না থাকে, তাহলে প্রসাধন-সামগ্রীর সঙ্গে দেওয়া নির্দেশাবলী পড়ে তার ব্যবহার শুরু করুন। তা না হলে আপনার ক্ষতি হতে পারে।

প্রসাধনের বাছাই রূপ অনুযায়ী করা উচিত। ফর্সা রংয়ের যুবতীদের হাল্কা শেডের পাউডার এবং স্বাভাবিক রং-এর লিপস্টিক ভাল লাগে। যদি চুল খয়েরী রং-এর হয়, তবে খয়েরী রং-এর পেন্সিল দিয়েই দ্রুত রং করা উচিত।

**চালচলন :** চালচলন অন্যকে প্রচণ্ডভাবে প্রভাবিত করে, তাই এই ব্যাপারে আপনাকে সতর্কতা নিতে হবে।

ভাবলেশহীন মুখ অন্যের ওপর কোন প্রভাবই ফেলেনা। আপনার হাসি, কথা বলা, কান্না সব কিছুই যেন স্ত্রী-সুলভ হয়। এটাই আপনাকে শোভা দেবে।

**পোশাক :** পোশাক দামী হোক বা সস্তা, প্রশ্ন হল আপনি পোশাক নিজের বয়স, ঋতু, শারীরিক গঠন অনুযায়ী পরেছেন কি না? সুতরাং

পোশাক পরার সময় এই ব্যাপারটা যেন ভুলে যাবেন না। এই ব্যাপারগুলো মাথায় রেখে পোশাক নির্বাচন করলে আপনাকে সাদামাটা এবং সস্তা পোশাকেও সুন্দর দেখাবে।

**হাসি :** হাসি-হাসি মুখ অপরকে প্রচণ্ডভাবে প্রভাবিত করে। মুখে মৃদু-মৃদু হাসি আপনাকে দ্বিগুণ সুন্দরী বানিয়ে তোলে।

**ব্যবহার কুশলতা :** এটাও এক ধরনের সৌন্দর্য! আপনি কতই সুন্দরী হোন না কেন, কিন্তু আপনি যদি নিজের ব্যবহার দ্বারা অপরের মন জয় করতে না পারেন, তাহলে কেউই আপনার প্রশংসা করবে না। অন্যের সুখ-দুঃখকে নিজের সুখ-দুঃখ মনে করে ওদের সাহায্য করাটা এক অত্যন্ত বড় গুণ।

যদি আপনি মানসিক দিক থেকে সুস্থ না হন, তাহলে আপনার মুখ আকর্ষণহীন লাগবে। মানসিক অসুস্থতা প্রধানতঃ দুটি কারণে হয় :- এক, শারীরিক দুর্বলতা এবং দুই, অপরিপক্ক মস্তিষ্ক!

যদি আপনি দুর্বল হন, তাহলে আপনার মুখে খিটখিটে ভাব স্পষ্ট হয়ে উঠবে। সুস্থ ব্যক্তির মুখ সর্বদা কান্তিময় দেখায়—যেটা এক ধরনের সৌন্দর্যও বটে।

নিজের শারীরিক দুর্বলতার চিকিৎসা তখুনি করান। এতে আপনার মুখের ভাঁজ আর টেনশন শেষ হয়ে পড়বে এবং আপনি তাজা হয়ে উঠবেন।

মানসিক পরিপক্কতার অর্থ হল, সময়, স্থান এবং ব্যক্তি দেখে শিষ্টতাপূর্বক ব্যবহার করা। নিজের চেয়ে বড় বা ছোটদের প্রতি সঠিক ব্যবহার এবং নিজের বয়স অনুযায়ী গম্ভীরতার সঙ্গে নিজের মানসিক পরিপক্কতার পরিচয় দেওয়া।

**ফ্যাশন এবং সৌন্দর্য :** যুগ বদলানোর সঙ্গে-সঙ্গে ফ্যাশনও গিরগিটির মতন রং-রূপ বদলায়। ফ্যাশন আর যুগের প্রভাবে পড়ে সৌন্দর্যও নিজের মূল ব্যাপারটাকে সর্বদা একই রকম রাখতে পারেনা।

আজ থেকে কয়েক বছর আগেও পোশাকের যে ফ্যাশন ছিল, আজ তা নেই। প্রথমে চাপা সালোয়ারের খুব প্রচলন ছিল, এখন ঢিলেঢালা সালোয়ার পরা যুবতীরা নিজেদের আধুনিক হবার দাবী করে।

আসলে আমরা বলতে চাই যে, বদলাতে থাকা ফ্যাশনকে নিশ্চয়ই নিজের জীবনে গ্রহণ করুন, কিন্তু নিজের আয়, স্থান এবং সময় দেখে।

অপের মত ফ্যাশনের পেছনে ছোট্ট উচিত নয়। ফ্যাশন করতে গিয়ে আপনি যদি নতুনতুন পোশাক বানিয়ে পুরোনটা ফেলে দিতে থাকেন, তাহলে সেটা একদিন আপনার বাজেটের বাইরে চলে যাবে। তাই, বাজেট দেখে কিছু নতুন ফ্যাশনের পোশাক তৈরী করে নিতে পারেন।

যদি স্লীভলেস ব্লাউজের ফ্যাশন চলতে থাকে, তাহলে আপনি আপনার পুরোন হাতাওয়ালা ব্লাউজের হাতা কেটে ফেলে স্লীভলেস ব্লাউজ পরার শখ পূরণ করতে পারেন। আর যদি পরে কোনদিন আবার হাতাওয়ালা ব্লাউজের চল হয়ে পড়ে, তাহলে আপনি নিজের স্লীভলেস ব্লাউজের সঙ্গে প্রিন্টেড কাপড়ের হাতা জুড়ে, সেই কাপড় দিয়ে শাড়ীর আঁচল বানিয়ে নিজেকে ফ্যাশনেবল করে তুলতে পারেন।

ফ্যাশন করতে গিয়ে নারীত্বের সীমা কোনদিনও লঙ্ঘন করতে যাবেন না। নশন প্রদর্শন অপরের চোখ আপনার ইজ্জত কমিয়ে দেবে। সুতরাং, এমন পোশাক নির্বাচন করুন, যাতে আপনার গরিমা বেড়ে ওঠে।

ফ্যাশনের সঙ্গে পায়ে-পা মিলিয়ে চলাটা দোষের কিছুই নয়, কিন্তু সেই ফ্যাশনেবল পোশাক পরে আপনাকে কেমন দেখাচ্ছে, সেটা কি দেখেছেন?

যদি আপনার ভারী শরীরে বেলবটম, ম্যাক্সি, প্যাট ভাল না মানায়, তাহলে শুধুমাত্র ফ্যাশনেবল হতে গিয়ে এই পোশাক পরে নিজেকে অপরের কাছে হাস্যস্পদ করে তুলবেন না!

সুতরাং, উচিত হল নতুন এবং পুরোন যুগের ভাল জিনিষগুলোকে গ্রহণ করে সর্বদা মাঝামাঝি রাস্তা নেওয়া। সব যুগেরই কিছু ভাল জিনিষ থাকে, সুতরাং সেই সব গুণগুলোকে নিজের মধ্যে গ্রহণ করে আমরা নিজেদের আরও বেশী সুন্দরী করে তুলতে পারি।

সারাংশ হল যে, শারীরিক, মানসিক স্বাস্থ্য আর সৌন্দর্যের সঙ্গে প্রগতিশীল হলেই আপনি সত্যিকারের সর্বগুণসম্পন্ন নারী হতে পারবেন।

## ড্রেসিং টেবিল আর সৌন্দর্য-প্রসাধন

**গুরুত্ব :** মেক-আপের জন্য সৌন্দর্য-প্রসাধনের মতই ড্রেসিং টেবিলও জরুরী! এর ওপর আপনি সব রকমের প্রসাধন-সামগ্রী সাজিয়ে রাখতে পারবেন। মেক-আপ করতে বসে আপনাকে প্রসাধন-সামগ্রী হাতড়িয়ে বেড়াতে হবে না, আপনার সময়ও নষ্ট হবে না। এক জায়গায় গুছিয়ে রাখলে শিশিও ভাঙবেনা আর আপনার ফালতু খরচও বেঁচে যাবে।

মেক-আপ করার জন্য যে দামী ড্রেসিং-টেবিল কিনতে হবে, তার কোন মানে নেই। একটা ড্রয়ার আর ভাল আয়নাই আপনার প্রয়োজন মেটাতে পারে। ড্রয়ারে সব জিনিষ ধরে যাবে আর আয়নটি মেক-আপ করার সময় কাজে আসবে।

স্থান এবং সুবিধা অনুযায়ী আপনি ড্রেসিং টেবিলকে বাড়ীর ভেতরে যে কোন জায়গায় রাখতে পারেন। এমনিতে, বেডরুমই হচ্ছে সবচেয়ে উপযুক্ত স্থান। হঠাৎ করে বাড়ীতে অতিথি এসে পড়লে আপনি নিজের বেডরুম থেকে তৈরী হয়ে বাইরে অতিথির সামনে আসতে পারবেন।

ড্রেসিং টেবিল কেনার সময় এর ড্রয়ার ভাল করে দেখে নেবেন, ওতে যেন দরকারী সব জিনিষ এসে যায়। ড্রয়ারের মধ্যে যদি খোপ বানানো থাকে, তাহলে তো সোনায়ে সোহাগা! ওতে সব জিনিষ ঠিকভাবে রাখা যায়।

**আলো :** সবার আগে এটা দেখে নিন যে, যেখানে আপনি মেক-আপ করতে বসেছেন, ওই জায়গাটায় পর্যাপ্ত আলো আছে কি না? যদি ড্রেসিং টেবিলের আয়নার পেছন থেকে ভালোমতন আলো আসে, তাহলে তো খুবই ভাল হয়, এত আয়নায় মুখ দেখার সময় মুখ অন্ধকারে থাকবে না। অনেক সময় রাতের বেলাও মেক-আপ করতে হয়। এজন্য ড্রেসিং টেবিলের ওপর একটা ল্যাম্প রেখে নিন বা আয়নার ঠিক ওপরে একটা বাম্প লাগিয়ে নিন। পর্যাপ্ত আলোয় মেক-আপ ঠিকমতন হতে পারে।

ড্রেসিং টেবিলের ওপরটা আর বাইরেটা যেন খুব সহজেই সাফ করা যায়। এটা কাঁচ বা সানমাইকার তৈরী হওয়া উচিত।

**প্রসাধন :** খুব বেশী ব্যবহার হওয়া প্রসাধন ডান দিকে আর মাঝে-মাঝে ব্যবহার হওয়া প্রসাধন বাঁ দিকে বা ড্রয়ারের ভেতরে রাখা উচিত। সামনের দিকটা একদম খালি রাখুন। মেক-আপ করার সময় এই

জায়গাটির ব্যবহার সবচেয়ে বেশী হয়। জায়গাটি খালি রাখলে আপনার হাত লেগে কোন প্রসাধন-সামগ্রী পড়ে যাবেনা।

**সাজসজ্জা :** পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ড্রেসিং টেবিল দেখতেও খুব সুন্দর লাগে। মেক-আপ করে নেবার পর আর এমনিতেও দিনের মধ্যে কম পক্ষে দু'বার ভিজ়ে কাপড় দিয়ে ড্রেসিং টেবিল পরিষ্কার করুন। এর সঙ্গে-সঙ্গে ওতে রাখা বিভিন্ন জিনিষের ওপর জমে থাকা ধূলো-মাটি শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে নিন। ড্রেসিং টেবিলের সানমাইকার রং আর ডিজাইন বেডরুমে রাখা খাটের সঙ্গে মেলানো হওয়া উচিত। ব্রাশ, চিরুনী আর পাউডার পায় একই রং-এর কিনুন। একই রকম রং হলে আপনার বেডরুমের সৌন্দর্য আরও বেড়ে উঠবে।

**আয়না :** ড্রেসিং টেবিলের আয়না খুবই কাজে আসে। আয়নাটি যেন ভাল হয়, তাহলে ত্বক আর মেক-আপের সূক্ষ্ম ক্রটি আপনার চোখে পড়বে আর আপনি তৎক্ষণাত সেগুলোকে দূর করতে পারবেন।

আজকাল তিন-আয়নায়ুক্ত ড্রেসিং টেবিলের খুব প্রচলন হয়েছে। এটা উপযোগীও বটে। চুলের খোঁপা বাঁধার সময় আপনি নিজের খোঁপা খুব সহজেই দেখতে পাবেন এই আয়নায়।

এছাড়াও ঘাড়ের পেছনের অংশের দাগও পরিষ্কার দেখা যাবে, যেটা আপনি হাল্কা মেক-আপ করে ঢেকে দিতে পারবেন।

**বাচ্চাদের উৎপাত :** ছোট বাচ্চারা বাড়ীর জিনিষপত্র নষ্ট করে দেয়। তাই ড্রেসিং টেবিলের ওপর কোন প্রসাধন সাজিয়ে রাখবেন না। ড্রয়ারে রাখা প্রসাধন-সামগ্রী সুরক্ষিত থাকবে, বাচ্চারা ওগুলো নষ্ট করতে পারবেনা। ড্রয়ারে যদি ছোট একটা তালার ব্যবস্থা করে নেওয়া যায়, তাহলে আপনার অনুপস্থিতিতেও আপনার প্রসাধন সামগ্রী সুরক্ষিত থাকবে।

**টুল :** ড্রেসিং টেবিলে রং-এর সঙ্গে ম্যাচ করা রং-এর টুল বানিয়ে নিন। টুলটা যেন ড্রেসিং টেবিলের উচ্চতার অনুপাতে উঁচু হয়। এতে আপনার বসতে সুবিধা হবে। যদি ঘরে জায়গা থাকে, তাহলে টুলকে ড্রেসিং টেবিলের সামনে রাখুন, নয়তো যেখানে জায়গা হবে, সেখানে রাখুন।

**দেওয়ালে :** যদি আয়না দেওয়ালে টাঙাতে হয়, তাহলে এটা যেন খুব উঁচু বা খুব নীচু না হয়। নীচে টাঙানো হলে বাচ্চারা আয়না নোংরা করে



দেবে বা ভেঙেও ফেলতে পারে। দেওয়ালে আয়না এমন উচ্চতায় টাঙানো উচিত যে, আপনি দাঁড়ালে আয়নায় আপনার পা পর্যন্ত দেখা যায়, যাতে তৈরী হতে কোনরকম অসুবিধা না হয়।

**সৌন্দর্য-প্রসাধন :** যুবতীদের সৌন্দর্য-প্রসাধনের সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা উচিত। একমাত্র তাহলেই ওরা সঠিক সৌন্দর্য-প্রসাধন বেছে নিতে পারবে।

নীচে কিছু সৌন্দর্য-প্রসাধনের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হচ্ছে, যাদের ব্যাপারে বিস্তৃতভাবে পরে আলোচনা করা হবে।

**স্কিনজিং মিস্ক :** এটা দুধের মত তরল হয়। মুখে তুলোয়ার সাহায্যে এই জিনিষ লাগানো হয়। এটা মুখে লাগাবার পর মুখের সব ময়লা উঠে গিয়ে ত্বক পরিষ্কার হয়ে পড়ে। তেলতেলে ত্বকের পক্ষে এটা খুবই উপকারী।

**স্কিনজিং ক্রীম :** এই জিনিষটা ভারতে পাওয়া যায় না। বিদেশে শুকনো ত্বকের যুবতীরা এর খুব ব্যবহার করে। এই ক্রীম আঙুল দিয়ে মুখে লাগাতে হয়।

**স্কিন টনিক :** এই তরল পদার্থকে স্কিনজিং সিস্কের পর তুলোয়ার সাহায্যে মুখে লাগানো হয়। এর মুখ্য কাজ হল খুলে থাকা রোমকূপদের বন্ধ করা। যাতে প্রসাধন ত্বকের ভেতর না ঢুকে পড়ে। প্রসাধন ত্বকের ভেতরে ঢুকে পড়লে ক্ষতি হতে পারে। এই জিনিষটা সাধারণ ত্বকের মুখেই লাগানো উচিত। এতে ত্বক স্নিগ্ধ এবং মোলায়েম থাকে। এই জিনিষটা বিভিন্ন রঙে পাওয়া যায়।

**স্ট্রিংজিট লোশন :** এই জিনিষটাও খোলা রোমকূপ বন্ধ করে। প্রথম-প্রথম একটু জ্বালা করে। এই জিনিষ ব্রণও ভাল করে। তেলতেলে ত্বকের জন্য এই লোশন উপযুক্ত। তুলোয়ার সাহায্যে এই লোশন মুখে লাগান।

**ময়েশ্চারায়জায় :** এটা দেখতে সাদা ক্রীমের মত হয়। এই জিনিষ ক্রীম বা টিউবেও পাওয়া যায়। আঙুলের ডগায় নিয়ে এই জিনিষ মুখে লাগাতে হয়। শুকনো ত্বকের মুখে যেসব সাদা দাগ হয়, এই জিনিষ তা মিটিয়ে দেয়। এ মেক-আপকে চমকালো বানিয়ে তোলে।

**কোন্ড ক্রীম বা নাইট ক্রীম :** যদি আপনার ত্বক খুবই শুষ্ক হয়, তবে রাতে ঘুমোতে যাবার আগে এই ক্রীম মুখে এবং হাতে-পায়ে লাগান। সকালে ত্বক শুকনো দেখবে না। হাতের তালুতে নিয়ে এই ক্রীম মুখে

লাগান।

**নারিশিং ক্রীম :** এটাও কোন্ড ক্রীমেরই যত। ত্বককে পুষ্ট করে তোলে। কাজ করার পর হাত কোমল করে রাখে। এই জিনিষটা কিছুটা কম তৈলীয়, তাই গরমকালে ব্যবহার করা যেতে পারে। এই ক্রীম হাতের ডগা থেকে হাতের তালুতে নিয়ে মুখে লাগান।

**আই ক্রীম :** এই জিনিষটা কোন্ড ক্রীমের চেয়ে কিছুটা গাঢ় হয়। চোখের চারপাশে লাগালে চোখের কোলে কালো ছোপ পড়ে না। এই জিনিষ ছোট কৌটোয় করে পাওয়া যায়। একটু-একটু করে ব্যবহার করলে অনেকদিন চলবে।

**ফাউণ্ডেশন :** এই জিনিষটা তরল, ক্রীম এবং স্টিক-তিন রকম রূপে পাওয়া যায়। মেক-আপ শুরু করার আগে ত্বককে সমতল বানানোর জন্য এই জিনিষটা ব্যবহার করা হয়। এই জিনিষ হাল্কা এবং গাঢ়-দু রকম শেডে পাওয়া যায়। এটা তুলো বা আঙুলের ডগা দিয়ে লাগানো হয়।

**পাউডার :** ফাউণ্ডেশনের পর মুখে পাউডার লাগানো হয়। পাউডার সাদা, গোলাপী, হাল্কা গোলাপী এবং ত্বকের রঙে পাওয়া যায়। পায়ফ দিয়ে হাল্কা ভাবে মুখে লাগাতে হয়। ফাউণ্ডেশন এবং পাউডারের শেড যেন একই রকমের হয়।

**কম্প্যাক্ট :** জমে থাকা পাউডারকে কম্প্যাক্ট বলে। বাইরে বেরোবার সময় এটা পার্সে রাখতে পারেন, পড়বে না। মার্বো-মার্বো এই জিনিষ মুখে লাগিয়ে আপনি মেক-আপকে অনেকক্ষন পর্যন্ত তরোতাজা করে রাখতে পারবেন। কিন্তু এটাও মনে রাখবেন যে, এই জিনিষ বারবার ব্যবহার করলে মুখে পাউডারের দাগও পড়ে যেতে পারে।

**রুজ :** এর মুখ্য কাজ হল গাল রং করা। এই জিনিষ ছোট কৌটোয়, ক্রীম এবং ট্যাবলেট-তিন রূপে পাওয়া যায়। ক্রীম আঙুলের ডগা দিয়ে লাগাতে হয় এবং ট্যাবলেট পায়ফ দিয়ে। রুজের পায়ফ রুজের কৌটোর সঙ্গেই পাবেন। দিনের বেলা হাল্কা শেড এবং রাতে গাঢ় শেড লাগান।

**ব্লাশ অন :** এই জিনিষ হাল্কা, গাঢ় গোলাপী রংয়ের কম্প্যাক্টের রূপে পাওয়া যায়। ব্লাশ অন দেখতে অনেকটা রুজেরই মতন। কিন্তু রুজের থেকে বেশী চমক এতে পাওয়া যায়। এই জিনিষ ব্যবহার করলে মুখে চমক আসে। নিজের ত্বকের রং-এর সঙ্গে মিলিয়ে ব্লাশ অন কিনুন।

পাউডার লাগাবার আগে এটা মুখে লাগান।

**হাইলিটর :** সাদা, চমকালো, কালো, ফ্লেট রংয়ের, ক্রীম বা পাউডারের রূপে পাওয়া যায়। উঁচু হয়ে থাকা ভ্রূয়ের নীচে লাগালে চোখ বড় দেখায়।

**আই শ্যাডো :** এই জিনিষ সবুজ, নীল, ব্রাউন, ফ্লেট আর কালো রঙে পাওয়া যায়। ইচ্ছে করলে সাদাও কিনতে পারেন। চোখের পাতায় লাগানোই হচ্ছে একটা প্রসাধন। ক্রীম বা লোশনের রূপের আই শ্যাডো আঙুলের ডগা দিয়ে লাগানো হয় আর পাউডার শ্যাডো ব্রাশ দিয়ে লাগানো উচিত।

**আই লাইনার :** কালো, নীল, খয়েরী রঙের এই প্রসাধন আই ল্যাশের ওপর লাইন দিয়ে লাগানো হয়। এই জিনিষ লোশন এবং ট্যাবলেটের রূপে পাওয়া যায়। এই জিনিষ আপনি পেষ্টি ব্রাশের সাহায্যে লাগাতে পারেন। ট্যাবলেট আকৃতির আই লাইনারের সঙ্গে ব্রাশ থাকে। আই লাইনার লাগালে চোখের আকার বেড়ে যায়।

**মাসকারা :** এই জিনিষ কালো, খয়েরী এবং নীল রং-এর হয়। এই জিনিষ ব্রাশ দিয়ে আই ল্যাশের ওপর লাগিয়ে ওদের ঘন এবং কালো করে তোলা হয়। এই জিনিষ ট্যাবলেটের আকারে পাওয়া যায়। চোখে লাগাবার আগে এর ওপর জল ঢেলে নেওয়া উচিত।

**লিপস্টিক :** ঠোঁঠেতে রং করার প্রসাধন! লিপস্টিক বিভিন্ন রং-এ পাওয়া যায়। নিজের ত্বক, পোশাক এবং উপলক্ষ্য অনুযায়ী বেছে নিন। ব্যবহার করার পর এর ঢাকনাটা অতি অবশ্যই বন্ধ করবেন, নয়তো ভেঙে যেতে পারে। ঢাকনা খুলে লিপস্টিককে একটু ওপর দিকে বের করে ঠোঁঠে লাগান। এটা জরুরী নয় যে, আপনি কমলালেবু রং-এর শাড়ী পরে আছেন বলে ঠোঁঠেও ঐ রং-এর লিপস্টিক লাগাতে হবে, কারণ কমলালেবু রংটা মুখে ভাল দেখায় না। তার পরিবর্তে আপনি ন্যাচারাল কালার ব্যবহার করতে পারেন। ঠোঁঠের ডান দিক থেকে শুরু করে ওপর দিকে লাগিয়ে বাঁদিক পর্যন্ত নিয়ে যান। যদি আপনি ভাল ভাবে লিপস্টিক লাগাতে না পারেন, তাহলে লিপব্রাশ দিয়ে ঠোঁঠের বাইরের দিকটায় একটা লাইন টেনে ওর ভেতর-ভেতর লিপস্টিক লাগান। এর ফলে লিপস্টিক ঠোঁঠের বাইরে যাবে না। বাইরে ছড়িয়ে পড়া রং ঠোঁঠকে কুৎসিত করে তোলে।

**লিপ গ্লস :** এই লিপস্টিক চমকালো হয়। আপনার লিপস্টিক সাধারণ হলে এর ওপর লিপ গ্লস লাগিয়ে আপনি ওটাকে চমকালো করে তুলতে পারেন। এই জিনিষ লিপস্টিকের ওপরই লাগাতে হয়। লাল, খয়েরী এবং গাঢ় ব্রাউন-তিন রকমের রংয়ে পাওয়া যায়। যেহেতু এই জিনিষটা গাঢ় রং-য়ের হয়, সেইজন্য একমাত্র গাঢ় রংয়ের লিপস্টিকের ওপরই এই জিনিষ লাগানো উচিত, হাল্কা লিপস্টিকের ওপর নয়।

**নেল পালিশ :** নখে লাগাবার জন্য এই সৌন্দর্য প্রসাধন প্রায় সব রকম রং-য়ে পাওয়া যায়। আজকাল এই জিনিষ সাদা রং-এও পাওয়া যাচ্ছে। সাদা নেলপালিশ দিয়ে গাঢ় রংয়ের নেলপালিশকে হাল্কা করে দেওয়া যায়। এক পরত এই জিনিষ লাগিয়ে নেলপালিশকে শুকোতে দিন। তারপর দ্বিতীয় পরত লাগান। শাড়ীর রং-এর সঙ্গে মিল রেখে নেলপালিশ নির্বাচন করুন। অবশ্য লাল রং সব রংয়ের পোশাকের ওপরই মানায়। কিন্তু লাল রং সর্বদা পায়ের নখে লাগানো উচিত। হাতে লাল রংয়ের নেলপালিশ তখনই লাগান, যখন আপনি লাল শাড়ী পরে আছেন।

**নেলপালিশ রিমুভার :** এক রংয়ের নেলপালিশের ওপর অন্য রংয়ের নেলপালিশ ভাল ফুটবেনা, তাই প্রথমে আগের নেলপালিশ রিমুভার দিয়ে উঠিয়ে ফেলা উচিত। এই জিনিষ নখে লাগালে নেলপালিশ উঠে যায়। এরপর আপনি নতুন করে ঐ রংয়েরই বা অন্য কোন রংয়ের নেলপালিশ নখে লাগাতে পারবেন।

**হ্যাণ্ড লোশন :** শীতকালে বা কাজ করতে-করতে যদি হাত ফেটে যায়, সেটা হ্যাণ্ড লোশন লাগালে ঠিক হয়ে যেতে পারে। এতে ত্বকও নরম থাকে। পায়ের ফটো ত্বকেও হ্যাণ্ড লোশন লাগানো যায়।

**ওয়াক্স :** এটা এক ধরনের গাঢ় জিনিষ হয়। এই জিনিষ গরম এবং ঠাণ্ডা-দু রকমেরই হয়। এই দিয়ে হাত এবং পায়ের অনাবশ্যক লোম দূর করা যেতে পারে। এটা নির্দিষ্ট জায়গায় লাগিয়ে কাপড় দিয়ে সেই অংশটা চেপে ধরে কাপড়কে টেনে নেওয়া হয়। কাপড়ের সঙ্গে অনাবশ্যক লোমও মূল থেকে উপড়ে আসে এবং শরীরের ঐ অংশটা পরিষ্কার এবং মসৃণ হয়ে পড়ে। কিন্তু কাপড় ওপরের দিকেই টানবেন, যাতে লোম একেবারে উঠে আসে।

**ড্যুডোরেন্ট লোশন :** বগলে ঘাম না আসতে দেবার জন্য এর ব্যবহার করা হয়। এটি এক ধরনের সুগন্ধিত তরল পরার্থ। স্নান করার পর বগল থেকে লোম তুলে ফেলে এই জিনিষ লাগান।

**শ্যাম্পু :** শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুলে চুল চমকালো এবং জীকত হয়ে ওঠে। শ্যাম্পু কিছুটা হাতে নিয়ে চুলে লাগান আর তারপর জল দিয়ে মাথা ধুয়ে ফেলুন। শ্যাম্পুতে চুলে ফেনার সৃষ্টি হয়। এরপর মাথা ধোবার জন্য কোন সাবানের প্রয়োজন হয় না।

**টিশু পেপার :** এটি এক ধরনের কোমল সাদা কাগজের মত হয়। মুখে ক্রীম বা চোখে আই-ক্রীম বেশী লেগে গেলে সেটা মোছার জন্য এটার ব্যবহার করা হয়।

**কটন উল :** এই জিনিষ নখ থেকে নেলপালিশ ওঠাতে, ফাউণ্ডেশন লাগাতে, মেক-আপকে হাল্কা এবং সমতল করতে এটি কাজে আসে। কটন উল ভাল কোয়ালিটির কিনবেন, শক্ত কটন উল ত্বকে আঁচড়ানির সৃষ্টি করতে পারে।

**গ্লাসার ব্রশ :** গ্লাসার মুখে লাগাতে এটি কাজে আসে। সামনের দিকে ঘন এবং কোমল ব্রশকে ভাল বলে গণ্য করা হয়। গ্লাসার বাক্সের সঙ্গে পাওয়া ব্রশ খুবই কড়া হয়। তাই, এই ব্রশ আলাদা ভাবেই কেনা উচিত। শক্ত ব্রশ ত্বকের পক্ষে ক্ষতিকারক হয়।

**আই শ্যাডো ব্রশ :** ১/৪ ইঞ্চি এই ব্রশ চোখের পাতায় আই শ্যাডো লাগাতে কাজে আসে। ব্রশটা যেন সামনের দিকে মেলানো থাকে। এর হাতলটা ভাল হওয়া উচিত, একমাত্র তাহলেই শ্যাডো ভালভাবে লাগবে।

**আই লাইনরে ব্রশ :** এই দিয়ে আই ল্যাশের ওপর লাইন টানা হয়। এই জিনিষ লম্বা এবং পাতলা হওয়া উচিত, তাহলেই লাইন সঠিক আকারের টানতে পারবেন।

**লিপ ব্রশ :** ঠোঁটে লিপস্টিক সর্বদা ব্রশ দিয়ে লাগানো উচিত। এতে লিপস্টিক ঠোঁঠের বাইরে ছাঁড়াবে না। এই ব্রাশের লোম সামনের দিক ছুঁচোল হওয়া উচিত। ঢাকনাওয়ালা লিপ ব্রশ কিনলে ব্রশ অনেক দিন পর্যন্ত ঠিক থাকবে।

নেলকাটার, কাঁচি, এম্পরি বোর্ড, অরেঞ্জ স্টিক রলস্কর, ক্যুরিকাল পুশার-এসব জিনিষ ম্যানিকিয়ার বক্সে পাওয়া যায়।

**এম্পরি বোর্ড :** এটা এক ধরনের শিরীষ কাগজের মত হয়। এর ওপর নখের কোন ঘষে নখকে সুন্দর আকার দেওয়া হয়। খারাপ হয়ে পড়লে ফেলে দিয়ে নতুন ব্যবহার করুন। এতে দুদিকেই নখ ঘষা যেতে পারে।

**অরেঞ্জ স্টিক :** কাঠের তৈরী এই ছোট্ট কাঠি দিয়ে নখের ভেতরের ময়লা খুব সহজেই বের করে নেওয়া যেতে পারে। বড় হয়ে পড়া নখ অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে খুব তাড়াতাড়ি এবং ভালভাবে সাফ হয়ে পড়ে। নখের আশপাশে নেলপালিশ ছড়িয়ে পড়লে অরেঞ্জ স্টিকের ওপর তুলো জড়িয়ে সেটা নেলপালিশ রিমুভারে ভিজিয়ে বোলালে নেলপালিশ উঠে আসে।

**হেয়ার পিন, রোলার্স :** কেশ সজ্জায় এর বিরাট অবদান রয়েছে। খোঁপা বানিয়ে হেয়ার পিন দিয়ে সেট করা হয়। রোলার্স প্লাস্টিক এবং পাতলা তারের তৈরী পাওয়া যায়। চুল কাটার পর রোলার্সের সাহায্যে চুলকে বিভিন্ন প্রকার শৈলীতে সাজানো যায়। রোলার্স চুলকে কোঁকড়ানোও করে তোলে।

**হেয়ার ব্রাশ :** এটা দিয়ে চুল পরিষ্কার করা হয়। নাইলন বা প্লাস্টিকের তৈরী হেয়ার ব্রাশ সব রকমের রং এবং সব রকমের ডিজাইনে পাওয়া যায়। তবে এর দাঁতগুলো যেন তীক্ষ্ণ না হয়। এটা খুব সাবধানে সাফ করবেন, নয়তো চুলকে সুস্থ রাখতে পারবেন না।

**হেয়ার স্প্রে :** চুল সেট করার পর এই স্প্রে ছিটোলে চুল জমে যায়, হাওয়ায় ওড়ে না। মেক-আপ তোলার সময় চুল পরিষ্কার করার সময় আপনাকে চুল ধুতে হবে। প্রচণ্ড তীব্র সুগন্ধযুক্ত এবং প্রভাবশালী স্প্রে কিনবেন না, এতে চুল খারাপ হয়ে পড়ে। বিশেষ উপলক্ষেই এটা ব্যবহার করবেন, প্রতিদিন নয়।

**টিপ :** টিপ কপালের ঠিক মাঝখানে লাগানো হয়। টিপ তরল, ক্রীম জাতীয় আর পাউডারের সব রকম রংয়ে পাওয়া যায়। টিপ আঙুলের ডগায় নিয়ে লাগানো হয়। বেশ কিছু যুবতী লিপস্টিকের টিপও লাগায়। পোশাকের রং-এর সঙ্গে ম্যাচিং করা টিপ দেখতে খুবই সুন্দর লাগে। লাল রংয়ের গোল টিপ সবার কপালেই ভাল লাগে! এছাড়া Contrast-ও ভাল লাগে। যেমন ধরুন, যদি আপনার শাড়ীতে লাল আর সবুজ রং থাকে, তাহলে আপনি লাল রংয়ের লিপস্টিক লাগিয়ে সবুজ রংয়ের টিপ লাগাতে

পারেন।

**কাজল :** এ হল চোখের কোনে লাগাবার ভারতীয় প্রসাধন। কাজল আঙুলে নিয়ে চোখের ওপরে ও নীচে লাগান। লাগাবার সময় এটা লক্ষ্য রাখবেন, যেন পুরো চোখটাই কালো না হয়ে যায়।

**পারফিউম :** পারফিউম ছোট-বড় শিশিতে পাওয়া যায়। পারফিউম কানের পেছনে, গলায় আর কনুইতে লাগান। মৃদু-মৃদু সুগন্ধিত পারফিউমই ভাল জাতের পারফিউম।

**কলপ :** কলপ হল পাকা চুলকে কালো করার এক তরল পদার্থ। কিছু-কিছু 'ডাই'-এর সঙ্গে সাদা তরল পদার্থও পাওয়া যায়। এই দুটোকে সমান পরিমাণে মিশিয়ে টুথব্রাশে করে লাগানো উচিত। কলপ লাগাবার পর চুল ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। কলপ ব্যবহার করার আগে কানের পেছনে লাগিয়ে দেখে নিন, চুলকোনি অনুভব করলে লাগাবেন না, হাত দিয়ে কলপ লাগানোর চেয়ে হাতে দস্তানা পরে নেওয়া ভাল।

**প্রসাধন-সামগ্রী কিভাবে রাখবেন ?** প্রসাধন-সামগ্রী কেনার পর ওদের ব্যবহার করাটা আপনার হাতে। সঠিকভাবে ব্যবহার করে আপনি ওদের উপযোগীতা বাড়াতে পারেন।

যদি আপনি ওগুলো ঠিক মত ব্যবহার না করেন, ব্যবহার করার পর ওগুলো এদিক-ওদিক ছড়িয়ে-ছিটিয়ে রাখেন, তাহলে ওগুলো পড়ে-পড়ে শুকিয়ে যাবে বা ভেঙে যাবে।

লিপস্টিকে ঢাকনা লাগানো থাকে। ব্যবহার করার পর লিপস্টিকের ঢাকনা বন্ধ করে দিন, নয়তো লিপস্টিকের আকার পাণ্টে যাবে। বাচ্চাদের হাতে পড়লে পড়ে ভেঙেও যেতে পারে।

মনে রাখবেন, নেলপালিশ আর নেলপালিশ রিমুভার খোলা রাখলে শুকিয়ে যায়, তাই ব্যবহার করার পর ভাল করে বন্ধ করে নিন।

ব্রাশ, চিকুনী আর প্যাফের জন্য ছোট-ছোট কৌটো কিনে নিন। ব্রাশ ইত্যাদি সাফ করে ওগুলোর মধ্যে রেখে নিন। এতে পরে ব্যবহার করতে সুবিধা হবে।

ছোট-ছোট জিনিষ খুব তাড়াতাড়ি হারিয়ে যায়। হেয়ার পিন, রোলাস এদিক-ওদিক হয়ে গেলে খুঁজে পাওয়া মুশকিল হয়ে পড়ে। তাই, এইসব

জিনিষ একটা কৌটোয় ভরে রাখুন। রাতে ঘুমোবার সময় খোঁপা খোলার পর হেয়ার পিন সব এই কৌটোয় পুরে রাখুন।

পাউডারের পুরো কৌটো ড্রেসিং টেবিলে না রেখে ছোট কৌটোয় একটু-একটু করে রাখুন, বড় কৌটোকে ভেতরে রাখুন। এতে পাউডার নষ্ট হবে না।

এইসব ছোট-ছোট ব্যাপারগুলো মাথায় রেখে আপনি নিজের সময় আর পয়সা-দুইই বাঁচাতে পারবেন।

## ত্বকের সুরক্ষা

ত্বক আপনার শারীরিক সৌন্দর্যের ভিত্তি! যদি ভিত্তিই দুর্বল হয়, তাহলে তার ওপর মজবুত বাড়ী কি করে গড়ে উঠবে? সুতরাং, ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষার দিকে আপনাকে নিয়মিত রূপে দৃষ্টি দিতে হবে—একমাত্র তাহলেই আপনার স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য্য বজায় থাকবে।

বাচ্চাদের ত্বক অত্যন্ত কোমল হয়। যুবাবস্থায় পা রাখতেই হরমোনের জন্য শারীরিক পরিবর্তন হতে থাকে আর ব্রণ ইত্যাদি দেখা দেয়। বয়স বাড়ার সঙ্গে-সঙ্গে মুখে নানারকম দাগও পড়তে থাকে। এই সব সমস্যা দূর করতে সবার আগে ত্বকের গঠন এবং ওর কাজের ব্যাপারে জেনে রাখা উচিত!

### গঠন

মুখ্য রূপে ত্বকের দুটো পরত থাকে—এপিডরমিস এবং ডরমিস। ওপরের পরতকে এপিডরমিস আর নীচের পরতকে ডরমিস বলে। ত্বকের অসুখ এপিডরমিসের ওপর হয়, যেমন ব্রণ ইত্যাদি! কিন্তু ওদের কারণ ডরমিস। কারণ এটা নীচের পরত, এর কুপ্রভাব থেকেই ত্বকের অসুখ হয়।

এপিডরমিস বদলাতে থাকে। এপিডরমিসের চারটে অংশ থাকে। যেখানে ময়লা মৃষ্টি হয়, ওই পরত ডরমিসের সঙ্গে জুড়ে থাকে। যখন ওপরের ময়লা ভরে গিয়ে বাইরে চলে আসে তখন নীচের ময়লা ওর জায়গা নিয়ে নেয়। এইরকম চলতে থাকে। ভরে যাওয়া ময়লা ধীরে-ধীরে ত্বকের একদম ওপরে চলে আসে আর নিজে-নিজে বাঁধে পড়ে। শারীরিক



পরিচ্ছন্নতা দ্বারা একে সহজেই মুছে ফেলা যায়। সুতরাং, দেখা যাচ্ছে যে, শারীরিক স্বচ্ছতা খুবই প্রয়োজনীয়। মাসে একবার সামুদ্রিক লবণ, বেসন আর কাঁচা পেঁপে দিয়ে ত্বক অবশ্যই পরিষ্কার করুন। এছাড়া কমপ্লেকশন ব্রাশ আর ক্রিমা দিয়ে ঘষলেও ত্বক পরিষ্কার হয়ে যায়। যদি আপনার মুখে ব্রণ থাকে, তাহলে কমপ্লেকশন ব্রাশ একদম ব্যবহার করবেন না, কারণ এতে ব্রণ ছড়ে গিয়ে মুখটা আরও কুৎসিত হয়ে পড়বে।

বৃন্দাবনহায় ত্বক অত্যন্ত শক্ত হয়ে পড়ে। এর কারণ হল যে, এই বয়সে ভরে যাওয়া ত্বক নিজে থেকে ঝরে পড়ে না। এটা ওপরের পরত হিসেবে জমতে থাকে। ভরে যাওয়া ত্বক ঝরে না পড়ায় নতুন সেল তৈরী হয়না। ত্বক এর ফলে শক্ত হয়ে পড়ে। তেল গ্রহিও ক্রিয়াশীল থাকে না, ওদের কোমল ভাবও বজায় থাকে না, ফলে ত্বক শক্ত হয়ে পড়ে।

ডরমিসে দু প্রকারের গ্রহি থাকে—(১) ঘাম সৃষ্টি করতে থাকা গ্রহি এবং (২) তেল সৃষ্টি করতে থাকা গ্রহি!

ঘাম সৃষ্টির গ্রহি শরীরের তাপমাত্রাকে স্বাভাবিক বানিয়ে রাখে আর তেল সৃষ্টির গ্রহি তেল সৃষ্টি করে, যা লোমকূপ দ্বারা শরীরের ওপরে এসে ছড়িয়ে পড়ে। যেসব অঙ্গে এই জিনিষটা হয় না, ওখানকার ত্বক রুক্ষ হয়ে পড়ে।

লোমকূপের ছিদ্রে বাধা এলে কীটগু সৃষ্টি হয়ে পড়ে আর ব্রণ ইত্যাদি হয়ে পড়ে।

## আহার

ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য ওর নতুন সেল তৈরী হওয়া খুবই জরুরী। পুরোন সেল পড়ে যাওয়া এবং সেই জায়গায় নতুন সেল তৈরীর চক্র ভাল রক্তসঞ্চারের ওপর ভিত্তি করে থাকে! ভিটামিন 'সি' রক্তকে শুদ্ধ করে। ভাল ত্বকের জন্য কমলালেবু, লেবু, আপুর, সবুজ সব্জী এবং আলু বেশী করে খান। ত্বককে সুস্থ রাখতে ভিটামিন বি-২ চাই। এটা তাজা সব্জী এবং দুধে পাওয়া যায়। শরীর ভিটামিন সি-কে নিজের মধ্যে একত্রিত করে রাখতে পারে না, তাই এটা আহারের মাধ্যমে রোজ নিন। ত্বককে তাজা রাখতে জল প্রচণ্ড জরুরী। দিনে অন্ততঃ ৭-৮ গ্লাস জল খান। এতে পেট পরিষ্কার থাকবে এবং ত্বকও কোমল থাকবে।

ভিটামিনের অভাবে ত্বক রক্ষা হয়ে পড়ে, তাই ত্বককে সুস্থ রাখতে জলের গুরুত্ব অপরিসীম!

সম্ভব হলে সকাল-সন্ধ্যা স্নান করা উচিত, তা না হলে দিনে একবার স্নান অতি অবশ্যই করবেন।

যাদের মুখে ব্রণ বা ভাঁজ আছে, তারা তৈলাক্ত জিনিষ খাবেন না। এতে তেল গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হয়ে ওঠে আর লোমকূপে বাধা সৃষ্টি হয়ে পড়ে। চা, কফি ইত্যাদি গরম জিনিষের সেবন একটা সীমিত মাত্রায় করা উচিত।

ত্বক হচ্ছে শরীরের এক গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ! এই জিনিষটা অত্যন্ত কোমল হয়, সুতরাং এর ওপরে সব জিনিষের প্রভাব অত্যন্ত দ্রুত পড়ে। যদি কারও এ্যানিমিয়া থাকে আর পেট ভাল না থাকে, তাহলে ওর মুখে ব্রণ বেরোবে। ক্ষান্ত থাকলে বা ভাল ঘুম না হলে চোখের কোলে কালো দাগ পড়ে যায়। অসন্তুলিত আহার এবং রক্ত-সঞ্চালন ঠিক না হলে রং ফ্যাকাশে হয়ে পড়বে। ত্বক দেখে লোকের সুস্থতা-অসুস্থতার ব্যাপারে জানা যায়। সুতরাং ত্বকের ভেতর এবং বাহির-দুদিকেরই যত্ন নেওয়া আবশ্যিক! ত্বককে পরিষ্কার রাখুন, সন্তুলিত আহার গ্রহণ করুন এবং জল-হাওয়া এবং প্রসাধন দ্বারা একে কাস্তিময় বানিয়ে রাখুন।

## প্রকার

সাধারণ ত্বক : এটা তেলতেলেও হয় না, আবার শুষ্কও হয়না। এটা দেখলে বা ছুঁলে খুবই মসৃণ এবং মোলায়েম মনে হয়। কখনো-কখনো দু-একটা ব্রণও বেরিয়ে আসে।

সবার আগে মুখকে সাধারণ সাবান আর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এর পর স্কিনজিং ক্রীম দিয়ে মুখের ময়লা মুছে ফেলুন। তুলোয় স্কিনজিং মিস্ক নিয়ে পুরো মুখে রগড়ালে এতে মুখের ধুলো-মাটি উঠে মুখ পরিষ্কার হয়ে পড়বে। গাল, থুতনী, কপাল আর গলায় লাগান একটু বেশী ক্রীম। ক্রীম লাগাবার সময় হাতের অগ্রভাগ ওপরের দিকে রাখুন। লেগে থাকা ক্রীম তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন। এইভাবে প্রতি দিন রাতে একবার অবশ্যই মুখ পরিষ্কার রাখুন। এতে মুখ সর্বদা পরিষ্কার থাকবে। ক্রীম লাগাবার সময় চুল রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে নেবেন, যাতে চুলে ক্রীম না লেগে যায়।

সকালে সামান্য সাবান লাগিয়ে জল দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। ধোবার পর

তুলোয় স্কিন টনিক লাগিয়ে মুখে থপথপ করে লাগান। এতে মুখের রোমকূপ বন্ধ হয়ে পড়বে। খোলা রোমকূপ দিয়ে প্রসাধন ভেতরে ঢুকে পরে ক্ষতি করে। স্কিন টনিক হাল্কা ওয়ালা কিনবেন। স্কিন টনিকের জায়গায় গোলাপ জলও ব্যবহার করা যেতে পারে।

মেক-আপ করার আগে মুখে ময়েস্চারাইজারের বেস দিতে ভুলবেন না। এরপর আপনি নিজের মুখকে বিভিন্ন প্রসাধন দ্বারা সাজাতে পারেন।

সাধারণ ত্বক কোন রকম সমস্যা উৎপন্ন করে না, কিন্তু কিছুমাত্র অসতর্ক হলেই ত্বক শুষ্ক হয়ে ওঠে। তাই ত্বকের প্রতি আপনাকে প্রচণ্ড যত্ন নিতে হবে।

স্নান করার আগে মুখে গাজরের রস বা পুদিনা পাতার রস লাগান। ১০ মিনিট পর মুখ ধুয়ে ফেলুন। এতে আপনার ত্বক সর্বদা কাস্তিময় হয়ে থাকবে।

শুষ্ক ত্বক : দেখতে এই ত্বক রুক্ষ, নীরস দেখায়, বিশেষ করে গাল আর চোখের আশপাশে। এমন কি যুবাবস্থাতেই গাল, চোখ আর চোঁচের আশপাশে দাগ পড়ে যায়! শীতকালে এই ত্বক লাল হয়ে পড়ে, কিন্তু এই ধরনের ত্বকের একটা লাভ হল যে, এই ত্বকে ব্রণ হয়না।

পরিষ্কার করার জন্য গ্লিসারিন সাবান লাগিয়ে মুখ জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এর পর তেলতেলে স্কিনজিং ক্রীম গলা, গাল, কপাল, নাক আর চোখের চারপাশে লাগান। কিন্তু আঙুলের ডগা দিয়ে ধীরে-ধীরে! পাঁচ-দশ মিনিট মালিশের পর তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন। আপনার ত্বক শুষ্ক হলে দিনে দুবার এমন করুন, সকালে এবং রাতে!

সকালে উঠে সবার আগে মুখ জল দিয়ে ফেলুন, তারপর জলের সঙ্গে গোলাপজল মিশিয়ে তুলোর সাহায্যে মুখে লাগান।

মেক-আপ করার আগে তেলতেলে বেসের ময়েস্চারাইজার লাগানো উচিত। এটা বাদ দিয়ে কখনো মেক-আপ করবেন না, নয়তো প্রসাধন ত্বকের ভেতরে চলে গিয়ে ক্ষতি করবে।

গ্লিসারিন শুষ্ক ত্বককে কোমল করে। এই ত্বক গরমের তুলনায় শীতে বেশী সমস্যার সৃষ্টি করে। কারণ শীতকালের হাওয়া একে আরও শুষ্ক বানিয়ে তোলে। তাই শুষ্ক ত্বকের দেখাশোনা বিশেষ রূপে করা উচিত!

মুখে বাড়ীতে তৈরী ‘মাস্ক’ লাগান।

- (১) ডিমের হলুদ অংশে মুলতানী মাটি মিশিয়ে মুখে লাগান, শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- (২) মধু, কাঁচা দুধ আর লেবুর রস সমান মাত্রায় মিশিয়ে মুখে লাগান।
- (৩) বেসন, শুদ্ধ ঘি, জল আর দুধ মিশিয়ে মুখে লাগালে ত্বক কোমল আর চমকালো হয়ে পড়ে।
- (৪) ২৫০ গ্রাম মিন্ক পাউডার, আধা চামচ বাদাম রোগন আর পারফিউমের কয়েকটা ফোঁটা স্নান করে গরম জলে ঢেলে বাথটবে কিছুক্ষন বসে থাকুন, এতে সর্বশরীর তাজা হয়ে উঠবে।

শুষ্ক ত্বকের ঠোঁঠ খুব তাড়াতাড়ি ফেটে যায়। এজন্য আপনি রোজ রাতে ক্রীম বা দুধের ক্রীমে গোলাপজল আর লেবুর রস মিশিয়ে লাগান। এতে ফাটা ঠোঁঠ ঠিক হয়ে পড়বে। লিপস্টিক লাগাবার আগে ফাটা ঠোঁঠে চ্যাপস্টিকের একটা পরত লাগান, এতে ঠোঁঠ মসৃণ দেখাবে।

কয়েকটা জিনিষের দিকে আপনাকে নজর রাখতে হবেঃ—

- (১) খাবারে দুধ, দই আর মাখনের মাত্রা বাড়ান।
- (২) সপ্তাহে অন্ততঃ দু দিন গায়ে ভাল করে তেল মেখে স্নান করুন আর রাতে কোন্ড ক্রীম লাগান।
- (৩) স্নানের জল খুব বেশী গরম হবে না, আবার খুব বেশী ঠাণ্ডাও নয়।
- (৪) মুখের মেক-আপ সব সময় ক্রীম দিয়ে মুছবেন।
- (৫) শীতকালে স্নান করার সময় বাদাম রোগনে লেবুর রস মিলিয়ে মুখ আর ঘাড়ে মালিশ করুন বা মালিহিতে বাদাম পিষে মুখে লাগান, একটু পরে ধুয়ে ফেলুন।

এতে ত্বকের রক্ষতা দূর হয়ে গিয়ে ত্বক কোমল এবং মসৃণ দেখাবে।

তেলতেলে ত্বক : এইরকম ত্বকে তেলতেলে মসৃণ ভাব দেখা যায় আর মেক-আপ ভাল করে টিকতে পারে না। তেলতেলে ত্বকে ব্রণ খুব বেশী করে দেখা দেয়। এজন্য মেডিকেটেড স্কীনার, যার বেস তেলতেলে নয়, নিন। এটা ঘাড়, থুতনী, কপাল আর নাকে ভাল করে মালিশ করুন। মালিশ করার পর তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন। এরপর মেডিকেটেড সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। তেলতেলে ত্বকের লোকেদের নিজের মুখ দিনে দু-

তিনবার অবশ্যই ধুয়ে খোলা উচিত। মেক-আপ করার আগে এন্ট্রিজেন্ট লোশন নাকের ফুটোয়, খুতনীতে আর কপালে লাগান। কারণ, শরীরের এই অংশগুলোই বেশী তেলতেলে থাকে।

মেক-আপ করার আগে ময়েস্চারায়জার অবশ্যই লাগাবেন। এমন কোন তীব্র ক্রীম লাগাবেন না, যাতে ত্বক প্রয়োজনের তুলনায় বেশী শুষ্ক হয়ে পড়ে। তাহলে মুখের ওপরের ভাগ বেশী শুষ্ক হয়ে পড়বে, যাকে মসৃণ বানানো মুশ্কিল হয়ে পড়বে।

ডিমের সাদা অংশকে মুখে ১৫-২০ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে ঠাণ্ডা বা হালকা গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বক পরিষ্কার থাকবে। শশার রস লাগালে ত্বক তাজা থাকবে। এছাড়া আপনি নিজের মুখে লেবুও লাগাতে পারেন—যা রোমকূপ বন্ধ করে।

ভাপ দিয়ে মুখের রোমকূপ খুলুন আর তারপর এন্ট্রিজেন্ট লাগিয়ে ওগুলো বন্ধ করে দিন।

তেলতেলে ত্বকের লোকেদের খাবারে ঘি ইত্যাদি কম করে দেওয়া উচিত। সবুজ সব্জী এবং ফল বেশী করে খাওয়া উচিত। যত বেশী সম্ভব জল খান—এতে ত্বকের তেলতেলে ভাব শেষ হয়ে চমক আসে।

স্নিগ্ধ ত্বকের লোকেদের মুখে ব্রণ বেশী করে দেখা দেয়। কারণ মসৃণতা বন্ধ হয়ে ত্বকের রোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়।। তাই দিনের মধ্যে কমপক্ষে তিনবার সাবান আর গরম জলে মুখের ময়লা ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।

**মিশ্রিত ত্বক :** কিছু লোকের ত্বক কিছুটা তেলতেলে আবার কিছুটা শুষ্ক হয়। ওদের ত্বকের দেখাশোনা বিশেষভাবে করতে হবে। নাকের পাশটা তেলতেলে হয় আর খুতনীর কাছটা হয় শুষ্ক! কপাল হয় তেলতেলে আর চোখের কাছটা শুষ্ক! এজন্য চোখের কোলে ভাঁজ পড়ে যায় আর খুতনী, কপাল আর নাকের আশপাশে ব্রণ বেরিয়ে আসে।

হাঙ্কা ক্রীম নিয়ে সেটা তেলতেলে ভাগে লাগিয়ে আঙুলের ডগা দিয়ে মালিশ করুন। মালিশ হয়ে যাবার পর সেটা তুলো দিয়ে মুছে মেডিকটেড সাবান লাগিয়ে জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। তারপর নবম তোয়ালে দিয়ে হাঙ্কা করে মুখ মুছে ফেলুন। এই জিনিষ রোজ রাতে শোবার আগে নিশ্চয়ই করুন।

শুষ্ক ভাগে হাল্কা লোশন আর তেলতেলে অংশে এস্ট্রিজেন্ট লাগান। এস্ট্রিজেন্টের ব্যবহার শুষ্ক অংশে করবেন না, তাহলে ঐ জায়গাটা আরও শুষ্ক হয়ে উঠবে।

মেক-আপ করার আগে তরল ময়েশ্চারায়জার আর নারিশিং ময়েশ্চারায়জার ক্রীম শুধু গালে লাগান, তারপর মেক-আপ করুন। এতে আপনার মেক-আপ ভাল বেস পেয়ে যাবে আর প্রসাধন ত্বকের ওপর প্রভাব ফেলতে পারবে না।

## ফেশিয়াল

ফেশিয়ালের অর্থ হল মুখের মালিশ। এর দ্বারা আকর্ষণহীন ত্বকও আকর্ষণ হয়ে ওঠে। ফেশিয়াল দ্বারা রক্ত-প্রবাহ ঠিক হয়ে উঠলে মুখের কান্তিও ফিরে আসবে।

বয়স বাড়ার সঙ্গে-সঙ্গে মুখে ভাঁজ পড়ে যায়। কিন্তু ফেশিয়াল করলে এই ভাঁজ অনেক দেরীতে পড়বে। ৪০ বছর বয়সের পর মুখের মালিশ অনিবার্য হয়ে ওঠে। নিয়মিতরূপে ফেশিয়াল করলে সবচেয়ে ভাল হয়।

যদি কারও ত্বক খুবই খারাপ হয় আর সে ত্বকের প্রতি যত্ন না নেয়, তাহলেও এই ধরনের ত্বক ৬-৭ বছর লাগাতার ফেশিয়াল করলে সম্পূর্ণভাবে ঠিক হয়ে পড়ে।

**সামগ্রী :** স্কিনজিং মিস্ক, এস্ট্রিজেন্ট, স্কিন টনিক, ক্রীম, তুলো, ব্ল্যাক হেড রিমুভার, ডেটল, হেডব্যাণ্ড, বিউটি প্যাক, গোলাপজল আর মগ।

**বিধি :** ফেশিয়াল করার আগে প্রথমে হাত ভাল করে ধুয়ে নেওয়া উচিত। এরপর চুলকে হেডব্যাণ্ড (স্কার্ফ) দিয়ে বেঁধে নিন, সামনের দিকে একটা তোয়ালে ছড়িয়ে দিন। যাতে কাপড় খারাপ না হয়। স্কিনজিং মিস্ক লাগিয়ে মুখ ভাল করে পরিষ্কার করে নিন, তারপর ক্রীম লাগিয়ে ভাল করে মালিশ করুন।

তেলতেলে ত্বকে পণ্ডস লেমন ক্রীম আর শুষ্ক ত্বক চার্মিস কোন্ড ক্রীম ব্যবহার করা উচিত। যদি আপনার মুখে ব্রণ থাকে, তাহলে মালিশ করবেন না, করলেও ব্রণের জায়গাগুলো বাদ দিয়ে করবেন। মালিশে ব্রণ ফেটে যেতে পারে এবং মুখে বরাবরের জন্য দাগ পড়ে যেতে পারে। মালিশ প্রথমে ঘাড় থেকে শুরু করুন। এই সময় হাতের অগ্রভাগ বাইরের দিকে

এবং ওপর দিকে রাখুন। ঘাড়ের পর থুতনী, ঠোঁটে গাল, নাক, চোখ, কপাল এবং সব শেষে ভ্রু মালিশ করুন। মনে রাখবেন, মালিশের সময় যেন ত্বকে জোর না পড়ে। এর জন্য ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময় হওয়া উচিত।

## ফেস প্যাক

এতে ত্বক সুস্থ এবং কোমল হয় আর রক্তসঞ্চার ঠিকঠাক বজায় থাকে। এটা হচ্ছে ত্বকের পক্ষে সর্বোত্তম টনিক। যদি এটা সপ্তাহে নিয়ম করে এক বা দুবার লাগানো যায়, তাহলে ত্বক দারুণ হয়ে ওঠে।

কোথাও যাবার আগে ফেস প্যাক লাগালে ত্বক চমকদার হয়ে ওঠে, ওর ওপর মেক-আপ করাও সহজ হয়ে পড়ে এবং মেক-আপ অনেকক্ষণ টিকেও থাকে।

এমনিতে তো বাজারে তৈরী ফেস প্যাক পাওয়া যায়, যাতে নির্দেশানুযায়ী জল মিলিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে। কিন্তু আপনি নিজেও ফেস প্যাক তৈরী করতে পারেন। নীচে ত্বক অনুযায়ী কিছু ফেস প্যাক তৈরীর বিধি দেওয়া হল। সব ফেস প্যাক সব রকমের ত্বকের অনুকূল হয় না। সুতরাং নিজের ত্বক অনুযায়ী ফেস প্যাক বেছে নিন।

### শুষ্ক ত্বকের জন্য :

- (১) একটা ডিমের হলুদ অংশে এক চামচ বাদাম রোগন মিশিয়ে মুখ আর ঘাড়ে ১৫-২০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন, তারপর গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- (২) অলিভ অয়েলের একটা ফোটা দু-চামচ ময়দায় মিলিয়ে পেপ্ট তৈরী করে নিন। আধ ঘণ্টা পর্যন্ত মুখে লাগিয়ে রেখে বৃষ্টির জল বা গোলাপজলে ধুয়ে ফেলুন।

### সাধারণ ত্বকের জন্য :

- (১) দু-চামচ ময়দায় দুধ মিশিয়ে ফোটান। ওতে কিছুটা গোলাপজল ফেলে মুখে গরম-গরম লাগান। ১৫ মিনিট পর গরম জলে ধুয়ে ফেলুন।
- (২) একটু আটায় জল মিশিয়ে হাল্কা আঁচে পাঁচ মিনিট রাখুন। এক চামচ মধু মিশিয়ে গরম-গরম মুখে লাগান। ১৫-২০ মিনিট পর গরম জল আর সাবান দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

(৩) এক চামচ মধুতে আমলা তেলের কয়েকটা ফোঁটা মিশিয়ে মুখে আর গলায় লাগান। ১০ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বক কোমল হবে আর মুখে ভাঁজ পড়বে না।

**তেলতেলে ত্বকের জন্য :**

(১) টাঙ্কম, কর্নফ্লাওয়ার সমান মাত্রায় নিয়ে ওতে একটু জল মেশান। এই পেস্ট মুখে আর গলায় ২০ মিনিট ধরে লাগান। এরপর এস্ট্রিজেন্টে ভেজানো তুলো দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন।

(২) ডিমের সাদা অংশটাকে ভাল করে ফেঁটিয়ে পুরো মুখে লাগান এবং শুকিয়ে গেলে এস্ট্রিজেন্ট লোশন দিয়ে পরিষ্কার করে নিন।

শশা কুরে ওতে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস আর এক চামচ গোলাপ জল মেলান। একে কাপড়ের দুটো টুকরোর মাঝে রেখে মখে লাগান। ১৫-২০ মিনিট পর মুখ পরিষ্কার করে নিন।

ফেস প্যাক নির্দিষ্ট সময়ের বেশী মুখে লাগিয়ে রাখবেন না। চোখের চার পাশে ফেস প্যাক লাগাবেন না। চোখের ওপর ঠাণ্ডা জলে তুলো ভিজিয়ে রাখা উচিত।

**সমস্যা :**

**ব্রণ :** এটা হচ্ছে তরুণ বয়সের রোগ। এই সময়ে শরীরে হরমোনাল পরিবর্তন হয়। তেল গ্রন্থি অধিক মাত্রায় সক্রিয় হয়ে উঠে শরীরকে বেশী মসৃণতা প্রদান করতে থাকে। বেশী মসৃণতায় কখনো-কখনো রোমকূপে মাটি, ধুলো মিশে ওগুলোকে বন্ধ করে দেয়। এর ফলে ব্রণের সৃষ্টি হয়। ব্রণ নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যায়, কিন্তু কখনো-কখনো যত্ন না করলে সুন্দর মুখকে নষ্ট করে দেয়।

**মনে রাখা উচিত :**

(১) সহজে হজম হয়, এমন খাবার খান।

(২) ঘি, মশলা, আচার ইত্যাদি খাওয়া একদম বন্ধ করে দিন।

(৩) চা, কফি, মিস্টি খাওয়াও ক্ষতিকারক।

(৪) সবুজ শাক-সব্জী, ফল বেশী করে খান।

(৫) রোজ সকালে ঘুম থেকে উঠে গরম জলে লেবু নিংরে খান, এতে পেট পরিষ্কার থাকবে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য ব্রণ হয়না ঠিকই, কিন্তু



বেড়ে ওঠে।

- (৬) ব্যায়াম করলে গোটা শরীর ফিট হয়ে ওঠে। সাঁতার কাটলে ব্যায়ামও হবে আর খোলা বাতাস-রোদও পাওয়া যাবে।
- (৭) দিনে তিনবার কোন ভাল সাবান দিয়ে মুখ ধোয়। রাতে মেডিকেটেড ক্রীম লাগান আর পরের দিন সকালে মুখ ধুয়ে ফেলুন। তিন-চার দিন পর মুখে ভাপ দিন, এতে মুখ পরিষ্কার হবে আর রোমকূপ খুলবে। ভাপ দেবার জন্য পাত্রে ফুটত জল রেখে মুখ (তোয়ালে দিয়ে ঢেকে) পাত্রের ওপরে রেখে ভাপ নিন। ব্রণ যদি খুব বেশী হয়, তাহলে কোন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- (৮) ত্বক পরিষ্কার রাখুন। বাজে সাবান, প্রসাধন লাগাবেন না। শুষ্ক ত্বকে সাবান লাগাবেন না।
- (৯) ব্রণকে টিপে ফাটাবেন না। বরিক পাউডার দিয়ে মুছুন। ব্রণ থেকে পুঁজ বেরোতে থাকলে তুলো দিয়ে মুছুন।

চন্দনগুঁড়োয় গোলাপজল মিশিয়ে পেপ্ট বানিয়ে নিন আর স্নান করার একটু আগে মুখে লাগান, এতে ব্রন পরিষ্কার হয়ে যাবে।

এক চামচ বেসন, আধ চামচ শুকনো নিমপাতা, এক চুটকি এন্টিসেরিক পাউডার আর দু-চামচ দুধ মিশিয়ে পেপ্ট বানান। এটা কিছুদিন লাগালে মুখ পরিষ্কার হতে শুরু করবে।

ব্রণের পর মুখে দাগ পড়ে যায়। যেটা দেখতে খুবই কুৎসিত লাগে। এর জন্য বাদাম রোগন, এক চামচ বেসন, আধ চামচ করে লেবু আর শশার রস মিলিয়ে লাগান। এই পেপ্ট মুখে স্নানের আগে কম করে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। তারপর জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এতে ধীরে-ধীরে ব্রণের দাগ পরিষ্কার হয়ে যাবে। চাইলে আপনি মুখে লেবু, টম্যাটো আর শশার ১/৪ চামচ রস মিশিয়েও লাগাতে পারেন।

নিজেরে শারীরিক স্বাস্থ্যকে ঠিক রাখুন। কোষ্ঠকাঠিন্য, রক্তাশ্মপতা, দাঁতের রোগ, টসিল থেকে ব্রণ হতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শে ভাল করে চিকিৎসা করে নিজের অসুস্থতা দূর করুন। সুস্থ শরীরে ব্রণ খুব কমই হয়। খোলা হাওয়া, রোদও ব্রণ দূর করতে সাহায্য করে।

ত্বকে কালো দাগ : শরীরের পোষনের জন্য ক্যালশিয়াম আর

ভিটামিন অত্যন্ত জরুরী। এদের অভাবে মুখে এবং চোখের চারপাশের ত্বক কালো হয়ে পড়ে। এসব দূর করার জন্য যতটা সম্ভব ভিটামিন, ক্যালশিয়াম খাবারে থাকা উচিত। ফল ইত্যাদি খেলেও এই জিনিষ দূর হয়।

মেক-আপ করার সময় আপনি এই জিনিষটাকে হোয়াটনিং ক্রীম বা পাউডারের পরত লাগিয়ে ঢেকে নিতে পারেন। তুলসী পাতা আর কাঁচা নারকেল পিষে পেস্ট করে কিছুদিন এসব জায়গায় লাগান, মুখ পরিষ্কার হতে শুরু করবে। চোখকে স্ফাতির হাত থেকে বাঁচান। পর্যাপ্ত সময় পর্যন্ত ঘুমোন।

**ত্বকে ময়লা জমা :** এটা ত্বকের খোলা রোমকূপে ধুলো-মাটি জমে যাওয়ায় হয়। এদের হাত দিয়ে টিপ বের করবেন না, তাহলে ইনফেকশন হয়ে পড়তে পারে আর মুখে সারাজীবনের মত দাগ পড়ে যেতে পারে।

এটা দূর করার জন্য সবার আগে মুখকে ৫-৭ মিনিট পর্যন্ত তুলো দিয়ে পরিষ্কার করুন, তারপর ভাপ দিন। পরিষ্কার পাত্রে ফুটত জল রেখে ওর ওপর মুখ রেখে তোয়ালে দিয়ে ঢাকা দিয়ে নিন। গরম জলের পাত্রটাও তোয়ালে দিয়ে ঢাকা উচিত। এবার ধীরে-ধীরে গ্ল্যাক হেড রিমুভার দিয়ে ময়লা বের করে নিন। তুলো এস্ট্রিজেন্ট বা স্কিন টনিকে ডুবিয়ে ঐ জায়গায় বোলান। এরপর মুখে বরফের টুকরো ঘষুন, যাতে ছড়িয়ে পড়া রোমকূপ গুটিয়ে যায়। যদি আপনার মুখে ময়লা খুব বেশী হয়, তবে রোজ মুখে এস্ট্রিজেন্ট লাগান, এতে ত্বকের রোমকূপ খুলে পরিষ্কার হয়ে পড়বে। মুখের ময়লা পরিষ্কার করার পর ওর ওপর ফেস প্যাক লাগান। এই জিনিষটা তেলতেলে ত্বকের মুখে বেশী হয়। সুতরাং, এমন খাবার খান, যাতে তেল, ঘি না থাকে।

এক চামচ ফেস প্যাক, মূলতানী মাটি, একটু এস্ট্রিজেন্ট বা স্কিন টনিক, গোলাপজল আর জল মিশিয়ে পেস্ট বানান। এটা ঠোঁট আর চোখের অংশটুকু বাদ দিয়ে বাকী মুখে লাগান। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এই সময় চোখে জল বা গোলাপ জলে ভেজানো তুলো রেখে নিন, যাতে ফেস প্যাক চোখে না লাগে।

দিনে ৩-৪ বার মুখ সাবান এবং গরম জল দিয়ে ধোন। এতে মুখের ময়লা পরিষ্কার হয়ে পড়বে। এই ধরনের ত্বকে ক্রীম একদমই লাগানো

উচিত নয়। মেক-আপ করার সময়ও পাউডার লাগাবার আগে এমন ফাউণ্ডেশন লাগানো উচিত, যা তেলতেলে নয়।

মুখে মেডিকেটেড সাবান লাগিয়ে গোল-গোল করে মালিশ করুন। তোয়ালে গরম জলে ভিজিয়ে ময়লার ওপর রগড়ান। এতে মুখে আর ময়লা হবে না। যেটুকু আছে, তাও পরিষ্কার হয়ে যাবে। এইরকম অবস্থায় মুখে প্রসাধন খুব কম লাগাবেন, একেবারে না লাগালে আরও ভাল হয়।

**মুখে ভাঁজ :** শুকনো ত্বকে দেখাশোনার অভাবে সময়ের আগেই চামড়া কুঁচকে যায়, যেটা দেখতে খুবই বাজে লাগে।

এর জন্য ‘ফেশিয়াল’ করান। খাবার ঘি-তেলের মাত্রা বাড়িয়ে দিন, যাতে ত্বক স্নিগ্ধ হয়ে ওঠে। ব্যায়াম করলে আর খোলা হাওয়া সেবন করলেও ত্বক স্নিগ্ধ হয়ে ওঠে।

এই জিনিষ সবার আগে চোখের চারপাশে হয়। এইসব জায়গায় কখনোই ক্রীম জোরে-জোরে লাগানো উচিত নয়, কারণ এখানকার ত্বক অত্যন্ত কোমল হয়। প্রয়োজন পড়লে হাল্কাভাবে ক্রীম লাগান।

এর সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা আমলা তেলে মধু মিলিয়ে মালিশ। চাইলে বেবী অয়েলও লাগাতে পারেন।

গলা আর মুখের অন্যান্য অংশের ভাঁজ দূর করার জন্য ওখানেও নারিশিং ক্রীম মালিশ করা উচিত।

যদি এই জিনিষটা খুব বেশী হয়, তবে মুখে ভাপ দিয়ে মালিশ করুন। এতে কিছুটা লাভ পাবেন। অবশ্য ভাঁজ পুরোন হয়ে পড়লে সারানো খুবই মুশকিল হয়ে পড়ে, সুতরাং শুরু থেকেই নিজের ত্বকের দেখাশোনা করা উচিত। মুখের মালিশের সময় হাত ওপর থেকে নীচের দিকে নামলে ত্বকে ভাঁজ পড়তে পারে। সুতরাং মালিশ ঠিকমাত্র করুন। খিটখিটে স্বভাবের লোকেদের মুখে ভাঁজ খুব তাড়াতাড়ি পড়ে। সুতরাং, সর্বদা মনকে প্রফুল্লিত রাখুন। রোদ থেকে বাঁচুন। মুখে সর্বদা লেবুর রস আর মালিহা মিশিয়ে লাগান।

**লাল ত্বক :** বেশীক্ষন রোদে বসলে বা সূর্যের কিরণ সরাসরি মুখে পড়লে ত্বক লালচে হয়ে পড়ে। রোদে পিঠ দিয়ে বসুন, এতে মুখে রোদ পড়বে না, ত্বকও পরিষ্কার থাকবে।

২০-টা বাদাম জলে ভিজিয়ে পিয়ে নিন। বাদামের খোসা যেন ছাড়ানো থাকে। এতে দেড় বা দু চামচ মধু মিশিয়ে মুখে লাগান। এতে মুখের লাল ভাব কেটে গিয়ে মুখের রং স্বাভাবিক হয়ে উঠবে। এরকম লাগাতার কয়েক দিন করলেই এর ফল দেখতে পাবেন।

**এ্যালার্জী :** যখন কোন বিশেষ প্রসাধন, খাদ্যপদার্থ বা ঋতুর জন্য ত্বকে দানা-দানা বেরিয়ে চুলকোতে থাকে, তাকে এ্যালার্জী বলে। এই জিনিষটা প্রায়ই সংবেদনশীল ত্বকে হয়। এর জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

প্রসাধনের এ্যালার্জীতে কোন বিশেষ একটি প্রসাধন লাগালেই ঐ জায়গাটায় চুলকোনি হতে শুরু করে, জায়গাটা ফুলেও ওঠে। যদি আপনার মনে হয় যে, নতুন লিপস্টিক, পাউডার, ক্রীম লাগানোতেই চুলকোনি হচ্ছে, তবে সেই জিনিষটার ব্যবহার বন্ধ করে দিন।

খাবারে এ্যালার্জী হলে পেটে ব্যথা হয়, বমি-বমি লাগে, চোঁঠ-জিভ শুকিয়ে যায়। এটা জানা মুশকিল হয়ে পড়ে। কারণ সারা দিনে আমরা তো কত কি খাই। তবু যদি আপনি সেই খাবারটার খোঁজ পান, যার থেকে আপনার এ্যালার্জী হয়েছে, তাহলে ডাক্তারের পক্ষে চিকিৎসা করতে সুবিধা হবে।

**অনাবশ্যক চুল :** ত্বকের রোমকূপে চুল তো থাকেই, কিন্তু এর রং ত্বকের রং-এর মতই হয়। তাই দূর থেকে দেখা যায় না। দ্বিতীয়ত, এই সব চুল খুবই পাতলা এবং ছোট হয়।

কিন্তু বেশ কিছু যুবতীর চোঁঠ, থুতনী, হাত এবং পায়েও বড়-বড় চুল হয়। এদের অনাবশ্যক চুল বলে। এটা খুবই ধীরে-ধীরে বাড়ে। এইসব কালো রং-য়ের চুল দূর থেকেও খুবই কুৎসিত দেখায়। এতে মুখের সৌন্দর্য নষ্ট হয়ে পড়ে এবং সেই যুবতী এক প্রকারের হীনমন্যতার শিকার হয়ে পড়ে। সুতরাং, এই জিনিষের চিকিৎসা অত্যন্ত জরুরী। কিন্তু এতে খুবই ধৈর্যের প্রয়োজন। অনাবশ্যক চুলকে তিন ভাবে দূর করা যায়।

**(১) ওয়াক্সিং :** এটা অনাবশ্যক চুল সরানোর সর্বোত্তম উপায়। এর প্রভাব অনেকদিন পর্যন্ত থাকে। ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ পর-পর ওয়াক্সিং করাতে হয়। কারো চুল দেরীতে গজায়, কারও তাড়াতাড়ি। সেইমত ওয়াক্সিং করাতে হয়। ওয়াক্সিং করানোর পর ত্বক খুবই কোমল হয়ে

পড়ে। এই কোমল ভাব বেশ কয়েক সপ্তাহ থাকে।

**সামগ্রী :** ওয়াক্স, তুলো, টাল্কম পাউডার, এস্ট্রিজেন্ট, কটন স্ট্রিপ্স, পাতলা লোহার পাত, কোন্ড ক্রীম।

**কোন্ড ওয়াক্স :** এই জিনিষটা স্ট্রিকের আকারে পাওয়া যায়। এটা হল চিনি, জল, লেবুর রস আর গ্লিসারিনের মিশ্রণ। যদি ওয়াক্সের পাতলা পরত না লাগে, তাহলে হয় ওটাকে গরম করে নিন অথবা গরম জল ওয়াক্সের পাত্রে ঢেলে ওটাকে গলিয়ে নিন।

এই উপায়ে একটু ব্যথা তো হয়, কিন্তু চুল গোড়া থেকে উপড়ে আসে আর পুনরায় গজাতে অনেক সময় নেয়। শীতকালে ওয়াক্সকে গরম জলে রেখে পাতলা করে নিতে হয়। আবার গরমের দিনে শিশিকে ফ্রিজে বা বরফের পাত্রে রেখে একটু গাঢ় করে নিতে হয়।

**বিধি :** তুলোকে এস্ট্রিজেন্টে ভিজিয়ে যেখানে চুল গজিয়েছে, সেই জায়গাটা পরিষ্কার করে নিন। এতে ত্বক পরিষ্কার হবে, ইনফেকশনও হবে না।

অন্য একটা তুলো করে টাল্কম পাউডার ঐ জায়গাটায় লাগান, এতে ত্বকের তেলতেলে ভাবটা সরে যাবে এবং ওয়াক্স থেকে ত্বকের রক্ষাও হবে।

লোহার ছুরী দিয়ে চুল গজাবার দিকে পাতলা করে ওয়াক্স ছড়িয়ে দিন। ওর ওপর সুতী কাপড় রেখে ওপর থেকে একটু চাপ দিন, এতে ওয়াক্স ছড়িয়ে পুড়বে।

কাপড়ের নীচের অংশটা এক হাত দিয়ে ধরে অন্য হাত দিয়ে চুলের বিপরীত দিকে ওটাকে টেনে দিন। চুল গোড়া সমেত কাপড়ের সঙ্গে উঠে আসবে।

যদি কোন চুল তখনও থেকে গিয়ে যাকে, তাহলে ঐ জায়গায় একটু ওয়াক্স লাগিয়ে ওদেরও উপড়ে ফেলুন। ওয়াক্সিং-এর পর ঐ জায়গাটা ভেজা কাপড় দিয়ে মুছে নিন বা এস্ট্রিজেন্ট কোন্ড ক্রীম লাগান।

ওয়াক্সিং একটু-একটু জায়গা নিয়ে করা উচিত, নয়তো চুল থেকে যাবে এবং ব্যথাও বেশী হবে।

**গরম ওয়াক্স :** একটু জায়গার অনাবশ্যক চুল হাটবার জন্য এটা

ব্যবহার করা হয়। এটা নিজের হাতে লাগাবেন না। কোন সৌন্দর্য-বিশেষজ্ঞের অভ্যস্ত হাত দিয়েই লাগান। এই জিনিষটা হাতে-পায়ে ব্যবহার করা হয়।

**স্মিচিং :** মুখের চুল ওয়াক্সিং করা খুবই মুশকিল হয়ে পড়ে। মুখে ওয়াক্সিং ভুলেও করতে যাবেন না। এত চুলকে ত্বকের রং-এর মত বা রংহীন করে তোলাটা আবশ্যিক। এতে চুল হালকা ব্রাউন হয়ে পড়ে। ত্বকের রংও পরিষ্কার দেখা যায়। এতে হাল্কা জ্বলুনি হয়, কিন্তু ওয়াক্সিং করলে যেমন ব্যথা হয়, তেমন হয় না।

**সামগ্রী :** স্মিচিং পাউডার, হাইড্রোজেন প্যারোক্সাইড, তরল এ্যামোনিয়া, ট্যাক্সম পাউডার, তুলো, ব্রাশ, মগ, তোয়ালে, কোন্ড ক্রীম, মাথায় বাঁধার স্কার্ফ!

**বিধি :** দু চামচ স্মিচিং পাউডার নিয়ে এক চামচ হাইড্রোজেন প্যারোক্সাইড, ৩-৪ ফোঁটা এ্যামোনিয়া মিশিয়ে পেস্ট বানান। সুগন্ধের জন্য একটু পাউডারও ঢেলে দিন।

মাথায় স্কার্ফ বেঁধে নিন, নয়তো মাথার চুলও বিবর্ণ হয়ে যেতে পারে। স্মিচিং ব্র, ঠোঁঠ আর চোখ বাদ দিয়ে বাকী মুখে লাগান। বরফে তুলো ভিজিয়ে চোখের ওপর রাখুন, নয়তো চোখে জল চলে আসবে। ১৫-২০ মিনিট পর পেস্টকে ধুয়ে ফেলুন, তারপর গোটা মুখে কোন্ড ক্রীম মালিশ করুন। এতে ত্বক কোমল হবে।

ব্রণযুক্ত মুখে স্মিচিং করবেন না। জ্বলুনি হতে শুরু করলেই মুখ পরিষ্কার করে ফেলুন। কোন সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞকে দিয়ে স্মিচিং করালেই ভাল হয়। অবশ্য সব কিছু ভাল করে জানার পর আপনি নিজেও করতে পারবেন।

**ইলেক্ট্রোলাইসিস :** অনাবশ্যক চুলের হাত থেকে স্থায়ী রূপে মুক্তি পাবার উপায় হচ্ছে এটা। এতে ডায়াথার মিনিডিল চুলের গোড়ায় পৌঁছিয়ে চুলের গোড়াকে দুর্বল করে তুলে একটা-একটা করে চুল উপড়ে ফেলা হয়। এটায় খরচ অনেক এবং সময় সাপেক্ষও বটে। এই জিনিষ সব জায়গায় হয়ও না। এই জিনিষ কোন যোগ্য লোকের হাত দিয়েই করানো উচিত, নয়তো ক্ষতি হতে পারে। অর্থাৎ আবার চুল গজাতে পারে, যার আর কোন চিকিৎসা থাকবে না।

## লোভনীয় মুখ

মুখ শুধুমাত্র মস্তিষ্কেরই নয়, গোটা শারীরিক সৌন্দর্যের দর্পন! তাই একে যত কুশল এবং দক্ষ হাতে সাজানো যায়, ততই কম!

পুরো শরীর কাপড়ে ঢাকা থাকে, কিন্তু মুখ এমন এক অঙ্গ, যার ওপর গরম, শীত এবং বস্মার প্রভাব প্রচণ্ড বেশী পড়ে। তাই এর দেখাশোনা করাটা অত্যন্ত জরুরী।

প্রাচীন কালে সৌন্দর্য ছিল এক প্রাকৃতিক বরদান, সেই সময়ে সুন্দর-অসুন্দর হওয়াটাকে সৌভাগ্য বা দুর্ভাগ্য বলে মনে করা হত। কিন্তু এখন প্রসাধনী দ্রব্য সৌন্দর্যকে একটা আর্ট বানিয়ে দিয়েছে। চেষ্টা করলে প্রত্যেক যুবতী এই আর্টে দক্ষ হতে পারে।

সবার মুখ-চোখ ছাঁচে ঢালা এবং রং ফর্সা হয় না। মেক-আপ মুখের অনেক দুর্বলতাকে ঢেকে দেয়। এর জন্য প্রবল ইচ্ছে শক্তি থাকা চাই, তাহলে আপনাকে সুন্দর দেখাতে কেউ আটকাতে পারবে না।

মেক-আপে নিপুন যুবতী মুখের দুর্বলতাকে ঢেকে সুন্দর হয়ে পড়ে, অন্য দিকে অন্য যুবতীরা সাধারণ মুখ থাকা সত্ত্বেও কুৎসিত হয়ে থাকে।

মেক-আপ আপনার মুখকে তখনই কাস্তিময় করে তুলতে পারবে, যখন ওটা সুস্বাস্থ্য হবে! অসুস্বাস্থ্য, কাস্তিহীন, হলুদ, বিবর্ণ, নিস্তেজ মুখে মেক-আপ কখনোই ফুটে উঠবে না। সুতরাং, সুন্দর মুখের জন্য সবার আগে নিজেকে সুস্বাস্থ্য করে তুলুন। সন্তলিত এবং পুষ্টিবাহী আহার গ্রহণ করুন, যাতে সৌন্দর্য আপনার মুঠির মধ্যে চলে আসে।

**ব্যায়াম :** মুখের কিছু ব্যায়াম এখানে দেওয়া হল। এগুলো খুবই সহজ ব্যায়াম। এর ফলে মুখের মাংসপেশীর কসরত হবে এবং মুখ কাস্তিময় এবং সুডৌল হয়ে উঠবে।

(১) ঠোঁঠের দুটো কোন হাতের আঙুল দিয়ে দুপাশে টানুন। এক থেকে দশ পর্যন্ত গনুন। ওপরের ঠোঁঠ নীচের ঠোঁঠকে ছুঁয়ে থাকবে, কিন্তু নীচের ঠোঁঠ মুড়বে না। এই ব্যায়ামে মুখের নীচের অংশ সুডৌল হবে এবং মুখের আকার সন্তলিত করবে।

(২) মুখে হাওয়া ভরে ওকে ওপর-নীচে ঘোরান মাত্র তিন মিনিট। এতে

মুখ গতিশীল হবে এবং মুখের নিস্তেজতা শেষ হয়ে যাবে।

(৩) ঠোঁঠের কোনকে ভেতরের দিকে চাপ দিন। মুখকে এই অবস্থায় তিন মিনিট রাখুন। এতে শুধু গালই নয়, চোয়ালও নড়াচড়া খাওয়ায় মুখের নীচের দিকটাও সুডৌল হয়ে উঠবে।

(৪) হাতকে গালের ওপর নীচ থেকে ওপরে এবং বাইরের দিকে হাল্কাভাবে মালিশ করুন, একে দশ বার করুন।

**মেক-আপ :** এটা মনে রাখবেন যে, সঠিক মেক-আপ মুখকে আকর্ষক এবং মনোরম করে তোলে। উল্টো দিকে ভুল মেক-আপ মুখকে কুৎসিত করে তোলে। সুতরাং, মেক-আপের কিছু টিপস জেনে মেক-আপ করলে ভাল হয়।

**স্কিনজিং মিস্ক :** মেক-আপ করার আগে গোটা মুখকে সাবান-জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। এর কয়েক মিনিট পর মেক-আপ শুরু করুন।

সবার আগে মুখে স্কিনজিং মিস্ক লাগান। এটা দুখের রং-এর মত এক সাদা তরল পদার্থ, সুন্দর শিশিতে পাওয়া যায়। এর মুখ্য কাজ হল মুখের ওপর থেকে ধুলো-মাটি সরিয়ে মুখকে পরিষ্কার করা। এই জিনিষ তুলোয় করে লাগাতে হয়।

সাবান দিয়ে ধোয়ার পরও মুখে যে ময়লাটা থেকে যায়, তা স্কিনজিং মিস্কে উঠে যায় আর মুখ পরিষ্কার হয়ে উঠবে।

স্কিনজিং মিস্ক সিন্ধ ত্বকের অনুকূল। সুতরাং, যাদের ত্বক তেলতেলে, তারা মেক-আপ করার আগে এই জিনিষ অতি অবশ্যই লাগাবেন। এতে ওদের মুখের অতিরিক্ত মসৃণতা শেষ হয়ে যাবে।

লাগাবার সময় হাতের সামনের দিকটা ওপর আর বাইরের দিকে রাখুন। স্কিনজিং মিস্কে মুখের রোমকূপ খুলে যাবে। নিন, আপনার মুখ মেক-আপ করার জন্য তৈরী।

**এস্ট্রিজিট :** এটাও এক প্রকারের তরল পদার্থ, যার মুখ্য কাজ হল রোমকূপকে বন্ধ করা, নতুবা সৌন্দর্য-প্রসাধন রোমকূপের মধ্যে ঢুকে ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। সাধারণ এবং শুষ্ক ত্বকে স্কিন টনিকের প্রয়োগ করুন। এই জিনিষ মুখের ময়লা দূর করার জন্য উপযুক্ত! একে কপাল,



পতনী, ওপরের ঠোঁঠে, নাকে লাগালে ঘাম হয়না। একে হাতে নিয়ে আঙুলে করে লাগান।

যদি আপনার ত্বক তেলতেলে হয়, তাহলে মেক-আপের আগে মুখে বরফের টুকরো ঘষে নিন। এতে মুখের তেলতেলে ভাবটা দূর হয়ে যাবে আর মেক-আপের জন্য মুখ প্রস্তুত হয়ে পড়বে। এরকম ত্বকে মেক-আপ বেশীক্ষন টেকে। যাদের ত্বকের রোম বড় নয়, তাদের জন্য ভ্যানিশিং ক্রীম সর্বোত্তম বেস। এটা হাঙ্কা নয়, ফলে ত্বকের রক্ষা ভাল করে করতে পারে। একটু ভ্যানিশিং ক্রীম মুখে লাগিয়ে আঙুলের ডগা দিয়ে ধীরে-ধীরে মালিশ করা উচিত। ভ্যানিশিং ক্রীমও এন্ট্রিজেষ্টের কাজ করে।

**ফাউণ্ডেশন :** এই প্রসাধন হাঙ্কা এবং গভীর ত্বকের রং-এ পাওয়া যায়। এতে ত্বক সমতল এবং মসৃণ হয়। এই জিনিষ আপনি নিজের ত্বকের রং অনুযায়ী কিনুন-হাঙ্কাও নয়, গাঢ়ও নয়। ফাউণ্ডেশন ব্রাশের বদলে আঙুলের ডগা দিয়ে লাগানো হয়।

মেক-আপকে টেকসই এবং স্বাভাবিক রূপ দেবার জন্য ফাউণ্ডেশন লাগানো অত্যন্ত জরুরী।

ফাউণ্ডেশনের দুটো শেড (রং) কিনুন। একটা ত্বকের রং-এর সঙ্গে মিল খাওয়া এবং অন্যটা একটা গাঢ়। এবার মুখের যে অংশটাকে আপনি আকর্ষণের কেন্দ্র করে তুলতে চান, সেখানে ত্বকের রং-এর সঙ্গে মিল খাওয়া হাঙ্কা শেডের ফাউণ্ডেশন এবং যে অংশটাকে আপনি অপরের দৃষ্টি থেকে লুকিয়ে রাখতে চান, ওখানে গাঢ় শেডের ফাউণ্ডেশন লাগান। দু-রকমের ফাউণ্ডেশনের শেডকে মিলিয়ে দিন, যাতে ওদের মধ্যে কোন পার্থক্য না বোঝা যায়। ফাউণ্ডেশন বিভিন্ন রূপে পাওয়া যায়। এখানে তার বিবরণ দেওয়া হলঃ-

**লোশন ফাউণ্ডেশন :** এটা তেলতেলে হয়। এতে ত্বক স্নিগ্ধ হয়ে ওঠে, সুতরাং একে সাধারণ এবং শুষ্ক ত্বকেই লাগানো উচিত। আঙুলের ডগা দিয়ে লাগান।

**ক্রীমী মেক-আপ :** এটা সাধারণ এবং শুষ্ক ত্বকের পক্ষে উপযুক্ত। এতে মুখের ছোট-ছোট গর্ত এবং দাগ ঢাকা পড়ে যায়। একেও আঙুলের ডগা দিয়ে লাগান।

**ম্যাটি ফাউণ্ডেশন :** এটা হল ফাউণ্ডেশন আর পাউডারের পেস্ট। এটা

তৈলীয় ত্বকের পক্ষে উপযুক্ত।

ফাউণ্ডেশন লাগাবার সঠিক উপায় হল, আঙুলের ডগা দিয়ে মুখের ওপরে এবং বাইরের দিকে লাগানো। এই জিনিষ কোথাও কম, কোথাও বেশী লাগানো উচিত নয়। ফাউণ্ডেশন লাগাবার পর মুখে কোথাও সাদা ছোপ যেন না দেখা যায়। বিশেষ করে চোখের নীচে। কিছুক্ষন আঙুল দিয়ে মালিশ করতে থাকুন। মুখে মসৃণ ভাব ফুটে উঠবে।

তরল ফাউণ্ডেশন ব্যবহার করার আগে ব্রাশে ফাউণ্ডেশন লাগিয়ে কপাল, নাক, গাল আর থুতনীতে লাগিয়ে নিন, এরপর আঙুলের ডগা দিয়ে কপালে ফাউণ্ডেশন ছড়িয়ে দিন, নাকের নীচে, গালের ওপরে, কানে এবং থুতনীতে মালিশ করে শুকোতে দিন। একে কানের নীচে এবং চোয়ালের দিকেও মালিশ করতে ভুলে যাবেন না যেন।

যদি আপনি কেক ফাউণ্ডেশন ব্যবহার করেন, তাহলে ওর টুকরোকে ভিজিয়ে ওটা দিয়ে লাগান।

ফাউণ্ডেশন লাগাবার সময় কয়েকটা জিনিষ মাথায় রাখবেন :-

- (১) মুখ বেস দ্বারা পরিষ্কার হয়েছে কি না, ভাল করে দেখে নিন।
- (২) শুষ্ক এবং সাধারণ ত্বকে ময়েস্চারাইজার লাগান। এই জিনিষটা সাদা ক্রীমের মত হয়। এতে ত্বকের সাদা ছোপ ঢেকে যায়। এটা ভাল বেস, একে হাত দিয়ে লাগানো হয়।
- (৩) ফাউণ্ডেশনের প্রথম পরত পাতলা, প্রয়োজন পড়লে আরও একটা পাতলা পরত লাগাতে পারেন। নয়তো একটা পরতই যথেষ্ট!

পরতকে সমতল করতে আপনি নিজের মুখে ভেজা তুলো ধীরে-ধীরে বোলান।

যদি আপনার গাল ভেতরের দিকে ঢোকানো থাকে, তাহলে চাপা অংশে হাল্কা রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগান আর উঁচু হতে থাকা অংশে গাঢ় রংয়ের! যদি আপনি নিজের ছোট চোখকে বড় দেখাতে চান, তবে চোখের নীচের গালের হাড়ের ওপরে হাল্কা রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগান।

যদি আপনার গালের ওপর দিকটা উঠে থাকে, ওদের লুকোবার জন্য গভীর রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগানো উচিত।

যদি আপনার নাক বেশী লম্বা হয়, তাহলে নাকের হাড় থেকে নীচে

পর্যন্ত গভীর রং-এর আর নাক ছোট হলে হাঙ্কা রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগান।

এইভাবে আপনি নিজের মুখের দোষ ঢেকে ওকে নিজের ইচ্ছেমত করে তুলতে পারবেন।

**রুজ :** এটা মুখে লালিমা আনার জন্য ব্যবহার করা হয়। রুজ গালে চমক সৃষ্টি করে মুখকে সুস্থ এবং কাস্তিময় করে তোলে।

রুজ এমন ভাবে লাগান, যাতে দেখতে স্বাভাবিক লাগে। দিনের বেলা হাঙ্কা এবং রাতে গাঢ় রং ভাল লাগে। রুজ ফাউণ্ডেশন লাগাবার পর এবং পাউডার লাগাবার আগে লাগানো উচিত। পাউডার রুজ হাঙ্কা লালিমা দেয়, তাই যেসব মহিলাদের রং হলুদ-হলুদ, ওদের ক্রীমী রুজ লাগানো উচিত। এতে মুখ লাল হয়ে উঠবে। গরমকালে যতটা সম্ভব রুজ ব্যবহার করবেন না, কারণ একটু পরেই এর শেড গাঢ় হয়ে ওঠে আর ঐ জায়গাটা দেখতে কুৎসিত লাগে।

রুজের আরেক রূপ-কেক রুজ। এটা তৈলীয় ত্বকের পক্ষে উপযুক্ত। এটা তুলোয় করে লাগান।

লোশন রুজ শুষ্ক আর সাধারণ ত্বকের পক্ষে উপযুক্ত। এটা আঙুলের ডগার সাহায্যে লাগান।

একটা কথা মনে রাখবেন যে, গভীর রং-এর রুজে মুখে পৌঁছাতা ঝলক মারে। হাঙ্কা রং-এর রুজ মুখে যৌবন ফিরিয়ে আনে।

মুখের গঠনের সঙ্গে রুজের ব্যবহার বিধির গভীর সম্পর্ক রয়েছে। সন্তলিত রুজ ব্যবহারে মুখের দুর্বলতা চাপা পড়ে যায়।

সবার আগে নিজের মুখের আকার দেখুন, নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো ভাল করে পড়ুন, তারপর রুজ লাগান।

রুজ লাগাবার আগে একটু হাসুন, আপনার কপালের যে অংশটা একটু উঁচু হয়ে আছে, ওতে রুজ লাগান।

**লম্বা মুখ :** রুজকে গালের ত্রিকোনে লাগিয়ে চোখের কোনের আগে ছড়াবেন না। রুজকে কানের দিকে ছড়িয়ে দিন, এতে মুখ চওড়া লাগবে।

**চৌকো মুখ :** রুজকে গালের নীচ লাগিয়ে ওপরের দিকে আর বাইরের দিকে ছড়িয়ে দিন। মুখের চৌকোভাব কমে গিয়ে সন্তলিত হয়ে উঠবে।

**গোল মুখ :** রুজকে নাকের দিকে ছড়ালে মুখ কিছুটা লম্বা দেখালে গোল ভাবটা চাপা পড়ে যাবে। রুজ গালের হাড়ের কিছুটা ওপরে লাগান।

যদি ভুলে গিয়ে মুখে বেশী রুজ লাগিয়ে ফেলেন, তাহলে ওটা তোয়ালে দিয়ে রগড়াবেন না, এতে দাগ পড়ে যাবে। রুজ পরিষ্কার করতে নরম শুকনো স্পঞ্জ রবারের মত ধীরে-ধীরে রগড়ান, ফালতু রুজ পরিষ্কার হয়ে যাবে। শেষে পাউডার এক পায় লাগিয়ে রুজকে সমতল করে তুলুন আর এস্ট্রিজটে ভেজানো তুলো মুখের ওপর ধীরে-ধীরে থপথপ করে লাগান।

**ম্মাশার :** এটা গোলাপী রং-এর (শুকনো জমানো পাউডার) কম্প্যাক্ট। আজকাল এই জিনিষের প্রচলন প্রচণ্ড বেড়ে গেছে। যুবতী এবং প্রৌঢ় –প্রত্যেকেই এর ব্যবহার করতে পারেন।

একে কপাল, থুতনী, নাক আর গালে লাগানো হয়। এর ফলে মুখে চমক আসে।

**পাউডার :** পাউডার শুকনো এবং কম্প্যাক্ট-দুরকম পাওয়া যায়। আপনি ত্বকের রং-এর পাউডার বেছে নিন বা ত্বকের রং-এর চেয়ে হাল্কা নিন। পাউডার আর ফাউণ্ডেশনের রং একই রকম কিনুন।

ফাউণ্ডেশন শুকিয়ে যাবার পর পাউডার লাগালে এটা মুখের সঙ্গে চিপকে থাকে না। পাউডার মুখে ঘষে-ঘষে লাগানো উচিত নয়। পাউডার সর্বদা হাল্কা হাতে লাগানো উচিত। চোখ, ভ্রু, চোখের পাতা, চুলে যদি পাউডার লেগে গিয়ে থাকে, তাহলে ব্রাশ দিয়ে ঝেড়ে ফেলুন। পাউডার লাগাবার সময় হাতের অগ্রভাগ নীচ থেকে ওপরের দিকে রাখুন।

পাউডার লাগাবার আগে কৌটটাকে একটু নাড়িয়ে নিন। হাল্কা পাউডার মুখের ওপর চিপকে থাকবে, ফলে মেক-আপও মোটা-মোটা দেখাবে না।

পাউডার লাগাবার ‘পায়’ বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। কিছুদিন পর-পর এতে ময়লা জমে যায়। পায় সব সময় পরিষ্কার রাখা উচিত। তাহলে মেক-আপও সঠিক হবে।

জমে থাকা পাউডারকে ‘কম্প্যাক্ট’ বলে। একে আপনি খুব সহজেই নিজের পার্সে রাখতে পারেন, কারণ এটা ছড়িয়ে পড়েনা। একটুক্ষণ বাদে-বাদে এটা দিয়ে আপনি নিজের মেক-আপকে তরোতাজা করে নিতে

পারবেন। কম্প্যাক্টের শেড শুকনো পাউডারের মতই হওয়া উচিত। এতে মুখের লাইন দেখা যাবে না।

পাউডারের তিনটে প্রধান শেড থাকে—সোনালী টোন, মধ্যম টোন এবং গোলাপী! এদের মধ্যে হাল্কা এবং গভীর রং হয়। যদি আপনি পাউডারের শেড নির্ণয় না করতে পারেন বা আপনার গায়ের রং যদি ময়লা হয় আর পাউডার মুখের সঙ্গে মিল না খায়, তাহলে পাউডার ব্যবহার না করাই ভাল।

**লিপস্টিক :** এটা হচ্ছে ঠোঁঠকে রং করার প্রসাধন। এটা দিয়ে ঠোঁঠকে রঙ্গীন করে তোলা হয়। এই জিনিষ ঢাকনাদার কোটোয় স্টিক রূপে গভীর এবং হাল্কা রং-এ পাওয়া যায়। লাগাবার সময় এর ঢাকনা খুলে, লিপস্টিককে কিছুটা বাইরের দিকে বের করে ঠোঁঠের ওপর ডান দিক থেকে বাঁ দিকে বোলান। প্রথমে ওপরের ঠোঁঠে, তারপর নীচের ঠোঁঠে লাগান।

লিপস্টিকের রং প্রচলন এবং নিজের রং অনুযায়ী বেছে নেওয়া উচিত। নিজের বয়স এবং উপলক্ষ্যকেও ভুলে যাবেন না। ফর্সা যুবতীদের ওপর হাল্কা শেড এবং কম ফর্সা যুবতীদের গভীর শেড ভাল দেখায়।

গভীর রং-এর লিপস্টিক সন্ধ্যায় বা রাতে খুব ভাল লাগে। দিনের বেলা হাল্কা শেডের লিপস্টিক লাগান। গোলাপী টোনের পাউডারের সঙ্গে ইটালিয়ান পিংক খুব মানায়।

ফাটা ঠোঁঠ অনেক সময় সমস্যার সৃষ্টি করে। এতে লিপস্টিক লাগাবার আগে চ্যাপস্টিক বা কোন্ড ক্রীম লাগান। এতে ঠোঁঠ সমতল দেখাবে। ফাটা ঠোঁঠে আগে ক্রীম লাগান, তারপর টিশু পেপার ঠোঁঠের মাঝখানে চেপে ধরে ফালতু ক্রীম সরিয়ে দিন। এরপর হাল্কা পাউডার ছিটিয়ে লিপস্টিক লাগান। দূর থেকে ফাটা ঠোঁঠ দেখা যাবে না।

কালো ঠোঁঠ ফাউণ্ডেশন, পাউডার বা হাল্কা রং-এর লিপস্টিক দিয়ে লুকোন যায়—এরপর আপনি মনের মত শেডের লিপস্টিক লাগান।

লিপস্টিক যাতে ঠোঁঠের চার পাশে ছড়িয়ে না পড়ে, সেজন্য লিপ ব্রাশ দিয়ে ঠোঁঠের বাইরের দিকে রেখা টেনে নিন, তারপর ওর মধ্যের অংশে রং ভরুন। বাইরের রেখা গভীর এবং মধ্যের রং হাল্কা হলে ঠোঁঠ বেশী সুন্দর দেখাবে।

ঠোঁঠ যদি পাতলা হয়, তবে ঠোঁঠের বাইরের রেখার একটু ওপরে একটু

কৃষ্ণিম রেখা বানিয়ে নিন। এই জিনিষ নীচের ঠোঁঠেও করতে হবে। রেখার ভেতরের অংশে লিপস্টিক দিয়ে রং ভরুন। এর ফলে ঠোঁঠ মোটা দেখাবে। পাতলা ঠোঁঠে ভুলেও গভীর শেডের লিপস্টিক লাগাবেন না, তাহলে ঠোঁঠ আরও পাতলা দেখাবে। পাতলা ঠোঁঠে হালকা শেডের লিপস্টিকই ভাল দেখায়।

মোটা ঠোঁঠে ছোট লাইন বানান, বাকী অংশে ফাউণ্ডেশন লাগান। এতে ফালতু অংশটা লুকিয়ে পড়বে এবং ঠোঁঠ সন্তলিত দেখাবে।

নীচের দিকে ঝুঁকে থাকা ঠোঁঠ মুখকে অনাকর্ষক করে তোলে। এই ধরনের ঠোঁঠের যুবতীরা নিজেদের ঠোঁঠের বাইরের রেখার শেষ কোনাতে ওপরের দিকে করে দিন। এরপর ব্রাশ দিয়ে রং ভরুন। ঠোঁঠ ঝুঁকে আছে বলে মনে হবে না।

একটা ঠোঁঠ মোটা, অন্যটা পাতলা হলে একটা পাতলা, অন্যটা মোটা রেখা বানান এবং ওর মধ্যে লিপস্টিক লাগান। এতে ঠোঁঠ সন্তলিত এবং সমান আকারের দেখাবে।

লিপস্টিক মেক-আপ করে সবার শেষে লাগানো হয়। এটা মাথায় রাখবেন যে, লিপস্টিক লাগাবার সময় আপনার ঠোঁঠে যেন ভেজা ভাব বা পুরোন লিপস্টিক না লেগে থাকে।

ঠোঁঠের মধ্য রেখা বানাবার সময় ব্রাশকে কোনের দিকে থেকে ঠোঁঠের মাঝখানের দিকে নিয়ে আসুন, ঠিক সেইভাবে ওপর-নীচ থেকে ঠোঁঠের রেখাকে কোন থেকে মধ্যখানে এনে মেলান, তারপর রং ভরুন।

ল্যানোলিনযুক্ত ক্রীমী লিপস্টিক ব্যবহার করুন—এতে ঠোঁঠ নরম, চমকদার হয়ে উঠবে।

ছোট মুখের যুবতীরা গাঢ় লাল রংয়ের লিপস্টিক লাগাবেন না, এতে মুখ আরও ছোট দেখাবে। ওরা গোলাপী লিপস্টিক লাগাতে পারেন।

যদি মনের মত বা মুখের সঙ্গে মিল খাওয়া লিপস্টিক না পাওয়া যায়, তাহলে বেশ কিছু রং মিলিয়ে বানিয়ে নিন।

লিপস্টিক কেনার সময় ওটা নিজের কব্জিতে লাগিয়ে দেখে নিন। কব্জি আর মুখের রং একই হয়। কব্জিতে লাগিয়ে ভাল লাগলে, তবেই কিনবেন।

**চোখ :** ফুলের মত কোমল এবং জাদুভরা চোখ সবাইকেই নিজের প্রতি আকৃষ্ট করে নেয়। লোকের চোখ প্রথমেই কারো চোখের ওপর গিয়ে পড়ে। তাহলে তো চোখ নিশ্চিতভাবেই মুখের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রভাবশালী অঙ্গ!

সুন্দর চোখকে প্রকৃতির অবদান বলে মনে করা হলেও সাধারণ চোখকেও সতর্কতা, মেক-আপ এবং কলাত্মক টাচ দ্বারা প্রভাবশালী করে তোলা যায়।

এই গুরুত্বকে বুঝেও প্রায়ই যুবতীরা চোখের সৌন্দর্য রক্ষার দিকে মন দেন। ওনারা চোখকে না তো পর্যাপ্ত বিশ্রাম দেন, না পুষ্টিকর খাবার খান।।

**স্বাস্থ্য :** যদি আপনি নিজের চোখকে আকর্ষক বানাতে চান, তাহলে নিজের স্বাস্থ্য ভাল করুন। স্বাস্থ্য ভাল হয়ে পড়লে চোখে আপনাকেই চমক সৃষ্টি হয়ে পড়ে। আপনি প্রোটিন আর ভিটামিনযুক্ত খাবার খান। ভিটামিন ‘এ’ যুক্ত খাবার বিশেষ করে লাভদায়ক হয়। এছাড়া সবুজ শাক-সব্জী, খেজুর, গাজর ইত্যাদি পর্যাপ্ত মাত্রায় খান। সকালে জলখাবার খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে এক গ্লাস গরম জলে অর্ধেক লেবুর রস নিংড়ে প্রতিদিন পান করুন, লাভ পাবেন।

### সমস্যা

**স্ফাতি :** নিয়মিত এবং পর্যাপ্ত মাত্রায় ঘুম চোখের পক্ষে খুবই জরুরী। ঘুম ভাল না হলে চোখ বুজে-বুজে আসে এবং স্ফাতি দেখায়। কমপক্ষে আট ঘণ্টা ঘুমোন উচিত। রাতে দেরী করে ঘুমোলে এবং কোন কারণবশতঃ ঘুম পুরো না হলে পরের দিন মাথা ফট্রণার সঙ্গে-সঙ্গে চোখেও ফট্রণা হতে থাকে। গাঢ় ঘুমের অভাবে চোখের চারপাশে কালো দাগ পড়ে যায়। সুতরাং, আপনি কোন শান্ত এবং একান্ত স্থান ঘুমোবার জন্য বেছে নিন, তাহলে গাঢ় ঘুম হবে এবং পরের দিন বিছানা ছাড়ার পর নিজেকে তরোতাজা অনুভব করবেন।

### কি করবেন ?

- চোখকে গোলাপজলে ধোন, এতে চোখ ঠাণ্ডা হবে।
- চোখের মেক-আপ তুলে ফেলে চোখে শশার দুটো টুকরো কিছুক্ষন রাখুন, স্ফাতি দূর হবে।

- গোটা মুখে বরফের টুকরো ঘষে বন্ধ চোখের ওপর বরফের ডালে ভেজানো তুলো রাখুন। এতে মুখ আর চোখ ঠাণ্ডা হবে।
- দশটা মিনিট অন্ধকার ঘরে দেওয়ালে পা রেখে বিশ্রাম করুন। এতে রক্ত হৃদয়ের দিকে যাবে আর সমস্ত শরীর এবং চোখ তাজা হয়ে উঠবে।
- বন্ধ চোখকে কিছুক্ষন হাতের তালু দিয়ে ঢেকে রাখুন। ঠাণ্ডা জলের ছিটে এবং তুলো ওডিকোলনে ভিজিয়ে চোখের ওপর রাখুন। কপাল, কানপটি আর চোখকে ঠাণ্ডা জল দিয়ে বেশ কয়েকবার ধুলে চোখের আরাম হয়।
- চোখকে যতটা সম্ভব স্ফাতির হাত থেকে বাঁচানো উচিত। স্ফািত চোখে শুধুমাত্র কস্টাই হয় না, উন্টে মুখকে নিস্তেজ এবং অনাকর্ষকও করে তোলে।
- চড়া রোদ এবং ধুলো চোখের শত্রু, তাই যতটা সম্ভব চোখকে এই দুটো জিনিষ থেকে বাঁচানো উচিত। তবু যদি রোদে যেতেই হয়, তবে চোখে বোদচশমা পরতে ভুলবেন না। চশমার লেন্স যেন ভাল জাতের হয়। নয়তো এটা চোখের দৃষ্টিশক্তিকে খারাপ করে দেবে।
- চলন্ত বাসে-ট্রেনে-ট্রামে পড়ার শখ থাকলে শীঘ্র সোটাঁকে ভুলে যান। ছোট-ছোট অক্ষর পড়লে চোখের মাংসপেশীতে টান পড়ে আর দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে।

যে ঘরে আপনি কাজ করছেন, ওখানে পর্যাপ্ত আলো থাকা দরকার। বই চোখের খুব কাছে এনে পড়বেন না। শুয়ে বা আধশোওয়া হয়ে পড়াও উচিত নয়, এতে চোখের ওপর জোর পড়ে আর দৃষ্টিশক্তি কমে যায়।

এখন বাড়ী-বাড়ীতে টেলিভিশন সেট এসে গেছে। কিন্তু কত জন ঠিক মত টেলিভিশন দেখতে জানে? টেলিভিশন দেখলে চোখে জোর পড়ে, তাই টেলিভিশনের খুব কাছে বসে টেলিভিশন দেখা উচিত নয়। টেলিভিশন চালানোর আগে ঘরে হাল্কা আলো জেলে নিন। এতে চোখের ওপর জোর পড়বে না।

ভাল ঘুম হওয়ার পরও যদি মাথাব্যথা এবং চোখে স্ফাতিভাব থাকে, তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। উনি বললে বিনা সংকোচে চশমা নিয়ে



নিন। সপ্তাহে এক-দুবার ভাল আই-লোশন দিয়ে চোখ ধুয়ে ফেলুন। ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা না করে চোখে কোনরকম ওষুধ দেবেন না, এতে আপনি অন্ধও হয়ে পড়তে পারেন। পরে পস্তালেও কোন লাভ হবেনা।

**চোখের চারপাশে কালো দাগ :** এই রকম অবস্থায় চোখকে মেক-আপ করে সাজানো বৃথা, সুতরাং সবার আগে এর চিকিৎসা করান।

**ঘরেলু চিকিৎসা :** এক চামচ বাদাম রোগন আধ চামচ লেবুর রসে মিশিয়ে ঘুমোবার আগে চোখের বাইরে চারপাশে মালিশ করুন। এতে কালো দাগ দূর হয়ে যাবে।

সকালে স্নান করার আগে মুখ ধুয়ে টম্যাটো আর লেবুর রস চোখের চারপাশে লাগান।

গরম চায়ে তুলো ভিজিয়ে চোখের ওপর রাখুন। এতেও কালো দাগ দূর হবে।

গাঢ় কালো রংয়ের রোদ চশমা পরলেও অনেক সময় এরকম দাগ পড়ে, তই রোদ চশমা হাল্কা রংয়ের পরুন।

**চোখ ফোলা :** স্ফাতিতে চোখ লাল হয়ে ওঠে এবং ফোলা-ফোলা দেখায়। গরম জলে নুন মিশিয়ে ওতে তুলো ভিজিয়ে ঠাণ্ডা হওয়া পর্যন্ত চোখের ওপর রাখুন। এতে চোখের হাল্কা-হাল্কা সেকও হবে আর চোখের ফোলা ভাব এবং লাল ভাব কমে যাবে। একদিনে কমপক্ষে ৮-১০ গ্লাস জল খেলে পেটের গুণ্ডোগোলের সঙ্গে-সঙ্গে চোখের ফোলা ভাবও দূর হয়ে যায়।

**ব্যায়াম :** লাগাতার চোখের কাজ করলে চোখ স্ফাতি হয়ে পড়ে। এমন সময় চোখের স্ফাতি দূর করার জন্য কিছু সাধারণ ব্যায়াম এখানে দেওয়া হল। কাজের ফাঁকে-ফাঁকে এগুলো আপনি বসে-বসেও করতে পারেন।

(১) ঘরের সিলিংয়ের দিকে কিছুক্ষন একদৃষ্টিতে দেখুন। মাথা না ঘুরিয়ে নীচে হাতের কাছের কোন জিনিসকে দেখার চেষ্টা করুন। এটা কুড়ি বার করুন। চোখের স্ফাতি দূর হবে।

(২) চোখের কালো অংশকে বাঁদিকে থেকে ডান দিকে, নীচে, আবার বাঁ দিকে ঘোরান। থেমে এবার ডান দিক থেকে বাঁ দিকে ঘোরান। এরকম দশ বার করুন।

- (৩) চোখের কালো অংশকে বাঁ দিক থেকে ঘুরিয়ে ওপরে নিয়ে যান, তারপর মাটির দিকে। ১০ বার করুন। থেমে এবার ডান দিক থেকে ঘোরান। ১০ বার করুন। এতে চোখের কালো অংশ গতিশীল হবে আর পুনরায় কাজ করার শক্তি এর মধ্যে সঞ্চিত হয়ে পড়বে।
- (৪) চোখের ওপর হাত রেখে অন্ধকারে দেখুন।
- (৫) চোখ বন্ধ করে দুই পর্যন্ত গুনুন, চোখ খুলুন-দুই পর্যন্ত গুনুন, বন্ধ করুন। এরকম ২০ বার করুন।
- (৬) ওপরে তাকিয়ে খুব তাড়াতাড়ি চোখের পাতা ফেলুন। ২০ পর্যন্ত গুনুন। এবার নীচে তাকিয়ে চোখের পাতা ফেলুন।
- (৭) মুখ সোজা রেখে চোখের পাতাকে যতটা পারেন বন্ধ করুন, এবার যতটা পারেন খুলুন। মনে রাখবেন, মুখ এবং মাথা যেন না নড়ে।
- (৮) নাকের ওপর আঙুল রেখে এক দৃষ্টিতে আঙুলের দিকে তাকান। এই ব্যায়ামের সময় ধীরে-ধীরে বাড়ানো উচিত। এতে চোখের পাতার স্ফাতি দূর হবে।

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর চোখে স্ফাতি থাকে না। সুতরাং, এই সময়টাকে ব্যায়ামের জন্য সরিয়ে রাখুন। অবশ্য, আপনি কাজের ফাঁকে-ফাঁকেও এই ব্যায়াম করতে পারেন।

ব্রঃ : চোখ যদি এক সুন্দর ছবি হয়, তবে ব্রঃ সেই ছবির সৌন্দর্য বাড়াবার ফ্রেম।

**আকারঃ** খুবই কম যুবতীর চোখের ব্রঃ-র আকার একদম সঠিক হয়। সঠিক এবং আর্টিস্টিক রূপে ব্রঃকে আকার প্রদান করলে মুখের সৌন্দর্য দ্বিগুণ হয়ে ওঠে। ব্রঃকে উপেক্ষা করলে চোখের শোভা অসম্পূর্ণ থেকে যায়।

নিজের ব্রঃ এবং চোঁঠকে বেশী মেক-আপ করে মুখের ওপর প্রভাব ফেলতে দেবেন না, আবার উপেক্ষা করে মুখকে স্নান করেও তুলবেন না।

ব্রঃকে বেশী ওপরের দিকে করে তুলবেন না। এতে আপনার মুখে আশ্চর্যের ভাব ফুটে উঠবে। ব্রঃকে নীচের দিকে বেশী নামালে রাগের ভাব স্পষ্ট হয়ে উঠবে এবং একদম সোজা লাইন মুখে কঠোরতার ভাবকে স্পষ্ট করে তুলবে। সুতরাং, ব্রঃকে ধনুকের আকার দিন।

দুদিকের দ্রু একই আকারের এবং সমান লম্বা করে সাজান। দ্রু মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে ওর গোলাকার ভাব,এটাই দ্রুকে সুন্দর করে তালে।

বাদাম রোগন ঘষলে দ্রু আর চোখের পাতার চুল ঘন আর চমকালো হয়।

সবার আগে দ্রু মাকের চুল পরিষ্কার করা উচিত। এরপর দ্রু নীচের চুল পরিষ্কার করুন।

দ্রু চোখের থেকে বড় রাখুন, তবেই দ্রু স্বাভাবিক দেখাবে।

এমনিতে সপ্তাহে একবার দ্রু-কে আকার দেওয়া উচিত। কিন্তু চুল বাড়ানুযায়ী তাড়াতাড়ি বা দেরী করে আকার দিতে হতে পারে।

দ্রু বইরের বা ওপরের চুল টানবেন না, তাহলে এর আকার নষ্ট হয়ে যাবে। একবার দ্রু শেপ নষ্ট হয়ে পড়লে কোন বিউটি পালারে গিয়ে দ্রু ঠিক করিয়ে নেবার পরই আবার বাড়ীতে দ্রু বানান। তা না হলে দ্রু বরাবরের মত খারাপ হয়ে পড়বে।

মুখের আকার অনুযায়ী দ্রু-র আকার দিলে আপনাকে আরও সুন্দর দেখাবে :-

- (১) গোল মুখের জন্য পর্বতাকার।
- (২) চৌকো মুখের জন্য ধনুকের মত।
- (৩) লম্বা মুখের জন্য সোজা।
- (৪) সরু মুখের জন্য লম্বা এবং পাতলা।

দ্রু আকার ওর প্রাকৃতিক রেখার ওপর নির্ভর করে, ওটাকে বদলানো যায় না। ওর মতই আকার দিতে হয়।

দ্রু রোজ ব্রাশ করুন, এয় জন্য মশকারা ব্রাশ নিন। এতে দ্রু কোমল আর সঠিক আকারের থাকবে।

ব্যায়াম : দ্রু আশপাশের মাংসপেশীকে বিশ্রাম দেবার জন্য কিছু সরল ব্যায়ামও করতে পারেন।

শুধু দ্রু-কে তিন মিনিট পর্যন্ত ওপরে উঠিয়ে রাখুন।

দ্রু-কে সঠিক আকার দেবার দুটো বিধি আছে।

- (১) প্লাকিং : এই বিধিতে চিমটির সাহায্যে দ্রু অनावश्यक চুলকে

টেনে বের করে দেওয়া হয়। এটা হচ্ছে সরল উপায়। এটা আপনি নিজেও করতে পারেন। দক্ষ হাতে করলে আপনার একটুও ফত্রণা হবে না। চিমটেকে টুইজার বা প্লাকারও বলে।

সবার আগে ব্রু স্কিনজিং মিস্ক দিয়ে পরিষ্কার করুন। এইভাবে রোমকূপ খুলে দেবে আর চুল টানা সহজ হয়ে পড়বে। এর পর সেই জায়গাটায় গুনগুনে গরম জল লাগান, যাতে ত্বক কোমল হয়ে ওঠে। ক্রীম লাগিয়ে ব্রুকে মনের মত, মুখের আকার অনুযায়ী আকার দিন।

এরপর চিমটিকে গরম জলে ধুয়ে দু আঙুলের ফাঁকে ব্রু ছাল টেনে ধরুন আর একটা-একটা করে চুল টানতে শুরু করুন। প্রথমবার প্লাকিং করলে একটা ফোলা ভাব দেখাবে, সুতরাং ঐ জায়গায় বরফের জল আর এস্ট্রিজেন্ট লাগালে ফোলা ভাব দূর হয়ে পড়বে।

(২) থ্রেডিং : এটা হল ব্রুকে সঠিক আকার দেবার দ্বিতীয় এবং এক কঠিন উপায়। এতে ব্রুকে সাদা ফাউণ্ডেশন বা ক্রীম দিয়ে আকার দিয়ে একটা সুতোর সাহায্যে অনাবশ্যক চুলকে টেনে তোলা হয়।

সামগ্রী : ৪০ নং কোটসের সুতো, ট্রান্স্কম পাউডার, চিমটে আর একটা আই-ব্রো পেন্সিল।

বিধি : এক মিটার সুতো নিয়ে এক দিকের সুতোকে দাঁত দিয়ে চেপে ধরুন। অন্য দিকটা দুটো আঙুলের ফাঁকে বাঁ হাত দিয়ে ধরুন আর ডান হাত দিয়ে সুতোকে টানুন। ডান দিকে তিন বা চার ইঞ্চি বড় একটা ফাঁস তৈরী করুন। চার-পাঁচটা প্যাচ দিয়ে আঙুল ছড়িয়ে মাথার ডান দিকে নিয়ে যান আর সুতোকে সেখানে রাখুন, যেখানকার চুলকে টানতে হবে, তারপর চুলকে টানুন।

থ্রেডিং শুষ্ক ত্বকে করা উচিত। নয়তো ক্রীম লাগালে সুতো পিছলে যাবে। সবার আগে এস্ট্রিজেন্ট লাগিয়ে কোন্ড ক্রীম লাগান। এতে ফোলাভাব আসবে না।

কিন্তু থ্রেডিং আপনি নিজে-নিজে করতে পারবেন না। যদি একাত্তই করতে চান তো, সামনের দিকে গাট দিয়ে নিন। যেদিকের চুল টানতে হবে, তার উণ্টো দিকের হাতকে ঘোরান, তাহলে চুল উণ্টে যাবে।

সবচেয়ে ভাল হয়, যদি কোন বিউটিশিয়ানের সুদক্ষ হাতে থ্রেডিং করান।

**আই-ব্রো পেন্সিল :** এটা কালো এবং খয়েরী রংয়ে পাওয়া যায়। নিজের ঞ্কে মনের মত, মুখের আকারের সঙ্গে মিল খাইয়ে আকার তো আপনি দিয়ে দিয়েছেন। এবার আই-ব্রো পেন্সিল দিয়ে ঞ্কে গাঢ় করার পালা। আই-ব্রো পেন্সিলের ডগাটাকে হুঁচোল করে কাটুন, একমাত্র তাহলেই ঞ্ক ঠিক মত বানাতে পারবেন।

ঞ-কে স্বাভাবিক রূপ দেবার জন্য দুটো পেন্সিল ব্যবহার করুন—সোনালী ব্রাউন আর হাঙ্কা ব্রাউন অথবা হাঙ্কা ব্রাউন আর গাঢ় ব্রাউন। প্রথমে গাঢ় এবং পরে হাঙ্কা পেন্সিল ঞ্কে লাগান।

ঞর মেক-আপ গোটা দিন টিকিয়ে রাখতে একবার আই-ব্রো পেন্সিল লাগিয়ে হাঙ্কা পাউডার লাগান, তারপর আবার পেন্সিল বোলান।

ঞ-র ওপর পেন্সিল খুবই হাঙ্কা হাতে বোলান, যাতে ওর নীচের ত্বকের ওপর পেন্সিলের দাগ না পড়ে। যদি আপনার ঞ্ক নীচুতে হয়, তবে ধারে পেন্সিল হাঙ্কা হাতে ষ্টেনে দুটো দিককে একটু ওপরের দিকে করে দিন।

পেন্সিল খুবই হাঙ্কা হাতে টানবেন, যাতে পেন্সিলের রেখাকে নরম চুলের মত মনে হয়।

### চোখের পাতার চুল

**মসকারা :** এটা কালো নীল, খয়েরী রং-এর ট্যাবলেটের রূপে পাওয়া যায়। এই জিনিষ চোখের পাতার ওপর ব্রাশ দিয়ে একটু তরল করে লাগানো হয়, যাতে চোখ বড় দেখায়।

এর সঙ্গে ব্রাশও পাওয়া যায়। এই ব্রাশ দু রকমের হয়। এক, টুখব্রাশের মত, দুই, কিছটা গোল। ব্রাশকে গরম জলে ভিজিয়ে নিলে মসকারা সহজেই লাগানো যায়। ওপরের চুলে ওপর দিকে আর নীচের চুলে নীচের দিকে হাতের অগ্রভাগ রাখুন। একে একবার লাগিয়ে শুকোতে দিন, তারপর দ্বিতীয়বার লাগান। এতে চুল ঘন আর মোটা দেখাবে। শুকোবার পর চোখের পাতার চুল ব্রাশ দিয়ে ঝেড়ে ফেলুন। এতে ফালতু লেগে থাকা মসকারা ঝেড়ে পড়বে আর চুল আলাদা-আলাদা হয়ে সুন্দর দেখাবে।

মসকারার একটা গাঢ় পরতের বদলে দুটো হাঙ্কা পরত লাগানোই ভাল।

আই লাইনার : নীল, কালো আর খয়েরী রং-এর ট্যাবলেট আর তরল রূপে পাওয়া যায় এই প্রসাধন। এটা চোখকে সুন্দর আকার দেয়। এর লাইন যেন মোটা না হয়, তাহলে সেটা কৃত্রিম দেখাবে।

আই লাইনারকে চোখের ভেতরের কোন থেকে শুরু করে চোখের পাতার চুলের কাছ দিয়ে নিয়ে গিয়ে বাইরের কোনে শেষে করুন। মাঝের লাইন একটু মোটা হওয়া উচিত।

তরল আই লাইনারকে আর্টিস্ট ব্রাশ দিয়ে লাগালে ভাল হয়। লাগাবার সময় চোখের পাতাকে হাত দিয়ে টেনে রাখুন, শেষে বাইরের কোনকে ওপর দিকে নিয়ে যান।

প্রায় এই জিনিষ ওপরের চোখের পাতায় লাগানো হয়। যদি আপনার চোখ ছোট হয়, তাহলে চোখের চারপাশে লাগান, চোখে বড় দেখাবে।

আই-ব্রো পেন্সিল দিয়েও আই লাইনারের কাজ করা যেতে পারে।

ছোট চোখের পাতায় সরু আর বড় চোখের পাতায় মোটা লাইন টানুন। ভেতর দিকে ঢুকে থাকা চোখের ওপর আই লাইনারের ব্যবহার না করলেই ভাল করবেন, নয়তো চোখ আরও ভেতর দিকে ঢুকে আছে বলে মনে হবে।

কৃত্রিম চোখের পাতার চুল : ছোট, পাতলা এবং বেঁকা চোখের পাতার চুল এক সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।

আজকাল তৈরী করা চোখের পাতার চুলও পাওয়া যায়, মোটা লাগিয়ে আপনি নিজের সমস্যা দূর করতে পারেন। আটকাবার জন্য এদের পেছনে আঠা লাগানো থাকে। সাদা আঠা আলাদাও পাওয়া যায়। যদি সাদা আঠা চোখের পাতায় কোথাও লেগে যায়, তাহলে ওপর আই লাইনার বুলিয়ে সেটা ঢেকে ফেলুন।

কি করে লাগাবেন ?

সবার আগে চোখের পাতার চুলকে আই ল্যাশ ব্রাশ দিয়ে ব্রাশ করুন। এরপর এটাকে চোখের ভেতরের কোনে লাগাতে শুরু করুন। লাগাবার পর আপনি আসল এবং কৃত্রিম চোখের পাতার চুলে একসঙ্গে নীচ থেকে ওপর দিকে মসকারা লাগান। এই সময় চোখ খোলা থাকা উচিত। একমাত্র তখনই স্বাভাবিক রূপ আসবে।

যখন চোখের পাতার কৃত্রিম চুল খুলে ফেলার সময় হবে, তখন একটা

আঙুল আর বুড়ো আঙুলের সাহায্য বাইরের দিকে খুলতে শুরু করুন।

চোখের পাতার কৃত্রিম চুলকে কোঁকড়ানো করে তোলার এক সহজ উপায় হল, একদিন আগে ওটাকে প্লাস্টিক পেপারে রেখে, পেসিলে জড়িয়ে ওপর থেকে রবার ব্যাণ্ড আটকে দিন। একটা রাত এইভাবে রেখে দিন। পরের দিন সকালে ব্যাণ্ড খুললে ওগুলো কোঁকড়ানো হয়ে যাবে।

চোখের পাতার কৃত্রিম চুল রোজ রাতে শোবার আগে খুলে ফেলা উচিত, নয়তো ওগুলো ঘুমত অবস্থায় খুলে পড়ে নষ্ট হয়ে পড়তে পারে।

যতটা সম্ভব হয়, এই জিনিষ বাতের মেক-আপের সময় লাগান। দিনের বেলা অপরে খুব সহজেই বুঝে যাবে যে, আপনি কৃত্রিম চোখের পাতার চুল লাগিয়েছেন।

**আই শ্যাডো :** এটা শুধু চোখের রংকেই প্রভাবিত করে না, এটা চোখের স্বাভাবিকতা এবং অভিব্যক্তির এক নুতন দিগন্তও খুলে দেয়। এতে চোখের রূপই পাল্টে যায়।

চোখের পাতায় ময়েশ্চারায়জার, লুজ ফেস পাউডার লাগিয়ে ছোপ মিটিয়ে ফেলুন, তারপর আই শ্যাডোর মেক-আপ শুরু করুন। আই-শ্যাডোর মেক-আপ যত হাল্কা হবে, ততই প্রভাব পড়বে।

এটা লাগানোর একটা উপায় হল যে, চোখের ওপরের পাতার চুলের গোড়াকে স্পর্শ করে একটা লাইন টানুন এবং ওকে বাইরের কোনের দিকে কিছুটা ওপরের দিকে ঘুরিয়ে দিন। এর জন্য আপনি লিপব্রাশ ব্যবহার করতে পারেন।

শ্যাডো লাগাবার দ্বিতীয় উপায় হল যে, চোখের ওপরের পাতায় শ্যাডো লাগিয়ে ওটাকে কোনের দিকে ছড়িয়ে দিন। এই কাজ করার সময় চোখের পাতার ত্বককে একটু বাইরের দিকে টেনে রাখুন। নয়তো লাগাবার পর মেক-আপ সামঞ্জস্য থাকবে না।

আগে সবুজ, নীল আর খয়েরী আই শ্যাডোর খুব প্রচলন ছিল, কিন্তু আজকাল ফ্লেট রং আর কালো আই শ্যাডোর প্রচলন বেড়ে গেছে।

সাদা আই শ্যাডো টিউবে করে পাওয়া যায়। এতে অনেক লাভ। এই জিনিষ পাউডারের রূপেও কিনতে পারা যায়। শ্যাডো লাগাবার পর চোখের কোলে কালো ছোপ দেখা যায়না।

দ্রু আর চোখের পাতার মাঝখানে সাদা আই শ্যাডো লাগলে দ্রু উঁচু হয়ে থাকার আভাষ দেয়। আই শ্যাডো ওপর আর বইরের দিকে লাগানো উচিত, নীচের দিকে নয়।

ক্রীমী বা তরল আই শ্যাডো আপনি নিজের আঙুলের ডগা বা পেন্টিং ব্রাশ দিয়েও লাগাতে পারেন।

পাউডার শ্যাডোর সঙ্গে ব্রাশ পাওয়া যায়। আই শ্যাডোর মেক-আপ ওপরের দিকে হাল্কা হওয়া উচিত, তাহলে সেটা আকর্ষক দেখাবে।

যুবতীরা আই শ্যাডোর দাল্কা পরত লাগান এবং বয়স্কা মহিলারা গাঢ়। গাঢ় পরত লাগালে যুবতীদের মুখে প্রৌঢ়ত্ব উঁকি মারবে।

যদি আপনার চোখের পাতা ছোট হয়, তাহলে স্লেটি আর খয়েরী আই শ্যাডো আপনার ওপর ভাল লাগবে।

হাল্কা সবুজ আর হাল্কা খয়েরী আই শ্যাডো প্রত্যেক রং-এর চোখের ওপর ভাল লাগে। যদি আপনি চশমা ব্যবহার করেন, তাহলে ভুলেও আই শ্যাডো হাল্কা রং-এর বেছে নেবেন না। চশমার ফ্রেমের সঙ্গে রং মিলিয়ে আই শ্যাডো লাগালে দারুন লাগবে।

**কাজল :** এটা সম্পূর্ণরূপে এক ভারতীয় প্রসাধন। ফ্যাশনেবল যুবতীরা কাজল লাগানোকে পুরোন ফ্যাশন বলে মনে করেন। কিন্তু কুশল হাতে সন্ধ্যার সময় করা মেক-আপে চোখে কাজল লাগালে কাজল-কালো চোখ নিজের জাদু দেখায়।

কাজল চোখের নীচের অংশে লাগানো হয়। যখন চোখে আই লাইনার লাগাবেন, তখনই কাজল লাগান। এই দুটো জিনিষ লাগালে চোখ বড় এবং আকর্ষক দেখাবে।

কাজল সর্বদা বাড়ীতেই বানান। যদি একান্তই বাজার থেকে কিনতে হয়, তাহলে ভাল কোয়ালিটির কাজলই কিনুন। ব্যবহার করে কাজল ঢেকে ফেলুন। নয়তো ওতে ধুলো-মাটি জমে যাবে আর চোখের ক্ষতি হবে।

কাজল আঙুলের ডগা দিয়ে ধীরে-ধীরে লাগানো উচিত।

**মেক-আপ তোলার সময় :**

- সবার আগে চোখের পাতার কৃত্রিম চুল খুলুন।
- আই মেক-আপ রিমুভারকে তুলোয় লাগিয়ে চোখে বোলান।



● এক চোখ বন্ধ করে তুলো বাইরের দিকে থেকে নাকের দিকে বোলান। বেশ কয়েকবার এরকম করে চোখ খুলুন এবং নতুন তুলো নীচের অংশে বোলান।

● এর পর জল দিয়ে চোখ ধুয়ে মুছে নিন।

● রাতে ঘুমোবার আগে মেক-আপ তুলে ফেলা উচিত। এতে ত্বক ঠিক থাকে।

বাচ্চাদের চোখে কাজল ভাল লাগে। কিন্তু মেয়েদের সুর্মা লাগালে ভাল লাগে। সুর্মা লাগাবার জন্য রূপোর মোটা কাঠি ব্যবহার করুন। প্রথমে এটাকে ধুয়ে শুকিয়ে নিন, তারপর সুর্মা লাগিয়ে চোখে ঢেলে ধীরে-ধীরে, গোল-গোল করে ঘোরান, যাতে গোটা চোখে সমানভাবে লাগে। কাঠি বের করার সময় একটু কানের দিকে টেনে বের করুন, যাতে চোখের পাতার ধারে কিছুটা সুর্মা লেগে যায় এবং চোখকে লম্বা দেখায়।

একটা প্রদীপে খাঁটি ঘি বা সর্ষের তেল ভরে জ্বালিয়ে দিন। ওর ওপর কাঁসার বাটি উপড় করে ঢেকে দিন, যাতে সমস্ত কাজল বাষ্পিত জমে যায়। শেষে ওর ওপর দু টিকিয়া কপূরের ধোঁয়া দিন। একটু ঘি ঢেলে কাজল একজায়গায় জড়ো করে কৌটোয় ভরে রাখুন।

দু চোখেই একই কাজল লাগান। কানপাটি পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়া কাজল আর সুর্মা দেখতে খুবই বাজে লাগে।

**এ্যালার্জী :** বেশ কিছু মহিলার চোখ মেক-আপ করলে এ্যালার্জী হয়। যতটা সম্ভব সুগন্ধী সৌন্দর্য্য প্রসাধনকে এড়িয়ে চলুন। সৌন্দর্য্য প্রসাধন যেন ভাল কোয়ালিটির হয়। যদি চোখে চুলকোনি হতে শুরু করে আর চোখে লাল হয়ে পড়ে, তাহলে তৎক্ষণাত প্রসাধন ব্যবহার বন্ধ করে দিন এবং চোখের ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ডাক্তার বারণ করলে সেই সৌন্দর্য্য-প্রসাধনের প্রয়োগ বন্ধ করে দেওয়া উচিত।

**খুতনী :** যদি আপনার খুতনী সাধারণ খুতনীর চেয়ে খুব বড় বা ছোট হয়, তাহলে এই জিনিষটাকে সৌন্দর্য্য-প্রসাধন দিয়ে ঢেকে ফেলা যায়।

ভেতরে ঢুকে থাকা খুতনীতে মুখের তুলনায় গভীর ফাউণ্ডেশন ব্যবহার করুন। খুতনীটা উঠে-উঠে আছে বলে মনে হবে।

বড় খুতনীর নীচে ধারে ফাউণ্ডেশনের লাইন টেনে খুতনীকে ছোট

হওয়ার আভাষ দিতে পারেন।

গোল থুতনীর চারদিকে খয়েরী রংয়ের কেক বালশারের টাচ দিন। এতে গোল ভাবটা ঢাকা পড়ে যাবে আর ক্রীমী সাদা কেক হাইলাইটার থুতনীর ঠিক মাঝখানে লাগান।

ছুঁচোল থুতনীর ধারে হাল্কা ফাউণ্ডেশনের গোল ছোপ বানিয়ে ওপরে মুখের চেয়ে হাল্কা পাউডার লাগিয়ে নিন। ছুঁচোলভাবটা বোঝা যাবে না।

ছোট থুতনীতে প্রথমে সাধারণ রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগান। এরপর হাল্কা ফাউণ্ডেশনের পাতলা লাইন ওপরের ঠোঁঠের নীচে বানান। এটাকে শুকোতে দিন। এবার এর ওপর মুখের চেয়ে হাল্কা রং-এর পাউডার লাগান।

জোড়া থুতনী দেখতে খুবই কুৎসিত লাগে। সবার আগে মোটাপন দূর করুন, জোড়া থুতনী নিজে থেকেই চাপা পড়ে যাবে। জোড়া থুতনী লুকোবার জন্য মেক-আপ ফাউণ্ডেশন সাধারণ রং-এর ব্যবহার করুন।

#### ব্যায়াম :

- (১) সোজা বসে মাথাকে পেছনের দিকে নিয়ে যান (যতটা পারেন), ধীরে-ধীরে আগের অবস্থায় ফিরে আসুন। এরকম পাঁচবার করুন। ধীরে-ধীরে দশবার পর্যন্ত করুন। এতে থুতনীর চর্বি বারে যাবে।
- (২) টেবিলে বসে কনুইকে টেবিলের ওপর রেখে পেছন দিক থেকে থুতনীকে থপথপ করে মারুন। থুতনী মালিশ হবে, ওটা একরকমেরও হয়ে যাবে।
- (৩) চোয়ালকে ভেতরে নিয়ে এসে ধীরে-ধীরে বাইরের দিকে টানুন। এতে গলায় জোর পড়ে। এটা গলা আর থুতনীর মাংসপেশীকে থলথল হতে দেবেনা।
- (৪) দাঁড়িয়ে কোমরে হাত রেখে ঘাড়কে চারপাশে ঘোরান। প্রথমে বাঁ দিকে, তারপর ডান দিকে। এতে ঘাড় শক্ত হবে।
- (৫) বালিশ ছাড়াই ঘুমোতে শুরু করুন।
- (৬) দুটো হাতের মুঠি থুতনীর নীচে রেখে জোরে চাপ দিন।
- (৭) জোর দিয়ে ‘এ’ ‘উ’ বলুন। মাংসপেশীকে টান পড়বে, ফলে মুখ সুডৌল হয়ে উঠবে।

থুতনীতে কালো ছোপ না পড়ুক, এর জন্য স্নান করার সময় ভাল করে তেল-সাবান মেখে স্নান করুন।

যদি থুতনীর চুল বেড়ে যায়, তাহলে ঝাঁচ করাতে পারেন। এতে চুলের রং সোনালী হয়ে যাবে, দূর থেকে দেখা যাবে না। থ্রেডিং আর ইলেক্ট্রোলাইসিস করেও চুল সরাতে পারেন।

ইলেকট্রোলাইসিস হচ্ছে শেষ উপায়। যদি এর পরও চুল গজায়, তবে সেই চুল হাটবার আর কোন রাস্তা নেই।

সবচেয়ে বড় কথা হল যে, আপনি মেক-আপ করার সময় থুতনীকে উপেক্ষা করবেন না।

**গলা :** পরিষ্কার, সরু, লম্বা গলা সৌন্দর্য জগতে অতুলনীয়।

বেড়ে চলে বয়সের চিহ্ন সবার আগে গলার ওপর পড়ে। তাই এর ত্বকের সুরক্ষা মুখের ত্বকের সুরক্ষার সমান জরুরী।

অস্ট্রেলিয়ার এক প্রচলিত প্রবাদবাক্য হল যে ঘোড়ার বয়স ওর দাঁত দেখে বোঝা যায় এবং এক মহিলার বয়স বোঝা যায় ওর গলা দেখে।

গলার সুডৌলতা গোটা মুখকে সুডৌল করে তোলে। সুন্দর, লম্বা, সুডৌল গলায় অলংকার দারুণ শোভা পায়। ব্লাউজের গলার ফিটিং-ও সুন্দর গলাতেই ভাল ফিট হয়, সুতরাং মেক-আপ করার সময় গলাকে উপেক্ষা করবেন না।

গলা যদি মোটা হয়, তাহলে প্রসাধন লাগাবার সময় সামনের দিকে হাল্কা রং-এর আর দু পাশে গাঢ় রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগান, এতে আপনার গলাকে সরু দেখাবে।

গলায় মোটাপন আসতে দেবেন না। তাহলে গলা মোটা এবং কুৎসিত হয়ে পড়বে। সপ্তাহে একবার কোন্ড ক্রীম দিয়ে গলা মালিশ করুন। মালিশ করার সময় হাত নীচ থেকে ওপর দিকে নিয়ে যান। খুস্ক ত্বকের জন্য এটা এক খুব ভাল উপায়।

**ব্যায়াম :**

- (১) স্নান করার আগে ১০ বার মুখ দিয়ে ‘ও’ আর ‘এক্স’ বলুন। এতে ঠোঁঠ সংকুচিত এবং ছড়িয়ে পড়বে, ফলে গলার ব্যায়াম হবে।
- (২) সিটি বাজাবার ভঙ্গীমায় ঠোঁঠ এনে গভীর শ্বাস নিন এবং তারপর

শ্বাস ছাড়ুন।

- (৩) সোজা দাঁড়িয়ে গলাকে সামনে-পেছনে ঝোঁকান, গলা সুডৌল হবে।  
(৪) মেঝেতে পা ছড়িয়ে বসুন। হাত পেছনে মাটির ওপর রাখুন। গোটা শরীরকে বিশ্রামের মুদ্রায় রাখুন। মাথাকে ডান দিকে ঘোরান (যতটা ঘোরে), সামনের দিকে আনুন-এরকম দুবার করুন। এরপর মুখকে বাঁদিকে করুন। এতে গলা সুডৌল হবে।

**মেক-আপ :** মোটা আর ছোট গলার জন্য ওর ওপর গভীর ফাউণ্ডেশন লাগান, এতে গলা ভরাট দেখাবে।

মেক-আপ করার সময় গলায় ফাউণ্ডেশন লাগাতে ভুলে যাবেন না। এর বং যেন মুখ আর গলার ত্বকের বং-এর হয়।

ছোট গলার যুবতীরা পোশাকের গলার কাটিং ‘ভি’ (V) রাখুন।

**কান :** সাধারণ আকারের বড় আর ছোট-দু-প্রকারের কান ভাল দেখায় না। কানকে কেটে-ছেঁটে সঠিক আকার দেওয়াও সম্ভব নয়। তাহলে কি করা যায় ?

স্নান করার সময় কানে ভাল করে সাবান লাগান। মনে রাখবেন যে, কানের পেছনের অংশ পরিষ্কার করতে যেন ভুল না হয়। স্নান করার পর ভাল করে তোয়ালে দিয়ে কান পরিষ্কার করে নিন। এভাবে কানে ময়লা জমতে পারবেনা আর চুলকোনি ইত্যাদি রোগও হবে না।

কানের ভেতর ময়লা জমলে চুলকোনি ইত্যাদি রোগের সৃষ্টি হয়। প্রায়ই যুবতীরা দেশলাইয়ের কাঠি দিয়ে কান খোঁচান। এরকম করা একদমই উচিত নয়। এতে কানের পর্দা ফেটে গিয়ে শ্রবণশক্তি চলে যেতে পারে। সপ্তাহে একবার বা ১৫ দিনে একবার সর্ষের তেল গরম করে কান পরিষ্কার করা উচিত। এতে কানে ময়লা জমবে না।

লম্বা লানে গভীর ফাউণ্ডেশন লাগান। এতে কান কিছুটা ছোট দেখাবে। এই অবস্থায় চুল ছোট করে কাটবেন না।

যদি আপনার কানের নীচের অংশটা বড় হয়, তাহলে বড় দুল, টপস পরে ওটাকে ঢেকে ফেলতে পারেন।

দ্বিতীয় সমাধান হল, কেশবিন্যাস। আপনি নিজের কেশসজ্জাকে এমন ভাবে বেছে নিন, যাতে কান ঢাকা পড়ে যায়।

খুব বড়, ভারী অলংকার কানে পরলে কান ঝুলে পড়ে, তাই সব সময় টপস , দুল হাঙ্কা পরুন। ভারী অলংকার কোন বিশেষ উপলক্ষে পরুন, আবার খুলে রেখে দিন। কানের নীচের অংশ কেটে গেলে ওটাকে সেলিহ করতে হয়, যা দেখতে একদমই ভাল দেখায় না।

**নাক :** নাক হল মুখের উঠে থাকা অংশ। সামনের ব্যক্তির দৃষ্টি সবার আগে নাকের ওপর গিয়ে পড়ে।

নিজেকে ভালমতন পরিষ্কার রাখুন। যদি সর্দি লেগে গিয়ে থাকে, তাহলে একে জামার হাতা, শাড়ীর আঁচল দিয়ে পরিষ্কার না করে রুমাল ব্যবহার করুন। এতে নোংরা ছাড়বে না।

এর সঙ্গে-সঙ্গে এটাও মনে রাখবেন যে, মেক-আপের সময় নাক যেন উপেক্ষিত না থাকে।

**নাকের কুৎসিত আকার মেক-আপ দ্বারা কি করে লুকোবেন ?**

মোটা নাকে গভীর ফাউণ্ডেশন নাকের ধারে ওপর দিকে লাগান। এর পর নাকে মুখের পাউডারের চেয়ে কিছুটা গভীর পাউডার লাগান, মোটা নাক কিছুটা পাতলা দেখাবে।

পাতলা নাকে সাধারণ ফাউণ্ডেশনকে নাকের ফুটোর দিক থেকে নাকের ওপর আর নীচের দিকে করে লাগান। ওর ওপর মুখের পাউডারের চেয়ে হাঙ্কা শেডের পাউডার লাগান। নাক কিছু উঠে-উঠে আছে বলে মনে হবে।

ন্যাক চ্যাপটা হলে ওর ওপর সাধারণ রং-এর ফাউণ্ডেশন লাগিয়ে হাঙ্কা শেডের ফাউণ্ডেশন নাকের মাঝখান থেকে সোজা নীচের দিকে লাগিয়ে ওর ওপর সাধারণ শেডের পাউডার লাগান। নাকের চ্যাপটা ভাব লোকেদের চোখে সহজে ধরা পড়বে না। এইভাবে নাকের চ্যাপটা ভাবকে লুকিয়ে ফেলতে পারবেন।

**কপাল :** উঁচু, পরিষ্কার, চমকালো কপাল গোটা মুখের সৌন্দর্যকে বাড়িয়ে তোলে।

কপালে পড়া ভাঁজ দেখতে খুবই খারাপ লাগে। যতটা সম্ভব ব্রু ওপরে তুলে, কপালের ওপর জোর না দিয়ে কথা বলার চেষ্টা করুন। এমন না হয় যে, আপনার কপালে স্থায়ীরূপে ভাঁজ পড়ে যাক। যদি

আপনি ভ্রু কুঁচকে কথা বলার অভ্যাসটাকে ছেড়ে দিতে পারেন, তাহলে কপালে জের পড়বে না।

যদি কপালে ভাঁজ পড়ে গিয়ে থাকে, তাহলে আপনি নীচের ব্যায়ামগুলো করুন।

(১) কপালকে চার আঙুল দিয়ে ধরে ওপরে দেখে ধীরে-ধীরে নাকের অগ্রভাগকে দেখার চেষ্টা করতে-করতে চোখ বন্ধ করুন। হাতকে মাথার দিকে নিয়ে যেতে-যেতে ছেড়ে দিন, কপালের ভাঁজ কমে যাবে।

(২) কপালের ভাঁজকে সমতল করে টেপ লাগিয়ে নিন। দু-তিন ঘণ্টা পর টেপ খুলে ফেলুন, ধীরে-ধীরে ভাঁজ শেষ হয়ে পড়বে।

ছোট-বড় কপালকে পান্টানো আপনার হাতে নেই। কিন্তু মেক-আপ করে এই দুর্বলতাকে অনেকটা ঢেকে ফেলা যায়।

সামনের দিকে বেরিয়ে আসা কপাল : মুখের আকারকে সন্তুলিত দেখানোর জন্য গাঢ় শেডের ফাউণ্ডেশন চোখের পাতা আর নাকের ওপরের অংশে লাগান।

ছোট কপাল : কপালে হালকা রংয়ের ফাউণ্ডেশন লাগান। এতে ভ্রু আর চুলের লাইনের মধ্যের জায়গাটা বেশী চওড়া দেখাবে আর কপালও চওড়া দেখাবে।

টিপ : টিপ লাগালে কপালের সৌন্দর্য আরও বেড়ে ওঠে। ভারতীয় স্ত্রীরা এটাকে 'সোহাগ-চিহ্ন' বলে মনে করে। টকটকে লাল রং-এর টিপ যে কতটা মনমোহক, তা ভাষায় প্রকাশ করা সম্ভব নয়। এর যতই প্রশংসা করা হোক না কেন, তা যথেষ্ট নয়।

আপনি যে কোন রং-এর টিপ কিনতে পারেন। লাল রং সবার চেয়ে ভাল। লাল রং ফর্সা-কালো-সব রং-এর যুবতীদের ওপরই মানায়।

শাড়ীর রং-এর সঙ্গে ম্যাচিং করা টিপ নারীর সৌন্দর্যকে শত গুন বাড়িয়ে তোলে।

টিপ শুকনো পাউডার, ক্রীমী, লোশন সব রকম রূপেই পাওয়া যায়। যুবতীরা বিবাহোৎসব ইত্যাদি বিশেষ উপলক্ষ্য ছাড়া কপালে টিপ পড়বেন না। এতে আপনাদের বয়স বেশী বলে মনে হবে।

লিপস্টিক আর টিপ কখনো গভীর রং-এর কিনবেন না, দুটোর মধ্যে একটা যেন অবশ্যই হাল্কা রং-য়ের হয়, তাহলে মুখের সন্তুলন বজায় থাকবে।

**টিপের নতুন ডিজাইন :** নিজের মুখের আকার অনুযায়ী টিপ পরুন। চওড়া কপালে বড় আর ছোট কপালে ছোট টিপ খুবই ভাল মানাবে।

পাশ্চাত্য পোশাকের (বেলস্টম, ম্যাক্সি, প্যাণ্ট) সঙ্গে টিপ মানায় না, তাই ম্যাক্সি, বেলস্টম, প্যাণ্ট ইত্যাদি পরলে কপালে টিপ লাগাবেন না।

দক্ষিণ ভারতে কুমকুম বেশ কিছু রং-য়ের পাওয়া যায়। শুকনো কুমকুম লাগানোর আগে ওর নীচে ভেসলীন অবশ্যই লাগান, নয়তো টিপ কপালে লেগে থাকবে না। সিঁদুরের টিপ পরার আগেও কপালে ভেসলীন বা লিপস্টিক লাগান, টিপ ছড়াবে না। দক্ষিণ ভারত এবং মহারাষ্ট্রে কালো টিপের ফ্যাশন চলে।

**দিনের মেক-আপ :** মেক-আপের আর্ট না জেনে মেক-আপ করলে আপনার পয়সা এবং পরিশ্রম ব্যর্থ হবে। লোকে আপনার সৌন্দর্যের প্রশংসা করার বদলে আপনাকে নিয়ে হাসাহাসি করবে। তখন আপনার মনে হবে যে, এর চেয়ে তো মেক-আপ না করলে অনেক ভাল হত।

সুতরাং, মেক-আপ করার আগে এটা দেখে নিন যে, আপনি বাড়ীর বাইরে কোন সময়ে যাচ্ছেন? চড়া রোদে, সন্ধ্যায় না রাতের বেলা?

যদি দিনের পর্জিতে যেতে হয় তো?

● ফাউণ্ডেশন লাগাবেন না।

● লিপস্টিক, মসকারা আর আই শ্যাডো হাল্কা রংয়ের ব্যবহার করুন।

● আই লাইনার থাকতে দিন।

● গাল, থুতনী, নাকে ক্ল্যাশারের হাল্কা ছোঁয়া দিন, যাতে মুখে একটা গোলাপী ভাব ফুটে ওঠে।

**সন্ধ্যা বা রাতের মেক-আপ :** এই সময় দিনের তুলনায় গাঢ় মেক-আপ করুন। বিদ্যুতের আলোয় মেক-আপের আভা দ্বিগুন হয়ে উঠবে। ওপরে বর্ণিত নিয়ম মেনে মেক-আপ করলে নিজেকে আরও বেশী সুন্দরী করে তুলতে পারবেন অপরের চোখে।

হাসি : হাসাটাও একটা আর্ট! সবার মধ্যে এই গুণটা থাকে না। এটা হল এমন এক আকর্ষণ, যা অপরকে সহজেই নিজের প্রতি টেনে আনে, এতে মুখের শোভাও স্নিগ্ধ হয় ওঠে। মনের চিত্তা আর উদাসী ভাব মুখের আকর্ষণকে নষ্ট করে দেয়।

হাস্যোজ্জ্বল মুখের যুবতীদের সঙ্গে কথা বলতে সবাই পছন্দ করে, তা সে আপনি সুন্দরী (ফর্সা) না হলেও। এমন যুবতীও আছে, যারা ভাল করে মেক-আপ করেছে, কিন্তু হাসতে জানে না। তার সঙ্গে কেউ কথা বলতে চাইবে না।

যদি আমরা কাউকে কিছু না দিতে পারি, অন্ততঃ মুখের হাসিটাকে তো দিতে পারি। এতে লোকে খুশী হয়ে উঠবে।

কি করে হাসবেন? হাসতে হলে দাঁত বের করে, শব্দ করে হাসার কোন প্রয়োজন নেই। জোরে-জোরে শব্দ করে হাসাটাও মেয়েদের শোভা পায় না। মৃদু হাসির মধ্যে যে মজা আছে, তা শব্দ করে হাসার মধ্যে নেই। পরিস্থিতি অনুযায়ী হাসুন। ভরা আসরে কোন হাসির কথা হচ্ছে আর আপনি চুপচাপ বসে আছেন, সেটাও ভাল দেখায় না। সুতরাং, সবার সঙ্গে হাসিতে যোগ দিন।

হাসার সময় নিজের হাব-ভাবের দিকে বিশেষ করে নজর দিন। কিছু-কিছু যুবতী হাসির সময় নিজের বত্রিশ পাটি দাঁত বের করে হাসেন, ঠোঁঠ চেপে ধরেন বা মুখে আঙুল ঢুকিয়ে নেন। এসব কোনটাই দেখাতে ভাল আগে না। কিছু যুবতী হাসির কথায় একে-অপরকে চিমটি কাটেন বা হাস্কা চাপড় মারেন। এই ধরনের অভ্যাসটাও সৌন্দর্যকে কম করে দেয়।

হাসি যেন অর্থপূর্ণ হয়। আপনি নিজের মনের কথা হাসির মাধ্যমে ব্যক্ত করতে পারেন। মনের ব্যঙ্গ, খুশী, লজ্জার হাসির মাধ্যমে প্রকট হয়। আপনার হাসি যেন কখনোই অর্থহীন না হয়, ওর মধ্যে কোন-না-কোন ভাব যেন থাকে।

এই সৌন্দর্যকে প্রাপ্ত করার জন্য আপনাকে নিজের ঠোঁঠ, চোখ, নাক, কঁপাল আর দাঁতের যত্ন নেওয়া উচিত। কারণ হাসার সময় এই সকল অঙ্গের সঞ্চালন হয় আর লোকেদের নজর এই অঙ্গগুলোর ওপরই যায়।

ঠোঁঠে ক্রীম লাগিয়ে ঠোঁঠ সব সময় পরিষ্কার এবং মসৃণ বানিয়ে রাখুন। চোখ আর নাকের আশপাশে ক্রীম লাগিয়ে ঐ জায়গাগুলোকে



চমকালো করে রাখুন। কপালে ভাঁজ দেখতে খুবই খারাপ লাগে। তাই আগে জানানো ব্যায়াম করে কপালকে ভাঁজশূন্য করুন।

হাস্যোজ্জ্বল চোখ দেখতে খুবই লোভনীয় লাগে। শুধু ঠোঁটই নয়, চোখও হাসে। মনে চি ত্রা থাকলে চোখ হাসবে না। আরও সঙ্গে কথা বলার সময় নিজের ব্যক্তিগত জিতাকে ভুলে যান। একটু-আধটু সমস্যা সবারই থাকে। অপরকে নিজের সমস্যার কথা শোনালেই নিজের সমস্যার সমাধান হয়ে পড়বে না। তাই সমস্যার সঙ্গে মুখোমুখি লড়াই করার সাহস সঞ্চয় করুন।

আসল হাসি হচ্ছে সেটাই—যা ঠোঁট আর চোখের মাধ্যমে প্রকট হয়। এতে অপরেরও খুশীর অন্ত থাকবে না। চোখের সুসহতা খুবই জরুরী। চোখকে ক্লান্তি থেকে বাঁচিয়ে রাখুন এবং চোখকে পরিষ্কার রাখার দিকে যত্ন দিন।

হাসির সময় আপনার দাঁত দেখা যায়, সুতরাং দাঁত সুডৌল, সুস্ব আর পরিষ্কার হওয়াটাও অত্যন্ত জরুরী।

**দাঁত :** সুস্ব এবং মজবুত দাঁত হচ্ছে সৌন্দর্যের ভিত্তি! নোংরা দাঁত দিয়ে দুর্গন্ধ, পেট খারাপ এবং আরও কিছু ছোটখাটো অসুখ হয়।

অতঃ হ মাসে একবার কোন ভাল দন্ত চিকিৎসককে দিয়ে নিজের দাঁত পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত!

হলদে দাঁত দেখতে খুবই খারাপ লাগে। তাই, রোজ দাঁত ব্রাশ করে দাঁতে চমক সৃষ্টি করে রাখা উচিত।

সবাই দাঁত ব্রাশ করার সঠিক উপায় জানেন না। ওপরের পাটির দাঁতকে নীচের দিকে আর নীচের পাটির দাঁতকে ওপরের দিকে ব্রাশ করা উচিত। পেছনের দাঁতের ওপর সামনে-পেছনে ব্রাশ চালিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত।

সাদা নুন দাঁতকে পরিষ্কার করে তোলে, কিন্তু বারবার নুনের ব্যবহার করবেন না। দন্ত চিকিৎসকেরা এক ধরনের পালিশের সাহায্যে দাঁতে চমক সৃষ্টি করেন।

বাইরের দিকে বেরিয়ে থাকা দাঁত দেখতে খুবই কুৎসিত লাগে। ১১ বছরে বয়সে বাচ্চাদের দাঁতে এক প্রকার তার ফিট করে দেওয়া হয়, যাকে

‘ব্রেশাল’ বলে। এর ফলে বাইরের দিকে ঠেলে বেরিয়ে থাকা দাঁত আবার নিজের জায়গায় পৌঁছে যায়।

ছোট বেলায় বাচ্চাদের দাঁতের ঠিক মত যত্ন না হওয়ায় দুধের দাঁত ভেঙে যাওয়ার পর নতুন গজানো দাঁত বেকৈ গজায়। এর বেশ কিছু কারণ থাকে। যথা—খাবার সময় চোয়ালের ত্রুটিপূর্ণ নাড়াচড়া, ক্যালশিয়ামের প্রভাব, নখ চিবোন, পরিষ্কার না করা, অসন্তলিত আহার, বেশী খাওয়া, ভিটামিন ‘সি’-র অভাবে মাড়ি ফুলে ওঠা ইত্যাদি। সুতরাং, সন্তলিত আহার গ্রহণ করুন এবং খাওয়ার সময় খাবার ঠিকমত চিবোন।

খাওয়ার সময় খাবারের কিছু কনা দাঁতে থেকে যায়। এগুলো পচে দুর্গন্ধ এবং কীটগু সৃষ্টি করে। খাবার খাওয়ার পর জল দিয়ে কুলকুচি নিশ্চয়ই করুন। এতে খাবারের কণা বেরিয়ে যাবে আর দাঁতেও গর্ত হবে না। যদি দাঁতে গর্ত হয়ে গিয়ে থাকে, তাহলে দাঁতের ডাক্তারের কাছে গিয়ে গর্ত ভরিয়ে নিন।

দাঁত ব্রাশ করার সময় মাড়ি আঙুল দিয়ে রগড়ানো উচিত। এতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় আর মাড়ি দিয়ে রক্ত বেরোনও বন্ধ হয়।

সন্ধ্যের তেলে নুন আর ফিটকিরি মিশিয়ে রাতে শোবার আগে তেলের কয়েকটা ফোটা মাড়ি আর দাঁতে মালিশ করুন, এতে মাড়ি সুস্থ-সবল হয়ে উঠবে। দাঁতে চমক সৃষ্টি করতে স্কোরোফিলযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। জিভকে ‘জিভছোলা’ দিয়ে পরিষ্কার করতে ভুলবেন না। এতে নিঃস্বাসে দুর্গন্ধ সৃষ্টি হবে না। মুখ দিয়ে দুর্গন্ধ বেরোতে থাকলে এক-চতুর্থাংশ চামচ হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড, এক গ্লাস গুনগুনে গরম জলে মিশিয়ে খাবার খাওয়ার পর ভাল করে কুলকুচি করুন। এতে মুখ দিয়ে দুর্গন্ধ বেরোবে না। পেঁয়াজ ইত্যাদি দুর্গন্ধযুক্ত জিনিষ খাবেন না।

মেক-আপ দ্বারা সাজিয়ে তোলা মুখ, সুন্দর মুক্তোর মত দাঁত আর ওর ওপর অর্থপূর্ণ হাসি থাকলে সেই যুবতীর দিকে কে না তাকিয়ে-তাকিয়ে দেখবে! সবাই ওর পঞ্চমুখে প্রশংসা করবে। ওপরে দেওয়া নির্দেশগুলো পালন করে আপনিও ততটাই সুন্দরী হয়ে উঠতে পারেন।

## কেশ-সজ্জা

কালো, ঘন, লম্বা আর চমকালো চুলকে সুন্দর চুল হিসেবে গন্য করা হয়। প্রতিটি যুবতী এইরকম চুল পাবার কামনা করে। কেশ নারী-সৌন্দর্য এবং আকর্ষণের মূল কেন্দ্রবিন্দু! প্রাচীন যুগ থেকেই চুলের ব্যাপার চ্যা সৌন্দর্য-জগতের মুখ্য বিষয় হয়ে আসছে।

যুগের সঙ্গে-সঙ্গে কেশ-সজ্জার রূপও বদলেছে। আজকাল চুলের সাজসজ্জা বিভিন্ন প্রকারে করা হচ্ছে। খোঁপা, এলো চুল, পনি টেল, বব কাট, সেট করা, কোঁকড়ানো এবং সোজা-সব রকম কেশসজ্জা দেখতে পাওয়া যায়।

যেকোন কেশ-বিন্যাস আপনার ওপর তখনই মানাবে, যখন আপনার চুল সুস্থ, ঘন আর চমকালো হবে। সুস্থ চুল রাখার জন্য আপনি সবার আগে এটা জানার চেষ্টা করুন যে, আপনার চুল কি রকম? মুখ্যতঃ চুল-সাধারণ, তেলতেলে, শুকনো এবং কোঁকড়ানো হয়।

**সাধারণ চুল :** এই ধরনের চুল চমকালো হয়, কিন্তু তেলতেলে হয় না। এই চুলকে কন্ট্রোল করা খুবই সহজ হয়। এক সপ্তাহ মাথায় জল না দিলেও এই ধরনের চুল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে।

সাধারণ চুলকে সপ্তাহে একবার হাল্কা শ্যাম্পু, গ্লিসারিনযুক্ত সাবান বা রিঠা-শিকাকাই দিয়ে ধোওয়া যেতে পারে। ভাল শ্যাম্পুর নির্বাচন কবে নিন, শ্যাম্পু বারবার বদলানো ঠিক নয়। শ্যাম্পুর বেশী ফেনা দেখে প্রায়ই মনে করা হয় যে, এই শ্যাম্পুটি হয়তো খুবই ভাল হবে, কিন্তু এতে চুল পরিষ্কার হয় না আর চুলের স্বাভাবিক বিকাশ কথ হয়ে যায়।

চুলে শ্যাম্পুর ব্যবহার করার আগে প্রথমে চুলে হাত বুলিয়ে নিন। শ্যাম্পুকে নিজের হাতে নিয়ে মাথার একটা জায়গায় লাগিয়ে নিজের আঙুলের ডগা দিয়ে প্রথমে চুলের গোড়ায়, তারপর গোটা মাথায় লাগান। চুলের গোড়াকে জোরে-জোরে মালিশ করা উচিত নয়। মাথায় একটু জল ঢাললে শ্যাম্পুর ফেনা বেশী করে হয়, এতে গোটা মাথায় শ্যাম্পু ভাল করে মালিশ করা যেতে পারে। এর পর চুলকে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সাধারণ চুলের জন্য শিকাকাই শ্যাম্পুই সর্বোত্তম!

**কণ্ঠশনিং :** বাজারে বিভিন্ন প্রকারের হেয়ার-কণ্ঠশনিং পাওয়া

যায়। এটা লাগালে চুল ভাল সেট হয়। চুল শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে কণ্ঠশনিং লাগানো হয়। এটা মাথায় পাঁচ মিনিট লাগিয়ে রেখে জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলা উচিত।

সাধারণ চুলে আপনি বাড়ীতেই কণ্ঠশনিং বানিয়ে চুলে লাগাতে পারেন।

দুটো ডিমের হলুদ অংশ নিয়ে ওটা গরম জলে ভাল করে ফেঁটিয়ে নিন, তারপর ওটা মাথার পুরো খুলিতে মালিশ করুন।

১০ মিনিট মাথায় ওটা রেখে মাথাকে টুপী দিয়ে ঢেকে গুনগুনে গরম জলে ধুয়ে ফেলুন, এতে চুল চমকালো হয়ে উঠবে।

**তেলতেলে চুল :** এই ধরনের চুল খুবই মসৃণ হয়। তেলাতলে হয়ে থাকায় যুবতীরা নিজেদের এই ধরনের চুলকে মনের মত করে সাজাতে পারেন না। এই ধরনের চুল মাথার সঙ্গে আঠার মত চিপকে থাকে। পাতলা এবং লম্বা মুখকে তেলতেলে চুল আরও কুৎসিত করে তোলে। এতে মাথার খুলির চামড়াও নোংরা হয়ে থাকে।

একে সপ্তাহে কম পক্ষে তিনবার ধোওয়া উচিত। বেশী ধুলে চুল খারাপ হয় না, বরং চুলের ময়লা বেরিয়ে যায়।

তেলতেলে চুলের জন্য মুখও তেলতেলে লাগে। সুতরাং, এই চুলকে সর্বদা লেমন শ্যাম্পু দিয়ে ধোওয়া উচিত, এতে চুল তেলতেলে দেখাবে না।

শ্যাম্পু করে লেবুর রসকে কণ্ঠশনিং হিসেবে চুলে লাগান। প্রথমে গুনগুনে আর কণ্ঠশনিং-এর পর ঠাণ্ডা জলে চুল ধোন। এতে চুল সুস্ব এবং পরিষ্কার থাকবে।

চুলের ওপর আহারেরও প্রভাব পড়ে। যদি আপনার চুল তেলতেলে হয়, তাহলে ভাজাভুজি খাবার বন্ধ করে দিন। ডিম, মাংস, মাছ, পনীর, স্যালাড, ফল আর সবুজ সব্জী বেশী করে খান।

তেলতেলে চুলের হাত থেকে রক্ষা পেতে মাথার চুল ভাল করে ধুয়ে ফেলার পর শেষবার মাথার ধোওয়ার জলে আধ চামচ বোরিক পাউডার এক বালতি জলে মিশিয়ে নিয়ে সেই জলে মাথা ধুয়ে ফেলুন। যদি কোন কারণে সপ্তাহের মাঝখানে আপনি চুল ধুতে না পারেন, তবে তুলোয়

ওডিকোলন লাগিয়ে চুলকে ওপর থেকে পরিষ্কার করে নিন, এতে চুল সুন্দর এবং সাফ দেখাবে।

চুলের তৈল গ্রন্থির অতি সক্রিয়তার জন্য চুলে মাঝে-মাঝে খুসকী হয়ে পড়ে, যার চিকিৎসা ‘রোগ’-পরিচ্ছেদে দেওয়া হল।

**শুকনো চুল :** এই চুল খুকই শুকনো, ধুলোভরা দেখতে হয়। এতে চমকের তিলমাত্রও থাকে না। এই চুলের গোড়ার দিকটা শুকনো এবং দু-মুখো হয়, যাতে চুলের বিকাশ বন্ধ হয়ে যায় আর খুলিতে সব সময় চুলকোনি হতে থাকে।

সপ্তাহে একবার এই চুলকে শুকনো চুলের উপযুক্ত কোন ভাল শ্যাম্পু দিয়ে সাফ করাটা অত্যন্ত জরুরী। এর পর কণ্ডিশনিং লাগিয়ে চুলকে-চুলকে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। ভাল করে না ধুলে চুল একটার সঙ্গে একটা চিপকে যাবে।

দু সপ্তাহ পর নিজের শুকনো চুলকে নিম্নলিখিত চিকিৎসা করুনঃ গুননগুনে গরম অলিভ অয়েল পুরো খুলিতে মালিশ করুন। প্লাস্টিক কাপ পরে ওর ওপর গরম জলে ভেজানো তোয়ালে রাখুন। এই ভাবে আধ ঘণ্টা থাকতে দিন। এরপর চুল ধুয়ে ভাল করে শ্যাম্পু করে নিন।

তীব্র হেয়ার স্প্রে শুকনো চুলকে আরও বেশী শুকিয়ে দেয়, সুতরাং হেয়ার স্প্রে-র ব্যবহার একদম করবেন না।

তৈল গ্রন্থির অত্যধিক সক্রিয়তা, হেয়ার ড্রায়ারের অত্যধিক ব্যবহার, হেয়ার স্প্রে, তীব্র রোদ, নুন এবং ক্ষারীয় জলের অত্যধিক ব্যবহার চুলকে শুষ্ক করে তোলে।

এই ধরনের চুলকে সেট করার জন্য আপনি হাল্কা গরম নারকেল তেল নিন। আঙুলের ভগা তেলে ডুবিয়ে মাথার চুলে ছড়িয়ে নিন, আঙুলের ভগা দিয়ে প্রথমে আস্তে-আস্তে, পরে জোরে-জোরে মালিশ করুন। যতক্ষণ না তেল চুলের গোড়ায় ভাল করে ঢুকে যাচ্ছে, ততক্ষণ মালিশ করে চলুন।

দু ঘণ্টা পর্যন্ত তেল লাগিয়ে রাখার পর শিকাকাই দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এক কাপ শিকাকাই এবং দু কাপ জলের অনুপাতে ফুটিয়ে নিন। তারপর ওটাকে ঠাণ্ডা হতে দিন। ঠাণ্ডা হয়ে গেলে শিকাকাইকে হাত দিয়ে

কুচিয়ে ছেকে নিন। এরপর সাবান বা শ্যাম্পুর বদলে ওটা দিয়ে চুল ধোন। এতে চুলের খুসকী শেষ হয়ে যাবে।

শুকনো চুলের জন্য একটা সস্তা এবং ঘরেলু চিকিৎসা হল একটা বড় মুলতানী মাটির ডেলা জলে ভিজিয়ে ওর সঙ্গে নারকেল তেল মিশিয়ে লেঁইয়ের মত করে নিন। ওটা খুলির ত্বকে লাগিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

মুলতানী মাটির ব্যবহারে মস্তিস্ক ভাল হয়, চোখ ঠাণ্ডা হয় আর চুলও পরিষ্কার হয়ে ওঠে।

একটা তাজা ডিমকে ফেঁটিয়ে ওতে এক চামচ লেবুর রস আর এক চামচ নারকেল তেল মেশান। এবার এটাকে চুলের গোড়ায় লাগান এবং আধ ঘটা মালিশ করুন। শিকাকাঁই দিয়ে চুলকে মালিশ করে লেবুর রস মেশানো জল দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুলের শুষ্কতা শেষ হয়ে যাবে।

শুকনো চুলকে তীব্র রোদ থেকে বাঁচানো উচিত। যখনই রোদে যেতে হবে, তখন নিজের মাথা হয় ছাতা, নয়তো শাড়ীর আঁচলে ঢেকে নিন।

**শুষ্ক তেলতেলে চুল :** এই চুল খুলির কাছটা মসৃণ এবং নীচের দিকটা শুকনো হয়। শ্যাম্পু করার পর এই চুল খুবই সুন্দর দেখায়। কিন্তু একটু পরেই আবার নীচের দিকটা শুকনো দেখায়।

যখনই খুলির ওপর চুলকোবে, সঙ্গে-সঙ্গে মাথা ধুয়ে ফেলুন। সব সময় শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। চুলের নীচের দিকে শ্যাম্পু না লাগালেই ভাল হয়। কারণ বেশী ধুলে চুলের নীচের দিকটা বেশী শুষ্ক হয়ে পড়ে। খুলিকে সর্বদা পরিষ্কার রাখুন।

**কোঁকড়ানো চুল :** এই ধরনের চুলকে সেট করে কোন বিশেষ রূপে আঁচড়ানো খুবই মুশকিল হয়ে পড়ে।

দিনের মধ্যে বেশ কয়েকবার চুল আঁচড়ান। এতে চুল সোজা হবার সাহায্য পাওয়া যায়। নারকেল তেল হাল্কা গরম করে চুলের গোড়া আর ওপরে মালিশ করুন।

এর পর চিরুণীকে জলে ডুবিয়ে-ডুবিয়ে চুলের ওপর বোলান। এতে চুল সোজা হয়ে পড়বে। চুলকে কষে বাঁধার অভ্যাস করুন। এতে ধীরে-ধীরে লাভ হয়। সুতরাং, এটা বেশ কিছুদিন ধরে করা উচিত।

ইস্টি হাল্কা গরম করে নিন। চুলকে মাথার পেছনে বাঁকিয়ে টেবিলের

ওপর রাখুন। তারপর অন্য কাউকে বলুন যে, ও যেন আপনার চুলকে চিরুনী দিয়ে আঁচড়ে ওর ওপর হাল্কা গরম ইস্ত্রি ঢালায়। সপ্তাহে একবার এরকম করুন।

বড় রোলার্সকে কোঁকড়ানো চুলের বিপরীত দিকে লাগিয়েও চুলকে কিছুটা সোজা করতে পারেন।

**আহার :** চুলকে সুস্থ রাখতে আহারের অবদান প্রচুর। কিন্তু আপনার আহার খুবই হাল্কা, পুষ্টিকর এবং সন্তলিত হওয়া উচিত। সন্তলিত আহারের মানে হল যে, ওতে প্রোটিন, আয়োডিন, ভিটামিন-‘বি’, ‘সি’, ‘ডি’, ‘ই’, ক্যালশিয়াম, ফসফোরাস এবং আয়রনের মাত্রা যেন ভাল মতন থাকে। এর জন্য আপনি দুধ, দুই, ডিম, পনীর, মাখন, গাজর, টম্যাটো, পালং শাক, লেবু, আম, কমলালেবু, আঙ্গুর আর আপেল নিশ্চয়ই খান।

সব্জী ভিজিয়ে অঙ্কুরিত হলে ওতে নুন-লেবু লাগিয়ে খান। এতেও ততটাই প্রোটিন হয়, যতটা পনীরে থাকে। ডালের মধ্যেও প্রোটিন পর্যাপ্ত মাত্রায় থাকে।

এছাড়া আটা না ছেলে আর খোসা না ছাড়ানো ডালও লাভজনক। এতে আপনি ভিটামিন ‘বি’ আর ‘ই’ পাবেন।

সকালের রোদে এলো চুলে ঘুরলে ভিটামিন ‘ডি’ পাওয়া যায়।

ভাজাভুজি জিনিষ পেট খারাপ করে আর পেট খারাপ হলে চুলের স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়। পেট ঠিক রাখার জন্য দিনের মধ্যে আট-দশ গ্লাস জল নিশ্চয়ই খান।

**ব্যায়াম :** চুল আঁচড়ালে চুলের ব্যায়াম তো হয়ই, পরিষ্কারও হয়। শুকনো এবং তেলতেলে-দু রকমের চুলে সকালে একবার আর রাতে শোবার আগে একবার ব্রাশ করুন। এতে খুলিতে রক্তসঞ্চার হয়। যা চুলকে সুস্থ রাখতে অত্যন্ত জরুরী। একবারে দশ থেকে কুড়িবার পর্যন্ত ব্রাশিং করুন।

চিরুনীর দাঁত ছুঁচোল আর চ্যাপটা না হয়ে যেন নরম হয়। ওপর দিক থেকে গোল দাঁতওয়ালা চিরুনী আরও ভাল হয়। নাইলনের চিরুনী কিনবেন না। এই জিনিষ চুলকে মাঝখান থেকে চিরে দেয়। ব্রাশিং করার সময় আপনার হাত যেন সামনে থেকে পেছন দিকে চলে। যে চুলে ব্রাশিং হয়ে যাচ্ছে, সেটাকে পিন-আপ করে চলুন, যাতে সেটা অন্য চুলের সঙ্গে

না মিশে যায়। চুল সব সময় পুরো শুকিয়ে যাবার পরই ব্রাশ করা উচিত। ব্রাশিং করলে খুলির তৈল গ্রন্থি সক্রিয় হয়ে চুলের গোড়ায় তেল পৌঁছায় আর চুলে চমকের সৃষ্টি করে।

অপরের চিরুণী বা ব্রাশ ব্যবহার করা উচিত নয়। ব্রাশ সর্বদা সাফ রাখুন, নয়তো এতে চুল পরিষ্কার হবার বদলে চুলে আরও ধুলো-মাটি ভরে যাবে আর ব্রাশ করে কোন লাভ হবে না।

**পরিচ্ছন্নতা :** পরিচ্ছন্নতার অভাবে ভাল চুলও সমস্যার সৃষ্টি করে। তাই চুলকে নিয়মিত রূপে পরিষ্কার করুন। গরমকালে সপ্তাহে দুবার আর শীতকালে সপ্তাহে একবার অবশ্যই চুল ধোবেন।

**মালিশ :** বাদাম রোগন, নারকেল, সর্ষের তেল দিয়ে চুলে মালিশ করা হয়। শীতকালে তেল একটু গুনগুনে গরম করে নিতে পারেন। মাথায় এক-এক ইঞ্চি দূরত্বে সিঁথি করে তেল লাগান। দুহাত মাথার ওপরে রেখে আঙুল দিয়ে মালিশ করুন। মালিশ করার সময় চুলে যেন একদম টান না পড়ে।

তেলতেলে চুলকে মালিশ করার দরকার নেই, এই চুল এমনিতেই যথেষ্ট মসৃণ হয়। শুকনো এবং সাধারণ চুলে মালিশ করা উচিত।

মালিশ মাথা ধোওয়ার আগে করা উচিত। তেলকে হাল্কা গুনগুনে গরম করে আঙুলের ডগা দিয়ে চুলের গোড়ায় ভাল করে বগড়ান। এতে চুলের গোড়ায় তেল পৌঁছবে আর তৈল গ্রন্থি সক্রিয় হয়ে উঠবে। মসৃণ আর তেলতেলে চুলের মালিশ শুকনো হাতের আঙুল বা ঠাণ্ডা জলে ভেজালো আঙুল দিয়ে করুন। লেবুর রস মিশিয়ে নিলে আরও ভাল হয়।

## সমস্যা

**খুসকী :** মাথায় খুসকী হলে প্রচণ্ড চুলকোয়। মাঝে-মাঝে খুব চুলকোলে মাথায় ঘা পর্যন্ত হয়ে যায়। খুসকী মাথার চুলের সবচেয়ে বড় রোগ। এই জিনিষ সব বয়সে, সব জাতির স্ত্রী-পুরুষের হয়।

এই রোগের আসল কারণ এখনও পর্যন্ত জানা যায়নি।

খুসকী দুই রকমের হয়—(১) শুকনো (২) তেলতেলে।

**শুকনো খুসকী :** এটা ১০ বছর বয়সে শুরু হয়। এতে সাদা বা হাল্কা স্কেটি বংয়ের গুঁড়ো-গুঁড়ো ঝরে পড়তে থাকে। চিকিৎসা না করলে এই



ডানিম সারা জীবনেও ভাল হয় না।

**তেলতেলে খুসকী :** কয়েক মাস চিকিৎসা না করালে শুকনো খুসকীর পাপড়ি ভিজে উঠে মাথার খুলির চামড়ার সঙ্গে চিপকে যায়।

খুসকী হলে চুল পড়তে শুরু করে এবং চুল বাড়া বন্ধ হয়ে যায়।

**চিকিৎসা :**

(১) একটু নারকেল তেলে অর্ধেক লেবুর রস নিংড়ে রাতে চুলের গোড়ায় আঙুলের ডগা দিয়ে লাগান আর পরের দিন সকালে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল হাল্কা হয়ে পড়বে।

(২) একটা ডিমের হলুদ অংশকে ফেঁটিয়ে এক কাপ গরম জলে মেশান আর আঙুলের ডগা দিয়ে চুলের গোড়ায় ভাল করে মালিশ করুন। পরে চুল গুনগুনে গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। শ্যাম্পুর দরকার হবে না।

(৩) এক কাপ দইকে ফেঁটিয়ে নুন মেশান আর ওটা চুলে ভাল করে মালিশ করে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতেও খুসকী শেষ হয়ে যায়।

(৪) জলে একটু বোরিক পাউডার মিশিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

(৫) কোন ভাল শ্যাম্পু দিয়ে মাথা ধোন।

(৬) পেটে গুগোল থাকলে খাওয়া-দাওয়ার দিকে নজর দিন।

জৈতুনের তেল লাগিয়ে গরম জলে ভেজানো তোয়ালে দিয়ে চুলের গোড়ায় ভাপ দিন। এতে রোমকূপ খুলবে আর রক্ত সঞ্চালন ঠিক ভাবে হবে। এর পর হাল্কা গরম জলে বোরিক পাউডার ঢেলে মাথা ধুয়ে আবার ঠাণ্ডা জলে মাথা ধোন। সপ্তাহে কমপক্ষে দুবার এরকম করুন।

খুসকী ময়লা থেকে হয়। অপরের ব্রাশ বা চিরুনী ব্যবহার করবেন না।

**চুল ওঠা :** চুলকে দিনের মধ্যে বেশ কয়েকবার ধোওয়া, তীব্র শ্যাম্পু ব্যবহার, শক্ত দাঁতওয়ালা চিরুনীর ব্যবহার, রবার ব্যাণ্ডের ব্যবহার ইচ্ছেমত যেখানে-সেখানে হেয়ার-পিন ঢুকিয়ে দেওয়া, চড়া রোদে চুল শুকান ইত্যাদি কাজগুলো চুলের সঙ্গে শত্রুতা করা ছাড়া আর কিছুই নয়। এতে চুল ভেঙে যায় আর চুলের আকার নষ্ট হয়ে পড়ে।

**উপায় :** চুলে গরম তেল নিয়মিত লাগান। বাদাম, আমলা বা খাঁটি নারকেল তেল চুলে লাগান।

সাবানের বদলে আমলা ব্যবহার করুন। চুল মসৃণ এবং মোলায়েম থাকবে।

চুল ধোওয়ার পর এক বালতি জলে চার ফোটা ভিনিগার তেলে দিল, তারপর ওটা দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন, চুলে চমক আসবে।

যতটা সম্ভব গরম জলে চুল ধোবেন না। মাথা ধোওয়ার সময় চুলের গোড়াকে জোরে রগড়াবেন না, এত চুল ভেঙে যায়।

চুল কোন অসুস্থতা, প্রসব অথবা মানসিক টেনশনের জন্যও ওঠে।

বাচ্চার জন্ম হলে বা কোন রোগের পরের দুর্বলতা দূর হয়ে গেলে চুল ওঠা বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু অসুস্থতা, বদহজম বা মানসিক চিন্তার চিকিৎসা করাটা জরুরী।

বদহজম হলে ভাজাভুজি খাবেন না, খাবারে ফল-দুধ, সবুজ সব্জীর মাত্রা বাড়ান। রক্তাশ্রুতা হলে তার চিকিৎসা করান। বেশী গরম জিনিষ খাওয়া বন্ধ করে দিন।

চুলকে ভাল করে মালিশ করুন আর চুল পরিষ্কার রাখুন। বেশী চিন্তিত থাকলে আপনার চুল উঠতে পারে। নিজের মনকে প্রসন্ন রাখুন আর সুগন্ধিত বিভিন্ন তেল ব্যবহার করলেও অনেক সময় চুল উঠে যায়।

**ফুসকুড়ি :** শীতকালে খুসকী থেকে ফুসকুরী হয়ে পড়ে। জলে একটু এ্যান্টিসেপটিক লোশন ঢেলে চুল ধুয়ে ফেলুন। চুলে নারকেল বা জৈতুনের তেল নিশ্চয়ই লাগান। চুলে নোংরা একদম থাকতে দেবেন না।

**দুমুখো চুল :** চুল যতটা পর্যন্ত দুমুখো থাকবে, ততটা পর্যন্ত চুল কেটে ফেলে এই ধরনের চুল বাড়ার রাস্তা বন্ধ করা যায়। এতে চুল গোড়া পর্যন্ত দু-ভাগে ভাগ হওয়া বন্ধ হয় এবং চুল ওঠার হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এই জিনিষ বন্ধ করতে রোজ চুলের গোড়ায় নারকেল বা বাদাম রোগন লাগিয়ে মালিশ করুন এবং দশ মিনিট চ্যাপটা দাঁতের চিরুনী দিয়ে চুল আঁচড়ান। হুঁচোল দাঁত চুলকে দু মুখের করে দেয়। ব্রাশ কেনার আগে ব্রাশ ভাল করে দেখে পরীক্ষা করে নিন।

**পাকা চুল :** অকালে চুল পাকা একটা সমস্যা! এতে মুখ বাজে দেখায়। বংশানুক্রমে, চিত্তায়ও অসময়ে চুল পেকে যায়। ‘এ’ আর ‘ডি’ ভিটামিনের অভাবে চুল যে কোন সময় পেকে যেতে পারে।

অরুণের তেল, এক আউন্স চন্দনের গুঁড়ো এবং পেয়া কফির বীজও এক আউন্স নিয়ে তিনটে জিনিষকে ২০ মিনিট উনুনে গরম করে নিল। ঠাণ্ডা হলে ছেকে বোতলে ভরে নিন। রোজ রাতে এই তেল মালিশ করুন এবং পরের দিন সকালে মাথা ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল পাকবে না আর পাকা চুল কালো হয়ে পড়বে।

চুল পাকার হাত থেকে বাঁচার আরও একটা উপায় আছে। এক চামচ মেহেন্দি পাউডার নিন। এতটাই শুকনো আমলা আর চা পাতা নিন। তিনটে জিনিষকে এক কাপ গরম জলে ফেলে দিন। এরপর এতে এক-চতুর্থাংশ চামচ নুন আর আধ চামচ গোলাপজল মেশান। এর ওপর একটা টক লেবুর রস নিংড়ে দিন। এই মিশ্রণকে পাঁচ ঘণ্টা রেখে দিন। তারপর চুলের গোড়ায় ধীরে-ধীরে লাগান।

দু-ঘণ্টা পর চুলকে কলের জলে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে একবার এই জিনিষ করলে চুল পাকাবে না।

**কলপ :** চুল বেশী পেকে গেলে তাকে কলপ দিয়ে রং করাতে দোষের কিছুই নেই। তবে, সস্তা দামের কলপ কিনবেন না। এতে ত্বকের রোগ হয়ে যেতে পারে, যা দূর করা পরে খুবই মুশকিল হয়ে পড়ে।

এমনিতে বিউটি পালারে চুল ডাই করানো উচিত, কিন্তু যদি বাড়ীর কাছাকাছি এমন সুবিধা না থাকে, তাহলে নিজেও ডাই করতে পারেন। কিন্তু ডাই করার আগে এর ব্যাপারে জ্ঞান থাকা উচিত।

কলপ দু রকমের রং-কালো আর খয়েরী রং-এ পাওয়া যায়। নিজের চুলের রং অনুযায়ী কলপ কিনুন। দু-রকম কলপ সমান মাত্রায় মিলিয়েও চুল কলপ করা যেতে পারে।

চুলে কলপ লাগাবার আগে কানের পেছনে একটু লাগিয়ে নিয়ে টেস্ট করে নিন। ২৪ ঘণ্টা দেখুন। যদি কোনরকম চুলকোনি না হয় তো এটা চুলে লাগতে পারেন। চুলকোনি হলে লাগবেন না।

**বিধি :** দুটো শিশিকে ভাল করে নেড়ে নিন। এরপর একটা প্ল্যাস্টিকের খোলা কৌটো বা ঢাকনায় দুটো রং আর এ্যাসিড সমান মাত্রায় ঢেলে দিন। টুথ ব্রাশ দিয়ে মিলিয়ে ধীরে-ধীরে একটু করে চুলের গোড়ার ওপর লাগান। চুল শুকিয়ে গেলে পুরো মাথা ধুয়ে ফেলুন। যদি কোন চুলে ভাইয়ের রং না হয়, তবে ওতে আবার রং করুন। চুল শুকিয়ে গেলে আবার এভাবে

মাথা ধুয়ে ফেলুন।

সাধারণতঃ ডাই এক মাস চুলে থাকে। নিজের চুলের বিকাশ অনুযায়ী বা দেবী করে বা তাড়াতাড়ি ডাই করতে হতে পারে।

**উকুন :** চুলে উকুন হলে চুলের গোড়া দুর্বল হয়ে পড়ে এবং চুল উঠতে থাকে। উকুন হলে মাথা চুলকোয়। এর হাত থেকে বাঁচতে নীচের দেওয়া রাস্তা গ্রহণ করুন।

- (১) চুল পরিষ্কার রাখুন, দিনে অন্ততঃ দুবার চুল আঁচড়ান, কারণ নোংরা থেকেই উকুনের জন্ম হয়।
- (২) নারকেল তেলে কপূর পিষে মিলিয়ে নিন, এটা খুলিতে লাগান। এরপর রীঠা বা শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধোন।
- (৩) জলে ডেটল মিশিয়ে চুলে ঢালুন।
- (৪) চুলে তেল লাগিয়ে ঘন দাঁতের চিরুনী দিয়ে আঁচড়ে উকুন বের করুন।
- (৫) বাজারে উকুন মারার ওষুধ পাওয়া যায়। সেই ওষুধ চুলে কিছুটা লাগিয়ে কাপড়ে বেঁধে রাতে ঘুমান। পরের দিন সকালে কাপড় খুলে ফেলে মাথা ধুয়ে ফেলুন। এতে সব উকুন মরে যাবে।

**কেশবিন্যাস :** কেশবিন্যাস এমন হওয়া উচিত, যা আপনার মুখের অনুকূল হবে।

**গোল মুখ :** মুখ গোল হলে চুল এমনভাবে বাঁধুন যাতে মুখ কিছুটা লম্বা দেখায়। যদি লম্বা চুল রাখতে চান, তবে চুলকে কপালেরলথেকে উঠিয়ে পেছন দিকে ওপরে নিয়ে যান আর কানপটি, কানের থেকে চুলকে পেছনে রাখুন। এতে মুখ লম্বা দেখাবে। দুই কানে লম্বা চুল ফেলে দিলেই মুখের গোল ভাবটা চাপা পড়ে যাবে।

চুল কাটতে চাইলে সোজা সিঁথি করুন, খুতনীর নীচ পর্যন্ত সোজা চুল রাখুন, কান ঢাকা চুল রাখুন।

**ডিম্বাকৃতি মুখ :** এই ধরনের সুন্দর মুখে যে কোনপ্রকার কেশবিন্যাস শোভা পায়।

**তিনকোনা মুখ :** এতে কপাল চওড়া আর খুতনী ছুঁচোল হয়। এতে চুল এমনভাবে বাঁধুন, যাতে খুতনীর কাছটায় ফুলে থাকে। মাঝের সিঁথি বের করবেন না, তাহলে খুতনী আরও ছুঁচোল দেখাবে।

চুলকে কানের কাছটায় এমনভাবে ফোলান, যাতে থুতনীর আশপাশের এলাকা চওড়া দেখায়।

**লম্বা মুখ :** এতে সোজা সিঁথি মানায় না। মুখ লম্বা দেখাবে। কাঁধ পর্যন্ত খোলা চুল লম্বা মুখে ভাল মানায়। খুব লম্বা চুল রাখবেন না। কানপটি থেকে কানের নীচের অংশ পর্যন্ত কোঁকড়ানো চুল ফেলে রাখুন। চুল পেছনের দিকে রাখবেন না।

**টোকো মুখ :** কপালের কোনাকে লুকিয়ে গালে চুল রেখে চুল আঁচড়ান। এতে চুলের টোকো ভাবটা চাপা পড়ে যাবে।

**নাশপাতির মত মুখ :** এতে কপাল ছোট, চুল বড় আর থুতনী ছোট হয়। কপালের ওপর চুল ফুলিয়ে আঁচড়ালে মুখের ওপর সন্তলন আসবে।

চোয়াল চওড়া হলে চুলকে সামনের দিক থেকে মুড়ে চোয়ালের ওপর ফেলে নিন।

**লম্বা নাক :** কানপটিকে চুল দিয়ে ঢেকে রাখুন। চুল ছোট করে কাটবেন না। এইরকম মুখে সোজা সিঁথি ভাল দেখায় না।

**ছোট ঘাড় :** চুল ছোট করে কাটান। চুল কখনও থুতনীর নীচ পর্যন্ত রাখবেন না। তাহলে আপনার ঘাড় একদমই দেখা যাবে না।

**ছোট কপাল :** সিঁথি না করে সমস্ত চুলকে পেছন দিকে নিয়ে গিয়ে বাঁধুন বা খোঁপা করুন।

যদি আপনি রোগা আর লম্বা হন, তবে যে কোন রকমের বেশসজ্জা আপনাকে মানাবে। চুল ছোট করে না রাখলে আরও লম্বা দেখাবে।

লম্বা আর মোটা হলে চুল না ছোট, না বড় রাখবেন। কারণ লম্বা চুলে লম্বা আর ছোট চুলে আপনাকে মোটা দেখাবে।

বেঁটে আর মোটা হলে আপনি অনেক রকম কেশসজ্জা করতে পারেন। লম্বা চুল রাখবেন না। তাহলে আপনাকে ভারী-ভারী দেখাবে।

**হেয়ার স্প্রে :** চুল সেট করার পর চুলকে নষ্ট হয়ে যাওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে এর ব্যবহার করা হয়। এটা এক সুগন্ধিত তরল পদার্থ, যা রবারের শিশিতে থাকে এবং চাপ দিলে ফোয়ারার মত বেরিয়ে আসে।

**বিধি :** চুল থেকে অততঃ ছয় থেকে আট ইঞ্চি দূরে রেখে তাড়াতাড়ি স্প্রে করা উচিত। একই জায়গায় বেশী স্প্রে করলে চুল একটার সঙ্গে একটা

জুড়ে যাবে। স্বেপ্ত গোট মাথায় সমানভাবে হওয়া উচিত।

**ব্যাক কম্বিং :** চিরুণী বা ব্রাশ চুলের নীচের দিক থেকে গোড়ার দিকে ঘুরিয়ে চুলকে ফুলিয়ে তোলা হয়, একে ‘ব্যাক কম্বিং’ বলে।

‘সুইচ’ লাগাবার আগে চুলে ব্যাক কম্বিং করতে হয়।

চুলকে তিন ভাগে ভাগ করে মাঝের অংশটাকে রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে নিন। প্রথমে ডানা-বাঁ অংশের চুলকে দু’ইঞ্চি করে নিয়ে ব্যাক কম্বিং করে কানের দিকে নিয়ে যান। এরকম অন্য দিকেও করুন।

এরপর সমস্ত চুলকে এক জায়গায় এনে ঘাড়ের ওপরে পিন-আপ করে নিন। চাপা দেওয়া চুলকে কাঁধের পেছনের অংশ থেকে উঠিয়ে ফুলিয়ে নিন, যাতে পুরো মাথায় গোলাকৃতি আকারে ফোলানো চুল দেখা যায়। যদি আপনার চুল ভারী হয়, তাহলে ব্যাক কম্বিং করা চুলের ঘাড়ের ওপর একটা খোঁপা বেঁধে নিন। হাল্কা চুলকে সুইচের চারদিকে জড়ানো যেতে পারে। ঘন-লম্বা চুলের বিনুনী বানিয়ে সুইচের চারদিকে জড়ালে আকর্ষণ আরও বেড়ে ওঠে।

চওড়া মুখের ওপর সিঁথি ছোট আর ফুলে থাকা ব্যাক কম্বিং ভাল লাগে আর পাতলা মুখে লম্বা সিঁথি আর পাশ থেকে ওঠা চুল ভাল দেখায়।

ব্যাক কম্বিং করা চুল সাবধানে খুললে চুল ভাঙবে না। যে-যে স্থানে আপনি ব্যাক-কম্বিং করেছেন, সেখানটা নীচ থেকে ওপর দিকে আঁচড়ে নিলে চুল ভাঙবে না, রবার ব্যাণ্ডকে টেনে না খুলে কাঁচি দিয়ে কেটে দিন, চুল ভাঙবে না।

**সুইচ :** কৃত্রিম চুল দিয়ে তৈরী আকারের খোঁপাকে ‘সুইচ’ বলে। সুইচ আপনি নিজের চুলের রং অনুযায়ী কিনুন। কোথাও যাবার সময় কয়েক মিনিটের মধ্যে আপনি এই কৃত্রিম চুলের খোঁপা নিজের চুলে পিন-আপ করে নিতে পারবেন।

যদি আপনার চুল পাতলা আর ছোট হয়, তাহলে চুলের খোঁপা বেঁধে তার ওপর সুইচ পিন-আপ করা উচিত। ঘন চুলের বিনুনী করে সুইচের চারদিকে জড়াতে পারেন, হেয়ার পিন এতগুলো লাগান, যাতে ওগুলো সহজেই গোঁজা যায়। বানানো সুইচকে বন্ধ কৌটো আর খোলা সুইচকে না মুড়ে লম্বা কৌটোয় রাখা উচিত। সুইচকে ধুয়ে ব্রাশ করে রাগার চেস্টা

করুন।

সুইচ ধোওয়ার আগে ভাল করে ব্রাশ করে নিন। এরপর কলের নীচে রেখে শ্যাম্পু দিয়ে ব্রাশ করা উচিত। একটা ব্যাপার মাথায় রাখবেন। চুল যেন নীচের দিকে থাকে, উন্টে না যায়, তাহলে চুল ভেঙে যাবে। সব শ্যাম্পু ধুয়ে গেলে তোয়ালেতে রেখে শুকিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে কৌটোয় বন্ধ করে রেখে দিন। এভাবে একটা সুইচ আপনি বহুদিন ব্যবহার করতে পারবেন।

**রোলার্স :** চুলকে কোঁকড়ানো করে তুলতে রোলার্স ব্যবহার করা হয়। রোলার্স দিয়ে চুলকে বিভিন্ন আকারে বদলানো যায়।

ধোওয়া পর্যন্ত চুলকে এভাবেই থাকতে দিন। ধোওয়ার পর ইচ্ছে করলে চুলকে রোলার্স দিয়ে ঐরকম বা অন্য কোন স্টাইলে সাজাতে পারেন।

রোলার্স প্লাস্টিকের এবং পাতলা তারের তৈরী হয়। তারের রোলার্স বেশী প্রচলিত। এটা চুলে টিকে থাকে এবং চুলকে তাড়াতাড়ি শুকিয়েও তোলে। এটা দুই রকমের হয়—ব্রাশওয়ালা আর সাধারণ! ব্রাশওয়ালা রোলার্সে চুল রোল করতে সুবিধা হয়। প্লাস্টিকের রোলার্স দিয়ে চুল সেট করলে সেটা বেশীক্ষণ স্থায়ী হয় না। এটা রাতে চুলে লাগিয়ে ঘুমোন যায়। কিন্তু তারের রোলার্স লাগিয়ে ঘুমোন যায় না, কারণ তারের রোলার্স মাথায় ফোটে।

**জাম্বো রোলার্স :** ৩ ইঞ্চি লম্বা আর ১ ৩/৪ ইঞ্চি ব্যাসের রোলার্স এটা। এটা দিয়ে চুল সোজা করা হয়।

**মাঝারি রোলার্স :** এটা ব্যাসে ১ ১/৪ ইঞ্চি আর ৩ ইঞ্চি লম্বা এই রোলার্স ছোট চুলকে কোঁকড়ানো করার কাজে আসে। এই রোলার্স দেখতেও ছোট হয়।

**সতর্কতা :** চুল না শোকানো পর্যন্ত রোলার্স খুলবেন না, নয়তো চুল ভাল করে সেট হবে না।

একটা রোলারে এক থেকে দুই ইঞ্চি পর্যন্ত চুলের মোটা গোছা নিন—ওর থেকে বেশী নয়।

চুলে ছুঁচোল চিরুনী ব্যবহার করুন।

রোলার্সকে কখনোই শক্ত করে লাগাবেন না। সম্ভব হলে চুলকে

জলের পরিবর্তে 'সেটিং লোশন' দিয়ে ভেজান।

রোলার্সকে স্ট্রেট পিস, স্ট্রেট খোঁপা পিস দিয়ে জুড়ান। আগে সামনে মাঝখান থেকে লাগাতে শুরু করুন, পরে পেছন দিকে আর তারপর পাশে।

প্লাস্টিকের রোলার্স লাগিয়ে কখনো ড্রায়ারের নীচে বসবেন না। তাহলে গরমে ওটা গলে যাবে। প্লাস্টিক রোলার্সই যদি লাগাতে হয়, তবে মাথায় জলের স্কার্ফ পরে নিন।

### কেশ সজ্জা স্টাইল :

ম্নো ড্রায়িং : কানের ওপরে চুলকে তিন ভাগে ভগ করে নিন। সামনের দুটো অংশে স্ক্লিপ লাগিয়ে দিন। যদি চুল ভিজে থাকে, তাহলে ঠিক আছে, নয়তো ভিজিয়ে নিন। চুলে যেন একটুও তেল না থাকে। মাঝের অংশে যতটা সম্ভব পাতলা-পাতলা করে ভাগ করুন (২ ইঞ্চি)। সবার আগে নীচের অংশটা নিন। একে ডানদিক-বাঁদিক দুভাগে ভাগ করে নিন। ডান হাতে ব্রাশের ওপর চুল নিয়ে হাতে ড্রায়ার ধরে ওকে ওপর থেকে নীচের দিকে টেনে নিয়ে যান।

নীচে নিয়ে গিয়ে ব্রাশে চুল জড়িয়ে ওপরের দিকে গোল করুন। একটাই গোছাকে ততক্ষণ পর্যন্ত করে যান, যতক্ষণ না চুল শুকিয়ে যাচ্ছে। শুকিয়ে গেলে অন্য অংশ নিয়ে ঠিক এরকম করুন। দুটো ভাগকে মিলিয়ে আর একবার ড্রায়ার দিয়ে শুকিয়ে নিন। দু-দু ইঞ্চি দূরত্বে চুলকে এইভাবে ড্রাই করুন। সব চুল শুকিয়ে গেলে ওদের এক সঙ্গে ধরে ভেতরের দিকে মুড়ে দিন। এইভাবে ডান দিক-বাঁ দিক দুটো অংশকেও করুন।

এতে হাল্কা চুল ফোলা-ফোলা দেখাবে। কোঁকড়ানো চুল সোজা হয়ে পড়বে। যদি কেউ বাইরের দিকে মুড়তে চান, তবে ব্রাশকে ভেতর দিকে না মুড়ে বাইরের দিকে মুড়ুন। যাদের মুখ সরু ওদের বাইরের দিকেই মোড়া উচিত আর যাদের মুখ বড়, তারা ভেতর দিকে মুড়ুন।

কান পর্যন্ত কাটা চুল আর কাঁধ পর্যন্ত চুল ভেতরের দিকে মুড়লে ভাল দেখাবে।

যতক্ষণ না চুল ধুচ্ছেন, ততক্ষণ চুল এরকমই থাকবে। ম্যাক্সিস, শাড়ী, ফ্রক, বেলবটম, সব পোশাকেই এই স্টাইল মানায়। এই স্টাইলে যে কোনও বয়সের যুবতী, মহিলা যে কোন উপলক্ষে চুল বাঁধতে পারেন।



চুলের এই স্টাইল স্ট্রেট আর ইউ কাট-দুরকমের চুলেই হতে পারে।

**টুরোম্প :** চুলকে রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে নিন। ওপর-নীচে দুটো ভাগ করে নিন। ওপরের অংশের মাঝে ছুঁচ লাগিয়ে নিন (রবার ব্যাণ্ড থেকে চার ইঞ্চি ওপরে নিয়ে গিয়ে)। চুলকে রবার ব্যাণ্ডে মুড়ে পিন দিয়ে আটকান। নীচের গোছাকে আর ওপরের রোলকে জুড়ে নিন। নীচের চুলকে ভেতরের দিকে রোল করে রবার ব্যাণ্ড থেকে চার ইঞ্চি নীচে পিন আপ করে দিন।

কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত লম্বা চুল থাকলে এই খোঁপা হতে পারে। এই স্টাইল চওড়া মুখ আর শাড়ীর সঙ্গে ভাল মানাবে। লম্বা মুখের যুবতীদের জন্য রোলকে ডানদিক-বাঁদিকে বানান। প্রথমে রোল ওপরে-নীচে ছিল।

**ওয়ান রোল :** চুল রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে ওদের হাল্কাভাবে মুড়ে ডান দিক থেকে ওপরে নিয়ে গিয়ে গোল করে পিন-আপ করে দিন। ভাল দেখার জন্য রোলের মাঝে স্কিপও লাগাতে পারেন।

এর জন্য কাঁধ থেকে কিছুটা নীচ পর্যন্ত চুল থাকা উচিত। অবশ্য এটা যুবতী, মহিলাদের যে কোন পোশাক এবং যে কোন উপলক্ষে মানাবে।

**থ্রী রোম্প :** রবার ব্যাণ্ড দিয়ে চুলকে তিন ভাগে ভাগ করে প্রথম অংশকে রবার ব্যাণ্ড থেকে চার ইঞ্চি ওপরে মুড়ে পিন-আপ করুন। ডান দিকের ভাগকে মুড়ে রবার ব্যাণ্ডের ওপরে প্রথম রোলের ভেতর পিন-আপ করে দিন। ঠিক এরকম বাঁ দিকেও করুন। এতে একটা রোল কিছুটা ওপরে আর দুটো রোল ওটার চেয়ে কিছুটা নীচে দেখাবে। এই খোঁপা শাড়ী পরার সময় করুন।

**ফোর রোম্প :** চুলকে রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে চার ভাগে ভাগ করুন। একটা ভাগকে রবার ব্যাণ্ডের চার ইঞ্চি ওপরে, তারপর রবার ব্যাণ্ডের ওপরে এনে লাগিয়ে পিন-আপ করে দিন। নীচের রোলকে রবার ব্যাণ্ড থেকে চার ইঞ্চি নীচে পিন-আপ করে দিন। তৃতীয় ভাগকে বাঁ দিকে প্রথম রোলে ফেলে নীচের রোলের সঙ্গে এ্যাটচ করুন। ঠিক এই রকম ডান দিকে করুন।

এর জন্য কাঁধ থেকে ৫-৬ ইঞ্চি লম্বা চুল হওয়া উচিত। শাড়ীতে

বিবাহিতা মহিলাদের জন্য এটা এক উপযুক্ত স্টাইল। বিয়ে উপলক্ষে যুবতীরাও এই স্টাইলে নিজেদের চুল সেট করতে পারেন।

**ফাইভ রোলস :** চুলকে পাঁচ ভাগে ভাগ করে প্রথম রোলকে মাঝখানে পিন-আপ করে দিন। ডান দিক-বাঁ দিকে (ঐ রোলের) তিন ইঞ্চি নীচে সমান ভাবে পিন-আপ করে দিন। এই স্টাইলের জন্য কোমর পর্যন্ত লম্বা চুল হওয়া অত্যন্ত জরুরী। ম্যাক্সিস আর শাড়ী-দুরকম পোশাকের সঙ্গেই আপনি এই ধরনের হেয়ার স্টাইল করতে পারেন।

**ডবল রোল :** রবার ব্যাণ্ড বেঁধে চুলকে দু-ভাগে ভাগ করে নিন। ওপরের রোলকে বাঁ দিক থেকে ডান দিকে আড়াআড়িভাবে রেখে পিন-আপ করুন। নীচে বাকী চুলকে ভেতরের দিকে রবার ব্যাণ্ডের কাছে পিন-আপ করে দিন। এর জন্য চুলের দৈর্ঘ্য কাঁধের চার ইঞ্চি নীচে বা কোমর পর্যন্ত হওয়া উচিত।

যুবতী এবং মহিলা-দুজনেই এই হেয়ার স্টাইল করতে পারেন। শাড়ীতে এটা খুবই ভাল মানাবে।

**শাঁখের মত খোঁপা :** রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে চুলকে দু-ভাগে ভাগ করে নিন। ওপরের অংশকে রবার ব্যাণ্ড থেকে চার ইঞ্চি ওপরে আর নীচের ভাগকে চার ইঞ্চি নীচে পিন-আপ করে দিন। বাঁ দিকের অংশকে একটু বেঁকিয়ে ডান দিকের ওপর পিন-আপ করে দিন। ডান দিকের রোলকে বেঁকিয়ে বাঁ দিকেরটাকে আটকে দিন।

ওপরে দেওয়া সব রকম হেয়ার স্টাইল আপনি নিজের চুলে সেট করতে পারেন।

**রিংলেটস :** ২ ইঞ্চি মোটা বিনুনী নিয়ে রিংলেটস কলার্সে জড়িয়ে দিন। রিংলেটস কলার্সকে কিছু চুলের মধ্যে নিয়ে ভেতরটা জল দিয়ে ভিজিয়ে এটা লাগান। শুকিয়ে গেলে সব কলার্স খুলে নিন। আর এক-একটা কোঁকড়ানো বিনুনীকে আঙুলে জড়িয়ে স্প্রে করে পিন-আপ করে দিন। স্প্রে শুকিয়ে গেলে হেয়ার-পিন খুলে নিন।

এই খোঁপা সব রকমের মুখে মানায়। শাড়ীতেতো বটেই, ম্যাক্সিসেও এই হেয়ার স্টাইল ভাল লাগে।

**প্রজাপতি খোঁপা :** মাঝখানে চুলকে জড়ো করে রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বাঁধুন। চার ভাগে ভাগ করে নিন চুলকে। এক-একটা ভাগকে বাক-কম্বিং

করে আলাদা-আলাদা গোলের সঙ্গে জুড়ে নিন। এই খোঁপা সব রকমের মুখের যুবতী এবং মহিলা করতে পারেন। অফিসযাত্রী মহিলারাও এই স্টাইলে চুল সেট করতে পারেন।

**গোল ফুটোওয়ালা খোঁপা :** চুলকে এক জায়গায় জড়ো করে রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে নিন। সব চুল ব্যাক কম্বিং করে মাঝখানে ফুটো করে চুলকে চার দিকে ভেতরের দিকে পিন-আপ করে দিন আর ওপর থেকে হেয়ার স্প্রে করে দিন।

এই হেয়ার স্টাইলও সব রকম মুখে, শাড়ী-ম্যাক্সি দুইরকম পোশাকের সঙ্গেই ভাল লাগবে। কিন্তু ম্যাক্সি পরলে একে একটু ভেতর দিকে পিন-আপ করুন আর শাড়ী পরলে একটু নীচে।

ডান দিকের-বাঁ দিকের চুল বাদ দিয়ে ওপর-নীচের চুলকে রবার ব্যাণ্ড দিয়ে বেঁধে চার ভাগে ভাগ করে নিন। ওদের চার দিকে রোলস বানিয়ে পিন-আপ করে দিন। ডান দিকের-বাঁ দিকের খোলা চুলকে ১ আর ২ রোলের মাঝখানে ফেলে ৩-৪ এর ওপর কলার আপ করুন।

আপনার মুখ যেরকমই হোক না কেন, আপনি এই ধরনের হেয়ার স্টাইল করতে পারেন।

**স্ট্রেট কাট :** এই চুল ঘাড়ের কাছ অবধি লম্বা এবং নীচের দিক থেকে চারপাশে সোজা কাটা হয়। ‘স্ট্রেট কাট’ কোমর পর্যন্ত লম্বা চুলেও রাখতে পারেন। এই স্টাইল গোল মুখে খুব ভাল মানায়। এতে মুখ কিছুটা লম্বা হবার আভাষ দেয়। লম্বা মুখে এরকম হেয়ার-স্টাইল একদমই করবেন না, তাহলে মুখ আরও লম্বা দেখাবে। যুবতীরা ‘স্ট্রেট কাট’-কে বগন পর্যন্ত রাখুন আর মহিলারা কোমর পর্যন্ত। ব্লো ডাইং করলে এই স্টাইল আরও ভাল লাগে। এর জন্য ভারী-ঘন চুল হওয়া চাই। এই স্টাইলের সঙ্গে আপনি যে কোন পোশাক পরতে পারেন।

**ইউ কাট :** এই হেয়ার স্টাইলে চুল পেছন দিকে ঘাড়ের নীচে পর্যন্ত লম্বা আর পাশে ধীরে-ধীরে ওপরের দিকে উঁচু হতে থাকে। কান থেকে নিয়ে কোমর পর্যন্ত লম্বা চুলে ‘ইউ-কাট’ করা যেতে পারে। এর জন্যও চওড়া মুখ, ঘন-কোমল চুল হওয়া জরুরী। এর সঙ্গে শাড়ী, বেল বটম, ম্যাক্সি-সব রকমের পোশাক মানিয়ে যায়। মহিলাদের চেয়ে যুবতীরা এই হেয়ার স্টাইলে চুল সেট করলে ভাল লাগে।

**বয় কাট :** ছোট, সোজা আর ঘন চুলের এই স্টাইলের নাম ‘বয় কাট’ দেওয়া হয়েছে, কারণ এই স্টাইল ছেলে-মেয়ে উভয়েই করতে পারে। বেশী ‘মড’ যুবতীরা এই স্টাইল খুব বেশী পছন্দ করে। এর জন্য ঘাড় ছোট বা বড় হলে চলবে না। এই চুলে সব রকম পোশাকই মানায়।

**শোন্ডার কাট :** কাঁধ পর্যন্ত ঝুলতে থাকা চুলকে ইচ্ছে করলে রোলার দিয়ে কিছুটা বেঁকিয়ে নিন। এতে লম্বা মুখ ভরাট দেখাবে।

**বব কাট :** এই স্টাইল মহিলাদের থেকে বেশী যুবতীদের মানায়। কোঁকড়ানো চুলকে আপনি এই স্টাইলে সেট করতে পারেন। এর জন্য আপনার মুখ চওড়া, ঘাড় না সরু-না লম্বা হওয়াটা অত্যন্ত জরুরী। ‘বব কাট’-এর সিঁথি সোজা না রেখে একটু বেঁকা রাখতে হবে। ম্যাক্সি, বেল বটমের সঙ্গে ‘বব কাট’ খুবই ভাল লাগে।

**শ্রী স্টাইপস :** যদি আপনি আপনার কোমর পর্যন্ত লম্বা চুলকে খোলা রাখতে চান, তাহলে আপনি নিজের চুলে ‘শ্রী স্টাইপস’ স্টাইল করতে পারেন। এই স্টাইলে চুলকে তিন জায়গা থেকে কাটা হয়। ভ্রু-র ওপর, কানের ওপর থেকে আর ওর নীচের চুলকে ‘ইউ’ শেপে। নিজের চুলের সিঁথি বেঁকা রাখুন।

## সুকোমল হাত, বাহু এবং কনুই

খসখসে, দাগে ভর্তি, কুৎসিত হাত যে কোন যুবতীর সৌন্দর্যের প্রতি প্রতিকূল হয়ে দাঁড়ায়। লোকেদের চোখ সবার আগে এখানেই পড়ে। আপনার মুখ যতই সুন্দর হোক না কেন, সুকোমল হাত না থাকলে কেউই আপনাকে সুন্দরী বলে মানতে রাজী হবে না।

প্রায়ই মহিলারা নিজেদের মুখকে পরিষ্কার করে মেক-আপ দ্বারা সাজিয়ে নেন। কিন্তু হাতকে কাজ করার মেশিন মাত্র মনে করে ওর দিকে একদমই নজর দেননা।

হাত হচ্ছে শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ! আমরা সব কাজ এই হাত দিয়েই করি। হাতের গুরুত্বকে মাথায় রেখে ওর উপেক্ষা করাটা একদমই উচিত নয়। হাত ছাড়া মানুষ পঙ্গু হয়ে ওঠে। সুতরাং, হাতের পরিচ্ছন্নতা এবং

## 1. থ্রী স্ট্রেপসকাট

যদি আপনার চুল কোঁকড়ানো হয়, তবে থ্রী স্ট্রেপসকাট চুল রাখুন। প্রথম কাটাই ড্র-র নীচে, দ্বিতীয় কাটাই কানের ওপর আর বাকীটা নীচের

দিকে সোজা অথবা 'U' কাটে রাখতে পারেন !



## 2. 'U' কাট

কান থেকে নিয়ে কোমর পর্যন্ত চুলকে 'U' আকারে কাটা যেতে পারে। এর জন্য মুখ চওড়া, চুল ঘন এবং কোমল হওয়া চাই। এর সঙ্গে সব রকমের পোশাক ম্যাচ করে !

## 3. বব কাট

বাচ্চা এবং যুবতীদের জন্য উপযুক্ত কেশবিন্যাস। এতে সিঁথি তেরছা করে রাখা হয়। ম্যাক্সি এবং বেলবটমের সঙ্গে এই কেশবিন্যাস দারুণ মানায়। চুল যদি কোঁকড়ানো হয়, তবে আরও ভাল হয় !



#### 4. বয় কাট

এই কেশ বিন্যাস ঘন চুলে  
খুব ভালো মানায়। সোজা  
এবং কোঁকড়ানো-দুরকম  
চুলেই এই জিনিষটা করা  
যায়। বয়কাটের জন্য ঘাড়  
যেন খুব ছোট বা খুব  
লম্বা না হয়। শাড়ী,  
বেলবটম বা ম্যাক্সি-যে  
কোন পোশাকের সঙ্গেই  
এই শৈলী মানায়!

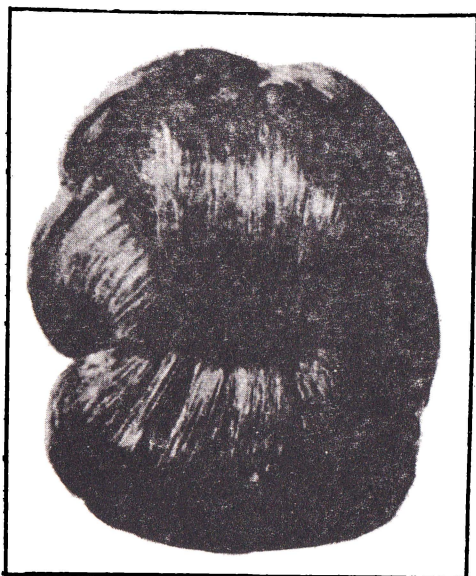


#### 5. স্ট্রেটকাট

মুখ গোল হলে আর চুল  
ঘন হলে চুলের দৈর্ঘ্য  
ইচ্ছানুসারে কান থেকে  
কোমর পর্যন্ত রাখতে  
পারেন। কিশোরীদের জন্য  
কান পর্যন্ত চুলই  
উপযুক্ত। স্ট্রেটকাট যে  
কোন পোশাকের সঙ্গেই  
মানায়!



1. পেন রোল উইথ কান্স



2.  
ছ'রোলের  
খোঁপা





3. ছ' রোল আর এক প্লেন রোল





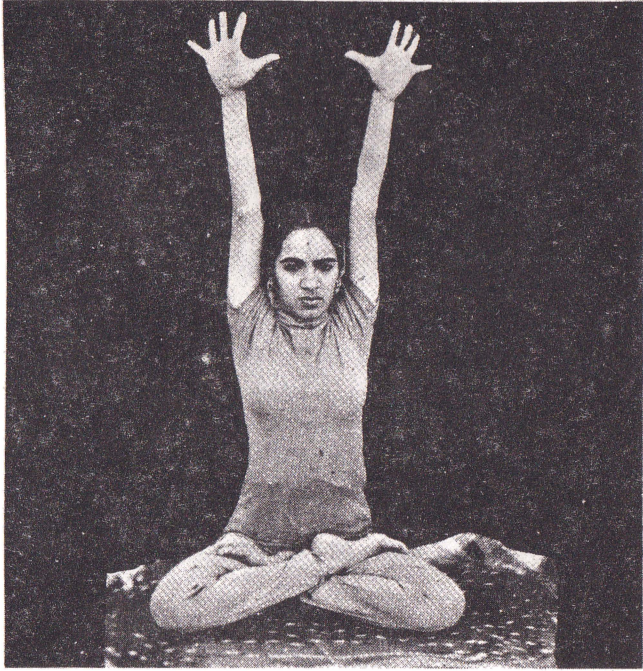
4. রিং লেট্‌স



1. সরঞ্জাম : ছোট-বড় রোলার, টেল চিরুণী,  
জালি, হেয়ার পিন, তুলো ইত্যাদি !



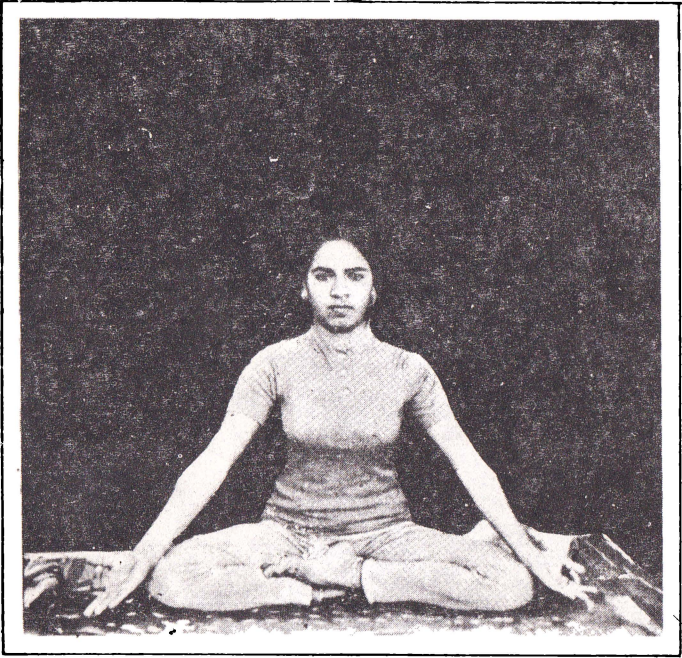
2.  
মাথায়  
জালি  
বেঁধে  
চুল  
শুকোনার  
প্রক্রিয়া



### পৰ্বতাসন

বিধি : মাটিতে বসে পদ্মাসন লাগান। শ্বাস নিয়ে হাত দুটোকে আকাশের দিকে তুলুন। দু হাতের আঙুল খোলা রেখে দুটো হাতকে ওপরের দিকে টানটান করে রাখুন। যতটা সহজভাবে শ্বাস আটকে রাখতে পারবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত হাতকে ওপর দিকে টানটান করে রাখুন। তারপর নিঃশ্বাস ছাড়তে-ছাড়তে হাত দুটোকে নীচে এনে দুই হাঁটুর ওপর রাখুন আর শরীরকে সোজা রেখে শিথিল করে দিন।





### সিদ্ধাসন

বিধি : মাটিতে বসে বাঁ পায়ের গোড়ালি কিড্‌নী অঁর অণ্ডকোষের মাঝে রেখে ডান পায়ের গোড়ালি মূত্রেদ্রিয়ের ওপর এবং পায়ের পাতা বাঁ পায়ের ঔরু আর পিণ্ডলীর মাঝে রাখা উচিত । দু পায়ের ওপর-নীচের গাঁট জুড়ে থাকবে, থুতনীকে একটু নীচ করণ্ন বা কণ্ডমূলের সঙ্গে লাগান । দুটো হাতকে এক সঙ্গে মিলিয়ে সামনের দিকে রাখুন বা পায়ের হাঁটুর ওপর রাখুন । হাঁটুতে রাখাটাই ভাল । দৃষ্টি নাকের অগ্রভাগের ওপর স্থির রাখুন । মেরুদণ্ড, গ্রীবা সব সোজা থাকবে, একটুও যেন বেঁকে না থাকে !

স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগ দিন।

অপরে আপনার হাতটাকেই বেশী করে দেখতে পায়, তা আপনি শপিং করতে থাকুন, বাড়ীর কাজ করতে থাকুন বা কোথাও যাচ্ছেন। এমন কি কথা বলার সময়ও আপনি নিজের হাত দিয়েই সংকেত করেন। এটা আলাদা ব্যাপার যে, কিছু যুবতী কথা বলার সময় হাত বেশী নাড়ান, কিছু যুবতী কম। আমাদের বক্তৃৎকার তাৎপর্য হল যে, আপনি নিজের হাতকে অপরের চোখ থেকে লুকিয়ে রাখতে পারেন না। আধুনিক ফ্যাশনেবল মহিলাদের কথা বাদ দিন, পুরোন যুগের পদার্নসীন মহিলাদের পক্ষেও নিজেদের হাত লুকিয়ে রাখাটা অত্যন্ত মুশকিল ছিল। অপরে ওদের হাত ঠিকই দেখে ফেলত। তাই, নিজের হাত ভা- ভাবে পরিষ্কার রাখা উচিত!

আপনার হাত আপনার আচার-ব্যবহার, অভ্যাস এবং বয়সের কাঁটা দলিল! এদের দেখে অন্যে আপনার অভ্যাস খুব তাড়াতাড়ি জেনে যায়। যদি আপনি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে ভালবাসেন, তাহলে আপনার হাতও পরিষ্কার থাকবে! আর যদি আপনি শারীরীক পরিচ্ছন্নতার প্রতি উদাসীন হন, তাহলে আপনার ময়লা হাত আপনার এই নোংরা অভ্যাসের ব্যাপারে সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করে নেবে। নোংরা এবং খারাপ হাত আপনার বয়সকেও একটু বাড়িয়ে পেশ করবে। আপনি যতই ব্যস্ত থাকুন না কেন, হাতের সৌন্দর্য রক্ষা করতে সময় নিশ্চয়ই বের করে নিন, একমাত্র তাহলেই হাত সুন্দর এবং সুস্থ থাকবে।

**সাপ্তাহিক দেখাশোনা (ম্যানিকিয়ার) :** এটা এমন এক বিধি, যাতে আপনি নিজের নখকে সঠিক, সুন্দর আকার প্রদান করে ওদের পরিষ্কার করেন আর ত্বককে কোমল বানিয়ে হাতকে সুন্দর আর সুডৌল বানান।

ম্যানিকিয়ার সপ্তাহে একবার করতে হয়। এটা আপনি নিজেও করতে পারেন। ম্যানিকিয়ার করার আগে সব সামগ্রী ঠেঁকে করে নিজের হাতের কাছে রেখে নিন।

**সামগ্রী :** দুটো মগ, গুনগুনে গরম জল শ্যাম্পু মেশানো, নেল পালিশ, রিমুভার, ম্যানিকিয়ার সেট (এমরি বোর্ড, কুটিকাল পুশার, নখের ভেতরটা পরিষ্কার করার জন্য নেলকাটার বা কাঁচি, অরেঞ্জ স্টিক, হ্যাণ্ড লোশন বা হ্যাণ্ড ক্রীম, তুলো আর তোয়ালে)।

ম্যানিকিয়ার বক্স কিনে নিন, ওতে সব কিছু পেয়ে যাবেন। তবে

মগ, নেল পালিশ, রিমুভার, হ্যাণ্ড লোশন, তুলো আর তোয়ালে আলাদা কিনতে হবে।

**বিধি :** তুলোয় নেল পালিশ রিমুভার লাগিয়ে নখে লাগান। আগের নেল পালিশ উঠিয়ে নিন। তুলোকে ফুটো আঙুলের মধ্যে রেখে সামনে-পেছনে ঘোরান, এতে নেল পালিশ অন্য হাতটায় লাগবে না।

যদি আপনার নখ খুবই লম্বা হয়, তাহলে একটু করে কেটে দিন আর যদি লম্বা না হয়, তাহলে এমরি বোর্ড দিয়ে গোল আকার দিয়ে দিন। নখের পাশটা এমরি বোর্ড দিয়ে বেশী ঘষবেন না, তাহলে নখ কমজোর হয়ে গিয়ে ভেঙে যাবে। এছাড়া কোনের ত্বকও খুবই শক্ত হয়ে পড়তে পারে। নখকে ডিম্বাকৃতি আকার দিলে সব চেয়ে ভাল হয়।

প্রতিটিনখে কোন্ড ক্রীম লাগিয়ে মালিশ করুন, নখ মোলায়েম হবে। দুটো হাতকে গুনগুনে গরম জলের মধ্যে ডুবিয়ে রাখুন। এরপর হাত বের করে অরেঞ্জ স্টিকের ওপর পাতলা করে তুলো লাগিয়ে নখে জমে থাকা সব নোংরা বের করে নিন আর কুটিকাল পুশার (নখের গোড়ার অংশের কাছের ভাগকে কুটিকাল বলে) দিয়ে কুটিকালকে ভেতরে চাপ দিয়ে সুন্দর আকার দিন।

আবার একবার হাতে ক্রীম মালিশ করে হাত সাবান-জলে ডুবিয়ে দিন। একটু পরে হাত বের করে হান্কা করে মুছে নিন। যদি নখে ময়লা বা ক্রীম ঢুকে থাকে তো সেটা অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে সাফ করে নিন।

**নেল পালিশ :** নেল পালিশ রিমুভারকে তুলোয় লাগিয়ে নখ পরিষ্কার করুন, যতে ওর ওপর ক্রীমের চিহ্নও না থাকে। ক্রীম লেগে থাকলে ওর ওপর নেল পালিশ ধরবে না। এবার পরিষ্কার নখে নেল পালিশ ব্রাশ দিয়ে নেল পালিশ লাগান।

নেল পালিশ লাগাবার সময় নীচের ব্যাপারগুলো মাথায় রাখবেন :

- নেল পালিশের দুটো পরত লাগান। প্রথম পরত শুকোবার পরই দ্বিতীয় পরত লাগানো উচিত।
- নেল পালিশ নখের মাঝখান থেকে শুরু করে ধীরে-ধীরে সমস্ত নখে লাগান।
- পাখার হাওয়ার বসে নেল পালিশ লাগবেন না। তাহলে ওটা

নখের কোন-কোন অংশে ফুলে উঠে কুৎসিত দেখাবে আর নখে ভাল করে লাগার আগেই শুকিয়ে যাবে।

- যদি নেল পালিশ শুকিয়ে গিয়ে থাকে, তবে ওতে নেল পালিশ রিমুভার কয়েক ফোটা ঢেলে ভাল করে নাড়ান, আগের মত তরল হয়ে পড়বে।
- নেল পালিশ নখে লাগাবার আগে শিশি ভাল করে নাড়ান। ব্যবহার করার পর ঢাকনা শক্ত করে বন্ধ করে দিলে নেল পালিশ শুকোবে না।
- আগে লাগানো নেল পালিশ ব্লেন্ড বা ছুরী দিয়ে তোলায় চেষ্টা করবেন না। এতে নখের প্রাকৃতিক চমক নষ্ট হয়ে যাবে।
- নেল পালিশ লাগাবার সময় হাত বাইরের দিক থেকে ভেতর দিকে রাখুন। নেল পালিশ বেশীদিন থাকবে।
- পোশাক অনুযায়ী নেল পালিশের রং বাছুন। লাল রংয়ের পোশাকের সঙ্গে লাল নেল পালিশ মানায়, গোলাপী নয়। তবে ন্যাচারাল শেডের নেল পালিশ আপনি যে কোন রং-এর পোশাকের সঙ্গে লাগাতে পারেন।
- যদি নেল পালিশকে তাড়াতাড়ি শুকোতে চান তো সব আঙুলকে এক মিনিট পর্যন্ত ডুবিয়ে তুলে নিন, নেল পালিশ শুকিয়ে যাবে।
- হেয়ার ড্রায়ারকে ‘কুল’-এ চালিয়ে নিজের নখের সামনে ধরুন, নেল পালিশ দ্রুত শুকিয়ে যাবে।
- ছোট নখে হাল্কা রং-এর নেল পালিশ লাগান, নখ বড় দেখাবে। গভীর রং-এর নেল পালিশে নখ আরও ছোট দেখাবে।
- লিপস্টিক আর নেল পালিশের একই রকম রং আপনার সৌন্দর্য আরও বাড়িয়ে তুলবে। পায়ের নখেও ঐ রং-ই লাগান। ভাল লাগবে।
- যদি নেল পালিশ লাগাবার সময় আপনার হাত কাঁপতে থাকে, তাহলে একটা কাঠের টুকরোয় হাত রাখুন। হাত নড়বে না আর

নেল পালিশও ভাল ভাবে লাগবে।

- সস্তা নেল পালিশ লাগাবেন না, এতে নখ হলুদ হয়ে গিয়ে গলতে শুরু করবে।
- সাদা পেসিলে নখ খুব ভাল পরিষ্কার হয়। নখের ভেতরে পেসিলের সাদা রং লাগলে নখ আরও বেশী পরিষ্কার দেখায়।

## নখের সমস্যা

হাত তখনই সুন্দর দেখাবে, যখন নখ মজবুত আর চমকদার হবে।

**নখ ভাঙা :** যদি আপনার নখ বাড়ীর কাজ করতে-করতে ভেঙে যায়, তাহলে ববার বা কাপড়ের দস্তানা হাতে পরে কাজ করুন। শুরুতে এতে কাজ করতে অসুবিধা হবে, কিন্তু ধীরে-ধীরে অভ্যাস হয়ে পড়বে আর এরপর নখের আকার নষ্ট হবে না।

ক্যালশিয়ামের অভাবে নখ দুর্বল হয়ে পড়ে। এই অবস্থায় আপনি আহারের দিকে বিশেষ যত্ন নিন। দুধ বেশী করে খান আর আহারে দই, পনীর, মাখনের মাত্রা বাড়িয়ে দিন। এতে নখ মজবুত হয়ে ভাঙা বন্ধ হয়ে পড়বে আর নখের ওপর পড়া সাদা ছোপও মিটে যাবে।

সাদা আয়োডিন একটা তুলোয় লাগিয়ে নখের ওপর এবং ভেতর দিকে লাগান, নখ মজবুত হবে।

কেরোসিন তেলে ৪-৫ মিনিট আঙুলের নখ ডুবিয়ে রাখুন, নখ ভাঙা বন্ধ হয়ে পড়বে।

প্রায় মহিলারা রান্নার কড়াইয়ের লাগা মশলা নখ দিয়ে আঁচড়ে তোলেন। এটা প্রচণ্ড খারাপ অভ্যাস। এতে নখের ভেতর ময়লা জমে যায়। আর নখ দুর্বল হয়ে ভেঙে পড়ে। হাতের বদলে ছুরী বা চামচ ব্যবহার করুন।

কাজ করার সময় নখের ওপর বেশী জোর দেবেন না। শক্ত জিনিষের সঙ্গে ধাক্কা লাগতে দেবেন না। এতেও নখ ভাঙা বন্ধ হয়ে পড়বে।

যদি আপনাকে মাটি নিয়ে কাজ করতে হয়, তাহলে তার আগে নখকে সাবানের ভেজা বারে ঢুকিয়েই বের করে নিন। নখের মধ্যে সাবান ভরে থাকবে, এতে কাজ করার সময় নখে মাটি ঢুকতে পারবে না। কাজ শেষ হয়ে গেলে দুটো হাত জল দিয়ে ধুয়ে নিন, নখের সাবান ধুয়ে যাবে।



অনেক বাচ্চা দাঁত দিয়ে নখ চিবোয়, এতে নখ সামনের দিক থেকে ভেঙে যায়। মা-বাবার উচিত বাচ্চাদের ছোট বয়সেই ওদের এই বদভ্যাস দূর করে দেওয়া, নয়তো বড় বয়স পর্যন্ত ওদের এই অভ্যাস থেকে যাবে।

চমকালো গোলাপী নখ ভাল স্বাস্থ্য আর হলুদ নখ অসুস্থতার লক্ষণ। নখ হলুদ হয়ে পড়লেই নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দিন। পুষ্টিকর আহার স্বাস্থ্য ফিরিয়ে দেয়।

স্নানের আগে তেল আপনার নখকে শক্তি জোগাবে। এর জন্য একটু বাদাম রোগনে দুটো লেবুর রস নিংড়ে ঘোল বানিয়ে নিন। এতে নখ কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রাখুন। এই রকম কিছুদিন করলে নখ দুর্বল হয়ে পড়বে না।

আঙুলে রক্তসঞ্চার ঠিকমত না হলেও নখ দুর্বল হয়ে পড়ে। আঙুলের ডগা মালিশ করুন। এতে রক্ত সঞ্চালন বাড়বে আর নখ মজবুত হবে। দিনে দু-তিন বার এভাবে মালিশ করলে ভাল হয়।

## হাতের সমস্যা

শীতকালে ত্বকের তেল গ্রন্থি থেকে তেল বেরোন কমে যায়। সব্জির রস আঙুলের ছালকে খরখরে করে দেয়। শাক কাটার আগে দু-হাতে তেল লাগিয়ে নিন। এতে সব্জির রস হাতের আঙুলে লাগবে না। যদি আপনার হাত খুবই খরখরে হয়, তাহলে সব্জি কাটার আগে হাতে দস্তানা পরে নিন। কাপড়ের দস্তানাও কিনতে পারেন। এটা রবাড়ের দস্তানার চেয়ে সস্তা এবং পরতে হাল্কা হয়।

হাতকে মোলায়েম আর মসৃণ রাখতে কিছু উপায় জানানো হলঃ—

- (১) দু চামচ বাদাম রোগন, এক চামচ মধু, এক চামচ ডিমের হলুদ অংশ মিশিয়ে হাতে মালিশ করুন। এরপর সুতীর দস্তানা পরুন। এক ঘণ্টা পর দস্তানা খুলে এক লিটার জলে এক চামচ ভিনিগার ঢেলে হাত ধুয়ে ফেলুন। এতে হাতে খুব তাড়াতাড়ি পরিবর্তন আসবে।
- (২) এক চামচ দুধ, একটা গ্রাউণ্ড আলমণ্ড, লেবু, গ্লিসারিন আর গোলাপজলের কিছু ফোঁটা নিয়ে পেষ্ট তৈরী করে নিন। প্রতিদিন রাতে শোবার আগে এটা দুই হাতে মালিশ করুন। সকালে উঠে হাতে বেসন মালিশ করে হাত ধুয়ে ফেলুন। এতে আপনার হাতের ত্বক কোমল হয়ে উঠবে।

(৩) কর্পূর আর মোম এক আউস করে, এক কাপ তিল তেল মিশিয়ে আগুনের ওপর রাখুন। ক্রীমের মত গাঢ় হয়ে উঠলে এটা পরিষ্কার শিশিতে ভরে নিন। এই ক্রীমকে রাতে শোবার সময় রোজ হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে লাগান। এতে হাতের খরখরে ভাব কমে যাবে।

শীতকালে বাইরে যাবার সময় হাতে দস্তানা নিশ্চয়ই পরুন, এতে শুষ্ক হাওয়া ত্বককে খরখরে করতে পারবে না। কিছু মহিলার হাত ফুলে লাল হয়ে ওঠে। আপনারও এই সমস্যা থাকলে জলে দু চামচ নুন মিশিয়ে হাত ডুবিয়ে রাখুন। একটু পরে হাত হাল্কা ভাবে মুছে ওতে দুধ আর গ্লিসারিন লাগান। ৫-৭ মিনিট পর হাত ধুয়ে ফেলুন।

**একজিমা :** এই ছোঁয়াচে রোগ প্রায়ই হাতে হয়। ডাক্তারের পরামর্শমত চিকিৎসা করান।

**হাত ঘেমে ওঠা :** এই রোগে হাতের পাতা থেকে অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত ঘাম বেরোয়। নিজের হাতকে সর্বদা সুগন্ধিত সাবান দিয়ে ধোঁন আর ব্যাগে কোলন রাখুন। একটু পরে-পরে তুলো বা আঙুলের ডগা দিয়ে কোলন হাতের পাতায় মালিশ করলে অপরে ঘামের দুর্গন্ধ টের পাবে না।

**এ্যালাজী :** কখনো-কখনো কোন খাদ্যবস্তুর জন্য হাতে চুলকোনি হয় আর হাত ফুলে ওঠে। একে এ্যালাজী বলে। সারা দিনে আমরা অনেক বস্তুকে স্পর্শ করি, অনেক কিছু খাই। এ্যালাজী কিসের থেকে হয়েছে, সেটা জানা খুবই মুশকিল হয়ে পড়ে। জানতে পারলে ডাক্তারের চিকিৎসা করতে সুবিধা হয়। যদি জানা যায় যে, কোন খাদ্যবস্তুতে এ্যালাজী হয়েছে, তাহলে সেটা খাওয়া বন্ধ করে দিন।

**শিরা ফুলে ওঠা :** বেশ কিছু যুবতীর হাতের শিরা স্পষ্ট দেখা যায়। ওদের নীচে দেওয়া ব্যায়াম করা উচিত। যাতে লাভ হবে।

হাত মাথার ওপর তুলে এক-দু মিনিট আঙুল ঘোরান। এতে কিছু সময় পরে শিরা দেখতে পাওয়া বন্ধ হয়ে যাবে।

**হাতে ভাঁজ পড়া :** শীতকালে হাতের চামড়া কুঁচকে যায়। এর জন্য কাঁচা আলু পিষে ওর রস বের করে নিন আর ওটা হাতে মালিশ করুন। চামড়া কুঁচকে যাওয়া বন্ধ হয়ে যাবে। কাজ শেষ হয়ে গেলে হাতে হ্যাণ্ড লোশন নিয়মিতরূপে লাগাবার অভ্যাস করুন, এতে হাত কোমল হবে।

রাতে শোবার সময় বা সকালে স্নানের আগে হাতে মালিহ লাগালে

ময়লা পরিষ্কার হয়ে যাবে।

**দুর্গন্ধ :** অনেকবার সব্জি কাটার পর হাত ধুয়ে ফেললেও হাত থেকে সব্জির দুর্গন্ধ বেরোয়। এর জন্য আপনি বেসনে লেবুর রস মিলিয়ে পাঁচ মিনিট হাতে লাগিয়ে রাখুন। হাত ধুয়ে ফেললে হাত থেকে দুর্গন্ধ বেরোবে না।

**দাগ :** কাজ করতে-করতে অনেক সময় হাতে দাগ পড়ে যায়। দাগ লাগা হাতে অর্ধেক লেবু কেটে ঐ জায়গায় লাগান। বাড়ীতে লেবু না থাকলে তুলোয় স্কিচিং পাউডার লাগিয়ে হাতে লাগান। এরপর কলের জলের নীচে হাত ধুয়ে ফেলুন। দাগ সাফ হয়ে যাবে। আলু মাঝখান থেকে কেটেও লাগাতে পারেন। এ ছাড়া লেবুর রস জলে মিশিয়ে পাঁচ মিনিট সেই জলে হাতের দাগওয়ালা অংশটা ডুবিয়ে রাখুন, দাগ পুরো পরিষ্কার হয়ে যাবে।

**ব্যায়াম :** এই ব্যায়ামগুলো করলে হাত কোমল, সুডৌল হয়ঃ

- (১) একটা স্কেল রেখে ওর ওপর নিজের আঙুল এমনভাবে চালান, যেন আপনি পিয়ানো বা হারমোনিয়াম বাজাচ্ছেন। এতে আঙুল সুডৌল হবে।
- (২) এক হাতের আঙুলকে অন্য হাতের আঙুলে ফাঁসিয়ে ধীরে-ধীরে আলাদা করুন—এতে পুরো হাতের আকার সঠিক হবে।
- (৩) আঙুল ওপর-নীচে করুন। কখনো মুঠি বন্ধ করুন, কখনো খুলুন। এতে রক্ত-সঞ্চালন তীব্র হবে।
- (৪) টেবিলে হাতের আঙুল বুড়ো আঙুল সমেত রাখুন। হাতের পাতা যেন ওপরে উঠে থাকে। এক-একটা আঙুলকে যতটা ওঠাতে পারেন, ওঠান। ১০ থেকে ১২-বার এরকম করুন। এতে হাত সুন্দর থাকবে।

**বাহু :** সুন্দর বাহু সেটাই, যা খুব মোটা বা খুব পাতলা নয়। খুব পাতলা বা খুব মোটা বাহু—দুটোই দেখতে কুৎসিত লাগে। তাই রোগা যুবতীদের নিজেদের বাহুকে কিছুটা মোটা করা উচিত। আর মোটা যুবতীদের হাত একটু পাতলা করা উচিত।

সবার আগে বসার, চলার সময় নিজের কাঁধের স্থিতি ঠিক করুন। খুব বাঁকে বা টান-টান কাঁধ আপনাকে আকর্ষণ-বিহীন করে তুলবে।

**ব্যায়াম :** বাহু সুডৌল বানানোর জন্য কিছু ব্যায়াম এখানে দেওয়া

হলঃ

- (১) বাহুকে নীচে ঝুঁকিয়ে দাঁড়ান। কনুই নিজের দিকে রাখুন। এরপর মুঠি বন্ধ করে কাঁধ ছোঁবার চেষ্টা করুন। বাহুকে দ্রুত মাথার ওপরে নিয়ে যান। তারপর নীচে আগের অবস্থায় নিয়ে আসুন। এরকম ৪ বার করুন।
- (২) আয়নার সামনে বসে প্রথমে ডান, পরে বাঁ বাহু দিয়ে অর্ধগোলক বানান।

এতে বাহু মজবুত হবে। বাহুতে বড়-বড় লোম থাকলে ওগুলো ওয়াক্সিং করে পরিষ্কার করুন।

**শুকনো ত্বক :** বাহুর ত্বক শুষ্ক হলে ওতে প্রতিদিন হ্যাণ্ড লোশন মালিশ করুন আর স্নানের আগে সপ্তাহে একবার কিছুটা নুন লাগান।

**মোটা বাহু :** বেশ কিছু মহিলার বাহু ওপর দিকে বেশ মোটা থাকে। ওদের চর্বিবর্ধক খাবারের বদলে ফল, দুধ, দই আর সবুজ শাকসব্জি বেশী করে খাওয়া উচিত। সাঁতার কাটা, টেনিস আর ব্যাডমিন্টন খেলাও বাহুকে সুডৌল বানায়।

**কনুই :** এটা শরীরের এমন এক অঙ্গ, যা আপনার দৃষ্টির বাইরে থাকে, কিন্তু অপরে ওটা দেখতে পায়। সুতরাং স্নান করার সময় কনুইকে উপেক্ষা করাটা একদমই উচিত নয়। ভাল করে রগড়ে-রগড়ে কনুইয়ের ময়লা সাফ করুন।

আপনি হাত মুড়ে নিজের কনুইকে দেখুন। যদি কনুই ফাটা-ফাটা আর কালো হয়, তাহলে তার চিকিৎসা শুরু করুন।

প্রতিদিন কনুইতে হ্যাণ্ড লোশন মালিশ করে কনুইকে কোমল করে তুলুন। বাড়ীতে লেবু থাকলে মাঝখান থেকে কেটে রাখুন আর সংসারের কাজ করার ফাঁকে সময় পেলেই লেবু কনুইতে লাগান।

লেবু দু টুকরো করে টেবিলে রেখে নিন। চেয়ারে বসে আপনি নিজের কনুই টেবিলে রেখে প্রায় ১৫ মিনিট বসে থাকুন। সপ্তাহে দুবার নিশ্চয়ই করুন। এতে কনুইয়ের কালো ভাব দূর হয়ে যাবে।

কনুইকে কোমল রাখতে সপ্তাহে দুবার নেল ব্রাশকে সাবান মেশানো গরম জলে ডুবিয়ে ধীরে-ধীরে কনুইতে বোলান। বাদাম রোগন হাল্কা গরম

করে দুটো ছোট মগে রেখে নিন। নিজের কনুইকে ওতে পাঁচ মিনিট পর্যন্ত ডুবিয়ে রাখুন। কনুই মসৃণ হয়ে উঠবে।

## বক্ষস্থল : কতটা সুডৌল ?

বক্ষস্থলের সৌন্দর্য যুবতীদের আকর্ষণের ভিত্তিস্থল! এর সুডৌলতা আর বেডৌলতা অপরের চোখে খুব তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে যায়। তাই বেডৌল বক্ষস্থলওয়ালা যুবতীদের চিন্তিত হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক।

সুন্দর শরীর তাকেই বলা হয়, যে শরীরের প্রতিটি অঙ্গ সঠিক অনুপাতে গঠিত। যেমন খুব ছোট বা খুব বড় কপাল দেখতে খুবই কুৎসিত লাগে, ঠিক সেইরকম বক্ষস্থল খুব ছোট বা বড় হওয়াটাও দেখতে খুব খারাপ লাগে। এতে শারীরিক সৌন্দর্যের সন্তলন নষ্ট হয়ে পড়ে।

বক্ষস্থলের সমস্যা তিন ধরনের হয় :—(১) অবিকশিত বক্ষস্থল, (২) ভারী এবং মোটা স্তন এবং (৩) ঝুলে পড়া স্তন। এই তিন ধরনের স্তনই মহিলাদের পক্ষে সমস্যার কারণ।

সন্তলিত আহাৰ, ব্যায়াম, খেলাধুলো আর কিশোরাবস্থায় সঠিক দেখাশোনা না হলে যুবতীদের স্তনের বিকাশ পুরোপুরি হয় না।

বক্ষস্থলের ছোট বা বড় আকার এক সমস্যা। কিছু যুবতী পুরোন চিতাধারায় বিশ্বাস রাখেন আর এটাই স্বাভাবিক মনে করে চুপ করে থাকেন। কিন্তু অন্য যুবতীরা, যারা নিজেদের স্মার্ট এবং ফ্যাশনেবল মনে করেন, তারা এই সমস্যা সমাধানে আধুনিক উপায় গ্রহণ করেন।

আধুনিক উপায় : বিভিন্ন পত্রিকার পাতায় আপনার স্তনকে সুডৌল বানবার বিজ্ঞাপন দেওয়া হয়। ওর সঙ্গে প্রকাশিত উত্তেজক ছবি দেখে যুবতীরাও নিজেদের সমস্যা সমাধান করতে আধুনিক উপায় গ্রহণ করতে শুরু করে দেন।

এখন দেখার বিষয় এটাই যে, এইসব বিধি কি সত্যিই বাস্তবে সফল। যদি না হয়, তাহলে এর অসফলতার কারণ কি-কি ?

হরমোন্স : হরমোন্সের ট্যাবলেট, লোশন আর ক্রীম বাজারে কিনতে পাওয়া যায়। এসবের প্রয়োগে বক্ষস্থলের বৃদ্ধির দাবী করা হয়।

হরমোসের ট্যাবলেট খেলে মাসিক ধর্মের চক্র অনিয়মিত হয়ে পড়ে। রক্তস্রাব কখনো বেশী, কখনো কম হয়ে পড়ে। এই দুটো অবস্থাই যুবতীদের স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

**মেশিন :** এটার প্রয়োগেও বক্ষস্থলের বিকাশ হয় বলে দাবী করা হয়ে থাকে। প্লাস্টিকের তৈরী কাপ স্তনের ওপর রেখে চাপ দেওয়া হয়। এরকম বেশ কয়েকবার করলে স্তনের সেই ভাগটা কিছুটা উঠে আছে বলে মনে হয়। যুবতীরা মনে করেন যে, ওদের স্তনের বিকাশ হয়েছে। কিন্তু চিকিৎসা শেষ হতেই সেই অংশটা অত্যন্ত বেভোল হয়ে পড়ে।

**শল্য চিকিৎসা :** বক্ষস্থলের অপারেশনকে 'ইমপ্লেণ্ট অপারেশন' বলে। এতে স্তনের ভেতরের অংশে প্লাস্টিক বা স্পঞ্জের টুকরো ভরে দেওয়া হয়। কিছুদিন পর এই টুকরো শক্ত হয়ে পড়ে। কখনো-কখনো বিঘাতও হয়ে ওঠে। এসব দুস্পরিণামের কথা মাথায় রেখে এই ধরনের অপারেশন কে করাতে যাবে ?

বক্ষস্থলকে সুডৌল করতে আপনার পয়সা আর সময় ব্যর্থ নষ্ট করার কোন প্রয়োজন নেই। আপনি নিজেই নিজের চিকিৎসা করতে পারেন।

**ভোজন :** পুষ্টিগত খাবার স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত জরুরী। এ্যানিমিয়ার জন্য স্তনের বিকাশ সঠিকভাবে হতে পারে না। রোগা-পাতলা যুবতীদের কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। মোটা যুবতীদের শরীরের ওজন কমাতে নিজের আহারের মাত্রা কম করা উচিত।

**ব্যায়াম :** বক্ষস্থলের বিকাশে ব্যায়ামের উপযোগীতা যথেষ্ট। বাড়ীর কাজ যত পারেন করুন। এতে কাজের সঙ্গে-সঙ্গে ব্যায়ামও হবে। খেলাধুলো, নৃত্য, স্কিপিং করা খুব ভাল ব্যায়াম।

- (১) বক্ষস্থলের মাংসপেশীকে পুষ্ট করে তুলতে দুটো হাত গোল করে ঘোরানো এক সর্বোত্তম এবং স্বাভাবিক ব্যায়াম। এর জন্য আপনি সোজা দাঁড়ান, দুটো হাত সামনে ছড়িয়ে দিন, তারপর পালা করে হাত দুটোকে সামনে ছড়িয়ে ধরে গোল করে ঘোরান।
- (২) মাটিতে সোজা হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত উল্টো রাখুন। মাথার নীচে বালিশ রাখুন। ধীরে-ধীরে বক্ষস্থলের নীচের অংশকে নিঃশ্বাস ভেতরে টানার সঙ্গে-সঙ্গে ওপরে ওঠান। একটু পরে নিঃশ্বাস ছাড়তে-ছাড়তে মাথাকে প্রথমে ডান দিকে আর তারপর বাঁ দিকে

ঘোরান। এভাবে দুবার করুন। এতে স্তনের আকার নিশ্চয়ই কিছুটা বাড়বে।

- (৩) মাটিতে সোজা শুয়ে পড়ুন। দুটো হাত দু দিকে ছড়িয়ে দিন। দুটো হাতে হুঁট বা ভারী বই ধরে রাখুন। হাতকে কনুই থেকে মুড়ে ধীরে-ধীরে বুকের দিকে এনে আবার পেছনে নিয়ে যান। এই ব্যায়াম প্রতিদিন ৫ থেকে ১০ বার করুন।
- (৪) একটা মোটা চামড়ার বেষ্ট কিনুন। ওটা নিজের দুটো হাত দিয়ে ধরে মাথার ওপরে নিয়ে যান। দুটো হাতের মাঝের দূরত্ব যেন কাঁধের সমান হয়। হাত দিয়ে বেষ্টকে কিছুক্ষন টানতে থাকুন। এরপর কনুই মুড়ে বেষ্টকে ধীরে-ধীরে নিজের ঘাড়ের পেছনে নীচের দিকে নিয়ে যান, যতক্ষন না হতে কাঁধ ছুঁয়ে নিচ্ছে। একটু পরে হাত দুটো আবার ওপরে ওঠান, যেখান থেকে শুরু করেছিলেন। আবার ধীরে-ধীরে হাত নীচে নামান।
- (৫) হাত দুটোকে সামনের দিক থেকে নীচের দিকে নিয়ে যান, যতক্ষন না হতে পা ছুঁচ্ছে। এবার এক বাটকায় হাতকে ওপরে নিয়ে আসুন। দিনে ১০ থেকে ২০ বার এই ব্যায়াম করলে অবশ্যই লাভ পাবেন।
- (৬) দেওয়ালে সঁটে দাঁড়ান। এরপর নীচের পাঁজরকে নিঃস্বাস নিয়ে ফোলান আর পেট ভেতরে ঢুকিয়ে রাখুন। হাত ঝুলে থাকবে।
- (৭) দুটো হাতের আঙুল কাঁধের ওপর রেখে পেছন দিকে গোল করে ঘোরান।
- (৮) হাত সামনের দিকে ছড়িয়ে দিন। এরপর ওপর-নীচ করুন।
- (৯) হাতকে কাঁধের সোজাসুজি সামনের দিকে ছড়িয়ে দিন, তারপর দুটো হাতকে টেন নিজের বুকের সামনে নিয়ে আসুন। আপনার হাত নমস্কারের মুদ্রায় যেন জুড়ে থাকে। এরকম ততক্ষন পর্যন্ত করে যান, যতক্ষন না বুকের মাংসপেশীতে টান পড়ছে।
- (১০) পা খোলা রেখে দাঁড়ান। শরীরকে কোমরের সোজাসুজি সামনের দিকে ঝোঁকান। হতে দিয়ে খালি বোতল ধরে থাকুন। কোমর সোজা রাখুন। হাতকে পেছন থেকে ওপরের দিকে নিয়ে যান, যতটা পারেন। এরপর হাত নীচে নিয়ে যান। এইভাবে পাঁচ থেকে দশবার করুন।

**মালিশ :** দিনে একবার খাঁটি দুধের সঙ্গে কিছুটা জৈতুনের তেল মিশিয়ে স্তনের ওপর মালিশ করুন। এর পর ঠাণ্ডা জলে স্নান করুন। এতে রক্ত সঞ্চার ঠিক মত হবে আর স্তনের বিকাশে সহায়তা পাবেন। ঝুলে পড়া স্তনও এই মালিশে টাইট হয়ে পড়বে।

**সাঁতার :** সাঁতার কাটলে হাত চলার কারণে বক্ষস্থলের আশপাশের অংশের ভাল ব্যায়াম হয়।

কিন্তু সাঁতার কাটার সুবিধা না থাকলে কি করবেন ?

খাটের ওপর এমনভাবে শুয়ে পড়ুন, যেন কোমর পর্যন্ত শরীরের অংশ খাটের সামনের দিকে থাকে, বাকী শরীরটা খাটের ওপর। এবার দুটে হাতকে শূন্য এমনভাবে চালান, যেন আপনি সাঁতার কাটিচ্ছেন। এতে আপনার স্তন সুডৌল হয়ে পড়বে।

**হাঁটা-চলা :** আপনার হাঁটা-চলা যেন খুব বাঁকে না হয়, আবার টানটান হয়ে হাঁটাটাও ঠিক নয়। বাঁকে চললে স্তন ভেতর দিকে ঢুকে থাকবে আর টানটান হয়ে চললে স্তন যেন বাইরের দিকে ঠেলে বেরিয়ে আছে বলে মনে হবে। সুতরাং আপনার হাঁটা-চলা সন্তুলিত হওয়া উচিত।

হাঁটা-চলা ঠিক করার জন্য মাথায় বোঝা চাপিয়ে ঘাড় সোজা রেখে চলার অভ্যাস করুন। এতে আপনার হাঁটা-চলার ত্রুটি শুদ্ধ হবে।

**পোশাক :** ব্রা সর্বদা সঠিক আকারের পরুন, যা স্তনকে সুডৌল আকারে ধরে রাখবে। ঢিলে, টাইট বা বাজে কোয়ালিটির ব্রা স্তনের আকার এবং সৌন্দর্যকে নষ্ট করে তোলে। যদি আপনার স্তন খুব ছোট হয়, তাহলে সর্বদা প্যাড লাগানো ব্রা পরুন। এতে আপনার স্তনের আকর্ষণ বেড়ে উঠবে। স্তন ভারী হলে বিনা প্যাডের সাধারণ ব্রা পরুন।

বাজারে সুতী, নাইলন আর রেশমী-সব রকমের ব্রা পাওয়া যায়। সুতী ব্রা আরামদায়ক হয়। এই ব্রা গরম-শীত দুই ঋতুতেই পরা যেতে পারে।

পাতলা আর কালো ব্লাউজের নীচে সর্বদা কালো ব্রা পরুন, সাদা নয়। সাদা ব্রা কালো ব্লাউজের নীচে দেখা যাবে এবং কুৎসিত লাগবে।

বেল বটমের টপের নীচে (যদি টপ খুবই পাতলা হয়) সর্বদা শামিজ পরা উচিত এবং শামিজের নীচে ব্রা পরুন।

কিশোরাবস্থায় মেয়েদের শরীরে পরিবর্তন আসে, ওদের বক্ষস্থল উঁচু



হতে শুরু হয়। এই সময় ওদের ব্রা পরার অভ্যাসটা শুরু করিয়ে দেওয়া উচিত।

পুরোন যুগে মায়েরা নিজেদের মেয়েদের টাইট ফ্রুক পরাতেন, যাতে ওদের বক্ষস্থলের উঁচু ভাবটা নজরে না পরে। কিন্তু এভাবে ওরা নিজেদের মেয়েদের শরীরের আকারকে নষ্ট করে দিতেন। কারণ টাইট পোশাক পরায় স্তনের সঠিক বৃদ্ধি হত না। তাই মায়েরদের কর্তব্য হল যে, ওনারা নিজেদের মেয়েদের ব্রা পরার সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে অবগত করান।

কিছু মেয়ে শুরু-শুরুতে একদমই ব্রা পরে না, এতে ওদের স্তন ঝুলে পড়ে এবং দেখতে খুব বাজে লাগে।

সুতরাং, সর্বদা না ঢিলে, না টাইট, সঠিক মাপের ব্রা পরা উচিত।

রাতে ঘুমোবার সময়, ব্যায়াম করার সময় ব্রা খুলে ফেলা উচিত, এতে বুকে অক্সিজেন পৌঁছবে আর স্তনের বিকাশ ঠিকমত হবে।

খোলা হাওয়ায় দাঁড়িয়ে গভীর নিঃশ্বাস নিন, স্তন সুড়োল হবে।

মানসিক টেনশনের ফলেও স্তনের বিকাশ বন্ধ হয়ে যায়। তাই, সর্বদা মন প্রসন্ন রাখুন।

যদি স্তনের ত্বক খরখরে হয়, তাহলে প্রথমে গরম, ঠাণ্ডা, আবার গরম জল ঢেলে ওকে কোমল বানানো যায়।

যদি স্তনের চামড়ায় ভাঁজ পড়ে যায়, তাহলে ওতে ময়েশচারাইজিং ক্রীম ভাল করে মালিশ করুন। বাচ্চার জন্ম দেওয়ায় এবং বাচ্চাকে স্তনের দুধ খাওয়ানোয় মায়ের স্তনের ত্বক খারাপ হয়ে পড়ে। এজন্য চিন্তা করবেন না। ক্রীম মালিশ করলে এটা ঠিক হয়ে যাবে।

মা নিজের মেয়েকে যুবাবস্থাতেই দেখে নিন। যদি ওর স্তন শরীরের অনুপাতে বেশী বড় হয়, তাহলে ওকে ব্যায়াম করার পরামর্শ দিন, ওর খাবার থেকে চর্বিওয়ালা জিনিষ সরিয়ে দিন। তবুও সমস্যার সমাধান না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। হতে পারে, ডাক্তার ওকে প্লাস্টিক সাজরি করতে পরামর্শ দিতে পারেন।

অনেক মহিলা নবজাত শিশুকে নিজের স্তনপান করান না। ওরা স্তন বেড়োল হয়ে যাওয়ার ভয় পান। এটা ওদের মনের ভুল। মায়ের স্তনের দুধ বাচ্চার স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত জরুরী। যদি মা শিশুকে সঠিক

উপায়ে দুধ পান করান, তাহলে স্তনের আকার একদমই নষ্ট হবে না। সর্বদা বাচ্চাকে কোলে শুইয়ে, স্তনকে দুটো আঙুলের মাঝে চাপ দিয়ে বাচ্চাকে স্তনপান করান। এতে বাচ্চার স্বাস্থ্যও ভাল থাকবে আর মায়ের স্তনের আকারও সুডৌল হয়ে থাকবে।

## সরু কোমর, পেট আর পিঠ

সরু, পাতলা কোমর শরীরকে সুন্দর আকার প্রদান করে। কোমর মোটা হলে দেখতে বড় বাজে লাগে।

কোমরের আকার শরীরের অনুপাতে হওয়া উচিত। ১০ ইঞ্চির কোমর হচ্ছে আদর্শ কোমর। বয়স বাড়লে আর বাচ্চার জন্মের পর শরীরে কিছু পরিবর্তন এসে যায়ই, তাই এই অবস্থায় কোমর ১২ ইঞ্চির হয়ে পড়লে তেমন কিছু যায়-আসে না।

এর চেয়ে বেশী মোটাপন এলেই আপনি নিজের কোমরকে সঠিক রূপ দেবার জন্য ব্যায়াম শুরু করে দিন। না হলে সমস্যা বেড়ে উঠবে আর তখন আর কিছুই করার থাকবে না।

**ব্যায়াম :** এখানে কিছু ব্যায়াম দেওয়া হচ্ছে যে, যোগুলো আপনার ঠিক মনে হয়, সেগুলো আপনি নিয়মিতরূপে করতে পারেনঃ—

- (১) মাটিতে শুয়ে পড়ে দুটো হাত মাথার দিকে সোজা ছড়িয়ে দিন। হাত দুটোকে জুড়ে নিন। দুটো পা আর শরীরের ওপরের ভাগকে ওপরে তুলুন, যতটা পারেন। দিনে দশবার করুন।
- (২) জমিতে চিত হয়ে শুয়ে দুটো পাকে সাইকেলের মত চালান। ৫০ বার করুন।
- (৩) সোজা দাঁড়িয়ে দুটো পা-কে ১২ ইঞ্চি দূরত্বে রাখুন। দুটো হাত কোমরে রাখুন। বুড়ো আঙুলকে পেছনের দিকে করে নিন। বাকী আঙুলগুলো সামনের দিকে থাকবে। এবার শরীরের ওপরের অংশকে প্রথমে ডান, মাঝে, বাঁদিকে ঝাঁকান। ১০ বার করুন।
- (৪) পা খুলে রেখে পায়ের পাতা বাইরের দিকে, হাত মাথার ওপরে রাখুন। বাঁ দিকে ঝুঁকুন, বাঁ হাত দিয়ে ডান হাঁটু ছুন। আগের

অবস্থায় ফিরে আসুন। এবার ডান দিকে ঝুঁকে ডান হাত দিয়ে বাঁ হাঁটু ছুঁন। দু দিকে ৫ বার করে করুন।

- (৫) হাত আর পা দুদিকে ছড়িয়ে দিন। কোমর ঝুঁকিয়ে প্রতিটি পা-কে তার উল্টো দিকের হাত দিয়ে ছুঁন। ৫ থেকে ১০ বার করুন।
- (৬) পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। দুটো হাতকে আঙুলের মধ্যে ফাঁসিয়ে নিন। হাত মাথার ওপর নিয়ে যান। বাঁ দিকে ঘুরুন। এই সময় হাঁটু যেন একদম সোজা থাকে। ডান দিকে ঘুরুন। এই ব্যায়ামটাকে পাঁচ থেকে দশ বার করুন।
- (৭) মাটিতে চিত হয়ে শুয়ে দুটো পা-কে ওপরে তুলুন। একটু ওপর দিকে উঠে হাত দিয়ে পায়ের আঙুল ছোঁবার চেষ্টা করুন। ২-৩ বার করুন।
- (৮) মাটিতে বসে মাথাকে হাঁটুর ওপর রেখে দুটো হাত দিয়ে পা ধরুন। ২-৩ বার করুন।

**দাগ :** তেলতেলে ত্বকের যুবতীদের পিঠে দাগ হয়ে পড়ে। একে মেডিকেটেড লিকুইড সোপ দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং সর্বদা সুতীর পোশাক পরুন। রাতে শোবার সময় স্ক্রীনজিং ক্রীম লাগান। এতে পিঠের ত্বক থেকে বেরোতে থাকা তেল শুকিয়ে যাবে।

**আকর্ষক পিঠ :** মেক-আপ দ্বারা সাজানো সুন্দর মুখের সঙ্গে যদি নখ, পায়ের গোড়ালি আর পিঠ পরিষ্কার না থাকে, তাহলে মনে হবে ঠিক যেন ময়লা শাড়ীতে রেশমী কাজ করা হয়েছে। তাই পোশাক পাল্টাবার সময় যেমন অন্তর্বাস পাল্টানোও অত্যন্ত জরুরী, ঠিক তেমনিহ মেক-আপের সঙ্গে-সঙ্গে হাত-পায়ের সাফাই, গোড়ালি, কনুইয়ের যত্ন নেওয়া আর ঘাড়, পিঠের স্বচ্ছতা, পিঠের খোলা অংশটির ওপর মনোযোগ দেওয়াটাও অত্যন্ত জরুরী। শীতকালে গোড়ালি আর গরমের দিনে ঘাড়, পিঠের যত্ন বিশেষ ভাবে করা উচিত।

রোদে খুব বেশী ঘোরাফেরা করলে বা বসলে ঘাড় আর পিঠের পেছন দিকের খোলা ভাগ শরীরের বাকী অংশের তুলনায় বেশী কালো হয়ে পড়ে। আপনারও যদি এরকম সমস্যা থাকে, তাহলে হয় আপনি শরীরের ঐই ভাগ গুলোয় রোদ বেশী লাগান অথবা এই সব জায়গায় পরিচ্ছন্নতাও দিকে নজর দেন না।

শীতকালে রোদ শেঁকবার সময় এই অংশগুলোকে ঢেকে বসুন। গরমের দিনে বাড়ীর বাইরে যাবার সময় ছাতা বা শাড়ীর আঁচল দিকে এই অংশগুলোকে ডায়রেক্ট রোদের হাত থেকে বাঁচান আর স্নান করার সময় ঘাড় আর পিঠের সাফাই করতে ভুলে যাবেন না যেন। যদি রোজ স্নান করার মত সময় আপনি না পান তো যেদিন মাথা ধোবেন, সেদিন এদিকটায় নজর দিন।

পিঠে ভাল করে হাত পৌঁছয় না, তাই অনেক সময় পিঠের সাফাই হতে পারে না। এজন্য আপনি ব্রাশ কিনতে পারেন, নয়তো ছোট্ট দেখে একটা তোয়ালের ছোট টুকরো বেঁধে নিন, এটা সাবানের ফেনায় ডুবিয়ে পিঠে রগড়ান, সমস্ত ময়লা পরিষ্কার হয়ে যাবে। এভাবে আপনি সপ্তাহে অন্ততঃ একবারও যদি পিঠ পরিষ্কার করেন, তাহলে পিঠ কালো হয়ে পড়বে না।

আজকাল ব্লাউজের বোতাম পেছন দিকে রাখার ফ্যাশন উঠেছে। এদিকটায় নজর দেওয়া অত্যন্ত জরুরী। বেশ কিছু মহিলা পেছনে বোতামওয়ালা ব্লাউজ তো পরে নেন, কিন্তু হয় ব্লাউজের বেশ কিছু বোতাম খোলা থাকে অথবা বোতামই গায়েব থাকে। এদের সামনে বোতামওয়ালা ব্লাউজ পরা উচিত! আধখোলা ব্লাউজের ভেতর যায়ে উঁকি মারতে থাকা ব্রা বা পিঠ আপনার সৌন্দর্যকে মোটেই বাড়িয়ে তুলবে না। সঠিক আকারের ব্লাউজ সঠিক ভাবে পড়লে পিঠের সৌন্দর্য দ্বিগুন হয়ে ওঠে। ব্লাউজের কাটিং যেন খুব উঁচু বা খুব নীচু না হয়।

যদি আপনার পিঠ মোটা হয়, তবে বড় গলার আর উঁচু ব্লাউজ পরবেন না। ব্যায়াম করে শরীরকে সুডৌল করে তুলুন, তারপর উঁচু গলার ব্লাউজ পরতে শুরু করে দিন।

যদি আপনার শরীরে ঘাম খুব বেশী মাত্রায় থাকে, তাহলে বগলের পরিচ্ছন্নতার দিকে দৃষ্টি দিন। স্নান করার পর ট্যালকম পাউডার গায়ে মাখলে ঘামের দুর্গন্ধ চাপা পড়ে যায়।

পিঠের সৌন্দর্য আপনার সঠিক হাঁটা-চলার ওপর অনেকটা নির্ভর করে। যদি আপনি ঝুঁকে চলেন বা টানটান হয়ে চলেন, তাহলে আপনার পিঠকে সুন্দর দেখাবে না। পিঠের সুস্বাসের আধার হল মেরুদণ্ড! মেরুদণ্ড সুস্থ হওয়াটা খুবই জরুরী!

**পিঠ এবং মেরুদণ্ড :** মেরুদণ্ড আমাদের মস্তিস্ক পর্যন্ত খবর পৌঁছানোর এবং ওখান থেকে খবর নিয়ে আসার কাজ করে।

আমাদের শরীরের প্রতিটা কোশিকা তন্তুর সঠিক এবং নিয়মিত কাজ করার জন্য মেরুদণ্ড সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়াটা অত্যন্ত জরুরী, কারণ নাড়ী সংস্থানের প্রতিটি অঙ্গে একে-অপরের সঙ্গে সম্পর্কিত।

মেরুদণ্ডকে সবচেয়ে বেশী ক্ষতি পৌঁছয় ঝুঁকে বসা, হাঁটা এবং দাঁড়ানোর অভ্যাস। মেরুদণ্ডকে সুস্থ রাখতে ওকে সোজা রাখা খুবই জরুরী। সুতরাং, এটা লক্ষ্য রাখবেন, মেরুদণ্ড যেন বেঁকে না পড়ে। যদি মেরুদণ্ড বেঁকিয়ে চলা, বসা বা দাঁড়ানোর অভ্যাস হয়ে পড়ে তবে, সেটাকে শুধরে নেবার চেষ্টা করা উচিত।

**ব্যায়াম :** এখানে কিছু ব্যায়াম দেওয়া হল, যেগুলো করলে মেরুদণ্ডকে সুস্থ রাখা সম্ভব :

- (১) সোজা বসে পা-কে সামনে ছড়ান। দুটো পা মিলিয়ে দিন। এবার হাত হাঁটুর মাঝে রেখে নিজের শরীরকে বাঁ দিকে যতটা সম্ভব, যতক্ষণ সম্ভব, ঝোঁকান। আবার শরীরকে আগের অবস্থায় এনে এবার ডান দিকে ঝোঁকান। এইভাবে কম পক্ষে দশবার করুন।
- (২) সোজা হয়ে বসে হাঁটু ওপরের দিকে মুড়ে নিন। হাঁটুকে ওপর থেকে হাত দিয়ে ধরে দু পা-কে সামনে-পেছনে যত বেশী সম্ভব চালান। কমপক্ষে ১৫-২০ বার করুন।
- (৩) নিজের কাঁধ টানটান করে রেখে যতটা সম্ভব সামনের দিকে নিয়ে যান আর টানটান অবস্থাতেই যতটা সম্ভব পেছন দিকে নিয়ে আসুন। ১৫-২০ বার করুন।

**পেট :** সরু, ভেতরের দিকে ঢুকে থাকা পেট ভাল শারীরিক আকারের পক্ষে অত্যন্ত জরুরী।

খাওয়া-দাওয়ার দিকে যত্ন না নিলে সবার আগে পেটে চর্বি জমে। তাই, এদিকটায় আপনাকে ভাল করে নজর রাখতে হবে। ঘি-তেলের তৈরী খাবার বেশী খাবেন না। সবুজ শাক-সব্জী খেলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে আর চর্বিও বাড়ে না।

এছাড়া আপনাকে ব্যায়ামও করতে হবে। এখানে কিছু সরল

ব্যায়ামের উল্লেখ করা হল, যেগুলো আপনি অত্যন্ত কম সময়ে খুব সহজেই করতে পারবেন।

- (১) নিঃশ্বাস ভেতরে টেনে পাঁচ পর্যন্ত গুনুন, তারপর নিঃশ্বাস ছেড়ে দিন। এরকম ১০ বার করুন।
- (২) চিত হয়ে মাটিতে শুয়ে পড়ুন। পা-কে ওপরে তুলুন। দশ পর্যন্ত গুলেন আবার পা নীচে নামিয়ে আনুন। এরকম ৩ বার করুন।
- (৩) মাটিতে হাঁটু আর হাতের ওপর ভর দিয়ে বসুন। শরীরের পুরো ভার হাতের ওপর রাখুন। নিতম্বকে পেছনের দিকে টানুন। এতে পেটের মাংসপেশীর ওপর টান পড়বে।
- (৪) মেঝেতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা সোজা করে উঁচু করে ধরুন। প্রথমে একেবারে সোজা করুন। তারপর ধীরে-ধীরে নীচে আনুন। এটা ৩ থেকে ৫ বার পর্যন্ত করুন।
- (৫) পা জুড়ে সোজা দাঁড়ান। হাতকে মাথার ওপর নিয়ে যান। হাতের তালু দিয়ে মাটি ছোবার চেষ্টা করুন। মাথা যেন হটুতে লাগে। হাঁটু যেন না মোড়ে। ১০ বার করুন।
- (৬) মাটিতে কোমরের ওপর ভর করে শুয়ে পড়ুন। হাতকে মাথার নীচে রাখুন। পা না উঠিয়ে মাথাকে ওপরে ওঠান। বাঁ কনুই দিয়ে ডান হাঁটু, ডান কনুই দিয়ে বাঁ হাঁটু ছোঁন। শুরুতে তিন বার, পরে দশবার করুন।

পেট মোটা হলে আপনি এমন পোশাক পরুন, যাতে আপনার পেট ঢাকা থাকে। থলথলে পেট দেখতে খুবই বাজে লাগে।

এই ব্যায়ামগুলো প্রতিদিন করা উচিত। শুরু-শুরুতে ৩ বার, তারপর ধীরে-ধীরে দশবার পর্যন্ত বাড়াতে পারেন।

## নিতম্ব এবং উরু

নিতম্ব সৌন্দর্যের আধার : বেডৌল নিতম্ব গোটা শরীরের আকার এবং সৌন্দর্যকে নষ্ট করে দেয়। নিতম্বের আকার শরীর এবং উচ্চতার অনুপাতে হওয়া উচিত। অত্যন্ত ভারী, মোটা, বা রোগা-পাতলা,

মাংসবিহীন নিতম্ব দেখতে খুবই বাজে লাগে।

প্রায়ই যুবতীরা এই বেডোলের হাত থেকে মুক্তি পেতে ডায়েটিং শুরু করে দেন। ডায়েটিং করলে আপনার শরীরের খলখলে আকারে কিছুটা পরিবর্তন অবশ্যই আসে, কিন্তু নিতম্ব যেমনকার তেমনই থেকে যায়। দু-এক ইঞ্চির তফাতে কি এসে-যায়? তাই এর জন্য ব্যায়ামই হচ্ছে সর্বোত্তম চিকিৎসা। এতে শরীরের আকার সন্তুলিত হয়ে পড়ে।

ব্যায়াম আপনাকে নিয়মিত রূপে করতে হবে। ব্যায়ামের জন্য প্রতিদিন কম পক্ষে ১৫-২০ মিনিট সময় নিশ্চয়ই বের করে নিতে হবে। ব্যায়ামের জন্য এমন সময় বেছে নিন, যখন কেন রকম বাধা পড়বে না। আপনি নিশ্চিত মনে ব্যায়াম করলে আরও ভাল ফল পাবেন। এতে সময় বাঁধা হয়ে পড়বে এবং সময় হলেই আপনার ব্যায়াম করার কথা মনে পড়ে যাবে। অভ্যাস হয়ে পড়লে আপনিও ব্যায়ামের কথা ভুলবেন না।

ব্যায়াম করার জায়গাটা খুবই পরিষ্কার এবং উন্মুক্ত হওয়া চাই। ওখানে একটা আয়না রেখে দিন। কারণ কিছু-কিছু ব্যায়ামে আয়নার প্রয়োজন পড়বে। একটা রবারের বলও রেখে নিন, এটা হাতে ধরে ব্যায়াম করতে হবে।

মেঝেতে কিছু না বিছিয়ে খালি মেঝেতে ব্যায়াম করা উচিত নয়। মেঝে শক্ত হয় আর শীতকালে ঠাণ্ডা, গরমকালে গরম লাগে। একটা কম্বলকে দু-ভাঁজ করে মেঝেতে বিছিয়ে ব্যায়ামের জায়গাটা তৈরী করে নিন। এতে শক্ত মেঝেতে হাঁটুর ওপর চোট লাগবে না।

ব্যায়াম করার সময় পোশাক কেমন পরা উচিত সেটাও এক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন। শাড়ী ব্যায়ামে বাধা প্রদান করবে। আপনি এমনি সময় শালোয়ার-কামিজ বা ম্যাক্সি ইত্যাদি না পরলেও ব্যায়াম করার সময় পরার জন্য একটা সেট বানিয়ে নিন।

শুরুতে হাল্কা ব্যায়াম করা উচিত। ধীরে-ধীরে শক্ত, বেশী পরিশ্রমের আর বেশী সময়ের ব্যায়াম করুন। এতে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে এবং আপনিও স্ফীত হয়ে পড়বেন না।

**ব্যায়াম :** নিতম্বের ওপরের অংশের জন্য এখানে কিছু ব্যায়াম দেওয়া হল :-

(১) দুটো পা-কে মিলিয়ে সোজা দাঁড় করান। এরপর বাঁ হটিকে বৃক পার্শ্ব

ওঠান। দুটো হাত দিয়ে হাঁটুকে ধরে রাখুন। পা নীচে নিয়ে আসুন। ঠিক এইভাবে অন্য হাঁটুটা দিয়েও করুন। একটার পর একটা হাঁটু নিয়ে এই ব্যায়ামটা করে চলুন।

- (২) মেঝেতে ডান-দিকে ফিরে শুয়ে বাঁ হাঁটুকে বুকের দিকে মুড়ে দিন। একটু পরে পাকে নিতম্বের সোজাসুজি নিয়ে গিয়ে সোজা করে দিন। এইভাবে ডান হাঁটুটা নিয়েও করুন। প্রতিটা হাঁটু নিয়ে পাঁচ-বার করে করুন।
- (৩) চিত হয়ে শুয়ে দুটো হাত দু-পাশে সোজা করে ছড়িয়ে দিন। পা কোমরের সোজাসুজি ওপর দিকে ওঠান। ধীরে-ধীরে নীচে আনুন। মেঝের কাছাকাছি পা এনে দু-পাশে ছড়িয়ে দিন। লক্ষ্য রাখবেন, এই সময় যেন দুটো পা মেঝে থেকে কিছুটা ওপরে উঠে থাকে। ধীরে-ধীরে পা-কে আবার ওপরে নিয়ে যান। এরকম তিনবার করুন।
- (৪) মেঝেতে বাঁ দিক ফিরে শুন। বাঁ হাত কানের নীচে রাখুন। ডান হাতের পাতা মেঝেতে রাখুন। দুটো পা-কে জুড়ে নিতম্বের লেবেলে নিয়ে যান। ডান পা ওপরে তুলুন। তারপর বাঁ পায়ের সঙ্গে মিলিয়ে দিন। ১০ বার লাগাতার কাঁচির মত পা দুটোকে ওপর-নীচে করুন। এবার পা দুটোকে মেঝেতে নামিয়ে আনুন। এবার এই ব্যায়ামটাই ডান দিকে ফিরে শুয়ে করুন।

**নিতম্বের নীচের অংশের ব্যায়াম :** এই ব্যায়ামগুলি নিতম্বের নীচের অংশকে সুডৌল করে তুলবে :

- (১) চিত হয়ে শুয়ে হাতকে কাঁধের সমান্তরাল রেখায় মেঝের ওপর দুপাশে ছড়িয়ে দিন। হাঁটু দুটোকে বুকের কাছে নিয়ে আসুন। ডান দিকে ফিরে শুন, আবার বাঁ দিকে এমন করার সময় দুদিকের হাঁটু দিয়ে মেঝে স্পর্শ করুন। কাঁধ আর হাত যেন না ওঠে। এক দিকে ১০ বার।
- (২) মেঝেতে বসে সামনের দিকে হাত ছড়িয়ে দিন। পিঠ সোজা থাকবে। ডান নিতম্ব তুলুন। ডান পা সামনে বাড়ান। তারপর বাঁ নিতম্ব তুলে বাঁ পা সামনে বাড়ান। প্রথমে সামনে, তারপর পেছনে চলুন।
- (৩) উপুড় হয়ে শুয়ে হাত ছড়িয়ে দিন। বাঁ পা আর ডান হাত তুলুন। তারপর মেঝের ওপর আনুন। এরপর ডান পা আর বাঁ হাত তুলুন, নীচে নিয়ে আসুন। ক্রমানুযায়ী আটবার করুন।



(৪) দুটো হাত আর দুটো হাঁটুর ওপর ঝুঁকে বাঁ পা-কে পেছন দিকে ছড়িয়ে দিন। পায়ের পাতা সোজা রাখবেন। পা শরীরের সোজাসুজি হওয়া চাই। মেঝেতে পা আনুন, কিন্তু সোজাভাবে আনুন। পা-কে দশবার ওপর-নীচ করুন। এই ব্যায়ামটাই অন্য পায়ে করুন।

**নিতম্বের পেছনের অংশ :** নীচের ব্যায়ামগুলি নিতম্বের পেছনের অংশকে প্রভাবিত করে।

(১) উপুড় হয়ে শুন। খুতনীকে নিজের মুড়ে থাকা হাতের ওপর রাখুন। বাঁ পা-কে পেছনের দিকে ওপরে তুলুন। দশ সেকেন্ড অপেক্ষা করে পা-কে নীচে নামিয়ে আনুন। ডান পা ওপরে তুলে দশ সেকেন্ড অপেক্ষা করার পর নীচে নামান। এই ব্যায়ামকে ক্রমানুযায়ী ১০ বার করুন।

(২) দুটো হাঁটু মুড়ে মাটিতে শুন। হাত বাইরের দিকে ছড়ানো থাকবে। নিতম্বকে মাটি থেকে যতটা সম্ভব ওঠাতে পারেন, ওঠান। ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করে নিতম্ব নীচে নামিয়ে আনুন। পাঁচ বার করুন।

(৩) হাত আর হাঁটুর ওপর ভর করে ঝুঁকুন। বাঁ হাঁটুকে বুকের কাছে নিয়ে এসে বাঁ পা-কে পেছনের দিকে ওপরে নিয়ে যান। পা নামিয়ে আনুন। দশ বার করুন। এবার এই ব্যায়ামটা ডান পা দিয়ে করুন।

(৪) উপুড় হয়ে শুয়ে খুতনীকে হাতের ওপর রাখুন। পা দুটোকে দূরে-দূরে রাখুন। পা-কে মেঝে থেকে যতটা ওপরে ওঠাতে পারেন, ওঠান। পা-কে বিপরীত দিশায় গোল করে ঘোরান। এবার পা মেঝেতে নামিয়ে আনুন। বিশ্রাম করুন। তারপর আর একবার করুন।

**সাধারণ ব্যায়াম :** এই ব্যায়ামগুলি নিতম্বের বেডৌলতা দূর করবে।

(১) মাটিতে বসুন। পা সামনে ছড়িয়ে দিন। পা দুটোর মধ্যে যেন ২৪ ইঞ্চি দূরত্ব থাকে। নিতম্বের ওপর ভর করে সামনের দিকে ঝুঁকুন। ডান হাত দিয়ে বাঁ পায়ের গোড়ালির ওপরটা ধরুন। হাঁটু যেন সোজা থাকে। মাথাকে এতটা ঝোঁকান যেন হাত ছোঁয়। ঐ অবস্থাতেই থাকুন। বাঁ নিতম্বের ওপর ভর করে তিন বার লাফান। ধীরে ধীরে এবার বাঁ হাঁটু দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির ওপরটা ধরে এই ব্যায়ামটা করুন। এটা ১০ থেকে ২০ বার করুন।

- (২) মেঝেতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা-কে নিতম্ব পর্যন্ত নিয়ে গিয়ে শরীরকে ওপরে ওঠান। পায়ের পাতা আর কাঁধের ওপর গোটা শরীরের ভার থাকবে। নিতম্বের মাংসপেশীর ওপর জোর দিন, যাতে দুটো নিতম্ব পরস্পরের সঙ্গে জুড়ে যায়। পাঁচ পর্যন্ত গোনা পর্যন্ত ঐ অবস্থাতেই থাকুন। ধীরে-ধীরে পা-কে বাইরে এনে মেঝের ওপর নিয়ে যান। প্রথম অবস্থা (চিত)-য় ফিরে যান।
- (৩) চেয়ার বা উঁচু টুলে বসে পড়ুন। ডান হাঁটুকে ছুন। হাঁটুকে বুক পর্যন্ত নিয়ে আসুন। তারপর পায়ের পাতাকে মাটি পর্যন্ত নিয়ে আসুন। এই ভাবে বাঁ হাঁটুর ওপরও করুন। পালা করে দশ বার করুন।
- (৪) মেঝেতে চিত হয়ে শুন। হাত দুটোকে দুপাশে ছড়িয়ে দিন কাঁধের সোজাসুজি। পুরো ভার নিতম্বের ওপর ফেলুন। পা ওপরে নিয়ে গিয়ে ৯০ ডিগ্রী কোন তৈরী করুন। ধীরে-ধীরে পা ছাদের দিকে নিয়ে যান। এরপর হাঁটু দিয়ে বুক ছুন।
- (৫) মেঝেতে সোজা হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটো হাত বাইরের দিকে ছড়িয়ে রাখুন। বাঁ পা-কে শরীরের ওপরে নিয়ে আসুন, এরপর ডান পা-কে!

**উরু :** পুরো শরীরের ভার উরুই বহন করে। এটাই পায়ের ভিত্তি! খুব ভারী বা খুব সরু উরু আপনার শরীরের ভার বহন করতে পারবে না। তাছাড়া দেখতেও অত্যন্ত খারাপ দেখাবে। সুতরাং, আপনি ব্যায়াম করে উরুকে সুডৌল করে তোলার চেষ্টা করুন। খুব মোটু উরুর মহিলারা বেশী পায়ে হেঁটে চলতে পারেন না। ঘষটানিতে ওদের উরু ছড়ে যায়।

এছাড়া আপনার উর-র আকার সুডৌল হলে, আপনি যে কোন পোশাক পরতে পারবেন, খারাপ দেখাবে না।

**উরুর সামনের অংশ :** এই ব্যায়ামে উরুর সামনের অংশে ভাল প্রভাব পড়ে :

- (১) হাত-পা ছড়িয়ে দাঁড়িয়ে পড়ুন। ডান হাঁটু মুড়ে শরীরের পুরো ওজন ডান দিকে আনুন। আগের অবস্থায় ফিরে যান। বাঁদিকেও এরকম করুন। পালা করে এটা ১০ বার করুন।
- (২) সোজা দাঁড়িয়ে চেয়ার ধরুন। ডান পা-কে সামনে এনে পাশের দিকে নিয়ে যান। পনেরো সেকেন্ড ঐভাবে থাকুন। পা সামনে আনুন।

পাঁচবার করুন। তারপর অন্য পায়েও পাঁচবার এই ব্যায়ামটা করুন।

- (৩) পা দুটোকে একসঙ্গে করে পায়ের পাতার ওপর দাঁড়ান। চেয়ার ধরে ধীরে-ধীরে নীচে বসুন। একটা হাত সামনে রাখুন। পিঠ সোজা রাখুন। পায়ের পাতার ওপরই দাঁড়িয়ে থাকুন। পাঁচবার করুন।
- (৪) পা-কে কিছুটা দূরে-দূরে রেখে দাঁড়ান। হাত নিতম্বের ওপর রাখুন। পিঠ সোজা থাকবে। শরীর ধীরে-ধীরে পেছনে ঝোঁকান, সেই সময় একটা হাত সামনে ছড়িয়ে দিন। যতটা পারেন পেছনে ঝুঁকুন। ১০ সেকেন্ড পর আগের অবস্থায় ফিরে যান। পড়ে যাবেন না যেন। তিন বার করুন।

### উরুর পেছনের অংশ :

- (১) দাঁড়িয়ে পড়ুন। দুটো পায়ের মধ্যে কম পক্ষে ১২ ইঞ্চি দূরত্ব রাখুন। হাত ডান দিক-বাঁ দিকে তুলুন। ডান পায়ের পাতাকে দুটো হাত দিয়ে ছুঁন। কপালকে হাঁটুর সঙ্গে লাগাবার চেষ্টা করুন। পা যেন সোজা থাকে। সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বাঁ পায়েও এই ব্যায়ামটা করুন। ৬-বার করুন।
- (২) হাঁটু মুড়ে মেঝেতে শুয়ে পড়ুন। বাঁ পা ছড়ান। একে ওপরে নিয়ে গিয়ে নিজের দিকে নিয়ে আসুন। পাঁচ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন। পা-কে নীচে এনে আগের অবস্থায় ফিরে যান। এই ব্যায়ামটা পালা করে দু পায়ে ১০ বার করুন।
- (৩) উপুড় হয়ে শুন। হাত মুড়ে গালের ওপর রাখুন। দুটো হাঁটু মুড়ে পা জুড়ে পা-কে মেঝে থেকে তুলে ধরুন। দুটো গোড়ালি যেন একসঙ্গে জুড়ে থাকে। পাঁচ সেকেন্ড ঐ অবস্থায় থেকে পা নীচে নামিয়ে আনুন। পাঁচবার করুন।
- (৪) চিত হয়ে শুন। হাত পেছন দিকে ছড়িয়ে দিন। ডান পা তুলুন, বাঁ হাত দিয়ে ডান হাঁটু ছুঁন। পা নীচে আনুন। এই ব্যায়ামটা বাঁ পায়েও করুন। উঠে থাকা পা কিছুটা মুড়ে থাকবে। পা নীচে আনুন। পালা করে এই ব্যায়ামটা দু পায়ে ১০ বার করুন।

### উরুর ভেতরের অংশ :

- (১) মেঝেতে বসুন। দুটো পা জুড়ে থাকবে। হাত দিয়ে পায়ের পাতা পরে

রাখুন। হাঁটু নীচে মেঝের দিকে যতটা সম্ভব নিয়ে আসুন। পাঁচ সেকেণ্ডে ঐভাবে থাকুন। পাঁচ বার করুন।

- (২) চিত হয়ে হাতকে দুপাশে ছড়িয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটো হাঁটুর মাঝে সামান্য ফাঁক রাখুন। গোড়ালি মাটির ওপর রাখুন। হাঁটু দুটো যতটা সম্ভব কাছাকাছি নিয়ে যান। পাঁচ সেকেণ্ডে অপেক্ষা করুন। পাঁচ বার করুন।
- (৩) চিত হয়ে শুন। পা-কে কোমরের সোজাসুজি ওপরে নিয়ে যান। দুটো পা যেন জুড়ে থাকে। দুটো পা-কে দুপাশে ওপরের দিকে ছড়িয়ে দিন। পা-কে আবার জুড়ে দিন, কাঁচির মত চালান। ১৫ বার করুন।
- (৪) চিত হয়ে শুন। দুয়ো পা জুড়ে থাকবে। হাত দুপাশে ছড়িয়ে থাকবে, ডান পা-কে মেঝে থেকে উঁচুতে ওঠান। পায়ের পাতা ডান দিকে আর বাঁহরের দিকে হয়ে থাকবে। সেই উচ্চতাতেই পা-কে ফিরিয়ে আনুন। নীচে আনুন। পাঁচ বার করুন। এই ব্যায়াম এবার অন্য পায়েও করুন।

### উরুর বাঁহরের অংশ :

- (১) মেঝেতে বসে পা ছড়িয়ে দিন। গোড়ালির ওপরটা চেয়ারের পায়ার সঙ্গে চেপে রাখুন। শরীরের ভার হাতের ওপর ছেড়ে দিন। পায়ের পাতাকে যত বেশী সম্ভব সামনের দিকে টানুন। পাঁচ সেকেণ্ডে এরকম করুন, থামুন। পাঁচ বার করুন।
- (২) হাঁটু আর হাতের ওপর ভার দিয়ে ঝুঁকুন। কোমর সোজা রাখুন। ডান পা-কে ডান দিকে মাটি থেকে ১২ ইঞ্চি ওপরে রাখুন। ডান পা ওপরে নিয়ে যান, ১২ ইঞ্চিতে ফিরে আসুন। ১০ বার এরকম করুন। তারপর মেঝেতে আসুন। এরকম বাঁ পা-য়েও করুন।
- (৩) বাঁদিক ফিরে শুয়ে মাথাকে বাঁ হাতের ওপর রাখুন। ডান পা-কে যতটা ওপরে পারেন, নিয়ে যান। হাঁটুকে সোজা রাখুন। পা নীচে আনুন। পাঁচ বার করুন। এবার শরীরকে একটু ওপরে ওঠান। বাঁ কনুইয়ের ওপর নিজের ওজন ছেড়ে দিন। পা-কে ওপর-নীচে পাঁচ বার করুন শরীরকে ওপরে ওঠান। ডান হাতের ওপর শরীরের ভার ছেড়ে দিন। ডান হাত সোজা থাকবে। সোজা বসে পা ওপর-নীচে করুন। ঠিক এরকমই বাঁ পায়েও করুন।

ওপরে বেশ কয়েকটা ব্যায়াম দেওয়া হল, যেটা আপনার পক্ষে সুবিধাজনক বলে মনে হবে, করতে পারেন।

ব্যায়াম ছাড়াও আরও কিছু উপায়েও নিতম্ব আর উরুকে সুডৌল করে তুলতে পারেন।

**পায়ে হাঁটা :** দিনের মধ্যে কমপক্ষে আড়াই থেকে ৩ মাইল প্রতিটি মানুষের পক্ষে হাঁটা উচিত। পায়ে হাঁটাটিকে আপনি নিজের এক অভ্যাস বানিয়ে তুলুন। এতে অনেক লাভ পাবেন। সব সময় স্কুটার, বাস বা গাড়ী করে আসা-যাওয়া করলে শরীরের ব্যায়াম হতে পারে না। পায়ে হাঁটলে পুরো শরীরের মাংসপেশীর ব্যায়াম হয়।

পায়ে হাঁটার সময় আপনার জুতো সঠিক মাপের এবং আরামপ্রদ হওয়া উচিত। কখনই উঁচু হিলের স্যাণ্ডেল পরে ব্যায়ামের দৃষ্টিতে ঘুরতে বেরোবেন না। এতে পা তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হয়ে পড়বে আর আপনার উদ্দেশ্যও পূর্ণ হবে না। সব সময় বিনা হিলের হাঙ্কা চটি বা স্লিপারই পরুন।

আপনি খুব দ্রুত চলবেন না, আবার খুব ধীরেও চলা উচিত নয়। একটা কথা সব সময় মনে রাখবেন যে, আপনাকে দৌড়তে নয়, হাঁটতে হবে। তবে, এতটা দ্রুত নিশ্চয়ই চলবেন, যাতে আপনার রক্ত সঞ্চালন কিছুটা বেড়ে ওঠে!

পায়ে হাঁটার সময় আপনার গোড়ালি মাটি ছোঁবে আর হাত এবং পা ঢিলেঢালা থাকবে। এই সময় শরীরে কোন রকম টেনশন থাকা উচিত নয়। অর্থাৎ কোন অঙ্গ যেন টানটান না হয়ে থাকে।

যদি আপনি এমন জায়গায় থাকেন, যেখানকার হাওয়া পরিষ্কার এবং তাজা, তাহলে পায়ে হাঁটার সময় লম্বা-লম্বা নিঃশ্বাস নিন। এটা স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই লাভজনক!

শুরু-শুরুতে কিছুটা দূর হাঁটুন, পরে ধীরে-ধীরে দূরত্ব বাড়ান। কিন্তু নিজেকে কখনোই ক্লান্ত হতে দেবেন না।

পায়ে হাঁটলে উরু আর নিতম্বের ব্যায়াম হবে এবং কিছুদিন পর এসব জায়গায় জমে থাকা চর্বি ঝরে যাবে।

**এক জায়গায় লাফানো :** এতে নিজের দু পায়ে ওপর ভর করে

দাঁড়িয়ে একই জায়গায় লাফাতে হয়। নিতম্ব আর উরুকে সুডৌল করে তোলার এ এক চমৎকার উপায়। নিয়মিত রূপে জগিং করলে আপনি দু-এক সপ্তাহের ভেতরেই তফাত বুঝতে পারবেন।

শুরুতে ‘জগিং’ করার সময় নীচের ব্যাপারগুলো মাথায় রাখুনঃ—

- (১) ‘জগিং’ শুরু করার আগে ডাক্তারকে দিয়ে নিজের শরীর পরীক্ষা করিয়ে নিন। উনি অনুমতি দিলে তবেই জগিং করুন।
- (২) জগিং সপ্তাহে তিন দিন, অর্থাৎ একদিন বাদ দিয়ে-দিয়ে করুন।
- (৩) খাবার খাওয়ার ঠিক পরেই জগিং করবেন না। খাবার পুরো হজম হয়ে পড়ার পরে করুন অথবা খাবার খাওয়ার আগে করুন। এতে খাবার হজম হতে অসুবিধা হবে না।
- (৪) জগিং খুব দ্রুতগতিতে করবেন না। মনে রাখবেন, আপনি দৌড়ছেন না। জগিং করার অর্থ হল একই জায়গায় দাঁড়িয়ে একটু দ্রুত গতিতে লাফানো।
- (৫) একদিনে ১০ মিনিটের বেশী জগিং করতে যাবেন না।
- (৬) জগিং করার সময় আপনার পোশাক যেন খুব ঢাপা বা খুব ঢিলেঢালা না হয়। এতে জগিং-এ বাধার সৃষ্টি হবে। সর্বদা মোটা সোলের জুতো পায়ে দিয়ে জগিং করুন। এতে পায়ে চোট লাগবে না। ঋতু অনুযায়ী গরম বা ঠাণ্ডা পোশাক পরতে পারেন।
- (৭) জগিং করার পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম করে শাওয়ারের নীচে দাঁড়িয়ে অথবা গরম জলে স্নান করুন।

**স্কিপিং :** এটা শুধু বাচ্চাদেরই নয়, বড়দেরও পক্ষেও এক উপযোগী খেলা! এতে গোটা শরীরের অঙ্গ ক্রিয়াশীল হয়ে ওঠে। অর্থাৎ পা, হাত, কাঁধ, বক্ষস্থল, হৃদয়, ফুসফুস, নিতম্ব আর উরু—সব অঙ্গই প্রভাবিত হয়। স্কিপিং হচ্ছে এক সর্বোত্তম শারীরিক ব্যায়াম!

সদাব্যস্ত মহিলারাও এই জিনিষ খুব সহজেই করতে পারেন। স্কিপিং-এর দড়ি এত বড় হওয়া উচিত, যাতে ওটা আপনার কাঁধের ওপর দিয়ে আর পায়ের নীচ দিয়ে সহজেই বেরিয়ে যায়। স্কিপিং করার সময় রবার সোলের জুতো পায়ে দেওয়া উচিত। লন বা কার্পেটের ওপর স্কিপিং করুন। কারণ পাথুরে জমি পায়ে লাগবে।

স্কিপিং এইভাবে করা উচিত—প্রথমে লাফান, বিশ্রাম করুন, আবার লাফান, আবার বিশ্রাম! ৩০ সেকেন্ড স্কিপিং করে ১৫ মিনিট বিশ্রাম করুন। এরকম চারবার করুন। এক দিনে এর চেয়ে বেশী স্কিপিং করবেন না। তাহলে শরীরে ক্লান্তি এসে যাবে আর আপনার উদ্দেশ্যপূর্তিও হবে না।

**সাইকেল চালানো :** এটাও এক ভাল ব্যায়াম! কিন্তু এতে নিতম্বের বদলে উরুর ব্যায়াম বেশী হয়। নিয়মিত সাইকেল চালালে শরীর বেডেল হয়ে পড়ে না।

বড় শহরের তুলনায় ছোট শহরে মহিলারা বেশী সাইকেল চালান। যদি আপনি খুব ভীড়ভাড়াযুক্ত শহরে থাকেন, তাহলে নিজের বাড়ীর লনে বা আশপাশের নির্জন জায়গায় সকাল-সন্ধ্যে সাইকেল চালাতে পারেন। এই সময় লোক আপনাকে দেখতে পাবেনা। আর শুরুতে লজ্জাও লাগবে না।

**সাঁতার :** এটা খুবই ভাল জিনিষ! ৪০-৫০ বছরের মহিলাদের জন্য তো খুবই উপযোগী। এই জিনিষ শরীরের সব মাংসপেশীকে একই সময়ে গতিশীল করে তোলে। যাদের কাছে সাঁতার কাটার সুবিধা রয়েছে, তারা অবশ্যই এর লাভ ওঠান। এতে গোটা শরীর হাল্কা এবং তাজা হয়ে ওঠে, বিশেষ করে গরম কালে।

**ব্যাডমিন্টন :** ওপর-ওপর দেখতে খুবই হাল্কা এই মনোরঞ্জক খেলা খুবই লাভদায়ক ব্যায়াম! সকালের ঠাণ্ডা হাওয়ায় বা সোনালী সন্ধ্যাতে র্যাকেট আর শাটল কক নিয়ে লনে পৌঁছে যান। খেলার পর নিজেই অনুভব করতে পারবেন, শরীরে কতটা তফাত অনভূত হচ্ছে। নিয়মিত রূপে ব্যাডমিন্টন খেললে আপনার ভারী নিতম্ব আর মোটা উরু সুডৌল হয়ে উঠবে।

**মালিশ :** ব্যায়াম আর সন্তলিত আহার ছাড়াও মালিশও নিতম্ব আর উরুর বাড়তি চর্বি বারিয়ে দেয়।

আজকাল বেশ কিছু বিউটি পার্লারে মালিশ করানোর ব্যবস্থা রয়েছে। যদি আপনার বাড়ীর আশপাশে এরকম কোন সুবিধা না থাকে, চিতা করবেন না। আপনি বাড়ীতে বসেই মালিশ করতে পারবেন। তবে, নীচের পরামর্শগুলো সর্বদা মাথায় রাখবেনঃ—

- (১) সবার আগে নিতম্ব আর ঊরুতে বডি লোশন বা বেবী অয়েল লাগান। কারণ মসৃণ ত্বকে মালিশ ভাল হয়।
- (২) মালিশ করার সময় হাতের নড়াচড়া নীচ থেকে ওপর দিকে হওয়া উচিত। এতে রক্ত চলাচল স্বাভাবিকি হবে।
- (৩) মালিশ তিন রকম ভাবে করা যায়। এক, দুই হাত দিয়ে ধীরে-ধীরে মালিশ। দুই, বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মাঝে শরীরের অঙ্গ চেপে আর তিন, হাল্কাভাবে খামচে-খামচে! আপনি এদের মধ্যে যে কোন একটা উপায় গ্রহণ করতে পারেন। তবে, মালিশ করার সময় হাত যেন একই লয়ে চলে।

ওপরে দেওয়া সব পরামর্শগুলোকে মাথায় রেখে আপনি নিজের নিতম্ব আর ঊরুকে সুডৌল করে তুলে নিজের শারীরিক আকর্ষণকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারেন।

## নরম সুডৌল পা ও মসৃণ নরম পায়ের পাতা

সাধারণতঃ দেখা যায় যে মেয়েরা শরীরের অন্য অঙ্গের তুলনায় নিজের পায়ের প্রতি উদাসীন। মুখের সৌন্দর্য্য চারি জন্য তারা প্রচুর সময় আয়নার সামনে ব্যতীত করে, কিন্তু নিজের পায়ের জন্য কয়েক মিনিট ব্যয় করা তাদের কাছে সময়ের অপচয় মনে হয়। স্নানের সময় যেটুকু সাবান পায়ে লাগলো সেটুকু ছাড়া পায়ের কোনও বিশেষ যত্ন নেয়না। তাদের ধারণা যে জুতো পরলে তো পা এমনিতেই ঢাকা থাকবে আর শাড়ি বা সালোয়ার কামিজ পড়লে পা দেখা যাওয়ার কোনও সম্ভাবনাই থাকে না। এই ধারণাটিই ভুল।

চোখ-মুখের প্রসাধনে যত সময় লাগে, পায়ের জন্য ততটা প্রয়োজন হয়না। কিন্তু শরীর ও স্বাস্থ্যের দৃষ্টিতে দেখলে তা অনিবার্য। পা শরীরের একটি মহত্বপূর্ণ অঙ্গ। হাঁটা-চলা, দাঁড়ানো, শরীরের বোঝা বওয়া সবই এই পায়ের কাজ। শারীরিক অবসন্নতা পায়েরই অনুভব হয়। দুর্বল পায়ের ফলে শরীরের অবসন্নতা চেহারা প্রত্যাফলিত হয়। ফলে দাঁড়ানো, হাঁটা-চলা এসমস্ত এত বেশী হয়ে যায় যা দেখতে দৃষ্টিকটু লাগে। এছাড়া পরিশ্রম করার শক্তিও হ্রাস পায়। অতএব নিজেকে উৎফুল্ল ও কর্মক্ষম



রাখতে হলে পায়ের যত্ন অবশ্যই নেওয়া উচিত।

পায়ের দেখাশোনাকে দু'ভাগ করা যেতে পারে :

(১) সাপ্তাহিক পরিষ্কার করা।

(২) দৈনিক দেখাশোনা।

### প্যাডিকিওর

সাপ্তাহিক দেখাশোনাকে ‘প্যাডিকিওর’ বলা হয়। এতে সম্পূর্ণ পরিষ্কার করা হয় ও নখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি হয়। এই কাজ খুবই সহজ। এর জন্যে বিউটি পার্কারে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। নিজেই কিছু জিনিস একত্র করে ও কায়দা বুঝে নিয়ে প্যাডিকিওর করতে পারেন। আপনার পায়ের অবস্থা যদি খুবই খারাপ হয় তাহলে সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞ দ্বারা প্যাডিকিওর করানো উচিত।

সবার আগে এর সামগ্রী একত্রিত করুন।

**সামগ্রী :** এক গামলা ঈষদুষ্ণ সাবান জল, নেল পালিশ, নেল পালিশ রিমুভার, ম্যানিকিওর সেট (এমরী বোর্ড, কিউটিকাল পুশার), নেল কাটার, অরেঞ্জ স্টিক, কোন্ড ক্রীম, তুলো, টাওয়েল ও বামা।

**বিধি :** তুলোয় নেল পালিশ রিমুভার লাগিয়ে পায়ের নখের পালিশ ঘুরিয়ে-ঘুরিয়ে ঘষে তুলে ফেলুন। তারপর নেল কাটার দিয়ে নখ কাটতে হবে। পায়ের নখ সোজা করে কাটবেন, তেরছা করে নয়।

এই ধরনের নখ আঙ্গুলের আসেপাশে ফোটে না। কেননা জুতো পড়লে আঙ্গুলগুলো পরস্পর জুড়ে থাকে।

নেল ফাইল (উকো) দিয়ে নখের কোণা ঘষে পালিশ করুন। তারপর প্রত্যেকটি নখে ক্রীম লাগিয়ে গামলার ঈষদুষ্ণ জলে পা ডুবিয়ে রাখুন। দশ মিনিট যাবৎ পা জলেই যেন থাকে। তারপর দশ মিনিট বামা দিয়ে পায়ের তলা ও গোড়ালী ঘষে পরিষ্কার করুন। পায়ে ক্রীম লাগানোই আছে, অতএব আঙ্গুল দিয়ে নখ আর পায়ের মালিশ করুন। এরপর অরেঞ্জ স্টিকে একটু তুলো লাগিয়ে নখের ভেতরের ময়লা ও ক্রীম বার করুন। তারপর কিউটিকাল পুশার দিয়ে নখের নখের গোড়ার দিককে ভেতরের দিকে ঠেলে দিন। এর ফলে নখের আকার পরিষ্কার দেখা যাবে। এরপর কোন্ড ক্রীম লাগিয়ে পায়ের ত্বক কোমল করুন। তুলোয় নেল

পালিশ রিমুভার লাগিয়ে নখের তৈলাক্তভাব পরিষ্কার করে ফেলুন। প্রত্যেকটি অঙ্গুলের ফাঁকে তুলোর টুকরো লাগিয়ে নেল পালিশ লাগান। এতে নেল পালিশ নখের বাইরে ছড়ারে না। আর আঙ্গুলগুলো পরস্পরকে ধরে ফেলবেন। পালিশ পাঁচ মিনিট শুকিয়ে নিয়ে দ্বিতীয় কোট লাগান।

পায়ে বেশী করে সাবান লাগিয়ে প্রতিদিন বামা দিয়ে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। নখ রোজ কাটবার প্রয়োজন নেই। কিন্তু অরেঞ্জ স্টিকে তুলো লাগিয়ে নখের ময়লা অবশ্যই বার করবেন। কেননা সামনে ঢাকা চম্পল বা জুতো পরলে পা তাড়াতাড়ি নোংরা হয়ে যায়।

### সমস্যা :-

**ঘাম হওয়া :** হাত, পায়ের ঘাম অনেক সময় অসুবিধার সৃষ্টি করে। এ কোনও রোগ নয় কিন্তু নিজেকে এর ফলে অপরিষ্কার মনে হয়। কেননা পা থেকে অতিরিক্ত ঘাম বেরোবার ফলে পা চ্যাপচ্যাপে হয় যায় আর মোজাও গলে যায়। এই ঘাম দুর্গন্ধযুক্তও হয়।

পায়ে ক্রীম বা তেল লাগানোর আগে অস্প অ্যালকোহল লাগিয়ে মালিশ করুন। এরপর ভেসলীন লাগিয়ে এ্যান্টিসেপ্টিক ট্যাক্রিম পাউডার লাগান। এরপরেও যদি ঘাম হয়, তাহলে দিনে দুবার পা ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।

জুতো মোজার ভেতরেও পাউডার দিয়ে পরা উচিত, এর ফলে ঘামের গন্ধ থাকবে না ও পা চ্যাপচ্যাপে কুবে না। যতদূর সম্ভব মোজা ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন। কিন্তু প্রয়োজনে সুতীর বা পাতলা মোজা পরা যেতে পারে। সকাল-বিকাল মোজা পালটানো উচিত। মোজা না ধুয়ে দ্বিতীয়বার ব্যবহার করবেন না।

**কঠিন ত্বক :** যদি পায়ের পাতায় আসপাশের ত্বক শক্ত হয় তাহলে তুলোয় কোলন লাগিয়ে ঘষুন। এতে ত্বক নরম হবে।

মস্ন সুডৌল পা খুবই সুন্দর দেখায়। বিশেষ করে মিনী ড্রেস পরলে। এর জন্য আপনার উচিত পায়ের বিশেষ খেয়াল রাখার। মাসে দুবার ১/৪ কাপ দুধে একটা লেবুর রস, এক চামচ অলিভ অয়েল মিশিয়ে পায়ের ভাল করে মালিশ করুন। এতে পায়ের রক্তসঞ্চার ভাল হবে আর ত্বক চকচকে হবে। প্রত্যহ স্নানের পর পায়ে বেবী অয়েল লাগাতে ভুলবে না।

**স্ফীতি :** বেশী কাজ করলে বা হাটা-চলা করলে পা স্ফীত হয়ে যায়।

অবসন্নতা দূর না হওয়া পর্যন্ত শান্তি হয়না। স্ফাতি দূর করার সহজ উপায়, চেয়ারে বসে পা টাবে রেখে ক্রমাগত তাতে উষ্ণ গরম জল, ঠাণ্ডা জল আবার গরম জল ঢালতে থাকুন। পাঁচ মিনিটের বেশী এই প্রক্রিয়া করবেন না।

পায়ের স্ফাতি দূর করার জন্য বাজারে নানা রকম জিনিষ (ঘোল) কিনতে পাওয়া যায়। এটা আপনি ঘরেও তৈরী করে নিতে পারেন। গরম জলে আদাজমত বেকিং পাউডার বা লবণ মিশিয়ে এই ঘোল বানানো যায়। এক দিনে যতটা প্রয়োজন ততটাই বানাবেন। পরের দিনের জন্য দ্বিতীয়বার বানাতে হবে।

এই ঘোলে পা তিন মিনিট অবধি ডুবিয়ে রাখুন। এরপর সাবান লাগানো বুরুশ দিয়ে পায়ের মালিশ করুন। তারপর ঠাণ্ডা জলে পা ধুয়ে শুকিয়ে নিন। শুকোবার পর পায়ে শুকনো সাদা সুতী সোজা পরে চেয়ারে বালিশ দিয়ে তাতে পা উঁচু করে রাখুন। এভাবে দশ মিনিট থাকুন। হাঁটা চলায় বা পা ঝুলিয়ে রাখার ফলে রক্তপ্রবাহ নীচের দিকে বেশী হয়, ফলে পা স্ফাতি হয়ে যায়। অতএব সুযোগ হলেই পা উঁচুতে রেখে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করা উচিত।

**কড়া (কর্নস) :** এটা শক্ত বা ছোট জুতো পরার ফলে হয়। এতে পায়ের চামড়ায় টান পড়ার ফলে এক জায়গায় একত্রিত হয়ে শক্ত হয়ে যায়। নিজে কখনও সেই চামড়া টেনে তুলবেন না, ডাক্তারের সাহায্য নেবেন। এরপর ছোট জুতো কখনও ব্যবহার করবেন না।

বাজারে করোনেশান কর্ণটেপ পাওয়া যায়, যা কড়ার উপর লাগালে শীঘ্রই উপশম হবে।

**ঠাণ্ডা পা :** যদি আপনার পা শরীরের তুলনায় ঠাণ্ডা হয় তাহলে শোবার সময় পায়ে অলিভ অয়েল লাগান। সুতীর মোজা ব্যবহার করুন, এতে পা গরম থাকবে।

**ফোলা :** প্রায়শঃ দেখা যায় যে গর্ভবতী স্ত্রী বা বৃদ্ধাদের পা ফোলা থাকে। তাদের পা উষ্ণ গরম জলে ধোওয়া উচিত। ফোলা বেশী হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। কেননা হৃদয় রোগ বা কিডনীর রোগের ফলেও পা ফোলা সম্ভব।

পা ঝুলিয়ে রাখবেন না। চাকুরী যারা করেন তাদের পা একটু উঁচুতে

তুলে রাখা উচিত, ফলে দু পা ফুলবেনা।

বরফের জলে টাওয়েল ভিজিয়ে পা জড়িয়ে রাখলে ফোলা কমে যায়।

**চুলকুনি :** যদি পায়ে চুলকুনি থাকে, তাহলে জলে ভিনিগার ফেলে পা ডুবিয়ে রাখলে চুলকুনি কমে যায়।

**একজিমা :** এটি ছোঁয়াচে রোগ। ডাক্তারের পরামর্শ নিন, তুলসী পাতার রস লাগালে উপকার পাবেন।

**হাজা :** ইহাও ছোঁয়াচে রোগ। এতে আঙ্গুলের ফাঁকে বা তলায়, গোড়ালীতে জ্বালা হয় ও চুলকুনিও হয়। জল লাগলে জ্বালা বাড়ে। গরম জায়গায় পা রাখলে, পায়ে হাওয়া না লাগলে বা সব সময় ভেজা জায়গায় থাকলে এই রোগের সৃষ্টি হয়। এর থেকে মুক্তি পেতে হলে পা ধোওয়ার পর ভাল করে পা শুকানো উচিত। বাথরুম, শৌচালয় ও পরিধেয় জুতো-চম্পলের পরিচ্ছন্নতা অতি আবশ্যিক।

হাজা স্ত্রীলোকের পায়ে অধিক হয়। কেননা তাদের বেশীর ভাগ সময় জলের কাজ করতে হয়। আঙ্গুলের ফাঁকে মাইল-সল্যুশন অব রাবিং জোরক্বেট লাগান। এরপর এ্যান্টিসেপটিক পাউডার পা, মোজা ও জুতোর তলায় ছিঁড়িয়ে দিন। দিনে দু-তিন বার জলে পোটাসিয়াম পারম্যাঙ্গানেট গুলে পা ধুলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

**অনাবশ্যক লোম :** পায়ের লোম পরিষ্কার করার জন্য ‘ওয়াক্সিং’ লাগানো হয়। ইহা মাসে একবার লাগাতে হয়। ওয়াক্সিং নিজে করা ঠিক নয়। সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞের অভিজ্ঞ হাতে করলে আপনার কোনও কষ্ট হবে না।

প্রত্যেক দিন বামা দিয়ে গোল-গোল ঘুরিয়ে ঘষলে লোম ঝরে যায় আর বৃদ্ধি কম হয়।

পাশ্চাত্য দেশে পায়ের লোম শেভিং করে তোলা হয়। শেভিং করা উচিত নয়। এর ফলে লোম শক্ত হয়ে যায়, কাজেই ওয়াক্সিং করাই ভাল।

সকালবেলা শিশিরে ভেজা সবুজ ঘাসের ওপর দিয়ে হাটলে মাংস-পেশী মজবুত হয় আর চোখের জ্যোতি বাড়ে।

**হাটু :** এর ত্বক পায়ের অন্য অংশ অপেক্ষা শক্ত হয়। যার ফলে

এর ওপর ময়লা হয়ে থাকে, আর কালো দেখায়। এই জায়গায় শশা ও লেবুর রস সমমাত্রায় মিশিয়ে লাগান। এছাড়া রাতে শোওয়ার সময় কোন্ড সক্রীম মালিশ করুন। ফলে হাঁটু পরিষ্কার হয়ে কালো দেখাবে না।

**জুতো আর মোজা :** পায়ের চারি জন্যে উপযুক্ত জুতো অত্যন্ত মহত্বপূর্ণ। জুতো হওয়া উচিত আরামদায়ক।

সামর্থ্য অনুযায়ী জুতো পোষাকের রং-এর সাথে মানানসই হওয়া উচিত। জুতো ও ব্যাগ একই রং-এর হওয়া উচিত। যদি বেশী জুতো কেনার ক্ষমতা না থাকে তাহলে কালো, মেরুন (লাল), 'সাদা ও নীল রং-এর জুতো কিনবেন। এইসব রং সব রকম রং-এর পোষাকের সাথে মানানসই হবে। সঠিক মাপের জুতো আরামদায়ক হয়। বেশী ছোট বা ঢিলা জুতো পরবেন না। এতে পায়ের তলার আকার নষ্ট হয়। জুতোর সামনের দিক ছোট হলে হাঁটা-চলায় অসুবিধা হয়।

জুতো কেনার সময় ভাল করে দেখে কেনা উচিত। জুতোর ওপরে যেন কোন ছুঁচলো বস্তু না বেরিয়ে থাকে, যাতে বেল বটম, শাড়ির ফল বা সালোয়ারের তলায় টান পড়ে নষ্ট হতে পারে, এধরনের জুতো কিনবেন না।

বর্ষা কালে রবারের জুতো, শীতকালে পা ঢাকা জুতো ও গরমকালে স্যাণ্ডেল, চটি পরলে সব মরশুমেই আরাম পাবেন।

ঘরে ঢুকেই জুতো ছেড়ে ঘাম শুকিয়ে চম্পল পরে নেওয়া উচিত। বেশীক্ষণ জুতো পরার ফলে জুতোর ভেতরে ঘাম জমে যায়, কাজেই দ্বিতীয় বার পরার আগে জুতো ভাল করে হাওয়ায় শুকিয়ে নিন। এতে পায়ের কোনও রোগ হবে না।

আপনার ঘরের স্টোরে বা কোনও দেওয়ালে থলেতে ভরে জুতো টাঙ্গিয়ে রাখুন। ব্যবহারের পরে জুতো আলাদা-আলাদা করে ভরে রাখুন। এক জায়গায় সযত্নে রাখা জুতো সহজে ছেঁড়ে না, হারিয়ে যায়না, বেরোবার সময়ে সহজে খুঁজে পাওয়া যায়। এছাড়া জুতোর আকারও ভাল থাকে।

পায়ে ঘাম হলে, নাইলনের পরিবর্তে সুতীর মোজা ব্যবহার করুন। সুতী ঘাম শুষে নেয় আর পায়ে হাওয়া-বাতাস খেলতে সাহায্য করে।

পায়ের ঘামে মোজা তাড়াতাড়ি নোংরা হয়। অতএব প্রতিদিন মোজা বদলানো উচিত। নোংরা থেকেই রোগের সৃষ্টি হয়।

মোজার ইলাস্টিক পায়ের রক্ত সঞ্চালন বাধিত করে। কাজেই বেশী টাইট ইলাস্টিকের মোজা কখনই পরবেন না।

মোজা ধোওয়ার সময় বেশী গরম জলে ধুলে ইলাস্টিক নষ্ট হতে পারে অতএব ঈষদুষ্ণ জলে ধোওয়া উচিত।

**ব্যায়াম :** পা, গোড়ালি, হাঁটু প্রভৃতি সুডৌল রাখবার জন্যে কয়েকটি ব্যায়ামের সম্বন্ধে বলা হচ্ছে।

- ১) চেয়ারে বসে দু'পায়ের গোড়ালি দিয়ে মাটি স্পর্শ করে পায়ের পাতা ওপরে তুলে রাখুন। গোড়ালিতে ভর করে টুইস্ট করুন। অফিসে, ট্রেনে, বাসে এক নাগাড়ে বসে থাকার ফলে স্ফাতি বোধ করলে এই ব্যায়াম করুন। এর জন্যে দাঁড়াবার প্রয়োজন নেই। আপনি নিজের সীটে বসেই করতে পারেন। এতে পায়ের অবসন্নতা দূর হবে।
- ২) জুতো খুলে পায়ের পাঞ্জা উপর নীচে ঘোরান। এইভাবে দু'পায়ে দশবার করে করুন। এর ফলে পাঞ্জার পেশীর সঙ্কোচনের সুবিধা হয়।
- ৩) পা জোড়া করে দাঁড়িয়ে থাকুন। ধীরে-ধীরে গোড়ালি ওপরে তুলুন যতক্ষণ না শরীরের সমস্ত ওজন পায়ের পাঞ্জার ওপরে পড়ে। কিছুক্ষণ এ অবস্থায় থেকে আগের অবস্থায় ফিরে আসুন।
- ৪) মেঝেতে সোজা শুয়ে দুই পা জোড়া করুন। দু'হাত মাথার নীচে রাখুন। প্রথমে নিজের ডান পা তুলো ধরুন। পাঞ্জা সোজা রেখে হাঁটু একদম না মুড়ে পা গোল করে ঘোরান। এইভাবে বাঁ পায়ের ব্যায়াম করুন। এই ভাবে দু'পায়ে দশ বার করে করুন। এই ব্যায়ামে হাঁটুর চর্বি কমবে। হাত দিয়ে গোল করে ঘষে হাঁটুর মালিশ করুন, এতে খব শীঘ্রই ভাল ফল পাবেন।
- ৫) হাত পায়ের সাহায্যে সারা ঘরে দৌড়ন। এই সময় দু'পা সোজা রাখতে হবে। এর ফলে পা সুডৌল হবে। অভ্যস্ত হয়ে গেলে এই ব্যায়ামে কষ্ট হবেনা, প্রথমে দ্রুত কম রাখুন। ধীরে-ধীরে বাড়তে থাকুন।

- ৬) দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। দুই হাত জোড় করে বুকের ওপর রাখুন। পায়ের পাঞ্জায় ভর দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাঁটু মুড়ে আস্তে-আস্তে বসতে হবে যতক্ষণ না দু'পায়ের গোড়ালি নিতম্ব স্পর্শ করেছে। দু'হাত কাঁধের বরাবর পাশাপাশি তুলে ধরুন তারপর হাত মুড়ে বুকের ওপর নিয়ে গোড়ালির ওপর বসুন। এবার ডান হাত ও পায়ের ভাঁজ খুলে তিন অবধি গুনে ফিরিয়ে আনুন। এই ব্যায়াম দ্বিতীয় পায়েও করুন। দুই হাতে-পায়ে এইভাবে দশবার করুন।
- ৭) মেঝেতে বসে দুই পা জোড় করে সামনে মেলে ধরুন। এবারে সামনে ঝুঁকে দুই হাত দিয়ে পায়ের পাতা স্পর্শ করুন। এইভাবে দশবার করুন।
- ৮) হাঁটু ভর করে বসে শরীরকে পেছন দিকে মুড়তে থাকুন যতক্ষণ না গোড়ালি নিতম্ব স্পর্শ করেছে। তারপর আগের অবস্থায় ফিরে আসুন। এইভাবে পাঁচবার করুন।
- ৯) চেয়ারের ধারে বসে পা ছড়িয়ে রাখুন, যাতে গোড়ালি মাটি স্পর্শ করে। প্রথমে গোড়ালি তারপর পায়ের তলাকে মাটি স্পর্শ করান। এই পায়ে ক্রমাগত কয়েকবার।
- ১০) মেঝেতে পাশ ফিরে শুয়ে এক পা নয় ইঞ্চি আঁদাজ ওপরে তুলুন, চার অবধি গুণে ফেরত নিয়ে আসুন। দুবার করুন। একই ভাবে অন্য পায়েও করুন।
- ১১) সোজা হয়ে দাঁড়ান পা জোড়া করে। দু'হাত ঝুলিয়ে রাখুন। ডান হাঁটু যত ওপরে ওঠাতে পারেন তুলে ধরুন। এবার এক হাত দিয়ে হাঁটুর ঠিক নীচটা এক হাতে ধরে অন্য হাতে পায়ের নীচের জয়েন্ট ধরে দশ গোনা অবধি দাঁড়িয়ে থাকুন। এরপর একটু বিশ্রাম করে একই ব্যায়াম বাঁ-পায়ে করুন। দশ থেকে কুড়িবার এই ব্যায়াম করুন।
- ১২) দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। হাত ঝুলিয়ে রাখুন। পাঞ্জার ওপর ভর দিয়ে একই জায়গায় দৌড়ন। দৌড়বার সময় পা যেন কম পক্ষে ছয় ইঞ্চি ওপরে ওঠে। প্রত্যেক আধ মিনিটের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে পারেন।

- ১৩) আঠেরো ইঞ্চির ব্যবধানে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়ান। হাত কাঁধের সমান উঁচুতে তুলে ধরুন। এই অবস্থায় যতটা উঁচু সম্ভব লাফান। লাফ দেওয়ার সময় দুই পা মিলিয়ে ধরুন আর দুই হাত কোমরে নামিয়ে আনুন। আর মাটি স্পর্শ করার সময় পা ফাঁক করে হাত ওপরে তুলে রাখুন। এইভাবে দশ বার করুন। এই ব্যায়াম পা ছাড়া শরীরকেও সুডৌল করে।
- ১৪) জতো খুলে দই পা ক্রস করে রাখুন। এবারে পায়ের আঙ্গুলগুলো হাত দিয়ে ধরে গুনুন। দশ অবধি গোনার পর পায়ের পাঞ্জাসমেত আঙ্গুলগুলো নীচের দিকে বঁকিয়ে রাখুন। হাত দিয়ে পায়ের সব আঙ্গুলগুলো ধরে পা ওপরের দিকে তুলুন। এই অবস্থায় দু'মিনিট থাকুন। এরপর বিশ্রাম করে, আবার ব্যায়াম করুন।
- ১৫) চেয়ারে বসে দু পা মেঝেতে এমন ভাবে রাখুন যাতে পায়ের গোড়ালি ও আঙ্গুল শুধু মাটি স্পর্শ করে ও পায়ের তলদেশ যেন গোলাকার আকৃতি নেয়। এবার পায়ের গোড়ালি আস্তে-আস্তে এমন ভাবে তুলবেন যাতে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সামনের দিকে শুধু মাটি স্পর্শ করে। ধীরে-ধীরে গোড়ালি আবার মাটিতে ফিরিয়ে আনুন। এই ব্যায়াম বাঁ পায়েও করুন।
- ১৬) মেঝেতে শুয়ে পা সামনের দিকে মেলে হাঁটু পরস্পরের সঙ্গে ঠেকিয়ে রাখুন। এবার দুহাত দিয়ে ঘাড়ের ধরে আস্তে-আস্তে মাথা ও পা তোলার চেষ্টা করুন (যতটা তোলা সম্ভব)। পাঁচ গোনা অবধি এই অবস্থায় থাকুন। এবার আগের অবস্থায় ফিরে যান। এই ব্যায়াম পাঁচ থেকে দশবার করুন।
- ১৭) চেয়ারে বসে পা ঝুলিয়ে বসে একবার গোড়ালি, একবার পাঞ্জা দিয়ে মাটি স্পর্শ করবার চেষ্টা করুন।
- ১৮) এক জায়গার দাঁড়িয়ে পায়ের আঙ্গুলগুলো বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের সঙ্গে মেলান। এই ব্যায়াম দু'তিন মিনিট অবধি করুন।
- ১৯) চেয়ারে বসে একটি খালি বোতল পায়ের পাঞ্জার তলায় রেখে রোল (সামনে-পেছনে) করুন।  
যতটা সম্ভব পায়ে হাটুন। ঘরের কাজের সময় হাঁটা-চলা করতে থাকুন। একজায়গায় বসে থাকলে পা বেশী মোটা হয়ে যায়। কাজেই



ঘরের কাজকর্ম এমন ভাবে করুন যাতে কাজের মধ্যেই যথেষ্ট ব্যায়াম সম্পন্ন হয়।

হাটা-চলা করা পায়ের পক্ষে খুবই লাভজনক। এর ফলে সমস্ত মাংস-পেশী পুষ্ট থাকে। যতটা সম্ভব হাটা-চলা অবশ্যই করবেন। এই সবার দ্বারা আপনি নিজের পা-কে সুডৌল রাখতে পারবেন।

## আবহাওয়া ও সৌন্দর্য্য

### শীতকালে সৌন্দর্য চর্চা

সৌন্দর্য চর্চার ব্যাপারে শীতকাল বেশ সমস্যাপ্রদ। শীতকালে ত্বকের তৈলাক্ত ভাব কমে যায়, ত্বক শুষ্ক হয়ে ওঠে। এই শুষ্ক মরশুমের অসুবিধা থেকে বাঁচার জন্যে আপনাকে কিছু বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

শীতকাল যেমন স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্যের পক্ষে অসুবিধাজনক, সেরকম স্বাস্থ্যের উন্নতির দিকে যথেষ্ট অনুকূলও। এই ক্ষেত্রে যদি আপনাকে আহার সন্তুলিত হয় ও আপনি নিয়মিত ব্যায়ামচর্চা করেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্য অবশ্যই ভাল থাকবে।

### খরখরে ত্বক :

হলুদ বাটা, ক্রীম বা স্নেনহ জাতীয় পদার্থ দ্বারা আপনি আপনার ত্বক কোমল রাখতে পারবেন। শীতকালে হাত, পা ও মুখের চামড়া ফেটে যায়। এই অবস্থায় মেকআপ করা বেশ কষ্টসাধ্য ব্যাপার। কাজকর্মের পর বাদাম রোগন বা অলিভ অয়েল মালিশ করলে এই সমস্যার হাত থেকে বাঁচা যায়।

শীতকালে সাবান কম ব্যবহার করবেন। দিনে একবার সাবান ব্যবহার করা যথেষ্ট। এরপরে স্কিনজিং ক্রীম দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করে টিশু পেপার বা তুলো দিয়ে মুঁছে নেওয়া ভাল। ক্রীম প্রত্যেক রাতে নিয়মিত ভাবে লাগাবেন। এছাড়া স্নানের পর ও রাতে দুধের সর (অম্প গরম) ত্বকে মালিশ করলে ত্বক মসৃণ হবে।

অধিক প্রসাধনী বস্তুর ব্যবহার, হেয়ার স্প্রে, গরম জলে স্নান, উগ্র

গন্ধযুক্ত পারফিউম, চুল ও ত্বকের শুষ্কতার কারণ হয়। কাজেই এসব জিনিস প্রয়োজন অনুসারে ব্যবহার করা উচিত।

স্নানের আগে নারকেল তেলে গোলাপজল মিশিয়ে মালিশ করলে ত্বক মসৃণ হয়।

### একজিমা :

এই রোগ শীতকালে বেশী কষ্ট দেয়। এটা ত্বকের এক রোগ। এতে প্রথমে শরীরে এক লাল আভার সৃষ্টি হয়, যা পরে খরখরে হয়ে ওঠে। এ এক ছোঁয়াচে রোগ, কাজেই এর রোগীর থেকে সাবধান থাকা উচিত।

শুকনো নারকেল পুড়িয়ে তার তেল বার করে একজিমায় লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চিকিৎসা শুরু করে দেওয়া উচিত।

### চুলকুনি :

শীতকালে শুষ্কতার ফলে সমস্ত শরীরে চুলকুনি হয়।

তুলসী পাতার রসে চন্দনের তেল আর এক চামচ নারকেল তেল মিশিয়ে চুলকুনির স্থানে লাগান। কয়েকদিনের মধ্যেই আরাম পাবেন।

এ ছাড়া দু'চামচ দইয়ে অলিভ অয়েল আর গোলাপজল মিশিয়ে স্নানের এক ঘটা আগে শরীরে মাখুন। এরপর অল্প গরম জলে স্নান করুন। এতে চুলকুনি কমবে।

শীতকালে বেশী গরম জলে স্নান করবেন না এবং এই সময় বেশী সাবানও ব্যবহার করা উচিত নয়, কেননা এতে শুষ্কতার সৃষ্টি হয়ে চুলকুনি শুরু হতে পারে।

কখনও-কখনও রোদ পোহানো ভাল, এতে শরীরে ঘামের সৃষ্টি হয়ে চুলকুনি কমায়।

### ত্বক ফাটা :

মহিলাদের এ সময় পায়ের গোড়ালিতে ফাটল ধরে। স্নানের সময় ভাল করে সাবান লাগিয়ে বামা দিয়ে পা ঘষে ধোওয়া উচিত। পরে ভাল করে পা পুছে নিন। রাতে শোওয়ার আগে গোড়ালিতে অলিভ অয়েল বা নারকেল তেল লাগিয়ে রাখলে পা ফাটায় আরালম পাবেন।

ঠাণ্ডা ও শুকনো হাওয়াব প্রভাব ঠোঁটের ওপর বেশী পড়ে। শীতের

আগমনের প্রথমেই ঠোট ফাটা শুরু হয়। ঠোঁটে দুধের সর লাগালে উপকার হবে।

অল্প কাজকর্ম করলেই যদি আপনার হাতের চামড়া ফেটে যায় তাহলে হাতে হাণ্ড লোশন, গ্লীসারিন লাগাবেন। ঠাণ্ডা হাওয়ার থেকে হাতকে রক্ষা করার জন্যে দস্তানা পরা উচিত। এতে হাত গরম থাকবে।

**চুল :**

শরীরের সঙ্গে চুলও শীতকালে শুকোয়। স্নানের আগে ভাল করে চুলে নারকেল তেল মালিশ করুন। এতে চুল নরম ও চকচকে হবে।

**অলিভ অয়েল :**

অলিভ অয়েল একটি ভাল স্কিন ফুড। স্নানের আগে প্রথমে হাত-পায়ে ২০-২৫ মিনিট ধরে মালিশ করার পরে গরম জলে স্নান করুন।

**গ্লীসারিন :**

স্নানের পরে কয়েক ফোটা গ্লীসারিন দ্বিগুণ জলে মিশিয়ে সমস্ত শরীরে মাখলে শীতের হাত থেকে অনেকটাই রক্ষা পাওয়া যায়। বিনা জলে গ্লীসারিন মাখবেন না। এতে শরীরে ধুলো-মাটি জমে শরীর বেশী ফাটবে।

**সরষের তেল :**

যেসব প্রদেশে শীত বেশী পড়ে, সেসব জায়গার লোক গায়ে সরষের তেল মেখে মালিশ করে। এতে স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য দুইই বজায় থাকে। তেলের মালিশ শরীরের পক্ষেও ভাল। তেল লাগানোর পরে সাবান ব্যবহার করলে কোনও ক্ষতি হয়না, স্নানের সময় সাবানের পরিবর্তে বেসন গুলেও লাগানো যেতে পারে।

**বেসন :**

বেসন জলে গুলে সমস্ত শরীরে লাগালে দ্বিগুণ লাভ পাওয়া যায়। বেসন এক তো আপনার শরীরের ময়লা তুলতে সাহায্য করে আর দ্বিতীয়ত আপনার শরীরের স্বাভাবিক তৈলাক্ততা শীতের ঠাণ্ডা হাওয়া থেকে রক্ষা করবে। এই পেষ্ট মুখে, গলায় লাগাতে পারেন।

**স্ক্লিনজিং মিস্ক বা কোন্ড ক্রীম :**

স্নানের দশ মিনিট পূর্বে এর মালিশ করা খুব ভাল। কিন্তু এর পর স্নানের সময় সাবান ব্যবহার করবেন না।

**দই :**

স্নানের আগে শরীরে দই মাখলে ত্বকে উজ্জ্বলতা আসে।

**কোকমের তেল :**

রাতে শোওয়ার আগে অল্প গরম করে লাগান, ১৫-২০ মিনিট পরে তুলো দিয়ে তেল মুছে শুতে যান।

মূলতানী মাটি কখনোই প্রয়োগ করবেন না, এতে শুষ্কতা বাড়ায়।

শীতকালে স্লীভলেস ড্রেস বা মিনি ড্রেস ব্যবহার করবেন না। বরং এমন পোষাক পরবেন যাতে আপনার শরীর ভাল ভাবে ঢাকা থাকে।

শোওয়ার সময় সুতির মোজা পরতে পারেন, তাতে পা গরম থাকবে।

শীতকালে গরম পোষাক যথেষ্ট পরা উচিত, তবে অতিরিক্ত পোষাক পরাও ঠিক নয় যাতে আপনার হাঁটতে-চলতে অসুবিধা হয়।

শীতকালে রোদ পোহাতে ভাল লাগে। তবে, বেশী রোদে মুখের ত্বক কালো হয়ে যেতে পারে। অতএব রোদের দিকে পিঠ দিয়ে বসে রোদ পোহানো উচিত অথবা মুখ রোদের থেকে আড়াল করে রেখে বসে পা রোদের দিকে রাখা ভাল।

শীতের প্রকোপ যতই হোক না কেন রাতে শোবার সময় ঘরের কোনও জানলা খোলা রাখা উচিত যাতে তাজা হাওয়া-বাতাস ঘরে বইতে পারে। যা আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল।

আপনার দৈনন্দিন ভোজনে ঘি, দুধ, মাখন ও ফলের পরিমাণ বৃদ্ধি করুন। এতে শরীর গরম থাকবে।

এইভাবে আপনি প্রচণ্ড শীতেও নিজের স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য বজায় রাখতে সক্ষম হবেন।

### **গ্রীষ্মকালে সৌন্দর্য চা**

গ্রীষ্মকালের গরম হাওয়া, ধুলোর ঝড়, লু ইত্যাদির প্রকোপে আপনার সম্পূর্ণ শরীর ধুলো ও ঘামে চ্যাপচ্যাপে হয়ে এক অস্বস্তিকর অবস্থা হয়। এরকম সময়ে অসাবধান হলে আপনাকে অনেক সমস্যা পড়তে হবে।

**ত্বক :**

ত্বকের সঠিক ভাবে দেখাশোনাই আপনাকে তরোতাজা রাখতে

পারবে। শুধুমাত্র ঘষা-মাঝা করলেই হবেনা, দিনের মধ্যে অন্ততঃ দুবার ভাল করে চোখমুখ জলে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে।

মুখ ধোওয়ারও অনেক কায়দা আছে। মুখ ধোওয়ার পর টাওয়েল দিয়ে কখনও ঘষে মুছবেন না। টাওয়েল হালকা হাতে চেপে-চেপে ত্বকের জল শুকিয়ে নিলে ত্বকের রঞ্জে-রঞ্জে জলের কিছু অংশ প্রবেশ করবে, ফলে ত্বকের তাজা ভাব বজায় থাকবে।

ত্বকের লোমকূপে জলেম থাকা ধুলো-বালির হাত থেকে বাঁচতে হলে মুখ ধোওয়ার আগে ভাল করে ত্বক পরিষ্কার করা আবশ্যিক। একাজের জন্যে কোন ভাল স্ক্লিনজিং ক্রীম বা স্ক্লিনজিং মিল্ক ব্যবহার করুন। এই ক্রীম ভাল করে মুখে মেখে ভাল করে রগড়ে সাফ করুন।

এরপর উষ্ণ গরম জলে গ্লীসারিন সাবান দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। পরে ঠাণ্ডা জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ভেজা তুলোয় এ্যাস্ট্রিজেন্টের কয়েক ফোটা ঢেলে মুখে হালকা হাতে থপথপ করে লাগান। এর ফলে ত্বক রোদের হাত থেকে বাঁচবে এবং রঞ্জে ধুলো-বালি জমবেনা।

এক বাটি জলে লেবু নিংড়ে নিন। এই জল আস্তে-আস্তে মুখে লাগান। এছাড়া দুধের ক্রীম বেসনে মিশিয়ে মুখে মাখলে ত্বক পরিষ্কার হয়।

সপ্তাহে একবার মুখে ভাপ লাগালে রোমকূপ খুলে পরিষ্কার হয়। এভাবে ত্বক আরও বেশী পরিছন্ন থাকবে।

২৫ বছর উদ্ভব যুবতীদের গরমকালে ত্বকের বিশেষ দেখাশোনা করা প্রয়োজন। প্রত্যেক রাতে শোওয়ার আগে ময়েশ্চারায়জিং ক্রীম মুখে অবশ্যই লাগাবেন। যদি ময়েশ্চারায়জিং ক্রীম না লাগাতে চান তাহলে নিম্নলিখিত পেস্ট বাড়ীতে তৈরী করে নিন।

রাতে দুধের মধ্যে চারটে কাঠ বাদাম ভিজিয়ে রাখুন। সকালে বাদামের খোসা ছাড়িয়ে বেটে নিন। এই পেস্টের মধ্যে দু চামচ দুধের সর, গোলাপ জল মিশিয়ে বোতলে ভরে ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিন। এই পেস্ট মুখে মাখলে ত্বক কোমল হয়ে উজ্জ্বল হবে।

### পরিছন্নতা :

যদি আপনার ত্বক তৈলাক্ত হয় তাহলে গরমকালে আপনার উচিত

তুক বেশী পরিষ্কার রাখা। কেননা ত্বকের উপর ধুলো-মাটির প্রভাব বেশী পড়ে। ভাল জাতের সাবান ও জল দিয়ে দিনে চার-পাঁচ বার মুখ ধোবেন। এর ফলে তৈল গ্রন্থির মুখ খুলে যাবে।

### চুল :

গরম কালে চুলে বেশী তেল লাগাবেন না। বেশী তেল লাগালে মাথা ঠাণ্ডা হবে না উপরন্তু মুখ আরও তৈলাক্ত হবে।

যদি চুল বাঁধবার সময় ঠিকমতন না বসে তাহলে তেলের মধ্যে লেবুর রস মিশিয়ে লাগান। চুল ধোয়ার সময় সামান্য জলের মধ্যে ডিমের কুসুম ফেটিয়ে তাতে তেলের কয়েক ফোটা ফেলে চুলে লাগান, তারপর চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল চকচকে হবে ও চুলের গোড়ায় তার প্রোটিন পাবে।

গরমকালে উস্কাখুস্কা ফুরফুরে চুলে গরম বেশী লাগে। কাজেই এসময় টানটান করে চুল বাঁধা ভাল। যাদের অস্প চুল তারা রবার ব্যাণ্ড লাগাতে পারেন। চুল বেশী লম্বা হলে মাথায় উঁচু চূড়া খোপা বাঁধলে আরাম পাবেন।

### ঘাম :

অতিরিক্ত ঘাম হওয়াও গরমকালে এক সমস্যা। কারোও শরীরে ঘাম বেশী হয় তো কারো কম। হাতের স্টেটো, পায়ের তলা, বগল, মাথা, নাক ও মাথা ঘাম বেরোবার মূখ্য পথ।

তৈলাক্ত ত্বকে ঘাম বেশী হয়। এই ধাতের লোকেদের দিনে দুবার স্নান করা উচিত। স্নানের পর সমস্ত শরীরে ট্যালকম পাউডার মাখলে ঘামের দুর্গন্ধ চাপা পড়ে যায়।

যদি আপনার পায়ে ঘাম বেশী হয় তাহলে ছোট গামলায় পটাশিয়াম পারমাঙ্গানেট জলে মিশিয়ে পা তাতে ডুবিয়ে রাখুন। নাইলনের বদলে সুতীর মোজা পরুন। নাইলন হাওয়া প্রতিরোধ করে, ফলে ঘাম বেশী হয়।

গরমকালে রোদে বের হলে চোখ জ্বালা করতে থাকে। এর জন্যে কাপড়ে বরফ দিয়ে চোখে কিছুক্ষণ রাখলে আরাম পাওয়া যায়। তাতেও যদি উপশম না হয় তাহলে চোখ বন্ধ করে কিছুক্ষণ অন্ধকার ঘরে বসে থাকা ভাল, ঘরে শশা থাকলে তার ছোট-ছোট টুকরো কেটে চোখে রাখলে

চোখের উত্তাপ কমে যাবে।

পারফিউম ব্যবহার করার পক্ষে গরম কাল বেশী উপযুক্ত। অডি কোলনে ভেজা দুতিন টুকরো তুলো আলমারীতে কয়েক জায়গায় রাখলে কাপড়ে সুন্দর গন্ধ পাওয়া যাবে। কাপড় ইস্ত্রি করার সময় জলে কিছুটা কোলন ফেলে কাপড় ইস্ত্রি করলে সুন্দর গন্ধ পাওয়া যাবে।

এই ঋতুতে হাঙ্কা মেকআপ করা উচিত। কেননা ঘামে সব মেক আপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ফাউণ্ডেশন এসময় একদম ব্যবহার করা উচিত নয়। রুজ বা লিপস্টিকের হাঙ্কা শেড লাগাবেন। সন্ধ্যার সময় খোঁপায় ফুল লাগালে সৌন্দর্য বৃদ্ধি হয় ও তাজা ভাব আসে।

এই সব উপায়ে প্রখর গরমেও আপনি নিজেকে প্রসন্নচিত্ত ও তরোতাজা অনুভব করবেন।

### বর্ষাকালে সৌন্দর্য চর্চা

গ্রীষ্মকালের ঝলসানো গরমের হাত থেকে প্ররিত্রাণ পাওয়ার পর বর্ষা ঋতুর আগমন। উষ্ণতায় তিক্ত মনকে শীতল ছোঁওয়া দিয়ে তরোতাজা করে দেয় এই বর্ষা ঋতু। চারিদিকের সবুজের আভা মনকেও যেন চির-সবুজ করে দেয়।

মরশুম বদলাতে থাকে। আমাদের প্রতি বছরে শীত, গ্রীষ্ম বর্ষার প্রকোপ সহ্য করতে হয়। কিন্তু প্রত্যেক ঋতুরই আলাদা-আলাদা কিছু প্রভাব আমাদের উপরে পড়ে। কাজেই আমাদের এইসব ঋতুর প্রকোপ থেকে শরীরকে রক্ষা করার উপায় জানা থাকা উচিত। জনা না থাকলে আমাদের প্রচণ্ড ক্ষতি হতে পারে। মনে থাকে যেন যে একবার সৌন্দর্যহানি হলে তা আর ফিরে পাওয়া যায় না।

বর্ষাকালে সৌন্দর্য রক্ষার্থে কিছু মহত্বপূর্ণ পরামর্শ দেওয়া হলো, যা সাধারণ হওয়া সত্ত্বেও যথেষ্ট উপকারী সিদ্ধ হবে।

#### কাপড় :

পরিধেয় বস্ত্র সবসময় ঋতুর উপযোগী হওয়া উচিত। সামগ্র্য অনুযায়ী সেইরূপ পোষাক তৈরী করান। শীতের জন্যে রেশমী, সুতী, পশমী, গ্রীষ্মকালের জন্যে সুতী, ও বর্ষা কালের জন্যে নাইলন বা টেরিলিন জাতীয় বস্ত্র।

প্রত্যেক ঋতুর পরেই সেইসব বস্ত্র ধুয়ে ইস্ত্রি করে আলমারীতে তুলে দেওয়া অতি আবশ্যিক। এর ফলে আপনার বস্ত্র ও আপনি-প্রত্যেক ঋতুতেই তরোতাজা থাকবেন।

বর্ষাকালে নাইলন ও টেরীলিনের বস্ত্র উপযুক্ত। এ জাতীয় বস্ত্র জল শোষে না ফলে শরীর ভিজতে পারেনা। এইসব কাপড় ভিজলেও সহজেই শুকিয়ে যায়।

সুতী বা রেশমী বস্ত্র জলে ভিজলে দেরীতে শুকায়। এছাড়া ইস্ত্রিও নষ্ট হয়। বৃষ্টিতে ভিজে গেলে অফিসে, লোকের বাড়ীতে বা শপিং-এর সময় আপনাকে লজ্জিত হতে হবে।

এইদিনে কাপড় উজ্জ্বল গাঢ় রং-এর হওয়া উচিত। লাল, সবুজ, নীল রং-এর বস্ত্র দেখতে খুবই সুন্দর দেখায়। হাল্কা-গাঢ় পিঁট এই ঋতুকে আরও মনোরম করে তোলে। যেমন সবুজ বা নীল রং-এর সাথে সাদা রং-এর সমন্বয় আপনাকে আরও সুন্দর করে তুলবে।

বেড়াতে যাবার সময় কাপড় যেন মাটিতে না লুটিয়ে নোংরা না হয়। ম্যাক্সী পায়ের তলা অবধি ঝুলে থাকে, বর্ষা কালের কাদার মধ্যে তা ব্যবহার করবেন না, এসময় বেল বটম বা সালোয়ার-কামিজ সব চেয়ে উৎকৃষ্ট পোষাক। আপনি এ জাতীয় পোষাক ব্যবহার না করে শাড়ী পড়তে পারেন কিছুটা ওপরে তুলে। এভাবে কাপড় ছিঁড়বেনা আর হাটা-চলায় অসুবিধার সৃষ্টি হবে না।

**হাতা :**

রংবেরং-এর হাতা যুবকদের দৃষ্টিতে সহজেই আকৃষ্ট করে, তা হয়তো আপনার অজানা। এই জাতীয় রং-এর হাতা দেখতে অনেকটা প্রজাপতির মতো দেখায়, হাতা চটকদার রং-এর কিনবেন আর তার রং যেন পাকা হয়, তা না হলে জলে রং গলে আপনার পোষাক নষ্ট হতে পারে। যতদূর সম্ভব হাতা ও বর্ষাতি একই প্যাটার্নের যেন হয়। সুন্দর হাতা বর্ষাকালে আপনাকে আরও মনোরম করে তুলবে, এছাড়া হাতা কেনবার সময় খেয়াল রাখবেন যে সেটা যেন মজবুত ও টেকসই হয়। কেননা এ সমস্ত জিনিস প্রত্যেক বছর কেনা সম্ভব নয়।

**ভিজে পা :**

বর্ষাকালে বৃষ্টি হোক বা না হোক রাস্তা ঘাটে জল সব সময়ই থাকে,



আর তার ফলে আপনার পা ভিজতে পারে। জুতো বা স্যাণ্ডেল ভিজেও পা ভিজতে পারে। কাজেই বর্ষাকালে রবার অথবা প্লাস্টিকের জুতো ব্যবহার করা ভাল। এতে পা-ও ভিজবেনা, আর নিশ্চিত ভাবে বাজারে বা অফিসে যাতায়াত করতে পারবেন।

ঘরে পৌঁছেই জুতো খুলে ফেলুন। গরম সাবান জলে পা ধুয়ে, পরিষ্কার জলে পা ভাল করে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। এরপর পাঁচ মিনিট ভাল করে পায়ের মালিশ করে তারপর শুকনো জুতো বা চটি পরুন। বর্ষাকালে জুতো ভাল করে না শুকিয়ে ব্যবহার করা উচিত নয়। এতে সর্দি কাশি হতে পারে। বর্ষাকালে রোদের প্রচণ্ড অভাব। এ অবস্থায় জুতো শুকোবার জন্যে ভাল উপায় হলো খবরের কাগজে জুতো জড়িয়ে কিছুক্ষণ রেখে দেওয়া। এত জুতোর জল টেনে নেবে। পরে হীটর বা স্টোভে সেকে জুতো ভাল করে শুকিয়ে তুলে রাখুন।

### হাজা :

বর্ষাকালে পায়ে হাজা হয়। এর প্রতিকারের জন্যে পা'কে জল থেকে বাঁচিয়ে রাখতে হবে। ঘরের কাজকর্মের সময় ঘ্রীপার (চটি) পরে থাকুন। কাজের পর হাত-পা শুকিয়ে ফেলুন। হাজা হলে তাতে সরষের তেল লাগান। বেশী অসুবিধা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। রাতে শোওয়ার সময় আঙ্গুলের ফাঁকে গ্লীসারিন অবশ্যই লাগাবেন। এতে পায়ের চামড়া পরিষ্কার ও নরম থাকবে।

### মেক আপ :

বর্ষাকালে আপনার মেক আপ হাল্কা হওয়া চাই। মুখে ফাউণ্ডেশন লাগাবেন না। বৃষ্টির জলে মেক আপ ধুয়ে গেলে বিশ্রী দেখাবে ও দাগ ফুটে উঠবে।

ঠোঁটে গাঢ় রং-এর লিপস্টিক ব্যবহার করবেন, তার ওপর লিপ গ্লসের টাচ ঠোঁটে চমক জাগাবে। রুজ এমন ভাবে লাগাবেন যাতে আপনার গালের স্বাভাবিক আভা ফুটিয়ে তোলে, মেক আপের পরে পাউডারের হাল্কা প্রলেপ লাগালে মেক আপ অনেকক্ষণ টিকবে।

### কেশ সজ্জা :

বর্ষাকালে চুলে তেল কম লাগাবেন, কেননা জল পড়ে চুল ভিজে গেলে

চেপে বসে যাবে। চ্যাপচ্যাপে চুলে কেশ বিন্যাসে অসুবিধা সৃষ্টি করবে। কাজেই চুল ফুবফুরে রাখাই ভাল। এই সময় সাদামাটি কেশ সজ্জা করা ভাল, তাহলে চুল শুকাতো দেরী হবে না, বাইরে যাবার সময় চিরুনী বা ব্রাশ সঙ্গে নেবেন, কেননা ভিজে চুল আঁচড়ানোর প্রয়োজন হতে পারে।

মুখে নিম্নলিখিত উপায়ে মাস্ক তৈরী করে লাগান।

- (১) একটি ডিমের কুসুম, এক চামচ মধু, এক চামচ লেবুর রস এক সাথে মিশিয়ে মুখে এক ঘটা লাগিয়ে রাখুন। তারপর গরম জল ও ঠাণ্ডা জলে মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- (২) ডিমের কুসুম, এক চামচ দুধের ক্রীম আর গোলাপ জল এক সাথে মিশিয়ে নিয়ে মুখে মাখুন। এই প্রলেপ ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর মুখ ধুয়ে ফেলুন।

এইভাবে আপনার ত্বকে বর্ষার আর্দ্রতার প্রভাব পড়বেনা। এভাবে আপনার উজ্জ্বল সৌন্দর্য সর্বদা বজায় থাকবে।

রং-এর সামঞ্জস্য কিভাবে করবেন :

সাধারণতঃ দেখা যায় যে মেয়েরা রং-এর সামঞ্জস্য রাখতে জানে না, যার ফলে দামী পোষাকও বেমানান লাগে। পটিঁতে যান বা লোকের বাড়ী, সব সময় খেয়াল রাখবেন যে আপনার পোষাকের রং ও মেক আপের রং-এ যেন অবশ্যই সামঞ্জস্য থাকে, যাতে লোকে আপনার পছন্দের প্রশংসা করে।

যদি আপনি গোলাপী শাড়ী পরেন তাহলে তার সাথে স্বাভাবিক রং-এর ফাউণ্ডেশন, রূপালী রং-এর আই শ্যাডো, হাল্কা গোলাপী লিপস্টিক, সাদা গহনা আর সাদা বং-এর হ্যাণ্ডব্যাগ ব্যবহার করবেন।

লাল শাড়ীর সাথে কমলা রং-এর লিপস্টিক, ক্রীমী ফাউণ্ডেশন, রূপালী আই শ্যাডো, সোনালী গহনা আর এই রং-এর ব্যাগই ম্যাচ করবে।

কমলা রং-এর শাড়ীর সঙ্গে এই রং-এরই লিপস্টিক, ক্রীমী শোডের ফাউণ্ডেশন, কালো রং-এব গহনা আর কালো হ্যাণ্ড ব্যাগ নেবেন।

হলুদ রং-এর পোষাকের সঙ্গে বাদামী রং-এর আই শ্যাডো, সোনালী রং-এর গহনা, বাদামী বা সোনালী রং-এর হ্যাণ্ডব্যাগ সুন্দর লাগবে।

সবুজ শাড়ীর সঙ্গে গোলাপী লিপস্টিক, হাল্কা গোলাপী ফাউণ্ডেশন,

হাল্কা নীল আই শ্যাডো, মুক্তার সোনালী গহনা ও ব্যাগ ভাল ম্যাচ করবে।

বাদামী রং-এর সাথে গোলাপী লিপস্টিক, বাদামী বা সাদা ব্যাগ, সোনালী আই শ্যাডো, ক্রীম রং-এর ফাউণ্ডেশন আর সোনালী গহনা ভাল লাগবে।

কালো পোষাকের সাথে গোলাপী লিপস্টিক, স্বাভাবিক ফাউণ্ডেশন, চকচকে আই শ্যাডো, রূপালী রং-এর গহনা আর কালো পার্স ভাল লাগবে।

নীল শাড়ীর সঙ্গে গোলাপী লিপস্টিক, স্বাভাবিক শেডের ফাউণ্ডেশন, মুক্তার গহনা আর সাদা পার্স নেবেন।

বৃষ্টির সময় ফাউণ্ডেশন লাগাবেন না। বাকী রং-এর সামঞ্জস্য ওপরে দেওয়া হলো, সেই অনুসারে পালন করুন।

## সৌন্দর্য স্নান : নতুন পদ্ধতি

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন শরীরকে প্রকৃতপক্ষে সাজানো সম্ভব এবং লাভজনক। অপরিষ্কার শরীরে মেক আপ লাগানো সম্ভব কিন্তু সাজানো সম্ভব নয়। স্নানের দ্বারা সম্পূর্ণ শরীরকে পরিষ্কার করা সম্ভব। পরিচ্ছন্নতাই সুস্বাস্থ্যের প্রকৃত আধার।

গৃহস্থালির ব্যস্ততা আর শিশু পালনের দায়িত্বের চাপে অনেক মহিলাই ভাল করে স্নান করতে সময় পাননা। তারা স্নানের নামে শুধু শরীর ভিজিয়ে বাথরুম থেকে বেরিয়ে আসেন। যার ফলে স্নানের প্রকৃত উদ্দেশ্যই সম্পূর্ণ হয়না। কিন্তু কাজ যতই থাক না কেন ভাল করে স্নান করার জন্য সময় অবশ্যই বার করতে হবে। তবেই আপনি নিজের শারীরিক সৌন্দর্য ও আকর্ষণ বজায় রাখতে পারবেন।

ভাল করে স্নান করারও কায়দা জানা চাই। এই কায়দা জানা থাকলে কয়েক মিনিটের সময়েই আপনি সম্পূর্ণ শরীরকে পরিচ্ছন্ন করতে পারবেন।

### সামগ্রী :

স্নানের আগে নিম্নলিখিত কয়েকটি অতি আবশ্যিক জিনিসপত্র একত্র করে বাথরুমে রাখুন।

নরম তোয়ালে, শাওয়ার ক্যাপ, হাউস কোট, সাবান, ট্যান্ডার

পাউডার, বডি লোশন, বামা, নেল কাটার, অরেঞ্জ স্টিক, কিউটিকল ক্রীম, ডিওডোরেন্ট আর কোলন।

স্নানের জন্য তিনটি পদ্ধতি জানানো হচ্ছে। প্রথম পদ্ধতিতে ২০ মিনিট, দ্বিতীয়তে ১০ মিনিট ও তৃতীয়তে ৪ মিনিট লাগবে। আপনার সময়ানুসারে পদ্ধতি বেছে নিন।

(১) উষ্ণ জলে অল্প কোলন মেশান, স্ক্রীনজিং মিস্ক দিয়ে মেক আপ পরিষ্কার করে ফেলুন। চুল ভেজাবার ইচ্ছে না থাকলে রবারের তৈরী শাওয়ার ক্যাপ মাথায় পরে নিন। এতে চুল ভিজবেনা।

বাথটবে জল ভরে কিছুক্ষণ তাতে বসে থাকুন। শীতকালে গরম জল ও গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডাজল ভরুন। এরপর সম্পূর্ণ শরীরে সাবান লাগান। হাতে, কনুইতে, পিঠে আর কাঁধে যেন ময়লা না থাকে। এরপর বামা দিয়ে ভাল করে ঘষুন। এবারে কিছুক্ষণ টবে বসে বিশ্রাম নিন।

বিশ্রামের পর পরিষ্কার জলে শরীর ধুয়ে, তোয়ালেতে গা মুছে ট্যালকম পাউডার বগলে ও পায়ে লাগান। সম্পূর্ণ শরীরে বডি লোশন মাখুন। এরপর হাউস কোট পরে ভাল করে দেখুন যে, হাত-পায়ের নখ বড় থাকলে নেল কাটার দিয়ে কেটে ফেলুন। এরপর নখে কোন্ড ক্রীম লাগিয়ে আলতো ভাবে মালিশ করুন। এতে নখের চমক ফিরে পাবেন। অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে নখের ময়লা অবশ্যই বার করবেন। বগল পরিষ্কার থাকলে ডিওডোরেন্ট লাগাতে পারেন, তাহলে ঘাম হবে না। এবার কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন। তাহলে চেহারা যত্নে ভাব আসবে না।

এরকম স্নানে ১৫ থেকে ২০ মিনিট লাগতে পারে। এটা জরুরী নয় যে, প্রত্যেক দিন এতটাই সময় ব্যয় করতে হবে। ছুটির দিন বা অবসরের দিন এইভাবে স্নান করতে পারেন।

দ্বিতীয় পদ্ধতিতে বামা, নেল স্ক্রীপার, অরেঞ্জ স্টিক, কিউটিকল ক্রীম ইত্যাদির প্রয়োজন নেই। কেননা আপনাকে মাত্র দশ মিনিটে স্নান সেরে আসতে হবে। স্নানের পর পরবার কাপড় এক জায়গায় গুছিয়ে রাখুন।

(২) টবে জল ভরে বাথ অয়েলের কয়েক ফোটা দিন। চুল স্ক্রীপ দিয়ে বেঁধে বাথ ক্যাপ পরে নিন। সম্পূর্ণ শরীরে ভাল করে সাবান মেখে বাথটবে কয়েক সেকেণ্ড বিশ্রাম নিন। এরপর টাওয়েলে গা মুছে

শরীরে ট্যালকম পাউডার লাগান। দু বগলে ডিওডোরেন্ট লাগান, যাতে ঘামের গন্ধ না আসে। কোথাও যাবার হলে সম্পূর্ণ শরীরে কোলন লাগিয়ে ড্রেসিং গাউন পরে বাইরে আসুন।

- (৩) কাপড় ছেড়ে মাথায় বাথ ক্যাপ পরুন। শাওয়ার খুলে তার তলায় দাঁড়ান। সাবান দিয়ে ভাল করে ঘষে-ঘষে ভাল করে স্নান করুন, যাতে শরীরে কোথাও ময়লা না থাকে। এরপর পরিষ্কার জলে স্নান সেরে টাওয়েলে শরীর শুকিয়ে নিয়ে ট্যালকম পাউডার লাগিয়ে, বগলে ডিওডোরেন্ট লাগাবেন। তারপর কোলন লাগিয়ে শরীর সুগন্ধিত করুন।

বাথটবে বসে স্নানের আনন্দই আলাদা। যদি আপনার বাথরুম টব ফিট করা না থাকে তাহলে বাজার থেকে স্টীলের টব কিনে নিন। বাথ টবের বদলে নিম্নলিখিত সামগ্রীর ঘোল বালতিতে তৈরী করে স্নান করতে পারেন।

- (১) দু'চামচ বোরিক পাউডার আর কয়েক ফোটা অ্যামোনিয়া স্নানের জলে ঢেলে দিন। এতে ত্বক পরিষ্কার হয়। মসৃণ ত্বকের জন্য এই স্নান লাভজনক। এতে ত্বকের তৈলাক্ততা কমবে।
- (২) স্নানের জলে গ্লীসারিন ও গোলাপ জল মিশিয়ে নিন। এই জলে স্নান করলে শরীর কোমল হয়।
- (৩) স্নানের গরম জলে ৫০০ গ্রাম লবণ মিশিয়ে নিন। এই জলে স্নান করলে শরীরের স্ফাতি দূর হয়। ১৫ মিনিট এই জলে গলা অবধি ডুবিয়ে বসে থাকুন।
- (৪) সাবানের গুঁড়ো টবের জলে গুলে খুব ফেনা করুন। সুগন্ধের জন্য এতে অল্প কোলন দিন। এই জলে স্নান করে দেখুন, খুব আরাম পাবেন। স্নানের পর নিজেকে তরোতাজা অনুভব করবেন।
- (৫) আধ টব গরম জলে এক কাপ গুঁড়ো দুধ, আধ কাপ লবণ আর  $1/8$  কাপ বেবী অয়েল দিন। এই জলে স্নান করলে শুষ্ক সংবেদনশীল ত্বকের উপকার হয়।
- (৬)  $1/8$  কাপ বেবী অয়েল আর কয়েক ফোঁটা কোলন জলে দিয়ে স্নান করলে ত্বকের শুষ্কতা দূর হবে।

স্নানের সময় কয়েকটি কথা মনে রাখা অতি আবশ্যিক।

- (১) শীতকালে গরম জল ও গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডা জলে স্নান করবেন।
- (২) স্নান প্রত্যেকদিন করা উচিত। এতে শরীর সুস্থ থাকে। অতএব শীতে অততঃ এক বার আর গ্রীষ্মকালে দুই বার স্নান করা অতি আবশ্যিক।
- (৩) সকালবেলা স্নান করলে সারা দিন শরীর তরোতাজা থাকে।
- (৪) স্নান করার মুখ্য উদ্দেশ্য শরীরের ময়লা পরিষ্কার করা। শুধু জলে শরীর ভেজানো বা জলে ডুব দেওয়ার নাম স্নান নয়। স্নানের সময় শরীর ভাল করে ঘষে-মেঝে পরিষ্কার করা উচিত।
- (৫) শীতকালে স্নানের আগে সরষের তেল মাখা উচিত, এতে ত্বকের শুষ্কতা রোধ করে।
- (৬) বাথরুম পরিষ্কার হওয়া উচিত। কাপড়, তোয়ালে প্রভৃতি টাঙ্গাবার জন্যে দেওয়ালে প্রয়োজন অনুসারে হুক থাকা আবশ্যিক। এতে স্নানের সুবিধা হবে।
- (৭) বাথরুমে সঠিক আলোর ব্যবস্থা থাকা জরুরী। যাতে দিনে বা রাতে অসুবিধা না হয়।
- (৮) বাথরুম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা উচিত। অন্যথা একজনের রোগ অন্যের হতে পারে। স্নানের পর ফিনাইল দিয়ে মেঝে পরিষ্কার করে রাখবেন। তারপর বাথরুমে দরজা-জানলাকে খোলা রেখে ঘর শুকিয়ে নেওয়া উচিত।
- (৯) বাড়ির প্রত্যেকের তোয়ালে আলাদা-আলাদা হওয়া উচিত। এতে একের রোগ অন্যের শরীরে প্রবেশ করবে না।
- (১০) সুতীর মোটা রোঁয়াদার টাওয়েল ব্যবহার করবেন। এতে জল তাড়াতাড়ি শোষে।
- (১১) স্নানের সামগ্রী যথা তেল, সাবান, ট্যালকম পাউডার, ডিওডোরেট, বডি লোশন, প্রভৃতি বাথরুমে রাখবেন। বাথরুমে শেফ না থাকলে কাঠের শেফ তৈরী করিয়ে নিন। এসব জিনিস একত্রে থাকলে আপনি অল্প সময়ে স্নান সারতে পারবেন।

## বিশ্রাম : সৌন্দর্য আর তরোতাজা ভাব

শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়লে শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা হতে থাকে এবং কোন কাজ করার শক্তি সমাপ্ত হয়ে পড়ে।

কাজ তো সবাইকেই করতে হয়—তা সে গৃহস্থী মহিলাই হোন বা অফিসে চাকুরীতা মহিলা! গৃহস্থী মহিলা রান্নাঘরের কাজ সারতে গিয়ে ক্লান্ত হয়ে পড়েন, তো অফিসে চাকুরীরতা মহিলা ফাইল স্ক্রয়ার করতে গিয়ে। ক্লান্ত দুজনেই হয়ে পড়েন, একজন শারীরীক এবং দ্বিতীয়জন মানসিক!

মানসিক ক্লান্তির কারণ শুধুমাত্র মানসিক কাজই হয় না, মানসিক টেনশনও হয়। অত্যধিক চিন্তা মানসিক ক্লান্তির সৃষ্টি করে। সুতরাং, এটা দূর করা উচিত!

মানসিক ক্লান্তির কারণ শুধুমাত্র মানসিক কাজই হয়না, মানসিক টেনশনও হয়। অত্যধিক চিন্তা মানসিক ক্লান্তির সৃষ্টি করে। সুতরাং, এটা দূর করা উচিত!

সংসারের কাজ কখনোই শেষ হয়না। একটা কাজের সঙ্গে অন্য একটা কাজ যুক্ত থাকে; প্রায়ই মহিলারা একটা কাজ সারতে গিয়ে অন্য কাজের জন্য চিন্তিত হয়ে পড়েন। এতেও ক্লান্তি আসে। এক সময়ে একটা কাজ নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করলে কাজও দ্রুত হবে, ভাল ভাবে হবে, ক্লান্তিও আসবে না।

সংসারের কাজ এক-এক করে সেরে কিছুটা সময় বিশ্রামের জন্যও রাখা উচিত। কিছু-কিছু যুবতী কাজ সারতেই জানেন না। এরা সারাটা দিনই কাজে লেগে থাকেন। এতে কোন কাজই সুচারু ভাবে সম্পন্ন হয় না, ওরাও ক্লান্তিতে ভেঙে পড়েন। তাই সকাল-সকাল সব কাজ শেষ করে, স্নান সেরে কিছুটা বিশ্রামও করে নেওয়া উচিত। এতে বাড়ী-ঘরও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে, আপনিও তরোতাজা হয়ে থাকবেন।

কিছু-কিছু মহিলার আড্ডা মারার প্রচণ্ড শখ থাকে। আড্ডা মারান, তবে আগে সংসারের সব কাজ শেষ করে নিন। তারপর মন প্রমত্ত হতে পারে তোলায় জন্য কিছুটা সময় আড্ডা মেরে নিতে পারেন।

কাজের সঙ্গে-সঙ্গে মনোরঞ্জনের দিকেও দৃষ্টি দিন। মনোরঞ্জনের ব্যাপারটা আপনাকে নিজের রুচি অনুযায়ী বেছে নিতে হবে। বই পড়া, সিনেমা, টি.ভি. দেখা, ঘুরতে বেড়ান-যেটা আপনার ভাল লাগে, সেইভাবেই মনোরঞ্জন করতে পারেন। এতে আপনি তরোতাজা হয়ে উঠবেন এবং ক্লান্তির চিহ্নও থাকবে না।

সৌন্দর্যের দৃষ্টিতে বিশ্রাম অত্যন্ত আবশ্যিক! বিশ্রামের অভাবে মুখ-চোখ অবসন্ন হয়ে পড়বে। যদি আপনি সঠিকভাবে বিশ্রাম করতে পারেন, তাহলে আপনি নিজের হারিয়ে যাওয়া তাজা ভাব আবার ফিরে পেতে পারবেন।

সঠিকভাবে বিশ্রাম করার একটা বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি আছে, যেটা শুরু-শুরুতে আপনার হয়তো মুশকিল বলে মনে হবে, কিন্তু ধীরে-ধীরে অভ্যাস হয়ে পড়লে দেখবেন, সেটা অত্যন্ত সহজ উপায়।

সবার আগে ঢিলেঢালা পোশাক পরে নিন। একটা বালিশ গলায়, একটা বালিশ হাঁটুর নীচে রেখে নিন। দুটো কনুইয়ের নীচেও দুটো বালিশ রেখে নিতে পারেন। এবার ধীরে-ধীরে নিঃশ্বাস নিন। দশ অবধি গোনা পর্যন্ত শ্বাস বন্ধ করে রাখুন। এবার নাক দিয়ে নিঃশ্বাস ছাড়তে-ছাড়তে পেটকে ভেতরের দিকে চেপে রাখুন। এতে পেটের মাংসপেশীও ওপরও চাপ পরবে। নিঃশ্বাস এক ঝটকায় বাইরে বেরিয়ে আসবে। দু-এক মিনিট বিশ্রাম করে আবার এই জিনিষটা করুন। এবার বিশ্রাম করুন।

এরপর শরীরের প্রতিটি অঙ্গকে ঢিলে করে ছেড়ে দিন। এতে আপনার ত্বকে কিছুটা উত্তেজনা আসবে, ভাল ঘুম হবে। ক্লান্তি দূর করতে ভাল ঘুম হওয়াটা অত্যন্ত জরুরী।

যতটা সম্ভব রাতে তাড়াতাড়ি শুয়ে সকালে তাড়াতাড়ি বিছানা ছাড়া উচিত। এতেও শরীর যথেষ্ট বিশ্রাম পায়। মুখেও ভাঁজ পড়েনা।

সুস্থ এবং তরোতাজা শরীর যে কোন কাজ সফলতার সঙ্গে করে। মুখ কান্দিবিহীন হলে মুখে এক বিশেষ প্রকারের চমকের সৃষ্টি হয়।

যদি কাজ করতে-করতে অত্যন্ত ক্লান্তি অনুভব করেন, তবে কাজ কিছুক্ষনের জন্য বন্ধ করে দেওয়া উচিত। হাত-পা ঢিলে করে ছেড়ে দিন, মুখে ঠাণ্ডা জলের ঝাপটা মারুন, তাজা ভাব ফিরে আসবে। ঠাণ্ডা হাওয়ায় দাঁড়িয়ে শ্বাস নিলেও ক্লান্তি দূর হয়। যদি একই ধরনের কাজ করতে-



করতে ‘বোর’ হয়ে ওঠেন, তাহলে কিছুক্ষনের জন্য অন্য কাজ শুরু করে দিন।

বাড়ী ফিরেই কোন কাজে লেগে পড়াটা উচিত নয়, এতে শরীর বেশী ক্লান্ত হয়ে পড়ে। কিছুক্ষনের জন্য শুয়ে পড়লে তাজা হয়ে উঠবেন।

দুপুরে খাবার পর কিছুক্ষন বিশ্রাম করলে সারা দিনের ক্লান্তি দূর হয়ে যায়। যদি আপনি অফিসে চাকুরীরতা হন, তবে ‘লাঞ্চে’ কিছুক্ষন এমন বিশ্রাম করুন, যেন আপনি শুয়ে আছেন। রোজ একই ধরনের কাজ মানুষকে ‘বোর’ করে তোলে, তাই কাজের মধ্যে কিছুটা পরিবর্তন আনা উচিত। যেমন এক দিন সেলাই-ফোঁড়াই করলে, অন্য দিন ঘরদোর সাজানো!

এইভাবে আপনি নিজেকে তরোতাজা করে রাখতে পারবেন।

## আতরের প্রয়োগ

আতরের মৃদু সুগন্ধ নীরস পরিবেশকেও মদমও করে তোলে। আতর ছাড়া শৃঙ্গার অপূর্ণ থেকে যায়।

আতর হল ছোট-বড় শিশিভর্তি এক সুগন্ধিত তরল প্রসাধন। আতর স্প্রে করে, তুলোয় করে অথবা আঙুলের ডগা দিয়েও লাগান যায়।

আতরের প্রয়োগে শুধু আপনিই তরোতাজা হয়ে উঠবেন না, আপনার চারপাশের লোকেরাও তরোতাজা এবং প্রফুল্লিত হয়ে উঠবে। অফিস, বাড়ী, রাস্তা-যেখান দিয়ে আপনি যাবেন, নিজের পেছনে সুগন্ধের অনুভূতি ছেড়ে যাবেন।

তবে, পরীক্ষা না করে, আতর কখনো কিনবেন না। কারণ, ত্বকের ওপর এর কু-প্রভাবও পড়তে পারে। যাদের ত্বক অত্যন্ত সংবেদনশীল, তাদের আতর কেনার আগে ভাল করে পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত। এতে আপনার সময় হয়তো বেশী খরচ হবে, কিন্তু ক্ষতির হাত থেকে বাঁচতে পারবেন।

পারফিউমের বিশেষত্ব হল এর সুগন্ধ! প্রায় তীব্র সুগন্ধকে লোকে ভাল

বলে মনে করেন, কিন্তু বাস্তবে মৃদু সুগন্ধ বেশী প্রভাব বিস্তার করে। এতে আপনার ব্যক্তিত্বও নষ্ট হবে না। আমরা আতর সাধারণতঃ শুঁকে পরীক্ষা করি। শিশির মুখ খুলে শোঁকা অনুচিত। এতে করে আপনি ভাল পারফিউম কিনতে পারবেন না।

আতর কেনার আগে আতর চেনার জন্য ওটা হাতের পেছনে অথবা কব্জিতে লাগান। কয়েকটা মিনিট এইভাবেই থাকতে দিন, তারপর গন্ধ শুঁকুন। পছন্দ না হলে অন্য আতর নিতে চাইলে ওটাও কব্জিতে লাগিয়ে পরীক্ষা করুন। একবারে পাঁচ-ছটার বেশী পারফিউম শুঁকবেন না। কারণ এতে বেশ কিছু সুগন্ধের মাঝে আপনি নিজের পছন্দমত পারফিউম কিনতে পারবেন না।

কব্জিতে আতর লাগিয়ে শোঁকার সময় কব্জি নাক থেকে অন্ততঃ দেড় ফুট দূরে রাখুন। যদি ওটা আসল পারফিউম হয়, তাহলে আপনি সেই একই সুগন্ধ পাবেন, যা শিশির ঢাকনা খোলার সময় পেয়েছিলেন।

ভাল পারফিউমের সর্বদা বেশী দাম হয়। পয়সা বাঁচাতে গিয়ে কখনো সস্তা পারফিউম কিনবেন না। এক তো সস্তা পারফিউমের সুগন্ধ বেশীক্ষন থাকে না, দুই কাপড়েও ছোপ পড়ে যায়। অন্য প্রসাধনের মত পারফিউমের পেছনেও পয়সা খরচ করতে সংকোচ করবেন না।

আজকাল বিদেশী পারফিউমের চাহিদা প্রচণ্ড! কিন্তু ভারতেও ভাল-ভাল পারফিউম পাওয়া যায়। তবে, কেনার সময় ভাল করে পরীক্ষা করে নিতে হবে। দিনের বেলা সর্বদা মৃদু সুগন্ধের পারফিউম লাগান। সন্ধ্যায় ব রাতে কোথাও যেতে হলে তীব্র সুগন্ধের পারফিউম লাগাতে পারেন। যেমন, সকালে হাঙ্কা এবং রাতে গভীর মেক-আপ ভাল লাগে, তেমনিই পারফিউমও লাগানো উচিত।

পারফিউম লাগাবার সময় সাবধানতার প্রয়োজন! যদি পারফিউম ভালভাবে লাগানো হয়, তাহলে এর সুগন্ধ বেশীক্ষন টিকে থাকবে। পারফিউম সর্বদা গলা, কব্জি, কানের পেছনে, নাক, কানপাটি আর কনুইতে লাগান। পারফিউম কখনোই বগলে লাগানো উচিত নয়, এতে জ্বলুনি হতে পারে।

তুলোয় পারফিউম লাগিয়ে ব্রা-র ভেতরে রাখতে পারেন বা রুমালে লাগিয়ে পাসের ভেতরেও রাখতে পারেন। কিন্তু ধুলোমাখা হাত আর মুখ

মোছার জন্য অন্য আরেকটা রুমাল থাকা উচিত। পারফিউম লাগানো রুমাল দিয়ে মাঝে-মাঝে থপথপিয়ে নিন। এতে পারফিউম লাগানো রুমাল নোংরা হবে না আর আপনার মুখ, গলা, হাতকে তরোতাজা করে সুগন্ধে ভরিয়ে রাখবে। আপনি বাড়ী ফেরার সময়ও তরোতাজা থাকবেন।

ব্যবহার করার পর আতরের শিশি ভাল করে বন্ধ করতে ভুলবেন না। ঢাকনা খোলা থাকলে এর সুগন্ধ উড়ে যায়। শিশিকে এমন জায়গায় কখনোই রাখবেন না, যেখানে রোদ সোজাসুজি এসে পড়ে। যদি ড্রেসিং টেবিলের ওপর রোদ এসে পড়ে, তা সঙ্গে-সঙ্গে ওটাকে ছায়ায় সরিয়ে দিন। রোদে পারফিউম নিজের প্রভাব হারিয়ে ফেলে। অন্য প্রসাধনও এতে খারাপ হয়ে পড়ে। তাই এদের ঠাণ্ডা এবং ছায়াদার জায়গায় রাখা উচিত। জানলা দিয়ে রোদ এলে জানলায় পর্দা টাঙিয়ে দিন। এতে ড্রেসিং টেবিলে রোদ পড়বে না। মেক-আপ করার সময় জানলা খুললে পর্যাপ্ত আলোও পাবেন।

স্নান করার পর টয়লেট-ওয়াটার মাথা থেকে পা পর্যন্ত হাল্কা ভাবে মালিশ করুন। এতে রক্তসঞ্চার বেড়ে রোমকূপ খুলে যাবে। এতে আপনার ত্বক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং চমকদার হয়ে উঠবে। সারাটা দিন আপনার শরীর থেকে মৃদু-মৃদু সুগন্ধও আসতে থাকবে।

জামা-কাপড় ইস্ত্রি করার সময় জলে কোলোন ঢেলে জামা-কাপড়ের ওপর ছিটিয়ে দিন। এতে জামা-কাপড় সুগন্ধিত হয়ে উঠবে। তার সঙ্গে দু-চারটে টুকরো-তুলোয় স্টেট লাগিয়ে জামা-কাপড়ের আলমারীতে রেখে নিন। এতে গোটা আলমারী সুগন্ধে ভরে উঠবে এবং যে পোশাক আপনি পারবেন, সেটা থেকেও সুগন্ধ বেরোবে।

স্নান করার পরই স্টেট লাগান, নয়তো। ঘামের দুর্গন্ধে স্টেটের সুগন্ধ চাপা পড়ে যাবে। সঠিক ভাবে ব্যবহার করা পারফিউম আপনাকে এবং অন্যকেও তরোতাজা করে তুলবে।

# আয়ত এবং সৌন্দর্য

## কিশোরীদের সৌন্দর্য

১১-১২ থেকে ১৬-১৭ বছর বয়স পর্য্যন্তকে ‘বয়ঃসন্ধিকাল’ বলে। এই সময়ে মেয়েরা কিশোরাবস্থা পার করে যুবাবস্থায় পা দেয়। এই সময় ওদের শুধুমাত্র শারীরিকই নয়, মানসিক পরিবর্তনও হয়।

ওদের স্তন, নিতম্ব এবং যৌন কেশ বাড়তে থাকে, প্রজনন অঙ্গের বিকাশ এবং ডিম্বগ্রন্থির সক্রিয়তাও বেড়ে ওঠে। এই সময়টা থেকেই ‘মাসিক ধর্ম’-ও শুরু হয়।

এইসব পরিবর্তনের সঙ্গে-সঙ্গে একদিকে ওরা যেমন এক রোমাঞ্চ অনুভব করে, তার সঙ্গে-সঙ্গে এই সব ব্যাপারে অনভিজ্ঞ হওয়ার জন্য ভাবী আশংকায় ওরা ভীতাও হয়ে ওঠে। এই সময় ওদের সঠিক নির্দেশ পাওয়াটা অত্যন্ত জরুরী, নয়তো ওরা বেশ কিছু ধরনের শারীরিক এবং মানসিক ব্যাধির শিকার হয়ে পড়তে পারে। মা, বড় দিদি বা পরিবারের যে কোন মহিলার কর্তব্য হল যে, ওরা পরিবারের কিশোরী মেয়েকে এইসব পরিবর্তনের সম্বন্ধে সঠিক জ্ঞান দেবে।

### সমস্যা :

**স্তন :** স্তনকে সঠিক আকারে রাখার এটা হচ্ছে উপযুক্ত সময়। আগের দিনে মায়েরা নিজের মেয়ে যুবাবস্থা পা দিলেই ওদের টাইট জামা পরিয়ে দিতেন, যাতে ওদের স্তন সর্বদা চাপা পড়ে থাকে। এরকম ভুল কখনোই করা উচিত নয়।

শুরু থেকেই সঠিক সাইজের জামা এবং ব্রা পরা শুরু করা উচিত। ব্রা একদমই না পড়লেও স্তন শিথিল হয়ে পড়বে। এটাও লক্ষ্য রাখা উচিত যে, বয়স আর শরীরের অনুপাতে স্তনের বৃদ্ধি হচ্ছে কি না? এটা কম বা বেশী হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

**মাসিক ধর্ম :** প্রতি মাসে হওয়া রক্তস্রাবে মেয়েরা অস্থির হয়ে ওঠে। কিন্তু ওদের প্রথম থেকেই এটা বুঝিয়ে দেওয়া উচিত যে, এটা কোন রোগ নয়, এটা শরীরের এক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া! এটা হচ্ছে শরীরের মাতৃত্ব প্রাপ্ত করার একটা লক্ষণমাত্র!

মাসিক ধর্মের দিনগুলোয় শরীরকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখাটা খুবই

জরুরী। প্রতিবার প্রস্রাব করার পর ডেটল-মিশ্রিত জল দিয়ে যোনি পরিষ্কার করা উচিত। রক্তস্রাবের জন্য কখনো নোংরা কাপড় ব্যবহার করবেন না। পরিষ্কার সুতী কাপড় ব্যবহার করুন। বাজারে এখন ‘স্যানিটারী টাওয়েল’-ও পাওয়া যায়। এটা ব্যবহার করলে ইনফেকশন হয়না, এটা খুব সহজেই ফ্লাশে বয়েও যায়। যদি ‘স্যানিটারী টাওয়েল’ খুব দামী বলে মনে হয়, তাহলে আপনি সুতী কাপড়ের বেশ কিছু পরত বানিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। কিন্তু একটা কাপড় একবারই ব্যবহার করুন, বারবার নয়।

রোজ স্নান করুন, শীতকালে গরম আর গরমকালে ঠাণ্ডা জলে। যদি রক্তস্রাব কম হয়, তাহলে গরম জলে স্নান করে গরম চা-কফি ইত্যাদি পান করলে রক্তস্রাব বাড়তে পারে এবং রক্তস্রাব কম হলে ঠাণ্ডাজলে স্নান করা উচিত। রক্তস্রাবের দিনগুলোয় হাঙ্কা, সুপাচ্য এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত।

বেশ কিছু পরিবারে মেয়েদের রক্তস্রাবের দিনগুলোয় এক পাশে বসিয়ে দেওয়া হয়। এই ব্যাপারটা ওদের মনের মধ্যে হীনমন্যতার সৃষ্টি করে। আপনার একই জায়গায় চুপচাপ বসে থাকার দরকার নেই। সংসারের হাঙ্কা কাজ করা উচিত, কিন্তু ছুটো-ছুটি, খেলাধুলো আর ভারী জিনিষ তোলার কাজ একদমই করবেন না।

মাসিক ধর্ম ১৩ থেকে ১৭ বছর বয়সের মধ্যে যে কোন সময় শুরু হতে পারে। এর আগে বা পরে হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আপনি বিনা সংকোচে নিজের মা-কে সব খুলে বলুন। যদি মাসিক ধর্মের সময় আপনার পেট বা হাতে-পায়ে খুব ফত্বনা হয়, তাহলে ওষুধ খেতে হবে এবং বিশ্রাম নিতে হবে।

সব মেয়েদের এটা জেনে নেওয়া উচিত যে, এবার ওরা ‘মা’ হতে পারে, সুতরাং ওদের পুরুষ-সংসর্গ এড়িয়ে চলা উচিত। এই বয়সে অনেক মেয়েদের ভুল পথে পা বাড়তে দেখা গেছে। যদি স্কুলের পাঠ্যবিষয়ে ‘যৌন বিষয়’ পড়ানো হয়, তবে কিশোরীরা নিজের কৌমার্যকে রক্ষা করতে পারে। স্কুলের কথা বাদ দিন, আপনি নিজের কিশোরী মেয়েকে স্বাস্থ্য সম্পর্কীয় ভাল-ভাল বই এনে দিন, যাতে ওর শারীরিক ব্যাপারে জ্ঞান হতে পারে।

**ওজন :** কিশোরাবস্থায় হরমোন্সের বৃদ্ধির জন্য ওজন কখনো বেড়ে যায়, আবার কখনো কমে যায়। যদি আপনার ওজন বেড়ে গিয়ে থাকে, তাহলে মিষ্টি জিনিষ খাওয়া বন্ধ করে দিন। কার্বো-হাইড্রেটযুক্ত খাবারের বদলে দুধ, সবুজ শাক-সব্জী, পনীর, ফল খান। প্রোটিনের জন্য মাছ, মাংস আর ডিম অথবা খোসায়ুক্ত ভাল, অঙ্কুরিত সব্জী ইত্যাদি বেশী করে খান।

আর যদি ওজন কম হয়, তাহলে প্রোটিন, ভিটামিন, ঘি, তেলে ভাজা কার্বোহাইড্রেটযুক্ত জিনিষ বেশী করে খান।

**ব্রণ :** যুবাবস্থার এটা একটা সাধারণ সমস্যা। শরীরের রাসায়নিক এবং হরমোনাল পরিবর্তনের জন্যই ব্রণ হয়। এই জিনিষ তেলতেলে ত্বকেই হয়, শুকনো ত্বকে নয়। ব্রণ হলে মুখে ভাপ দেওয়া উচিত। ভাজাভুজি আর গরম জিনিষ একদম থাকেন না, ত্বক সর্বদা সাফ রাখুন।

**মৌন কেশ :** বগল ইত্যাদি জায়গায় চুল বড় হয়ে উঠলে সপ্তাহে একবার স্নান করার আগে শেভিং ক্রীম বা হেয়ার রিমুভার লাগিয়ে পরিষ্কার করে নেওয়া উচিত। স্নান করার সময় এইসব জায়গাগুলো ভাল করে সাবান লাগিয়ে সাফ করে নেওয়া উচিত।

**বিশ্রাম :** প্রতিদিন কমপক্ষে আট ঘণ্টার ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য খুবই জরুরী। তাই পড়াশোনা করা সত্ত্বেও দিনে আট ঘণ্টা অবশ্যই ঘুমান।

**ব্যায়াম :** এইটাই হল সুডৌল শরীর বানাবার সময়; তাই তাজা হাওয়ায় সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে অবশ্যই ব্যায়াম করুন। একটু সময় বাইরে তাজা হাওয়ায় ঘোরাটাও অত্যন্ত জরুরী।

**ত্বক :** ত্বককে পরিষ্কার রাখার জন্য সপ্তাহে অন্ততঃ দুবার মুখে ভাপ দিন। এরপর কমলা লেবুর খোসা, দুধ আর গোলাপজল মিশিয়ে মুখে লাগান। এতে ত্বক পরিষ্কার থাকবে এবং রোমকূপও খুলে যাবে।

**চুল :** চুল পরিষ্কার রাখুন। সপ্তাহে একবার মাথা ধোন, কিন্তু ব্রাশ সকাল-সন্ধ্যা দুবার করুন। আপনি নিজের মুখ অনুযায়ী নতুন ফ্যাশনের যে-কোন কেশ-সজ্জা করতে পারেন। কিন্তু খোঁপা বাঁধবেন না, এত মুখকে পৌঁছ দেখাবে।

**মেক-আপ :** মুখে হালকা মেক-আপ করুন। লিপস্টিকও ন্যাচারাল শেডের লাগাতে পারেন। নেল পালিশও ন্যাচারাল শেডের বেছে নিন।

**মানসিক স্বাস্থ্য :** এই বয়সে মেয়েদের মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখাটা অত্যন্ত জরুরী। এখন ওরা নিজেদের নাতো বাচ্চাদের মধ্যে গন্য করে, না বড়দের মধ্যে। মায়েদের উচিত যে, উনি যেন নিজের মেয়েকে নিম্নপ্রকার সাহায্য করেন :-

- (১) ভাল-ভাল বই পড়তে দিন।
- (২) শারীরিক ব্যাপারে জ্ঞান দিন, কিন্তু সেটা মনোবৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে হওয়া উচিত।
- (৩) ওর যৌন কৌতূহলকে পূরণ করুন।
- (৪) কিশোরী মেয়ের রুচিকে উৎসাহ জোগান। পেন্টিং, নৃত্য, সঙ্গীত, পড়াশোনা—যে কোন প্রকার হবিতে ওকে যতটা সম্ভব বেশী সময় ব্যস্ত রাখুন। এতে ও উন্টোপান্টো ব্যাপারে চিন্তা করবে না।
- (৫) ছেলে-মেয়েদের মধ্যে সীমা রেখা বজায় রাখুন। কিন্তু এতটা নয় যে, ও সংকেটি হয়ে ওঠে। ওকে নাতো ঘরের মধ্যে বন্দী করে রাখুন, না রাস্তাঘাটে সব সময় ঘুরে বেড়াবার স্বাধীনতা দিন।
- (৬) কিশোর বহুয় মেয়েরা হয় অত্যধিক লজ্জালু হয়ে ওঠে অথবা প্রচণ্ড খোলামেলা। মায়েদের উচিত মেয়েদের এই দুটো অবস্থার মাঝামাঝি বানিয়ে রাখা। এর সঙ্গে-সঙ্গে ওদের ব্যবহারকুশল বানিয়ে তোলাও উচিত।

## ২৫ বছর পরের সৌন্দর্য

কুড়ি বছর বয়স পর্যন্ত ত্বক স্বাভাবিক রূপে চমকদার হয়ে থাকে। এরপর যদি আপনি কিছুমাত্র অসাবধান হয়েছেন, তাহলে আপনার ত্বক আকর্ষণ হারাবে।

ত্বকের সৌন্দর্য্য ওর কোমলতা টেনে নেবার ওপর নির্ভর করে। ত্বকের নীচের পরতের কোষ যখন কোমলতা টেনে নেওয়া বন্ধ করে দেয়, তখন ত্বক শুষ্ক, অনাকর্ষক হয়ে পড়ে। এই রকমের মুখে সময়ের আগেই প্রৌঢ়ত্ব দেখতে পাওয়া যায়।

ত্বককে কোমল বানিয়ে রাখার জন্য ময়েশ্বাযজার ক্রীম আর লোশন লাগাবার বদলে প্রোটিন আর ভিটামিনযুক্ত আহাব নেওয়া উচিত। এতে

ত্বক চমকদার হয়ে থাকবে। প্রতিদিন কমপক্ষে ‘ছ’ গ্লাস জল খান। গাজর আর টম্যাটোর রস এবং প্রচুর পরিমাণে দুধ খাওয়া উচিত। এতেও ত্বক চমকদার হয়ে ওঠে।

ত্বকের দেখাশোনা করাটাও অত্যন্ত আবশ্যিক। ময়েশ্চারায়জারে ত্বক কোমল হয় ওঠে। কিন্তু এটা লাগাবার আগে স্কিনজিং মিস্ক লাগিয়ে মুখের মেক-আপ তুলে ফেলুন।

এবপর বেসন, দুগ্ধ, ক্রীম, লেবুর রস আরা টারমারিক পাউডার মিশিয়ে মুখ আর গলায় আঙুলের ডগা দিয়ে মালিশ করুন। শুকিয়ে গেলে মুখকে প্রথমে গরম, ঠাণ্ডা, আবার গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

স্কিনজিং মিস্ক কখনো চোখের চারপাশে রগড়ানো উচিত নয়, কারণ ওখানকার ত্বক অত্যন্ত কোমল হয়, সুতরাং কেটে-ফেটে যেতে পারে। এটা মাঝের আঙুলের ডগা দিয়ে লাগান। আধ ফটা পর টিশ্যু পেপার বা তুলো দিয়ে মুছে নেওয়া উচিত।

ময়েশ্চারায়জার শুস্ক ত্বককে খুলো-মাটি, হাওয়া আর ঠাণ্ডা থেকে রক্ষা করে।

লিপস্টিক লাগানোর আগে ঠোঁঠে চ্যাপস্টিক আর লিপস্টিকের পর লিপ গ্লাস লাগালে ঠোঁঠ মসৃণ থাকে। এতে মেক-আপ দেখতে চমকদার লাগবে।

সাবধানতা অবলম্বন করলে আপনার ত্বক সুস্থ, কোমল, আকর্ষক, মসৃণ এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে।

## ৪০ বছর পরের সৌন্দর্য

আমাদের দেশে ৪০ বছর বয়স হতে-হতে বেশীরভাগ মহিলারা নিজেদের সৌন্দর্য হারিয়ে বসেন। এটা সত্যি যে, যুবাবস্থা চিরস্থায়ী হয় না, ওকে বেঁধে রাখা যায় না, কিন্তু আরও কয়েকটা বছর টেনে নিয়ে যাওয়া তো সম্ভব।

একজন সুস্থ চল্লিশ বছরের মহিলার ব্যক্তিত্বের আলাদা আকর্ষণ থাকে, অবশ্য যদি উনি নিজেকে সাবধানতাপূর্বক রাখেন।

সন্তলিত ভোজন এবং নিয়মিত ব্যায়াম দ্বারা শরীর সুডৌল থাকে। আগের মত হয়তো এখন আপনি সব কিছু সহজে হজম করতে পারেন



না, তবুও চিন্তিত হবার বদলে হাঙ্কা, পুষ্টিকর এবং সন্তুলিত আহাৰ গ্ৰহণ করতে শুরু করে দিন। খাবারে ঘি-তেল বন্ধ করে সবুজ শাক-সব্জী, দুধ আর ফল খেতে শুরু করুন। এতেই আপনি সুস্থ হয়ে থাকতে পারবেন। শরীরকে মোটা হতে দেবেন না। এটা অনেক রোগের মূল। তার রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হার্ট-এ্যাটাক ইত্যাদি অনেক রোগ হতে পারে।

এই বয়সে চুল পেকে যাওয়াটা কোন সমস্যা নয়। যদি আপনার চুল খুব বেশী পেকে গিয়ে থাকে, তাহলে চুলে কলপ লাগিয়ে চুলকে কালো করে তুলতে পারেন। এর সঙ্গে চুলের মালিশ এবং সুরক্ষা করতে থাকুন।

কেশ-বিন্যাসের ব্যাপারে বলি, নিজের চুলের স্টাইল খুবই সাধারণ রাখুন, তাহলে আপনার মুখ আকর্ষক দেখাবে।

## মীনুপাজ

৪০ বছর বয়সের পর মহিলাদের মাসিক ধর্ম বন্ধ হয়ে পড়ে। মাসিক ধর্ম বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর থেকে ৬ মাস বা এক বছরের সময়টাকে ‘মীনুপাজ’ বলা হয়। এটা জরুরী নয় যে, প্রতিটা মহিলার ‘মীনুপাজ’-এর বয়স একটাই হবে। ৪০ থেকে ৫৫ বছরের মধ্যে যে কোন সময় এটা হতে পারে।

কারো রক্তস্রাব হওয়া একেবারে বন্ধ হয়ে পড়ে, কারো কমে গিয়ে কয়েক মাস পর বন্ধ হয়ে যায়। আকার কারো কয়েক মাস বাদ দিয়ে-দিয়ে হয়, তারপর বন্ধ হয়ে যায়। এই সময়ে শরীরের কিছু রাসায়নিক পরিবর্তন হয়, সুতরাং শারীরিক এবং মানসিক লক্ষণ প্রকট হয়ে ওঠে। এইসময় প্রচণ্ড ঘাম হয়, কখনো গরম লাগে। কখনো ঠাণ্ডা, মোটা হয়ে পড়তে থাকে, শরীর। পোট টিক থাকে না, গাঁটে-গাঁটে ফত্ৰণা হতে থাকে।

ডিম্বগ্রহি হরমোন্স তৈরী করা বন্ধ করে দেয় এবং সতান-ধারনের শক্তি ধীরে-ধীরে শেষ হয়ে পড়ে। এই জন্যই কখনো ঠাণ্ডা লাগে, কখনো গরম। এসবে ঘাবড়ে ওঠার কিছু নেই। শরীরের এই পরিবর্তন ধীরে-ধীরে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে।

প্রায়ই মহিলারা এটা চিন্তা করে চিন্তিত হয়ে ওঠেন যে, ওনাদের যুবাবস্থা শেষ হয়ে গেছে আর ওনারা বুড়ী হয়ে পড়েছেন। পতি দ্বারা উপেক্ষিত হবার আশংকা ওনাদের ফিরে ফেলে। এছাড়াও ওনারা ভালস,

খিটখিটে, হীনমন্যতারও শিকার হয়ে পড়েন। কিছু-কিছু মহিলার কামেচ্ছা এই সময় অত্যন্ত বেড়ে ওঠে। যদি কোন কারণে ওদের যৌন সম্পর্কে কোনরকম বাধা আসে, তাহলে তখুনি ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

‘মীনুপাজ’-কে শরীরের এক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসেবে ধরে নিয়ে ওকে মানসিকভাবে গ্রহণ করা উচিত। খুব ভাল হয়, যদি এই বিষয়ে চিন্তা না করে নিজেকে কোন-না-কোন কাজে ব্যস্ত রাখেন।

এই বয়সে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়ে। সুতরাং, ত্বককে মসৃণ রাখার জন্য রাতে ঘুমোবার আগে ময়েশ্চারায়জার লাগান আর সকালে স্নান করার আগে মুখ, হাত আর গলায় ক্রীম লাগান।

ত্বক কুঁচকে যাওয়াটাও একটা সমস্যা। এই জিনিষ চোখের চারপাশে, মুখের ধারে আর গলায় সবার আগে দেখা দেয়। এর হাত থেকে মুক্তি পাবার জন্য সপ্তাহে দুবার মুখের ফেশিয়াল বদলান এবং ওর ওপর ‘ফেস প্যাক’ লাগান। এতে রক্ত সঞ্চার ঠিক ভাবে হবে এবং আপনার ত্বক চমকদার হয়ে থাকবে।

পোশাক আর মেক-আপের দিকে আপনাকে সজাগ দৃষ্টি দিতে হবে। এই দুটো জিনিষ আয়ু অনুযায়ী হওয়া চাই। অলংকার হাল্কাই পকুন।

এই বয়সে আপনার মধুর ব্যবহারকেই বাস্তবিক সৌন্দর্য হিসেবে গন্য করা হবে। আপনার ভাল ব্যবহার আর ব্যবহারকুশলতার প্রশংসা সবাই করবে। নিজের ভাল এবং মধুর ব্যবহার দ্বারা আপনি না জানি কত সুন্দরী যুবতীদেরও মাত দিতে পারবেন।

### বধূর মেক-আপ : সহজ উপায়

বিয়ের জন্য সব যুবতীরাই মনে-মনে অপেক্ষা করে থাকে। এই দিনটার সুখানুভূতি কল্পনা করেই ওদের শরীর-মন ফুলকিত হয়ে ওঠে। সেইজন্যই তো এই দিনটায় ওরা নিজেদের সাজিয়ে-গুছিয়ে নিজেকে নিজের স্বামীর হাতে তুলে দেবার জন্য আতুর হয়ে ওঠে।

আগের যুগে পর্দা-ব্যবহার জন্য বধূকে সাজানো হত না। লাল কাপড়ে জড়িয়ে, মুখ ঢেকে বরমাল্যের নামে বরের ওপর চাল ফেলে ওরা ঘরের ভেতরে ঢুকে পড়ত।

কিন্তু আজকের বধূরা ঝালমলে শাড়ীতে নিজেকে জড়িয়ে মুখ খোলা রেখে বিয়ের পিঁড়িতে সবার চোখের সামনে স্বামীর গলায় বরমাল্য পরিয়ে দেয়। অতএব ওর মেক-আপের গুরুত্ব অনেক বেড়ে যায়। এই সময় যদি ও সেজেগুজে না থাকে, তাহলে খুবই কুৎসিত দেখাবে।

মেক-আপ করে মুখের ছোটখাটো ত্রুটিক ঢেলে ফেলা যায়। কিন্তু শৃংগার করার আগে কিছু ব্যাপার জেনে নেওয়া উচিতঃ—

- (১) মেক-আপ সাধাসিধে হওয়া উচিত, তাহলে আপনাকে সুন্দর দেখাবে, নাটকের পাত্রের মত নয়।
- (২) দিনে হাল্কা আর রাতে গাঢ় মেক-আপ করুন।
- (৩) বরযাত্রী আসার অন্ততঃ তিন ঘণ্টা আগে মেক-আপ করা শুরু করা উচিত।
- (৪) মেক-আপের সব সরঞ্জাম একটা বড় বাক্সে রেখে একটা জায়গায় থাকা উচিত, তাহলে মেক-আপ করতে সময় কম লাগবে।
- (৫) বিয়ের দিন পরার সব পোশাক আগে থেকেই তৈরী রাখুন।
- (৬) মেক-আপ করার জন্য আলাদা কামরা বেছে নিন। ভীড়ের মধ্যে মেক-আপ ভালভাবে হবে না। ওখানে শুধুমাত্র বধূ আর যিনি মেক-আপ করবেন তিনি অথবা ওনার সাহায্যকারী দু-একজন যুবতী আরও থাকতে পারেন।
- (৭) গরমের দিন ঘরে পর্যাপ্ত হাওয়া-বাতাসের ব্যবস্থা রাখুন। পাখা যেন লাগানো থাকে, নয়তো একটু পরেই মুখে ঘাম ফুটে উঠে বধূর মুখ কুৎসিত হয়ে উঠবে।
- (৮) কামরায় আলোও পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকা উচিত, তাহলে মেক-আপের ত্রুটি সহজে ধরা পড়বে।
- (৯) যদি আপনি ভালভাবে মেক-আপ করতে না জানেন, তাহলে নিজে মেক-আপ করতে যাবেন না। কোন বান্ধবীর সাহায্য নিতে পারেন অথবা সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞের সাহায্যে নিন। একটু-আধটু মেক-আপ করতে জানলে, তাহলে নীচে দেওয়া উপায়ে আপনি নিজেই নিজের মেক-আপ করতে পারবেন।

### **মেক-আপ :**

বধূর মেক-আপের প্রস্তুতি দুদিন আগে শুরু করে দেওয়া উচিত।

সবার আগে মুখের ফেশিয়াল করুন। যদি আপনার মুখের রোম একটু বড়-বড় হয়, তাহলে ওকে ব্লিচিং করে রংহীন করে নিন। নইলে মেক-আপ করলেও মুখ কুৎসিত দেখাবে।

দু-চামচ ব্লিচিং পাউডার নিয়ে এক চামচ হাইড্রোজেন প্যারাক্সাইড আর ৩-৪ ফোটা এ্যামোনিয়া মিশিয়ে ওতে সুগন্ধের জন্য কিছুটা ট্যালকম পাউডারও মিশিয়ে নিন।

মাথায় স্কার্ফ বেঁধে দ্রুত, ঠোঁট আর চোখ বাদ দিয়ে এই জিনিষটা মুখে ব্রাশে করে লাগান। এই সময় চোখে বরফে ভেজানো তুলো রেখে নেওয়া উচিত, নইলে ওটা থেকে জল পড়তে থাকবে। ১৫-২০ মিনিট পর পুরো মুখ ধুয়ে নিন। এর পর ক্রীম লাগান। ব্রনওয়ালা মুখে ব্লিচিং করবেন না। যদি ব্লিচিং লাগাতেই জ্বলুনি হতে থাকে, তাহলে সপ্তে-সপ্তে ধুয়ে ফেলুন আর ভবিষ্যতে কোনদিন এই জিনিষটা কোনদিনও লাগাবেন না।

হাত আর পায়ের অনাবশ্যক লোম বড় হয়ে পড়লে ওয়াক্সিং করে নেওয়া উচিত। ওয়াক্সিং একটু-একটু জায়গা নিয়ে করা উচিত। এতে লোম সাদা হয়ে পড়ে আর ত্বক কোমল আর পরিষ্কার হয়। বগলেও ওয়াক্স করে নিন।

দ্রুত থ্রেডিং করলে মুখ আকর্ষক হয়ে উঠবে। থ্রেডিং আর ওয়াক্সিং নিজেই করে নিতে পারেন। যদি নিজে না পারেন, তাহলে বিউটি পালারে গিয়ে করাতে পারেন। হাতের পরিচ্ছন্নতাকে ‘ম্যানিকিয়ার’ আর পায়ের পরিচ্ছন্নতাকে ‘প্যাডিকিয়ার’ বলে। ম্যানিকিয়ার বক্স নিয়ে এটা আপনি নিজেই করতে পারেন।

সবার আগে নখে লাগান। নেল পালিশকে নেল পালিশ রিমুভার দিয়ে তুলে নিন। এরপর নখকে ডিমের আকারে কাটুন। কিন্তু পায়ের নখকে গোল করেই রাখুন। সব নখে ক্রীম মালিশ করুন। অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে নখ পরিষ্কার করে নিন আর তারপর সাবান মেশানো গরম জলে হাত ডুবিয়ে তুলে দিয়ে নখের ময়লা আর মসৃণতা সাফ করে নিন। এরপর প্রথমে ডান হাত, পরে বাঁ হাতের ওপর নেল পালিশ লাগান।

এর সপ্তে-সপ্তে নিজের পেটের দিকেও নজর দিন। কোষ্ঠকাঠিন্য যেন না থাকে। সুস্থ থাকলে মুখে তাজাভাব বজায় থাকবে। পর্যাপ্ত ঘুম অত্যন্ত জরুরী, নয়তো ক্লান্ত মুখ বিয়ের দিনে উদাস দেখাবে।

## বিয়ের দিন :

বরযাত্রী আসার কয়েক ঘণ্টা আগে মেক-আপ শুরু করার আগে শাড়ীর সঙ্গে পেট্রিকোট আর ব্লাউজ পরে নিন। এসব যেন খারাপ না হয়ে পড়ে, এজন্য এর ওপর হাউস-কোট পরে নিলে ভাল করবেন।

সবার আগে সুগন্ধিত সাবান দিয়ে ভাল করে স্নান করে নিন। স্নান করার জলে পারফিউম ঢাললে পুরো শরীর সুগন্ধিত হয়ে উঠবে। শরীর মুছে টালকম পাউডার আর বগলে ড্যাডোরেন্ট লাগান। এতে ঘাম হবে না। আর দুর্গন্ধও বেরোবে না। এতে মুখের ধুলো-মাটিও পরিষ্কার হয়ে পড়বে। এর পর স্কিন টনিক (সাধারণ ত্বক), এপ্লিজেন্ট (তেলীয়) আর ময়েশ্চারায়জার (শুষ্ক ত্বক) নিজের ত্বক অনুযায় লাগান। স্কিনজিং মিস্কে ত্বকের রোম খুলে গেছিল, এতে সেগুলো বন্ধ হয়ে পড়বে। এতে প্রসাধন ত্বকের ভেতরে প্রবেশ করতে পারবে না, যা ত্বকের প্রচণ্ড ক্ষতি করে।

এরপর ফাউণ্ডেশনকে গলার ওপর দিকে লাগানো শুরু করুন। ফাউণ্ডেশনের রং যেন হাল্কা বা গভীর না হয়। ফাউণ্ডেশন সর্বদা ত্বকের সঙ্গে ম্যাচ করেই বেছে নিন। ফাউণ্ডেশনকে কপাল, কান আর চুলের সীমারেখা পর্যন্ত লাগান। কোন অংশ ছেড়ে গেলে পরে কুৎসিত দেখাবে। চোখের চার দিকে ফাউণ্ডেশন একদম লাগাবেন না।

এবার রুজ দু-গাল, নাক আর কপালে কিছু আকারে লাগিয়ে নিন। রাতের মেক-আপ গাঢ় আর দিনে হাল্কা শেড ভাল লাগে।

পাউডারও মুখে হাল্কা হাতে থপথপ করে লাগান। যদি আপনার ব্র হাল্কা হয়, তবে ওদের আই-ব্রো পেন্সিল দিয়ে গভীর করে নিন।

যদি আপনার রং কালো হয়, তো নীল আর রং ফর্সা হলে সবুজ বা নীল-যে কোন আই শ্যাডো লাগাতে পারেন। লহঙ্গা অথবা শাড়ী সবুজ রংয়ের পরলে আপনি এটা চেষ্টা করুন যেন আই শ্যাডোও সবুজ হয়।

চোখের পাতার চুলকে লম্বা আর গভীর দেখাবার জন্য মসকারা লাগানো হয়। এই জিনিষ কালো আর খয়েরী রং-এর পাওয়া যায়। এটা সর্বদা নিজের চুলের রং-এর সঙ্গে মিলিয়ে বেছে নিন।

এটা এক তরল ঘোল হয়। এটা ব্রাশ দিয়ে ওপরের চোখের পাতার ওপর ওপর দিকে আর নীচের চোখের পাতায় নীচের দিকে টেনে লাগান।

মসকারা লাগাবার পর আই লাইনার দিয়ে চোখের পাতার চুলের সঙ্গে স্টেটে লাইন বানান। এত চোখ বড় আর চমকালো দেখায়। চোখের চারপাশে আই লাইনার লাগালে চোখ সুন্দর দেখা। এটাও তরল ঘোলের আকারে পাওয়া যায়। ব্রাশ দিয়ে লাগাতে হয়। আই ব্রো পেন্সিল দিয়েও আই লাইনারের কাজ চালানো যেতে পারে।

কাপড়ের রং অনুযায়ী টিপ লাগান। রানী রংয়ের সঙ্গে রানী রং-এর, লাল রংয়ের সঙ্গে গোলাপী বা লাল, খয়েরী রংয়ের সঙ্গে খয়েরী রং-য়ের টিপ ভাল লাগে। এমনিতে লাল রংয়ের টিপ সব মুখেই ভাল লাগে।

শাড়ীর রং লালই বাছুন। এই রং এই দিনটায় সবচেয়ে ভাল লাগে। শ্যামলা রং-য়ের মেয়েদের নিজেদের জন্য খয়েরী রং-এর শাড়ী অথবা লহঙ্গা বানানো উচিত। ফর্সা রং-য়ে লাল, গোলাপী, রানী আর খয়েরী-প্রতিটি রংই মানায়। তবুও এসবের মধ্যে লাল রংই সবার আগে প্রাথমিকতা পায়।

শাড়ীকে সোনালী সেফটিপিন দিয়ে ভাল করে আটকে নিন, নয়তো শাড়ী বারবার সরে যাবে, যাতে আপনারই অসুবিধা হবে। যদি আপনি শাড়ী পরায় অভ্যস্ত না হন, তাহলে শাড়ীর সঙ্গে ম্যাচ করে দুপট্টাও মাথায় ঢেকে নিতে পারেন। শাড়ীর আঁচল পেছনে রেখে ওপর থেকে দুপট্টা দিয়ে মাথা পর্যন্ত ঢেকে নিন। এইভাবে শাড়ী পরলে খুব আরাম পাবেন। লহঙ্গার দুপট্টা খুব বড় বানাবেন না। এটা ভাল করে পিন-আপ করে নিন। রোগা আর লম্বা মেয়েদের জন্য লহঙ্গা-দুপট্টা খুব ভাল পোশাক।

ঠোঁঠে লিপ-ব্রাশ দিয়ে বাহ্য রেখা টেনে, ওতে লিপস্টিকের রং ভরে নিন। চওড়া ঠোঁঠে ওর বাইরের ভাগ ফাউণ্ডেশন দিয়ে ঢেকে, পাতলা ঠোঁঠের কিছুটা বাইরে পর্যন্ত রেখা টেনে লিপস্টিক লাগানো উচিত। ফাটা ঠোঁঠে লিপস্টিক লাগাবার আগে চ্যাপস্টিক লাগান। কালো ঠোঁঠে আগে সাদা রং-য়ের, তারপর ওর ওপর মনের মত রং-য়ের লিপস্টিক লাগান। লিপস্টিকের রং পোশাকের সঙ্গে ম্যাচ করা হওয়া উচিত।

যদি আপনি লহঙ্গা পরে থাকেন, তাহলে ওর সঙ্গে লম্বা বিনুনী বানিয়ে ফুলের মালা দিয়ে সাজিয়ে নিন। ছোট চুলকে কৃত্রিম চুল লাগিয়ে বড় দেখানো যেতে পারে। কিন্তু শাড়ীর সঙ্গে পাফ লাগিয়ে উঁচু, সাধারণ খোঁপা বানাতে হবে। আপনার উচ্চতা কম হলে খোঁপা কিছুটা উঁচু করে

বানান, আপনি লম্বা হলে খোঁপাকে নীচে রাখতে পারেন। খোঁপায় ফুলের সাজ লাগিয়ে নিন।

শেষে হাতের পাতা, কান, কপালে পারফিউম লাগিয়ে পরিবেশকে সুগন্ধিত করে তুলুন। এটা ছাড়া শৃংগার অপূর্ণ থেকে যায়।

কৃত্রিম অলংকার ভাড়ায় খুব সহজেই পাওয়া যায়। ওগুলো পরে বধু নিজের সৌন্দর্য বাড়িয়ে তুলতে পারেন।

সুসজ্জিত বধুকে দেখে কার মন নিয়ন্ত্রণে থাকতে পারে ?

## চাকুরীজীবী মহিলা : সৌন্দর্য রক্ষা কি করে করবেন ?

এক দিকে ফাইলের স্তম্ভ তো অন্য দিকে ঘর-সংসারের কাজ...এই দুই দিকের চাপে পড়ে কাজগুলো তো না হয় যেমন-তেমন করে হয়ে যায়, কিন্তু চাকুরীজীবী মহিলারা নিজের জন্য (স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের জন্য) সময় বের করতে পারেন না। এর ফলে ওদের স্বাস্থ্য দিন-দিন খারাপ হয়ে পড়তে থাকে, ওদের সৌন্দর্য স্তান হয়ে পড়ে এবং এমন একটা সময় আসে, যখন এই ক্ষতিপূরণ হওয়াটা খুবই মুশকিল চলে মনে হয়।

সুতরাং, সপ্তাহে একটা দিন ওদের নিজের জন্য, একান্তভাবে নিজের জন্য রেখে নেওয়া উচিত-যেদিন ওনারা সম্পূর্ণভাবে বিশ্রাম করবেন, শরীর-স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেবেন। একমাত্র তবেই ওনাদের শরীর সুস্থ এবং সুন্দর থাকতে পারবে।

এই দিনটা কোন ছুটির দিনেই বেছে নিন। এইদিন সকালে পুরো ঘুম ঘুমিয়ে বিছানা ছাড়ুন। প্রতিদিন তো আপনাকে তাড়াতাড়ি বিছানা ছেড়ে সংসারের কাজকর্মে লেগে পড়তে হয়। এদিন জলখাবার খেয়ে স্নান করার প্রস্তুতি নিন। আজ পুরো দিনটা আপনার নিজের। না আছে বাস ধরার তাড়াহুড়ো, না দেরী করে অফিসে পৌঁছলে বসের কাছে বকুনি খাবার ভয়।

স্নান করার সময় সবার আগে ম্যানিকিয়ার আর প্যাডিকিয়ার করে নিজের হাত-পায়ের পরিচ্ছন্নতা ফিরিয়ে আনুন, তারপর ওয়াক্সিং করে হাত-পায়ের অনাবশ্যক চুল পরিষ্কার করে ফেলুন।

স্নান করার জলে কোলোন ঢেলে ভালো করে রগড়ে-রগড়ে স্নান করুন। স্নানের পর সর্বশরীরে ট্যালকম পাউডার ছিটিয়ে দিন আর বগলে ডুডোকেট লাগান, যাতে ওখানকার ঘামে দুর্গন্ধ না আসে। এদিন মাথাও ধুন। প্রতিদিন না আপনি মালিশ করতে পারেন, না পারেন দীর্ঘক্ষন ধরে ব্রাশ করতে। এদিন আপনি পোশাকও হাঙ্কা, ঢিলেঢালা এবং আরামদায়ক পরুন। ডিউটিতে যাবার সময় আপনি হয়তো চাপা ফিটিংয়ের পোশাক পরে অফিসে যান, যাতে আপনার শরীর আরাম পায়না।

দুপুরের খাবার খেয়ে কিছুক্ষন ঘুমিয়ে নিন, কারণ এরকম বিশ্রাম করার সুযোগ আপনি আবার ছ'দিন পরই পাবেন।

সন্ধ্যাটা মনোরঞ্জনের জন্য খালি রাখুন। এই সময় আপনি তৈরী হয়ে হয় নিজের বন্ধু-বান্ধবদের বাড়ী যান, নয়তো ওদের আপনার বাড়ী ডেকে আনুন। রাতের খাবার খেয়ে তাড়াতাড়ি শুয়ে পড়াটা স্বাস্থ্যের দিক থেকে খুবই ভাল। এটা মনে রাখবেন যে, আপনাকে আবার পরের দিন ডিউটিতে যেতে হবে। শোবার আগে হাঙ্কা পোশাক পরে মেক-আপ তুলে ফেলুন।

বাইরে যাওয়া-আসা করার জন্য মুখে ধুলো-মাটির পরত পড়ে যায়। তাই ত্বকের সাফাইয়ের দিকেও আপনাকে দৃষ্টি দিতে হবে।

আপনি নিজের পার্সে একটা ছোট আয়না, চিরুনী, কম্প্যাক্ট, লিপস্টিক অবশ্যই রাখুন। লাঞ্ছের সময় মুখ পরিষ্কার করে ওর ওপর কম্প্যাক্ট লাগিয়ে চুল আঁচড়ে নিন। এতে সন্ধ্যায় বাড়ী ফেরার সময়ও আপনি তরোতাজা হয়ে থাকবেন।

চাকুরীজীবী মহিলাদের সর্বদা হাঙ্কা মেক-আপ করা উচিত। অত্যন্ত গাঢ় মেক-আপ ওনাদের ব্যক্তিতকে অনাকর্ষক করে তুলবে। হাঙ্কা শৃঙ্গার ওদের খুবই মোহময়ী করে তুলবে।

কেশ-বিন্যাসের ব্যাপারে বলি, যুগের পরিবর্তনের সঙ্গে-সঙ্গে নিজের কেশসজ্জাও অবশ্যই বদলান-কিন্তু এমন বদলাবেন না, যাতে অফিসে কাজ করার সময় সেটা বাধার সৃষ্টি করুক। ধরুন, ফ্যাশন অনুযায়ী আপনি নিজের চুল এলো করে দিলেন, কিন্তু এলো চুল নিয়ে কি আপনি অফিসে কাজ করতে পারবেন? সুতরাং কেশ-সজ্জার ব্যাপারটা সব দিক মাথায় রেখে নির্বাচন করা উচিত। যদি আপনি চুল কাটতে চান তো অবশ্যই



কটুন, কিন্তু ডিউজিত যাবার সময় সেটা রবার ব্যাণ্ড বা ক্লিপ দিয়ে বেঁধে নিন। এমনিতে খোঁপা খুবই সুবিধাজনক হয়। বিয়ে পাটিং ইত্যাদিতে যাবার সময় যেরকম কেশ-সজ্জাই করুন না কেন, ভাল লাগবে।

বাড়ীর বাঁহরে ঘাম প্রচণ্ড হয়, তাই রুমালে কোলোন লাগিয়ে পাসে রেখে নিন। মাঝে-মাঝে রুমাল মুখের ওপর হাল্কা ভাবে বোলালে তাজা ভাব অনুভব করবেন।

নিজের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিন। আপনি সুস্থ থাকলে তবেই না আপনি পরিশ্রম করতে পারবেন। প্রতিদিন কিছুটা সময় বের করে শরীরের সাফাই অবশ্যই করুন। সাফাই হচ্ছে ভাল স্বাস্থ্যের মূল কথা। সন্তলিত এবং পুষ্টিকর খাবার খান। গায়ে শক্তি হলে লোকে পরিশ্রম করতে পারে।

আপনার কাজ করার ভঙ্গীও যথেষ্ট স্মার্ট হওয়া উচিত। সব কাজ আপনাকে সফূর্তির সঙ্গে করতে হবে।

আপনি সুস্থ থাকলে আপনার মুখেও সর্বদা হাসি ফুটে থাকবে, তাহলে সবাই আপনার প্রশংসা করবে। খিটখিটে স্বভাবের লোকেদের সঙ্গে কেউ কথা পর্যন্ত বলতে চায় না।

আপনার কথাবার্তাও স্মার্ট এবং শিষ্টতাপূর্ণ হওয়া উচিত। আপনি অন্যকে সম্মান দিলে অন্যও আপনাকে সম্মান দেবে। বস থেকে শুরু করে চাপড়াশী পর্যন্ত সবার সঙ্গেই শিষ্টতাপূর্ণ কথাবার্তা বলুন।

আপনার পোশাক যেন সাধাসিধে এবং আকর্ষক হয়। আপনার রুচিপূর্ণ পোশাক থেকেই অন্য আপনার কলাত্মক রুচির পরিচয় পাবে। খাত অনুযায়ী পোশাক পরুন। বেশ কিছু যুবতীকে দেখা যায়, যারা ঠাণ্ডায় ঠকঠক করে কাঁপে, অথচ গরম কাপড় ওরা কিছুতেই পরেনা। এতে ওদের দিয়ে কোন কাজই হয়না। শীত, গরম আর বসন্ত খাত অনুযায়ী পোশাক পরা উচিত। তাহলেই আপনি নিজের ওপর ন্যস্ত কাজ সুচারুরূপে করতে পারবেন।

আপনাকে দুদিক সামলাতে হবে। সুতরাং বাড়ীর চিন্তা অফিসে আর অফিসের চিন্তা বাড়ীতে বয়ে আনবেন না। এতে আপনি নিজেও দুঃখী হবেন, অন্যকেও চিন্তিত করে তুলবেন। তছাড়া মনে চিন্তা থাকলে লোকের স্বাস্থ্যও ভাল থাকেনা। চিন্তা করলে কোন সমস্যার সমাধান হয় না। তাই, আপনি সমস্যার সমাধান করতে শিখুন, তার পর দেখুন।

জীবন কতটা সুখময় হয়ে ওঠে আর আপনিও কতটা সুস্থ এবং সুন্দর হয়ে ওঠেন।

শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের সঙ্গে-সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যও বজায় রাখা উচিত। আপনি নিজের সহকর্মীদের সঙ্গে মেলামেশা করলে ওরাও আপনাকে নানাভাবে সাহায্য করবে। অপরের কোন কথা নিয়ে এতটা বদমেজাজ দেখাবেন না যে, ওরা আপনার সঙ্গে কথা পর্য্যন্ত বলা বন্ধ করে দিক। যে জায়গায় আপনাকে দিনের মধ্যে আটটা ঘণ্টা কাটাতে হবে, ওখানে কতক্ষণ লোকেদের থেকে আলাদা হয়ে থাকা সম্ভব? সর্বদা নিজের ব্যবহার কুশলতা দিয়ে অপরের সুখ-দুঃখের ভাগীদার হবার চেষ্টা করুন।

যদি আপনাকে কাজের খাতিরে বাইরে-বাইরে ঘুরতে হয়, তবে কম্প্যাক্ট (জমা পাউডার) ইত্যাদি নিজের পার্সে রাখুন। এটা দিয়ে আপনি মাঝে-মাঝে নিজেকে তরোতাজা করে তুলতে পারবেন।

ত্বকের রংয়ের সঙ্গে ম্যাচ করা ফাউণ্ডেশন মুখ আর গলায় লাগান, এতে ত্বকের ওপর রোদের বিশেষ প্রভাব পরবে না। চোখে ক্রীম রংয়ের আই-শ্যাডো লাগাতে পারেন। এও ত্বককে রোদে থেকে বাঁচাবে।

বাইরে বেরোবার সময় ছাতা আর রোদ-চশমা অবশ্যই ব্যবহার করুন। এতে মুখের ওপর রোদ সোজাসুজি পড়বে না।

লিপস্টিক সর্বদা ন্যাচারাল শেডের লাগানো উচিত। এটাই আপনার ওপর ভাল লাগবে, কারণ চড়া রোদে গভীর রং চোখে লাগে।

আপনি চেষ্টা করলে বাড়ী এবং অফিস-দুদিক সামলেও নিজের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যকে নিজের মুঠোয় রাখতে পারবেন।

## গর্ভাবস্থা এবং সৌন্দর্য

মাতৃত্বের দৃষ্টিতে যতই গর্ভাবস্থাকে এক গরিমাময় সময় বলে মানা হোক না কেন, বেশ কিছু সমস্যার জন্য মায়দের জন্য এই সময়টা সমস্যা-জর্জরিত সময়ও হয়। কারণ ওদের ৯ মাস ধরে শুধু শারীরিক নয়, মানসিক বোঝাও বইতে হয়।

গর্ভবতীর নিজের প্রতি দেখাশোনা করার জন্য কিছুটা সময় অতি অবশ্যই বের করা উচিত। যদি ও সুস্থ হয়, তাহলে নবজাত শিশুও নিশ্চয়ই সুস্থ হবে। গর্ভবস্থা ‘শারীরিক রোগ’ আর ‘সৌন্দর্য সমস্যা’-রই অন্য নাম-এমন নয়। যদি স্ত্রী গর্ভধারণের শুরুতেই নিজের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের দিকে নজর দেয়, তাহলে নিঃসন্দেহে ও নিজের সৌন্দর্যকে বাড়িয়ে তুলতে সক্ষম হবে।

মাসিক ধর্ম নিজের নির্দিষ্ট দিনের সাত দিনের মধ্যে না হলে ডাক্তারকে দিয়ে অবশ্যই পরীক্ষা করানো উচিত।

**লক্ষণ :** গর্ভস্থাপন হয়ে পড়লে অনেক শারীরিক লক্ষণ প্রকট হয়ে পড়ে, যেসব লক্ষণ দেখে আপনিও বুঝতে পারবেন যে, গর্ভস্থাপন হয়েছে কিনা ?

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরই গা গুলোনভাব এবং বমি হবে। এই জিনিষটা গর্ভের প্রথম দিকে হবেই। তিন মাস পর পেট বেড়ে ওঠে, বুক বেড়ে ওঠে, বার-বার প্রস্রাব পায়, স্বভাবও কিছুটা খিটখিটে হয়ে ওঠে, স্তনবৃ্তের রং গাঢ় হয়ে ওঠে, পেটে দাগ স্পষ্ট হয়ে ওঠে এবং পাঁচ মাস পর তো বাচ্চার নড়াচড়াও অনুভব হতে থাকে।

**পরীক্ষা :** এক-দু মাস গর্ভবস্থার ব্যাপরে জানার জন্য ডাক্তার এক তো গর্ভিনীর প্রস্রাব পরীক্ষার জন্য পাঠান, দ্বিতীয়ত ওকে তিনটে ট্যাবলেট খেতে দেন অথবা একটা ইঞ্জেকশন দেন। যদি সাত দিনের মধ্যে রক্তস্রাব না হয়, তাহলে গর্ভস্থাপন নিশ্চিত বলে ধরা হয়। তিন মাস পরই ডাক্তার গর্ভিনীর শরীরের অভ্যন্তরীণ পরীক্ষা করেন। এর পর ডাক্তার যখন বলবেন, তখন ওনার কাছে গিয়ে নিজেকে পরীক্ষা করানো উচিত।

**ভোজন :** গর্ভবতীকে প্রতিদিন কম পক্ষে চার কাপ দুধ, দুই বা তার বেশী ফল, দুই বা তার বেশী সব্জী, আলু, ১টা বা ২টো ডিম, ২৫০ গ্রাম তার চেয়ে কিছুটা বেশী মাংস, মাছ, তিনটে বা চারটে রুটি, চার চামচ মাখন, মাল্টি ভিটামিন অথবা ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট (ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী) অবশ্যই খাওয়া উচিত।

এই খাবারে গর্ভবতী মায়ের শরীর সুস্থ থাকবে, ওর এ্যানিমিয়া (রক্তাঙ্গপত) হবেনা আর গর্ভস্থ বাচ্চাও ক্যালশিয়াম, ভিটামিন ‘ডি’ আর আয়রন পাবে, যা ওর বিকাশের জন্য অত্যন্ত জরুরী।

আপনার এই সময় পুষ্টিকর ভোজনের প্রয়োজন, ক্যালোরীর নয়। তাই ভাজাভুজি, মিষ্টি এবং চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিন। যদি আপনার দুধ খেতে ভাল না লাগে তো পানীর খেতে পারেন। তাতেও ততটাই ক্যালশিয়াম রয়েছে, যতটা দুধে থাকে।

সকালে উঠেই একটা শুকনো টেস্ট খেলে গা গুলোবে না। একটু-একটু করে খেতে থাকলে বমিও হবে না।

আপনি খাবার খুব বেশীও খাবেন না, আবার খুব কমও খাবেন না। কিছুক্ষন বাদে-বাদে একটু-একটু করে খেতে থাকুন। পেট পুরে খেলে বমি আসে, আবার একদম খালি পেটে থাকলেও বমি আসে। জিভের স্বাদ ঠিক রাখার জন্য কিছু মুখরোচক জিনিষও যেতে পারেন। গর্ভাবস্থার দিনগুলোয় উপবাস একদমই করবেন না, এতে আপনার এবং গর্ভস্থ বাচ্চার-দুজনেরই ক্ষতি হবে।

আপনাকে নিজের ওজনের দিকেও দৃষ্টি রাখতে হবে। ওজন বেশী বেড়ে গেলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। তাই ২২ পাউন্ডের বেশী ওজন হয়ে পড়লে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। হয়তো উনি আপনাকে খাবার-দাবারে কিছুটা পরিবর্তন করতে বলতে পারেন-সেটা অবশ্যই পালন করবেন।

কমলালেবুর রস যত পারেন খান। এ থেকে আপনি ভিটামিন ‘সি’ পাবেন-যা জ্বর এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা দূর করে।

**বিশ্রাম :** এই দিনগুলোয় শরীরকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম দেওয়া উচিত। কিন্তু সব সময় শুয়ে থাকলেও শরীর খারাপ হয়। দুপুরে কিছুক্ষনের জন্য ঘুমোন উচিত। রাতে বেশীক্ষন জেগে থাকবেন না। রাতে ঘুমোবার আগে গরম দুধ খেয়ে অথবা ইয়ুদুফ গরম জলে স্নান করলে ঘুম ভাল হয়।

সংসারের সব কাজ করতে পারেন। এতে ক্ষতি হবে না। কিন্তু ছুটো-ছুটি বা ভাড়া জিনিষ তোলার কাজ করবেন না। শরীরকে ঝুঁপুপ করে তুলবেন না। একটু বিশ্রাম নিয়ে-নিয়ে কাজ করলে ক্ষান্তি আসবে না আর সংসারের কাজও হতে থাকবে। এর আগে যদি কখনো আপনার গর্ভপাত হয়ে থাকে, তাহলে সম্পূর্ণ বিশ্রামের প্রয়োজন।

**ব্যায়াম :** তাজা আর খোলা হাওয়ায় যতক্ষন পারেন, ঘুরে বেড়ান। গুরুত্ব মাসগুলোয় খুব বেশী পরিশ্রমের ব্যায়াম করবেন না। এই সময়

বাচ্চা গর্ভে নিজের স্থিতি মজবুত করতে পারেনা, তাই গর্ভপাত হয়ে যেতে পারে।

যদি দুর্বলতার জন্য ডাক্তার আপনাকে পূর্ণ বিশ্রাম করতে বলেন, তবে ওনার নির্দেশ পালন করা উচিত।

গর্ভাবস্থায় আরামদায়ক জুতো পরা উচিত। উঁচু হিলের জুতো পায়ে দিলে পড়ে যাবার ভয় থাকে, তাই সব সময় হিল ছাড়া সাধারণ চটি পায়ে দিন। এতে ঠোঁকর খেয়ে পড়ে যাবার ভয় থাকবে না। বেশ কিছু মহিলার পড়ে গিয়ে গর্ভপাত হয়ে পড়ে বা বাচ্চার চোট লেগে যায়।

**পোশাক :** গর্ভবতীর শরীর দিনদিন বেড়ে চলে, তাই ওনার ঢিলেঢালা পোশাক পরা উচিত। এতে গর্ভবতী আরাম পাবে আর ওর শরীরও বেডোঁল হয়ে পড়বে না।

সবচেয়ে ভাল হয়, যদি আপনি বাড়ীতে হাউস কোট পরে থাকেন আর বাইরে যাবার সময় শাড়ী পরেন। পেট শাড়ী দিয়ে ঢেকে থাকা উচিত। বেশ কিছু মহিলা এই সময় নাভির নীচে শাড়ী বাঁধেন, যা দেখে অন্যেরা লজ্জা অনুভব করে। যদি পেটের ওপর শাড়ী বাঁধলে পেটে চাপ অনুভব হয়, তাহলে গাঁট্টা আলগা করে বাঁধুন। ব্রা সর্বদা সঠিক মাপের পরুন। টাইট ব্রা পরলে স্তনে চুলকোনি হবে আর খুব বেশী ঢিলে ব্রা পরলে স্তন ঝুলে পড়তে পারে।

**চুল :** বাচ্চার জন্ম হবার পর প্রায়ই মায়ের মাথার চুল ঝরে পড়তে শুরু করে। এজন্য এরকম হবার আগেই আপনি নিজের মাথার চুলের যত্ন নিন। চুল ধুয়ে ভাল করে মালিশ করুন।

### **সমস্যা :**

**ত্বকে ছোপ পড়া :** গর্ভাবস্থায় মুখ, বুক আর পিঠে ছোপ পড়ে যায়। এর কারণ হল হরমোনের গতিশীলতা। এটা অস্থায়ী হয়। ছোপ পড়া ত্বকে এস্ট্রিজেন্ট আর মেডিকেটেড স্কিন লোশন লাগান। গর্ভাধান জানতে পারার পরই পেট, নিতম্ব আর বুকে কণ্ঠিশনিং ক্রীম লাগানো শুরু করে দিন। স্নান করার পর এবং রাতে বেবী অয়েল বা অলিভ অয়েল লাগান। মেক-আপ করার আগে ময়েস্চারাইজার লাগালে ত্বক মসৃণ থাকে। স্নান করার সময় পায়ের মালিশ রক্তসঞ্চার বাড়িয়ে তুলে ত্বককে মসৃণ করে তোলে।

গর্ভাবস্থার শেষ দিকে ত্বক প্রায়ই শুকিয়ে যায়। রাতে ক্রীম মালিশ করে এবং দিনে ফাউণ্ডেশন লাগিয়ে ত্বককে রক্ষা করতে পারেন। যদি আপনি নিজের শিশুকে স্তনপান করতে চান তো স্তনবৃতে ক্রীম মালিশ করে ত্বককে মসৃণ বানিয়ে রাখুন।

সকাল-সন্ধ্য দুধের ক্রীম, লেবুর রস, টারমারিক পাউডার মিলিয়ে ত্বকে লাগান, ত্বক পরিষ্কার থাকবে। স্নান করার আগে প্রতিদিন দই আর সর্ষের তেল মালিশ করুন। এতে ত্বক কোমল এবং সুস্ব থাকবে।

চার চামচ দুধের ক্রীম, এক চামচ সর্ষের তেল, শসার রস, মধু, গোলাপজল আর লেবুর রস মিশিয়ে শিশিতে ভরে ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিন। এটা রাতে ঘুমোবার আগে হাত-পা, মুখ আর গলায় মালিশ করলে ত্বক পরিষ্কার থাকবে। পরের দিন সকালে এটা তুলো দিয়ে সাফ করে ঠাণ্ডা জলে স্নান করে নিন।

**কোষ্ঠকাঠিন্য :** গর্ভাবস্থার দিনগুলোয় প্রায়ই কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে পড়ে। এটার ঠিক সময়ে চিকিৎসা না হলে মুখের ওপর ভাঁজ পড়ে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার জন্য জোলাপ খাওয়াটা একদমই উচিত নয়, ডাক্তারের পরামর্শে এর প্রভাবশালী ওষুধ খান। কোষ্ঠকাঠিন্যের সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা হল, সারা দিনে অত্যন্ত পক্ষে আট গ্লাস জল খান।

**শিরা ফোলা :** এক জায়গায় দাঁড়িয়ে-দাঁড়িয়ে যেসব মহিলারা কাজ করেন, তাদের পায়ের শিরা ফুলে ওঠে। এর জন্য ওদের এক জায়গায় না দাঁড়ানোই উচিত। বসে-বসে কাজ করতে হলেও পা কিছুটা উঁচু করে রাখুন।

**পা ফোলা :** গর্ভাবস্থার শেষ দিনগুলোয় বেশ কিছু মহিলার পা, গোড়ালি, পায়ের আঙুল আর মুখ ফুলে ওঠে। বেশী নুন খেলেও ফোলাভাব দেখে যায়। নুন কম করে খান। পা ইমদুফ গরম জলে ডুবিয়ে কিছুটা উঁচু করে বসুন।

**জ্বলুনি :** (Heart Burning) বুকের হাড়ের নীচে শেষ দিকে জ্বলুনি হওয়াকে ‘হাট বার্নিং’ বলে। এই অবস্থায় খাবার একটু-একটু করে বারে-বারে খাওয়া উচিত। খুব বেশী খেয়ে নিলে পেটে গ্যাস হয়। আপনি নিজের খাবার সত্তলিত এবং হালকা রাখলে জ্বলুনি হবে না।

## সাবধানতা :

- (১) গর্ভবতীর চিতামুক্ত থাকাটা অত্যন্ত জরুরী। চিতা নানারকম হতে পারে। হয়তো আপনার আগেই তিন-তিনট মেয়ে হয়েছে এবং আপনি ছেলের চিতায় ডুবে রয়েছেন বা বেশ কিছু মহিলার তিন-চার বরে গর্ভপাত হয়ে গেছে। এছাড়াও কিছু পারিবারিক চিতাও হতে পারে। হয়তো এই দিনগুলোয় কারও মৃত্যু হয়েছে। এইসব চিতাকে দূরে ঠেলে দিয়ে নিজের বাচ্চাকে ভালভাবে জন্ম দেবার কথাই চিন্তা করুন। আপনি চিন্তিত থাকলে আপনার এবং আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের ওপর খারাপ প্রভাব পড়তে পারে। কখনো-কখনো দেখা গেছে যে, মা গর্ভাবস্থায় বেশী চিন্তা করলে ওর বাচ্চা বিকলাঙ্গ হয়ে জন্ম নিয়েছে অথবা মায়ের গর্ভপাত হয়ে গেছে।
- (২) ভাল-ভাল কাজে মন লাগান। বেশী করে বই পড়ুন, এতে আপনার মনোবল বাড়বে আর বাচ্চার মানসিক বিকাশও ভাল হবে।
- (৩) খুব প্রয়োজন না হলে এক্স-রে করাবেন না, এটা বাচ্চার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়।
- (৪) ঘুমের ওষুধ একদম খাবেন না। নেশা করবেন না। সিগারেট প্চণ্ড ক্ষতি করে। এতে হয় বাচ্চা সময়ের আগেই জন্ম নিয়ে নেয় অথবা ওর উচ্চতা অত্যন্ত ছোট হয়।
- (৫) গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস এবং প্রসবের পরের দু-মাস স্বামীর সঙ্গে সহবাস করবেন না। শুরুতে বাচ্চা মায়ের গর্ভে নিজের অবস্থিতি মজবুত করতে পারে না। আর প্রসবের পর যোনিপথ এতটা ক্ষতবিক্ষত হয়ে পড়ে যে, ওটা ঠিক হতে কম পক্ষে দু-মাস লেগে যায়।
- (৬) প্রসবের সময় এবং প্রসবের পর কিছুদিন যে জায়গায় আপনি শোবেন, সেই জায়গাটা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং হাওয়াদার হওয়া উচিত। এটা আপনার আর বাচ্চার স্বাস্থ্যের ওপর ভাল প্রভাব ফেলবে।
- (৭) প্রথম তিন-চার দিন পর্যন্ত হাল্কা এবং সুপাচ্য খাবার-ডাল, দুধ

অথবা খিচুড়ী খান। এরপর প্রোটিন আর ভিটামিনযুক্ত খাবার খেতে শুরু করুন। ঘি বেশী খাবেন না, এতে মোটা হয়ে পড়তে পারেন।

(৮) প্রসব স্বাভাবিকভাবে হলে তিনদিন পর আস্তে-আস্তে ওঠা-বসা করতে পারেন। ছ-সপ্তাহ পর পুরোপুরি সংসার সামলাতে পারবেন।

(৯) পরিচ্ছন্নতার দিকে দৃষ্টি দিন। স্বাভাবিক প্রসবে চতুর্থদিন স্নান করতে পারেন। অপারেশন করে প্রসব হলে সেলাই কাটার পরই ডাক্তারেরা স্নান করার অনুমতি দেন। সেলাইয়ের জায়গাটা অত্যন্ত পরিষ্কার রাখা উচিত। পায়খানা-প্রস্রাব করার পর ডেটল জল দিয়ে ঐ জায়গাটা সাফ করে নেওয়া উচিত। রক্তস্রাব ৪০ দিন পর্যন্ত হতে থাকে। এর জন্য পরিষ্কার কাপড় লাগানো উচিত। স্যানিটারীটা ওয়েল সবচেয়ে ভাল। এতে কোনও প্রকার ইনফেকশনের ভয় থাকে না।

(১০) বাচ্চাকে নিজের স্তনপান অবশ্যই করান। দুধ খাওয়াবার আগে স্তনকৃতকে হিমদুগ্ধ গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। স্তনকৃত নোংরা থাকলে বাচ্চার মুখে ঘা হতে পারে। বাচ্চাকে কোলে নিয়ে একটা হাত ওর মাথার নীচে রাখুন আর অন্য হাত দিয়ে নিজের স্তনকৃত ধরে বাচ্চার মুখে ঢোকান। এইভাবে স্তনপান করালে আপনার স্তন শিথিল হয়ে পড়বে না। কখনোই শুয়ে-শুয়ে বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানো উচিত নয়।

যদি আপনার স্তনে দুধ কম আসে, তবে নিজে দুধ, ফল আর সবুজ শাক-সব্জী বেশী করে খান। তবুও যদি বাচ্চা পুরো দুধ না পায়, তো ওকে বোতলে করে দুধ খাওয়ান। শিশিকে এর নিপলসমেত দিনে একবার অবশ্যই গরম জলে ফোটান। প্রতিবার দুধ দেবার আগে এটা মনে করে অতি অবশ্যই সাফ করে নেবেন।

কিছু-কিছু মহিলার স্তনে দুধ প্রচুর আসে। এতে ওদের খুবই অসুবিধা হয়। ওরা নিজেদের হাত দিয়ে ট্রিপ দুধ বের করে নিন। বাচ্চার মৃত্যু হয়ে পড়লে অথবা অন্য কোন রোগের জন্য যদি মা বাচ্চাকে দুধ খাওয়াতে না পারেন, তাহলে ডাক্তারের কাছ থেকে ওষুধ নিয়ে বুকের দুধ শুকিয়ে নেওয়া উচিত।



(১১) প্রসবের দু সপ্তাহ পর ডাক্তারকে অবশ্যই দেখান। উনি যখনই ডাকবেন, নিশ্চয়ই যাবেন। নিজের এবং বাচ্চার যে কোন সমস্যার চিকিৎসা ডাক্তারকে দিয়েই করানো উচিত। আনাড়ী মহিলাদের চিকিৎসায় ক্ষতিও হতে পারে।

**ব্যায়াম :** বাচ্চার জন্ম হবার পর মায়ের শরীর অত্যন্ত বেডৌল হয়ে পড়তে পারে। ব্যায়াম করে শরীরকে সুডৌল করে তোলা যেতে পারে। প্রসবের পর নীচের ব্যায়ামগুলো করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিতঃ—

- (১) বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতের পাতাকে নিজের দিকে সোজা রাখুন। হাঁটু নীচের দিকে থাকবে আর পা সোজা। এবার পালা করে নিঃশ্বাস নিন আর ছাড়ুন।
- (২) চিত হয়ে হাঁটু মুড়ে শোন। হাতের পাতা নীচে রেখে সোজা করে রাখুন। এরপর পেট আর নিতম্বের মাংসপেশী কুঁচকে পিঠকে চাপ দিন।
- (৩) চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত নিতম্বের ওপর থাকবে। বাঁদিকের নিতম্ব তুলুন। ডান নিতম্বকে নীচের দিকে ঠেলুন। এই জিনিষটা অন্য নিতম্বের ক্ষেত্রেও করুন।
- (৪) চিত হয়ে হাঁটু মুড়ে শুন। মাথা তুলুন, সঙ্গে বাঁ হাতটাও। বাঁ হাত দিয়ে ডান হাঁটু স্পর্শ করুন। এরকম অন্য দিকেও করুন।
- (৫) চিত হয়ে শুয়ে হাতের পাতা নীচের দিকে রাখুন। ডান পা তুলে বাঁ পায়ের ওপর ঝুলিয়ে দিন। এই সময় আপনর ডান পা যেন বাঁ নিতম্বকে ছোঁয়। অন্য পায়ের ক্ষেত্রেও এমনটা করুন।
- (৬) চিত হয়ে শুন। দুটো পা জোড়া থাকবে। নিজেকে বাঁ হাতের ওপর ওঠান। সামনের দিকে এগিয়ে হাতকে ঝেঁন বাঁ গোড়ালি ছুঁন। কিছুক্ষন থামুন। শুয়ে পড়ুন। এই ব্যায়ামটা অন্য হাতেও করুন।

## সুডোল শরীর কিভাবে রাখবেন ?

সুডোলতার অর্থ হল আয়ু এবং শরীরের উচ্চতার অনুপাতে শরীরের ওজন হওয়া। সুডোল শরীর মানে না খুব মোটা, না খুব রোগা। যেমন মোটাপন ভাল লাগে না, তেমনই অত্যন্ত রোগাও ভাল দেখায় না। বেশীর ভাগ মহিলা স্কিমিং-এর অর্থ রোগ হওয়াকেই বোঝেন। এটা ভুল। মোটা আর রোগা-দুটোই বিভিন্ন রোগের মূল!

মোটাপনকে যেমন সৌন্দর্যের দৃষ্টিতে ভাল মনে করা হয় না, তেমনি স্বাস্থ্যের দৃষ্টিতেও এটা কম ক্ষতিকারক নয়। মোটাপন থেকে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ইত্যাদি অনেক রোগ হতে পারে। শরীরে অত্যধিক চর্বি জমে গেলে হৃদয়কে খুব বেশী কাজ করতে হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক।

### মোটা হওয়ার কারণ :

- (১) স্ত্রী-পুরুষ দুজনেই যে কোন বয়সে মোটা হয়ে পড়তে পারেন। ছোট বেলায় ছেলে-মেয়েরা মোটা হতে পারে, কিন্তু কিশোরাবস্থার পর মেয়েরাই এর শিকার বেশী হয়।
- (২) আর্থিক দৃষ্টিতে সম্পন্ন ব্যক্তি বেশী মোটা হয়। কারণ ওদের কাছে উন্টোপান্টা জিনিষ কেনার পয়সা থাকে। গরীব পেট পুরে খেতে পারলেই যথেষ্ট মনে করে।
- (৩) মনোবৈজ্ঞানিক কারণেও অনেকে মোটা হয়ে পড়ে। ওরা সুখে-দুঃখে বেশী করে খেয়ে এক ধরনের মানসিক সন্তুষ্টি পায়।
- (৪) কিছু মহিলার মুখ সারাদিনই চলে অর্থাৎ ওরা সবসময়ই কিছু-না-কিছু খেতেই থাকে। ওদের অজান্তেই ওরা মোটা হয়ে পড়ে।
- (৫) কিছু যুবতী বংশানুগতভাবে মোটা হয়।
- (৬) কিছু পরিবারে ঘি-তেল বেশী ব্যবহার হয়। এর ফলেও ঐ পরিবারের সদস্যরা মোটা হয়ে পড়ে।
- (৭) শারীরিক ব্যায়ামের অভাবেও কেউ-কেউ মোটা হয়ে পড়ে। যদি আপনি সারাদিন একটুও নড়া-চড়া না করে এক জায়গায় শুয়ে থাকেন আর উন্টোপান্টা খেতে থাকেন, তাহলে নিশ্চিতরূপে আপনি মোটা হয়ে পড়বেন।

(৮) গর্ভাবস্থায় এবং মীনুপাজের সময় যত্নের অভাবেও অনেক মহিলা মোটা হয়ে পড়েন।

শরীরকে সুডৌল বানাতে এবং ওজন বাড়তে সন্তলিত আর পুষ্টিকর ভোজন এবং শারীরিক ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

**মোটাপন কি করে দূর করবেন ?**

আমি ডায়েটিং সম্পর্কীয় অনেক চাট পড়েছি, কিন্তু ওসব পড়ে আমি সন্তুষ্ট না হতে পেরে ডাঃ আশা বহল এম.বি.বি.এস.,এম.ডি-র কাছে যাই।

আমাকে দেখেই উনি বলেন-‘বসুন! এখুনি আপনাকে দেখছি।’

আমি বললাম-‘আমি নিজের নয়, সাধারণ মেয়েদের সমস্যা ‘মোটাপন’-এর জন্য খাবার-দাবারের ব্যাপারে আপনার মত জানতে এসেছি।’

উনি মুচকি হেসে বললেন-‘আপনি সত্যি একটা ভাল সমস্যার কথা তুলেছেন। আমি তো সব মোটা মেয়েদের দেখেই ওদের খাবার-দাবারের ব্যাপারে নির্দেশ দিই। বাস্তবে এরা ডায়েটিং করতে জানে না। ডায়েটিং-এর অর্থ উপোস করা নয়। বরং সন্তলিত এবং পুষ্টিকর খাবার খেয়ে শরীরকে সুডৌল বানানো।’

**এরপর ডাঃ আশা বহল বললেন :**

১০০ ক্যালোরী, ৬০ গ্রাম প্রোটিন, ১০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ৪০ গ্রাম চর্বি-এটা আমাদের রোজের খাবারে থাকা চাই।

**জলখাবার :** ছোট প্লাসে চিনি ছাড়া তাজা ফলের রস, একটা ড্রিম অথবা মাছের টুকরো (যিয়ে যেন বানানো না হয়), এক স্লাইস পাঁউরুটি অথবা দুটো সাধারণ বিস্কুট, দুধ এক কাপ। (মাংসাহারীরা মাখন ছাড়া পাঁউরুটি খান, নিরামিষাচারীরা মাখন দিয়ে খান)।

**দুপুরের আগে :** এক কাপ চিনি ছাড়া চা অথবা কফি।

**দুপুরের খাবার :** পাতলা সুপ (মাংস অথবা সব্জীর), দুটো রুটি, এক বাটি তরকারী, (আলু, কড়াইশুঁটি, সীম, মাংসের নয়), ফল-এক ফালি আম, একটা পুরো কমলালেবু, একটা পুরো কলা, অর্ধেক মুসম্বী, কম দুধ এবং চিনি ছাড়া চা অথবা কফি।

**চায়ের সময় :** একটা পাতলা স্লাইস পাঁউরুটি হাল্কাভাবে মাখন

লাগিয়ে অথবা দুটো বিস্কুট।

রাতের খাবার : মাখন লাগানো একটা রুটি, এক প্লেট স্যালাড, এক বাটি ঘি ছাড়া ডাল, এক বাটি সেম্ব সর্জী (আলু, কলাইশুঁটি, সীম নয়), যদি ইচ্ছে হয়, তবে কম দুধ দিয়ে এক কাপ চা খেতে পারেন।

পুরো দিনে ২৫০ গ্রামের বেশী দুধ আর ২২ গ্রামের বেশী ঘি খাবেন না। চিনির পরিবর্তে স্যাকারিন স্বাদ অনুযায়ী নিন। ২৫-৩০ গ্রাম চর্বি আপনার শারীরিক প্রয়োজনের তুলনায় বেশী নিলে এক বছরে ২০ পাউণ্ড ওজন বেড়ে যায়।

ওজন বাড়ানো : যদি আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশী রোগা হন, তবে দুধ, দই, ঘি, তেল বেশী করে খান। নিজের খাবার বাড়ানো উচিত। ব্যায়াম করলেও শরীর সুডৌল হয়ে ওঠে। সুতরাং ব্যায়ামও করুন।

আমাদের খাবারে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন আর চর্বি হওয়া উচিত।

এক গ্রাম প্রোটিন ৪ ক্যালোরী এবং এক গ্রাম চর্বিতে ৯ ক্যালোরী থাকে।

ক্যালোরী শরীরকে সুস্থ এবং স্ফূর্তিদায়ক বানিয়ে রাখে। ক্যালোরীর একটা নির্দিষ্ট মাত্রা এক দিনে শরীরের জন্য আবশ্যিক হয়। এটা আপনার আয়ু, উচ্চতা এবং থাকা-খাওয়ার ওপর নির্ভর করে। পায়ে হাটলে ৮০ ক্যালোরী এবং সাঁতার কাটলে ১৫০ ক্যালোরী খরচ হয়। শারীরিক মেহনত করলে ১৫ মিনিটে ২০০০ ক্যালোরী খরচ হয়।

ডাক্তারই আপনার ক্যালোরীর মাত্রা এবং মোটাপন কম করার জন্য ক্যালোরীর মাত্রা কম করার জন্য পরামর্শ দিতে পারেন।

### বিভিন্ন পদার্থে ক্যালোরী

মাল্হি ছাড়া দুধ	৮	ওল	৩৩
পনীর	৯৯	মূলো	৬
বাদাম	১৮৬	শাঁকালু	৩৭
নারকেল	১৩৬	ঢ্যাঁড়শ	১২
কাজু	১৬৭	কড়াইশুঁটি	৩১
বাঁধাকপি	৯	টম্যাটো	৬
স্যালাড	৭	লাউ	৬

পালংশাক	৯	শালগম	১০
বীট	১৮	আপেল	১৬
গাজর	১৩	কলা	৪৩
পেঁয়াজ	১৪	পেয়ারা	১৯
করলা	৭	লেবু	১৭
বেগুন	১০	পেঁপে	১১
কাঁকড়ি	৪	আম	১৪
ফুলকপি	১১	কমলালেবু	১৪
আলু	২৮	আনারস	১৪
এলাচ	৬৫	আমলা	১৭
কাঁচা লংকা	১২	তেঁতুল	৮২
শুকনো লংকা	৭০	ধনেপাতা	৮২

### ক্যালোরী

আয়ু		প্রতিদিন
১-৩	বাচ্চা	১৩০০
৪-৬	"	১৭০০
৭-৯	"	২১০০
১০-১২	"	২৫০০
১৩-১৫	ছেলে	৩১০০
১৩-১৫	মেয়ে	২৬০০
১৬-১৯	ছেলে	৩৬০০
১৬-১৯	মেয়ে	২৪০০
২০-৩০		২৩০০
৩১-৩০		২২৩০
৪১-৫০		২১৬০
৫১-৬০		১৯৯০
৬১-৭০		১৮২০
৭১-		১৫৯০

## সাবধানতা :

মোটাপন কম করার জন্য নীচের কথাগুলো মনে রাখবেন :

- (১) ডায়েটিং শুরু করার সময় কিছুদিন ক্ষিধে পাবে, কিন্তু ধীরে-ধীরে কম খাবারেরই সন্তুষ্টি অনুভব করতে শুরু করবেন। খালি বসে থাকলে ক্ষিধে বেশী পায়, তাই আপনি সব সময় কিছু-না-কিছু কাজ করতে থাকুন। কাজে ব্যস্ত থাকলে ক্ষিধে পাবে না।
- (২) আপনি ডায়েটিং করছেন। তাই, পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে বসে খাবেন না। কারণ, ওদের খাবার দেখে আপনার মনে লোভ জাগতে পারে।
- (৩) এক জায়গায় বসে বা শুয়ে না থেকে চলতে-ফিরতে থাকুন। এর সঙ্গে-সঙ্গে বিশ্রামের সময় বিশ্রামও করুন।
- (৪) ব্যায়াম শরীরকে সুডৌল করে তোলে। এর আগের পরিচ্ছেদে আমি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যায়ামের ব্যাপারে জানিয়েছি। ওগুলোর মধ্যে যেটা আপনার সুবিধাজনক বলে মনে হয়, সেটা নিয়মিত রূপে করুন। এছাড়া টেনিস খেলা, সাইকেল চালানো, দৌড়ানো, দ্রুত হাঁটাও লাভজনক।
- (৫) শারীরিক ওজন এবং মাপ প্রতি সপ্তাহে নিন। এতে আপনি সময়ে-সময়ে নিজের ওজন কমার ব্যাপারে জানতে পারবেন। ওজন আর মাপ সকালবেলা নেওয়া উচিত।
- (৬) রান্না করতে-করতে খাওয়াটা অত্যন্ত খারাপ অভ্যাস। এতে আমরা না জানি কত ক্যালোরী আর চর্বি শরীরে জমা করে নিই। তাই আপনি নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট মাত্রায় ক্ষিধে অনুযায়ী খান।
- (৭) কখনো ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ডায়েটিং করবেন না। ডায়েটিং-এর অর্থ খালি পেটে থাকা নয়, এর অর্থ হল শারীরিক প্রয়োজন অনুযায়ী ভোজন।
- (৮) প্রয়োজনের চেয়ে বেশী ক্যালোরী নিয়েই অধিকাংশ মহিলা মোটা হয়ে পড়েন। ক্যালোরী কম করলে বেশ কিছু পাউণ্ড ওজন কমে যায়। এর অর্থ এটা নয় যে, সব সময় সেদ্ধ সব্জীই খাওয়া উচিত। আপনার ভোজন পুষ্টিকর, সন্তুলিত এবং সুপাচ্য হওয়া উচিত।
- (৯) পুরো দিনে ৩-৪ চামচ ২০ থেকে ২৫ গ্রাম পর্যন্ত ঘি বা তেল

খেতে পারেন। ভাজাভুজি জিনিষ একদমই খাওয়া বন্ধ করে দিন।  
এক চামচ তেলে ৪৫ ক্যালোরী হয়।

- (১০) প্রোটিন শরীরকে রক্ষা করে। বিশেষ করে ডায়েটিং-এর দিনে মাংসাহারের মধ্যে—ডিম, মাছ, চিকেন, মেটে আর নিরামিশ ভোজনের মধ্যে ডাল, দুধ, দই আপনার শরীরের প্রোটিনের প্রয়োজন দূরণ করবে।
- (১১) মাখন বার করা দুধ আর ওর দই খান।
- (১২) এই দিনগুলোয় ঠাণ্ডা পানীয় (Cold Drink) আর বীয়ার খাবেন না। কোল্ড ড্রিংকসের একটা বোতলে ৮০ থেকে ৯০ আর বীয়ারের একটা গ্লাসে ১০০ ক্যালোরী থাকে।
- (১৩) বাড়ীর বেঁচে যাওয়া খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিন। এতেও মোটাপন বাড়ে।

## পোশাক, চালচলন এবং আচরণ

### চালচলন : কি করে শুধরোবেন ?

একজন যুবতীর সৌন্দর্য শুধু ওর সুন্দর মুখেই লুকোন থাকে না, বরং ওর চলাফেরা, ওঠা-বসা এবং ঘোরা-ফেরা করার ভঙ্গীর ওপরও নির্ভর করে।

ভাল চালচলন শুধুমাত্র স্বাস্থ্যের দৃষ্টিতেই নয়, সৌন্দর্যের দৃষ্টিতেও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ! ঝুঁকিয়ে চললে পুরো শরীর অক্সিজেন পাবেনা আর শরীরও দুর্বল হয়ে পড়বে। বেশ কিছু মেয়েদের কোমর ঝুঁকিয়ে চলার অভ্যাস আছে, এতে পেট আর চোখ ঠিকমত কাজ করতে পারেনা। ওদের হজম সংক্রান্ত বেশ কিছু রোগও হয়ে পড়ে।

### দাঁড়াবার সময়

- (১) শরীরের সম্পূর্ণ ভার দুটো পায়ের ওপর হওয়া উচিত।
- (২) নিতম্ব যেন এক দিকে ঝুঁকে না থাকে।
- (৩) খুব টানটান বা ঝুঁকে পড়া কাঁধ ভাল দেখায় না। কাঁধ নিজের স্বাভাবিক অবস্থায় হওয়া উচিত।

(৪) হাত দুটোকে সোজা ঝুলিয়ে রাখুন। দাঁড়াবার সময় এই স্থিতিটা স্বাভাবিক দেখাবে।

### হাঁটার সময়

- (১) পা সব সময় সামনের দিকে এগোন উচিত, ডান বা বাঁ দিকে নয়।
- (২) হাঁটার সময় একটা কথা মাথায় রাখবেন যে, নিতম্ব আর হাত যেন না দোলে! এটা দেখতে খুবই কুৎসিত লাগে।
- (৩) দুম-দুম করে পা ফেলে বা পা টেনে-টেনে চলাটা মেয়েদের শোভা পায় না। দুটো পায়ে শরীরের ওজন যেন সমানভাবে থাকে। যে মেয়েরা পায়ের পাতার ওপর ভার দিয়ে চলেন, ওদের পেট বাইরের দিকে বেরিয়ে আসবে। যখন আপনি কারো সঙ্গে রাস্তা দিয়ে যাচ্ছেন, তখন এটা সর্বদা মাথায় রাখবেন, উনি যেন আপনার চেয়ে আগে বা পেছনে না হয়ে পড়েন।

### বসার সময়

- (১) মনে রাখবেন, আপনার কাপড়ের ইস্ত্রির ভাঁজ যেন নষ্ট না হয়।
- (২) চেয়ার বা সোফায় ধীরে বসুন, প্রথমে নিজের পেছনের ভাগ ঠেকান, পরে শরীরের সম্পূর্ণ ভার দিন। চেয়ারে সোজা হয়ে বসা উচিত, অনেকক্ষন বসে ক্লান্ত হয়ে পড়লে একটু বিশ্রাম করে নিতে পারেন, নয়তো সোজাই বসুন। ওঠার সময় ধীরে-ধীরে উঠুন, এক বাটকায় ওঠার চেষ্টা করলে পড়ে যেতে পারেন। আপনি নিজের দুটো পা-কে জুড়ে চেয়ারের পায়ার ভেতরে করে নিন। এতে দুটো পা একে-অপরের সঙ্গে ঠেকবে না। মাটিতে বসতে হলে শাড়ী সামলে বসুন। পা-কে এক দিকে মুড়ে বসুন। শাড়ী পরা থাকলে এরকম বসাটাই স্বাভাবিক এবং সুন্দরও বটে। সালোয়ার-কুর্তা পরে থাকলে, বিশেষ করে শাড়ীতে যে কোন ভাবে বসা যেতে পারে। কারো সামনে পা ছড়িয়ে বসাটা উচিত নয়। অনেকক্ষন এক জায়গায় বসে ক্লান্ত হয়ে পড়লে উঠে দাঁড়িয়ে কিছুটা পায়চারী করে নিন বা কিছুক্ষনের জন্য পা ছড়িয়ে আরাম করে নিন, তারপর আবার আগের মত পা গুটিয়ে নিন।

### কথা বলার সময়

কথা বলার ঢং বক্তৃত্বের ওপর প্রচণ্ড প্রভাব ফেলে। যদি আপনি



শিষ্টতার সঙ্গে মধুরভাবে কথা বলেন, তবে অন্যে খুব সহজেই আপনার প্রতি আকৃষ্ট হয়ে উঠবে। কারও সঙ্গে কথা বলে ওর যোগ্যতা, স্বভাব এবং ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে জানা যায়।

কোন মহিলা হয়তো দেখতে ততটা ভাল নন। কিন্তু উনি যদি কথাবার্তা বলার কলায় পারদর্শী হন, তবে উনি আপনার ওপর প্রভাব বিস্তার করবেনই।

এতটা আস্তে কথা বলবেন না যে, অন্যে শুনতেই পাবেনা আবার এত চোঁচিয়েও বলবেন না যে, অন্যের কানে শ্রুতিকটু লাগে। কথা বলার সময় একটা ব্যাপার মাথায় রাখুন। দুঃখের সময়ে জোরে-জোরে হেসে ওঠা এবং সুখের মুহুর্তে দুঃখের কথা বলা আপনার মূর্খতারই পরিচায়ক।

যার সঙ্গে আপনি কথা বলছেন, তার সঙ্গে কি ধরনের কথাবার্তা বলা উচিত, সেটাও মাথায় রাখতে হবে।

ছোট, বড় আর সমবয়সীদের সঙ্গে কথা বলার ঢং এক হবে না। ছোটদের সঙ্গে ওদের বয়সটা মাথায় রেখে কথা বলুন। বড়দের সামনে মাথা নীচু করে কথা বলা উচিত আর সমবয়সীদের সঙ্গে তো যে কোন ধরনের ঠাঠা-তামাশা করা যেতে পারে।

মেয়েদের মধ্যে ফিসফিস করে কথা বলার একটা অভ্যাস থাকে। যখন পাঁচ জনের মধ্যে বসে আছেন, তখন কানে-কানে কথা বলাটা অত্যন্ত ভুল। যদি আপনার কোন গোপনীয় কথা থেকে থাকে, তাহলে সবার থেকে দূরে সরে গিয়ে কথাটা বলতে পারেন। এতে অন্যেরাও অপমানিত বোধ করবে না। সর্বদা নিজেই কথা বলে যাবার চেষ্টা না করে অন্যের কথাও শুনুন।

প্রথমবার কারো সঙ্গে দেখা হলে সাধারণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। তারপর ওনার পরিচয় প্রাপ্ত করুন। প্রথম আলাপেই কারো কাছ থেকে সব কিছু জেনে নেবার চেষ্টা করাটা ঠিক নয়।

কথা বলার সময় হাত মটকানো, ভ্রু নাচানো, মাথা ঘোরানো আপনার ব্যক্তিত্বকে আরও কুৎসিত করে তুলবে। যদি কেউ আপনার থেকে কোন পরামর্শ চায়, তবে ওর পুরো কথা শুনে পরামর্শ দেওয়া উচিত।

আত্মবিশ্বাস অনেক বড় জিনিষ। এটা মানুষের ব্যক্তিত্বকে ফুটিয়ে তোলে। কারও সঙ্গে কথা বলার সময় সংকোচ অনুভব করবেন না। আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে কথা বলুন। কিন্তু এটাও দেখবেন, আপনার

আত্মবিশ্বাস অন্যের ওপর এতটা প্রভাব বিস্তার না করুক যে, ও কথা বলতে সংকোচ অনুভব করে। আপনার কথাবার্তা এতটা মধুর হওয়া উচিত যে, অন্যের ওপর তার স্বায়ী প্রভাব পড়ে।

### আচরণ

অন্যের প্রতি আমাদের ব্যবহারকে আচরণ বলা হয়। আপনার নিজের পরিবারের লোকেদের সঙ্গে, প্রতিবেশী, সহকর্মী, আত্মীয়-সবার প্রতি নিজের ব্যবহার ভাল রাখা উচিত।

মেয়েদের বিয়ের পর নতুন সংসারে যেতে হয়। তাই ওদের মধ্যে শুরু থেকেই ব্যবহার কুশলতা ঢুকিয়ে দেওয়াটা অত্যন্ত জরুরী। আপনি অন্যকে নিজের ব্যবহার দ্বারা প্রসন্ন করলে ওরাও আপনার সুখ-দুঃখের ভাগীদার হয়ে উঠবে। বয়সে ছোট, বড় এবং নিজের সমবয়সীদের সঙ্গে শিষ্ট এবং মধুর ব্যবহার আপনাকে জনপ্রিয় করে তুলবে। পরিচিত এবং আত্মীয়দের সুখ-দুঃখের অংশীদার হোন। যদি কেউ আপনাকে কোন ব্যাপারে সাহায্য করে থাকে, তবে তার প্রশংসা করুন। যদি আপনি কোন ভুল করে থাকেন, তবে সেটা স্বীকার করাটা আপনারই মহানতার পরিচায়ক! সর্বদা অন্যের সমালোচনা না করে ওদের গুণেরও প্রশংসা করতে শিখুন। কেউ যদি গরীব হয়, তাকে হেয় করার চেষ্টা করবেন না।

ব্যবহার কুশলতা এমন এক গুণ, যাকে একবার গ্রহণ করলে, সেটা সারা জীবনেও আপনার সঙ্গে ছাড়বে না।

## পোশাক : কিভাবে পরবেন ?

সঠিক ভাবে পরা সস্তা এবং সাধারণ পোশাকও আপনার সৌন্দর্য বাড়িয়ে তুলবে। সেজন্য দামী-দামী পোশাক না কিনে পোশাক সঠিকভাবে পরতে শিখুন।

### শরীরের আকার

#### কম উচ্চতা

যদি আপনার উচ্চতা কম হয়, তাহলে ছোট-ছোট পিটের কাপড় পরুন। মোটা পিটে আপনার উচ্চতা আরও কম দেখাবে। কখনো

আড়াআড়ি ঝুঁইপের কাপড় পরবেন না। লম্বা ঝুঁইপে আপনাকে কিছুটা লম্বা দেখাবে। গোলাপী শাড়ীর সঙ্গে ব্লাউজ গোলাপী রং-য়েরই পরুন। এতে আপনার উচ্চতা কম দেখাবে না। উঁচু হিলের জুতোও আপনার উচ্চতার সমস্যা কিছুটা সমাধান করবে। শাড়ী পড়লে সরু পাড়ের শাড়ী পরুন।

### লম্বা উচ্চতা

যদি আপনি খুব লম্বা হন, তাহলে সর্বদা বড় পিটের এবং চওড়া পাড়ের শাড়ী পরুন। আড়াআড়ি ঝুঁইপের শাড়ীতে আপনার উচ্চতা কিছুটা কম দেখাবে।

### মোটা শরীর

স্বলকায় মহিলারা ভুলেও পাতলা কাপড় পারবেন না। এতে আপনাকে আরও বেশী মোটা দেখাবে। আপনার হাঙ্কা রং-এর কাপড় পরা উচিত। মোটা মহিলারা নিজেদের জন্য ছোট পিঁট আর সরু পাড়ের শাড়ী বেছে নিন।

### রং

কাপড়ের রং আপনার মুখের ওপর অনেকটা প্রভাব ফেলে। কোনও রংয়ে আপনার মুখ উজ্জ্বল দেখায়, আবার কোন রং-য়ে উদাস।

শীতকালে লাল, হলুদ, কালো, সবুজ রং ভাল লাগে, আবার গরমে গোলাপী, সাদা, সবুজ, নীল রং চোখকে শান্তি দেয়। বর্ষায় হলুদ, আকাশী রং ভাল লাগে। দিনের বেলা হাঙ্কা আর সন্ধ্যায় বা রাতে গাঢ় রং ভাল লাগে। শুভ মুহুর্তে চকমকে রংয়ের পোশাক পরুন আর দুঃখের মুহুর্তে হাঙ্কা রং-য়ের।

### ঋতু

যদি পারেন তো শীত-গ্রীষ্ম এবং বর্ষার জন্য তিন সেট আলাদা-আলাদা পোশাক রাখুন। একটা ঋতু চলে গেলে সেই ঋতুর পোশাক আলমারীতে গুছিয়ে রেখে নিন। এইভাবে একই ধরনের পোশাক না পরায় আপনার মনও ভাল থাকবে। শীতের জন্য গরম, গরমের জন্য সুতী আর বর্ষাকালে টেরিলিন কাপড় পরলে সুবিধা হয়।

### আয়ু

আয়ু অনুযায়ী পোশাক নির্বাচন করা উচিত। এতে ব্যক্তিত্ব বাড়ে।

কিশোর আর যুবকদের পোশাক প্রৌঢ় আর বৃদ্ধদের পোশাকের চেয়ে অন্য রকম হয়। বয়স বেড়ে গেলে চকমকে পিটের পোশাক আর দেখতে ভাল লাগেনা। এতে আপনাকে ছেলেমানুষ বলে মনে হবে।

### সাবধানতা

- (১) এমন পোশাক পরুন, যা আপনাকে মানায়। ফ্যাশনের অন্ধ অনুকরণ করাটা উচিত নয়।
- (২) পোশাক কম তৈরী করান। কিন্তু সেগুলো যেন ভাল হয়। কাপড়ের সেলাই ভাল হলে সস্তা পোশাকেও আপনি আকর্ষক হয়ে উঠবেন।
- (৩) পোশাক পরার আগে পোশাকের ইস্ত্রি ইত্যাদি দেখে নিন। সুতী পোশাক বিনা মাড়ে পরা উচিত নয়।
- (৪) বড় গলার পোশাক পরলে আপনি ‘প্লামার গার্ল’ তো হয়ে পড়বেন, কিন্তু গরিমাময়ী হবেন না। সর্বদা এমন পোশাক পরুন, যাতে আপনাকে শিষ্ট এবং সভ্য দেখায়।
- (৫) নতুন ফ্যাশনের পোশাক করান, কিন্তু সেটা নিজের শরীর দেখে। যদি হাই ব্যাক (উঁচু গলা)-এর ব্লাউজে আপনাকে ভাল মানায়, তাহলে ফ্যাশন অনুযায়ী বানিয়ে নিন।

## ঘরেলু প্রসাধন : কতটা উপযোগী ?

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহার হওয়া অনেক ফল, সব্জী বা এমন অনেক জিনিষ আছে, যাদের বিভিন্ন রূপে ব্যবহার করে আমরা নিজেদের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের রক্ষা খুব সহজেই করতে পারি।

### তরমুজ

এর পাতলা-পাতলা টুকরো করে মুখে ঘষুন বা রস বের করে মুখ এবং ঘাড়ে প্রায় ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এতে আপনি ঠাণ্ডা এবং তাজা ভাব অনুভব করবেন।

### শসা

এটা খোলা রোমকূপ বন্ধ করে, সূর্যের কিরনে কালো হয়ে পড় মুখকে ঠাণ্ডা ভাব জোগায়।

তাজা শসার ৬ চামচ রস, ৬ চামচ ডিস্টিল্ড হুইজ হেজল আর ২ চামচ জল মিলিয়ে শিশিতে ঢেলে ফ্রিজ বা ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে নিন। এটা লাগাবার আগে ভাল করে নেড়ে নিন।

রস বের করার জন্য অর্ধেক শসা নিয়ে কুচোন। এরপর আগুনে রেখে একটু গরম করুন, কিন্তু ফুটোবেন না। গরম করে নাইলনের মোজায় রেখে ছেকে নিন।

ছোট শসা থেকে রস বের করে ওতে ১/৪ চামচ লেবুর রস আর গোলাপজল মেশান। ১৫ মিনিট মুখে এটা লাগিয়ে রাখুন। এই জিনিষ তৈলীয় ত্বকের পক্ষে অত্যন্ত উপযুক্ত। এতে ত্বক আকর্ষক হয়ে ওঠে।

এক চামচ শসার রস, এক চামচ দুধ, ১/৪ চামচ লেবুর রস মিলিয়ে ১৫ মিনিট মুখে লাগিয়ে রাখুন। এতে ত্বকের রোমকূপ খুলে যাবে। ত্বক পরিষ্কার হয়ে উঠবে। কালো বা শ্যামলা ত্বকের সৌন্দর্য আনতে ১ চামচ শসার রসে লেবুর রস কয়েক ফোটা আর টারমারিক পাউডার মিলিয়ে মুখ আর গলায় আধ ফটা পর্যন্ত লাগান।

### বাঁধাকপি

দুটো পাতার রস, ১/৪ চামচ ববের আটা, এক চামচ মধু মিশিয়ে মুখে আর গলায় লাগান। ১৫ মিনিট পর জলে তুলো ভিজিয়ে সাফ করে ফেলুন।

### নাশপাতি

ছোট-ছোট টুকরো করে মুখে বোলান অথবা রস বের করে ১/৪ চামচ লেবু আর টম্যাটোর রস মিলিয়ে গলা আর মুখে ১৫ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রাখুন।

### কমলালেবু

কমলালেবুর খোসা জলে ফুটিয়ে, ঠাণ্ডা করে স্কিন টনিকের মত ব্যবহার করতে পারেন। তাজা কমলালেবুর খোসাকে ছুরী দিয়ে কেটে হাতে, গলায় লাগালে ত্বক কোমল হয়।

### গাজর

গাজর সেন্দধ করে, ঠাণ্ডা হলে, ত্বকের ওপর ছড়িয়ে দিন। আধ ফটা পর মুখ, গলা আর হাত পরিষ্কার করে নিন।

### পেঁপে

এক চামচ কাঁচা পেঁপে কুচিয়ে মুখ আর ঘাড়ে ১৫ মিনিট লাগিয়ে

রাখুন। এতে ত্বক কোমল, মসৃণ আর চমকদার হয়ে উঠবে। ব্রণও পরিষ্কার হয়ে যাবে।

### নারকেল

নারকেলের জল মালিশ করলে ত্বক পরিষ্কার হয়ে ওঠে।

### আপেল

আপেল কেটে মুখের ওপর লাগান। এই সময় আপনাকে চিত হয়ে শুতে হবে। ১৫ মিনিট পর মুখ ভাল করে ধুয়ে নিন।

এক চামচ আপেলের রসের সঙ্গে ১/৪ চামচ লেবুর রস মিশিয়েও মুখে লাগাতে পারেন।

### টম্যাটো

একটা খোসা ছাড়ানো তাজা টম্যাটোর রস আর বাদামের চূর্ণ মিলিয়ে মুখে ১৫-২০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর ঠাণ্ডা জল দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

টম্যাটোর টুকরো ১৫ মিনিট মুখের ওপর রাখলে রোমকূপ বন্ধ হয়ে পড়বে। এছাড়া এক চামচ টম্যাটোর রসে দু চামচ লেবুর রস মিলিয়েও মুখে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখতে পারেন। এতে রোমকূপ বন্ধ হয়ে পড়ে।

### আলু

এটা ত্বককে কোমল করে তোলে আর চোখের ফোলা দূর করে। কাঁটা আলু কেটে মুখ, হাত আর গলায় বোলান, চোখের ওপর রাখুন, স্কাঁত পায়ের ওপর মালিশ করুন আর শুকিয়ে গেলে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আলুর রস মুখে আর ঘাড়ে লাগান এবং সকালে উঠে জলে হুইজ হেজল মিশিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বক চমকদার হয়ে উঠবে।

### ভিনিগার

যদি আপনার মাথায় খুসকী থাকে তো আধ কাপ ভিনিগার আর আধ কাপ জল মিশিয়ে চুলোর গোড়ায় তুলো দিয়ে লাগান। মাথা ধোওয়ার আগে এই জিনিষটা নিয়ম করে লাগালে কয়েক সপ্তাহের ভেতর খুসকী দূর হয়ে পড়বে।

### মধু

আধ চামচ মধু, একটা ডিমের হলুদ অংশ, এক চামচ মাখন বের করে নেওয়া দুধের পাউডার মিশিয়ে পেষ্ট বানিয়ে নিন। এটা মুখ আর ঘাড়ে

১৫ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। শুষ্ক ত্বক এতে মসৃণ হয়ে উঠবে।

ত্বককে শুষ্ক বানাবার জন্য আধ চামচ মধু, একটা লেবুর রস, যবের পাউডার আর দরকার পড়লে জল মিশিয়ে ত্বকের তৈলীয় অংশে লাগান। এতে তৈলীয় ত্বক শুষ্ক হয়ে উঠবে।

### পুদিনা

ব্রণ দূর করতে হলে পুদিনার কিছু পাতা জলে পিষে শোবার আগে রোজ মুখে লাগান। লাভ পাবেন।

### মেহেন্দ্ৰী

এটা চুলে লাগানো ছাড়া এটা দিয়ে পায়ের জ্বলুনিও বন্ধ করা যায়।

### নিম

নিমপাতা জলে ফুটিয়ে, ঠাণ্ডা করে স্নান করার জলে ঢেলে নিন। এতে বসন্তের দাগ, ঘামাচি আর চুলকোনি দূর হয়।

### চা

চা পাতা জলে ফুটিয়ে, সেটা দিয়ে চুল ধুলে চুল পড়া বন্ধ হয়ে যাবে। চুলকে চমকালো করার জন্য ঐ জলে কিছুটা লেবুর রসও ঢেলে দিন। ফোঁটানো চা পাতার সঙ্গে বরফের গুঁড়োঁ মিলিয়ে কাপড়ে জড়িয়ে চোখের ওপর রাখলে স্ফাতি দূর হয়ে পড়ে। চোখে চমকতাও বাড়ে।

### তুলসী

প্রতিদিন নিয়ম করে একবার তুলসী পাতা আর মধু খেলে মুখের ত্বক চমকালো হয়ে ওঠে। এটা স্বাস্থ্যের পক্ষেও উপকারী।

### লেবু

তাজা লেবুর দু চামচ রস, এক চামচ গ্লিসারিন, এক চামচ এ্যালকোহল আর ডিস্টিল্ড হুইচ হেজল মিশিয়ে মুখে লাগান। বাকীটা ফ্রিজে রেখে নিন। এতে রোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়।

এক চামচ বেসন, এক চুটকি হলুদ, কয়েক ফোঁটা লেবুর রস, আধ চামচ করে অলিভ অয়েল আর দুধ মিশিয়ে আধ ফটা মুখে লাগান। এরপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক মসৃণ হয়ে উঠবে।

যদি আপনি দাঁত চমকালো করতে চান তো লেবুর রসে নুন মিশিয়ে রগড়ান।

দু চামচ লেবুর রসে দু চামচ আদার রস মিশিয়ে মাথায় মালিশ করলে  
উন্মত্ত মরে যায়।

দুধ

কোমল ত্বকের জন্য

(১) কাঁচা দুধ তুলেয় করে লাগান।

(২) দু চামচ দুধ আর এক চামচ নুন মিলিয়ে লাগান।

রং পরিষ্কার করার জন্য

(১) দুটো বাদাম দুধে ভিজিয়ে বেটে নিন আর রাতে শোবার সময় মুখে  
লাগান।

(২) ছোলার ডাল দুধে ভিজিয়ে বেটে, হলুদ আর লেবুর রস মিশিয়ে  
লাগান।

(৩) দুধ, গাজর, কমলালেবু আর মধুর পেস্ট তৈরী করে ১৫ মিনিট  
লাগান।

## সৌন্দর্য এবং যোগ ব্যায়াম

আজকের মানুষের জীবন সমস্যায় ভরা। এর ফলে শরীর, মন আর  
সৌন্দর্য রক্ষা করা অত্যন্ত মুশকিল হয়ে পড়ে। যোগ দ্বারা আমরা আমাদের  
শরীর, মন আর সৌন্দর্য রক্ষা করতে পারি। যোগ আমাদের দেশে নতুন  
নয়। আমাদের শাস্ত্র এর বর্ণনা করা হয়েছে। এখন আবার নতুন করে  
লোক এর দিকে ঝুঁকছে।

প্রশ্ন উঠতে পারে যে, সৌন্দর্যের সঙ্গে যোগের কি সম্পর্ক? যোগাসন  
করলে আমাদের শরীরে স্ফূর্তি আসে, রক্ত চলাচল ঠিকমত হয়। এতে  
শরীর আর মনের ভাল ব্যায়ামও হয়। বসে থাকলে খাবার হজম হয় না।  
ব্যায়াম করলে হজম-শক্তি ঠিক থাকে। এতে স্বাস্থ্য ভাল হয়, মুখেও  
চমক আসে।

এমনিতে যোগাসনের মোট সংখ্যা ৮৪। কিন্তু মেয়েদের সব আসন  
শেখার প্রয়োজন নেই। ওদের নিজের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য রক্ষার জন্য  
কিছু আসন শিখে নেওয়া উচিত। যোগাসন কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছে  
শিখে তারপর করা উচিত। যোগাসন ভোরবেলা করা উচিত। যদি ভোর



বেলা সময় না পান তো সন্ধ্যাতেও করা যেতে পারে। খাবার খাওয়ার পর যোগাসন একদম করবেন না। মাসিক ধর্ম আর গর্ভাবস্থাতেও মহিলারা হাল্কা ব্যায়াম করতে পারেন।

এখানে মহিলাদের উপযোগী কিছু আসন দেওয়া হলঃ

### চক্রাসন

**প্রথম বিধি :** মাটির ওপর চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত আর পায়ের পাতা মাটিতে দৃঢ়ভাবে রেখে শরীরের মাঝের অংশকে ধীরে-ধীরে ওপরে ওঠান আর শরীরকে ঢাকের মতন বানান। কিছুটা সময় এই অবস্থায় থেকে হাত আর পা-কে পরস্পরের দিকে করে চেষ্টা করুন, যাতে হাতের আঙুল পায়ের গোড়ালি স্পর্শ করে। এই অভ্যাসের পর মাথাকে গোড়ালি ছোঁওয়ার চেষ্টা করুন। এই বিধিটা অন্য বিধির চেয়ে সহজ।

**দ্বিতীয় বিধি :** সোজা দাঁড়িয়ে হাতকে মাথার ওপর দিয়ে পেছনে নিয়ে গিয়ে মেরুদণ্ড এবং কোমরকে পেছন দিকে মুড়ে ধীরে-ধীরে হাতকে মাটির ওপর রাখুন। শরীরের ভার পায়ের দিকে হওয়া উচিত।

**লাভ :** এতে মেরুদণ্ডের হাড় সবল হয়, বৃন্দাবস্থাতেও কোমর সামনের দিকে ঝুঁকে পড়েনা। পেটের নাড়ি সবল হয়। আমাশয় এবং কোমর ফত্রণায় লাভ দেয়। কৃমি নষ্ট করে। উচ্চতা বাড়ায়। মাসিক ধর্ম এবং গর্ভাবস্থায় এই আসন মেয়েদের করা উচিত নয়।

### সপার্সন

**বিধি :** মাটিতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটো হাতকে বুকের কাছে রেখে হাতের তালু মাটির ওপর রাখুন আর কনুই আকাশের দিকে উঠিয়ে রাখুন। দুটো পা মিলিয়ে দিন। পায়ের আঙুল বাইরে বের করে রাখুন। নিঃশ্বাস নিতে-নিতে শরীরকে ওপরে ওঠান। দৃষ্টি আকাশের দিকে থাকবে। একটুক্ষণ শ্বাস বন্ধ রেখে হাতকে মুড়ে শরীরকে মাটির ওপর ঢিলে করে ছেড়ে দিন। নিঃশ্বাস ছাড়ুন।

**লাভ :** এতে কোমরের ফত্রণা দূর হয়। পেটের রোগ ভাল হয়। কোমর

সরু হয়। শরীরে স্ফূর্তি আসে। পেট আর পায়ের চর্বি দূর হয়। দৃষ্টিশক্তি বাড়ে। গলার রোগ দূর হয়।

গভাবস্থায় আর মাসিক ধর্মের সময় মেয়েরা এই আসন করবেন না।

### সিন্ধাসন

মাটিতে বসে বাঁ পায়ের গোড়ালি সীবনি নাড়ি আর ডান পায়ের গোড়ালি উপস্থের ওপর রাখুন। দুই পায়ের আঙুল, পায়ের ডিম আর উরু মাঝখানে রাখা উচিত। দু পায়ের গাঁট সোজা রাখুন। থুতনী নীচের দিকে থাকবে। দু হাত মিলিয়ে পায়ের হাঁটুর ওপর রাখুন। দৃষ্টি নাকের সামনের ভাগের ওপর স্থির রাখুন। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে। যতক্ষণ এই আসনে বসতে পারবেন, বসুন। ধীরে-ধীরে সময় বাড়ান। এর জন্য সকাল-সন্ধ্যের সময় বেছে নিতে পারেন। একান্তে বসে এই আসন করলে মনের একাগ্রতা বাড়বে। অত্যধিক কাম-বাসনার হাত থেকে বাঁচতে এবং স্মরণ শক্তি বাড়াতে এটা এক অত্যন্ত উপযোগী আসন।

### পদ্মাসন

মাটিতে বসুন। ডান পা বাঁ উরুর ওপর আর বাঁ পা ডান উরুর ওপর রাখুন। হাত হাঁটুর ওপর রাখুন। হাত মেরুদণ্ড, মাথা, গ্রীবা-সব সোজা টানটান হয়ে থাকবে। দুই পা মাটির সঙ্গে লেগে থাকবে। থুতনী কন্ঠমূলের দিকে কিছুটা বাঁকে থাকবে আর দৃষ্টি নাকের অগ্রভাগের ওপর নিবন্ধ থাকবে। দুটো পা-কে ওপর নীচে বদলে দু পায়ে এই আসন করা উচিত। প্রথমে এই আসন এক মিনিট থেকে শুরু করে এক ঘণ্টা পর্যন্ত করতে পারেন।

লাভ : এই আসনে পায়ের শিরা-উপশিরার রক্ত শুদ্ধ হয়, হজম শক্তি বাড়ে। ফুসফুস, পেট, অন্ত্র আর গর্ভাশয় সম্পর্কীয় রোগ দূর হয়ে পড়ে। স্মরণশক্তিও বাড়ে।

### যোগাসন

পদ্মাসনে বসুন। দুই পায়ের পাতায় দুই হাতে পাতা লাগান। দৃষ্টি

সামনে রাখা উচিত। নিঃশ্বাস নিয়ে আটকে রাখুন। নাভি, পেটকে ওপরে টেনে রাখুন। কিছুক্ষণ পর শ্বাস ছেড়ে নাভি আর পেটকে মূল অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন। দুটো হাত হাঁটুর ওপর রেখে শরীরকে ঢিলে ছেড়ে দিন, ঝুঁকবেন না।

**লাভ :** যোনি-বিকার দূর হয়, মানসিক সুস্থতা বাড়ে, মনের একাগ্রতা বাড়ে, মনের চঞ্চলতা দূর হয়। বৃদ্ধি তীব্র হয়। হাত-পা মজবুত হয়। রক্তচাপের রোগ দূর হয়। মেয়েরা স্বাভাবিক অবস্থায় এই আসন করুন।

### মৎস্যায়ন

পদ্মাসনে বসুন। এরপর মাদ্রিত চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটো হাত দিয়ে দু পায়ের বুড়ো আঙুলকে ধরুন, পিঠকে তুলে ওপর দিকে করুন। নিঃশ্বাস নিন এবং ছাড়ুন।

**লাভ :** গলা, বুক, পেটের রোগ দূর হয়। ফুসফুসের লাভ হয়। অস্ত্র থেকে ময়লা বেরিয়ে আসে। হাঁফানি রোগ এই আসনে দূর হয়। এতে মেয়েদের স্তনের বিকাশ হয়, মাসিকধর্মও ঠিকমত হয়।

### শ্বাসন

ডান হাতকে মুড়ে মাথার নীচে বালিশের মত করে নিন। মাথা কনুইয়ের ওপর থাকবে। দু পায়ের গোড়ালি আর হাঁটু একে-অপরের ওপর থাকবে। ডান পা সোজা থাকবে, হাঁটু নিজের জায়গায় থাকবে আর গোড়ালিকে একটু পেছন দিকে করে নিন। এবার পুরো নিঃশ্বাস বার করে দু-এক মুহূর্ত নিঃশ্বাস বন্ধ করে রাখুন। তারপর লম্বা-গভীর শ্বাস নিন। এই ভাবে বাঁ দিকে পাশ ফিরুন। এবার চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। যখন শরীর খুব হাল্কা মনে হবে, তখন অন্য আসন করুন।

**লাভ :** এই আসনে শরীরের স্ফাতি দূর হয়। মাথা ঠাণ্ডা থাকে। স্ত্রী-পুরুষ, সুস্থ ব্যক্তি অথবা রোগী-প্রত্যেকেই এই আসন বছরের বারো মাসই করতে পারেন।

