

# A to Z Beauty Tips & Secrets

## অটোমেটিক স্ক্রলের মাধ্যমে ই-বুক পড়া / রিডের জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Menu Bar এর **View** অপশনটি তে ক্লিক করে Auto /Automatically Scroll অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে ⇒ **Ctrl + Shift + H** )। এবার **↑ up Arrow** বা **↓ down Arrow** তে ক্লিক করে আপনার পড়ার সুবিধা অনুসারে স্ক্রল স্পীড ঠিক করে নিন।

## কোন পেইজে সরাসরি যাবার জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Options বা **View** তে ক্লিক করে **Go To** অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে Adobe Reader ⇒ **Shift + Ctrl+N** এবং Foxit Reader ⇒ **Ctrl+G**), আপনার প্রয়োজনীয় পৃষ্ঠার Page number টি লিখুন ; এবং OK প্রেস করুন ।

প্রতিদিনের ব্যস্ততার ফাঁকে আমরা নিয়মিত রূপচর্চা করার কথা মনেই রাখি না। অথচ আমাদের স্বাভাবিক জীবন ,সংসার, অফিস এগুলোর পাশাপাশি রূপচর্চাও সমান জরুরী। সৌন্দর্য শুধু অন্যকে দেখানর জন্য নয়, নিজের পার্সোনালিটি ফুটিয়ে তুলতে অনেক বড় অবদান রাখে ... কোন পরিবেশে নিজের গুরুত্ব বৃদ্ধি করতে মেধা ও যোগ্যতার সাথে সাথে নিজের সৌন্দর্য ও পরিচ্ছন্নতা অনেক অবদান রাখে ... সৌন্দর্য বলতে শুধু চামড়া সাদা কে বুঝায় না ... সৌন্দর্য হল নিজেকে পরিচ্ছন্ন ও মার্জিত ভাবে অন্যের সামনে উপস্থাপন... যা অন্যের চোখে দেখতে ভালো লাগে ।

রূপচর্চা...! ? আমার কি আর সেই দিন বা সময় আছে ...! অথবা আমি রূপচর্চা করলে মানুষে কি মনে করবে ...! এটা ভাবলে চলবে না। লোকের কথায় কান দেবেন না কারন আপনার প্রিয় মানুষটি যদি আপনার প্রতি অমনোযোগী হয় তখন এই সকল সমালোচনাকারি লোক আপনাকে কি কোন রকম সহযোগিতা করতে পারবে ...?

এখন আর আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে চমকে ওঠা বা বিষণ্ণ হওয়ার কিছু নেই। মেয়েদের বা ছেলেদের আর সৌন্দর্য, ফিগার বা চেহারার গুরুত্ব নিয়ে ভাবার দরকার নেই-এ ধারণাও আজ সেকেলে হয়ে গেছে। বরং ভাবুন, রূপচর্চার ফলে ফুটে উঠা সৌন্দর্য আপনার জীবনকে আরও সুন্দর, পরিপূর্ণ এবং উজ্জ্বল করে তুলবে। মোট কথা শরীরের যত্ন নিতে হবে, থাকতে হবে সুস্থ ও সুন্দর।

কাজের ফাঁকে শত ব্যস্ততার মাঝেও আপনার রূপচর্চার কৌশলগুলো নিয়ে এই ই-বুক.....

# রূপচর্চার প্রাথমিক বিষয়...।।

ম্যাগাজিনে, দেশ-বিদেশের বিউটি ট্যাবলয়েডে নানারকম রূপচর্চা সম্পর্কে প্রায়ই পড়ে থাকি। আর এসব প্রতিবেদন পড়তে পড়তে মনে হতেই পারে, এসব কি আর আমার মতো সারাদিন ছুটে বেড়ানো কারও পক্ষে মনে চলা সম্ভব! আর এই চিন্তার পাশাপাশি আরেকটি কথা মনের মধ্যে ঘুরপাক খেতে থাকে—ইস! যদি আমিও এত কাজের মাঝে নিয়মিত একটা বিউটি রুটিন মেনে চলতে পারতাম, তাহলে মন্দ হতো না! এসব চিন্তা মনে আসা খুবই স্বাভাবিক। সত্যিই তো রোজ সকাল কোন না কোন কাজে আপনি ব্যস্ত হয়ে পড়ছেন। এ সবকিছুর মধ্যে আলাদা করে বেশ খানিকটা সময় শুধু রূপচর্চার জন্য বের করা খুব একটা সম্ভব হয়ে ওঠে না। সেটার জন্য আপনার মাইন্ড সেট-আপও কিছুটা দায়ী। আসল কথা হলো, আপনি আসলে নিজের জন্য সময়ই বের করতে চান না। তবে তার মানে এও নয় যে, আপনার বিউটি কেয়ার রুটিন একেবারেই অসম্ভব। কয়েকটি খুব সহজ পদ্ধতি মেনে চললে দেখবেন সারাদিন অনায়াসেই আপনি ফ্রেশ লুক বজায় রাখতে পারবেন।

☆ সকালে বাড়ি থেকে বেরোনোর সময় তো একটা বেসিক মেকআপ করেই থাকেন। সেই বেস মেকআপ মেন্টেন করতে চাইলে একটা কথা খেয়াল রাখবেন। বারবার মুখে হাত দেবেন না। এতে মেকআপ স্মাজ হয়ে যায়।

☆ একইভাবে চুলেও বেশি হাত দেবেন না। বারবার চুলে হাত দিলে চুলের বাউন্সিভাব নষ্ট হয়ে যায় এবং চুল চিটচিটে হয়ে যায়।

☆ যারা দিনের বেশিরভাগ সময়টায় এসি'র মধ্যে কাটান তাদের ত্বকের উপর খুবই খারাপ প্রভাব পড়ে। বিশেষ করে যাদের ত্বক তৈলাক্ত তাদের ত্বক আরও বেশি তেলতেলে হয়ে যায়। এই সমস্যার সমাধানে সব সময় টিস্যু রাখবেন। তবে ওয়েট টিস্যু নয়। অফিস ড্রয়ারেও রেখে দিতে পারেন টিস্যু। মাঝে মাঝেই আলতো করে মুখ মুছে নিন।

☆ আপনার ত্বক যদি শুষ্ক হয়, তা হলে এসির মধ্যে বেশিক্ষণ থাকার ফলে ড্রাই হয়ে যেতে পারে। তাই মাঝে মাঝেই টোনার দিয়ে স্প্র করতে পারেন। এতে ত্বক সব সময় ফ্রেশ ও কোমল থাকবে।

☆ কাজের ফাঁকে মাঝেমাঝেই ঠোঁটে ময়েশ্চারাইজার গ্লস লাগিয়ে নিন। ঠোঁট ফাটবে না।

☆ দুপুর বেলায় দিকে অথবা বাইরে কোথাও থেকে ফিরে একবার ফেস ওয়াশ দিয়ে মুখ ভালভাবে ধুয়ে নিয়ে ময়েশ্চারাইজার এবং তারপরে অবশ্যই সানস্ক্রিন লোশন লাগিয়ে নেবেন। মনে হতে পারে, অফিসের ভেতর সানস্ক্রিনের আবার কিসের প্রয়োজন। প্রয়োজন আছে, কারণ কম্পিউটারের সামনে বসে বেশিক্ষণ কাজ করলেও ত্বক ট্যান হয়ে পড়ার সম্ভাবনা থেকে যায়।

## টিপস

☆ ভালো পকেট সাইজ আয়না কিনে নিন। এমন শেপের কিনবেন যা অনায়াসেই আপনার ছোট পার্সেও ঢুকে যেতে পারে।

☆ অফিসে একসেট ফেসওয়াশ, ময়েশ্চারাইজার এবং সানস্ক্রিন লোশন রাখুন।

☆ অফিসে যেমন তেমনভাবে সব সময় মেকআপের জিনিস ফেলে রাখবেন না। একটা ব্যাগে ভরে নিজস্ব ড্রয়ারে রেখে দিন।

☆ অফিস ব্যাগে অথবা ড্রয়ারে কমপ্যাক্ট রেখে দিন। প্রয়োজন পড়লে একটু প্যাফ করে নেবেন। ফ্রেশ লুক পেয়ে যাবেন।

☆ কোনো একটি কালারড আই পেন্সিল সঙ্গে রাখুন। এতে আই পেন্সিল দিয়েই আই শ্যাডোর কাজ করে নিতে পারবেন।

# ত্বক ও মেক-আপ

## মেক-আপ ট্রিকস ইভনিং মেক-আপ

### চোখ

- ☆☆ সন্ধ্যায় বা রাতের মেক-আপ কী রঙের মেক-আপ লাগাবেন, সে দিকে খেয়াল রাখা জরুরি। বয়স বেশি হলে স্ট্রিং আন ন্যাচারাল কালার ব্যবহার করার আগে ট্রাই করুন। ব্লু ফ্রস্ট আইশ্যাডো বা পার্পল লিপ কালারে উগ্র দেখালে ন্যাচারাল কালারিংয়ে নজর দিন।
- ☆ রাতের চোখের মেক-আপ হবে ডার্ক, ড্রামাটিক, স্মোকি। চকোলেট ব্রাউন, বারগান্ডি, ডিপ গ্রে আদর্শ।
- ☆ আই পেন্সিল দিয়ে ব্লেন্ড করুন। সহজে কাজ হবে। চোখের পাতার উপরের অংশে ও লোয়ার আই রিম হাইলাইট করুন।
- ☆ আপার ল্যাশ লাইন বাড়িয়ে দিন। লোয়ার ল্যাশে ব্রাউন মাসকারা লাগান।

### গাল

- ☆☆ নিজের ত্বক অনুযায়ী কালার বেছে নিন।
- ☆ হাসলে গালের যে অংশটা ফুলে উঠবে সেই অংশে অর্থাৎ চিকবোন, অ্যাপেল, টেম্পল অংশে ব্লাশ লাগান।

### ঠোঁট

- ☆☆ স্কিনটোন, আই কালার, টিথ কালারের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে লিপ কালার বাছুন। হলুদ স্কিনটোনে অরেঞ্জ লিপ কালার বা গালের রঙ লালচে হলে পিঙ্ক শেডের লিপকালার লাগাবেন না।
- ☆ সরু ঠোঁটে ডার্ক শেড, পুরু ঠোঁটে হালকা শেডের লিপস্টিক লাগান।
- ☆ লিপস্টিকের কাছাকাছি বা একই রঙের লিপ লাইনার ব্যবহার করুন। লিপ লাইনার দিয়ে ঠোঁট ভরতি করার পর লিপস্টিক লাগান। লিপস্টিকের বাইরে দিয়ে লাইনার যেন দেখা না যায়।

## কোন ত্বকে কি রকম মেক-আপ

### তৈলাক্ত ত্বক

- ☆☆ প্রথমে ত্বক পরিষ্কার করুন। তারপর অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন লাগান।
- ☆ ১০ মিনিট পর কম্প্যাঙ্ক পাউডার লাগান। ফাউন্ডেশন লাগাবেন না। কম্প্যাঙ্ক লাগালে ত্বকে অতিরিক্ত চকচকে ভাব থাকে না।
- ☆ ফাউন্ডেশন লাগাতে চাইলে ওয়াটার বেসড ফাউন্ডেশন লাগান।
- ☆ ত্বকে লাগানোর আগে একফোঁটা জল মেশান। না হলে কেক ফাউন্ডেশন বা প্যানস্টিক ব্যবহার করতে পারেন। তবে লাগানোর আগে অল্প জল মিশিয়ে নেবেন।

- ☆ ফাউন্ডেশন লাগানোর পর পাউডার লাগান। মুখে ফাউন্ডেশন সেট করা যাবে।
- ☆ পাউডার ব্লাশার ও আইশ্যাড ব্যবহার করুন।

### রক্ষ ও পরিণত ত্বক

- ☆ বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ত্বকে বলিরেখা, ভাঁজ পড়তে থাকে। ত্বক অনুজ্জ্বল লাগে। ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়ে। ত্বকের যত্ন ও মেক-আপের প্রতি উত্‌সাহ কমে গেলে ট্রাই করুন সহজ কয়েকটি নিয়ম।
- ☆ সানস্ক্রিন ও অ্যান্টিএজিং উপাদানসমূহ ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করুন। এই বয়সে স্ক্রিন কেয়ারের জন্য উপযুক্ত।
- ☆ ভারী ফাউন্ডেশনে ত্বকের বলিরেখা আরও স্পষ্ট হয়ে ওঠে। তাই লিকুইড ও পাউডার ফাউন্ডেশন ব্যবহার করুন। লিকুইড ফাউন্ডেশন লাগালে ত্বকের অনুজ্জ্বল ভাব ঢাকা পড়ে। পাউডার ফাউন্ডেশন লাগালে আলাদা করে কম্প্যাক্ট লাগানোর দরকার পড়ে না।
- ☆ থ্রি ইন ওয়ান আইশ্যাডো-লিপ কালার-চিক কালার স্টিক কিনে নিন। আইশ্যাডো, চিকবোনে লাগানোর পর ব্রাশ দিয়ে লিপ কালার হালকা করে লাগান।
- ☆ চোখে আইলানার লাগান। কালোর বদলে গ্রে, ব্রাউন, ল্যাভেন্ডার কালার ট্রাই করতে পারেন। কাজল পেনসিলের বদলে আইলানার পেন ব্যবহার করুন।
- ☆ শেষে মাসকারার টাচ দিন। চোখ বড় ও সুন্দর দেখাবে।

### খুঁত ঢাকতে মেক-আপ

- ☆☆ মুখে দাগ বা ভাঁজ থাকলে ব্যবহার করুন ব্লেমিশ কাভার আপ স্টিক, কনসিলার বা কারেক্টিভ ফাউন্ডেশন।
- ☆ গাঢ় দাগ বা খুঁতের জায়গায় আপনার ত্বকের চেয়ে দু-এক শেড হালকা রঙের কনসিলার বা কারেক্টিভ ফাউন্ডেশন লাগান।
- ☆ দাগ হালকা হলে নিজের ত্বকের নর্মাল টোনের সঙ্গে ম্যাচ করে কনসিলার ব্যবহার করুন।
- ☆ আঙ্গুলের ডগায় নিয়ে হালকা করে দাগের উপর লাগান। তুলোর বল দিয়ে প্যাট করুন। তারপর ভেজা স্পাঞ্জ দিয়ে ব্লেণ্ড করে দিন। অতিরিক্ত মেক-আপ অ্যাবজর্ভ করতে টিসু ব্যবহার করুন।
- ☆ কম্প্যাক্ট লাগান। কয়েক মিনিট পর ব্রাশ করে নিন। ব্লাশার, লিপস্টিক, আইশ্যাডো লাগান।

### চটজলদি মেক-আপ

- ☆☆ ময়শ্চারাইজার লাগান।
- ☆ স্ক্রিনটোনের সঙ্গে ম্যাচিং পাউডার ফাউন্ডেশন লাগান ব্লাশ দিয়ে।
- ☆ তাড়াতাড়ির সময় পাউডার ব্লাশ ব্যবহার সহজ।
- ☆ চকচকে ভাব দূর করতে হালকা কম্প্যাক্ট লাগান।
- ☆ নাক ও টি জোনে পাউডার লাগান।
- ☆ আই পেনসিল দিয়ে লোয়ার আইলাইন হাইলাইট করুন।
- ☆ ঠোঁটে লিপস্টিক লাগান।

# ঝটপট মেকআপ

☆ সারা দিন অফিসের পর রাতে একটা বিয়ের দাওয়াত। ভীড় ঠেলে ক্লান্ত হয়ে বাড়ি ফিরে একটু গুছিয়ে নিয়েই আবার বেরিয়ে পড়া। ঠিকমতো সাজগোজের সময়টাও যেন পাওয়া যায় না। বিয়েবাড়িতে নিজেকে যেন মনে হচ্ছে একদম ফিকে।

এখনকার ব্যস্ত সময়ে এ রকম পরিস্থিতিতে পড়ার অভিজ্ঞতা অনেকেরই আছে। কিন্তু এর সমাধানও আছে। মেকআপ বা সাজগোজ মানেই যে সারা দিন আয়নার সামনে বসে থাকতে হবে তা নয়। ঝটপট মেকআপ করার পদ্ধতিটা জানলেই হলো।

এ নিয়ে কথা হয় কিউবেলা হেয়ার অ্যান্ড বিউটির স্বত্বাধিকারী এবং রূপ বিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমানের সঙ্গে। তিনি জানালেন কীভাবে কম সময়ে মেকআপ করা যাবে, ‘এখন বাজারে অনেক রকম পণ্য পাওয়া যায়, যা ব্যবহারে মেকআপ করা খুবই সহজ হয়ে গেছে। যেমন তরল ফাউন্ডেশনের বদলে প্রেসড পাউডার ব্যবহার করা যায়। টিন্টেড ময়েশ্চারাইজার লাগিয়েও খুব সহজেই একটা সজীব ভাব আনা যায় চেহারায়।’

ফারজানা আরমানের টিপস অনুযায়ী, বাইরে থেকে ফিরেই প্রথমে ভালোভাবে মুখ ধুয়ে নিন। একটু বরফ ঘষে নিতে পারেন। এবার ময়েশ্চারাইজার দিতে হবে। তরল ফাউন্ডেশন ব্যবহার করাটা বেশ সময়সাপেক্ষ। আর মেকআপ করাতে দক্ষ না হলে কম সময়ে সেটা ভালোভাবে দেওয়াও সম্ভব হয় না। এর বদলে প্রেসড বা কমপ্যাক্ট পাউডার ব্যবহার করাই ভালো। মুখে দাগ থাকলে বা চোখের নিচে কালি ঢাকতে কনসিলার ব্যবহার করতে পারেন। এটা কিন্তু ফাউন্ডেশনের মতোও ব্যবহার করা যায়। হাত দিয়ে একটু কনসিলার নিয়ে মুখে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। তরল ফাউন্ডেশন যদি দিতেই চান তবে আঙুলে একটু ফাউন্ডেশন নিয়ে ছোট ছোট ফোঁটার মতো করে সারা মুখে লাগান। এরপর ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। বেউসটা করা হয়ে গেলে মেকআপ করার বাকি ধাপগুলো একদম সোজা। এরপর শিমার দিয়ে নিন।

চোখে গ্লিটার আইলাইনার ব্যবহার করলে বেশ জমকালো দেখায়। এটা ব্যবহারও সহজ। আইশ্যাডোতেও গ্লিটার ব্যবহার করতে পারেন। কালো বা ধূসর আইশ্যাডো দিয়ে স্মোকি ভাবও আনতে পারেন। এরপর গাঢ় করে কাজল লাগিয়ে নিন। মাসকারা দিন কয়েক পরত করে। চোখের সাজটা জমকালো হলে এমনিতেই আপনাকে বেশ উজ্জ্বল দেখাবে।

পিচ বা বাদামি ব্লাশঅন আলতোভাবে গালে লাগাতে পারেন। সবশেষে লিপস্টিক দিয়ে নিন। গ্লস লিপস্টিক ব্যবহার করাই ভালো। অথবা লিপস্টিক দিয়ে এর ওপর গ্লস বুলিয়ে নিন। ব্যস হয়ে গেল ঝটপট মেকআপ। সঙ্গে প্রেসড পাউডার, কাজল ও লিপগ্লস রাখুন। যাতে কিছু সময় পর আবার আপনার সাজ ঠিকঠাক করে নিতে পারেন।

অনেক সময় পার্টির আগে শ্যাম্পু করার সময় পাওয়া যায় না। চুলটা একটু তেলতেলে হয়ে গেল চুলের গোড়ায় একটু ট্যালকম পাউডার ছড়িয়ে দিন। তারপর আঙুল চালিয়ে চুলে তা মিলিয়ে দিন। এরপর ব্রাশ দিয়ে আঁচড়ে নিন। চুল বেশ ঝরঝরে দেখাবে। এবার ব্লোড্রাই করে চুল খুলে রাখতে পারেন। বাঁধতে চাইলে সাধারণ হাতখোঁপা করে সামনের দিকে চুল একটু খুলে রাখতে পারেন। আবার পেছনের চুল আলতো করে পাঞ্চ ক্লিপে আটকে সামনে একটু খুলে দিতে পারেন।

পার্টির আগের রাতেই পোশাক, গয়না সব ঠিক করে রাখুন। মেকআপ করার সব সরঞ্জাম গুছিয়ে রাখুন। তাহলে আর পার্টির দিন তেমন ঝামেলায় পড়তে হবে না।

# নিজেই করুন নিজের সাজ

★ ব্যস্ততা এখন সবারই, দাওয়াতের আগে পারলারে গিয়ে সাজা সব সময় হয় না। বাসায় বেইস মেকআপ করার সহজ পদ্ধতি জানাচ্ছেন কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান।

১. মুখ ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা তুলার সাহায্যে টোনার লাগান। না হলে ওয়াটার-বেইসড অয়েল-ফ্রি ময়েশ্চারাইজার লাগাতে পারেন। যাঁদের ত্বক শুষ্ক, তাঁরা ময়েশ্চারাইজার লাগান। এরপর পাঁচ থেকে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন।

২. এরপর কনসিলার লাগাবেন। বিশেষ করে চেহারায় যেসব জায়গায় কালো ছোপ বা দাগ আছে। চোখের নিচে কালি থাকলে সেখানেও ভালোভাবে লাগাতে হবে। যত্নের সঙ্গে কালো ছোপ দাগ বা স্পটের ওপর আঙুল দিয়ে মিশিয়ে নিন। আপনার ত্বকের রঙের থেকে কনসিলারটি এক শেড গাঢ় হবে।

৩. গরমের কারণে লিকুইড ফাউন্ডেশন এড়িয়ে যান। প্রেসড পাউডার বা ডুয়েল ফিনিশড ফাউন্ডেশন লাগাবেন। খেয়াল রাখবেন রাতের বেলায় ফাউন্ডেশন লাগাবেন স্পঞ্জ ভিজিয়ে, দিনে পাউডার ফাউন্ডেশন হিসেবেই লাগাবেন। নিয়মিত ব্যবহার করলে এক মাস পর পর স্পঞ্জটি বদলে নিন। দুটি স্পঞ্জ রাখুন। একটি শুকনো পাউডার লাগানোর ক্ষেত্রে, অন্যটি পানিতে ভিজিয়ে লাগানোর জন্য। ফাউন্ডেশনের রং হতে হবে ত্বকের সঙ্গে মিলিয়ে। লাগানোর পর সাদা যাতে না লাগে। ফাউন্ডেশন লাগানোর পর এক টুকরো বরফ পুরো মুখে হালকাভাবে ঘষে দিতে হবে।

মনে রাখবেন

রাতের বেলায় ইচ্ছা করলে স্টিক ফাউন্ডেশন ব্যবহার না করে প্যান ব্যবহার করতে পারবেন। এর ওপর লুজ পাউডার লাগিয়ে নিন। তবে এটা অনেক ভারী মেকআপ।

দিনের বেলায় সানস্ক্রিন লাগাবেন মেকআপের আগে। মেকআপ সরঞ্জাম যেন অবশ্যই ভালো ব্র্যান্ডের হয়। যত কম সম্ভব মেকআপ করবেন। ত্বকের সতেজ ভাব অনেক দিন ধরে রাখা সম্ভব মেকআপ কম ব্যবহারে ফলে। খাবারের তালিকায় ফলমূল, শাকসবজি বেশি রাখুন। প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। ধৈর্য ধরে নিজের ত্বককে বুঝতে হবে। সময় দিতে হবে।

অন্যান্য পদ্ধতিতে

টোনার অথবা ময়েশ্চারাইজার লাগানোর পর নিচের পদ্ধতিগুলোয়ও যেতে পারেন—

মিনারেল পাউডার

ফাউন্ডেশন ব্যবহার করতে না চাইলে এটি লাগাতে পারেন। পাউডার ব্রাশের সাহায্যে ত্বকের সঙ্গে ভালো করে ব্লেন্ড করে নিতে হবে। এতে ত্বক মসৃণ দেখাবে।

ব্রোঞ্জার

বাজারে বিভিন্ন শেডের ব্রোঞ্জার পাওয়া যায়। নিজের শেড বুঝে কিনতে হবে। লাগাতে হবে পাউডার ব্রাশের সাহায্যে।

লুমিনেটর

যাঁদের ত্বক ভালো, তাঁরা লুমিনেটর লাগাতে পারবেন। এটি লিকুইড লোশন। লাগানোর পর ত্বকে উজ্জ্বল একটি আভা আসবে। রাতে লাগালে ভালো লাগবে বেশি। হাতে নিয়ে আলতো করে লাগাতে হবে।

এবার পরিষ্কার

মেকআপ ব্যবহারের পর তুলতে হবে ভালোভাবে। এ জন্য দরকার একটি মেকআপ ক্লিনজার। তুলার সাহায্যে ক্লিনজার দিয়ে ভালোভাবে মেকআপ তুলুন। এরপর ফেস ওয়াশ দিয়ে ধুতে হবে। পরিষ্কার ত্বকে ক্রিম অথবা নাইট ক্রিম ব্যবহার করুন।

## মর্নিং মেক-আপ রুটিন

চোখ

- ☆☆ প্রথমে নজর দিন চোখে। ব্লটিং অন প্রাইমার লাগান। চোখের আইকালার বেশি স্কিন থাকবে।
- ☆ চেস্টনাট বা ন্যাচারাল ব্রাউন কালার আইশ্যাডো বাছুন। মোটামুটি সব রঙের ত্বকের সঙ্গে মানানসই।
- ☆ চোখের পাতার মাঝের অংশে একশেড লাগান। চোখের পাতার ওপরের অংশে আইশ্যাডো গাঢ় করে লাগান।
- ☆ চারকোল বা ব্রাউন রঙের কাজল পরুন।
- ☆ ট্রান্সপারেন্ট মাসকারা ট্রাই করতে পারেন।

ঠোঁট

- ☆☆ ন্যাচারাল কালার লিপস্টিক ব্যবহার করুন। হাতের নখও ভাল করে কেটে একই রঙের নেলপালিশ লাগান।
- ☆ পিচ রঙের গ্লাস লাগান। আল্ট্রা-শিমার বেসড গ্লাস লাগাতে পারেন।

গাল

- ☆☆ সকালে বেরলে ফাউন্ডেশন লাগাবেন না। হালকা কম্প্যাঙ্ক লাগান।
- ☆ চিকবোনে হালকা ব্রাশ লাগাতে পারেন। তবে গাল থেকে কান পর্যন্ত পুরো অংশে ব্রাশ লাগানোর দরকার নেই। দিনের বেলায় ব্রাশ অন না ব্যবহার করাই ভাল।

# সাজ

☆ পোশাকের পেছনে দৌড়ঝাঁপ করা শেষ। এখন চলছে পছন্দের পোশাকটির সঙ্গে মিলিয়ে সাজসরঞ্জাম আর গয়না কেনার ধুম। সেটা কম বয়সী মেয়েরাই হোক আর তরুণীরাই হোক। ঈদের দিন সবাই চায় নিজের সাজটি শ্রেষ্ঠ হবে। পোশাক ও বয়সের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে মেকআপ করলেই সাজে পাওয়া যাবে পরিপূর্ণতা।

ঈদের সাজের ধাঁচ

রূপবিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান জানান, এবারের ঈদের সাজটা হবে একেবারেই হালকা। সাজের ক্ষেত্রে ন্যাচারাল লুকের ট্রেন্ডটিই চলছে এখন। টিনএজদের জন্য তো অবশ্যই, বড়দের জন্যও এবার এই সাজই হবে মানানসই। তিনি জানান, ব্লাশঅন, মাসকারা আর লিপগ্লসের ব্যবহার অনেক বেড়েছে আগের চেয়ে। তবে যতটা সম্ভব হালকাভাবেই এগুলোর ব্যবহার করতে হবে। তাহলেই সাজটা ভালো হবে।

কম বয়সী মেয়েদের সাধারণত কম সাজেই ভালো লাগে। তাদের বয়সের সঙ্গে জমকালো সাজ একেবারেই বেমানান। তবে ঈদের দিন এ নিষেধাজ্ঞা কিছুটা না মানলেও ক্ষতি নেই। সকালের দিকে সেটা হবে একেবারেই হালকা। ফ্রেশ লুক ছাড়া অন্য কোনো লুক এ সময় বেমানান লাগবে। চুল খোলা থাকতে পারে। প্রয়োজন মনে করলে ব্লো ড্রাই করে নিতে পারেন। দুপুরের দিকেও সাজটা হালকা ধাঁচেরই হবে। উঁচু করে পনিটেইল করে নিতে পারেন। দুপুরের পরমে আরাম পাবেন। রাতের সাজে হালকা জমকালো সাজে সাজতে পারেন। চুল খোলা রাখলেও সামনে চিকন বেগিতে যোগ হবে নতুনত্ব।

সকালের দিকে কিছুটা কাজ সবারই থাকে। মেহমান তদারকিতে, বাসা গোছগাছে মাকে সাহায্য করতেই হয়। ‘তরুণীদের সাজও তাই সকালে হওয়া চাই একদম হালকা। নিউড লিপ, একটু কাজলের ছোঁয়া, পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে আইশ্যাডোতেই পরিপূর্ণতা আসবে সকালের সাজে। তবে সাজটি হতে হবে একেবারেই ন্যাচারাল।’ জানান কানিজ আলমাস খান।

দুপুর ও বিকেলের দিকের মেকআপও পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে কম হবে। চোখে এ সময় গুরুত্ব দিতে পারেন। আইশ্যাডোর রংটি চোখের নিচেও নিয়ে আসতে পারেন। আইশ্যাডোর রং পোশাকের সঙ্গে মানিয়ে হতে হবে। ২৫-২৬ বছরের মেয়েরা অনেকেই শাড়ি পরে থাকেন দুপুরের ঈদের আতিথেয়তায়। সাইড সিঁথি করে হাতখোঁপা করে নিন। দেখতে ভালোই লাগবে। আরামও পাবেন। তবে রাতের সাজে থাকবে জমকালো ভাব। চুল খোলা রেখে নিচের দিকে কার্ল করে নিতে পারেন। ঠোঁটেও পোশাকের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে লিপস্টিক লাগান। ব্লাশঅন আর চোখের রঙে আপনার ঈদ সাজ হবে সম্পূর্ণ।

# সাজটা ঠিক আছে তো?

☆ সকালবেলা ছিলেন পরিপাটি। চোখে-মুখে প্রসাধনের হালকা ছোঁয়া। ব্যস, বেরিয়ে পড়লেন কাজের উদ্দেশ্যে। বেলা গড়াতে থাকল। দিন শেষে দেখলেন, চেহারার সেই পরিপাটি ভাবটি আর নেই। লিপস্টিক আর কাজলও হয়তো লেপটে গেছে। মনই খারাপ হয়ে যায়। নিজের ওপর বিরক্ত লাগে। আর অনেক সময় অফিস থেকেই বিভিন্ন নিমন্ত্রণ বা অনুষ্ঠানে যেতে হয়। তখন একটু সাজসজ্জা না করলে সারা দিনের ক্লাস্তিটা ঢাকা পড়ে না। কীভাবে তা করবেন, সে বিষয়ে পরামর্শ দিয়েছেন কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান। খুব গরম না থাকলেও আবহাওয়া এখন গরম। ফলে মেকআপ করতে হবে সে অনুযায়ী। সকালে যেভাবে সেজে বেরিয়েছিলেন, সেভাবেই মেকআপ ঠিকঠাক করে নিতে হবে।

সকালে বের হওয়ার আগে সানস্ক্রিন লোশন লাগিয়ে নিন। এরপর ক্রিম টু পাউডার ফাউন্ডেশন ব্যবহার করতে পারেন। এটি না করতে চাইলে শুধু প্রেসড পাউডার লাগিয়ে বের হতে পারেন। চোখে হালকা রঙের আইশ্যাডো ব্যবহার করুন। সঙ্গে কাজল আর আইলাইনার নিতে ভুলবেন না। তবে খুব গরম, বৃষ্টি বা বিশেষ কোনো অনুষ্ঠান না থাকলে পানিরোধী কাজল, মাশকারা ও আইলাইনার ব্যবহার না করাই ভালো। সারা দিনের ঘাম আর গরমে হয়তো মুখ তৈলাক্ত হয়ে যায়। তখন চেহারায় সকালের সেই স্নিগ্ধভাবটি থাকে না। সে সময় ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধোয়ার দরকার নেই। এতে করে নিজেকে আবার তৈরি করতে বেশ সময় লাগে। সে কারণে ফেসিয়াল ওয়াইপস বা ওয়েট টিস্যু দিয়ে শুধু মুখটা মুছে নিন। চোখের অংশে হাত দেবেন না। কোনো ময়েচারাইজার লোশন লাগিয়ে নিন। এরপর ব্যবহার করুন ফাউন্ডেশন। এর পরিবর্তে আপনি টিনটেড ময়েচারাইজার ব্যবহার করতে পারেন, যা ফাউন্ডেশনের মতো কাজ করবে। যদি রাতের দিকে কোনো অনুষ্ঠানে যেতে হয়, তাহলে স্পঞ্জ সামান্য ভিজিয়ে ফাউন্ডেশন নিয়ে মুখে ব্যবহার করতে পারেন। এতে করে মেকআপ একটু জমকালো হবে। এর পরও মুখ যদি তৈলাক্ত হয়ে যায়, তাহলে ব্লটিং পেপার দিয়ে হালকা চাপ দিয়ে তেল বা ঘাম উঠিয়ে নিন। আপনি চাইলে স্টিক ফাউন্ডেশনও ব্যবহার করতে পারেন। তবে তরল ফাউন্ডেশন ব্যবহার করা উচিত নয়। সংবেদনশীল ত্বকে বা যাদের ব্রণ ওঠার প্রবণতা আছে, তাদের জন্য মেডিকেটেড কনসিলার উপযুক্ত। মেকআপ বেশি হয়ে গেলে টিস্যু পেপার দিয়ে হালকাভাবে মুছে নিতে পারেন। এরপর ব্রাশ দিয়ে লুজ পাউডার দিতে হবে। পাউডার ব্রাশ-অনই বেশি ব্যবহার করে সবাই। ক্রিম ব্রাশ-অনও ব্যবহার করা যেতে পারে। এ ক্ষেত্রে গাঢ় গোলাপি (ডাসকি পিঙ্ক) রংটাকে প্রাধান্য দিলে চেহারায় একটা উজ্জ্বলতা দেখা দেবে। এটা লাগাতে হবে গালের হাড় বা চিকবোনের ওপর থেকে নিচের দিকে। জেল ব্রাশ-অনও দিতে পারেন।

দিনের বেলা ম্যাট ধরনের হালকা রঙের আইশ্যাডো ব্যবহার করা উচিত। তবে রাতে বা সন্ধ্যার পার্টির জন্য শিয়ার শ্যাডোই ভালো হবে। কাজল বা আইলাইনারের ওপর দিয়ে আরেকবার এঁকে দিন। কাজল লেপটে গেলে আলতো করে মুছে নিয়ে আবার লাগিয়ে নিন। কাজল, আইলাইনার একসঙ্গে মিশিয়ে স্মোকি লুক দিতে পারেন চোখে।

গ্লিটার দেওয়া আইলাইনার ব্যবহার করলে আর কিছু না লাগানোই ভালো।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, সকালে ঠিকই রাঙিয়ে ছিলেন ঠোঁটকে। কিন্তু দিন শেষে তা মিলিয়ে যায়। সে ক্ষেত্রে আপনি লিপলাইনার দিয়ে ঠোঁট এঁকে নিতে পারেন। এরপর একই রঙের লিপস্টিক ব্যবহার করুন। এতে করে লিপস্টিক ছড়িয়ে পড়বে না। ঠোঁট শুষ্ক হলে একটু লিপজেল বা বাম আগে লাগিয়ে নিন। দিনের বেলা ম্যাট লিপস্টিক ব্যবহার করুন। হালকা গোলাপি, ধূসর বাদামি, মভ রঙের লিপস্টিক ব্যবহার করতে পারেন। তবে রাতের বেলা গ্লিসি লিপস্টিক ব্যবহার করা উচিত। ঘামে চুল তৈলাক্ত হয়ে গেলে ট্যালকম পাউডার সামান্য পরিমাণে চুলের গোড়ায় দিয়ে উল্টো করে চুলটাকে আঁচড়ে ফেলুন। এতে চুলে ঝরঝরে ভাব আসবে। এরপর আপনার পছন্দ ও অনুষ্ঠানের উপযোগী করে চুলগুলো বেঁধে ফেলুন। হালকা কোনো সুগন্ধি ব্যবহার করুন।

# সাজে রঙের ছোঁয়া

★ শরৎ আকাশের মেঘে লেগে গেছে রঙের ছোঁয়া। আর বেশ সুনীল হয়ে উঠেছে মেঘ-রাজকন্যা। ওদিকে বৃষ্টির জলে ধুয়ে-মুছে প্রকৃতি হয়ে উঠেছে শ্যামল-সবুজ। আকাশ, মেঘ আর শ্যামল প্রকৃতির সঙ্গে লাল রুমকো জবা জুড়ে দিয়েছে কত কথা!

প্রকৃতিতে যখন রং নিয়ে এত ডাকাডাকি, তখন আপনি কেন চুপটি বসে? প্রকৃতির সঙ্গে মিলেমিশে একাকার হয়ে মেতে উঠুন রঙিন সাজে।

এ সময়ের রঙিন সাজের সাতকাহন বলেন রেড বিউটি স্যালনের রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামাল।

শরতের এ সময়টায় চলে রোদ-বৃষ্টির খেলা। তাই সাজের ক্ষেত্রে সাজ উপকরণটি পানিরোধক বেছে নেওয়া ভালো। আর সাজ উপকরণের রংটি অবশ্যই উজ্জ্বল রং বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেন তিনি।

লাল, নীল, বেগুনি, হলুদ, সবুজ রঙে ইচ্ছামতো সেজে উঠতে পারেন। সে ক্ষেত্রে সাজের আগে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিন মুখটা। তারপর ময়েশচারাইজার দিয়ে অপেক্ষা করুন ১৫ মিনিট। এবার সাজের শুরু। যেহেতু চোখ আর ঠোঁট রাঙাবেন রঙিন করে, তাই হালকা বেইজ নিয়ে নিন আগে। এর ওপর লাগাতে পারেন পাউডারও। চোখের কোণের অংশটায় খুব মন দিয়ে বেইজটা মিশিয়ে শুরু করে দিন চোখের সাজ। পোশাকের রঙের সঙ্গে মিলিয়ে বেছে নিতে পারেন রঙিন কাজল। নীল, সবুজ, গোলাপি, লাল কাজলের রেখা টেনে নিতে পারেন চোখের কোণে। যাঁরা রংটা একটু বেশিই পছন্দ করেন, তাঁরা পোশাকের রঙের বিপরীত রংটিও বেছে নিতে পারেন। এটি চোখের কাজল, শ্যাডো লিপস্টিক সব ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। পুরো চোখ যদি লাল রঙে রাঙিয়ে নেন, তবে হাইলাইটটা সোনালি দিয়ে করতে ভুল করবেন না কিন্তু। সবুজ রঙের শ্যাডোর সঙ্গে দিতে পারেন হলদেটে সোনালি হাইলাইট। বেগুনি রংটাও কিন্তু বেশ আকর্ষণীয় করে তুলতে পারে আপনার চাহনি। চোখের পাতায় বেগুনি মিশিয়ে তার সঙ্গে সোনালি হাইলাইট করতে পারেন। সাধারণত শাড়ি, সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে সোনালি ও রূপালি রংটাই বেশ ভালো দেখায়। ফতুয়ার সঙ্গেও যোগ করতে পারেন এর ছোঁয়া। ঠোঁটে দিতে পারেন রঙিন লিপস্টিক। লাল কফি, গোলাপি লিপস্টিকের সঙ্গে কিন্তু চোখের সাজটা হালকা হবে। অর্থাৎ চোখের সাজ আর ঠোঁটের সাজে একই সঙ্গে রঙিন যেন না হয়।

ঠোঁটের চারপাশে লাইনার দিয়ে একে নিন হালকা করে, তারপর লাগিয়ে নিন পছন্দের লিপস্টিক। চুলের আকারটাও কিন্তু কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। যাঁরা চুলে রং ও বৈচিত্র্য আনতে চান, তাঁরা সামনের দিকের কিছু চুল মেহগনি ও হালকা ছাই রং করতে পারেন। পাশ্চাত্য পোশাকের সঙ্গে খুলে দিন চুলটা। আর দেশীয় পোশাকের সঙ্গে করতে পারেন ইচ্ছামতো খোঁপা বা ঝুঁটি— এই হলো রঙের সাজ। শুধু লাল, হলুদ, নীল নিয়ে পোশাকের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে যেকোনো রং নিয়ে মেতে উঠুন না! সাজে বৈচিত্র্য আনাই তো নতুন সাজ।

# ত্বকের যত্ন ☆ এ সময়ে ত্বকের যত্ন

☆ সারা দিন কড়া রোদ, রাতে হালকা ঠান্ডা। শীত আসার আগামবার্তা। আবহাওয়ার সঙ্গে ত্বকেরও পরিবর্তন হচ্ছে। খুঁটিনাটি যত্ন এখন থেকেই নিলে সারা শীতে থাকতে পারবেন সতেজ।

রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান, এ সময়টাতে ত্বক স্পর্শকাতর হয়ে যায়। মাঝেমাঝে দেখা দিতে পারে র্যাশ। গরমের জন্য যেসব পণ্য এত দিন ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো বদলে নিতে হবে ধীরে ধীরে এখন থেকেই।

রূপবিশেষজ্ঞ নীপা মাহবুব জানান, ত্বকের ধরন বুঝে এখন থেকেই যত্ন নেওয়া শুরু করা উচিত। অনেক ধুলোবালি হবে এখন। তাই যতটা সম্ভব ত্বক পরিষ্কার রাখার চেষ্টা করতে হবে।

ত্বকের যত্ন

তৈলাক্ত ত্বকের জন্য এ সময়টা একটু অদ্ভুত। ত্বকে মিশ্র একটা ভাব দেখা দিতে পারে। মুখের টি জোন অর্থাৎ নাক-কপালের অংশ ছাড়া বাকি জায়গা শুষ্ক হয়ে যেতে পারে। সাধারণত যে ফেস ওয়াশ গরমকালে ব্যবহার করেছেন সেটাই রাখুন। তবে তা শুধু টি-জোনটুকুর জন্যই। বাকি শুষ্ক জায়গায় সাধারণ ফেস ওয়াশ বা ফোমিং ক্লিনজার দিয়ে ধোবেন। একটু বেশি শুষ্কতা দেখা দিলে ক্রিম ক্লিনজার অথবা গ্লিসারিন বার ব্যবহার করুন। প্রতিদিন বাইরে বের হওয়ার আগে দেখে নিন আপনার সঙ্গে ক্লিনজিং ওয়াইপস বা ওয়েট টিস্যু আছে কি না। প্রয়োজনে দরকারমতো মুখ মুছে নেবেন।

এ সময় ত্বক অনেকাংশেই উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলে। সপ্তাহে একদিন স্ক্রাব ব্যবহারে উপকার পাবেন। তৈলাক্ত ত্বকে জেল বা হালকা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন, যেগুলোতে তেলের পরিমাণ কম, পানির পরিমাণ বেশি। ব্যবহার করার আগে অবশ্যই ত্বকের প্রয়োজনীয়তা বুঝে নিতে হবে। শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে ভারী ময়েশ্চারাইজার লাগানো উচিত। সকালের দিকে অবশ্য হালকা ক্রিমই ভালো হবে।

রূপবিশেষজ্ঞ নীপা মাহবুব বলেন, এ সময় বিকেল পর্যন্ত কড়া রোদ থাকে। এ কারণে সানস্ক্রিন লোশন অবশ্যই লাগিয়ে বের হতে হবে। কম বাইরে থাকা হলে ২৫-৩০ এসপিএফ আছে এমন সানস্ক্রিন লাগালেই হবে। দুই ঘণ্টা পরপর মুখ মুছে নিয়ে নতুন করে লাগাতে হবে। কারণ, এটি দুই ঘণ্টার বেশি কাজ করে না বলে জানান তিনি। ঘরোয়া পদ্ধতিতেও যত্ন নিতে পারেন। কলা পেস্ট করে লাগালে শুষ্ক ত্বকে প্রাণবন্ত ভাব ফিরে আসবে। তেমনি তৈলাক্ত ত্বকে শসার রস চমৎকারভাবে কাজ করবে। সাধারণ থেকে তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের জন্য রইল ফারজানা আরমানের দেওয়া কিছু টিপস।

☆ দুই চামচ দুধের ক্রিমের সঙ্গে কয়েক ফোঁটা গোলাপের পানি মেশান। মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে মাস্কটি লাগিয়ে ফেলুন। হারানো উজ্জ্বলতা ফিরে পাবেন। শুষ্ক ত্বকে এটি বেশি মানানসই। তবে অন্য ত্বকে না মানালে ব্যবহার করবেন না।

☆ কলা পেস্ট করে মধু মিশিয়েও ত্বকে লাগাতে পারেন। ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। পরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

☆ নারকেল তেল কিন্তু ত্বকের হারানো উজ্জ্বলতা ফেরাতে ভেলকির মতো কাজ করবে। মুখে নারকেল তেল লাগান। সুতির রুমাল গরম পানিতে ভিজিয়ে ভালোমতো নিংড়ে নিন। মুখের ওপর দিয়ে রাখুন কিছুক্ষণের জন্য। মুখটা মুছে নিয়ে এবার গোলাপ জল লাগিয়ে নিন। সব ধরনের ত্বকেই এটি মানিয়ে যাবে।

☆ পেঁপে পেস্ট করে ১০-১৫ মিনিটের জন্য মুখে দিয়ে রাখুন। ত্বকের পোড়া ভাব দূর করবে। গাজর পেস্ট করে ১০ মিনিটের জন্য লাগালে উপকার পাবেন। চন্দন পেস্ট করে লাগান। শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। ধুয়ে নিন।

☆ অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের, তাঁরা শসার রস ব্যবহার করুন। টমেটোর রসের সঙ্গে একটু মধু পেস্ট করে নিন। অনেক ভালো ফল পাবেন।

### চুলের যত্ন

- ☆ চুলের ক্ষেত্রেও দেখা যায় শুষ্কতা। অনেকের চুল উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলে। একটু রুক্ষ, শক্ত ভাব এসে পড়ে চুলে। রইল কিছু টিপস।
- ☆ কলার সঙ্গে পেঁপে অথবা অ্যাভোকাডো মিশিয়ে ভালোভাবে পেস্ট করে লাগাতে পারেন।
- ☆ অ্যাভোকাডোর সঙ্গে জলপাই তেল আর মধু মিশিয়ে নিন। যেকোনো সুপার শপে অ্যাভোকাডো পাবেন। ২০-২৫ মিনিট লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ এ সময় খুশকিও খুব বেশি হয়। ভারসাম্য বজায় রেখে শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। যেমন সপ্তাহে পাঁচ দিন শ্যাম্পু করলে দুই দিন সাধারণ থেকে তৈলাক্ত চুলের উপযোগী শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। আবার দুই দিন অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু লাগাতে পারেন। এরপর আবার দুই দিন সাধারণ থেকে তৈলাক্ত চুলের উপযোগী শ্যাম্পু।
- ☆ এ টিপসটি তৈলাক্ত চুলের জন্য। আধাকাপ মেয়োনেজ হালকা গরম করে নিন। মাথায় লাগিয়ে চুলের ক্যাপ পরে ফেলুন। ৩০-৩৫ মিনিট রাখুন। ভালোমতো শ্যাম্পু করুন। চমৎকার সিল্কি ভাব পাবেন। তেল তেল ভাব চলে যাবে। দু-তিন দিন শ্যাম্পু না করলেও কোনো অসুবিধা হবে না।
- ☆ চুল ধোয়ার শেষ পর্যায়ে পানির সঙ্গে দুই-তিন চামচ ভিনেগার মিশিয়ে চুল ধুয়ে নিতে পারেন। তৈলাক্ত চুলে অতিরিক্ত তেল ভাব চলে যাবে।
- ☆ পারলারে গিয়ে ওজোন ট্রিটমেন্ট করতে পারেন। এতেও কিছুটা মুক্তি পাবেন খুশকি থেকে।

### হাত-পায়ের যত্ন

☆ ধুলোবালিটা এ সময় যেন একটু বেশিই থাকে। এ কারণে নিয়মিত হাত-পায়ের যত্ন নিতে হবে বলে জানান নীপা মাহবুব। পারলারে সম্ভব না হলে বাসায়ই পেডিকিওর-মেনিকিওর করে নিতে পারেন। অবশ্যই লোশন ব্যবহার করবেন। কারণ, এখন থেকেই একটু একটু করে পা ফাটার লক্ষণ দেখা দেবে।

# এখনকার যত্ন

★ বর্ষার সময় আমাদের ত্বকের বাড়তি যত্ন নেওয়া দরকার। এ সময়ে বাতাসের আর্দ্রতার কারণে রোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়, ফলে ত্বক পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেন পায় না। এ কারণে ত্বকে কালচে ভাব দেখা যায়। এ সময় দিনে কয়েকবার করে মুখ ধোয়া উচিত। বর্ষায় ত্বকের যত্ন সম্পর্কে জানালেন রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

## শুষ্ক ত্বক

প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে এক চা-চামচ গোলাপজল ও এক চামচ গ্লিসারিন মিশিয়ে মুখে লাগাতে হবে। কিছুক্ষণ পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

## তৈলাক্ত ত্বক

গোলাপজল অথবা দুধের সঙ্গে বেসন মিশিয়ে পুরো মুখে ২০ মিনিট লাগিয়ে রাখতে হবে। মুখ ধুয়ে পানির ভাগ বেশি এমন কোনো ময়েশচারাইজার ব্যবহার করতে হবে।

## স্বাভাবিক ত্বক

পেস্টা বাদামের গুঁড়ো, গোলাপজল ও দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। ২০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। বছরের এ সময়ে দিনে দুবার মুখ ধুতে হবে। ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ রোধ করবে, এমন সাবান ও পাউডার ব্যবহার করা উচিত। ভারী মেকআপ একদম নয়। পাশাপাশি ভারী ময়েশচারাইজারও এড়িয়ে গেলে ভালো হয়।

## চুলের যত্ন

★ আর্দ্রতার কারণে বা ভেজা রাখার কারণে চুলের গোড়ায় ছত্রাকের সংক্রমণ হয়ে যায়। এ ঝামেলা থেকে মুক্তি পাওয়ারও উপায় আছে। চুল ধুয়ে ব্লো ড্রাই করে নিতে হবে। অথবা ফ্যানের বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে। চুল যাতে সুন্দর ও ঝলমলে থাকে, সে জন্য সপ্তাহে এক দিন এ প্যাকটি ব্যবহার করতে পারেন। মেহেদির সঙ্গে চার চামচ লেবুর রস, চার চা-চামচ কফি এবং দুটি ডিম ও টক দই মিশিয়ে দিলে চুল অনেক সুন্দর হবে।

চুলে কোনো ধরনের প্যাক বা শ্যাম্পু করার আগে অবশ্যই ভালোভাবে তেল ম্যাসাজ করতে হবে। রক্ত চলাচল বৃদ্ধির পাশাপাশি চুলের গোড়া এতে পুষ্টি পাবে। এ ছাড়া চুল ভালো রাখার জন্য প্রোটিন ও মিনারেলযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। প্রচুর পরিমাণে পানিও পান করা দরকার।

## বর্ষার খাওয়াদাওয়া

বর্ষায় আমাদের হজমশক্তি দুর্বল হয়ে যায়। এ কারণে খাওয়াটা এ সময় একটু হালকা হলেই ভালো।

হজমশক্তি বাড়ানোর জন্য জিরা, ধনে, মরিচ, হলুদ ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে।

প্রতিদিন দুধ খেতে হবে। এ ছাড়া তিতা খাবার, যেমন—করলা, মেথি, তুলসী, নিম খেতে হবে। বর্ষায় চা তো চাই-ই চাই। তবে একটু ভিন্ন স্বাদের জন্য পুদিনা পাতা, আদা দিয়েই না হয় পান করুন। অতিরিক্ত তেল, ঝাল, মসলা দেওয়া খাবার খাওয়া যাবে না। মাছ-মাংস কম খেলেই ভালো।

# গরমে ত্বকের যত্ন

★ সাধারণত আমাদের ত্বক চার ধরনের হয়। সাধারণ ত্বক, শুষ্ক ত্বক, তৈলাক্ত ত্বক এবং মিশ্র ত্বক। চার ধরনের ত্বকের যত্ন চার রকমের। আবার কিছু ব্যাপারে নিয়ম একই। গরমে প্রতিদিন কীভাবে ত্বকের যত্ন নেবেন, সেটাই জেনে নেওয়া যাক। পরামর্শ দিয়েছেন রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান।

রাতের বেলা ঘুমানোর সময় ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার সবচেয়ে ভালো কাজ করে। এ জন্য রাতে ঘুমাতে যাওয়ার সময় টুকটাক যত্ন নিতে হবে। যদি মেকআপ করা থাকে, তাহলে সেটা ভালোভাবে তুলে ফেলতে হবে। মেকআপ রিমুভার, আই মেকআপ রিমুভার দিয়েই পরিষ্কারের কাজটি করা উচিত। এরপর ত্বক বুঝে ফেইস ওয়াশ ব্যবহার করতে হবে। মুখ ধোয়ার পর টোনার ব্যবহার করতে পারেন। ত্বকের জন্য এটা ভালো কাজ করে। বাজারে অনেক ধরনের নাইট ক্রিম পাওয়া যায়। আপনার ত্বকের জন্য প্রয়োজ্য এমন একটিকেই বেছে নেওয়া উচিত। প্রতিদিন রাতে মুখ ধুয়ে ক্রিম লাগাতে হবে। চোখের নিচে কালি পড়ার অন্যতম কারণ হলো রোদ। গরমে তা আরও বেশি হয়। চোখের কালো দাগ দূর করার জন্য আন্ডার আই জেল বা ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন।

দিনের বেলা বাইরে বের হলে অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাতে হবে। সানস্ক্রিন হিসেবে ক্রিম ব্যবহার না করতে চাইলে এসপিএফ ১৫ আছে, এমন ময়েশ্চারাইজার লাগাতে পারেন। ঘাম থেকে মুখে ময়লা জমে যায়। এ কারণে ব্যাগে ফেসিয়াল ওয়াপইস রাখুন। প্রয়োজনমতো মুছে নেবেন। বাসায় ফিরে মুখ ধুয়ে নিতে হবে। সাত দিনে একবার স্ক্রাব ব্যবহার করতে হবে। তবে তৈলাক্ত ত্বকে শুধু ব্ল্যাক হেডস অথবা হোয়াইট হেডসের জায়গাটুকুতেই ব্যবহার করতে হবে। তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের গরমকালে কষ্ট হয় বেশি। তেলগ্রন্থিগুলো এ সময় সক্রিয় হয়ে ওঠার কারণে তেল বের হয় বেশি। তাঁরা মেডিকেটেড ফেইস ওয়াশ ব্যবহার করলে ভালো ফল পেতে পারেন।

অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লাগাতে পারেন। ক্রিমের মধ্যে তেলবিহীন ময়েশ্চারাইজার অথবা পানি বেশি আছে এমন ক্রিমই মানানসই এ ধরনের ত্বকে। প্রয়োজন হলে ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

বাইরে ঘোরাঘুরি করলে চেহারা কালচে ছোপ ছোপ পড়ে যায়। ত্বকে মানিয়ে গেলে টমেটোর রস, কমলালেবুর রস অথবা আলুর রস দিতে পারেন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য শশার রস সবচেয়ে ভালো। নিয়মিত প্রতিদিন ব্যবহারে কালো ভাব দূর হয়ে যাবে।

এ সময়টা বেশি পরিমাণে শাকসবজি, সালাদ খেতে হবে। তৈলাক্ত খাবার যতটা সম্ভব বাদ দিতে হবে। বাইরে থেকে এসে হুট করে ঠান্ডা কিছু খাওয়া উচিত নয়।

# গরমে ত্বকের যত্ন নিয়ম

★ চারদিকে গরমটা ভালোই পড়েছে। এতে যেমে নেয়ে একাকার হয়ে যায় শরীর। সঙ্গে সঙ্গে পথেঘাটে চলতে গিয়ে ধুলোবালিতে ত্বকের বারোটা বেজে যায়। সব মিলিয়ে এখনকার দিনগুলোতে ত্বকের যত্ন না নিয়ে উপায় নেই। ছেলেদের জন্য তো এটা আরও প্রয়োজন।

হলিফ্যামিলি হাসপাতালের চর্মরোগ বিভাগের সহকারী অধ্যাপক আফজালুল করিম জানানেন, গরমের দিনে আমাদের শরীর ঘামে। তাই সব সময় বাইরে থেকে ফিরে শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। ত্বকে এ সময় ঘাম থেকে ছত্রাকের আক্রমণে নানা রোগ হতে পারে। এ ছাড়া ফোঁড়া ও ছুলি হতে পারে। এ জন্য শরীর পরিচ্ছন্ন রাখার বিকল্প নেই। এ সময়টা মুখ তৈলাক্ত হয়, যা থেকে ত্বকে ব্রণ হতে পারে। এ থেকে রক্ষার জন্য ত্বক সব সময় পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে আর তেলযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে। ঘরের বাইরে গেলে রোদে ত্বক পুড়ে কালো হয়ে যেতে পারে। তাই যতটা সম্ভব এসব দিনে রোদ এড়িয়ে চলতে হবে। বাইরের ধুলোবালি থেকে এসেই মুখহাত ধুয়ে ফেলতে হবে। এসব বিষয় খেয়াল রাখলে গরমের দিনেও ত্বক ভালো থাকবে। আর ত্বকের যেকোনো সমস্যায় চুপ করে বসে না থেকে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার পরামর্শ দেন আফজালুল করিম।

ত্বকের নানা দিক নিয়ে কথা বলেছেন পারসোনা অ্যাডামসের ধানমন্ডি শাখার দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা মাসুম বিল্লাহ। তিনি জানান, গরমের দিনে ত্বকের বাড়তি যত্ন নিতে হবে। বাইরে গেলে ত্বকে সানস্ক্রিন ক্রিম লাগাতে হবে। এতে ত্বকে রোদের তাপ লাগবে না আর ত্বকও ভালো থাকবে। তবে খেয়াল রাখতে হবে, একবার লাগানো সানস্ক্রিন ক্রিম যেন তিন ঘণ্টার বেশি না থাকে। একই ক্রিম বেশিক্ষণ ত্বকে লাগানো থাকলে তাতে ত্বকের ক্ষতিই হতে পারে। তাই সময় পেলেই পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ত্বক ধুয়ে প্রয়োজনে আবার এ ক্রিম লাগাতে হবে। গরমের দিনে বেশি রাত জেগে থাকা ঠিক নয় আর প্রতিদিনই নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে হবে। ঘুম ভালো হলে ত্বক ভালো থাকবে। যাদের ত্বক তৈলাক্ত, তারা ঘুমের আগে ভালো মানের ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে স্ক্রিন টোনার লাগাতে পারেন। একইভাবে যাদের ত্বক বেশি শুকনো থাকে তারা ত্বকে ময়েস্চারাইজিং ক্রিম লাগাতে পারেন। গরমের দিনে ঘন ঘন চা পান পরিহার করতে হবে। তার পরিবর্তে বেশি বেশি পানি খেতে হবে। এতে ত্বক ভালো থাকবে। যারা বেশিক্ষণ বাইরে কাজ করেন তাঁরা পার্লারে গিয়ে অরেঞ্জ ফেসিয়াল করে নিতে পারেন।

এ ছাড়া ত্বকের যত্নে চোখের নিচে শসা বা আলুর কুচি ১০-১৫ মিনিট রেখে ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলতে পারেন। এতে চোখের নিচের কালো দাগ দূর হবে। বাইরে বের হওয়ার সময় রোদচশমা বা ক্যাপ পরলে রোদ থেকে কিছুটা রেহাই পাওয়া যাবে। গরমের দিনে যেহেতু বাতাসে ধুলোর পরিমাণটা একটু বেশিই থাকে, তাই মাসে অন্তত দুইবার ত্বক ফেসিয়াল করে নিতে পারেন। এভাবে গরমের দিনেও ত্বক ভালো থাকবে সব সময়। প্রতিদিনই একটু সময় করে ত্বকের যত্ন নিতে হবে। গরমের দিনে ত্বক নিয়ে বাড়তি সচেতনতাই কেবল আপনাকে ত্বকসংক্রান্ত বিভিন্ন ঝামেলা থেকে মুক্ত রাখতে পারে।

# গরমে রূপচর্চা

☆ গরমে ত্বকের যত্নে আর পোশাক পরিচ্ছদ নিয়ে কমবেশি সবাইকেই কিছু ভাবনা-চিন্তায় পড়তে হয়। তবে নিত্য-নতুন প্রসাধনী, রূপচর্চার কৌশল আর ডিজাইন কনসেপ্টের কারণে এ বিষয়গুলো এখন অনেকের কাছেই আর দশটা সহজ কাজের মতোই।

গ্রীষ্মের এই সময়টাতে যারা ঘরের বাইরে যান কিংবা যারা যান না তাদের সবাইকেই কমবেশি কিছু সাধারণ সমস্যা মোকাবেলা করতে হয়। প্রথমত এই সময়ে প্রকৃতি জুড়ে যে তীব্র দাবদাহ চলতে থাকে তার প্রভাবে ত্বক প্রচুর পরিমাণে আর্দ্রতা হারায়। ত্বকের লাভণ্যতা হারিয়ে গিয়ে সেখানে পাকাপোক্ত স্থান করে নেয় রুতা। আর ত্বকের উপরিভাগের মৃতকোষের সাথে গরমের ঘাম যোগ হয়ে তৈরি করে বিতিকিচ্ছিরি এক অবস্থা।

ফলাফল, একটা প্রাণহীন ত্বক নিয়ে সারা দিনমান ঘুরে বেড়ানো। কাজেই গরমের সময়টাতে নিজের রূপটুকু সঠিকভাবে প্রকাশ করতে কি ধরণের সাজ-পোশাক বা প্রসাধনীর দ্বারস্থ হবেন সেটি ভাবার আগে ভাবতে হবে এইসব সমস্যার সমাধানের কথা। বিশ্বজুড়ে যারা ত্বকের নানা সমস্যার সমাধানের কথা হররোজ ভেবে চলেছেন, তাদের মতে প্রকৃতিতে প্রাপ্ত স্ট্রবেরি আর পিচ এইসব সমস্যার সমাধান করতে পারে সহজেই।

বিশ্বখ্যাত সৌন্দর্য সাবান লাক্স ইতোমধ্যেই তাদের প্রডাক্ট লাইনে নিয়ে এসেছে স্ট্রবেরি এবং পিচ সমৃদ্ধ সাবান। এতে প্রাকৃতিক উপাদানের বাস্তব পরশ না মিললেও ত্বকে অনায়াসে যোগান দেয়া যাবে গ্রীষ্মের প্রয়োজনীয় পুষ্টি। উদহারণস্বরূপ স্ট্রবেরি একদিকে যেমন ত্বকের ভেতর জমে থাকা অবাঞ্ছিত তেল ও ময়লা ভেতর থেকে পরিষ্কার করবে অন্যদিকে এটি ত্বকের উপরিভাগের মৃতকোষ সরিয়ে ত্বকে যোগান দেবে বাড়তি আর্দ্রতা। আর পিচ এর ছোঁয়ায় আপনার ত্বক ফিরে পাবে হারানো সজীবতা ও কোমলতা।

এতো গেলো গ্রীষ্মের রূপচর্চাকে সহজ করার যৎকিঞ্চিৎ কলাকৌশল এর কথা। কিন্তু সুন্দর সাজ এর সাথে পোশাক এর যথাযথ সন্মিলন না হলে তাকে কি আর ‘পারফেক্ট’ সাজ-পোশাক বলা যায়। সাধারণ যে বিষয়গুলো মনে না রাখলেই নয় তাহলো, গ্রীষ্মের পোশাক হিসেবে ত্বকের রঙের সাথে মানানসই উজ্জ্বল যেকোনো পোশাকই হতে পারে কার্যকর।

যারা একটু ফর্সা তারা পোশাকের রঙ হিসেবে বেছে নিতে পারেন সাদা, নীল কিংবা গোলাপীকে। স্টাইলিশ টিনএজারদের পরনে থাকতে পারে ব্লু জিন্স উইথ পিঙ্ক টি-শার্ট। আর কর্মব্যস্ত নারীরা রাতের নিমন্ত্রণে প্রাধান্য দিতে পারেন লাল কিংবা পিচের মতো অভিজাত রঙকেও। অন্যদিকে যাদের গায়ের রঙ একটু চাপা তারা সরাসরি উজ্জ্বল রঙের পোশাক ব্যবহার না করে উজ্জ্বল যেকোনো রঙের শেডযুক্ত পোশাক পড়তে পারেন।

‘বাংলার মেলা’র ফ্যাশন ডিজাইনার এমদাদ হকের মতে, এই গরমে যেহেতু সুতি পোশাকের উপরই সবার ঝোঁকটা বেশি থাকে তাই মেয়েরা পিংক, লেমন বা হালকা বেগুনি আর ছেলেরা অফ-হোয়াইট পোশাক পড়লে তা প্রায় সবধরণের সাজের সাথেই কমবেশি মানিয়ে যাবে। সেই সাথে ল্য রাখতে হবে পোশাকের কাট এবং ফ্যাব্রিকের প্রতিও।

এই সময়ের ত্বক এবং রূপ পরিচর্যার কিছু টিপস:

- গরমের মেকাপে হালকা অয়েল ফ্রি ধরণের কসমেটিক্স ব্যবহার করুন। তবে ভুলেও ভারী মেকাপ করবেন না।
- সানস্ক্রিনের সুফল শতভাগ পেতে এর সাথে ফাউন্ডেশন মিশিয়ে লাগান।
- রোদের তাপ থেকে ত্বককে বাঁচাতে বরফ দিয়ে হালকা ম্যাসেজ করুন।
- গরমে ক্রিমজাতীয় প্রসাধনী ব্যবহার করলে তা গলে যেতে পারে। তাই চেষ্টা করুন পাউডার জাতীয় কসমেটিক্স ব্যবহার করতে।
- গরমে ত্বক ঝকঝকে রাখার প্রথম ধাপ হলো ডিপ কিনজিং। এজন্য ‘লাক্স স্ট্রিভেরি এন্ড ক্রিম’ এর মতো যেকোনো সৌন্দর্য সাবান বা আলাদা ক্লিনজার, স্ক্রাব ব্যবহার করতে পারেন।
- ত্বকে আর্দ্রতা বজায় রাখতে ব্যবহার করুন ‘লাক্স পিচ এন্ড ক্রিম’ সোপ। অথবা ফাওয়ার বেজড স্কিন টনিক যেমন ল্যাভেন্ডার বা রোজ স্কিন টনিক (গোলাপ জল) ফ্রিজে রেখে তুলা দিয়ে মুখের ত্বকে লাগাতে পারেন।
- গ্রীষ্মে ঠোঁটের সাজ হিসেবে লিপলাইনার বাদ দিতে পারেন। আর ‘লিপকালার’ হিসেবে ব্যবহার করুন হালকা গোলাপী বা ব্রাউন কালারের মতো ‘ন্যাচারাল’ কোনো কালার।
- নিয়মিতভাবে আট থেকে দশ গ্লাস পানি পান করুন।

## গর্ভবতী মায়ের ত্বকের যত্ন

★ এটা খাও, ওটা খাও—অনাগত সন্তানের কথা ভেবে গর্ভবতী মাকে এমন কথা প্রায়ই শুনতে হয়। আর তাই ঘুরে-ফিরে অভিভাবকেরা গর্ভবতী মায়ের হাতে তুলে দিচ্ছেন কখনো দুধের গ্লাস, কখনো বা ফল। কিন্তু গর্ভবতী মায়ের ত্বকের যত্ন যেন সবাই ভুলেই যান। অনেকেই হয়তো ভাবেন, গর্ভবতী মায়ের আবার ত্বকের যত্ন কেন? এ সময় খাওয়া-দাওয়াটাই তো মুখ্য। তবে একটু লক্ষ করলেই দেখা যায় যে গর্ভকালীন মায়েরদের ত্বকে দেখা দেয় মেছতা, ব্রণ বা কালো ছোপ ছোপ দাগ। আবার কখনো বা ত্বক ফেটে যায়। এ সময়ে ত্বকের সঠিক পরিচর্যা না করলে অনেক সময় তা স্থায়ী হয়ে যায়। এমনটাই বললেন রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা। তিনি বলেন, মায়ের হরমোনের পরিবর্তনের কারণে মূলত ত্বকে নানা ধরনের সমস্যা হয়। এ কারণে গর্ভকালীন মায়ের ত্বকের যত্নের জন্য কিছু টিপস দিয়েছেন তিনি।

তাঁর মতে, এ সময়ে নিয়ম করে সপ্তাহে অন্তত একদিন হালকা গরম পানি দিয়ে সারা শরীর পরিষ্কার করে ফেলতে হবে। কেননা, শরীর তখন অপেক্ষাকৃত ভারী হয়ে যায় এবং শরীরের বিভিন্ন ভাঁজে ময়লা জমতে পারে। তাই হালকা ম্যাসাজ করে পরিষ্কার করা ভালো। মুখের ত্বকের ধরন বুঝে সপ্তাহে একবার ঘরে তৈরি করা প্যাক ব্যবহার করার পরামর্শ দেন তিনি। শুষ্ক ত্বকের জন্য কাঠবাদাম পেস্ট, সয়াবিন পাউডার, গাজরের রস মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে করে ত্বক হবে মসৃণ। প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে মুখ পরিষ্কার করে ময়েশচারাইজার ব্যবহার করা ভালো। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য সিকি চামচ মধু, শসা, গাজরের রস, মেথি গুঁড়া দিয়ে প্যাক তৈরি করে ব্যবহার করা ভালো। যেকোনো রকম ত্বকে মধু ব্যবহার করা যাবে, কারণ মধু ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াই। স্বাভাবিক ত্বকের জন্য কাঁচা হলুদ, মধু, মুলতানি মাটি, মসুর ডাল দিয়ে বেটে প্যাক তৈরি করে ব্যবহার করলে কাজে দেয়। আর রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে অবশ্যই কাপড় পরিবর্তন করে ঢিলেঢালা পাতলা কাপড় পরে ফেলুন। এতে ঘুম ভালো হয়। আর ভালো ঘুম হলে শরীর এবং ত্বক দুটোই ভালো থাকবে। অনেক সময় ত্বকে কালো বা বাদামি রঙের মেছতা দেখা যায়। অবহেলা করলে এই মেছতার দাগ স্থায়ীভাবে বসে যেতে পারে। মেছতার দাগ তোলার জন্য তেঁতুলের রস ও মধু দিয়ে ম্যাসেজ করে ডিমের সাদা অংশ, ডাবের পানি, কাঁচা হলুদ দিয়ে প্যাক তৈরি করে ব্যবহার করতে পারেন। ব্রণের সমস্যা হলে ব্রণ যেখানে উঠেছে সেখানে লবঙ্গ গুঁড়া পেস্ট করে লাগালে ব্রণ কমে যায়।

গর্ভকালীন অনেকের চুল পড়ার সমস্যা দেখা দেয়। এ প্রসঙ্গে তিনি বলেন, আমলকী, হরীতকী, বহেড়া, টকদই, ডিম, কাঁচা মেহেদি দিয়ে চুলের প্যাক তৈরি করে ১০ দিন অন্তর ব্যবহার করলে চুল ঝরঝরে থাকবে, চুল পড়া কমে যাবে। আর চুলে নিয়মিত তেল দিতে হবে। তবে রাতে তেল দিয়ে সকালে শ্যাম্পু করলে ভালো।

# ছেলেদের রূপচর্চা

## ছেলেদের জন্যও...

কাজের প্রয়োজনে প্রত্যেককে বাইরে বের হতে হয়। সূর্যের তাপ ও বাইরের ধূলাবালির কারণে শরীরের অন্য স্থানের চেয়ে হাত ও পা বেশি ময়লা হয়। হেয়ারোবিক্স হেড অব অপারেশনস তানজিমা শারমীন জানিয়েছেন, ছেলেদের হাত ও পায়ের যত্ন কীভাবে নিতে হবে।

### হাতের যত্ন

ম্যানিকিউর হাতের নখ ও হাতকে সুন্দর রাখে।

কীভাবে করবেন: ম্যানিকিউর করার আগে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র সংগ্রহ করতে হবে। যেমন: নেইল কাটার, নেইল ফাইল, কিউটিক্যাল অয়েল, তুলা, স্ক্রাব, ব্রাশ, হ্যান্ডক্রিম, বাফার, লবণ, জীবাণুনাশক তরল, লেবু ও হালকা গরম পানি। প্রসাধনীর দোকানগুলোতে ম্যানিকিউর ও পেডিকিউর সেট কিনতে পাওয়া যায়, যার মধ্যে এর সবকিছুই থাকে।

একটি পাত্রে কিছুটা উষ্ণ পানি নিন। তাতে শ্যাম্পু, লেবু, লবণ, জীবাণুনাশক তরল মিশিয়ে নিন। আপনার হাত দুটি ভিজিয়ে রাখুন ১৫-২০ মিনিট। এবার হাতের তালু থেকে কনুই পর্যন্ত ব্রাশ দিয়ে ঘষতে থাকুন। ঘষা হয়ে গেলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং মুছে নিন। এবার নেইল কাটার দিয়ে নখের অতিরিক্ত অংশ কেটে ফেলুন। নেইল ফাইল দিয়ে ঘষে নখ চাহিদামতো আকারে নিয়ে আসুন। এতে আপনার নখ শক্ত থাকবে। সহজে ভাঙবে না। এবার হাত দুটি পাঁচ মিনিট স্ক্রাব মালিশ করুন। তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে মুছে নিন। এবার বাফার দিয়ে নখের ওপরে লেগে থাকা ময়লা ঘষে পরিষ্কার করে নিন। এতে নখের উজ্জ্বলতা বাড়বে।

এবার আপনার পছন্দমতো ময়েশ্চারাইজিং লোশন দিয়ে পাঁচ মিনিট মালিশ করুন।

### পায়ের যত্ন

সুন্দর ও পরিষ্কার রাখার জন্য পুরুষদের পায়েরও যত্নের প্রয়োজন। পায়ের যত্নে পেডিকিউর করানো যেতে পারে। চাইলে এটি আপনি আপনার ঘরে বসেও করতে পারেন।

কীভাবে করবেন: প্রথমে উষ্ণ পানিতে শ্যাম্পু, যেকোনো জীবাণুনাশক তরল যেমন—স্যাভলন বা ডেটল, একটু লবণ ও কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন। তাতে আপনার পা দুটি ভিজিয়ে রাখুন ১৫-২০ মিনিট। এবার একটি নরম ব্রাশ দিয়ে হাঁটু পর্যন্ত ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করুন। নখের অতিরিক্ত অংশ নেইল কাটার দিয়ে কেটে ফেলুন। নেইল ফাইলে নখ আলতো করে ঘষে চাহিদামতো আকারে নিয়ে আসুন। এবার স্ক্রাব দিয়ে মালিশ করুন পাঁচ মিনিট। এখন পা দুটি পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিন। এবার নখের ওপর ভ্যাসলিন দিয়ে রাখুন। পাঁচ মিনিট পর নখের ওপরের ময়লা ঘষে পরিষ্কার করে নিন এবং মুছে নিন। সবশেষে আপনার পছন্দমতো ময়েশ্চারাইজিং লোশন দিয়ে পা দুটি মালিশ করুন ১০ মিনিট। এতে আপনার পা নরম হবে এবং পায়ের উজ্জ্বলতা বাড়বে।

### পায়ে গন্ধ হলে

- ☆ নিয়মিত পেডিকিউর করুন। পা পরিষ্কার রাখুন এবং খাদ্যতালিকায় বিভিন্ন ফল ও সবজি রাখুন।
- ☆ সুতির মোজা ব্যবহার করুন সব সময়। কৃত্রিম তন্তুর মোজা এড়িয়ে চলুন।
- ☆ বর্ষীয় প্রতিদিন জুতা বাতাসে শুকাতে দিন। এমনকি জুতা পানিরোধক হলেও। খোলা জায়গায় রাখুন।
- ☆ কাজের জায়গায় মাঝেমাঝে জুতা খুলে রাখুন বাতাস চলাচলের জন্য।
- ☆ সঠিক মাপের জুতা ব্যবহার করুন।
- ☆ পায়ের কথা মনে রেখে ভালো জুতা পরার অভ্যাস করুন।
- ☆ ঘাম কমানোর জন্য বাজারে ফুটক্রিম পাওয়া যায়, সেগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

### গোড়ালির শক্ত চামড়া তুলতে

- ☆ ক্যাস্টর অয়েল, জলপাই তেল ও নারকেল তেল সমপরিমাণে নিন। দুই চা-চামচ চিনি এবং লেবুর রস একসঙ্গে মেশান। পায়ের শক্ত চামড়া ঘষতে থাকুন। একসময় তা নরম হয়ে উঠে আসবে।

### ছত্রাক সংক্রমণ প্রতিরোধ করুন

- ☆ সুতির মোজা পরুন। সব সময় পরিষ্কার মোজা পরবেন।
- ☆ পা শুকনো রাখার চেষ্টা করুন। ভেজা পা ভালো করে মুছে জুতা বা স্লিপার পরুন।
- ☆ সকালে জুতা পরার সময় পায়ে অ্যান্টিফাংগাল পাউডার ব্যবহার করুন। রাতে অ্যান্টিফাংগাল ক্রিম লাগান।
- ☆ একই জুতা প্রতিদিন না পরে সম্ভব হলে এক দিন পর পর ব্যবহার করুন।
- ☆ পা বেশি ঘামলে পানিতে ওডিকোলন বা ল্যাভেন্ডার তেল মিশিয়ে পা ডুবিয়ে রাখুন। তারপর পা শুকনা করে মুছে ফেলুন। পাউডার লাগিয়ে রাখুন।
- ☆ সমস্যা বাড়লে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

### নখ ভালো রাখুন

- ☆ নখ ভাঙার সমস্যা থাকলে প্রতি সপ্তাহে একবার জলপাই তেল গরম করে নখ ও আঙুল মালিশ করুন।
- ☆ প্রতিদিন রাতে ময়েশচারাইজিং ক্রিম দিয়ে নখ মালিশ করুন।

### ক্লান্তি দূর করতে

- ☆ ঠান্ডা পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে তোয়ালে ভিজিয়ে পায়ের পাতায় চেপে ধরুন, ক্লান্তি দূর হবে।
- ☆ এক টেবিল-চামচ জলপাই তেল ও হুইট জার্ম অয়েলের সঙ্গে ১০-১২ ফোঁটা ইউক্যালিপটাস অয়েল মিশিয়ে গাঢ় রঙের বোতলে ভরে রাখুন। ভালো করে ঝাঁকিয়ে নিন। তারপর পায়ে মালিশ করুন। আরাম লাগবে। এই তেলগুলো বড় বিপণিবিতানে কিনতে পাওয়া যাবে। ক্যাপসুল আকারেও পাওয়া যায় এগুলো।

### কালচে ছোপ পড়া কমাতে

- ☆ আধা কাপ মসুর ডাল বাটা, আধা কাপ গুঁড়ো দুধ এবং এক চা-চামচ গ্লিসারিন দিয়ে মিশ্রণ বানান। পায়ের পাতায় লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন।

### টিপস

- ☆ হাঁটতে নিয়মিত লেবুর রস বা যেকোনো ভালো ক্রিম মালিশ করুন। তাহলে নরম থাকবে। কালো ভাব দূর

হবে। লেবুর রস, দই ও ময়দা মিশিয়ে পেস্ট বানিয়ে লাগান।

- ☆ মাসে অন্তত একবার পেডিকিউর করান। পা পরিষ্কার থাকবে। নখ-কুনির সমস্যা কমবে।
- ☆ খালি পায়ে ময়লা জায়গায় হাঁটবেন না। স্লিপার পরুন।
- ☆ পায়ে কোনো আঘাত লাগলে অবহেলা করবেন না। সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসককে দেখান।
- ☆ পায়ের আঙুলের ফাঁকে ছত্রাকের সংক্রমণ হলে এবং যাদের পা বেশি ঘামে, তারা নিমপাতা দিয়ে ফোটানো গরম পানিতে টি-ট্রি তেল, লেবুর রস মেশান। যতক্ষণ পানি গরম থাকে, পা ডুবিয়ে রাখুন। তারপর শুকনো করে মুছে নিন।
- ☆ পায়ের রক্ষণ ভাব কমানোর জন্য গোলাপজলের সঙ্গে গ্লিসারিন মিশিয়ে পায়ে লাগান। আধা ঘণ্টা পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

### কোথায় করাবেন

যারা বাসার ঝামেলার কারণে পেডিকিউর ও ম্যানিকিউর করতে চান না, তারা ছেলেদের যে সেলুনে পেডিকিউর ও ম্যানিকিউর করানো হয়, সেখানে করতে পারে। ধানমন্ডির হেয়ারোবিব্লু, পারসোনা অ্যাডামস, মেনজ লুক, গুলশানের টোটাল কেয়ার, বনানীর রেডসহ রাজধানীর অনেক স্যালুনেই পেডিকিউর ও ম্যানিকিউর করানো হয়।

খরচ ছেলেদের পেডিকিউর ৪০০ থেকে ৬০০ টাকা ও ম্যানিকিউর ২০০ থেকে ৫০০ টাকার মধ্যে করানো হয়।

### গরমে চাই ত্বকের যত্ন

☆ বছরের একটা নির্দিষ্ট সময়জুড়ে গরম আবহাওয়া থাকে। এ সময়টায় বাতাসে আর্দ্রতা অনেক বেশি থাকে। তাই এই সময় চারদিকে গুমোট ভাব লক্ষ করা যায়। রোদ আর বৃষ্টি যা-ই হোক না কেন, ছেলেদের একটু বেশি বাইরে বের হতে হয়। এই মিশ্রিত আবহাওয়ায় ছেলেদের ত্বকের ওপর বাড়তি চাপ পড়ে এবং বারবার ত্বক ঘামতে থাকে। এ সময় তাই দরকার ত্বকের বাড়তি যত্ন। বাইরে রোদ, ঘাম ও ধুলোবালির কারণে ত্বক অনেক সময় রক্ষণ হয়ে যায়। নিয়ম মেনে ত্বকের যত্ন নিলে বছরের এই সময়ও আপনার ত্বক থাকবে উজ্জ্বল, সুন্দর ও সতেজ। এমনটিই জানালেন পারসোনা অ্যাডামসের রূপবিশেষজ্ঞ এম মিজানুর রহমান।

### সারা দিন সব সময়

ঋতুভেদে ছেলেদের ত্বক কয়েক রকম হয়ে থাকে। ত্বকের ভিন্নতার ওপর যত্নেও কিছুটা পার্থক্য রাখা উচিত। এ সময় গরমের কারণে ছেলেদের সাধারণত তৈলাক্ত ত্বক বেশি লক্ষ করা যায়। এ ছাড়া দেখা যায় মিশ্র ত্বক।

### তৈলাক্ত ত্বক

গরমে বেশির ভাগ ছেলেই ত্বক তৈলাক্ত থাকে। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য লেবুর রসের সঙ্গে দুধের স্বর মিশিয়ে পুরো মুখে লাগিয়ে রাখুন। বেশ কিছু সময় রাখার পর ঠান্ডা পানি দিয়ে ভালোভাবে মুখ পরিষ্কার করে ফেলুন। এ ছাড়া মূলতানি মাটির সঙ্গে কাঁচাহলুদের রস মিশিয়ে প্যাক তৈরি করুন। পুরো মুখে মাখিয়ে রাখুন কিছুক্ষণ। শুকিয়ে এলে পানির সঙ্গে গোলাপজল মিশিয়ে মুখ ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করুন। এতে যাদের ত্বক তৈলাক্ত, তারা ভালো ফল পেতে পারেন। গরমের এই সময় অনেক ত্বক খুব বেশি তৈলাক্ত হয় না। কিন্তু একেবারে শুষ্কও থাকে না। একে বলে মিশ্র ত্বক। যাঁদের মিশ্র ত্বক, তাঁরা মসুর ডাল বেটে পেস্টের সঙ্গে ধনেপাতার রস মিশিয়ে ৩০ মিনিটের মতো রাখুন। শুকিয়ে গেলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। লেবুর রসের সঙ্গে গোলাপজল ও ডাবের পানি

মিশিয়ে মুখ প্রতিদিন দুইবার পরিষ্কার করুন। এ ছাড়া মধুর সঙ্গে দুধের সরবাটা ও গোলাপের পাপড়ি মিশিয়ে ত্বকে লাগান। এতে ছেলেদের ত্বক মসৃণ ও নরম থাকে। গরমের সময় ছেলেরা ঠান্ডা দুধে গোলাপজল মিশিয়ে খেলে শরীরও ঠান্ডা থাকে, ত্বকও উজ্জ্বল হয়।

### নিতে হবে বাড়তি যত্ন

বছরের এই সময়টা গরম পড়ে অনেক বেশি। গরমের সঙ্গে সঙ্গে প্রায় দিনই বৃষ্টি হয়। বাইরে বেরোনোর সময় অবশ্যই সঙ্গে সানগ্লাস ও ছাতা রাখবেন। দিনে ঘুম থেকে ওঠার পর পরবর্তী ঘুমের আগ পর্যন্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকুন। বাইরে থেকে ফিরে হাত-মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। বাইরে যাওয়ার আগে এবং বাইরে থেকে আসার পর পারলে গোসল করুন। প্রতিবার গোসলের পর শরীর নরম তোয়ালে দিয়ে এমনভাবে চেপে মুছুন, যেন ভেজা ভাব বজায় থাকে। দিনে প্রচুর পরিমাণ পানি খাবেন। আর গোসলের সময় পানিতে তাজা সুগন্ধি ফুলের পাপড়ি মিশিয়ে নিন। গরমে আরামদায়ক পোশাক পরুন। সিনথেটিক বা সিল্ক-ধরনের কাপড় এড়িয়ে সুতির পোশাক পরুন।

### খাদ্যাভ্যাসে নজর দিন

গরমের সময় খাবারদাবারের ক্ষেত্রে এ সময়টাতে একটু বেশিই নজর দিতে হবে। এ সময় প্রচুর পানি খেতে হবে। পানির সঙ্গে সঙ্গে পানীয় খাবার বা পানিজাতীয় ফল খেলে ভালো হয়। শুধু পানি খেতে খারাপ লাগলে খানিকটা লেবু-লবণও মিশিয়ে নেওয়া যেতে পারে। এ ছাড়া গ্রীষ্মকালীন ফল তরমুজ, বাঙ্গি, লিচু, আম ইত্যাদি ফল বা ফলের রস খেলে শরীর অনেক ভালো থাকে। মসলাযুক্ত খাবার, বেশি পেঁয়াজ-রসুন দিয়ে রান্না করা মাংস এড়িয়ে পাতলা ঝোল করে রান্না মাছ খাওয়া উচিত। দুধ-চায়ের বদলে লাল-চা দেবে অধিক স্বস্তি।

### মনে রাখুন এ সময়

রোদে বেরোনোর অন্তত আধাঘণ্টা আগে সানস্ক্রিন লাগান। পেট্রোলিয়াম জেলিজাতীয় কোনো কিছু এমন ঋতুতে ঠোঁটে লাগানো ঠিক নয়। এতে রোদে ঠোঁট কালো হওয়ার আশঙ্কা থাকে। বাইরে থেকে এসে ত্বকে ডিমের কুসুম লাগিয়ে ১০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক সজীব হয়ে উঠবে। পেঁপেও ত্বকের পক্ষে খুব উপকারী। ব্যবহার করলে ত্বক সতেজ থাকবে।

## ছেলেদের ফেসিয়াল

★ এই রোদ, এই বৃষ্টি... প্রকৃতির এ বৈচিত্র্যটা ঘরে বসে দেখতে যত ভালো লাগে, বাইরে বেরোলে পুরো উল্টো। কারণ রোদ-বৃষ্টি যা-ই হোক না কেন ধূলাবালির হাত থেকেও রেহাই নেই, তাই না? ধূলাবালির এই অত্যাচারে ত্বক হয়ে পড়ে খসখসে ও অমসৃণ। সাধারণত ছেলেরা ঘরের বাইরে বেশি সময় থাকে, তাই তাদের ত্বকের যত্ন নেওয়াটা বেশি দরকার হয়ে পড়ে। নিয়মিত ত্বক পরিষ্কার করার পাশাপাশি ছেলেদের ত্বকের জন্য ফেসিয়ালের গুরুত্ব নিয়ে বলেছেন হেয়ারোবিক্স সেলুনের রূপবিশেষজ্ঞ তানজিমা শারমিন। কিছু বিষয় সবার জন্যই দরকার। যেমন বাইরে বের হওয়ার আগে হাত-মুখ ধুয়ে সানস্ক্রিন লোশনটা লাগিয়ে নেওয়া। রাস্তার ধূলাবালি মেখে একাকার হয়ে অফিসে ঢুকে নিজের টেবিলে বসার আগে একটু প্রসাধন রুমে ঢুকে মুখটা ধুয়ে নিন। ব্যাগে ছোট একটা ফেসওয়াশ রেখে দিন। তারপর ময়েশচারাইজার লাগিয়ে নিন। সেটা আপনার অফিসের টেবিলের তাকে রেখে দিতে পারেন। যাঁরা শিক্ষার্থী, তাঁরা ব্যাগের ছোট পকেটে রেখে দিন। ক্লাসে ঢোকার আগে বা ক্লাসের ফাঁকে দূর করে নিন ধূলাবালি। এটা খুব কঠিন মনে হলে ভেজা টিস্যুর একটা প্যাকেট কিনে নিন পাশের দোকান থেকে। ওটা দিয়ে মুখ মুছে নিন।

যাঁরা এটুকু সময় পান না, তাঁদের ত্বকের ক্ষেত্রেই ঘটে যত বিপত্তি। নাকের দুই পাশে, ঠোঁটের কোনা, থুতনির

কাছে ব্ল্যাকহেডস ওঠে অনেকেরই। এটা ধুলাবালি ও ঘাম থেকেই হয়। তাঁরা একটু সময় করে মাসের ছুটির একটি দিন বেছে নিন। কোনো বিউটি স্যালনে গিয়ে ফেসিয়াল করে নিন। শুরু ত্বক যাঁদের, তাঁরা সানবার্ন ফেশিয়াল করাতে পারেন। এটি রোদের পোড়া ত্বকের জন্যও উপকারী। তা ছাড়া এই ফেসিয়ালটি টিনএজাররাও করতে পারেন। যাঁদের ত্বক তৈলাক্ত, তাঁরা অ্যালোভেরা ও গোল্ড ফেসিয়াল করাতে পারেন। অনেকের ত্বকেই ব্রণের সমস্যা থাকে, তাঁরা আয়ুর্বেদিক ফেসিয়াল করাতে পারেন। ব্ল্যাকহেডস দূর করতে নিয়মিত ফেসিয়াল করিয়ে নিন। এতে পুরো মুখে ম্যাসাজ করে পরে ব্ল্যাকহেডস তোলা হয়, তাই এতে ত্বকও সতেজ হয়ে ওঠে।

আপনি চাইলে নিজেও নিজের ত্বকের যত্ন করতে পারেন।

রোদে পোড়া ভাব কমাতে চন্দনের প্যাক লাগাতে পারেন।

বাজারে স্কাব পাওয়া যায়। দু-তিন দিন পর পর সেটি দিয়ে ত্বক কিছু সময় ম্যাসাজ করতে পারেন।

গরম পানিতে ভাপ নিয়ে আশ্বে আশ্বে দুই আঙুলের ডগা দিয়ে চেপে ব্ল্যাকহেডস বের করতে পারেন। দুই-তিন দিন পর পর রাতে ঘুমানোর আগে উপটান লাগিয়ে কিছুক্ষণ রাখুন। তার পর ধুয়ে ফেলুন।

ফেসিয়াল করাতে পারেন ছেলেদের বিভিন্ন বিউটি পার্লার ও সেলুনে। সানবার্ন ফেসিয়াল করতে লাগবে ৪০০ টাকা, গোল্ড ফেসিয়াল ১০০০ টাকা, আয়ুর্বেদিক ফেসিয়াল ৭০০ টাকা ও রেগুলার ফেসিয়াল ৩০০ টাকা। অবশ্য পার্লারভেদে খরচের কিছুটা তারতম্য হতে পারে।

## ছেলেদেরও চাই যত্ন

★ পয়লা বৈশাখের সারা দিনই ঘরের বাইরে থাকতে হবে। এ অবস্থায় ত্বক ও চুলের যত্নের দিকটি মাথায় রাখতে হবে। একদিকে প্রচণ্ড রোদ আর গরম, অন্যদিকে ধূলিময় বাতাস—সব মিলিয়ে আপনাকে ত্বক ও চুল নিয়ে সাবধান থাকতেই হবে। বৈশাখের দিনে ত্বক ও চুলের যত্নের বিভিন্ন দিক নিয়ে জানালেন পারসোনা অ্যাডামসে কর্মরত দেলওয়ার হোসেন। পয়লা বৈশাখের উৎসবে যাওয়ার সময় ত্বকের যত্নের দিকটি গুরুত্বের সঙ্গে বিচার করতে হবে। বাইরে বের হওয়ার আগে ত্বকে হারবাল ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করে ভালোভাবে মুখ ধুয়ে ফেলা যেতে পারে। এতে অতিরিক্ত গরমেও ত্বক ভালো থাকবে। এ ছাড়া সারা দিনে ত্বকের ধকল সামাল দেওয়ার জন্য আগের দিন পাওয়ার ফেসিয়াল করে নিতে পারেন। এতে ত্বকের গভীর থেকে ময়লা বের হয়ে আসবে আর ত্বকে উজ্জ্বলতা বাড়বে, এর সঙ্গে ত্বকও ভালো থাকবে। এ ছাড়া পয়লা বৈশাখের আগের রাতে ত্বকে মালটা অথবা কমলার রস দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলতে পারেন। এতে ত্বক যেমন সজীব থাকবে, তেমনি সারা দিন ঘরের বাইরে থাকার পরও ত্বক ভালো থাকবে। এভাবে পয়লা বৈশাখে বাইরে বের হওয়ার আগে ত্বকের যত্ন নিতে পারেন। তবে বাইরে থেকে এসে অবশ্যই ভালোভাবে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে। এবার চুলের যত্ন নিয়ে কিছু কথা। এখন চুলের জন্য আপনাকে বাড়তি যত্ন নিতেই হবে। পয়লা বৈশাখের আগে চুল কিছুটা ছোট করে নিতে পারেন। এখন ছেলেদের স্পাইক হেয়ার কাটটা বেশি চলছে। এ সময় চুলে স্পা ট্রিটমেন্ট করাতে পারেন। এতে চুল ভালো থাকবে। যেহেতু বাতাসে ধুলাবালি বেশি তাই বাইরে বের হওয়ার আগে চুলে অবশ্যই ভালো মানের শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে। রাতে ফেরার পর আবার শ্যাম্পু করলে চুলে ময়লা থাকবে না। ফলে চুল ভালো থাকবে। যেহেতু সারা দিন ঘরের বাইরে থাকতে হবে, তাই রোদ আর ধুলাবালি যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলা যায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। সানস্ক্রিন মুখে লাগিয়ে বাইরে বের হতে হবে। ছাতা ও সানগ্লাস ব্যবহার করলেও অনেকটা সুরক্ষা পাবেন।

রোদে পুড়বে না ত্বক

★ সারাদিন বাইরে ঘুরে বাড়ি ফিরে ত্বকের যত্ন নেওয়া জরুরি। ছেলেদের বেলায়ও এ কথা সমান প্রযোজ্য। কারণ রোদে পোড়া ত্বক থেকে তৈরি হতে পারে আরও নানা সমস্যা। হলিফ্যামিলি হাসপাতালের চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ আফজালুল করিম বলেন, ত্বকে সরাসরি রোদ পড়লে ত্বক প্রথমে কালচে হবে। এরপর ত্বক লালচে হয়ে যাবে। এবং চূড়ান্ত পর্যায়ে ত্বকে ফোসকা পড়বে। এর জন্য ত্বকে জ্বালাপোড়া করা সহ নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই বাইরে বের হওয়ার আগে সানস্ক্রিন ক্রিম লাগাতে হবে। এটি কেনার সময় এর গায়ে তাপমাত্রা উল্লেখ করা থাকে। আমাদের দেশের জন্য ৪৫ ডিগ্রি তাপমাত্রায় সহনীয় সানস্ক্রিন ক্রিম ব্যবহার করাই ভালো। এই ক্রিম মুখে লাগানোর পর মুখ ঘেমে গেলে যদি রুমাল দিয়ে ঘাম মোছা হয়, তাহলে তার সঙ্গে সঙ্গে এটিও মুছে যায়। তাই মুখ ধোয়া বা মোছার পর আবার সানস্ক্রিন ক্রিম লাগাতে হবে। ছেলেমেয়ে উভয়ই একই ধরনের সানস্ক্রিন ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। যাঁদের ত্বক একটু তৈলাক্ত তাঁরা তেলভাব ছাড়া সানস্ক্রিন ক্রিম কিনে নিতে পারেন। রোদে ত্বক যাতে না পোড়ে, সে জন্য আরও কয়েক উপায়ে ত্বকের যত্ন নিতে হবে। ত্বকের এসব যত্নের দিকগুলো জানালেন পারসোনা অ্যাডামসে কর্মরত দেলওয়ার হোসেন। বাইরে বের হওয়ার অন্তত ১৫ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লোশন ত্বকে লাগাতে হবে। সরাসরি না মেখে বরং এর সঙ্গে একটু পানি দিয়ে ত্বকে লাগালে ত্বক ভালো থাকবে। রোদ থেকে ঘরে আসার পর মুখে পরিমাণমতো টক দই লাগিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলতে হবে। এরপর কুসুম গরম পানিতে তোয়ালে ডুবিয়ে নিয়ে সেই পানি চিপে ফেলে দিয়ে মুখে গরম ভাপটা লাগাতে হবে কিছুক্ষণ। এরপর মুখে লোশন বা ক্রিম লাগাতে হবে। এ ছাড়া তুলা বা নরম কাপড়ে শসার রস মেখে পাঁচ থেকে ১০ মিনিট ত্বকে ঘষে মুখ ধুয়ে ফেলুন। আর একটি উপায়ে গরমে ত্বকের যত্ন নিতে পারেন। চন্দন পাউডার ও পানি মিশিয়ে মুখে মাখতে পারেন। এসব ছাড়াও ডাবের পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে পারেন, তাতেও ত্বকের বেশ উপকার হবে। সরাসরি রোদে চলাচল না করাই ভালো। প্রয়োজনে ছাতা ও সানগ্লাস ব্যবহার করুন। তাহলে এই প্রচণ্ড রোদেও আপনার ত্বক ভালো থাকবে।

## ত্বক থাক সুস্থ

★ গ্রীষ্মকালটা অনেকের একদমই পছন্দ নয়। গরমে ঘাম, ঘামাচি, রোদে পোড়া কালচে দাগ, ব্রণ, অ্যালার্জি যেন পাঙ্গা দিয়ে হামলা করে। একে তো বাইরে প্রখর রোদ, ঘরেও নেই শান্তি; সেখানেও লোডশেডিং-অত্যাচার। গরমে যাঁরা ত্বকের বিভিন্ন সমস্যায় ভুগছেন তাঁদের সমাধান নিয়ে বলেছেন হলিফ্যামিলি মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ত্বক বিশেষজ্ঞ সৈয়দ আফজালুল করিম ও রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

### ব্রণ থেকে বাঁচতে

★ আমাদের ত্বকে রয়েছে তেলগ্রন্থি। যার মধ্যে অন্যতম হলো সেবেশাস। এটি থেকে নিঃসৃত হয় সেবাম। এই সেবাম ত্বকের ছোট ছোট ছিদ্রের মাধ্যমে বাইরে বের হয়ে আসে। কোনো কারণে এ ছিদ্রপথ বন্ধ হয়ে গেলে ত্বকের ওপরে ছোট ছোট ফুসকুড়ি দেখা দেয়। এটাই হলো ব্রণ। গরমে ধুলাবালি, ঘাম, ময়লা জমে ত্বকের ছিদ্র বন্ধ হয়ে যায়। তখনই ব্রণ হয়।

ব্রণ থেকে রক্ষা পেতে হলে সবচেয়ে বেশি জরুরি সঠিকভাবে ত্বক পরিষ্কার করা। দিনে যতবার সময় পাবেন ততবারই মুখে পানির ঝাপটা দিন। চুলের খুশকি থেকেও ব্রণ বাড়তে পারে। তাই চুল খুশকিমুক্ত রাখতে চেষ্টা করুন। যাঁদের ত্বকে এরই মধ্যে ব্রণ উঠে গেছে, তাঁরা কৃত্রিম উপাদানে তৈরি প্রসাধনী ব্যবহার বন্ধ করে দিন।

প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করুন। রাহিমা সুলতানা এ জন্য কিছু উপায় বাতলে দিয়েছেন।

- ☆ বেসন, শসার রস মুখে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ লবঙ্গ ও মেথি পেস্ট করে ব্রণের ওপর লাগিয়ে রাখুন। ১৫-২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এতে ব্রণ কমে যাবে।
- ☆ ময়দা ও গোলাপজলের মিশ্রণ দিয়ে মুখ পরিষ্কার করতে পারেন।

ত্বকের তেলতেলে ভাব কমাতে তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের, তাঁদের তো আরও সমস্যা। বাইরে বের হওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যেই ত্বক তেলতেলে হয়ে ওঠে। কোনো অনুষ্ঠানে যাওয়ার আগে মেকআপ করে বাইরে বের হওয়া মাত্রই গলে একাকার। তাঁদের জন্য পরামর্শ হচ্ছে—

- ☆ বাইরে বের হওয়ার আগে ১০ মিনিট ত্বকে বরফ ঘষুন।
- ☆ সানস্ক্রিনের ওপর হালকা করে পাউডার লাগান।
- ☆ পাতিলেবুর রস তুলোয় ভিজিয়ে ত্বকে লাগান রোজ দুবার।
- ☆ তেলমুক্ত ক্রিম, লোশন ও ফেসওয়াশ ব্যবহার করুন। ঘাম আর ঘামাচি থেকে রক্ষা আমাদের ত্বকের অপ্রয়োজনীয় দূষিত পদার্থগুলো ঘামের মাধ্যমে বাইরে বের হয়ে যায়। এতে ত্বকের আর্দ্রতা কমে রোমকূপের গোড়ায় বাসা বাঁধে রোগজীবাণু। এতে ত্বক তামাটে বর্ণের বৃত্তে ভরে ওঠে। এটি হলো ঘামাচি। তা ছাড়া অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়াটাও খুব বিরক্তির কারণ। সুতি কাপড়ের টিলেঢালা পোশাক পরুন। গরমে আরাম পাবেন। ত্বক সব সময় পরিষ্কার রাখুন। সম্ভব হলে দিনে একাধিকবার গোসল করুন।
- ☆ যাঁদের ত্বকে এরই মধ্যে ঘামাচি হয়েছে, তাঁরা নিমপাতার রস লাগালে উপকার পাবেন।
- ☆ তিতা-জাতীয় সবজি যেমন—করলা খাদ্যতালিকায় রাখুন।
- ☆ ঘাম বেশি হলে ট্যালকম পাউডারের সঙ্গে এক চিমটি খাওয়ার সোডা ব্যবহার করতে পারেন।
- ☆ যাঁদের ঘাম থেকে দুর্গন্ধ হয়, তাঁরা বডি স্প্রে ব্যবহার করুন।
- ☆ পেঁয়াজ ও রসুন কম খেলেও ঘামের দুর্গন্ধ কমে যায়।

### রোদে পোড়া দাগ দূর করতে

☆ সবার ত্বকের একটি নির্দিষ্ট রং আছে। এ রঙের বৈচিত্র্য ঘটে মেলানিন কোষের তারতম্যের ফলে। কড়া রোদে আমাদের ত্বকে মেলানিন বেশি তৈরি হয়। যাঁরা ঘরের বাইরে বেশি থাকেন, তাঁদের ত্বকে রোদে পোড়া এক ধরনের বাদামি ও কালো ছোপ ছোপ দাগ পড়ে। রোদে পোড়া এ দাগ দূর করা কঠিন নয়। ঘরে বসেই করতে পারেন এর সমাধান।

- ☆ টক দই, শসার রস, তিলের তেল একসঙ্গে মিশিয়ে ত্বকে ম্যাসাজ করুন।
- ☆ দিনে একবার বিশেষ করে রোদ থেকে ফিরে তরমুজের রস লাগাতে পারেন।
- ☆ এক টুকরো টমেটো নিয়ে কিছুক্ষণ ম্যাসাজ করতে পারেন।
- ☆ যাঁদের ত্বকে রোদে পোড়া দাগ বেশি, তাঁরা রাতে ক্যালামাইলিন লোশন ব্যবহার করুন।

### অ্যালার্জি মোকাবিলায়

☆ গরমে ঘামের ফলে এবং ধূলাবালির কারণে অনেকের ত্বকেই ছত্রাক সংক্রমণ হয়। এর ফলে চুলকানি, র্যাশ, অ্যালার্জির সমস্যা দেখা দেয়। এ থেকে রক্ষা পেতে বাড়তি সতর্কতা দরকার।

- ☆ আরামদায়ক, নরম ও সুতি কাপড়ের পোশাক পরুন, যাতে পোশাকটি সহজেই ঘাম শুষে নেয়।
- ☆ ধূলাবালি ও কোলাহলপূর্ণ স্থান এড়িয়ে চলুন।
- ☆ যাঁরা এরই মধ্যে এ সমস্যায় ভুগছেন, তাঁরা কাঁচা হলুদ বাটা ও শসার রস লাগালে উপকার পাবেন।

- ☆ গাজরের রস অথবা দুর্বাঘাসের রস লাগালেও উপকার পাবেন।
- ☆ সমস্যার তীব্রতা বেশি হলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শমতো ছত্রাকনাশক ক্রিম, লোশন ও পাউডার ব্যবহার করুন।

### ত্বকের ঔজ্জ্বল্য ও লাভণ্য ফিরিয়ে আনতে

- ☆ কড়া রোদ ও গরমে ত্বকের ঔজ্জ্বল্য অনেক কমে যায়। ঔজ্জ্বল্য ও লাভণ্য ফিরিয়ে আনতে—
- ☆ মধু ও দুই ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে ত্বকে ম্যাসাজ করতে পারেন।
- ☆ পাকা কলা খুব ভালোভাবে পেস্ট করে ত্বকে লাগিয়ে রেখে কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ আঙুর বা কমলার রস দিয়ে হালকাভাবে ১০ মিনিট ম্যাসাজ করতে পারেন।
- ☆ তিলের তেল ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে রাতে লাগিয়ে সকালে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক সুস্থ ও সুন্দর রাখতে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। মৌসুমি ফল খান বেশি করে। দূর্শ্চিন্তা ভুলে গিয়ে ঘুম দিন প্রশান্তির। আর বাইরে বের হওয়ার সময় মাথার ওপর মেলে ধরুন রঙিন ছাতাটি। ত্বকের সব সমস্যাই দূর হয়ে যাবে।

tanbircox.blogspot.com

# ত্বক বুঝে ফেসিয়াল

☆ ১৬ বছরের বয়সটাই দুরন্তপনার। সারা দিন দৌড়ঝাঁপ, ত্বক সচেতনতার বিষয়টি এ বয়স গ্রাহ্যই করে না। কিন্তু রূপবিশেষজ্ঞরা মনে করেন, এ সময় থেকেই ত্বক পরিচর্যা শুরু হওয়া উচিত। প্রতিদিন দাঁত ব্রাশ করার মতো ত্বকও পরিষ্কার করা উচিত। ১৬-১৭ বছর বয়সে ত্বকে তৈলাক্ত ভাব থাকে, ব্রণ ওঠার প্রবণতাও দেখা দেয়। ত্বকের পরিচর্যার বিষয়টিতে প্রত্যেকেরই সচেতন হওয়া উচিত। এ বয়সটির জন্যই পারলারে ১০ মিনিটে ফেসিয়াল করার ব্যবস্থা আছে বলে জানান রূপবিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান। এ ফেসিয়ালটির মাধ্যমে ব্ল্যাক হেডস এবং ব্রণ থাকলে উঠিয়ে দেওয়া হয়। এর মাধ্যমে ত্বক ভালোভাবে পরিষ্কার হয়; যা বেশির ভাগ সময় ঠিকমতো বাসায় করা যায় না। কানিজ আলমাস খান জানান, ফেসিয়ালের প্রাথমিক বা শুরু বলা যায় এটিকে।

ফেসিয়াল করানোর জন্য অবশ্যই ভালো বা অভিজ্ঞ পারলারে যাওয়া উচিত। ফেসিয়াল করানোর সময় ম্যাসাজের ধাপগুলো সঠিক ও ভালো পণ্যের ব্যবহার অত্যাবশ্যকীয়। ত্বক অনুযায়ী ফেসিয়ালে ব্যবহৃত পণ্যগুলোও আলাদা হতে হবে। তিনি আরও জানান ২০ বছরের পর যে কেউই ফেসিয়াল করতে পারবেন। শুষ্ক, সাধারণ ও তৈলাক্ত ত্বকে সমস্যা না হলে হারবাল ফেসিয়াল করা যেতে পারে।

পরিষ্কার, স্ক্র্যাবিং ও টোনিং ফেসিয়ালের ধাপ এই তিনটি। ট্রিটমেন্ট ফেসিয়াল ছাড়া বাকি সব ফেসিয়ালের মূল কাজ ত্বক পরিষ্কার করা। ট্রিটমেন্ট ফেসিয়াল হলো ত্বকের বিশেষ কোনো সমস্যা, যেমন—ব্রণ, রোদে পোড়া ইত্যাদি দূর করার জন্য বিশেষ ফেসিয়াল।

যাঁরা প্রথম ফেসিয়াল করছেন, পারলারে গিয়ে অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের সঙ্গে কথা বলে নেওয়া ভালো। একই বিষয় প্রযোজ্য, যাঁরা পুরোনো ফেসিয়াল পরিবর্তনে নতুন কিছু করতে চান। এখানে একটি সাধারণ ধারণা দেওয়া হলো কোন ত্বকে কী ধরনের ফেসিয়াল মানানসই তা নিয়ে।

## শুষ্ক ত্বকে

অনেকের ত্বক অতিরিক্ত শুষ্ক হয়। যার কারণে চামড়া ওঠে, ত্বক ফেটে যায়। এ ত্বকের জন্যও আলাদা ফেসিয়াল আছে।

## বয়স রোধে

চেহরায় বয়সের ছাপ, রূপসচেতনদের কাছে এটি কোনোভাবেই গ্রহণযোগ্য নয়। ৪৫ বছরের পর থেকেই সাধারণত এ সমস্যা দেখা দেয়। তবে অনেকের ক্ষেত্রে এ অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা আগেই দেখা দেয়। বয়সের চাপের পাশাপাশি চেহরায় কালো কালো ছোপও পড়ে। এগুলো দূর করতে ভেজিটেবল পিলিং এবং থার্মোহার্ভের ফেসিয়ালটি করা উচিত। এতে চেহরার কালো দাগ চলে যাবে, ত্বকে উজ্জ্বলতা আসবে বলে জানান কানিজ আলমাস খান।

## সাধারণ ত্বকের জন্য

এ ত্বকে খুব একটা সমস্যা হয় না। ফুট ফেসিয়াল, ফ্লাওয়ার ফেসিয়াল, হারবাল ফেসিয়াল, অ্যালোভেরা ফেসিয়ালসহ আরও অনেক ধরনের ফেসিয়াল আছে এ ত্বকের যত্নে।

## তৈলাক্ত ত্বকের যত্নে

হারবাল ফেসিয়াল, অ্যালোভেরা ফেসিয়ালসহ ক্লিন ফেসিয়াল করা যাবে এ ত্বকে। এ ছাড়া ভেজিটেবল পিল, মেরো ফেসিয়ালও করতে পারেন।

### ট্রিটমেন্ট ফেসিয়াল

ত্বকে কোনো ব্রণ থাকলে ট্রিটমেন্ট ফেসিয়াল করতে হবে। ব্রণের জন্য পিম্পল ফেসিয়াল, পিগমেন্টের জন্য পিগমেন্টেশন ফেসিয়াল, ভেজ পিল ফেসিয়াল আছে।

অ্যালোভেরা আর থার্মোহার্ব ফেসিয়াল করলে কালো ছোপ দূর হবে। মেছতা দূর করার জন্য আছে ভেজ পিল ফেসিয়াল ও অ্যালোভেরা ফেসিয়াল, যা ত্বককে পরিষ্কার করবে। ত্বকে খুব বেশি সমস্যা না থাকলে মাসে একবার ফেসিয়ালই যথেষ্ট। ত্বকে সমস্যা দেখা দেওয়ার আগেই সচেতন হওয়া উচিত। ত্বক এবং সমস্যা বুঝে অভিজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে তবেই সঠিক ফেসিয়াল করা উচিত।

কিছু বিউটি পারলারের ফেসিয়াল করার খরচ:

পারসোনা

২৩০ টাকা থেকে শুরু। ফেসিয়ালের সর্বোচ্চ মূল্য এক হাজার ৫০০ টাকা।

ফারজানা শাকিলস মেকওভার স্যালন

২৫০ থেকে দুই হাজার টাকার মধ্যে এখানে ফেসিয়াল করা যাবে।

হারমনি স্পা

স্পা ফেসিয়ালের সেবা পাওয়া যাবে ৮৫০ থেকে এক হাজার ৯০০ টাকার মধ্যে। আয়ুর্বেদিক ফেসিয়াল করানো যাবে এক হাজার ৫০০ থেকে দুই হাজার টাকায়।

এছাড়াও বেশিরভাগ বিউটি পারলারে ফেসিয়াল করতে খরচ পড়বে ২৫০ থেকে দুই হাজার টাকা।

## ত্বকের যত্ন

### ওটমিল

☆ ওটমিল তেওকের পক্ষে উপকারী। ফেস মাস্ক হিসাবে ওটমিল ভাল কাজ করে। ওটমিল ত্বকের মরাকোষ ঝরিয়ে ত্বককে পরিষ্কার রাখে। ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখে ওটমিল। সহজে ত্বক ঝুলে যায় না। দইয়ের সঙ্গে ওটমিল মিশিয়ে পেস্ট বানিয়ে লাগিয়ে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলবেন। মধু, দই, কমলালেবুর রস, গোলাপজল এগুলোও ওটমিলের সঙ্গে মেশাতে পারেন। ওপন পোরসের সমস্যা থাকলে ডিমের সাদা অংশের সঙ্গে ওটমিল মিশিয়ে মাখুন। শুকনো হয়ে এলে ধুয়ে ফেলুন।

# দিনমান যত্ন রোদ থেকে ত্বক বাঁচান

☆ পয়লা বৈশাখের সকাল থেকে সন্ধ্যা—সারা দিনই থাকে বর্ষবরণের নানা অনুষ্ঠান। এসবের সঙ্গে অবশ্য উৎপাত হিসেবে যোগ হয় রোদ আর ধুলা। কিন্তু তাই বলে এসবের ভয়ে দিনটা ঘরে বসে কাটিয়ে দিতে হবে? কোনো মানেই হয় না। প্রকৃতির এমন রক্ষ মেজাজ ও সারা দিনের ঘোরাঘুরি মাথায় রেখেই সাজগোজ করতে হবে। এ বিষয়ে কথা হচ্ছিল রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানার সঙ্গে। তিনি জানান, মেকআপ যদি ওয়াটার বেসড না হয়, তবে দেখা যায় সকাল পেরিয়ে দুপুর হতে না হতেই মুখের বিভিন্ন অংশে সাদা ছোপ ছোপ হয়ে যায়। এ দিনটিতে মুখের সাজটা হওয়া চাই হালকা। সবচেয়ে ভালো হয় মেকআপ যতটা সম্ভব কম করলে। সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রথমে মুখ ধুয়ে ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে ১০ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। এরপর ঘাড়, হাত ও মুখে সানস্ক্রিন লাগিয়ে প্যানস্টিক ব্যবহার করতে হবে। এরপর আপনি পছন্দমতো মেকআপ নিতে পারেন। মেকআপ গলে যাওয়া এবং মুখের বিভিন্ন অংশে জমাট বেঁধে যাওয়া থেকে রেহাই পেতে চূড়ান্ত মেকআপ করার আগে ও প্যানস্টিক দেওয়ার পর মুখে পাউডার লাগিয়ে নিন। এরপর ভেজা স্পঞ্জ দিয়ে তা ভালো করে মেশাতে হবে। নয়তো মেকআপ বসবে না। এ ক্ষেত্রে কমপ্যাক্ট পাউডার ব্যবহার করতে হবে। বেস মেকআপ হিসেবে এতটুকুই যথেষ্ট। তাপমাত্রা বেশি থাকায় কাজল ও লিপস্টিক নির্বাচন করুন ম্যাট জাতীয়। নতুবা রোদের তাপে কাজল ছড়িয়ে যেতে পারে।

সারা দিন বাইরে ঘোরাঘুরির ফলে ত্বক ও শরীর কিছুক্ষণ পরপরই ষেমে যায়। ঘামের সঙ্গে যোগ হয় অতিরিক্ত ধুলা, যা ত্বকে বসে যায়। এ অবস্থায় ভেজা স্পঞ্জ বা ভেজা টিস্যু দিয়ে চেপে চেপে ত্বক মুছতে হবে কিছুক্ষণ পর পর। ঘামের সঙ্গে শরীর থেকে প্রচুর পানি বেরিয়ে যায়। তাই এই দিনে পানি পান করতে হবে বেশি।

দিন শেষে বাসায় ফিরে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে ভালোভাবে। মেকআপ ওঠানোর জন্য তেল ও পানি একসঙ্গে মিশিয়ে ম্যাসাজ করা যেতে পারে। এরপর ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে অবশ্যই একটি ভেষজ প্যাক লাগাতে হবে। তবে শুষ্ক ও তৈলাক্ত ত্বকের জন্য অবশ্যই ভিন্ন ভিন্ন উপাদানের প্যাক লাগাতে হবে। এমনটাই জানান রাহিমা সুলতানা। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য মসুর ডালের বেসন, ময়দার সঙ্গে বাঙ্গির রস, তরমুজের আঁশসহ রস, দুই-তিন ফোঁটা লেবুর রস, এক চামচ দুধ ও আধা চামচ মধু মিশ্রিত প্যাক উপকারী। অন্যদিকে যাদের ত্বক শুষ্ক তারা শসা, লেবু অথবা লেবুর রস, কলা ও দুধ মিশ্রিত প্যাক ব্যবহার করতে পারেন।

- ☆ ঘাম মুছতে যে স্পঞ্জ ব্যবহার করবেন তা যেন পরিষ্কার থাকে।
- ☆ রোদে সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- ☆ প্রচুর পানি পান করুন সারা বেলা।
- ☆ মেকআপের ব্রাশ, তুলি ও স্পঞ্জ বাইরে থেকে এসে অবশ্যই ধুয়ে রাখবেন নতুবা সংক্রমণ হতে পারে।

# রোদ থেকে ত্বক বাঁচাতে

★ রোদ থেকে রেহাই পেতে কত কিছুই না করি। তবুও শেষ রক্ষা হয় না। গরম আর রোদ মিলে ত্বকের ওপর বেশি প্রভাব ফেলে। এতে যেমন ত্বকের ঔজ্জ্বল্য কমে যায়, তেমনি কালো ছোপ ছোপ দাগ, রোদে পোড়া ভাব, চোখের নিচে কালচে হয়ে যাওয়াসহ নানা সমস্যা দেখা দেয়। এসব সমস্যার সমাধানে পরামর্শ দিয়েছেন হারমনি স্পার রূপ বিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

তিনি বলেন, এ সময় সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি সরাসরি ত্বকে প্রভাব ফেলে। সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিম পারে এর থেকে রক্ষা করতে। সকালে অবশ্যই ভালোভাবে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে। এরপর বাইরে যাওয়ার অন্তত ১৫ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিম লাগাতে হবে। এ দেশের আবহাওয়ায় সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিমের এসপিএফ ৩০-৫০ হওয়া উচিত। এটি দেখে কিনতে ভুলবেন না। প্রতিদিনের কমপ্যাক্ট পাউডারটিও যেন অতিবেগুনি রশ্মি প্রতিরোধক হয়। চোখকে রোদের উত্তাপ থেকে রক্ষা করতে অবশ্যই রোদচশমা ব্যবহার করুন। সম্ভব হলে ছাতা রাখুন সঙ্গে। আসল কথা হলো, গরমে ত্বক সঠিকভাবে পরিষ্কার করতে হবে। তা না হলে ঘাম ও ধূলাময়লা জমে লোমকূপ বন্ধ হয়ে যাবে। ব্রণের প্রকটতা দেখা দেবে।

## রোদে পোড়া ভাব দূর করতে

★ সাধারণ ও শুষ্ক ত্বকে মধু, মশুর ডালের গুঁড়া ও দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে প্যাক তৈরি করতে পারেন। মুখে ও গলায় আধা ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন। তবে তৈলাক্ত ত্বকে দুধ ব্যবহার করবেন না। এর পরিবর্তে তিলের পেস্ট মেশাতে পারেন। দুই সপ্তাহ নিয়মিত ব্যবহার করলে রোদে পোড়া ভাব কমে যাবে।

## বলিরেখা ও মেছতা কমাতে

★ পাকা পেঁপে বলিরেখা কমাতে বেশ কার্যকর। হাতের কাছে পাকা পেঁপে পাওয়া না গেলে ডিমের সাদা অংশ মুখে মাখিয়ে তার ওপর টিস্যু পেপার রেখে না শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। শুকিয়ে গেলে টেনে তুলে ফেলুন। মুখে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানির ঝাপটা দিতে হবে। মেছতার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শই নেওয়া উচিত। তবে বাড়িতে বসে অ্যালোভেরা জেলের পেস্ট ও মধুমিশ্রিত প্যাক করতে পারেন। অ্যালোভেরা বাজারে কিনতে পাবেন ঘৃতকুমারী নামে। এ ছাড়া তেঁতুলের রস ও মধু মেছতা কমাতে সাহায্য করবে।

## কালো দাগ দূর করতে

★ রোদের কারণে অনেক সময় ত্বকে কালো ছোপ ছোপ দাগ হয়ে যায়। এ ছাড়া চোখের নিচেও কালচে ভাব হয়। এই সমস্যা এড়াতে আলুর রস খুব উপকারী। এটি নিয়মিত ব্যবহার করতে হবে। দুধ, মধু ও আলুর রস মিশিয়েও ব্যবহার করা যেতে পারে। তৈলাক্ত ত্বকে শসা বা গাজরের রস, গোলাপজল, মুলতানি মাটিমিশ্রিত প্যাক লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এটি ভালো ক্লেনজার হিসেবে কাজ করে। লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বক পরিষ্কার করুন। তাহলে তেল নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণে থাকবে। এ ছাড়া বাইরে থেকে ফিরেই ভালোভাবে পানির ঝাপটা দিন মুখে। বাজারে ভালো মানের ফেসওয়াশ দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে। ত্বক সতেজ রাখতে খাবারের দিকেও খেয়াল রাখতে হবে। দিনে ৮-১০ গ্লাস পানি খেতে হবে। রসাল ও তাজা ফল খাবেন বেশি করে।

★ রোদ থেকে রেহাই পেতে কত কিছুই না করি। তবুও শেষ রক্ষা হয় না। গরম আর রোদ মিলে ত্বকের ওপর বেশি প্রভাব ফেলে। এতে যেমন ত্বকের ঔজ্জ্বল্য কমে যায়, তেমনি কালো ছোপ ছোপ দাগ, রোদে পোড়া ভাব, চোখের নিচে কালচে হয়ে যাওয়াসহ নানা সমস্যা দেখা দেয়। এসব সমস্যার সমাধানে পরামর্শ দিয়েছেন হারমনি স্পার রূপ বিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

তিনি বলেন, এ সময় সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি সরাসরি ত্বকে প্রভাব ফেলে। সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিম পারে এর থেকে রক্ষা করতে। সকালে অবশ্যই ভালোভাবে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে। এরপর বাইরে যাওয়ার অন্তত ১৫ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিম লাগাতে হবে। এ দেশের আবহাওয়ায় সানস্ক্রিন লোশন বা ক্রিমের এসপিএফ ৩০-৫০ হওয়া উচিত। এটি দেখে কিনতে ভুলবেন না। প্রতিদিনের কমপ্যাক্ট পাউডারটিও যেন অতিবেগুনি রশ্মি প্রতিরোধক হয়। চোখকে রোদের উত্তাপ থেকে রক্ষা করতে অবশ্যই রোদচশমা ব্যবহার করুন। সম্ভব হলে ছাতা রাখুন সঙ্গে। আসল কথা হলো, গরমে ত্বক সঠিকভাবে পরিষ্কার করতে হবে। তা না হলে ঘাম ও ধূলাময়লা জমে লোমকূপ বন্ধ হয়ে যাবে। ব্রণের প্রকটতা দেখা দেবে।

## রোদে নেই ডয়

★ মেঘের কোলে রোদের লুকোচুরির দিন তো শুরু হলো। তবে বর্ষার সময় রোদের তীব্রতা কম দেখে সানস্ক্রিনের সুরক্ষা এড়িয়ে গেলে কিন্তু ভুল করবেন। কারণ তীব্রতা যেমনই হোক, রোদ থেকে ত্বকের ক্ষতি হতে পারে যেকোনো সময়। বাইরে বের হওয়ার আগে তাই সানস্ক্রিন ব্যবহার করা চাই-ই। সানস্ক্রিনের উপকারিতা ও ধরন বুঝে তা নির্বাচনের পরামর্শ দিয়েছেন রূপ বিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান ও হলি ফ্যামিলি মেডিকেল কলেজের ত্বক বিশেষজ্ঞ সৈয়দ আফজালুল করিম।

### সানস্ক্রিনের প্রয়োজনীয়তা

আমাদের ত্বকে একধরনের পিগমেন্ট থাকে, যাকে মেলামিন বলে। সূর্যের রশ্মি থেকে এই মেলামিন আমাদের ত্বকে সুরক্ষা দেয়, কিন্তু এটা গাঢ় রঙের হওয়ায় রোদের সংস্পর্শে ত্বকের রং কালো হতে শুরু করে। সূর্যের তাপে ইউভি-এ ও ইউভি-বি এ দুই ধরনের রশ্মি থাকে। ইউভি-এ ত্বকে বার্বক্যের ছাপ সৃষ্টি করে আর ইউভি-বি ত্বকে পোড়া দাগের সৃষ্টি করে। এই দুই ধরনের রশ্মির ক্ষতিকর প্রভাবে ত্বকে অকাল বার্বক্য ছাড়াও ক্যানসার পর্যন্ত হতে পারে। এর হাত থেকে রেহাই পেতে হলে চাই সানস্ক্রিন।

সানস্ক্রিন হলো এমন একটি আবরণ, যা ত্বকের ওপর লাগানো থাকলে সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মির প্রভাব থেকে মুক্ত থাকা যায়।

### ধরন বুঝে...

ত্বকের ধরন অনুযায়ী বেছে নিন আপনার সানস্ক্রিনটি। বাজারে বিভিন্ন ধরনের সানস্ক্রিন পাওয়া যায়। যেমন অয়েন্টমেন্ট, ক্রিম, জেল, লোশন, স্প্রে, পাউডার ওয়াক্স স্টিক ইত্যাদি।

ক্রিমটা বেছে নিন শুষ্ক ত্বকের জন্য। লোশন ভালো তৈলাক্ত ত্বকের জন্য। আবার শরীরের রোমশ অংশে ব্যবহারের জন্য জেল বেছে নিতে পারেন। চোখের চারপাশের ত্বকের জন্য ওয়াক্স স্টিক ব্যবহার করা যেতে পারে। যাঁদের ত্বক বেশি তৈলাক্ত, তাঁরা তেলমুক্ত সানস্ক্রিন লোশন ব্যবহার করুন অথবা সানব্লক পাউডার ব্যবহার করুন। শিশুদের ক্ষেত্রে তাদের ত্বক উপযোগী আলাদা সানস্ক্রিন রয়েছে, সেগুলো বেছে নিন। যাঁদের ত্বক বেশি স্পর্শকাতর তাঁরা শিশুদেরটি ব্যবহার করতে পারেন। যাঁরা বাইরে খেলাধুলা করেন, তাঁরা অবশ্যই সানস্ক্রিন বেছে নিন। সাঁতার

কাটার আগে পানিরোধক সানস্ক্রিন লাগিয়ে নিন।

তবে একটি বিষয় মাথায় রাখুন, আমাদের দেশের আবহাওয়া অনুযায়ী এসপিএফ (সান প্রটেকশন ফ্যাক্টর) ৪০-এর বেশি এমন সানস্ক্রিন উপযোগী। এর কম হলে তার কার্যকারিতা তেমন নেই। তবে শিশুদের ক্ষেত্রে এসপিএফ ১৫-এর বেশি এমনটি বেছে নিন। ঠোঁট, চোখের নিচ এসব ক্ষেত্রেও এটি বেছে নিন।

বাজারে আপনি সানস্ক্রিন ও সানব্লক—দুই ধরনের উপাদানই পাবেন। তবে সবচেয়ে ভালো কাজ করে সানব্লক উপাদানটি।

#### ব্যবহারবিধি

শীত-গ্রীষ্ম-বর্ষা সারা বছরই দিনের বেলায় বাইরে যাওয়ার আগে ত্বকের খোলা অংশে সানস্ক্রিন লাগাবেন।

মেকআপের আগেও এটি ব্যবহার করা যায় অথবা সানস্ক্রিনযুক্ত মেকআপের উপাদান বেছে নিতে পারেন। সঠিক নিয়মে সানস্ক্রিন লাগানো গেলে ত্বকের বার্ষিক্য ও পুড়ে যাওয়া ঠেকানো যায়।

বাইরে বের হওয়ার ১৫-৩০ মিনিট আগে ত্বকের পুরো খোলা অংশে সানস্ক্রিন লাগান। বিশেষত মুখমণ্ডল, হাত, পায়ের খোলা অংশ, গলা, ঘাড় যেন বাদ না পড়ে। ঠোঁটেও লিপবাম লাগান। বেলা ১১টা থেকে বিকেল তিনটা পর্যন্ত সূর্যের রশ্মিটা বেশি প্রখর। তাই এ সময় অবশ্যই নিয়মিত দু-তিন ঘণ্টা পরপর সানস্ক্রিন লাগান। অতিরিক্ত ঘাম যাঁদের হয় বা পানিতে যাঁদের কাজ, তাঁদের একটু পরপর সানস্ক্রিন লাগাতে হবে।

#### রোদে পোড়া দাগ দূর করতে

ত্বকের তামাটে পোড়া দাগটা নিয়ে দুশ্চিন্তা না করে একটু সময় বের করে যত্ন নিন।

- ☆ বাইরে থেকে ফিরে ত্বকে বরফ ঘষুন অথবা ঠান্ডা পানির ঝাপটা দিন।
- ☆ পাকা টমেটো অর্ধেক ভাগ করে কেটে পোড়া অংশে খানিকক্ষণ ম্যাসেজ করুন।
- ☆ চিনি ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে ত্বকে ম্যাসেজ করা যেতে পারে।
- ☆ শশার রস মুখে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ টক দইয়ের সঙ্গে আমলু বাদামগুঁড়ো মিশিয়ে তা মাস্ক হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- ☆ যাঁদের একদমই সময় হয়ে ওঠে না, তাঁরা বাজার থেকে ক্যালামাইলিন লোশন কিনে নিন। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে পোড়া ত্বকে লাগিয়ে নিন। পরবর্তী সময় আর ভুল নয়। কষ্ট হলেও ছাতা ও রোদচশমাটা নিয়ে বাইরে বেরোন।

#### সানস্ক্রিনের দরদাম

নগরের বিভিন্ন বিপণিবিতানে ঘুরতে ঘুরতে পেয়ে যাবেন আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী সানস্ক্রিনটি।

বিপণিবিতানের পাশাপাশি ড্রাগ স্টোরগুলোতেও পাবেন সানস্ক্রিন। গার্নিয়ার সানস্ক্রিন লোশন পাবেন ১৮০ টাকায়, লেডি জায়না সানস্ক্রিন লোশন ও ক্রিম পাবেন ১৮০ টাকায়, জনসন সানস্ক্রিন ক্রিম লোশন (শিশুদের) পাবেন ৯৫০ টাকায়, সান ফর্মুলা ক্রিম ও লোশন ১১০০ টাকায়, ল্যাকমে লোশন ১৫০ টাকা, নিভিয়া সান ৩৫০ টাকা, স্টিভস সানব্লক ৩৫০ টাকায়, নিউট্রিজিনা (তেলমুক্ত) সানস্ক্রিন লোশন ৬৫০-৮০০ টাকা। ফান ইন সান ৫৬০ টাকা, হাওয়াইয়ান ট্রপিক ৬৫০ টাকা, সানস্ক্রিনযুক্ত লিপবাম ১৫০-২০০ টাকা।

#### লক্ষ করুন

- ☆ সানস্ক্রিনটির গায়ে মেয়াদ লেখা আছে কি না।
- ☆ ত্বকের ধরনটি দেখে নিন।
- ☆ এসপিএফ ৪০-এর বেশি যেন হয়।
- ☆ পূর্বে ব্যবহৃত হয়েছে কি না বা সঠিক পরিমাণে আছে কি না।

# মতেজ থাকুন বসন্তে

☆ প্রকৃতিতে লেগেছে ফাগুনের হাওয়া। বরাপাতাদের দিনের হলো অবসান। নতুন কুঁড়িরা দিতে শুরু করেছে উঁকি। ওদিকে লাল, নীল, হলুদ ফুলেরা খেলায় মেতেছে প্রজাপতিদের সঙ্গে।...প্রকৃতি যখন নিজেকে সাজাতে এত ব্যস্ত, আপনি কি নিশ্চুপ থাকবেন? ফুল-পাখির সৌন্দর্যের সঙ্গে ধুলার ওড়াউড়িও কম নেই। রোদটাও যেন আরও তেজি হচ্ছে। আর তাই এ সময়টায় আপনার ত্বকের চাই একটু বাড়তি পরিচর্যা।

এ সময়ে আমাদের শরীরের ত্বক, চুলও শুষ্ক থাকে, আর্দ্রতা কমে যায়, পাশাপাশি মরা চামড়া উঠতে থাকে। সে কারণেই এ সময় আমাদের ত্বকের যত্নের দিকে মনোযোগী হওয়া দরকার। বলছিলেন হারমনি স্পার কর্ণধার রাহিমা সুলতানা। এ সময় ধুলাবালির প্রকোপটা বেশি, তাই ত্বকের পরিচ্ছন্নতার বিষয়টির ওপর গুরুত্ব দেওয়ার কথা বলেন তিনি। যাঁরা বাইরে বের হন, তাঁরা যখনই সুযোগ পাবেন মুখ-হাত ধুয়ে নিন। ত্বকে যেন কোনোভাবে বেশিক্ষণ ধুলাবালি আটকে না থাকে। দিনে অন্তত তিনবার হাত-মুখ ধোবেন। ব্যাগে ছোট একটা ফেসওয়াশ রেখে দিন অথবা এক প্যাকেট ভেজা টিস্যু (ওয়েট টিস্যু) রেখে দিন। কাজের ফাঁকে মুখটা মুছে নিন। আপনার ত্বক পরিষ্কারের পাশাপাশি সতেজও দেখাবে। এ সময় রোদের তীব্রতা বেশি থাকে। তাই অবশ্যই সানস্ক্রিন লোশন বা সানব্লক ক্রিম লাগাতে ভুলবেন না। সানস্ক্রিন বেছে নিন আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী। তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের, তাঁরা পানিযুক্ত সানস্ক্রিন এবং শুষ্ক ত্বক যাঁদের, তাঁরা তেলযুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। যাঁরা কেমিক্যাল সহ্য করতে পারেন না, তাঁদের প্রাকৃতিক সানস্ক্রিন ব্যবহারের পরামর্শ দেন রাহিমা সুলতানা। সানস্ক্রিন হিসেবে তিলের তেল খুব ভালো। তবে তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের, তাঁদের এটা না লাগানোই ভালো। তাঁরা শুধু পাউডার লাগাতে পারেন। বাইরে থেকে ফিরে খুব ভালোভাবে হাত-মুখ ধোবেন। মুখ ধুয়ে অবশ্যই ময়েশচারাইজার দিন। ত্বক ভেজা থাকতে থাকতে ময়েশচারাইজার লাগালে বেশি ভালো। এ সময় অনেকেই মৃত চামড়া বা মৃত কোষগুলো উঠতে দেখা যায়। মৃত কোষগুলো খুব ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে। তা না হলে লোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়। সপ্তাহে অন্তত একবার ত্বকে স্কাব লাগান। অনেকেই শুধু মুখমণ্ডলের যত্ন নেন; হাত, পা, গলা, ঘাড়ের দিকে ততটা নজর দেন না। সবটুকু মিলেই তো আমাদের সৌন্দর্য, তাই না? তাই অবশ্যই হাত, পা, ঘাড়সহ সারা শরীরের ত্বকেরই যত্ন নিন।

আপনি ঘরে বসেই তৈরি করে নিতে পারেন প্রাকৃতিক স্কাব।

☆ মুখে স্কাব হিসেবে পাউডার ধরনের স্কাব বেছে নিন। কারণ, মুখের ত্বক আমাদের শরীরের অন্যান্য ত্বকের চেয়ে কোমল। বেসন অথবা ময়দা বেছে নিতে পারেন মুখের জন্য স্কাব হিসেবে।

☆ হাত, পা, গলা, ঘাড়ে স্কাব হিসেবে চালের গুঁড়ো ব্যবহার করতে পারেন। এটা দানাদার বলে মৃত কোষ পরিষ্কারে খুব ভালো কাজ করে।

☆ চালের গুঁড়ার সঙ্গে গাজরের রস মিশিয়েও লাগাতে পারেন। এতে ত্বকের গুঁজ্বল্য বাড়ে। তা ছাড়া কাঁচা হলুদের রসও খুব ভালো কাজ করে।

☆ সয়াবিন গুঁড়ার সঙ্গে তিলের তেল মিশিয়ে সারা শরীরে লাগাতে পারেন। অথবা ময়দার সঙ্গে জলপাই বা নারকেল মিশিয়ে লাগাতে পারেন।

স্কাব লাগিয়ে ১০-১৫ মিনিট রাখুন। ধোয়ার সময় হালকা করে ম্যাসেজ করুন। এতে মৃত কোষ উঠে যাওয়ার পাশাপাশি ত্বকে রক্তসঞ্চালনও বাড়বে। এই ম্যাসেজটা ত্বকের জন্য খুব উপকারী। ধুলায় ধূসরিত পথে হেঁটে এ সময় আপনার পায়েরও নিশ্চয়ই বেহাল অবস্থা। তাই সুন্দর দুখানি পায়ের জন্য একটু কষ্ট করুন। বাইরে থেকে ফিরে কুসুম গরম পানিতে শ্যাম্পু মিশিয়ে ১০ মিনিট পা ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে মুছে নিন। তারপর পেট্রোলিয়াম জেলি লাগান। ত্বকে এ সময় অনেকেই রোদে পোড়া কালো ছোপ ছোপ দাগ পড়ে। এ জন্য ভালো মাস্ক হচ্ছে তিল,

সরিষা, জিরা সমপরিমাণে নিয়ে পুরো শরীরে ও মুখে মাখতে পারেন। এ ছাড়া পাকা টমেটো দিয়ে কিছুক্ষণ ম্যাসেজ করে ধুয়ে ফেলতে পারেন। বাজারে ক্যালামাইলিন লোশন পাওয়া যায়। রোদে পোড়া ত্বকে রাতে লাগালে ভালো ফল পাওয়া যায়। ঠোঁটের ক্ষেত্রে লেবু ও মধু মিশিয়ে সকাল ও বিকেলে ম্যাসেজ করতে পারেন। লিপস্টিক হিসেবে দিনে সান প্রোটেকশনসহ লিপস্টিক ব্যবহার করুন। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে ভেজা ঠোঁটে পেট্রোলিয়াম জেলি লাগিয়ে নিন। আর সকালে ব্রাশ করার সময় নরম ঠোঁটে ব্রাশ দিয়ে হালকা করে ঘষে মৃত চামড়াটা তুলে ফেলুন। এরপর পেট্রোলিয়াম জেলি মাখুন। যাঁদের চোখের নিচে কালি পড়ে, তাঁরা হরীতকী, আমলকী, বয়রা—এ ত্রিফলের গুঁড়া মিশিয়ে লাগাতে পারেন। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে তিলের তেল দিয়ে হালকা ম্যাসেজও উপকারী।

এ সময় ধূলাবালি আর রোদের উত্তাপে চুলগুলো হয়ে ওঠে রুক্ষ। অনেকের চুল পড়াও শুরু হয় শুষ্কতার কারণে। তাই চুলের যত্নের দিকে মনোযোগ দিতে ভুল করবেন না।

- ☆ আমলকী গুঁড়া চুলে লাগাতে পারেন।
- ☆ তেল ও লেবুর রস মিশিয়ে রাতে ম্যাসেজ করুন মাথার ত্বকে। সকালে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ সবুজ ধনেপাতার রস চুলের গোড়ায় লাগালে চুল পড়া বন্ধ হয়।
- ☆ শিকাকাই গুঁড়া চুলের জন্য উপকারী। পানিতে মিশিয়ে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ মেহেদির রস ও পেঁয়াজের রস লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখতে পারেন। আপনি চাইলে বাজারের শ্যাম্পু-কন্ডিশনারের পরিবর্তে ঘরে বসেও প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে কাজ সারতে পারেন।
- ☆ রাতে রিঠা ভিজিয়ে রাখুন। সকালে পানিটা ছেঁকে শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করুন।
- ☆ ৩০ মিনিট সরিষার খৈল ভিজিয়ে রেখে তা শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- ☆ কন্ডিশনার হিসেবে চায়ের লিকার ঠান্ডা করে শ্যাম্পুর পর ১০ মিনিট চুলে রেখে ধুয়ে ফেলতে পারেন।
- ☆ রাতে মেথি গুঁড়া ভিজিয়ে রেখে ছেঁকে সকালে সেটা কন্ডিশনার হিসেবে ব্যবহার করুন।

যেহেতু এ সময় রোদের তাপ বেশি, তাই বাইরে বের হওয়ার সময় চুলে একটা স্কার্ফ পেঁচিয়ে নিন। রাহিমা সুলতানা বলেন, ত্বকের ও চুলের সৌন্দর্যের জন্য খাবারটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ। ৮০ ভাগই খাওয়ার পুষ্টি এবং মাত্র ২০ ভাগ বাইরের যত্নের ওপর সৌন্দর্য নির্ভর করে। তাই খাবারের দিকে খেয়াল রাখুন।

ভিটামিন এ ও ই-সমৃদ্ধ সবজি, ফলমূল খান, পান করুন প্রচুর পানি। একটু সময় বের করে প্রতিদিন করতে পারেন যোগব্যায়ামও। এর ফলে শরীর ও মনের মধ্যে ভারসাম্য আসে; ঘুম ভালো হয়। চিন্তাটা আজ থেকে কমিয়ে দিন। হাসতে কৃপণতা কেন করবেন? হাসুন প্রাণ খুলে। আপনাকে এমনিতেই অনেক সুন্দর দেখাবে। বলুন তো আর কী চাই?

# সিজন চেঞ্জে ত্বকের সমস্যা ও সমাধান

## অনুজ্জ্বল ত্বক

★ ক্লেনজিং- টোনিং- ময়েশ্চারাইজিং নিয়মিত মেনে চলুন। ত্বকে কখনোই ময়লা জমতে দেবেন না। অনেক পানি খান, ভাল করে ঘুমান। চটপট উজ্জ্বলতা আনতে এক টুকরো পেঁপে সারা মুখে ঘষুন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন।

## চোখের কোল ফোলা ( প্যাফি আইজ )

★ দুটো তুলোর প্যাড ঠান্ডা দুধে ভিজিয়ে চোখের উপরে রাখুন। তুলো গরম হয়ে আসলে নতুন দুধে ভেজানো তুলো দিয়ে বদলে নিন। প্রতিদিন ১৫ মিনিট করুন।

## চোখের কোল ফোলা ( প্যাফি আইজ )

## চোখের চারদিকে সূক্ষ্ম রেখা ( ক্রোজ ফিট )

★ চোখের চারপাশের নরম ত্বকে বার্ধক্যের প্রথম লক্ষণ। রোজ রাতে শুতে যাওয়ার আগে ভাল কোম্পানির আন্ডার- আই ক্রিম নিয়মিত মাসাজ করুন।

## চোখের চারদিকে সূক্ষ্ম রেখা ( ক্রোজ ফিট )

## ত্বকে ভাঁজ পড়া

★ রোদে বের হবার অন্তত ২০ মিনিট আগে সান ব্লক ক্রিম বা লোশন মুখ, গলা এবং হাতে লাগান। সানগ্লাস নিতে ভুলবেন না। দিনে অন্তত দু'বার ঠান্ডা শশার রস সারা মুখে লাগান। সেরাম- যুক্ত ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। রিফ্লেক্স দূর করতে সাহায্য করে।

## ব্ল্যাকহেডস

★ ধনেপাতার রস ও হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে প্রতিদিন রাতে লাগান। সকালে মুখ ধুয়ে ময়েশ্চারাইজার মাখুন। ১ সাপ্তাহেই ব্ল্যাকহেডস অনেকটাই কমবে।

## চোখের তলায় কালি

★ শশা কিংবা আলুর রস চোখের তলায় লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। ভাল আন্ডার- আই ক্রিম ব্যবহার করুন।

## ব্রণ, অ্যাকনে

★ জায়ফল বেটে কাঁচা দুধের সঙ্গে মিশিয়ে লাগান। ১ ঘন্টা পর ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।

### এজ স্পটস

★ বয়সের সঙ্গে সঙ্গে অনেকের মুখেই হালকা খয়েরি রঙের ছিট ছিট দাগ হয়। অনেকেই রোদে থাকলেও এই এজ স্পট দেখা দিতে পারে। ব্যবহার করুন ভাল কোম্পানির সানব্লক ক্রিম বা লোশন। দইয়ের ঘোলে তুলো ভিজিয়ে দিনে দু'বার দাগের উপর লাগান।

### হোয়াইট হেডস

★ কর্নফ্লাওয়ার পানিতে গুলে তার সঙ্গে কয়েক ফোঁটা ভিনিগার মিশিয়ে হোয়াইট হেডসে লাগান। আধ ঘন্টা পর ঈষদোষ পানিতে নরম কাপড় ভিজিয়ে তুলে ফেলুন।

### মেচতা

★ পাতিলেবুর রস নিয়মিত লাগান। টক দই মুখে মাখলেও ভাল ফল পেতে পারেন। দইয়ের মাস্ক তোলার সময় টিস্যু দিয়ে তুলে, ময়েশারাইজার মেখে নিন।

### অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বক

★ সিদ্ধ ওটস, ডিমের সাদা অংশ, লেবুর রস এবং খেঁতো করা আপেল একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগান। ১৫ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

### রোদে পোড়া ত্বক

★ রোদের তাপে মুখে কাল ছোপ পড়ে সবসময়ই। আলু বা শশার রস মুখে লাগান। ১৫ মিনিট পর ঠান্ডা পানিতে মুখ ধুয়ে নিন।

### সেনসিটিভ ত্বক

★ ভাল কোম্পানির কসমেটিক্স ব্যবহার করুন। হাতের কাছে সব সময় ক্যালামাইন লোশন বা অ্যালোভেরা জেল রাখুন, ত্বকে অস্বস্তি হলেই লাগান।

### বাড়িতে বানান স্কিন ফ্রেন্ডলি কালার

- ★☆ হলুদ রংয়ের জন্য গুড়োঁ হলুদের সঙ্গে ময়দা মিশিয়ে নিতে পারেন।
- ☆ গুড়োঁ হলুদের সঙ্গে লেবুর রস মেশালে গাঢ় লাল রঙ পাবেন।
- ☆ হেনা পাউডার ময়দার সঙ্গে মেশালে সবুজ রঙ পাবেন।

বাড়িতে বানান স্কিন ফ্রেন্ডলি কালার

# চুলের যত্ন

## চুলের যত্ন ☆ এ সময়ে ত্বকের যত্ন

☆ সারা দিন কড়া রোদ, রাতে হালকা ঠান্ডা। শীত আসার আগামবার্তা। আবহাওয়ার সঙ্গে ত্বকেরও পরিবর্তন হচ্ছে। খুঁটিনাটি যত্ন এখন থেকেই নিলে সারা শীতে থাকতে পারবেন সতেজ।

রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান, এ সময়টাতে ত্বক স্পর্শকাতর হয়ে যায়। মাঝেমাঝে দেখা দিতে পারে র্যাশ। গরমের জন্য যেসব পণ্য এত দিন ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো বদলে নিতে হবে ধীরে ধীরে এখন থেকেই।

রূপবিশেষজ্ঞ নীপা মাহবুব জানান, ত্বকের ধরন বুঝে এখন থেকেই যত্ন নেওয়া শুরু করা উচিত। অনেক ধুলোবালি হবে এখন। তাই যতটা সম্ভব ত্বক পরিষ্কার রাখার চেষ্টা করতে হবে।

ত্বকের যত্ন

তৈলাক্ত ত্বকের জন্য এ সময়টা একটু অদ্ভুত। ত্বকে মিশ্র একটা ভাব দেখা দিতে পারে। মুখের টি জোন অর্থাৎ নাক-কপালের অংশ ছাড়া বাকি জায়গা শুষ্ক হয়ে যেতে পারে। সাধারণত যে ফেস ওয়াশ গরমকালে ব্যবহার করেছেন সেটাই রাখুন। তবে তা শুধু টি-জোনটুকুর জন্যই। বাকি শুষ্ক জায়গায় সাধারণ ফেস ওয়াশ বা ফোমিং ক্লিনজার দিয়ে ধোবেন। একটু বেশি শুষ্কতা দেখা দিলে ক্রিম ক্লিনজার অথবা গ্লিসারিন বার ব্যবহার করুন। প্রতিদিন বাইরে বের হওয়ার আগে দেখে নিন আপনার সঙ্গে ক্লিনজিং ওয়াইপস বা ওয়েট টিস্যু আছে কি না। প্রয়োজনে দরকারমতো মুখ মুছে নেবেন।

এ সময় ত্বক অনেকাংশেই উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলে। সপ্তাহে একদিন স্ক্রাব ব্যবহারে উপকার পাবেন। তৈলাক্ত ত্বকে জেল বা হালকা ময়েস্চারাইজার ব্যবহার করুন, যেগুলোতে তেলের পরিমাণ কম, পানির পরিমাণ বেশি। ব্যবহার করার আগে অবশ্যই ত্বকের প্রয়োজনীয়তা বুঝে নিতে হবে। শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে ভারী ময়েস্চারাইজার লাগানো উচিত। সকালের দিকে অবশ্য হালকা ক্রিমই ভালো হবে।

রূপবিশেষজ্ঞ নীপা মাহবুব বলেন, এ সময় বিকেল পর্যন্ত কড়া রোদ থাকে। এ কারণে সানস্ক্রিন লোশন অবশ্যই লাগিয়ে বের হতে হবে। কম বাইরে থাকা হলে ২৫-৩০ এসপিএফ আছে এমন সানস্ক্রিন লাগালেই হবে। দুই ঘণ্টা পরপর মুখ মুছে নিয়ে নতুন করে লাগাতে হবে। কারণ, এটি দুই ঘণ্টার বেশি কাজ করে না বলে জানান তিনি। ঘরোয়া পদ্ধতিতেও যত্ন নিতে পারেন। কলা পেস্ট করে লাগালে শুষ্ক ত্বকে প্রাণবন্ত ভাব ফিরে আসবে। তেমনি তৈলাক্ত ত্বকে শসার রস চমৎকারভাবে কাজ করবে। সাধারণ থেকে তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের জন্য রইল ফারজানা আরমানের দেওয়া কিছু টিপস।

☆ দুই চামচ দুধের ক্রিমের সঙ্গে কয়েক ফোঁটা গোলাপের পানি মেশান। মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে মাস্কটি লাগিয়ে ফেলুন। হারানো উজ্জ্বলতা ফিরে পাবেন। শুষ্ক ত্বকে এটি বেশি মানানসই। তবে অন্য ত্বকে না মানালে ব্যবহার করবেন না।

☆ কলা পেস্ট করে মধু মিশিয়েও ত্বকে লাগাতে পারেন। ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। পরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

☆ নারকেল তেল কিন্তু ত্বকের হারানো উজ্জ্বলতা ফেরাতে ভেলকির মতো কাজ করবে। মুখে নারকেল তেল

লাগান। সুতির রুমাল গরম পানিতে ভিজিয়ে ভালোমতো নিংড়ে নিন। মুখের ওপর দিয়ে রাখুন কিছুক্ষণের জন্য। মুখটা মুছে নিয়ে এবার গোলাপ জল লাগিয়ে নিন। সব ধরনের ত্বকেই এটি মানিয়ে যাবে।

- ☆ পেঁপে পেস্ট করে ১০-১৫ মিনিটের জন্য মুখে দিয়ে রাখুন। ত্বকের পোড়া ভাব দূর করবে। গাজর পেস্ট করে ১০ মিনিটের জন্য লাগালে উপকার পাবেন। চন্দন পেস্ট করে লাগান। শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। ধুয়ে নিন।
- ☆ অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের, তাঁরা শসার রস ব্যবহার করুন। টমেটোর রসের সঙ্গে একটু মধু পেস্ট করে নিন। অনেক ভালো ফল পাবেন।

### চুলের যত্ন

- ☆ চুলের ক্ষেত্রেও দেখা যায় শুষ্কতা। অনেকের চুল উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলে। একটু রুম্ম, শক্ত ভাব এসে পড়ে চুলে। রইল কিছু টিপস।
- ☆ কলার সঙ্গে পেঁপে অথবা অ্যাভোকাডো মিশিয়ে ভালোভাবে পেস্ট করে লাগাতে পারেন।
- ☆ অ্যাভোকাডোর সঙ্গে জলপাই তেল আর মধু মিশিয়ে নিন। যেকোনো সুপার শপে অ্যাভোকাডো পাবেন। ২০-২৫ মিনিট লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ এ সময় খুশকিও খুব বেশি হয়। ভারসাম্য বজায় রেখে শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। যেমন সপ্তাহে পাঁচ দিন শ্যাম্পু করলে দুই দিন সাধারণ থেকে তৈলাক্ত চুলের উপযোগী শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। আবার দুই দিন অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু লাগাতে পারেন। এরপর আবার দুই দিন সাধারণ থেকে তৈলাক্ত চুলের উপযোগী শ্যাম্পু।
- ☆ এ টিপসটি তৈলাক্ত চুলের জন্য। আধাকাপ মেয়োনেজ হালকা গরম করে নিন। মাথায় লাগিয়ে চুলের ক্যাপ পরে ফেলুন। ৩০-৩৫ মিনিট রাখুন। ভালোমতো শ্যাম্পু করুন। চমৎকার সিল্কি ভাব পাবেন। তেল তেল ভাব চলে যাবে। দু-তিন দিন শ্যাম্পু না করলেও কোনো অসুবিধা হবে না।
- ☆ চুল ধোয়ার শেষ পর্যায়ে পানির সঙ্গে দুই-তিন চামচ ভিনেগার মিশিয়ে চুল ধুয়ে নিতে পারেন। তৈলাক্ত চুলে অতিরিক্ত তেল ভাব চলে যাবে।
- ☆ পারলারে গিয়ে ওজোন ট্রিটমেন্ট করতে পারেন। এতেও কিছুটা মুক্তি পাবেন খুশকি থেকে।

### হাত-পায়ের যত্ন

- ☆ ধুলোবালিটা এ সময় যেন একটু বেশিই থাকে। এ কারণে নিয়মিত হাত-পায়ের যত্ন নিতে হবে বলে জানান নীপা মাহবুব। পারলারে সম্ভব না হলে বাসায়ই পেডিকিওর-মেনিকিওর করে নিতে পারেন। অবশ্যই লোশন ব্যবহার করবেন। কারণ, এখন থেকেই একটু একটু করে পা ফাটার লক্ষণ দেখা দেবে।

# এখনকার যত্ন

★ বর্ষার সময় আমাদের ত্বকের বাড়তি যত্ন নেওয়া দরকার। এ সময়ে বাতাসের আর্দ্রতার কারণে রোমকূপ বন্ধ হয়ে যায়, ফলে ত্বক পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেন পায় না। এ কারণে ত্বকে কালচে ভাব দেখা যায়। এ সময় দিনে কয়েকবার করে মুখ ধোয়া উচিত। বর্ষায় ত্বকের যত্ন সম্পর্কে জানালেন রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

## শুষ্ক ত্বক

প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে এক চা-চামচ গোলাপজল ও এক চামচ গ্লিসারিন মিশিয়ে মুখে লাগাতে হবে। কিছুক্ষণ পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

## তৈলাক্ত ত্বক

গোলাপজল অথবা দুধের সঙ্গে বেসন মিশিয়ে পুরো মুখে ২০ মিনিট লাগিয়ে রাখতে হবে। মুখ ধুয়ে পানির ভাগ বেশি এমন কোনো ময়েশচারাইজার ব্যবহার করতে হবে।

## স্বাভাবিক ত্বক

পেস্টা বাদামের গুঁড়ো, গোলাপজল ও দুধ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। ২০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। বছরের এ সময়ে দিনে দুবার মুখ ধুতে হবে। ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ রোধ করবে, এমন সাবান ও পাউডার ব্যবহার করা উচিত। ভারী মেকআপ একদম নয়। পাশাপাশি ভারী ময়েশচারাইজারও এড়িয়ে গেলে ভালো হয়।

## চুলের যত্ন

★ আর্দ্রতার কারণে বা ভেজা রাখার কারণে চুলের গোড়ায় ছত্রাকের সংক্রমণ হয়ে যায়। এ ঝামেলা থেকে মুক্তি পাওয়ারও উপায় আছে। চুল ধুয়ে ব্লো ড্রাই করে নিতে হবে। অথবা ফ্যানের বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে। চুল যাতে সুন্দর ও বলমলে থাকে, সে জন্য সপ্তাহে এক দিন এ প্যাকটি ব্যবহার করতে পারেন। মেহেদির সঙ্গে চার চামচ লেবুর রস, চার চা-চামচ কফি এবং দুটি ডিম ও টক দই মিশিয়ে দিলে চুল অনেক সুন্দর হবে।

চুলে কোনো ধরনের প্যাক বা শ্যাম্পু করার আগে অবশ্যই ভালোভাবে তেল ম্যাসাজ করতে হবে। রক্ত চলাচল বৃদ্ধির পাশাপাশি চুলের গোড়া এতে পুষ্টি পাবে। এ ছাড়া চুল ভালো রাখার জন্য প্রোটিন ও মিনারেলযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। প্রচুর পরিমাণে পানিও পান করা দরকার।

## বর্ষার খাওয়াদাওয়া

বর্ষায় আমাদের হজমশক্তি দুর্বল হয়ে যায়। এ কারণে খাওয়াটা এ সময় একটু হালকা হলেই ভালো।

হজমশক্তি বাড়ানোর জন্য জিরা, ধনে, মরিচ, হলুদ ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে।

প্রতিদিন দুধ খেতে হবে। এ ছাড়া তিতা খাবার, যেমন—করলা, মেথি, তুলসী, নিম খেতে হবে। বর্ষায় চা তো চাই-ই চাই। তবে একটু ভিন্ন স্বাদের জন্য পুদিনা পাতা, আদা দিয়েই না হয় পান করুন। অতিরিক্ত তেল, ঝাল, মসলা দেওয়া খাবার খাওয়া যাবে না। মাছ-মাংস কম খেলেই ভালো।

# কেশকাটা

★ কাঁটার বাঁধনে চুল বাঁধার ফ্যাশন এখন চলছে বেশ। গরমে লম্বা চুলগুলো খুলে না রেখে তরুণীরা আজকাল তা বেঁধে রাখছেন খোঁপায়। আর সে খোপার শোভা বাড়াতে তাতে গুঁজে দিচ্ছেন বাহারি সব কাঁটা।

ক্যালেন্ডারে বসন্তকাল চললেও গরম পড়েছে ভালোই। এ সময়ে পিঠ-ছাপানো চুলের জন্য গরমও বেশিই অনভূত হয়। তাই মেয়েরা এখন চুলগুলো বেঁধে ফেলছে খোঁপার বাঁধনে। আর সেই খোঁপাও একহারা গড়নের হাতখোঁপা নয়, বরং খানিকটা স্টাইলিশভাবে কাঁটা দিয়ে বাঁধা। যে যাঁর মনের মতো করে ব্যবহার করছেন এসব কাঁটা। মায়ের খোঁপায় রূপোর কাঁটা এমনটা দেখে বড় হলেও এখনকার মেয়েদের সে রকম খোঁপা বেঁধে আবার কাঁটা পরার সময় কই? তাই তো এখন চুলের কাঁটায় রূপার বদলে এসে হাজির হয়েছে হাজারটা উপকরণ। ফ্যাশন হাউস পিরানের ডিজাইনার হোসনা বানু বলেন, ‘মায়েরা পরতেন বিশাল খোঁপায় রূপার কাঁটা। তাতে রাবীন্দ্রিক ছাপ ছিল পুরো মাত্রায়। আর এখনকার মেয়েরা খানিকটা চুল তুলে দিয়ে পরছে কাঠ, প্লাস্টিক, মেটালের কাঁটা। পুরোপুরি খোঁপা না করলেও চুল বাঁধা থাকছে ফ্রেঞ্চ নটে। আর এ সময়ের কাঁটাগুলোয় খানিকটা দূরপ্রাচ্য যেমন চীন, জাপানের প্রভাব স্পষ্ট।’ রূপার কাঁটা যে কেউ পরছে না, তা নয়। বরং বাহারি সব ডিজাইনে রূপার কাঁটা চলছেও বেশ। যাত্রার ডিজাইনার শুল্লা জানান, রূপার কাঁটার পাশাপাশি তাঁরা কাঠের কাঁটাও তৈরি করছেন। কাঠের এসব কাঁটায় কড়ি, পুঁতি, মেটালের নানা ধরনের নকশার মাধ্যমে ডিজাইন করা হয়। আবার কিছু কাঠের কাঁটার আকৃতি একই রকম রেখে তাতে বিভিন্ন উপাদান ব্যবহার করে নকশায় বৈচিত্র্য আনা হয়। রূপার কাঁটায় এখন চলছে বেশ ভারী নকশা। তাতে আবার নানা রঙের মিনার কাজও প্রাধান্য পাচ্ছে। এ সময়ে এসে বেশ জনপ্রিয় হয়েছে সোনার প্রলেপ দেওয়া খোঁপার কাঁটা। এ ধরনের কাঁটা রূপা দিয়ে তৈরি করিয়ে সোনালি রং করিয়ে নেওয়া হয়। অনেক সময় রূপার কাঁটায় কানের দুলের সঙ্গে টানাও থাকে। এ ধরনের নকশার কাঁটা অনেক বেশি জাঁকজমকপূর্ণ অনুষ্ঠানে ব্যবহার করলেই বেশি ভালো লাগবে। সঙ্গে অনেক বড় খোঁপা অথবা বেগি করে বেগির গোড়ায় এ রকম নকশা করা কাঁটা পরলে সুন্দর দেখায়। নানা উৎসব-পার্বণে খোঁপায় ব্যবহার করার জন্য ধাতব নানা নকশার কাঁটা পাওয়া যাচ্ছে। এসব ধাতব-কাঁটা কাতান শাড়ির সঙ্গে মিলিয়ে খোঁপায় পরা যেতে পারে। আবার মেটালের পাশাপাশি কাঠের কাঁটা, কড়ি, পুঁতির নকশাদার কাঁটা তো রয়েছেই। এসব কাঁটা প্রতিদিনের পোশাকের সঙ্গেও ব্যবহার করা যেতে পারে। খানিকটা ফ্যাশনেবলভাবে ব্যবহার করতে পারলে দেখতে বেশ লাগবে এসব কাঁটা। পশ্চিমা পোশাকের সঙ্গে ব্যবহারের জন্য তো প্লাস্টিক, কাঠ বা ধাতব কাঁটা আরও বেশি মানানসই। সেই সঙ্গে কাঁটায় চুল বেঁধে রাখলে অনেক বেশি আরামদায়ক হবে।

খোঁপার কাঁটা পাওয়া যায় নানা নকশায় নানা দামে। সব ধরনের শপিং মলে প্লাস্টিকের কাঁটা পাওয়া যাবে। এ ছাড়া বিভিন্ন ফ্যাশন হাউসে পাওয়া যায় কাঠ, মেটাল এমনকি রূপার তৈরি খোঁপার কাঁটা।

প্লাস্টিকের খোঁপার কাঁটা পাওয়া যাবে ১০-২৫ টাকায় বিভিন্ন দোকানে। ঢাকার ধানমন্ডির জেনেটিক প্লাজা, মেট্রো শপিং মলের গয়নার দোকানগুলোয় পাবেন এসব কাঁটা। আর একটু নকশা করা বা রূপার কাঁটা পাওয়া যাবে যাত্রা, পিরান, বাংলার মেলা, বিবিয়ানা, রঙ, আড়ং, নগরদোলার মতো ফ্যাশন হাউসগুলোয়।

রূপার কাঁটার দাম অন্তত ২৫০ টাকা থেকে শুরু। আর অন্যান্য কাঁটা ৫০-২২০ টাকার মধ্যেই পাওয়া যাবে।

রূপার কাঁটা চাঁদনী চক বা অন্য কোনো রূপার দোকানে অর্ডার দিয়েও তৈরি করিয়ে নিতে পারেন। রূপায় তৈরি করে সোনার রঙে রং করিয়েও নেওয়া যায়। ফ্যাশন ও আরাম দুটোর জন্য খোঁপার কাঁটা এখন ফ্যাশনের চলতি ধারা।

★ কাঁটার বাঁধনে চুল বাঁধার ফ্যাশন এখন চলছে বেশ। গরমে লম্বা চুলগুলো খুলে না রেখে তরুণীরা আজকাল তা বেঁধে রাখছেন খোঁপায়। আর সে খোপার শোভা বাড়াতে তাতে গুঁজে দিচ্ছেন বাহারি সব কাঁটা।

ক্যালেন্ডারে বসন্তকাল চললেও গরম পড়েছে ভালোই। এ সময়ে পিঠ-ছাপানো চুলের জন্য গরমও বেশিই অনভূত হয়। তাই মেয়েরা এখন চুলগুলো বেঁধে ফেলছে খোঁপার বাঁধনে। আর সেই খোঁপাও একহারা গড়নের হাতখোঁপা নয়, বরং খানিকটা স্টাইলিশভাবে কাঁটা দিয়ে বাঁধা। যে যাঁর মনের মতো করে ব্যবহার করছেন এসব কাঁটা। মায়ের খোঁপায় রূপোর কাঁটা এমনটা দেখে বড় হলেও এখনকার মেয়েদের সে রকম খোঁপা বেঁধে আবার কাঁটা পরার সময় কই? তাই তো এখন চুলের কাঁটায় রূপার বদলে এসে হাজির হয়েছে হাজারটা উপকরণ। ফ্যাশন হাউস পিরানের ডিজাইনার হোসনা বানু বলেন, ‘মায়েরা পরতেন বিশাল খোঁপায় রূপার কাঁটা। তাতে রাবীন্দ্রিক ছাপ ছিল পুরো মাত্রায়। আর এখনকার মেয়েরা খানিকটা চুল তুলে দিয়ে পরছে কাঠ, প্লাস্টিক, মেটালের কাঁটা। পুরোপুরি খোঁপা না করলেও চুল বাঁধা থাকছে ফ্রেঞ্চ নটে। আর এ সময়ের কাঁটাগুলোয় খানিকটা দূরপ্রাচ্য যেমন চীন, জাপানের প্রভাব স্পষ্ট।’ রূপার কাঁটা যে কেউ পরছে না, তা নয়। বরং বাহারি সব ডিজাইনে রূপার কাঁটা চলছেও বেশ। যাত্রার ডিজাইনার শুক্লা জানান, রূপার কাঁটার পাশাপাশি তাঁরা কাঠের কাঁটাও তৈরি করছেন। কাঠের এসব কাঁটায় কড়ি, পুঁতি, মেটালের নানা ধরনের নকশার মাধ্যমে ডিজাইন করা হয়। আবার কিছু কাঠের কাঁটার আকৃতি একই রকম রেখে তাতে বিভিন্ন উপাদান ব্যবহার করে নকশায় বৈচিত্র্য আনা হয়।

রূপার কাঁটায় এখন চলছে বেশ ভারী নকশা। তাতে আবার নানা রঙের মিনার কাজও প্রাধান্য পাচ্ছে। এ সময়ে এসে বেশ জনপ্রিয় হয়েছে সোনার প্রলেপ দেওয়া খোঁপার কাঁটা। এ ধরনের কাঁটা রূপা দিয়ে তৈরি করিয়ে সোনালি রং করিয়ে নেওয়া হয়। অনেক সময় রূপার কাঁটায় কানের দুলের সঙ্গে টানাও থাকে। এ ধরনের নকশার কাঁটা অনেক বেশি জাঁকজমকপূর্ণ অনুষ্ঠানে ব্যবহার করলেই বেশি ভালো লাগবে। সঙ্গে অনেক বড় খোঁপা অথবা বেণি করে বেণির গোড়ায় এ রকম নকশা করা কাঁটা পরলে সুন্দর দেখায়।

নানা উৎসব-পার্বণে খোঁপায় ব্যবহার করার জন্য ধাতব নানা নকশার কাঁটা পাওয়া যাচ্ছে। এসব ধাতব-কাঁটা কাতান শাড়ির সঙ্গে মিলিয়ে খোঁপায় পরা যেতে পারে। আবার মেটালের পাশাপাশি কাঠের কাঁটা, কড়ি, পুঁতির নকশাদার কাঁটা তো রয়েছেই। এসব কাঁটা প্রতিদিনের পোশাকের সঙ্গেও ব্যবহার করা যেতে পারে। খানিকটা ফ্যাশনেবলভাবে ব্যবহার করতে পারলে দেখতে বেশ লাগবে এসব কাঁটা। পশ্চিমা পোশাকের সঙ্গে ব্যবহারের জন্য তো প্লাস্টিক, কাঠ বা ধাতব কাঁটা আরও বেশি মানানসই। সেই সঙ্গে কাঁটায় চুল বেঁধে রাখলে অনেক বেশি আরামদায়ক হবে।

খোঁপার কাঁটা পাওয়া যায় নানা নকশায় নানা দামে। সব ধরনের শপিং মলে প্লাস্টিকের কাঁটা পাওয়া যাবে। এ ছাড়া বিভিন্ন ফ্যাশন হাউসে পাওয়া যায় কাঠ, মেটাল এমনকি রূপার তৈরি খোঁপার কাঁটা।

প্লাস্টিকের খোঁপার কাঁটা পাওয়া যাবে ১০-২৫ টাকায় বিভিন্ন দোকানে। ঢাকার ধানমন্ডির জেনেটিক প্লাজা, মেট্রো শপিং মলের গয়নার দোকানগুলোয় পাবেন এসব কাঁটা। আর একটু নকশা করা বা রূপার কাঁটা পাওয়া যাবে যাত্রা, পিরান, বাংলার মেলা, বিবিয়ানা, রঙ, আড়ং, নগরদোলার মতো ফ্যাশন হাউসগুলোয়।

রূপার কাঁটার দাম অন্তত ২৫০ টাকা থেকে শুরু। আর অন্যান্য কাঁটা ৫০-২২০ টাকার মধ্যেই পাওয়া যাবে। রূপার কাঁটা চাঁদনী চক বা অন্য কোনো রূপার দোকানে অর্ডার দিয়েও তৈরি করিয়ে নিতে পারেন। রূপায় তৈরি করে সোনার রঙে রং করিয়েও নেওয়া যায়। ফ্যাশন ও আরাম দুটোর জন্য খোঁপার কাঁটা এখন ফ্যাশনের চলতি ধারা।

# কোঁকড়া চুলের যত্ন

★ মেঘবরণ কুঞ্চিত কালো কেশ বা ঢেউ খেলানো চুল— কোঁকড়া চুলের এসব উপমা যত সুন্দরই হোক না কেন, এ ধরনের চুলের যত্ন নেওয়াটা ঝামেলার ব্যাপার। কারণ প্রকৃতিগতভাবেই কোঁকড়া চুল খুব ঘন ও শক্ত হয়ে থাকে। আর চুলগুলো কোঁকড়ানো হওয়ার কারণে গরমের এই সময়টায় চুলের গোড়ায় বাতাস ঢুকতে না পারায় চুলে নানা ধরনের সমস্যা দেখা দেয়। এ ছাড়া কোঁকড়া চুলে সব সময়ই জট লেগে থাকে। এ কারণে চুলগুলোকে আঁচড়ানোও বেশ কষ্টকর হয়ে পড়ে। ঘরে বসেই কোঁকড়া চুলের এসব সমস্যা কীভাবে সমাধান করবেন সে বিষয়ে জানালেন রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

যাদের মাথায় কোঁকড়া চুল আছে, তাদের অবশ্যই মাথার তালু পরিষ্কার রাখতে হবে। যেহেতু এ ধরনের চুলের গোড়ায় বাতাস পৌঁছাতে পারে না, তাই মাথার ত্বক পরিষ্কার না রাখলে চুলের গোড়ায় ফুসকুড়ি ওঠা, খুশকিসহ নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

গোসল করার পর কোঁকড়া চুল ভালো করে না শুকালে চুলের গোড়ায় পানি জমে থাকে। তাই গোসল শেষে চুলগুলো ভালো করে তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। এরপর ফ্যানের বাতাসে দুই হাত দিয়ে চুলগুলো ফাঁক ফাঁক করে শুকিয়ে নিন। কোঁকড়া চুলের ধরন খুবই রক্ষণ। তাই চুল শুকাতে কখনোই হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করবেন না। যেহেতু এ ধরনের চুলে খুব জট লেগে থাকে, তাই চুল শুকানোর পর মোটা দাঁতের চিরুনি দিয়ে আঁচড়াতে হবে। মেথি গুঁড়া, টক দই, ত্রিফলার রস (আমলকী, হরীতকী, বহেরা) একসঙ্গে মিশিয়ে এক ঘণ্টা রাখুন। এই মিশ্রণ চুলে দিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট রেখে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুলের জট অনেকটা কমবে। চুলের গোড়ায় ঘাম জমে চুল পড়ে যায়। তাই চুল পড়া বন্ধ করতে চুলে ভাতের মাড় মেখে এক ঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

এ ধরনের চুলে প্রয়োজন প্রোটিন হেয়ার ট্রিটমেন্ট। তাই ১৫ দিনে একবার ডিম, টক দই, নিমপাতা বাটা, পেঁয়াজের রস, মেথি গুঁড়া মিশিয়ে মাথায় ৩০ থেকে ৩৫ মিনিটের মতো রাখতে হবে। পুরোপুরি শুকানোর আগেই ধুয়ে ফেলতে হবে।

একইভাবে চুলে প্রোটিন ট্রিটমেন্ট নিতে ডিম ও কলার মিশ্রণ ব্যবহার করতে পারেন।

গরমে মাথার তালুতে অনেক সময় ফুসকুড়ি ওঠে। দূর্বাঘাসের মুথা ও স্বর্ণলতা নারকেল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে চুলে লাগাতে পারেন।

শীতকালে খুশকি দূর করতে মেহেদিপাতার সঙ্গে ঘৃতকুমারী, অ্যালোভেরা মিশিয়ে লাগাতে পারেন চুলে।

এ ছাড়া প্রতিবার শ্যাম্পু করার পর এক কাপ চায়ের লিকারের সঙ্গে (দুই টেবিল চামচ করে ভিনেগার, কফি, সেদ্ধ বিটের রস) একসঙ্গে মিশিয়ে কন্ডিশনার হিসেবে চুলে ব্যবহার করতে পারেন।

চুলে রক্ত সঞ্চালনের জন্য নারকেল তেলের ম্যাসাজ খুবই উপকারী। নারকেল তেল গরম করে হাতে নিয়ে আঙুল দিয়ে বৃত্তাকারভাবে মালিশ করতে হবে। এরপর গরম পানিতেই তোয়ালে ভিজিয়ে ভালোভাবে চিপে মাথায় পেঁচিয়ে ধরতে হবে। এতে চুলে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে এবং চুলের গোড়া শক্ত হয়।

এ ধরনের চুল যাদের রয়েছে তাদের প্রচুর পরিমাণে ফলমূল ও পানি খেতে হবে। পাশাপাশি খেতে হবে সামুদ্রিক মাছ। কারণ সামুদ্রিক মাছ খেলে চুলের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায়।

## কোঁকড়া চুলের সজ্জা

★ প্রত্যেক ধরনের চুলেরই রয়েছে নিজস্ব সৌন্দর্য। তাই চুলের ধরন অনুযায়ী সাজাতে হবে চুলগুলোকে।

জানালেন রাহিমা সুলতানা। এ ধরনের চুল বেশি লম্বা অথবা বেশি ছোট না রাখাই ভালো। মাঝারি দৈর্ঘ্যের হতে

পারে এ ধরনের চুল। এ চুলে ইউ কাট এবং ভি কাটই বেশি মানায়। সে ক্ষেত্রে ঘাড়ের কিছুটা নিচ পর্যন্ত চুল রেখে যেকোনো একটি কাট দিতে পারেন। চুলে যে কাটই দেন না কেন, গরমের এই সময়টায় কখনোই চুল খোলা রাখবেন না। এতে নিজের অস্বস্তি হবে, অন্যরাও বিরক্ত হবে। তাই পোশাকের সঙ্গে মিল রেখে বাঁধতে হবে চুল। জিনস-ফতুয়া বা পাশ্চাত্য পোশাক পরলে একটা পনিটেল করতে পারেন। সালোয়ার-কামিজ পরলে পাঞ্চ ক্লিপ দিয়ে বেঁধে নিন চুলগুলো। আর শাড়ি পরলে করে নিন এলোখোঁপা। আপনার মুখের গড়ন যেমনই হোক না কেন, পোশাকের সঙ্গে এভাবে বাঁধা চুল সহজেই মানিয়ে যাবে।

## চুল চকচকে রাখতে ডায়েট

### পানীয়

☆☆ গরমে বেশি চা, কফি খাবেন না। কারন বেশি চা- কফি খেলে নার্ভ, কার্ডিওভাসকিউলার সিস্টেম, রেসপিরেটরি সিস্টেম উত্তেজিত হয়ে পরে।

☆ শরীর থেকে প্রয়োজনীয় পানি, গুরুত্বপূর্ণ উপাদান বেরিয়ে যায়, প্রয়োজনীয় মিনারাল অ্যাবজরব করতে বাধা দেয়। দিনে ৮- ১০ গ্লাস পানি, গ্রিন টি, মিষ্টি ছাড়া ফ্রুট জুস নিয়মিত খান।

### ফল ও সবজি

☆☆ চুল স্বাস্থ্যজ্জল রাখার জন্যে কেরাটিন একটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিস।

☆ গোটা দানা শস্য, ন্যাচারাল অয়েল- সমৃদ্ধ খাবার খান। বিশেষ করে আমন্ড বা বীজসমেত খাবার খান, এতে ভিটামিন, মিনারেল প্রচুর পরিমাণে রয়েছে।

☆ দিনে অন্তত তিন থেকে চার টুকরো ফল খান। ফাইবার, ভিটামিন, মিনারেল- সমৃদ্ধ ফল চুল ভাল রাখে।

## চুল থাক খুশকিমুক্ত

☆ ভাবুন তো একজন সুদর্শন পুরুষ, যাঁর বসন আর ফ্যাশনে কোনো কমতি নেই। কিন্তু মাথার চুলে যদি থাকে খুশকি, তাহলে কোথায় যাবে তাঁর ফ্যাশন! যাঁদের মাথায় খুশকি আছে তারাই ভালো জানেন এর যন্ত্রণা। অনেকে আবার খুশকির ভয়ে মাথা কামিয়ে ফেলেন; অথচ একটু সচেতন আর পরিষ্কার থাকলেই খুশকিমুক্ত থাকা যায়। ‘খুশকি ত্রনিক ধরনের একটি সাধারণ চর্মরোগ। মাথার চামড়ায় বেশি হতে দেখা গেলেও মুখে ও বুকেও অনেকের খুশকি হয়ে থাকে’, জানালেন চর্মরোগবিশেষজ্ঞ হলি ফ্যামিলি হাসপাতালের সহযোগী অধ্যাপক সৈয়দ আফজালুল করিম। জীবাণু বা ছত্রাক দ্বারা প্রভাবিত হয়ে ত্বকের সিবাসিয়াস গ্ল্যান্ড অতিরিক্ত কর্মক্ষম হয়। ফলে খুশকি হয়ে থাকে বলে জানান তিনি।

সৌন্দর্যচর্চাকেন্দ্র পারসোনার ছেলেদের সৌন্দর্যচর্চা শাখার কর্মী মোল্লা রাকিব হোসেন বলেন, মাথার চুল পড়া, অপরিষ্কার থাকা, রোদে পোড়া, মাথা ঘামা, বংশগত কারণে কিংবা ঋতু বদল হলে চুলে খুশকি হতে দেখা যায়। এ ক্ষেত্রে একটু সচেতন থাকলেই মাথা খুশকিমুক্ত রাখা যায়। খুশকি সারাতে বাজারে বিভিন্ন ধরনের উপাদান পাওয়া গেলেও তা কিনতে হবে দেখে শুনে। নামী ব্র্যান্ডের পণ্য কেনা উচিত, আবার সব ব্র্যান্ডের পণ্য সবার জন্য মানানসই হয় না।

যাঁরা ঘরে বসে চুল খুশকিমুক্ত করতে চান, তাঁদের জন্য মোল্লা রাকিব দুটি পদ্ধতি বলেন। পরিমাণমতো তেল কুসুম গরম করে চুলে ম্যাসাজ করুন। নারকেল বা জলপাই তেল ব্যবহার করতে পারেন। লক্ষ রাখবেন, তেল যেন চুলের গোড়ায় পৌঁছায়। সপ্তাহে তিন থেকে চারবার এভাবে ব্যবহার করুন। প্রতিবার ব্যবহারের পর ১৫-২০

মিনিট রেখে শ্যাম্পু করে চুল ধুয়ে ফেলুন। এ ছাড়া ভিটামিন-ই ক্যাপসুলের সঙ্গে যেকোনো তেল মিশিয়ে গরম করে মাথায় ম্যাসাজ করুন। গরম তেল মাথায় সর্বোচ্চ তিন-চার মিনিট রাখুন। এরপর মাথায় ম্যাসাজ করে প্যাক লাগান। টক দই, ডিমের কুসুম, কন্ডিশনার একসঙ্গে পাত্রে মেখে প্যাক তৈরি করতে হবে। ১২-১৫ মিনিট পর শ্যাম্পু করে চুল ধুয়ে ফেলুন। চর্মরোগবিশেষজ্ঞ আফজালুল করিম বলেন, খুশকি সারাতে বাজারে ভালো মানের অনেক শ্যাম্পু আছে, যা সঠিকভাবে ব্যবহারবিধি মেনে লাগালে চুল খুশকিমুক্ত রাখা যায়। শ্যাম্পু কেনার সময় যে বিষয়ে লক্ষ রাখা দরকার তা হলো, এতে সিলেনিয়াম সালফাইড, পাইরিথিওল অথবা টার এই উপাদানগুলো আছে কি না তা দেখে নেওয়া। এই উপাদান থাকলে সে শ্যাম্পু খুশকি সারাতে কাজে দেবে।

এই শ্যাম্পু প্রতি সপ্তাহে দুবার অন্তত ১০ মিনিট করে রাখলে ভালো ফল পাওয়া যায় বলে জানান আফজালুল করিম। ভালো মানের হারবাল প্যাকও লাগাতে পারেন।

অনেকে লেবু ও পেঁয়াজের রস মাথায় ব্যবহার করেন। এতে মাথার চুল রক্ষা হয়ে পড়তে পারে। তাই কন্ডিশনারযুক্ত শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে। এতে চুলের রক্ষণা কেটে উজ্জ্বল ফিরে আসে।

মাথায় খুশকি হলে কোন দিকে লক্ষ রাখা দরকার, তা জেনে নেওয়া যাক সৈয়দ আফজালুল করিমের কাছ থেকে। খুশকি হলে মাথা চুলকানোর অভ্যাস ত্যাগ করুন। কারণ, এতে মাথায় জীবাণু সংক্রমণ হতে পারে। ধুলাবালি ও রোদ থেকে চুল যতটা সম্ভব বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করুন। খুশকি কোনো ছোঁয়াচে রোগ নয় আর এটি কোনো ক্ষতিকর রোগও নয়। সঠিক উপাদান শ্যাম্পুতে আছে কি না দেখে নিন। প্রয়োজনে ২ শতাংশ ক্যাটাকনাজল-সমৃদ্ধ শ্যাম্পু ব্যবহার করুন।

## চুল পড়া কমাতে

★ চুল পড়ছে। কী যে করি! এমন কথা প্রায়ই শোনা যায়। আর গরমে চুল পড়ার হার তুলনামূলকভাবে একটু বাড়ে। তাই বলে তো বসে থাকলে চলবে না। চুল পড়া কমানোর সমাধান দিয়েছেন কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান। তিনি জানান, গ্রীষ্মকালে মাথার ত্বকের ধরন পরিবর্তন হয়। ত্বকের গ্রন্থি থেকে অতিরিক্ত তেল নিঃসরণ হয়। ফলে চুল তৈলাক্ত হয়ে পড়ে। আবহাওয়ার এই পরিবর্তনের কারণে চুল পড়ে অনেক সময়। এ ছাড়া চুলের গোড়ার ঘাম না শুকালে, অতিরিক্ত তেলযুক্ত খাবার খেলে, চুলের ধরনের সঙ্গে মানানসই নয় এমন শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করলে সাধারণত চুল পড়ে।

আর এসব থেকে মুক্তি পেতে কী করবেন? ফারজানা আরমান মনে করেন, সঠিক খাদ্যাভ্যাস থাকলে আমাদের চুল পড়ার হার অনেকটা কমে আসবে। তবে প্রতিদিন ১০০টি চুল পড়লে চিন্তিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। পুষ্টিযুক্ত পরিমিত খাবার খেলে তা চুলেও পুষ্টি জোগায়। খাদ্য তালিকায় অবশ্যই ফল, সবজি থাকতে হবে। এসব খাবার খেলে চুলের গোড়া শক্ত হয়। ফলে চুল পড়া কমে যায়। এ ছাড়া চুলের গোড়ায় তেল ও ময়লা জমার কারণেও চুল পড়ে। সে জন্য খুব ভালো হয় ঘন শ্যাম্পু ব্যবহার না করে একটু পাতলা ধরনের শ্যাম্পু ব্যবহার করলে। ঘন শ্যাম্পু হলে তার সঙ্গে সামান্য পরিমাণে পানি মিশিয়ে নিতে পারেন। শ্যাম্পু দিয়ে মোটা চিরুনি বা ব্রাশ দিয়ে চুলের আগাগোড়া আঁচড়িয়ে ফেলুন। এরপর পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন, যাতে চুলে কোনো শ্যাম্পু না থাকে। এভাবে প্রতিদিন চুলে শ্যাম্পু করা যেতে পারে। এবার ব্যবহার করুন কন্ডিশনার। কন্ডিশনার কখনোই চুলের গোড়ায় লাগাবেন না। সারা মাথার চুলে কন্ডিশনার লাগিয়ে দু-তিন মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।

চুল পড়া কমাতে যা ব্যবহার করবেন

লিভ ইন কন্ডিশনার: সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি থেকে চুলকে রক্ষা করে লিভ ইন কন্ডিশনার। রং করা চুল কিংবা কোঁকড়া চুলের জন্য এ কন্ডিশনারটি ব্যবহার করা ভালো।

প্রাকৃতিক কন্ডিশনার: শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধোয়ার পর পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন চুল ঝরঝরে হয়ে গেছে। এ ছাড়া সাদা সিরকাও এভাবে প্রাকৃতিক কন্ডিশনার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।  
হট অয়েল ট্রিটমেন্ট: তৈলাক্ত চুলসহ যেকোনো চুলের জন্য এটি উপকারী। তেল হালকা গরম করে তুলা বা হাত দিয়ে হালকা করে মাথার ত্বকে ঘষে লাগান। আধা ঘণ্টা পর শ্যাম্পু করে ফেলুন।  
টু-ইন শ্যাম্পু: যেসব শ্যাম্পুর গায়ে টু-ইন লেখা থাকে তা এ দেশের আবহাওয়ার জন্য খুব একটা উপযোগী নয়। একনাগাড়ে এ ধরনের শ্যাম্পু ব্যবহার করা উচিত নয়।

চুলের প্যাক

☆ হেনা, সামান্য পরিমাণে টকদই ও ডিমের মিশ্রণ।  
☆ ডিম, মাখন, সামান্য পরিমাণে পানি ও জাম্বুরার রস মিশিয়ে ১৫-২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।  
☆ জলপাই তেল, ১০ ফোঁটা ল্যাভেন্ডার তেল মিশিয়ে হালকা গরম করে এর মধ্যে দুটি ভিটামিন 'ই' ক্যাপসুল মিশিয়ে তা চুলে দিন। সম্ভব হলে চুলে গরম পানির ভাপ দিতে পারেন। এ জন্য তোয়ালে গরম পানিতে ডুবিয়ে নিন। এরপর এর পানি ঝরিয়ে মাথায় জড়িয়ে রাখুন। ১০ মিনিট পর চুল ধুয়ে ফেলুন।  
☆ পাকা কলা, এক চামচ টকদই ও এক চামচ জলপাই তেল মিশিয়ে চুলে লাগাতে পারেন।  
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজের চর্মরোগ বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক রাশেদ মোহাম্মদ খান বলেন, মানসিক চাপ, বড় অসুখের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, মাথার ত্বকে চর্মরোগ, বংশগতির কারণেও চুল পড়ে। তবে চুল পড়া কমাতে প্রধানত চুলে পুষ্টি জোগাতে হবে। সে জন্য তেল-মসলাযুক্ত খাবার, চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে এবং মানসিক চাপ কমাতে হবে। এ ছাড়া সময়মতো খাওয়া-খুমানো ও পানি পরিমাণমতো পান করতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে, শ্যাম্পু করার সময় যেন নখের আঁচড় মাথার ত্বকে না লাগে।  
আরেকটি বিষয় হলো, চুল পড়ার সঙ্গে সঙ্গে তা গজিয়ে যায়। সে কারণে এটি নিয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তার কিছু নেই। খুশকি দূর না হলেও চুল পড়ে। খুশকি থাকলে সপ্তাহে দুই দিন খুশকি প্রতিরোধী শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। অন্যান্য দিন প্রোটিন, অ্যামাইনো প্রোটিন সমৃদ্ধ শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এর ফলে চুলের গোড়া শক্ত হয়। নিয়মিত জলপাই তেল ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে জেল ও চুলের স্প্রে কম ব্যবহার করাই ভালো। এতে চুলের ক্ষতি কম হয়। আসল কথা হলো, চুলকে পরিষ্কার রাখতে হবে। তবেই দেখবেন চুল পড়া কমে গেছে।

## চুল ভিজে গেলে...

☆ বর্ষা মৌসুম চলে যাওয়ার পরও প্রায়ই বৃষ্টি হচ্ছে। আবার রোদের তাপটাও থাকছে। এই আবহাওয়ায় ছেলেদের চুলের সাধারণ কিছু সমস্যা হতে পারে। তবে একটু যত্নেই তা সামলানো সম্ভব।  
চুল যত মসৃণ ও উজ্জ্বল হয়, ততই বাড়ে তার সৌন্দর্য। একটু অসচেতনতা ও প্রাকৃতিক কারণে এই সময় চুল পড়ে বেশি। চুল বৃষ্টির পানিতে ভিজে গেলে চুল পড়া ছাড়াও এ সময় বিভিন্ন সমস্যা দেখা দেয়। 'এ সময় গরমের কারণে চুলের গোড়া ঘেমে যায়। ফলে মাথার ত্বকে জীবাণু সংক্রমণ হতে পারে। তখন মাথার চুল পড়া শুরু হয়। আবার রোদে বেশি সময় থাকার জন্য চুল ভঙ্গুর হয়ে যায়। চুল কেমন নিষ্প্রাণ হয়ে পড়ে। আবার বৃষ্টির পানি মাথায় পড়লে চুল চিটচিটে শ্রীহীন হয়ে যায়। যথাসময় চুল পরিষ্কার না করলে দেখা দেয় বিভিন্ন সমস্যা।' কথাগুলো বলেন হেয়াররোবিব্লের হেড অব অপারেশনস তানজিমা শারমীন। এই সময়ে ছেলেদের চুলের যত্ন

কীভাবে নেবেন তা নিয়ে নানা পরামর্শ দিয়েছেন তিনি।

বৃষ্টির পানিতে চুল ভিজে গেলে যত দ্রুত সম্ভব মাথা মুছে পরিষ্কার করে ফেলতে হবে। লক্ষ রাখবেন, চুল যেন বৃষ্টির পানিতে বেশি সময় ভিজে না থাকে।

এ সময় প্রতিদিন না হলেও অন্তত এক দিন বাদে শ্যাম্পু করুন। যেকোনো শ্যাম্পুর সঙ্গে পানি মিশিয়ে শ্যাম্পুটি হালকা করে নিতে পারেন।

চুল স্বাস্থ্যোজ্জ্বল রাখতে খাবারের ভূমিকাও আছে। তাই পুষ্টিকর শাকসবজি ও আয়োডিনযুক্ত খাবার খান।

এ ধরনের আবহাওয়ায় চুল তাড়াতাড়ি আঠালো হয়ে যায়। এ সময় চুলের উজ্জ্বল ভাব থাকে কম। এ থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য চুল পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত জরুরি। এ সময় হেয়ার জেল, মুজ, স্প্রে যতটা সম্ভব কম ব্যবহার করাই ভালো।

খুশকি হলে মাথায় তেল দেওয়া বন্ধ রাখুন। টকদই, ডিম ও মধুর মিশ্রণ মাথায় লাগিয়ে ৩০-৫০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। চুলের খুশকি দূর করার জন্য আধা কাপ পানিতে আধা কাপ ভিনেগার, এক টেবিল চামচ লেবুর রস ও নিমপাতার রস মিশিয়ে এ সময় ব্যবহার করতে পারেন। মিশ্রণটি তুলার সাহায্যে লাগিয়ে তারপর ৫-১০ মিনিট হালকাভাবে ম্যাসাজ করে ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। তারপর মাইল্ড শ্যাম্পুর সাহায্যে ধুয়ে ফেলুন।

বৃষ্টির পানি ও ঘাম জমে চুলের দুর্গন্ধের সৃষ্টি হতে পারে। তাই প্রয়োজন নিয়মিত পরিচর্যা এবং চুল পরিষ্কার রাখা। এ সময় বেশি ক্ষার থাকে এমন শ্যাম্পু ব্যবহার না করাই ভালো। মাইল্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু ব্যবহার করার পর অবশ্যই কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।

নিয়মিত যত্ন নিতে না পারলে চুল ছোট রাখাই ভালো।

## চুলের নিয়মিত যত্ন

### তেল কীভাবে লাগাবেন

★ সাপ্তাহে একদিন হট অয়েল ট্রিটমেন্ট ট্রাই করুন। নারকেল তেল গরম করে স্ক্যাল্পের হালকা হাতে ঘষুন। গরম পানিতে তোয়ালে ডুবিয়ে নিংড়ে নিন। তারপর তোয়ালে মাথায় জড়িয়ে রাখুন। সহজে তেল চুলের গোড়ায় ঢুকে যাবে। পরের দিন শ্যাম্পু করে নিন।

### শ্যাম্পু করার খুঁটিনাটি

★ নিজের চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু বেছে নিন। শুষ্ক, স্বাভাবিক, তৈলাক্ত বা কালারড হেয়ারের জন্যে আলাদা আলাদা শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু করার আগে চুল ভাল করে আঁচরে নিন। চুলের জট তো ছাড়বেই, সঙ্গে ময়লাও পরিষ্কার হবে, মরা কোষ ঝরে পড়বে। শ্যাম্পু করার জন্যে খুব গরম পানি ব্যবহার করবেন না। স্ক্যাল্প ও হেয়ার ফলিকলসের জন্যে গরম পানি ক্ষতিকর। ঠান্ডা বা স্বাভাবিক তাপমাত্রায় পানি ব্যবহার করুন। নানারকমের কেমিকেল- সমৃদ্ধ শ্যাম্পু দেখে কোনটা ব্যবহার করবেন বুঝতে না পারলে মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু বেছে নিন। নিজের চুলের ধরন অনুযায়ী অল্প পরিমাণে শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। কয়েক সাপ্তাহ অন্তর শ্যাম্পু বদলান। এর নানারকম উপাদানে চুল সমৃদ্ধ হয়ে ওঠে।

### চুল পরিষ্কার করার পদ্ধতি

★ শ্যাম্পু করার পর ভাল করে পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। চুলে যেন একদম ফেনা না লেগে থাকে। পানি দিয়ে চুল ধোয়ার পর চুল চ্যাটচ্যাট করলে বা চুলে জট থাকলে বা আপনার যদি মনে হয় আর একবার শ্যাম্পু ব্যবহার করলে ভাল হয় তখন দ্বিতীয়বার শ্যাম্পু করবেন। তবে দ্বিতীয়বার অল্প পরিমাণে শ্যাম্পু ব্যবহার করুন।

## কন্ডিশনিং

★ চুল ধোয়ার পর মাথায় তোয়ালে জড়িয়ে নিন।

অতিরিক্ত পানি তোয়ালে শুষে নেবে। তারপর কন্ডিশনার লাগান চুলের ডগায় ও ওপরের অংশে। ৫-৬ মিনিট পর চুল ধুয়ে ফেলুন।

## সাঁতার ও চুলের যত্ন

★ সাঁতার কাটার আগে চুল ভাল করে ভিজিয়ে নেবেন। চুলে ময়েশ্চার বেশি থাকলে অ্যানির ক্লোরিন বা লবন পানি চুলের বেশি ক্ষতি করবে না। সাঁতারের পর চুল ভাল করে ধুয়ে ভাল কন্ডিশনার লাগিয়ে নিন।

## ফাইনাল টাচ

★ ভিজে চুল আঁচড়াবেন না। চুল ছিঁড়ে যাবে। চুল শুকনো হয়ে গেলে আরো সেনসিটিভ হয়ে যায়। ধীরে ধীরে চুল আঁচড়ান। খুব জোরে বা টেনে ধরে চুল আঁচড়াবেন না। চুল লম্বা হলে রাতে শুতে যাওয়ার আগে চুল বেঁধে শোবেন। গরমের সময় চুল শুকনো করার জন্য ব্লো-ডাই না ব্যবহার করতে পারলেই ভাল। কারন শুষ্ক আবহাওয়ায় ব্লো-ডাই করলে চুলের কিউটিকলসের ক্ষতি হয়। চুল আরো ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। তোয়ালে দিয়ে হালকাভাবে চুল মুছে নিন। তারপর ভাল কোম্পানির হেয়ার জেলও লাগাতে পারেন।

## ব্রাশ পরিষ্কার রাখার উপায়

★ ঈষদুষ্ক পানিতে সাবান গুলে চিরুনি, হেয়ারব্রাশ পরিষ্কার করুন। ভাল করে চিরুনির ফাঁকগুলো পরিষ্কার করবেন। চুলের ময়লা ধুয়ে যাবে। সম্ভব হলে আগের দিন রাতে চিরুনি ও ব্রাশ সাবান পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। চিরুনির দাঁড়া ভেঙ্গে গেলে বা দাঁড়াগুলো ধারালো হয়ে গেলে সেই চিরুনি বদলে ফেলুন। কারন ভাঙ্গা ও ধারালো চিরুনির দাঁড়া থেকে স্ক্যাল্পের ক্ষতি হতে পারে। অন্যের চিরুনি, হেয়ারব্রাশ ব্যবহার করবেন না।

## সানবার্ন ও চুলের সমস্যা

★ কেরাটিন, জোজোবা অয়েল, প্লাটিন-সমৃদ্ধ ডিপ কন্ডিশনার রোদে পোড়া চুলের জন্যে আদর্শ। ইউ ভি প্রোটেকটিভ লিভ ইন কন্ডিশনার গরমের সময় ব্যবহার করুন। এই ধরনের কন্ডিশনারড এলোমেলো চুলের জন্য ভাল। সহজে চুলের মধ্যে কন্ডিশনিংয়ের উপকরণগুলো প্রবেশ করবে।

পাতলা, নেতিয়ে পড়া চুলের জন্যে ওয়াটার বেসড কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। চুল খুব রক্ষা লাগলে কন্ডিশনার লাগানোর পর ভিনিগার ও পানি মিশিয়ে লাগান। ঘরোয়া পদ্ধতি না চাইলে রক্ষা চুলে সেরাম লাগাতে পারেন। গরমে সমুদ্রের ধারে বেরাতে গেলে সূর্যের হাত থেকে বাঁচতে চুলে ভারী ও ঘন কোনো হেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করবেন না। চুলে বালি লেগে চ্যাটচ্যাট করবে। গরমে চুলের ডগা ফেটে যাওয়া, রোদে পোড়ার হাত থেকে রেহাই পেতে হলে গরমের শুরুতেই চুল ট্রিম করিয়ে নিন। চুল ছোট না করতে চাইলে টুপি ব্যবহার করতে পারেন, স্কার্ফ বা ক্লিপ দিয়ে চুল বেঁধেও নিতে পারেন। তবে বেশি টাইট করে চুল বাঁধবেন না। খেয়াল রাখবেন চুলের মধ্যে যেন হাওয়া চলাচল করতে পারে। কোনওভাবে রোদে চুল পুড়ে গেলে হেয়ার রিপেয়ারিং মাস্ক ব্যবহার করুন।

## কালারড হেয়ারের যত্ন

★ গরমে ঘামে, কড়া রোদে কালারড হেয়ার সহজেই খারাপ হয়ে যায়। চুলের রঙ হালকা হয়ে যায়।

আলট্রাভায়োলেট ফ্লিটার সমৃদ্ধ হেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করুন, রোদের হাত থেকে চুলকে রক্ষা করবে। সাঁতার কাটার পর চুল ভাল করে ধুয়ে নেবেন।

কালারড হেয়ারের জন্যে বিশেষ শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। তারপর বিশেষ কন্ডিশনার লাগান। হালকা হাতে তোয়ালে

দিয়ে চুল মুছে নিন। জোরে ঘষবেন না। চুলের কিউটিকল নষ্ট হয়ে যাবে, চুলের রঙ হালকা হয়ে যাবে। মাসে অন্তত একবার কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট করান।

### স্ক্যাল্পে ঘামের সমস্যা

★ গরমে তাপমাত্রা বাড়লে শরীর নিজেকে ঠান্ডা রাখার জন্যে ঘাম নিঃসরণ করে। স্ক্যাল্প ঘামতে শুরু করে। রাতে চুল শুকিয়ে তারপর বড় দাঁড়ার চিরুনি দিয়ে ভাল করে চুল আঁচড়ে নিন। সাপ্তাহে ২ দিন অন্তর হার্বাল শ্যাম্পু করুন। চুল শুকিয়ে রোদে বেরোন।

### ধুলোময়লা, খুশকির হাত থেকে রক্ষা পেতে

★ বাইরে বেরোলে গরমে চুলে ধুলোময়লা লেগে চুল নোংরা হয়ে যায় তাই নিয়মিত গোসল করা জরুরি। মাঝে মাঝে চুল আঁচড়ান। ধুলোময়লা সহজে চুল থেকে ঝরে পড়বে। খুশকির সমস্যা কমবে। হার্বাল অয়েল ও মাসাজ করতে পারেন। তারপর ন্যাচারাল শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। খুশকি কমাতে লেবুর রস চুলের গোড়ায় মাসাজ করতে পারেন। তেলের সঙ্গে আমলকি মিশিয়ে লাগান। খুশকি কমার সঙ্গে সঙ্গে মাথাও ঠান্ডা হবে। বেশি কেমিকাল- সমৃদ্ধ শ্যাম্পু ব্যবহার করবেন না। হেনা, লেবুর রস, ডিম মিশিয়ে চুলে ১ ঘন্টা লাগিয়ে রেখে শ্যাম্পু করে নিন। সাপ্তাহে একবার এই পদ্ধতি ট্রাই করুন।

ধুলোময়লা, খুশকির হাত থেকে রক্ষা পেতে

### ঘরোয়া উপায়ের ভাল- মন্দ

★ চুল উজ্জ্বল রাখার জন্যে ভিনিগার, ডিমের সাদা অংশ, কলা ব্যবহার করতে পারেন। তবে এই উপকরণগুলি সহজে চুলের গভীরে প্রবেশ করে না। রেডিমেড হেয়ারকেয়ার প্রডাক্টে এই উপাদানগুলি এমন মলিকিউলার সাইজে থাকে, যাতে সহজে চুলের গোড়ায় উপকরণগুলি প্রবেশ করে চুলের গোড়া মজবুত করতে পারে। অলিভ অয়েল ব্যবহার করলে ধুতে সমস্যা হতে পারে।

### স্ক্যাল্প মাসাজের উপকারিতা

★ চুল পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যেজ্জল রাখার জন্য স্ক্যাল্প মাসাজ জরুরি। এতে ফলিকলস সক্রিয় থাকে, চুল মজবুত হয়। স্ক্যাল্প মাসাজে টেনশন কমে, রক্ত সঞ্চারণ ভাল হয়। স্ক্যাল্প মাসাজের জন্য আর্দশ নারিকেল তেল। চুলের ময়শ্চার বজায় থাকে, রোদের হাত থেকে চুলকে রক্ষা করে। আমল্ড অয়েলও এর জন্য ভাল।

# চুলের যত্নে টুকটাক

অফিসের ব্যস্ততায় চুল হয়ে যায় বেহাল। ত্বকের পাশাপাশি চুলের যত্নও তাই নেওয়া হোক আজ থেকেই।

## তেলবৃত্তান্ত

সপ্তাহে এক দিন চুলে গরম তেল মালিশ করা উচিত।' বলেন রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামাল। বাসায় চুলে তেল লাগানোর পর গরম পানির ভাপ নেওয়া দরকার। তোয়ালে গরম পানিতে ভিজিয়ে, পানি নিংড়ে চুলে ২০ মিনিটের মতো জড়িয়ে রাখতে হবে। এতে চুলের গোড়া শক্ত হবে এবং চুল পুষ্টি পাবে। এ জন্য নারকেল তেল অথবা জলপাই তেল ব্যবহার করা যায়। তবে যাঁদের চুল বেশি শুষ্ক, তাঁরা আমগু বাদামের তেল ব্যবহার করুন, উপকার পাবেন। যাঁদের চুলের উজ্জ্বলতা ঠিকই আছে কিন্তু চুল শক্ত করতে চান, তাঁদের জন্য দরকার তিলের তেল। পারলারে অনেক ধরনের হেয়ার ট্রিটমেন্ট থাকে। একনে টনিক, ব্যানানা টনিক, ব্যানানা হেয়ার নারিশমেন্ট ট্রিটমেন্ট নিতে পারবেন।

## চুলের প্যাক

চুলে বাড়তি সৌন্দর্য আনতে বাসায় প্যাক বানিয়ে লাগাতে পারেন। মেহেদি লাগালে উপকার পাবেন। তবে মেহেদি লাগালে অনেক ক্ষেত্রে চুল শুষ্ক ও রক্ষ হয়ে যায়। চুলে উজ্জ্বলতা ও মসৃণতা ফিরিয়ে আনতে এক দিন পর পর তেল মালিশ করতে পারেন। এ ছাড়া টক দই, পেঁপে ও কলা একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। আপনার চুলের সঙ্গে মানিয়ে গেলে মধু লাগাতে পারেন। সব উপকরণ একসঙ্গে ব্লেন্ড করে কয়েক মিনিট মাথায় দিয়ে রাখতে হবে। এরপর চুল পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। ১০ থেকে ১৫ দিনের মধ্যে তিনবার এ প্যাকটি ব্যবহার করলে ভালো ফল পাবেন। যেকোনো ধরনের প্যাক ২০ থেকে ২৫ মিনিট চুলে লাগিয়ে রাখা উচিত।

## তৈলাক্ত চুলের যত্ন

তৈলাক্ত চুলের জন্য প্রতিদিন শ্যাম্পু করা প্রয়োজন। মাথার ত্বকে অনেক বেশি তেল থাকে। এ কারণে চুলে তেল দেওয়ার দরকার খুব একটা নেই বলে জানান আফরোজা কামাল। তিনি বলেন, ডিপ কন্ডিশনিং এবং চুল ধোয়ার পর কন্ডিশনার লাগানোর প্রয়োজন নেই। তবে কেউ চাইলে তিলের তেল ব্যবহার করতে পারেন।

## চুল বেশি পড়লে

ঋতু বদলের সময় চুল পড়ে অনেক। এ সময় তাই শ্যাম্পু করে ভালোভাবে চুল ধুয়ে নিতে হবে। হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করতে না চাইলে ফ্যানের নিচে চুল শুকিয়ে নিতে হবে। চুল আঁচড়াতে হবে ভালোভাবে। চুলের গোড়া শুকনো এবং শক্ত থাকলে চুল কম পড়বে বলে জানান আফরোজা কামাল। আমলা, রিঠা ও মেহেদি একসঙ্গে মিশিয়ে প্যাক বানিয়ে দিলেও উপকার পাবেন।

## ঈদের দিনের প্রস্তুতি

চুল পরিপাটি না থাকলে ঈদের দিন আপনার সাজ অনেকটাই অপরিপূর্ণ থেকে যাবে। এদিনের জন্য বিশেষ একটি প্যাকের কথা জানালেন আফরোজা কামাল। ঈদের আগের দিন রাতে মাথায় তেল লাগিয়ে সারা রাত রেখে দিতে পারেন। সকালে একটি প্যাক লাগাতে পারেন। এ জন্য দরকার এভোক্যাডো ফলের চার ভাগের এক ভাগ, এক টেবিল চামচ টক দই, এক টেবিল চামচ মেয়োনিজ ও জলপাই তেল। সব একসঙ্গে ব্লেন্ড করে নিতে হবে ভালোভাবে। উপকরণগুলো মীনাবাজার, আগোরা, পিকিউএস বা এ ধরনের সুপার শপে কিনতে পাবেন। আগের দিন রাতে প্যাকটি তৈরি করে রেখে দিতে পারেন ফ্রিজে। চাইলে লাগানোর আগেও বানিয়ে নিতে পারেন। চুলে ২০ মিনিট লাগিয়ে রেখে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। তবে তৈলাক্ত চুলের অধিকারীরা জলপাই তেল বাদ দেবেন।

# চুলের সাজ

## যেখানে যেমন চুলের সাজ

★ বড় বোনের বিয়ে। নিজের সাজগোজ নিয়ে মহাব্যস্ত রিনি। বিয়ে তো আর শুধু একদিন নয়; গায়ে হলুদ, বিয়ে, বৌভাতসহ তিন দিনের জন্য শাড়ি, গয়না, মেকআপ সবই ঠিক। সমস্যা বাধিয়েছে চুলটা। বেয়াড়া চুলগুলোকে ঠিক কীভাবে বাঁধবে তা চিন্তা করে পাচ্ছে না কোনোভাবেই। রিনির মতো যাঁরা চুলের সাজ নিয়ে ভাবছেন, তাঁদের জন্য চমৎকার সব সাজের কথা বলছেন রূপবিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান।

চুল বেঁধে রাখার চেয়ে খোলা চুলের ফ্যাশন চলছে এখন। বললেন কানিজ আলমাস খান।

এখন সামনে ছোট করে ছাঁটা ব্যাংগস কাটটা খুব পছন্দ করছেন অনেকে। পাশাপাশি অনেকেই চুলটা রিবন্ডিং করছেন। কিছুদিন আগেও ঘন, ভারী চুলের ফ্যাশন ছিল। এখন চলছে ছোট ও পাতলা চুলের ফ্যাশন। হেয়ার এক্সটেনশনও করাতে পারেন কয়েক ধাপে। চুলে রংধনুর রঙের ছোঁয়া দিতে অনেকেই এখন কালার এক্সটেনশনও করাচ্ছেন। চুলের সাজ কেমন হবে, তা নির্ভর করবে আপনি কোন ধরনের পার্টিতে যাচ্ছেন তার ওপর। আপনার পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে সাজিয়ে নিন আপনার চুল। শাড়ির সঙ্গে মানিয়ে আপনি করতে পারেন খোঁপা। চুল যে বাঁধতেই হবে, এমন কোনো কথা নেই। সামনের দিকে হালকা ফুলিয়ে চুল পেছনে ছেড়ে দিতে পারেন। সালোয়ার-কামিজের সঙ্গেও ছেড়ে রাখতে পারেন চুল। সে ক্ষেত্রে চুলের একটা সুন্দর কাট দিয়ে নিন। আপনার চুলের সঙ্গে রঙিন হেয়ার এক্সটেনশন করে বদলে দিতে পারেন আপনার চেহারা। তবে এ ক্ষেত্রে পোশাকের রঙের দিকটি মাথায় রাখুন। ফতুয়া ও জিনসের সঙ্গে খোঁপা মানানসই হবে না। তাই পাশ্চাত্য পোশাকের সঙ্গে খুলে দিন চুল। সামনের দিকে ব্যাককোম্ব করে একটু ফুলিয়ে দিতে পারেন।

চুলের সাজের সময় আপনার মুখের গড়নের কথাও মাথায় রাখুন। যাঁদের মুখ গোল, তাঁরা কপালের দিকটা কম ফোলান। লম্বাটে চেহারা যাঁদের, তাঁরা পেছনের দিকটা ফুলিয়ে নিতে পারেন। চাপা মুখের যাঁরা, তাঁরা দুই পাশেই হালকা করে চুল ফুলিয়ে নিন। এতে ভালো দেখাবে।

আপনার চেহারার আকৃতি যেমনই হোক, চুল একপাশ থেকে ছেড়ে দিলে আপনাকে সুন্দর দেখাবে। পরতে পারেন পরচুলা বা এক্সটেনশনও। তবে সে ক্ষেত্রে আপনার চুলের রঙের সঙ্গে মিলিয়ে পরচুলা পরুন। পনিটেলও করতে পারেন। অনেকে কোঁকড়া চুল পছন্দ করেন। তাঁরা চুল কোঁকড়া করে ছেড়ে দিতে পারেন। তবে চুলের সাজে স্প্রে কম ব্যবহার করা ভালো।

চুলের সাজে ফুল থাকবে না, তা কি হয়? মোটেই না। চুলে গুঁজে দিতে পারেন ফুলও। আগে শুধু ফুলের মালা চুলে গাঁথা হতো। এখন বদলে গেছে এর ফ্যাশন। ফুল লাগাতে পারেন আপনার ইচ্ছামতো। গালের পেছনে, কানের নিচে কিংবা খোঁপায়। তবে এখানেও উপলক্ষ ও পোশাকের ওপর গুরুত্ব দিন। পোশাক জমকালো হলে হালকা ফুল লাগান। পোশাকের রঙের সঙ্গে ফুলের রং মেলাতেও ভুল করবেন না।

এ তো গেল চুল সাজের কাহিনি। পার্টি শেষে সাজানো চুলের সাজ তোলাটা কিন্তু অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। চুলের সাজে ব্যবহৃত ক্লিপগুলো আস্তে আস্তে খুলে নিন। মোটা দাঁতওয়ালা চিরনি দিয়ে ধীরে ধীরে চুল আঁচড়ান। জলপাই তেল হালকা গরম করে কিছুক্ষণ মাথার ত্বক ও চুলে ম্যাসাজ করুন। গরম পানির ভাপ নিতে পারেন। তারপর শ্যাম্পু করে নিন। এবার কিন্তু চুলের বিশ্রামের সময়!

# ঝলমলে চুল

☆ ধুলাবালি, রোদের তীব্রতা আর ঘামে চুলগুলো কি প্রাণহীন মনে হচ্ছে? চিন্তা নেই, দেখে নিন রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানার দেওয়া পরামর্শ।

‘রোদের তাপ, ধুলাবালুর অত্যাচারে এ সময় আমাদের চুল হয়ে পড়ে নিষ্প্রাণ। চুলের গোড়া ঘেমে চুল হয়ে ওঠে আঠালো। রোদের তাপে চুলে পোড়াটে ভাব, ডগা ফাটা, চুল পড়া এসব সমস্যা তো আছেই। তাই এ সময় চুলের জন্য চাই বাড়তি পরিচর্যা।’ বলছিলেন রাহিমা সুলতানা। তাঁর মতে, এ সময় প্রথম গুরুত্ব দিন চুলের পরিচ্ছন্নতার দিকে। চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু বেছে নিন। শুষ্ক, স্বাভাবিক, তৈলাক্ত, কোঁকড়া, রিবন্ড, রং করা চুলের ধরন বুঝে আলাদা আলাদা শ্যাম্পু বেছে নিন। শ্যাম্পু করার আগে ভালো করে চুলের জট ছাড়িয়ে নিন। প্রথমে চুল ভালোভাবে পানিতে ভেজান। তারপর শ্যাম্পু লাগান। হালকা করে মাথার তালুতে ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। তারপর আবার শ্যাম্পু লাগান। পানির ধারায় খুব ভালোভাবে চুল ধুয়ে ফেলুন। খেয়াল রাখুন, চুলের গোড়ায় যেন শ্যাম্পু না লেগে থাকে। চুলে প্রতিদিন শ্যাম্পু করা ঠিক নয়। এতে চুলের স্বাভাবিক লাভ্য নষ্ট হয়ে যায়। তবে সপ্তাহে তিনবার শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। তবে যাঁদের মাথার তালু ঘামার প্রবণতা বেশি, তাঁরা একদিন—

☆ মূলতানি মাটি দুই ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রেখে ফুলে উঠলে তা ভালোভাবে মিশিয়ে শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

☆ রিঠা সারা রাত ভিজিয়ে রেখে এর পানিটা শ্যাম্পুর বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করুন।

☆ পানিতে বেসন গুলে তা দিয়ে শ্যাম্পু করতে পারেন।

☆ সরিষার তেল পানিতে ভিজিয়ে রেখে শ্যাম্পুর বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। শ্যাম্পুর পর চুলে কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। এটাও আপনার চুলের ধরন অনুযায়ী বেছে নিন। কেরাটিন, অয়েল ও প্রোটিন-সমৃদ্ধ যেকোনো কন্ডিশনার ব্যবহার করতে পারেন। এ ছাড়া ভেষজ নানা উপাদানও ব্যবহার করা যায়।

☆ চায়ের লিকার ফুটিয়ে ঠান্ডা করে ছেকে চুলে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন।

☆ লেবুর পানিতে চুল ধুয়ে নিতে পারেন।

☆ পাকা কলা ভালোভাবে মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

চুল ধোয়ার পর খুব হালকাভাবে চুলের পানি মুছে নিন। কখনোই চুল জোরে ঘষে ঘষে মুছবেন না। এতে চুল ভঙ্গুর হয়ে ফেটে যেতে পারে। চুল শুকানোর পর চুল আঁচড়াবেন। ধীরে ধীরে চুল আঁচড়াবেন। চুলটা ফ্যানের বাতাস দিয়ে শুকানোই বেশি ভালো। আর ড্রায়ার ব্যবহার করতেই হলে এর ঠান্ডা বাতাস দিয়ে চুল শুকান। মোটা দাঁতের চিরনি বেছে নিন। এতে চুল ছিঁড়বে না। রোদের তীব্রতায় যাঁদের চুলে পোড়া ভাব দেখা দিয়েছে, তাঁদের জন্য কিছু পরামর্শ দিয়েছেন রাহিমা সুলতানা।

☆ বাইরে থেকে ফিরে ঠান্ডা পানিতে চুল ধুয়ে নিন।

☆ গোলাপজল পানির সঙ্গে মিশিয়ে বরফ করে তা পোড়া চুলে আলতো করে ঘষতে পারেন।

☆ ঠান্ডা কাঁচা দুধ চুলে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন।

☆ নারকেল তেল ও তিলের তেল মিশিয়ে লাগাতে পারেন।

☆ মধু ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে লাগান।

যাঁদের চুল পড়ার সমস্যা রয়েছে, তাঁরা চুলের একটু বাড়তি যত্ন নিন।

☆ সপ্তাহে একদিন মেহেদি লাগান চুলের গোড়ায়।

☆ পেঁয়াজের রসটাও খুব উপকারী।

☆ কাঁচা আমলকী ছেঁচে এর রস চুলের গোড়ায় লাগাতে পারেন।

☆ কাঁচা আমের আঁটি সেদ্ধ করে সে পানিটা ঠান্ডা করে চুলে লাগাতে পারেন।

‘চুলের আগা ফাটা, মাঝখান থেকে চুল ভেঙে যাওয়া রোধ করতে চুলের গোড়ায় ম্যাসাজ করা খুব উপকারী।’ বললেন রাহিমা সুলতানা। এ জন্য তেল কুসুম গরম করে চুলের গোড়ায় লাগিয়ে হাতের আঙুলের মাথা দিয়ে ধীরে ধীরে ম্যাসাজ করুন। মাঝেমাঝে চুলে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগান। এতে চুল বাইরের পুষ্টি পাবে। তবে চুলের সৌন্দর্যের জন্য সঠিকভাবে খাবার গ্রহণও জরুরি। ভিটামিন এ এবং ই সমৃদ্ধ ফলমূল, শাকসবজি খান ও পান করুন প্রচুর পরিমাণে পানি। চুলটা এ সময় খোলা না রেখে ক্লিপ দিয়ে আটকে নিতে পারেন। অথবা করে নিতে পারেন সুন্দর একটা খোঁপা। মাথায় বেঁধে নিতে পারেন রঙিন একটি স্কার্ফ অথবা মাথায় দিতে পারেন চমৎকার কোনো টুপি।

## বৃষ্টিতে ডিজলে চুল

☆ বর্ষার সময় বৃষ্টি ঝরবে না, তা তো হয় না। তাই বলে ঘরে বসে থাকা চলবে না কারও, তাই না? বৃষ্টিতে পরিপাটি চুলের দফারফা হয়ে যায় প্রায়ই। এ চুলটাকে ঠিকঠাক করে আবার সুন্দররূপে ফিরিয়ে আনার কৌশল জানিয়েছেন রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান।

বৃষ্টির পানি, ধুলাবালি আর ঘামে ভেজা চুলের চাই একটু বাড়তি পরিচর্যা। বৃষ্টিভেজা চুল প্রথমেই শুকনো তোয়ালে দিয়ে হালকা করে মুছে নিতে হবে। বাইরে বেরোলে অবশ্যই মনে করে ব্যাগে একটি ছোট তোয়ালে রেখে দিন। চুলটা ফ্যানের নিচে বসে হালকা শুকিয়েও নিতে পারেন। তারপর চুল বেঁধে নিন। এটা হচ্ছে সাময়িক পরিচর্যা। বৃষ্টিতে ভেজা চুলের আসল যত্নটা নিন বাসায় পৌঁছে। অবশ্যই চুল শ্যাম্পু করে নিন। এ ঋতুতে চুল প্রতিদিন শ্যাম্পু করুন। এ ক্ষেত্রে কোমল শ্যাম্পু বেছে নিন। যদি প্রতিদিন শ্যাম্পুতে সমস্যা হয় তবে প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে চুল পরিষ্কার করুন।

☆ প্রাকৃতিক শ্যাম্পু হিসেবে সরষের খৈল বেছে নিতে পারেন। রাতে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর ছেকে রসটা চুলে লাগান।

☆ রিঠা গুঁড়া করে ভিজিয়ে রেখে ছেকে রসটি শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। সপ্তাহে দুই দিন চুলে একটা প্যাক লাগান। প্যাকটা চুলের ওজ্জ্বল্য ফিরিয়ে আনে। প্যাক হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন—

☆ এক চামচ ভিনেগার ও একটি ডিম মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

☆ টক দই ও ডিম একসঙ্গে মিশিয়ে চুলে লাগাতে পারেন।

☆ হেনা গুঁড়ো অথবা প্রাকৃতিক মেহেদি লাগাতে পারেন।

বৃষ্টিভেজা চুলের জন্য গরম তেল মালিশ খুবই ভালো। এ ক্ষেত্রে মাথার তালুতে আঙুলের মাথা দিয়ে ঘষে ম্যাসেজ করুন। তারপর গরম পানিতে তোয়ালে ভিজিয়ে মাথায় ভাপ নিতে পারেন।

বৃষ্টিতে ভেজার কারণে এ ঋতুতে চুল পড়ার প্রবণতাও বেড়ে যেতে পারে। কারণ, চুল স্যাঁতসেঁতে ও তৈলাক্ত হয়ে পড়ে আর ধুলাবালি তো আছেই। দূশ্চিন্তা না করে চুলের কিছু বাড়তি পরিচর্যার পরামর্শ দিয়েছেন ফারজানা আরমান। শুষ্ক চুলের ক্ষেত্রে নিচের প্যাক লাগাতে পারেন।

☆ মুলতানি মাটি ভিজিয়ে রেখে ফুলে উঠলে তা চুলে লাগান। পরে ধুয়ে ফেলুন।

☆ কলা ভালোভাবে চটকে নিন। তারপর চুলে লাগিয়ে ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।

☆ মধু ও টক দই একসঙ্গে মিশিয়ে লাগাতে পারেন। তৈলাক্ত চুলের ক্ষেত্রে।

☆ টক দই ও ভিনেগার মিশিয়ে লাগাতে পারেন।

☆ ডিম, মাখন ও মাল্টার রস একসঙ্গে মিশিয়ে চুলে লাগাতে পারেন।

- ☆ জাম্বুরার রস ও ডিম মিশিয়ে চুলে লাগানো যায়। কোঁকড়া চুলের ক্ষেত্রে।
  - ☆ কলা ও এক চামচ টক দই, এর সঙ্গে অলিভ অয়েল মিশিয়ে লাগাতে পারেন।
- সাধারণ চুলের ক্ষেত্রেও একই ধরনের প্যাক লাগাতে পারেন।

এ তো গেল বৃষ্টিভেজা চুলের পরিচর্যা। তবে সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ হচ্ছে বাইরে বেরোনোর আগে প্রস্তুতি নেওয়াটা। চুল পনিটেইল করে বেঁধে নিন অথবা সুন্দর একটা খোঁপার কাঁটায় আটকে নিন। আর একটা সুন্দর ছাতা নিন ব্যাগে ভরে। এবার কিন্তু বেরোনোর পালা।

## বৃষ্টির দিনে চুলের যত্ন

☆ বৃষ্টিতে ভিজতে কার না ভালো লাগে। তবে বৃষ্টির পানিতে চুল অধিক সময় ভিজিয়ে রাখলে চুলের কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই বাদলা দিনে চুলের বিশেষ যত্নের কথা বলেছেন হেয়ারোব্রিক্স ব্রাইডালের রূপবিশেষজ্ঞ তানজিমা শারমিন।

তিনি বলেন, বৃষ্টির পানি মাথায় লাগলে অবশ্যই চুল ধুয়ে ফেলতে হবে। কারণ, বৃষ্টির পানি অধিক সময় মাথায় থাকলে মাথার তালু আর চুলের গোড়ায় হতে পারে বিভিন্ন ধরনের ফাঙ্গাল ইনফেকশন। বর্ষায় স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ায় চুল বেশি পড়ে আর মাথায় দেখা দেয় তৈলাক্ত খুশকি। এ সময় বারবার শ্যাম্পু না করে বরং সপ্তাহে দু-তিনবার শ্যাম্পু করা উচিত। বৃষ্টিতে চুল ভিজে গেলে পানি দিয়ে ভালো করে চুল ধুয়ে ফেলতে হবে। আর চুল ভেজা না রেখে দ্রুত শুকিয়ে ফেলতে হবে। এ সময় চুল ছোট করে কাটতে পারেন। তাতে চুলের যত্ন নিতে সুবিধা হয়। বর্ষার আবহাওয়ায় জলীয় বাষ্প বেশি থাকে। ফলে চুল অগোছালো দেখায়। তাই এ সময় নিয়মিত চুল কন্ডিশনিং করা উচিত। সিলিকন বেসড সিরামও ব্যবহার করতে পারেন। বর্ষায় তৈলাক্ত খুশকি বেড়ে যায়, তাই এ সময় ব্যবহার করা যেতে পারে খুশকিরোধক শ্যাম্পু। তবে শ্যাম্পু ব্যবহারের পরে অবশ্যই কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। কেবল খুশকিই নয়, বরং বর্ষার সময় চুল পড়া বেড়ে যায়। চুল পড়া কমাতে আর খুশকি দূর করতে ঘরে তৈরি প্যাক ব্যবহার করার পরামর্শ দেন এই রূপবিশেষজ্ঞ। তিনি বলেন, লেবুর রস, এক চামচ আমলা, নিমপাতা, আমলকী, একটি ডিম ও টকদই একসঙ্গে মিশিয়ে লাগালে উপকার পাওয়া যায়। তবে এই প্যাক ব্যবহার করার পরে চুল ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে। নিয়মিত প্যাক ব্যবহারে চুল হবে ঝরঝরে সুন্দর আর আকর্ষণীয়। তবে চুলের যত্নের সঙ্গে পুষ্টিকর খাবারের ওপর গুরুত্ব দেন এই রূপবিশেষজ্ঞ। কেননা চুলের আলাদা কোনো রক্তনালি নেই, শরীরের জন্য গ্রহণ করা খাবারই চুলের কাজে দেয়।

# যত্নে ভালো চুল

☆ আজকাল অনেকেই রিবন্ডিং, পার্ম ইত্যাদি স্টাইল করে নিজের চুল সাজাচ্ছে। তবে অনেক সময় এ ধরনের স্টাইল করানো চুলের নানা সমস্যা হচ্ছে। চুলের রিবন্ডিং, পার্মসহ অন্যান্য স্টাইল করার আগে ও পরে কী কী করা যেতে পারে, তা জেনে নেওয়া যাক। কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান, সাধারণত ঘন চুলে কিংবা কোঁকড়ানো চুলে রিবন্ডিং করা যেতে পারে। এটি ছয় মাসের জন্য অথবা স্থায়ীভাবে করা যায়। যাঁদের চুল পড়ে যাচ্ছে বা কমে গেছে, তাঁরা চুল ঘন দেখানোর জন্য পার্ম করতে পারেন। চুলের নিচের দিকে, মধ্যে অথবা পুরো চুলে স্পাইরাল করা যায়। তবে চুল পাতলা হলে স্পাইরাল না করাই ভালো। আবার চুলে রং করাটাও এখনকার আরেকটি স্টাইল।

## সতর্কতা

কেউ যদি চুলে রিবন্ডিং, পার্ম, স্পাইরাল বা রং করাতে চান, তাহলে প্রথমেই তাঁকে একটি ভালো বিউটি স্যালনে যাওয়ার কথা বললেন কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান। এই স্টাইলগুলো করানোর আগে এর সুবিধা-অসুবিধা সম্পর্কে জেনে নেওয়া উচিত। এই বিউটি স্যালনগুলো কী ধরনের রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করছে, তা জানা দরকার। এ ছাড়া এগুলো করার পর কী কী পণ্য ব্যবহার করা যাবে বা করা যাবে না, সে সম্পর্কে নির্দেশনাগুলো জেনে নিন। চুলের ধরন না দেখে এসব করলে চুল পড়ে যাওয়া কিংবা ভেঙে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

রিবন্ডিং, পার্ম, স্পাইরাল বা কালার করার পর চুলের ক্ষতি হলে অর্থাৎ ভেঙে গেলে কী করা উচিত, তা নিয়েও তিনি জানালেন। রিবন্ডিং করার পর এর স্থায়িত্ব নির্ভর করে চুলের বৃদ্ধির ওপর। রিবন্ডিং, রং, পার্ম—যেটাই করানো হোক না কেন, কিছুদিন পর গোড়া থেকে আবার চুলের বৃদ্ধি হচ্ছে। এই চুলগুলো কিন্তু তার জন্মগত চুলের মতোই। ফলে দেখা যাচ্ছে, নিচের চুলগুলো কোনো বিশেষ স্টাইল করানো। আর গোড়ার চুলগুলো অন্য রকম। অনেকেই তখন আবার সম্পূর্ণ চুলে একই স্টাইল করান। কিন্তু এটি করার আগে রূপবিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। আবার দেখা যায়, কিছুদিন পর স্টাইল করানো চুলগুলোও ভেঙে যায় বা চুলের আগা ফেটে যায়। এ রকম চুলের যত্নে তেল ম্যাসাজ, প্রোটিন প্যাক, ডিপ কন্ডিশনিং কিংবা হেয়ার স্পা করতে বলা হয়। ভেঙে যাওয়া চুলের এ অবস্থায় আগের মতো আনা কষ্টকর হয়। যদি কারও চুলের নিচের দিকে ভেঙে যায়, তখন নতুন করে রিবন্ডিং, পার্ম ইত্যাদি করার আগে পরীক্ষা করে দেখে নেওয়া হয়। চুলের বেশি ক্ষতি হয়ে গেলে, সে ক্ষেত্রে নতুন করে আর করা হয় না। কিছু সময় অপেক্ষা করে তারপর করা উচিত। তবে ভেঙে যাওয়া চুলে এ সময় অ্যান্টিব্রেকেজ শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। তা না হলে নিচের দিকের ভেঙে যাওয়া চুলগুলো কেটে ফেলতে পারেন। কেউ রং করা চুলে রিবন্ডিং করতে চাইলেও একই রকম সতর্কতা মেনে চলতে পারেন।

চুলে কোনো কৃত্রিম উপাদান ব্যবহার করে স্টাইল করানো হলে নিয়মিত কন্ডিশনিং করা প্রয়োজন। এ জন্য শ্যাম্পু করার পর আলাদা করে কন্ডিশনার ব্যবহার করা উচিত। ঘরে তৈরি করা নানা প্যাকও লাগানো যেতে পারে। টক দই, ডিম—এসব ব্যবহারে চুল নরম হয়। এর সঙ্গে চুলের ধরন অনুযায়ী প্যাক ব্যবহার করা যেতে পারে। মোটকথা, চুলে শুধু স্টাইল করলেই চলবে না, সেটা ধরে রাখার জন্য নিয়মিত যত্নও নিতে হবে।

# শীতে চুলের যত্ন

## চুলের পরিচ্ছন্নতায়

- ☆ শীতকালে চুল নিয়মিত পরিষ্কার করতে শ্যাম্পুর বিকল্প হিসেবে রাহিমা সুলতানা ভেষজ উপাদান বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেন।
- ☆ রাতে রিঠার খোসা টুকরো করে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। সকালে সেটা ভালোভাবে চটকে ছেকে সেই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল ঝরঝরে হয়ে উঠবে।
- ☆ মুলতানি মাটি ১০০ গ্রাম একটা পাত্রে নিয়ে দুই ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে নিজেই তৈরি করতে পারেন ঘরোয়া শ্যাম্পু। পানিতে ফুলে ওঠা মুলতানি মাটি ভালোভাবে পেস্ট করে ব্যবহার করুন শ্যাম্পু হিসেবে।
- ☆ শ্যাম্পুর বিকল্প হিসেবে বেসনও ব্যবহার করতে পারেন। বেসন পানিতে গুলে এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে মাথায় লাগান। ১৫-২০ মিনিট রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ শিকাকাই ২৫ গ্রাম আধাভাঙা করে এর সঙ্গে ২৫ গ্রাম আমলকী মিশিয়ে ৫০০ মিলি পানিতে ভিজিয়ে রেখে তারপর ছেকে শ্যাম্পু হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- ☆ সরষের খৈল চুলের জন্য খুব ভালো শ্যাম্পু। খৈল রাতে ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ছেকে চুল ধুয়ে নিতে পারেন।
- ☆ শ্যাম্পুর পাশাপাশি কন্ডিশনার হিসেবেও ভেষজ উপাদান বেছে নিন। কন্ডিশনার হিসেবে চায়ের লিকার খুবই উপকারী। এ ছাড়া শ্যাম্পুর পর লেবুর পানি ও কন্ডিশনার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।

## তেল দিন নিয়মিত

- ☆ শীতে মাথার তালু শুকনো হয়ে যায়। তাই চুলের পুষ্টি জোগাতে নিয়মিত মাথার ত্বকে তেল ম্যাসাজ করুন। তেল কুসুম গরম করে নিন। নারকেল বা জলপাই তেল ব্যবহার করতে পারেন। তারপর চুল ও মাথার ত্বকে লাগান ও ম্যাসাজ করুন আঙুলের ডগা দিয়ে ওপর থেকে নিচ ও নিচ থেকে ওপরে। তেল লাগিয়ে সারা রাত রেখে পরদিন শ্যাম্পু করলে ভালো উপকার পাওয়া যায়।
- খুশকি দূর করুন সহজেই: হলি ফ্যামিলি মেডিকেল কলেজের চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ সৈয়দ আফজালুল করিম বলেন, খুশকি একটি নিয়ন্ত্রণযোগ্য রোগ। অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে কাজ করা হলে চুলের গোড়ায় ঘাম জমে অথবা ঠিকমতো শ্যাম্পু করা না হলে খুশকি হতে পারে। বাজারে যেসব অ্যান্টিড্যানড্রাফ শ্যাম্পু পাওয়া যায় তা সপ্তাহে এক থেকে তিনবার ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু পাঁচ-দশ মিনিট মাথায় রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। এসব শ্যাম্পুতে কাজ না হলে ছত্রাকরোধী মেডিকেডেট শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ছত্রাকরোধী ট্যাবলেটও খেতে পারেন।

## চাই বাড়তি যত্ন

- ☆ ☆ মধু ও লেবুর রস প্রতিদিন চুলের গোড়ায় ম্যাসাজ করে এক ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল পড়া কমবে।
- ☆ চুলের ডগা যাঁদের ফাটে ও চুল ভেঙে যায়, তাঁরা এক ভাগ মধু ও দুই ভাগ লেবুর রসের সঙ্গে আমলকীর নির্যাস মিশিয়ে নিয়মিত চুলে লাগালে উপকার পাবেন।
- ☆ চুল বেশি পড়লে পেঁয়াজের রস মাথায় এক ঘণ্টা রেখে ধুয়ে ফেলুন।

- ☆ সবুজ ধনেপাতার রস নিয়মিত চুলের গোড়ায় লাগালে চুল পড়া বন্ধ হয় এবং নতুন চুল গজায়।
- ☆ সপ্তাহে এক দিন চুলে মেহেদি লাগাতে পারেন। এতে চুলের গোড়া শক্ত হয় ও চুল রেশমি হয়।

মনে রাখুন

সন্দুর চুলের জন্য যত্নের পাশাপাশি প্রয়োজন সঠিক খাদ্যতালিকা। শীতের শাসকবজি তো আছেই। পাশাপাশি পানি পান করুন প্রচুর পরিমাণে। দুশ্চিন্তা ছেড়ে দিন আজ থেকেই। দিনের বেলা অতিরিক্ত ঘুমানোর অভ্যাসটাও দিন ছেড়ে। চুলে হেয়ার স্প্রে ব্যবহারে সতর্ক থাকুন। গরম ড্রায়ার, আয়রন যথাসম্ভব কম ব্যবহার করুন। বাইরে বা রোদে বের হওয়ার আগে চুলটা বেঁধে নিন অথবা চুলে পেঁচিয়ে নিতে পারেন স্কার্ফও।

## সুস্থ ও সুন্দর চুল

চুল সুস্থ ও সুন্দর রাখার প্রাথমিক কয়েকটি নতুন

- ☆☆ তৈলাক্ত চুল হলে ঘন কভিশনার ব্যবহার করবেন না। হেয়ার রিনস ব্যবহার করুন।
- ☆ শ্যাম্পু করার পর পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। চায়ের লিকারও ব্যবহার করতে পারেন।
- ☆ শুষ্ক চুলে ভিনিগার, মধু, ডিমের মিশ্রন স্ক্যাল্পে মাসাজ করলে চুলে ভলিউম আসবে।
- ☆ চুল শক্ত হলে রোদে বের হওয়ার আগে লেবুর রস স্ক্যাল্পে মাসাজ লাগাবেন না। অ্যাক্সেহল- সমৃদ্ধ হেয়ার প্রডাক্ট শুষ্ক চুলে ব্যবহার করবেন না।

## চুল সুস্থ ও সুন্দর রাখার প্রাথমিক কয়েকটি

কখন কাটি কেশ

☆ নিজের সঙ্গে মানানসই একটা কাট দিয়েছেন চুলে। শুরুতে বেশ প্রশংসা পেয়েছেন। নিজেরও ভালো লেগেছে। পরিবর্তন এসেছে চেহারার। কিন্তু মাস দুয়েক পর দেখা গেল, চুলের আগা বেড়ে সরু হয়ে গেছে। ফলে ওই বৈচিত্র্য আর নেই। কমে গেছে চুলের সৌন্দর্যও। রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামাল বলেন, চুলের আগা ফাটা, আগা সরু হয়ে যাওয়ার সমস্যা কমবেশি সবারই হয়। তাই বলে স্টাইলিশ কাট দেওয়া তো বন্ধ থাকবে না। আর এ ধরনের সমস্যা বেশি দেখা যায় লেয়ার, ভলিউম লেয়ার, স্টেপ ও ব্যাংগস কাট করানো হলে। আবার রিবন্ডিং করা চুলে অনেক সময় আগা দুই ভাগ হয়ে যায়। চুলে ট্রিম করে, অর্থাৎ, আগা ছেঁটে এসব সমস্যা দূর করা সম্ভব। অনেকেই মনে করেন, ট্রিম মানে হয়তো আবার কাটা, কিংবা এক-দুই ইঞ্চি কেটে ফেলা। বিষয়টি তা নয়। সামান্য আগা ছাঁটাই হচ্ছে ট্রিম। আফরোজা কামালের মতে, বিউটি পারলারে গিয়ে আপনি কতটুকু চুল ছাঁটতে চান, তা আগে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলুন। চুলে যে কাট ছিল, সেটি বলে নিন। সে অনুযায়ী ট্রিম করতে হবে। তাহলে ঝামেলায় পড়তে হবে না।

সাধারণত তিন মাস পর চুলের আগা ছাঁটা হয়। কিন্তু লেয়ার কাট, ভলিউম লেয়ার, ভলিউম স্টেপ, ডিপ ইউ কাট থাকলে এক মাস অন্তর ট্রিম বা আগা ছাঁটা উচিত। এতে চুলের কাটের কোনো পরিবর্তন হবে না। আগের মতো সুন্দর দেখাবে। তা না হলে আগা সরু হয়ে এসব কাটের বিশেষত্ব হারায়। এরপর চাইলে ছয় মাস পর আপনার

পছন্দমতো নতুন কোনো কাটে সাজাতে পারেন চুল।

এ ছাড়া রং করা ও রিবন্ডিং করানো চুলে সব সময় বাড়তি যত্ন নেওয়া উচিত। কেননা, বিশেষ রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করে রিবন্ডিং করা হয়। নিয়মিত হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে চুল ভালো থাকবে। আর রিবন্ডিং করানো চুল দ্রুত বাড়ে, আবার চুলের আগাও তাড়াতাড়ি ফেটে যায়। অবশ্যই প্রতি মাসে রিবন্ডিং করানো চুলের আগা ছাঁটতে হবে। রঙিন চুলে হাইলাইট করা অংশ রক্ষা হয়ে যায়। এ ধরনের চুলের জন্য উপযুক্ত শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করলে সমস্যা খানিকটা কমবে। দুই মাস অন্তর অবশ্যই ট্রিম করতে হবে।

তবে যাঁদের বিশেষ কোনো কাট নেই, সাধারণ সোজা চুল, তাঁরা দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে চুল ট্রিম করাবেন। এ ছাড়া নিয়মিত যত্নের কোনো বিকল্প নেই। বাড়িতেই নিতে পারেন চুলের যত্ন। চুলের আগা ফাটার সমস্যা রোধ করতে কয়েকটি প্যাক ব্যবহারের পরামর্শ দেন আফরোজা কামাল।

☆ মধু ও পাকা কলার পেস্ট প্রতি সপ্তাহে ব্যবহার করা যেতে পারে। এ ছাড়া মধুর সঙ্গে টক দইয়ের মিশ্রণ ব্যবহার করতে পারেন।

☆ পাকা পেঁপে ও আধা কাপ টক দই ভালোভাবে মিশিয়ে ৩০ মিনিট চুলে রেখে দিন। এরপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

☆ শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করার পর আধা কাপ দুধের সঙ্গে যেকোনো ক্রিম মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত লাগাতে হবে। অপেক্ষা করুন ৩০ মিনিট। এরপর পানি দিয়ে ভালোভাবে চুল ধুয়ে ফেলতে হবে।

## ব্যংস কাট

☆ এতে মাথার উপরিভাগ থেকে কপালের ওপরে চুল পড়ে থাকে। লম্বা ও ছোট—দুভাবেই এই কাট দেওয়া যায়। সামনের চুলগুলো কেউ চাইলে ছড়িয়ে রাখতে পারে, আবার চিরুনি করে কপালের এক পাশেও ফেলে রাখা যায়। যাঁদের কপাল বড়, এই স্টাইলে তাঁরা ঢেকে রাখতে পারেন।

## কেশকাটা

☆ কাঁটার বাঁধনে চুল বাঁধার ফ্যাশন এখন চলছে বেশ। গরমে লম্বা চুলগুলো খুলে না রেখে তরুণীরা আজকাল তা বেঁধে রাখছেন খোঁপায়। আর সে খোপার শোভা বাড়াতে তাতে গুঁজে দিচ্ছেন বাহারি সব কাঁটা।

ক্যালেন্ডারে বসন্তকাল চললেও গরম পড়েছে ভালোই। এ সময়ে পিঠ-ছাপানো চুলের জন্য গরমও বেশিই অনভূত হয়। তাই মেয়েরা এখন চুলগুলো বেঁধে ফেলছে খোঁপার বাঁধনে। আর সেই খোঁপাও একহারা গড়নের হাতখোঁপা নয়, বরং খানিকটা স্টাইলিশভাবে কাঁটা দিয়ে বাঁধা। যে যাঁর মনের মতো করে ব্যবহার করছেন এসব কাঁটা।

মায়ের খোঁপায় রূপোর কাঁটা এমনটা দেখে বড় হলেও এখনকার মেয়েদের সে রকম খোঁপা বেঁধে আবার কাঁটা পরার সময় কই? তাই তো এখন চুলের কাঁটায় রূপার বদলে এসে হাজির হয়েছে হাজারটা উপকরণ। ফ্যাশন হাউস পিরানের ডিজাইনার হোসনা বানু বলেন, ‘মায়েরা পরতেন বিশাল খোঁপায় রূপার কাঁটা। তাতে রাবীন্দ্রিক ছাপ ছিল পুরো মাত্রায়। আর এখনকার মেয়েরা খানিকটা চুল তুলে দিয়ে পরছে কাঠ, প্লাস্টিক, মেটালের কাঁটা। পুরোপুরি খোঁপা না করলেও চুল বাঁধা থাকছে ফ্রেঞ্চ নটে। আর এ সময়ের কাঁটাগুলোয় খানিকটা দূরপ্রাচ্য যেমন চীন, জাপানের প্রভাব স্পষ্ট।’ রূপার কাঁটা যে কেউ পরছে না, তা নয়। বরং বাহারি সব ডিজাইনে রূপার কাঁটা চলছেও বেশ। যাত্রার ডিজাইনার গুল্লা জানান, রূপার কাঁটার পাশাপাশি তাঁরা কাঠের কাঁটাও তৈরি করছেন।

কাঠের এসব কাঁটায় কড়ি, পুঁতি, মেটালের নানা ধরনের নকশার মাধ্যমে ডিজাইন করা হয়। আবার কিছু কাঠের

কাঁটার আকৃতি একই রকম রেখে তাতে বিভিন্ন উপাদান ব্যবহার করে নকশায় বৈচিত্র্য আনা হয়।

রুপার কাঁটায় এখন চলছে বেশ ভারী নকশা। তাতে আবার নানা রঙের মিনার কাজও প্রাধান্য পাচ্ছে। এ সময়ে এসে বেশ জনপ্রিয় হয়েছে সোনার প্রলেপ দেওয়া খোঁপার কাঁটা। এ ধরনের কাঁটা রুপা দিয়ে তৈরি করিয়ে সোনালি রং করিয়ে নেওয়া হয়। অনেক সময় রুপার কাঁটায় কানের দুলের সঙ্গে টানাও থাকে। এ ধরনের নকশার কাঁটা অনেক বেশি জাঁকজমকপূর্ণ অনুষ্ঠানে ব্যবহার করলেই বেশি ভালো লাগবে। সঙ্গে অনেক বড় খোঁপা অথবা বেগি করে বেগির গোড়ায় এ রকম নকশা করা কাঁটা পরলে সুন্দর দেখায়।

নানা উৎসব-পার্বণে খোঁপায় ব্যবহার করার জন্য ধাতব নানা নকশার কাঁটা পাওয়া যাচ্ছে। এসব ধাতব-কাঁটা কাতান শাড়ির সঙ্গে মিলিয়ে খোঁপায় পরা যেতে পারে। আবার মেটালের পাশাপাশি কাঠের কাঁটা, কড়ি, পুঁতির নকশাদার কাঁটা তো রয়েছেই। এসব কাঁটা প্রতিদিনের পোশাকের সঙ্গেও ব্যবহার করা যেতে পারে। খানিকটা ফ্যাশনেবলভাবে ব্যবহার করতে পারলে দেখতে বেশ লাগবে এসব কাঁটা। পশ্চিমা পোশাকের সঙ্গে ব্যবহারের জন্য তো প্লাস্টিক, কাঠ বা ধাতব কাঁটা আরও বেশি মানানসই। সেই সঙ্গে কাঁটায় চুল বেঁধে রাখলে অনেক বেশি আরামদায়ক হবে।

খোঁপার কাঁটা পাওয়া যায় নানা নকশায় নানা দামে। সব ধরনের শপিং মলে প্লাস্টিকের কাঁটা পাওয়া যাবে। এ ছাড়া বিভিন্ন ফ্যাশন হাউসে পাওয়া যায় কাঠ, মেটাল এমনকি রুপার তৈরি খোঁপার কাঁটা।

প্লাস্টিকের খোঁপার কাঁটা পাওয়া যাবে ১০-২৫ টাকায় বিভিন্ন দোকানে। ঢাকার ধানমন্ডির জেনেটিক প্লাজা, মেট্রো শপিং মলের গয়নার দোকানগুলোয় পাবেন এসব কাঁটা। আর একটু নকশা করা বা রুপার কাঁটা পাওয়া যাবে যাত্রা, পিরান, বাংলার মেলা, বিবিয়ানা, রঙ, আড়ং, নগরদোলার মতো ফ্যাশন হাউসগুলোয়।

রুপার কাঁটার দাম অন্তত ২৫০ টাকা থেকে শুরু। আর অন্যান্য কাঁটা ৫০-২২০ টাকার মধ্যেই পাওয়া যাবে। রুপার কাঁটা চাঁদনী চক বা অন্য কোনো রুপার দোকানে অর্ডার দিয়েও তৈরি করিয়ে নিতে পারেন। রুপায় তৈরি করে সোনার রঙে রং করিয়েও নেওয়া যায়। ফ্যাশন ও আরাম দুটোর জন্য খোঁপার কাঁটা এখন ফ্যাশনের চলতি ধারা।

★ কাঁটার বাঁধনে চুল বাঁধার ফ্যাশন এখন চলছে বেশ। গরমে লম্বা চুলগুলো খুলে না রেখে তরুণীরা আজকাল তা বেঁধে রাখছেন খোঁপায়। আর সে খোঁপার শোভা বাড়াতে তাতে গুঁজে দিচ্ছেন বাহারি সব কাঁটা।

ক্যালেন্ডারে বসন্তকাল চললেও গরম পড়েছে ভালোই। এ সময়ে পিঠ-ছাপানো চুলের জন্য গরমও বেশিই অনভূত হয়। তাই মেয়েরা এখন চুলগুলো বেঁধে ফেলছে খোঁপার বাঁধনে। আর সেই খোঁপাও একহারা গড়নের হাতখোঁপা নয়, বরং খানিকটা স্টাইলিশভাবে কাঁটা দিয়ে বাঁধা। যে যাঁর মনের মতো করে ব্যবহার করছেন এসব কাঁটা।

মায়ের খোঁপায় রুপার কাঁটা এমনটা দেখে বড় হলেও এখনকার মেয়েদের সে রকম খোঁপা বেঁধে আবার কাঁটা পরার সময় কই? তাই তো এখন চুলের কাঁটায় রুপার বদলে এসে হাজির হয়েছে হাজারটা উপকরণ। ফ্যাশন হাউস পিরানের ডিজাইনার হোসনা বানু বলেন, ‘মায়েরা পরতেন বিশাল খোঁপায় রুপার কাঁটা। তাতে রাবীন্দ্রিক ছাপ ছিল পুরো মাত্রায়। আর এখনকার মেয়েরা খানিকটা চুল তুলে দিয়ে পরছে কাঠ, প্লাস্টিক, মেটালের কাঁটা। পুরোপুরি খোঁপা না করলেও চুল বাঁধা থাকছে ফ্রেঞ্চ নটে। আর এ সময়ের কাঁটাগুলোয় খানিকটা দূরপ্রাচ্য যেমন চীন, জাপানের প্রভাব স্পষ্ট।’ রুপার কাঁটা যে কেউ পরছে না, তা নয়। বরং বাহারি সব ডিজাইনে রুপার কাঁটা চলছেও বেশ। যাত্রার ডিজাইনার শুক্লা জানান, রুপার কাঁটার পাশাপাশি তাঁরা কাঠের কাঁটাও তৈরি করছেন।

কাঠের এসব কাঁটায় কড়ি, পুঁতি, মেটালের নানা ধরনের নকশার মাধ্যমে ডিজাইন করা হয়। আবার কিছু কাঠের কাঁটার আকৃতি একই রকম রেখে তাতে বিভিন্ন উপাদান ব্যবহার করে নকশায় বৈচিত্র্য আনা হয়।

রুপার কাঁটায় এখন চলছে বেশ ভারী নকশা। তাতে আবার নানা রঙের মিনার কাজও প্রাধান্য পাচ্ছে। এ সময়ে

এসে বেশ জনপ্রিয় হয়েছে সোনার প্রলেপ দেওয়া খোঁপার কাঁটা। এ ধরনের কাঁটা রুপা দিয়ে তৈরি করিয়ে সোনালি রং করিয়ে নেওয়া হয়। অনেক সময় রুপার কাঁটায় কানের দুলের সঙ্গে টানাও থাকে। এ ধরনের নকশার কাঁটা অনেক বেশি জাঁকজমকপূর্ণ অনুষ্ঠানে ব্যবহার করলেই বেশি ভালো লাগবে। সঙ্গে অনেক বড় খোঁপা অথবা বেণি করে বেণির গোড়ায় এ রকম নকশা করা কাঁটা পরলে সুন্দর দেখায়।

নানা উৎসব-পার্বণে খোঁপায় ব্যবহার করার জন্য ধাতব নানা নকশার কাঁটা পাওয়া যাচ্ছে। এসব ধাতব-কাঁটা কাতান শাড়ির সঙ্গে মিলিয়ে খোঁপায় পরা যেতে পারে। আবার মেটালের পাশাপাশি কাঠের কাঁটা, কড়ি, পুঁতির নকশাদার কাঁটা তো রয়েছেই। এসব কাঁটা প্রতিদিনের পোশাকের সঙ্গেও ব্যবহার করা যেতে পারে। খানিকটা ফ্যাশনেবলভাবে ব্যবহার করতে পারলে দেখতে বেশ লাগবে এসব কাঁটা। পশ্চিমা পোশাকের সঙ্গে ব্যবহারের জন্য তো প্লাস্টিক, কাঠ বা ধাতব কাঁটা আরও বেশি মানানসই। সেই সঙ্গে কাঁটায় চুল বেঁধে রাখলে অনেক বেশি আরামদায়ক হবে।

খোঁপার কাঁটা পাওয়া যায় নানা নকশায় নানা দামে। সব ধরনের শপিং মলে প্লাস্টিকের কাঁটা পাওয়া যাবে। এ ছাড়া বিভিন্ন ফ্যাশন হাউসে পাওয়া যায় কাঠ, মেটাল এমনকি রুপার তৈরি খোঁপার কাঁটা।

প্লাস্টিকের খোঁপার কাঁটা পাওয়া যাবে ১০-২৫ টাকায় বিভিন্ন দোকানে। ঢাকার ধানমন্ডির জেনেটিক প্লাজা, মেট্রো শপিং মলের গয়নার দোকানগুলোয় পাবেন এসব কাঁটা। আর একটু নকশা করা বা রুপার কাঁটা পাওয়া যাবে যাত্রা, পিরান, বাংলার মেলা, বিবিয়ানা, রঙ, আড়ং, নগরদোলার মতো ফ্যাশন হাউসগুলোয়।

রুপার কাঁটার দাম অন্তত ২৫০ টাকা থেকে শুরু। আর অন্যান্য কাঁটা ৫০-২২০ টাকার মধ্যেই পাওয়া যাবে। রুপার কাঁটা চাঁদনী চক বা অন্য কোনো রুপার দোকানে অর্ডার দিয়েও তৈরি করিয়ে নিতে পারেন। রুপায় তৈরি করে সোনার রঙে রং করিয়েও নেওয়া যায়। ফ্যাশন ও আরাম দুটোর জন্য খোঁপার কাঁটা এখন ফ্যাশনের চলতি ধারা।

## চুলের সাজ কোন মুখে কেমন চুল

### গোলাকার

★ এমন কোনো হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা উচিত নয়, যাতে পুরো মাথাটি আরও গোলাকার দেখায়। আর চুল কাটার সময় খেয়াল রাখতে হবে, যেন কানের দুই পাশের অংশ একটু চাপা দেখায়। মাথার ওপরের ও সামনের অংশের চুল অপেক্ষাকৃত বড় ও খাড়া রাখতে হবে।

### ডিম্বাকৃতি

★ বেশির ভাগ হেয়ার স্টাইলই ডিম্বাকৃতি মুখমণ্ডলের সঙ্গে মানিয়ে যায়।

### হীরক আকৃতি

★ এটিকে ডায়মন্ড শেপ বলে। এই মুখের অধিকারীদের গালের হাড় বেশ চওড়া হয়। তাই হেয়ার স্টাইল নেওয়ার সময় কপাল ও থুতনির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে এমন চুলের স্টাইল নিতে হবে, যাতে গালের হাড় ছোট দেখায়। কপালের ওপরের চুলগুলো ব্যাংগস করে কেটে রাখা যেতে পারে।

### আয়তাকার

★ আয়তাকার বা ডিম্বাকার মুখ সাধারণত লম্বাটে ও বড় দেখায়। তাই এমন হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা উচিত, যেন মুখটি যত দূর সম্ভব ছোট দেখানো যায়। লেয়ার হেয়ার কাটিং আয়তাকার মুখের জন্য সবচেয়ে ভালো নির্বাচন।

## ত্রিভুজাকার

★ মুখমণ্ডলের এই আকৃতিতে হার্ট শেপও বলা যায়। সরু চিবুক আর চওড়া কপাল হলে তাকে ত্রিভুজাকার মুখ বলা হয়। মাথার পেছনের চুল একটু বড় ও ফুলানো থাকলে ভালো হয়। এই রকম মুখের আকৃতিতে গালভরা খোঁচা খোঁচা দাড়ি রাখলে মন্দ হয় না।

তানজিমা শারমীন বলেন, হেয়ার স্টাইল নেওয়ার আগে অবশ্যই ভালো কোনো রূপ-বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে নেওয়া উচিত।

## চুল বাঁধা

### চুলের রংচং

★ কম বয়সী মেয়েদের চুলের কাট এবং বাঁধাটাও হওয়া চাই বয়সের সঙ্গে মিলিয়েই। ‘ছোট চুল হলে ব্লো ড্রাই করে রাখতে পারে। এ ছাড়া বেণি, পনিটেল, ওয়ান বান, ইলেকট্রিক কার্লার দিয়ে চুলের নিচের অংশ কার্ল, কোঁকড়ানো বা ঢেউ খেলানো চুলকে মুস দিয়ে সেট করে রাখলেও দেখতে ভালো লাগবে। ব্লো ড্রাই করে খোলা চুল, খোঁপা, বেণি, চুলের ওপরের অংশ সোজা রেখে নিচের অংশ কার্ল করে রাখাসহ বিভিন্ন ঢঙে চুল বাঁধতে পারে তরুণীরা।

চেহারার সঙ্গে মিলিয়ে চুল কাটা উচিত।’ জানালেন কানিজ আলমাস খান। ছোট চুলে টুইকি কাট এবার বেশ চলছে বলে জানান তিনি। এ ছাড়া কোঁকড়ানো চুলে আনইভেন স্টেপ, ঢেউ খেলানো চুলে ভলিউম লেয়ার, সোজা চুলে পারসোনা স্লাইস কাট বেশ জনপ্রিয়তা পেয়েছে টিনএজদের কাছে।

## ঝুঁটি বাহার

★ গরমে চুল খোলা রাখার ঝুঁকি অনেক। বেঁধে রাখলেও আবার যেন ফ্যাশনটা ঠিক হয় না। এর সমাধান হতে পারে পনিটেইল বা ঝুঁটি।

পনিটেইলে ক্যাজুয়াল ভাবটাই ফুটে ওঠে। তবে একটু ভিন্নভাবে বাঁধলে এটাই হয়ে যায় জমকালো চুলের সাজ। রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান, পনিটেইল করার আগে চুলে অবশ্যই শ্যাম্পু করে নিতে হবে। চুলের গোড়ায় যেন তেল না থাকে। ব্রাশ করার সময় তেল উপরে চলে এসে চিপচিপে দেখায়।

### ফিতার ঝুঁটি

★ ☆ সিরাম বা ওয়াক্স দিয়ে চুলকে একদম টান টান করে আঁচড়ে নিন।

★ ঘাড় পর্যন্ত নিচে নিয়ে এসে ঝুঁটি করুন।

★ এবার পছন্দসই ফিতা রাবার ব্যান্ডের ওপর দিয়ে পেঁচিয়ে নিন। এরপর আড়াআড়িভাবে প্যাঁচ দিতে দিতে নিচ পর্যন্ত নিয়ে যান। শেষে বো করে বেঁধে নিন।

### কেজো ঝুঁটি

★ ☆ এক পাশে সিঁথি করে নিন। সিরাম দিয়ে চুলগুলোকে মসৃণ করে আঁচড়ে নিন।

★ ঠিক ঘাড় বরাবর হেয়ার ব্যান্ড দিয়ে ঝুঁটি বেঁধে নিন।

★ কিছু চুল হেয়ার ব্যান্ডের ওপর দিয়ে ঘুরিয়ে নিয়ে আটকে দিন।

## পাটি ঝুঁটি

- ☆ ☆ চিকন চিরুনি দিয়ে চুলের সামনের দিকে কিছুটা অংশ অল্প ফাঁপিয়ে নিতে হবে।
- ☆ সামনের ফোলানো অংশের ওপরের দিকটি আলতোভাবে মসৃণ করে নিন। বেশি টেনে আঁচড়াবেন না। পেছনের চুল কয়েকটি ক্লিপ দিয়ে আটকে নিন।
- ☆ দুই পাশের বাকি চুলগুলোকে সিরাম বা ওয়াক্স দিয়ে টেনে উঁচু করে ঝুঁটি করুন।
- ☆ ঝুঁটিটি নিচু করে বাঁধতে হবে।

## জমকালো ঝুঁটি

- ☆ সামনে দুই-তিনটি ফ্রেঞ্চ বেগি করে একটু উঁচুতে পনিটেলটা বাঁধতে হবে। এটা যেকোনো জমকালো সাজের সঙ্গে মানানসই।
- চুল বাঁধতে আমরা অনেক কিছুই ব্যবহার করি। এখানে সেগুলোর ধারণা দেওয়া হলো—

### মুস

চুলের ফোলাভাব তৈরি করে। সবচেয়ে ভালো ফল পাওয়া যাবে যদি গলফের বলের আকার পরিমাণ মুস নেওয়া হয়। চুলের গোড়া থেকে নিচ পর্যন্ত এটা লাগানো যায়।

### জেল

চুলের স্টাইলটাকে সারা দিন ধরে রাখবে, না ধোয়া পর্যন্ত।

### ওয়াক্স

উসকোখুসকো চুলের স্টাইলকে ঠিক রাখবে, চুলে চকচকে ভাব আনবে। ছোট চুলের জন্য এটি বেশি কার্যকর। তবে অতিরিক্ত ব্যবহারে চুল আঠা আঠা হয়ে যায়।

### সিরাম

চুলে চকচকে ভাব আনবে। কিন্তু চুল অনেকক্ষণ আটকে থাকবে না। লম্বা এবং ছোট চুলের জন্য পরিমাপ বুঝে দিতে হবে। বেশি দিলে চুল তেলতেলে হয়ে থাকবে।

### হেয়ার স্প্রে

চুল বাঁধা শেষ করে আরও সুন্দর দেখানোর জন্য দরকার হেয়ার স্প্রে, তবে সরাসরি স্প্রে করবেন না। চুলের চার ইঞ্চি দূর থেকে দিতে হবে। হেয়ার স্প্রের মিস্টটা শুধু চুলে নিতে হবে।

# বৃষ্টিদিনের খোঁপা বাঁধা

☆ এ সময়টা বৃষ্টির। যখন-তখন বুমবুম শব্দে মন মাতিয়ে যায়। বৃষ্টি তো ভালোই লাগে। কিন্তু খোলা চুলে দেখা দেয় বিপত্তি। এ সময়টা তাই চুল বেঁধে রাখাই উচিত। উঁচু করে, নিচু করে—যেভাবেই হোক না কেন। তবে বর্ষার সময় বাঙালি নারীর সাজে খোঁপাটাই যেন মানানসই। চিরাচরিতভাবে করে আসা খোঁপার পাশাপাশি করতে পারেন আরও অনেক খোঁপা। রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান দিলেন বর্ষার চার ধরনের খোঁপার হৃদিস।

## বিড়া খোঁপা

- ☆ সামনে-পেছনের চুলগুলোকে ব্যাক কম্ব করুন।
- ☆ মসৃণভাবে উল্টে আঁচড়ে নিন।
- ☆ পনিটেল করুন।
- ☆ পনিটেলকে চার ভাগ করুন।
- ☆ এবার ওপরে, নিচে, ডানে, বাঁয়ে চারটি বান করতে হবে।
- ☆ বানগুলো যেন পরস্পরের সঙ্গে ভালোভাবে মিশে যায়।
- ☆ হয়ে গেল বিড়া খোঁপা।
- ☆ শাড়ির সঙ্গে মানানসই হবে এ খোঁপাটি।

## ফ্রেঞ্চ টুইস্ট

- ☆ সামনের অঙ্গ কিছুটা জায়গা ব্যাক কম্ব করে নিন।
- ☆ চুলগুলো মসৃণভাবে আঁচড়ে নিয়ে ক্লিপ দিয়ে আটকান।
- ☆ একটু দূরত্বে আবারও ক্লিপ আটকান।
- ☆ এবার চুলগুলোকে ফ্রেঞ্চ টুইস্টের মতো করে ঘুরিয়ে ক্লিপ দিয়ে ভালোমতো আটকে নিন।
- ☆ সালোয়ার-কামিজ ও ফতুয়ার সঙ্গে ভালো লাগবে এ খোঁপাটি।

## হালকা খোঁপা

- ☆ সামনের কিছুটা চুল আলাদা করে নিন।
- ☆ এবার বাকি চুল ব্যাক কম্ব করে বিড়া খোঁপা করুন।
- ☆ সামনের চুলগুলোকে আলাদা করে বিড়া খোঁপার সঙ্গে আটকে দিন।
- ☆ ছোট হলে হালকাভাবে ক্লিপ দিয়ে সামনে আটকে রাখুন।
- ☆ শাড়ি ও সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে এটি মানানসই।

## ফ্রেঞ্চ রোল

- ☆ সাইড সিঁথি করে নিন।
- ☆ কিছুটা চুল রেখে ব্যাক কম্ব করে নিন।
- ☆ এবার মসৃণ করে চুল আঁচড়ে নিতে হবে।
- ☆ পেছনে পুরো চুল ফ্রেঞ্চ রোল করে ক্লিপ দিয়ে ভালোমতো আটকে দিতে হবে।
- ☆ খেয়াল করুন, কোথায় কোথায় ক্লিপ দিলে ভালো হয়।
- ☆ ফ্রেঞ্চ রোলটি এমনভাবে করতে হবে, যাতে কিছুটা চুল বাইরে থাকে।
- ☆ বের হয়ে থাকা চুলগুলোকে ছোট ছোট আকারে ঘুরিয়ে ফ্রেঞ্চ রোলের আশপাশে আটকে দিন।
- ☆ এ খোঁপার সঙ্গে সালোয়ার-কামিজ, ফতুয়া ও শাড়ি সবকিছুই মানানসই হবে।

সহযোগিতায় মেহেদি হাসান স্টুডিও

# ব্যান্ডবাহার

★ মাথার চুল আটকে রাখাই তো তার কাজ। যার কাজ সে করছে। একে নিয়ে এত মাতামাতি করার কী আছে? কিন্তু ফ্যাশনের মজা তো এখানেই। যেকোনো কিছু মাধ্যমেই তৈরি করে ফেলা যায় স্টাইল। সাধারণ জিনিসেই ফুটিয়ে তোলা যায় অসাধারণত্ব। ইদানীং বাজারে ঘুরতে গেলে এমনই একটি উপকরণে চোখ আটকে যায়। স্টাইলের পুরোনো এ মাধ্যমটি আবারও ফিরে এসেছে নতুনভাবে, নতুন রূপে।

## বাজার ঘুরে

কাপড়ের ওপর প্রিন্ট অথবা ছোট চেকের ব্যান্ডগুলো জনপ্রিয়তা পেয়েছে বেশ। এগুলো অবশ্য কিছুটা মোটা ধাঁচের হচ্ছে। এ ছাড়া পাওয়া যাবে প্লাস্টিকের তৈরি কালো, সাদা, মেরুনসহ বিভিন্ন রঙের ব্যান্ড। সাদা পুঁতিগুলোকে কালো সুতায়ও সাজানো হচ্ছে। কখনো পাথরের বলকানিতে মাথার শোভা বাড়াচ্ছে। মোটকথা, বিভিন্ন রঙে এবং নকশার খেলায় খেলে যাচ্ছে উপকরণটি। সোজা চুলে এ ব্যান্ডগুলো বেশি মানানসই, তবে কোঁকড়া চুলেও এনে দেয় আলাদা সৌন্দর্য। ছোট চুল ও বড় চুলে সমান মানানসই, তবে বর্ষাকালে চুল বেঁধে রেখেও এ ব্যান্ডগুলো পরা যায়। হালকা বেগি, ফ্রেঞ্চ বেগি ও ঝুঁটি করে ব্যান্ড পরে নিলেই হবে। যেকোনো পোশাকের সঙ্গেই ব্যান্ড মানানসই, তবে শাড়ির সঙ্গে না পরলেই ভালো। বয়সের সঙ্গে মিলিয়ে পরলেই বেশি ভালো লাগবে। পোশাক ও অনুষ্ঠানের সঙ্গে মানানসই ব্যান্ডই পরা উচিত।

সালেহা রহমান অবশ্য জিমে গেলেই ব্যান্ড বেশি ব্যবহার করেন। তিনি বলেন, ‘সামনে ব্যাংগস স্টাইলে চুল কাটা, ব্যায়ামের সময় খুব অসুবিধা হয়। এ কারণে এ সময়ই ব্যান্ডের ব্যবহার বেশি করতে হয়।’

শুধু ব্যান্ড ব্যবহার করে চেহারায় পরিবর্তন আনা যায়। দরকার চেহারা, চুল ও স্টাইলের কথা চিন্তা করে জিনিসটি কেনা। চুলের স্টাইলে বাড়তি সৌন্দর্য আনার এ উপকরণটি তা না হলে দেখতে বেমানান লাগবে।

যাত্রা, নিউমার্কেট, গাউসিয়া, বসুন্ধরা সিটিসহ বিভিন্ন মার্কেটে পাওয়া যাচ্ছে রকমারি ব্যান্ড। দাম ৩০০ টাকার ভেতরেই।

## চুলের সাজে

বড় হোক, ছোট হোক—চুলের সাজ বাড়াতে, চেহারায় ভিন্নধর্মী লুক আনতে জুড়ি নেই ব্যান্ডের। রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামালের মতে, ‘ব্যান্ডের সঙ্গে চুল বেঁধে রাখলে ভালো লাগবে না। কোঁকড়া হোক কিংবা সোজা, খোলা চুলেই ব্যান্ড ব্যবহার করা উচিত।’

চেহারার গঠনের সঙ্গে মিল রেখে ব্যান্ড পরা উচিত। কোন বিষয়গুলোর প্রতি খেয়াল রাখতে হবে, সেটাই জানালেন আফরোজা কামাল।

লম্বাটে চেহারার অধিকারীরা ব্যান্ড পরার সময় পাশ দিয়ে কিছুটা চুল বের করে রাখবেন। এতে চেহারার লম্বা ভাবটি কেটে যাবে। কপাল বড় থাকলে তাও ঢেকে যাবে।

একই ভাবে পরবেন গোল কিংবা ফোলা গালের অধিকারীরা। সামনের দিক দিয়ে অথবা গালের দুই পাশ দিয়ে চুল থাকলে ভালো লাগবে।

ছোট মুখ যাঁদের, তাঁরা সব চুল পেছনে টেনে নিয়ে পরবেন।

কোঁকড়া চুলের আছে আলাদা সৌন্দর্য। ব্যান্ড পরলে এতে যোগ হয় আলাদা মাত্রা। কপাল থেকে সব চুল টেনে পরতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে, কপাল ও ব্যান্ডের মধ্যে দূরত্ব যেন একদমই না থাকে। কপাল থেকে খুব বেশি পেছনে চলে না যায়। অর্থাৎ ব্যান্ড কপালের কাছাকাছি পরতে হবে।

ব্যান্ডের সঙ্গে জুতার একটা সামঞ্জস্য রাখতে হবে। ব্যান্ড পরলে অবশ্যই হিল ছাড়া ফ্ল্যাট জুতা পরবেন।

# যেমন খুশি তেমন চুল

★ সুন্দর ঘন চুল আপনার। কিন্তু আরেকটু লম্বা হলে যেন আরও ভালো লাগত। কিংবা ঘন কালো একঢাল চুল দেখতে দেখতে যেন একঘেয়ে লাগছে। ফাঁকে ফাঁকে যদি উঁকি দেয় লাল বা গোলাপি রঙা একগুচ্ছ চুল, দারুণ তাই না! ভাবছেন, কীভাবে—খুব সহজ। পদ্ধতিটির নাম হেয়ার এক্সটেনশন। কীভাবে করবেন সেই খুঁটিনাটি জানাচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান।

## আলগা চুলের ধরন

★ হেয়ার এক্সটেনশন করার জন্য যে চুলের গুচ্ছগুলো পাওয়া যায় এর ধরন এবং লাগানোর পদ্ধতির কারণে বিভিন্ন রকম দেখাতে পারে। মূলত এর ধরনের ওপরই খানিকটা নির্ভর করে হেয়ার এক্সটেনশনগুলো কতখানি আসল দেখাবে এবং কত দিন পর্যন্ত এই এক্সটেনডেড হেয়ার আপনার চেহারা ও ব্যক্তিত্বকে শাণিত রাখবে। নানা ব্র্যান্ডের ন্যাচারাল ব্ল্যাক, জেট ব্ল্যাক, ডার্ক ব্রাউন, ব্রাউন, প্লাটিনাম ব্লন্ড রেডিশ ব্রাউন, গ্রে, মেহগনি, বাগেণ্ডি, লাইট হানি ব্রাউন, মিডিয়াম অ্যাশ ব্রাউন, মিডিয়াম গোল্ডেন ব্রাউন, ডার্ক অবার্ন, চেস্টনাট ইত্যাদি রঙের মধ্য থেকে বেছে নিতে পারেন আপনার পছন্দেরটি। অধিকাংশ বাঙালির চুলের রং বাদামি, গাঢ় বাদামি অথবা কালো। তাই এসব রং বেশি চলে।

## চুলে রঙিন ছোঁয়া

★ আপনার নিজস্ব সত্তা ও পরিচিতিতে আরও একটু নতুন মাত্রা যোগ করতে প্রয়োজনে রঙিন হেয়ার এক্সটেনশন করাতে পারেন। রঙিন এক্সটেনশন করাতে চাইলে বাংলাদেশে আপনি পেয়ে যাবেন সলিড, গ্লুসি ও গ্লিটার এই তিন ধরনের হেয়ার এক্সটেনশন। শকিং গ্রীন, ইলেকট্রিক ব্লু, হট পিংক, সানফ্লাওয়ার ইয়োলো, ম্যাট গোল্ডেন, প্যারোট গ্রিন, ব্রাউন—এসব রং পাবেন সলিডের মধ্যে। গ্লুসি হবে ডিপ রেড, একোয়া গ্রিন, মেহগনি, বাগেণ্ডি, ম্যাজেন্টা, বটল গ্রিন, ডিপ ব্লু প্রভৃতি রং। আর গ্লিটার এক্সটেনশনগুলো হলো সিঙ্গেল হেয়ার শ্যাফট এবং সোনালি, রূপালি, ম্যাজেন্টা, রয়েল ব্লু, লাইট ব্লু, ওয়াইন রেড, ডার্ক রেড, লাইট পিংক প্রভৃতি রং।

## আলগা চুল লাগানোর পদ্ধতি

★ কয়েকটি বিশেষ উপায়ে হেয়ার এক্সটেনশন লাগানো হয়। এগুলো গ্লু দিয়ে অথবা গ্লু ছাড়া এবং ক্লিপ দিয়েও আটকানো যায়। এ ছাড়া আরও অনেক পদ্ধতি আছে। যেমন—উইভিং ইন, হিট ফিউজিং ক্ল্যাম্পিং, পলিমার গ্লুয়িং প্রভৃতি। আমাদের দেশে হেয়ার এক্সটেনশনে সাধারণত ব্যবহৃত হয় নন-টক্সিক পলিমার গ্লুয়িং পদ্ধতি। নানাভাবে হেয়ার এক্সটেনশন করা যায়। তবে সারা বিশ্বে সবচেয়ে জনপ্রিয় হলো আলাদা আলাদা গোছা (স্ট্র্যান্ড) অথবা লেয়ার এক্সটেনশন করানো। স্ট্র্যান্ড এক্সটেনশন করলে অনেক স্ট্র্যান্ড দরকার হয়। চুলের একটি অংশ বেছে নিয়ে স্ট্র্যান্ড লাগানো হয়। তবে আপনার স্বাভাবিক চুলের ওপরেও খানিকটা নির্ভর করে কয়টি স্ট্র্যান্ড বা লেয়ার এক্সটেনশন লাগানো যাবে। আপনার উচ্চতা অনুযায়ী হেয়ার এক্সটেনশনের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ বাছাই করুন।

## বিশেষ সতর্কতা

★ হেয়ার এক্সটেনশন করানোর পর অন্ততপক্ষে দু-তিন মাস যেন এগুলো আসল দেখায়, এর জন্য বাড়তি বিশেষ যত্নের প্রয়োজন।

চুল নিয়মিত আঁচড়াবেন। তবে চুল আঁচড়ানোর আগে হালকা লিভ ইন কন্ডিশনার অথবা কম্বিং লোশন লাগিয়ে নিতে পারেন। ব্রাশ দিয়ে চুল আঁচড়াবেন না।

চুল ধোয়ার ক্ষেত্রে ভালো মানের অ্যালকোহলমুক্ত শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। চুল ধোয়ার জন্য ঠান্ডা পানি ব্যবহার করুন।

চুল ধুয়ে স্বাভাবিক বাতাসে শুকানোর চেষ্টা করুন।

ব্লো ড্রাই অথবা কার্লিং আয়রন ব্যবহারে সতর্ক থাকুন।

সাঁতার কাটা বা ব্যায়াম করার পর ভালোভাবে সাবধানতা অবলম্বন করে চুল ধুয়ে নিন। সুইম ক্যাপ পরে সাঁতার কাটুন।

হেয়ার এক্সটেনশনকে হঠাৎ কোনো তাপের সম্মুখীন করবেন না।

ভেজা চুল বাঁধা থেকে বিরত থাকুন।

হেয়ার এক্সটেনশনের রক্ষণাবেক্ষণ পদ্ধতি এবং স্থায়িত্ব বিষয়ে আপনার হেয়ার স্টাইলিস্টের সঙ্গে কথা বলে নিন।

### কোথায় করাবেন

★ হেয়ার এক্সটেনশনে প্রতিটি স্ট্র্যান্ডের দাম ৬০০-৬৫০ টাকা। লেয়ার করে লাগাতে চাইলে খরচ পড়বে ৩৭০০-১২৫০০ টাকার মধ্যে। মোটামুটি সব পার্লারেই মনের মতো রংটি বেছে নিয়ে করিয়ে নিতে পারেন হেয়ার এক্সটেনশন।

# কখন কাটি কেশ

☆ নিজের সঙ্গে মানানসই একটা কাট দিয়েছেন চুলে। শুরুতে বেশ প্রশংসা পেয়েছেন। নিজেরও ভালো লেগেছে। পরিবর্তন এসেছে চেহারার। কিন্তু মাস দুয়েক পর দেখা গেল, চুলের আগা বেড়ে সরু হয়ে গেছে। ফলে ওই বৈচিত্র্য আর নেই। কমে গেছে চুলের সৌন্দর্যও। রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামাল বলেন, চুলের আগা ফাটা, আগা সরু হয়ে যাওয়ার সমস্যা কমবেশি সবারই হয়। তাই বলে স্টাইলিশ কাট দেওয়া তো বন্ধ থাকবে না। আর এ ধরনের সমস্যা বেশি দেখা যায় লেয়ার, ভলিউম লেয়ার, স্টেপ ও ব্যাংগস কাট করানো হলে। আবার রিবন্ডিং করা চুলে অনেক সময় আগা দুই ভাগ হয়ে যায়। চুলে ট্রিম করে, অর্থাৎ, আগা ছেঁটে এসব সমস্যা দূর করা সম্ভব। অনেকেই মনে করেন, ট্রিম মানে হয়তো আবার কাটা, কিংবা এক-দুই ইঞ্চি কেটে ফেলা। বিষয়টি তা নয়। সামান্য আগা ছাঁটাই হচ্ছে ট্রিম। আফরোজা কামালের মতে, বিউটি পারলারে গিয়ে আপনি কতটুকু চুল ছাঁটতে চান, তা আগে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলুন। চুলে যে কাট ছিল, সেটি বলে নিন। সে অনুযায়ী ট্রিম করতে হবে। তাহলে ঝামেলায় পড়তে হবে না।

সাধারণত তিন মাস পর চুলের আগা ছাঁটা হয়। কিন্তু লেয়ার কাট, ভলিউম লেয়ার, ভলিউম স্টেপ, ডিপ ইউ কাট থাকলে এক মাস অন্তর ট্রিম বা আগা ছাঁটা উচিত। এতে চুলের কাটের কোনো পরিবর্তন হবে না। আগের মতো সুন্দর দেখাবে। তা না হলে আগা সরু হয়ে এসব কাটের বিশেষত্ব হারায়। এরপর চাইলে ছয় মাস পর আপনার পছন্দমতো নতুন কোনো কাটে সাজাতে পারেন চুল।

এ ছাড়া রং করা ও রিবন্ডিং করানো চুলে সব সময় বাড়তি যত্ন নেওয়া উচিত। কেননা, বিশেষ রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করে রিবন্ডিং করা হয়। নিয়মিত হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে চুল ভালো থাকবে। আর রিবন্ডিং করানো চুল দ্রুত বাড়ে, আবার চুলের আগাও তাড়াতাড়ি ফেটে যায়। অবশ্যই প্রতি মাসে রিবন্ডিং করানো চুলের আগা ছাঁটতে হবে। রঙিন চুলে হাইলাইট করা অংশ রক্ষা হয়ে যায়। এ ধরনের চুলের জন্য উপযুক্ত শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করলে সমস্যা খানিকটা কমবে। দুই মাস অন্তর অবশ্যই ট্রিম করতে হবে।

তবে যাঁদের বিশেষ কোনো কাট নেই, সাধারণ সোজা চুল, তাঁরা দুই থেকে তিন মাসের মধ্যে চুল ট্রিম করাবেন। এ ছাড়া নিয়মিত যত্নের কোনো বিকল্প নেই। বাড়িতেই নিতে পারেন চুলের যত্ন। চুলের আগা ফাটার সমস্যা রোধ করতে কয়েকটি প্যাক ব্যবহারের পরামর্শ দেন আফরোজা কামাল।

☆ মধু ও পাকা কলার পেস্ট প্রতি সপ্তাহে ব্যবহার করা যেতে পারে। এ ছাড়া মধুর সঙ্গে টক দইয়ের মিশ্রণ ব্যবহার করতে পারেন।

☆ পাকা পেঁপে ও আধা কাপ টক দই ভালোভাবে মিশিয়ে ৩০ মিনিট চুলে রেখে দিন। এরপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

☆ শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করার পর আধা কাপ দুধের সঙ্গে যেকোনো ক্রিম মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি চুলের গোড়া থেকে আগা পর্যন্ত লাগাতে হবে। অপেক্ষা করুন ৩০ মিনিট। এরপর পানি দিয়ে ভালোভাবে চুল ধুয়ে ফেলতে হবে।

## ব্যাংস কাট

☆ এতে মাথার উপরিভাগ থেকে কপালের ওপরে চুল পড়ে থাকে। লম্বা ও ছোট—দুভাবেই এই কাট দেওয়া যায়। সামনের চুলগুলো কেউ চাইলে ছড়িয়ে রাখতে পারে, আবার চিরকনি করে কপালের এক পাশেও ফেলে রাখা যায়। যাঁদের কপাল বড়, এই স্টাইলে তাঁরা ঢেকে রাখতে পারেন।

# ছোট চুলের কাটছাঁট

★ পোশাকের পাশাপাশি ছেলেদের ফ্যাশনের অন্যতম আরেকটি দিক হলো চুল। গরমের এই সময়ে কীভাবে চুলের ফ্যাশন ধরে রাখা যায়, তা নিয়ে পড়তে হয় চিন্তায়। মেনজ কেয়ার স্যালনের হেয়ার স্টাইলিস্ট জাভেদ হোসাইন বলেন, ‘গরমে ছেলেদের বড় চুলে ঘাম জমে চর্মরোগ হতে পারে। তা ছাড়া ধুলোবালুতে নোংরা হয়ে চুল পড়া শুরু হয়। তাই ছোট চুলের স্টাইল এ সময়ে বেশি দেখা যায়।’

‘ছোট চুল রাখলে মাথায় সহজে বাতাস ঢুকতে পারে। তা ছাড়া নানা রকম স্টাইলও করা যায়।’ বলছিলেন হেরোবিক্সের সৌন্দর্যচর্চাবিষয়ক পরামর্শদাতা তানজিমা শারমিন।

কেমন কাট চলছে এ সময়ে, তা জেনে নেওয়া যাক তানজিমা শারমিনের কাছ থেকে।

## ত্রু কাট

★ বেশ কয়েক বছর ধরেই জনপ্রিয় এই স্টাইলটি। তাই ত্রু কাটেও এসেছে বৈচিত্র্য। ত্রু কাটে মাথার পেছনের এবং পাশের চুলগুলো খুব ছোট করে ট্রিম করা হয়। তবে ওপরের চুলগুলো ক্রমাগত কিছুটা বড় ও খাড়া করে রাখা হয়।

## ক্ল্যাসিক কাট

★ মুখমণ্ডল ও মাথার সার্বিক দিক বিবেচনার মাধ্যমেই ক্ল্যাসিক কাট দেওয়া হয়। এ স্টাইলে চুলের দৈর্ঘ্য নির্ভর করে ব্যক্তিত্বের ওপর। তবে যাঁদের চুল কম, তাঁদের জন্য এটি বেমানান। লম্বা ব্যক্তিদের এই কাটে ভালো মানায়। এই স্টাইলে মাথার এক পাশে সিঁথি করে চুল আঁচড়ানো হয়।

## স্পাইক স্টাইল

★ এই স্টাইলটি সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয় তরুণদের কাছে। হেয়ার ড্রায়ার ও হোল্ড হেয়ারজেল ব্যবহারের মাধ্যমে এই স্টাইল করা খুব সহজ।

## বাজ কাট

★ এই কাটে ট্রিমার মেশিন দিয়ে পুরো মাথার চুল এত ছোট করে কাটা হয় যে এতে চুলের দৈর্ঘ্য খুব ছোট হয়—এক ইঞ্চির চার ভাগের এক ভাগ।

## ফেড কাট

★ হেয়ার ক্লিপার মেশিনের সাহায্যে এটি করা হয়। এই স্টাইলে পেছনে এবং কানের ওপরে চুল কম থাকে। কানের কমপক্ষে এক ইঞ্চি ওপর থেকে ট্যাপারড শুরু হয়। আর পেছন দিকে ট্যাপারড হয় মাথার অর্ধেক অংশ থেকে।

## হোয়াইট ওয়ালকাট

★ ফেড কাটের পেছনের দিকে সেভ করলে যেমন দেখায়, তা-ই হলো হোয়াইট ওয়ালকাট। এতে কানের ওপরেও চুল থাকে না। লম্বা ব্যক্তিদের জন্য এই কাট বেশ মানায়।

# শুভ্রতায় বর্ণিল

☆ বৈশাখের প্রথম দিনে ফুলের সাজে ফুটিয়ে তুলতে পারেন স্নিগ্ধতা। শুভ্র ফুল আর বর্ণিল সাজ—দুই মিলে আপনি হয়ে উঠবেন অনন্যা।

আশপাশে তাকালেই প্রচুর ফুল দেখতে পাওয়া যাচ্ছে, কিনে নিয়ে লাগাতে হবে তা নয়, গাছ থেকে নিয়েও চুলের মধ্যে গেঁথে দিন। কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান—

‘কাঠ বেলি, কাঁঠালচাঁপা, গাজরা, রজনীগন্ধার লম্বা মালা, বিভিন্ন রঙের গোলাপের কলি, মাধবীলতা দিয়ে সাজিয়ে নিন নিজেকে। বছরের প্রথম দিনটিকে ফুলের সৌরভের সঙ্গেই আমন্ত্রণ জানান। প্রচণ্ড গরমের মধ্যেও এ স্নিগ্ধ গন্ধ আপনাকে সারাক্ষণ দেবে প্রশান্তি।’ ফুলের সাজে সাজার কিছু উপায় বাতলে দিয়েছেন তিনি।

## বড় চুলের সাজ

- ☆ লম্বা চুলের অধিকারীরা বেশ কয়েকভাবে সাজাতে পারেন চুল।
- ☆ চুলগুলো গুছিয়ে নিয়ে বেণি করুন। শক্তভাবে বেণি শুরু করার প্রান্ত থেকে ১০-১২টি বেলি ফুলের মালা আটকে নিন।
- ☆ একটু ভিন্নতা আনতে চাইলে বেলি ফুলের সঙ্গেই বেণির ওপর থেকে নিচ পর্যন্ত একটু পর পর ছোট সাদা গোলাপ আটকে নিন।
- ☆ বেণি করে শুধু গাজরা লাগাতে পারেন।
- ☆ বেণিজুড়ে ছোট কোনো ফুলের মালা পেঁচিয়ে পেঁচিয়ে পরতে পারেন।
- ☆ হাতখোঁপা অথবা একটু ভিন্নভাবে খোঁপা করে নিন। খোঁপার চারপাশে ছোট ছোট গোলাপ আটকে নিন। ঠিক খোঁপার মাঝখানে একটি গোলাপ লাগান। ব্যস, হয়ে গেল অপূর্ব সাজ।
- ☆ পুরো খোঁপাটি বেলি ফুলের মালা দিয়ে ঢেকে দিন। কানের পাশ দিয়ে অন্য কোনো একটি ফুল লাগান। যদি চান খোঁপার চারপাশে গাজরা লাগিয়ে নিতে পারেন।
- ☆ খোলা চুলেও কানের পাশ দিয়ে দু-তিনটি ফুল লাগিয়ে নিতে পারেন।
- ☆ গোলাপের ছোট ছোট কলি দিয়েও পুরো খোঁপা ঢেকে দিতে পারেন।

## ছোট চুলে...

☆ চুল একদম ছোট হলেও অসুবিধা নেই। বাজারে ক্লিপের সঙ্গে লাগানো আলাগা খোঁপা কিনতে পাওয়া যায়। পনিটেল করে ওপর দিয়ে তা লাগিয়ে নিন। এবার ইচ্ছামতো ফুল লাগান।

## গলায় ও হাতে

☆ খুব বেশি নয়, অল্প কিছু ফুলের ছোঁয়ায় গলায় ও হাতে আনতে পারবেন স্নিগ্ধ সাজ। ছোট আকারে ফুলগুলো প্রযোজ্য এ ক্ষেত্রে। লম্বা মালা করে পরতে পারেন, অথবা গলার সঙ্গে চিক হিসেবেও পরতে পারেন। দেশীয় পুঁথির মালায়ও এই ফুল ব্যবহারে আসবে ভিন্ন লুক। বড় একটি বা দুটি ফুল সোজাভাবে লাগিয়ে নিন পুঁথির মালার সঙ্গে। চুড়ি বা বালার সঙ্গেও ফুল ভালো লাগবে। আলতোভাবে হাতে জড়িয়ে রাখতে পারেন। অনেক কাচের চুড়ির মাঝে সুতায় পেঁচিয়ে একটি বড় ফুল হাতে পরতে পারেন।

# চোখের যত্ন

## চোখের সাজ

### চোখে চোখে

★ রূপ-সৌন্দর্যের প্রকাশে চোখ তো একটা বড় ব্যাপার। তাই চোখের সাজটি হওয়া চাই নিখুঁত ও বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত। স্থান-কাল বুঝেও চোখকে সাজাতে হবে।

শুধু কাজল, আইলাইনার বা সুরমা টেনে আপনার চোখকে করে তুলতে পারেন নজরকাড়া। আবার চোখে কিছু ক্রটি থাকে, যা একটু গুরুত্বের সঙ্গে যথার্থ সাজের মাধ্যমে ঢেকে নিতে পারেন। চোখ বুঝে ধারণ করা উচিত চোখের সাজ। বললেন প্রিভে স্যালনের রূপসজ্জাশিল্পী নাহিলা হেদায়েত।

চোখের আকারের ওপর নির্ভর করে আপনার চোখের সাজ। আপনার চোখ যদি হয় কিছুটা কোটরের ভেতর ঢোকানো, তবে আইশ্যাডো হওয়া চাই হালকা। চোখের পাতা ও ভেতরের দিকে হালকা আইশ্যাডো দিন। একটু গাঢ় আইশ্যাডো লাগান পাতার ওপরে, ফ্রন্ট নিচে। মাঝারি রং থেকে আরও একটু গাঢ় রঙের আইশ্যাডো লাগান চোখের বাইরের কোণে, একটু বাইরের দিকে টেনে। ফ্রন্ট নিচে একদম হালকা রঙের আইশ্যাডো দিয়ে হাইলাইট করুন। আর ফ্রন্ট যেখানে শেষ হয়, সেই লাইনটাতে খুব সরু করে সাদা আইশ্যাডো লাগান। এবার চিকন আইলাইনার বা কাজল চোখের ওপরের পাতায় নিয়ে বাইরের কোণ পর্যন্ত টেনে দিন। নিচের পাতায় চাইলে খুব সরু করে কাজল নিতে পারেন। নিচের পাতায় কাজল না দিয়ে শুধু মাশকারা লাগিয়ে নিতে পারেন। চোখের ওপরের পাপড়িতেও মাশকারা দিতে পারেন। এতে আপনার চোখ বড় ও সজীব দেখাবে।

এ ধরনের চোখের পাতায় ও কোটরের ওপরের অংশজুড়ে খুব গাঢ় আইশ্যাডো লাগাবেন না। এতে চোখ আরও ভেতরের দিকে মনে হবে।

দুই চোখের মাঝে দূরত্ব যদি একটু বেশি হয়, তবে চোখের সাজ হওয়া উচিত এমন যাতে চোখ দুটি কাছাকাছি দেখায়। চোখের পাতার মধ্যভাগ থেকে ভেতরের অংশ পর্যন্ত একটু হালকা রঙের আইশ্যাডো দিন। চোখের মধ্যভাগ থেকে বাইরের দিকের অংশে একটু গাঢ় রঙের আইশ্যাডো দিন। এই দুই শেড চোখে ব্লেন্ড করে নিন। টেনে কাজল বা আইলাইনার দিন চোখের ভেতরের দিকের অংশে। চোখের ভেতরের অংশে ওপরে ও নিচে হালকা করে মিলিয়ে নিয়ে চোখ আঁকতে পারেন।

আপনার দুই চোখের মাঝে দূরত্ব যদি কম হয়, তবে চোখের পাতার ভেতরের অংশে হালকা আইশ্যাডো দিন মাঝ বরাবর। এবার মধ্যাংশ থেকে বাইরের দিকে গাঢ় রঙের আইশ্যাডো দিন। দুটো রং ভালো করে মিলিয়ে দিন চোখের ওপরে। গাঢ় রঙের আইশ্যাডো চোখের কোণের বাইরে টেনে দিয়ে নিচের অংশের মাঝ বরাবর দিতে পারেন। আইলাইনার বা কাজল চোখের ভেতরের অংশ থেকে চোখের কোণের বাইরে পর্যন্ত টেনে দিন। বাইরের অংশটিতে একটু গাঢ় বা মোটা করে, একটু ওপরের দিকে টেনে দিতে পারেন। এভাবে আপনার চোখ টানা-টানা ও সুন্দর দেখাবে।

আপনার চোখের আকার যদি হয় নিচের দিকে নামানো, তবে আইশ্যাডো ওপরে এবং বাইরের দিকে টেনে দিতে হবে। চোখের ভেতরের অংশে হালকা ও বাইরের কোণ থেকে নিয়ে মধ্যভাগ পর্যন্ত গাঢ় আইশ্যাডো দিন। খেয়াল

রাখবেন, ওপরের অংশের গাঢ় আইশ্যাডো যেন টেনে নিচে নামিয়ে না আনা হয়। এবার চোখের ভেতরের অংশ থেকে আইলাইনার বা কাজল টেনে বাইরের অংশ পর্যন্ত দিয়ে একটু ওপরের দিকে ছড়িয়ে দিন। মধ্যভাগ থেকে বাইরের কোণ পর্যন্ত একটু মোটা করে নিন আপনার কাজল। চোখের নিচের পাতায় হালকা কাজল দিয়ে বাইরের কোণটি ওপরের কোণের সঙ্গে একটু ওপরে টেনে মিলিয়ে নিন। চোখের ওপরের পাতার পাপড়িতে ঘন করে মাশকারা লাগিয়ে নিন।

আপনার চোখ যদি চিকন ধরনের হয়, তবে চোখের পাতার ভেতরের অংশে একটু হালকা শ্যাডো দিন। বাইরের অংশে গাঢ় শেড দিয়ে ভালো করে ব্লেন্ড করে নিন। আইলাইনার বা কাজল চোখে খুব একটা টেনে দেওয়ার দরকার নেই। তাতে চোখ আরও লম্বা দেখাবে। হালকা লাইনার বা কাজল অথবা এর বদলে কালো আইশ্যাডো দিয়ে ঘন করে মাশকারা নিতে পারেন।

যাঁদের চোখ একটু ফোলা ধরনের, তাঁরা চোখের পাতার ভেতরের অংশে হালকা, চোখের কোণ ও কোটরের ওপর গাঢ় আইশ্যাডো দিয়ে চোখের ফোলা ভাব কমাতে পারেন। মোটা করে কাজল বা আইলাইনারও লাগিয়ে চোখের ফোলা ভাব কমানো যায়।

যাঁদের চোখের কোল ফোলা থাকে, তাঁরা ওপরের ও নিচের পাতায় গাঢ় করে কাজল বা আইলাইনার টেনে একটু মোটা করে লাগাতে পারেন।

আপনার চোখ যদি হয় গোলাকৃতির, তবে চোখের পাতার ভেতরের অংশে হালকা ও বাইরের অংশে গাঢ় আইশ্যাডো লাগিয়ে নিন। কাজল বা আইলাইনার চোখের ভেতরের কোণে হালকা করে লাগিয়ে বাইরের কোণ পর্যন্ত চিকন করে টেনে লাগান। বাইরের কোণে কাজল একটু মোটা বা উর্ধ্বমুখী করতে পারেন। চোখের নিচের পাতার কোণের সঙ্গে কাজল টেনে ওপরের অংশের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

আইশ্যাডো ব্যবহার করতে না চাইলে মুখে হালকা ফেস পাওডার দিয়ে, চোখে শুধু কাজল দিয়েও হয়ে উঠতে পারেন নজরকাড়া সুন্দরী। প্রসাধনীতে সুরমার প্রচলন এখনো আছে। টেনে সুরমা দিলে চোখ টানা টানা লাগে। আবার হালকা করে চোখের ওপরের পাতায় কাজলের সঙ্গে মাশকারা লাগাতে পারেন।

চোখ যদি মাঝারি আকারের হয়, তবে আইলাইনার বা কাজল চোখের ভেতরের কোণ থেকে টেনে নিয়ে বাইরের কোণ পর্যন্ত লাগান। ভেতরের দিকে ওপরের ও নিচের পাতায় কাজল দিয়ে চোখ টেনে একে নিন। আবার বাইরের কোণেও একটু বাড়িয়ে ওপর দিকে কাজল দিন। চোখের নিচের পাতার মাঝ থেকে বাইরের অংশ পর্যন্ত একটু মোটা করে ওপর দিকে টেনে কাজল দিন। এতে চোখ টানা টানা ও ভাসা ভাসা লাগবে।

আজকাল চোখের সঙ্গে স্মোকি আইস বা কালো ধরনের মেকআপ খুব প্রচলিত। এতে প্রথমে চোখের পাতায় একটি বেজ লাগিয়ে নিন। হালকা বাদামি রঙের শেড দিন বাইরের কোণ থেকে চোখের কোটরের ওপর দিয়ে ভেতর পর্যন্ত। একটু কালো বা গাঢ় বাদামি রঙের শ্যাডো লাগান চোখের পাতার বাইরের কোণ থেকে ভেতরে চোখের কোটরের লাইন বরাবর। আইলাইনার বা কাজল লাগান গাঢ় করে, চোখের পাতার ভেতরের অংশ থেকে বাইরের অংশ পর্যন্ত। নিচের পাতায় কাজল দিন। কাজলের বদলে আইশ্যাডো দিতে পারেন। ভ্রুর নিচে একটু হালকা সোনালি আইশ্যাডো দিন।

চোখে ভাসা ভাসা একটা ভাব আনতে চোখের ওপর নিচের পাতায় কাজল দিন। এবার আঙুল দিয়ে চোখের ওপরের পাতার কাজল একটু ওপরের দিকে ঘষে মিশিয়ে দিন।

চোখের সাজ আরও আকর্ষণীয় করতে আপনার ত্বকের সঙ্গে মানানসই বিভিন্ন রঙের লেঙ্গ পরতে পারেন।

চোখের সাজ আপনার পোশাকের সঙ্গেও সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া চাই। ভ্রুর ক্ষেত্রে কাজল ব্যবহার না করে, বাদামি ব্রু পেনসিল বা বাদামি আইশ্যাডো ব্যবহার করুন। এ ছাড়া চোখ আরও দৃষ্টিনন্দন করতে ব্যবহার করতে পারেন আলগা আইল্যাশ। আপনার চোখ ও মন বুঝে একেক ধরনের নিতে পারেন একেক সাজ। কখনো চিকন, কখনো বা ষাটের দশকের নায়িকাদের মতো টেনে কাজল দিয়ে আপনি হয়ে উঠতে পারেন দৃষ্টিনন্দিত।

# কাজল কালো চোখ

★ চোখ জোড়াকে মায়াময় করে তুলতে কাজলের ব্যবহার হয়ে আসছে যুগ যুগ ধরে। একসময় আঙুনের উত্তাপে নিকষ কালো দাগ ফেলা হতো কাজলদানির গায়ে। একবার করে আঙুলের কোনায় তা ছুঁয়ে আলতো করে লাগানো হতো চোখের কিনারে। এখন অবশ্য এত সময় কারই বা আছে? চিকন কাজল পেনসিলের মাথায় লাগানো খাপ (ক্যাপ) খুলতেই যা দেরি।

কাজল লাগানোর কাহিনি হয়তো বদলে গেছে। কিন্তু বদলায়নি এবং কমেনি এর চাহিদা। যেকোনো বয়সেই এখনো এটি সাজের প্রিয় একটি অনুষঙ্গ।

এখন ফ্যাশনে

রূপবিশেষজ্ঞ নাহিন জানাচ্ছেন কাজলের তিন ধরনের ব্যবহারের কথা:

১. পুরো চোখ কাজল দিয়ে সাজানো, চোখের ওপরের অংশে লাইনার টেনে দিন। নিচের দিকে আগে কাজল দিন। এরপর তার নিচে লাইনার দিয়ে আবারও টেনে দিন। অর্থাৎ চোখের ওপরে ও নিচে লাইনার থাকছে। তার মাঝে কাজল।

২. চোখে কাজল লাগিয়ে হাত দিয়ে ঘষে (স্মাজ) দেওয়া। কাজল থাকবে, কিন্তু আবছাভাবে। স্মোকি লুক্কের জন্য এভাবে কাজল লাগাতে পারেন।

৩. চোখের দিকে মোটা করে কাজল দেওয়াটাও এখন জনপ্রিয়। চোখের ওপরের অংশে দিতে পারেন নীল, সবুজ রঙের পেনসিলের ছোঁয়া।

৪. চোখের ওপরে আইলাইনার দিতে হবে। নিচে চোখের ভেতরে কাজল দিতে হবে।

তবে নাহিন জানান, দিনের বেলায় কালোর বদলে অন্য রঙের কাজল ব্যবহারই ভালো। দেখতে সুন্দর লাগে, এ ক্ষেত্রে বাদামি রং বেশি ভালো লাগে।

যে চোখে যে সাজ

ছোট চোখের ক্ষেত্রে নাকের দুই পাশে শুরুতে একটুই জায়গা ছেড়ে দিয়ে কাজল লাগান। চোখের বাইরের দিকে কাজলের রেখা ওপরের দিকে তুলে ছেড়ে দিন। চোখ দেখতে বড় লাগবে। অন্যদিকে চোখ বড় যাদের টানা করে লাগিয়ে নিলে বেশ লাগবে।

কাজল ছড়িয়ে গেলে

কাজল দিলেই একটু পর ছড়িয়ে যায়—এ অভিযোগ অনেকের। রইল কিছু টিপস।

v ফাউন্ডেশনের বেইসটি মুখের সঙ্গে চোখের নিচেও লাগিয়ে নিন।

v একটু পাউডার চোখের নিচের অংশটায় ছড়িয়ে দিন। এবার কাজল লাগান।

v কাজল লাগিয়ে নিজের হাতে একটু ঘষে দিতে পারেন। তাহলে আর ছড়িয়ে পড়বে না।

নাহিন জানান, যাঁদের চোখের ওপর কাজল ঠিকমতো বসে না তাঁরাও একইভাবে লাগাতে পারেন। এ ক্ষেত্রে সব সময় ভালো ব্র্যান্ডের কাজল ব্যবহার করা উচিত।

কাজলের জ্বলুনি

হঠাত্ কোনো প্রতিষ্ঠানের কাজল নতুনভাবে ব্যবহার করলে কিছুটা সমস্যা দেখা যায়— চুলকানি বা র্যাশ জ্বলুনি হতে পারে। তাই মেকআপ রিমুভার দিয়ে কাজল তুলে ফেলতে হবে। এরপর ঠান্ডা পানির ঝাপটা দিন র্যাশের সমস্যাটা অনেকাংশে কমে যাবে। র্যাশ না কমলে ঠান্ডা পানির সঙ্গে একটু গোলাপজল মিশিয়ে চোখে ঝাপটা দিন।

# চোখে চোখে

★ রূপ-সৌন্দর্যের প্রকাশে চোখ তো একটা বড় ব্যাপার। তাই চোখের সাজটি হওয়া চাই নিখুঁত ও বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত। স্থান-কাল বুঝেও চোখকে সাজাতে হবে।

শুধু কাজল, আইলাইনার বা সুরমা টেনে আপনার চোখকে করে তুলতে পারেন নজরকাড়া। আবার চোখে কিছু ক্রটি থাকে, যা একটু গুরুত্বের সঙ্গে যথার্থ সাজের মাধ্যমে ঢেকে নিতে পারেন। চোখ বুঝে ধারণ করা উচিত চোখের সাজ। বললেন প্রিভে স্যালনের রূপসজ্জাশিল্পী নাহিলা হেদায়েত।

চোখের আকারের ওপর নির্ভর করে আপনার চোখের সাজ। আপনার চোখ যদি হয় কিছুটা কোটরের ভেতর ঢোকানো, তবে আইশ্যাডো হওয়া চাই হালকা। চোখের পাতা ও ভেতরের দিকে হালকা আইশ্যাডো দিন। একটু গাঢ় আইশ্যাডো লাগান পাতার ওপরে, ক্রম নিচে। মাঝারি রং থেকে আরও একটু গাঢ় রঙের আইশ্যাডো লাগান চোখের বাইরের কোণে, একটু বাইরের দিকে টেনে। ক্রম নিচে একদম হালকা রঙের আইশ্যাডো দিয়ে হাইলাইট করুন। আর ক্রম যেখানে শেষ হয়, সেই লাইনটাতে খুব সরু করে সাদা আইশ্যাডো লাগান। এবার চিকন আইলাইনার বা কাজল চোখের ওপরের পাতায় নিয়ে বাইরের কোণ পর্যন্ত টেনে দিন। নিচের পাতায় চাইলে খুব সরু করে কাজল নিতে পারেন। নিচের পাতায় কাজল না দিয়ে শুধু মাশকারা লাগিয়ে নিতে পারেন। চোখের ওপরের পাপড়িতেও মাশকারা দিতে পারেন। এতে আপনার চোখ বড় ও সজীব দেখাবে।

এ ধরনের চোখের পাতায় ও কোটরের ওপরের অংশজুড়ে খুব গাঢ় আইশ্যাডো লাগাবেন না। এতে চোখ আরও ভেতরের দিকে মনে হবে।

দুই চোখের মাঝে দূরত্ব যদি একটু বেশি হয়, তবে চোখের সাজ হওয়া উচিত এমন যাতে চোখ দুটি কাছাকাছি দেখায়। চোখের পাতার মধ্যভাগ থেকে ভেতরের অংশ পর্যন্ত একটু হালকা রঙের আইশ্যাডো দিন। চোখের মধ্যভাগ থেকে বাইরের দিকের অংশে একটু গাঢ় রঙের আইশ্যাডো দিন। এই দুই শেড চোখে ব্লেন্ড করে নিন। টেনে কাজল বা আইলাইনার দিন চোখের ভেতরের দিকের অংশে। চোখের ভেতরের অংশে ওপরে ও নিচে হালকা করে মিলিয়ে নিয়ে চোখ আঁকতে পারেন।

আপনার দুই চোখের মাঝে দূরত্ব যদি কম হয়, তবে চোখের পাতার ভেতরের অংশে হালকা আইশ্যাডো দিন মাঝ বরাবর। এবার মধ্যাংশ থেকে বাইরের দিকে গাঢ় রঙের আইশ্যাডো দিন। দুটো রং ভালো করে মিলিয়ে দিন চোখের ওপরে। গাঢ় রঙের আইশ্যাডো চোখের কোণের বাইরে টেনে দিয়ে নিচের অংশের মাঝ বরাবর দিতে পারেন। আইলাইনার বা কাজল চোখের ভেতরের অংশ থেকে চোখের কোণের বাইরে পর্যন্ত টেনে দিন। বাইরের অংশটিতে একটু গাঢ় বা মোটা করে, একটু ওপরের দিকে টেনে দিতে পারেন। এভাবে আপনার চোখ টানা-টানা ও সুন্দর দেখাবে।

আপনার চোখের আকার যদি হয় নিচের দিকে নামানো, তবে আইশ্যাডো ওপরে এবং বাইরের দিকে টেনে দিতে হবে। চোখের ভেতরের অংশে হালকা ও বাইরের কোণ থেকে নিয়ে মধ্যভাগ পর্যন্ত গাঢ় আইশ্যাডো দিন। খেয়াল রাখবেন, ওপরের অংশের গাঢ় আইশ্যাডো যেন টেনে নিচে নামিয়ে না আনা হয়। এবার চোখের ভেতরের অংশ থেকে আইলাইনার বা কাজল টেনে বাইরের অংশ পর্যন্ত দিয়ে একটু ওপরের দিকে ছড়িয়ে দিন। মধ্যভাগ থেকে বাইরের কোণ পর্যন্ত একটু মোটা করে নিন আপনার কাজল। চোখের নিচের পাতায় হালকা কাজল দিয়ে বাইরের কোণটি ওপরের কোণের সঙ্গে একটু ওপরে টেনে মিলিয়ে নিন। চোখের ওপরের পাতার পাপড়িতে ঘন করে মাশকারা লাগিয়ে নিন।

আপনার চোখ যদি চিকন ধরনের হয়, তবে চোখের পাতার ভেতরের অংশে একটু হালকা শ্যাডো দিন। বাইরের অংশে গাঢ় শেড দিয়ে ভালো করে ব্লেন্ড করে নিন। আইলাইনার বা কাজল চোখে খুব একটা টেনে দেওয়ার

দরকার নেই। তাতে চোখ আরও লম্বা দেখাবে। হালকা লাইনার বা কাজল অথবা এর বদলে কালো আইশ্যাডো দিয়ে ঘন করে মাশকারা নিতে পারেন।

যাঁদের চোখ একটু ফোলা ধরনের, তাঁরা চোখের পাতার ভেতরের অংশে হালকা, চোখের কোণ ও কোটরের ওপর গাঢ় আইশ্যাডো দিয়ে চোখের ফোলা ভাব কমাতে পারেন। মোটা করে কাজল বা আইলাইনারও লাগিয়ে চোখের ফোলা ভাব কমানো যায়।

যাঁদের চোখের কোল ফোলা থাকে, তাঁরা ওপরের ও নিচের পাতায় গাঢ় করে কাজল বা আইলাইনার টেনে একটু মোটা করে লাগাতে পারেন।

আপনার চোখ যদি হয় গোলাকৃতির, তবে চোখের পাতার ভেতরের অংশে হালকা ও বাইরের অংশে গাঢ় আইশ্যাডো লাগিয়ে নিন। কাজল বা আইলাইনার চোখের ভেতরের কোণে হালকা করে লাগিয়ে বাইরের কোণ পর্যন্ত চিকন করে টেনে লাগান। বাইরের কোণে কাজল একটু মোটা বা উর্ধ্বমুখী করতে পারেন। চোখের নিচের পাতার কোণের সঙ্গে কাজল টেনে ওপরের অংশের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

আইশ্যাডো ব্যবহার করতে না চাইলে মুখে হালকা ফেস পাওয়ার দিয়ে, চোখে শুধু কাজল দিয়েও হয়ে উঠতে পারেন নজরকাড়া সুন্দরী। প্রসাধনীতে সুরমার প্রচলন এখনো আছে। টেনে সুরমা দিলে চোখ টানা টানা লাগে। আবার হালকা করে চোখের ওপরের পাতায় কাজলের সঙ্গে মাশকারা লাগাতে পারেন।

চোখ যদি মাঝারি আকারের হয়, তবে আইলাইনার বা কাজল চোখের ভেতরের কোণ থেকে টেনে নিয়ে বাইরের কোণ পর্যন্ত লাগান। ভেতরের দিকে ওপরের ও নিচের পাতায় কাজল দিয়ে চোখ টেনে এঁকে নিন। আবার বাইরের কোণেও একটু বাড়িয়ে ওপর দিকে কাজল দিন। চোখের নিচের পাতার মাঝ থেকে বাইরের অংশ পর্যন্ত একটু মোটা করে ওপর দিকে টেনে কাজল দিন। এতে চোখ টানা টানা ও ভাসা ভাসা লাগবে।

আজকাল চোখের সঙ্গে স্মোকি আইস বা কালো ধরনের মেকআপ খুব প্রচলিত। এতে প্রথমে চোখের পাতায় একটি বেজ লাগিয়ে নিন। হালকা বাদামি রঙের শেড দিন বাইরের কোণ থেকে চোখের কোটরের ওপর দিয়ে ভেতর পর্যন্ত। একটু কালো বা গাঢ় বাদামি রঙের শ্যাডো লাগান চোখের পাতার বাইরের কোণ থেকে ভেতরে চোখের কোটরের লাইন বরাবর। আইলাইনার বা কাজল লাগান গাঢ় করে, চোখের পাতার ভেতরের অংশ থেকে বাইরের অংশ পর্যন্ত। নিচের পাতায় কাজল দিন। কাজলের বদলে আইশ্যাডো দিতে পারেন। ভ্রুর নিচে একটু হালকা সোনালি আইশ্যাডো দিন।

চোখে ভাসা ভাসা একটা ভাব আনতে চোখের ওপর নিচের পাতায় কাজল দিন। এবার আঙুল দিয়ে চোখের ওপরের পাতার কাজল একটু ওপরের দিকে ঘষে মিশিয়ে দিন।

চোখের সাজ আরও আকর্ষণীয় করতে আপনার ত্বকের সঙ্গে মানানসই বিভিন্ন রঙের লেঙ্গ পরতে পারেন।

চোখের সাজ আপনার পোশাকের সঙ্গেও সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া চাই। ভ্রুর ক্ষেত্রে কাজল ব্যবহার না করে, বাদামি ব্রু পেনসিল বা বাদামি আইশ্যাডো ব্যবহার করুন। এ ছাড়া চোখ আরও দৃষ্টিনন্দন করতে ব্যবহার করতে পারেন আলগা আইল্যাশ। আপনার চোখ ও মন বুঝে একেক ধরনের নিতে পারেন একেক সাজ। কখনো চিকন, কখনো বা ঘাটের দশকের নায়িকাদের মতো টেনে কাজল দিয়ে আপনি হয়ে উঠতে পারেন দৃষ্টিনন্দিত।

# চোখের ছায়ার জাদু

★ চোখের সাজ মেকআপের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। কাজল থেকে শুরু করে আইশ্যাডো—সবকিছুতেই যেন থাকে চাই নিত্যনতুন আয়োজন। আইশ্যাডোর যথার্থ ব্যবহার চোখকে করে তুলতে পারে মোহনীয়। তেমনি কিছু টিপস রইল এবার।

চোখের ওপরে আইশ্যাডো, নিচে কাজল—সবাই এভাবে দিয়েই অভ্যস্ত। কিন্তু যদি ওপরে-নিচে দুই জায়গায়ই আইশ্যাডো লাগাতে চাই—তাহলে? একটু অন্য রকম এ সাজটির বিষয় নিয়ে জানালেন রূপবিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান। ‘চোখের নিচে যেখানে সাধারণত আমরা কাজল লাগাই; সেখানে আইশ্যাডো ব্যবহার করা যেতে পারে। এতে চোখে একটা সফট লুক চলে আসবে’। জানান তিনি। এ ছাড়া আইলাইনার লাগিয়ে ব্রাশ দিয়ে হালকাভাবে একটু স্মাশড করে দিতে পারেন। তাতেও একই জিনিস পেয়ে যাচ্ছেন। তবে সে ক্ষেত্রে আইশ্যাডো লাগানোর আর দরকার হবে না। এতে লুক ন্যাচারাল লাগার পাশাপাশি চোখটা একটু বড়ও দেখায়।

আইশ্যাডো যখনই লাগাবেন, সময় ও স্থান বিবেচনা করে লাগানো উচিত। দিনের বেলায় হলে অবশ্যই হালকা এবং রাতে গাঢ়। ‘দিনের বেলায় ম্যাট লুকটি ভালো লাগে বেশি। জামার সঙ্গে হুবহু মিলিয়েই পরতে হবে, এমনটি নয়। বরং বিপরীত রং অথবা হালকা রঙের শেড লাগাতে পারেন।’ বলেন কানিজ আলমাস খান।

লাল শাড়ির সঙ্গে হালকা বাদামি শ্যাডো ব্যবহার করা যেতে পারে সকালে। একই শাড়িতে রাতের বেলায় সেখানে কপার, কালো, লাল ও সোনালি ব্যবহার করা যেতে পারে। গোলাপি রঙের জামায় নীল, সিলভার, কালো ব্যবহার করতে পারি। পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে একই রং চোখে লাগাতে চাইলে সেটা রাতে করাই শ্রেয়। এ ছাড়া রাতে ফলস আইল্যাশ, মাশকারা লাগাতে পারেন।

আইশ্যাডো ওঠানোর চোখের সাজে সবার মন ভোলানোর পালা শেষ। এবার পরিষ্কার করতে হবে যথাযথভাবে। চোখের মেকআপ ওঠানোর জন্য আলাদা ক্লিনজার পাওয়া যায়। সেটা না পাওয়া গেলে যেকোনো ভালো মেকআপ ক্লিনজার ব্যবহার করুন। তুলোয় লাগিয়ে খুব আন্তে করে ঘষে উঠিয়ে ফেলুন। ‘চোখের চারপাশের টিস্যুগুলো খুব নাজুক। এ জন্য এ অংশের পরিচর্যাও নেওয়া উচিত খুব যত্নের সঙ্গে।’ জানালেন কানিজ আলমাস খান।

## রঙিন চোখে

★ কাজল কালো চোখে ভিড় করেছে রঙিন স্বপ্নেরা। রংধনুর বেগুনি, নীল, আসমানি, সবুজ, হলুদ, কমলা আর লালের বর্ণিল আভা এবার আকাশ ছাপিয়ে আপনার চোখে। চোখের সাজের চিরায়ত বাদামি, তামাটে, কালচে রংগুলোর পরিবর্তে নীলাভ, বেগুনি, আসমানি কিংবা সবুজাভ সাজ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। নানা রঙের আইপেন, ক্রিম আইশ্যাডো বাজারে সহজলভ্য। এসব দিয়ে করতে পারেন চোখের রঙিন সাজ। কীভাবে তা জানিয়েছেন দুই রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামাল ও তানজিমা শারমিন।

চোখের এই রঙিন সাজটা করা কিন্তু মোটেও কঠিন নয়। আইশ্যাডো বাক্স, আইব্রাশ, হাইলাইটার, আইলাইনার—এত কিছু একদম দরকার হবে না আপনার। চোখের এই সাজকে সহজ করতে বেছে নিতে পারেন রঙিন আইপেনসিল। বাজারে গোলাপি, বেগুনি, লাল, সবুজ, নীলসহ বিভিন্ন রঙের নানা শেডের আইপেনসিল পাওয়া যাচ্ছে। পছন্দ অনুযায়ী কিনে নিতে পারেন সেগুলো। এগুলোর মধ্যে কোনো কোনোটিতে গ্লিটার ও শিমার মিশ্রণও রয়েছে। একটু জমকালো সাজের জন্য কিনে নিতে পারেন সেগুলো।

যাঁরা আইশ্যাডো দিয়ে সাজতে পছন্দ করেন, তাঁরা কিনে নিতে পারেন আইশ্যাডো স্টিকস। এতে এড়াতে পারেন

আইশ্যাডো বাক্স ও আইব্রাশের ঝামেলা। এই উপকরণটি আপনার সাজব্যাগের মধ্যে লুকিয়ে যাবে সহজেই।  
যাঁদের ত্বক শুষ্ক, তাঁদের অনেক সময় চোখের পাপড়ি ও কোলে খুশকি দেখা দেয়, তাই চোখ সাজাতে পারেন না  
মনমতো। তাঁরা বেছে নিতে পারেন লিকুইড আইশ্যাডো টিউব। এতে যেমন চোখের পাপড়ির খুশকি সমস্যার হাত  
থেকে পাওয়া যাবে রেহাই, পাশাপাশি সাজটিও হবে পরিপূর্ণ। চোখের রঙিন সাজের ক্ষেত্রে কিছু কিছু বিষয়ে  
গুরুত্ব দেওয়ার পরামর্শ রইল।

- ☆ আইশ্যাডো স্টিকস, আই পেনসিল চোখে লাইনারের মতো টেনে লাগিয়ে আঙুলের ডগা দিয়ে মিশিয়ে নিন।
- ☆ তরুণীরা একটু মোটা করে টেনে নিতে পারেন আই পেনসিল।
- ☆ চোখের সাজটি যখন রঙিন হবে, তখন ঠোঁটের সাজটি হবে একেবারেই ন্যাচারাল। নতুবা সাজের আধিক্য মনে  
হবে।
- ☆ চোখের ওপরে আপনার ইচ্ছেমতো একই রঙের তুলনামূলক হালকা শেডে হাইলাইটও করতে পারেন।
- ☆ এই সাজের ক্ষেত্রে বেজ মেকআপ হিসেবে লিকুইড ফাউন্ডেশনটি মানিয়ে যায় সহজে।
- ☆ চোখের পুরোটা রঙিন না করে লাইনারের মতো লাগালেই চোখের স্বাভাবিক সৌন্দর্যটা অটুট থাকে। দেখতেও  
ভালো লাগে।
- ☆ চোখের ওপরে মোটা লাইনার হলে চোখের নিচের পাপড়িতে মাশকারার ঘন প্রলেপ দিতে পারেন।
- ☆ পার্টি মেকআপের ক্ষেত্রে গ্লিটারসহ আই পেনসিল ব্যবহার করতে পারেন। সাজটা জমকালো হবে।
- ☆ সালোয়ার-কামিজ, ফতুয়া ও পাশ্চাত্য পোশাকসহ প্রায় সব ধরনের পোশাকের সঙ্গেই হতে পারে এই সাজ।
- ☆ পোশাকের রঙের সঙ্গে মিল রেখে বেছে নিতে পারেন চোখের সাজের রং। অথবা আপনি চাইলে টিপ, কানের  
দুল, হাতের ব্রেসলেট কিংবা গলার লকেটের পাথরের রঙের থেকে যেকোনো একটি রং বেছে নিয়ে এর সঙ্গে  
মিলিয়েও করতে পারেন এই সাজ।
- ☆ চোখের রঙিন সাজের সঙ্গে সামনের দিকে ব্যাংগস করা চুলটা দেখতে বেশি ভালো লাগে। চুলটা ছেড়েও  
রাখতে পারেন। অথবা আলতো খোঁপায় গুঁজে দিতে পারেন ফুল। যেন ফুলের রঙের সঙ্গে মিলিয়েও হতে পারে  
চোখের সাজ। নগরের যেকোনো শপিং মলে কসমেটিকসের দোকানে পেয়ে যাবেন আপনার পছন্দের চোখসাজের  
উপাদানগুলো। আইশ্যাডো স্টিকস পাবেন ১৫০-২৫০, আই পেনসিল ৮০-২২০, লিকুইড আইশ্যাডো টিউব ২০০-  
২৫০ টাকায়।

# ঠোঁটের সাজ

## ☆ ঠোঁটে রঙের ছোঁয়া

☆ রঙিন ঠোঁট। পুরো মুখে যতই নিখুঁত মেকআপ থাকুক না কেন, ঠোঁটজোড়ায় লিপস্টিক বা লিপগ্লস না দিলে সাজে কখনোই পূর্ণতা আসবে না। পুরো চেহারাই ফ্যাকাসে লাগবে। যুগ যুগ ধরে এ কথাটির মর্ম প্রত্যেক নারী বুঝে এসেছেন। এ কারণে কখনো তাঁরা পান খেয়ে লাল টুকটুকে করেছেন ঠোঁট, কখনো বা রঙিন কাগজের সাহায্য নিয়েছেন। তবে একবিংশ শতাব্দীতে ঠোঁট রাঙানোর উপকরণ দেখে চমকই লাগে। এগুলোর শুরু আছে, শেষ নেই। এ সময়ের জনপ্রিয় লিপস্টিকের রং নিয়েই এবারের প্রতিবেদন। সাজে পরিপূর্ণতা আনতে লিপস্টিকের ব্যবহার খুবই দরকার। লিপস্টিক দিয়ে মেকআপে ভারসাম্য আনা যায়। মুখের পুরো সাজ খুব বেশি হয়ে গেলে লিপস্টিকটা হালকা করে দেওয়াই ভালো। চোখের সাজের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে অনেকে লিপস্টিকের রং নির্ধারণ করেন। ঠিক উল্টোটাও কিন্তু করা যায়। লিপস্টিকের রংকে প্রাধান্য দিয়ে চোখের সাজ করা যায়। এমনকি ঠোঁটজোড়া যদি ঠিকভাবে, সুন্দর করে, একটু অন্য রকম রঙে সাজানো যায়, সে ক্ষেত্রে চোখের সাজ না করলেও চলে যাবে।

### যে দেশে যে রং

‘আমাদের দেশের মানুষের গায়ের রঙের ধরন হচ্ছে ওয়ার্ম টোন। সে ক্ষেত্রে হালকা গোলাপি, কমলা, বাদামি, হালকা বেগুনি লিপস্টিকের রং বেশি মানানসই হয়।’ জানালেন রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা শাকিল। লিপস্টিকে এ সময়কার সবচেয়ে জনপ্রিয় রংগুলো হচ্ছে কমলা, বাঙ্গি ও জাম রং। লালের ক্ষেত্রে ফারজানা শাকিল বলেন, ‘লাল এমন একটি রং, যা কখনোই পুরোনো হয় না। এটি ক্লাসিক লুক তৈরি করে। যেকোনো বয়সে, যে কেউ এ রং ব্যবহার করতে পারেন।’

### টুকটাক

লিপস্টিক ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন। যে রঙের লিপস্টিক ব্যবহার করবেন, সে রঙেরই লিপলাইনার দেওয়া উচিত। না হলে দেখতে খারাপ লাগে। আপনাকে যে রংটি মানাচ্ছে সে রঙের লিপস্টিকই দেওয়া উচিত। যে রং আপনি বহন করতে পারবেন না, সেটা দূরে রাখাই শ্রেয়।

### জায়গা অনুযায়ী রং বাছুন

ক্ষেত্রবিশেষেও লিপস্টিক ব্যবহারে সতর্ক থাকা উচিত। কখনোই জায়গার সঙ্গে মানাচ্ছে না—এমন রং ব্যবহার করা উচিত নয়। দেখতে বেমানান লাগবে। ‘অফিসের লুকে সব সময় পেশাগত ভাব থাকা উচিত।’ জানান ফারজানা শাকিল। কাজের জায়গায় হালকা রংই ব্যবহার করা ভালো। রাতের দাওয়াতে গ্লস লাগাতে পারেন, যদি আপনার লিপস্টিকের রং হালকা হয়।

### লিপস্টিক দীর্ঘস্থায়ী করতে

প্রথমে লিপস্টিক লাগান। ওপরে পাউডার দিন। এবার হালকা করে টিস্যু পেপার দিয়ে দুই ঠোঁটের মাঝে চাপা দিন।

# স্নিগ্ধ ঠোঁটে বর্ণিল সাজ...

## শীতে ঠোঁটের সাজ

★ নাহিন বলেন, শীতকালে ঠোঁট শুকনো থাকে বলে ম্যাট লিপস্টিক কম ব্যবহার করে লিকুইড ও গ্লস লিপস্টিক ব্যবহার করা উচিত। যাঁরা সবস ময় ম্যাট লিপস্টিক ব্যবহার করে অভ্যস্ত, তাঁরা ম্যাট লিপস্টিকের ওপর হালকা গ্লস লাগাতে পারেন। ঠোঁট ভারী বা মোটা হলে এ নিয়ে চিন্তিত থাকেন অনেকে। নাহিন বলেন, ঠোঁট মোটা হলে লিপলাইনার দিয়ে চিকন করে আগে ঐঁকে নেবেন। তারপর ম্যাট লিপস্টিক ব্যবহার করে এর ওপর হালকা গ্লস দিতে পারেন। গ্লস বেশি লাগালে ঠোঁট বেশি ফোলা দেখায়। চিকন বা পাতলা ঠোঁটের অধিকারীরা ঠোঁটকে একটু মোটা ধাঁচে ঐঁকে নিয়ে গ্লস লিপস্টিক লাগিয়ে নিতে পারেন। তিনি আরও বলেন, লম্বাটে ধরনের মুখ যাঁদের, তাঁরা ঠোঁটকে গোল আকৃতির করে ঐঁকে নেবেন এবং ভারী মুখ যাঁদের, তাঁরা ভি-আকৃতির করে ঐঁকে নিতে পারেন।

জমকালো পার্টিতে ঠোঁট সাজাতে গায়ের রঙের সঙ্গে মানিয়ে যায়, এমন শেডের লিপস্টিক নির্বাচন করা উচিত মনে করেন রূপবিশেষজ্ঞ নাহিন। গায়ের রং কালো বা শ্যামলা ধরনের হলে পোশাকের সঙ্গে মিল রেখে হালকা শেডের লিপস্টিক নির্বাচন করতে পারেন। যেমন বাদামি, চকলেট, সোনালি, গোলাপির নানা শেড। গায়ের রং উজ্জ্বল হলে হালকা শেডের পাশাপাশি গাঢ় শেডগুলোও তাঁরা ব্যবহার করতে পারেন। যেমন মেরুন, লাল, বাগেণ্ডি আবার গোলাপি, সোনালির নানা রকম শেড। নাহিন জানান, পোশাকের সঙ্গে মিল রেখে ঠোঁট সাজাতে হয়। অনেক রঙের সঙ্গেই গোলাপির হালকা ও গাঢ় শেডগুলো মানিয়ে যায়। নীল, সাদা, কালো, হলুদ, সবুজ, চকলেট, বাদামি এসব রঙের পোশাকের সঙ্গে অনায়াসে গোলাপির শেডগুলো ব্যবহার করতে পারেন। আবার লাল পোশাকে মেরুন, লাল, সোনালি শেড এবং সবুজ ধরনের পোশাকে লাল, মেরুন শেড মানিয়ে যায়।

নাহিন বলেন, রাতের পার্টিতে গাঢ় শেড আর দিনের অনুষ্ঠানে হালকা শেড ব্যবহার করা উচিত। চোখ ও মুখের মেকআপে সোনালি রং প্রাধান্য পেলে ঠোঁটে সোনালি লিপগ্লস লাগাতে পারেন। তরুণীরা যাঁরা প্রতিদিন বাইরে পড়াশোনার কাজে যান, তাঁরা হালকা গ্লস আর কর্মজীবীরা লাইনার দিয়ে ঐঁকে গ্লস ব্যবহার করতে পারেন বলে জানান নাহিন। তিনি বলেন, আগের লাল, কমলা, মেরুন, ম্যাডেণ্টা রঙের চলন আবার এসেছে। লিপস্টিক হিসেবে গ্লস খুব বেশি জনপ্রিয় এখন।

## শীতে ঠোঁটের যত্ন

★ ☆ ঠোঁট ফাটা থেকে বাঁচতে এবং ঠোঁট সুরক্ষিত রাখতে প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে গ্লিসারিন ও ভ্যাসলিন একসঙ্গে মিশিয়ে ঠোঁটে লাগাবেন।

☆ শীতকালে ঠোঁটে জমে থাকা মরা কোষ পাতলা চামড়ার স্তর পড়ে। ভেজা অবস্থায় বা গোসলের সময় তা পাতলা কাপড় দিয়ে ঘষে তুলে ফেলবেন। এতে ঠোঁটের গোলাপি আভা ফুটে উঠবে।

☆ সপ্তাহে দুই থেকে তিন দিন দুধের সর ও মধু মিশিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট ঠোঁটে রেখে ধুয়ে ফেলবেন। এতে শীতের রক্ষণতা থেকে আপনার ঠোঁট সুরক্ষিত থাকবে।

☆ লেবু খাওয়ার পর খোসায় লবণ লাগিয়ে ঠোঁটে ঘষলে ঠোঁটের কালো দাগ দূর হবে।

মনে রাখুন

সব সময় ভালো ব্র্যান্ডের গ্লস ও লিপস্টিক ব্যবহার করবেন এবং একটি লিপস্টিক এক বছরের বেশি সময় ব্যবহার করবেন না। বারবার জিভ দিয়ে ঠোঁট ভেজাবেন না, এতে ঠোঁটে রক্ষণভাব হয়। অনেকের ঠোঁটে বেশিক্ষণ লিপস্টিক থাকে না। এ ক্ষেত্রে রূপবিশেষজ্ঞ নাহিন বলেন, মুখে লাগানোর ফাউন্ডেশন ঠোঁটে লাগিয়ে লিপলাইনার দিয়ে ঐঁকে নেবেন। তারপর একটি স্তর লিপস্টিক লাগিয়ে টিস্যু পেপার দিয়ে চেপে এর ওপর পাউডার দিন। পরে টিস্যু দিয়ে চেপে লিপস্টিক লাগিয়ে নিন। এতে দীর্ঘক্ষণ ঠোঁটে লিপস্টিক থাকবে। অবশ্যই লিপস্টিক ব্রাশ দিয়ে দেবেন তাহলে ঠোঁটে ভালোভাবে মিশবে।

# হাত ও পায়ের যত্ন

## ☆ এ সময়ে ত্বকের যত্ন

☆ সারা দিন কড়া রোদ, রাতে হালকা ঠান্ডা। শীত আসার আগামবার্তা। আবহাওয়ার সঙ্গে ত্বকেরও পরিবর্তন হচ্ছে। খুঁটিনাটি যত্ন এখন থেকেই নিলে সারা শীতে থাকতে পারবেন সতেজ।

রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান, এ সময়টাতে ত্বক স্পর্শকাতর হয়ে যায়। মাঝেমাঝে দেখা দিতে পারে র্যাশ। গরমের জন্য যেসব পণ্য এত দিন ব্যবহার করা হয়েছে, সেগুলো বদলে নিতে হবে ধীরে ধীরে এখন থেকেই।

রূপবিশেষজ্ঞ নীপা মাহবুব জানান, ত্বকের ধরন বুঝে এখন থেকেই যত্ন নেওয়া শুরু করা উচিত। অনেক ধুলোবালি হবে এখন। তাই যতটা সম্ভব ত্বক পরিষ্কার রাখার চেষ্টা করতে হবে।

ত্বকের যত্ন

তৈলাক্ত ত্বকের জন্য এ সময়টা একটু অদ্ভুত। ত্বকে মিশ্র একটা ভাব দেখা দিতে পারে। মুখের টি জোন অর্থাৎ নাক-কপালের অংশ ছাড়া বাকি জায়গা শুষ্ক হয়ে যেতে পারে। সাধারণত যে ফেস ওয়াশ গরমকালে ব্যবহার করেছেন সেটাই রাখুন। তবে তা শুধু টি-জোনটুকুর জন্যই। বাকি শুষ্ক জায়গায় সাধারণ ফেস ওয়াশ বা ফোমিং ক্লিনজার দিয়ে ধোবেন। একটু বেশি শুষ্কতা দেখা দিলে ক্রিম ক্লিনজার অথবা গ্লিসারিন বার ব্যবহার করুন। প্রতিদিন বাইরে বের হওয়ার আগে দেখে নিন আপনার সঙ্গে ক্লিনজিং ওয়াইপস বা ওয়েট টিস্যু আছে কি না। প্রয়োজনে দরকারমতো মুখ মুছে নেবেন।

এ সময় ত্বক অনেকাংশেই উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলে। সপ্তাহে একদিন স্ক্রাব ব্যবহারে উপকার পাবেন। তৈলাক্ত ত্বকে জেল বা হালকা ময়েস্চারাইজার ব্যবহার করুন, যেগুলোতে তেলের পরিমাণ কম, পানির পরিমাণ বেশি। ব্যবহার করার আগে অবশ্যই ত্বকের প্রয়োজনীয়তা বুঝে নিতে হবে। শুষ্ক ত্বকের ক্ষেত্রে ভারী ময়েস্চারাইজার লাগানো উচিত। সকালের দিকে অবশ্য হালকা ক্রিমই ভালো হবে।

রূপবিশেষজ্ঞ নীপা মাহবুব বলেন, এ সময় বিকেল পর্যন্ত কড়া রোদ থাকে। এ কারণে সানস্ক্রিন লোশন অবশ্যই লাগিয়ে বের হতে হবে। কম বাইরে থাকা হলে ২৫-৩০ এসপিএফ আছে এমন সানস্ক্রিন লাগালেই হবে। দুই ঘণ্টা পরপর মুখ মুছে নিয়ে নতুন করে লাগাতে হবে। কারণ, এটি দুই ঘণ্টার বেশি কাজ করে না বলে জানান তিনি। ঘরোয়া পদ্ধতিতেও যত্ন নিতে পারেন। কলা পেস্ট করে লাগালে শুষ্ক ত্বকে প্রাণবন্ত ভাব ফিরে আসবে। তেমনি তৈলাক্ত ত্বকে শসার রস চমৎকারভাবে কাজ করবে। সাধারণ থেকে তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীদের জন্য রইল ফারজানা আরমানের দেওয়া কিছু টিপস।

☆ দুই চামচ দুধের ক্রিমের সঙ্গে কয়েক ফোঁটা গোলাপের পানি মেশান। মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে মাস্কটি লাগিয়ে ফেলুন। হারানো উজ্জ্বলতা ফিরে পাবেন। শুষ্ক ত্বকে এটি বেশি মানানসই। তবে অন্য ত্বকে না মানালে ব্যবহার করবেন না।

☆ কলা পেস্ট করে মধু মিশিয়েও ত্বকে লাগাতে পারেন। ১০-১৫ মিনিট রেখে দিন। পরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

☆ নারকেল তেল কিন্তু ত্বকের হারানো উজ্জ্বলতা ফেরাতে ভেলকির মতো কাজ করবে। মুখে নারকেল তেল

লাগান। সুতির রুমাল গরম পানিতে ভিজিয়ে ভালোমতো নিংড়ে নিন। মুখের ওপর দিয়ে রাখুন কিছুক্ষণের জন্য। মুখটা মুছে নিয়ে এবার গোলাপ জল লাগিয়ে নিন। সব ধরনের ত্বকেই এটি মানিয়ে যাবে।

- ☆ পেঁপে পেস্ট করে ১০-১৫ মিনিটের জন্য মুখে দিয়ে রাখুন। ত্বকের পোড়া ভাব দূর করবে। গাজর পেস্ট করে ১০ মিনিটের জন্য লাগালে উপকার পাবেন। চন্দন পেস্ট করে লাগান। শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। ধুয়ে নিন।
- ☆ অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বক যাঁদের, তাঁরা শসার রস ব্যবহার করুন। টমেটোর রসের সঙ্গে একটু মধু পেস্ট করে নিন। অনেক ভালো ফল পাবেন।

### চুলের যত্ন

- ☆ চুলের ক্ষেত্রেও দেখা যায় শুষ্কতা। অনেকের চুল উজ্জ্বলতা হারিয়ে ফেলে। একটু রুম্ম, শক্ত ভাব এসে পড়ে চুলে। রইল কিছু টিপস।
- ☆ কলার সঙ্গে পেঁপে অথবা অ্যাভোকাডো মিশিয়ে ভালোভাবে পেস্ট করে লাগাতে পারেন।
- ☆ অ্যাভোকাডোর সঙ্গে জলপাই তেল আর মধু মিশিয়ে নিন। যেকোনো সুপার শপে অ্যাভোকাডো পাবেন। ২০-২৫ মিনিট লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন।
- ☆ এ সময় খুশকিও খুব বেশি হয়। ভারসাম্য বজায় রেখে শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। যেমন সপ্তাহে পাঁচ দিন শ্যাম্পু করলে দুই দিন সাধারণ থেকে তৈলাক্ত চুলের উপযোগী শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। আবার দুই দিন অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু লাগাতে পারেন। এরপর আবার দুই দিন সাধারণ থেকে তৈলাক্ত চুলের উপযোগী শ্যাম্পু।
- ☆ এ টিপসটি তৈলাক্ত চুলের জন্য। আধাকাপ মেয়োনেজ হালকা গরম করে নিন। মাথায় লাগিয়ে চুলের ক্যাপ পরে ফেলুন। ৩০-৩৫ মিনিট রাখুন। ভালোমতো শ্যাম্পু করুন। চমৎকার সিল্কি ভাব পাবেন। তেল তেল ভাব চলে যাবে। দু-তিন দিন শ্যাম্পু না করলেও কোনো অসুবিধা হবে না।
- ☆ চুল ধোয়ার শেষ পর্যায়ে পানির সঙ্গে দুই-তিন চামচ ভিনেগার মিশিয়ে চুল ধুয়ে নিতে পারেন। তৈলাক্ত চুলে অতিরিক্ত তেল ভাব চলে যাবে।
- ☆ পারলারে গিয়ে ওজোন ট্রিটমেন্ট করতে পারেন। এতেও কিছুটা মুক্তি পাবেন খুশকি থেকে।

### হাত-পায়ের যত্ন

- ☆ ধুলোবালিটা এ সময় যেন একটু বেশিই থাকে। এ কারণে নিয়মিত হাত-পায়ের যত্ন নিতে হবে বলে জানান নীপা মাহবুব। পারলারে সম্ভব না হলে বাসায়ই পেডিকিওর-মেনিকিওর করে নিতে পারেন। অবশ্যই লোশন ব্যবহার করবেন। কারণ, এখন থেকেই একটু একটু করে পা ফাটার লক্ষণ দেখা দেবে।

# নিটোল পায়ে...

☆ পায়ের ওপর ভর দিয়েই আমাদের প্রতি দিনের পথচলা। তাই সারা বছরই দুখানি পায়ের চাই বাড়তি পরিচর্যা।

রূপ বিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা বলেন, 'গ্রীষ্মের শেষের এ সময়টায় প্রকৃতিতে ধূলাবালির যেমন রাজত্ব, তেমনি হঠাৎ আকাশ ভেঙে নামা বৃষ্টির পানি আর কাদারও সমান উৎপাত। তাই এ সময় পা সুন্দর রাখতে কর্মব্যস্ততার ফাঁকে বের করে নিন খানিকটা সময়।

## পায়ের পরিচ্ছন্নতায়

☆ রাহিমা সুলতানা গুরুত্ব দেন পায়ের পরিচ্ছন্নতার দিকে। নোংরা পানি, কাদা আর ধূলাবালি তো পথ চললে পায়ে লাগবেই। কিন্তু সঠিকভাবে পা পরিষ্কার করে এদের বিদায় আপনাকেই করতে হবে। পথ চলতে যতটা সম্ভব এদের বাঁচিয়ে চলতে চেষ্টা করুন, আর যদি কবলে পড়েই যান কী করা? যত দ্রুত সম্ভব পা দুটি ধুয়ে নিন। যদি রাস্তায় সে ব্যবস্থা না থাকে, টিস্যু দিয়ে পা আপাতত মুছে নিন। মনে করে ব্যাগে ভেজা টিস্যু (ওয়েট টিস্যু) রেখে দেবেন। পা ধোয়ার সময় গোড়ালি, নখের কোনা, আঙুলের ফাঁক এসব স্থান ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।

## দিনের শেষে ঘুমের আগে

কর্মব্যস্ত আপনি বাড়ি ফিরে একটু পানি গরম করে নিন। প্রয়োজনীয় ফোন সারা অথবা বাচ্চাকে পড়ানোর সময় পা দুটি গরম পানিতে খানিকক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। এতে আপনার সারা দিনের ক্লান্তি যেমন দূর হবে, পাশাপাশি দূর হবে সারা দিনের পায়ে লাগা ধূলাবালি আর ময়লা। ঝামা পাথর দিয়ে গোড়ালি হালকা ঘষেও নিতে পারেন। তার পর ময়েস্চারাইজার লাগিয়ে নিন।

## সপ্তাহে অন্তত একদিন

পায়ের পরিচ্ছন্নতা অবশ্যই প্রতিদিন জরুরি। তবে সে জন্য যদি রোজ সময় না মেলে, তবে সপ্তাহে এক দিন অন্তত সময় বের করে নিন। সময় থাকলে কোনো পার্লারে গিয়ে করিয়ে নিতে পারেন পেডিকিউর। অথবা নিজেই ঘরে বসে করে নিতে পারেন। একটি বড় গামলায় হালকা কুসুম গরম পানিতে শ্যাম্পুর ফেনা তুলে নিন। তাতে এক চিমটি লবণ ও কিছু কমলার খোসা ছেড়ে দিন। ১৫-২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন পা। তারপর ঝামা পাথর দিয়ে হালকা ঘষে মরা চামড়া ও ময়লা দূর করুন। নখের কোনার ময়লা সরু কোনো কিছু দিয়ে বের করে নিন। নখও সুন্দর আকারে কেটে নিন। তারপর ভালোভাবে মুছে ভ্যাসলিন বা ময়েস্চারাইজিং ক্রিম অথবা লোশন লাগিয়ে নিন।

## সমস্যা সমাধানের দাওয়া

রোদে পোড়া কালো দাগ, যেমে পায়ে দুর্গন্ধ অথবা ছত্রাকের সংক্রমণ এসব কিছুর সমাধানে রাহিমা সুলতানা দিয়েছেন সহজ কিছু দাওয়া।

☆ টক দই, লেবুর রস মিশিয়ে পায়ে লাগিয়ে কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ফেলুন।

☆ আনারসের রস পায়ে লাগিয়ে কিছুক্ষণ ম্যাসাজ করতে পারেন। এটি খুব ভালো ছত্রাক সংক্রমণরোধী হিসেবে কাজ করে।

☆ কালো দাগ দূর করতে চালের গুঁড়া, মধু, লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে পায়ে লাগান।

☆ লেবুর রস ও মধু একসঙ্গে পায়ের গোড়ালি ও আঙুলের ফাঁকে ভালোভাবে ম্যাসাজ করলে পায়ের দুর্গন্ধ কম হয়।

☆ গোলাপজল, গ্লিসারিন, নারকেল তেল একসঙ্গে মিশিয়ে তৈরি করে নিতে পারেন পায়ের ময়েশ্চারাইজার।

বাইরে বেরোনোর আগে

ধুলাবালি আর কাদা পানির ভয়ে তো আর ঘরে বসে থাকা চলবে না। বরং বাইরে বের হওয়ার আগে একটু প্রস্তুতি নিয়ে নিন। রাহিমা সুলতানা পরামর্শ দেন সামনের দিকে বন্ধ জুতা পরার। এতে ধুলাবালি কম লাগবে। তবে খেয়াল রাখুন, পায়ে যেন বাতাস ঠিকমতো চলাচল করতে পারে, কারণ গরম এখনো কমেনি। ঘামের সমস্যা বেশি হলে খোলা জুতা পরুন। তবে অবশ্যই সানস্ক্রিন লোশন লাগাতে ভুলবেন না। তার সঙ্গে আঙুলের ফাঁকে পাউডার দিয়ে নিন। পা দুটি আরও বেশি আকর্ষণীয় করে তুলতে চাইলে একটু সাজিয়েও নিতে পারেন। পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে উজ্জ্বল রঙের নেইল পলিশ, এক পায়ে একটি নূপুর অথবা দুটি আংটিতে কিন্তু বেশ ভালোই মানিয়ে যাবে আপনার পদযুগল।

## বর্ষায় পায়ের যত্ন

☆ বর্ষাকালে ঝুম বৃষ্টিতে ভেজার মজাই আলাদা কিন্তু মজাটা মাটি হয় তখনই, যখন বৃষ্টিতে রাস্তায় জমে থাকা নোংরা পানি পায়ে লেগে একাকার হয়ে যায়। এখানেই শেষ নয়। এই নোংরা পানি পায়ে লেগে হতে পারে ফুসকুড়ি, চুলকানির মতো নানা ধরনের চর্মরোগ।

পায়ের ক্ষতি

বর্ষা মৌসুমে, বিশেষ করে শহরাঞ্চলে রাস্তায় জমে থাকা পানির সঙ্গে নানা রকম রাসায়নিক পদার্থ মিশে যায়। আর এই পানি পায়ে লেগে বিভিন্ন ধরনের চর্মরোগ দেখা দেয়, এমনটাই বলেন ঢাকা হলিফ্যামিলি হাসপাতালের সহযোগী অধ্যাপক ও চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ আফজালুল করিম। তাই যত সম্ভব বাইরে থেকে ফিরে পা দুটোকে পরিষ্কার করার পরামর্শ দেন তিনি। বিশেষ করে, গরম পানি দিয়ে পা পরিষ্কার করা উচিত বলে তিনি মনে করেন।

পায়ের যত্নআত্তি

পায়ের ওপর যেন আমাদের সবচেয়ে বেশি অবহেলা। অথচ পায়ের ওপর চাপ কিন্তু সবচেয়ে বেশি পড়ে। আর বর্ষাকালে তো কাদা-পানিতে পা মাখামাখি করে একাকার হয়ে যায়। তাই বর্ষায় পায়ের যত্ন নেওয়া প্রসঙ্গে পরামর্শ দিয়েছেন কিউবেলা হেয়ার অ্যান্ড বিউটির কর্ণধার ফারহানা আরমান। তিনি বলেন, ‘আমরা কয়েকটি পদ্ধতিতে পায়ের যত্ন নিতে পারি।

প্রথমত, বাড়িতে ফিরে পা দুটোকে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। এরপর গরম পানিতে কয়েক দানা খাওয়ার সোডা মিশিয়ে পা কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখতে হবে। এবার লবণ বা চিনির উপাদান মিশ্রিত স্ক্রাব দিয়ে পরিষ্কার করে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। পাতলা কাপড় বা তোয়ালে দিয়ে পা মুছতে হবে। এরপর ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম বা লোশন দিয়ে ম্যাসাজ করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, চায়ের পাতা মিশ্রিত গরম পানির মধ্যে পা দুটিকে ১৫ থেকে ২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। দুই চামচ চিনি আর এক চামচ মধু মিশিয়ে স্ক্রাব তৈরি করে পায়ে ম্যাসাজ করতে হবে। কিছুক্ষণ পর পা ধুয়ে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম বা লোশন লাগাতে হবে। তবে যাঁদের অ্যালার্জির লক্ষণ আছে, তাঁরা জলপাই তেল অল্প গরম করে পায়ে ম্যাসাজ করতে পারেন। পা আরও নরম করতে পায়ে লোশন মেখে সুতি মোজা পরে থাকা ভালো।

পায়ের নখের দেখভাল

ফ্যাশন-সচেতন অনেকেরই বড় নখ পছন্দ। তবে বড় নখ রাখতে হলে এর জন্য দরকার আলাদা যত্ন। কেননা, নখের যত্ন না নিলে বর্ষা মৌসুমে নখের নিচে কাঁদা-ময়লা জমে জীবাণু-সংক্রমণ হতে পারে। তাই বাইরে থেকে এসে ব্রাশ দিয়ে ঘসে নখের ময়লা পরিষ্কার করতে হবে। সবচেয়ে ভালো হয়, বর্ষায় নখ ছোট রাখা।

যা করবেন না

আফজালুল করিম বলেন, এই বর্ষায় কাঁদা-পানিতে কম হাঁটাচলা করাই ভালো। আর কাঁদা লেগে গেলে দ্রুত ধুয়ে ফেলতে হবে। যদি কোনো রকম জীবাণু-সংক্রমণ হয়, তবে চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার পরামর্শ দেন তিনি।

জুতাটা যেমন হওয়া চাই

বর্ষায় জুতা নির্বাচন একটা বড় ঝামেলা। খোলামেলা স্যান্ডেল পরাই ভালো। আর এ সময় বাজারে স্পঞ্জ বা রাবারের এবং খোলামেলা স্যান্ডেল প্রচুর পাওয়া যায়। এগুলো ময়লা হলেও সহজে ধুয়ে ফেলা যায়।

## বর্ষায় হাত ও পায়ের যত্ন

★ আনারস আধা কাপ, পেঁপে আধা কাপ, মধু আধা কাপ, ভুসি এক কাপ। উপাদানগুলো একসঙ্গে বাটতে হবে। হাতের কনুই, বাহুতে ২০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। হালকা গরম পানিতে ধুয়ে ফেলতে হবে। প্যাকটি পায়ের লাগানো যেতে পারে। ত্বক মসৃণ ও সুন্দর হবে।

এক চামচ নারকেল তেল, আধা চামচ লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে হাতে, কনুইয়ে ও তালুতে ঘষে লাগাতে হবে। ১০-১৫ মিনিটের জন্য। হাত ও পায়ের কালো দাগ দূর হবে। জীবাণুর সংক্রমণ হবে না।

পায়ের যত্ন

কাঁদামাটি লেগে পায়ের অবস্থা যাচ্ছে তাই থাকে এ সময়। তাই দরকার বিশেষ পরিচর্যা। আধা চা-চামচ সিরকা, আধা কাপ টক দই মিশিয়ে নিন। পা ও গোড়ালিতে ভালোভাবে ম্যাসাজ করুন পাঁচ মিনিট। জীবাণুর সংক্রমণ হবে না। পা সুন্দর থাকবে।

# সুন্দর থাকুক হাত-পা

★ হাত-পায়ের যত্ন সব সময়ই নেওয়া উচিত। এর জন্য বিশেষ দিনক্ষণের প্রয়োজন নেই। তবে রমজান মাসে হাতের ওপর ধকলটা বেশি পড়ে। আর প্রতিদিন বাইরে গেলে পায়ে তো ধুলাবালি লাগেই। এ ছাড়া শরীরে অনেক সময় ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করে পায়ের মাধ্যমে। সে জন্য নিয়মিত হাত-পা পরিষ্কার করতে হবে। বলেন রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা।

পরিষ্কার হাত-পা শুধু সৌন্দর্যই বাড়ায় না, বাড়িতে তৈরি করা প্যাক লাগিয়ে হাত-পায়ে মালিশ করলে রক্ত সঞ্চালন ভালো হয়। যাদের প্রতিদিনই বাইরে যেতে হয়, তাদের মাসে অন্তত দুবার মেনিকিউর ও পেডিকিউর করানো উচিত। এটি আপনি বাসায় বসেই করতে পারেন। এর জন্য প্রয়োজনীয় সব উপকরণ যেমন নেইল কাটার, এমেরি বোর্ড, কিউটিকল পুশার, বাফার ইত্যাদি কিনতে পাওয়া যায়। বাজারে হাত ও পায়ের জন্য বিশেষ ধরনের ব্রাশ পাওয়া যায়। নরম ধরনের ব্রাশ কেনা উচিত হাতের জন্য। এর বিকল্প হিসেবে পুরোনো টুথব্রাশও ব্যবহার করতে পারেন।

## পদ্ধতি

হাত ও পায়ের জন্য মোটামুটি একই পদ্ধতিতে যত্ন নিতে পারেন। নখে নেইলপলিশ থাকলে প্রথমে সেটি রিমুভার দিয়ে তুলে ফেলুন। নখ বড় রাখতে না চাইলে নেইল কাটার দিয়ে কেটে নিন। এরপর এমেরি বোর্ড দিয়ে ঘষে ফাইল করে নিন। এরপর হালকা গরম পানিতে শ্যাম্পু, লবণ ও সামান্য তেল মিশিয়ে নিতে হবে। তাতে হাত-পা ডুবিয়ে নিন। ১০-১৫ মিনিট রেখে ব্রাশ দিয়ে ঘষুন। হাতে খুব জোরে ঘষবেন না। এরপর কিউটিকল পুশার দিয়ে নখের কিউটিকলগুলো পেছনের দিকে ঠেলে দিন। নখের কোণের বাড়তি অংশও এটি দিয়ে কেটে ফেলুন। তবে পায়ের গোড়ালি ভালোভাবে ঘষতে হবে। চালের গুঁড়া, শসার রস, গাজরের রস, দুধ মিশিয়ে প্যাক তৈরি করুন। এটি স্কাবের কাজ করবে। সময় পেলে গোসলের সময় শরীরে লাগাতে পারেন। হাত-পা নরম তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। এরপর প্যাকটি লাগাতে হবে। কিছুক্ষণ রেখে হালকাভাবে ঘষে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। তৈলাক্ত ত্বক হলে দুধের মিশ্রণে লেবুর রস দিতে পারেন। সঙ্গে কয়েক ফোঁটা মধুও দেওয়া যেতে পারে। ময় ময়েশ্চারাইজারের কাজ করবে। এ ছাড়া বেসন, মুলতানি মাটি, গাজরের রস, শসার রস, লেবুর রস সামান্য তেল দিয়েও মিশ্রণ তৈরি করতে পারেন। হাত-পা পরিষ্কার হয়ে এলে বাফার বা শাইনার দিয়ে নখগুলো ঘষে নিন। এতে নখের উজ্জ্বলতা বাড়বে। হাত-পা পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে ভুলবেন না।

তিলের তেল, গ্লিসারিন ও গোলাপজল মিশিয়ে হাতে-পায়ে লাগালে ত্বক মসৃণ হয়। আপনি চাইলে নারকেল তেলও লাগাতে পারেন।

রমজানের সময় ঘরে রান্নার পরিমাণ বেড়ে যায়। হাতে দাগ পড়ে। তখন নিয়মিত লেবু ঘষতে হবে। নখে লেবু ঘষলে দাগ দ্রুত উঠে যায়।

## হাতের প্যাক

আধা কাপ আনারস, আধা কাপ পেঁপে, চার টেবিল-চামচ মধু, এক কাপ ভুসি।

সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে হাতের কনুই, বাহুতে লাগিয়ে ১৫-২০ মিনিট রাখতে হবে। এরপর হালকা গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

## পায়ের প্যাক

আধা চা-চামচ ভিনেগার, আধা কাপ টকদই মিশিয়ে পা ও পায়ের গোড়ালিতে ভালোভাবে মালিশ করতে হবে। এভাবে ১০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলতে হবে। এতে পা মসৃণ থাকবে এবং রোগজীবাণুর সংক্রমণ হবে না।

# হাত ও পায়ের পরিচ্ছন্নতায়

☆ শীতে শুষ্ক আবহাওয়ার কারণে হাত ও পা শুষ্ক হয়ে যায়। সে ক্ষেত্রে রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা প্রথমেই জোর দেন হাত ও পায়ের পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে। শীতে হাত ও পায়ের যত্নের প্রথম ধাপ হচ্ছে সঠিকভাবে তা পরিষ্কার করা।

☆ গরম পানিতে তরল সাবান বা শ্যাম্পু দিয়ে হাতের কিছু অংশ ভিজিয়ে রাখুন। তারপর হালকা করে ব্রাশ দিয়ে ঘষে ধুয়ে ফেলুন।

পায়ের ক্ষেত্রেও তাই। তবে হাতের চেয়ে কিছুক্ষণ বেশি সময় ধরে পা ভিজিয়ে রাখুন। গরম পানিতে শ্যাম্পুর পাশাপাশি এক চিমটি লবণ দিয়ে নিন। তারপর ঝামা দিয়ে ঘষে মৃত চামড়া ও ময়লা তুলে ফেলুন। এরপর পরিষ্কার পানিতে পা ধুয়ে নিন।

হাত ও পায়ের আর্দ্রতা

‘শীতে শুষ্ক আবহাওয়ার কারণে ত্বকের কোষগুলো ঠিকমতো পানি পায় না, তাই রুক্ষ হয়ে ওঠে হাত-পা। এ সময় হাত ও পায়ের আর্দ্রতা বজায় রাখা জরুরি।’ বললেন হলিফ্যামিল মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ সৈয়দ আফজালুল করিম। প্রতিদিন হাত-পা পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে হবে। হাতে লাগাতে পারেন হ্যান্ড ক্রিম। যাঁরা প্রতিদিন অতিরিক্ত পানির সংস্পর্শে আসেন, তাঁদের জন্য বেশি জরুরি এটি। রাহিমা সুলতানা মনে করেন, তাঁদের অবশ্যই একটু বেশি সতর্ক থাকতে হবে। বিশেষ করে রান্নাঘরে কাজ করার সময় খেয়াল রাখতে হবে, একটা তোয়ালে যেন পাশে থাকে। কাজ শেষ হলে সঙ্গে সঙ্গে হাতটা মুছে ফেলুন।

হাত ও পা কখনই ভেজা রাখা যাবে না। মুছে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে হবে।

ঘরে তৈরি ময়েশ্চারাইজার

বাজারে পাওয়া ময়েশ্চারাইজারের পাশাপাশি আপনি ঘরে বসেও বানিয়ে নিতে পারেন আপনার হ্যান্ড ও ফুট ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার।

☆ হাতের জন্য তিলের তেল, গ্লিসারিন ও গোলাপজল সমপরিমাণে মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। তিলের তেলের পরিবর্তে জলপাইয়ের তেলও ব্যবহার করতে পারেন।

☆ পায়ের জন্য মধু, গ্লিসারিন, লেবুর রস ও ঘৃতকুমারীর রস একসঙ্গে মিশিয়ে লাগাতে পারেন।

☆ সয়াবিন গুঁড়া হাত ও পায়ের জন্য খুবই ভালো। বাজার থেকে সয়াবিন কিনে কড়াইয়ে তেল দিয়ে হালকা আঁচে কিছুক্ষণ নেড়ে গুঁড়া করে সেটা দিয়ে হাত ও পা ধুতে পারেন। এটা পরিষ্কারের পাশাপাশি ময়েশ্চারাইজারের ভূমিকা রাখে।

☆ সপ্তাহে একদিন মাস্ক লাগানো যেতে পারে। মূলতানি মাটি, সয়াবিন গুঁড়া, কাঁচা হলুদ ও জলপাইয়ের তেল একসঙ্গে মিশিয়ে হাত ও পায়ে লাগান। ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন।

হাত ও পায়ের বিভিন্ন সমস্যা

শীত মানেই হাতের চামড়া খসখসে হয়ে যাওয়া, পা ফাটে, কাল দাগ বিভিন্ন সমস্যা। কিন্তু চিন্তিত হওয়ার কারণ নেই। আপনি নিজে নিজেই এর সমাধান করতে পারেন।

☆ যাঁদের হাতের চামড়া অত্যধিক রুক্ষ হয়ে যায়, তাঁরা ক্ষারযুক্ত সাবান বর্জন করুন। সে ক্ষেত্রে ময়েশ্চারাইজারযুক্ত সাবান ব্যবহার করুন। অথবা বেসন দিয়ে ধুতে পারেন।

☆ যাঁদের হাত ও পায়ের হাড়ের সন্ধিস্থানে কালো দাগ পড়ে, তাঁরা সাবান বর্জন করুন। কাল দাগযুক্ত স্থানে লেবুর রস ও মধু লাগান। এতে খুব ভালো কাজ হয়।

☆ অনেকের চামড়া ফাটে। তাঁদের জন্য রাহিমা সুলতানার পরামর্শ হচ্ছে—তিলের তেল ব্যবহার। তিলের তেল এ

ক্ষেত্রে ওষুধের মতো কাজ করে।

☆ শীতে অনেকের নখ ভেঙে যাওয়ার প্রবণতা লক্ষ করা যায়। সে ক্ষেত্রে লেবুর খোসা খুব কার্যকর। মুড়ি বা চানাচুরের সঙ্গে লেবুর খোসা মিশিয়ে ১৫ দিন নিয়মিত খেলে নখ ভাঙা বন্ধ হয়ে যায়।

☆ অতিরিক্ত শুষ্ক হাত-পায়ে কাঠবাদামের মাস্ক লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

☆ যাঁদের পা ফাটে, তাঁদের উদ্দেশ্যে আফজালুল করিম বলেন, ‘খেয়াল রাখতে হবে, পা যেন নোংরা কম হয়। খোলা জুতা না পরে শীতে ঢাকা জুতা বা কেডস পরলে পা ফাটা অর্ধেক কমে যায়।’ তবে যাঁদের পা ফাটার প্রবণতা খুব বেশি, তাঁরা অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

## হাত ও পায়ের ব্যায়াম

☆ ত্বকের সজীবতার জন্য শরীরের রক্তসঞ্চালন খুব বড় ভূমিকা রাখে। তাই হাত ও পায়ের ব্যায়াম করার পরামর্শ দেন রাহিমা সুলতানা। হাত মুঠ করা, মুঠ ছাড়া, বসে বসে পা সামনে পেছনে টেনে ব্যায়াম করা যেতে পারে।

ঘুমাতে যাওয়ার আগে হাত ও পায়ে ভ্যাসলিন লাগিয়ে ম্যাসাজ করাও ভালো। এতেও রক্তসঞ্চালন বেড়ে ত্বক সজীব হয়ে ওঠে।

শীতকালে প্রচুর তাজা ফলমূল পাওয়া যায়, সেটা থেকে আপনি কেন বঞ্চিত হবেন? পানি পান করুন প্রচুর পরিমাণে। আর কর্মব্যস্ত সময়ের ফাঁকে মাসে অন্তত একবার কোনো ভালো পার্লার থেকে মেনিকিউর ও পেডিকিউর করার সময়টা বের করে নিন।

## হাত পায়ের যত্ন

☆ ত্বকের যত্ন নেওয়া উচিত সারা বছর। তবে রোদ-বৃষ্টির মাতামাতিতে তা যেন আরও বেশি দরকার। কখনো বৃষ্টি, কখনো রোদের দাপটে হার মানছে হচ্ছে আমাদের ত্বক। হারমনি স্পার রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা জানান, এই সময়ে হাত-পায়ের যত্ন নেওয়ার কিছু উপায়।

বৃষ্টির কারণে ফাংগাল ইনফেকশন হয়। এ জন্য খুব ভালো করে হাত-পা পরিষ্কার করা উচিত। সপ্তাহে একদিন স্কাব করলে ভালো হয়। চালের গুঁড়ার সঙ্গে শসার রস, গাজরের রস ও মসুর ডাল একসঙ্গে মিশিয়ে স্কাব হিসেবে ব্যবহার করলে ভালো হবে। গরম পানির মধ্যে আধ চামচ শ্যাম্পু, একটু লবণ দিয়ে পা ডুবিয়ে রাখতে পারেন ১০-১৫ মিনিট। ব্রাশ দিয়ে এরপর পা ঘষে নিন। বাজারে মাটির ঝামা কিনতে পাওয়া যায়, সেটা দিয়ে গোড়ালির নিচের অংশটুকু ঘষে নিন। মরা চামড়া উঠে যাবে।

বাজারে মেনিকিউর, পেডিকিউর কিট কিনতে পাওয়া যায়। এতে নখ পরিষ্কার করার সামগ্রীও থাকে। এগুলো ব্যবহার করতে পারেন। নখে একটু ভ্যাসলিন লাগিয়ে নখের চারপাশ পরিষ্কার করে নিন। লেবুর রসও খুব ভালো পরিষ্কারক হিসেবে কাজ করে। সবশেষে ময়শ্চারাইজার লাগাতে হবে। সপ্তাহে দুবার এভাবে যত্ন নিলে হাত পা দুটি ভালোই থাকবে।

তবে নরম ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে। লেবু যাতে ত্বকে খুব একটা না লাগে সেদিকটায় খেয়াল রাখতে হবে। কারণ অনেকের ত্বকে এতে জ্বালাপোড়া করে।

কনুইয়ের অংশে অনেক সময় কালো ছোপ পড়ে যায়। মধু ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে আলতো করে ঘষুন। কালো ছোপ কমে যাবে।

ফাংগাল ইনফেকশনের কারণে অনেকের হাত-পায়ে ছোপ ছোপ দাগ পড়ে যায়। দুধ, মধু, লেবুর রস, মসুর ডাল

একসঙ্গে মিশিয়ে একটু ঘন পেস্টের মতো করে লাগিয়ে নিন। প্রতিদিন ব্যবহারে সুফল পাবেন। এ ছাড়া তিলের পেস্ট, কাঠ বাদাম ও ময়দা মিশিয়ে মুখে লাগাতে পারেন। তৈলাক্ত ত্বক ছাড়া প্রায় সব ধরনের ত্বকের জন্যই এটি ভালো। তেঁতুল ও মধুর মিশ্রণ লাগাতে পারেন তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা।

যাঁরা এ সময় শুষ্কতায় ভুগছেন, তাঁরা ঘরোয়া ময়শ্চারাইজার বানাতে পারেন। তিলের তেল, গ্লিসারিন ও গোলাপ জল একসঙ্গে মিশিয়ে লাগালে শুষ্ক ভাব কমে যাবে। এ সময় ত্বক যেন অনেক সময় ধরে ভেজা না থাকে, সেদিকেও খেয়াল রাখুন।

# গহনার সাজ

## গহনার সাজ ☆ গয়না যখন রূপার

☆ বড় আপুর উপহার দেওয়া রূপার ব্রেসলেটটা যত্ন করে তুলে রেখেছিল রান্না। বর্ষা তো চলেই এসেছে, যেকোনো দিন নীল শাড়ির সঙ্গে মিলিয়ে পরার অপেক্ষা শুধু। নীলাস্বরী শাড়ি, বেণিতে জড়ানো বেলির সঙ্গে রূপার গয়নার হালকা ঝিলিক না থাকলে কি কখনো সম্পূর্ণ হয় বর্ষার সাজ? এই ভেবেই সেদিন ব্রেসলেটটা বের করল রান্না। তারপরই তো মাথায় হাত। পুরো ব্রেসলেটে কালো কালো ছোপ পড়ে আছে। এত শখের রূপার নুপুরগাছিও দেখাচ্ছে একদম ম্যাডমেডে। বর্ষার সাজের পুরো প্ল্যানটাই মাটি!

মারোমধ্যে নেড়েচেড়ে দেখুন আপনার অতিপ্রিয় রূপার গয়নাগুলো। কারণ অনেক দিন ফেলে রাখলে রূপায় কালো কালো ছোপ পড়ে যায়, কখনো পুরো গয়নাই কালচে হয়ে যায়। অনেক দিন ব্যবহারের কারণেও রূপার ঝিলিক কমে আসে। গয়নার খাঁজে ধুলো-ময়লা জমে তা হয়ে পড়ে ব্যবহার-অনুপযোগী। অনেকেই গয়নায় পাথর বা ঝলমলে পুঁতি ব্যবহার করেন। অথলে পাথরও অনুজ্জ্বল হয়ে যায়, খুলে পড়ে গয়না থেকে।

এসব থেকে বাঁচতে এখনি যত্ন নিন রূপার গয়নার। রমা জুয়েলার্সের স্বত্বাধিকারী পুলক জানান, রূপার গয়না কখনোই খোলা বাতাসে যত্রতত্র ফেলে রাখতে নেই। কেনার পর যদি তুলে রাখতে চান, অবশ্যই টিসু দিয়ে কয়েক পরতে পেঁচিয়ে বাক্সে রাখবেন এবং অবশ্যই বাতাসের স্পর্শ হতে দূরে রাখবেন। পানি লাগাবেন না। ভেজা গয়না অবশ্যই তুলো বা নরম কাপড় দিয়ে শুকিয়ে নেবেন।

জামান জুয়েলার্সের প্রধান বিক্রয় কর্মকর্তা রাজু জানালেন, রূপার গয়নার কালো ছোপ দূর করার উপায়। প্রথমে হালকা গরম পানিতে ভালো মানের ডিটারজেন্ট পাউডার মিশিয়ে নিন। তাতে ছোপ পড়া গয়না ১০-১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ভালোমতো ব্রাশ করে নিন। কালো ছোপ এবং ধুলোবালি অনেকাংশেই কমে আসবে। বেকিং সোডা দিয়েও গয়না ঝকঝকে করে নিতে পারেন। প্রথমে ঠান্ডা পানিতে বেকিং সোডা মিশিয়ে পেস্ট করে নিন। তারপর ব্রাশের সাহায্যে পেস্ট দিয়ে গয়না মেজে নিন। অতঃপর ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে ভালোমতো মুছে রাখুন। যাঁদের গয়নায় পাথর আছে, তাঁরা প্রথমেই পরীক্ষা করে নিন, পাথর খুলে গেছে কিনা, কিংবা খুলে পড়ার আশঙ্কা আছে কি না। খুলে পড়লে যথাস্থানে লাগিয়ে নিতে পারেন নিজেই। সুনন্দা জুয়েলার্সের বিক্রয়কর্মী ও গয়না মেরামতকারী বলাই বিশ্বাস বলেন, পাথর লাগাতে শক্ত আঠা ব্যবহার করতে হবে। তবে সুপার গ্লু ব্যবহার না

করাই ভালো। এতে পাথর নষ্ট হয়ে যাওয়ার আশঙ্কাই বেশি। সুপার গ্লুর বদলে ফেব্রিক গ্লু ব্যবহার করুন। নিজে যদি একদমই না পারেন, গয়না ঠিক করে নিন দোকানে গিয়ে। নিউমার্কেট, চাঁদনী চক কিংবা বায়তুল মোকাররম এবং প্রসিদ্ধ গয়নার দোকানগুলোতে গয়না মেরামত করা হয় নিজস্ব কারখানায়। গয়নার প্রকারভেদে খরচ পড়বে ৩০০ থেকে এক হাজার টাকার মধ্যে।

রুপার গয়না আজকাল গোল্ড প্লেট, কপার ও এন্টিক এই তিনরূপে পাওয়া যাচ্ছে। সাজে বৈচিত্র্য আনতে বেছে নিন যেকোনোটি। প্লেট করা কিংবা কপার বা এন্টিক ধরনের রুপার গয়নায় কালো ছোপ পড়ে না বললেই চলে। তাই ঝটপট করুন, নিজেকে সাজাতে প্রথমেই সাজিয়ে নিন রুপার গয়নাগুলো। পূর্ণ করুন বর্ষার সাজ।

## গয়নাবৃত্তান্ত

★ বিডসের মালাই এবার গয়না-দৌড়ে এগিয়ে আছে। এক লহরি, দুই লহরি, তিন লহরি থেকে শুরু করে পাঁচ-ছয় লহরি পর্যন্ত বিডসের মালা বেশ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। ছোট-বড় বিভিন্ন রঙের এবং নকশার পুঁতি দেওয়া মালা ও বালা পোশাকের সঙ্গে মানিয়ে পরতে পারেন। এ ছাড়া সোনালি, রুপালি, অক্সিডাইস রঙের নকশা করা গয়না চলছে। চিকন ও মোট বালা মিশিয়ে পরার ট্রেন্ডটাও শুরু হয়েছে এবার।

## ছোট কিন্তু ফ্যাশনে বড়

★ খুব জমকালো অনুষ্ঠান ছাড়া আজকাল ভারী গয়নার চল নেই বললেই চলে। ছোট-হালকা আকর্ষণীয় ধরনের গয়নার দিকেই সবার ঝোঁক। হোক না সে কর্মজীবী কিংবা বিশ্ববিদ্যালয় বা কলেজপড়ুয়া। ‘ব্যক্তিত্বের সঙ্গে মানানসই গয়না পরা উচিত। বিশেষ করে কর্মজীবী নারীর ক্ষেত্রে। যাতে তাঁর কাজের পরিবেশের সঙ্গে গয়নার ধরনটা মানিয়ে যায়।’ মনে করেন ফ্যাশন ডিজাইনার মাহিন খান।

কোন ধরনের গয়না পরবেন

হালকা গড়ন কিন্তু আভিজাত্য আছে এমন গয়না পরতে অনেকেই পছন্দ করেন। অফিসে প্রতিদিনের জন্য গলায় পেনডেন্ট, ছোট চেনের সঙ্গে লকেট, টেরাকোটোর কাজের গয়নাও পরা যেতে পারে। শাড়ি, সালোয়ার-কামিজ, স্যুট-টাই যেকোনো ধরনের পোশাকের সঙ্গে সহজেই এসব গয়না মানিয়ে যায়। সঙ্গে হাতের আঙুলে দু-একটি আংটিও পরতে পারেন। তরুণীরা পায়ের সাজেও বেশ মনোযোগী। পায়ের বেশি মানানসই ক্যাপ্রি, স্কাটের সঙ্গে পুঁতি, রুপা ও পাথর বসানো পায়ের চাহিদা বেশি। পা-কে আকর্ষণীয় করতে চাইলে মেহেদি লাগিয়ে আংটি পরতে পারেন। নাকফুল ও নথের আবেদন তো সবসময়ই আছে। সব সময় পরার জন্য চিকন রিং বা ছোট্ট একটা পাথরই নাকে মানায় ভালো।

আড়ংয়ের বিপণন কর্মকর্তা সাদিয়া হক জানান, হালফ্যাশনে মুক্তার গয়না বেশি চলছে। কানে মুক্তার ছোট টপ বা হাতে একটি এক লহরের ব্রেসলেট পরলে স্বস্তিও আসে, ফ্যাশনও হয়। গলায় পরলেন এক লহরের মুক্তার মালা। ব্যস, হয়ে গেল আপনার সাজ। সাদা, সবুজ, সোনালি ও গোলাপি রঙের মুক্তা সব রঙের পোশাকের সঙ্গে মানিয়ে যায়। শিপন ও ক্রেপ শাড়ির সঙ্গে মুক্তার গয়না ভালো দেখায়। অনেকে রুপার গয়না পরতে পছন্দ করেন। স্বল্প উজ্জ্বল, ম্যাট ধরনের অক্সিডাইজ, সাধারণ রুপা—গয়না হিসেবে এখন ব্যবহৃত হচ্ছে। গরমও পড়তে শুরু করেছে। এ জন্য হালকা ধরনের গয়না স্বস্তিদায়ক হবে। জিনস-ফতুয়ার সঙ্গে ধাতু, মাটি, কড়ি এমনকি কাচের গয়নাও ভালো লাগে। এসব ছোট গয়না পরে যেতে পারেন যেকোনো অনুষ্ঠানে। সে ক্ষেত্রে পোশাকটা একটু জমকালো

হওয়া উচিত। চিকন পাড়ের রাজশাহী সিন্ধু, এক রঙের শাড়ি ভালো লাগে ছোট গয়নার সঙ্গে। জরিপাড়, জামদানি শাড়ির সঙ্গে পরতে পারেন সোনারঙা ছোট গয়না।

‘গয়নায় স্বর্ণের ব্যবহার এখন কমে গেছে। পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে সব সময় স্বর্ণ পরা যায় না। তাই অফিস বা বাড়িতে ছোট গয়না পরা হয়। পাথর, মুক্তা, কাঠ ও মাটি সব ধরনের গয়না পরা যায়’। জানান সংবাদ উপস্থাপক ফারহানা নিশো।

### যত্নআত্তি

হালকা গয়নাগুলো সাধারণত সারা দিনই পরে থাকা হয়। ফলে ধুলোবালি, ঘাম তো লেগেই থাকে। তাই এসব গয়নার জন্য বিশেষ যত্ন প্রয়োজন হয়। মুক্তার মালার সুতা শক্ত কি না তা দোকানেই দেখে নিতে হবে। এ ছাড়া পাথরের গয়না কেনার সময় আঠাটা পরখ করে নিন। গয়না পরার আগেই পারফিউম বা বডি স্প্রে লাগিয়ে নিন। নিজের ঘামও মুছে নিন। রূপার গয়না বাতাসের সঙ্গে বিক্রিয়া করে অক্সিডাইজ হয়ে যায়। তাই রূপার গয়না পরলে তা কালো হওয়ার আশঙ্কা থাকে। সে জন্য তেঁতুল, লেবুর রস বা সিরকার সঙ্গে পানি মিশিয়ে তাতে গয়নাটা ডুবিয়ে হালকাভাবে ঘষে নিন। কালচে ভাবটা দূর হয়ে যাবে। এ ছাড়া যেকোনো গয়নাই তুলে রাখার সময় মুছে রাখা উচিত। গয়না তুলা বা টিস্যুতে মুড়িয়ে রাখলে ভালো থাকে।

### কোথায় পাবেন

আড়ংয়ে পাবেন চাষ করা মুক্তার গয়না। দাম নির্ভর করে রং ও আকারের ওপর। এখানে মুক্তার ছোট টপ ২৫-৩০০, রূপার কানের ছোট দুলা ১০০-২০০০, লকেট ১০০০-৪০০০, নেকলেস ২৫০-২০০০, পায়ের ১৫০-৫০০ টাকায় পাবেন। স্বর্ণ ও হীরার নাকফুল ৩৫০-২০০০, হীরার আংটি ৫০০০-৪৫০০০, পেনডেন্ট ৭০০-৪০০০ টাকার মধ্যে পাবেন। হীরার দামটা নির্ভর করে ক্যারট ও আকারের ওপর। এক লহরের মুক্তার মালা পাবেন ১৭০০-৬০০০ টাকায়। মায়াসিরে ছোট গয়না পাবেন ২৫০-৬০০ টাকার মধ্যে। জেনেটিক প্লাজা, যাত্রা, রঙ, হলমার্ক, আর্চিসে পাবেন নানা বৈচিত্র্যের ছোট গয়না। এ ছাড়া এসব গয়না নিউমার্কেট, গাউছিয়া ও চকবাজারেও পাবেন।

## বালা বন্দনা

★ বালা-চুড়ির আবেদন সব সময়ই। একসময় শুধু শাড়ির সঙ্গেই পরতেন মেয়েরা। সোনার কিংবা কাচের চুড়ির প্রতিই তাঁরা আকৃষ্ট ছিলেন। সময় বদলে গেছে। কিন্তু এর আবেদন কমেনি। বরং হাল ফ্যাশনের অনুষ্ঙ্গ হয়ে উঠেছে এই বালা-চুড়ি। যেকোনো পোশাকের সঙ্গেই পরা যায় এই গয়না, তা আপনি যে বয়সেরই হোন না কেন। কাচের চুড়িকে ছাপিয়ে জায়গা করে নিয়েছে কাঠ, সুতা, হাড়, মাটি ও ধাতব উপাদানের বালা।

পিরানের স্বত্বাধিকারী হোসনা বানু বলেন, ‘কাচের চুড়ি ভেঙে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। সে কারণে অন্যান্য চুড়ির দিকে ঝোঁক বেড়েছে। হাত ভর্তি বালা-চুড়ি পরতে সবার ভালো লাগে না। এ ধরনের বালা একটি পরলেও ভালো লাগে। সব বয়সের মেয়েরা এসব গয়না পরতে পারে।’ তিনি বলেন, শাড়ির সঙ্গে বালাই বেশি মানানসই। তবে দুই হাতে না পরে এক হাতে পরলে বেশি ভালো লাগে। কাঠ, রূপা, মাটি বা পিতলসহ অন্যান্য ধাতব বালা শাড়ির সঙ্গে মানায়। বালা চওড়া হলে একটিও পরা যেতে পারে। তা না হলে দুটি বালা একসঙ্গে পরতে পারেন। একই রঙের, একই রকম হতে হবে এমনটি নয়। দুটি দুই ধরনের হতে পারে। তবে যাঁদের হাতের গড়ন একটু মোটা ও গোল, তাদের সরু আকারের চুড়ি পরা উচিত। পুরো শরীরের গড়ন মোটা হলে হাতে চওড়া আকারের একটি বালা ভালো মানাবে। তবে হাতের গড়ন চিকন হলে হাত ভর্তি করে নানা রকমের বালা পরলে ভালো দেখাবে। কম বয়সের মেয়েরা ফতুয়া, কামিজের সঙ্গে এসব বালা-চুড়ি পরতেই স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে। প্লাস্টিক, চামড়ার চুড়ির

সঙ্গে কাচের চুড়ি মিলিয়ে পরলে ভেঙে যাওয়ার ভয় থাকে না। এ ছাড়া বিভিন্ন রঙের বালা মিলিয়ে পরতে পারেন সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে। খাড়া আকৃতির বালা একটি পরলেই ভালো দেখাবে। তবে অনেক বালা পরলে কানে, গলায় গয়না না পরাই ভালো। যে ধরনের বালা পরুন না কেন তা যেন পরিবেশ, পোশাকের সঙ্গে মানানসই হয়। মাদুলির স্বত্বাধিকারী মো. তমিজউদ্দীন মনে করেন, হালকা ধরনের গয়না কামিজ, ফতুয়ার সঙ্গে বেশি মানানসই। ধাতব বালা বিশেষ করে পিতল, তামার বালা পরতে পারেন। ব্রেসলেট, বালা ও প্লাস্টিকের চুড়ি মিলিয়ে পরলে অনেক আকর্ষণীয় হয়ে উঠবে হাত। কাঠ, হাড়ের বা ধাতব বালা তিন-চারটি পরতে পারেন। তবে অবশ্যই খেয়াল রাখবেন, কোন ধরনের পোশাক পরছেন। কোন অনুষ্ঠানে যেতে জমকালো শাড়ির সঙ্গে ভারী ধরনের বালা পরা যেতে পারে। সে ক্ষেত্রে অক্সিডাইজ, রূপার গয়না মানানসই হবে। যাঁরা একটু অন্য ধরনের গয়না পরতে ভালোবাসেন তাঁরা চাইলে কাঠ কিংবা মাটির গয়নায় মনের মতো নকশা করে নিতে পারেন। নানা আঁকিবুকির হাড়ের গয়নাও ভিন্ন আমেজ এনে দেয়। তিনি আরও বলেন, সুতার বালার ক্ষেত্রেও ভিন্নতা দেখা দেয়। পুতি, কুন্দন বসানো বালা মেয়েরা পছন্দ করেন। তা ছাড়া কাতান কাপড়ের বালাও হাল ফ্যাশনে বেশ চলছে। যাঁরা সব সময় বালা পরতে চান তাঁদের জন্য প্লাস্টিকের চুড়ি বা তামার বালা উপযুক্ত। তবে সুন্দর বালা পরার আগে হাতের যত্ন নিন। তা না হলে বালার সৌন্দর্য খানিকটা কমবে বৈকি।

কোথায় পাবেন: মাদুলি, পিরান, মায়াসির, রং, যাত্রা, নাগরদোলা, দেশাল আড়ংসহ দেশি প্রায় সব ফ্যাশন হাউসেই এই বালা পাবেন। দাম পড়বে ২০ থেকে ৪০০ টাকার মধ্যে। কিছুটা কম দামে এসব বালা পাবেন নিউমার্কেট ও গাউছিয়ায়।

## রূপার ছটা

★ তাজিন একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ছেন। এ মাসেই তাঁর বড় বোনের বিয়ে। বন্ধুদের কাছে শুনেছেন আড়ংয়ে সুন্দর ডিজাইনের রূপার গয়না পাওয়া যায়। তাই বোনকে সঙ্গে নিয়ে তাজিন রূপার গয়না কিনতে এসেছেন। কালো, রূপালি আর লাল শাড়ির সঙ্গে রূপার গয়না খুব ভালোই মানাবে।

হাল ফ্যাশনে রূপার চল ফিরে এসেছে। জাকিয়া হক এসেছেন ঢাকার গাউছিয়া মার্কেটে। লিজা বলছিলেন, ‘মায়ের পুরোনো সেই রূপার সেটগুলো দিয়ে নতুন ডিজাইনে বানাতে এসেছি। এত দিন বাসায় এই সেটগুলো পড়ে ছিল। কিন্তু এখন রূপাই আমার পছন্দ। আর সোনার গয়না পরে তো রাস্তায় বের হওয়া যায় না। এদিক থেকে চিন্তা করে রূপা ব্যবহার করাটাই বুদ্ধিমানের কাজ। আমি বিভিন্ন নাচের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করি বলে রূপার অনেক গয়না বানাই। ফলে খরচটাও অত বেশি পড়ে না।’ কিছু দূর যেতেই দেখা পেলাম ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আন্তর্জাতিক সম্পর্ক বিভাগের তৃতীয় বর্ষের শিক্ষার্থী সিফাত শারমীনের। তিনি বলেন, ‘রূপার গয়না আমার কাছে একটু ব্যতিক্রমধর্মী মনে হয়। ফিউশনের রূপার গয়না আমি পছন্দ করি। যেকোনো পরিবেশেই এটি মানানসই। এই যেমন আমি বিশ্ববিদ্যালয়ে রূপার কানের দুল পরে যাই। সোনার দাম অনেক বেশি বলে রূপা অনেক সাশ্রয়ী।’ সিফাতের সঙ্গে ছিল তাঁর বান্ধবী শাম্মী। শাম্মীর কাছে রূপার গয়না ফ্যাশনেবল মনে হয়। আর এটি উপহার হিসেবেও বিভিন্ন উৎসবে দেওয়া যায়। আড়ংয়ের বিক্রয়কর্মী রোজী বলেন, ‘এখন তো রূপার গয়নাই বেশি চলছে। আড়ং ঐতিহ্যবাহী গয়না তৈরি করে থাকে। তরুণীরা যেকোনো অনুষ্ঠানে, সেটা বিয়ে বা জন্মদিন যা-ই হোক না কেন, রূপার গয়না পরতে খুব স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছেন বলে রোজী জানান। মায়াসীরের ফ্যাশন ডিজাইনার মাহিন খান জানালেন, রূপার গয়না পরলে দেখতে খুব সুন্দর লাগে। এ ধরনের গয়নার এখন ভালো চাহিদা তৈরি হয়েছে। এখন অনেক ধরনের গয়না, যেমন—ঐতিহ্যবাহী, পাথরের মিশ্রণে তৈরি, অক্সিডাইজড রূপার গয়না পাওয়া যাচ্ছে। বহুকাল আগে বিছা, হাঁসুলি, সীতাহার ইত্যাদি গয়নার ব্যবহার ছিল। এখন অনেকেই সেই পুরোনো আমলের আদলে গয়না পরতে পছন্দ করছেন। রূপার সঙ্গে অন্য ধাতুর মিশ্রণ এখন খুব চলছে, সঙ্গে

মুক্তা ও পুঁতির ব্যবহারও চলছে। মায়াসীরের বেশির ভাগ রুপার গয়নাই পাথরের মিশ্রণে তৈরি। এটি বেশির ভাগ তরুণীই পছন্দ করছেন। গাউছিয়া মার্কেটের আশরাফ জুয়েলার্সের কর্মী আবদুল মতিন জানান, এখন লকেট বা ছোটখাটো গয়নাগুলোই বেশি বিক্রি হচ্ছে। অক্সিডাইজড গয়নায় খরচ কম পড়ে, তবে পাথর দিয়ে করলে খরচ বেশি পড়বে। গাউছিয়া মার্কেটের নিউ এডি জুয়েলার্সের লিটন বললেন, বিভিন্ন নকশা দেখে নিজেরা আবার তাতে নানা কিছু যোগ করেন। এভাবেই তৈরি হয় নতুন নকশার গয়না। অনেক সময় ক্রেতাও নকশা দিয়ে দেন।

#### যত্নাদি

মাহিন খান বললেন, রুপার একটি সমস্যা হলো এটি কালো হয়ে যায়। মায়াসীর কালো করা অর্থাৎ অক্সিডাইজের রুপা বিক্রি করে। সাদা রুপা হলে সিলভার বা মেটাল পলিশ করে এর যত্ন নেওয়া যেতে পারে। এ ছাড়া ডিটারজেন্ট, যেমন—হুইল পাউডার, সারফ এক্সেল দিয়ে গরম পানিতে ভিজিয়ে টুথব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে পারেন। গাউছিয়া মার্কেটের আশরাফ জুয়েলার্সের আবদুল মতিন জানান, রুপার গয়না টিস্যু দিয়ে রাখতে পারেন। আর পারফিউম ব্যবহার করে গয়না পরলে তাড়াতাড়ি রুপা কালো হয়ে যায়।

#### কোথায় কেমন দরদাম

বর্তমানে বাজারে রুপার ভরি ৭০০ টাকা করে।

#### আড়ং

কানের দুল ২০০-৩০০০ টাকা, সেট ১-১১০০০, ব্রেসলেট, লকেট, পায়ের আংটি, হাতের আংটি, চেইন, চুড়ি বা বালা ১০৮-৮০০ টাকার মধ্যে। এ ছাড়া আড়ংয়ে রুপার নৌকা, রিকশা, ফটো ফ্রেম পাওয়া যায়। এর দাম পড়বে ২০০-৩০০০ টাকা।

#### মায়াসীর

কানের দুল ৬০০-৬০০০ টাকা, আংটি ১০০০-১২০০ টাকা, গলার সেট ২৫০০-২৫০০০, পায়ের ১২০০-১৮০০ টাকা, চুড়ি বা চুড়, বালা ১৮০০-৫০০০ টাকার মধ্যে পাওয়া যায়।

#### গাউছিয়া মার্কেট

গাউছিয়া মার্কেটে ওজন ও পাথর অনুযায়ী দামের ওঠানামা করে। যেমন—সেট ৩ থেকে ২৫ হাজার, কানের দুল ১০০০-৪০০০, বালা বা চুড়ি তিন হাজার থেকে ১০-১২০০০।

## লম্বা মালার ফ্যাশন

★ সময়ের সঙ্গে ঘুরেফিরে নানা আঙ্গিকে আসে বিভিন্ন ধরনের ফ্যাশন। লম্বা মালা দেখলেই যেন মনে পড়ে যায় ষাট-সত্তরের দশকের পুরোনো ফ্যাশনের কথা। লম্বা মালা তাই পুরোনো না হয়ে ফিরে এসেছে হাল আমলের ফ্যাশন হিসেবে। আর এই লম্বা কিন্তু যেনতেন লম্বা নয়। একেবারে কোমর ছুঁইছুঁই। হতে পারে ২৫-৩০ ইঞ্চি লম্বা। তবে সময়ের পরিবর্তনে সেই ফ্যাশনের মধ্যেও এসেছে খানিকটা বৈচিত্র্য।' কথাগুলো বলছিলেন ফ্যাশন হাউস পিরাণের স্বত্বাধিকারী ও ডিজাইনার হাসনা বানু ছোটনা। আজকাল তরুণীদের ফ্যাশনের অন্যতম অনুষঙ্গ হয়েছে এই লম্বা মালা। একসময় কেবল শাড়ি বা সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে মানিয়ে লম্বা মালা পরা হতো। তবে সময়ের পালাবদলে তরুণীরা শাড়ি, সালোয়ার-কামিজের পাশাপাশি ফতুয়া বা টপসের সঙ্গেও পরছে লম্বা মালা। অন্যদিকে ফ্যাশন ডিজাইনার মাহিন খান বলেন, লম্বা মালা হচ্ছে এমন এক অলংকার, যা কখনো পুরোনো হয় না। তা ছাড়া লম্বা মালা মানে না বয়সের হেরফের। যেকোনো বয়সের নারী তাঁর পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে লম্বা মালা পরতে পারেন। তবে মালা তৈরির উপাদানগুলোর মধ্যে এসেছে খানিকটা পরিবর্তন। এখন লম্বা মালা তৈরির উপাদানগুলোর মধ্যে রয়েছে মাটি, বিনুক, কাঠ, কাপড়, পুঁতি। মাহিন খান বলেন, দেশীয় ও হাতে তৈরি পণ্যের প্রতি তরুণীদের ঝোঁকটা একটু বেশি। আবার হাতির দাঁত বা হাড়ের লম্বা মালা একটু ব্যতিক্রমী ফ্যাশনের অনুষঙ্গ। আর আভিজাত্য এবং ক্লাসিক উভয়ের মেলবন্ধন ঘটে মুক্তার মালায়। ধাতব পদার্থের মধ্যে তামা আর পিতলের সঙ্গে পুঁতির মালাও বেশ চলছে বলে জানান হাছনা বানু ছোটনা। মাহিন খান বলেন, প্যান্ট ও শার্টের সঙ্গে ২২-৩০ ইঞ্চি লম্বা মালা ভালো মানায়। টপসে বা শার্টে কলার থাকলে মালাটা একধাপ পরাই ভালো। আর কলার ছাড়া হলে কয়েক লহরে পরলে বেশি মানাবে বলে মনে করেন তিনি।

শাড়ির সঙ্গে বড় মালা খুব মানানসই। তবে তাঁতের শাড়ির সঙ্গে লম্বা মালাটা ক্লাসিক ফ্যাশনের উদাহরণ। ডিজাইনার মাহিন খান বলেন, পোশাক যেমনই হোক লম্বা বা বড় মালার সঙ্গে একটু হালকা রঙের বড় গলার পোশাক পরাই ভালো। এতে করে মালাটা পোশাকের ওপর ফুটে ওঠে। যাঁদের উচ্চতা কম, তাঁদের ক্ষেত্রে বড় মালা খুব একটা মানাবে না।

বিভিন্ন বুটিক বা ফ্যাশন হাউসে পাওয়া যাবে হাতে তৈরি বাহারি এবং হাল ফ্যাশনের লম্বা মালা। আবার বিভিন্ন গয়নার দোকানেও মিলবে নানা ধরনের ধাতব ও পাথরের তৈরি বড় মালা। দাম পড়বে ২০০ থেকে ১৫০০ টাকা। মালার সঙ্গে মেলানো কানের দুলও থাকে।

## সাধের মধ্যেই...

☆ স্বর্ণের অলংকারের দাম বেড়েছে অনেক। তাই বিকল্প হিসেবে অনেকে ব্যবহার করছেন রূপার ওপর সোনার রং করা বা গোল্ড প্লেটেড গয়না। বিশেষ করে বিয়ে ছাড়া যেসব গয়না আর তেমন পরা হয় না, সেগুলো অনেকেই স্বর্ণ দিয়ে তৈরি করতে চান না। যেমন নথ, টিকলি, সিঁথিপিটি ইত্যাদি। বাজারে নানা নকশার গোল্ড প্লেটেড গয়না পাওয়া যায়। এগুলোতে আবার নানা রঙের পাথরও ব্যবহার করা হয়। তাই পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে নিতেও সুবিধা। এসব গয়না কেনার আগে কিছু বিষয় জেনে নেওয়া ভালো। কথা হয় রূপবিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খানের সঙ্গে।

আলমাস খান জানান, অনেকের মুখে বড় নথ মানায়, আবার অনেকে পছন্দ করে মাঝারি। তবে বিয়েতে ছোট নথ না পরাই ভালো। বিয়ের দিনের মতো করে তো অন্য যেকোনো দিন সাজা হয় না। তাই সাধ মিটিয়ে পছন্দের গয়নাগুলো পরে নিন। টিকলি, টায়রা, ঝাপটা—এসব গয়নাও নিজের চেহারা এবং রুচি অনুযায়ী কেনা উচিত। আবার এসব গয়না যেন পরস্পরের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। কারণ, পরা হবে তো সব একসঙ্গেই। বিয়ের পোশাকের রঙের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে এখন অনেকে এসব গয়না কেনেন। যেহেতু যেকোনো ডিজাইনের পাওয়া যায় এবং দামও নাগালের মধ্যে, তাই অনেকে বিয়ে, বৌভাত ও গায়েহলুদের অনুষ্ঠানে ব্যবহারের জন্য আলাদা গয়নার সেট কিনতে পারেন। সোনালি রঙের পাশাপাশি ব্যবহার করতে পারেন রূপালি, ব্রোঞ্জ বা কপার রঙের গয়না। সে ক্ষেত্রে একই রঙের সব গয়না ব্যবহার করাই ভালো। সোনার মালার সঙ্গে যদি রূপার টিকলি পরা হয়, তাহলে কিন্তু মোটেও মানাবে না। বলছিলেন রূপবিশেষজ্ঞ কানিজ আলমাস খান

### দরদাম

‘একটি বিয়ে সুন্দরভাবে শেষ করতে অনেক টাকা খরচ হয়। তাই অনেকেই চেষ্টা করেন কীভাবে খরচটা একটু কমানো যায়। সে ক্ষেত্রে বেছে নিতে পারেন সোনার রং করা নথ, টিকলি, ঝাপটা ও চুড়ি।’ বলছিলেন ঢাকার গাউসিয়া মার্কেটের বিউটি ফ্যাশনের বিক্রয়কর্মী রাসেল। সাধ ও সাধের মধ্যে সামঞ্জস্য রাখতে এই গয়নাগুলো উপযুক্ত। ইমিটেশনের এক ডজন চুড়ি কিনতে খরচ পড়বে ২০০-৫০০, ঝাপটা পাবেন ১৮০-৭০০, নথের দাম পড়বে ১৫০-৬০০ টাকা আর টিকলি পাবেন ১০০-২৫০ টাকায়। অবশ্য অনেকে এখন সীতাহারও কিনছেন সোনার রং করা। সেটার দাম পড়বে ১৫০০-৫০০০ টাকা। এই গয়নাগুলো ঢাকার নিউমার্কেট, গাউসিয়া, বসুন্ধরা সিটি ছাড়াও মিরপুর ও গুলশানের বেশ কয়েকটি শপিং মলে পাওয়া যাবে। আর যদি রূপার ওপর সোনার রং করা গয়না চান, তাহলে যেতে হবে চাঁদনী চকে। সেখানেই সবচেয়ে বড় বাজার রূপার। এক ভরি রূপার দাম পড়বে ১৮৬৬ টাকা।

বিয়েতে সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়নার চাহিদা বেড়েছে আজকাল।

# সোনালি তবে সোনা নয়

## ফ্যাশনে সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়না

★ কানেট চৌরি নিল অধরাতী\\

সসুরা নিদ গেল বহুড়ী জাগঅ।

কানেট চোরে নিল কা গই মাগঅ\\

চর্যাপদের এ পদের অর্থ হলো ‘অর্ধরাতে চোরে কানেট (কানের দুল) নিয়ে গেল। শ্বশুর ঘুমিয়ে গেল, বউ জেগে আছে। কানেট যে চোরে নিল তা সে কোথায় খুঁজবে...।

অনেক আগে থেকেই বাঙালি মেয়েদের সাজের প্রিয় উপকরণ গয়না। বিশেষ করে সোনার গয়না। দামি সোনার গয়নার লোভে হাজির হতো চোর। তাই বলে চোরের ভয়ে বাঙালি নারী থেমে থাকেনি নিজেসে সাজাতে। তারা বেছে নিয়েছে সোনার বিকল্প ধাতুর গয়না। কিন্তু সেই সোনালি ঐতিহ্য একেবারে হারিয়ে যায়নি। অন্য ধাতু রাঙিয়েছে সোনালি রঙে। এই প্রজন্মের মেয়েদের পছন্দের তালিকায় তাই আছে সোনার প্রলেপ দেওয়া (গোল্ড প্লেটেড) গয়না। অবিকল সোনার মতো দেখতে এসব গয়না, কিন্তু দামে সোনার তুলনায় বেশ সাশ্রয়ী।

বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রী উর্মির পছন্দ এ গয়না। কানের ছোট দুলসহ সোনালি রঙের ছোট লকেটের সেটটা তাঁর প্রায় সব পোশাকের সঙ্গেই বেশ মানিয়ে যায়। সরকারি চাকুরে সেলিনা রহমান বলেন, সোনার দাম তো এখন মধ্যবিত্তের নাগালের বাইরেই চলে যাচ্ছে বলা যায়। বিশেষ কোনো অনুষ্ঠানে চাই একটু জমকালো গয়না। রুচি, চাহিদা, ফ্যাশনের সঙ্গে তাই এ ধরনের গয়নাটা বেশ মানিয়ে গেছে।

ফ্যাশনে সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়না

অনেক দিন ধরেই আমাদের দেশে সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়নাগুলো জনপ্রিয়। এটি আমাদের পার্শ্ববর্তী দেশ ভারতে বেশ জনপ্রিয় ছিল। যখন থেকে সোনার দাম বাড়তে শুরু করেছে, আমাদের দেশে তখন থেকেই এর চাহিদা বেড়ে গেছে। দেশীয় ঐতিহ্যের ছোঁয়ায় এ গয়নাগুলো ফ্যাশনে যোগ করেছে নতুন মাত্রা—বলছিলেন ফ্যাশন ডিজাইনার মাহিন খান।

আমাদের দেশে দুই ধরনের গোল্ড প্লেটেড গয়না পাওয়া যায়। একটি ভারতীয়, অন্যটি আমাদের দেশীয়। তবে ভারতীয় গয়নাগুলো তামা ও রুপা মিশিয়ে তৈরি হয় বলে পরবর্তী সময়ে তা আর কোনো কাজে লাগে না। সেটা ভেঙে নতুন করে আবার গড়াও যায় না।

আমাদের দেশীয় গোল্ড প্লেটেড গয়নাটাই তাই বেছে নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন মাহিন খান। আমাদের দেশের কারিগরেরা রুপার ওপর সোনার জলের প্রলেপ দিয়ে গয়না তৈরি করেন। রুপা নরম বলে তাতে সুনিপুণ কারুকাজ ফুটিয়ে তোলা যায়। রুপার তৈরি গয়নাগুলো সোনার দ্রবণে ডুবিয়ে তৈরি হয় সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়না।

ঐতিহ্যের ছবি

মাহিন খান বলেন, আমাদের মা-নানিরা সোনার গয়না পরতেন। তাঁদের কানে ফুটে থাকত হাঁসুলি, গোলাপ, পাশা, হাতে বালা। নতুন বধূরা পরত কোমরে বিছা আর পায়ে রিনিঝিনি মল। রিনিঝিনি শব্দে সারা বাড়ি হেঁটে বেড়ানো নতুন বউ নাকি বয়ে আনত শুভ বার্তা। আমাদের সংস্কৃতি এ রকমই। সেই ঐতিহ্যগুলো আবার ফিরে এসেছে সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়নাগুলোর মধ্যে। এইসব গয়নায় স্থান পেয়েছে ঐতিহ্যবাহী দানা, শিলা, ফুলঝুড়ি, ফিলিগ্রি কাজ। আগে শুধু রুপার ওপর সোনার প্রলেপ দিয়ে গয়না তৈরি করা হতো। এখন তাতে নানারকম পাথর ও মুক্তার ব্যবহার করে বৈচিত্র্য আনা হয়েছে।

মিলিয়ে পরল পোশাকের সঙ্গে

রঙের বৈচিত্র্যের জন্য গয়নাগুলো ফ্যাশনের সঙ্গে মিলে গেছে খুব তাড়াতাড়ি। পোশাকের সঙ্গে রং মিলিয়ে তাই আপনি পরতে পারেন অনায়াসে।

তবে কোন ধরনের পোশাকের সঙ্গে কোন ধরনের গয়না নির্বাচন করবেন তা খেয়াল রাখার পরামর্শ দিয়েছেন মাহিন খান। পাশাপাশি উপলক্ষের বিষয়টা মাথায় রাখুন।

জমকালো কোনো অনুষ্ঠানে অবশ্যই চাই জমকালো সাজ। শাড়ির সঙ্গে পরতে পারেন কানের বুলন্ত বড় দুল। এ ক্ষেত্রে গলায় কিছু না পরলেও ভালো লাগবে। শাড়িটা যদি একটু কম জমকালো হয় গলায় ভারী কিছু পরল এবং কানে ছোট দুল পরল। এক হাতে পরতে পারেন চূড় অথবা এক মুঠো চূড়ি। সালোয়ার-কামিজের সঙ্গে বেছে নিন লকেট সেট অথবা শুধু কানের দুল। এক হাতে পরতে পারেন মোটা বালা। গায়ে হলুদের কোনো অনুষ্ঠানে পরতে পারেন কোমরে বিছা আর পায়ে দুই গাছি মল। সবার মধ্যে আলাদাভাবে বেশ চমৎকার দেখাবে আপনাকে।

পাশ্চাত্য পোশাকের সঙ্গে কানে টপ পরতে পারেন। একটা লম্বা সোনালি চেইনও পরতে পারেন গলায়। হাতে পরল গোল্ড প্লেটেড ব্রেসলেট। ক্যাপ্রি পরলে এক পায়ে পায়ের পরে নিন, সুন্দর দেখাবে। আরও বৈচিত্র্য আনতে নাকটা সাজিয়ে তুলতে পারেন নাক ছাবিতেও।

যত্নআত্তি

সোনার প্রলেপ দেওয়া গয়নাগুলো যে আপনাকে সুন্দর করে সাজিয়ে তুলবে, সেগুলোও তো সুন্দর রাখা চাই। তাই নিয়মিত যত্ন নিন। কিছু বিষয় লক্ষ রাখুন।

কোনো অনুষ্ঠানে যাওয়ার আগে সাজের পুরো বিষয়টি শেষ করে গয়নাটা পরল।

পারফিউম বা বডি স্প্রে লাগান গয়না পরার আগে।

পোশাকের সুতো বা অন্য কোনো কিছুর খোঁচা যেন না লাগে, একটু সতর্ক থাকুন। পানি যাতে না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখুন। বিশেষ করে লবণাক্ত পানি ও ক্লোরিন পানি থেকে গয়নাগুলো দূরে রাখুন। আঙনের উত্তাপ থেকে দূরে থাকুন।

ব্যবহারের পর শুকনো তুলি দিয়ে ধুলাবালি আঁতে করে দূর করে নিন। টিস্যু বা একটা পাতলা ও কোমল কাপড়ে জড়িয়ে নির্দিষ্ট বাক্সে রাখুন। একসঙ্গে অনেক গয়না চাপাচাপি করে রাখবেন না, এতে পাথর বা মুক্তা খুলে যেতে পারে বা দাগ বসতে পারে।

সবশেষে খেয়াল রাখুন বাক্সের ঢাকনাটা যেন ঠিকমতো লাগানো হয়। কারণ বাতাসে এ গয়নার ওজ্জ্বল্য নষ্ট হতে পারে।

কোথায় পাবেন

ঢাকার রাইফেলস স্কয়ার, বসুন্ধরা সিটি, মেট্রো শপিং মল, মৈত্রী শপিং কমপ্লেক্স, পিংক সিটি ইত্যাদি শপিং কমপ্লেক্সে তৈরি করা গয়না পাবেন। এ ছাড়া চলে আসতে পারেন চাঁদনি চকের নিচতলা ও দোতলায় বিশাল মার্কেটে। ফ্যাশন হাউস মায়াসীরেও পাওয়া যাবে এসব গয়না। বিয়ের কনের জন্য এখানে নানা রকম গয়না আছে।

# নখের সাজ

## নখ রাখানোর নতুন চল

★ ফ্যাশনের অনুষ্ঙ্গ হিসেবে নখ রাখানোর প্রতি মেয়েদের বরাবরই একটা বিশেষ দুর্বলতা আছে। নিজের নখগুলো রাঙিয়ে সবার কাছে দৃষ্টিনন্দন করে তুলতে মেয়েরা ভীষণ পছন্দ করে; আবার পাশেই কোনো মেয়ের নেইলপলিশটি আড়চোখে দেখে নিয়ে রংটা কেমন লাগছে, তা মনে মনে যাচাই করে নিতে একদণ্ড দেরি হয় না কোনো মেয়েরই। নখ রাখানোর এ ফ্যাশন-চাহিদার জোগান দিতে কত রঙেরই না নেইলপলিশের আবির্ভাব—যার চল আবার সময়ের সঙ্গে পরিবর্তনশীল।

চলতি ফ্যাশনে নেইলপলিশের রঙে এসেছে নতুনত্ব। যেমন, কালো রঙের নেইলপলিশ অনেকেরই নখে লক্ষ করা যাচ্ছে। প্রচলিত রংগুলোর বাইরে এ নতুন ধারা প্রসঙ্গে বিউটি স্যালন রেডের কর্ণধার আফরোজা কামাল বলেন, 'ট্রান্সপারেন্ট অর্থাৎ স্বচ্ছ নেইলপলিশ, ফ্লেক্স মেনিকিউরের মতো হালকা রঙের পর এখন গাঢ় রঙের চল হয়েছে নেইলপলিশে। কালো, সবুজ, নীল, মরিচ লালের মতো চোখটানা রংগুলো বেশ জনপ্রিয় হয়েছে। তবে সব বয়সী নয়, দেখার মতো এ রংগুলোর সমাদর টিনএজার আর ফ্যাশন-সচেতন তরুণীদের কাছেই বেশি। আবার মডেলরা বা যাঁরা কমবেশি ফ্যাশন দুনিয়ায় সম্পৃক্ত আছেন, তাঁদের নখে দেখা যাচ্ছে এসব রং।'

সবুজ ও সবুজের শেডগুলো, উজ্জ্বল নীল, গাঢ় নীল, ফিরোজা, টকটকে গাঢ় লাল, বেগুনি এবং বিশেষ করে কালো রং বেশ শোভা পাচ্ছে ফ্যাশন-প্রিয় তরুণীদের নখে। পার্টিতে যেতেই মূলত নখে পরা হচ্ছে এসব রং, আবার ফ্যাশন সচেতন শিক্ষার্থীরা হয়তো ক্যাম্পাসে যেতে এমনই পরছেন।

আফরোজা কামাল জানান, পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে যে এ রংগুলো নখে লাগানো হচ্ছে তা কিন্তু নয়। বরং নখকে আলাদাভাবে ফ্যাশনেবল করে তুলতেই এসব রঙের নেইলপলিশের ব্যবহার লক্ষ করা যাচ্ছে।' অর্থাৎ নেইলপলিশ হবে পোশাকের রঙের ওপর নির্ভরশীল—এ ধারণার বাইরে এসে দেখা সব রঙে নখ রাখানোটা এখন নিজেই আলাদা একটা ফ্যাশন হয়ে উঠছে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকোত্তর পর্যায়ের শিক্ষার্থী সাজিয়া হায়দারকে দেখা গেল নখে লাগিয়েছেন বেগুনি রঙের নেইলপলিশ। তিনি বললেন, 'বাজারে এখন অনেক ব্র্যান্ড এমন রঙের নেইলপলিশ নিয়ে আসছে, যা আগে কল্পনারও বাইরে ছিল। আর এ দৃষ্টি আকর্ষক রংগুলো নিজেই বেশ জমকালো। তাই এ রঙের সব নেইলপলিশ এখন আর একসেসরিজ হিসেবে কোনো কিছুই সঙ্গে ম্যাচ করতে নয়, বরং অন্য রঙে নিজেকে একটু আলাদা করতে নতুন একটা স্টাইলের জন্য মাঝেমধ্যে নখে পরি।'

নেইল আর্টেও জায়গা করে নিয়েছে রংগুলো। আফরোজা জানান, পুরো নখে গাঢ় রঙের কোটিং দিয়ে নখের সামনের অংশে নানা স্টোন, তারকা, গোলচে ইত্যাদি নানা নকশা ব্যবহার করছে মেয়েরা। আবার এসব গাঢ় রঙের সঙ্গে অন্য রং ব্যবহারেও হচ্ছে নেইল আর্ট। তবে বাসায় না করে অভিজ্ঞ হাতের সাহায্য নিয়েই নেইল আর্ট করলে ভালো হবে। শুধু নকশায় সচেতন হলেই চলবে না, শখের রংটি যে নখে পরবেন, তারও তো পরিচর্যা হওয়া চাই ঠিকভাবে। আফরোজার পরামর্শ, তিন-চার দিন পর নেইলপলিশ রিমুভার দিয়ে ভালো করে রং তুলে ফেলুন। নখে একটা রং বেশি দিন না পরে থাকাই ভালো। এর দুদিন পর আবার নেইলপলিশ পরতে পারেন। চাইলে মাঝের এ দুদিন নখে স্বচ্ছ নেইলপলিশ দিয়ে রাখতে পারেন।

গাঢ় নেইলপলিশ যেমন, কালো রঙের একটা সমস্যা হলো—সেটা তুলতে গিয়ে রংটা ছড়িয়ে যায়, তাই নখের

কোণে ও ধারণুলোয় কালচে দাগ বসে যেতে পারে। তাই কালোর ক্ষেত্রে পলিশ তুলে একবার হাতে মেনিকিউর করে নিন। পরে আবার পলিশ লাগান। প্রথমে স্বচ্ছ পলিশের একটা প্রলেপ দিয়ে তারপর টপ-কোট হিসেবে কালো নেইলপলিশ ব্যবহার করতে পারেন।

নখের ওপরে একটা প্রটেকটিভ লেয়ার বা রক্ষাকারী স্তর থাকে, যেটি বেশি রিমুভার ব্যবহারে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। তাতে নখ হারায় তার প্রাকৃতিক মসৃণতা। তাই নখের যত্নে আফরোজার পরামর্শ, রাতে নখে ক্রিম, ভ্যাসলিন লাগিয়ে ঘুমান। এতে সারা রাত নখ নরম থাকবে। সপ্তাহে দুবার গরম পানিতে লেবুর রস ও শ্যাম্পু দিয়ে হাত ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন। নখের হলদে দাগ তুলতে লেবুর রস খুবই উপকারী। ভঙ্গুর নখ যাঁদের, তাঁরা বাজারে খুঁজে নিতে পারেন এমন নেইলপলিশ, যাতে আছে নেইল হার্ডনার। এটি নেইলপলিশ লাগানোর আগে নখে ব্যবহার করুন।

মানানসই আকৃতির নখ রাখলে তাতে আপনার পছন্দের নেইলপলিশটি হাতের সৌন্দর্য বাড়িয়ে দিতে পারে বহুগুণে। যাঁদের আঙুল লম্বা, তাঁরা চার কোনা আকৃতির নখ রাখলে ভালো লাগবে। আবার ইউ-শেপটা একটু খাটো ও মোটা আঙুলের জন্য অধিক মানানসই, এতে আঙুলে লম্বাটে ভাব আসে—বলেন আফরোজা। নখের সঙ্গে সঙ্গে এত শখের নেইলপলিশটিকেও যত্নে রাখুন। ব্যবহারের সময় বোতলের মুখ খুলে না রেখে কিছু একটা দিয়ে ঢাকা দিন। বোতলের ভেতরের নেইলপলিশের সঙ্গে বাতাসের সংস্পর্শ যতটা সম্ভব কমানোর চেষ্টা করুন। না হলে পলিশ ঘন হয়ে যেতে থাকে। এভাবে অন্তত মাস তিনেক একটা নেইলপলিশ ভালো রাখা যায়। অনেক দিনের নেইলপলিশ ব্যবহারের আগে বুঝে নিন, সেটা ভালো আছে কি না। তরল নেইলপলিশ ওপরের দিকে পাতলা আর নিচের দিকে ঘন দুই ভাগ হয়ে গেলে বুঝতে হবে, সেটি আর ব্যবহারের উপযোগী নেই। রং বাছাই তো আপনার মনের পছন্দ। তবে ফ্যাশনটা যদি হয় ঠিকঠিক জায়গামতো, তবেই সেটা সবচেয়ে উপযুক্ত হয়। তাই আফরোজার মতে, টিনএজারদের ক্ষেত্রেই নেইলপলিশের এ ধরনের রঙের ফ্যাশনটা সবচেয়ে বেশি মানানসই, কারণ তাদের এ উদ্যম বাঁধভাঙা বয়সটিতে যেকোনো কিছুই মানিয়ে যায়। বাকিরা পার্টিতে, রোজকার ব্যবহারে এমনই পরতে পারেন। তবে কর্মজীবী নারীরা অবশ্য নিজেদের ব্যক্তিত্বের খাতিরেই কর্মক্ষেত্রে ফরমাল পোশাকের সঙ্গে এসব রং এড়িয়ে চললে ভালো হয়। তাঁদের জন্য কমনীয় হালকা রংগুলো যেমন—স্বচ্ছ, ফ্রেশ ও মেনিকিউর, ত্বকরঙা নেইলপলিশ মানানসই ও সুন্দর অভিরুচির পরিচায়ক।

# নখে নকশা

☆ সাজটা হোক এবার একেবারে আঙুলের ডগা অবধি। ফুল-প্রজাপতির নকশায় রঙে রঙিন সাজে এবার সেজে ওঠার পালা নখের।

ঠোঁট, চোখ ও চুলের সাজের পর আপনার সাজটা পূর্ণ করতে সাজাতে বসে যান আপনার নখগুলো। এর আগে জেনে নিন নখ রাঙানোর নতুন চল।

নখ রাঙাতে নেইল পলিশের জুড়ি নেই—এ কথা আমরা কে না জানি। নখের সাজের অন্যতম অনুষঙ্গ সেই নেইল পলিশের চলটা আছে এখনো। তবে বদলে গেছে এর রাঙানোর ধরন। গোলাপি, সোনালি রঙের কদরটা ছিল বহু আগে থেকেই। এর সঙ্গে যোগ হয়েছে টকটকে লাল কিংবা একেবারে মেঘকালো রং। ময়ূরের নীল কিংবা টলটলে সবুজ, আকাশনীল—সব রঙের রাজত্বই চলেছে একাধারে। তারপর স্বচ্ছ রঙের সঙ্গে সাদার ফ্রেঞ্চ ম্যানিকিউর। এর সঙ্গে কখনো বা কেউ কেউ যোগ করেছে জরির রঙিন ছোঁয়া।

তবে এ সময় সবচেয়ে বেশি জনপ্রিয়তা পেয়েছে নকশা, কারুকাজ আর বর্ণিল পাথরের ঝিলিকে নখের সাজ। ফুল, লতা, প্রজাপতির পাখা। আলপনার সব নকশাই এখন শোভা পাবে আপনার নখে। আপনি চাইলে চলে আসতে পারেন আপনার কাছের কোনো পারলারে।

ঢাকার ধানমন্ডিতে অবস্থিত বোমন্ড সিসিলি বিউটির রূপসজ্জাশিল্পী উম্মে আয়েশা কবীর বলেন, শুধু ফুলেল নকশা নয়, নেইল পেইন্টার ডিভাইস দিয়ে ১০ হাজারেরও বেশি নকশা এঁকে দেওয়া সম্ভব আপনার নখে। আপনার পছন্দমতো যেকোনো ডিজাইন করা সম্ভব। প্রিয় তারকা অথবা প্রিয় মানুষের মুখখানাও ফুটিয়ে তুলতে পারেন নখে। বিশেষ দিনের বিশেষ নকশা ভালোবাসার হৃদয়খানি অথবা নববর্ষের হাতি-ঘোড়া, স্বাধীনতার লাল-সবুজের দেশ—সবই সম্ভব। খেলার মৌসুমে প্রিয় দেশের পতাকার নকশা করাও কঠিন নয়। যাঁরা ট্যাটু করতে চান, তাঁরা ট্যাটুর ডিজাইনও করতে পারেন। অথবা পছন্দের কার্টুন চরিত্র।

এক হাতের নখ সাজাতে খরচ পড়বে ৫০০ টাকা। দুই হাত হলে ৮০০। চাইলে নিজের পছন্দের নকশাটি করতে পারেন ঘরে বসেও। সে ক্ষেত্রে আপনার পছন্দমতো নকশার ছাঁচ কিনে পছন্দের রং দিয়ে সাজাতে পারেন নখ।

নখ সাজানোর নকশার ছাঁচ আর বিভিন্ন রঙিন নেইল পলিশ পাবেন নগরের কসমেটিকসের দোকানেই।

ঢাকার বসুন্ধরা সিটির কোনাড স্ট্যাম্পিং নেইল আর্টের বিক্রয় ও নখসজ্জাকর্মী সুমা জানান ঘরে বসে আপনার নখ সাজানোর সহজ উপায়।

- ☆ প্রথমেই নখগুলোর সুন্দর একটি আকৃতি দিয়ে নিন।
- ☆ একটি ব্রাশ দিয়ে খুব ধীরে ধীরে সুন্দর করে নখগুলো পরিষ্কার করে নিন।
- ☆ নখগুলো শুকাতে কিছুক্ষণ সময় দিন।
- ☆ এবার আপনার পছন্দের একটি রং নিয়ে এক পরত নেইল পলিশ লাগান।
- ☆ পুরোপুরি শুকাতে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন।
- ☆ এবার আপনার নকশার ছাঁচে ভিন্ন একটি রঙের নেইল পলিশ ছড়িয়ে নিন ধীরে ধীরে।
- ☆ নরম রাবারের প্যাড দিয়ে ছাঁচে আঁতে করে চাপ দিন।
- ☆ এবার প্যাডের নকশা আপনার নখে হালকা করে চেপে ধরুন।
- ☆ এর ওপর স্বচ্ছ নেইল পলিশ লাগান।
- ☆ আপনি চাইলে ফুল কিংবা প্রজাপতির ডানায় রঙিন পাথরও লাগাতে পারেন। লাগিয়ে আরেক পরত স্বচ্ছ নেইল পলিশ দিন। ব্যস, হয়ে গেল নখের সাজ। শুকানোর আগ পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। সাধারণ দুই বা তিন রঙে করা হয় এসব নখ স্ট্যামিং। সে ক্ষেত্রে কিছু কিছু রঙের সঙ্গে কিছু নির্দিষ্ট রং বেছে নিতে পারেন। যেমন—

গোলাপির ওপর পেস্ট বা লাল, সাদার ওপর কালো বা লাল অথবা নীল, বেগুনি। হলুদের সঙ্গে সাদা, নীলের সঙ্গে সাদা বা বেগুনি, সবুজ ও সাদা। তবে নেইল পলিশগুলো যেন ভালো ব্র্যান্ডের হয়, অন্যথায় নখের নকশার সাজটি মনমতো হবে না আপনার। অধিক মাত্রায় পানিতে কাজ কিংবা নখ দিয়ে খোঁটাখুঁটি না করলে অনেক দিন থাকে এ নকশা।

যাঁদের ঘরে বসে নখ সাজানোর অত বেশি সময় হয় না অথবা ঝটপট করে কোনো উৎসবে যোগ দিতে হয়, তাঁরা অবশ্য বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন নেইল আর্ট স্টিকার অথবা কৃত্রিম নকশার নখ। গ্লু দিয়ে সুন্দর করে আটকে নিতে পারেন সেসব কৃত্রিম নখ। স্টিকারের ব্যবহারও বেশ সহজ। পছন্দমতো ডিজাইনের এক সেট স্টিকার রেখে দিতে পারেন সময় বাঁচাতে। স্টিকার আপনার নখে এক সপ্তাহ পর্যন্ত থাকে।

বিভিন্ন কসমেটিকসের দোকানে পাবেন নখ সাজানোর সব উপকরণ। নখ স্ট্যাম্পিং করার জন্য নেইল পলিশ, স্ট্যাম্প স্টেপার প্লেট, ডিজাইন প্লেটের সেট পাবেন ৮৯৫ টাকায়। নকশার সংখ্যাভেদে পাঁচ থেকে আট হাজার টাকায়ও পেতে পারেন এটি। পাথরের বাক্স ১৭৫-৫৯৫, স্টিকার ২০০-২৭৫, কৃত্রিম নখ ৩২৫, নকশাসহ কৃত্রিম নখ ৫৯৫-১০০০ টাকায়।

tanbircox.blogspot.com

# রূপচর্চা ভেষজ পদ্ধতি

## ☆ মৌসুমি ফলে রূপচর্চা

☆ গরম পড়ছে ঠিকই কিন্তু এটাকে পুষিয়ে দিতে প্রকৃতি উজাড় করে দিয়েছে নানা মৌসুমি ফলের ভান্ডার। তরমুজ আর বাঙ্গি এ সময়ের ফল। খেতে মজা তো বটেই, ত্বকের জন্যও ভালো। রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা জানান, তরমুজ ভিটামিন এ, বি, সি সমৃদ্ধ একটি ফল। এটি ত্বককে সজীব করে, পাশাপাশি উজ্জ্বল ও নরম রাখে। তরমুজ দিয়ে বানানো যায় নানা রূপচর্চার উপকরণ।

### ক্লিনজার

☆ তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা এ ক্লিনজার ব্যবহারে উপকার পাবেন। এটি বানিয়ে ফ্রিজে রেখে দিন। তাহলে কিছুদিন অনায়াসে ব্যবহার করতে পারবেন। তৈরি করতে লাগবে—তরমুজের রস ও লেবুর রস। ত্বক ঠান্ডা রাখার পাশাপাশি ত্বককে নরম করে তরমুজ। অন্যদিকে লেবু প্রাকৃতিক পরিষ্কারক। অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বকে এটি প্রতিদিন সকালে লাগান। ক্লিনজার হিসেবে দুটি মিশিয়ে ত্বকে লাগালে ভালো ফল পাবেন। অল্প ম্যাসাজ করে কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

### মাস্ক

☆ যেসব উপকরণ লাগবে—মটর ডালের বেসন, তরমুজ, সয়াবিনের গুঁড়ো। তবে চালের গুঁড়ো বা ময়দা দিয়েও এটি বানাতে পারেন। একসঙ্গে ভালোভাবে মিশিয়ে ডিপ ফ্রিজে রেখে দিন। উপকরণগুলো আলাদাভাবে কৌটায় ভরে রাখুন। কারণ হাতের ছোঁয়া, বারবার ফ্রিজ থেকে বের করা এ জন্য এর গুণাবলি অনেকাংশে নষ্ট হয়ে যায়। ব্যবহারের সময় মিশিয়ে নিন। তরমুজের সঙ্গে সয়াবিনের গুঁড়ো মিশিয়ে লাগান। ত্বকে টানটান ভাব আসবে। শুষ্ক ত্বকের অধিকারীদের জন্যও আছে তরমুজের রূপচর্চা। তরমুজ, পাকা কলা, সয়াবিনের গুঁড়ো নিন। এখানেও সয়াবিন গুঁড়োর বদলে চালের গুঁড়ো বা ময়দা ব্যবহার করা যাবে। ১০ থেকে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর ধুয়ে ফেলুন।

### হাত ও পায়ের যত্ন

☆ তরমুজের রস, লেবুর রস, চালের গুঁড়ো, টক দই, গোলাপ জল সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। হাত-পায়ের পাশাপাশি পুরো শরীরে ব্যবহার করুন। এটিকে স্ফাব হিসেবেও ব্যবহার করতে পারেন। সব রকম ত্বকের ক্ষেত্রেই এটি ভালো কাজ করবে বলে জানান রাহিমা সুলতানা।

### বাঙ্গির জাদু

★ রাহিমা সুলতানা বলেন, বাঙ্গি হলো প্রাকৃতিক ব্লিচ। ত্বকে এটি ফেয়ার পলিশের কাজ করে। ত্বকের কালো ভাব দূর করে দেয়। অথচ এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

### ব্লিনজার

★ বাঙ্গির সঙ্গে টক দই মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।

### মাস্ক

★ মটর ডাল বাটা, সয়াবিন গুঁড়ো অথবা চালের গুঁড়ো বা ময়দার সঙ্গে বাঙ্গি মিশিয়ে নিন। একটু ম্যাসাজ করে ১০ থেকে ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক উজ্জ্বল থাকবে।

### ত্বকের ভাঁজ পড়া কমাতে

★ বাঙ্গির খোসা (পাল্ল), মটর ডাল বাটা, ডিমের কুসুম, কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ও মধু একসঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত মুখে লাগিয়ে রাখুন। এরপর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে তিন দিন ব্যবহার করবেন। আস্তে আস্তে ত্বকের ভাঁজ পড়া ভাব কমে ত্বক হয়ে উঠবে সতেজ।

### প্রাকৃতিক ব্লিচ

★ বাঙ্গির সঙ্গে লেবুর রস ও সয়াবিনের গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। পেস্ট তৈরি করুন। সপ্তাহে তিন দিন ১০ মিনিট করে লাগিয়ে রাখুন। এটি ব্যবহারে ত্বকের কালচে ভাব চলে যাবে।

### সকালের নাশতায়

★ শুধু ত্বকে লাগিয়ে গেলেই কাজ হবে না, মৌসুমি ফলও খেতে হবে। তরমুজ ও বাঙ্গি ছোট টুকরা করে কাটুন। সারা রাত মধু দিয়ে রেখে দিন। সকালের নাশতার তালিকায় এটিও রাখুন।

# রূপচর্চায় আয়ুর্বেদ

☆ গৃহিণী কিংবা কর্মজীবী নারী, নিজ নিজ ক্ষেত্রে দম ফেলার ফুরসত নেই এখন কারও। ফল স্নায়ুর ওপর চাপ এবং ক্লান্তিকর জীবন। এ ধকলটুকু কাটাতে দরকার একটু বাড়তি যত্ন, বিশ্রাম। আয়ুর্বেদ-পদ্ধতি ব্যবহারেও স্নায়ুচাপ কমিয়ে শারীরিক সুস্থতা আনা যায়। সঙ্গে পাওয়া যাবে পরিপূর্ণ সৌন্দর্যও।

আয়ুর্বেদ হলো জীবনের জন্য বিজ্ঞান। আমাদের জীবনব্যবস্থার জন্য একটি দিকনির্দেশনা—জানালেন হারমনি স্পার প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা রাহিমা সুলতানা। তিনি বলেন, ক্লান্তিকর জীবন থেকে স্নায়ুর চাপ কমিয়ে এনে সৌন্দর্যচর্চার জন্য আমরা আয়ুর্বেদিক সেবা চালু করেছি।

এ সেবায় হাতের তালু, পায়ের তালু ও নাভির সঙ্গে স্নায়ুর যে যোগগুলো আছে, সেখানে তেল দিয়ে মালিশ করা হয়।’

তবে এখানে আয়ুর্বেদিক সেবা নেওয়ার আগে অবশ্যই একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসককে দেখিয়ে নেওয়া হয়। এরপর বয়স, সমস্যা এবং ধকলের ওপর নির্ভর করেই প্রয়োজনীয় সেবা দেওয়া হবে—জানান রাহিমা সুলতানা। যিনি সেবাটি দেন তার সব ইতিবাচক শক্তি সেবাগ্রহণকারীর মধ্যে স্থানান্তরিত হয়। সব অবসাদ দূর হয়ে ঝরঝরে অনুভূতি হওয়ার এটি অন্যতম কারণ। যুগ যুগ ধরে এ সেবার চর্চা চলে আসছে। শরীরের সুস্থতা বজায় রাখার পাশাপাশি মানসিক শান্তি আনতেও এ সেবার জুড়ি নেই। হারমনি স্পার দেওয়া আয়ুর্বেদ সেবাগুলোর মধ্যে আছে—

স্পিরধারা: এ আয়ুর্বেদিক সেবা শুরু করার ঠিক ১৫ মিনিটের মধ্যে স্নায়ুর ওপর থেকে চাপ কমে যাবে। প্রচণ্ড চাপ, ক্লান্তি, অনিদ্রা এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত ব্যক্তিদের জন্য প্রযোজ্য এ সেবা।

আয়ুর্বেদিক দোসা ফেসিয়াল: ত্বক পরিপূর্ণভাবে পরিষ্কার করে। এ ছাড়া ত্বকের রং উজ্জ্বল করে।

আয়ুর্বেদিক নিম ফেসিয়াল: লোমকূপ পরিষ্কার করে ত্বকে ব্যাকটেরিয়া রোধ করে।

আয়ুর্বেদিক অ্যান্টি রিংকল ফেসিয়াল: যারা ত্বকে বলিরেখা সমস্যায় ভুগছেন, এ সেবা তাঁদেরই জন্য।

আয়ুর্বেদিক তালাম হেয়ার ট্রিটমেন্ট: চুল পড়া কমিয়ে আনে, নতুন চুল গজানোর পাশাপাশি চুল পাকা রোধ করে। খুশকিও দূর করে।

আভায়াঙ্গা: শরীরে মালিশ দেওয়া হয় এ সেবায়। শরীরে জমে থাকা ক্ষতিকর উপাদান মালিশের মাধ্যমে বের করে দেওয়া হয়।

এ ছাড়া এ সেবা আপনার ত্বকের রং উজ্জ্বল করে তুলবে, চাপ কমিয়ে আনবে, বয়স রোধ করবে, অনিদ্রা দূর করবে। এ সেবায় তেল, গরম পাথর এবং ভাপ ব্যবহার করা হয়।

নাভারাখিজি: এর মূল উপকরণ হলো, বিল্বিধানের চাল ও দুধ। উপকরণ জ্বাল দিয়ে মিশ্রণ তৈরি করা হয়। এ সেবা শরীরের টকসিন বের করে গায়ের রং উজ্জ্বল করে তোলে, অবসাদ দূর করে, শরীরের দুর্গন্ধ দূর করে। বিয়ে আসন্ন এমন পাত্রীদের জন্য এ সেবা উপকারী।

মাথা, ঘাড় ও পা মালিশ: কর্মজীবী মহিলাদের জন্য কার্যকরী। এ সেবা স্নায়ুর ওপর থেকে সব ক্লান্তিকর চাপ কমিয়ে আনবে।

পদিক্কিজি ও ইলাক্কিজি: শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টের ব্যথা দূর করে। আর্থ্রাইটিজের ব্যথাও চলে যায় এ আয়ুর্বেদিক সেবার মাধ্যমে।

লেবুর সঙ্গে বিশেষ তেল এবং ভেষজ উপাদান মিশিয়ে পুঁটলিতে বাঁধা হয়। এরপর একটু গরম তেলের মাধ্যমে শরীরে মালিশ করা হয়।

চক্রধারা: এ সেবায় স্নায়ুচাপ কমবে। দুধের মধ্যে কিছু ভেষজ মিশিয়ে আধঘণ্টা কপালের ওপর ঢালা হয়। বিশেষ

তেল দিয়ে পুরো শরীরে মালিশও করা হয়।

সারভাঙাধারা: চল্লিশোর্ধ্ব মহিলাদের জন্য এটি আদর্শ। মেনোপোজ, ঘন ঘন হটফ্লাশ হওয়ার সমস্যাগুলো কমাতে।

ম্যানিকারমা ও প্যাডিকারমা: রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধির পাশাপাশি অবসাদ পুরোপুরিভাবে দূর হয়ে যাবে এ সেবার মাধ্যমে।

ব্রাইডাল প্যাকেজ: এটি তিন মাসের একটি প্যাকেজ। শুধু রূপচর্চার জন্য আয়ুর্বেদিক সেবাই দেওয়া হবে না এখানে। বিবাহিত জীবনের জন্য কাউন্সেলিংও দেওয়া হবে। পারিবারিক সমস্যা এবং সমাধান, পরিবারের প্রতি সম্মান অর্জন প্রভৃতি সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হবে। ত্বক, চুল, শরীর এবং মনের সুস্থতা আনার পাশাপাশি সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে পরিপূর্ণ সাহায্য করবে এ সেবা।

১৫০০ টাকায় আয়ুর্বেদিক এ সেবাগুলো পাওয়া যাবে।

আয়ুর্বেদিক সেবার পাশাপাশি যোগব্যায়ামের ওপরও জোর দিতে হবে বলে জানালেন রাহিমা সুলতানা। তিনি বলেন, ‘যোগব্যায়াম করার মাধ্যমে শরীর এবং মন দুটির মধ্যেই সমতা আনা সম্ভব। আয়ুর্বেদিক সেবা এবং যোগব্যায়ামের মিলিত চর্চাই সাহায্য করবে আপনার প্রকৃত সৌন্দর্য ফুটিয়ে তুলতে।’

## সাজগোজের পর..

☆ সেজেগুজে নিজেকে সুন্দর করে তোলা তো হলো। এরপরের করণীয়টা কি সবসময় মনে থাকে! পার্টি থেকে ফিরে আলসেমিতে অনেক সময় মেকআপটা তোলা হয়না। সেই নিয়েই ঘুম। তার ফল? ত্বকে ব্রণ, দাগসহ নানা সমস্যা।

এ নিয়ে রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা বলেন, কোন পার্টিতে গেলে বেশিরভাগ সময়ই তেল-চর্বিযুক্ত ভারী খাবার খাওয়া হয়। আর সাজের জন্য প্রচুর মেকআপ, হেয়ার স্প্রে ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। এর কোনো কিছুই ত্বকের জন্য ভালো নয়। তাই অবশ্যই মেকআপ করে আবার রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে তা ঠিকমতো তুলে ফেলতে হবে। কেননা, সারা দিনের ভারী মেকআপ ত্বকের লোমকূপগুলোকে বন্ধ করে দেয়। ফলে ত্বকের জন্য প্রয়োজনীয় অক্সিজেন ভেতরে ঢুকতে পারে না। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে তাই ভালোভাবে মেকআপ তুলে ফেলা উচিত। মেকআপ করার পর ত্বকের যত্নের কিছু উপায় বলে দিয়েছেন রাহিমা সুলতানা।

☆ তৈলাক্ত ত্বক হলে পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে পুরো মুখে লোশন মেখে কিছুক্ষণ রাখুন। পরে তুলা দিয়ে মেকআপ তুলে ফেলুন।

☆ শুষ্ক ত্বক হলে তুলাতে পানি আর তেল মিশিয়ে তা দিয়ে মুখটা পরিষ্কার করা যেতে পারে।

☆ হালকা মেকআপ করলে তুলায় ক্লিনজার মেখে মুখটা পরিষ্কার করা যেতে পারে।

☆ কম ক্ষারযুক্ত ফেসওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে।

☆ মুখ পরিষ্কার শেষে মুখে ময়েশচারাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

☆ ভারি মেকআপ করা হলে এর পর টানা কয়েক দিন মুখে প্যাক ব্যবহার করা ভালো।

☆ ত্বক তৈলাক্ত হলে পাকা পেঁপে বা পাকা কলা চটকে প্যাক তৈরি করে মুখে মাখতে হবে।

☆ চালের গুঁড়া, টকদই, শশা, গাজরের রস, মুলতানি মাটি দিয়ে প্যাক তৈরি করে চাইলে ফ্রিজে রেখেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

☆ শুষ্ক ত্বক হলে ময়দা, দুধ, মধু, মুলতানি মাটি দিয়ে পেস্ট করে মুখে ব্যবহার করা যেতে পারে।

চুল নিয়ে হেলাফেলা করা উচিত নয়। চুলের বিশেষ যত্নের কথাও বলেন তিনি।

☆ হেয়ার সেপ্ৰ, আয়রন মেশিন বা বিভিন্ন রকমের হেয়ার ক্রিম ব্যবহারে চুল জট পাকিয়ে যায়। তাই তেল দিয়ে আগে জট ছাড়াতে হবে।

☆ তেল মাখা চুল শ্যাম্পু করে ফেলতে হবে।

☆ ঘুমাতে যাওয়ার আগে ফ্যানের বাতাসে চুল শুকিয়ে নিন। হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করবেন না।

☆ নিয়মিত তেলের সঙ্গে মেথি, আমলকী মিশিয়ে মাথায় ম্যাসাজ করা যেতে পারে।

☆ চুলে নিয়মিত মেহেদি দেওয়া ভালো।

☆ চুলের গোড়ায় লেবুর রস দিয়ে ম্যাসেজ করা যেতে পারে। তবে বেশি সময় ধরে না করাই ভালো।

এসব যত্নান্তির পাশাপাশি পার্টিতে খাবারের দিকেও লক্ষ্য রাখতে বলেন তিনি। তেল-মসলাযুক্ত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে। অন্যদিকে ভারী খাবারের সঙ্গে সালাদ আর তরল খাবার বেশি খেতে পরামর্শ দেন তিনি। পাশাপাশি প্রচুর ফলমূল, সবজি খেতে হবে এমনটাই মনে করেন তিনি। কেননা সুস্থ, সুন্দর ও সজীব ত্বক সবারই কাম্য।

## কপালে টিপের সাজ ☆ টিপ দিয়ে যা.

### বাঙালি সাজে টিপ

☆ এশিয়ার দু-তিনটি দেশে টিপের ব্যবহার বেশি হয়। এর একটি কারণ বোধহয় আমাদের চেহারা এবং পোশাকের সঙ্গে এর সামঞ্জস্যতা বেশি।

নৃত্যশিল্পী মুনমুন আহমেদ বলেন, 'টিপের গুরুত্ব অনেক। টিপ একটি মেয়ের সাজে পরিপূর্ণতা আনে। দুই ভুরুর মধ্যে যখন টিপ পরা হয়, মনে হয় সব সাজই হয়ে গেল।'

অভিনয়শিল্পী রোজী সিদ্দিকীর খুব প্রিয় হলো টিপ। সাধারণত বড় টিপই পরতে পছন্দ করেন তিনি। 'যখনই শাড়ি পরি, যত্ন নিয়ে টিপ আঁকি, সব সময় চেষ্টা করি একটু ভিন্নধর্মী কিছু করার। এটি আমার শখও' জানান তিনি। ব্যান্ডল লালন-এর কণ্ঠশিল্পী সুমি। তাঁর সাজের একটি বিশেষত্ব, তিনি সব সময় বড় টিপ পরেন। সব পোশাকের সঙ্গেই তিনি টিপ পরেন। 'বাঙালি নারীর যে মাধুর্য, তা অনেকটা টিপের মাধ্যমেই ফুটিয়ে তোলা যায়।' বলেন তিনি।

টিপের জয়গান এখন বাঙালিদের সীমানা ছাড়িয়ে অবাঙালিদের হৃদয়ে। বৈশাখ, বসন্ত, নবান্ন বিভিন্ন অনুষ্ঠানে আমাদের সঙ্গে তারাও শরিক হয় রঙিন টিপের সাজে। আর কিছুতে হোক না হোক কপালে ছোট একটু রঙের ছোঁয়া এ দেশের সাজটাই তুলে ধরে অন্যদের কাছে পুরোপুরি বাঙালিয়ানায়। মাধুর্যতা প্রকাশ করার সঙ্গে সঙ্গে ঐতিহ্যগতভাবে আমাদের সংস্কৃতও ফুটে ওঠে কপালের এ নকশার মাধ্যমে।

### ফ্যাশনে টিপ

☆ টিপের জনপ্রিয়তাই তৈরি করেছে এর রকমারি। যুগ যুগ ধরে চলে আসা টিপের রূপ বদলেছে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে।

সাধারণ গোল টিপ তো আছেই। এর ওপরে লাগানো হচ্ছে পাথর বা ছোট্ট ঝুমকা। কপালে একটু ঝিলিকের জন্য লাগিয়ে ফেলুন পাথরের টিপ। হতে পারে এটি একরঙা অথবা কয়েকটি রঙের মিশ্রণে।

নৃত্যশিল্পী মুনমুন আহমেদের পছন্দের তালিকায় আছে আলপনা টিপ। যে শাড়িটি পরেন, তারই কিছুটা নকশা তিনি তুলে ধরেন দুই ভুরুর মধ্যে। 'আঁকতে আঁকতে এখন অভ্যস্ত হয়ে গেছি। খুব তাড়াতাড়ি এঁকে ফেলতে পারি

এখন।’ বলেন তিনি।

খুব সুন্দর করে আঁকার এ দক্ষতাই আলপনা টিপকে দিয়েছে ভিন্নধর্মী প্রাধান্য। কুমকুমের টিপের ইতিহাস অনেক অনেক আগের। রাজা-রানীদের কপালে শোভা বর্ধন করে এখন রয়েছে আমাদের সাজের তালিকায়।

ফ্যাশনসচেতন মানুষ অবশ্য দু-তিন ধরনের মিশ্রণে টিপ পরেন। আলপনা টিপের সঙ্গে পাথর মিলিয়ে অথবা সাধারণ টিপের আশপাশ দিয়েও এঁকে নিচ্ছেন প্রয়োজনমতো। এছাড়াও সাধারণ বড় টিপের নিচে ছোট একটি, পরপর নিচে বসানো ছোট পাথরের অথবা সাধারণ গোল টিপ পরে চারপাশ দিয়ে লাইন টেনে নিচ্ছেন। মোট কথা পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে, রুচির সাথে তাল মিলিয়ে একটু ভিন্নভাবে লাগিয়েই ফেলুন না টিপটি। খারাপ বই ভালোই লাগবে।

### চেহারার কাটে টিপের ছাঁট

★ রূপবিশেষজ্ঞ অঞ্জলি মোস্তফা জানান চেহারার কাটের সঙ্গে মানানসই ছাঁটের টিপের কথা।

v গোল চেহারার অধিকারীরা লম্বা টিপ পরলে ভালো দেখাবে।

v যাদের চেহারার ঠাঁচ লম্বাটে, গোল টিপই হওয়া উচিত তাদের প্রথম পছন্দ।

v পানপাতা ও চারকোনা কাঠের চেহারার সঙ্গে লম্বা টিপ মানানসই হবে।

তবে মাঝেমাঝে ছাঁটের কিছুটা অদলবদল একটু ভিন্নধর্মী চাহনি পরিবর্তনে মন্দ লাগবে না।

### সব বয়সেই পরা যায়

★ ‘আয় আয় চাঁদমামা টিপ দিয়ে যা, চাঁদের কপালে চাঁদ টিপ দিয়ে যা...’। গানের তালে ছোট দুটি হাত বাড়িয়ে প্রাণপণ চেষ্টা। চাঁদটাকে কোনোভাবে যদি টিপ হিসেবে কপালে লাগানো যেত। ছোটবেলা থেকেই ছেলে হোক মেয়ে হোক প্রায় সবাই বোধহয় মায়ের কণ্ঠে এ গান শুনেছি। সেখান থেকেই হয়তো টিপের প্রতি এত ভালোবাসা বাঙালি নারীর। টিপের প্রতি এ দুর্বলতার কথা জানালেন সুমি। সপ্তম শ্রেণী থেকেই তিনি টিপ পরা শুরু করেছেন। ‘আমার ঘরের আয়নায় টিপের আঠার অসংখ্য দাগ। ব্যাগে আর কিছু থাক বা না থাক, টিপের পাতা থাকবেই।’ হেসে জানান তিনি। সুমির মন খারাপ, ভালো হওয়াটাও অনেক সময় নির্ভর করে এ টিপের মধ্য দিয়েও। ‘আমার মন খারাপ থাকলে টিপ পরলেই ভালো হয়ে যায়। টিপ না পরতে পারলে অনেক সময় মন খারাপও হয়ে যায়।’ রোজী সিদ্ধিকী বলেন, ‘এইচএসসি পরীক্ষা যখন দিই, তখন থেকেই শাড়ি পরা শুরু। এর সঙ্গে শুরু হয় টিপ পরাও।’ ‘নাচ শুরু করার সঙ্গেই টিপ পরা শুরু। যখন টিপ পরা শুরু করি, মা বললেন, এবার তো তাহলে আমার টিপ পরা ছেড়ে দিতে হয়।’ হেসে জানান মুনমুন আহমেদ।

সাজের এই ছোট জিনিসটা বয়সের ক্ষেত্রে মানে না কোন নির্দিষ্ট সীমারেখা। এর শুরু ও শেষ দুটোই নির্ভর করে নারীর রুচি ভালো লাগার ওপর। রং পরিবর্তন এবং নকশার পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে চেহারায় খেলে যায় রহস্যময়তা।

### পোশাক ও টিপ

★ টিপ সবচেয়ে বেশি মানানসই দেশীয় পোশাকের সঙ্গে। জানান ফেমিনা বিউটি পারলারের স্বত্বাধিকারী অঞ্জলি মোস্তফা। তবে পশ্চিমা পোশাকের সঙ্গে মানিয়ে পরতে পারলে খারাপও লাগবে না।

মুনমুন আহমেদ বলেন, ‘টিপ ছাড়া শাড়ির সাজ পরিপূর্ণতা পায় না। জর্জেট কিংবা শিফন পরলে টিপ পরি না। কিন্তু সুতি ও সিল্ক শাড়ির সঙ্গে বেশির ভাগ সময় আমি টিপ পরি। রং মিলিয়ে অথবা একটু গাঢ় লাল রঙের।’ দাওয়াতের পোশাকের সঙ্গেই অরনামেন্টাল টিপ বেশি মানানসই। অন্যদিকে সারা দিনের ব্যস্ততায় সাধারণ টিপ

ব্যবহার করা উচিত।

কিছু কথা

অঞ্জলি মোস্তফা জানান, কপালের দিকটি খেয়াল করেও আমাদের টিপ পরা উচিত। যাদের কপাল আকারে ছোট, তাদের জন্য ছোট টিপ মানানসই। যাদের কপাল বড়, তারা বড় টিপ পরলেও সমস্যা নেই। বড় দুল পরলে সে ক্ষেত্রে ছোট আকারের টিপ পরলে ভালো লাগবে। এ ছাড়া টিপের আঠার কারণে অনেক সময় র্যাশ দেখা দিতে পারে। টিপ খোলার পর বেবি অয়েল দিয়ে আঠা মুছে ফেললেই এ ঝামেলার অবসান হবে।

## পায়ের স্নাজ ☆ পায়ের স্নাজ

☆ পায়ের ওপর ভর দিয়েই তো জীবন চলা। তাই পায়ের ঠিকঠাক যত্ন নেওয়া উচিত সব বয়সের সবারই। বলা হয়ে থাকে, একজনের পায়ের দিকে তাকালেই তার রুচি সম্পর্কে অনুমান করা যায়। তাই পা রাখতে হবে সুন্দর। এ জন্য যে খুব বেশি সময় খরচ করতে হবে তা কিন্তু নয়। বরং নিজের জন্য সপ্তাহের কিছুটা সময় বরাদ্দ করে নিন। আর সেই সময়ের খানিকটা খরচ করুন পায়ের পেছনে। টুকটাক যত্ন নিয়ে খানিকটা সাজিয়ে রাখুন আপনার পদযুগল। দেখুন না নিজের কাছেও কেমন ভালে লাগে।

পরিষ্কার রাখুন সব সময়

পায়ের যত্নে শুরুতে যে বিষয়টি রয়েছে তা হলো পরিচ্ছন্নতা। এ বিষয়ে রূপবিশেষজ্ঞ নাহিন বলেন, প্রতিদিন গোসলের সময় অবশ্যই পা ভালোমতো পরিষ্কার করা উচিত। তখন যদি সময় না পাওয়া যায়, সে ক্ষেত্রে রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ভালোমতো পা পরিষ্কার করে লোশন বা ভ্যাসলিন লাগাতে হবে। সেই সঙ্গে সপ্তাহে একবার অবশ্যই পেডিকিউর করতে হবে।

পেডিকিউর করার নিয়মটা কমবেশি আমরা সবাই জানি। ঘরোয়াভাবে পেডিকিউর করতে একটি মাঝারি গামলায় সহনীয় তাপমাত্রার গরম পানিতে অল্প শ্যাম্পো গুলিয়ে ফ্যানা তুলতে হবে। সেই সঙ্গে লবণ দিতে পারেন এক চিমটি। এবার ১৫ মিনিটের মতো পা ভিজিয়ে নরম ব্রাশ দিয়ে পা ঘষে নিন। পায়ের গোড়ালি ঘষার জন্য ব্যবহার করুন পিউমিস স্টোন অথবা ঝামা। পা ঘষে মরা চামড়া তুলে ফেলুন। নেলকাটার দিয়ে নখ কেটে শেপ ঠিক করে নিন। এই সময়ে নখের শেপে হিট ফ্যাশন হলো চারকোনা। তবে কোনাটা একটু গোল করে দিতে পারেন নেইল ফাইলার দিয়ে। নখ কেটে নখে ক্রিম বা ভ্যাসলিন দিয়ে নখের দুই পাশের কিউটিক্যাল নরম করে নিন। এবার কিউটিক্যাল কাটার দিয়ে তা কেটে ফেলুন। নখের ব্রাশ ব্যবহার করে ঘষে ময়লা তুলে ফেলুন। পুরো পা মুছে ময়েস্চারাইজার ক্রিম বা লোশন লাগিয়ে নিন।

নাহিন মনে করেন, এভাবে ঘরে বসে প্রতি সপ্তাহে পায়ের যত্ন নেওয়া উচিত। যদি স্পা পেডিকিউর বা অ্যারোমা পেডিকিউর করতে চান, সে ক্ষেত্রে যেতে পারেন পারলারে। এটা করতে পারেন মাসে একবার। অনেক সময় নখে দাগ পড়ে যায়। লেবুর রস ঘষে নখের দাগ তুলে ফেলতে পারেন।

ফ্রেঞ্চ পেডিকিউর

বর্তমানে পায়ের যত্নে বহুল ব্যবহৃত শব্দ হলো ফ্রেঞ্চ পেডিকিউর। বিষয়টি খুব বেশি জটিল নয়। সাধারণ নিয়মে পেডিকিউর করে তারপর নেইল পলিশ লাগানোর যে কায়দাকানুন, সেটিই হলো ফ্রেঞ্চ পেডিকিউর। পায়ের যত্ন, নখ কাটা, ফাইলিং, মালিশ, পরিষ্কার করা ইত্যাদির পর নখে লাগাতে হবে স্বচ্ছ নেইল পলিশ। তারপর একদম সামনের দিকে একটা মোটা লাইন করে লাগিয়ে নিতে হবে সাদা রঙের নেইল পলিশ। একবার শুকিয়ে গেলে আরেক কোট দিয়ে নিন। সামনের সাদা বর্ডার লাইন শুকিয়ে গেলে এবার আরেক কোট স্বচ্ছ নেইল পলিশ

লাগিয়ে নিন। এর ওপর দিতে পারেন গোলাপি, পার্পেল বা ব্রাউন রঙের হালকা নেইল পলিশ। না দিলেও খারাপ লাগবে না। নখের সাদা বর্ডারে নেইল পেইন্ট, স্টোন বসানো যেতে পারে।

যত্ন নিয়ে পা সাজানো

যত্ন নিয়ে এবার পা সাজিয়ে নিন সুন্দর করে। পা সাজানোর ক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারেন ফ্রেঞ্চ পেডিকিউরের স্টাইল। এটি এখন এই সময়ে সবচেয়ে হিট ফ্যাশন। ফ্রেঞ্চ পেডিকিউরের সঙ্গে যুক্ত হয়েছে নেইল আর্ট। কয়েক রঙের নেইল পলিশ ব্যবহার করে তবেই এই নেইল আর্ট করা হচ্ছে। সেই সঙ্গে আলাদা করে স্টোন, স্টার বসিয়ে আনা হয় গর্জিয়াস লুক। ফ্লোরাল, জিগজ্যাগ বিভিন্ন নকশা করছে তরুণীরা। এই নেইল আর্ট চাইলে বাড়িতেও করা যায়, তবে পারলারে গিয়ে করলে বেশি ভালো দেখাবে বলে মনে করেন নাহিন। একবার পারলার থেকে করিয়ে নিলে অন্তত এক মাস থাকবে। তাই খুব শখের কোনো অনুষ্ঠানে যেতে পারলারে করা যায়। বাড়িতে ফ্রেঞ্চ পেডিকিউর করা সম্ভব। তারপর দোকান থেকে স্টোন স্টিকার কিনে বসিয়ে দেওয়া যেতে পারে নখে। নিয়মিত নেইল পলিশ যাঁরা ব্যবহার করেন, তাঁরা কিন্তু তিন থেকে চার দিন পরপর তুলে নতুন করে দেবেন। বেশি দিন থাকলে নখে হলদেটে ভাব এসে যায়। আর নেইল পলিশ তোলার সময় খুব বেশি নেইল রিমুভার ব্যবহার করবেন না। এতে নখের এনামেল নষ্ট হয়।

পায়ের সাজে গয়নার প্রচলন বহু দিনের। হালকা ডিজাইনের রুপার মল পরতে পারেন। আড়ংয়ের বিপণন কর্মকর্তা সাদীয়া হক বলেন, রুপার আংটি আর রুপার মল চলছে এখনো। ছোট বা বড় উৎসবভেদে সব সময় এ ধরনের অলংকার মেয়েরা পায়ের পরে থাকেন। রুপার মধ্যে মিনা করা, পাথর বা মুক্তা বসানো—এ রকম পায়ের আংটি বা মলের অনেক ধরনের ডিজাইন রয়েছে আড়ংয়ে। তবে এখনকার তরুণীদের হাই ফ্যাশনের তালিকায় আছে মেটাল, সুতা, পুঁতির তৈরি ম্যাচিং কন্ট্রাস্ট মল। যেগুলো তাঁরা কখনো জোড়ায় জোড়ায় পরছেন, আবার কখনো তপুর গানে সাড়া দিয়ে এক পায়ের পরছেন। পিরানের ডিজাইনার হোসনা বানু জানালেন, এ ধরনের মেটালের পায়ের এখন বেশ চাহিদা। এগুলোর মধ্যে একটা এথনিক লুকও রয়েছে। হোসনা বানু বলেন, এসব গয়না অনেক বেশি কন্ট্রাস্ট করে পরা যায় বলেই এগুলো এখন এত জনপ্রিয়। যেকোনো পোশাকের সঙ্গেই চলতে পারে এ ধরনের মেটালের পায়ের। তাই তরুণীরা এগুলো বেশ পছন্দ করছেন। তা ছাড়া সাধারণ টিউব মেহেদি, কালো মেহেদি দিয়েও পায়ের নকশা করে পা সাজানোর রীতি রয়েছে। সেই সঙ্গে আলাদা ছোট পাথর কিনে মেহেদির ডিজাইনে বসিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

পায়ের সাজে রুপার পায়ের আর আংটি কিনতে পাওয়া যায় আড়ংয়ে এবং চাঁদনী চকে বা রুপার দোকানগুলোতেও। রুপার গয়নার দাম নির্ভর করে ওজন ও নকশাভেদে। এ ছাড়া পিরান, যাত্রা, দেশাল, বিবিয়ানায় পাওয়া যায় মেটাল, পুঁতি বা সুতার পায়ের। এগুলোর দাম ৫০ থেকে ২৫০-এর মধ্যে জোড়া। আবার বিভিন্ন উৎসব-পার্বণে দেখা যায়, পুঁতির পণ্যের পসরা সাজিয়ে নারীরা জোড়া ১০ টাকায় বাহারি রঙের পায়ের বিক্রি করছেন। এ ছাড়া নেইল পেইন্ট, স্টোন বা প্লাস্টিকের আংটি এবং ইমিটেশন পায়ের পাওয়া যায় বড় বড় শপিং মলে। সুন্দর করে পা সাজিয়ে ঢেকে রাখলে চলবে না। পরতে হবে চুড়িদার পায়জামা বা চাপা জিন্স, সঙ্গে ফিতে বাঁধা চটি স্যান্ডেল। তবেই না পায়ের সাজ ভালো দেখাবে।

# প্রসাধনসামগ্রী

## ☆ প্রসাধনে ক্ষতি নেই

☆ চুল রাঙানো বা আগাগোড়া চুলের ধরন বদল এখন ভীষণ জনপ্রিয় হেয়ার ফ্যাশন। কয়েক গাছি চুলে রং চড়িয়ে হাইলাইট, পুরো চুলের রং বদলে কিংবা রিবন্ডিং করে দীর্ঘমেয়াদি চুল সোজা করা তো আছেই। এ ছাড়া পার্টিতে যেতে মাঝেমাঝেই আয়রন করে চুলটাকে চটজলদি সোজা করে নেওয়া, কার্ল করা, স্প্রে, টুকটাক ব্লো-ড্রাই ইত্যাদি মেয়েরা হরদমই করছে। এ সময়ের শুষ্ক আবহাওয়ায় এমনিতেই চুলের মলিন দশা। আর এতসব ধকল সওয়া চুলে আবহাওয়ার রক্ষতার প্রভাবটা যেন একটু বেশিই কড়া।

এ প্রসঙ্গে 'কিউ-বেলা হেয়ার অ্যান্ড বিউটি'-এর কর্ণধার ফারজানা আরমান বলেন, সাধারণ চুলের চেয়ে কেমিক্যালি বা হিট-ট্রিটেড চুলে সমস্যা বেশি হয়। আবহাওয়ার আর্দ্রতাহীনতায় চুলে প্রচণ্ড শুষ্কতা, খুশকি, আগা ফেটে যাওয়া, শুকনো বাতাসে ধুলোবালি জমে গোড়ায় ময়লা হওয়া, চুল পড়া, চুল ভেঙে যাওয়া—এগুলো বড় সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। রাঙানো চুল হারায় ঔজ্জ্বল্য। তাই শীতে এমন ট্রিটেড চুলের রক্ষণাবেক্ষণের জন্য চাই একটু বাড়তি যত্ন।

জানতে হবে ক্ষতির কারণ

ফারজানা আরমান জানান, চুলের ধরন বিচার না করে কোনো ট্রিটমেন্ট নেওয়া, চুল রাঙানোর ক্ষেত্রে মানসম্মত রং ব্যবহার না করা, ব্লিচের ব্যবহার, রিবন্ডিংয়ে মানসম্মত রাসায়নিক সঠিক প্রক্রিয়ায় ব্যবহার না হলে চুল অনেকটা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এ ধরনের চুল কোমলতা, মসৃণতা হারিয়ে একেবারে রুক্ষ হয়ে পড়ে আর্দ্রতাহীন আবহাওয়ার কারণে। বর্তমানে বাজারে প্রচুর নকল প্রসাধনী আসছে। অনেক সময় নকল শ্যাম্পু ইত্যাদি প্রসাধন ব্যবহারও মেয়েদের চুলের ক্ষতির অন্যতম কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে। এ ছাড়া চুল পড়ার পেছনে খাদ্যাভ্যাস, খুশকি, কোনো শারীরিক সমস্যাসহ অনেক কারণ থাকতে পারে। তাই চুল পড়া রোধ করতে এর সঠিক কারণটা নির্ণয় করতে হবে কোনো বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করে।

ফারজানা মনে করেন, চুলের সুরক্ষা চাইলে সব সময় ভালো ব্র্যান্ডের প্রসাধনী ব্যবহার করতে হবে। লেবেল পড়ে তবেই কিনুন আপনার উপযোগী প্রসাধনী। অবশ্যই মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ দেখে নিন। পারলারে হেয়ারট্রিটমেন্টে মানসম্মত প্রসাধনীর ব্যবহার পাচ্ছেন কি না অবশ্যই বুঝে নিন।

যত্ন-আত্তি

এ সময়ে ক্ষতিগ্রস্ত চুলের পরিচর্যা কীভাবে করবেন এবং আরও ক্ষতির হাত থেকে আপনার শেখের স্টাইল করা চুলকে বাঁচাতে কী করতে পারেন সে পরামর্শ নিয়ে নিন ফারজানা আরমানের কাছ থেকে—

☆ রাঙানো বা রিবন্ড করা চুল সুরক্ষিত রাখার প্রথম শর্তই হলো চুলের ধরন ও মান অনুযায়ী শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করা। বাজারে রং করা চুলের জন্য বিশেষ ধরনের শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার পাওয়া যায়। ডিপ কন্ডিশনার ও ইউভি-রোধক সমৃদ্ধ কন্ডিশনার খুব উপকারী হবে।

☆ খুশকি থাকলে অ্যান্টি-ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে।

পারলারে করে নিন চুলের প্রোটিন কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট ও অয়েল ম্যাসাজ। মাসে দুই বার করাতে পারলে খুবই ভালো হবে।

☆ রিবন্ড করা চুলের জন্য শীতে কাজে দেবে ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট ও হেয়ার স্পা। ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট বাসায়ও করতে পারেন। শ্যাম্পুর পর ডিপ কন্ডিশনিং ক্রিম (বাজারে পাবেন) ২০-২৫ মিনিট চুলে লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন। বাজারে পাবেন হেয়ার স্পা ক্রিম। স্পা বাসায় করতে হেয়ার স্পা ক্রিম পাঁচ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। তারপর কুসুম গরম পানিতে ভেজানো তোয়ালে নিংড়ে নিয়ে চুলে জড়িয়ে রাখুন ২০-২৫ মিনিট। এরপর ধুয়ে ফেলুন।

☆ বাসায় কিছু চুলের প্যাকও বানিয়ে নিতে পারেন। যেকোনো প্যাক লাগানোর আগে তেল দিয়ে নিলে ভালো ফল পাওয়া যায়। নারকেল তেল ছাড়াও ভালো ব্র্যান্ডের জলপাই তেল পাওয়া গেলে দিতে পারেন চুলে। খুশকি তাড়াতে একটা ডিম ও দুই টেবিল চামচ টক দইয়ের প্যাক খুব উপকারী। এর সঙ্গে দিতে পারেন এক চা-চামচ ভেজানো মেথি বাটা। ৩০-৪০ মিনিট চুলে লাগিয়ে শ্যাম্পু করে ফেলুন।

☆ পাকা কলা পেস্ট করে ৩০-৪০ মিনিট চুলে রেখে ধুয়ে ফেলুন।

☆ তেল দিয়ে মেহেদি, একটা ডিম ও দুই টেবিল চামচ টক দইয়ের প্যাকও ব্যবহার করা যেতে পারে। যদি আপনার চুলের ধরনের সঙ্গে মেহেদি খাপ খায়।

☆ রাঙানো চুলে বাসায় কোনো ধরনের প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহারের আগে কোনো বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলে নিন। কারণ টকজাতীয় অর্থাৎ এসিডিক কিছু যেমন—টক দই বা লেবু ইত্যাদির ব্যবহারে চুলের রং ফিকে হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

☆ চুল পড়া রোধে তেল ও ক্যাস্টর অয়েল একসঙ্গে হালকা গরম করে নিন। ঠান্ডা হয়ে গেলে তাতে ভিটামিন-ই ক্যাপসুল ভেঙে মিশিয়ে চুলে লাগান।

☆ আমলকীর রস বা আমলকী বাটাও চুল পড়া রোধে বেশ কার্যকরী।

☆ হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করতে হলে চুল থেকে একটু দূরে ধরে রেখে ড্রায়ারের কোল্ড বোতাম চেপে ঠান্ডা বাতাস দিয়ে চুল শুকিয়ে নিন।

☆ খাদ্যাভ্যাস একটা বড় ভূমিকা পালন করে চুলের সুরক্ষায়। তাই প্রচুর পানীয় গ্রহণ করা উচিত। বেশি করে পানি ও ফলের রস খান। পাকা পেঁপের রস চুল পড়া রোধে সাহায্য করে। শীতকালীন ফল, সবজি ও পানির অংশ বেশি এমন খাবার যেমন—লাউ, শশা বেশি করে খান।

### সতর্কতা

যাঁরা চুল রাঙাবেন, সোজা করবেন বা নতুন কোনো স্টাইল দেবেন বলে ভাবছেন তাঁরা আগেই কিছু সতর্কতা অবলম্বন করুন। যাতে চুলের গড়পড়তা ক্ষতিটাকে কমিয়ে আনা যায়। সবচেয়ে জরুরি বিষয় হলো, চুলে এ ধরনের কোনো কিছু করার আগে পারলারে গিয়ে সেখানকার বিশেষজ্ঞের কাছে নিজের চুলের ধরন নিয়ে আলাপ করে নেওয়া। তাহলে চুলে কোন রং ভালো বসবে, চুলটা রিবন্ডিংয়ের উপযুক্ত কি না, আগে একটা হেয়ার ট্রিটমেন্ট লাগবে কি না এবং আপনার চুলের ধরন অনুযায়ী কালারড ও রিবন্ডিং করা চুলের যত্নে কী উপাদান কার্যকরী হবে তাও বোঝা যাবে।

ভালো পারলারে, বিশেষজ্ঞের পরামর্শে, চুলের ধরন অনুযায়ী ভালো রং ও রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহৃত হচ্ছে কি না সেসব অবশ্যই জেনে ও যাচাই করে নেওয়ার সচেতনতাটা যদি অবলম্বন করতে পারেন ও পরবর্তী সময়ে সঠিক পরিচর্যা করতে পারেন তাহলে চুলের ক্ষতি ৬০-৭০ শতাংশ কমিয়ে আনা যায় বলে মনে করেন ফারজানা আরমান।

# রূপসজ্জার নানা উপকরণ

★ শুধু সাজসজ্জার জন্যই প্রসাধনসামগ্রী নয়, নিজেকে নিখুঁতভাবে উপস্থাপনেও এর জুড়ি নেই। কিন্তু এসব মেকআপ উপকরণের যত্ন নেওয়ার পদ্ধতি অনেকেই জানেন না। ফলে দেখা যায় নানা অসতর্কতায় ত্বকে যেকোনো ইনফেকশন হতে পারে—জানালেন হারমোনি স্পার রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা। এবারের নকশায় এসব উপকরণের যত্নআত্তির নানা টিপস তিনি দিচ্ছেন।

১. মেকআপসামগ্রী কেনার সময় খেয়াল রাখবেন, তা যেন বায়ুনিরোধক পাত্রে থাকে। বিশেষ করে আইলাইনার, নেইল পলিশ, লিপগ্লস, মাশকারা—এ ধরনের তরল মেকআপ প্রসাধনগুলো ব্যবহারের সময় শিশিটিকে ঢেকে রাখুন। না হলে বাতাসে এর ভেতরের তরল উড়ে গিয়ে প্রসাধনগুলোকে ব্যবহারের অনুপযোগী করে তোলে।
  ২. এ ধরনের তরল প্রসাধনসামগ্রী খুব বেশি রোদ বা বাতাস আসে এমন স্থানে না রেখে ঠান্ডা জায়গায় রাখলে দীর্ঘদিন ভালো থাকে।
  ৩. অনেক সময় লিপলাইনার ব্যবহারের ক্ষেত্রে দেখা যায়, আমরা লিপলাইনারের ঢাকনা (ক্যাপ) খুলে ফেলে দিই। লিপলাইনার পেনসিলটি খোলা থাকার কারণে এর মুখে ধূলাবালি লেগে যাওয়ায় পর ব্যবহারের সময় ঠোঁটে ছোট ছোট ফুসকুড়ির সৃষ্টি হয়। তাই শুধু লিপলাইনারই নয়, কাজল ব্যবহারের পরও এর মুখের ঢাকনা লাগিয়ে রাখুন।
  ৪. ফেস পাউডার কেনার সময় ছোট বক্স কেনাই ভালো। কারণ বড় বক্সে দীর্ঘদিন থাকার কারণে পাউডার জমাট বেঁধে যায়।
  ৫. লিপস্টিকটি যদি ক্রিমের মতো হয়ে থাকে, তবে তা ফ্রিজে রাখতে হবে। ম্যাট লিপস্টিক হলে ঠান্ডা স্থানে রাখলেই তা ভালো থাকে। অনেক লিপস্টিকে তুলি দেওয়া থাকে। লিপগ্লস ও লিপস্টিক দেওয়ার পর তুলিটি টিস্যু দিয়ে ভালো করে মুছে রাখুন। না হলে তুলিতে ছত্রাকের সংক্রমণ হতে পারে।
  ৬. মেকআপের প্যাফ সপ্তাহে অন্তত এক দিন গরম পানিতে ধুয়ে নিন।
  ৭. কন্ডিশনার, ময়েশ্চারাইজার, ফাউন্ডেশন, কনসিলার ব্যবহারের সময় বেশি করে হাতের তালুতে নিলে তা পুনরায় আবার একই টিউব বোতলে ঢুকিয়ে না রেখে আলাদা পাত্রে রাখুন।
  ৮. ব্লাশন দিয়ে মেকআপ করার পর তা ধুয়ে শুকিয়ে টিস্যুতে পেঁচিয়ে রাখুন।
  ৯. অনেক সময় মেকআপের প্রসাধনসামগ্রী মুখে লাগানোর জন্য প্যাফটিকে ভিজিয়ে নেওয়া হয়। সে ক্ষেত্রে ভেজা প্যাফটি ব্যবহারের পর তা পুনরায় ধুয়ে আবার শুকিয়ে টিস্যু দিয়ে পেঁচিয়ে রাখুন।
  ১০. রিমুভার খুব তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়। তাই রিমুভার ব্যবহারের সময় এর শিশিটি ঢেকে ব্যবহার করুন। রিমুভারের গায়ে মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ দেওয়া থাকে না। তাই রিমুভার খুব বেশি না কিনে এক বছরের ব্যবহার উপযোগী শিশি কেনাই ভালো।
- মেকআপ ব্যবহারে এসব সচেতনতা তো আছেই, এ ছাড়া মেকআপ ব্যবহারে যে বিষয়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা হলো, একই মেকআপ প্রসাধন যেন একাধিক মানুষ ব্যবহার না করে। এ বিষয়ে রাহিমা সুলতানা জানান, মুখের ত্বক এমনিতেই স্পর্শকাতর। আর মেকআপ করার কারণে ত্বকের কোষ বন্ধ হয়ে টক্সিন বের হতে পারে না। ফলে ত্বকের কিছুটা ক্ষতি হলেও বিশেষ যত্ন নিলে সেই সমস্যা দূর হয়ে যায়। কিন্তু একই লিপগ্লস, প্যাফ, ব্লাশার, লিপস্টিক, মেকআপ বক্স ব্যবহারের কারণে বিভিন্ন ধরনের চর্মরোগের সংক্রমণ হয়, যার স্থায়ী নিরাময় করা কষ্টকর হয়ে যায়।
- এ কারণে প্রসাধন ব্যবহারে সবাইকে সতর্ক হতে হবে, যাতে প্রসাধন অন্য কেউ ব্যবহার না করে। এ ছাড়া মেকআপ কেনার সময় তা ভালো ব্র্যান্ডের কি না, দেখে নিন। অনেকেই মেয়াদ উত্তীর্ণ হয়ে গেলেও মেকআপসামগ্রী ব্যবহার করে থাকেন। মেয়াদ উত্তীর্ণ সামগ্রী কখনোই ব্যবহার করবেন না। এতে ত্বকে চর্মরোগ, ফুসকুড়ি, এমনকি ক্যানসার পর্যন্ত হতে পারে।

# গলা ও হাতের সাজ ☆ শুভ্রতায় বর্ণিল

☆ বৈশাখের প্রথম দিনে ফুলের সাজে ফুটিয়ে তুলতে পারেন স্নিগ্ধতা। শুভ্র ফুল আর বর্ণিল সাজ—দুই মিলে আপনি হয়ে উঠবেন অনন্যা।

আশপাশে তাকালেই প্রচুর ফুল দেখতে পাওয়া যাচ্ছে, কিনে নিয়ে লাগাতে হবে তা নয়, গাছ থেকে নিয়েও চুলের মধ্যে গেঁথে দিন। কিউবেলার রূপবিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান জানান—

‘কাঠ বেলি, কাঁঠালচাঁপা, গাজরা, রজনীগন্ধার লম্বা মালা, বিভিন্ন রঙের গোলাপের কলি, মাধবীলতা দিয়ে সাজিয়ে নিন নিজেকে। বছরের প্রথম দিনটিকে ফুলের সৌরভের সঙ্গেই আমন্ত্রণ জানান। প্রচণ্ড গরমের মধ্যেও এ স্নিগ্ধ গন্ধ আপনাকে সারাক্ষণ দেবে প্রশান্তি।’ ফুলের সাজে সাজার কিছু উপায় বাতলে দিয়েছেন তিনি।

## বড় চুলের সাজ

☆ লম্বা চুলের অধিকারীরা বেশ কয়েকভাবে সাজাতে পারেন চুল।

☆ চুলগুলো গুছিয়ে নিয়ে বেগি করুন। শক্তভাবে বেগি শুরু করার প্রান্ত থেকে ১০-১২টি বেলি ফুলের মালা আটকে নিন।

☆ একটু ভিন্নতা আনতে চাইলে বেলি ফুলের সঙ্গেই বেগির ওপর থেকে নিচ পর্যন্ত একটু পর পর ছোট সাদা গোলাপ আটকে নিন।

☆ বেগি করে শুধু গাজরা লাগাতে পারেন।

☆ বেগিজুড়ে ছোট কোনো ফুলের মালা পেঁচিয়ে পেঁচিয়ে পরতে পারেন।

☆ হাতখোঁপা অথবা একটু ভিন্নভাবে খোঁপা করে নিন। খোঁপার চারপাশে ছোট ছোট গোলাপ আটকে নিন। ঠিক খোঁপার মাঝখানে একটি গোলাপ লাগান। ব্যস, হয়ে গেল অপূর্ব সাজ।

☆ পুরো খোঁপাটি বেলি ফুলের মালা দিয়ে ঢেকে দিন। কানের পাশ দিয়ে অন্য কোনো একটি ফুল লাগান। যদি চান খোঁপার চারপাশে গাজরা লাগিয়ে নিতে পারেন।

☆ খোলা চুলেও কানের পাশ দিয়ে দু-তিনটি ফুল লাগিয়ে নিতে পারেন।

☆ গোলাপের ছোট ছোট কলি দিয়েও পুরো খোঁপা ঢেকে দিতে পারেন।

## ছোট চুলে...

☆ চুল একদম ছোট হলেও অসুবিধা নেই। বাজারে ক্লিপের সঙ্গে লাগানো আলাগা খোঁপা কিনতে পাওয়া যায়। পনিটেল করে ওপর দিয়ে তা লাগিয়ে নিন। এবার ইচ্ছামতো ফুল লাগান।

## গলায় ও হাতে

☆ খুব বেশি নয়, অল্প কিছু ফুলের ছোঁয়ায় গলায় ও হাতে আনতে পারবেন স্নিগ্ধ সাজ।

ছোট আকারে ফুলগুলো প্রযোজ্য এ ক্ষেত্রে। লম্বা মালা করে পরতে পারেন, অথবা গলার সঙ্গে চিক হিসেবেও পরতে পারেন। দেশীয় পুঁথির মালায়ও এই ফুল ব্যবহারে আসবে ভিন্ন লুক। বড় একটি বা দুটি ফুল সোজাভাবে লাগিয়ে নিন পুঁথির মালার সঙ্গে। চুড়ি বা বালার সঙ্গেও ফুল ভালো লাগবে। আলতোভাবে হাতে জড়িয়ে রাখতে পারেন। অনেক কাচের চুড়ির মাঝে সুতায় পেঁচিয়ে একটি বড় ফুল হাতে পরতে পারেন।

# গরমের সাজ ☆ গরমের স্নিগ্ধ সাজ

☆ প্রকৃতি সেজেছে আজ রঙিন বধূর বেশে; থোকা থোকা কৃষ্ণচূড়া কিন্তু তা-ই জানান দিচ্ছে। প্রকৃতির এই সৌন্দর্যের সঙ্গে মিলেমিশে একাকার হয়ে যেতে কার না মনে সাধ জাগে! হোক না প্রখর রোদ কিংবা গরম, তাই বলে কি সাজবেন না সুন্দর সাজে! গ্রীষ্মের এই সময়টায় কেমন হবে আপনার সাজ—এসব বিষয়ে বলেছেন রেড বিউটি স্যালনের রূপবিশেষজ্ঞ আফরোজা কামাল।

গরমে ঘাম হয় বেশি। ব্রণ, ঘামাচি আর ঘামের অত্যাচারে ঢাকা পড়ে আমাদের স্বাভাবিক সৌন্দর্য। তাই এ সময় ত্বকের প্রতি একটু বাড়তি নজর দিতে হয়, পাশাপাশি শাসন করতে হয় বেয়াড়া চুলগুলো।

প্রচণ্ড গরমেও সজীব থাকার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হচ্ছে মুখটা সুন্দরভাবে পরিষ্কার করা। সারা দিনে বেশ কয়েকবার ঠান্ডা পানির ঝাপটা দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। ত্বকের ধরন অনুযায়ী পরিষ্কারক উপাদান বেছে নিন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য তেলমুক্ত পরিষ্কারক, শুষ্ক ত্বকে পানি ও গ্লিসারিনযুক্ত পরিষ্কারক এবং স্বাভাবিক ত্বকের জন্য সাধারণ পরিষ্কারক বেছে নিন। বাইরে বেরোনোর আগে রোদের তাপ থেকে ত্বককে বাঁচাতে অবশ্যই সানস্ক্রিন লোশন ব্যবহার করুন। খুব তৈলাক্ত ত্বক হলে সানব্লক পাউডার ব্যবহার করতে পারেন। সানস্ক্রিন লোশন ও সানব্লক পাউডারের এসপিএফ যেন ৩০-এর বেশি হয়, তা নিশ্চিত হয়ে নিন। বাইরে থাকলে তিন ঘণ্টা পর পর সানস্ক্রিন লোশন ব্যবহার করতে ভুল করবেন না। গরমে খুব বেশি মেকআপ করা উচিত নয়। মেকআপ খুব হালকা হতে হবে। এ ছাড়া হালকা রঙের শ্যাডো লাগাতে পারেন। আঙুল দিয়ে শ্যাডোটা খুব ভালোভাবে মিশিয়ে নিন। হালকা গোলাপি ব্লাশ-অনের ছোঁয়া টানতে পারেন আপনার গালের দুই পাশে। এতে ভালোই দেখাবে। ঠোঁটে রঙিন আভা ফুটিয়ে তুলতে হালকা রঙের লিপস্টিক ব্যবহার করতে পারেন। এ সময় ম্যাট লিপস্টিক ব্যবহার করাই ভালো। এসপিএফ ১৫-এর বেশি, এমন লিপস্টিক ব্যবহার করলে ঠোঁট সুন্দর থাকবে। ঠোঁট শুষ্ক হলে ব্যবহার করতে পারেন লিপবাম।

চোখে চিকন করে আইপেনসিলের রেখা টেনে নিন। আইলাইনারও চিকন করে টেনে নিতে পারেন। পোশাকের সঙ্গে মিলিয়ে রঙিন আই পেনসিল ব্যবহার করতে পারেন। খেয়াল রাখুন, সাজের উপাদানটি যেন পানিনিরোধক হয়, না হলে ঘামে সাজের বারোটা বাজবে।

একে তো গরম, তার ওপর ধুলাবালি। এ সময় চুল আঁটসাঁটভাবে বেঁধে রাখলে আরাম পাবেন। সামনের দিকে ছোট চুল থাকলে ক্লিপ দিয়ে আটকে নিন। এতে অনেক সজীব দেখাবে আপনাকে। চুল আধখোলা রাখতে পারেন। এ ক্ষেত্রে ঘাড়ের দুই পাশের চুলগুলো একসঙ্গে আটকে নিন। চুল একপাশে ছেড়েও রাখতে পারেন। সবচেয়ে আরাম বোধ হবে আপনার সব চুল ওপরে তুলে পনিটেইল বেঁধে রাখলে। সুবিধামতো আপনার চুল সাজিয়ে নিন। আর এক পাশে গুঁজে নিতে পারেন ছোট একটা নয়নতারা অথবা রঙিন এক থোকা কৃষ্ণচূড়া।

এবার বাইরে বেরোনোর পালা...

মনে করে ব্যাগে ওয়েট টিস্যু, সানস্ক্রিন লোশন ও ক্লিনজার নিন। আর বাড়ির মূল ফটক থেকে বের হয়ে মাথার ওপর মেলে ধরুন রঙিন ছাতা। একটু কষ্ট হলেও কী আর করা, সুন্দর থাকার জন্য এটুকু কষ্ট তো করতেই হবে, তাই না?

# ঝাড়তি ওজোন ও

## ব্যয়াম

### যোগ-ব্যয়াম ☆ এই সময়ে

### যোগব্যয়াম

☆ শরীর ও মনের সৌন্দর্যের জন্য নিয়মিত যোগব্যয়ামের বিকল্প নেই। এমনকি এই রমজান মাসেও করতে পারেন যোগব্যয়াম। যোগব্যয়ামের ভূজঙ্গাসন ও শলভাসন করতে পারেন এ সময়। বাংলাদেশ ইয়োগা অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি মোহাম্মদ হারুন এ দুটি আসন অভ্যাস করার পদ্ধতিটি বলেন—

#### ভূজঙ্গাসন

এই আসনটি আপনি নিজেই ঘরে বসে করতে পারেন।

#### পদ্ধতি

১. প্রথমে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। এ সময় দুই পায়ের পাতা জোড়া থাকবে। হাত দুটো শরীরের দুই পাশে লাগান। তখন হাতের তালু ওপরের দিকে ফেরানো থাকবে। পা, হাঁটু ও নিতম্ব আঁটসাঁট রাখুন এ সময়।
২. হাত দুটো দুই কাঁধের বরাবর নিয়ে তালুর ওপর ভর দিয়ে মাটিতে রাখুন। আঙুলগুলো সামনের দিকে ফেরান এবং গায়ে গায়ে লাগিয়ে রাখুন। এ সময় কনুই দুটোও গায়ের সঙ্গে লেগে থাকবে।
৩. হাতের তালুর ওপর অঙ্গ ভর দিয়ে চিবুক ওপরে তুলুন।
৪. পা থেকে নাভি পর্যন্ত শরীরের নিচের অংশ মাটিতে রেখে দেহের ওপরের অংশ হাতের ওপর বেশি জোর না দিয়ে শুধু বুক ও কোমরের ওপর জোর দিয়ে ধীরে ধীরে দম নিতে নিতে ওপরে তুলুন।
৫. শুধু মেরুদণ্ডের জোরেই পিঠটাকে যতটুকু সম্ভব ধনুকের মতো বাঁকান এবং নাভি দিয়ে মাটির ওপর চাপ দিন।
৬. শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে ৩০ সেকেন্ড থাকুন।
৭. শরীরটাকে ধীরে ধীরে দম ছাড়তে ছাড়তে মাটিতে নামান।
৮. হাত দুটো দুই পাশে গায়ের সঙ্গে আগের মতো লাগিয়ে রাখুন এ সময়।
৯. এবার মুখটাকে যেকোনো এক দিকে ঘুরিয়ে নিন।
১০. ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। এই হলো একবার। এভাবে তিনবার করুন।

### উপকারিতা

এই আসনটি উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্য উপকারী। পিঠ ও মেরুদণ্ডের ব্যথা উপশমেও সহায়ক। তা ছাড়া মেয়েদের কোমর ও পেটের ব্যথার ক্ষেত্রেও উপকারী।

### শলভাসন

ভূজঙ্গাসন করার পর শলভাসনটিও করতে পারেন।

### পদ্ধতি

১. প্রথমে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন।
২. দুই হাত সোজা করে পেট আর দুই উরুর নিচে রাখুন।
৩. হাতের তালু দুটো মাটিতে সমান করে পাতা থাকবে এ সময়। আঙুলগুলোও গায়ে গায়ে লেগে থাকবে।
৪. এবার দুই পা সোজা করুন।
৫. উরু ও নিতম্বের পেশি শক্ত করে দুই হাতের তালুর ওপর অল্প ভর দিয়ে পা একটু ফাঁকা করে যতটুকু সম্ভব ধীরে ধীরে দম নিতে নিতে ওপরে তুলুন।
৬. এ অবস্থায় লক্ষ রাখুন, যাতে পায়ের আঙুল লাগানো থাকে, হাঁটু যেন বেঁকে না যায় এবং কাঁধ যেন ওপরে না উঠে যায়।
৭. পেটের ওপর ভর রাখুন।
৮. শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এ অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড অবস্থান করুন।
৯. এবার সমস্ত শরীর শিথিল করে দম ছাড়তে ছাড়তে পা দুটো মাটিতে নামান।
১০. হাত পাশে সরিয়ে উপুড় হয়ে শ্বাসনে ৩০ সেকেন্ড অবস্থান করুন। এভাবে তিনবার করুন।
১১. এই আসনটি করার সময় যাঁরা দুই পা একসঙ্গে তুলতে পারবেন না, তাঁরা এক পা তুলবেন। প্রথমে ডান পা তুলুন আগের মতো এবং ডান পা নামিয়ে বাঁ পায়ে একইভাবে করুন। এভাবে এক পা তুলে শলভাসন করতে পারেন।

### উপকারিতা

শলভাসন অভ্যাসের মাধ্যমে কোমর ও নিতম্বের অতিরিক্ত মেদ কমিয়ে ফেলা যায়। মেরুদণ্ড ও কোমরের ব্যথা উপশমে সহায়ক। এ ছাড়া এর মাধ্যমে হৃদযন্ত্র ও হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়।

### লক্ষ করুন

রমজানের সময় সেহিরর পর ভোরে যোগব্যায়াম না করাই ভালো। দুপুরের দিকে যোগব্যায়ামের অভ্যাস করলেই উপকার পাওয়া যায় বেশি।

# ওজন থাকুক নিয়ন্ত্রণে

☆ লাগামহীন ঘোড়ার মতো বেড়ে চলেছে ওজন। কোনোভাবেই ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা যাচ্ছে না। ওজন বাড়ার এই প্রবণতায় ভয় পাওয়ারই কথা। যার ফল মেদভুঁড়ি। এখন কী করি? এ জাতীয় কথা শোনা যায়। কিন্তু আপনি চাইলে সহজেই ওজন নিয়ন্ত্রণে আনতে পারেন। প্রবাদে আছে, আহাৰ আৰ নিদ্রা যত বাড়ায় তত বাড়ে, আৰ যত কমায় তত কমে। সুতরাং নিজের হাতেই রয়েছে ওজন নিয়ন্ত্রণের মন্ত্র। তবে ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে হবে খাবারে পুষ্টিগুণ পরিমাপ করে। বারডেম হাসপাতালের পুষ্টিবিজ্ঞান বিভাগের প্রধান অধ্যাপক আখতারুন্ নাহার বলেন, শরীরে প্রচুর ক্যালরি গ্রহণ আৰ তা ব্যৱিয়ে ফেলার জন্য পরিশ্রম না করার ফলে ধীরে ধীরে ওজন বাড়তে থাকে। ইদানীং আবার ফাস্টফুড, আইসক্রিম ও কোমল পানিও খাওয়ার প্রবণতা বেশি। এসব খাবার উচ্চ ক্যালরিসম্পন্ন। আৰ তরুণেরা যেন হাঁটাচলা ভুলেই গেছেন। ফলে তাঁদের মধ্যেও মেদভুঁড়ি লক্ষ করা যায়। আবার ঈদ এক দিনের হলেও, ঈদের আমেজ যেন শেষ হতে চায় না। দাওয়াতের পরে দাওয়াত খাওয়া। আৰ এর ফলে শরীরটাও যেন বেশ ভারী হয়ে যায়। তবে ওজন নিয়ন্ত্রণের সহজ কিছু পন্থাও দেখিয়ে দিয়েছেন এই পুষ্টিবিদ। তাঁর মতে—

☆ খাবারের প্লেটকে চার ভাগে ভাগ করতে হবে; যাকে পুষ্টিবিজ্ঞানের ভাষায় বলা হয় প্লেট মডেল। এক ভাগে শর্করা, এক ভাগে প্রোটিন আৰ দুই ভাগে থাকবে সালাদ ও ফলমূল। এভাবেই প্রত্যেক বেলার জন্য খাবার বেছে নিতে হবে। তবে বাড়ন্ত বয়সের ক্ষেত্রে প্রোটিনের পরিমাণ বেশি থাকবে।

☆ প্লেটে খাবার বারবার না নিয়ে একবারে নেওয়াটা ভালো। তা না হলে বেশি খাওয়া হয়ে যায়।

☆ যেকোনো বয়সের জন্য তেল কম দিয়ে রান্না করা খাবার খাওয়াই ভালো।  
ফল বেশি খাওয়া ভালো।

☆ দুই বেলা রুটি আৰ এক বেলা ভাত খেলেও খারাপ হয় না।

☆ ভাতের সঙ্গে সবজি নয়, বরং সবজির সঙ্গে ভাত খেতে হবে।

☆ খাওয়ার শেষে মিষ্টি বা ডেজার্ট খেতে চাইলে অন্যান্য খাবার একটু কম করে খাওয়াই ভালো।

☆ কখনোই পেট ভরে খাওয়া উচিত নয়। পেটের তিন অংশের দুই অংশ ভরে গেলেই খাওয়া বাদ দিতে হবে।

☆ রাতে খাওয়ার পর কখনোই সঙ্গে সঙ্গে শুয়ে পড়া যাবে না।

☆ সবচেয়ে ভালো হয় হালকা ব্যায়াম করলে। তবে তা অবশ্যই নিয়ম মেনে করতে হবে।

☆ ভারী খাবার খাওয়ার তিন ঘণ্টা পর। আৰ হালকা খাবার খাওয়ার দুই ঘণ্টা পর ব্যায়াম করা ভালো।

☆ স্বাস্থ্য আৰ সৌন্দর্য কিন্তু আলাদা কোনো বিষয় নয়। তাই স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ রাখার কথা বলেন হারমনি স্পার স্বত্বাধিকারী ও রূপবিশেষজ্ঞ রাহিমা সুলতানা। তাঁর মতে, ঈদের পরে অন্তত এক সপ্তাহ খাবারের বিষয়ে যত্নবান হওয়া প্রয়োজন। এ সময় সকালে খালি পেটে এক মগ গরম পানিতে এক চা-চামচ লেবুর রসের সঙ্গে এক চা-চামচ মধু মিশিয়ে খাওয়া ভালো। এর ফলে মেদ কমে যাবে। খাবারে মধ্যে প্রচুর পরিমাণ সালাদ আৰ ফল রাখার পরামর্শ দেন তিনি। এতে করে ওজন নিয়ন্ত্রণ হবে সঙ্গে সঙ্গে ত্বকও ভালো থাকবে।  
আৰ সুন্দর স্বাস্থ্য তো সবারই কাম্য।

# ওজনটা যখন কম

☆ ‘স্বাস্থ্য মানে গোশত নয়’—কথাটা যেমন সত্য, ঠিক তেমনি হীনস্বাস্থ্য বা কৃশকায় হওয়াটাও কারও কাম্য নয়। কেবল সুস্থভাবে চলার জন্যই নয়, বাহ্যিকভাবে সুন্দর দেখাতেও স্বাস্থ্যটা ভালো হওয়া দরকার। খুব বেশি বা খুব কম ওজন, কোনোটাই স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। তাই স্বাভাবিক একটা ওজন থাকা দরকার। বারডেম হাসপাতালের পুষ্টিবিজ্ঞান বিভাগের প্রধান অধ্যাপক আখতারুন্নাহার বলেন, প্রত্যেক মানুষের শরীরের উচ্চতার সঙ্গে নির্দিষ্ট একটা ওজন থাকা দরকার। ব্যক্তির উচ্চতা যত সেন্টিমিটার তা থেকে ১০০ বিয়োগ করতে হবে। এর পরে যে ওজনটা পাওয়া যাবে তা-ই হবে ব্যক্তির আদর্শ ওজন। তবে যাঁদের ওজন কম, তাঁদের ওজন বাড়ানোর কিছু উপায়ও বলে দিয়েছেন এই পুষ্টিবিদ। তাঁর মতে—

☆ অনেক খাওয়ার পরও যাঁদের ওজন বাড়ে না, তাঁদের চিকিৎসকের কাছে গিয়ে আগে সমস্যাটা নিরূপণ করতে হবে;

☆ অনেকে আবার খাবার হয়তো খাচ্ছেন ঠিকই, কিন্তু তা ক্যালরিসমৃদ্ধ নয়। তাই ক্যালরিসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে;

☆ খাবারে রুচি না থাকলে ফল বেশি করে খেতে হবে। ফল খেলে রুচি বাড়ে;

☆ খাওয়ার পর বেশি করে পানি পান করতে হবে;

☆ তবে পেট ভরে খাওয়ার পরই পানি খাওয়া উচিত নয়। খাওয়ার আধা ঘণ্টা পরে পানি খেতে হবে;

☆ অনেকের কৃমিজনিত সমস্যা থাকে। এ জন্য বেশি খেলেও স্বাস্থ্য ভালো হয় না। এসব দূর করার জন্য চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে;

☆ হতাশা ও দুশ্চিন্তা দূর করা;

☆ দীর্ঘ সময় না খেলে পেটে গ্যাস জমে যায়। তাই একটু পর পর অল্প করে খাওয়া উচিত;

☆ যতই ভালো খাবার খাওয়া হোক না কেন, ভালো ঘুমের কিন্তু বিকল্প নেই। তাই ঘুমটা ভালো হতে হবে;

☆ হালকা ব্যায়াম করা বা হাঁটাচলা করতে হবে। এতে ক্ষুধা বাড়বে।

কেবল ভালো খেলেই চলবে না, পাশাপাশি বেশ কিছু ব্যায়ামও করতে হবে—এমনটাই বললেন ফিটনেস ওয়ার্ল্ড অ্যান্ড হেলথ ক্লাবের হেলথ ইনস্ট্রাক্টর এম আর মানিক। তিনি বলেন, ওজন বাড়ানো মানে কিন্তু শরীরে চর্বি বা ফ্যাট বাড়ানো নয়। শরীরকে মেদমুক্ত করে শরীরের মাংসপেশিগুলোকে সবল করতে সাহায্য করে ব্যায়াম।

ঠিকমতো খাবারের সঙ্গে নিয়মিত ব্যায়াম শরীরের ওজন বাড়ায়। তবে ব্যায়াম করার আগে অবশ্যই চিকিৎসক বা ব্যায়ামাগারের ইনস্ট্রাক্টরের সঙ্গে পরামর্শ করে নেওয়া উচিত।

## ঘরের ব্যায়াম

☆ সুস্থ থাকতে সবাই চায়। সঠিক খাওয়া, নিয়মনিতির পাশাপাশি ব্যায়ামটা এ কারণেই দরকার। ব্যায়ামের নেই কোনো ধরাবাঁধা বয়স। ১৫ থেকে ৬০ বছরের উর্ধ্বে যে কেউ ব্যায়াম করতে পারবেন। ‘ব্যায়াম সাধারণত তিন ধরনের হয়ে থাকে। কার্ডিও ভাসকুলার, স্ট্রেচিং ব্যায়াম ও ফ্লেক্সিবিলিটি ব্যায়াম। শারীরিক অবস্থা, গঠন-ক্ষমতা এবং প্রয়োজনীয়তার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখেই সঠিক ব্যায়ামটি করা উচিত। মানসিক প্রশান্তি এবং শারীরিক সুস্থতা— উভয়ের জন্যই ব্যায়াম দরকার।’ কথাগুলো বলছিলেন পারসোনা হেলথের হেড অব জিম তানজিনা চৌধুরী। ব্যায়ামের উপকারিতা অনেক। এ কারণে প্রত্যেক মানুষেরই ব্যায়াম করা উচিত। রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি, শরীরের ওজন কমানো, বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করা, শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি, ঘুমের অসুবিধা দূর, মানসিক চাপ কমাতে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করাসহ অনেক সমস্যার সমাধান পাওয়া যায় নিয়মিত ব্যায়াম থেকে। এ ছাড়া ত্বক ভালো হয়। ডায়াবেটিস ও ক্যানসারের মতো রোগ থেকেও আপনাকে দূরে সরিয়ে রাখতে সহায়তা করবে ব্যায়াম। প্রতিদিনের ব্যস্ততার মাঝে কিছুটা সময় হলেও বের করা উচিত। কিন্তু সারা দিনের খাটুনির পর জিমে গিয়ে ব্যায়াম করার ইচ্ছেটা আর থাকে না। সে ক্ষেত্রে বাসায় চট করে হালকা টুকটাক ব্যায়ামেই আপনি থাকতে পারবেন পুরো ফিট।

## পেছন দিকে পা তোলা

- ☆ এ ব্যায়ামটি নিয়মিত করলে হিপ কমাতে সহায়তা করবে।
- ☆ ঘরের যেকোনো প্রান্তের একটি দেয়ালের সামনে দাঁড়াতে হবে।
- ☆ পিঠ সোজা করে দাঁড়ান।
- ☆ কাঁধ বরাবর হাত দুটো দেয়ালে রাখবেন।
- ☆ এবার মধ্যম গতিতে পা-টা পেছন দিকে ওঠাতে হবে। প্রথমে বাঁ পা, তারপর ডান পা।
- ☆ পা ওঠানোর সময় হাঁটু সোজা থাকতে হবে।
- ☆ খেয়াল রাখবেন, যেখান থেকে পা তুলবেন, সেখানেই আবার আনতে হবে।
- ☆ শরীরের ওপরের অংশ যতক্ষণ না সামনে ঝুঁকে যাচ্ছে, ততটুকু পর্যায় পর্যন্ত পা তুলবেন।
- ☆ এটি ১০-১২ বার করতে হবে। অর্থাৎ প্রতি পায়ে পাঁচ-ছয়বার এ পদ্ধতিতে ব্যায়ামটি করতে হবে। ১০-১২ বার করলে ১ সেট হবে।
- ☆ তিন সেট করুন। প্রতি বারে ৩০ সেকেন্ড বিরতি দিন। অর্থাৎ আপনাকে মোট ৩০-৩৬ বার এটি করতে হবে।

# ভালো থাকুন সুস্থ থাকুন

☆ সারা দিন কাজের পর ক্লান্ত হয়ে যায় শরীর ও মন। ক্লান্তিহীন থাকার জন্য সচেতন থাকতে হবে সব সময়—সেটা হোক শীত বা গরম কাল। তাই মন ও শরীর ভালো রাখার জন্য থাকতে হবে বাড়তি সচেতনতা। দিনের শুরুতে বা সারা দিন কাজের শেষে অবসর সময়টুকু কাজে লাগাতে পারেন। চাকরিজীবী রাসেল আহমেদ নিয়ম করে হাঁটতে বের হন। সকালে ধানমন্ডি লেকের পাড় দিয়ে প্রতিদিন হাঁটেন। তিনি জানান, শরীর ঠিক রাখতে হলে হাঁটহাঁটি বা ব্যায়ামের কোনো বিকল্প নেই। গ্রুপ ফিটনেস জিমে কর্মরত ফাহিমদা হক বলেন, শরীরকে ঠিক রাখার জন্য ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের জন্যও ব্যায়াম সমান গুরুত্বপূর্ণ। অনেকেই জিমে অথবা ঘরে বসে শরীরচর্চা করে থাকে। স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটির শিক্ষার্থী শিহাব উদ্দিন বলেন, ‘ছাত্রজীবন শরীর গঠন করার উপযুক্ত সময়। এখন যদি শরীরটাকে ঠিক রাখতে পারি, পরবর্তীকালে রোগবালাইয়ের খুব একটা ঝামেলায় পড়তে হবে না।’ তিনি আরও বলেন, ‘এখন আমাদের এই বয়সী ছেলেমেয়েদের প্রাণশক্তি অনেক বেশি। তাই যখন অবসর পাই, তখন শরীরটাকে ঠিক রাখার চেষ্টা করি। এর ফলে পড়ালেখায় মনও বসাতে পারছি ভালো। তাই পরীক্ষার ফলও আগের চেয়ে অনেক ভালো হচ্ছে। বছরের যেকোনো সময়ই হোক না কেন, শরীরচর্চার জন্য বাড়তি সচেতন থাকতে হবে। ঘরে-বাইরে যেখানেই হোক না কেন, ব্যায়াম করার জন্য খাবার, পোশাক ও সময়—সবকিছুর ওপরই বাড়তি চিন্তা রাখতে হবে।’

## রকমারি ব্যায়াম

সাধারণত দুই ধরনের ব্যায়াম সবার কাছে জনপ্রিয়। ১. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ ২. ইন্সট্রুমেন্টাল এক্সারসাইজ। যাঁদের বয়স তুলনামূলক বেশি, তাঁরা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করে থাকেন। ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ হলো—দৌড়, হাঁটা, দড়িলাফ, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা ইত্যাদি। এতে বাড়তি কোন যন্ত্রের সাহায্য নিতে হয়না। ঘরে সবে সহজেই এমন অনেক ব্যায়াম করা যায়। তাই এটি বেশ জনপ্রিয়। ইন্সট্রুমেন্টাল এক্সারসাইজ উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েরা বেশি করে থাকে। এর মধ্যে নানারকম যন্ত্র ব্যবহার করা হয়। যেমন ডাম্বেল, বারবেল, ট্রেডমিল, রোয়িং মেশিন ইত্যাদি। তবে ইন্সট্রুমেন্টাল ব্যায়ামের ক্ষেত্রে কিছু বিষয়ে লক্ষ রাখতে হবে। এ ধরনের ভারী ব্যায়াম করার আগে মাস তিনেক ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরটাকে গঠন করে নেওয়া দরকার। ইন্সট্রুমেন্টাল এক্সারসাইজ করার দক্ষ ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মী আছে এমন শরীরচর্চাকেন্দ্রে গিয়ে পরামর্শ নেওয়া উচিত। কারণ ভুলে গেলে চলবে না যে আমাদের দেহের ভেতর লিভার, ফুসফুস, পাকস্থলী, হৃৎপিণ্ডের মতো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কাজ করে। তাই এলোপাতাড়ি ব্যায়াম করে শরীর ঠিক রাখতে গেলে হিতে বিপরীত হতে পারে। সবচেয়ে ভালো হয়, ব্যায়াম শুরু করার আগে ভালো কোনো বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া। তাঁদের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম করলে কোনো সমস্যা হওয়ার কথা নয়।

## খাবার

শরীর ঠিক রাখতে হলে সারা বছরই ব্যায়াম করতে হবে। শুধু ব্যায়াম করে বসে থাকলেই হবে না। বারডেম হাসপাতালের পুষ্টি বিভাগের প্রধান আখতারুন্ন নাহার বলেন, ব্যায়াম করলে শরীরের অনেক শক্তি খরচ হয়। ব্যায়ামের ফলে খরচ হওয়া শক্তি পূরণ করতে হলে খেতে হবে বাড়তি খাবার। শুধু খাবার খেলেই হবে না। খেতে হবে পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাবার। সে খাবার যেন পূরণ করতে পারে ব্যায়ামের ফলে খরচ হওয়া প্রাণশক্তি। হোক সেটা জিমনেশিয়ামে অথবা পার্কে। বয়সের ভিন্নতার কারণে খাবারেরও পার্থক্য থাকতে হবে। কত সময় শরীরচর্চা করবেন, এর ওপর খাবার নির্ভর করবে। সব ঋতুতেই ব্যায়াম করা উচিত। ঋতু ভেদে খাদ্যাভ্যাসের কিছুটা

পরিবর্তন করতে পারেন। শীতে শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেতে হবে। ব্যায়াম করার পর রুটি, ডিম (কুসুম বাদে) এবং সবজি খেতে পারেন। ফুলকপি, বাঁধাকপি, গাজর, মিষ্টি আলু, লালশাক ইত্যাদি সবজি খেলে ভালো হয়। গরমের সময়ও পানি বেশি করে খেতে হবে। একটু ভারী খাবারে মধ্যে আপনি রাখতে পারেন দেশীয় ফল, দুধ (সর বাদে)। শীত বা গরম হোক, শরীরচর্চার সময় একটা দিকে সবচেয়ে বেশি লক্ষ রাখতে হবে, সেটা হলো, পানির অভাব যেন আপনার শরীরে দেখা না দেয়। এ জন্য ব্যায়াম করার পর বেশি পরিমাণ পানি পান করতে হবে।

কখন ও কত সময়

নিয়ম জেনে সময় মেপে শরীরচর্চা করতে হবে। আপনি যদি প্রথম প্রথম ব্যায়াম শুরু করেন, তবে কিছুটা কম সময় নিয়ে করুন। আর যদি অনেক দিন থেকে ব্যায়াম করেন, তবে আপনি বেশি সময় নিয়ে করতে পারেন। আপনার সারা দিনের ব্যস্ততার ওপর নির্ভর করবে আপনি কোন সময় ব্যায়াম করবেন। গরমের সময় যেহেতু শরীর বেশি ঘামে, তাই সে দিকে লক্ষ রাখতে হবে। যদি বাইরে ব্যায়াম করতে চান, তবে গরমের সময় সূর্য ওঠার পরপরই খুব সকালে যখন পরিবেশ ঠাণ্ডা থাকে, তখন ব্যায়াম করা উচিত। অথবা সূর্য ডুবে যাওয়ার ঠিক আগের সময়টায় শরীরচর্চা করতে পারেন।

শীতের সময় সকালে অনেকেই ঘুম থেকে একটু বেলা করে ওঠেন। সকালে বাইরে যদি শীত বেশি থাকে, তবে অন্য সময়ও ব্যায়াম করতে পারেন। তবে বছরের যে সময়ই হোক না কেন, যখন হাতে সময় থাকে, তখনই উপযুক্ত সময়। সে ক্ষেত্রে সকাল-বিকেল কোনো সমস্যা নয়। আর যদি তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে পারেন, তবে সকালেই করে ফেলুন শরীরচর্চার অংশটুকু। যদি অবসর জীবন যাপন করেন, তবে বিকেলটাই বেছে নিন হাঁটাহাঁটির জন্য। বিকেলে পার্কের শীতল হাওয়ায় হাঁটতে পারেন যেকোনো বয়সের লোক। তবে সময়ের দিকে আপনাকে নজর রাখতে হবে। সময় যেন ৪৫ মিনিট থেকে এক ঘণ্টার মধ্যে থাকে।

পোশাক

ব্যায়ামের ক্ষেত্রে পোশাক গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। গরমের সময় বাতাসে আর্দ্রতা বেশি থাকে বলে শরীর তুলনামূলক বেশি ঘামে। শরীরচর্চা করলে শরীর স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি ঘামে। তাই ব্যায়ামের সময় পরতে আরাম লাগে এ রকম পোশাক পরার চেষ্টা করুন। সে ক্ষেত্রে সুতি হালকা পোশাক সবচেয়ে বেশি ভালো। খাটো হাতা, খোলামেলা, শরীরের মধ্যে বাতাস প্রবেশ করতে পারে এ রকম পোশাক পরে ব্যায়াম করলে ভালো হয়। পার্কে অথবা জিমে যেখানেই হোক, লক্ষ রাখতে হবে, ব্যায়াম করা সময় এমন পোশাক পরবেন না, যাতে অস্বস্তি অনুভব হয়।

কিছু নিয়মকানুন

বয়স ও শরীরের ওপর ভিত্তি করে সবার জন্য ব্যায়ামের আগে পরে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। ফিটনেস ওয়ার্ল্ডের কর্ণধার ও প্রশিক্ষক এস আর মানিকের সঙ্গে আলাপ করে জানা যায়, ব্যায়াম করার আগে ও পরে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। উল্লেখযোগ্যগুলো দেওয়া হলো—

- ☆ আলো-বাতাস আসতে পারে এ রকম ঘর বেছে নেওয়া উচিত ব্যায়াম করা জন্য।
- ☆ ব্যায়াম শুরু করার আগে ওয়ার্ম আপ করে শরীর গরম করে নিন।
- ☆ শুরুতে বেশ কিছুক্ষণ আগে হালকা কিছু খান, যাতে শর্করা থাকে, সে সঙ্গে আধা গ্লাস পানি।
- ☆ দেহে ছন্দ আনার জন্য ব্যায়ামের সময় গান শুনতে পারেন।
- ☆ ব্যায়ামের সময় নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নিন, মুখ দিয়ে নয়।

- ☆ ব্যায়ামের মধ্যবর্তী বিরতির সময় যেন খুব বেশি না হয়।
  - ☆ একবারে সব ব্যায়াম না করে ধারাবাহিকভাবে একটি একটি করে ব্যায়াম শেষ করুন।
  - ☆ ব্যায়াম চলাকালীন কোনো খাবার বা পানি না খাওয়াই ভালো।
  - ☆ ব্যায়াম শেষে শরীর শিথিল হওয়ার সময় নিন।
  - ☆ ব্যায়ামের পর গোসল করে নেওয়া ভালো।
  - ☆ ব্যায়ামের পরপরই পানি খাবেন না।
- খাবারের তিন ঘণ্টা আগে ও পরে ব্যায়াম করুন।
- ☆ ব্যায়ামের কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। যেমন—বেশি ক্ষুধা লাগা, খুব ঘুম পাওয়া, শরীর ব্যথা করা। এ কারণে ছেড়ে না দিয়ে প্রতিদিন চালিয়ে যান। একসময় এসব কেটে যাবে।
  - ☆ ব্যায়ামের পর প্রোটিনযুক্ত খাবার খান।
  - ☆ খাদ্যতালিকায় চর্বিযুক্ত খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দিন।
- শাকসবজি ও ফলমূলের ওপর জোর দিন এবং প্রচুর পানি পান করুন।
- ☆ দিনে বা রাতের যেকোনো একসময় অভ্যাস করে ব্যায়াম করুন।
  - ☆ নতুন যেকোনো ব্যায়াম শুরুর আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

## মেদ কমানোর ব্যায়াম

☆ যোগব্যায়ামে জানু শিরাসন বলে একটা আসন রয়েছে। এর চর্চায় বেশ উপকার পাওয়া যায়। বাংলাদেশ ইয়োগা অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি মো. হারুন 'জানু শিরাসন' আসনটি করার পরামর্শ দেন। আপনি নিজে নিজে ঘরে বসে করতে পারেন এ আসনটি।

পদ্ধতি

- ☆ প্রথমে দুই পা সোজা করে সামনে ছড়িয়ে বসুন।
- ☆ দুই পায়ের বুড়ো আঙুল পরস্পর একসঙ্গে লাগান এবং আঙুলগুলো সামনের দিকে ফিরিয়ে রাখুন।
- ☆ বাম পা হাঁটুতে ভেঙে শরীরের ভেতরের দিকে নিয়ে আসুন। এ সময় আপনার বাম হাঁটু বাম দিকে ফেরানো থাকবে, বাম পায়ের সম্পূর্ণ পাতা ডান উরুর ভেতরের দিকে লেগে থাকবে। বাম পায়ের বাইরের দিকের সম্পূর্ণ অংশ মাটির সঙ্গে লেগে থাকবে। এ অবস্থায় দুই পায়ের মধ্যে কোণ হবে সমকোণের চেয়ে বড়।
- ☆ এবার দুই হাত শরীরের দুই পাশ দিয়ে দম নিতে নিতে মাথার ওপর সোজা করে তুলুন। এ সময় তালু পরস্পর লেগে থাকবে।
- ☆ লম্বা করে দম নিন।
- ☆ দম ছাড়তে ছাড়তে কোমরের ওপরের অংশ সামনের দিকে নামান।
- ☆ দুই হাত দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালি চেপে ধরুন। দম ছাড়তে ছাড়তে কনুই দুটো ভেঙে দুই পাশে যতখানি দরকার, তা ছড়িয়ে দিয়ে মাথা সামনের দিকে নিতে হবে। তারপর মাথা নিচু করে কপালটা ডান পায়ের হাঁটুতে ঠেকান।
- ☆ এবার দম স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড থাকুন।
- ☆ নিঃশ্বাস নিতে নিতে ধীরে ধীরে সোজা হয়ে বসুন।
- ☆ দম ছাড়তে ছাড়তে দুই হাত শরীরের দুই পাশে নামিয়ে আনুন।
- ☆ বাম পা সোজা করুন।
- ☆ একইভাবে বিপরীত দিকে করুন। এখন ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে বিশ্রাম নিন।
- ☆ এভাবে তিনবার করুন।

উপকারিতা: এই আসনে অগ্নাশয়ে চাপ পড়ায় অগ্নাশয় সবল ও সক্রিয় হয়। সেখানে ইনসুলিন নিঃসরণ বাড়ে। তাই ডায়াবেটিসের রোগীর জন্য খুব উপকারী এটি। এ ছাড়া পেটের সামনের অংশের অতিরিক্ত মেদ কমানো যায় এটি করে। ১০ থেকে ২২ বছরের যে কেউ এটি করতে পারেন। এতে উচ্চতা বৃদ্ধির হার বাড়ে।

খেয়াল করুন: যাঁরা হাটের অসুখ, রক্তচাপ, শ্বাসকষ্ট বা হাঁপানি ইত্যাদি সমস্যার ভুগছেন, তাঁরা চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া যোগব্যায়ামটি অভ্যাস করবেন না।

## যোগব্যায়াম

☆ পিঠের শিরদাঁড়ার পীড়ায় ভুগছেন অথবা পিঠে জমে গেছে অতিরিক্ত মেদ। তাহলে আজই শুরু করে দিন যোগব্যায়াম। যাদের পিঠব্যথা এবং পিঠে অতিরিক্ত চর্বিজনিত সমস্যা, তাদের যোগব্যায়াম করার পরামর্শ দিয়েছেন বাংলাদেশ ইয়োগা অ্যাসোসিয়েশনের সভাপতি মোহাম্মদ হারুন। এ ক্ষেত্রে যোগব্যায়ামের ‘অর্ধচন্দ্রাসন’ করার পরামর্শ দেন তিনি।

### পদ্ধতি

অর্ধচন্দ্রাসন করার যে পদ্ধতিটির কথা মোহাম্মদ হারুন বলেন, তা আপনি নিজেই ঘরে বসে করতে পারেন।

☆ প্রথমে তাড়াসনে দাঁড়ান। এ সময় দুই পা একসঙ্গে লেগে থাকবে বা দুই হাত দুই পাশে। দৃষ্টি সামনের দিকে। এভাবে দাঁড়ানোই হলো তাড়াসন। যোগব্যায়ামে দাঁড়ানোর প্রায় সব আসন শুরু হয় এ থেকে।

☆ দুই হাত শরীরের দুই পাশ দিয়ে দম নিতে নিতে ওপরে তুলে দুই হাতের তালু পরস্পর একসঙ্গে করুন। এ অবস্থায় নাভির ওপরের অংশ ওপরের দিকে এবং নিচের অংশ নিচের দিকে টানটান করুন।

☆ এবার দম নিতে নিতে কোমরের ওপরের অংশ (হাতসহ) যতটুকু সম্ভব পেছনের দিকে নিয়ে যান।

☆ নিঃশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এ অবস্থায় এক সেকেন্ড থাকুন। এ সময় খেয়াল রাখুন যেন হাঁটু না ভাঙে।

☆ দম ছাড়তে ছাড়তে সোজা হয়ে দাঁড়ান। এ সময় আপনার হাত দুটো ওপরে ও তালু পরস্পর লাগানো থাকবে।

☆ এবার দুই হাত শরীরের দুই পাশ দিয়ে দম ছাড়তে ছাড়তে শরীরের দুই পাশে আনুন।

☆ এবার শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। শরীরটা একেবারে ছেড়ে দিন। ৩০ মিনিট এভাবে থাকুন।

এই হলো একবার। এভাবে পুরো প্রক্রিয়াটি তিনবার করুন।

অর্ধচন্দ্রাসনসহ যেকোনো আসন করার সময় প্রথমে যেকোনো আসনে অবস্থান বা স্থির হয়ে থাকার সময় ১০ সেকেন্ড থাকতে হবে। তারপর অভ্যস্ত হয়ে গেলে সময় বাড়তে হবে। যেমন, ১৫ সেকেন্ড, তারপর ২৫ সেকেন্ড। এভাবে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত।

### উপকারিতা

☆ বাহু ও পিঠের অতিরিক্ত মেদ কমে যায় এতে।

☆ পিঠ বা মেরুদণ্ডের পীড়া নিরাময়ে সহায়ক।

### খেয়াল রাখুন

যেকোনো যোগব্যায়াম করার সময়ই কিছু বিষয় মাথায় রাখুন।

☆ সকালে ঘুম থেকে উঠে স্বাভাবিক কাজ করে তারপর যোগব্যায়াম করুন।

☆ ব্যায়াম করার আগে হালকা কিছু খেয়ে নিন।

☆ ব্যায়াম-উপযোগী আরামদায়ক পোশাক পরুন।

☆ সহজ থেকে ধীরে ধীরে কঠিন আসনের দিকে যান।

☆ একটানা কোনো আসন না করে কিছু সময় পরপর শ্বাসনে গিয়ে বিশ্রাম নিয়ে নিন।

# যোগব্যায়াম: অর্ধবঙ্গাসন

## ☆ পদ্ধতি

- ☆ প্রথমে বজ্রাসনে বসুন। দুই পা পেছনের দিকে নিয়ে পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে বসাটাই বজ্রাসন।
- ☆ তারপর আপনার পা দুটি আসনে ছড়িয়ে দিন।
- ☆ এবার ডান পা সোজা রেখে বাঁ পা হাঁটুতে ভাঁজ করে ডান পায়ের বাইরের দিকে রাখুন। এ সময় হাঁটু সোজা রাখুন।
- ☆ এবার ডান হাত বাঁ পায়ের বাইরের দিকে চাপ দিয়ে রাখুন এবং বাঁ হাত পিঠের মাঝখানে রাখুন ও হাতের তালুটি রাখুন মাটির দিকে।
- ☆ শরীর সামনের দিকে টানটান করুন এবং লম্বা করে নিঃশ্বাস নিন। দম ছাড়তে ছাড়তে এবার কোমরের ওপরের অংশ যতটুকু সম্ভব পেছন দিকে বাঁকা করুন।
- ☆ দম স্বাভাবিক রেখে এ অবস্থায় ১০ সেকেন্ড স্থির থাকুন।
- ☆ দম নিতে নিতে এবার সামনে ফিরে আসুন।
- ☆ এবার দুই হাত দুই পায়ের পাশে এনে রাখুন। আপনার বাঁ পা সোজা নিয়ে আসুন অর্থাৎ দুই পা জোড়া করুন। একইভাবে বিপরীত দিকে করুন। আবার আগের মতো বজ্রাসনে চলে আসুন।
- ☆ শ্বাসনে বিশ্রাম নিন। এভাবে পুরো প্রক্রিয়াটি তিনবার করুন।

## উপকারিতা

পেট, কোমর ও উরুর মেদ কমে এর মাধ্যমে। মেরুদণ্ড ও কোমর ব্যথাও এটির অভ্যাসে কমে যায়। এ আসনটি শরীরের গঠনও সুন্দর করে। ১০ থেকে ২২ বছর বয়স পর্যন্ত বিশেষ প্রক্রিয়ায় এ আসনটি করলে লম্বা হওয়ারও সম্ভাবনা রয়েছে।

## মনে রাখুন

যোগব্যায়াম করার সময় সুতি ও টিলেঢালা পোশাক পরুন। এতে রক্ত সঞ্চালন-প্রক্রিয়া সহজ ও ভালো হয়। খোলামেলা ও আলো-বাতাস আছে এমন স্থানে যোগব্যায়াম করুন। প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময় বের করে নিন যোগব্যায়াম করার জন্য।

# হাতের সাজ ☆ হাতে মেহেদির নকশা

☆ একাল আর সেকাল, যে কালের কথাই বলি না কেন, ঈদের মেহেদি পরা দিয়েই শুরু হয় ঈদ উৎসব। এ উৎসব চোখে পড়ে ঈদের আগের দিন বিকেল থেকে রাত পর্যন্ত। এই ঈদে কেমন নকশায় হাত রাঙাবেন, তা নিয়ে বলেছেন রূপ বিশেষজ্ঞ ফারজানা আরমান।

## মেহেদিবৃত্তান্ত

হাতের তালুতে একটা বড় বৃত্ত আর মুড়িয়ে দেওয়া আঙুল—এই ছিল আগের যুগের মেহেদিবৃত্তান্ত। এখন তা রূপ নিয়েছে রীতিমতো শিল্পে। মেহেদি বাটার ঝামেলাটা মিটিয়ে দিয়েছে বাজারে কিনতে পাওয়া টিউব মেহেদিগুলো। এ টিউব মেহেদিতেও কত বৈচিত্র্য। লাল মেহেদি, কালো মেহেদি, তার সঙ্গে নতুন মাত্রা যোগ হয়েছে বাজারে পাওয়া হরেক রঙের রঙিন গ্লিটার।

## নকশাকথন

ফুল, লতা-পাতার সঙ্গে কলকি বেশ জনপ্রিয় মেহেদির নকশা হিসেবে। আল্লাহটা কখনো বা শোভা পাচ্ছে হাতের তালুর মধ্যে, কখনো বা ভাগ হয়ে আধাআধি তালুর নিচে। আঙুলের ডগায় লতানো পাতার মাথায় ছোট তারা ফুল আর বুটি তো আছেই। হাতের তালু ছাড়িয়ে মেহেদিটা কখনো বা চলে যায় একেবারে কনুই অবধি। কখনো বা থেমে যায় মাঝপথে। কখনো বা হাতের তালু ছাপিয়ে তালুর বিপরীতে হাতের ওপরে। কালো মেহেদির ভেতর লাল মেহেদি দিয়ে তার ওপর পোশাকের সঙ্গে রং মিলিয়ে লাগিয়ে নিতে পারেন গ্লিটার মেহেদির বুটি।

## বাটা মেহেদি

বাটা মেহেদি হাতে দিলে খুব মিহি করে বেটে নিতে হবে। তারপর ছেকে নিতে হবে ছাঁকুনিতে। বাজারে খালি টিউব পাওয়া যায়। তা কিনে এনে তাতে ভরে নিতে পারেন সহজেই। অথবা বাটার পেপার ত্রিকোনা করে তাতে মেহেদি ভরে কোনাকুনি করে মুড়িয়ে আটকে দিন টেপ দিয়ে। এবার সুচ দিয়ে করে নিন ছোট একটা ছিদ্র।

## হাত রাঙানোর প্রস্তুতি

মেহেদিতে হাত রাঙানোর আগে ঢিলেঢালা এমন পোশাক পরুন, যা মেহেদিরাঙা হাতের কোনো সমস্যা করবে না। একটু গাঢ় রঙের পোশাক পরুন, যাতে কাপড়ে মেহেদির দাগ না হয়। এবার হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে খুব ভালোভাবে মুছে নিন। কোনো ক্রিম বা ময়েশচারাইজার লাগাবেন না হাতে। পছন্দমতো মেহেদি লাগানোর পর কমপক্ষে এক ঘণ্টা হাতে মেহেদি রাখার পরামর্শ দেন ফারজানা আরমান। এ সময় হাতে পানি লাগানো যাবে না। শুকিয়ে গেলে মেহেদিটা হালকা করে ঝরিয়ে নিন। তারপর লেবুর রস বা চিনির শিরা তুলে নিয়ে হাতে লাগান। কিছুক্ষণ আগুনের অল্প আঁচ লাগাতে পারেন হাতে। তবে তা খুব সাবধানে। ততক্ষণে কিন্তু চমৎকার লাল হয়ে উঠেছে আপনার মেহেদির নকশা।

## সাজটা রাঙানো হাতের

মেহেদিরাঙা হাতের সঙ্গে লাল ও গোলাপি রঙের নেইলপলিশটা খুব ভালো লাগে দেখতে। নখে ফ্রেঞ্চ ম্যানিকিওর করলেও ভালো লাগবে।

হাত রাঙানোর খোঁজখবর

যাঁরা ঈদের আগে মেহেদিতে রাঙিয়ে নিতে চান হাত, তাঁরা আগের দিন চলে যেতে পারেন কোনো বিউটি পার্লারে। ঈদের মেহেদি হালকা নকশার খরচ পড়বে ১৫০-২৫০ টাকা। হাতভর্তি নকশা ৪০০-৫০০ টাকা, হাত থেকে কনুই পর্যন্ত ৫০০-১০০০ টাকা।

## কনে সাজ ☆ এই সময়ে কনে সাজ

☆ কনে মানেই বিয়ের আসরে এখন আর লাল বেনারসি, জমকালো ভারী গয়না নয়। বরং মৌসুম অনুযায়ী অনেকেই বেছে নিচ্ছেন হালকা রঙের এবং কাজ করা শাড়ি। পরছেন আধুনিক গয়না। নিজেকে সাজাচ্ছেনও একটু ভিন্ন ধাঁচে।

গয়নার হালচাল

ঐহিত্যবাহী ভারী সোনার গয়না নয়, বরং হালকা নকশার গয়নাগুলোই এখনকার বউদের জন্য মানানসই। মায়ী রহমান জানান, রূপার গয়না, বিভিন্ন পাথরের তৈরি গয়না, মুক্তার ছড়ার মতো কসটিউম গয়নাগুলো বিয়েতে অনায়াসেই পরা যায় এখন। জামদানির সঙ্গে রূপার গয়না বেশি ভালো লাগবে। অন্যদিকে শিফন, জর্জেটের সঙ্গে আধুনিক পাথরের তৈরি গয়না পরলে মানাবে ভালো। চমৎকার লাগবে মুক্তার গয়নাও।

‘কানে বড় বুমকা, গলায় একটি বিছা হার এবং একটি সিঁতা হার, টিকলি, চুলের সুন্দর কয়েকটি অনুষঙ্গই যথেষ্ট। খুব বেশি গয়না পরলেই দেখতে ভালো লাগবে, এটা ঠিক না। বরং হালকা গয়নাই সম্পূর্ণ করতে পারে বিয়ের একটি সাজ।’ বললেন মাহিন খান।

### ভিন্ন ধরনের শাড়ি

☆ বর্ষার বৃষ্টির কারণে একটু ঠান্ডা থাকলেও গরমটাও কম নয়। হালকা কাপড়ের অন্যান্য দেশীয় শাড়ি কনেদের কাছে জনপ্রিয় হয়ে উঠছে এ কারণেই। এই রোদ-বৃষ্টির পরিবেশে বউদের শাড়ি থেকে শুরু করে সাজসজ্জায় পরিবর্তন চলে এসেছে অনেকটাই।

মসলিন, শিফন, জর্জেট, নেটের শাড়িগুলোতে কনেদের বেশ সুন্দর দেখায়। চমৎকার দেখায় জামদানিতেও। গরমেও স্বস্তি দেয়। সুতার কাজ, চুমকি, জারদৌসির আধুনিক কাজগুলোও অন্য রকম আবেদন তৈরি করছে বিয়ের আসরে—বললেন ড্রেসিডেলের স্বত্বাধিকারী মায়ী রহমান।

ফ্যাশন ডিজাইনার মাহিন খান জানান, বর্ষার বিয়েতে প্রাধান্য পেতে পারে হালকা রংগুলো। গরমে প্যাস্টেল রঙের শাড়ি প্রশান্তি দেয়। সাদা, চাপা সাদা, পিচ, হালকা সবুজ, গোলাপি, হালকা নীল রং গরমে কনেদের সাজে স্নিগ্ধতা যোগ করবে।

তবে সব রঙে সবাইকে মানায় না। কোন রংটিতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন, সেটাও দেখতে হবে। রূপ বিশেষজ্ঞ ফারজানা শাকিল জানান, যাঁদের গায়ের রং চাপা, তাঁরা প্যাস্টেলের বিভিন্ন শেড বেছে নিতে পারেন।

মিষ্টি সবুজ, উজ্জ্বল লাল, মেরুন, গোলাপিতেও চাপা রঙের বউদের চমৎকার লাগবে। হাতভর্তি মেহেদির বদলে হালকা আলপনাও করতে পারেন।

### দরকার হালকা মেকআপ

★ এ সময়ের বিয়ের কনেদের সাজ কেমন হওয়া উচিত, তার ধারণা দিলেন ফারজানা শাকিল।

বেইজ হালকা করুন। এতে ঘাম কম হবে।

এখন হালকা রংই ভালো লাগবে চোখ সাজানোর ক্ষেত্রে। চোখের নিচের অংশে আইশ্যাডো ব্যবহার করতে পারেন। এতে সফট লুক আসবে।

এ সময় সফট টোনের মেকআপ করুন। হালকা ব্লাশঅন লাগান।

শাড়ির রঙের ওপর নির্ভর করে মেকআপ বেছে নিন। চোখ কিংবা ঠোঁট যেকোনো একটি অংশকে ভালোভাবে সাজান। দেখতে আর্টিস্টিক লাগবে। পাশাপাশি সফট টোনও চলে আসবে।

সাদা শাড়ির সঙ্গে লাল, মেরুন, বেগুনি, কমলার মতো সলিড রং ভালো লাগবে।

প্যাস্টেল রঙের শাড়ির সঙ্গে গোলাপি, ব্রোঞ্জ, হালকা কমলা এবং ন্যাচারাল রঙের লিপস্টিক মানাবে।

চুল একটু হালকা করে গুছিয়ে বাঁধুন। অনেকে পরচুলা ব্যবহার করতে পারেন। চুল খোলার সময় সুবিধা হবে।

### ইন্টারনেট হতে সংগ্রহীত .....।



সীমিত ইন্টারনেট প্যাকেজের ও নেটের স্লো স্পিডের জন্য যারা আমার শেয়ার করা ই-বুক ও সফটওয়্যার গুলো ডাউনলোড করতে পারছেন না ...!

অথবা যারা ব্যস্ততার জন্য ডাউনলোড করার সময় পাচ্ছেন না.....

অথবা এতগুলো বই একটা একটা করে ডাউনলোড করতে যাদের বিরক্তিকর মনে হয় ...

তারা নিচের লিংকে দেখুন ...আশা করি আপনারা আপনাদের সমাধান পেয়ে যাবেন.....

## এখানে ক্লিক করুনঃ

<http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

অথবা

## ডাউনলোড করুন.....১ এমবি মাত্র .



বাংলা ই-বুক, সফটওয়্যার ,শিক্ষণীয় তথ্য ও বিভিন্ন টিপস সম্পর্কে আপডেট পেতে চাইলে “বাংলা বইয়ের [ [প্রয়োজনীয়\\_বাংলা\\_বই\\_Useful-Bangla-e-books](#) ] এই ফেসবুক পেজে “লইক [like](#) দিতে পারেন ... আশা করি এতে আপনার কোন ক্ষতি হবে না তাছাড়া এই পেইজে কখনো অ্যাড দেওয়া হবে না ... তবে আপনাদের 100% উপকারে আসবে ...

বিশ্বাস না হলে পেইজের আগের পোস্ট গুলো একবার দেখে আসুন .....

<https://www.facebook.com/tanbir.ebooks>

পেইজ লাইকে যদি কারো সমস্যা থাকে তারা চাইলে আমাকে ফলো করে আপডেট পেতে পারেন ...।



<http://www.facebook.com/tanbir.cox>

আসলে আমার উদ্দেশ্য অন্যকে ভালো কিছু জানানো ...

Want more Updates 📖:- <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

প্রয়োজনীয় বাংলা বই ফ্রী ডাউনলোড করতে চাইলে নিচের লিংক গুলো দেখতে পারেনঃ

☆ [http://techtunes.com.bd/tuner/tanbir\\_cox](http://techtunes.com.bd/tuner/tanbir_cox)

☆ [http://tunerpage.com/archives/author/tanbir\\_cox](http://tunerpage.com/archives/author/tanbir_cox)

☆ <http://somerwhereinblog.net/tanbircox>

☆ [http://pchelplinebd.com/archives/author/tanbir\\_cox](http://pchelplinebd.com/archives/author/tanbir_cox)

☆ [http://prothom-aloblog.com/blog/tanbir\\_cox](http://prothom-aloblog.com/blog/tanbir_cox)

## Tanbir Ahmad Razib

📞 Mobile No:→ 01738 -359 555

✉ E-Mail: → [tanbir.cox@gmail.com](mailto:tanbir.cox@gmail.com)

👤 Facebook: → <http://facebook.com/tanbir.cox>

📖 e-books Page: → <http://facebook.com/tanbir.ebooks>

🌐 Web Site : → <http://tanbircox.blogspot.com>



*I share new interesting & Useful Bangla e-books(pdf) everyday on my facebook page & website .*

*Keep on eye always on my facebook page & website & update ur knowledge .*

*If You think my e-books are useful , then please share & Distribute my e-book on Your facebook & personal blog .*

# My DVD Collection 4 U

## Complete Solution of your Computer

আপনি যেহেতু এই লেখা পড়ছেন , তাই আমি ধরে নিচ্ছি যে আপনি কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিজ্ঞ , কাজেই কম্পিউটারের প্রয়োজনীয় বিষয় গুলো সম্পর্কে ভালো খারাপ বিবেচনা করার ক্ষমতা অবশ্যই আছে ...

তাই আপনাদের কাছে একান্ত অনুরোধ “ আপনারা সামান্য একটু সময় ব্যয় করে , শুধু এক বার নিচের লিংকে ক্লিক করে এই DVD গুলোর মধ্যে অবস্থিত বই ও সফটওয়্যার এর নাম সমূহের উপর চোখ বুলিয়ে নিন।” তাহলেই বুঝে যবেন কেন এই DVD গুলো আপনার কালেকশনে রাখা দরকার! আপনার আজকের এই ব্যয়কৃত সামান্য সময় ভবিষ্যতে আপনার অনেক কষ্ট লাঘব করবে ও আপনার অনেকে সময় বাঁচিয়ে দিবে। বিশ্বাস করুন আর নাই করুনঃ- “বিভিন্ন ক্যাটাগরির এই DVD গুলোর মধ্যে দেওয়া বাংলা ও ইংলিশ বই , সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর কালেকশন দেখে আপনি হতবাক হয়ে যাবেন !”

আপনি যদি বর্তমানে কম্পিউটার ব্যবহার করেন ও ভবিষ্যতেও কম্পিউটার সাথে যুক্ত থাকবেন তাহলে এই ডিভিডি গুলো আপনার অবশ্যই আপনার কালেকশনে রাখা দরকার..... কারণঃ

☆ এই ডিভিডি গুলো কোন দোকানে পাবেন না আর ইন্টারনেটেও এতো ইম্পরট্যান্ট কালেকশন একসাথে পাবেন বলে মনে হয় না। তাছাড়া এত বড় সাইজের ফাইল নেট থেকে নামানো খুবই কষ্টসাধ্য ও সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। এছাড়া আপনি যেই ফাইলটা নামাবেন তা ফুল ভার্সন নাও হতে পারে ..

☆ এই ডিভিডি গুলো আপনার কালেকশনে থাকলে আপনাকে আর কোন কম্পিউটার বিশেষজ্ঞদের কাছে গিয়ে টাকার বিনিময়ে বা বন্ধুত্বের খাতিরে “ভাই একটু হেল্প করুন” বলে অন্যকে বিরক্ত করা লাগবে না ... ও নিজেকেও হয়রানি হতে হবে না ।

☆ এই ডিভিডি গুলোর মধ্যে অবস্থিত আমার করা ৩০০ টা বাংলা ই-বুক (pdf) ও ছোট সাইজের প্রয়োজনীয় সফটওয়্যার আপনাদের জন্য বিনামূল্যে আমার সাইটে শেয়ার করে দিয়েছি । কিন্তু প্রয়োজনীয় বড় সাইজের বই, টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার গুলো শেয়ার সাইট গুলোর সীমাবদ্ধতা ও ইন্টারনেটের স্লো আপলোড গতির জন্য শেয়ার করতে পারলাম না । তাছাড়া এই বড় ফাইল গুলো ডাউনলোড করতে গেলে আপনার ইন্টারনেট প্যাকেজের অনেক জিবি খরচ করতে হবে ... যেখানে ১ জিবি প্যাকেজ জন্য সর্বনিম্ন ৩৫০ টাকা তো খরচ হবে , এর সাথে সময় ও ইন্টারনেট গতিরও একটা ব্যাপার আছে। এই সব বিষয় চিন্তা করে আপনাদের জন্য এই ডিভিডি প্যাকেজ চালু করেছি ...

মোট কথা আপনাদের কম্পিউটারের বিভিন্ন সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান ও কম্পিউটারের জন্য প্রয়োজনীয় সব বই, সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর সার্বিক সাপোর্ট দিতে আমার খুব কার্যকর একটা উদ্যোগ হচ্ছে এই ডিভিডি প্যাকেজ গুলো ...

আমার ডিভিডি প্যাকেজ গুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য নিচের লিংকে ক্লিক করুনঃ

**All DVD Collection [At a Glance]:** এই ডিভিডি গুলো সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ভাবে ধারণা লাভ করার জন্য ... শুধু একবার চোখ বুলান

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html>

**E-Education:** [মোট দুইটা ডিভিডি , সাইজ ৯ জিবি] আপনার শিক্ষাজীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/04/Complete-Solution-of-your-Education.html>

**Genuine Windows Collection:** [মোট তিনটা ডিভিডি, সাইজ ১৩.৫ জিবি] Genuine Windows XP Service Pack 3 , Windows 7 -64 & 32 bit & Driver Pack Solution 13 এর সাথে রয়েছে উইন্ডোজের জন্য প্রয়োজনীয় বাংলা বই ও সফটওয়্যার

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Genuine-Windows-Collection.html>

**Office & Documents:** All MS Office, documents ,pdf reader & Pdf edit Software এবং প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই।

যে কোন ধরনের ডকুমেন্ট এডিট , কনভার্ট ও ডিজাইন করার জন্য এই ডিভিডি টি যথেষ্ট , এই ডিভিডি পেলে অফিস ও ডকুমেন্ট সম্পর্কিত যে কোন কাজে অসাধ্য বলে কিছু থাকবে না... আপনার অফিসিয়াল কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সফটওয়্যারের সম্পূর্ণ ও চিরস্থায়ী সমাধান...

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/office-documents-soft-dvd.html>

**All Design , Graphics & Photo Edit Soft:** [হয়ে যান সেরা ডিজাইনার ] ডিজাইন ,গ্রাফিক্স ও ছবি এডিট সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার। ভালো ও এক্সপার্ট ডিজাইনার হওয়ার জন্য এর বাইরে আর কিছুই লাগবে না

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Design-and-Graphics-Software.html>

**All Internet & Web programming Software:** প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Internet-And-Web-programming-Software.html>

**All Multimedia & Windows Style Software:** A2Z Audio & Video player , Edito & converter . CD, DVD edit ও উইন্ডোজ কে সুন্দর দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় সব ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Multimedia-And-Windows-Style-Software.html>

**5000+ Mobile Applications & games:**

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/mobile-software-hardware-dvd-5000.html>

**3000 +Bangla e-books Collection of best bd Writer:**

☆ <http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/A2Z-Bangla-ebooks-Collection.html>