

ভায়মও

আশা প্রাণ

# বিজেটি গাহচ

(সৌন্দর্য এবং শৃঙ্খালা)



# ডায়মণ্ড বিউটি গার্হণ্ট

আশা প্রাণ

কিছু-কিছু মহিলা জনগতভাবেই  
সুন্দরী হন, উনি যদি সঠিক ভাবে  
নিজের মেক-আপ এবং শৃঙ্খার  
করেন, তাহলে উনি আরও বেশী  
সুন্দরী হয়ে ওঠেন। কিন্তু ডায়মণ্ড  
পকেট বুকসে প্রকাশিত এই  
অর্জুন্ত উপযোগী পুস্তক ‘ডায়মণ্ড  
বিউটি গার্হণ্ট’-এর সহায়তায় যে  
কোন সাধারণ দর্শন মহিলাও  
নিজেকে অর্জুন্ত সুন্দরী এবং  
আকর্ষক করে তুলতে পারবেন।



ডায়মণ্ড পকেট বুকস



# পরিবারের সবার মনের মত বই



ডায়মন্ড পকেট বুকসের সঙ্গে প্রকাশন

আপনাদের সবার মনকে খুশীতে ভরিয়ে তোলার মত চির সবুজ বই!



প্রতিটি বইয়ের মুদ্রা-  
৫ টাকা মাত্র

## খেল

- পাটি জোকস
- সেরা জোকস
- ফি-ফো জোকস
- মজাজ জোকস
- অফিস জোকস
- কলেজ জোকস
- নির্বাচিত জোকস
- নাভারস জোকস
- আনুষ্ঠানিক জোকস
- আজকের জোকস
- হেইদের জোকস
- ল ইয়াস জোকস
- মধুরাম্বিক জোকস
- গলিটিকাল জোকস
- জোকস জোকস আর  
জোকস
- ইঞ্জিনিয়ারস জোকস
- প্রক্ষেপনাল জোকস
- সবৰ জন্ম জোকস
- আকবর-বাবুল কাহিনী

## খেলো

- ক্রিকেট কিভাবে খেলে
- ভুড়ো কানাট
- রখন পুস্তিকা
- নিরাম্বুর রান্বার ইই
- মোগলাই রান্বার ইই
- পাজুরী রান্বন পুস্তিকা
- ভারতীয় রখন পুস্তিকা
- চাইনিজ রখন পুস্তিকা
- আমিয় রান্বার ইই
- দক্ষিণ ভারতীয়
- রখন পুস্তিকা
- আজল এবং চাটিন
- অহিসক্রিম, কেক ও  
প্যাটিস
- সেক্স
- বয়সপ্রিতে যৌনতা
- নর-নারীর যৌনজীবন
- নিজের যৌনপ্রাপ্তি বাড়ান
- যৌন সংক্রান্ত
- ১০১ প্রুদ্ধতর
- কাম্যুন

## চিকিৎসা

- \* শৈরাবেগ চিকিৎসা
- ডায়াবিট ভিউটি কেয়ার  
গাইড
- গভর্নেলিন ও মাহত্বের  
পরে শরীরের যত্ন
- জল  
স্বাস্থ্য
- লস্বা হ্রাবর উপায়
- সু-স্বাস্থ্যের জন্য যোগ
- ওজন কমান, সুস্থ থাকুন  
বিভিন্ন
- ভায়ুত ইস্তরের গাইড
- সংস্থাত্ত
- ভায়ুতের জোড়িবিল্ডা  
গাইড
- দক্ষ শৃঙ্খলকেরণ
- রামায়ন সংলেন বাণান
- বাচ্চাদের ৩০০০ নাম
- মাঝিকের খেলা
- মশলা
- বিং • নূন
- হলুদ মশলা
- লবণ, একট, সুপারি
- জোয়ান, সোঁকী,  
গোলমাঙ্গি
- দাবুন, ঘডিমু,  
তেজপাতা, তিল
- ভজনী
- নিরাম্বুর রান্ব  
সুস্থ থাকুন
- আর • অশথ
- পেঁপে • নিম
- আম • ফুল • মুলো
- পিয়াজ • আমলকী
- মুন্দু • বেল
- শুকনো ফল
- চা ও কফি
- নারকেল • শাক ও  
সঙ্গী • মুখ, মৈ, মাখন
- হেলা, গম, টিনবালাম



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

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

## ডায়মণ্ড কমিকসের নিবেদন

|          |          |                |                         |
|----------|----------|----------------|-------------------------|
| চাটা     | টেন্টুরী | সিরাজী         | 10.00                   |
| 19       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও রাক্ষা                |
| 11       | চাটা     | টেন্টুরী       | বুম্বাম                 |
| 1        | চাটা     | টেন্টুরী       | অক্তোব্রিস্ট            |
| 2        | চাটা     | টেন্টুরী       | ও নৃশংখল                |
|          | চাটা     | টেন্টুরী       | ও লুটো                  |
| 3        | চাটা     | টেন্টুরী       | ও সাবুর অপহরণ           |
| 5        | চাটা     | টেন্টুরী       | ও আকবরবী খাজানা         |
| 32       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও গোলমার বিক্রী         |
| 33       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও রাকাম সঙ্গে সংঘর্ষ    |
| 37       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর কাবৰেরের সেনা        |
| 55       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর হাইওয়ের ডাকাত       |
| 40       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর ইনে বৃত্তান্ত        |
| 43       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর বিদেশী গাড়ী         |
| 47       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর আরয়ন আলী            |
|          | চাটা     | টেন্টুরী       | ঘৰানায় আলী             |
| 34       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর এক কেটির হাই         |
|          | চাটা     | টেন্টুরী       | আর যুবিস্টিউরের মৃহৃষ্ট |
| 34       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর সুবিত্র              |
| 6        | চাটা     | টেন্টুরী       | ও                       |
|          | গৰুর     | সি-এর মোকাবিলা |                         |
| 84       | চাটা     | টেন্টুরী       | চোরের খোঁজ              |
| 7        | চাটা     | টেন্টুরী       | আর বোতলের দৈত্য         |
| 8        | চাটা     | টেন্টুরী       | ও                       |
|          | শিকিরা   | লকড়ুগুণা      | সি-                     |
| 9        | চাটা     | টেন্টুরী       | ও কারাটে স্মৃতি         |
| 10       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও সাবুর কালো শ্বাপে     |
| 1.       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও হাতীর ব্যবসা          |
| 13       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও সাবুর ওপর আক্রমণ      |
| 14       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও চপ্পট স্মৃতি          |
| 15       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও সাবুর হাতুড়ি         |
| 17       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও পেপ্সিকুল             |
| 16       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও পটিলার কোমর           |
| 18       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও হালিম জামালগেটি       |
| 20       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও রাকাম পন্থারগমন       |
| 100      | চাটা     | টেন্টুরী       | ও রাক্ষা,               |
| প্রতিশোধ |          |                |                         |
| 24       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও যামাদ মজোরো           |
| 25       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও উড়ত গাড়ী            |
| 26       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও রহয়মান চোর           |
| 27       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও সাবুর বৃট             |
| 28       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও সাবুর বিয়ে           |
| 31       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও হীরের চাষ             |
| 30       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও ক্রিকেট ম্যাচ         |
| 29       | চাটা     | টেন্টুরী       | ও রোবেট                 |
| 22       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর বিলু ও শিঙ্কী        |
| 23       | চাটা     | টেন্টুরী       | আমেরিকাম                |
| 91       | চাটা     | টেন্টুরী       | জুলিজে                  |
| 86       | চাটা     | টেন্টুরী       | আর বেনারসী জোচোর        |

|     |                              |                             |
|-----|------------------------------|-----------------------------|
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ରାକାର         | ବିଲ୍ମୁ ଆର ପିନ୍‌ଗ୍ରେହ ନାଯିଲା |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଓ ପ୍ରଫେସର        | ବିଲ୍ମୁ ସ୍କ୍ରଲ               |
|     | ଶିଳ୍ପିକର                     | ବିଲ୍ମୁ ନେ ୧                 |
| 104 | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ରାକାର ଭୃତ୍ୟ   | ବିଲ୍ମୁ ନେ ୨                 |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆରା ଚାଲାକ ଶୋଶ୍ମା | ବିଲ୍ମୁ ନେ ୩                 |
| 115 | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ପାବୁର ଦେଶ     |                             |
| 21  | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ରାକାର ଜାଲେଞ୍ଜ | ବିଲ୍ମୁ ଡାଇଜେସ୍ଟ 20.00       |
| 117 | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ରାକାର ତୁଳାନ   | ବିଲ୍ମୁ ଡାଇଜେସ୍ଟ 1-7         |
| 125 | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଏବଂ ଶର୍ଟ         | ଶିଳ୍ପିକର ଶିରିଜ୍ 8.00        |
|     | ଆଶ୍ରମେରେ ଗୁପ୍ତଜ୍ଞମ           | ଶିଳ୍ପିକର ପୁସ୍ତି             |
| 128 | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଏବଂ ଫିଲ୍ମ ଜୀବନ   | ଶିଳ୍ପିକର କ୍ୟାମେରା           |
| 52  | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ଗାଜା          | ଶିଳ୍ପିକର ଜୁମାରିନ            |
| 119 | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ଟିପ୍‌ଲାନ ନେଇନ | ଶିଳ୍ପିକର ମା ଓ ବାବା          |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ପପ ଶୋ         | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ଜୋକାର           |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ଆଫଲାଭ୍ରନ୍     | ଶିଳ୍ପିକର ହାତିତାଇ            |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ବାନିରେର ଦେଶ      | ଶିଳ୍ପିକର ଦିନିମାର ଗନ୍ଧ       |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଆର ରାକାର ଖେଳା    | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ଶବ୍ଦରୁଦ୍ଧ       |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ରେକର୍ଡ           | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ଶାତ ସୁଲେମାନ୍    |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଟେକ୍‌ନୋଟେ        | ଶିଳ୍ପିକର ଆର କପଟିଜୀର ସଂତ୍ରି  |
|     | ଶାଟ ଟେପ୍‌ରୀ ଓସାର୍ଡ କାପ       | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ଗ୍ରାହିର ଟିକଟ    |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ବିନା ପରସାର      |
|     |                              | କଲ                          |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଆର କୁଣ୍ଡଲାଳ        |
|     |                              | ପାଗଡ଼ୀଯାଳା                  |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ବୁନ୍ଦମର୍ଜୀ      |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ମାଝା ଟିଲେଗୋଜୀ   |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ଛୁ-ମୁତ୍ତର       |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ବାର୍ଜନ୍ମି       |
|     |                              | ରଙ୍ଗଗୋପାଳ                   |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଜୁତୋ               |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ପୁତ୍ର              |
|     |                              | ଶିଳ୍ପିକର ଶୁଲ୍ଲେର ଘଟେ        |
| 99  | ବିଲ୍ମୁ ଆର ବାବରେର ମାଥା        | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ମିଯା ମିଯୁ       |
| 96  | ବିଲ୍ମୁ ଆର ଫିଲ୍ମ ଶୋ           | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ଟିଉନ୍-ଓୟାନ      |
| 98  | ବିଲ୍ମୁ ବନ୍ଧୁ                 | ଶିଳ୍ପିକର କେବଳେଟେ ଆର ଦୟି     |
| 101 | ବିଲ୍ମୁ ହେଲେଲେ                | ଶିଳ୍ପିକର ଆର କୁଟ୍ଟକୁ         |
| 105 | ବିଲ୍ମୁ ହୋଇୟାକ                | କାଠବେଡ଼ୋଲୀ                  |
| 106 | ବିଲ୍ମୁ ଶିକନିକେ               | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ପ୍ରଜାପତି        |
| 108 | ବିଲ୍ମୁ ନୋଟ୍‌ରୀ               | ଶିଳ୍ପିକର କ୍ୟାମେରା           |
| 107 | ବିଲ୍ମୁ ଦୁର୍ମୁଖୀ              | ଶିଳ୍ପିକର ପିନ୍‌ଗ୍ରେହ         |
| 113 | ବିଲ୍ମୁ ଆର ହାତିର ଭ୍ରମ         | ଶିଳ୍ପିକର ଆର ପ୍ରଜାପତି        |
| 103 | ବିଲ୍ମୁ ଆର ଏକଶୋ କେଟି ରକା      | ଶିଳ୍ପିକର କ୍ୟାମେରା           |
| 95  | ବିଲ୍ମୁ ଫାଇଟ ଟେର ହୋଇଲେ        | ଶିଳ୍ପିକର ପିନ୍‌ଗ୍ରେହ         |
| 92  | ବିଲ୍ମୁ ଆର ବଜରଲୀ ପାଲୋଯାନ      | ଶିଳ୍ପିକର ଆଇସକ୍ରିମ           |
| 114 | ବିଲ୍ମୁ ଆର ମିଂ ଇଡିଆ           | ଶିଳ୍ପିକର ନୋକୋ               |
|     | ବିଲ୍ମୁ ଆର ମେଟି ବୀରାର         |                             |
|     | ବିଲ୍ମୁ ସମ୍ବାଦ                |                             |

পিঙ্কী ডাইজেন্ট 20.00  
পিঙ্কী ডাইজেন্ট 1.6

# ডায়মণ্ড বিটি গাইড

লেখিকা : আশা প্রাণ

ভাষাতর : শ্রীমতি জলি দে এবং শ্রীমতি বীথিকা দে



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

## © প্রকাশকাধীন

প্রকাশক :

ডায়মণ্ড পকেট বুকস প্রাঃ লিঃ  
X-30, ওখলা ইউনিয়ন এরিয়া (ফেজ-2)  
নতুন দিল্লী-110 020  
ফোন : 6841033, 6822803, 6822804  
ফ্যাক্স : 4610574

বিতরক :

(১) বিশাল বুক সেটার  
4, টুটী লেন, কলিকাতা-700 016  
ফোন : 2447816  
(২) পাঞ্জাবী পুস্তক ভাংড়ার  
257, দরিবা কলান, দিল্লী-110 006  
ফোন : 3266232, 3266317

মূল্য : 30.00

সংস্করণ : 1996

মুদ্রক :

গোয়েল প্রিণ্টাস  
শাহদরা, দিল্লী-110 032

## সূচীপত্র

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

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

## সৌন্দর্য কি ?

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

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

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

সৌন্দর্যের বাস্তবিক অর্থ কি ? প্রায়ই এটাকে সেজেগুজে থাকাকেই বোবায়, কিন্তু এটা সৌন্দর্যের বাস্তবিক অর্থ নয় !

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

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

**স্বাস্থ্য :** সুস্থ শরীরই হচেছ সুস্থ মস্তিষ্কের নিবাসস্থল। সবার আগে নিজের শরীর এবং শরীরের অঙ্গগুলোর সঠিক দেখাশোনা করতে শিখুন। নিয়মিত ব্যায়ামে মাংসপেশীগুলো ক্রিয়াশীল হয়ে উঠে শরীরকে সুড়োল এবং সুগঠিত করে তোলে।

**আহার :** সুস্থ শরীরের জন্য সত্ত্বলিত আহার অত্যন্ত আবশ্যক। তাহলেই আপনার শরীরের সঠিক বিকাশ সম্ভব হবে।

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

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

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

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

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

প্রসাধনের বাছাই রূপ অনুযায়ী করা উচিত। ফর্সা রংয়ের যুবতীদের হাঙ্কা শেডের পাটডার এবং স্বাভাবিক রং-এর লিপস্টিক ভাল লাগে। যদি চুল খয়েরী রং-এর হয়, তবে খয়েরী রং-এর পেশিল দিয়েই ভু রং করা উচিত।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ড্রেসিং টেবিল আর সৌন্দর্য-প্রসাধন

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

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

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

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

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

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

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

জায়গাটাৰ বাবহার সবচেয়ে বেশী হয়। জায়গাটা খালি রাখলে আপনার হাত লেগে যেন প্ৰসাধন-সামগ্ৰী পড়ে যাবেন।

সাজসজ্জা : পৱিষ্ঠকাৰ-পৱিষ্ঠন ড্ৰেসিং টেবিল দেখতেও খুব সুন্দৰ হাগে। মেক-আপ কৰে নেবাৰ পৰ আৱ এমনিতেও দিনেৰ মধ্যে কম পক্ষে দু বার ভিজে কাপড় দিয়ে ড্ৰেসিং টেবিল পৱিষ্ঠকাৰ কৰুন। এৱ সঙ্গে-সঙ্গে ওতে রাখা বিভিন্ন জিনিয়েৰ ওপৰ জমে থাকা ধূলো-মাটি শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে নিন। ড্ৰেসিং টেবিলেৰ সানমাইকাৰ রং আৱ ডিজাইন বেডৱমে রাখা খাটোৰ সঙ্গে মেলানো হওয়া উচিত। ব্ৰাশ, চিৰকলী আৱ পাউডাৰ পাফ একই রং-এৰ কিনুন। একই রকম রং হলে আপনার বেডৱমেৰ সৌন্দৰ্য আৱও বেড়ে উঠবৈ।

আয়না : ড্ৰেসিং টেবিলেৰ আয়না খুবই কাজে আসে। আয়নাটা যেন ভাল হয়, তাহলে তুক আৱ মেক-আপেৰ সূক্ষ্ম কৃতি আপনার চোখে পড়বৈ আৱ আপনি তৎক্ষনাত সেগুলোকে দূৰ কৰতে পাৰবেন।

আজকাল তিন-আয়নাযুক্ত ড্ৰেসিং টেবিলেৰ খুব প্ৰচলন হয়েছে। এটা উপযোগীও বটে। চুলেৰ খোঁপা বাঁধাৰ সময় আপনি নিজেৰ খোঁপা খুব সহজেই দেখতে পাৰবেন এই আয়নায়।

এছাড়াও ঘাড়েৰ পেছনেৰ অংশেৰ দাগও পৱিষ্ঠকাৰ দেখা যাবে, যেটা আপনি হাঙ্কা-মেক-আপ কৰে ঢেকে দিতে পাৰবেন।

বাচ্চাদেৱ উৎপাত : ছেট বাচ্চারা বাড়ীৰ জিনিষপত্ৰ নষ্ট কৰে দেয়। তাই ড্ৰেসিং টেবিলেৰ ওপৰ কোন প্ৰসাধন সাজিয়ে রাখবেন না। ডুয়াৰে রাখা প্ৰসাধন-সামগ্ৰী সুৱার্ক্ষিত থাকবে, বাচ্চারা ওগুলো নষ্ট কৰতে পাৰবেনা। ডুয়াৰে যদি ছেট একটা তালাৰ ব্যবহাৰ কৰে নেওয়া যায়, তাহলে আপনার অনুপমিহতিতেও আপনার প্ৰসাধন সামগ্ৰী সুৱার্ক্ষিত থাকবে।

টুল : ড্ৰেসিং টেবিলে রং-এৰ সঙ্গে ম্যাচ কৰা রং-এৰ টুল বানিয়ে নিন। টুলটা যেন ড্ৰেসিং টেবিলেৰ উচ্চতাৰ অনুপাতে উঁচু হয়। এতে আপনার বসতে সুবিধা হবে। যদি ঘৰে জায়গা থাকে, তাহলে টুলকে ড্ৰেসিং টেবিলেৰ সামনে রাখুন, নয়তো যেখানে জায়গা হবে, সেখানে রাখুন।

দেওয়ালে : যদি আয়না দেওয়ালে টাঙাতে হয়, তাহলে এটা যেন খুব উঁচু বা খৰ নীচু না হয়। নীচে টাঙানো হলে বাচ্চারা আয়না নোংৰা কৰে

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

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

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

**স্থিনজিং মিল্ক :** এটা দুধের মত তরল হয়। মুখে তুলোর সাহায্যে এই জিনিষ লাগানো হয়। এটা মুখে লাগাবার পর মুখের সব ময়লা উঠে গিয়ে তুক পরিষ্কার হয়ে পড়ে। তেলতেলে তুকের পক্ষে এটা খুবই উপকারী।

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

**স্কিন টনিক :** এই তরল পদার্থকে স্থিনজিং সিঙ্কের পর তুলোর সাহায্যে মুখে লাগানো হয়। এর মুখ্য কাজ হল খুলে থাকা রোমকুপদের ব্যথ করা। যাতে প্রসাধন তুকের ভেতর না ঢুকে পড়ে। প্রসাধন তুকের ভেতরে ঢুকে পড়লে ক্ষতি হতে পারে। এই জিনিষটা সাধারণ তুকের মুখেই লাগানো উচিত। এতে তুক সিন্ধু এবং মোলায়েম থাকে। এই জিনিষটা বিভিন্ন রঙে পাওয়া যায়।

**স্ট্রিংজিটলোশন :** এই জিনিষটা ও খোলা রোমকুপ ব্যথ করে। প্রথম-প্রথম একটু জ্বালা করে। এই জিনিষ ব্রণও ভাল করে। তেলতেলে তুকের জন্য এই লোশন উপযুক্ত। তুলোর সাহায্যে এই লোশন মুখে লাগান।

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

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

ଲାଗାନ ।

**ନାରିଶିଂ୍ହ କ୍ରୀମ :** ଏଟାଓ କୋଣ୍ଡ କ୍ରୀମେଇ ଯତ । ତୁକକେ ପୁଷ୍ଟ କରେ ତୋଳେ । କାଜ କରାର ପର ହାତ କୋମଲ କରେ ରାଖେ । ଏହି ଜିନିଯଟା କିଛୁଟା କମ ତୈଲୀଯ, ତାଇ ଗରମକାଲେ ବ୍ୟବହାର କରା ଯେତେ ପାରେ । ଏହି କ୍ରୀମ ହାତେର ଡଗା ଥେକେ ହାତେର ତାଲୁତେ ନିଯେ ମୁଖେ ଲାଗାନ ।

**ଆଇ କ୍ରୀମ :** ଏହି ଜିନିଯଟା କୋଣ୍ଡ କ୍ରୀମେ ଚେଯେ କିଛୁଟା ଗାଢ଼ ହୟ । ଚୋଥେର ଚାରପାଶେ ଲାଗାଲେ ଚୋଥେର କୋଲେ କାଳୋ ଛୋପ ପଡ଼େ ନା । ଏହି ଜିନିଯ ଛୋଟ କୌଟୋଯ କରେ ପାଓଯା ଯାଯ । ଏକଟୁ-ଏକଟୁ କରେ ବ୍ୟବହାର କରଲେ ଅନେକଦିନ ଚଲବେ ।

**ଫାଉଡ଼େଶନ :** ଏହି ଜିନିଯଟା ତରଳ, କ୍ରୀମ ଏବଂ ପିକ-ତିନ ରକମ ରାପେ ପାଓଯା ଯାଯ । ମେକ-ଆପ ଶୁରୁ କରାର ଆଗେ ତୁକକେ ସମତଳ ବାନାନେର ଜନ୍ୟ ଏହି ଜିନିଯଟା ବ୍ୟବହାର କରା ହୟ । ଏହି ଜିନିଯ ହାଙ୍କା ଏବଂ ଗାଢ଼-ଦୁ ରକମ ଶେଡେ ପାଓଯା ଯାଯ । ଏଟା ତୁଲୋ ବା ଆଙ୍ଗୁଲେର ଡଗା ଦିଯେ ଲାଗାନୋ ହୟ ।

**ପାଉଡ଼ାର :** ଫାଉଡ଼େଶନେର ପର ମୁଖେ ପାଉଡ଼ାର ଲାଗାନୋ ହୟ । ପାଉଡ଼ାର ସାଦା, ଗୋଲାପୀ, ହାଙ୍କା ଗୋଲାପୀ ଏବଂ ତୁକେର ରଙ୍ଗେ ପାଓଯା ଯାଯ । ପାଫ ଦିଯେ ହାଙ୍କା ଭାବେ ମୁଖେ ଲାଗାତେ ହୟ । ଫାଉଡ଼େଶନ ଏବଂ ପାଉଡ଼ାରେର ଶେଡ ଯେନ ଏକଇ ରକମେ ହୟ ।

**କମ୍ପ୍ୟାର୍ଟ :** ଜମେ ଥାକା ପାଉଡ଼ାରକେ କମ୍ପ୍ୟାର୍ଟ ବଲେ । ବାହିରେ ବେରୋବାର ସମୟ ଏଟା ପାର୍ସେ ରାଖିତେ ପାରେନ, ପଡ଼ବେ ନା । ମାବୋ-ମାବୋ ଏହି ଜିନିଯ ମୁଖେ ଲାଗିଯେ ଆପନି ମେକ-ଆପକେ ଅନେକକଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତରୋତାଜା କରେ ରାଖିତେ ପାରବେନ । କିନ୍ତୁ ଏଟାଓ ମନେ ରାଖବେନ ଯେ, ଏହି ଜିନିଯ ବାରବାର ବ୍ୟବହାର କରଲେ ମୁଖେ ପାଉଡ଼ାରେର ଦାଗତ୍ ପଡ଼େ ଯେତେ ପାରେ ।

**ରଙ୍ଜ :** ଏର ମୁଖ୍ୟ କାଜ ହଲ ଗାଲ ରଂ କରା । ଏହି ଜିନିଯ ଛୋଟ କୌଟୋଯ, କ୍ରୀମ ଏବଂ ଟ୍ୟାବଲେଟ୍-ତିନ ରାପେ ପାଓଯା ଯାଯ । କ୍ରୀମ ଆଙ୍ଗୁଲେର ଡଗା ଦିଯେ ଲାଗାତେ ହୟ ଏବଂ ଟ୍ୟାବଲେଟ୍ ପାଫ ଦିଯେ । ରଙ୍ଜେର ପାଫ ରଙ୍ଜେର କୌଟୋର ସଙ୍ଗେଇ ପାବେନ । ଦିନେର ବେଳା ହାଙ୍କା ଶେଡ ଏବଂ ରାତେ ଗାଢ଼ ଶେଡ ଲାଗାନ ।

**ଝାଶ ଅନ :** ଏହି ଜିନିଯ ହାଙ୍କା, ଗାଢ଼ ଗୋଲାପୀ ରଂଯେର କମ୍ପ୍ୟାର୍ଟେର ରାପେ ପାଓଯା ଯାଯ । ଝାଶ ଅନ ଦେଖିତେ ଭାନେକଟା ରଙ୍ଜେରଇ ମତନ । କିନ୍ତୁ ରଙ୍ଜେର ଥେକେ ବେଶୀ ଚମକ ଏତେ ପାଓଯା ଯାଯ । ଏହି ଜିନିଯ ବ୍ୟବହାର କରଲେ ମୁଖେ ଚମକ ଆସେ । ନିଜେର ତୁକେର ରଂ-ଏର ସଙ୍ଗେ ମିଲିଯେ ଝାଶ ଅନ କିନୁନ ।

পাউডার লাগাবার আগে এটা মুখে লাগান।

হাইলাইটার : সাদা, চমকালো, কালো, প্লেট রংয়ের, ক্রীম বা পাউডারের রূপে পাওয়া যায়। উচ্চ হয়ে থাকা ভগ্যের নীচে লাগালে চোখ বড় দেখায়।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ড্যুড়োরেট লোশন :** বগলে ঘাম না আসতে দেবার জন্য এর ব্যবহার করা হয়। এটা এক ধরনের সুগন্ধিত তরল পরাথর্থি স্নান করার পর বগল থেকে লোম তুলে ফেলে এই জিনিয় লাগান।

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

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

**কটন উল :** এই জিনিয় নখ থেকে নেলপালিশ ওঠাতে, ফাউণ্ডেশন লাগাতে, মেক-আপকে হাঙ্কা এবং সমতল করতে এটা কাজে আসে। কটন উল ভাল কোয়ালিটির কিনবেন, শক্ত কটন উল তুকে আঁচড়ানির সৃষ্টি করতে পারে।

**ঝাশার বৃক্ষ :** ঝাশার মুখে জুঁগাতে এটা কাজে আসে। সামনের দিকে ঘন এবং কোমল বৃক্ষকে ভাল বলে গণ্য করা হয়। ঝাশার বাক্সের সঙ্গে পাওয়া বৃক্ষ খুবই কড়া হয়। তাই, এই বৃক্ষ আলাদা ভাবেই কেনা উচিত। শক্ত বৃক্ষ তুকের পক্ষে ক্ষতিকারক হয়।

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

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

**লিপি বৃক্ষ :** ঠোঁটে লিপিটিক সর্বদা বৃক্ষ দিয়ে লাগানো উচিত। এতে লিপিটিক ঠোঁটের বাহিরে ছাঁড়াবে না। এই ব্রাশের লোম সামনের দিক ছুঁচোল হওয়া উচিত। ঢাকনাওয়ালা লিপি বৃক্ষ কিনলে বৃক্ষ অনেক দিন পর্যন্ত ঠিক থাকবে।

নেলকাটার, কাঁচি, এম্পরি বোর্ড, অরেঞ্জ পিক রলস্কর, ক্যুরিকাল পুশার-এসব জিনিয় ম্যানিকিয়োর বক্সে পাওয়া যায়।

**এম্পরি বোর্ড :** এটা এক ধরনের শিরীয় কাগজের মত হয়। এর ওপর নথের কোন ঘষে নথকে সুন্দর আকার দেওয়া হয়। খারাপ হয়ে পড়লে ফেলে দিয়ে নতুন ব্যবহার করুন। এতে দুদিকেই নথ ঘষা যেতে পারে।

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

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

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

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

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

পারেন।

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

পারফিউমঃ পারফিউম ছোট-বড় শিশিতে পাওয়া যায়। পারফিউম কানের পেছনে, গলায় আর কনুইতে লাগান। মনু-মনু সুগন্ধিত পারফিউমই ভাল জাতের পারফিউম।

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

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

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

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

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

ব্রাশ, চিরুনী আর পাফের জন্য ছোট-ছোট কোটো কিনে নিন। ব্রাশ ইত্যাদি সাফ করে ওগুলোর মধ্যে রেখে নিন। এতে পরে ব্যবহার করতে সুবিধা হবে।

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

জিনিয় একটা কৌটোয় ভরে রাখুন। রাতে ঘুমোবার সময় খোঁপা খোলার পর হয়ের পিন সব এই কৌটোয় পুরে রাখুন।

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

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

## ত্বকের সুরক্ষা

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

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

### গঠন

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

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

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

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

ডরমিসে দু প্রকারের গ্রাহি থাকে—(১) ঘাম সৃষ্টি করতে থাকা গ্রাহি এবং (২) তেল সৃষ্টি করতে থাকা গ্রাহি।

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

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

## আহার

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

ভিটামিনের অভাবে ত্বক রুক্ষ হয়ে পড়ে, তাই ত্বককে সুস্থ রাখতে জলের গুরুত্ব অপরিসীমি!

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

যাদের মুখে ব্রণ বা ভাঁজ আছে, তারা তেলাক্ত জিনিয খাবেন না। এতে তেল গ্রহি অধিক সক্রিয হয়ে ওঠে আর লোমকুপে বাধা সৃষ্টি হয়ে পড়ে। চা, কফি ইত্যাদি গরম জিনিয়ের সেবন একটা সীমিত মাত্রায় করা উচিত।

ত্বক হচ্ছে শরীরের এক গুরুত্বপূর্ণ তাঙ্গ! এই জিনিয়টা অত্যন্ত কোমল হয়, সুতরাং এর ওপরে সব জিনিয়ের প্রভাব অত্যন্ত দ্রুত পড়ে। যদি কারও এ্যানিমিয়া থাকে আর পেট ভাল না থাকে, তাহলে ওর মুখে ব্রণ বেরোবে। স্থান্ত থাকলে বা ভাল ঘুম না হলে ঢোক্রের কোলে কালো দাগ পড়ে যায়। অস্ত্রলিত আহার এবং রক্ত-সঞ্চালন ঠিক না হলে রং ফ্যাকাশে হয়ে পড়বে। ত্বক দেখে লোকের সুস্থতা-অসুস্থতার ব্যাপারে জানা যায়। সুতরাং ত্বকের ভেতর এবং বাহির-দুদিকেরই যত্ন নেওয়া আবশ্যক! ত্বককে পরিস্কার রাখুন, স্ত্রলিত আহার গ্রহণ করুন এবং জল-হাওয়া এবং প্রসাধন দ্বারা একে কার্তিময় বানিয়ে রাখুন।

## প্রকার

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

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

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

তুলোয় স্কিন টনিক লাগিয়ে মুখে থপথপ করে লাগান। এতে মুখের রোমকৃপ বধ হয়ে পড়বে। খোলা রোমকৃপ দিয়ে প্রসাধন ভেতরে চুকে পরে ক্ষতি করে। স্কিন টনিক হাঙ্কা ওয়ালা কিনবেন। স্কিন টনিকের জায়গায় গোলাপ জলও ব্যবহার করা যেতে পারে।

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

সাধারণ ত্বক কোন রকম সমস্যা উৎপন্ন করে না, কিন্তু বিদ্যুমাত্র অসর্তক হলৈই ত্বক শুষ্ক হয়ে ওঠে। তাই ত্বকের প্রতি আপনাকে প্রচণ্ড মত্ত নিতে হবে।

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

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

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

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

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

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

মুখে বাড়ীতে তৈরী ‘মাস্ক’ লাগান!

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

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

কয়েকটা জিনিয়ের দিকে আপনাকে নজর রাখতে হবেঃ—

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

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

তেলতেলে ত্বক ৪ এইরকম ত্বকে তেলতেলে মসৃণ ভাব দেখা যায় আর মেক-আপ ভাল করে টিকিতে পারে না। তেলতেলে ত্বকে ব্রণ খুব বেশী করে দেখা দেয়। এজন্য মেডিকেটেড স্লীনার, ঘার বেস তেলতেলে নয়, নিন। এটা ঘাড়, থুতনী, কপাল আর নাকে ভাল করে মালিশ করুন। মালিশ করার পর তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন। এরপর মেডিকেটেড সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। তেলতেলে ত্বকের লোকেদের নিজের মুখ দিনে দু-

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

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

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

ভাপ দিয়ে মুখের রোমকূপ খুলুন আর তারপর এস্ট্রিজেট লাগিয়ে ওগুলো বধ করে দিন।

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

চিন্দপ তৃকের লোকদের মুখে ব্রণ বেশী করে দেখা দেয়। কারণ মস্ণতা বধ হয়ে তৃকের রোমকূপ বধ হয়ে যায়।। তাই দিনের মধ্যে কমপক্ষে তিনবার সাবান আর গরম জলে মুখের ময়লা ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।

**মিশ্রিত তৃক :** কিছু লোকের তৃক কিছুটা তেলতেলে আবার কিছুটা শুষ্ক হয়। ওদের তৃকের দেখাশোনা বিশেষভাবে করতে হবে। নাকের পাশ্টা তেলতেলে হয় আর থুতনীর কাছটা হয় শুষ্ক! কপাল হয় তেলতেলে আর চোখের কাছটা শুষ্ক! এজন্য চোখের কোলে ভাঁজ পড়ে যায় আর থুতনী, কপাল আর নাকের আশপাশে ব্রণ বেরিয়ে আসে।

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

শুষ্ক ভাগে হাঙ্কা লোশন আর তেলতেলে অংশে এস্ট্রিজেট লাগান। এস্ট্রিজেটের ব্যবহার শুষ্ক অংশে করবেন না, তাহলে ঐ জায়গাটা আরও শুষ্ক হয়ে উঠবে।

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

## ফেশিয়াল

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

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

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

সামগ্রী ৩: ক্লিনিজিং মি঳্ক, এস্ট্রিজেট, স্কিন টনিক, ক্রীম, তুলো, ঘ্যাক হেড রিমুভার, ডেটল, হেডব্যাণ্ড, বিউটি প্যাক, গোলাপজল আর মগ!

বিধি ৩: ফেশিয়াল করার আগে প্রথমে হাত ভাল করে ধূয়ে নেওয়া উচিত। এরপর চুলকে হেডব্যাণ্ড (স্কার্ফ) দিয়ে বেঁধে নিন, সামনের দিকে একটা তোয়ালে ছড়িয়ে দিন। যাতে কাপড় খারাপ না হয়। ক্লিনিজিং মি঳্ক লাগিয়ে মুখ ভাল করে পরিষ্কার করে নিন, তারপর ক্রীম লাগিয়ে ভাল করে মালিশ করুন।

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

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

## ফেস প্যাক

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

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

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

### শুষ্ক তুকের জন্য :

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

### সাধারণ তুকের জন্য :

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

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

তেলতেলে ত্বকের জন্য :

(১) ট্যাঙ্কম, কর্ণফলাওয়ার সমান মাত্রায় নিয়ে ওতে একটু জল মেশান।

এই পেষ্ট মুখে আর গলায় ২০ মিনিট ধরে লাগান। এরপর এস্ট্রিজেটে ভেজানো তুলো দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন।

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

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

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

সমস্যা :

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

মনে রাখা উচিত :

(১) সহজে হজম হয়, এমন খাবার খান।

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

(৩) চা, কফি, মিষ্টি খাওয়াও ক্ষতিকারক!

(৪) সবুজ শাক-সবজি, ফল বেশী করে খান।

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

বেড়ে ওঠে ।

- (৬) ব্যায়াম করলে গোটা শরীর ফিট হয়ে ওঠে । সাঁতার কাটিলে ব্যায়ামও হবে আর খোলা বাতাস-রোদও পাওয়া যাবে ।
- (৭) দিনে তিনবার কোন ভাল সাবান দিয়ে মুখ ধোন । রাতে মেডিকেল্টেড ক্রীম লাগান আর পরের দিন সকালে মুখ ধয়ে ফেলুন । তিন-চার দিন পর মুখে ভাপ দিন, এতে মুখ পরিষ্কার হবে আর রোমকৃপ খুলবে । ভাপ দেবার জন্য পাত্রে ফুট্ট জল রেখে মুখ (তোয়ালে দিয়ে ঢেকে) পাত্রের ওপরে রেখে ভাপ নিন । ব্রণ যদি খুব বেশী হয়, তাহলে কোন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন ।
- (৮) ত্বক পরিষ্কার রাখুন । বাজে সাবান, প্রসাধন লাগাবেন না । শুষ্ক ত্বকে সাবান লাগাবেন না ।

- (৯) ব্রণকে সিপি ফাটাবেন না । বরিক পাউডার দিয়ে মুছুন । ব্রণ থেকে পুঁজ বেরোতে থাকলে তুলো দিয়ে মুছুন ।  
চন্দনগুঁড়োয় গোলাপজল মিশিয়ে পেষ্ট বানিয়ে নিন আর স্নান করার একটু আগে মুখে লাগান, এতে ব্রন পরিষ্কার হয়ে যাবে ।  
এক চামচ বেসন, আধ চামচ শুকনো নিমপাতা, এক চুটকি এন্টিসেরিক পাউডার আর দু-চামচ দুধ মিশিয়ে পেষ্ট বানান । এটা কিছুদিন লাগালে মুখ পরিষ্কার হতে শুরু করবে ।

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

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

ত্বকে কালো দাগ : শরীরের পোষনের জন্য ক্যালশিয়াম আর

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

মেক-আপ করার সময় আপনি এই জিনিয়টাকে হোয়াটনিং ক্রীম বা পাউডারের পরত লাগিয়ে ঢেকে নিতে পারেন। তুলসী পাতা আর কাঁচা নারকেল পিয়ে পেষ্ট করে কিছু দিন ঐসব জায়গায় লাগান, মুখ পরিষ্কার হতে শুরু করবে। চোখকে ঝান্তির হাত থেকে বাঁচান। পর্যাপ্ত সময় পর্যন্ত ঘুমোন।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**লাল তুক :** বেশীক্ষণ রোদে বসলে বা সূর্যের ক্রিয় সরাসরি মুখে পড়লে তুক লালচে হয়ে পড়ে। রোদে পিঠ দিয়ে বসুন, এতে মুখে রোদ পড়বে না, তুকও পরিষ্কার থাকবে।

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

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

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

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

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

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

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

পড়ে। এই কোমল ভাব বেশ কয়েক সপ্তাহ থাকে।

সামগ্রীঃ ওয়্যাক্স, তুলো, ট্যাঙ্কম পাউডার, এস্ট্রিজেট, কটন স্ট্রিপ্স, পাতলা লোহার পাত, কোণ্ড ক্রীম।

কোণ্ড ওয়্যাক্সঃ এই জিনিষটা শিকের আকারে পাওয়া যায়। এটা হল চিনি, জল, লেবুর রস আর ছিসারিনের মিশ্রণ। যদি ওয়্যাক্সের পাতলা পরত না লাগে, তাহলে হয় ওটাকে গরম করে নিন অথবা গরম জল ওয়্যাক্সের পাত্রে ঢেলে ওটাকে গলিয়ে নিন।

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

বিধিঃ তুলোকে এস্ট্রিজেটে ভিজিয়ে যেখানে চুল গজিয়েছে, সেই জায়গাটা পরিষ্কার করে নিন। এতে তুক পরিষ্কার হবে, ইনফেকশনও হবে না।

অন্য একটা তুলো করে টালকম পাউডার ঐ জায়গাটায় লাগান, এতে তুকের তেলতেলে ভাবটা সরে যাবে এবং ওয়্যাক্স থেকে তুকের রক্ষাও হবে।

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

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

যদি কোন চুল তখনও থেকে গিয়ে যাকে, তাহলে ঐ জায়গায় একটু ওয়্যাক্স লাগিয়ে ওদেরও উপড়ে ফেলুন। ওয়্যাক্সং-এর পর ঐ জায়গাটা ভেজা কাপড় দিয়ে মুছে নিন বা এস্ট্রিজেট কোণ্ড ক্রীম লাগান।

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

গরম ওয়্যাক্সঃ একটু জায়গার অনাবশ্যক চুল হাটাবার জন্য এটা

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

**ঞিচিং :** মুখের চুল ওয়্যাক্সিং করা খুবই মুশ্কিল হয়ে পড়ে। মুখে ওয়্যাক্সিং ভুলেও করতে যাবেন না। এত চুলকে তুকের রং-এর মত বা রংহীন করে তোলাটা আবশ্যিক। এতে চুল হালকা ব্রাউন হয়ে পড়ে। তুকের রংও পরিষ্কার দেখা যায়। এতে হাঙ্কা জলুনি হয়, কিন্তু ওয়্যাক্সিং করলে যেমন ব্যথা হয়, তেমন হয় না।

**সামগ্রী :** ঞিচিং পাউডার, হাইড্রোজেন প্যারোক্সাইড, তরল এ্যামোনিয়া, ডাঙ্কম পাউডার, তুলো, ব্রাশ, মগ, তোয়ালে, কোণ্ড ক্রীম, মাথায় বাঁধার স্কার্ফ!

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

মাথায় স্কার্ফ বেঁধে নিন, নয়তো মাথার চুলও বিবর্ণ হয়ে যেতে পারে। ঞিচিং ভ্র., চেঁচ আর চোখ বাদ দিয়ে বাকী মুখে লাগান। বরফে তুলো ভিজিয়ে চোখের ওপর রাখুন, নয়তো চোখে জল ছলে আসবে। ১৫-২০ মিনিট পর পেষ্টিকে ধুয়ে ফেলুন, তারপর গোটা মুখে কোণ্ড ক্রীম মালিশ করুন। এতে তুক কোমল হবে।

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

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

## লোভনীয় মুখ

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

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

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

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

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

মেক-আপ আপনার মুখকে তখনই কান্তিময় করে তুলতে পারবে, যখন ওটা সুস্থ হবে। অসুস্থ, কান্তিহীন, হলুদ, বিবর্ণ, নিস্তেজ মুখে মেক-আপ কখনোই ফুটে উঠবে না। সুতরাং, সুন্দর মুখের জন্য সবার আগে নিজেকে সুস্থ করে তুলুন। স্বত্ত্বালিত এবং পুষ্টিকর আহার গ্রহণ করুন, যাতে সৌন্দর্য আপনার মুঠির মধ্যে ছলে আসে।

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

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

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

মুখ গতিশীল হবে এবং মুখের নিষ্ঠেজতা শেষ হয়ে যাবে।

- (3) ঠোঁঠের কোনকে ভেতরের দিকে চাপ দিন। মুখকে এই অবস্থায় তিনি মিনিট রাখুন। এতে শুধু গালই নয়, চোয়ালও নড়াচড়া খাওয়ায় মুখের নীচের দিকটাও সুড়েল হয়ে উঠবে।
- (4) হাতকে গালের ওপর নীচ থেকে ওপরে এবং বাইরের দিকে হাঙ্কাভাবে মালিশ করুন, একে দশ বার করুন।

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

ক্লিনজিং মিল্ক : মেক-আপ করার আগে গোটা মুখকে সাবান-জল দিয়ে ভাল করে ধূয়ে তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। এর কয়েক মিনিট পর মেক-আপ শুরু করুন।

সবার আগে মুখে ক্লিনজিং মিল্ক লাগান। এটা দুধের রং-এর মত এক সাদা তরল পদার্থ, সুন্দর শিশিতে পাওয়া যায়। এর মুখ্য কাজ হল মুখের ওপর থেকে ধূলো-মাটি সরিয়ে মুখকে পরিষ্কার করা। এই জিনিয় তুলোয় করে লাগাতে হয়।

সাবান দিয়ে ধোওয়ার পরও মুখে যে ময়লাটা থেকে যায়, তা ক্লিনজিং মিল্কে উঠে যায় আর মুখ পরিষ্কার হয়ে উঠবে।

ক্লিনজিং মিল্ক সিন্ধু তুকের অনুকূল। সুতরাং, যাদের তুক তেলতেলে, তারা মেক-আপ করার আগে এই জিনিয় অতি অবশ্যই লাগাবেন। এতে ওদের মুখের অতিরিক্ত মসৃণতা শেষ হয়ে যাবে।

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

এস্ট্রেজিট : এটাও এক প্রকারের তরল পদার্থ, যার মুখ্য কাজ হল রোমকূপকে বধ করা, নতুবা সৌন্দর্য-প্রসাধন রোমকূপের মধ্যে চুকে তুকের ক্ষতি করতে পারে। সাধারণ এবং শুষ্ক তুকে স্কিন টনিকের প্রয়োগ করুন। এই জিনিয় মুখের ময়লা দূর করার জন্য উপযুক্ত! একে কপাল,

পুরনী, ওপরের ঠঁটে, নাকে লাগালে ঘাম হয়না। একে হাতে নিয়ে আঙুলে করে লাগান।

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

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

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

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

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

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

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

তৈলীয় তুকের পক্ষে উপযুক্ত!

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

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

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

ফাউণ্ডেশন লাগাবার সময় কয়েকটা জিনিয় মাথায় রাখবেন :-

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

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

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

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

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

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

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

রুজঃ এটা মুখে লালিমা আনার জন্য ব্যবহার করা হয়। রুজ গালে চমক সৃষ্টি করে মুখকে সুস্থ এবং কান্তিময় করে তোলে।

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

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

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

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

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

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

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

লম্বা মুখঃ রুজকে গালের ত্রিকোনে লাগিয়ে তোখের কোনের আগে ছড়াবেন না। রুজকে কানের দিকে ছড়িয়ে দিন, এতে মুখ চওড়া লাগবে।

ঠোকো মুখঃ রুজকে গালর নীচ লাগিয়ে ওপরের দিকে আর বাহিরের দিকে ছড়িয়ে দিন। মুখের ঠোকোভাব কমে গিয়ে স্বত্ত্বালিত হয়ে উঠবে।

গোল মুখঃ রঞ্জকে নাকের দিকে ছড়ালে মুখ কিছুটা লম্বা দেখালে গোল ভাবটা চাপা পড়ে যাবে। রঞ্জ গালের হাড়ের কিছুটা ওপরে লাগান।

যদি ভুলে গিয়ে মুখে বেশী রঞ্জ লাগিয়ে ফেলেন, তাহলে ওটা তোয়ালে দিয়ে রংগড়াবেন না, এতে দাগ পড়ে যাবে। রঞ্জ পরিষ্কার করতে নরম শুকনো স্পণ্ডি রবারের মত ধীরে-ধীরে রংগড়ান, ফালতু রঞ্জ পরিষ্কার হয়ে যাবে। শেষে পাউডার এক পাফ লাগিয়ে রঞ্জকে সমতল করে তুলুন আর এস্ট্ৰিজেটে ভেজানো তুলো মুখের ওপর ধীরে-ধীরে থপথপ করে লাগান।

ঝাশারঃ এটা গোলাপী রং-এর (শুকনো জমানো পাউডার) কম্প্যাক্ট। আজকাল এই জিনিয়ের প্রচলন প্রচণ্ড বেড়ে গেছে। যুবতী এবং প্রৌঢ় -প্রত্যেকেই এর ব্যবহার করতে পারেন।

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

পাউডারঃ পাউডার শুকনো এবং কম্প্যাক্ট-দুরকম পাওয়া যায়। আপনি তুকের রং-এর পাউডার বেছে নিন বা তুকের রং-এর চেয়ে হা঳্কা নিন। পাউডার আর ফাউণ্ডেশনের রং একই রকম কিনুন।

ফাউণ্ডেশন শুকিয়ে যাবার পর পাউডার লাগালে এটা মুখের সঙ্গে চিপকে থাকেন। পাউডার মুখে ঘয়ে-ঘয়ে লাগানো উচিত নয়। পাউডার সর্বদা হা঳্কা হাতে লাগানো উচিত। চোখ, ভু, চোখের পাতা, চুল যদি পাউডার লেগে গিয়ে থাকে, তাহলে ব্রাশ দিয়ে বেড়ে ফেলুন। পাউডার লাগাবার সময় হাতের অগ্রভাগ নীচ থেকে ওপরের দিকে রাখুন।

পাউডার লাগাবার আগে কোটাটাকে একটু নাড়িয়ে নিন। হা঳্কা পাউডার মুখের ওপর চিপকে থাকবে, ফলে মেক-আপও মোটা-মোটা দেখাবে না।

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

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

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

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

**লিপস্টিক :** এটা হচ্ছে ঠেঁষিকে রং করার প্রসাধন। এটা দিয়ে ঠেঁষিকে রঞ্জন করে তোলা হয়। এই জিনিয় ঢাকনাদার কৌটোয় স্টিক রূপে গভীর এবং হাঙ্কা রং-এ পাওয়া যায়। লাগাবার সময় এর ঢাকনা খুলে, লিপস্টিককে কিছুটা বাইরের দিকে বের করে ঠেঁষিতের ওপর ডান দিক থেকে বাঁ দিকে বোলান। প্রথমে ওপরের ঠেঁষিটে, তারপর নীচের ঠেঁষিটে লাগান।

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

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

ফাটা ঠেঁষি অনেক সময় সমস্যার সৃষ্টি করে। এতে লিপস্টিক লাগাবার আগে চাপস্টিক বা কোণ্ড ক্রীম লাগান। এতে ঠেঁষি সমতল দেখাবে। ফাটা ঠেঁষিটে আগে ক্রীম লাগান, তারপর টিশু পেপার ঠেঁষিটের মাঝাখানে চেপে ধরে ফালতু ক্রীম সরিয়ে দিন। এরপর হাঙ্কা পাউডার ছিয়ে লিপস্টিক লাগান। দূর থেকে ফাটা ঠেঁষি দেখা যাবে না।

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

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

ঠেঁষি যদি পাতলা হয়, তবে ঠেঁষিটের বাইরের রেখার একটু ওপরে একটা

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### সমস্যা

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

### কি করবেন ?

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

- গোটা মুখে বরফের টুকরো ঘয়ে বধ চোখের ওপর বরফের ডন্ডে ভেজানো তুলো রাখুন। এতে মুখ আর চোখ ঠাণ্ডা হবে।
- দশটা মিনিট অধিকার ঘরে দেওয়ালে পা রেখে বিশ্রাম করুন। এতে রক্ত হৃদয়ের দিকে যাবে আর সমস্ত শরীর এবং চোখ তাজা হয়ে উঠবে।
- বধ চোখকে কিছুক্ষন হাতের তালু দিয়ে ঢেকে রাখুন। ঠাণ্ডা জলের ছিটে এবং তুলো ওডিকোলনে ভিজিয়ে চোখের ওপর রাখুন। কপাল, কানপটি আর চোখকে ঠাণ্ডা জল দিয়ে বেশ কয়েকবার ধূলে চোখের আরাম হয়।
- চোখকে যতটা সম্ভব স্থান্তির হাত থেকে বাঁচানো উচিত। স্থান্তি চোখে শুধুমাত্র কস্টই হয় না, উক্তে মুখকে নিষ্ঠেজ এবং অনাকর্ষকও করে তোলে।
- চড়া রোদ এবং ধূলো চোখের শক্তি, তাই যতটা সম্ভব চোখকে এই দুটো জিনিয় থেকে বাঁচানো উচিত। তবু যদি রোদে যেতেই হয়, তবে চোখে বোদ্ধশমা পরতে ভুলবেন না। চশমার লেস মেন ভাল জাতের হয়। নয়তো এটা চোখের দৃষ্টিশক্তিকে খারাপ করে দেবে।
- চলত বাসে-ট্রেনে-ট্রামে পড়ার শখ থাকলে শীত্র স্টোকে ভুলে যান। ছোট-ছোট অক্ষর পড়লে চোখের মাংসপেশীতে টান পড়ে আর দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

চোখ ফোলা : ক্ষান্তিতে চোখ লাল হয়ে ওঠে এবং ফোলা-ফোলা দেখায়। গরম জলে নুন মিশিয়ে ওতে তুলো ভিজিয়ে ঠাণ্ডা হওয়া পর্ফর্ম্যুলেট চোখের ওপর রাখুন। এতে চোখের হাঙ্কা-হাঙ্কা দেঁকও হবে আর চোখের ফোলা ভাব এবং লাল ভাব কমে যাবে। একদিনে কমপক্ষে ৮-১০ মিনিট জল খেলে পেটের গণগোলের সঙ্গে-সঙ্গে চোখের ফোলা ভাবও দূর হয়ে যায়।

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

- (১) ঘরের সিলিংয়ের দিকে কিছুক্ষন একদণ্ডিতে দেখুন। মাথা না ঘুরিয়ে নীচে হাতের কাছের কোন জিনিষকে দেখার চেষ্টা করুন। এটা কুড়ি বার করুন। চোখের ক্ষান্তি দূর হবে।
- (২) চোখের কালো অংশকে বাঁদিকে থেকে ডান দিকে, নীচে, আবার বাঁ দিকে ঘোরান। থেমে এবার ডান দিক থেকে বাঁ দিকে ঘোরান। এরকম দশ বার করুন।

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

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

**ভ্রঃ** : চোখ যদি এক সুন্দর ছবি হয়, তবে ভ্র সেই ছবির সৌন্দর্য বাড়াবার ফ্রেম।

আকারঃ খুবই কম যুবতীর চোখের ভ্র-র আকার একদম সঠিক হয়। সঠিক এবং আটিপ্টিক রূপে ভ্রকে আকার প্রদান করলে মুখের সৌন্দর্য দ্বিগুণ হয়ে ওঠে। ভ্র-কে উপেক্ষা করলে চোখের শোভা অসম্পূর্ণ থেকে যায়।

নিজের ভ্র এবং ঠোঁঠকে বেশী মেক-আপ করে মুখের ওপর প্রভাব ফেলতে দেবেন না, আবার উপেক্ষা করে মুখকে স্মান করেও তুলবেন না।

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

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

বাদাম রোগন ঘয়লে ভু আর চোখের পাতার চুল ঘন আর চমকালো হয়।

সবার আগে ভুর মাঝের চুল পরিষ্কার করা উচিত। এরপর ভুর নীচের চুল পরিষ্কার করুন।

ভু চোখের থেকে বড় রাখুন, তবেই ভু স্বাভাবিক দেখাবে।

এমনিতে সপ্তাহে একবার ভু-কে আকার দেওয়া উচিত। কিন্তু চুল বাড়া অনুযায়ী তাড়াতাড়ি বা দেরী করে আকার দিতে হতে পারে।

ভুর বাইরের বা ওপরের চুল টানবেন না, তাহলে এর আকার নষ্ট হয়ে যাবে। একবার ভুর শেপ নষ্ট হয়ে পড়লে কোন বিউটি পালাবে গিয়ে ভু ঠিক করিয়ে নেবার পরই আবার বাড়াতে ভু বানান। তা না হলে ভু বরাবরের মত খারাপ হয়ে পড়বে।

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

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

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

ভু রোজ ব্রাশ করুন, এর জন্য মশকারা ব্রাশ নিন। এতে ভু কোমল আর সঠিক আকারের থাকবে।

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

শুধু ভু-কে তিন মিনিট পর্যন্ত ওপরে উঠিয়ে রাখুন।

ভু-কে সঠিক আকার দেবার দুটো বিধি আছে।

(১) **দ্বাকিং :** এই বিধিতে চিমটের সাহায্যে ভুর অনাবশ্যক চুলকে

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

সবার আগে ভ্র ঝিনজিং মিঞ্জ দিয়ে পরিষ্কার করুন। এইভাবে রোমকূপ খুলে দেবে আর চুল টানা সহজ হয়ে পড়বে। এর পর সেই জায়গাটায় গুনগুনে গরম জল লাগান, যাতে তৃক কোমল হয়ে ওঠে। ক্রীম লাগিয়ে ভ্রকে মনের মত, মুখের আকার অনুযায়ী আকার দিন।

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

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

সামগ্রী : ৪০ নং কোটসের সুতো, ড্রাঙ্কম পাউডার, চিমটেআর একটা আই-ব্রো পেন্সিল।

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

থ্রেডিং শুষ্ক তৃকে করা উচিত। নয়তো ক্রীম লাগালে সুতো পিছলে যাবে। সবার আগে এস্ট্রিজেট লাগিয়ে কোল্ড ক্রীম লাগান। এতে ফোলাভাব আসবে না।

কিন্তু থ্রেডিং আপনি নিজে-নিজে করতে পারবেন না। যদি একান্তই করতে চান তো, সামনের দিকে গাঁট দিয়ে নিন। যেদিকের চুল টানতে হবে, তার উন্টো দিকের হাতকে ঘোরান, তাহলে চুল উন্টে যাবে।

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

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

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

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

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

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

### চোখের পাতার চুল

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

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

মসকারার একটা গাঢ় পরতের বদলে দুটো হাঙ্কা পরত লাগানোই ভাল।

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

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

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

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

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

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

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

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

কি করে লাগাবেন ?

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

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

আঙুল আর বুড়ো আঙুলের সাহায্য বাইরের দিকে খুলতে শুরু করুন।

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

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

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

আই শ্যাড়োঃ এটা শুধু চোখের রংকেই প্রভাবিত করে না, এটা চোখের স্বাভাবিকতা এবং অভিব্যক্তির এক নুতন দিগন্তও খুলে দেয়। এতে চোখের রূপই পাঞ্চে যায়।

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

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

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

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

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

ত্রু আর চোখের পাতার মাঝাখানে সাদা আই শ্যাড়ো লাগলে ত্রু উঁচু হয়ে থাকার আভাষ দেয়। আই শ্যাড়ো ওপর আর বাইরের দিকে লাগানো উচিত, নীচের দিকে নয়।

ক্রীমী বা তরল আই শ্যাড়ো আপনি নিজের আঙুলের ডগা বা পেটিং ব্রাশ দিয়েও লাগাতে পারেন।

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

যুবতীরা আই শ্যাড়োর দাঙ্কা পরত লাগান এবং বয়সকা মহিলারা গাঢ়। গাঢ় পরত লাগালে যুবতীদের মুখে প্রোটত্ত উঁকি মারবে।

যদি আপনার চোখের পাতা ছোট হয়, তাহলে ছেটি আর খয়েরী আই শ্যাড়ো আপনার ওপর ভাল লাগবে।

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

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

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

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

কাজল আঙুলের ডগা দিয়ে ধীরে-ধীরে লাগানো উচিত।

মেক-আপ তোলার সময় :

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

- এক চোখ ব্যবহার করে তুলো বাইরের দিকে থেকে নাকের দিকে বোলান। বেশ কয়েকবার এরকম করে চোখ খুলুন এবং নতুন তুলো নীচের অংশে বোলান।
- এর পর জল দিয়ে চোখ ধুয়ে মুছে নিন।
- রাতে ঘুমোবার আগে মেক-আপ তুলে ফেলা উচিত। এতে ভুক ঠিক থাকে।

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

একটা প্রদীপে খাঁটি ঘি বা সর্ঘের তেল ভরে জুলিয়ে দিন। ওর ওপর কাঁসার বাটি উপুড় করে ঢেকে দিন, যাতে সমস্ত কাজল বাটিতে জমে যায়। শেষে ওর ওপর দু টিকিয়া কপ্তুরের খেঁয়া দিন। একটু ঘি ঢেলে কাজল একজায়গায় জড়ো করে কৌটোয় ভরে রাখুন।

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

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

**থুতনী :** যদি আপনার থুতনী সাধারণ থুতনীর চেয়ে খুব বড় বা ছেটি হয়, তাহলে এই জিনিয়টাকে সৌন্দর্য-প্রসাধন দিয়ে ঢেকে ফেলা যায়।

ভেতরে চুকে থাকা থুতনীতে মুখের তুলনায় গভীর ফাউণ্ডেশন ব্যবহার করুন। থুতনীটা উঠে-উঠে আছে বলে মনে হবে।

বড় থুতনীর নীচে ধারে ফাউণ্ডেশনের লাইন টেনে থুতনীকে ছেট

হওয়ার আভায় দিতে পারেন।

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

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

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

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

#### ব্যায়াম :

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

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

যদি থুতনীর চুল বেড়ে যায়, তাহলে মীচ করাতে পারেন। এতে চুলের বৎ সোনালী হয়ে যাবে, দূর থেকে দেখা যাবে না। থ্রেডিং আর ইলেক্ট্রো-লাইসিস করেও চুল সরাতে পারেন।

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

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

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

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

অক্টেলিয়ার এক প্রচলিত প্রবাদবাক্য হল যে ঘোড়ার বয়স ওর দাঁত দেখে বোৰা যায় এবং এক মহিলার বয়স বোৰা যায় ওর গলা দেখে।

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

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

গলায় মেটাপন আসতে দেবেন না। তাহলে গলা মেটা এবং কৃত্সিত হয়ে পড়বে। সপ্তাহে একবার কোন্দ ক্রীম দিয়ে গলা মালিশ করুন। মালিশ করার সময় হাত নীচ থেকে ওপর দিকে নিয়ে যান। খুশক তুকের জন্য এটা এক খুব ভাল উপায়।

ব্যায়াম :

(১) স্নান করার আগে ১০ বার মুখ দিয়ে ‘ও’ আর ‘এক্স’ বলুন। এতে ঠোঁঠ সংকুচিত এবং ছড়িয়ে পড়বে, ফলে গলার ব্যায়াম হবে।

(২) সিটি বাজাবার ভঙ্গীমায় ঠোঁঠ এনে গভীর শ্বাস নিন এবং তারপর

## শ্বাস ছাড়ন ।

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

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

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

ছোট গলার যুবতীরা পোশাকের গলার কাঠি 'ভি' (V) রাখুন ।

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

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

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

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

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

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

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

নাক ১ নাক হল মুখের উঠে থাকা অংশ। সামনের ব্যক্তির দৃষ্টি সবার আগে নাকের ওপর গিয়ে পড়ে।

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

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

নাকের কৃৎসিত আকার মেক-আপ দ্বারা কি করে লুকোবেন ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

পার্শ্বাত্য পোশাকের (বেলপটম, ম্যাক্সি, প্যাট) সঙ্গে টিপ মানায় না, তাই ম্যাক্সি, বেলপটম, প্যাট ইত্যাদি পরলে কপালে টিপ লাগাবেন না।

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

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

সুতরাং, মেক-আপ করার আগে এটা দেখে নিন যে, আপনি বাড়ীর বাহিরে কোন সময়ে ঘাচ্ছেন? ঢ়া রোদে, সন্ধিয়া না রাতের বেলা?

যদি দিনের পর্জিতে যেতে হয় তো ?

- ফাউণ্ডেশন লাগাবেন না।
- লিপস্টিক, মসকারা আর আই শ্যাডো হাল্কা রংয়ের ব্যবহার করুন।

● আই লাইনার থাকতে দিন।  
● গাল, থুতনী, নাকে ঝাশারের হাল্কা ছোঁয়া দিন, যাতে মুখে একটা গোলাপী ভাব ফুটে ওঠে।

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

হাসি : হাস্টাও একটা ভাট্টা ! সবার মধ্যে এই গুণ্টা থাকে না । এটা হল এমন এক আকর্ষণ, যা আপরকে সহজেই নিজের প্রতি দেনে আনে, এতে মুখের শোভাও দ্বিগৃহ হয়ে ওঠে । মনের চিতা আর উদাসী ভাব মুখের আকর্ষণকে নষ্ট করে দেয় ।

হাস্যোজ্জ্বল মুখের ঘূর্বতীদের সঙ্গে কথা বলতে সবাই পছন্দ করে, তা সে আপনি সুন্দরী (ফস্টা) না হলেও । এমন ঘূর্বতীও আছে, যারা ভাল করে মেক-আপ করেছে, কিন্তু হাসতে জানে না । তার সঙ্গে কেউ কথা বলতে চাহিবে না ।

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

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

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

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

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

ঠোঁঠে ক্রীম লাগিয়ে ঠোঁঠ সব সময় পরিস্কার এবং মসৃণ বানিয়ে রাখুন । চোখ আর নাকের আশপাশে ক্রীম লাগিয়ে ঐ জায়গা গুলোকে

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

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

আসল হাসি হচেছ সেটাই-যা ঠোঁঠ আর চোখের মাধ্যমে প্রকট হয়। এতে অপরেরও খুশীর অন্ত থাকবে না। চোখের সুস্থতা খুবই জরুরী। চোখকে ঝাঁক্টি থেকে বাঁচিয়ে রাখুন এবং চোখকে পরিষ্কার রাখার দিকে যত্ন দিন।

হাসির সময় আপনার দাঁত দেখা যায়, সুতরাং দাঁত সুটোল, সুস্থ আর পরিষ্কার হওয়াটাও অত্যন্ত জরুরী।

দাঁত : সুস্থ এবং মজবুত দাঁত হচেছ সৌন্দর্যের ভিত্তি! নোংরা দাঁত দিয়ে দুর্গন্ধ, পেট খারাপ এবং আরও কিছু ছেটখাটো আসুখ হয়।

অন্ততঃ ছ মাসে একবার কোন ভাল দত চিকিৎসককে দিয়ে নিজের দাঁত পরিষ্কা করিয়ে নেওয়া উচিত!

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

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

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

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

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

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

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

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

সর্ঘের তেলে নুন আর ফিটকিরি মিশিয়ে রাতে শোবার আগে তেলের কয়েকটা ফেটা মাড়ি আর দাঁতে মালিশ করুন, এতে মাড়ি সুস্থ-স্বল হয়ে উঠবে। দাঁতে চমক সৃষ্টি করতে স্লোরোফিল্যুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। জিভকে ‘জিভছোলা’ দিয়ে পরিষ্কার করতে ভুলবেন না। এতে নিশ্চিবাসে দুর্গুর্ধ সৃষ্টি হবে না। মুখ দিয়ে দুর্গুর্ধ বেরোতে থাকলে এক-চতুর্থাংশ চামচ হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড, এক প্লাস গুনগুনে গরম জলে মিশিয়ে খাবার খাওয়ার পর ভাল করে কুলকুচি করুন। এতে মুখ দিয়ে দুর্গুর্ধ বেরোবে না। পেঁয়াজ ইত্যাদি দুর্গুর্ধযুক্ত জিনিয় খাবেন না।

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

## কেশ-সজ্জা

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

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

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

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

সাধারণ চুলকে সন্তাতে একবার হাঙ্কা শ্যাম্পু, শিসারিনযুক্ত সাবান বা রিঠা-শিকাকাই দিয়ে ধোওয়া যেতে পারে। ভাল শ্যাম্পুর নিবচিন করবে নিন, শ্যাম্পু বারবার বদলানো ঠিক নয়। শ্যাম্পুর বেশী ফেনা দেখে প্রায়ই মনে করা হয় যে, এই শ্যাম্পুটা হয়তো খুবই ভাল হবে, কিন্তু এতে চুল পরিষ্কার হয় না আর চুলের স্বাভাবিক বিকাশ ব্যবহার হয়ে যায়।

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

কণ্ঠশনিং : বাজারে বিভিন্ন প্রকারের হেয়ার-কণ্ঠশনিং পাওয়া

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

সাধারণ চুলে আপনি বাড়ীতেই কণ্ঠশনিং বানিয়ে চুলে লাগাতে পারেন।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

দু সপ্তাহ পর নিজের শুকনো চুলকে নিম্নলিখিত চিকিৎসা করুনঃ

গুননগুনে গরম অলিভ অয়েল পুরো খুলিতে মালিশ করুন। প্লাস্টিক কাপ পরে ওর ওপর গরম জলে ভেজানো তোয়ালে রাখুন। এই ভাবে আধ ঘটা থাকতে দিন। এরপর চুল ধুয়ে ভাল করে শ্যাম্পু করে নিন।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ইস্ত্র হাঙ্কা গরম করে নিন। চুলকে মাথার পেছনে বাঁকিয়ে টেবিলের

ওপৰ রাখুন। তাৰপৰ অন্য কাউকে বলুন যে, ও যেন আপনাৰ চুলকে চিৰন্নী দিয়ে আঁচড়ে ওৱ ওপৰ হাঙ্কা গৱমইস্ত্ৰি চালায়। সপ্তাহে একবাৰ এৱকম কৰুন।

বড় রোলার্সকে কোঁকড়ানো চুলেৰ বিপৰীত দিকে লাগিয়েও চুলকে কিছুটা সোজা কৰতে পাৰেন।

আহাৰ : চুলকে সুস্থ রাখতে আহাৰেৰ অবদান প্ৰচুৰ। কিন্তু আপনাৰ আহাৰ খুবই হাঙ্কা, পুষ্টিকৰ এবং সন্তুলিত হওয়া উচিত। সন্তুলিত আহাৰেৰ মানে হল যে, ওতে প্ৰোটিন, আয়োডিন, ভিটামিন-'বি', 'সি', 'ডি', 'ই', ক্যালশিয়াম, ফসফোৱাস এবং আয়ৱনেৰ মাত্ৰা যেন ভাল মতন থাকে। এৱ জন্য আপনি দুধ, দুই, ডিম, পনীৰ, মাখন, গোজৱ, টম্যাটো, পালং শাক, লেবু, আম, কমলালেবু, আঙুৰ আৱ আপেল নিশ্চয়ই থান।

সকলী ভিজিয়ে আঞ্চুৰিত হলে ওতে নুন-লেবু লাগিয়ে থান। এতেও ততটাই প্ৰোটিন হয়, যতটা পনীৰে থাকে। ডালেৰ মধ্যেও প্ৰোটিন পৰ্যাপ্ত মাত্ৰায় থাকে।

এছাড়া আটা না ছেলে আৱ খোসা না ছাড়ানো ভালও লাভজনক। এতে আপনি ভিটামিন 'বি' আৱ 'ই' পাৰেন।

সকালেৰ রোদে এলো চুলে ঘুৱলে ভিটামিন 'ডি' পাওয়া যায়।

ভাজাভুজি জিনিষ পেট খারাপ কৰে আৱ পেট খারাপ হলে চুলেৰ স্বাস্থ্যেৰ ক্ষতি হয়। পেট ঠিক রাখাৰ জন্য দিনেৰ মধ্যে আট-দশ ম্লাস জল নিশ্চয়ই থান।

ব্যায়াম : চুল আঁচড়ালে চুলেৰ ব্যায়াম তো হয়ই, পৰিষ্কাৰও হয়। শুকনো এবং তেলতেলে-দু রকমেৰ চুলে সকালে একবাৰ আৱ রাতে শোবাৰ আগে একবাৰ ব্ৰাশ কৰুন। এতে খুলিতে রক্তসংঘাৰ হয়। যা চুলকে সুস্থ রাখতে অত্যন্ত জরুৰী। একবাৰে দশ থেকে কুড়িবাৰ পৰ্যন্ত ব্ৰাশিং কৰুন।

চিৰন্নীৰ দাঁত ছুঁচোল আৱ চাপটা না হয়ে যেন নৱম হয়। ওপৰ দিক থেকে গোল দাঁতওয়ালা চিৰন্নী আৱও ভাল হয়। নাইলনেৰ চিৰন্নী কিনবেন না। এই জিনিষ চুলকে মাৰখান থেকে ছিৱ দেয়। ব্ৰাশিং কৰাৰ সময় আপনাৰ হাত যেন সামনে থেকে পেছন দিকে চলে। যে চুলে ব্ৰাশিং হয়ে যাচেছ, সেটাকে পিন-আপ কৰে চলুন, যাতে সেটা অন্য চুলেৰ সঙ্গে

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

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

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

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

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

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

### সমস্যা

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

এই রোগের আসল কারণ এখনও পর্যন্ত জানা যায়নি।

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

**শুকনো খুসকী :** এটা ১০ বছর বয়সে শুরু হয়। এতে সাদা বা হাঙ্কা স্ট্রিটি রংয়ের গুঁড়ো-গুঁড়ো বারে পড়তে থাকে। চিকিৎসা না করালে এই

ভিনিয় সারা জীবনেও ভাল হয় না।

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

খুসকী হলে চুল পড়তে শুরু করে এবং চুল বাড়া বধ হয়ে যায়।  
**চিকিৎসা :**

- (১) একটু নারকেল তেলে অর্ধেক লেবুর রস নিংড়ে রাতে চুলের গোড়ায় আঙুলের ডগা দিয়ে লাগান আর পরের দিন সকালে শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল হাঙ্কা হয়ে পড়বে।
- (২) একটা ডিমের হলুদ অংশকে ফেঁটিয়ে এক কাপ গরম জলে মেশান আর আঙুলের ডগা দিয়ে চুলের গোড়ায় ভাল করে মালিশ করুন। পরে চুল গুনগুনে গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। শ্যাম্পুর দরকার হবে না।
- (৩) এক কাপ দইকে ফেঁটিয়ে নুন মেশান আর ওটা চুলে ভাল করে মালিশ করে চুল ধুয়ে ফেলুন। এতেও খুসকী শেষ হয়ে যায়।
- (৪) জলে একটু বোরিক পাউডার মিশিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।
- (৫) কোন ভাল শ্যাম্পু দিয়ে মাথা ধোন।
- (৬) পেটে গুণগোল থাকলে খাওয়া-দাওয়ার দিকে নজর দিন।

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

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

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

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

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

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

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

চুল কোন অসুস্থতা, প্রসব অথবা মানসিক টেনশনের জন্যও ওঠে।

বাচ্চার জম হলে বা কোন রোগের পরের দুর্বলতা দূর হয়ে গেলে চুল ওঠা বধ হয়ে যায়। কিন্তু অসুস্থতা, বদহজম বা মানসিক চিতার চিকিৎসা করাটা জরুরী।

বদহজম হলে ভাজাভুজি থাবেন না, খাবারে ফল-দুধ, সবুজ সবজীর মাত্রা বাড়ান। রক্তাপ্তা হলে তার চিকিৎসা করান। বেশী গরম জিনিয় খাওয়া বধ করে দিন।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

মাথা ধূয়ে ফেলুন।

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

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

- (১) চুল পরিষ্কার রাখুন, দিনে অত্ততঃ দুবার চুল আঁচড়ান, কারণ নোংরা থেকেই উকুনের জম হয়।
- (২) নারকেল তেলে কর্পূর পিয়ে মিলিয়ে নিন, এটা খুলিতে লাগান। এরপর রীষা বা শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধোন।
- (৩) জলে ডেটল মিশিয়ে চুলে ঢালুন।
- (৪) চুলে তেল লাগিয়ে ঘন দাঁতের চিরন্তী দিয়ে আঁচড়ে উকুন বের করুন।
- (৫) বাজারে উকুন মারার ওযুথ পাওয়া যায়। সেই ওযুথ চুলে কিছুটা লাগিয়ে কাপড়ে বেঁধে রাতে ঘুমোন। পরের দিন সকালে কাপড় খুলে ফেলে মাথা ধূয়ে ফেলুন। এতে সব উকুন মরে যাবে।

কেশবিন্যাসঃ কেশবিন্যাস এমন হওয়া উচিত, যা আপনার মুখের অনুকূল হবে।

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

চুল কাটিতে চাইলে সোজা সিঁথি করুন, থুতনীর নীচ পর্যন্ত সোজা চুল রাখুন, কান ঢাকা চুল রাখুন।

ডিম্বাকৃতি মুখঃ এই ধরনের সুন্দর মুখে যে কোনপ্রকার কেশবিন্যাস শোভা পায়।

তিনকোনা মুখঃ এতে কপাল চওড়া আর থুতনী ছুঁচোল হয়। এতে চুল এমনভাবে বাঁধুন, যাতে থুতনীর কাছটায় ফুলে থাকে। মাঝের সিঁথি বের করবেন না, তাহলে থুতনী আরও ছুঁচোল দেখাবে।

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

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

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

নাশপাতির মত মুখ : এতে কপাল ছেট, চুল বড় আর থুতনী ছেট হয়। কপালের ওপর চুল ফুলিয়ে আঁচড়ালে মুখের ওপর সন্তুলন আসবে।

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

লম্বা নাক : কানপটিকে চুল দিয়ে ঢেকে রাখুন। চুল ছেট করে কাটিবেন না। এইরকম মুখে সোজা সিঁথি ভাল দেখায় না।

ছেট ঘাড় : চুল ছেট করে কাটান। চুল কখনও থুতনীর নীচ পর্যন্ত রাখবেন না। তাহলে আপনার ঘাড় একদমই দেখা যাবেনা।

ছেট কপাল : সিঁথি না করে সমস্ত চুলকে পেছন দিকে নিয়ে গিয়ে বাঁধুন বা খেঁপা করুন।

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

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

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

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

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

জুড়ে যাবে। স্পৃ গোটা মাথায় সমানভাবে হওয়া উচিত।

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

‘স্যুইচ’ লাগাবার আগে চুলে ব্যাক কম্বিং করতে হয়।

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

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

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

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

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

যদি আপনার চুল পাতলা আর ছেট হয়, তাহলে চুলোর খোঁপা বেঁধে তার ওপর স্যুইচ পিন-আপ করা উচিত। ঘন চুলের বিনুনী করে স্যুইচের চারদিকে জড়াতে পারেন, হেয়ার পিন এতগুলো লাগান, যাতে ওগুলো সহজেই গেঁজা যায়। বানানো স্যুইচকে বধ কৌটো আর খোলা স্যুইচকে না মুড়ে লম্বা কৌটোয় রাখা উচিত। স্যুইচকে ধূয়ে ব্রাশ করে রাখার চেষ্টা

করুন।

সৃষ্টিধোওয়ার আগে ভাল করে ব্রাশ করে নিন। এরপর কলের নৌচে রেখে শ্যাম্পু দিয়ে ব্রাশ করা উচিত। একটা ব্যাপার মাথায় রাখবেন। চুল যেন নৌচের দিকে থাকে, উঠে না যায়, তাহলে চুল ভেঙে যাবে। সব শ্যাম্পু ধূয়ে গেলে তোয়ালেতে রেখে শুকিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে কৌটোয় বধ করে রেখে দিন। এভাবে একটা সৃষ্টি আপনি বহুদিন ব্যবহার করতে পারবেন।

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

ধোওয়া পর্ফর্ম্য চুলকে এভাবেই থাকতে দিন। ধোওয়ার পর ইচ্ছে করলে চুলকে রোলার্স দিয়ে ত্রিরকম বা অন্য কোন ষ্টাইলে সাজাতে পারেন।

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

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

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

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

একটা রোলারে এক থেকে দুই ইঞ্চি পর্ফর্ম্য চুলের মোটা গোছা নিন-ওর থেকে বেশী নয়।

চুলে ছুঁচাল চিরন্তনী ব্যবহার করুন।

রোলার্সকে কখনোই শক্ত করে লাগাবেন না। সম্ভব হলে চুলকে

জলের পরিবর্তে ‘সোটিং লোশন’ দিয়ে ভেজান।

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

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

### কেশ সজ্জা স্টাইল :

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

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

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

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

যতক্ষণ না চুল ধুচেছেন, ততক্ষণ চুল এরকমই থাকবে। ম্যাক্সি, শাড়ী, ফুক, বেলবটম, সব পোশাকেই এই স্টাইল মানায়। এই স্টাইলে যে কোনও বয়সের মুবত্তি, মহিলা যে কোন উপলক্ষ্যে চুল বাঁধতে পারেন।

চুলের এই প্টাইল স্ট্রিট আর ইউ কট-দুরকমের চুলেই হতে পারে।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

এই খোঁপা সব রকমের মুখে মানায়। শাড়ীতে বটেই, ম্যাকিসতেও এই হেয়ার স্টাইল ভাল লাগে।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## সুকোমল হাত, বাহু এবং কনুই

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

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

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

## 1. থ্রী স্ট্রেসকাট

যদি আপনার চুল কোঁকড়ানো  
হয়, তবে থ্রী স্ট্রেসকাট চুল  
রাখুন। প্রথম কাটাই ভু-র  
নীচে, দ্বিতীয় কাটাই কানের  
ওপর আর বাকীটা নীচের  
দিকে সোজা অথবা 'U' কাটে রাখতে পারেন !



## 2. 'U' কাট

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

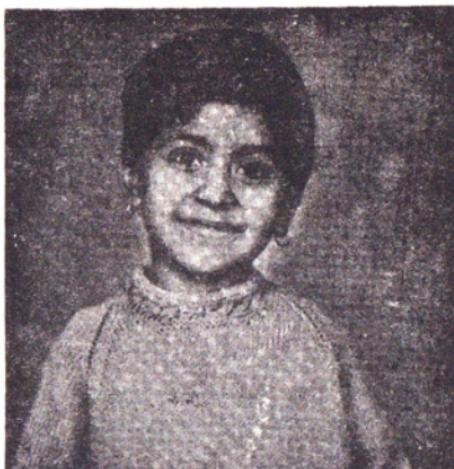


## 3. বব কাট

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

#### **4. বয় কাট**

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

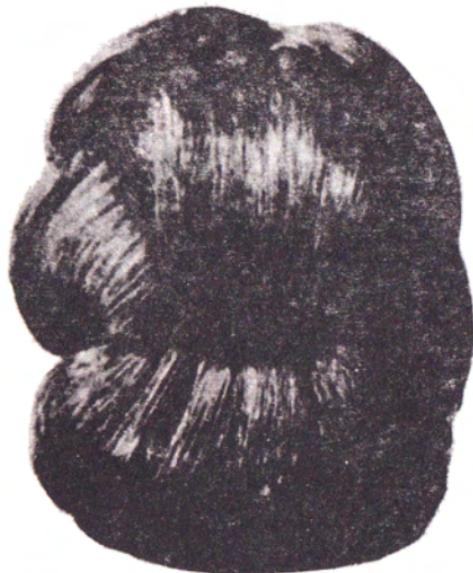


#### **5. স্ট্রেটকাট**

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



1. প্লেন রোল উইথ কাল্স



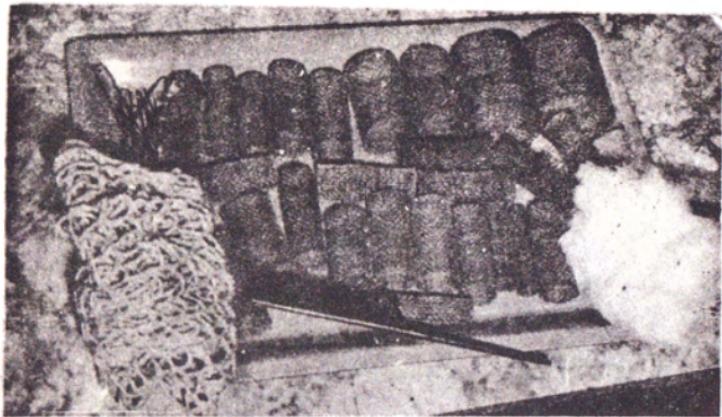
2.  
ছ'  
রোলের  
খোঁপা



3. ছ' রোল আর এক প্লেন রোল



4. ରିଂ ଲେଟ୍ସ

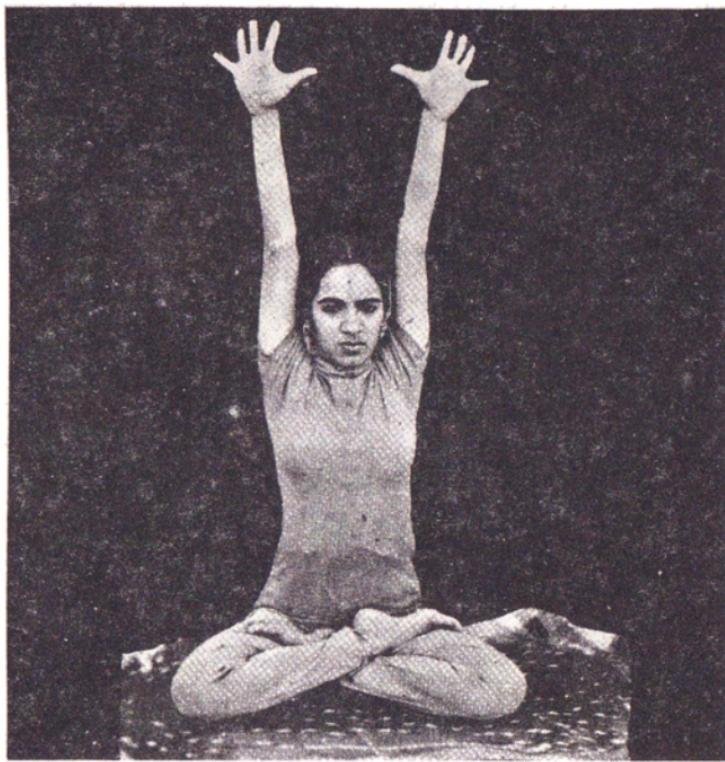


1. সরঞ্জাম : ছেট-বড় রোলার, টেল চিরুণী,  
জালি, হেয়ার পিন, তুলো ইত্যাদি !



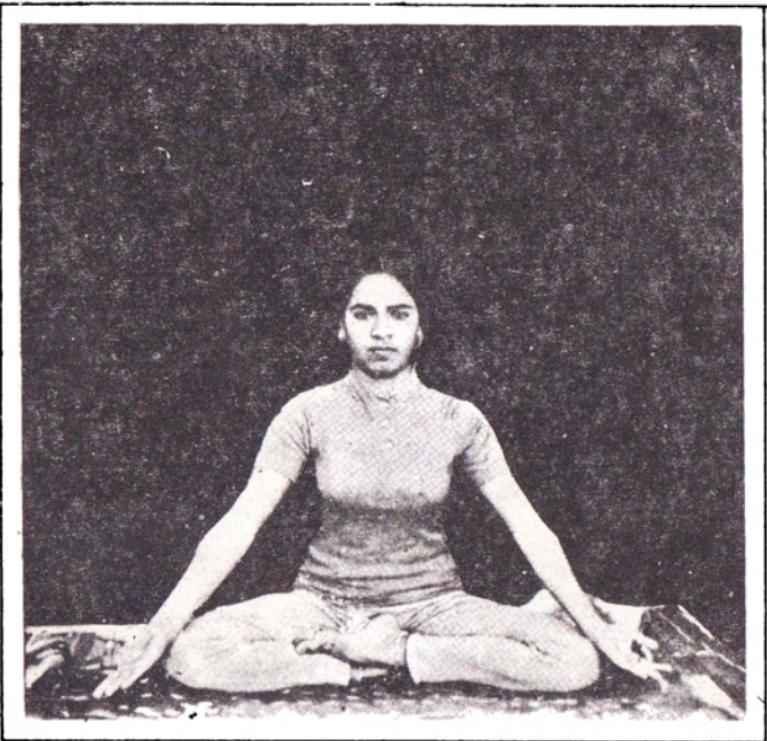
2.  
মাথায়  
জালি  
বেঁধে  
চুল  
শুকনোর  
প্রক্রিয়া

## নারী সৌন্দর্য আর আসন



### পর্বতাসন

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



### সিদ্ধাসন

বিধি : মাটিতে বসে বাঁ পায়ের গোড়ালি কিড্নী আৰ অণ্ডকোমেৰ মাৰো রেখে ডান পায়ের গোড়ালি মূত্ৰেন্দ্ৰিয়েৰ ওপৰ এবং পায়েৰ পাতা বাঁ পায়েৰ উৱৰ আৰ পিণ্ডলীৰ মাৰো রাখা উচিত। দু পায়েৰ ওপৰ-নীচেৰ গাঁট জুড়ে থাকবে, থুতনীকে একটু নীচ কৰুন বা কণ্ঠমূলেৰ সঙ্গে লাগান। দুটো হাতকে এক সঙ্গে মিলিয়ে সামনেৰ দিকে রাখুন বা পায়েৰ হাঁটুৰ ওপৰ রাখুন। হাঁটুতে রাখাটাই ভাল। দৃষ্টি নাকেৰ অগ্ৰভাগেৰ ওপৰ স্থিৰ রাখুন। মেৰাঙ্গণ, গ্ৰীবা সব সোজা থাকবে, একটুও যেন বেঁকে না থাকে !

## স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগ দিন।

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

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

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

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

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

ম্যানিকিয়োর বক্ষ কিনে নিন, ওতে সব কিছু পেয়ে যাবেন। তবে

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

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

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

**প্রতিটি নথে কোণ্ড ক্রীম লাগিয়ে মালিশ করুন,** নখ মোলায়েম হবে। দুটো হাতকে গুনগুনে গরম জলের মধ্যে ডুবিয়ে রাখুন। এরপর হাত বের করে অরেঞ্জ স্টিকের ওপর পাতলা করে তুলো লাগিয়ে নথে জমে থাকা সব নোংরা বের করে নিন আর ক্যাটিকাল পুশার (নথের গোড়ার অংশের কাছের ভাগকে ক্যাটিকাল বলে) দিয়ে ক্যাটিকালকে ভেতরে চাপ দিয়ে সুন্দর আকার দিন।

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

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

**নেল পালিশ লাগাবার সময় নীচের ব্যাপারগুলো মাথায় রাখবেন :**

- নেল পালিশের দুটো পরত লাগান। প্রথম পরত শুকোবার পরই দ্বিতীয় পরত লাগানো উচিত।
- নেল পালিশ নথের মাঝাখান থেকে শুরু করে ধীরে-ধীরে সম্প্রস্ত নথে লাগান।
- পাখার হাওয়ার বসে নেল পালিশ লাগবেন না। তাহলে ওটা

নথের কোন-কোন অংশে ফুলে উঠে কৃৎসিত দেখাবে আর নথে  
ভাল করে লাগার আগেই শুকিয়ে যাবে।

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

নেল পালিশও ভাল ভাবে লাগবে।

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

## নখের সমস্যা

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

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

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

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

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

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

কাজ করার সময় নখের ওপর বেশী জোর দেবেন না। শক্ত জিনিয়ের সঙ্গে ধাক্কা লাগতে দেবেন না। এতেও নখ ভাঙা ব্যবহার পড়বে।

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

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

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

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

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

## হাতের সমস্যা

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

হাতকে মোলায়েম আর মস্ণ রাখতে কিছু উপায় জানানো হলঃ-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

রাতে শোবার সময় বা সকালে স্নানের আগে হাতে মালাই লাগালে

ময়লা পরিষ্কার হয়ে যাবে।

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

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

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

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

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

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

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

হলঃ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## বক্ষসহল ও কতটা সুড়োল ?

বক্ষসহলের সৌন্দর্য যুবতীদের আকর্ষণের ভিত্তিসহল! এর সুড়োলতা  
আর বেড়োলতা অপরের চোখে খুব তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে যায়। তাই  
বেড়োল বক্ষসহলওয়ালা যুবতীদের চিন্তিত হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক।

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

বক্ষসহলের সমস্যা তিনি ধরনের হয় :-(১) অবিকশিত বক্ষসহল,  
(২) ভারী এবং মোটা স্তন এবং (৩) ঝুলে পড়া স্তন। এই তিনি ধরনের  
স্তনই মহিলাদের পক্ষে সমস্যার কারণ।

স্মতলিত আহার, ব্যায়াম, খেলাধূলো আর কিশোরাবস্থায় সঠিক  
দেখাশোনা না হলে যুবতীদের স্তনের বিকাশ পুরোপুরি হয় না।

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

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

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

হরমোন : হরমোসের টাবলেট, লোশন আর ক্রীম বাজারে কিনতে  
পাওয়া যায়। এসবের প্রয়োগে বক্ষসহলের বৃদ্ধির দাবী করা হয়।

হরমোসের ট্যাবলেট খেলে মাসিক ধর্মের চক্র ভানিয়মিত হয়ে পড়ে। রক্তস্নাব কখনো বেশী, কখনো কম হয়ে পড়ে। এই দুটো অবস্থাটি যুবতীদের স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

কিন্তু সাঁতার কাটার সুবিধা না থাকলে কি করবেন ?

খাটের ওপর এমনভাবে শুয়ে পড়ুন, যেন কোমর পর্যন্ত শরীরের অংশ খাটের সামনের দিকে থাকে, বাকী শরীরটা খাটের ওপর। এবার দুটি হাতকে শুন্যে এমনভাবে ঢালান, যেন আপনি সাঁতার কাটিচ্ছন। এতে আপনার স্তন সুটোল হয়ে পড়বে।

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

হাঁটা-চলা ঠিক করার জন্য মাথায় বোৰা চাপিয়ে ঘাড় সোজা রেখে চলার অভ্যাস করুন। এতে আপনার হাঁটা-চলার ক্রটি শুধরে যাবে।

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

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

পাতলা আর কালো ম্যাউজের নীচে সর্বদা কালো ব্রা পরুন, সাদা নয়। সাদা ব্রা কালো ম্যাউজের নীচে দেখা যাবে এবং কৃৎসিত লাগবে।

বেল বাইমের টিপের নীচে (যদি টিপ খুবই পাতলা হয়) সর্বদা শামিজ পরা উচিত এবং শামিজের নীচে ব্রা পরুন।

কিশোরাবস্থায় মেয়েদের শরীরে পরিবর্তন আসে, ওদের বক্ষস্থল উঁচু

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

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

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

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

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

খোলা হাওয়ায় দাঁড়িয়ে গভীর নিঃশ্বাস নিন, স্তন সুটোল হবে।

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

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

যদি স্তনের চামড়ায় ভাঁজ পড়ে যায়, তাহলে ওতে ময়েশ্চারাইজিং ক্রীম ভাল করে মালিশ করুন। বাঢ়ার জন্ম দেওয়ায় এবং বাঢ়াকে স্তনের দুধ খাওয়ানোয় মায়ের স্তনের ত্বক খারাপ হয়ে পড়ে। এজন্য চিতা করবেন না। ক্রীম মালিশ করলে এটা ঠিক হয়ে যাবে।

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

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

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

## সরু কোমর, পেট আর পিঠ

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

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

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

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

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

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

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

**আকর্ষক পিঠ :** মেক-আপ দ্বারা সাজানো সুন্দর মুখের সঙ্গে যদি নথ, পায়ের গোড়ালি আর পিঠ পরিষ্কার না থাকে, তাহলে মনে হবে ঠিক যেন ময়লা শাড়ীতে বেশমী কাজ করা হয়েছে। তাই পোশাক পাঁচাবার সময় যেমন অত্যবিস পাঞ্টানোও অত্যন্ত জরুরী, ঠিক তেমনিই মেক-আপের সঙ্গে-সঙ্গে হাত-পায়ের সাফাই, গোড়ালি, কন্তুয়ের যত্ন নেওয়া আর ঘাড়, পিঠের স্বচ্ছতা, পিঠের খোলা অংশটার ওপর মনোযোগ দেওয়াটাও অত্যন্ত জরুরী। শীতকালে গোড়ালি আর গরমের দিনে ঘাড়, পিঠের যত্ন বিশেষ ভাবে করা উচিত।

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

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

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

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

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

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

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

**পিঠ এবং মেরুদণ্ড :** মেরুদণ্ড আমাদের মস্তিষ্ক পর্যন্ত খবর পৌঁছনোর এবং ওখান থেকে খবর নিয়ে আসার কাজ করে।

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

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

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

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

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

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

এছাড়া আপনাকে ব্যায়ামও করতে হবে। এখানে কিছু সরল

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

- (১) নিঃশ্বাস ভেতরে টেনে পাঁচ পর্যন্ত গুনুন, তারপর নিঃশ্বাস ছেড়ে দিন। এরকম ১০ বার করুন।
- (২) চিত হয়ে মাটিতে শুয়ে পড়ুন। পা-কে ওপরে তুলুন। দশ পর্যন্ত গুলেন আবার পা নীচে নামিয়ে আনুন। এরকম ৩ বার করুন।
- (৩) মাটিতে হাঁটু আর হাতের ওপর ভর দিয়ে বসুন। শরীরের পুরো ভার হাতের ওপর রাখুন। নিতম্বকে পেছনের দিকে টানুন। এতে পেটের মাংসপেশীর ওপর টান পড়বে।
- (৪) মেরেতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। পা সোজা করে উঁচু করে ধরুন। প্রথমে একেবারে সোজা করুন। তারপর ধীরে-ধীরে নীচে আনুন। এটা ৩ থেকে ৫ বার পর্যন্ত করুন।
- (৫) পা জুড়ে সোজা দাঁড়ান। হাতকে মাথার ওপর নিয়ে যান। হাতের তালু দিয়ে মাটি ছোবার চেষ্টা করুন। মাথা যেন হাঁটুতে লাগে। হাঁটু যেন না মোড়ে। ১০ বার করুন।
- (৬) মাটিতে কোমরের ওপর ভর করে শুয়ে পড়ুন। হাতকে মাথার নীচে রাখুন। পা না উঠিয়ে মাথাকে ওপরে ওঠান। বাঁ কনুই দিয়ে ডান হাঁটু, ডান কনুই দিয়ে বাঁ হাঁটু ছেঁন। শুরুতে তিন বার, পরে দশবার করুন।  
পেট মোটা হলে আপনি এমন পোশাক পরুন, যাতে আপনার পেট ঢাকা থাকে। থলথলে পেট দেখতে খুবই বাজে লাগে।  
এই ব্যায়ামগুলো প্রতিদিন করা উচিত। শুরু-শুরুতে ৩ বার, তারপর ধীরে-ধীরে দশবার পর্যন্ত বাড়াতে পারেন।

## নিতম্ব এবং উরুত

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

মাংসবিহীন নিতম্ব দেখতে খুবই বাজে লাগে।

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

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

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

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

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

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

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

(১) দুটো পা-কে মিলিয়ে সোজা দাঁড় করান। এরপর বাঁ হাঁটিকে বৃক পর্যাঙ্গ।

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

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

নিতম্বের নীচের অংশের ব্যায়াম : এই ব্যায়ামগুলি নিতম্বের নীচের অংশকে সুড়োল করে তুলবে :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(২) মেঝেতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ন। পা-কে নিতম্ব পর্যন্ত নিয়ে গিয়ে শরীরকে ওপরে ওঠান। পায়ের পাতা আর কাঁধের ওপর গোটা শরীরের ভর থাকবে। নিতম্বের মাংসপেশীর ওপর জোর দিন, ধাতে দুটো নিতম্ব পরাম্পরের সঙ্গে জুড়ে যায়। পাঁচ পর্যন্ত গোনা পর্যন্ত ত্রি অবস্থাতেই থাকুন। ধীরে-ধীরে পা-কে বাইরে এনে মেঝের ওপর নিয়ে যান। প্রথম অবস্থা (চিত)-য় ফিরে যান।

(৩) চেয়ার বা ডাঁচ টুলে বসে পড়ন। ডান হাঁটুকে ছুঁন। হাঁটুকে বুক পর্যন্ত নিয়ে আসুন। তারপর পায়ের পাতাকে মাটি পর্যন্ত নিয়ে আসুন। এই ভাবে বাঁ হাঁটুর ওপরও করুন। পালা করে দশ বার করুন।

(৪) মেঝেতে চিত হয়ে শুন। হাত দুটোকে দুপাশে ছড়িয়ে দিন কাঁধের সোজাসুজি। পুরো ভার নিতম্বের ওপর ফেলুন। পা ওপরে নিয়ে গিয়ে ১০ ডিগ্রী কোন তৈরী করুন। ধীরে-ধীরে পা ছাদের দিকে নিয়ে যান। এরপর হাঁটু দিয়ে বুক ছুঁন।

(৫) মেঝেতে সোজা হয়ে শুয়ে পড়ন। দুটো হাত বাইরের দিকে ছড়িয়ে রাখুন। বাঁ পা-কে শরীরের ওপরে নিয়ে আসুন, এরপর ডান পাকে!

উরুঁ : পুরো শরীরের ভার উরুঁই বহন করে। এটাই পায়ের ভিত্তি! খুব ভারী বা খুব সরু উরুঁ আপনার শরীরের ভার বহন করতে পারবে না। তাছাড়া দেখতেও অত্যন্ত খারাপ দেখাবে। সুতরাং, আপনি ব্যায়াম করে উরুঁকে সুড়েল করে তোলার চেষ্টা করুন। খুব মোটু উরুঁর মহিলারা বেশী পায়ে হেঁটে চলতে পারেন না। ঘষটানিতে ওদের উরুঁ ছড়ে যায়।

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

উরুঁর সামনের অংশ : এই ব্যায়ামে উরুঁর সামনের অংশে ভাল প্রভাব পড়ে :

(১) হাত-পা ছড়িয়ে দাঁড়িয়ে পড়ন। ডান হাঁটু মুড়ে শরীরের পুরো ওজন ডান দিকে আনুন। আগের অবস্থায় ফিরে যান। বাঁদিকেও এরকম করুন। পালা করে এটা ১০ বার করুন।

(২) সোজা দাঁড়িয়ে চেয়ার ধরুন। ডান পা-কে সামনে এনে পাশের দিকে নিয়ে যান। পনেরো সেকেণ্ট ত্রিভাবে থাকুন। পা সামনে আনুন।

পাঁচবার করুন। তারপর অন্য পায়েও পাঁচবার এই ব্যায়ামটা করুন।

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

### উরুর পেছনের অংশ :

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

### উরুর ভেতরের অংশ :

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

রাখুন। হাঁটু নীচে মেঝের দিকে যতটা সম্ভব নিয়ে আসুন। পাঁচ সেকেণ্ট ত্রিভাবে থাকুন। পাঁচ বার করুন।

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

### উরুর বাইরের অংশ :

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

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

ব্যায়াম ছাড়াও আরও কিছু উপায়েও নিতম্বের আর উরুকে সুড়েল  
করে তুলতে পারেন।

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

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

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

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

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

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

পায়ে হাঁটিলে উরু আর নিতম্বের ব্যায়াম হবে এবং কিছুদিন পর ত্রিসব  
জায়গায় জমে থাকা চৰ্বি বাবে যাবে।

এক জায়গায় লাফানো : এতে নিজের দু পায়ে ওপর ভর করে

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

শুরুতে ‘জগিং’ করার সময় নীচের ব্যাপারগুলো মাথায় বাখুনঃ—

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

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

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

স্কিপিং এইভাবে করা উচিত-পথমে লাফান, বিশ্রাম করুন, আবার লাফান, আবার বিশ্রাম! ৩০ সেকেণ্ড স্কিপিং করে ১৫ মিনিট বিশ্রাম করুন। এরকম চারবার করুন। এক দিনে এর চেয়ে বেশী স্কিপিং করবেন না। তাহলে শরীরে স্থান্তি এসে যাবে আর আপনার উদ্দেশ্যপৃত্তি হবে না।

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

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

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

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

**মালিশ :** ব্যায়াম আর স্ন্তত্ব আহার ছাড়াও মালিশও নিতম্ব আর উরুর বাড়তি চর্বি ঝরিয়ে দেয়।

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

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

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

## নরম সুট্টোল পা ও মসৃণ নরম পায়ের পাতা

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

চোখ-মুখের প্রসাধনে যত সময় লাগে, পায়ের জন্য ততটা প্রয়োজন হয়না। কিন্তু শরীর ও স্বাস্থ্যের দৃষ্টিতে দেখলে তা অনিবার্য। পা শরীরের একটি মহত্বপূর্ণ অঙ্গ। হাঁটা-চলা, দাঁড়ানো, শরীরের বোঝা বওয়া সবই এই পায়ের কাজ। শারীরিক অবস্থনাতা পায়েই অনুভব হয়। দুর্বল পায়ের ফলে শরীরের অবস্থনা চেহারায় প্রতিফলিত হয়। ফলে দাঁড়ানো, হাঁটা-চলা এসমস্ত এত বিশ্বি হয়ে যায় যা দেখতে দৃষ্টিকুটু লাগে। এছাড়া পরিশ্রম করার শক্তি ও হ্রাস পায়। অতএব নিজেকে উৎফুল্প ও কর্মক্ষম

বাখতে হলে পায়ের ঘন্ডা অবশ্যই নেওয়া উচিত।

পায়ের দেখাশোনাকে দু'ভাগ করা যেতে পারে :

(১) সাপ্তাহিক পরিষ্কার করা।

(২) দৈনিক দেখাশোনা।

### প্যাডিকিওর

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

সবার আগে এর সামগ্রী একত্রিত করুন।

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

বিধি : তুলোয় নেল পালিশ রিমুভার লাগিয়ে পায়ের নথের পালিশ ঘুরিয়ে-ঘুরিয়ে ঘষে তুলে ফেলুন। তারপর নেল কাটার দিয়ে নখ কাটিতে হবে। পায়ের নখ সোজা করে কাটিবেন, তেরছা করে নয়।

এই ধরণের নখ আঙ্গুলের আসেপাশে ফোটেন। কেননা জুতো পড়লে আঙ্গুলগুলো পরস্পর জুড়ে থাকে।

নেল ফাইল (উকো) দিয়ে নথের কোণা ঘষে পালিশ করুন। তারপর প্রত্যেকটি নথে ক্রীম লাগিয়ে গামলার দুর্যুষ জলে পা ডুবিয়ে রাখুন। দশ মিনিট যাবৎ পা জলেই যেন থাকে। তারপর দশ মিনিট বামা দিয়ে পায়ের তলা ও গোড়ালী ঘষে পরিষ্কার করুন। পায়ে ক্রীম লাগানোই আছে, অতএব আঙ্গুল দিয়ে নখ আর পায়ের মালিশ করুন। এরপর অরেঞ্জ স্টিকে একটু তুলো লাগিয়ে নথের ভেতরের ময়লা ও ক্রীম বার করুন। তারপর কিউটিকাল পুশার দিয়ে নথের নথের গোড়ার দিককে ভেতরের দিকে ঠেলে দিন। এর ফলে নথের আকার পরিষ্কার দেখা যাবে। এরপর কোণ্ড ক্রীম লাগিয়ে পায়ের ত্বক কোমল করুন। তুলোয় নেল

পালিশ রিমুভার লাগিয়ে নথের তৈলাক্তভাব পরিষ্কার করে ফেলুন। প্রত্যেকটি অঙ্গুলের ফাঁকে তুলোর টুকরো লাগিয়ে নেল পালিশ লাগান। এতে নেল পালিশ নথের বাহিরে ছড়াবে না। আর আঙ্গুলগুলো পরস্পরকে ধরে ফেলবেন। পালিশ পাঁচ মিনিট শুকিয়ে নিয়ে দ্বিতীয় কোটি লাগান।

পায়ে বেশী করে সাবান লাগিয়ে প্রতিদিন বামা দিয়ে ঘয়ে ধুয়ে ফেলুন। নখ রোজ কাটবার প্রয়োজন নেই। কিন্তু অরেঞ্জ স্টিকে তুলো লাগিয়ে নথের ময়লা অবশ্যই বার করবেন। কেননা সামনে ঢাকা চ্পেল বা জুতো পরলে পা তাড়াতাড়ি নোংরা হয়ে যায়।

### সমস্যা :-

ঘাম হওয়া : হাত, পায়ের ঘাম অনেক সময় অসুবিধার সৃষ্টি করে। এ কোনও রোগ নয় কিন্তু নিজেকে এর ফলে অপরিস্কার মনে হয়। কেননা পা থেকে অতিরিক্ত ঘাম বেরোবার ফলে পা চ্যাপচ্যাপে হয় যায় আর মোজাও গলে যায়। এই ঘাম দুর্গঢ়ুক্তও হয়।

পায়ে ক্রীম বা তেল লাগানোর আগে অন্প অ্যালকোহল লাগিয়ে মালিশ করুন। এরপর ভেসলীন লাগিয়ে এ্যাটিসেপ্টিক টাঙ্কম পাউডার লাগান। এরপরেও যদি ঘাম হয়, তাহলে দিনে দুবার পা ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।

জুতো মোজার ভেতরেও পাউডার দিয়ে পরা উচিত, এর ফলে ঘামের গধ থাকবে না ও পা চ্যাপচ্যাপে কুবে না। যতদুর সম্ভব মোজা ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন। কিন্তু প্রয়োজনে সুতীর বা পাতলা মোজা পরা যেতে পারে। সকাল-বিকাল মোজা পালটানো উচিত। মোজা না ধুয়ে দ্বিতীয়বার ব্যবহার করবেন না।

কঠিন ত্বক : যদি পায়ের পাতায় আসপাশের ত্বক শক্ত হয় তাহলে তুলোয় কোলন লাগিয়ে ঘষুন। এতে ত্বক নরম হবে।

মস্ন সুড়েল পা খুবই সুন্দর দেখায়। বিশেষ করে মিনী ড্রেস পরলে। এর জন্য আপনার উচিত পায়ের বিশেষ খেয়াল রাখার। মাসে দুবার ১/৪ কাপ দুধে একটা লেবুর রস, এক চামচ অ্যেল মিশিয়ে পায়ের ভাল করে মালিশ করুন। এতে পায়ের রক্তসংগ্রার ভাল হবে আর ত্বক চকচকে হবে। প্রত্যহ স্থানের পর পায়ে বেবী অ্যেল লাগাতে ভুলবে না।

ক্ষাণ্ঠি : বেশী কাজ করলে বা হাঁটা-চলা করলে পা ক্ষাণ্ঠি হয়ে যায়।

অবসন্তা দূর না হওয়া পর্ফিউম শান্তি হয়না । ক্লান্তি দূর করার সহজ উপায়, চেয়ারে বসে পাটাবে রেখে ক্রমাগত তাতে উষ্ণ গরম জল, ঠাণ্ডা জল আবার গরম জল ঢালতে থাকুন । পাঁচ মিনিটের বেশী এই প্রক্রিয়া করবেন না ।

পায়ের ক্লান্তি দূর করার জন্য বাজারে নানা রকম জিনিয় (ঘোল) কিনতে পাওয়া যায় । এটা আপনি ঘরেও তৈরী করে নিতে পারেন । গরম জলে আধাজমত বেকিং পাউডার বা লবণ মিশিয়ে এই ঘোল বানানো যায় । এক দিনে যতটা প্রয়োজন ততটাই বানাবেন । পরের দিনের জন্য দ্বিতীয়বার বানাতে হবে ।

এই ঘোলে পা তিন মিনিট অবধি ডুবিয়ে রাখুন । এরপর সাবান লাগানো বুরুশ দিয়ে পায়ের মালিশ করুন । তারপর ঠাণ্ডা জলে পা ধুয়ে শুকিয়ে নিন । শুকোবার পর পায়ে শুকনো সাদা সুতী সোজা পরে চেয়ারে বালিশ দিয়ে তাতে পা উঁচু করে রাখুন । এভাবে দশ মিনিট থাকুন । হাটা চলায় বা পা ঝুলিয়ে রাখার ফলে রক্তপ্রবাহ নীচের দিকে বেশী হয়, ফলে পা ক্লান্ত হয়ে যায় । অতএব সুযোগ হলেই পা উঁচুতে রেখে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করা উচিত ।

**কড়া (কর্নস) :** এটা শক্ত বা ছেঁট জুতো পরাবর ফলে হয় । এতে পায়ের চামড়ায় টান পড়ার ফলে এক জায়গায় একত্রিত হয়ে শক্ত হয়ে যায় । নিজে কখনও সেই চামড়া টেনে তুলবেন না, ডাক্তারের সাহায্য নেবেন । এরপর ছেট জুতো কখনও ব্যবহার করবেন না ।

বাজারে করোনেশান কন্টেপ পাওয়া যায়, যা কড়ার উপর লাগালে শীঘ্ৰই উপশম হবে ।

**ঠাণ্ডা পা :** যদি আপনার পা শরীরের তুলনায় ঠাণ্ডা হয় তাহলে শোবার সময় পায়ে অলিভ অয়েল লাগান । সুতীর মোজা ব্যবহার করুন, এতে পা গরম থাকবে ।

**ফোলা :** প্রায়শঃ দেখা যায় যে গর্ভবতী স্ত্রী বা বৃদ্ধাদের পা ফোলা থাকে । তাদের পা উষ্ণ গরম জলে ধোওয়া উচিত । ফোলা বেশী হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত । কেননা হৃদয় রোগ বা কিডনীর রোগের ফলেও পা ফোলা সম্ভব ।

পা ঝুলিয়ে রাখবেন না । চাকুরী যারা করেন তাদের পা একটু উঁচুতে

তুলে রাখা উচিত, ফলে দু পা ফুলবেনা।

বরফের জলে টাওয়েল ভিজিয়ে পা জড়িয়ে রাখলে ফোলা কমে যায়।

চুলকুনি : যদি পায়ে চুলকুনি থাকে, তাহলে জলে ভিনিগার ফেলে পা ডুবিয়ে রাখলে চুলকুনি কমে যায়।

একজিমা : এটি ছোঁয়াচে রোগ। ডাক্তারের পরামর্শ নিন, তুলসী পাতার রস লাগালে উপকার পাবেন।

হাজা : ইহাও ছোঁয়াচে রোগ। এতে আঙ্গুলের ফাঁকে বা তলায়, গোড়ালীতে জ্বালা হয় ও চুলকুনি হয়। জল লাগালে জ্বালা বাড়ে। গরম জ্বায়গায় পা রাখলে, পায়ে হাওয়া না লাগালে বা সব সময় ভেজা জ্বায়গায় থাকলে এই রোগের সৃষ্টি হয়। এর থেকে মুক্তি পেতে হলে পা ধোওয়ার পর ভাল করে পা শুকানো উচিত। বাথরুম, শৌচালয় ও পরিধেয় জুতো-চশ্পলের পরিচ্ছন্নতা অতি আবশ্যিক।

হাজা স্ত্রীলোকের পায়ে অধিক হয়। কেননা তাদের বেশীর ভাগ সময় জলের কাজ করতে হয়। আঙ্গুলের ফাঁকে মাইল-সল্যুশন অব রাবিং জোরবেট লাগান। এরপর এ্যাটিসেপটিক পাউডার পা, মোজা ও জুতোর তলায় ছিঁড়িয়ে দিন। দিনে দু-তিন বার জলে পোটাশিয়াম পারমাঙ্গানেট গুলে পা ধুলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

অনাবশ্যিক লোম : পায়ের লোম পরিষ্কার করার জন্য ‘ওয়াক্সিং’ লাগানো হয়। ইহা মাসে একবার লাগাতে হয়। ওয়াক্সিং নিজে করা ঠিক নয়। সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞের অভিজ্ঞ হাতে করালে আপনার কোনও কষ্ট হবে না।

প্রত্যেক দিন বামা দিয়ে গোল-গোল ঘুরিয়ে ঘষলে লোম কারে যায় আর বৃদ্ধি কর হয়।

পাশ্চাত্য দেশে পায়ের লোম শেভিং করে তোলা হয়। শেভিং করা উচিত নয়। এর ফলে লোম শক্ত হয়ে যায়, কাজেই ওয়াক্সিং করাই ভাল।

সকালবেলা শিশিরে ভেজা সবুজ ঘাসের ওপর দিয়ে হাঁটিলে মাংস-পেশী মজবুত হয় আর চোখের জ্যোতি বাড়ে।

হাঁটু : এর ত্বক পায়ের অন্য অংশ অপেক্ষা শক্ত হয়। যার ফলে

এর ওপর ময়লা হয়ে থাকে, আর কালো দেখায়। এই জায়গায় শশা ও লেবুর রস সম্মাতায় মিশিয়ে লাগান। এছাড়া রাতে শোওয়ার সময় কোন্ড সক্রীয় মালিশ করুন। ফলে হাঁটু পরিষ্কার হয়ে কালো দেখাবে না।

**জুতো আর মোজা :** পায়ের চর্চার জন্যে উপযুক্ত জুতো অত্যন্ত মহত্বপূর্ণ। জুতো হওয়া উচিত আরামদায়ক।

সামর্থ্য অনুযায়ী জুতো পোষাকের রং-এর সাথে মানানসই হওয়া উচিত। জুতো ও ব্যাগ একই রং-এর হওয়া উচিত। যদি বেশী জুতো কেনার ক্ষমতা না থাকে তাহলে কালো, মেরুন (লাল), 'সাদা' ও নীল রং-এর জুতো কিনবেন। এইসব রং সব রকম রং-এর পোষাকের সাথে মানানসই হবে। সঠিক মাপের জুতো আরামদায়ক হয়। বেশী ছোট বা ঢিলা জুতো পরবেন না। এতে পায়ের তলার আকার নষ্ট হয়। জুতোর সামনের দিক ছোট হলে হাঁটা-চলায় অসুবিধা হয়।

জুতো কেনার সময় ভাল করে দেখে কেনা উচিত। জুতোর ওপরে যেন কোন ছুঁলো বস্ত না বেরিয়ে থাকে, যাতে বেল বটম, শাড়ির ফল বা সালোয়ারের তলায় টান পড়ে নষ্ট হতে পারে, এধরনের জুতো কিনবেন না।

বর্ষা কালে রবারের জুতো, শীতকালে পাঢ়কা জুতো ও গরমকালে স্যাঙ্গেল, চাটি পরলে সব মরশুমেই আরাম পাবেন।

ঘরে চুকেই জুতো ছেঁড়ে ঘাম শুকিয়ে চম্পল পরে নেওয়া উচিত। বেশীক্ষণ জুতো পরার ফলে জুতোর ভেতরে ঘাম জমে যায়, কাজেই দ্বিতীয় বার পরার আগে জুতো ভাল করে হাওয়ায় শুকিয়ে নিন। এতে পায়ের কোনও রোগ হবে না।

আপনার ঘরের স্টোরে বা কোনও দেওয়ালে থলেতে ভরে জুতো টাঙ্গিয়ে রাখুন। ব্যবহারের পরে জুতো আলাদা-আলাদা করে ভরে রাখুন। এক জায়গায় সয়ত্রে রাখা জুতো সহজে ছেঁড়ে না, হারিয়ে যায়না, বেরোবার সময়ে সহজে খুঁজে পাওয়া যায়। এছাড়া জুতোর আকারও ভাল থাকে।

পায়ে ঘাম হলে, নাইলনের পরিবর্তে সুতীর মোজা ব্যবহার করুন। সুতী ঘাম শুষে নেয় আর পায়ে হাওয়া-বাতাস খেলতে সাহায্য করে।

পায়ের ঘামে মোজা তাড়াতাড়ি নোংরা হয়। অতএব প্রতিদিন মোজা বদলানো উচিত। নোংরা থেকেই রোগের সৃষ্টি হয়।

মোজার ইলাস্টিক পায়ের রক্ত সঞ্চালন বাধিত করে। কাজেই বেশী টাইট ইলাস্টিকের মোজা কখনই পরবেন না।

মোজা খোওয়ার সময় বেশী গরম জলে ধুলে ইলাস্টিক নষ্ট হতে পারে অতএব দুষ্যদুষ্প জলে খোওয়া উচিত।

**ব্যায়াম :** পা, গোড়ালি, হাঁটু প্রভৃতি সুড়েল রাখবার জন্যে কয়েকটি ব্যায়ামের সম্বন্ধে বলা হচ্ছে।

- ১) চেয়ারে বসে দু'পায়ের গোড়ালি দিয়ে মাটি স্পর্শ করে পায়ের পাতা ওপরে তুলে রাখুন। গোড়ালিতে ভর করে টাইট করুন। অফিসে, ট্রেনে, বাসে এক নাগাড়ে বসে থাকার ফলে স্থান্তি বোধ করলে এই ব্যায়াম করুন। এর জন্যে দাঁড়াবার প্রয়োজন নেই: আপনি নিজের সীটে বসেই করতে পারেন। এতে পায়ের অবসন্তা দূর হবে।
- ২) জুতো ধুলে পায়ের পাঞ্জা উপর নীচে ঘোরান। এইভাবে দু'পায়ে দশবার করে করুন। এর ফলে পাঞ্জার পেশীর সঙ্কোচনের সুবিধা হয়।
- ৩) পা জোড়া করে দাঁড়িয়ে থাকুন। ধীরে-ধীরে গোড়ালি ওপরে তুলুন মতক্ষণ না শরীরের সমস্ত ওজন পায়ের পাঞ্জার ওপরে পড়ে। কিছুক্ষণ এ অবস্থায় থেকে আগের অবস্থায় ফিরে আসুন।
- ৪) মেঝেতে সোজা শুয়ে দুই পা জোড়া করুন। দু'হাত মাথার নীচে রাখুন। প্রথমে নিজের ডান পা তুলো ধরুন। পাঞ্জা সোজা রেখে হাঁটু একদম না মুড়ে পা গোল করে ঘোরান। এইভাবে বাঁ পায়ের ব্যায়াম করুন। এই ভাবে দু'পায়ে দশ বার করে করুন। এই ব্যায়ামে হাঁটুর চর্বি কমবে। হাত দিয়ে গোল করে ঘমে হাঁটুর মালিশ করুন, এতে খব শীঘ্রই ভাল ফল পাবেন।
- ৫) হাত পায়ের সাহায্যে সারা ঘরে দৌড়ন। এই সময় দু'পা সোজা রাখতে হবে। এর ফলে পা সুড়েল হবে। অভ্যস্ত হয়ে গেলে এই ব্যায়ামে কষ্ট হবেনা, প্রথমে দ্রুত কম রাখুন। ধীরে-ধীরে বাড়াতে থাকুন।

- ৬) দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। দুই হাত জোড় করে বুকের ওপর রাখুন। পায়ের পাঞ্চায় ভর দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাঁটু মুড়ে আস্তে-আস্তে বসতে হবে যতক্ষণ না দু'পায়ের গোড়ালি নিতম্ব স্পর্শ করছে। দু'হাত কাঁধের বরাবর পাশাপাশি তুলে ধরুন তারপর হাত মুড়ে বুকের ওপর নিয়ে গোড়ালির ওপর বসুন। এবার ডান হাত ও পায়ের ভাঁজ খুলে তিন অবধি গুনে ফিরিয়ে আনুন। এই ব্যায়াম নিষ্ঠায় পায়েও করুন। দুই হাতে-পায়ে এইভাবে দশবার করুন।
- ৭) মেঝেতে বসে দুই পা জোড় করে সামনে মেলে ধরুন। এবারে সামনে ঝুঁকে দুই হাত দিয়ে পায়ের পাতা স্পর্শ করুন। এইভাবে দশবার করুন।
- ৮) হাঁটু ভর করে বসে শরীরকে পেছন দিকে মুড়তে থাকুন যতক্ষণ না গোড়ালি নিতম্ব স্পর্শ করছে। তারপর আগের অবস্থায় ফিরে আসুন। এইভাবে পাঁচবার করুন।
- ৯) চেয়ারের ধারে বসে পা ছড়িয়ে রাখুন, যাতে গোড়ালি মাটি স্পর্শ করে। প্রথমে গোড়ালি তারপর পায়ের তলাকে মাটি স্পর্শ করান। এই পায়ে ক্রমাগত কয়েকবার।
- ১০) মেঝেতে পাশ ফিরে শুয়ে এক পা নয় ইঁধিং আংদাজ ওপরে তুলুন, চার অবধি গুণে ফেরত নিয়ে আসুন। দুবার করুন। একই ভাবে অন্য পায়েও করুন।
- ১১) সোজা হয়ে দাঁড়ান পা জোড়া করে। দু'হাত বুলিয়ে রাখুন। ডান হাঁটু যত ওপরে ওঠাতে পারেন তুলে ধরুন। এবার এক হাত দিয়ে হাঁটুর ঠিক নীচটা এক হাতে ধরে অন্য হাতে পায়ের নীচের জফেট থেরে দশ গোনা অবধি দাঁড়িয়ে থাকুন। এরপর একটু বিশ্রাম করে একই ব্যায়াম বাঁ-পায়ে করুন। দশ থেকে কুড়িবার এই ব্যায়াম করুন।
- ১২) দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। হাত বুলিয়ে রাখুন। পাঞ্চায় ভর দিয়ে একই জায়গায় দৌড়ন। দৌড়বার সময় পা মেন কম পক্ষে ছয় ইঁধিং ওপরে ওঠে। প্রত্যেক আধি মিনিটের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতে পারেন।

- ১৩) আঠেরো ইঞ্জির ব্যবধানে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়ান। হাত কাঁধের সমান উচ্চতে তুলে ধরুন। এই অবস্থায় যতটা উচ্চ সম্ভব লাফান। লাফ দেওয়ার সময় দুই পা মিলিয়ে ধরুন আর দুই হাত কোমরে নামিয়ে আনুন। আর মাটি স্পর্শ করার সময় পা ফাঁক করে হাত ওপরে তুলে রাখুন। এইভবে দশ বার করুন। এই ব্যায়াম পা ছাড়া শরীরকেও সুটোল করে।
- ১৪) জতো খুলে দই পা ক্রস করে রাখুন। এবারে পায়ের আঙ্গুলগুলো হাত দিয়ে ধরে গুনুন। দশ অবধি গোনার পর পায়ের পাঞ্চাসমেত আঙ্গুলগুলো নীচের দিকে বেঁকিয়ে রাখুন। হাত দিয়ে পায়ের সব আঙ্গুলগুলো ধরে পা ওপরের দিকে তুলুন। এই অবস্থায় দু'মিনিট থাকুন। এরপর বিশ্রাম করে, আবার ব্যায়াম করুন।
- ১৫) চেয়ারে বসে দু পা মেঝেতে এমন ভাবে রাখুন যাতে পায়ের গোড়ালি ও আঙ্গুল শুধু মাটি স্পর্শ করে ও পায়ের তলদেশ যেন গোলাকার আকৃতি নেয়। এবার পায়ের গোড়ালি আস্তে-আস্তে এমন ভাবে তুলবেন যাতে বৃন্দাঙ্গুষ্ঠ সামনের দিকে শুধু মাটি স্পর্শ করে। ধীরে-ধীরে গোড়ালি আবার মাটিতে ফিরিয়ে আনুন। এই ব্যায়াম বাঁ পায়েও করুন।
- ১৬) মেঝেতে শুয়ে পা সামনের দিকে মেলে হাঁটু পরস্পরের সঙ্গে ঠেকিয়ে রাখুন। এবার দুহাত দিয়ে ঘাড়ে ধরে আস্তে-আস্তে মাথা ও পা তোলার চেষ্টা করুন (যতটা তোলা সম্ভব)। পাঁচ গোনা অবধি এই অবস্থায় থাকুন। এবার আগের অবস্থায় ফিরে যান। এই ব্যায়াম পাঁচ থেকে দশবার করুন।
- ১৭) চেয়ারে বসে পা ঝুলিয়ে বসে একবার গোড়ালি, একবার পাঞ্চ দিয়ে মাটি স্পর্শ করবার চেষ্টা করুন।
- ১৮) এক জায়গার দাঁড়িয়ে পায়ের আঙ্গুলগুলো বৃন্দাঙ্গুষ্ঠের সঙ্গে মেলান। এই ব্যায়াম দু'তিন মিনিট অবধি করুন।
- ১৯) চেয়ারে বসে একটি খালি বোতল পায়ের পাঞ্চার তলায় রেখে রোল (সামনে-পেছনে) করুন।
- যতটা সম্ভব পায়ে হাঁটুন। ঘরের কাজের সময় হাঁটা-চলা করতে থাকুন। একজায়গায় বসে থাকলে পা বেশী মোটা হয়ে যায়। কাজেই

ঘরের কাজকর্ম এমন ভাবে করুন যাতে কাজের মধ্যেই যথেষ্ট ব্যয়াম সম্পর্ক হয়।

হাঁটা-চলা করা পায়ের পক্ষে খুবই লাভজনক। এর ফলে সমস্ত মাংস-পেশী পুষ্ট থাকে। যতটা সম্ভব হাঁটা-চলা অবশ্যই করবেন। এই সবের দ্বারাই আপনি নিজের পা-কে সুড়োল রাখতে পারবেন।

## আবহাওয়া ও সৌন্দর্য শীতকালে সৌন্দর্য চর্চা

সৌন্দর্য চর্চার ব্যাপারে শীতকাল বেশ সমস্যাপূর্ণ। শীতকালে ত্বকের তৈলাক্ত ভাব করে যায়, ত্বক শুষ্ক হয়ে ওঠে। এই শুষ্ক মরশুমের অসুবিধা থেকে বাঁচাব জন্যে আপনাকে কিছু বিশেষ সাবধানতা আবলম্বন করতে হবে।

শীতকাল যেমন স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্যের পক্ষে অসুবিধাজনক, সেরকম স্বাস্থ্যের উন্নতির দিকে যথেষ্ট অনুকূলও। এই খাতুতে যদি আপনাকে আহার সন্তোষিত হয় ও আপনি নিয়মিত ব্যায়মচর্চা করেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্য অবশ্যই ভাল থাকবে।

### খরখরে ত্বক :

হলুদ বাটা, ক্রীম বা স্নেহ জাতীয় পদার্থ দ্বারা আপনি আপনার ত্বক কোমল রাখতে পারবেন। শীতকালে হাত, পা ও মুখের চামড়া ফেঁটে যায়। এই অবস্থায় মেকআপ করা বেশ কন্ট্রাধ্য ব্যাপার। কাজকর্মের পর বাদাম রোগন বা অলিভ অয়েল মালিশ করলে এই সমস্যার হাত থেকে বাঁচা যায়।

শীতকালে সাবান কম ব্যবহার করবেন। দিনে একবার সাবান ব্যবহার করা যথেষ্ট। এরপরে স্লীনজিং ক্রীম দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করে টিশু পেপার বা তুলো দিয়ে মুঁছে নেওয়া ভাল। ক্রীম প্রত্যেক রাতে নিয়মিত ভাবে লাগাবেন। এছাড়া স্নানের পর ও রাতে দুধের সর (অল্প গরম)ত্বকে মালিশ করলে ত্বক মসৃণ হবে।

অধিক প্রসাধনী ব্যবহার, হেয়ার স্ট্রেচ, গরম জলে স্নান, উগ্র

গুরুত্বপূর্ণ পারফিউম, চুল ও তুকের শুষ্কতার কারণ হয়। কাজেই এসব জিনিস প্রয়োজন অনুসারে ব্যবহার করা উচিত।

স্নানের আগে নারকেল তেলে গোলাপজল মিশিয়ে মালিশ করলে তুক মসৃণ হয়।

### একজিমা :

এই রোগ শীতকালে বেশী কষ্ট দেয়। এটা তুকের এক রোগ। এতে প্রথমে শরীরে এক লাল আভার সৃষ্টি হয়, যা পরে খরখরে হয়ে ওঠে। এ এক ছোঁয়াচে রোগ, কাজেই এর রোগীর থেকে সাবধান থাকা উচিত।

শুকনো নারকেল পুড়িয়ে তার তেল বার করে একজিমায় লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে চিকিৎসা শুরু করে দেওয়া উচিত।

### চুলকুনি :

শীতকালে শুষ্কতার ফলে সমস্ত শরীরে চুলকুনি হয়।

তুলসী পাতার রসে চদনের তেল আর এক চামচ নারকেল তেল মিশিয়ে চুলকুনির স্থানে লাগান। কয়েকদিনের মধ্যেই আরাম পাবেন।

এ ছাড়া দু'চামচ দইয়ে অলিভ অয়েল আর গোলাপজল মিশিয়ে স্নানের এক ঘটা আগে শরীরে মাখুন। এরপর অন্প গরম জলে স্নান করুন। এতে চুলকুনি কমবে।

শীতকালে বেশী গরম জলে স্নান করবেন না এবং এই সময় বেশী সাবানও ব্যবহার করা উচিত নয়, কেননা এতে শুষ্কতার সৃষ্টি হয়ে চুলকুনি শুরু হতে পারে।

কখনও-কখনও রোদ পোহানো ভাল, এতে শরীরে ঘামের সৃষ্টি হয়ে চুলকুনি কমায়।

### তুক ফাটা :

মহিলাদের এ সময় পায়ের গোড়ালিতে ফাটল ধরে। স্নানের সময় ভাল করে সাবান লাগিয়ে ঝামা দিয়ে পা ঘমে খোওয়া উচিত। পরে ভাল করে পা পুছে নিন। রাতে শোওয়ার আগে গোড়ালিতে অলিভ অয়েল বা নারকেল তেল লাগিয়ে রাখলে পা ফাটায় আরালম পাবেন।

ঠাণ্ডা ও শুকনো হাওয়ার প্রভাব ঠেঁটের ওপর বেশী পর্ডে। শীতের

ଆগମନେର ପ୍ରଥମେହ ଠୋଟ୍ ଫଟା ଶୁରୁ ହୁଏ । ଠୋଟ୍ ଦୂରେ ସର ଲାଗାଲେ ଉପକାର ହବେ ।

ଅନ୍ପ କାଜକର୍ମ କରିଲେଇ ଯଦି ଆପନାର ହାତେର ଚାମଡ଼ା ଫେଟେ ଯାଏ ତାହଲେ ହାତେ ହାତୁ ଲୋଶନ, ପ୍ଲୀସାରିନ ଲାଗାବେନ । ଠାଣ୍ଡା ହାଓଯାର ଥେକେ ହାତକେ ରଙ୍ଗା କରାର ଜନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପରା ଉଚିତ । ଏତେ ହାତ ଗରମ ଥାକବେ ।

### ଚୁଲ :

ଶରୀରେ ସମେ ଚୁଲ ଓ ଶୀତକାଳେ ଶୁକୋଯ । ଶନାନେର ଆଗେ ଭାଲ କରେ ଚୁଲେ ନାରକେଲ ତେଲ ମାଲିଶ କରନ । ଏତେ ଚୁଲ ନରମ ଓ ଚକଚକେ ହବେ ।

### ଅଲିଭ ଅଯେଲ :

ଅଲିଭ ଅଯେଲ ଏକଟି ଭାଲ ସିକନ ଫୁଡ । ଶନାନେର ଆଗେ ପ୍ରଥମେ ହାତ-ପାଯେ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ଧରେ ମାଲିଶ କରାର ପରେ ଗରମ ଜଲେ ଶନାନ କରନ ।

### ପ୍ଲୀସାରିନ :

ଶନାନେର ପରେ କଯେକ ଫେଟା ପ୍ଲୀସାରିନ ଦିବଗୁଣ ଜଲେ ମିଶିଯେ ସମସତ ଶରୀରେ ମାଖଲେ ଶୀତେର ହାତ ଥେକେ ଅନେକଟାଇ ରଙ୍ଗା ପାଓଯା ଯାଏ । ବିନା ଜଲେ ପ୍ଲୀସାରିନ ମାଖବେନ ନା । ଏତେ ଶରୀରେ ଧୁଲୋ-ମାର୍ଟି ଜମେ ଶରୀର ବେଶୀ ଫାଟିବେ ।

### ସରଷେର ତେଲ :

ଯେବେ ପ୍ରଦେଶେ ଶୀତ ବେଶୀ ପଡ଼େ, ସେବ ଜାୟଗାର ଲୋକ ଗାୟେ ସରଷେର ତେଲ ମେଖେ ମାଲିଶ କରେ । ଏତେ ସବାଶ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦୁଇଇ ବଜାଯ ଥାକେ । ତେଲେର ମାଲିଶ ଶରୀରେ ପକ୍ଷେତ୍ର ଭାଲ । ତେଲ ଲାଗାନୋର ପରେ ସାବାନ ବ୍ୟବହାର କରିଲେ କୋନ୍ତେ କ୍ଷତି ହୟନା, ଶନାନେର ସମୟ ସାବାନେର ପରିବର୍ତ୍ତେ ବେସନ ଗୁଲେ ଲାଗାନୋ ଯେତେ ପାରେ ।

### ବେସନ :

ବେସନ ଜଲେ ଗୁଲେ ସମସତ ଶରୀରେ ଲାଗାଲେ ଦିବଗୁଣ ଲାଭ ପାଓଯା ଯାଏ । ବେସନ ଏକ ତୋ ଆପନାର ଶରୀରେ ମଯଳା ତୁଳାତେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଆର ଦିବତୀଯତ ଆପନାର ଶରୀରେ ସବାଭାବିକ ତୈଲାକୃତା ଶୀତେର ଠାଣ୍ଡା ହାଓଯା ଥେକେ ରଙ୍ଗା କରବେ । ଏହି ପେସ୍ଟ ମୁଖେ, ଗଲାଯ ଲାଗାତେ ପାରେନ ।

### କ୍ଲୀନଜିଂ ମିଳ୍କ ବା କୋନ୍ଡ କ୍ରୀମ :

ଶନାନେର ଦଶ ମିନିଟ ପୂର୍ବେ ଏର ମାଲିଶ କରା ଖୁବ ଭାଲ । କିନ୍ତୁ ଏର ପର ଶନାନେର ସମୟ ସାବାନ ବ୍ୟବହାର କରିବେନ ନା ।

**দই :**

স্নানের আগে শরীরে দই মাখলে তুকে উজ্জ্বলতা আসে।

**কোকমের তেল :**

রাতে শোওয়ার আগে অন্প গরম করে লাগান, ১৫-২০ মিনিট পরে তুলো দিয়ে তেল মুছে শুতে যান।

মুলতানী মাটি কখনেই প্রয়োগ করবেন না, এতে শুষ্কতা বাড়ায়।

শীতকালে স্লীভলেস ড্রেস বা মিনি ড্রেস ব্যবহার করবেন না। বরং এমন পোষাক পরবেন যাতে আপনার শরীর ভাল ভাবে ঢাকা থাকে।

শোওয়ার সময় সুতির মোজা পরতে পারেন, তাতে পা গরম থাকবে।

শীতকালে গরম পোষাক যথেষ্ট পরা উচিত, তবে অতিরিক্ত পোষাক পরাও ঠিক নয় যাতে আপনার হাঁটি-চলতে অসুবিধা হয়।

শীতকালে রোদ পোহাতে ভাল লাগে। তবে, বেশী রোদে মুখের ত্বক কালো হয়ে যেতে পারে। অতএব রোদের দিকে পিঠ দিয়ে বসে রোদ পোহানো উচিত অথবা মুখ রোদের থেকে আড়াল করে রেখে বসে পা রোদের দিকে রাখা ভাল।

শীতের প্রকোপ যতই হোক না কেন রাতে শোবার সময় ঘরের কোনও জানলা খোলা রাখা উচিত যাতে তাজা হাওয়া-বাতাস ঘরে বইতে পারে। যা আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল।

আপনার দৈনন্দিন ভোজনে ঘি, দুধ, মাখন ও ফলের পরিমাণ বৃদ্ধি করুন। এতে শরীর গরম থাকবে।

এইভাবে আপনি প্রচণ্ড শীতেও নিজের স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য বজায় রাখতে সক্ষম হবেন।

### **গ্রীষ্মকালে সৌন্দর্য চা**

গ্রীষ্মকালের গরম হাওয়া, ধূলোর বাড়, লু ইত্যাদির প্রকোপে আপনার সম্পূর্ণ শরীর ধূলো ও ঘায়ে চাপচাপে হয়ে এক অস্বচ্ছতকর অবস্থা হয়। এরকম সময়ে অসাবধান হলে আপনাকে অনেক সমস্যায় পড়তে হবে।

**ত্বক :**

ত্বকের সঠিক ভাবে দেখাশোনাই আপনাকে ত্বৰোতাজা রাখতে

পারবে। শুধুমাত্র ঘষা-মাঝা করলেই হবেনা, দিনের মধ্যে অততঃ দুবার ভাল করে ঢোখমুখ জলে ধূয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে।

মুখ ধোওয়ারও অনেক কায়দা আছে। মুখ ধোওয়ার পর টাওয়েল দিয়ে কখনও ঘষে মুছবেন না। টাওয়েল হালকা হাতে চেপে-চেপে তুকের জল শুকিয়ে নিলে তুকের রশ্মি-রশ্মি জলের কিছু অংশ প্রবেশ করবে, ফলে তুকের তাজা ভাব বজায় থাকবে।

তুকের লোমকূপে জলেম থাকা ধুলো-বালির হাত থেকে বাঁচতে হলে মুখ ধোওয়ার আগে ভাল করে তুক পরিষ্কার করা আবশ্যিক। একাজের জন্যে কোন ভাল স্লীনজিং ক্রীম বা স্লীনজিং মিঞ্ক ব্যবহার করুন। এই ক্রীম ভাল করে মুখে মেখে ভাল করে রগড়ে সাফ করুন।

এরপর উষ্ণ গরম জলে হাঁসারিন সাবান দিয়ে মুখ ধূয়ে ফেলুন। পরে ঠাণ্ডা জল দিয়ে মুখ ধূয়ে ভেজা তুলোয় এ্যাস্ট্রিজেটের কয়েক ফোটা ঢেলে মুখে হালকা হাতে থপথপ করে লাগান। এর ফলে তুক রোদের হাত থেকে বাঁচবে এবং রশ্মি ধুলো-বালি জমবেনা।

এক বাটি জলে লেবু নিংড়ে নিন। এই জল আস্তে-আস্তে মুখে লাগান। এছাড়া দুধের ক্রীম বেসনে মিশিয়ে মুখে মাখলে তুক পরিষ্কার হয়।

সপ্তাহে একবার মুখে ভাপ লাগালে রোমকূপ খুলে পরিষ্কার হয়। এভাবে তুক আরও বেশী পরিছন্ন থাকবে।

২৫ বছর উদ্দৰ্শের যুবতীদের গরমকালে তুকের বিশেষ দেখাশোনা করা প্রয়োজন। প্রত্যেক রাতে শোওয়ার আগে ময়েশারায়জিং ক্রীম মুখে অবশ্যই লাগাবেন। যদি ময়েশারায়জিং ক্রীম না লাগাতে চান তাহলে নিম্নলিখিত পেস্ট বাড়িতে তৈরী করে নিন।

রাতে দুধের মধ্যে চারটে কাঠ বাদাম ভিজিয়ে রাখুন। সকালে বাদামের খোসা ছাড়িয়ে বেটে নিন। এই পেস্টের মধ্যে দু চামচ দুধের সর, গোলাপ জল মিশিয়ে বোতলে ভরে ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিন। এই পেস্ট মুখে মাখলে তুক কোমল হয়ে উজ্জ্বল হবে।

### পরিছন্নতা :

যদি আপনার তুক তৈলাক্ত হয় তাহলে গরমকালে আপনার উচিত

তুক বেশী পরিষ্কার রাখা। কেননা তুকের উপর ধূলো-মাটির প্রভাব বেশী পড়ে। ভাল জাতের সাবান ও জল দিয়ে দিনে চার-পাঁচ বার মুখ ধোবেন। এর ফলে তেল গুহির মুখ খুলে যাবে।

### চুল :

গরম কালে চুলে বেশী তেল লাগাবেন না। বেশী তেল লাগালে মাথা ঠাণ্ডা হবে না উপরত্ব মুখ আরও তৈলাক্ত হবে।

যদি চুল বাঁধিবার সময় ঠিকমতন না বসে তাহলে তেলের মধ্যে লেবুর বস মিশিয়ে লাগান। চুল ধোওয়ার সময় সামান্য জলের মধ্যে ডিমের কুসুম ফেঁটিয়ে তাতে তেলের কয়েক ফোটা ফেলে চুলে লাগান, তারপর চুল ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল চকচকে হবে ও চুলের গোড়ায় তার প্রেটিন পাবে।

গরমকালে উস্কেকাখুস্কেকা ফুরফুরে চুলে গরম বেশী লাগে। কাজেই এসময় টানটান করে চুল বাঁধা ভাল। যাদের অল্প চুল তারা রবার বাণ লাগাতে পারেন। চুল বেশী লম্বা হলে মাথায় উঁচু চুড়ো খোপা বাঁধলে আরাম পাবেন।

### ঘাম :

অতিরিক্ত ঘাম হওয়াও গরমকালে এক সমস্যা। কারোও শরীরে ঘাম বেশী হয় তো কারো কম। হাতের চেঁটো, পায়ের তলা, বগল, মাথা, নাক ও মাথা ঘাম বেরোবার মুখ্য পথ।

তৈলাক্ত ত্বরে ঘাম বেশী হয়। এই ধাতের লোকেদের দিনে দুবার স্নান করা উচিত। স্নানের পর সমস্ত শরীরে ঢালকম পাউডার মাখলে ঘামের দুর্গম্ব চাপা পড়ে যায়।

যদি আপনার পায়ে ঘাম বেশী হয় তাহলে ছেট গামলায় পটাশিয়াম পারমাঙ্গনেট জলে মিশিয়ে পা তাতে ডুবিয়ে রাখুন। নাইলনের বদলে সুতীর মোজা পরুন। নাইলন হাওয়া প্রতিরোধ করে, ফলে ঘাম বেশী হয়।

গরমকালে রোদে বের হলে চোখ জ্বালা করতে থাকে। এর জন্যে কাপড়ে বরফ দিয়ে চোখে কিছুক্ষণ রাখলে আরাম পাওয়া যায়। তাতেও যদি উপশম না হয় তাহলে চোখ বধ করে কিছুক্ষণ অধকার ঘরে বসে থাকা ভাল, ঘরে শশা থাকলে তার ছেট-ছেট টুকরো কেটে চোখে রাখলে

চোখের উত্তাপ কমে যাবে ।

পারফিউম ব্যবহার করার পক্ষে গরম কাল বেশী উপযুক্ত । অডি কোলনে ভেজা দুতিন টুকরো তুলো আলমারীতে কয়েক জায়গায় রাখলে কাপড়ে সুন্দর গৰ্থ পাওয়া যাবে । কাপড় ইস্ত্রি করার সময় জলে কিছুটা কোলন ফেলে কাপড় ইস্ত্রি করলে সুন্দর গৰ্থ পাওয়া যাবে ।

এই খতুতে হাঙ্কা মেকআপ করা উচিত । কেননা ধামে সব মেকআপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে । ফাউণেশন এসময় একদম ব্যবহার করা উচিত নয় । রঞ্জ বা লিপস্টিকের হাঙ্কা শেড লাগাবেন । সম্ভ্যার সময় খোঁপায় ফুল লাগালে সৌন্দর্য বৃদ্ধি হয় ও তাজা ভাব আসে ।

এই সব উপায়ে প্রথম গরমেও আপনি নিজেকে প্রসন্নচিত্ত ও তরোতাজা অনুভব করবেন ।

### বর্ষাকালে সৌন্দর্য চৰ্চা

গ্রীষ্মকালের বালসানো গরমের হাত থেকে প্রতিরোধ পাওয়ার পর বর্ষা খতুর আগমন । উষ্ণতায় তিক্ত মনকে শীতল ছোঁওয়া দিয়ে তরোতাজা করে দেয় এই বর্ষা খতু । চারিদিকের সবুজের আভা মনকেও যেন চিরসবুজ করে দেয় ।

মরশুম বদলাতে থাকে । আমাদের প্রতি বছরে শীত, গ্রীষ্ম বর্ষার প্রকোপ সহ্য করতে হয় । কিন্তু প্রত্যেক খতুরই আলাদা-আলাদা কিছু প্রভাব আমাদের উপরে পড়ে । কাজেই আমাদের এইসব খতুর প্রকোপ থেকে শরীরকে রক্ষা করার উপায় জানা থাকা উচিত । জনা না থাকলে আমাদের প্রচণ্ড ক্ষতি হতে পারে । মনে থাকে যেন যে একবার সৌন্দর্যহানি হলে তা আর ফিরে পাওয়া যায় না ।

বর্ষাকালে সৌন্দর্য রক্ষার্থে কিছু মহসূলূণ পরামর্শ দেওয়া হলো, যা সাধারণ হওয়া সত্ত্বেও যথেষ্ট উপকারী সিদ্ধ হবে ।

### কাপড় :

পরিধেয় বস্ত্র সবসময় খতুর উপযোগী হওয়া উচিত । সামর্থ্য অনুযায়ী সেইরূপ পোষাক তৈরী করান । শীতের জন্যে বেশমী, সুতী, পশমী, গ্রীষ্মকালের জন্যে সুতী, ও বর্ষাকালের জন্যে নাইলন বা টেরিলিন জাতীয় বস্ত্র ।

প্রত্যেক খাতুর পরেই সেইসব বস্ত্র ধূয়ে ইশ্তি করে আলমারীতে তুলে দেওয়া অতি আবশ্যিক। এর ফলে আপনার বস্ত্র ও আপনি-প্রত্যেক খাতুতেই তরোতাজা থাকবেন।

বর্ষাকালে নাইলন ও টেরীলিনের বস্ত্র উপযুক্ত। এ জাতীয় বস্ত্র জ্ঞান শোষে না ফলে শরীর ভিজতে পারেনা। এইসব কাপড় ভিজলেও সহজেই শুকিয়ে যায়।

সুতী বা রেশমী বস্ত্র জলে ভিজলে দেরীতে শুকায়। এছাড়া ইশ্তির নষ্ট হয়। বৃষ্টিতে ভিজে গেলে অফিসে, লোকের বাড়ীতে বা শপিং-এর সময় আপনাকে লজ্জিত হতে হবে।

এইদিনে কাপড় উজ্জ্বল গাঢ় রং-এর হওয়া উচিত। লাল, সবুজ, মীল রং-এর বস্ত্র দেখতে খুবই সুন্দর দেখায়। হাঙ্কা-গাঢ় প্রিট এই খাতুকে আরও মনোরম করে তোলে। যেমন সবুজ বা মীল রং-এর সাথে সাদা রং-এর সম্মিলন আপনাকে আরও সুন্দর করে তুলবে।

বেড়াতে যাবার সময় কাপড় যেন মাটিতে না লুটিয়ে নোংরা না হয়। ম্যাক্সী পায়ের তলা অবধি ঝুলে থাকে, বর্যা কালের কাদার মধ্যে তা ব্যবহার করবেন না, এসময় বেল বটম বা সালোয়ার-কামিজ সব চেয়ে উৎক্ষণ্ট পোষাক। আপনি এ জাতীয় পোষাক ব্যবহার না করে শাড়ী পড়তে পারেন কিছুটা ওপরে তুলে। এভাবে কাপড় ছিঁড়বেনো আর হাঁটা-চলায় অসুবিধার সৃষ্টি হবে না।

### ছাতা :

রংবেরং-এর ছাতা যুবকদের দৃষ্টি যে সহজেই আকস্ট করে, তা হয়তো আপনার আজানা। এই জাতীয় রং-এর ছাতা দেখতে অনেকটা প্রজাপতির মতো দেখায়, ছাতা চটকদার রং-এর কিনবেন আর তার রং যেন পাকা হয়, তা না হলে জলে রং গলে আপনার পোষাক নষ্ট হতে পারে। যতদূর সম্ভব ছাতা ও বষাতি একই প্যাটার্নের যেন হয়। সুন্দর ছাতা বর্ষাকালে আপনাকে আরও মনোরম করে তুলবে, এছাড়া ছাতা কেনবার সময় খেয়াল রাখবেন যে সেটা যেন মজবুত ও টেক্সই হয়। কেননা এ সমস্ত জিনিস প্রত্যেক বছর কেনা সম্ভব নয়।

### ভিজে পা :

বর্ষাকালে বৃষ্টি হোক বা না হোক রাস্তা ঘাটে জল সব সময়ই থাকে,

আর তার ফলে আপনার পা ভিজতে পারে। জুতো বা স্যাণ্ডেল ভিজেও পা ভিজতে পারে। কাজেই ব্যর্ধাকালে রবার অথবা প্লাস্টিকের জুতো ব্যবহার করা ভাল। এতে পা-ও ভিজবেন, আর নিশ্চিত ভাবে বাজারে বা অফিসে যাতায়াত করতে পারবেন।

ঘরে পৌঁছেই জুতো খুলে ফেলুন। গরম সাবান জলে পা ধুয়ে, পরিষ্কার জলে পা ভাল করে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। এরপর পাঁচ মিনিট ভাল করে পায়ের মালিশ করে তারপর শুকনো জুতো বা চটি পরুন। ব্যর্ধাকালে জুতো ভাল করে না শুকিয়ে ব্যবহার করা উচিত নয়। এতে সদৃশ কাশি হতে পারে। ব্যর্ধাকালে রোদের প্রচণ্ড অভাব। এ অবস্থায় জুতো শুকোবার জন্যে ভাল উপায় হলো খবরের কাগজে জুতো জড়িয়ে কিছুক্ষণ রেখে দেওয়া। এত জুতোর জল টেনে নেবে। পরে ইটার বা স্টোভে সেঁকে জুতো ভাল করে শুকিয়ে তুলে রাখুন।

### হাজা :

ব্যর্ধাকালে পায়ে হাজা হয়। এর প্রতিকারের জন্যে পা'কে জল থেকে বাঁচিয়ে রাখতে হবে। ঘরের কাজকর্মের সময় দ্বীপার (চটি) পরে থাকুন। কাজের পর হাত-পা শুকিয়ে ফেলুন। হাজা হলে তাতে সরঘের তেল লাগান। বেশী অসুবিধা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। রাতে শোওয়ার সময় আঙুলের ফাঁকে ঘীসারিন অবশ্যই লাগাবেন। এতে পায়ের চামড়া পরিষ্কার ও নরম থাকবে।

### মেক আপ :

ব্যর্ধাকালে আপনার মেক আপ হাঙ্কা হওয়া চাই। মুখে ফাউণ্ডেশন লাগাবেন না। বৃষ্টির জলে মেক আপ ধূয়ে গেলে বিশ্রী দেখাবে ও দাগ ফুটে উঠবে।

ঠেঁটে গাঢ় রং-এর লিপস্টিক ব্যবহার করবেন, তার ওপর লিপ গ্লসের টাচ ঠেঁটেচমক জাগাবে। রুজ এমন ভাবে লাগাবেন যাতে আপনার গালের স্বাভাবিক আভা ফুটিয়ে তোলে, মেক আপের পরে পাউডারের হাঙ্কা প্রলেপ লাগালে মেক আপ অনেকক্ষণ টিকবে।

### কেশ সজ্জা :

ব্যর্ধাকালে চুলে তেল কম লাগাবেন, কেননা জল পড়ে চুল ভিজে

চেপে বসে যাবে। চাপচ্যাপে চুলে কেশ বিন্যাসে অসুবিধা সৃষ্টি করবে। কাজেই চুল ফুবফুরে রাখাই ভাল। এই সময় সাদামাটা কেশ সজ্জা করা ভাল, তাহলে চুল শুকাতে দেরী হবে না, বাইরে যাবার সময় চিরন্তনী বা ব্রাশ সঙ্গে নেবেন, কেননা ভিজে চুল আঁচড়ানোর প্রয়োজন হতে পারে।

মুখে নিম্নলিখিত উপায়ে মাস্ক তৈরী করে লাগান।

- (১) একটি ডিমের কুসুম, এক চামচ মধু, এক চামচ লেবুর রস এক সাথে মিশিয়ে মুখে এক ঘটা লাগিয়ে রাখুন। তারপর গরম জল ও ঠাণ্ডা জলে মুখ ধূয়ে ফেলুন।
- (২) ডিমের কুসুম, এক চামচ দুধের ক্রীম আর গোলাপ জল এক সাথে মিশিয়ে নিয়ে মুখে মাখুন। এই প্রলেপ ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর মুখ ধূয়ে ফেলুন।

এইভাবে আপনার ত্বকে বর্ষার আদ্রতার প্রভাব পড়বেন। এভাবে আপনার উজ্জ্বল সৌন্দর্য সর্বদা বজায় থাকবে।

১২-এর সামঞ্জস্য কিভাবে করবেন :

সাধারণতঃ দেখা যায় যে মেয়েরা ১২-এর সামঞ্জস্য রাখতে জানে না, ধার ফলে দামী পোষাকও বেমানান লাগে। পটিতে যান বা লোকের বাড়ী, সব সময় খেয়াল রাখবেন যে আপনার পোষাকের ১২ ও মেক আপের ১২-এ যেন অবশ্যই সামঞ্জস্য থাকে, যাতে লোকে আপনার পছন্দের প্রশংসা করে।

যদি আপনি গোলাপী শাড়ী পরেন তাহলে তার সাথে স্বাভাবিক ১২-এর ফাউণ্ডেশন, রূপালী ১২-এর আই শ্যাডো, হাঙ্কা গোলাপী লিপস্টিক, সাদা গহনা আর সাদা ১২-এর হ্যাণ্ডব্যাগ ব্যবহার করবেন।

লাল শাড়ীর সাথে কমলা ১২-এর লিপস্টিক, ক্রীমী ফাউণ্ডেশন, রূপালী আই শ্যাডো, সোনালী গহনা আর এই ১২-এর ব্যাগই মাচ করবে।

কমলা ১২-এর শাড়ীর সঙ্গে এই ১২-এরই লিপস্টিক, ক্রীমী শোড়ের ফাউণ্ডেশন, কালো ১২-এর গহনা আর কালো হ্যাণ্ড ব্যাগ নেবেন।

হলুদ ১২-এর পোষাকের সঙ্গে বাদামী ১২-এর আই শ্যাডো, সোনালী ১২-এর গহনা, বাদামী বা সোনালী ১২-এর হ্যাণ্ডব্যাগ সুন্দর লাগবে।

সবুজ শাড়ীর সঙ্গে গোলাপী লিপস্টিক, হাঙ্কা গোলাপী ফাউণ্ডেশন,

হান্কা নীল আই শ্যাড়ো, মুক্তার সোনালী গহনা ও ব্যাগ ভাল ম্যাচ করবে।

বাদামী রং-এর সাথে গোলাপী লিপস্টিক, বাদামী বা সাদা ব্যাগ, সোনালী আই শ্যাড়ো, ক্রীম রং-এর ফাউণ্ডেশন আর সোনালী গহনা ভাল লাগবে।

কালো পোষাকের সাথে গোলাপী লিপস্টিক, স্বাভাবিক ফাউণ্ডেশন, চকচকে আই শ্যাড়ো, রূপালী রং-এর গহনা আর কালো পার্স ভাল লাগবে।

নীল শাড়ীর সঙ্গে গোলাপী লিপস্টিক, স্বাভাবিক শেডের ফাউণ্ডেশন, মুক্তার গহনা আর সাদা পার্স নেবেন।

বৃষ্টির সময় ফাউণ্ডেশন লাগাবেন না। বাকী রং-এর সামঞ্জস্য ওপরে দেওয়া হলো, সেই অনুসারে পালন করুন।

### সৌন্দর্য স্নান : নতুন পদ্ধতি

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন শরীরকে প্রকৃতপক্ষে সাজানো সম্ভব এবং লাভজনক। অপরিষ্কার শরীরে মেক আপ লাগানো সম্ভব কিন্তু সাজানো সম্ভব নয়। স্নানের দ্বারা সম্পূর্ণ শরীরকে পরিষ্কার করা সম্ভব। পরিচ্ছন্নতাই সুস্বাস্থ্যের প্রকৃত আধার।

গৃহস্থালির ব্যস্ততা আর শিশু পালনের দায়িত্বের চাপে অনেক মহিলাই ভাল করে স্নান করতে সময় পাননা। তারা স্নানের নামে শুধু শরীর ভিজিয়ে বাথরুম থেকে বেরিয়ে আসেন। যার ফলে স্নানের প্রকৃত উদ্দেশ্যাত সম্পূর্ণ হয়না। কিন্তু কাজ যতই থাক না কেন ভাল করে স্নান করার জন্য সময় অবশ্যই বার করতে হবে। তবেই আপনি নিজের শরীরিক সৌন্দর্য ও আকর্ষণ বজায় রাখতে পারবেন।

ভাল করে স্নান করারও কায়দা জানা চাই। এই কায়দা জানা থাকলে কয়েক মিনিটের সময়েই আপনি সম্পূর্ণ শরীরকে পরিচ্ছন্ন করতে পারবেন।

#### সামগ্রী :

স্নানের আগে নিম্নলিখিত কয়েকটি অতি আবশ্যিক জিনিসপুর একত্র করে বাথরুমে রাখুন।

নরম তোয়ালো, শাওয়ার ক্যাপ, হাউস কোট, সাদান, টেলানা

পাউডার, বডি লোশন, বামা, নেল কাটার, অরেঞ্জ স্টিক, কিউটিকল ক্রীম, ডিওডোরেট আর কোলন।

স্নানের জন্য তিনটি পদ্ধতি জানানো হচ্ছে। প্রথম পদ্ধতিতে ২০ মিনিট, দ্বিতীয়তে ১০ মিনিট ও তৃতীয়তে ৪ মিনিট লাগবে। আপনার সময়ানুসারে পদ্ধতি বেছে নিন।

(১) উষ্ণ জলে অন্প কোলন মেশান, স্লীনজিং মিঞ্ক দিয়ে মেক আপ পরিষ্কার করে ফেলুন। চুল ভেজাবার ইচ্ছে না থাকলে রবারের তৈরী শাওয়ার ক্যাপ মাথায় পরে নিন। এতে চুল ভিজবেনা।

বাথটিবে জল ভরে কিছুক্ষণ তাতে বসে থাকুন। শীতকালে গরম জল ও গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডাজল ভরুন। এরপর সম্পূর্ণ শরীরে সাবান লাগান। হাতে, কনুইতে, পিঠে আর কাঁধে যেন ময়লা না থাকে। এরপর বামা দিয়ে ভাল করে ঘষুন। এবারে কিছুক্ষণ টিবে বসে বিশ্রাম নিন।

বিশ্রামের পর পরিষ্কার জলে শরীর ধুয়ে, তোয়ালেতে গা মুছে টালকম পাউডার বগলে ও পায়ে লাগান। সম্পূর্ণ শরীরে বডি লোশন মাখুন। এরপর হাউস কোট পরে ভাল করে দেখুন যে, হাত-পায়ের নখ বড় থাকলে নেল কাটার দিয়ে কেটে ফেলুন। এরপর নখে কোণ্ড ক্রীম লাগিয়ে আলতো ভাবে মালিশ করুন। এতে নখের চমক ফিরে পাবেন। অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে নখের ময়লা অবশ্যই বার করবেন। বগল পরিষ্কার থাকলে ডিওডোরেট লাগাতে পারেন, তাহলে ঘাম হবে না। এবার কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন। তাহলে চেহারায় স্থান্তি ভাব আসবে না।

এরকম স্নানে ১৫ থেকে ২০ মিনিট লাগতে পারে। এটা জরুরী নয় যে, প্রত্যেক দিন এতটাই সময় ব্যয় করতে হবে। ছুটির দিন বা অবসরের দিন এইভাবে স্নান করতে পারেন।

দ্বিতীয় পদ্ধতিতে বামা, নেল স্লীপার, অরেঞ্জ স্টিক, কিউটিকল ক্রীম ইত্যাদির প্রয়োজন নেই। কেননা আপনাকে মাত্র দশ মিনিটে স্নান সেরে আসতে হবে। স্নানের পর পরবার কাপড় এক জায়গায় গুছিয়ে রাখুন।

(২) টিবে জল ভরে বাথ অয়েলের কয়েক ফোটা দিন। চুল স্লীপ দিয়ে বেঁধে বাথ ক্যাপ পরে নিন। সম্পূর্ণ শরীরে ভাল করে সাবান মেখে বাথটিবে কয়েক সেকেণ্ড বিশ্রাম নিন। এরপর টাওয়েলে গা মুছে

শরীরে টালকম পাউডার লাগান। দু বগলে ডিওডোরেট লাগান, যাতে ঘামের গথ না আসে। কোথাও যাবার হলে সম্পূর্ণ শরীরে কোলন লাগিয়ে ড্রেসিং গাউন পরে বাইরে আসুন।

- (৩) কাপড় ছেড়ে মাথায় বাথ ক্যাপ পরুন। শাওয়ার খুলে তার তলায় দাঁড়ান। সাবান দিয়ে ভাল করে ঘষে-ঘষে ভাল করে স্নান করুন, যাতে শরীরে কোথাও ময়লা না থাকে। এরপর পরিষ্কার জলে স্নান সেবে টাওয়েলে শরীর শুকিয়ে নিয়ে টালকম পাউডার লাগিয়ে, বগলে ডিওডোরেট লাগাবেন। তারপর কোলন লাগিয়ে শরীর সুগন্ধিত করুন।

বাথটিবে বসে স্নানের আনন্দই আলাদা। যদি আপনার বাথরুমে টিব ফিট করা না থাকে তাহলে বাজার থেকে স্টীলের টিব কিনে নিন। বাথ টিবের বদলে নিম্নলিখিত সামগ্রীর ঘোল বালতিতে তৈরী করে স্নান করতে পারেন।

- (১) দু'চামচ বোরিক পাউডার আর কয়েক ফোটা অ্যামোনিয়া স্নানের জলে ঢেলে দিন। এতে তৃক পরিষ্কার হয়। মসৃণ তুকের জন্য এই স্নান লাভজনক। এতে তুকের তৈলাক্ততা করবে।
- (২) স্নানের জলে ঘীসারিন ও গোলাপ জল মিশিয়ে নিন। এই জলে স্নান করলে শরীরের কোমল হয়।
- (৩) স্নানের গরম জলে ৫০০ গ্রাম লবণ মিশিয়ে নিন। এই জলে স্নান করলে শরীরের ক্ষান্তি দূর হয়। ১৫ মিনিট এই জলে গলা আবাধি ডুবিয়ে বসে থাকুন।
- (৪) সাবানের গুঁড়ো টিবের জলে গুলে খুব ফেনা করুন। সুগন্ধের জন্য এতে অল্পে কোলন দিন। এই জলে স্নান করে দেখুন, খুব আরাম পাবেন। স্নানের পর নিজেকে তরোতাজা অনুভব করবেন।
- (৫) আধ টিব গরম জলে এক কাপ গুঁড়ো দুধ, আধ কাপ লবণ আর  $1/8$  কাপ বেবী অয়েল দিন। এই জলে স্নান করলে শুষ্ক সংবেদনশীল তুকের উপকার হয়।
- (৬)  $1/8$  কাপ বেবী অয়েল আর কয়েক ফোঁটা কোলন জলে দিয়ে স্নান করলে তুকের শুষ্কতা দূর হবে।

স্নানের সময় কয়েকটি কথা মনে রাখা অতি আবশ্যিক ।

- (১) শীতকালে গরম জল ও গ্রীষ্মকালে ঠাণ্ডা জলে স্নান করবেন ।
- (২) স্নান প্রত্যেকদিন করা উচিত । এতে শরীর সুস্থ থাকে । অতএব শীতে অত্যতঃ এক বার আর গ্রীষ্মকালে দুই বার স্নান করা অতি আবশ্যিক ।
- (৩) সকালবেলা স্নান করলে সারা দিন শরীর তরোতাজা থাকে ।
- (৪) স্নান করার মুখ্য উদ্দেশ্য শরীরের ময়লা পরিষ্কার করা । শুধু জলে শরীর ভেজানো বা জলে ডুব দেওয়ার নাম স্নান নয় । স্নানের সময় শরীর ভাল করে ঘষে-মেঝে পরিষ্কার করা উচিত ।
- (৫) শীতকালে স্নানের আগে সরঘের তেল মাখা উচিত, এতে ত্বকের শুষ্কতা রোধ করে ।
- (৬) বাথরুম পরিষ্কার হওয়া উচিত । কাপড়, তোয়ালে প্রভৃতি টাপ্পাবার জন্যে দেওয়ালে প্রয়োজন অনুসারে হুক থাকা আবশ্যিক । এতে স্নানের সুবিধা হবে ।
- (৭) বাথরুমে সঠিক আলোর ব্যবস্থা থাকা জরুরী । যাতে দিনে বা রাতে অসুবিধা না হয় ।
- (৮) বাথরুম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা উচিত । অন্যথা একজনের রোগ অন্যের হতে পারে । স্নানের পর ফিনাইল দিয়ে মেঝে পরিষ্কার করে রাখবেন । তারপর বাথরুমে দরজা-জানলাকে খোলা রেখে ঘর শুকিয়ে নেওয়া উচিত ।
- (৯) বাড়ির প্রত্যেকের তোয়ালে আলাদা-আলাদা হওয়া উচিত । এতে একের রোগ অন্যের শরীরে প্রবেশ করবে না ।
- (১০) সুতীর মোটা রোঁয়াদার টাওয়েল ব্যবহার করবেন । এতে জল তাড়াতাড়ি শোষ্যে ।
- (১১) স্নানের সামগ্রী যথা তেল, সাবান, টালকম পাউডার, ডিওডোরেট, বড়ি লোশন, প্রভৃতি বাথরুমে রাখবেন । বাথরুমে শেঞ্চ না থাকলে কাঠের শেঞ্চ তৈরী করিয়ে নিন । এসব জিনিস একত্রে থাকলে আপনি অন্প সময়ে স্নান সারতে পারবেন ।

## বিশ্বাম : সৌন্দর্য আর তরোতাজা ভাব

শরীর স্থান্ত হয়ে পড়লে শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা হতে থাকে এবং কোন কাজ করার শক্তি সমাপ্ত হয়ে পড়ে।

কাজ তো সবাইকেই করতে হয়-তা সে গৃহস্থী মহিলাই হোন বা অফিসে চাকুরীতা মহিলা! গৃহস্থী মহিলা রান্নাঘরের কাজ সারতে গিয়ে স্থান্ত হয়ে পড়েন, তো অফিসে চাকুরীরতা মহিলা ফাইল স্থিয়ার করতে গিয়ে। স্থান্ত দুজনেই হয়ে পড়েন, একজন শারীরিক এবং দ্বিতীয়জন মানসিক!

মানসিক স্থান্তির কারণ শুধুমাত্র মানসিক কাজই হয় না, মানসিক টেনশনও হয়। অত্যধিক চিতা মানসিক স্থান্তির সৃষ্টি করে। সুতরাং, এটা দূর করা উচিত।

মানসিক স্থান্তির কারণ শুধুমাত্র মানসিক কাজই হয়না, মানসিক টেনশনও হয়। অত্যধিক চিতা মানসিক স্থান্তির সৃষ্টি করে। সুতরাং, এটা দূর করা উচিত।

সংসারের কাজ কখনোই শেষ হয়না। একটা কাজের সঙ্গে অন্য একটা কাজ যুক্ত থাকে; প্রায়ই মহিলারা একটা কাজ সারতে গিয়ে অন্য কাজের জন্য চিন্তিত হয়ে পড়েন। এতেও স্থান্তি আসে। এক সময়ে একটা কাজ নিয়ে চিতা-ভাবনা করলে কাজও দ্রুত হবে, ভাল ভাবে হবে, স্থান্তিও আসবে না।

সংসারের কাজ এক-এক করে সেরে কিছুটা সময় বিশ্বামের জন্যও রাখা উচিত। কিছু-কিছু যুবতী কাজ সারতেই জানেন না। এরা সারাটা দিনই কাজে লেগে থাকেন। এতে কোন কাজই সুচারু ভাবে সম্পন্ন হয় না, ওরাও স্থান্তিতে ভেঙে পড়েন। তাই সকাল-সকাল সব কাজ শেষ করে, স্নান সেরে কিছুটা বিশ্বামও করে নেওয়া উচিত। এতে বাড়ী-ঘরও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে, আপনিও তরোতাজা হয়ে থাকবেন।

কিছু-কিছু মহিলার আড্ডা মারার প্রচণ্ড শখ থাকে। আড্ডা মারলা, তবে আগে সংসারের সব কাজ শেষ করে নিন। তারপর মন প্রশংস্যাঙ্গ করে তোলার জন্য কিছুটা সময় আড্ডা মেরে নিতে পারেন।

কাজের সঙ্গে-সঙ্গে মনোরঞ্জনের দিকেও দৃষ্টি দিন। মনোরঞ্জনের ব্যাপারটা আপনাকে নিজের রুচি অনুযায়ী বেছে নিতে হবে। বই পড়া, সিনেমা, টি.ভি. দেখা, ঘুরতে বেড়োন-যেটা আপনার ভাল লাগে, সেইভাবেই মনোরঞ্জন করতে পারেন। এতে আপনি তরোতাজা হয়ে উঠবেনভ এবং ক্ষান্তির চিহ্নও থাকবে না।

সৌন্দর্যের দৃষ্টিতে বিশ্রাম অত্যন্ত আবশ্যক! বিশ্রামের ভাভাবে মুখ-চোখ তাৰসন হয়ে পড়বে। যদি আপনি সঠিকভাবে বিশ্রাম করতে পারেন, তাহলে আপনি নিজের হারিয়ে যাওয়া তাজা ভাব আবার ফিরে পেতে পারবেন।

সঠিকভাবে বিশ্রাম করার একটা বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি আছে, যেটা শুরু-শুরুতে আপনার হয়তো মুশ্কিল বলে মনে হবে, কিন্তু ধীরে-ধীরে অভ্যাস হয়ে পড়লে দেখবেন, সেটা অত্যন্ত সহজ উপায়।

সবার আগে ঢিলেচালা পোশাক পরে নিন। একটা বালিশ গলায়, একটা বালিশ হাঁটুর নীচে রেখে নিন। দুটো কনুইয়ের নীচেও দুটো বালিশ রেখে নিতে পারেন। এবার ধীরে-ধীরে নিঃশ্বাস নিন। দশ অবধি গোনা পর্যন্ত শ্বাস বধ করে রাখুন। এবার নাক দিয়ে নিঃশ্বাস ছাড়তে-ছাড়তে পেটকে ভেতরের দিকে ছেপে রাখুন। এতে পেটের মাংসপেশীব ওপরও চাপ পরবে। নিঃশ্বাস এক বাটকায় বাইরে বেরিয়ে আসবে। দু-এক মিনিট বিশ্রাম করে আবার এই জিনিয়টা করুন। এবার বিশ্রাম করুন।

এরপর শরীরের প্রতিটি অঙ্গকে ঢিলে করে ছেড়ে দিন। এতে আপনার ত্বকে কিছুটা উত্তেজনা আসবে, ভাল ঘুম হবে। ক্ষান্তি দ্রু করতে ভাল ঘুম হওয়াটা অত্যন্ত জরুরী।

যতটা সম্ভব রাতে তাড়াতাড়ি শুয়ে সকালে তাড়াতাড়ি বিছানা ছাড়া উচিত। এতেও শরীর যথেষ্ট বিশ্রাম পায়। মুখেও ভাঁজ পড়েনা।

সুস্থ এবং তরোতাজা শরীর যে কোন কাজ স্ফূর্তির সঙ্গে করে। মুখ কান্তিবিহীন হলে মুখে এক বিশেষ প্রকারের চমকের সৃষ্টি হয়।

যদি কাজ করতে-করতে অত্যন্ত ক্ষান্তি অনুভব করেন, তবে কাজ কিছুক্ষনের জন্য ব্যথ করে দেওয়া উচিত। হাত-পা ঢিলে করে ছেড়ে দিন, মুখে ঠাণ্ডা জলের বাপটা মারুন, তাজা ভাব ফিরে আসবে। ঠাণ্ডা হাওয়ায় দাঁড়িয়ে শ্বাস নিলেও ক্ষান্তি দ্রু হয়। যদি একই ধরনের কাজ করতে-

করতে ‘বোর’ হয়ে উঠেন, তাহলে কিছুক্ষনের জন্য তান্য কাজ শুরু করে দিন।

বাড়ী ফিরেই কোন কাজে লেগে পড়া উচিত নয়, এতে শরীর বেশী ঝামত হয়ে পড়ে। কিছুক্ষনের জন্য শুয়ে পড়লে তাজা হয়ে উঠবেন।

দুপুরে খাবার পর কিছুক্ষন বিশ্রাম করলে সারা দিনের ঝামতি দূর হয়ে যায়। যদি আপনি অফিসে চাকুরীর তা হন, তবে ‘লাঞ্ছে’ কিছুক্ষন এমন বিশ্রাম করুন, যেন আপনি শুয়ে আছেন। রোজ একই ধরনের কাজ মানুষকে ‘বোর’ করে তোলে, তাই কাজের মধ্যে কিছুটা পরিবর্তন আনা উচিত। যেমন এক দিন সেলাই-ফোঁড়াই করলে, অন্য দিন ঘরদোর সাজানো!

এইভাবে আপনি নিজেকে তরোতাজা করে রাখতে পারবেন।

## আতরের প্রয়োগ

আতরের মৃদু সুগন্ধি নীরস পরিবেশকেও মদমত করে তোলে। আতর ছাড়া শৃঙ্গার অপূর্ণ থেকে যায়।

আতর হল ছেট-বড় শিশিভর্তি এক সুগন্ধিত তরল প্রসাধন। আতর স্প্রে করে, তুলোয় করে অথবা আঙুলের ডগা দিয়েও লাগান যায়।

আতরের প্রয়োগে শুধু আপনিই তরোতাজা হয়ে উঠবেন না, আপনার চারপাশের লোকেরাও তরোতাজা এবং প্রফুল্লিত হয়ে উঠবে। অফিস, বাড়ী, রাস্তা-যেখান দিয়ে আপনি যাবেন, নিজের পেছনে সুগন্ধের অনুভূতি ছেড়ে যাবেন।

তবে, পরীক্ষা না করে, আতর কখনো কিনবেন না। কারণ, তুকের ওপর এর কু-প্রভাবও পড়তে পারে। যাদের তুক অত্যন্ত সংবেদনশীল, তাদের আতর কেনার আগে ভাল করে পরীক্ষা করে নেওয়া উচিত। এতে আপনার সময় হয়তো বেশী খরচ হবে, কিন্তু ক্ষতির হাত থেকে বাঁচতে পারবেন।

পারফিউমের বিশেষত্ব হল এর সুগন্ধি! প্রায় তীব্র সুগন্ধকে লোকে ভাল

বলে মনে করেন, কিন্তু বাস্তবে মদু সুগন্ধি বেশী প্রভাব বিস্তার করে। এতে আপনার ব্যক্তিত্বও নষ্ট হবে না। আমরা আতর সাধারণতঃ শুঁকে পরীক্ষা করি। শিশির মুখ খুলে শোঁকা অনুচিত। এতে করে আপনি ভাল পারফিউম কিনতে পারবেন না।

আতর কেনার আগে আতর চেনার জন্য ওটা হাতের পেছনে অথবা কবজিতে লাগান। কয়েকটা মিনিট এইভাবেই থাকতে দিন, তারপর গাঢ় শুঁকুন। পছন্দ না হলে অন্য আতর নিতে চাইলে ওটাও কবজিতে লাগিয়ে পরীক্ষা করুন। একবারে পাঁচ-ছ' টার বেশী পারফিউম শুঁকবেন না। কারণ এতে বেশ কিছু সুগন্ধের মাঝে আপনি নিজের পছন্দমত পারফিউম কিনতে পারবেন না।

কবজিতে আতর লাগিয়ে শোঁকার সময় কবজি নাক থেকে অত্ততঃ দেড় ফুট দূরে রাখুন। যদি ওটা আসল পারফিউম হয়, তাহলে আপনি সেই একই সুগন্ধ পারেন, যা শিশির ঢাকনা খোলার সময় পেয়েছিলেন।

ভাল পারফিউমের সর্বদা বেশী দাম হয়। পয়সা বাঁচাতে গিয়ে কখনো সম্ভা পারফিউম কিনবেন না। এক তো সম্ভা পারফিউমের সুগন্ধ বেশীক্ষণ থাকে না, দুই কাপড়েও ছোপ পড়ে যায়। অন্য প্রসাধনের মত পারফিউমের পেছনেও পয়সা খরচ করতে সংকোচ করবেন না।

আজকাল বিদেশী পারফিউমের চাহিদা প্রচণ্ড! কিন্তু ভারতেও ভাল-ভাল পারফিউম পাওয়া যায়। তবে, কেনার সময় ভাল করে পরীক্ষা করে নিতে হবে। দিনের বেলা সর্বদা মদু সুগন্ধের পারফিউম লাগান। সধ্যায় ব রাতে কোথাও যেতে হলে তীব্র সুগন্ধের পারফিউম লাগাতে পারেন। যেমন, সকালে হাঙ্কা এবং রাতে গভীর মেক-আপ ভাল লাগে, তেমনই পারফিউমও লাগানো উচিত।

পারফিউম লাগাবার সময় সাবধানতার প্রয়োজন! যদি পারফিউম ভালভাবে লাগানো হয়, তাহলে এর সুগন্ধ বেশীক্ষণ টিকে থাকবে। পারফিউম সর্বদা গলা, কবজি, কানের পেছনে, নাক, কানপাটি আর কনুইতে লাগান। পারফিউম কখনোই বগলে লাগানো উচিত নয়, এতে জ্বলুনি হতে পারে।

তুলোয় পারফিউম লাগিয়ে ব্রা-র ভেতরে রাখতে পারেন বা কমালে লাগিয়ে পার্সের ভেতরেও রাখতে পারেন। কিন্তু ধূলোমাখা হাত আর মুখ

মোছার জন্য অন্য আবেকটা রুমাল থাকা উচিত। পারফিউম লাগানো  
রুমাল দিয়ে মাঝে-মাঝে থপথপিয়ে নিন। এতে পারফিউম লাগানো  
রুমাল নোংরা হবে না আর আপনার মুখ, গলা, হাতকে তরোতাজা করে  
সুগন্ধে ভরিয়ে রাখবে। আপনি বাড়ী ফেরার সময়ও তরোতাজা থাকবেন।

ব্যবহার করার পর আতরের শিশি ভাল করে ব্যথ করতে ভুলবেন  
না। ঢাকনা খোলা থাকলে এর সুগন্ধ উড়ে যায়। শিশিকে এমন জায়গায়  
কখনেই রাখবেন না, যেখানে রোদ সোজাসুজি এসে পড়ে। যদি ড্রেসিং  
টেবিলের ওপর রোদ এসে পড়ে, তো সঙ্গে-সঙ্গে ওটাকে ছায়ায় সরিয়ে  
দিন। রোদে পারফিউম নিজের প্রভাব হারিয়ে ফেলে। অন্য প্রসাধনও  
এতে খারাপ হয়ে পড়ে। তাই এদের ঠাণ্ডা এবং ছায়াদার জায়গায় রাখা  
উচিত। জানলা দিয়ে রোদ এলে জানলায় পর্দা টাঙ্গিয়ে দিন। এতে ড্রেসিং  
টেবিলে রোদ পড়বে না। মেক-আপ করার সময় জানলা খুললে পর্যাপ্ত  
আলোও পাবেন।

স্নান করার পর ট্যালেট-ওয়াটার মাথা থেকে পা পর্যন্ত হাল্কা ভাবে  
মালিশ করুন। এতে রক্তসঞ্চার বেড়ে রোমকূপ খুলে যাবে। এতে  
আপনার ত্বক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং চমকদার হয়ে উঠবে। সারাটা দিন  
আপনার শরীর থেকে মদু-মদু সুগন্ধও আসতে থাকবে।

জামা-কাপড় ইম্ব্রি করার সময় জলে কোলোন ঢেলে জামা-কাপড়ের  
ওপর ছিটিয়ে দিন। এতে জামা-কাপড় সুগন্ধিত হয়ে উঠবে। তার সঙ্গে  
দু-চারটে টুকরো-তুলোয় সেট লাগিয়ে জামা-কাপড়ের আলমারীতে রেখে  
নিন। এতে গোটা আলমারী সুগন্ধে ভরে উঠবে এবং যে পোশাক আপনি  
পারবেন, সেটা থেকেও সুগন্ধ বেরোবে।

স্নান করার পরই সেট লাগান, নয়তো। ঘামের দুর্গন্ধে সেটের সুগন্ধ  
চাপা পড়ে যাবে। সঠিক ভাবে ব্যবহার করা পারফিউম আপনাকে এবং  
অন্যকেও তরোতাজা করে তুলবে।

## ଆଯତ ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ୟ

### କିଶୋରୀଦେର ସୌନ୍ଦର୍ୟ

୧୧-୧୨ ଥିଲେ ୧୬-୧୭ ବର୍ଷର ସମୟ ପର୍ଫର୍ମଟକେ ‘ବୟଃସନ୍ଧିକାଳ’ ବଲେ । ଏହି ସମୟେ ମେଯେରା କିଶୋରାବନ୍ଧା ପାର କରେ ଯୁବାବନ୍ଧା ପା ଦେଇ । ଏହି ସମୟ ଓଦେର ଶୁଦ୍ଧମାତ୍ର ଶାରୀରିକଟି ନଯ, ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଙ୍କ ହୁଏ ।

ଓଦେର ସ୍ତନ, ନିତସବ ଏବଂ ଯୌନ କେଶ ବାଡ଼ିତେ ଥାକେ, ପ୍ରଜନନ ଅନ୍ତେର ବିକାଶ ଏବଂ ଡିମ୍ବଗୁଡ଼ିର ସକ୍ରିୟତାକୁ ବେଢ଼େ ଓଠେ । ଏହି ସମୟଟା ଥିଲେଇ ‘ମାସିକ ଧର୍ମ’-କୁ ଶୁରୁ ହୁଏ ।

ଏହିସବ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ଏକଦିକେ ଓରା ଯେମନ ଏକ ରୋମାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ, ତାର ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ଏହି ସବ ବ୍ୟାପାରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ହୁଏଯାର ଜନ୍ୟ ଭାବୀ ଆଶଂକାଯ ଓରା ଭୀତାକୁ ହୁଏ ଓଠେ । ଏହି ସମୟ ଓଦେର ସଠିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଇୟାଟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ, ନୟତୋ ଓରା ବେଶ କିଛୁ ଧରନେର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିର ଶିକାର ହୁଏ ପଡ଼ିବେ ପାରେ । ମା, ବଡ଼ ଦିନି ବା ପରିବାରେର ଯେ କୋନ ମହିଳାର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହଲ ଯେ, ଓରା ପରିବାରେର କିଶୋରୀ ମେଯେକେ ଏହିସବ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମସ୍ତେ ସଠିକ ଜ୍ଞାନ ଦେବେ ।

#### ସମସ୍ୟା :

ସ୍ତନ : ସ୍ତନକେ ସଠିକ ଆକାରେ ରାଖାର ଏଟା ହଚେଇ ଉପ୍‌ୟୁକ୍ତ ସମୟ । ଆଗେର ଦିନେ ମାଯେରା ନିଜେର ମେଯେ ଯୁବାବନ୍ଧା ପା ଦିଲେଇ ଓଦେର ଟୌଟ୍ ଜାମା ପରିଯେ ଦିତେନ, ଯାତେ ଓଦେର ସ୍ତନ ସର୍ବଦା ଚାପା ପଡ଼େ ଥାକେ । ଏରକମ ଭୁଲ କଥନେଇ କରା ଉଚିତ ନଯ ।

ଶୁରୁ ଥିଲେଇ ସଠିକ ସାଇଜେର ଜାମା ଏବଂ ବ୍ରା ପରା ଶୁରୁ କରା ଉଚିତ । ବ୍ରା ଏକଦମ୍ଭେ ନା ପଡ଼ିଲେଓ ସ୍ତନ ଶିଥିଲ ହୁଏ ପଡ଼ିବେ । ଏଟାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରାଖା ଉଚିତ ଯେ, ସମୟ ଆର ଶରୀରେର ଅନୁପାତେ ସ୍ତନେର ବୃଦ୍ଧି ହଚେଇ କି ନା ? ଏଟା କମ ବା ବେଶୀ ହଲେ ଡାଙ୍କାରେର ପରାମର୍ଶ ନେଇୟା ଉଚିତ ।

ମାସିକ ଧର୍ମ : ପ୍ରତି ମାସେ ହୁଏ ରକ୍ତସ୍ନାବେ ମେଯେରା ଅନ୍ତିମ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଓଦେର ପ୍ରଥମ ଥିଲେଇ ଏଟା ବୁଝିଯେ ଦେଇୟା ଉଚିତ ଯେ, ଏଟା କୋନ ରୋଗ ନଯ, ଏଟା ଶରୀରେର ଏକ ସାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା! ଏଟା ହଚେଇ ଶରୀରେର ମାତୃତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ କରାର ଏକଟା ଲକ୍ଷଣମାତ୍ର!

ମାସିକ ଧର୍ମର ଦିନଗୁଲୋଯ ଶରୀରକେ ପରିଷ୍କାର-ପରିଚଛନ୍ନ ରାଖାଟା ଖୁବହି

জরুরী। প্রতিবার প্রস্তাব করার পর ডেটল-মিশ্রিত জল দিয়ে যোনি পরিষ্কার করা উচিত। রক্তস্মাবের জন্য কখনো নোংরা কাপড় ব্যবহার করবেন না। পরিষ্কার সূতী কাপড় ব্যবহার করুন। বাজারে এখন ‘স্যানিটারী টাওয়েল’-ও পাওয়া যায়। এটা ব্যবহার করলে ইনফেকশন হয়না, এটা খুব সহজেই ফ্লাশে বয়েও যায়। যদি ‘স্যানিটারী টাওয়েল’ খুব দামী বলে মনে হয়, তাহলে আপনি সূতী কাপড়ের বেশ কিছু পরত বানিয়ে ব্যবহার করতে পারেন। কিন্তু একটা কাপড় একবারই ব্যবহার করুন, বারবার নয়।

রোজ স্নান করুন, শীতকালে গরম আর গরমকালে ঠাণ্ডা জলে। যদি রক্তস্মাব কম হয়, তাহলে গরম জলে স্নান করে গরম চা-কফি-ইত্যাদি পান করলে রক্তস্মাব বাড়তে পারে এবং রক্তস্মাব কম হলে ঠাণ্ডাজলে স্নান করা উচিত। রক্তস্মাবের দিনগুলোয় হাঙ্কা, সুপাচ এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত।

বেশ কিছু পরিবারে মেয়েদের রক্তস্মাবের দিনগুলোয় এক পাশে বসিয়ে দেওয়া হয়। এই বাপারটা ওদের মনের মধ্যে হীনমন্ত্যতার সৃষ্টি করে। আপনার একই জায়গায় চুপচাপ বসে থাকার দরকার নেই। সংসারের হাঙ্কা কাজ করা উচিত, কিন্তু ছুটো-ছুটি, খেলাধুলো আর ভারী জিনিয় তোলার কাজ একদমই করবেন না।

মাসিক ধর্ম ১৩ থেকে ১৭ বছর বয়সের মধ্যে যে কোন সময় শুরু হতে পারে। এর আগে বা পরে হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আপনি বিনা সংকোচে নিজের মা-কে সব খুলে বলুন। যদি মাসিক ধর্মের সময় আপনার পেট বা হাতে-পায়ে খুব ঘন্টণা হয়, তাহলে ওষুধ খেতে হবে এবং বিশ্রাম নিতে হবে।

সব মেয়েদের এটা জেনে নেওয়া উচিত যে, এবার ওরা ‘মা’ হতে পারে, সুতরাং ওদের পুরুষ-সংসর্গ এড়িয়ে চলা উচিত। এই বয়সে অনেক মেয়েদের ভুল পথে পা বাঢ়াতে দেখা গেছে। যদি স্কুলের পাঠ্যবিষয়ে ‘যৌন বিষয়’ পড়ানো হয়, তবে কিশোরীরা নিজের কৌমার্যকে রক্ষা করতে পারে। স্কুলোর কথা বাদ দিন, আপনি নিজের কিশোরী মেয়েকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় ভাল-ভাল বই এনে দিন, যাতে ওর শারীরিক ব্যাপারে জ্ঞান ৫০% পারে।

**ওজন :** কিশোরাবস্থায় হরমোসের বৃদ্ধির জন্য ওজন কখনো বেড়ে যায়, আবার কখনো কমে যায়। যদি আপনার ওজন বেড়ে গিয়ে থাকে, তাহলে মিষ্টি জিনিয় খাওয়া ব্যবস্থা করে দিন। কার্বো-হাইড্রেট্যুক্ত খাবারের বদলে দুধ, সবুজ শাক-সবজী, পনীর, ফল খান। প্রোটিনের জন্য মাছ, মাংস আর ডিম অথবা খোসাযুক্ত ভাল, অঙ্কুরিত সবজী ইতাদি বেশী করে খান।

আর যদি ওজন কম হয়, তাহলে প্রোটিন, ভিটামিন, ঘি, তেলে ভাজা কাবোহাইড্রেট্যুক্ত জিনিয় বেশী করে খান।

**ব্রণ :** যুবাবস্থার এটা একটা সাধারণ সমস্যা। শরীরের রাসায়নিক এবং হারমোনাল পরিবর্তনের জন্যই ব্রণ হয়। এই জিনিয় তেলতেলে ত্বকেই হয়, শুকনো ত্বকে নয়। ব্রণ হলে মুখে ভাপ দেওয়া উচিত। ভাজাভুজি আর গরম জিনিয় একদম খাবেন না, তব সর্বদা সাফ রাখুন।

**যৌন কেশ :** বগল ইত্যাদি জায়গায় চুল বড় হয়ে উঠলে সপ্তাহে একবার স্নান করার আগে শেভিং ক্রীম বা হেয়ার রিমুভার লাগিয়ে পরিষ্কার করে নেওয়া উচিত। স্নান করার সময় এইসব জায়গাগুলো ভাল করে সাবান লাগিয়ে সাফ করে নেওয়া উচিত।

**বিশ্রাম :** প্রতিদিন কমপক্ষে আট ঘটার ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য খুবই জরুরী। তাই পড়াশোনা করা সত্ত্বেও দিনে আট ঘটা অবশ্যই ঘুমোন।

**ব্যায়াম :** এইটাই হল সুড়োল শরীর বানাবার সময়; তাই তাজা হাওয়ায় সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে অবশ্যই ব্যায়াম করুন। একটু সময় বাইরে তাজা হাওয়ায় ঘোরাটাও আত্মত জরুরী।

**ত্বক :** ত্বককে পরিষ্কার রাখার জন্য সপ্তাহে অন্ততঃ দুবার মুখে ভাপ দিন। এরপর কমলা লেবুর খোসা, দুধ আর গোলাপজল মিশিয়ে মুখে লাগান। এতে ত্বক পরিষ্কার থাকবে এবং রোমকৃপও খুলে যাবে।

**চুল :** চুল পরিষ্কার রাখুন। সপ্তাহে একবার মাথা ধোন, কিন্তু ব্রাশ সকাল-সধ্যা দুবার করুন। আপনি নিজের মুখ অনুযায়ী নতুন ফ্যাশনের যে-কোন কেশ-সবজ্জা করতে পারেন। কিন্তু খোঁপা বাঁধবেন না, এত মুখকে প্রোট দেখাবে।

**মেক-আপ :** মুখে হাঙ্কা মেক-আপ করুন। লিপস্টিকও ন্যাচারাল শেডের লাগাতে পারেন। নেল পালিশও ন্যাচারাল শেডের বেছে নিন।

**মানসিক স্বাস্থ্য :** এই বয়সে মেয়েদের মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ্য রাখাটা অত্যন্ত জরুরী। এখন ওরা নিজেদের নাতো বাচ্চাদের মধ্যে গন্তব্য করে, না বড়দের মধ্যে। মায়েদের উচিত যে, উনি যেন নিজের মেয়েকে নিষ্পত্তিকার সাহায্য করেন :—

- (১) ভাল-ভাল বই পড়তে দিন।
- (২) শারীরিক ব্যাপারে জ্ঞান দিন, কিন্তু সেটা মনোবৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে হওয়া উচিত।
- (৩) ওর যৌন কৌতুহলকে পূরণ করুন।
- (৪) কিশোরী মেয়ের রুচিকে উৎসাহ জোগান। পেশ্টি, ন্যূন, সপ্তীত, পড়াশোনা—যে কোন প্রকার হবিতে ওকে যতটা সম্ভব বেশী সময় ব্যস্ত রাখুন। এতে ও উক্টোপান্টা ব্যাপারে চিঠা করবে না।
- (৫) ছেলে-মেয়েদের মধ্যে সীমা রেখা বজায় রাখুন। কিন্তু এতটা নয় যে, ও সংকেটি হয়ে ওঠে। ওকে নাতো ঘরের মধ্যে বদী করে রাখুন, না রাস্তাঘাটে সব সময় ঘুরে বেড়াবার স্বাধীনতা দিন।
- (৬) কিশোর বস্তায় মেয়েরা হয় আত্মবিকলজালু হয়ে ওঠে অথবা প্রচণ্ড খোলামেলা। মায়েদের উচিত মেয়েদের এই দুটো অবস্থার মাঝামাঝি বানিয়ে রাখা। এর সঙ্গে-সঙ্গে ওদের ব্যবহারকুশল বানিয়ে তোলাও উচিত।

## ২৫ বছর পরের সৌন্দর্য

কুড়ি বছর বয়স পর্যন্ত ত্বক স্বাভাবিক রূপে চমকদার হয়ে থাকে। এরপর যদি আপনি বিদ্যুমাত্র অসাবধান হয়েছেন, তাহলে আপনার ত্বক আকর্ষণ হারাবে।

ত্বকের সৌন্দর্য ওর কোমলতা টেন নেবার ওপর নির্ভর করে। ত্বকের নীচের পরতের কোষ যখন কোমলতা টেনে নেওয়া ব্যবহার করে দেয়, তখন ত্বক শুক্র, অনাকর্ষক হয়ে পড়ে। এই রকমের মুখে সময়ের আগেই প্রোটৃত্ব দেখতে পাওয়া যায়।

ত্বককে কোমল বানিয়ে রাখার জন্য ময়েশ্বায়জার ক্রীম আর লোশন লাগাবার বদলে প্রোটিন আর ভিটামিনযুক্ত আহার নেওয়া উচিত। এতে

তুক চমকদার হয়ে থাকবে। প্রতিদিন কমপক্ষে 'ছ' দ্বাস জল খান। গাজর আর ট্যাম্পটোর রস এবং প্রচুর পরিমাণে দুধ খাওয়া উচিত। এতেও তুক চমকদার হয়ে ওঠে।

তুকের দেখাশোনা করাটা অত্যন্ত আবশ্যিক। ময়েশ্চারায়জারে তুক কোমল হয়ে ওঠে। কিন্তু এটা লাগাবার আগে ক্লিনজিং মি঳্ক লাগিয়ে মুখের মেক-আপ তুলে ফেলুন।

এবপর বেসন, দুধ্য, ক্রীম, লেবুর রস আরো টারমারিক পাউডার মিশিয়ে মুখ আর গলায় আঙুলের ডগা দিয়ে মালিশ করুন। শুকিয়ে গেলে মুখকে প্রথমে গরম, ঠাণ্ডা, আবার গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

ক্লিনজিং মি঳্ক কখনো ঢোকের চারপাশে রংগড়ানো উচিত নয়, কারণ ওখানকার তুক অত্যন্ত কোমল হয়, সুতরাং কেটে-ফেটে যেতে পারে। এটা মাঝের আঙুলের ডগা দিয়ে লাগান। আধ ঘণ্টা পর টিণ্য পেপার বা তুলো দিয়ে মুছে নেওয়া উচিত।

ময়েশ্চায়জার শুষ্ক তুককে ধূনো-মাটি, হাওয়া আর ঠাণ্ডা থেকে রক্ষা করে।

লিপস্টিক লাগানোর আগে ঠোঁঁটে চ্যাপস্টিক আর লিপস্টিকের পর লিপ দ্বাস লাগালে ঠোঁঁট মসৃণ থাকে। এতে মেক-আপ দেখতে চমকদার লাগবে।

সাবধানতা আবলম্বন করলে আপনার তুক সুস্থ, কোমল, আকর্ষক, মসৃণ এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে।

## ৪০ বছরের সৌন্দর্য

আমাদের দেশে ৪০ বছরের বয়স হতে-হতে বেশীরভাগ মহিলারা নিজেদের সৌন্দর্য হারিয়ে বসেন। এটা সত্য যে, যুবাবস্থা চিরস্থায়ী হয় না, ওকে বেঁধে রাখা যায় না, কিন্তু আরও কয়েকটা বছর টেনে নিয়ে যাওয়া তো সম্ভব।

একজন সুস্থ চল্পিশ বছরের মহিলার বাস্তিত্তের আলাদা আকর্ষণ থাকে, অবশ্য যদি উনি নিজেকে সাবধানতাপূর্বক রাখেন।

স্ত্রিলিত ভোজন এবং নিয়মিত ব্যায়াম দ্বারা শরীর সুড়োল থাকে। আগের মত হয়তো এখন আপনি সব কিছু সহজে হজম করতে পারেন

না, তবুও চিন্তিত হবার বদলে হাঙ্কা, পুষ্টিকর এবং সন্তুলিত আহার গ্রহণ করতে শুরু করে দিন। খাবারে ঘি-তেল বৰ্ধ করে সবুজ শাক-সবজী, দুধ আৰ ফল খেতে শুরু কৰলন। এতেই আপনি সুস্থ হয়ে থাকতে পাৰবেন। শৰীৱকে মোটা হতে দেবেন না। এটা আনেক রোগের মূল। তাৰ বক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হার্ট-এ্যাটাক ইত্যাদি আনেক রোগ হতে পাৰে।

এই বয়সে চুল পেকে যাওয়াটা কোন সমস্যা নয়। যদি আপনাৰ চুল খুব বেশী পেকে গিয়ে থাকে, তাহলে চুলে কলপ লাগিয়ে চুলকে কালো করে তুলতে পাৰেন। এৰ সঙ্গে চুলেৰ মালিশ এবং সুৱক্ষা কৰতে থাকুন।

কেশ-বিন্যাসেৰ ব্যাপারে বলি, নিজেৰ চুলেৰ প্টাইল খুবই সাধাৰণ রাখুন, তাহলে আপনাৰ মুখ আকর্ষক দেখাবে।

## মীনুপাজ

৪০ বছৰ বয়সেৰ পৰ মহিলাদেৱ মাসিক ধৰ্ম বৰ্ধ হয়ে পড়ে। মাসিক ধৰ্ম বৰ্ধ হয়ে যাওয়াৰ পৰ থেকে ৬ মাস বা এক বছৰেৰ সময়টাকে ‘মীনুপাজ’ বলা হয়। এটা জৱাবী নয় যে, প্ৰতিটা মহিলাৰ ‘মীনুপাজ’-এৰ বয়স একটাই হবে। ৪০ থেকে ৫৫ বছৰেৰ মধ্যে যে কোন সময় এটা হতে পাৰে।

কাৰো রক্তস্নাব হওয়া একেবাৰে বৰ্ধ হয়ে পড়ে, কাৰো কমে গিয়ে কয়েক মাস পৰ বৰ্ধ হয়ে যায়। আকাৰ কাৰো কয়েক মাস বাদ দিয়ে-দিয়ে হয়, তাৰপৰ বৰ্ধ হয়ে যায়। এই সময়ে শৰীৱেৰ কিছু রাসায়নিক পৱিবৰ্তন হয়, সুতৰাং শৰীৱীক এবং মানসিক লক্ষণ প্ৰকট হয়ে ওঠে। এইসময় প্ৰচণ্ড ঘাম হয়, কখনো গৱেষণ লাগে। কখনোঁ ঠাণ্ডা, মোটা হয়ে পড়তে থাকে, শৰীৱ। পেট চিক থাকে না, গাঁটে-গাঁটে ফ্ৰেণা হতে থাকে।

ডিম্বগ্ৰহি হৱমোস তৈৱী কৱা বৰ্ধ কৱে দেয় এবং সতান-ধাৰনেৰ শক্তি ধীৱে-ধীৱে শেষ হয়ে পড়ে। এই জন্যই কখনোঁ ঠাণ্ডা লাগে, কখনোঁ গৱেষণ। এসবে ঘাবড়ে ওঠাৰ কিছু নেই। শৰীৱেৰ এই পৱিবৰ্তন ধীৱে-ধীৱে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে।

প্ৰায়ই মহিলাৱা এটা চিতা কৱে চিন্তিত হয়ে ওঠেন যে, ওনাদেৱ মুৰাবশ্বা শেষ হয়ে গেছে আৱ ওনাৱা বুড়ী হয়ে পড়েছেন। পতি দ্বাৱা উপেক্ষিত হৱাৰ আশংকা ওনাদেৱ ফিৱে ফেলে। এছাড়াও ওনাৱা অলংক,

খিটখিটে, ইনমন্যতারও শিকার হয়ে পড়েন। কিছু-কিছু মহিলার কামেছা এই সময় অত্যন্ত বেড়ে ওঠে। যদি কোন কারণে ওদের মৌন সম্পর্কে কোনরকম বাধা আসে, তাহলে তখনি ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

‘মীনুপাজ’-কে শরীরের এক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসেবে ধরে নিয়ে ওকে মানসিকভাবে গ্রহণ করা উচিত। খুব ভাল হয়, যদি এই বিষয়ে চিতা না করে নিজেকে কোন-না-কোন কাজে ব্যস্ত রাখেন।

এই বয়সে ত্বক শুষ্ক হয়ে পড়ে। সুতরাং, ত্বককে মস্ণ রাখার জন্য রাতে ঘুমোবার আগে ময়েশ্চারায়জার লাগান আর সকালে স্নান করার আগে মুখ, হাত আর গলায় ক্রীম লাগান।

ত্বক কুঁচকে যাওয়াটাও একটা সমস্যা। এই জিনিয় ঢোকের চারপাশে, মুখের ধারে আর গলায় সবার আগে দেখা দেয়। এর হাত থেকে মুক্তি পাবার জন্য সপ্তাহে দুবার মুখের ফেশিয়াল বদলান এবং ওর ওপর ‘ফেস প্যাক’ লাগান। এতে রক্ত সঞ্চার ঠিক ভাবে হবে এবং আপনার ত্বক চমকদার হয়ে থাকবে।

পোশাক আর মেক-আপের দিকে আপনাকে সজাগ দৃষ্টি দিতে হবে। এই দুটো জিনিয় আয়ত অনুযায়ী হওয়া চাই। অলংকার হাঙ্কাই পরুন।

এই বয়সে আপনার মধুর ব্যবহারকেই বাস্তবিক সৌন্দর্য হিসেবে গন্য করা হবে। আপনার ভাল ব্যবহার আর ব্যবহারকুশলতার প্রশংসা সবাই করবে। নিজের ভাল এবং মধুর ব্যবহার দ্বারা আপনি না জানি কত সুন্দরী মুবতীদেরও মাত দিতে পারবেন।

### বধূর মেক-আপ : সহজ উপায়

বিয়ের জন্য সব যুবতীরাই মনে-মনে অপেক্ষা করে থাকে। এই দিনটার সুখানুভূতি কম্পনা করেই ওদের শরীর-মন ফুলকিত হয়ে ওঠে। সেইজন্যই তো এই দিনটায় ওরা নিজেদের সাজিয়ে-গুছিয়ে নিজেকে নিজের স্বামীর হাতে তুলে দেবার জন্য আতুর হয়ে ওঠে।

আগের যুগে পর্দা-ব্যবহার জন্য বধূকে সাজানো হত না। লাল কাপড়ে জড়িয়ে, মুখ ঢেকে বরমাল্যের নামে বরের ওপর চাল ফেলে ওরা ঘরের ভেতরে ঢুকে পড়ত।

কিন্তু আজকের বধূরা বালমলে শাড়ীতে নিজেকে জড়িয়ে মুখ খোলা রেখে বিয়ের পিঁড়িতে সবার চোখের সামনে স্বামীর গলায় বরমাল্য পরিয়ে দেয়। অতএব ওর মেক-আপের গুরুত্ব অনেক বেড়ে যায়। এই সময় যদি ও সেজেগুজে না থাকে, তাহলে খুবই কুৎসিত দেখাবে।

মেক-আপ করে মুখের ছেটিখাটো ত্রঙ্গিকে ঢেলে ফেলা যায়। কিন্তু শংগার করার আগে কিছু ব্যাপার জেনে নেওয়া উচিতঃ-

- (১) মেক-আপ সাধাসিধে হওয়া উচিত, তাহলে আপনাকে সুন্দর দেখাবে, নাটকের পাত্রের মত নয়।
- (২) দিনে হাঙ্কা আর রাতে গাঢ় মেক-আপ করুন।
- (৩) বরযাত্রি আসার অন্ততঃ তিন ঘণ্টা আগে মেক-আপ করা শুরু করা উচিত।
- (৪) মেক-আপের সব সরঞ্জাম একটা বড় বাক্সে রেখে একটা জায়গায় থাকা উচিত, তাহলে মেক-আপ করতে সময় কম লাগবে।
- (৫) বিয়ের দিন পরার সব পোশাক আগে থেকেই তৈরী রাখুন।
- (৬) মেক-আপ করার জন্য আলাদা কামরা বেছে নিন। ভৌতের মধ্যে মেক-আপ ভালভাবে হবে না। ওখানে শুধুমাত্র বধূ আর যিনি মেক-আপ করবেন তিনি অথবা ওনার সাহায্যকারী দু-একজন যুবতী আরও থাকতে পারেন।
- (৭) গরমের দিন ঘরে পর্যাপ্ত হাওয়া-বাতাসের ব্যবস্থা রাখুন। পাখা যেন লাগানো থাকে, নয়তো একটু পরেই মুখে ঘাম ফুটে উঠে বধূর মুখ কুৎসিত হয়ে উঠবে।
- (৮) কামরায় আলোও পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকা উচিত, তাহলে মেক-আপের ক্রটি সহজে ধরা পড়বে।
- (৯) যদি আপনি ভালভাবে মেক-আপ করতে না জানেন, তাহলে নিজে মেক-আপ করতে যাবেন না। কোন বাধ্যবীর সাহায্য নিতে পারেন অথবা সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞের সাহায্যে নিন। একটু-আর্ট মেক-আপ করতে জানলে, তাহলে নীচে দেওয়া উপায়ে আপনি নিজেই নিজের মেক-আপ করতে পারবেন।

### মেক-আপ :

বধূর মেক-আপের প্রস্তুতি দুদিন আগে শুরু করে দেওয়া উচিত।

সবার আগে মুখের ফেশিয়াল করুন। যদি আপনার মুখের রোম একটু বড়-বড় হয়, তাহলে ওকে ঝিঁচিং করে রংইন করে নিন। নইলে মেক-আপ করলেও মুখ কুৎসিত দেখাবে।

দু-চামচ ঝিঁচিং পাউডার নিয়ে এক চামচ হাইড্রোজেন প্যারাক্সাইড আর ৩-৪ ফোটা এ্যামোনিয়া মিশিয়ে ওতে সুগন্ধের জন্য কিছুটা টালকম পাউডারও মিশিয়ে নিন।

মাথায় স্কার্ফ বেঁধে ভু, ঠোঁঠ আর চোখ বাদ দিয়ে এই জিনিষটা মুখে ব্রাশে করে লাগান। এই সময় চোখে বরফে ভেজানো তুলো রেখে নেওয়া উচিত, নইলে ওটা থেকে জল পড়তে থাকবে। ১৫-২০ মিনিট পর পুরো মুখ ধূয়ে নিন। এর পর ক্রীম লাগান। ব্রনওয়ালা মুখে ঝিঁচিং করবেন না। যদি ঝিঁচিং লাগাতেই জ্বলুনি হতে থাকে, তাহলে সঙ্গে-সঙ্গে ধূয়ে ফেলুন আর ভবিষ্যতে কোনদিন এই জিনিষটা কোনদিনও লাগাবেন না।

হাত আর পায়ের অনাবশ্যক লোম বড় হয়ে পড়লে ওয়াক্সিং করে নেওয়া উচিত। ওয়াক্সিং একটু-একটু জায়গা নিয়ে করা উচিত। এতে লোম সাদা হয়ে পড়ে আর তৃক কোমল আর পরিষ্কার হয়। বগলেও ওয়াক্স করে নিন।

ভু থ্রেডিং করলে মুখ আকর্ষক হয়ে উঠবে। থ্রেডিং আর ওয়াক্সিং নিজেই করে নিতে পারেন। যদি নিজে না পারেন, তাহলে বিউটি পার্লারে গিয়ে করাতে পারেন। হাতের পরিচ্ছন্নতাকে ‘ম্যানিকিয়োর’ আর পায়ের পরিচ্ছন্নতাকে ‘প্যাডিকিয়োর’ বলে। ম্যানিকিয়োর বক্স নিয়ে এটা আপনি নিজেই করতে পারেন।

সবার আগে নখে লাগান। নেল পালিশকে নেল পালিশ রিমুভার দিয়ে তুলে নিন। এরপর নখকে ডিমের আকারে কাটুন। কিন্তু পায়ের নখকে গোল করেই রাখুন। সব নখে ক্রীম মালিশ করুন। অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে নখ পরিষ্কার করে নিন আর তারপর সাবান মেশানো গরম জলে হাত ডুবিয়ে তুলে দিয়ে নখের ময়লা আর মস্ণতা সাফ করে নিন। এরপর প্রথমে ডান হাত, পরে বাঁ হাতের ওপর নেল পালিশ লাগান।

এর সঙ্গে-সঙ্গে নিজের পেটের দিকেও নজর দিন। কোষ্ঠকাঠিন্য যেন না থাকে। সুস্থ থাকলে মুখে তাজাভাব বজায় থাকবে। পর্যাপ্ত ঘূম অত্যন্ত জরুরী, নয়তো স্থান্ত মুখ বিয়ের দিনে উদাস দেখাবে।

## বিয়ের দিন :

বরষাত্তী আসার কয়েক দিন আগে মেক-আপ শুরু করার আগে শাড়ীর সঙ্গে পেটিকেট আর ম্লাউজ পরে নিন। এসব যেন খারাপ না হয়ে পড়ে, এজন্য এর ওপর হাউস-কোট পরে নিলে ভাল করবেন।

সবার আগে সুগন্ধিত সাবান দিয়ে ভাল করে স্নান করে নিন। স্নান করার জলে পারফিউম ঢাললে পুরো শরীর সুগন্ধিত হয়ে উঠবে। শরীর মুছে ট্যালকম পাউডার আর বগলে ড্যুড়োরেট লাগান। এতে ঘাম হবে না। আর দুগন্ধও বেরোবে না। এতে মুখের ধূলো-মাটিও পরিষ্কার হয়ে পড়বে। এর পর স্কিন টনিক (সাধারণ ত্বক), এন্টিজেট (তেলীয়) আর ময়েশারায়জার (শুষ্ক ত্বক) নিজের ত্বক অনুযায় লাগান। স্থিনজিং মিকে ত্বকের রোম খুলে গেছিল, এতে সেগুলো কথ হয়ে পড়বে। এতে প্রসাধন ত্বকের ভেতরে প্রবেশ করতে পারবে না, যা ত্বকের প্রচণ্ড ক্ষতি করে।

এরপর ফাউণ্ডেশনকে গলার ওপর দিকে লাগানো শুরু করুন। ফাউণ্ডেশনের রং যেন হাঙ্কা বা গভীর না হয়। ফাউণ্ডেশন সর্বদা ত্বকের সঙ্গে ম্যাচ করেই বেছে নিন। ফাউণ্ডেশনকে কপাল, কান আর চুলের সীমারেখা পর্যন্ত লাগান। কোন অংশ ছেড়ে গেলে পরে কৃৎসিত দেখাবে। চোখের চার দিকে ফাউণ্ডেশন একদম লাগাবেন না।

এবার রঞ্জ দু-গাল, নাক আর কপালে বিদু আকারে লাগিয়ে নিন। রাতের মেক-আপ গাঢ় আর দিনে হাঙ্কা শেড ভাল লাগে।

পাউডারও মুখে হাঙ্কা হাতে থপথপ করে লাগান। যদি আপনার ত্বক হাঙ্কা হয়, তবে ওদের আই-ব্রো পেন্সিল দিয়ে গভীর করে নিন।

যদি আপনার রং কালো হয়, তো নীল আর রং ফর্সা হলে সবুজ বা নীল-যে কোন আই শ্যাডো লাগাতে পারেন। লহঙ্গা অথবা শাড়ী সবুজ রংয়ের পরলে আপনি এটা চেষ্টা করুন যেন আই শ্যাডোও সবুজ হয়।

চোখের পাতার চুলকে লম্বা আর গভীর দেখাবার জন্য মসকারা লঁগানো হয়। এই জিনিষ কালো আর খয়েরী রং-এর পাওয়া যায়। এটা সর্বদা নিজের চুলের রং-এর সঙ্গে মিলিয়ে বেছে নিন।

এটা এক তরল ঘোল হয়। এটা ব্রাশ দিয়ে ওপরের চোখের পাতার ওপর ওপর দিকে আর নীচের চোখের পাতায় নীচের দিকে টেনে লাগান।

মসকারা লাগাবার পর আই লাইনার দিয়ে চোখের পাতার চুলের সঙ্গে সেঁটে লাইন বানান। এত চোখ বড় আর চমকালো দেখায়। চোখের চারপাশে আই লাইনার লাগালে চোখ সুন্দর দেখা। এটাও তরল ঘোলের আকারে পাওয়া যায়। ব্রাশ দিয়ে লাগাতে হয়। আই ব্রো পেন্সিল দিয়েও আই লাইনারের কাজ চালানো যেতে পারে।

কাপড়ের রং অনুযায়ী টিপ লাগান। রানী রংয়ের সঙ্গে রানী রং-এর, লাল রংয়ের সঙ্গে গোলাপী বা লাল, খয়েরী রংয়ের সঙ্গে খয়েরী রং-য়ের টিপ ভাল লাগে। এমনিতে লাল রংয়ের টিপ সব মুখেই ভাল লাগে।

শাড়ীর রং লালই বাছুন। এই রং এই দিনটায় সবচেয়ে ভাল লাগে। শ্যামলা রং-য়ের মেয়েদের নিজেদের জন্য খয়েরী রং-এর শাড়ী অথবা লহঙ্গা বানানো উচিত। ফর্সা রং-য়ে লাল, গোলাপী, রানী আর খয়েরী-প্রতিটি রংই মানায়। তবুও এসবের মধ্যে লাল রংই সবার আগে প্রাথমিকতা পায়।

শাড়ীকে সোনালী সেফটিপিন দিয়ে ভাল করে আঁটিকে নিন, নয়তো শাড়ী বারবার সরে যাবে, যাতে আপনারই অসুবিধা হবে। যদি আপনি শাড়ী পরায় অভ্যস্ত না হন, তাহলে শাড়ীর সঙ্গে ম্যাচ করে দুপট্টা ও মাথায় ঢেকে নিতে পারেন। শাড়ীর আঁচল পেছনে রেখে ওপর থেকে দুপট্টা দিয়ে মাথা পর্যন্ত ঢেকে নিন। এইভাবে শাড়ী পরলে খুব আরাম পাবেন। লহঙ্গার দুপট্টা খুব বড় বানাবেন না। এটা ভাল করে পিন-আপ করে নিন। রোগা আর লম্বা মেয়েদের জন্য লহঙ্গা-দুপট্টা খুব ভাল পোশাক।

ঠোঁঠে লিপ-ব্রাশ দিয়ে বাহ্য রেখা টেনে, ওতে লিপস্টিকের রং ভরে নিন। চওড়া ঠোঁঠে ওর বাইরের ভাগ ফাউণ্ডেশন দিয়ে ঢেকে, পাতলা ঠোঁঠের কিছুটা বাইরে পর্যন্ত রেখা টেনে লিপস্টিক লাগানো উচিত। ফটা ঠোঁঠে লিপস্টিক লাগাবার আগে চ্যাপস্টিক লাগান। কালো ঠোঁঠে আগে সাদা রং-য়ের, তারপর ওর ওপর মনের মত রং-য়ের লিপস্টিক লাগান। লিপস্টিকের রং পোশাকের সঙ্গে ম্যাচ করা হওয়া উচিত।

যদি আপনি লহঙ্গা পরে থাকেন, তাহলে ওর সঙ্গে লম্বা বিনুনী বানিয়ে ফুলের মালা দিয়ে সাজিয়ে নিন। ছোট চুলকে ক্রিম চুল লাগিয়ে বড় দেখানো যেতে পারে। কিন্তু শাড়ীর সঙ্গে পাফ লাগিয়ে উঁচু, সাধারণ খোঁপা বানাতে হবে। আপনার উচ্চতা কম হলে খোঁপা কিছুটা উঁচু করে

বানান, আপনি লম্বা হলে খোঁপাকে নীচে রাখতে পারেন। খোঁপায় ফুলের সাজ লাগিয়ে নিন।

শেষে হাতের পাতা, কান, কপালে পারফিউম লাগিয়ে পরিবেশকে সুগন্ধিত করে তুলুন। এটা ছাড়া শৃঙ্গার অপূর্ণ থেকে যায়।

ক্রিম অলংকার ভাড়ায় খুব সহজেই পাওয়া যায়। ওগুলো পরে বধূ নিজের সৌন্দর্য বাড়িয়ে তুলতে পারেন।

সুসজিত বধূকে দেখে কার মন নিষ্ঠত্বে থাকতে পারে?

## চাকুরীজীবি মহিলা : সৌন্দর্য রক্ষা কি করবেন ?

এক দিকে ফাইলের স্তপ তো অন্য দিকে ঘর-সংসারের কাজ...এই দুই দিকের চাপে পড়ে কাজগুলো তো না হয় যেমন তেমন করে হয়ে যায়, কিন্তু চাকুরীজীবি মহিলারা নিজের জন্য (স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের জন্য) সময় বের করতে পারেন না। এর ফলে ওদের স্বাস্থ্য দিন-দিন খারাপ হয়ে পড়তে থাকে, ওদের সৌন্দর্য শুনান হয়ে পড়ে এবং এমন একটা সময় আসে, যখন এই ক্ষতিপূরণ হওয়াটা খুবই মুশ্কিল চলে মনে হয়।

সুতরাং, সপ্তাহে একটা দিন ওদের নিজের জন্য, একাত্তভাবে নিজের জন্য রেখে নেওয়া উচিত-যেদিন ওনারা সম্পূর্ণভাবে বিশ্রাম করবেন, শরীর-স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেবেন। একমাত্র তবেই ওনাদের শরীর সুস্থ এবং সুন্দর থাকতে পারবে।

এই দিনটা কোন ছুটির দিনেই বেছে নিন। এইদিন সকালে পুরো ঘুম ঘুমিয়ে বিছানা ছাড়ন। প্রতিদিন তো আপনাকে তাড়াতাড়ি বিছানা ছেড়ে সংসারের কাজকর্মে লেগে পড়তে হয়। এদিন জলখাবার খেয়ে শনান করার প্রস্তুতি নিন। আজ পুরো দিনটা আপনার নিজের। না আছে বাস ধরার তাড়াহুড়ো, না দেরী করে অফিসে পৌঁছলে বসের কাছে বকুনি খাবার ভয়।

শনান করার সময় সবার আগে ম্যানিকিয়োর আর প্যাডিকিয়োর করে নিজের হাত-পায়ের পরিচ্ছন্নতা ফিরিয়ে আনুন, তারপর ওয়াক্সিং করে হাত-পায়ের অনাবশ্যক চুল পরিষ্কার করে ফেলুন।

স্নান করার জলে কোলোন টেলে ভালো করে রগড়ে-রগড়ে স্নান করুন। স্নানের পর সর্বশরীরে ট্যালকম পাউডার ছিঁড়িয়ে দিন আর বগলে ড্যুড়োরেট লাগান, যাতে ওখানকার ঘামে দুর্গঢ় না আসে। এদিন মাথা ও ধূন। প্রতিদিন না আপনি মালিশ করতে পারেন, না পারেন দীর্ঘক্ষণ ধরে ব্রাশ করতে। এদিন আপনি পোশাকও হাঙ্কা, টিলেচালা এবং আরামদায়ক পরুন। ডিউটি যাবার সময় আপনি হয়তো চাপা ফিটিংয়ের পোশাক পরে অফিসে যান, যাতে আপনার শরীর আরাম পায়না।

দুপুরের খাবার খেয়ে কিছুক্ষন ঘুমিয়ে নিন, কারণ এরকম বিশ্রাম করার সুযোগ আপনি আবার ছদ্মে পরই পাবেন।

সধ্যাটা মনোরঞ্জনের জন্য খালি রাখুন। এই সময় আপনি তৈরী হয়ে হয় নিজের বধু-বাধ্যদের বাড়ী যান, নয়তো ওদের আপনার বাড়ী ডেকে আনুন। রাতের খাবার খেয়ে তাড়াতাড়ি শুয়ে পড়াটা স্বাস্থ্যের দিক থেকে খুবই ভাল। এটা মনে রাখবেন যে, আপনাকে আবার পরের দিন ডিউটি যেতে হবে। শোবার আগে হাঙ্কা পোশাক পরে মেক-আপ তুলে ফেলুন।

বাহিরে যাওয়া-আসা করার জন্য মুখে ধূলো-মাটির পরত পড়ে যায়। তাই তুকের সাফাইয়ের দিকেও আপনাকে দৃষ্টি দিতে হবে।

আপনি নিজের পার্সে একটা ছেট আয়না, চিরন্তনী, কম্প্যাক্ট, লিপস্টিক অবশ্যই রাখুন। লাঞ্ছের সময় মুখ পরিষ্কার করে ওর ওপর কম্প্যাক্ট লাগিয়ে চুল আঁচড়ে নিন। এতে সধ্যায় বাড়ী ফেরার সময়ও আপনি তরোতাজা হয়ে থাকবেন।

. চাকুরীজীবি মহিলাদের সর্বদা হাঙ্কা মেক-আপ করা উচিত। অত্যন্ত গাঢ় মেক-আপ ওনাদের ব্যক্তিতকে অনাকর্ষক করে তুলবে। হাঙ্কা শৃঙ্গার ওদের খুবই মোহময়ী করে তুলবে।

কেশ-বিন্যাসের ব্যাপারে বলি, যুগের পরিবর্তনের সঙ্গে-সঙ্গে নিজের কেশসজ্জাও অবশ্যই বদলান-কিন্তু এমন বদলাবেন না, যাতে অফিসে কাজ করার সময় সেটা বাধার সৃষ্টি করবক। ধরুন, ফ্যাশন অনুযায়ী আপনি নিজের চুল এলো করে দিলেন, কিন্তু এলো চুল নিয়ে কি আপনি অফিসে কাজ করতে পারবেন? সুতরাং কেশ-সজ্জার ব্যাপারটা সব দিক মাথায় রেখে নির্বাচন করা উচিত। যদি আপনি চুল কাটিতে চান তো অবশ্যই

কাটুন, কিন্তু ডিউটি যে যাবার সময় স্টো রবার ব্যাণ্ড বা ক্লিপ দিয়ে বেঁধে নিন। এমনিতে খোঁপা খুবই সুবিধাজনক হয়। বিয়ে পাটি ইত্যাদিতে যাবার সময় যেরকম কেশ-সজ্জাই করুন না কেন, ভাল লাগবে।

বাড়ীর বাহিরে ঘাম প্রচণ্ড হয়, তাই রুমালে কোলোন লাগিয়ে পার্সে রেখে নিন। মাঝে-মাঝে রুমাল মুখের ওপর হাঙ্কা ভাবে বোলালে তাজা ভাব অনুভব করবেন।

নিজের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিন। আপনি সুস্থ থাকলে তবেই না আপনি পরিশ্রম করতে পারবেন। প্রতিদিন কিছুটা সময় বের করে শরীরের সাফাই অবশ্যই করুন। সাফাই হচ্ছে ভাল স্বাস্থ্যের মূল কথা। স্মৃতিলিপি এবং পুষ্টিকর খাবার খান। গায়ে শক্তি হলে লোকে পরিশ্রম করতে পারে।

আপনার কাজ করার ভঙ্গীও যথেষ্ট স্মার্ট হওয়া উচিত। সব কাজ আপনাকে স্ফূর্তির সঙ্গে করতে হবে।

আপনি সুস্থ থাকলে আপনার মুখেও সর্বদা হাসি ফুটে থাকবে, তাহলে সবাই আপনার প্রশংসা করবে। খিটখিটে স্বভাবের লোকেদের সঙ্গে কেউ কথা পর্যন্ত বলতে চায় না।

আপনার কথাবার্তাও স্মার্ট এবং শিষ্টতাপূর্ণ হওয়া উচিত। আপনি অন্যকে সম্মান দিলে অন্যেও আপনাকে সম্মান দেবে। বস থেকে শুরু করে চাপড়াশী পর্যন্ত সবার সঙ্গেই শিষ্টতাপূর্ণ কথাবার্তা বলুন।

আপনার পোশাক যেন সাধাসিধে এবং আকর্ষক হয়। আপনার রঞ্চিপূর্ণ পোশাক থেকেই অন্যে আপনার কলাত্তাক রঞ্চির পরিচয় পাবে। খাতু অনুযায়ী পোশাক পরুন। বেশ কিছু যুবতীকে দেখা যায়, যারা ঠাণ্ডায় ঠকঠক করে কাঁপে, অথচ গরম কাপড় ওরা কিছুতেই পরেন। এতে ওদের দিয়ে কোন কাজই হয়না! শীত, গরম আর বসন্ত খাতু অনুযায়ী পোশাক পরা উচিত। তাহলেই আপনি নিজের ওপর ন্যস্ত কাজ সুচারুতপে করতে পারবেন।

আপনাকে দুদিক সামলাতে হবে। সুতরাং বাড়ীর চিতা অফিসে আর অফিসের চিতা বাড়ীতে বয়ে আনবেন না। এতে আপনি নিজেও দুঃখী হবেন, অন্যকেও চিন্তিত করে তুলবেন। তাছাড়া মনে চিতা থাকলে লোকের স্বাস্থ্যও ভাল থাকেন। চিতা করলে কোন সমস্যার সমাধান হয় না। তাই, আপনি সমস্যার সমাধান করতে শিখুন, তার পর দেখুন।

জীবন কতটা সুখময় হয়ে ওঠে আর আপনিও কতটা সুস্থ এবং সুন্দর হয়ে ওঠেন।

শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের সঙ্গে-সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যও বজায় রাখা উচিত। আপনি নিজের সহকর্মীদের সঙ্গে মেলামেশা করলে ওরাও আপনাকে নানাভাবে সাহায্য করবে। অপরের কোন কথা নিয়ে এতটা বদমেজাজ দেখাবেন না যে, ওরা আপনার সঙ্গে কথা পর্যন্ত বলা বন্ধ করে দিক। যে জায়গায় আপনাকে দিনের মধ্যে আটটা ষষ্ঠী কাটাতে হবে, ওখানে কতক্ষণ লোকদের থেকে আলাদা হয়ে থাকা সম্ভব? সর্বদা নিজের ব্যবহার কুশলতা দিয়ে অপরের সুখ-দুঃখের ভাগীদার হবার চেষ্টা করুন।

যদি আপনাকে কাজের খাতিরে বাইরে-বাইরে ঘুরতে হয়, তবে কম্প্যাক্ট (জমা পাউডার) ইত্যাদি নিজের পার্সে রাখুন। এটা দিয়ে আপনি মাঝে-মাঝে নিজেকে তরোতাজা করে তুলতে পারবেন।

তুকের রংয়ের সঙ্গে ম্যাচ করা ফাউণ্ডেশন মুখ আর গলায় লাগান, এতে তুকের ওপর রোদের বিশেষ প্রভাব পরবে না। চোখে ক্রীম রংয়ের আই-শ্যাডো লাগাতে পারেন। এও তুককে রোদে থেকে বাঁচাবে।

বাইরে বেরোবার সময় ছাতা আর রোদ-চশমা অবশ্যই ব্যবহার করুন। এতে মুখের ওপর রোদ সোজাসুজি পড়বে না।

লিপস্টিক সর্বদা ন্যাচারাল শেডের লাগানো উচিত। এটাই আপনার ওপর ভাল লাগবে, কারণ ঢোঁ রোদে গভীর রং চোখে লাগে।

আপনি চেষ্টা করলে বাড়ী এবং অফিস-দুদিক সামলেও নিজের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যকে নিজের মুঠোয় রাখতে পারবেন।

## গভর্বিশ্বা এবং সৌন্দর্য

মাত্ত্বের দৃষ্টিতে যতই গভর্বিশ্বাকে এক গরিমাময় সময় বলে মানা হোক না কেন, বেশ কিছু সমস্যার জন্য মায়দের জন্য এই সময়টা সমস্যা-জজরিত সময়ও হয়। কারণ ওদের ৯ মাস ধরে শুধু শারীরিক নয়, মানসিক বোঝাও বইতে হয়।

গর্ভবতীর নিজের প্রতি দেখাশোনা করার জন্য কিছুটা সময় অতি অবশ্যই বের করা উচিত। যদি ও সুস্থ হয়, তাহলে নবজাত শিশুও নিশ্চয়ই সুস্থ হবে। গর্ভবিম্বা ‘শারীরিক রোগ’ আর ‘সৌন্দর্য সমস্যা’-ই অন্য নাম-এমন নয়। যদি স্ত্রী গর্ভধারনের শুরুতেই নিজের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের দিকে নজর দেয়, তাহলে নিঃসন্দেহে ও নিজের সৌন্দর্যকে বাড়িয়ে তুলতে সক্ষম হবে।

মাসিক ধর্ম নিজের নির্দিষ্ট দিনের সাত দিনের মধ্যে না হলে ডাক্তারকে দিয়ে অবশ্যই পরীক্ষা করানো উচিত!

লক্ষণ : গর্ভহাপন হয়ে পড়লে অনেক শারীরিক লক্ষণ প্রকট হয়ে পড়ে, যেসব লক্ষণ দেখে আপনিও বুঝতে পারবেন যে, গর্ভহাপন হয়েছে কিনা ?

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরই গা গুলোনভাব এবং বমি হবে। এই জিনিষটা গর্ভের প্রথম দিকে হবেই। তিন মাস পর পেট বেড়ে ওঠে, বুক বেড়ে ওঠে, বার-বার প্রস্তাব পায়, স্বভাবও কিছুটা খিঁটখিঁটে হয়ে ওঠে, স্তনবৃত্তের রং গাঢ় হয়ে ওঠে, পেটে দাগ স্পষ্ট হয়ে ওঠে এবং পাঁচ মাস পর তো বাচ্চার নড়াচাড়াও অনুভব হতে থাকে।

পরীক্ষা : এক-দু মাস গর্ভবিম্বার ব্যাপরে জানার জন্য ডাক্তার এক তো গভিনীর প্রস্তাব পরীক্ষার জন্য পাঠান, দ্বিতীয়ত ওকে তিনটে টাবলেট খেতে দেন অথবা একটা ইঞ্জেকশন দেন। যদি সাত দিনের মধ্যে রক্তস্নাব না হয়, তাহলে গর্ভহাপন নিশ্চিত বলে ধরা হয়। তিন মাস পরই ডাক্তার গভিনীর শরীরের অভ্যন্তরীন পরীক্ষা করেন। এর পর ডাক্তার যখন বলবেন, তখন ওনার কাছে গিয়ে নিজেকে পরীক্ষা করানো উচিত।

ভোজন : গর্ভবতীকে প্রতিদিন কম পক্ষে চার কাপ দুধ, দুই বা তার বেশী ফল, দুই বা তার বেশী সবজী, আলু, ১টা বা ২টো ডিম, ২৫০ গ্রাম তার মেয়ে কিছুটা বেশী মাংস, মাছ, তিনটে বা চারটে রুটি, চার চামচ মাখন, মাণ্ডি ভিটামিন অথবা ক্যালশিয়াম টাবলেট (ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী) অবশ্যই খাওয়া উচিত।

এই খাবারে গর্ভবতী মায়ের শরীর সুস্থ থাকবে, ওর এ্যানিমিয়া (রক্তাপতা) হবেনা আর গর্ভস্থ বাচ্চাও ক্যালশিয়াম, ভিটামিন ‘ডি’ আর আয়রন পাবে, যা ওর বিকাশের জন্য অত্যন্ত জরুরী।

আপনার এই সময় পুষ্টিকর ভোজনের প্রয়োজন, ক্যালোরীর নয়। তাই ভাজাভুজি, মিষ্টি এবং চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিন। যদি আপনার দুধ খেতে ভাল না লাগে তো পনীর খেতে পারেন। তাতেও ততটাই ক্যালশিয়াম রয়েছে, যতটা দুধে থাকে।

সকালে উঠেই একটা শুকনো টোস্ট খেলে গা গুলোবে না। একটু-একটু করে খেতে থাকলে বমি হবে না।

আপনি খাবার খুব বেশীও খাবেন না, আবার খুব কমও খাবেন না। কিছুক্ষন বাদে-বাদে একটু-একটু করে খেতে থাকুন। পেট পুরে খেলে বমি আসে, আবার একদম খালি পেটে থাকলেও বমি আসে। জিভের স্বাদ ঠিক রাখার জন্য কিছু মুখরোচক জিনিষও যেতে পারেন। গর্ভবস্থার দিনগুলোয় উপবাস একদমই করবেন না, এতে আপনার এবং গর্ভস্থ বাচ্চার-দুজনেরই ক্ষতি হবে।

আপনাকে নিজের ওজনের দিকেও দৃষ্টি রাখতে হবে। ওজন বেশী বেড়ে গেলে রক্তাপ বেড়ে যায়। তাই ২২ পাউণ্ডের বেশী ওজন হয়ে পড়লে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। হয়তো উনি আপনাকে খাবার-দাবারে কিছুটা পরিবর্তন করতে বলতে পারেন-সেটা অবশ্যই পালন করবেন।

কমলালেবুর রস যত পারেন খান। এ থেকে আপনি ভিটামিন ‘সি’ পাবেন-যা জ্বর এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা দূর করে।

**বিশ্রাম :** এই দিনগুলোয় শরীরকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম দেওয়া উচিত। কিন্তু সব সময় শুয়ে থাকলেও শরীর খারাপ হয়। দুপুরে কিছুক্ষনের জন্য ঘুমোন উচিত। রাতে বেশীক্ষন জেগে থাকবেন না। রাতে ঘুমোবার আগে গরম দুধ খেয়ে অথবা ইয়েদুফও গরম জলে স্নান করলে ঘুম ভাল হয়।

সংসারের সব কাজ করতে পারেন। এতে ক্ষতি হবে না। কিন্তু ছুটো-ছুটি বা. ভারী জিনিয় তোলার কাজ করবেন না। শরীরকে ঝাঁত করে তুলবেন না। একটু বিশ্রাম নিয়ে-নিয়ে কাজ করলে ঝাঁতি আসবে না আর সংসারের কাজও হতে থাকবে। এর আগে যদি কখনো আপনার গর্ভপাত হয়ে থাকে, তাহলে সম্পূর্ণ বিশ্রামের প্রয়োজন।

**ব্যায়াম :** তাজা আর খোলা হাওয়ায় যতক্ষন পারেন, ঘুরে বেড়ান। শুরুর মাসগুলোয় খুব বেশী পরিশ্রমের ব্যায়াম করবেন না। এই সময়

বাচ্চা গভৰ্নেন্সের হিতি মজবুত করতে পারেনা, তাই গৰ্ভপাত হয়ে যেতে পারে।

যদি দুর্বলতার জন্য ডাক্তার আপনাকে পূর্ণ বিশ্রাম করতে বলেন, তবে ওনার নির্দেশ পালন করা উচিত।

গৰ্ভবস্থায় আরামদায়ক জুতো পরা উচিত। উচু হিলের জুতো পায়ে দিলে পড়ে যাবার ভয় থাকে, তাই সব সময় হিল ছাড়া সাধারণ চটি পায়ে দিন। এতে ঠোকর খেয়ে পড়ে যাবার ভয় থাকবে না। বেশ কিছু মহিলার পড়ে গিয়ে গৰ্ভপাত হয়ে পড়ে বা বাচ্চার ঢোট লেগে যায়।

পোশাক : গৰ্ভবতীর শরীর দিনদিন বেড়ে চলে, তাই ওনার ঢিলেচালা পোশাক পরা উচিত। এতে গৰ্ভবতী আরাম পাবে আর ওর শরীরও বেড়ে ল হয়ে পড়বে না।

সবচেয়ে ভাল হয়, যদি আপনি বাড়ীতে হাউস কোট পরে থাকেন আর বাইরে যাবার সময় শাড়ী পরেন। পেট শাড়ী দিয়ে ঢেকে থাকা উচিত। বেশ কিছু মহিলা এই সময় নাভির নীচে শাড়ী বাঁধেন, যা দেখে অন্যেরা লজ্জা অনুভব করে। যদি পেটের ওপর শাড়ী বাঁধলে পেটে চাপ অনুভব হয়, তাহলে গাঁটা আলগা করে বাঁধুন। ব্রা সর্বদা সঠিক মাপের পরুন। টাইট ব্রা পরলে স্তনে চুলকোনি হবে আর খুব বেশী ঢিলে ব্রা পরলে স্তন ঝুলে পড়তে পারে।

চুল : বাচ্চার জম হবার পর প্রায়ই মায়ের মাথার চুল বাবে পড়তে শুরু করে। এজন্য এরকম হবার আগেই আপনি নিজের মাথার চুলের খত্ত নিন। চুল খুয়ে ভাল করে মালিশ করুন।

### সমস্যা :

তুকে ছোপ পড়া : গৰ্ভবস্থায় মুখ, বুক আর পিঠে ছোপ পড়ে যায়। এর কারণ হল হরমোসের গতিশীলতা। এটা অসহায়ী হয়। ছোপ পড়া তুকে এস্ট্রিজেট আর মেডিকেটেড স্কিন লোশন লাগান। গৰ্ভধান জানতে পারার পরই পেট, নিতম্ব আর বুকে কণ্ঠশনিং ক্রীম লাগানো শুরু করে দিন। স্নান করার পর এবং রাতে বেবী আয়েল বা অলিভ অয়েল লাগান। মেক-আপ করার আগে ঘয়েশচারায়জার লাগালে তুক মসৃণ থাকে। স্নান করার সময় পায়ের মালিশ রক্তসঞ্চার বাড়িয়ে তুলে তুককে মসৃণ করে তোলে।

গভর্বিশ্বার শেষ দিকে তৃক প্রায়ই শুকিয়ে যায়। রাতে ক্রীম মালিশ করবে এবং দিনে ফাউণ্ডেশন লাগিয়ে তৃককে রক্ষা করতে পারেন। আপনি নিজের শিশুকে স্তনপান করাতে চান তো স্তনবৃক্তে ক্রীম মালিশ করে তৃককে মসৃণ বানিয়ে রাখুন।

সকাল-সন্ধে দুধের ক্রীম, লেবুর রস, টারমারিক পাউডার মিলিয়ে তৃকে লাগান, তৃক পরিষ্কার থাকবে। স্নান করার আগে প্রতিদিন দই আর সর্বের তেল মালিশ করুন। এতে তৃক কোমল এবং সুস্থ থাকবে।

চার চামচ দুধের ক্রীম, এক চামচ সর্বের তেল, শসার রস, মধু, গোলাপজল আর লেবুর রস মিশিয়ে শিশিতে ভরে ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিন। এটা রাতে ঘুমোবার আগে হাত-পা, মুখ আর গলায় মালিশ করলে তৃক পরিষ্কার থাকবে। পরের দিন সকালে এটা তুলো দিয়ে সাফ করে ঠাণ্ডা জলে স্নান করে নিন।

**কোষ্ঠকাঠিন্য :** গভর্বিশ্বার দিনগুলোয় প্রায়ই কোষ্ঠকাঠিন্য হয়ে পড়ে। এটার ঠিক সময়ে চিকিৎসা না হলে মুখের ওপর ভাঁজ পড়ে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার জন্য জোলাপ খাওয়াটা একদমই উচিত নয়, ডাক্তারের পরামর্শে এর প্রভাবশালী ওযুধ খান। কোষ্ঠকাঠিন্যের সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা হল, সারা দিনে অততঃ পক্ষে আট প্লাস জল খান।

**শিরা ফোলা :** এক জায়গায় দাঁড়িয়ে-দাঁড়িয়ে যেসব মহিলারা কাজ করেন, তাদের পায়ের শিরা ফুলে ওঠে। এর জন্য ওদের এক জায়গায় না দাঁড়ানোই উচিত। বসে-বসে কাজ করতে হলেও পা কিছুটা উঁচু করে রাখুন।

**পা ফোলা :** গভর্বিশ্বার শেষ দিনগুলোয় বেশ কিছু মহিলার পা, গোড়ালি, পায়ের আঙুল আর মুখ ফুলে ওঠে। বেশী নুন খেলেও ফোলাভাব দেখে যায়। নুন কম করে খান। পাইয়েদুষ্প গরম জলে ডুবিয়ে কিছুটা উঁচু করে বসুন।

**জ্বলুনি :** (Heart Burning) বুকের হাড়ের নীচে শেষ দিকে জ্বলুনি হওয়াকে ‘হার্ট বার্নিং’ বলে। এই অবস্থায় খাবার একটু-একটু করে বারে-বারে খাওয়া উচিত। খুব বেশী খেয়ে নিলে পেটে গ্যাস হয়। আপনি নিজের খাবার স্তুলিত এবং হাঙ্কা রাখলে জ্বলুনি হবে না।

## সাবধানতা :

- (১) গর্ভবতীর চিতামুক্ত থাকাটা অত্যন্ত জরুরী। চিতা নানারকম হতে পারে। হয়তো আপনার আগেই তিন-তিনট মেয়ে হয়েছে এবং আপনি ছেলের চিতায় ডুবে রয়েছেন বা বেশ কিছু মহিলার তিন-চার বরে গর্ভপাত হয়ে গেছে। এছাড়াও কিছু পারিবারিক চিতাও হতে পারে। হয়তো এই দিনগুলোয় কারও মৃত্যু হয়েছে। এইসব চিতাকে দূরে ঠেলে দিয়ে নিজের বাচ্চাকে ভালভাবে জম দেবার কথাই চিতা করুন। আপনি চিন্তিত থাকলে আপনার এবং আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের ওপর খারাপ প্রভাব পড়তে পারে। কখনো-কখনো দেখা গেছে যে, মা গর্ভবিশ্বাসী বেশী চিতা করলে ওর বাচ্চা বিকলাঙ্গ হয়ে জম নিয়েছে অথবা মায়ের গর্ভপাত হয়ে গেছে।
- (২) ভাল-ভাল কাজে মন লাগান। বেশী করে বই পড়ুন, এতে আপনার মনোবল বাড়বে আর বাচ্চার মানসিক বিকাশও ভাল হবে।
- (৩) খুব প্রয়োজন না হলে এক্স-রে করাবেন না, এটা বাচ্চার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়।
- (৪) ঘুমের ওষুধ একদম খাবেন না। নেশা করবেন না। সিগারেট প্রচণ্ড ক্ষতি করে। এতে হয় বাচ্চা সময়ের আগেই জম নিয়ে নেয় অথবা ওর উচ্চতা অত্যন্ত ছোট হয়।
- (৫) গর্ভাবনার প্রথম তিন মাস এবং প্রসবের পরের দু-মাস স্বামীর সঙ্গে সহবাস করবেন না। শুরুতে বাচ্চা মায়ের গর্ভে নিজের অবস্থিতি মজবুত করতে পারে না। আর প্রসবের পর যৌনিপথ এতটা ক্ষতবিক্ষত হয়ে পড়ে যে, ওটা ঠিক হতে কম পক্ষে দু-মাস লেগে যায়।
- (৬) প্রসবের সময় এবং প্রসবের পর কিছুদিন যে জায়গায় আপনি শোবেন, সেই জায়গাটা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং হাওয়াদার হওয়া উচিত। এটা আপনার আর বাচ্চার স্বাস্থ্যের ওপর ভাল প্রভাব ফেলবে।
- (৭) প্রথম তিন-চার দিন পর্ফর্ম্যান্স হাঙ্কা এবং সুপাচ খাবার-ডাল, দুধ

- অথবা খিচুড়ী খান। এরপর প্রোটিন আর ভিটামিনযুক্ত খাবার থেতে শুরু করুন। ঘি বেশী খাবেন না, এতে মোটা হয়ে পড়তে পারেন।
- (৮) প্রসব স্বাভাবিকভাবে হলে তিনদিন পর আস্তে-আস্তে ওঠা-বসা করতে পারেন। ছ-সপ্তাহ পর পুরোপুরি সংসার সামলাতে পারবেন।
- (৯) পরিচ্ছন্নতার দিকে দৃষ্টি দিন। স্বাভাবিক প্রসবে চতুর্থদিন স্নান করতে পারেন। অপারেশন করে প্রসব হলে সেলাই কাটার পরই ডাক্তারের স্নান করার অনুমতি দেন। সেলাইয়ের জায়গাটা অত্যন্ত পরিষ্কার রাখা উচিত। পায়খানাপ্রস্তাব করার পর ডেটল জল দিয়ে ঐ জায়গাটা সাফ করে নেওয়া উচিত। রক্তস্তুব ৪০ দিন পর্যন্ত হতে থাকে। এর জন্য পরিষ্কার কাপড় লাগানো উচিত। স্যান্টোরীটাওয়েল সবচেয়ে ভাল। এতে কোনও প্রকার ইনফেকশনের ভয় থাকে না।
- (১০) বাচ্চাকে নিজের স্তনপান অবশ্যই করান। দুধ খাওয়াবার আগে স্তনকৃতকে ইয়েদুফ গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। স্তনকৃত নোংরা থাকলে বাচ্চার মুখে ঘা হতে পারে। বাচ্চাকে কোলে নিয়ে একটা হাত ওর মাথার নীচে রাখুন আর অন্য হাত দিয়ে নিজের স্তনকৃত ধরে বাচ্চার মুখে ঢোকান। এইভাবে স্তনপান করলে আপনার স্তন শিথিল হয়ে পড়বে না। কখনোই শুয়ে-শুয়ে বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানো উচিত নয়।
- যদি আপনার স্তনে দুধ কম আসে, তবে নিজে দুধ, ফল আর সবুজ শাক-সবজী বেশী করে খান। তবুও যদি বাচ্চা পুরো দুধ না পায়, তো ওকে বোতলে করে দুধ খাওয়ান। শিশিকে এর নিপলসমেত দিনে একবার আবশ্যই গরম জলে ফেটান। প্রতিবার দুধ দেবার আগে এটা মনে করে অতি অবশ্যই সাফ করে নেবেন।
- কিছু-কিছু মহিলার স্তনে দুধ প্রচুর আসে। এতে ওদের খুবই অসুবিধা হয়। ওরা নিজেদের হাত দিয়ে টিপে দুধ বের করে নিন। বাচ্চার মত্ত্য হয়ে পড়লে অথবা অন্য কোন রোগের জন্য যদি মা বাচ্চাকে দুধ খাওয়াতে না পারেন, তাহলে ডাক্তারের কাছ থেকে ওষুধ নিয়ে বুকের দুধ শুকিয়ে নেওয়া উচিত।

(১১) প্রসবের দু সপ্তাহ পর ডাক্তারকে অবশ্যই দেখান। উনি যথনই ডাকবেন, নিশ্চয়ই যাবেন। নিজের এবং বাচ্চার যে কোন সমস্যার চিকিৎসা ডাক্তারকে দিয়েই করানো উচিত। আনাড়ী মহিলাদের চিকিৎসায় ক্ষতিও হতে পারে।

ব্যায়াম : বাচ্চার জন্ম হ্বার পর মায়ের শরীর অত্যন্ত বেড়োল হয়ে পড়তে পারে। ব্যায়াম করে শরীরকে সুড়োল করে তোলা যেতে পারে। প্রসবের পর নীচের ব্যায়ামগুলো করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিতঃ—

- (১) বিছানায় চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাতের পাতাকে নিজের দিকে সোজা রাখুন। হাঁটু নীচের দিকে থাকবে আর পা সোজা। এবার পালা করে নিশ্চাস নিন আর ছাড়ুন।
- (২) চিত হয়ে হাঁটু মুড়ে শোন। হাতের পাতা নীচে রেখে সোজা করে রাখুন। এরপর পেট আর নিতম্বের মাংসপেশী কুঁচকে পিঠকে চাপ দিন।
- (৩) চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত নিতম্বের ওপর থাকবে। বাঁদিকের নিতম্ব তুলুন। ডান নিতম্বকে নীচের দিকে ঠেলুন। এই জিনিয়টা অন্য নিতম্বের ক্ষেত্রেও করুন।
- (৪) চিত হয়ে হাঁটু মুড়ে শুন। মাথা তুলুন, সঙ্গে বাঁ হাতটাও। বাঁ হাত দিয়ে ডান হাঁটু স্পর্শ করুন। এরকম অন্য দিকেও করুন।
- (৫) চিত হয়ে শুয়ে হাতের পাতা নীচের দিকে রাখুন। ডান পা তুলে বাঁ পায়ের ওপর ঝুলিয়ে দিন। এই সময় আপনর ডান পা যেন বাঁ নিতম্বকে ছোঁয়। অন্য পায়ের ক্ষেত্রেও এমনটা করুন।
- (৬) চিত হয়ে শুন। দুটো পা জোড়া থাকবে। নিজেকে বাঁ হাতের ওপর ওঠান। সামনের দিকে এগিয়ে হাতকে টেনে বাঁ গোড়ালি ছুঁন। কিছুক্ষণ থামুন। শুয়ে পড়ুন। এই ব্যায়ামটা অন্য হাতেও করুন।

## সুট্টোল শরীর কিভাবে রাখবেন ?

সুট্টোলতার অর্থ হল আয়ুর এবং শরীরের উচ্চতার অনুপাতে শরীরের ওজন হওয়া। সুট্টোল শরীর মানে না খুব মোটা, না খুব রোগা। যেমন মোটাপন ভাল লাগে না, তেমনই অত্যন্ত রোগাও ভাল দেখায় না। বেশীর ভাগ মহিলা প্লিমিৎ-এর অর্থ রোগ হওয়াকেই বোঝেন। এটা ভুল। মোটা আর রোগা-দুটোই বিভিন্ন রোগের মূল!

মোটাপনকে যেমন সৌন্দর্যের দৃষ্টিতে ভাল মনে করা হয় না, তেমনি স্বাস্থ্যের দৃষ্টিতেও এটা কম ক্ষতিকারক নয়। মোটাপন থেকে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ইত্যাদি অনেক রোগ হতে পারে। শরীরে অত্যধিক চর্বি জমে গেলে হাদয়কে খুব বেশী কাজ করতে হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক।

### মোটা হওয়ার কারণ :

- (১) স্ত্রী-পুরুষ দুজনেই যে কোন বয়সে মোটা হয়ে পড়তে পারেন। ছেট বেলায় ছেলে-মেয়েরা মোটা হতে পারে, কিন্তু কিশোরাবস্থার পর মেয়েরাই এর শিকার বেশী হয়।
- (২) আর্থিক দৃষ্টিতে সম্পন্ন ব্যক্তি বেশী মোটা হয়। কারণ ওদের কাছে উট্টোপাল্টা জিনিয় কেনার পয়সা থাকে। গরীব পেট পুরে খেতে পারলেই যথেষ্ঠ মনে করে।
- (৩) মনোবৈজ্ঞানিক কারণেও অনেকে মোটা হয়ে পড়ে। ওরা সুখে-দুঃখে বেশী করে খেয়ে এক ধরনের মানসিক সন্তুষ্টি পায়।
- (৪) কিছু মহিলার মুখ সারাদিনই চল অর্থাৎ ওরা সবসময়ই কিছু-না-কিছু খেতেই থাকে। ওদের অজান্তেই ওরা মোটা হয়ে পড়ে।
- (৫) কিছু যুবতী বংশানুগতভাবে মোটা হয়।
- (৬) কিছু পরিবারে ঘি-তেল বেশী ব্যবহার হয়। এর ফলেও এই পরিবারের সদস্যরা মোটা হয়ে পড়ে।
- (৭) শারীরীক ব্যায়ামের অভাবেও কেউ-কেউ মোটা হয়ে পড়ে। যদি আপনি সারাদিন একটুও নড়া-চড়া না করে এক জায়গায় শুয়ে থাকেন তার উট্টোপাল্টা খেতে থাকেন, তাহলে নিশ্চিতরপে আপনি মোটা হয়ে পড়বেন।

(৮) গভীরসহায় এবং মীনুপাজের সময় ঘন্টের তাভাবেও অনেক মহিলা মোটা হয়ে পড়েন।

শরীরকে সুড়োল বানাতে এবং ওজন বাড়াতে সন্তুলিত আর পুষ্টিকর ভোজন এবং শারীরিক ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ!

### মোটাপন কি করে দূর করবেন ?

আমি ডায়েটিং সম্বন্ধীয় অনেক চার্ট পড়েছি, কিন্তু ওসব পড়ে আমি সন্তুষ্ট না হতে পেরে ডাঃ আশা বহল এম.বি.বি.এস., এম.ডি-র কাছে যাই।

আমাকে দেখেই উনি বলেন-'বসুন! এখনি আপনাকে দেখছি।'

আমি বললাম-'আমি নিজের নয়, সাধারণ মেয়েদের সমস্যা 'মোটাপন'-এর জন্য খাবার-দাবারের ব্যাপারে আপনার মত জানতে এসেছি।'

উনি মুচকি হেসে বললেন-'আপনি সত্যি একটা ভাল সমস্যার কথা তুলেছেন। আমি তো সব মোটা মেয়েদের দেখেই ওদের খাবার-দাবারের ব্যাপারে নির্দেশ দিই। বাস্তবে এরা ডায়েটিং করতে জানে না। ডায়েটিং-এর অর্থ উপোস করা নয়। বরং সন্তুলিত এবং পুষ্টিকর খাবার খেয়ে শরীরকে সুড়োল বানানো।'

এরপর ডাঃ আশা বহল বললেন :

১০০ ক্যালোরী, ৬০ গ্রাম প্রোটিন, ১০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ৪০ গ্রাম চর্বি-এটা জমাদের রোজের খাবারে থাকা চাই।

জলখাবার : ছেট খাসে চিনি ছাড়া তাজা ফলের রস, একটা ডিম অথবা মাছের টুকরো (ঘিয়ে যেন বানানো না হয়), এক স্লাইস পাঁড়ুরটী অথবা দুটো সাধারণ বিস্কুট, দুধ এক কাপ। (মাংসাহরীরা মাখন ছাড়া পাঁড়ুরটী খান, নিরামিশায়ীরা মাখন দিয়ে খান)।

দুপুরের আগে : এক কাপ চিনি ছাড়া চা অথবা কফি।

দুপুরের খাবার : পাতলা সুপ (মাংস অথবা সবজীর), দুটো রটি, এক বাটি তরকারী, (আলু, কড়াইশুঁটি, সীম, মাংসের নয়), ফল-এক ফালি আম, একটা পুরো কমলালেবু, একটা পুরো কলা, অর্ধেক মুসম্বী, কম দুধ এবং চিনি ছাড়া চা অথবা কফি।

চায়ের সময় : একটা পাতলা স্লাইস পাঁড়ুরটী হাঙ্কাভাবে মাখন

লাগিয়ে অথবা দুটো বিস্কুট।

রাতের খাবার ৪ মাথন লাগানো একটা রস্টী, এক প্লেট স্যালাড, এক বাটি ঘি ছাড়া ডাল, এক বাটি সেদ্ধ সবজী (আলু, কলাইশুটি, সীম নয়), যদি ইচ্ছে হয়, তবে কম দুধ দিয়ে এক কাপ চা খেতে পারেন।

পুরো দিনে ২৫০ গ্রামের বেশী দুধ আর ২২ গ্রামের বেশী ঘি খাবেন না। চিনির পরিবর্তে স্যাকারিন স্বাদ অনুযায়ী নিন। ২৫-৩০ গ্রাম চর্বি আপনার শারীরীক প্রয়োজনের তুলনায় বেশী নিলে এক বছরে ২০ পাউণ্ড ওজন বেড়ে যায়।

ওজন বাড়ানো : যদি আপনি প্রয়োজনের তুলনায় বেশী রোগা হন, তবে দুধ, দই, ঘি, তেল বেশী করে থান। নিজের খাবার বাড়ানো উচিত। ব্যায়াম করলেও শরীর সুড়েল হয়ে ওঠে। সুতরাং ব্যায়ামও করুন।

আমাদের খাবারে কাবেইহিন্ড্রেট, প্রোটিন আর চর্বি হওয়া উচিত।

এক গ্রাম প্রোটিনে ৪ ক্যালোরী এবং এক গ্রাম চর্বিতে ৯ ক্যালোরী থাকে।

ক্যালোরী শরীরকে সুস্থ এবং স্ফূর্তিদায়ক বানিয়ে রাখে। ক্যালোরীর একটা নির্দিষ্ট মাত্রা এক দিনে শরীরের জন্য আবশ্যিক হয়। এটা আপনার আয়ত, উচ্চতা এবং থাকা-থাওয়ার ওপর নির্ভর করে। পায়ে হাঁটিলে ৮০ ক্যালোরী এবং সাঁতার কাটিলে ১৫০ ক্যালোরী খরচ হয়। শারীরীক মেহনত করলে ১৫ মিনিটে ২০০০ ক্যালোরী খরচ হয়।

ডাক্তারই আপনার ক্যালোরীর মাত্রা এবং মোটাপন কম করার জন্য ক্যালোরীর মাত্রা কম করার জন্য পরামর্শ দিতে পারেন।

### বিভিন্ন পদার্থে ক্যালোরী

|                 |     |           |    |
|-----------------|-----|-----------|----|
| মালাই ছাড়া দুধ | ৮   | ওল        | ৩৩ |
| পনীর            | ১৯  | মূলো      | ৬  |
| বাদাম           | ১৮৬ | শাঁকালু   | ৩৭ |
| নারকেল          | ১৩৬ | ঢাঁড়শ    | ১২ |
| কাজু            | ১৬৭ | কড়াইশুটি | ৩১ |
| বাঁধাকপি        | ৯   | টম্যাটো   | ৬  |
| স্যালাড         | ৭   | লাউ       | ৬  |

|            |    |          |    |
|------------|----|----------|----|
| পালংশাক    | ৯  | শালগম    | ১০ |
| বীট        | ১৮ | আপেল     | ১৬ |
| গাজর       | ১৩ | কলা      | ৪৩ |
| পেঁয়াজ    | ১৪ | পেয়ারা  | ১৯ |
| করলা       | ৭  | লেবু     | ১৭ |
| বেগুন      | ১০ | পেঁপে    | ১১ |
| কাঁকড়ি    | ৪  | আম       | ১৪ |
| ফুলকপি     | ১১ | কমলালেবু | ১৪ |
| আলু        | ২৮ | আনারস    | ১৪ |
| এলাচ       | ৬৫ | আমলা     | ১৭ |
| কাঁচা লংকা | ১২ | তেঁতুল   | ৮২ |
| শুকনো লংকা | ৭০ | ধনেপাতা  | ৮২ |

### ক্যালোরী

| আয়   |        | প্রতিদিন |
|-------|--------|----------|
| ১-৩   | বাচ্চা | ১৩০০     |
| ৪-৬   | "      | ১৭০০     |
| ৭-৯   | "      | ২১০০     |
| ১০-১২ | "      | ২৫০০     |
| ১৩-১৫ | ছেলে   | ৩১০০     |
| ১৩-১৫ | মেয়ে  | ২৬০০     |
| ১৬-১৯ | ছেলে   | ৩৬০০     |
| ১৬-১৯ | মেয়ে  | ২৪০০     |
| ২০-৩০ |        | ২৩০০     |
| ৩১-৩০ |        | ২২৩০     |
| ৪১-৫০ |        | ২১৬০     |
| ৫১-৬০ |        | ১৯৯০     |
| ৬১-৭০ |        | ১৮২০     |
| ৭১-   |        | ১৫৯০     |

## সাবধানতা :

মোটাপন কম করার জন্য নীচের কথাগুলো মনে রাখবেন :

- (১) ডায়েটিং শুরু করার সময় কিছুদিন ক্ষিধে পাবে, কিন্তু ধীরে-ধীরে কম খাবারেই সন্তুষ্টি অনুভব করতে শুরু করবেন। খালি বসে থাকলে ক্ষিধে বেশী পায়, তাই আপনি সব সময় কিছু-না-কিছু কাজ করতে থাকুন। কাজে ব্যস্ত থাকলে ক্ষিধে পাবে না।
- (২) আপনি ডায়েটিং করছেন। তাই, পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে বসে খাবেন না। কারণ, ওদের খাবার দেখে আপনার মনে লোভ জাগতে পারে।
- (৩) এক জায়গায় বসে বা শুয়ে না থেকে চলতে-ফিরতে থাকুন। এর সঙ্গে-সঙ্গে বিশ্রামের সময় বিশ্রামও করুন।
- (৪) ব্যায়াম শরীরকে সুড়োল করে তোলে। এর আগের পরিচেছে দে আমি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ব্যাপারে জানিয়েছি। ওগুলোর মধ্যে যেটা আপনার সুবিধাজনক বলে মনে হয়, সেটা নিয়মিত রূপে করুন। এছাড়া টেনিস খেলা, সাঁইকেল চালানো, দৌড়নো, দ্রুত হাটাও লাভজনক।
- (৫) শারীরীক ওজন এবং মাপ প্রতি সপ্তাহে নিন। এতে আপনি সময়ে-সময়ে নিজের ওজন কমার ব্যাপারে জানতে পারবেন। ওজন আর মাপ সকালবেলা নেওয়া উচিত।
- (৬) রান্না করতে-করতে খাওয়াটা অত্যন্ত খারাপ অভ্যাস। এতে আমরা না জানি কত ক্যালোরী আর চর্বি শরীরে জমা করে নিই। তাই আপনি নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট মাত্রায় ক্ষিধে অনুযায়ী খান।
- (৭) কখনো ডাঙ্কারের পরামর্শ ছাড়া ডায়েটিং করবেন না। ডায়েটিং-এর অর্থ খালি পেটে থাকা নয়, এর অর্থ হল শারীরীক প্রয়োজন অনুযায়ী ভোজন।
- (৮) প্রয়োজনের চেয়ে বেশী ক্যালোরী নিয়েই অধিকাংশ মহিলা মোটা হয়ে পড়েন। ক্যালোরী কম করলে বেশ কিছু পাউণ্ড ওজন কমে যায়। এর অর্থ এটা নয় যে, সব সময় সেদ্ধ সবজীই খাওয়া উচিত। আপনার ভোজন পুষ্টিকর, সন্তুলিত এবং সুপার্চ হওয়া উচিত।
- (৯) পুরো দিনে ৩-৪ চামচ ২০ থেকে ২৫ গ্রাম পর্ফর্ম্যু ঘি বা তেল

- খেতে পারেন। ভাজাভুজি জিনিয় একদমই খাওয়া বধ করে দিন।  
এক চামচ তেলে ৪৫ ক্যালোরী হয়।
- (১০) প্রোটিন শরীরকে রক্ষা করে। বিশেষ করে ডায়েটিং-এর দিনে  
মাংসহারের মধ্যে-ডিম, মাছ, চিকেন, মেটে আর নিরামিশ  
ভোজনের মধ্যে ডাল, দুধ, দই আপনার শরীরের প্রোটিনের  
প্রয়োজন দূরণ করবে।
- (১১) মাখন বার করা দুধ আর ওর দই খান।
- (১২) এই দিনগুলোয় ঠাণ্ডা পানীয় (Cold Drink) আর বীয়ার খাবেন  
না। কোণ্ড ড্রিংকসের একটা বোতলে ৮০ থেকে ৯০ আর বীয়ারের  
একটা গ্লাসে ১০০ ক্যালোরী থাকে।
- (১৩) বাড়ীর বেঁচে যাওয়া খাবার খাওয়া বধ করে দিন। এতেও মোটাপন  
বাড়ে।

## পোশাক, চালচলন এবং আচরণ চালচলন কি করে শুধরোবেন ?

একজন যুবতীর সৌন্দর্য শুধু ওর সুন্দর মুখেই লুকোন থাকে না, বরং  
ওর চলাফেরা, ওঠা-বসা এবং ঘোরা-ফেরা করার ভঙ্গীর ওপরও নির্ভর  
করে।

ভাল চালচলন শুধুমাত্র স্বাস্থ্যের দৃষ্টিতেই নয়, সৌন্দর্যের দৃষ্টিতেও  
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ঝুঁকিয়ে চললে পুরো শরীর অক্সিজেন পাবেনা আর  
শরীরও দুর্বল হয়ে পড়বে। বেশ কিছু মেয়েদের কোমর ঝুঁকিয়ে চলার  
অভ্যাস আছে, এতে পেট আর চোখ ঠিকমত কাজ করতে পারেনা। ওদের  
হজম সংক্রান্ত বেশ কিছু রোগও হয়ে পড়ে।

### দাঁড়াবার সময়

- (১) শরীরের সম্পূর্ণ ভার দুটো পায়ের ওপর হওয়া উচিত।
- (২) নিত্যব যেন এক দিকে ঝুঁকে না থাকে।
- (৩) খুব টানটান বা ঝুঁকে পড়া কাঁধ ভাল দেখায় না। কাঁধ নিজের  
স্বাভাবিক অবস্থায় হওয়া উচিত।

(৪) হাত দুটোকে সোজা ঝুলিয়ে রাখুন। দাঁড়াবার সময় এই শিল্পিটা স্বাভাবিক দেখাবে।

### হাঁটার সময়

- (১) পা সব সময় সামনের দিকে এগোন উচিত, ডান বা বাঁ দিকে নয়।
- (২) হাঁটার সময় একটা কথা মাথায় রাখবেন যে, নিত্যে আর হাত যেন না দোলে! এটা দেখতে খুবই কুৎসিত লাগে।
- (৩) দুম-দুম করে পা ফেলে বা পা টেনে-টেনে চলাটা মেয়েদের শোভা পায় না। দুটো পায়ে শরীরের ওজন যেন সমানভাবে থাকে। যে মেয়েরা পায়ের পাতার ওপর ভার দিয়ে রাখে, ওদের পেট বাইরের দিকে বেরিয়ে আসবে। যখন আপনি কারো সঙ্গে রাস্তা দিয়ে যাচ্ছেন, তখন এটা সর্বদা মাথায় রাখবেন, উনি যেন আপনার চেয়ে আগে বা পেছনে না হয়ে পড়েন।

### বসার সময়

- (১) মনে রাখবেন, আপনার কাপড়ের ইস্ত্রির ভাঁজ যেন নষ্ট না হয়।
- (২) চেয়ার বা সোফায় ধীরে বসুন, প্রথমে নিজের পেছনের ভাগ ঠেকান, পরে শরীরের সম্পূর্ণ ভার দিন। চেয়ারে সোজা হয়ে বসা উচিত, অনেকক্ষণ বসে স্থান্ত হয়ে পড়লে একটু বিশ্রাম করে নিতে পারেন, নয়তো সোজাই বসুন। ওঠার সময় ধীরে-ধীরে উঠুন, এক বাটকায় ওঠার চেষ্টা করলে পড়ে যেতে পারেন। আপনি নিজের দুটো পাকে জুড়ে চেয়ারের পায়ার ভেতরে করে নিন। এতে দুটো পা একে-অপরের সঙ্গে ঠেকবে না। মাটিতে বসতে হলে শাড়ী সামলে বসুন। পা-কে এক দিকে মুড়ে বসুন। শাড়ী পরা থাকলে এরকম বসাটাই স্বাভাবিক এবং সুন্দরও বটে। সালোয়ার-কুর্তা পরে থাকলে, বিশেষ করে ঘাড়ীতে যে কোন ভবে বসা যেতে পারে। কারো সামনে পা ছড়িয়ে বসাটা উচিত নয়। অনেকক্ষণ এক জায়গায় বসে স্থান্ত হয়ে পড়লে উঠে দাঁড়িয়ে কিছুটা পায়চারী করে নিন বা কিছুক্ষনের জন্য পা ছড়িয়ে আরাম করে নিন, তারপর আবার আগের মত পা গুটিয়ে নিন।

### কথা বলার সময়

কথা বলার চং বক্তিত্বের ওপর প্রচণ্ড প্রভাব ফেলে। যদি আপনি

শিষ্টতার সঙ্গে মধুরভাবে কথা বলেন, তবে অন্যে খুব সহজেই আপনার প্রতি আক্ষ্ট হয়ে উঠবে। কারও সঙ্গে কথা বলে ওর যোগ্যতা, স্বভাব এবং ব্যক্তিত্বের ব্যাপারে জানা যায়।

কোন মহিলা হয়তো দেখতে তটো ভাল নন। কিন্তু উনি যদি কথাবার্তা বলার কলায় পারদর্শী হন, তবে উনি আপনার ওপর প্রভাব বিস্তার করবেনই।

এতটা আস্তে কথা বলবেন না যে, অন্যে শুনতেই পাবেনা আবার এত চেঁচিয়েও বলবেন না যে, অন্যের কানে শ্রূতিকু লাগে। কথা বলার সময় একটা ব্যাপার মাথায় রাখুন। দুঃখের সময়ে জোরে-জোরে হেসে ওঠা এবং সুখের মুহূর্তে দুঃখের কথা বলা আপনার মূর্খতারই পরিচায়ক।

যার সঙ্গে আপনি কথা বলছেন, তার সঙ্গে কি ধরনের কথাবার্তা বলা উচিত, সেটাও মাথায় রাখতে হবে।

ছোট, বড় আর সমবয়সীদের সঙ্গে কথা বলার টৎ এক হবে না। ছোটদের সঙ্গে ওদের বয়সটা মাথায় রেখে কথা বলুন। বড়দের সামনে মাথা নীচু করে কথা বলা উচিত আর সমবয়সীদের সঙ্গে তো যে কোন ধরনের ঠাঠা-তামাশা করা যেতে পারে।

মেয়েদের মধ্যে ফিসফিস করে কথা বলার একটা অভ্যাস থাকে। যখন পাঁচ জনের মধ্যে বসে আছেন, তখন কানে-কানে কথা বলাটা অত্যন্ত ভুল। যদি আপনার কোন গোপনীয় কথা থেকে থাকে, তাহলে সবার থেকে দূরে সরে গিয়ে কথাটা বলতে পারেন। এতে অন্যেরাও আপমানিত বোধ করবে না। সর্বদা নিজেই কথা বলে মাঝে চেস্টা না করে অন্যের কথাও শুনুন।

প্রথমবার কারো সঙ্গে দেখা হলে সাধারণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন। তারপর ওনার পরিচয় প্রাপ্ত করুন। প্রথম আলাপেই কারো কাছ থেকে সব কিছু জেনে নেবার চেষ্টা করাটা ঠিক নয়।

কথা বলার সময় হাত মটকানো, ড্রু নাচানো, মাথা ঘোরানো আপনার ব্যক্তিত্বকে আরও কুৎসিত করে তুলবে। যদি কেউ আপনার থেকে কোন পরামর্শ চায়, তবে ওর পুরো কথা শুনে পরামর্শ দেওয়া উচিত।

আত্মবিশ্বাস অনেক বড় জিনিয়। এটা মানুষের ব্যক্তিত্বকে ফুটিয়া তোলে। কারও সঙ্গে কথা বলার সময় সংকোচ অনুভব করবেন না। আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে কথা বলুন। কিন্তু এটাও দেখবেন, আপনার

আতাবিশ্বাস অন্যের ওপর এতটা প্রভাব বিস্তার না করুক যে, ও কথা  
বলতে সংকোচ অনুভব করে। আপনার কথাবার্তা এতটা মধুর হওয়া উচিত  
যে, অন্যের ওপর তার স্বায়ী প্রভাব পড়ে।

### আচরণ

অন্যের প্রতি আমাদের ব্যবহারকে আচরণ বলা হয়। আপনার নিজের  
পরিবারের লোকদের সঙ্গে, প্রতিবেশী, সহকর্মী, আতীয়-স্বার প্রতি  
নিজের ব্যবহার ভাল রাখা উচিত।

মেয়েদের বিয়ের পর নতুন সংসারে যেতে হয়। তাই ওদের মধ্যে শুরু  
থেকেই ব্যবহার কুশলতা চুকিয়ে দেওয়াটা অত্যন্ত জরুরী। আপনি অন্যকে  
নিজের ব্যবহার দ্বারা প্রসন্ন করলে ওরাও আপনার সুখ-দুঃখের ভাগীদার  
হয়ে উঠবে। বয়সে ছোট, বড় এবং নিজের সমবয়সীদের সঙ্গে শিষ্ট এবং  
মধুর ব্যবহার আপনাকে জনপ্রিয় করে তুলবে। পরিচিত এবং আতীয়দের  
সুখ-দুঃখের অংশীদার হোন। যদি কেউ আপনাকে কোন ব্যাপারে সাহায্য  
করে থাকে, তবে তার প্রশংসা করুন। যদি আপনি কোন ভুল করে  
থাকেন, তবে সেটা স্বীকার করবাটা আপনারই মহানতার পরিচায়ক! সর্বদা  
অন্যের সমালোচনা না করে ওদের গুনেরও প্রশংসা করতে শিখুন। কেউ  
যদি গরীব হয়, তাকে হেয় করার চেষ্টা করবেন না।

ব্যবহার কুশলতা এমন এক গুণ, যাকে একবার গ্রহণ করলে, সেটা  
সারা জীবনেও আপনার সঙ্গে ছাড়বে না।

## পোশাক : কিভাবে পরবেন ?

সঠিক ভাবে পরা সম্ভাৱনা এবং সাধারণ পোশাকও আপনার সৌন্দর্য  
বাড়িয়ে তুলবে। সেজন্য দামী-দামী পোশাক না কিনে পোশাক সঠিকভাবে  
পরতে শিখুন।

### শরীরের আকার

#### কম উচ্চতা

যদি আপনার উচ্চতা কম হয়, তাহলে ছোট-ছোট প্রিটের কাপড়  
পরুন। মোটা প্রিটে আপনার উচ্চতা আরও কম দেখাবে। কখনো

আড়াআড়ি স্টাইপের কাপড় পরবেন না। লম্বা স্টাইপে আপনাকে কিছুটা লম্বা দেখাবে। গোলাপী শাড়ীর সঙ্গে ম্যাউজ গোলাপী রং-য়েরই পরুন। এতে আপনার উচ্চতা কম দেখাবে না। উঁচু হিলের জুতোও আপনার উচ্চতার সমস্যা কিছুটা সমাধান করবে। শাড়ী পড়লে সরু পাড়ের শাড়ী পরুন।

### লম্বা উচ্চতা

যদি আপনি খুব লম্বা হন, তাহলে সর্বদা বড় প্রিটের এবং চওড়া পাড়ের শাড়ী পরুন। আড়াআড়ি স্টাইপের শাড়ীতে আপনার উচ্চতা কিছুটা কম দেখাবে।

### মোটা শরীর

সহূলকায় মহিলারা ভুলেও পাতলা কাপড় পারবেন না। এতে আপনাকে আরও বেশী মোটা দেখাবে। আপনার হাঙ্কা রং-এর কাপড় পরা উচিত। মোটা মহিলারা নিজেদের জন্য ছোট প্রিট আর সরু পাড়ের শাড়ী বেছে নিন।

### রং

কাপড়ের রং আপনার মুখের ওপর অনেকটা প্রভাব ফেলে। কোনও রংয়ে আপনার মুখ উজ্জ্বল দেখায়, আবার কোন রং-য়ে উদাস।

শীতকালে লাল, হলুদ, কালো, সবুজ রং ভাল লাগে, আবার গরমে গোলাপী, সাদা, সবুজ, নীল রং চোখকে শান্তি দেয়। বর্ষায় হলুদ, আকাশী রং ভাল লাগে। দিনের বেলা হাঙ্কা আর সন্ধ্যায় বা রাতে গাঢ় রং ভাল লাগে। শুভ মুহূর্তে চকমকে রংয়ের পোশাক পরুন আর দুঃখের মুহূর্তে হাঙ্কা রং-য়ের।

### ঝাতু

যদি পারেন তো শীত-গ্রীষ্ম এবং বর্ষার জন্য তিন সেট আলাদা-আলাদা পোশাক রাখুন। একটা ঝাতু চলে গেলে সেই ঝাতুর পোশাক আলমরীতে গুছিয়ে রেখে নিন। এইভাবে একই ধরনের পোশাক না পরায় আপনার মনও ভাল থাকবে। শীতের জন্য গরম, গরমের জন্য সুতী আর বর্ষাকালে টেরিলিন কাপড় পরলে সুবিধা হয়।

### আয়ত

আয়ত অনুযায়ী পোশাক নির্বাচন করা উচিত। এতে ব্যক্তিত্ব বাড়ে।

কিশোর আর খুবকদের পোশাক প্রৌঢ় আর বৃদ্ধদের পোশাকের চেয়ে অন্য রকম হয়। বয়স বেড়ে গেলে চকমকে প্রিটের পোশাক আর দেখতে ভাল লাগেনা। এতে আপনাকে ছেলেমানুষ বলে মনে হবে।

### সাবধানতা

- (১) এমন পোশাক পরুন, যা আপনাকে মানায়। ফ্যাশনের অধি অনুকরণ করাটা উচিত নয়।
- (২) পোশাক কম তৈরী করান। কিন্তু সেগুলো যেন ভাল হয়। কাপড়ের সেলাই ভাল হলে সম্ভা পোশাকেও আপনি আকর্ষক হয়ে উঠবেন।
- (৩) পোশাক পরার আগে পোশাকের ইস্ত্র ইত্যাদি দেখে নিন। সুতী পোশাক বিনা মাড়ে পরা উচিত নয়।
- (৪) বড় গলার পোশাক পরলে আপনি ‘হামার গাল’ তো হয়ে পড়বেন, কিন্তু গরিমাময়ী হবেন না। সর্বদা এমন পোশাক পরুন, যাতে আপনাকে শিষ্ট এবং সভ্য দেখায়।
- (৫) নতুন ফ্যাশনের পোশাক করান, কিন্তু সেটা নিজের শরীর দেখে। যদি হাই ব্যাক (ডেচ গলা)-এর ওয়ার্ডেজে আপনাকে ভাল মানায়, তাহলে ফ্যাশন অনুযায়ী বানিয়ে নিন।

### ঘরেলু প্রসাধন :: কতটা উপযোগী ?

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহার হওয়া অনেক ফল, সবজী বা এমন অনেক জিনিষ আছে, যাদের বিভিন্ন রূপে ব্যবহার করে আমরা নিজেদের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্যের রক্ষা খুব সহজেই করতে পারি।

### তরমুজ

এর পাতলা-পাতলা টুকরো করে মুখে ঘয়ন বা রস বের করে মুখ এবং ঘাড়ে প্রায় ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এতে আপনি ঠাণ্ডা এবং তাজা ভাব অন্তর্ভব করবেন।

### শসা

এটা খোলা রোমকূপ বধ করে, সূর্যের কিরনে কালো হয়ে পড় মুখকে ঠাণ্ডা ভাব জোগায়।

তাজা শসার ৬ চামচ রস, ৬ চামচ ডিপ্টিন্ড হুইজ হেজল আর ২ চামচ জল মিলিয়ে শিশিতে ঢেলে ফ্রিজ বা ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে নিন : এটা লাগাবার আগে ভাল করে নেড়ে নিন।

রস বের করার জন্য অর্ধেক শসা নিয়ে কুচোন। এরপর আগুনে রেখে একটু গরম করুন, কিন্তু ফুটোবেন না। গরম করে নাইলনের মোজায় রেখে ছেঁকে নিন।

ছেঁট শসা থেকে রস বের করে ওতে ১/৪ চামচ লেবুর রস আর গোলাপজল মেশান। ১৫ মিনিট মুখে এটা লাগিয়ে রাখুন। এই জিনিষ তেলীয় তুকের পক্ষে অত্যন্ত উপযুক্ত। এতে তুক আকর্ষক হয়ে ওঠে।

এক চামচ শসার রস, এক চামচ দুধ, ১/৪ চামচ লেবুর রস মিলিয়ে ১৫ মিনিট মুখে লাগিয়ে রাখুন। এতে তুকের রোমকৃপ খুলে যাবে। তুক পরিষ্কার হয়ে উঠবে। কালো বা শ্যামলা তুকের সৌন্দর্য আনতে ১ চামচ শসার রসে লেবুর রস কয়েক ফোটা আর টারমারিক পাউডার মিলিয়ে মুখ আর গলায় আধ ঘটা পর্যন্ত লাগান।

### বাঁধাকপি

দুটো পাতার রস, ১/৪ চামচ ঘবের আটা, এক চামচ মধু মিশিয়ে মুখে আর গলায় লাগান। ১৫ মিনিট পর জলে তুলো ভিজিয়ে সাফ করে ফেলুন।

### নাশপাতি

ছেঁট-ছেঁট টুকরো করে মুখে বোলান অথবা রস বের করে ১/৪ চামচ লেবু আর ট্যাটোর রস মিলিয়ে গলা আর মুখে ১৫ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রাখুন।

### কমলালেবু

কমলালেবুর খোসা জলে ফুটিয়ে, ঠাণ্ডা করে স্কিন টিনিকের মত ব্যবহার করতে পারেন। তাজা কমলালেবুর খোসাকে ছুরী দিয়ে কেটে হাতে, গলায় লাগালে তুক কোমল হয়।

### গাজর

গাজর সেদ্ধ করে, ঠাণ্ডা হলে, তুকের ওপর ছড়িয়ে দিন। আধ ঘটা পর মুখ, গলা আর হাত পরিষ্কার করে নিন।

### পেঁপে

এক চামচ কাঁচা পেঁপে কুঁচিয়ে মুখ আর ঘাড়ে ১৫ মিনিট লাগিয়ে

রাখুন। এতে ত্বক কোমল, মস্ণ আর চমকদার হয়ে উঠবে। ব্রণও পরিষ্কার হয়ে যাবে।

### নারকেল

নারকেলের জল মালিশ করলে ত্বক পরিষ্কার হয়ে ওঠে।

### আপেল

আপেল কেটে মুখের ওপর লাগান। এই সময় আপনাকে চিত হয়ে শুতে হবে। ১৫ মিনিট পর মুখ ভাল করে ধূয়ে নিন।

এক চামচ আপেলের রসের সঙ্গে ১/৪ চামচ লেবুর রস মিশিয়েও মুখে লাগাতে পারেন।

### ট্যাটো

একটা খোসা ছাড়ানো তাজা ট্যাটোর রস আর বাদামের চূর্ণ মিলিয়ে মুখে ১৫-২০ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। এরপর ঠাণ্ডা জল দিয়ে মুখ ধূয়ে ফেলুন।

ট্যাটোর টুকরো ১৫ মিনিট মুখের ওপর রাখলে রোমকৃপ বধ হয়ে পড়বে। এছাড়া এক চামচ ট্যাটোর রসে দু চামচ লেবুর রস মিলিয়েও মুখে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখতে পারেন। এতে রোমকৃপ বধ হয়ে পড়ে।

### আলু

এটা ত্বককে কোমল করে তোলে আর ঢাক্কের ফোলা দূর করে। কাঁচা আলু কেটে মুখ, হাত আর গলায় বোলান, ঢাক্কের ওপর রাখুন, ঝুক্ত পায়ের ওপর মালিশ করুন আর শুকিয়ে গেলে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ধূয়ে ফেলুন। আলুর রস মুখে আর ঘাড়ে লাগান এবং সকালে উঠে জলে ইউজ হেজল মিশিয়ে ধূয়ে ফেলুন। এতে ত্বক চমকদার হয়ে উঠবে।

### ভিনিগার

যদি আপনার মাথায় খুসকী থাকে তো আধ কাপ ভিনিগার আর আধ কাপ জল মিশিয়ে চুলোর গোড়ায় তুলো দিয়ে লাগান। মাথা ধোওয়ার আগে এই জিনিয়টা নিয়ম করে লাগালে কয়েক সপ্তাহের ভেতর খুসকী দূর হয়ে পড়বে।

### মধু

আধ চামচ মধু, একটা ডিমের হলুদ অংশ, এক চামচ মাখন বের করে নেওয়া দুধের পাউডার মিশিয়ে পেষ্ট বানিয়ে নিন। এটা মুখ আর ঘাড়ে

১৫ মিনিট পর্যন্ত লাগিয়ে রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। শুষ্ক ত্বক এতে মসৃণ হয়ে উঠবে।

ত্বককে শুষ্ক বানাবার জন্য আধ চামচ মধু, একটা লেবুর রস, যবের পাউডার আর দরকার পড়লে জল মিশিয়ে তুকের তৈলীয় অংশে লাগান। এতে তৈলীয় ত্বক শুষ্ক হয়ে উঠবে।

### পুদিনা

ব্রগ দূর করতে হলে পুদিনার কিছু পাতা জলে পিষে শোবার আগে রোজ মুখে লাগান। লাভ পাবেন।

### মেহেদী

এটা চুলে লাগানো ছাড়া এটা দিয়ে পায়ের জ্বলনিও ব্যথ করা যায়।

### নিম

নিমপাতা জলে ফুটিয়ে, ঠাণ্ডা করে স্নান করার জলে ঢেলে নিন। এতে বসন্তের দাগ, ঘামাচি আর চুলকোনি দূর হয়।

### চা

চা পাতা জলে ফুটিয়ে, সোঁটা দিয়ে চুল ধুলে চুল পড়া ব্যথ হয়ে যাবে। চুলকে চমকালো করার জন্য ঐ জলে কিছুটা লেবুর রসও ঢেলে দিন। ফোটানো চা পাতার সঙ্গে বরফের গুঁড়ো মিলিয়ে কাপড়ে জড়িয়ে চোখের ওপর রাখলে স্থান্তি দূর হয়ে পড়ে। চোখে চমকতাও বাড়ে।

### তুলসী

প্রতিদিন নিয়ম করে একবার তুলসী পাতা আর মধু খেলে মুখের ত্বক চমকালো হয়ে ওঠে। এটা স্বাস্থ্যের পক্ষেও উপকারী।

### লেবু

তাজা লেবুর দু চামচ রস, এক চামচ দ্বিসরিন, এক চামচ এ্যালকোহল আর ডিস্টিল্ড হুইচ হেজল মিশিয়ে মুখে লাগান। বাকীটা ফ্রিজে রেখে নিন। এতে রোমকূপ ব্যথ হয়ে যায়।

এক চামচ বেসন, এক চুটকি হলুদ, কয়েক ফোটা লেবুর রস, আধ চামচ করে অলিভ অয়েল আর দুধ মিশিয়ে আধ ফটো মুখে লাগান। এরপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক মসৃণ হয়ে উঠবে।

যদি আপনি দাঁত চমকালো করতে চান তো লেবুর রসে নুন মিশিয়ে রংগড়ান।

দু চামচ লেবুর রসে দু চামচ আদার রস মিশিয়ে মাথায় মালিশ করলে  
খন্দন মানে যাব।

### তৃতীয়

#### কোমল ত্বকের জন্য

- (১) কাঁচা দুধ তুলোয় করে লাগান।
- (২) দু চামচ দুধ আর এক চামচ নুন মিলিয়ে লাগান।

#### বৎ পরিষ্কার করার জন্য

- (১) দুটো বাদাম দুধে ভিজিয়ে বেটে নিন আর রাতে শোবার সময় মুখে  
লাগান।
- (২) ছোলার ডাল দুধে ভিজিয়ে বেটে, হলুদ আর লেবুর রস মিশিয়ে  
লাগান।
- (৩) দুধ, গাজর, কমলালেবু আর মধুর পেষ্ট তৈরী করে ১৫ মিনিট  
লাগান।

## সৌন্দর্য এবং যোগ ব্যায়াম

আজকের মানুষের জীবন সমস্যায় ভরা। এর ফলে শরীর, মন আর  
সৌন্দর্য রক্ষা করা অত্যন্ত মুশ্কিল হয়ে পড়ে। যোগ দ্বারা আমরা আমাদের  
শরীর, মন আর সৌন্দর্য রক্ষা করতে পারি। যোগ আমাদের দেশে নতুন  
নয়। আমাদের শাস্ত্রে এর বর্ণনা করা হয়েছে। এখন আবার নতুন করে  
লোক এর দিকে ঝুঁকছে।

প্রশ্ন উঠতে পারে যে, সৌন্দর্যের সঙ্গে যোগের কি সম্পর্ক? যোগাসন  
করলে আমাদের শরীরে স্ফূর্তি আসে, রক্ত চলাচল ঠিকমত হয়। এতে  
শরীর আর মনের ভাল ব্যায়ামও হয়। বসে থাকলে খাবার হজম হয় না।  
ব্যায়াম করলে হজম-শক্তি ঠিক থাকে। এতে স্বাস্থ্য ভাল হয়, মুখেও  
চমক আসে।

এমনিতে যোগাসনের মোট সংখ্যা ৮৪। কিন্তু মেয়েদের সব আসন  
শেখার প্রয়োজন নেই। ওদের নিজের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য রক্ষার জন্য  
কিছু আসন শিখে নেওয়া উচিত। যোগাসন কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছে  
শিখে তারপর করা উচিত। যোগাসন ভোরবেলা করা উচিত। যদি ভোর

বেলা সময় না পান তো সধ্যেতেও করা যেতে পারে। খাবার খাওয়ার পর যোগাসন একদম করবেন না। মাসিক ধর্ম আর গভর্বিশ্বাতেও মহিলারা হাঙ্কা ব্যায়াম করতে পারেন।

## এখানে মহিলাদের উপযোগী কিছু আসন দেওয়া হলঃ

### চক্রাসন

**প্রথম বিধি :** মাটির ওপর চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত আর পায়ের পাতা মাটিতে দৃঢ়ভাবে রেখে শরীরের মাঝের অংশকে ধীরে-ধীরে ওপরে ওঠান আর শরীরকে চাকর মতন বানান। কিছুটা সময় এই অবস্থায় থেকে হাত আর পা-কে পরস্পরের দিকে করে চেষ্টা করুন, যাতে হাতের আঙুল পায়ের গোড়ালি স্পর্শ করে। এই অভ্যাসের পর মাথাকে গোড়ালি ছেঁওয়াবাব চেষ্টা করুন। এই বিধিটা অন্য বিধির চেয়ে সহজ।

**দ্বিতীয় বিধি :** সোজা দাঁড়িয়ে হাতকে মাথার ওপর দিয়ে পেছনে নিয়ে গিয়ে মেরুদণ্ড এবং কোমরকে পেছন দিকে মুড়ে ধীরে-ধীরে হাতকে মাটির ওপর রাখুন। শরীরের ভাব পায়ের দিকে হওয়া উচিত।

**লাভ :** এতে মেরুদণ্ডের হাড় সবল হয়, বৃদ্ধাবস্থাতেও কোমর সামনের দিকে ঝুঁকে পড়েনা। পেটের নাড়ি সবল হয়। আমাশয় এবং কোমর ফ্রগায় লাভ দেয়। কৃমি নষ্ট করে। উচ্চতা বাড়ায়। মাসিক ধর্ম এবং গভর্বিশ্বায় এই আসন মেয়েদের করা উচিত নয়।

### সপর্সন

**বিধি :** মাটিতে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটো হাতকে বুকের কাছে রেখে হাতের তালু মাটির ওপর রাখুন আর কনুই আকাশের দিকে উঠিয়ে বাখুন। দুটো পা মিলিয়ে দিন। পায়ের আঙুল বাইরে বের করে রাখুন। নিষ্পব্বাস নিতে-নিতে শরীরকে ওপরে ওঠান। দৃষ্টি আকাশের দিকে থাকবে। একটুক্ষন শ্বাস বধ রেখে হাতকে মুড়ে শরীরকে মাটির ওপর ঢিলে করে ছেড়ে দিন। নিষ্পব্বাস ছাড়ুন।

**লাভ :** এতে কোমরের ফ্রগা দূর হয়। পেটের বোগ ভাল হয়। কোমর

সরু হয়। শরীরে স্ফূর্তি আসে। পেট আর পায়ের চর্বি দূর হয়। দৃষ্টিশক্তি বাড়ে। গলার রোগ দূর হয়।

গভাবস্থায় আর মাসিক ধর্মের সময় মেয়েরা এই আসন করবেন না।

### সিদ্ধাসন

মাটিতে বসে বাঁ পায়ের গোড়ালি সীবনি নাড়ি আর ডান পায়ের গোড়ালি উপস্থির ওপর রাখুন। দুই পায়ের আঙুল, পায়ের ডিম আর ড্রুক মাঝখানে রাখা উচিত। দু পায়ের গাঁট সোজা রাখুন। থুতনী নীচের দিকে থাকবে। দু হাত মিলিয়ে পায়ের হাঁটুর ওপর রাখুন। দৃষ্টি নাকের সামনের ভাগের ওপর স্থির রাখুন। মেরণ্দণ সোজা থাকবে। যতক্ষন এই আসনে বসতে পারবেন, বসুন। ধীরে-ধীরে সময় বাঢ়ান। এর জন্য সকাল-সন্ধের সময় বেছে নিতে পারেন। একান্তে বসে এই আসন করলে মনের একাগ্রতা বাঢ়বে। অত্যধিক কাম-বাসনার হাত থেকে বাঁচতে এবং স্মরণ শক্তি বাঢ়াতে এটা এক অত্যন্ত উপযোগী আসন।

### পদ্মাসন

মাটিতে বসুন। ডান পা বাঁ ড্রুকের ওপর আর বাঁ পা ডান ড্রুকের ওপর রাখুন। হাত হাঁটুর ওপর রাখুন। হাত মেরণ্দণ, মাথা, গ্রীবা-সব সোজা টানটান হয়ে থাকবে। দুই পা মাটির সঙ্গে লেগে থাকবে। থুতনী কঠমূলের দিকে কিছুটা ঝুঁকে থাকবে আর দৃষ্টি নাকের অগ্রভাগের ওপর নিবন্ধ থাকবে। দুটো পা-কে ওপর নীচে বদলে দু পায়ে এই আসন করা উচিত। প্রথমে এই আসন এক মিনিট থেকে শুরু করে এক ঘণ্টা পর্যন্ত করতে পারেন।

লাভ : এই আসনে পায়ের শিরা-উপশিরার রক্ত শুদ্ধ হয়, হজম শক্তি বাড়ে। ফুসফুস, পেট, অক্ত্র আর গর্ভাশয় সম্বন্ধীয় রোগ দূর হয়ে পড়ে। স্মরণশক্তিও বাড়ে।

### যোগাসন

পদ্মাসনে বসুন। দুই পায়ের পাতায় দুই হাতে পাতা লাগান। দৃষ্টি

সামনে রাখা উচিত। নিঃশ্বাস নিয়ে আটকে রাখুন। নাভি, পেটকে ওপরে দেনে রাখুন। কিছুক্ষণ পর শ্বাস ছেড়ে নাভি আর পেটকে মূল অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন। দুটো হাত হাঁটুর ওপর বেঞ্চে শরীরকে ঢিলে ছেড়ে দিন, বুঁকবেন না।

লাভঃ যোনি-বিকার দূর হয়, মানসিক সুস্থতা বাড়ে, মনের একাগ্রতা বাড়ে, মনের চঞ্চলতা দূর হয়। বৃদ্ধি তীব্র হয়। হাত-পা মজবুত হয়। রক্তচাপের রোগ দূর হয়। মেয়েরা স্বাভাবিক অবস্থায় এই আসন করুন।

### মৎস্যায়ন

পদ্মাসনে বসুন। এরপর মাটিতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুটো হাত দিয়ে দু পায়ের বুড়ো আঙুলকে ধরুন, পিঠকে তুলে ওপর দিকে করুন। নিঃশ্বাস নিন এবং ছাড়ুন।

লাভঃ গলা, বুক, পেটের রোগ দূর হয়। ফুসফুসের লাভ হয়। অত্র থেকে ময়লা বেরিয়ে আসে। হাঁফানি রোগ এই আসনে দূর হয়। এতে মেয়েদের স্তনের বিকাশ হয়, মাসিকধর্মও ঠিকমত হয়।

### শ্বাসন

ডান হাতকে মুড়ে মাথার নীচে বালিশের মত করে নিন। মাথা কনুইয়ের ওপর থাকবে। দু পায়ের গোড়ালি আর হাঁটু একে-আপরের ওপর থাকবে। ডান পা সোজা থাকবে, হাঁটু নিজের জায়গায় থাকবে আর গোড়ালিকে একটু পেছন দিকে করে নিন। এবার পুরো নিঃশ্বাস বার করে দু-এক মুহূর্ত নিঃশ্বাস বধ করে রাখুন। তারপর লম্বা-গভীর শ্বাস নিন। এই ভাবে বাঁ দিকে পাশ ফিরুন। এবার চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। যখন শরীর খুব হাল্কা মনে হবে, তখন অন্য আসন করুন।

লাভঃ এই আসনে শরীরের ঝান্তি দূর হয়। মাথা ঠাণ্ডা থাকে। স্ত্রী-পুরুষ, সুস্থ ব্যক্তি অথবা রোগী-প্রত্যেকেই এই আসন বছরের বারো মাসই করতে পারেন।

□ □ □