

ৰূপ থেকে অপৰূপে

ৰূপচৰ্চাৰ পূৰ্ণাঙ্গ গাইড

ডাঃ পাৰ্থপ্ৰতিম
সুকন্যা বসু

ব্ৰহ্মতীৰ্থ



প্ৰকাশক ও পুস্তক বিক্ৰেতা

৬৫/৩এ, কলেজস্ট্ৰিট

কলকাতা - ৭০০ ০৭৩

লেখক



ডাঃ পার্থপ্রতিম। এ নামেই তিনি নিজের পরিচয় দেন। জাতি - ধর্ম - বর্ণবাদের বিরুদ্ধে এটাই তাঁর প্রথম জেহাদ। কৈশোর থেকেই বিজ্ঞান আন্দোলনের সাথে যুক্ত। বহুবার অংশ নিয়েছেন পূর্বভারত ও সর্বভারতীয় বিজ্ঞান শিবিরে। প্রশংসিত হয়েছেন রাষ্ট্রপতি নীলম সঞ্জীব রেড্ডীর কাছে। ১৯৮৮ তে ভারত সরকারের বিজ্ঞান এবং প্রযুক্তি মন্ত্রকের আর্থিক সহায়তায় 'দি ইন্ডিয়ান অ্যাসোসিয়েশন ফর দ্যা ক্যাপিটেশন অব সায়েন্স' — এ বিজ্ঞান সাংবাদিকতা ও গণমাধ্যম চর্চার উপর বিশেষ প্রশিক্ষণ নেন। ১৯৯১ এবং ১৯৯২ পর পর দু'বছর ডাঃ পার্থপ্রতিম ছিলেন সর্বভারতীয় বিজ্ঞান ক্লাব সম্মেলনের মুখ্য আহ্বায়ক। ১৯৯১ সালে নাগপুরে আয়োজিত 'ইকোলজি এণ্ড স্পিরিচুয়ালিটি' জাতীয় বিতর্ক সভায় পূর্বভারতের প্রতিনিধি হিসাবে অংশ নেন। অন্ধ্রপ্রদেশের বিজয়ওয়ারায় সর্বভারতীয় ছাত্র সম্মেলনে প্রদর্শকের ভূমিকা পালন করেন।

আনন্দবাজার পত্রিকা, আজকাল, উত্তরবঙ্গ সংবাদ, ওভারল্যাণ্ড, কিশোর জ্ঞান-বিজ্ঞান, দৈনিক বসুমতী, জ্ঞান ও বিজ্ঞান, গণশক্তি, বর্তমান, সানন্দা ... বিভিন্ন পত্র-পত্রিকায় প্রকাশিত হয়েছে তাঁর লেখা প্রবন্ধ-নিবন্ধ, মজার ধাঁধা। সম্পাদনা করেছেন 'পাসপোর্ট' পত্রিকার। অংশ নিয়েছেন আকাশবাণী কলকাতার বিজ্ঞান অনুষ্ঠানে। এন.সি.ই.আর.টি. দিয়েছে 'মেধা পুরস্কার'। ভারত সরকারের যোগাযোগ মন্ত্রক তাঁকে দিয়েছে ব্যক্তিগত বেতার যোগাযোগ কেন্দ্র (হ্যাম রেডিও) ব্যবহারের বৈধ স্বীকৃতি। ২০০২ সালে 'জাতীয় বিজ্ঞান দিবস' পুরস্কারে ডাঃ পার্থপ্রতিমকে সম্মানিত করা হয়। ডাঃ পার্থপ্রতিমের লেখা হৃদরোগ সংক্রান্ত বই 'হৃদয়ের কথা' বহু পাঠকের মন কেড়ে নিয়েছে। প্রশংসিত হয়েছে দেশ, আনন্দবাজার, সাপ্তাহিক বর্তমান ও আরও বিভিন্ন পত্র-পত্রিকায়।

ফুলের বাগান করা, ছবি তোলা, ছবি আঁকা, দূরবীন দিয়ে আকাশ দেখা — এ সব ছাড়াও ডাঃ পার্থপ্রতিম চিকিৎসক জীবনের ব্যস্ততার ফাঁকে ছুটে যান গ্রাম-গঞ্জে, স্কুল-ক্লাবে। কালার ট্রান্সপেরেন্সি প্রোজেক্টর, পোস্টার, মডেল ও সুললিত ভাষ্যের সাহায্যে মানুষকে বোঝাতে চান স্বাস্থ্য ও বিজ্ঞানের মূল সূত্রগুলি। বিজ্ঞান মনস্ক, পরিবেশ সচেতন দেশ গড়াই তাঁর লক্ষ্য। এই দুনিয়ার সকল মানুষ গুণে-রূপে-মানসিকতায় অপরূপ হয়ে উঠুক — এই আশা নিয়েই অবতারণা 'রূপ থেকে অপরূপে'-র।

লেখিকা



শৈশব - কৈশোর কেটেছে মেদিনীপুরের এক ছায়া সুশীতল গ্রাম্য পরিবেশে। কলেজ শিক্ষা কোলকাতা সেডি ব্রেবোন কলেজে। তারপর স্নাতকোত্তর স্তরে কোলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ে পালি ভাষায় প্রথম শ্রেণীতে প্রথম হয়ে স্বর্ণপদক লাভ। এরপর একই বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বাংলা ভাষায় লাভ করেন স্নাতকোত্তর ডিগ্রী। এর পাশাপাশি আছে লক্ষ্মী সঙ্গীত ঘরাণায় তালিম।

বিবাহসূত্রে চলে আসেন উত্তরবঙ্গের ডুয়ার্সে। তারপর উত্তরবঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে শিক্ষক - শিক্ষণ বিষয়ে প্রথম শ্রেণীতে

উত্তীর্ণ। কর্মসূত্রে যুক্ত আছেন উত্তরবঙ্গ সংবাদ পত্রিকার সাথে। বহুবার অংশ নিয়েছেন আকাশবাণী কোলকাতা ও শিলিগুড়ির বেতার অনুষ্ঠানে। গান - কথিকা ও বিভিন্ন শিক্ষা আসরে ইথারে ভেসেছে তাঁর কণ্ঠস্বর। তাঁর লেখা প্রবন্ধ - নিবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে উত্তরবঙ্গ সংবাদ, দৈনিক বসুমতি, কলাবতী, আর্যদর্পণ, বিশ্ববাণী ও আরও বহু পত্র-পত্রিকায়। উত্তীর্ণ হয়েছেন ইউনিভারসিটি গ্র্যান্ট কমিশনের 'নেট' পরীক্ষায়। ইতিমধ্যে লিখেছেন বৌদ্ধ ধর্মশাস্ত্রের উপর গবেষণাধর্মী গ্রন্থ — 'বিষয় : ধর্মপদ'। 'রূপ থেকে অপরূপে'র মিঞা - বিবির যুগলবন্দীতে তিনি অন্যতম গায়েন।



রূপচর্চা কী এবং কেন?	১৩
প্রাচীন কালের রূপচর্চা	১৪
স্বাস্থ্য ও রূপসজ্জা	১৬
উচ্চতা অনুসারে আদর্শ ওজন	১৭
শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের মাপজোখ	১৮
বয়স অনুসারে উচ্চতা ও ওজন	২০
ত্বক ও তার যত্ন	২১
ত্বক জানার পদ্ধতি	২২
ত্বক পরিচর্যা	২৪
ঋতুতে ঋতুতে ত্বক পরিচর্যা	২৮
ত্বকের বিভিন্ন যত্ন	৩১
বিভিন্ন ত্বকের পরিচর্যা	৩৪
ত্বকের সমস্যা দূরীকরণে আয়ুর্বেদ	৩৪
ত্বকের সমস্যা সমাধানে হোমিওপ্যাথি	৩৫
বেশি বয়সে ত্বকের যত্ন	৩৬
চুল	৩৮
চুলের পরিচর্যা	৩৯
ঋতুতে ঋতুতে চুলের যত্ন	৪১
চুলের পরিচর্যায় আধুনিক প্রযুক্তি	৪৩
খুশকি	৪৪
টাক	৪৫
চুল ওঠা ও চুলের কিছু সমস্যা	৪৬
চুলের যত্নে আয়ুর্বেদ	৪৭
চুলের যত্নে হোমিওপ্যাথি	৪৭

	কেশ প্রসাধন	৪৮
	বিভিন্ন চুলের সাজ	৪৯
	অবাপ্তিত লোম	৫৫
দাঁত		৫৭
হাত ও পায়ের যত্ন		৫৯
	জুতো	৬১
চোখ		৬৩
	চোখের ব্যায়াম	৬৪
	চোখের ম্যাসেজ	৬৫
	চোখের যত্ন	৬৫
	চোখকে আকর্ষণীয় করতে	৬৭
স্তনের যত্ন		৬৯
	স্তনের সৌন্দর্য নষ্ট হওয়ার পেছনে কারণ	৬৯
	স্তন পরিচর্যার সাধারণ বিষয়	৭০
	ব্রেসিয়ার	৭০
	ব্যায়াম	৭০
স্নান		৭৩
	স্নানের পদ্ধতি	৭৪
	বিভিন্ন স্নান	৭৪
ব্যায়াম ও স্বাস্থ্য		৭৫
	এয়ারোবিজ	৭৮
	পেটের মেদ কমাতে এয়ারোবিজ	৭৯
	মুখের মেদ কমাতে ব্যায়াম	৮০
	সাঁতার	৮০
	যোগাসন	৮১
	হাঁটা	৮১
ম্যাসেজ		৮৪
	পদ্ধতি	৮৫
	মুখ ম্যাসেজ	৮৬
	পা ম্যাসেজ	৮৭

ম্যাসেজের স্ট্রোক	৮৯
ম্যাসেজের উপকরণ	৯০
ম্যাসেজের মূল নিয়ম	৯১
কখন ম্যাসেজ করবেন না।	৯২
সাপ্তাহিক রূপটান	৯২
চল্লিশের পর রূপরুটিন	৯৪
ঘরোয়া উপকরণে রূপচর্চা	৯৬
ঘুম বিশ্রাম ও সৌন্দর্য	১০২
কসমেটিক সার্জারি	১০৪
কাদের কসমেটিক সার্জারি প্রয়োজন	১০৫
কসমেটিক সার্জারি করতে গেলে যা জানা জরুরী	১০৫
সাধারণতঃ যে সব স্থানে কসমেটিক সার্জারি হয়	১০৬
মেদবৃদ্ধি ও কৃশতা	১০৮
মেদ কমানোর উপায়	১০৮
কৃশতা	১০৯
কৃশতা বা রুগ্নতা কাটিয়ে ওঠার পদ্ধতি	১১০
সাজ - পোষাক	১১০
সুগন্ধি	১১৩
পুরুষদের রূপচর্চা	১১৭
খাদ্য	১২০
কর্মরতা নিরামিষাশী মহিলার আদর্শ খাদ্য তালিকা	১২৩
কর্মরতা আমিষাশী মহিলার আদর্শ খাদ্য তালিকা	১২৪
কর্মরত নিরামিষাশী পুরুষের আদর্শ খাদ্য তালিকা	১২৪
কর্মরত আমিষাশী পুরুষের আদর্শ খাদ্য তালিকা	১২৫
খাদ্য গ্রহণের নিয়মবিধি	১২৭



রূপচর্চা কী এবং কেন ?

মানুষ দু'পায়ে ভর দিয়ে মাটি থেকে উঠে দাঁড়াল, উর্ধ্ব আকাশে মেলে ধরল উদ্যত বাহু। পশুর চর্ম, গাছের বাকল দিয়ে আবৃত করল শরীরকে। হয়তো সেদিন থেকেই শুরু হল শরীরচর্চার।

শরীরচর্চার হাত ধরে মানুষের মধ্যে প্রবেশ করল রূপচর্চা। বহু প্রাচীন কাল থেকে মানুষ নিজেকে সবার থেকে পৃথক, সবার চেয়ে আকর্ষণীয় করে তুলতে চায়। মনোবিজ্ঞানীদের বিশ্লেষণ থেকে জানা যায় রূপচর্চার ভেতরে মানুষের এক সহজাত প্রবৃত্তি কাজ করে। প্রাচীন কালের মুনি ঋষিরা উপলব্ধি করেছিলেন সুস্থ শরীর ছাড়া সাধনা সম্ভব নয়। পরীক্ষা - নিরীক্ষা, উপলব্ধির ভিত্তিতে তাঁরা আবিষ্কার করেছিলেন শরীরকে সুস্থ রাখার এক অভূতপূর্ব কৌশল। অন্তরাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার যোগ বন্ধন। এই প্রচেষ্টাই বর্তমানে যোগ ব্যায়ামের মধ্যে আমরা দেখতে পাই। আমাদের জীবন বা প্রাণ যেহেতু আমাদের শরীর ঘিরেই বিরাজ করে, তাই সেই প্রাণ বা অন্তরাত্মার সাধনা করতে গেলে তার মন্দিররূপী শরীরটাকে যে সুন্দর রাখা প্রয়োজন তা আর বলার অপেক্ষা রাখে না।



রূপচর্চার প্রথম কথা হল পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা। পরিপাটি করে নিজেকে উপস্থাপিত করা রূপচর্চা। মানুষ তার শরীরকে সুন্দর করে অপরের কাছে মেলে ধরতে চায়। বেশিরভাগ মানুষ এ ধরনের মানসিকতা নিয়ে বাঁচে। /তুই না দেখতে দারুণ* — এ ধরনের কথাকে আমরা যতই বিনয়ের সঙ্গে উপেক্ষা করি না কেন,

অবচেতন মনে হয়তোবা সবারই কান পেতে রয় এ কথা শোনার লাগি।

অজ্ঞানতাবশতঃ আমরা অনেকেই মুখের রং চং মাখা প্রসাধনের সঙ্গে রূপচর্চাকে গুলিয়ে ফেলি। রূপচর্চা মানে শুধু নানা প্রকার ময়শ্চারাইজার, ক্রীম, পাউডারের প্রলেপ নয়। সঠিক পদ্ধতিতে সঠিক সময় নিজেকে সুন্দর করার পদ্ধতিই রূপচর্চা।

অসময়ে বুড়িয়ে যাওয়া নয়। অনেক বেশি বয়সেও মানুষের নিজেকে বয়স্ক ভাবতে কষ্ট হয়, তাই শরীরকে যত্ন নিতে হবে সঠিক সময়ে। শরীরকে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে গড়ে



তুলতে হবে। কী ধরনের খাদ্য খেলে লিকলিকে শরীর হয়ে উঠবে স্মার্ট, মেদবহুল দেহ হবে ঝরঝরে তরতাজা — এ সবই শরীরচর্চা বা রূপচর্চা।

বর্তমানে পরিবেশ নানা কারণে ধূলোবালি ধোঁয়ায় পরিপূর্ণ। পুরুষদের সঙ্গে ভাল মিলিয়ে নারীদেরও বের হতে হয় নানান কাজে। কর্মব্যস্ত পৃথিবীতে কোন কোন মহিলাকে প্রায় বারো ঘণ্টা থাকতে হয় বাড়ীর বাইরে। তাই সৌন্দর্য চর্চা বা শরীরচর্চা বিশেষ জরুরী। কর্মক্লাস্ত দিনের অবসানে রূপটান না হলে কুড়িতে বুড়ি হয়ে যাওয়া তো খুবই স্বাভাবিক।

রূপচর্চার অন্য একটি বৃহত্তর দিকও রয়েছে। রূপচর্চা মনোচর্চাও বটে। মনকে সুস্থ রাখতে গেলে, পবিত্র করতে গেলে অবশ্যই দরকার নীরোগ উজ্জ্বল এক মনোমন্দিরের। এটি এক ধরনের জীবনচর্চা। সুন্দর পোশাক, রুচিসম্মত সাজ মনকে আনন্দিত রাখে। কর্মে জোগায় উদ্দীপনা। কেবল অপরের কাছে দৃষ্টি আকর্ষণ নয়, নিজের জন্যও রূপচর্চার প্রয়োজন আছে। রূপচর্চা একটি নিয়মিত কর্ম পদ্ধতি। এই ধারাবাহিকতা অসুস্থ শরীরকে সুস্থ, রূপহীন আগোছালো জীবনকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করে একটি স্বাস্থ্য সম্মত জীবনে এগিয়ে চলতে সহায়তা করে। নিজেকে সুন্দর করতে হলে সৌন্দর্যচর্চা বা রূপচর্চার প্রয়োজন। আর রূপচর্চা করতে হয় একটি সাধনার মধ্য দিয়ে। ত্বক, চোখ, চুল — এ সবই সাধনার দ্বারা হয়ে ওঠে আকর্ষণীয়। শৃঙ্খলাবদ্ধ জীবনচর্চা, নিয়মিত ব্যায়াম, দীর্ঘ সাধনাই হল রূপচর্চা বা শরীরচর্চা। তাহলে আপনিও হয়ে উঠতে পারেন “একমেবদ্বিতীয়ম্।”



প্রাচীন কালের রূপচর্চা

চি ক্ কবে থেকে মানুষ প্রসাধনের চর্চা করে আসছে তার সঠিক হৃদিস না মিনলেও অনুমান করা যায়। মানুষ খাদ্য, বস্ত্র, আশ্রয় - এর অনুসন্ধান করার পরই নিজেকে অপরের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলার কথা ভেবেছে। আমাদের দেশের প্রাচীনতম সাহিত্যগুলিতে অলঙ্কারে সজ্জিতা রমণীর কথা আছে। রামায়ণ - মহাভারতে আছে নানান বস্ত্র ও অলঙ্কারের কথা। ভারতবর্ষের সাংস্কৃতিক প্রতিনিধি রূপে মহাকবি কালিদাসের নাম মনে আসে। তাঁর প্রতিটি কাব্য নাটকে বিভিন্ন বসন এবং অঙ্গে আভরণের উল্লেখ আছে। রোম, মিশর, ইংল্যা', ইউরোপ এ সকল দেশগুলিতেও বহু প্রাচীনকাল থেকে প্রসাধন বা রূপচর্চার খবর মেলে।



মধ্য প্রস্তর যুগ থেকে প্রসাধন ও অলঙ্কার ব্যবহারের কথা আমরা জানি। সিন্ধু সভ্যতার যুগে যে সমস্ত নিদর্শন পাওয়া গেছে তাতে মহিলাদের বহু অলঙ্কার -এর নমুনা আছে। অজস্তা-ইলোরার স্থাপত্য ভাস্কর্য, কোনার্কের সূর্যমন্দিরের শিল্প থেকে প্রসাধন চর্চার প্রমাণ মেলে। শুধু মেয়েরা নয় পুরুষকেও অলঙ্কার পরতে দেখা গেছে।

বাংলার প্রাচীনতম সাহিত্য চর্যাপদ। এখানে উঁচু পর্বতের বাসিন্দা সবরী বালিকার গুঞ্জা মালা পরার বিবরণ পাই—

“উঁচা উঁচা পাবত তহিঁ বসই সবরী বালী।

মোরসী পীচ্ছ পরহিন সবরী গীবত গুঞ্জরী মালী।।”

বৈষ্ণব পদাবলীতে আছে বহু বিচিত্র বসন, ভূষণ, প্রসাধন, পুষ্পসজ্জা ইত্যাদির বর্ণনা।

“কুন্দ কুসুমে ভরি কবরিক ভার,

হৃদয়ে বিরাজিত মোতিম হার।”

বৈষ্ণব পদাবলী : গোবিন্দ দাস।

কালিদাসের কুমারসম্ভবে — উমা সেজেছেন শিবের গলায় মালা দেবেন বলে। লৌপ্ত চূর্ণ দিয়ে দেহের মালিন্য অপসারণ করে স্বর্ণ কলসের জল দিয়ে পুরনারীরা স্নান করালেন উমাকে। চুল শুকানো হল ধূপতাপে। শরীরে পত্রাবলী আঁকা হল। ঠোঁট চক্চকে করার জন্য মৌচাকের মোম, চোখের পাতায় নীল অঞ্জনের ছেঁওয়া, সবশেষে চন্দন পরিয়ে দিলেন হিমালয় পত্নী মেনকা। ঋতুসংহারে প্রতি ঋতু অনুযায়ী নানা বস্ত্রের বর্ণনা আছে।



আবার রঘুবংশে আছে কাষায় রাগ রঞ্জিত পরিধানের কথা। কেবল পরিধেয় বসন নয়, এগুলিতে নূপুর, হাতের অলঙ্কার, কুমকুম, লাক্ষারস, কাজল প্রভৃতি প্রসাধনের বিবরণ আছে। নদীর মাটি, গেরিমাটি দিয়ে তৈরী হত রূপচর্চার উপাদান। চোখের কাজল তৈরী হত গ্রীন কপার ও দস্তার আকর দিয়ে। গেরিমাটি দিয়ে গলা, হাতের তালু, ঠোঁট রাঙিয়ে নেওয়ার প্রচলন ছিল। ভারতের প্রসাধন চর্চা হল আনুমানিক খ্রীঃ পূঃ ৬৭৬ অব্দে বাৎসায়ন রচিত কামসূত্রের

তেতাল্লিশতম স্কন্দ।

প্রাচীন মিশরীয়রা রোদের প্রখরতা থেকে বাঁচার জন্য রেড়ীর বীজ থেকে তেল বার করে গায়ে মাখত। সধবা মেয়েরা পরত কপালে কাজলের টিপ, সীমন্তে সিঁদুর, পায়ে



লাক্ষারস, ঠোঁটে সিঁদুরের হালকা টান। শরীর - মুখে চন্দনের গুঁড়ো, গরমে চন্দন পঙ্কের প্রলেপ, দেহ সুরভিত করতে ব্যবহার করত কপূর।

রেড ইন্ডিয়ান-রা তাদের শরীর রাঙাত লাল মাটি দিয়ে। গ্রীক মহিলারা শরীরে লাগাত গুন্ম থেকে তৈরী করা লাল রঙ। টলেমী বংশের সপ্তম সম্রাজ্ঞী ক্লিওপেট্রা প্রসাধন জগতে কিংবদন্তী ব্যক্তিত্ব। তিনি প্রসাধনকে নিয়ে যান বৈজ্ঞানিক পর্যায়ে। তিনি বিকালে নৌকা বিহার করতেন। গাধার দুধে ভরা চৌবাচ্চায় স্নান করতেন। সেই দুধে থাকত গন্ধদ্রব্য, স্কার বস্তু। তিনি ফেসমাস্ক ব্যবহার করতেন। পরবর্তী কালে ক্লিওপেট্রার ভূমিকায় যিনি অভিনয় করতেন সেই এলিজাবেথ টেলার বা লিজা মুক্তাভস্ম মিশানো গরম জলে স্নান করতেন।

কোশ্‌ডক্রিমের সৃষ্টি হয় গ্যালেন এর রসায়নাগারে। মোম, অলিভ তেল, গোলাপের নির্যাস মিশিয়ে। রোমের মেয়েরা ভিনিগারে ভেজানো পুপেরোসিয়াম নামক গাছের শেকড় থেকে ব্লাশার ব্যবহার করত। পাউডারের ব্যবহারও বেশ পুরানো।

প্রাচীন রূপচর্চার মধ্যে আর একটি বিষয় বেশ নজরে আসে, তা হল শরীরে নানা নী আঁকা। গলায় তুলসী বা রুদ্রাক্ষ মালা, চোখে কাজলের রেখা, কপালে শ্বেত চন্দনের তিলক - ভারতবর্ষে এ ধরনের চর্চা বহু প্রাচীন।

রবীন্দ্রনাথের 'রাতে ও প্রভাতে' কবিতার কয়েকটি পংক্তি উল্লেখ করে এই আলোচনা শেষ করি —

দেবী, তব সিঁথিমূলে লেখা
নব অরুণ সিঁদুর রেখা
তব বামবাহু বেড়ি শঙ্খ বলয় তরুণ ইন্দুলেখা
একি মঙ্গলময়ী মূরতি বিকাশে প্রভাতে
দিতেছে দেখা।”



স্বাস্থ্য ও রূপসজ্জা

পুষ্টিকর বা উপযুক্ত খাদ্য শরীরকে স্বাস্থ্যকর করে। শরীর যদি সুস্থ না থাকে তাহলে সব সাজসজ্জাই স্নান হয়ে যায়। বর্তমান আর্থ সামাজিক পরিস্থিতিতে দামী খাবার



বেশীরভাগ লোকের নাগালের বাইরে। এর মধ্যেই সুসামঞ্জস্যপূর্ণ খাদ্য তালিকা তৈরী করে স্বাস্থ্য নিয়ে ভাবনা চিন্তা করতে হবে।

উপযুক্ত খাদ্য তালিকা স্থির করে, আর্থিক সামঞ্জস্য রেখে স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি দেওয়া উচিত। এর পরেও যদি এমন হয় কেউ খুব মোটা, কেউ খুব রোগা তাহলে সাজসজ্জার বিষয়ে বেশ সচেতন হতে হবে। যারা বেশ মোটা তাদের বেশি উজ্জ্বল জামা কাপড় ও ভারী পোশাক না পরাই ভালো। আবার যারা খুব রোগা তারা অপেক্ষাকৃত ভারী পোশাকে শরীর ঢাকতে পারেন।

মনে রাখা ভালো, সাজগোজের শখ মেটাতে গেলে জ্ঞান - বুদ্ধি - পরিশ্রমকে এক সুরে বাঁধতে হবে। বয়স অনুযায়ী দেহের ওজন, স্বাস্থ্য সঠিক করতে হবে। তার আগে জানতে হবে কোন্ বয়সে একজন সুস্থ মানুষের কত ওজন হওয়া উচিত। ২৫ বছরের বেশি বয়স্ক পুরুষের উচ্চতা অনুযায়ী আদর্শ ওজন হল —

উচ্চতা			ওজন	
ফুট	ইঞ্চি	সেমি.	পাউণ্ড	কে.জি.
৫	২	১৫৭.৫	১১৮-১২৯	৫৩.৫-৫৮.৫
৫	৩	১৬০.০	১২১-১৩৩	৫৪.৯-৬০.৩
৫	৪	১৬২.৬	১২৪-১৩৬	৫৬.৩-৬১.৭
৫	৫	১৬৫.১	১২৭-১৩৯	৫৭.৬-৬৩.০
৫	৬	১৬৭.৬	১৩০-১৪৩	৫৯.০-৬৪.৯
৫	৭	১৭০.২	১৩৪-১৪৭	৬০.৪-৬৬.৭
৫	৮	১৭২.৭	১৩৮-১৫২	৬২.৬-৬৮.৯
৫	৯	১৭৫.৩	১৪২-১৫৬	৬৪.৮-৭০.৮
৫	১০	১৭৭.৮	১৪৬-১৬০	৬৬.২-৭২.৬
৫	১১	১৮০.৩	১৫০-১৬৫	৬৮.০-৭৪.৮
৬	০	১৮২.৯	১৫৪-১৭০	৬৯.৯-৭৭.১
৬	১	১৮৫.৪	১৫৮-১৭৫	৭১.৭-৭৯.৮
৬	২	১৮৮.০	১৬২-১৮০	৭৩.৫-৮১.৬

২৫ বছরের বেশি বয়স্ক মহিলার উচ্চতা অনুযায়ী আদর্শ ওজন হল —

উচ্চতা			ওজন	
ফুট	ইঞ্চি	সেমি.	পাউণ্ড	কে.জি.
৪	১০	১৪৭.৩	৯৬-১০৭	৪৩.৫-৪৮.৫
৪	১১	১৪৯.৯	৯৮-১১০	৪৪.৫-৪৯.৯
৫	০	১৫২.৪	১০১-১১৩	৪৫.৮-৫১.৩