



বিনিয়োগ করা ভাল। আবার সব দামী প্রডাক্টই যে ত্বকের বন্ধু হবে, এমনটাও নয়। যে কোনও প্রডাক্টই আগে শরীরে অল্প একটু অংশে (কানের পিছনে বা ঘাড়ে)

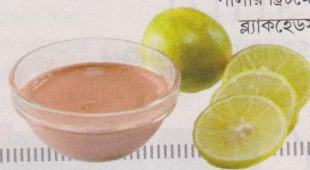


ব্যবহার করে দেখুন। কোনওরকম প্রতিক্রিয়া না হলে মুখে ব্যবহার করা যেতেই পারে। মেক-আপ না তুলে কখনওই ঘুমোতে যাবেন না। এর থেকে অ্যালার্জি হতে পারে। ক্লোরজার দিয়ে মেক-আপ তুলে ফেস ওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন।

ত্বকের যত্নে কী করবেন

জীবনযাত্রায় কিছুটা পরিবর্তন আর ত্বকের নিয়মিত যত্ন—এই দুয়ের মিলিত ফল সুস্থ ও উজ্জ্বল ত্বক। ত্বকের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে কিছু কিছু জিনিস রোজকার জীবনের অভ্যেসের সঙ্গে সমার্থক করে নিন।

- কসমেটিক ও পারফিউম খুব বেশি ব্যবহার করবেন না।
- জ্বাং বা ব্লিচিং ঘন ঘন করলে ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। তাই এগুলো নিয়মিত করবেন না।
- তিরিশ বছর বয়সের পরে এমন অ্যান্টি এজিং প্রডাক্ট ব্যবহার করুন যাতে পেপটাইড, রেটিনয়েড ও হ্যালিউরোনিক অ্যাসিড আছে। এই উপাদানগুলো ত্বক হাইড্রেট করে। ফলে চামড়া কোঁচকায় অনেক দেরিতে।
- গ্রিন টি, রেড ওয়াইন, বাদাম, কড লিভার অয়েলে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট



ঘরোয়া টিপস

- গোলাপ জল, গ্লিসারিন ও অ্যালোভেরা জুস একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি এয়ারটাইট কন্টেনারে রেখে ফ্রিজে স্টোর করতে পারেন। ময়শ্চারাইজার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন।
- পাকা কলা চটকে নিয়ে এরসঙ্গে ২ টেবলচামচ মধু, ২ টেবলচামচ গ্লিসারিন, একটা ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে ফেস মাস্ক তৈরি করে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। চোখ বন্ধ করে শুয়ে থাকুন। কলায় পটাশিয়াম আছে যা ত্বকের ওজ্জ্বল্য ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে।
- অ্যাকনের সমস্যা কমাতে চালেরগুঁড়ো ও টক দই মিশিয়ে জ্বাবার তৈরি করে নিন। সপ্তাহে দু'দিন এই জ্বাবার মুখে (বিশেষ করে মুখের কালো দাগগুলোর উপর) লাগিয়ে নিন। তারপর হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ ঘষুন। কয়েকমিনিট রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে দু'দিন দু'টা-চামচ ওটমিল, এক চা-চামচ আমলগুঁড়ো, সামান্য মধু, দই, লেবুর রস বা ডিম (সাদা অংশ) মিশিয়ে ফেস মাস্ক বানিয়ে সারা মুখে (ঠোঁট ও চোখের চারপাশ বাদে) লাগান। আধঘন্টা পর ঈষদক্ষ জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- কুচানো শসা, সঙ্গে আধ কাপ টক দই ও আধকাপ ওটমিল ও সামান্য মধু মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে নিন। এই মাস্ক বলিরেখা কমাতে ভীষণভাবে উপকারী।

থাকে প্রচুর। এতে ত্বকের ইমিউনিটি বাড়ে। গ্রিন টি ত্বকের অ্যান্টিঅক্সিজেন রিসেপটর প্রতিরোধ করে দেয়। ফলে অ্যাকনের প্রবণতা কমে।

● মাঝেমাঝে ত্বকের সৌন্দর্য ধরে রাখতে পার্লার ট্রিটমেন্টও করতে পারেন।

ব্ল্যাকহেডস ক্লিন আপ বা ফেশিয়াল করাতে পারেন, তবে নিয়মিত নয়। আবার