



চল্লিশোর্ধ কাকিমার  
মাখনমসৃণ ত্বক দেখে  
একটুও হিংসে হয় না, এমন  
মহিলা খুঁজে পাওয়া দুষ্কর!

আবার কলেজের বেস্ট ফ্রেন্ডের ত্বকের  
জেলা দেখে পুরুষকুল চোখ ফেরাতে না  
পারলেও মনে হয়, 'ইশ! আমারও যদি  
এমনটা হত!' সেই কোন ছোটবেলা থেকে  
শুনে আসছেন, এরকম চকচকে ত্বকের  
রহস্য লুকিয়ে রয়েছে জিনের ভিতর।  
কথাগুলো যে ভুল, তা নয়। তবে, জিনই  
ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য শেষ কথা নয়।  
ডায়াবিটিস বা ওবিসিটিও অনেকক্ষেত্রে  
জিনগত। তবে যাঁদের পরিবারে এই  
অসুখগুলোর ইতিহাস আছে, তাঁরা যদি  
মেপে জীবনযাপন করেন তাহলে  
অনেকক্ষেত্রেই তাঁরা এই অসুখগুলোয়  
আক্রান্ত হন না। অর্থাৎ রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো  
ছেঁটে ফেলে তাঁরা অপেক্ষাকৃত সুস্থ  
থাকছেন। একইভাবে আপনার পরিবারে  
কারওর ঈর্ষণীয় ত্বক থাকলে আপনিও  
সেরকম ত্বকের মালিক হতে পারেন। তবে  
পরিবারে কারওর অ্যাকনে বা অন্য  
কোনও সমস্যা না থাকলে যে আপনারও  
কোনওদিন তা হবে না, এ কথা নিশ্চিত  
করে বলা যায় না। আবার ধরুন,  
আপনার পরিবারে  
কারওর কখনও স্কিন  
ক্যানসার হয়নি। অথচ  
আপনি প্রথম থেকেই  
ত্বকের প্রতি  
চরম অবহেলা  
করছেন।  
সেক্ষেত্রে পরিবারে  
কারওর না থাকলেও  
আপনি কিন্তু স্কিন

ক্যানসারে আক্রান্ত হতেই পারেন! উলটো  
কথাটাও আবার সত্যি। পরিবারে কারওর  
ত্বকে কোনও সমস্যা থাকলেও আপনি যদি  
নিয়মিত যত্ন নেন আর সঠিক জীবনযাত্রা  
মেনে চলেন, তাহলে আপনি বেঁচে  
যাবেন! তবে আপনার পরিবারে যে যে  
সমস্যাগুলো আছে, সেগুলোর ব্যাপারে  
আগে থেকে সতর্ক হতে হবে। তাহলে  
সেই সমস্যাগুলো প্রতিরোধের উপায়ও  
পেয়ে যাবেন।

### সুন্দর ত্বক ও জিনের ভূমিকা

আমাদের শরীরের অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গের  
মতোই আমাদের স্কিন কোয়ালিটি, ত্বকের  
ধরন ও কার্যক্ষমতা যেমন অনেকটাই  
নির্ভর করে খাওয়াদাওয়া, স্ট্রেস বা দূষণের  
মতো বিষয়গুলোর উপরে, তেমনই নির্ভর  
করে জিনের উপরেও। অনেকেই আছেন  
যাঁরা জন্মগত উজ্জ্বল ত্বকের অধিকারী।  
এঁরা ত্বকের যত্নের জন্য বিশেষ পরিশ্রমও  
করেন না! আবার অনেকেই আছেন যাঁরা  
নিয়মিত ত্বকের যত্ন নিয়েও মাঝারি মানের  
ত্বকের অধিকারী হন। ব্রণ,  
ব্রণের দাগ, পিগমেন্টেশন,  
সময়ের আগেই ত্বকের বুড়িয়ে  
যাওয়া, স্কিন ক্যানসারের মতো  
সমস্যার সম্ভাবনা নির্ধারণ করে  
জিনই। অসম্ভব ফরসা  
ত্বকের ইউরোপীয়দের  
যেমন ত্বকের সমস্যা  
হওয়ার সম্ভাবনা  
বেশি থাকে,  
তেমনই আবার  
শ্যামলা রংয়ের  
এশীয়রা  
ত্বকের



সমস্যায় ভোগেন অনেক কম।  
ইউরোপীয়দের মধ্যে দ্রুত বুড়িয়ে যাওয়া,  
ফ্রেকলস বা ক্যানসারের সম্ভাবনা বেশি  
থাকে। অন্যদিকে ভারতীয়দের ত্বকে  
দাগছোপ হয় বেশি। আবার ভারতীয়দের  
তুলনায় সাধারণভাবে জাপানি ও  
কোরিয়ানদের ত্বকের টেক্সচার ভাল হয়।  
তাই, জিনগত ও পরিবেশগত ভূমিকাকে  
মোটোে অস্বীকার করা যায় না। অ্যাকনে  
বা পিগমেন্টেশনের মতো সমস্যার জন্য  
একাধিক বিষয় দায়ী হলেও জিনগত কারণ  
এধরনের সমস্যাকে আরও বাড়িয়ে দেয়।  
অন্তত ৯০ শতাংশ ক্ষেত্রে অ্যাকনের জন্য  
জিনগত কারণ দায়ী। যদি বাবা-মা দু'জনেই  
অ্যাকনের সমস্যায় ভুগে থাকেন, তাহলে  
সন্তানেরও সেই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা



## 3 অয়েলের পুষ্টির সাথে।

সুন্দর, রেডিয়ান্ট কালারের জন্য।

নতুন গার্নিয়ের কালার ন্যাচারালস-এ রয়েছে অলিভ, আমল, কোকোনাট অয়েল আর ট্রিপল নিউট্রিশন  
কন্ডিশনারের বিশেষত্ব। চুল হয় সিল্কি-সুন্দর এবং আপনার কালার দেখায় সুন্দর, রেডিয়ান্ট দীর্ঘ সময় পর্যন্ত।

নারিশত চুল, বেশি ভালো কালার!

