



## ত্বকের উপযোগী ফেসপ্যাক

ত্বকের সবচেয়ে বড় শত্রু ধুলো ময়লা। ত্বক যত পরিষ্কার করুন না কেন, ঘর থেকে বাইরে বের হওয়ার পর এতে ময়লার স্তর পড়বে। আর যাদের তৈলাক্ত ত্বক তাদের তো সমস্যার শেষ নেই। ময়লার স্তর ঢেকে ফেলে লোমকূপের গোড়া। ফলে ত্বকের ওপর ত্রিম, ময়েশচারাইজার বা মাস্ক যাই দেন না কেন, কাজে আসে না। আপনি চাইলে বাড়িতেই তৈরি করতে পারেন ত্বকের উপযোগী ফেসপ্যাক।

### তৈলাক্ত ত্বকের জন্য

■ দু'চামচ মোটর ডালের গুঁড়ো, দু'চামচ ময়দা, দু'চামচ বাদাম তেল, দু'চামচ গোলাপ পানি মিশিয়ে মুখ ও গলায় লাগিয়ে রাখুন ২০ মিনিট। হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে ২ দিন ব্যবহার করবেন। ■ একটি পাকা কলা, এক চামচ মধু, এক চা চামচ চালের গুঁড়ো, এক চামচ গোলাপ পানি দিয়ে মিশিয়ে লাগিয়ে রাখুন ১০ মিনিট। এরপর হালকাভাবে ঘষে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এভাবে সপ্তাহে ৩ দিন ব্যবহার করবেন। ■ এক চামচ চন্দন বাটা, এক চা চামচ চালের গুঁড়ো, দু'চামচ টকদই, এক চামচ গোলাপ পানি মিশিয়ে মুখে লাগান। ১০ মিনিট পর হালকাভাবে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। মাসে ৪ বার ব্যবহার করবেন। ■ এক চামচ মসুর ডাল, এক চামচ সুঁজি, এক চামচ মধু ও এক চামচ গোলাপ পানি মিশিয়ে মুখ ও গলায় লাগিয়ে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর পানি দিয়ে হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে একদিন করতে হবে।

### শুক্ক ত্বকের জন্য

■ কমলালেবুর খোসা শুকিয়ে গুঁড়ো করে একটি বোতলে ভরে রাখুন। গোসলের সময় কাঁচা দুধে কমলালেবুর খোসা গুঁড়ো মিশিয়ে মুখে, কাঁধে, গলায় মেখে ৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে ৩ বার ব্যবহার করবেন। ■ এক চা চামচ ভূষি, আধা চামচ গুঁড়ো, আধা চামচ কর্নফ্লাওয়ার বা ময়দার সঙ্গে পরিমাণমতো গোলাপজল একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন করে মিশ্রণ বানিয়ে নিন। এরপর মুখের ব্ল্যাক হেডসের ওপর লাগান। শুকিয়ে যাবার জন্য অপেক্ষা করুন। এরপর পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

### মিশ্র ত্বকের জন্য

■ এক পিস পাউরুটি, এক চামচ মধু, দুই চামচ দুধ, আধা চা চামচ কমলা লেবুর রস মিশিয়ে যেখানে ব্ল্যাক ও হোয়াইট হেডস আছে সেখানে লাগিয়ে রাখুন ১০ মিনিট। শুকিয়ে গেলে পানি দিয়ে হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে ৩ বার ব্যবহার করুন। ■ এক চামচ কমলালেবুর খোসা, এক চামচ নিম পাতায় গুঁড়ো, এক চামচ টক দই, আধা চামচ তুলসী পাতা বাটা, আধা চামচ গোলাপজল মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে অপেক্ষা করুন ১০ মিনিট। এরপর পানি দিয়ে হালকা ম্যাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে ১ দিন করবেন।

রোজীনা সৃষ্টি

ছবি : সোহেল রানা রিপন



অ্যালো ভেরার নির্বাস-সমৃদ্ধ  
মেয়লি বডি লোশন  
শুক্ক ত্বক সার্বভৌম ছোঁয়া

২০০ মিলিতে ৭ টাকা

১০০ মিলিতে ৫ টাকা

ছাড়!



সুখার ট্র্যাডেলিগ লিঃ  
কোম্পানী লিমিটেড