

प्राहार

डॉ. मोहन थॉमस

फे शिअल कोणत्याही प्रकारचे डाग आणि मुरुमे नसलेला चेहरा सगळ्यांना

आकर्षित करतो. रोज रात्री झोपण्यापूर्वी चेहरा योग्यरित्या स्वच्छ करून टोनिंग आणि मॉइश्चराइजिंग करावं. त्याचबरोबर फेशिअल करणंही गरजेचं आहे. आठवड्यातून

कमीत कमी दोन वेळा तरी घरगुती

फेशिअल केलं पाहिजे. पाच दिवसांतून

एकदा नैसर्गिक फेशिअल पॅक वापरला

तर त्याचा नक्कीच फायदा होतो. परंतु

असा पॅक वापरण्यापूर्वी त्यात केमिकल नसल्याची खात्री करून घेणं आवश्यक आहे.

आपल्या चेहऱ्याला सूट होईल अशीच सौंदर्य साधनं वापरावीत. कोरलेल्या भुवयाही चेहऱ्याच्या सौंदर्यात भर घालतात. त्यामुळे पालंरमध्ये जाऊन भुवया ववस्थित करून घ्याव्यात.

केसांची निगा

आपले केस

नियमित स्वच्छ ठेवले

पाहिजेत. केसांना

आठवड्यातून दोनदा तेल

लावून शॅम्पूने धुतल्यास खूप

चांगला फरक पडतो. शॅम्पूने

केस धुतल्यानंतर केसांना

चांगला कंडिशनरही लावावा.

कुरळ्या केसांसाठी हेअर मास्क

आणि लिव-ऑन

कंडिशनर वापरावा. कर्ली

केसांचा भांग पडेल असा

हेअरकट करावा. त्यामुळे

केस व्यवस्थित बसतील

आणि चांगले दिसतील. जर

तुमचे केस पातळ असतील तर त्यासाठी ब्यो इझिंग अत्यंत योग्य उपाय आहे.

आपल्या कपड्यांना अनुकूल असा हेअर कलर वापरण्याबरोबरच थोडीशी वेगळी

हेअरस्टाइल केली तर तुमचा लुक वेगळ्या आणि आकर्षक दिसेल. यासाठी जास्तीत

जास्त नैसर्गिक उत्पादनेच वापरण्याचा प्रयत्न करावा.

शरीराची निगा

आरोग्य चांगलं ठेवायचं असेल तर पौष्टिक आहाराबरोबरच जास्तीत जास्त

पाणी पिणं आवश्यक आहे. आठवड्यातून कमीत-कमी तीन वेळा तरी व्यायाम केला

पाहिजे. त्याचबरोबर प्रत्येक आठवड्याला ऑईल मसाज केल्याने ताण तर जातोच

पण त्वचाही उजळ आणि आकर्षक दिसते. म्हणूनच घराबाहेर पडताना नेहमी उच्च

एसपीएफ असलेलं सनस्क्रीन लोशन वापरावं. शरीर धूळ आणि काळे

पडण्यापासून वाचवण्यासाठी शॉवर जेल आणि जाळीदार स्क्रबने अंघोळ करावी. अंघोळ केल्यानंतर प्रत्येक वेळेस

शरीरावर मॉइश्चराइजर लावावे. दोन आठवड्यातून एकदा घरातच पेडीक्यूर आणि मेनीक्यूर करावे, नखे नरम

राहावीत म्हणून त्यावर क्रीम लावावे. त्याचबरोबर शरीराचे आरोग्य उचित ठेवण्यासाठी नियमांचे काटेकोरपणे पालन

करावे.

अन्य काही टिप्स

फोटोशूट करावचं असेल किंवा स्वतःचा पोर्टफोलियो तयार करावयाचा असेल तर मॅट लुक खूपच चांगला

दिसेल परंतु हे तुमच्या मेकअप आर्टिस्ट आणि फोटोग्राफरवर अवलंबून आहे. मात्र कॉस्मेटिक्स वापरताना

ध्यावयाची एक काळजी म्हणजे हे कॉस्मेटिक्स तुमच्या रुपाला योग्य असेल असेच असावेत. झोपण्यापूर्वी

चेहऱ्यावरचा मेकअप धुऊन टाकणं अत्यंत आवश्यक आहे. शरीराची स्वच्छता, टोनिंग आणि

मॉइश्चराइजिंग आपल्या रोजच्या दिनक्रमात समाविष्ट करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

नेहमची तरुण आणि ताजतवाने दिसावे असे जर तुम्हाला वाटत असेल तर नियम पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे.

■ रात्रीची जागरणं टाळावीत. प्रत्येक रात्री कमीत कमी आठ तासांची तरी शांत झोप घेतली पाहिजे.

■ दारू आणि तंबाखू-सिगारेटपासून दूर राहणेच फायदेशीर ठरेल.

■ जॅक फूडच्या आकर्षणापासून दूर राहणे कठीण असते परंतु महिन्यातून एकदाच जॅक फूड खावे. महिन्यात एकापेक्षा जास्त वेळ जॅक फूड खाऊ नये.

■ आपल्या फिटनेसच्या वेळापत्रकात योगाचा समावेश केल्यास चांगले होईल.

ध्यानधारणेचा सराव करावा. जर तुम्ही आतून शांत असाल तर तुमच्या चेहऱ्यावर

नक्कीच तजेला दिसेल. कोणताही मेकअप वा स्कीन ट्रीटमेंट अशा प्रकारचा

तजेला देऊ शकत नाही. कितीही व्यस्त कार्यक्रम असला तरी आपल्या

कुटुंबासाठी आणि मित्रांसाठी वेळ अवश्य काढावा. त्यांच्याशी नेहमी

संपर्कत राहावे. तुमच्या फिटनेस आणि आहारासाठी हे अत्यंत

उपयुक्त आहे. योग्यरित्या आखलेली जीवनशैली तुम्हाला

नेहमी उत्कृष्ट ठेवेल आणि तुमच्या चेहऱ्यावरही

तजेला येईल.

मेकअप गॅलरी



फॅशन शोमधील मुलींप्रमाणे आपणही दिसू असा प्रयत्न देशाच्या कानाकोपऱ्यातील मुलींना वाटत असतं. आपण सुंदर दिसावं या हेतूने कोणत्याही या मुलींचम अनुकरण करताना दिसातात. मग एखादा लग्नासारखा मोठा समारंभ असो किंवा एखादी लहानशी पार्टी मेकअपला खूपच महत्त्व आलं आहे. पण तुम्ही थोडीशी काळजी घेतली तर तुम्हीदेखील सुंदर दिसू शकतात.

थोडीशी काळजी

