

# मुम्बई

सौंदर्याच्या सर्वसाधारण उपचारांमध्ये कोणत्याही प्रकारच्या सर्जरीचा अंतर्भाव नसलेल्या चेहऱ्यांच्या उपचारांचा समावेश होतो. त्या चेहऱ्यात लगेच सुधारणा करतात आणि अवघ्या काही मिनिटांमध्ये पूर्ण होतात. केमिकल पील्स आणि फॅट ग्राफिटिंग यांच्यासारखे उपचारही लोकांच्या पसंतीला उतरू लागले आहेत. या उपचारांना थोडा वेळ लागतो आणि त्याचे परिणामही सुमारे आठवडाभरानंतर दिसतात. हे उपचार करण्यासाठी भूल द्यावी लागते आणि त्याच्या परिणामांमुळे चेहरा अत्यंत देखणा दिसतो. शस्त्रक्रियेचा अंतर्भाव असलेले उपचार नवरात्रीपूर्वी १-२ महिनेआधी केले जातात, कारण त्यानंतर बरे होण्यासाठी वेळ लागतो आणि त्या काळात धावपळीचे शारीरिक काम बंद करावे लागते.

## सौंदर्य नवरात्र आणि उपचार

कपड्यांनी झाकलेल्या भागांचे केमिकल पील ऑफ करण्याकडे लोकांचा कल वाढला असून, त्यात मान, पाठीचा वरचा भाग आणि हातांचा समावेश आहे. शरीराचे हे भाग देखणे दिसावेत यासाठी कमी त्रासाच्या, कमी खोलवर जाणाऱ्या हलक्या पील्स उत्सवाच्या एक ते दोन आठवडेआधी केल्या जातात. मायक्रोडर्मग्रेशन आणि स्किन पॉलिश यांच्यामुळे फायदे वाढतात. शरीराच्या विविध भागांमध्ये काळे किंवा तपकिरी केस असलेल्या लोकांना त्यांची थोडी काळजी असते. भारतीय स्त्रियांना अनेकदा त्यांच्या मानेच्या खालच्या भागात आणि हातांवर खूप केस असतात. नवनवीन प्रकारच्या कपड्यांमुळे हे भाग समोर दिसतात. ते सुंदर आणि देखणे दिसावेत असे प्रत्येकीलाच वाटत असते.

हायरहायड्रोसिस किंवा जास्त घाम येण्यापासून प्रतिबंधात्मक उपचारांसाठी येणाऱ्या लोकांच्या संख्येत अलीकडील काळात वाढ झाली आहे. तुम्ही तुमचे सर्वोत्तम कपडे घालून नृत्यासाठी जाता तेव्हा काखेतील डग दिसतात. या उपचारांसाठी येणाऱ्या मुलामुलींना बोटुलिनम टॉक्सिनद्वारे तात्पुरते उपचार दिले जातात. यासाठीचे दीर्घकालीन उपचार म्हणजे एक शस्त्रक्रिया असून त्यासाठी एक दिवस लागतो.

गेल्या काही वर्षांमध्ये बॅक पॉलिशिंगचे प्रमाण वाढले आहे. बॅकलेस चोळीच्या नवीन डिझाईन्स घालण्यासाठी आत्मविश्वास वाढवणारे हे उपचार आहेत. हे कोणत्याही शस्त्रक्रियेविना केवळ पील, लेसर उपचार आणि मायक्रोडर्मग्रेशनद्वारे पार पडतात. हे उपचार झाल्यानंतर जखम भरून येण्याच्या काळात त्वचा खूप संवेदनशील झाल्यामुळे ती काही आठवडे तरी थेट सूर्यप्रकाशाच्या संपर्कात येऊ नये याची काळजी घ्यावी लागते. दिवसा एक चांगली सनस्क्रीन वापरावी आणि हलक्या रंगाचे कपडे घालावेत.

तात्पुरत्या स्वरूपाचे किचक फिक्सेसही

सर्वसाधारणपणे केले जातात. काही काळापूर्वी केलेला मेकअप घामाने निघून जायचा आणि आतली त्वचा दिसायची. तात्पुरत्या स्वरूपाचे उपचार, बॉटरपूफ मेकअप आणि मेडिकल टॅटू यांनी लोकांचा आत्मविश्वास वाढला आहे. नखांची काळजी, पेडिक्युअर आणि मॅनिक्युअर, त्वचेचे उपचार, फिलर्स, बोटोक्स यांच्यासारख्या शस्त्रक्रियाविहीन उपचारांमुळे लोकांचे दिसणे सुधारले आहे. एखाद्या तज्ज्ञाच्या सल्ला घेऊन नीट उपचार केल्यास मध्यमवयीन लोकांनाही त्यांचे वय कमी झाल्याचे लक्षात येईल. तसेच अशा उपचारांसाठी योग्य ठिकाण आणि यूएसएफडीए उत्पादनांचा वापर करणे आवश्यक आहे. स्वस्तातल्या उत्पादनांमुळे विविध प्रश्न निर्माण होऊ शकतात. आपल्याच त्वचेचे नुकसान होत असल्यामुळे योग्य उपचार निवडणे आपल्यासाठी आवश्यक आहे. कारण त्यातून त्वचा बिघडल्यास त्याचे उपचार जास्त महागडे आणि त्रासदायक ठरू शकतात.

हे उत्सव हिवाळ्याच्या सुरुवातीला सुरू होतात. हिवाळ्यामुळे त्वचा कोरडी पडण्यास सुरुवात होते. त्वचा कोरडी पडण्याबरोबरच त्वचेचे पापुद्रे निघणे आणि त्वचेला तडे जाणे, त्वचेवरील सूज (एड्रेमा) अशा गोष्टी होतात. त्वचेची नीट काळजी घेतल्यास हिवाळ्यातही त्वचा सुंदर दिसू शकते.

### खूप पाणी प्या

खूप पाणी प्या आणि त्वचेला हायड्रेट करा. कुठेही बाहेर जाताना सोबत पाण्याची बाटली घेऊन जा. बाहेर खूप थंडी असेल तर हॉबील टी पिता येईल. तुमच्या त्वचेला एक निरोगी तेज मिळेल. त्वचेला तहानलेले ठेवू नका.

### कामाच्या आणि राहण्याच्या

### ठिकाणात नीट आर्द्रता ठेवा

हवेतील आर्द्रता कायम ठेवणे हा एक चांगला पर्याय ठरू शकेल. आर्द्रता कायम ठेवणाऱ्या यंत्रणेंमुळे तुमची त्वचा मऊ आणि



देखणी होईल. ती कोरडी पडणार नाही. आपल्या स्थानिक औषधांच्या दुकानातून आपल्याला ही यंत्रणा मिळू शकेल.

### एक्सफोलिएटिंग क्रीम्स

एक चांगला बॉडी स्क्रीब आणि फेशियल एक्सफोलिएटमुळे त्वचेवरून मृतपेशी काढल्या जाऊ शकतील. आठवड्यातून एकदा तुमच्या त्वचेच्या स्वच्छतेत याचा वापर करा. तुम्हाला केवळ फ्रेश वाटणार नाही तर मृतपेशीही निघून जातील.

### तेलावर आधारित मॉइश्चरायझर्स

त्वचेतील आर्द्रतेचे संरक्षण करण्यासाठी याचा उपयोग करता येईल. मलमाच्या रूपात मिळणाऱ्या क्रीमचा उपयोग करा, कारण त्यात ८० टक्के तेल असेल. क्रीम आणि लोशन्समुळे तुमची त्वचा आर्द्र आणि मऊ होण्याऐवजी कोरडी होईल. हिवाळ्यात त्वचेची काळजी घेण्यासाठी त्वचेचा प्रकार कोणताही असो, हा काळ तेलमुक्त क्रीम वापरण्याचा नाही. कारण ते बरेचसे नैसर्गिक तेल शोषून घेतात आणि हिवाळ्यात त्वचा निस्तेज दिसते.

### डॉ. मोहन थॉमस

वरिष्ठ कॉस्मेटिक सर्जन, कॉस्मेटिक सर्जरी इन्स्टिट्यूट