

फॅशन | संसार | सौदर्य

सुख्खा

सुंदर मी
होणार !

प्रत्येक व्यक्तीला आपण सुंदर आणि आकर्षक दिसावं असं नेहमीच वाटत असतं. प्रत्येक व्यक्ती खरेतर जन्मतः सुंदरच असते. निसर्गाने प्रत्येकाला सुंदर केस, सुंदर त्वचा दिलेली असते. परंतु नंतर हळूहळू प्रदूषण, चिंता, कृत्रिम गोट्ठीमुळे, चुकीच्या आहार-विहारामुळे नैसर्गिक सौंदर्य कमी कमी होत जाते. स्त्रिया एका वर्षात सुंदर दिसण्यासाठी किंवा सौंदर्याविषयी काही प्रयोग करण्यासाठी साधारणपणे ४०० तास खर्च करतात, असे एका सर्वेक्षणातून लक्षात आले आहे.

प्रत्येक स्त्री सुंदर व आकर्षक दिसू शकते. ती शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या निरोगी असेल तसेही सौंदर्य हे केवळ पांढऱ्या रंगावर (गोऱ्या रंगावर) अवलंबून नाही तर त्वचा किती निरोगी आहेत. त्यावर अवलंबून असते. केसांचे सौंदर्यसुळा केवळ लांबीवर अवलंबून नसते तर ते किती निरोगी, चमकदार आहेत यावर अवलंबून असते. स्त्रीचे वय कितीही असले तरी किंवा केसांचा -त्वचेचारणे रंग कसाही असला तरी ते निरोगी असतील तरच ते सौंदर्यात भर टाकतात. केस, त्वचा त्याचप्रमाणे इतर अवयवांची काळजी कशी घ्यावी याविषयी काही उपाय थोडकायात पाहूया...

કોરફડીને ખુલવા ચેહાચ્યાચે સૌદર્ય



हल्लीच्या या धकाधकीच्या दिवसांमध्ये मोबाईलला आणि अत्याधुनिक जीवनशैलीला जितकं महत्त्व दिलं जातं तितकं महत्त्व आपल्या आरोग्याला मात्र दिलं जात नाही. अनेकदा धकाधकीत आपण स्वतःकडे लक्ष देणं विसरतो. त्याचे परिणाम आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यातून आपल्याला सहज दुसून येतात. जेवणाच्या वेळा, खात असलेले पदारथ, अपुरी झोप, प्रदूषण, ताण यांचा शरीरावर आणि मनावर होणारा परिणाम दिसून येतो. त्वचा हे

परिणाम दाखविणारा महत्वाचा घटक आहे. शरीराचा अतिसंवेदनशील भाग असणाऱ्या त्वचेवरुनही एखाद्या व्यक्तीच्या आरोग्याचा अंदाज सहज लावण शक्य होतं. त्वचा निरोगी ठेवण्यासाठी जाहिरातीमध्ये दाखवल्याप्रमाणे महागड्या क्रिम किंवा सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर करण्याची आवश्यकता नसते, तर घरगुती उपचारांनीही त्वचेच्य समस्या दूर होऊ शकतात. त्यासाठी योग्य गोष्टींची माहिती असणे आवश्यक आहे. त्वचेचं सौंदर्य आणि आरोग्य हे दोन्ही चांगले ठेवायचे असेल तर कोरफड आणि हळद हे अतिशय

- ▶ वाढणारे वय लपण्यास मदत
: वाढत्या वयोभानन्दसार

कोरफडीचा लेप लावल्यास
तो भाग लवकर बुग होतो.

दृष्टान्त हाणार कायद....
हा लेप तयार करण्यासाठी
एक चमचा हळद आणि
कोरफडीचा गर आणि एक
चमचा मध्य यांचं एकत्र
मिश्रण करून हे मिश्रण मुख्यं
असणाऱ्या भागावर साधारण
पंधरा मिनिटांसाठी लावा आवार

ਕੋਈ ਫਡ ਜੇਲ ਰਾਤਰਿਮਾਈ ਚੇਹੜਾਵਾਂ ਲਾਵੁਣ ਟੇਵਲਿਆਸ ਕਾਧ ਹੋਤੇ ?

आपलीही त्वचा निताळ, सुंदर आणि डागविरहित असावी,
अशी प्रत्येकाचीच इच्छा असते. पण मुरुम, डाग इत्यादी
समस्यांमुळे सौंदर्यमध्ये बाधा निर्माण होते. प्रदृष्टिं
वातावरण आणि बदलती जीवनशैली यामुळे चैहन्यावरील
नैसर्गिक चमक नाहीशी होऊ लागते. त्वचेवर ग्लो
येण्यासाठी काही जणी भरपूर प्रमाणात केमिकलयुक्त
ब्युटी प्रोडक्ट्सचा वापर करतात. पण कित्येकदा या
उत्पादनांमुळे चेहन्याचे नुकसान होते. संवेदनशील त्वचा
असणाऱ्यांनी नैसर्गिक घरगुती उपचार करण्यावर भर
द्यावा. पण हे उपाय देखील डॉक्टरांचा सल्ला घेऊनच
करावेत. कोरफड जेल हे सर्व प्रकारच्या त्वचेसाठी
लाभदायक आहे. त्वचेची देखभाल करण्यासाठी हा सर्वात
स्वस्त आणि मस्त उपाय आहे. कोरफड जेलमधील पोषण
तत्त्वांमुळे चेहन्यावर नैसर्गिक चमक येण्यास मदत मिळते.
कोरफडमध्ये हर्बल आणि औषधी गुणधर्माचा साठा
आहे. ज्यामुळे त्वचा आणि केसांशी संबंधित समस्या दूर
होण्यास मदत मिळते. अंलोव्हेरा जेल आपल्या त्वचेसाठी
कसे लाभदायक ठरते? जाणून घेऊया याबाबतची
सविस्तर माहिती...

चेहऱ्यावर अऱ्लोक्हेरा जेल लावण्याचे फायदे

किंतु बुटी प्रोडक्टमध्ये अंलोहरा जेलचा वापर केला जातो. सौंदर्य प्रसाधनांप्रमाणेच कोरफडचा रस देखील चेह्यासाठी लाभदायक आहे. या औषधी वनस्पतीमध्ये ७५ प्रकारचे घटक असतात. ज्यामध्ये मुख्यतः व्हिटीमिन, खनिजे, सॉलिसिलिक ऑसिड, लिमिन, सॅपोनिन यांचा समावेश असतो. केमिकललयुक्त प्रोडक्टमुळे होणारे दुष्परिणाम पाहता प्रत्येक जण आता आयुर्वेदिक, हर्बल उपचार करण्यावर भर देत आहेत. नैसर्गिक उपचारांमुळे चेह्याला दीर्घ काळासाठी फायदे मिळतात आणि महत्त्वाचे म्हणजे डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन उपाय केल्यास दुष्परिणामही होत नाहीत.

■ कोरफड आणि काकडी
: काकडी व कोरफड
एकत्र करून घेहा आवा
डोळ्यांच्या आसपास
लावा. कोरफड जेल ३
काकडी मिक्सरमध्ये व
घ्या. यानंतर एका स्वच्छ



कापडाच्या मदतीने काकडी - कोरफडचा रस बाउलमध्ये गाळून घ्या. हा रस तुम्ही कापसाच्या मदतीने आपल्या चेहऱ्यावर लावू शकता. याद्वारे तुमच्या त्वचेला व्हिट्टमिन ईचा पुरवठा होईल आणि त्वचा हायट्रेट राहण्यासही मदत मिळेल. हवे असल्यास तुम्ही व्हिट्टमिन ई तेलासह देखील कोरफड जेल मिक्स करू शकता. नियमित हे उपाय केल्यास चेहऱ्यावर सकारातम्क बदल पाहायला मिळतील.

- अॅलोकेरा फेस स्क्रब : कोरफड जेल आणि ग्राउंड ओटमील एकत्र घ्या. जाडसर मिश्रण तयार करा. नियमित या स्क्रबचा वापर करावा. ओटमील आपली त्वचा एक्सफोलिएट करण्याचं कार्य करते. तर कोरफडमुळे त्वचेला थंडावा मिळतो.

- चेहऱ्यासाठी अऱ्लोक्हेरा लेप : तुमच्या घरामध्ये कोरफडचे रोपेट असेल तर त्यातील ताजा गर काढून घ्या. यामध्ये ऑलिव्ह औइल किंवा नारळाचे तेल मिक्स करा. मिश्रण तयार झाल्यावर चेहऱ्यावर लावा. हे अर पॅक म्हणूनही याचा त्यापां दोस्रा शक्ती

- वापर हाऊ शकता.
- कोरफड जेल रात्रभर चेहऱ्याला लावण्याचे फायदे : आपल्या चेहऱ्यावर सुद्धा कोरफड जेलनं मसाज करा आणि रात्रभर चेहऱ्यावर लावन ठेवा. यातील पोषण तत्वांमध्ये त्वचेला लाभ

मिळतात. सर्वप्रथम फेस वॉशने आपला चेहरा स्वच्छ धुऊन घ्या. कॉटनच्या कापडाने चेहरा पुसून घ्यावा. यानंतर कोरफड जेल चेहरा आणि मानेवर लावा. आवश्यकता वाटल्यास तुम्ही एसैंशियल ऑफिलाचाही वापर करू शकता. चेहऱ्याचा हलक्या हाताने मसाज करा आणि रात्रभर जेल चेहह्यावर राहू द्या. नियमित स्वरुपात हा उपाय केल्यास त्वचेवर नैसर्गिक चमक येण्यास मदत मिळते मरुम मरुमांचे डाग देखील कमी होतात

Digitized by srujanika@gmail.com

मुलायम, घनदाट केसांसाठी कोरफडीचा वापर!

एखाद्या चित्रपट किंवा जाहिरातीत
अभिनेत्री आणि मॉडेलचे केस पाहून
आपलेही केस असे असावेत, असेहे
आपल्यापैकी अनेकांना वाटते. मात्र,
काळ्याभोर घनदाट केसांसाठी नेमके काय
करावे, हे माहीत नसते. सध्या बाजारात
उपलब्ध असणाऱ्या विविध शाम्पू आणि
कंडिशनर्समध्ये केमिकलचे प्रमाण जास्त
असते. त्यामुळे केस खराब होण्याची शक्यता
असते. या खराब झालेल्या केसांशी आणावी
चुकीचे वागतो आणि त्यामुळे केसांचा पोत
आणखीनच खराब होतो. अनेकदा पार्लरमध्ये
जाऊन हजारो रुपये खर्च करूनही केस
आपल्याला हवे तसे होत नाहीत. मात्र, केसांचे
आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी काही सोपे उपाय
केल्यास निश्चितच फायदा होऊ शकतो. कोरफड
ही उपयुक्त अशी औषधी वनस्पती आहे. त्वचेचा
पोत सुधारण्याबरोबरच केसांचे सौंदर्य खुलवण्यासाठी
कोरफडीचा उपयोग होतो. कोरफडीतील गरामुळे केस
चमकदार आणि मुलायम होण्यास मदत होते. कोरफड ही
केसांसाठी नैसर्गिक कंडिशनरप्रमाणे काम करते. पाहुयात
केसांना कोरफड लातापानाचे नोंदाके काया घासावै आवडत

- नैसर्गिक कंडिशनर : कोरड्या आणि खराब झालेल्या केसांसाठी कोरफड अतिशय उपयुक्त असते. कोरफडीतील गर काढून तो पाण्यामध्ये योग्य पद्धतीने एकत्र करावा. हे मिश्रण स्रेच्या बाटलीमध्ये टाकावे. यामध्ये तेल मिक्स करावे. हे मिश्रण आवश्यकतेनुसार केसांवर योग्य पद्धतीने स्पेच करा. असे काही वेळा केल्यानंतर तुम्हाला त्याचा नक्कीच चांगला परिणाम दिसून येईल.
- केसांची उत्तम वाढ : लांब केस सगळ्यांनाच आवडतात. लहान असल्यापासून मुर्लींना आपले केस लांबसडक असावेत असे वाटत असते. पण आहारातील हरवलेली मूळ्ये, प्रदूषण यांमुळे केसांचे आरोग्य विघडते आणि केस तुटण्याचे किंवा गळण्याचे प्रमाण वाढते. या समस्येसाठी कोरफडीची जेल अतिशय उपयुक्त असते. केसांचे आरोग्य टिकविण्यासाठी हा अतिशय उत्तम आणि नैसर्गिक उपाय आहे. कोरफडीची जेल लावल्याने केस त्याचापासून घेणे
- केस दिसतात मुलायम : कोरफडीमध्ये मुळातच एक प्रकारचा चिकटपणा असतो. कोरडे आणि प्राण गेलेल्या केसांना वगण मिळणे आवश्यक असते. तेलामुळे केसांची मुळे बळकट होतात. तर कारफड लावल्याने केसांचा पोत सुधारण्यास मदत होते. त्यामुळे चमकदार आणि मुलायम केसांसाठी कोरफडीचा वापर अवश्य करायला हवा.
- कोंड्यासाठी उपयुक्त : अनेकांना लहानपणापासून डोक्यात कोंडा होण्याचा त्रास असतो. कोंड्यामुळे डोक्यात खाज येणे, फोड होणे यांसारख्या समस्या उद्भवतात. कोरड्या त्वचेमुळे हा त्रास उद्भवतो. केसांची मुळे कम्बुवत झाल्यामुळेही कोंडा होतो. अशावेळी कोरफडीचा गर आणि तेल यांचे एकत्रित मिश्रण थोडेसे कोमट करावे. गर झाल्यानंतर हे मिश्रण हलक्या हाताने केसांना लावावे. तीन तासांनंतर कोमट पाण्याने केस धुवावेत. याचा कोंडा कमी होण्यास निश्चितच प्रसार देणे

