

Mambo ya Kuzingatia ili uwe mrembo siku zote

By SW - Melkisedeck Shine · June 18, 2022

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Katika Jamii nyingi duniani, dhana ya urembo imekuwa na mitazamo tofauti kwa watu wengi. Kila mmoja anautafakari urembo kwa namna yake kulingana na malezi na tamaduni za mahali husika. Wako wanaoamini kuwa mrembo ni lazima awe na ngozi nyeupe, wengine hudhani kuwa ili kuonekana mrembo, lazima uwe na nywele ndefu, lakini pia wapo wanaodhani kwamba ili uwe mrembo ni lazima uwe na umbo namba nane na wapo wanaojua urembo ni kuwa mwembamba (kimbaumbau au Miss) au kuwa mrefu na wapo wanaoamini urembo ni kuwa mnene.

Hiyo yote ni mitazamo tu, lakini tafsiri halisi kutoka kwa wataalamu wa urembo ni kwamba; urembo ni hali ya kuwa na afya bora.

Je, Mpenzi msomaji ulikuwa unajua hili? Nakuomba Kabla hujafanya chochote kuhusu afya yako, unatakiwa kuamini kwamba wewe ni mrembo. Ikiwa utasimama katika hilo ni kweli utakuwa mrembo siku zote. Basi ili kubaki kuwa mrembo tujifunze haya machache leo ya kufanya:

1. SAFISHA NGOZI YAKO:

Hakikisha ngozi yako inakuwa safi muda wote. Unaweza kutumia njia mbalimbali kama vile kuondoa ngozi zilizokufa mara kwa mara. Kuondoa mafuta yaliyogandamana katika ngozi kwa kufanyia masaji ngozi yako ili kurahisisha mzunguko wa damu yako. Ikiwa hili litafanyika kwa umakini ni wazi kuwa matatizo ya kuwa na chunusi au weusi katika ngozi yako havitakuwepo kwako.

2. SAFISHA NYWELE ZAKO:

Tumia bidhaa za nywele, ambazo zinaendana na nywele zako na hakikisha unazingatia mambo muhimu katika uboreshaji wa nywele zako. Miongoni mwa mambo hayo ni pamoja na kutokutumia vifaa vinavyoanguza vywele.

Epuka kuosha nywele kwa maji ya moto, pia kuchana nywele zikiwa na maji, kwani unaweza kusababisha kukatika kwa nywele zako.

3. USIPAKE VIPODOZI MARA KWA MARA:

Tumia vipodozi pale inapobidi, usipendeleo kutumia vipodozi mara kwa mara kwani wakati mwingine matumizi ya mara kwa mara ya vipodozi, husababisha madhara katika ngozi yako, hasa unapotumia bila kufuata maelekezo ya wataalamu.

4. PATA USINGIZI WA KUTOSHA:

Hakikisha unapata usingizi wa kutosha kila siku. Kwa mujibu wa wataalamu, unatakiwa kulala si chini ya saa nane kila siku. Ikiwa utapata usingizi wa kutosha ni wazi kuwa macho yako yataonekana yenye nuru siku zote. Pia utazidi kuonekana kuwa mrembo zaidi.

5. FANYA MAZOEZI YA VIUNGO:

Hakikisha mazoezi yanakuwa sehemu ya maisha yako, hii itasaidia kukufanya uonekane

siyo tu mrembo, bali pia mwenye kujiamini.

6. SAFISHA MENO YAKO:

Usafi wa meno pia ni miongoni mwa mambo ya kuzingatia unapoamua kuboresha urembo wako. Hakikisha unapiga mswaki walau mara mbili kwa siku kila siku au kila baada ya kula.

Haya yameorodheshwa na wataalamu mbalimbali kuwa ni mambo yanayochangia urembo wa asili na mvuto wa ngozi na mwili.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=26393>