

அப்படியானால் நீங்கள் இளமையைப் பருவத்திலிருந்து நடுத்தர வயதுக்குச் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

(இங்கிருக்கும் முக்கால் வாசிப்பீருக்கு இத்தகவல்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் இத்தகவலை இங்கு பதிக்கிறேன்.....)

இப்போது உங்களையுடைய தோலில் உள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் குறைய ஆரம்பிக்கும். முகத்தில் சில்கள் உருவாவதும் குறையும். முகச் சுருக்கம் விழும் நேரம் இது. இந்த தருணத்தை வீணாக்காமல் சரியாக திட்டமிட்டு உங்களையுடைய உடல்நலத்தையும் அழகையும் பராமரித்தால் மதுமடை உங்களை அவ்வளவு சீக்கிரம் நெருங்காது. அதற்கு சில வழிகள் உள்ளன.

* உடலில் கொழுப்புகள் தங்க ஆரம்பிக்கும் நேரம் இது. உழைப்பிற்கு அதிகமான உணவு சாப்பிட்டால் அது கொழுப்பாக மாறி உடலில் சேருந்துவிடும். இதற்காக உடலை எளிதாக வளைப்பதற்கு ஏற்ற சிறிய உடற்பயிற்சிகள் செய்யலாம். முகத்திலும் கழுத்திலும் கொழுப்பு சேராமல் இருக்க அதற்கேற்ற உடற்பயிற்சிகளை உங்கள் அழகைக் கலைநிபுணரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

* தினமும் படுக்கப் போவதற்கு முன் மகே அப்பை கலைத்துவிட்டு படுக்க வேண்டும். இதன் தினசரி ஒரு பழக்கமாகவே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிரந்த நீரில் பஞ்சதைத் தோய்த்து முகத்திலும் கழுத்திலும் மெதுவாக தடவ வேண்டும். மூன்று நிமிடங்கள் இப்படி செய்து மகே அப்பை கலைக்கலாம்.

* திரவ உணவுகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தவேயான தண்ணீர் கட்டாயம் குடிக்க வேண்டும். நல்ல தரமான முகக் கிரீம்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

* கால இளம் வயதில் உடலுக்கும், முகத்திற்கும் நல்லது. ஆனால், உச்சி வயதில் சருமத்தில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

* ஒரு ஸ்பின் தனை, முட்டையின் வளைவை கரு, ஒரு ஸ்பின் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் மல்தானி மட்டி ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து, மாதம் ஒரு முறை "பேஸ் பாக்" போட்டு முகத்தைப் "பீச்"சென்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

* கண்ட கண்ட சோப்புகளைப் பயன்படுத்தி குளிக்கும் பழக்கத்தை அடியோடும் நிறுத்தி, கிளிசரின் கலந்த சோப்பு மற்றும் ஜெல் களை பயன்படுத்துங்கள்.

* வாரம் ஒரு முறை வடைட்டமின் இ எண்ணெயை முகத்திலும், உடலிலும் தயேத்து ஊறிக் குளித்தால் முகச் சுருக்கங்கள் உங்களை அண்டாது.

* தலமூடி நரைக்கத் துவங்கி விட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். ஒன்றிரண்டு நரைக்கத் துவங்கும் போதே, மருதாணி போட்டு வளைவை மூடித் தெரியாமல் பாதுகாக்கலாம். வாரா வாரம் செய்யும் எண்ணெய் குளியலை விட்டு விடாதீர்கள். விளக்கெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் சரிசமமாகக் கலந்து லசோக சட்டென்றி தலைக்குத்

