



கல்யாணப் பெண்ணின் கவலை!

எனக்கு 24 வயதாகிறது. வரப்போகும் தை மாசம் கல்யாணம் நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அவளின் திருமண நாளை மறக்கவே முடியாது. அந்த ஒரு நாள் அவளுடைய தினம் என்பதால், பார்க்க அழகாக இருக்க வேண்டும். புகைப்படத்தில் பளிச்சென்றும், பொலிவுடனும் இருக்கணும்னு நினைப்பது வழக்கம். நானும் அப்படித்தான். என்னுடைய மணநாள் அன்று என் சருமம் பளபளப்பாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? - ரம்யா, கோவை.

திருமண மற்றும் ஏதாவது ஒரு விசேஷ நாட்களில் தான் அழகாக இருக்க விலை உயர்ந்த ஆடை, அணிகலன், மேக்கப் எல்லாம் போடுவது வழக்கமாகிவிட்டது. என்ன தான் மேக்கப் போட்டாலும் சருமம் பொலிவாக இருக்கணும். ஒருவர் உடல் ரீதியாக மட்டும் இல்லாமல் அவர்களின் சருமமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் மனதளவில் பிரகாசிக்க முடியும் என்கிறார் சரும நிபுணரா சைத்ரா.

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தன் கல்யாண நாள் மிகவும் சிறப்பானது. அன்று அழகாக இருக்க அழகு நிலையம் சென்று மேக்கப்போடுவது வழக்கம். ஆனால் அது நிரந்தர தீர்வு தராது.

அன்றைய தினம் வேண்டும் என்றாலும் மேக்கப் போட்டு முகத்தை பொலிவுடன் காண்பிக்கலாம். ஆனால் இரண்டு நாட்களில் சருமம் மற்றும் முகம் தன்னுடைய பொலிவை இழந்துவிடும். எனவே வாழ்நாள் முழுக்க நம்முடைய சருமத்தை பொலிவுடன் வைத்துக் கொள்வது அவசியம். அதற்கான தீர்வினை சரும நிபுணர்கள் உங்களுக்கு அளிப்பார்கள்.

முதலில் உங்களின் சருமம் எந்த வகையை சேர்ந்ததுன்னு தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு அதற்கு ஏற்ப பராமரிப்பினை பின்பற்ற வேண்டும். ஒருவரின் சருமம்



சைத்ரா

கல்யாணத்தின் போது இயற்கையாக பொலிவுடன் இருக்க வேண்டும் என்றால் அவர்கள் ஆறு மாசத்திற்கு முன்பே அதற்காக தயாராக வேண்டும். சாதாரண சருமம் என்றால் மூன்று மாசத்துக்கு முன்பிருந்து செயல்படலாம். ஆனால் இதுவே பருக்கள் மற்றும் சென்சிடிவ் சருமம் உள்ளவர்கள் என்றால் ஆறு மாச இடைவேளை கண்டிப்பாக இருக்கணும். காரணம் முகத்தில் பருக்கள் இருந்தால் அதை முதலில் நீக்கணும். அப்போது தான் கல்யாணத்தின் போது பளபளப்பாக இருக்க முடியும். பருக்கள் இருக்கும் பட்சத்தில்



அதை குறைவதற்கான சிகிச்சை எடுக்கும் போது, பருக்கள் முகத்தில் இருப்பதை விட அதிகமாக தோன்றி பிறகு தான் மறையும். இந்த நிலையை சமாளிக்க தான் ஆறு மாசம் இடைவெளி வேண்டும் என்று குறிப்பிடுவது. இப்போது பெரும்பாலான பெண்கள் முப்பது வயதினை நெருங்கும் போது தான் திருமணமே செய்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்களின் சருமத்தில் கண்களுக்கு கீழே கருவளையம், கறுக்கம், சருமத்தில் பொலிவின்மை, வெயிலினால் ஏற்படும் கருமை எல்லாவற்றையும் நீக்க வேண்டும். அதற்கு ஏற்ப சிகிச்சை



குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தொடர்பான அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் வாட்ஸப் வச்சலாவிடம் வாசகர்கள் தீர்வு கேட்கலாம். அந்தந்த துறையின் சிறந்த நிபுணர்களின் உதவியோடு பதில் கொடுப்பார். கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
வாட்ஸப் வச்சலா
 தினகரன் வசந்தம், 229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை-4.

டெர்மாபிரேஷன், சருமத்தை இறுக செய்யவும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கான சிறப்பு மசாஜ், பருக்கள் உள்வர்களுக்கு ஹைலிப்ரீக்வேன்சி சிகிச்சை... இவ்வாறு ஒவ்வொரு சருமம் மற்றும் அவர்களின் பிரச்சனைக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

என்னதான் சிகிச்சை முறைகளை கடைப்பிடித்தாலும், நம் வீட்டில் இருந்து, பராமரிப்பது அவசியம்.

இதன் மூலம் சருமம் எப்போதும் பொலிவுடன் இருக்கும். நாம் வீட்டில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அந்த நான்கு விஷயங்கள், கிளென்சர், டோனர், மாய்சரைசர் மற்றும் சன்ஸ்கிரீன். கிளென்சர் சருமத்தில் உள்ள அழுக்கை நீக்கும். டோனர் சருமத்தில் உள்ள அதிக எண்ணெய் பசையை நீக்கும். எண்ணெய் பசை பிரச்சனை இல்லாதவர்கள் சீரத்தை பயன்படுத்தலாம். சருமத்தில் ஈரப்பதம் நீங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளும். அதன் பிறகு மாய்ச்சரைசர், கடைசியாக சன்ஸ்கிரீன் லோஷன். இது சருமம் அளவிற்கு மேலோட்டமாக பாதுகாப்பு தரும். ஆனால் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் உடல்நீதியாகவும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெய் பசை உணவினை தவிர்த்து, நிறைய தண்ணீர் குடிக்கணும். அதுவே நம் உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை கழிவுகள் மூலம் வெளியேற்றும். மைதா, துரித உணவுகள் மற்றும் சிப்ஸ் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். தினம் ஒரு கிரை வகையினை சாப்பிடலாம். எல்லாவற்றையும் விட கல்யாணம் என்ற ஸ்டீடியரசை தவிர்த்து குறைந்தபட்சம் ஏழு மணி நேர தூக்கத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் சரும நிபுணரிடம் இதற்கான மல்டிவிட்டமின் மாத்திரைகளையும் கேட்டு அவரின் பரிந்துரைக்கு ஏற்ப சாப்பிடலாம். நம் உடல் முழுக்க போர்த்தப்பட்டு இருப்பது தான் சருமம். அதனால் முகத்திற்கு மட்டுமே கவனம் செலுத்தாமல், கழுத்து, கை மற்றும் முதுகு பகுதியையும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கல்யாணத்திற்காக ஆறு மாசத்துக்கு முன்பே சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டாயிற்று இனி எதற்குன்னு சிலர் யோசிப்பார்கள். அப்படி இருக்கக்கூடாது. ஆறு மாசத்துக்கு ஒரு முறை டாக்டரை அணுகி தங்களின் சரும பொலிவினை தக்க வைத்துக்கொள்வது அவசியம். என்னதான் அந்த இந்த சிகிச்சைகள் பெற்றாலும், புன்னகை தவறும் முகத்திற்கு எந்த ஒரு சிகிச்சையும் பதிலாக இருக்க முடியாது என்றார் சரும நிபுணரான சைத்ரா.

தொகுப்பு : ப்ரியா