

ਸੁਦਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਖਸੀਅਤ

ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਸੁਰਜ ਦੀਆਂ ਪਾਰਵੈਂਗੜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੁਂਧਾ, ਬੇਜਾਨ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਮ ਲੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਉ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸੀਅਤ ਦੀ ਮੁਖਸਰਤ ਸੁਦਰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਵਾਰੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੇਤੁਸੁਤ ਅਤੇ ਸੁਦਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਗਰ ਹੋਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸੀਅਤ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਕਰਤ ਲੋਕਾਂ ਹੈ। ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਦਰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਹੋਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੋਗਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਵਾਲੀ ਦਾ ਪਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ ਹੀ ਭੱਜ-ਟੱਕ ਵਾਲੀ ਸਿੰਦਗੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਮਾਂ ਕੇਂਦਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੋਣਾਂ ਚੌਥੀ ਹੋਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਕਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਪੀ ਜਾਣੀਏ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਉ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਲੀਨੋਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿੰਹੇ ਦੀ ਵਾਧੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਗੈਰਿਕੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੰਹੇ ਨੂੰ ਲੋਕਿਨੋਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਕਾਲ ਜਾਵੇ ਕਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਪੀ ਜਾਣੀਏ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਉ।

■ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜੇ ਕਿਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਨਾਲ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸ਼ਾਹਿਰ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਸੋਂ ਹੋਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਕਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਪੀ ਜਾਣੀਏ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਉ।

■ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂ ਬਣਾ ਦੇ ਲੋਕਿਨੋਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਮਲਾਂ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਇਹ ਲਈ ਅਸਟੋਨੇਕਟ ਲੱਗਣ ਲਗਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਾਣਗੀ ਵੀ ਬਣਾ ਦੇ ਲੋਕਿਨੋਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿੰਹੇ ਹੋਣੇ ਵਾਲੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂ ਬਣਾ ਦੇ ਲੋਕਿਨੋਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਸੁਰਜ ਦੀਆਂ ਪਾਰਵੈਂਗੜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂ ਬਣਾ ਦੇ ਲੋਕਿਨੋਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ 5-10 ਮਿਨਿਟ ਬਾਅਦ ਪੱਟੀ ਉਮਰ ਦਿੰਹੇ ਹੋਣੇ ਵਾਲੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਚ ਕਲੀਨੋਸ਼ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਪੱਟੀ ਉਮਰ ਦਿੰਹੇ ਹੋਣੇ ਵਾਲੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ ਬੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖਿਣ ਹੈ।

■ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਣੀ ਬਣਾ ਉਣ ਲਈ ਉਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਛਿਦਰਾਂ ਰਾਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਮਲਦਰਾਂ

