பார்க்கப்பட வேண்டியது முக்கியம். அதனால், பாதிப்பான நிலைமைகளைத் தடுக்க முடியும்.

ஒரு சில 'சலூன்'கள் மற்றும் 'ஸ்பா'க்கள் பதின்ம வயதினருக்கு 'பேஷியல்' செய்கின்றன. ஆனால், கேள்வி என்னவென்றால்... 'இந்த மலரும் இளம் பருவத்தினரின் தோலைக் கையாள போதுமான தகுதியான நிபுணத்துவம் அவர்களுக்கு உள்ளதா?' என்பதுதான்!

அத்தகைய நிலைமைகளை உங்கள் பதின்ம வயதினர் அனுபவித்தால், தோல் ஆலோசகர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களிடம் பேசி அவர்களின் உதவியுடன் அதற்கான அடிப்படைக் காரணம் பற்றி அறிந்து உரியவர்களுக்கு உதவி செய்யவும். பதின்ம வயதினருக்கான தகுதியான சிகிச்சைகளைப் பெறத் தொடங்கவும்.

தோல் 'கிளினிக்'குகள் நிறைய இருக்கின்றன. இளம் பருவத்தினரின் தோலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காமல், அதில் ஆழமாக ஊடுருவிச் செல்லும் வகையான பொருட்களை அவரவரின் தேவைக்கு ஏற்பச் சேர்த்து ஒவ்வொருவருக்கும் கவனமாக தோல் பராமரிப்புச் சிகிச்சைகளை அளிப்பது முக்கியத்துவம்.

அதற்கு முன்பாக... நல்ல முடிவுகள் கிடைக்க இளம் பருவத்தினர் எவ்வாறு தங்கள் தோலை கவனமாகப் பராமரிப்பது என்பதற்கான எளிய வழிமுறைகள் பற்றி தெரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

மருத்துவ மையங்களில் தொழில் சார்ந்த நிபுணர்களிடம் இருந்து சிகிச்சைகளைப் பெறுவதால் கிடைக்கும் பல நன்மைகளின் முக்கியமான ஒன்று என்னவெனில், இவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் அழகியல் வல்லுநர்கள் செயல்முறைகளைச் செய்கின்றனர்.

முறையாக செய்யவில்லை என்றால், பிரித்தெடுத்தல் போன்ற எளிய விஷயம்கூட தோலை நிரந்தரமாக சேதப்படுத்தலாம். இங்கு பாதுகாப்பு–தூய்மை ஆகியவற்றுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது.

எனவே, இளம் வயதினருக்கு வயது முதிர்வதில் இருந்து தோலைப் பராமரிக்க உதவுங்கள். இல்லையெனில் அவர்களின் சுய உருவத்துக்கு அது பெரிய அடியாக அமையக்கூடும். அதோடு உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் நிரந்தர பதிவுகளைச் விட்டுச் சென்றுவிடும். இது நல்லதல்ல!

மூளைக்கு வேலை - 967

1			2		
3				4	5
	6				
7				■	
	8				
		9		10	

இடமிருந்து வலம்:

1. சேவை (3).
2. நிஜமற்ற நீர்.
3. நலம் (4).
4. பணத்தைக் குறிக்கும் சொல்.
6. முன்பு 'இப்படி' விளைந்தது.
7. வம்சாவழி.
8. சிலர் நம்பிக்கையால் 'இது' அணிவார்கள் (4).
9. ஒரு நீர்நிலை.

மேலிருந்து கீழ்:

1. தேர்தலில் 'இந்த'ப் பங்கீடு நடக்கும் (3).
2. ராகங்களில் ஒன்று (4).
5. கணவனை இழந்தால்... (4).
6. சேலையின் ஒரு பகுதி.
7. கடலில் கிடைக்கும்.
10. பெண், திரும்பி நிற்கிறாள் (2).

விடை: 966

க 1	ல	ப்	பை	ம 2	வி 3
ர 4	வை	ஆ 5	வெ 6	கு	ளி
ம்	கூ 7	தா	ட்	ட	ம்
அ 8	ரி	ய	ணை	ம்	பு
உ 9	டு	ம்	பு	■	தே 10
அ 11	ங்	கா	ர	க	ன்