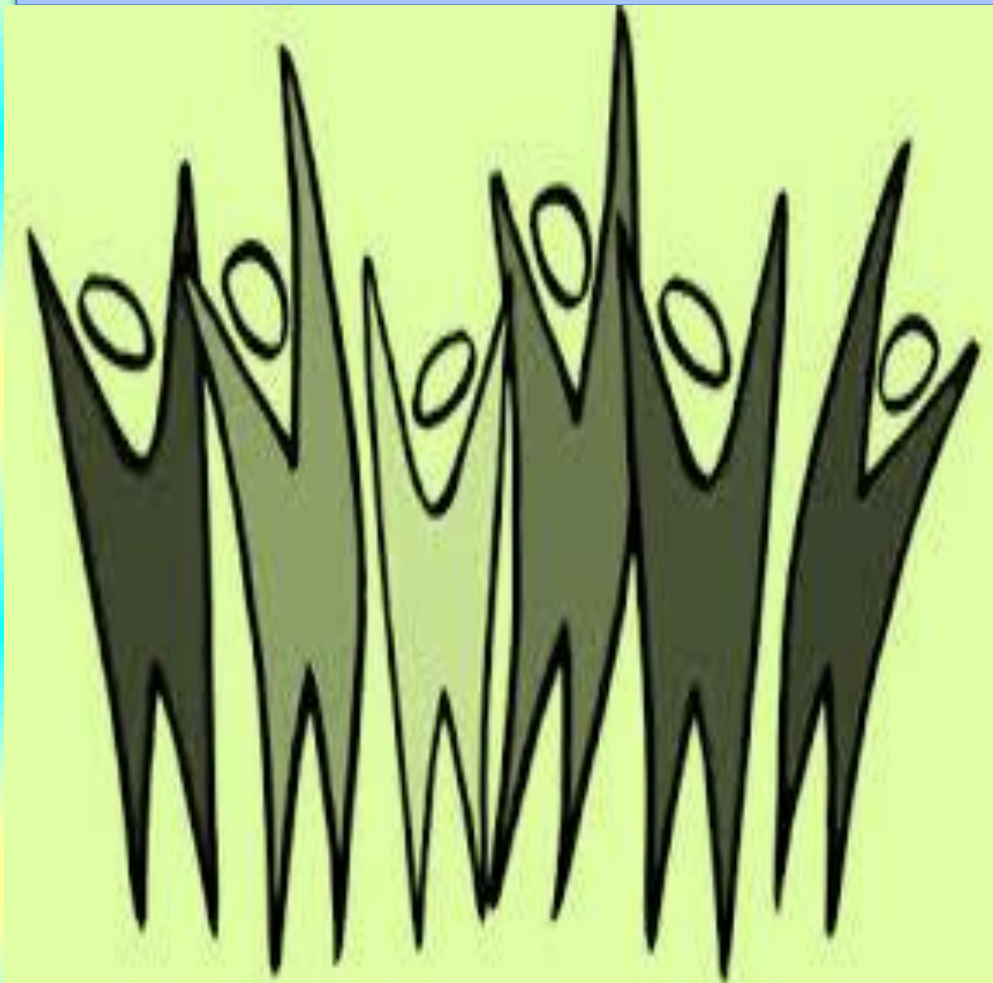




Kamarajar Social Service



Kamarajar social service

Kalladikuppam.

Email: vinayag193@gmail.com

www.kamarajarsocialservice.yolasite.com



முடி இனி வளர

முடி இனி வளர செய்யும் பொறுமை, பொது அறிவு மற்றும் பொது விழிப்புணர்வு சம்பந்தப்பட்ட ஒரு வாழ்நாள் முழுவதும் பொறுப்பு. அது அழகாக நீண்ட முடி வைத்து ஒரு உணர்வு மிகவும் உறுதியாகவும் அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது. நினைவில் கொள்ள வேண்டும் என்று ஒன்று நம்மை ஒவ்வொரு முடி வளர முடியும் அதிகபட்ச நீளம் இது ஒரு "முனையம் நீளம்" எனப்படும் உள்ளது என்று ஆகிறது.

எமது மரபணுக்களில் மயிர்க்கால்கள் வளர்ச்சி செயலில் காலம் தீர்மானிக்கின்றன இந்த வேறு மக்கள் வேறு அல்ல. வளர்ச்சி இரகசிய சூத்திரம் முடி ஆரோக்கியமான உள்ளது என்று பார்க்க வேண்டும். "நீங்கள் கார்ட்டூன்களே" வயது பழைய பழமொழி இடத்தில் வெளியே உண்மையில் இல்லை. நீங்கள் முதல் இடத்தில் ஆரோக்கியமான முடி துவங்க என்றால், நீங்கள் அனைத்து வழிகளிலும் ஆரோக்கியத்தை ஒளி தலைமுடி வேண்டும்.

இந்த உறுதி செய்யும் பொருட்டு, மனிதாபிமானமற்ற ஒரு சில அங்குலங்கள் தியாகம் என்றால் கூட சேதமடைந்துள்ளன என்று முடி ஆஃப் துண்டு. முடி வழக்கமான trimming சேதமடைந்த முடி நீக்கப்படும் என்று உறுதி மற்றும் இந்த முறை வளர்ச்சி நல்லதிற்குத்தான். அடி உலர்த்துதல், சுருண்டநிலை மண் இரும்புகள் அல்லது crimpers வடிவில் வெப்ப முடி வளர்ச்சி ஸ்டண்ட், எனவே குறைவாக அவற்றை பயன்படுத்த. பெராக்கசைடு முடி நிறம் அல்லது இரசாயன வழக்கமான பயன்பாடு தீங்கு மற்றும் நீண்ட வளரும் முடி தடுக்கிறது. நீங்கள் எந்த பெராக்கசைடு கொண்டிருக்கும் பயன்பாடு பதிந்த வண்ணம் வேண்டும் என்றால் perming தவிர்க்க. அதை மென்மையாக ஒரு நல்ல குளியல் தொப்பி மற்றும் நிலையில் முடி பயன்படுத்தி நீச்சல் போது விட்டு குளோரின் மற்றும் உப்புநீரை இருந்து முடி கொள்ளுங்கள். சூரியன் முடி பேரழிவு, அதனால் வெளியே செல்லும் போது ஒரு தொப்பி அல்லது ஒரு தாவணி பயன்படுத்தலாம். உலோக barrettes, பிளாஸ்டிக் சீப்புகள் அல்லது ரப்பர் பட்டைகள் போன்ற முடி நகை முடி உடைக்க ஏற்படுத்தும். Scrunchies சிறந்த ஆனால் நீங்கள் செய்ய வேண்டும் என்றால் கூட பரவாயில்லை முடி குச்சிகளை நாட.


மன அழுத்தம் கீழ் முடி மனதளவில் இல்லை. டைட் ஜடை அல்லது சுருள்கள் வேர்கள் பலவீனப்படுத்துகிறது மற்றும் நீண்ட வளரும் முடி தடுக்கிறது. விபத்து உணவு மற்றும் குறைந்த கலோரி உணவுகள் முக்கிய ஊட்ட முடி இழந்துவிட முடியும், எனவே உங்கள் உணவில் கொழுப்பு மற்றும்

கார்போஹைட்ரேட் அகற்ற வேண்டாம். முடி வாழ்வாதாரம் புரதம் சார்ந்திருக்கிறது என்பதால் புரத மிகவும் முக்கியமானது.

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் மூலம் போதுமான கூடுதலாக ஒரு சரியான உணவு மரபணு வளர்ச்சி சூழ்சி மேம்படுத்த வேண்டும். எந்த குறைபாடு உங்கள் முடி தொகுதி மற்றும் தடிமன் உள்ள பிரதிபலித்தது. உங்கள் முடி உள்ள காந்தி சாப்பிட என்ன, மேலும் நீங்கள் அதை குணப்படுத்த எப்படி பொறுத்து அமையும். பன்றி மெதுவாக உங்கள் முடி துலக்கி தூரிகைகள் அல்லது மர தான் முள் மயிர். அவர்கள் முடி முனைகளிலும் சரும விநியோகிக்க உதவும். Untangle முடிச்சு முடி மெதுவாக குறிப்பாக shampooing முன் சிறிய பிரிவுகள் வேலை. ஒரு சிறிய தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக நுரை ஒரு ஷாம்பு வேலை, பிறகு உங்கள் முடி வேர்களை அதை வேலை மற்றும் முனைகளிலும் கீழ் நோக்கி நகரும். முடி மென்மையாக ஒரு கண்டிஷனர் பயன்படுத்த ஆனால் உச்சந்தலையில் அதை தேய்க்க வேண்டாம். இது மயிர்க்கால்கள் தடை செய் முடியும். குளிர்ந்த நீரில் முடி கழுவுதல் அதை முடி cuticles தட்டையாகிறது மற்றும் எளிதாக சீவுதல் செய்கிறது மேலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று தெரிகிறது. கண்டிஷனர்கள் மற்றும் ஷாம்பு பயன்படுத்தி (கூச்சலிட்டன கவர்ந்தது கூட) பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும் என்று ஒருவர் தவிர்க்க போது. ஒருமுறை ஒரு வழியில் ஆழமான உங்கள் முடி பராமரிப்பிற்கு. முடி, மனிதர்கள் போன்ற நீண்ட வளர அனுமதிக்க செல்லம் வேண்டும்.

அழகான முடி இனி வளர செய்ய, ஆக்ஸிஜன் மற்றும் சத்துக்கள் மயிர்க்கால்கள் அடைய வேண்டும். இந்தியா போன்ற வெப்பமண்டல நாடுகளில், முடி மிகவும் எளிதாக அதன் துணைவியார் முற்றாக இழக்கிறது. , நடந்து தடுக்க முடி தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது எள் எண்ணெய் தேய்க்க, ஒரு மணி நேரம் அதை விட்டு, பின்னர் வெந்தய கீரை விதைகள் மற்றும் பருப்பு பொடி செய்யப்பட்ட ஒரு பேஸ்ட் கொண்டு அதை சுத்தம் செய்ய. இது சுத்தமான மற்றும் ஒளிரும் முடி விட்டு. நீங்கள் பெருமை முடியும் மீது நீண்ட பட்டால் ஆன தலைமுடி வேண்டும். கண்டிஷனர்கள், முட்டை மற்றும் தயிர் பயன்படுத்தவும்.

உண்மையை முடி இனி வளர, நாம், ஆரோக்கியமான சாப்பிட போதுமான உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தம் மற்றும் மிக முக்கியமான தூக்கம் குறைக்க வேண்டும் என்று. எந்த குறைபாடுகளும் ஈடு செய்ய பி காம்ப்ளக்ஸ், B6 மற்றும் வைட்டமின் சி, இ சேர்க்கிறது. பீட்டா கரோட்டின் தேவையான அளவு பெற பச்சை மற்றும் மஞ்சள் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் நிறைய சாப்பிட. சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும், விட்டு காஃபின் மற்றும் கார்பனேட் சோடாக்கள் இருந்து தங்க. இந்த விஷயங்களை முடி வளரும் திறன் தடுக்கின்றன. இதன் விளைவாக மந்தமான, மந்தமான உயிரற்ற முடி இருக்கிறது.



சுருக்கமாக, முடி நீண்ட மற்றும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி செய்யும் குறுக்கு வழி ஏதும் கிடையாது. சராசரியாக, முடி ஆண்டுதோறும் 6 அங்குல என்ற விகிதத்தில் வளரும். ஒரு மெதுவான செயல்பாடு, ஆனால் எந்த உடனடி தீர்வுகள் உள்ளன. நீங்கள் ஒரு அவசரம் என்றால், நீண்ட உடைந்தது, முடி நீட்சிகள், அல்லது ஜடை மீது கிளிப் செல்ல. உண்மையான பல்வேறு அதன் சொந்த இனிப்பு நேரம் எடுக்கிறது. ~ ஆசிரியர் எம் சுவாமி.

சேவை பொது தகவல் மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது, மற்றும் உங்கள் சொந்த மருத்துவர் மருத்துவ ஆலோசனை ஒரு மாற்றாக நடாத்தப்பட கூடாது. இந்த வலைத்தளத்தின் உள்ளடக்கத்தை அடிப்படையாக கொண்ட ஒரு பயனர் உருவாக்கிய எந்த ஆய்வுக்கு பொறுப்பு அல்ல நாம். நீங்கள் உங்கள் உடல் நலம் பற்றி கவலை எந்த வழியில் என்றால் எப்போதும் உங்கள் சொந்த ஜி.பி. ஆலோசனை.

சிறப்பு கட்டுரைகள்: கர்ப்பம் கட்டுரைகள் வயத்தை பயிற்சிகள் கர்ப்ப காலத்தில் உடற்பயிற்சி உயரமான வளர் நீட்டும் பயிற்சிகள் எடை இழப்பு உடற்பயிற்சி முடி இனி வளர் cellulite பொருட்கள் cellulite சிகிச்சை

படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: vinayag105@gmail.com வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ, வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும். அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்

