

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਕ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ-ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ

ਲੇਖਕ : ਟੈਰੇਸਾ ਡੂਮੇਨ. ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਤਾ, ਡਾ:ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਹਰ ਸਵੇਰੇ, ਤਿੰਨ ਕੁ ਅਲਾਰਮ ਦੀਆਂ ਘੰਟੀਆਂ ਬਾਅਦ, ਲੇੜਾਂ ਤੇ ਖੁਰਕ ਕੇ, ਉੱਠਦੇ ਹੋ, 14 ਕੁ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਮਲਦੇ ਹੋ, ਬੜੇ ਔਖੇ ਹੋਕੇ ਮਸਾਂ ਮਸਾਂ ਤੁਰਕੇ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ, ਕਾਫੀ ਦਾ ਕੱਪ ਬਣਾਉਣ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 0.5 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮੋਟੀ, ਮਲਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਥਰੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਰੰਗ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫੁਆਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਯਾਨੀ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਕ ਦੋ ਬਾਰ ਫੇਰ ਖੁਜਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਗਰਮ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ, ਨਮੀ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ, ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕੀ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ, ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧੀ ਪਰਨਾਲੀ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖੁਰਕਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਖੁਰਕਣਾਂ, ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿੱਖੇ ਨੌਂਹ ਮੇਰੇ ਤੇ ਛੁਰੀਆਂ ਵਾਂਗਰ ਚੁਬਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਈ ਜਾਓ, ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਕਿ ਸਾਬਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ $q^k \text{ grm } pwxI \text{ pYx } nwl, \text{ myry}$ ਉੱਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੀ ਲੇਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਟੀ ਲੇਥ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਤੇਲ ਲੇਥਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ, ਇਹ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬਾਰ ਧੋਣਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚੇਹਰਾ ਧੋ ਲੈਣ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ, ਮੇਰੇ ਸਤਹ ਤੇ ਬਰੀਕ ਸੁਰਾਖ ਖੁਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਚੇਹਰਾ ਰੜਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਠੰਡ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਮਾਇਚਰਾਈਜਿੰਗ ਕਰੀਮ ਲਾਉਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਤਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ, ਮੇਰੀ ਸਤਹ ਤੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਚਿਕਨਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਨਾਜ਼ਕ ਲਗਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਲੜਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੀ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਲੜਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਹਰਲੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤੈਹਾਂ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ, ਐਪੀਡਰਮਸ,

ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੀ ਤਹ ਹੈ ਮਿਡਲ ਡਰਮਸ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੀ ਤੈਹ ਹੈ, ਫੈਟੀ ਲੇਅਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਰਲਕੇ ਮੇਰਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਮਲਾਆਵਰ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਫੰਗਾਈ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਮੀ ਵਰਧਾਕ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ- ਮਾਇਚਰਾਈਜਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੇਰੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤਰੇੜਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਇਕਫੈਕਸ਼ਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਜੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਕੋਈ ਜਖਮ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਤਕੜੀ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਜਰਮਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਜਦ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਥਾਂ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੇ, ਪਉੜੀਆਂ ਤੇ, ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਹਰ ਖੇਡਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਉੱਪਰ। ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਰਮ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹਾਂ- ਨੌਂਹਾਂ ਵਾਂਗਰ। ਮੇਰਾ ਐਪੀਡਰਮਸ, ਇਕ ਤੇਜਾਬੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤਹ ਕੋਲ ਇਕ ਖੁਫੀਆ ਹਥਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਿੱਖੇ ਸਿੰਗਾਂ ਵਾਂਗਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਰਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਤਬਾਹ ਭੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਐਨਜਾਈਮ ਭੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਣਚਾਹੇ ਪਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਠੋਡਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੀ ਤੈਹ, ਇਸ ਥਾਂਕੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ, ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀ। ਅੰਦਰਲੀ ਸਤਹ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਲੋਜਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤਹ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਬਰੀਕ ਨਾਲੀਆਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੂਨ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਭੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੰਗ ਭੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਭੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਬਦਲ ਕੇ ਹਲਕਾ ਹਰਾ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਨਿਹਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਵਾਈਟ ਸੈਲ ਰਿਪੋਅਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਚਿੰਤਾ: ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ, ਸਿੱਧੀ ਉਨ ਦੇ ਕਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਹਨਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ ਰਗੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲਗਦੀ, ਸੂਤੀ ਬੁਨੈਣ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਸਤਾਨੇ ਭੀ ਅੱਛੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸਤਹ ਦਾ ਤੇਲ ਭੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਸਤਾਨੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਖਤ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਭੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਭੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਦਾ ਕਿਉਂ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਮਾਇਚਰਾਈਜਰ ਲਗਾਓ, ਇਹ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਏ ਰੇਅਜ, ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਬੀ ਰੇਅਜ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਏ ਰੇਅਜ, ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਿਉੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਢਿੱਲੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ, ਲਟਕਦੀ, ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਾਲੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਰੱਖੋ: ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਫਰਾਈ, ਬੱਚੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੇਮਨ ਅਤੇ ਬਰਾਕੋਲੀ ਖਾਓ। ਸੇਮਨ, ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਾਹਰਲੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਰਾਕੋਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਕੋਲਾਜਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਮੇਰੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ, ਲਚਕ, ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨ ਕਰੋ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਸੌਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਨਵੇਂ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੈਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤਹ ਨਵੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰਾਤ ਵਧੀਆ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜਲਦੀ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਸੌਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਤੇ ਸੁਹੱਪਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਲਚਕ ਦਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ, ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਕਿ ਸੁਹੱਪਣ ਕੇਵਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।