

బ్యాటీ టిప్స్



సంకలనం : శ్రీమతి శైలి

ಬ್ಯಾಟಿ ಟಿಪ್ಸ್

ರವಯಿತ
ಶಾಲಿ

ವಲ : 30/-

☞ ఎర్రచందనం పొడిలో కొబ్బరిపాలు కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేస్తుంటే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

☞ అర టీ స్పూను పాలపొడిలో పావు టీ స్పూను ఎగ్‌వైట్, అర టీ స్పూను నిమ్మరసం తీసుకుని బాగా కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ వేయాలి.

☞ అరచేతులు గట్టిపడితే ఒక టీ స్పూను చక్కెర అదే మోతాదులో ఆయిల్ కలిపి రెండు చేతులను మర్దన చేస్తున్నట్లు రుద్దాలి.

☞ ఒక స్పూన్ నిమ్మరసం, పెరుగు, కొబ్బరి నూనె కలిపి తలకు పట్టించి మర్దన చేసి గంట తరువాత తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి చేస్తే చుండ్రు బాధ ఉండదు.

☞ బొప్పాయి, పైనాపిల్ అవకాడో పండ్ల గుఱ్ఱు ఒక్కొక్కటి అర కప్పు తీసుకుని నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె కలిపిన

☞ యూజ్ టిప్స్ ☞

మిశ్రమాన్ని మోచేతులు, మడమలు, వౌశాకాళ్లకం పట్టించాలి. వారానికోసారి ఈ విధంగా చేయడం వల్ల గరుకుదనం, నలుపు పోతుంది.

☞ ఒక టీ స్పూను నిమ్మరసాన్ని ఒక టీ స్పూను గసగసాల పొడి కలిపి రాత్రి ముఖానికి పట్టించి ఉదయాన్నే కడిగితే చర్మం అద్దంలా కాంతులీనుతుంది. నునుపు దనం సంతరించుకుంటుంది.

☞ చపాతీని రాత్రంతా పాలలో నాబెట్టి ఉదయాన్నే మెత్తగా రుబ్బి బ్లాక్ హెడ్స్ కు రాయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా బ్లాక్ హెడ్స్ తగ్గుతాయి.

☞ ఒక టేబుల్ స్పూను బార్లీ పొడికి అరటేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టీ స్పూను తేనె కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసి ఇరవై నిమిషాల తరువాత చల్లటి నీటితో కడగాలి.

☞ బాగా పండిన రెండు స్ట్రాబెర్రీలు, పాలు మీగడ కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ముఖానికి ప్యాక్ చేసి అరగంట తరువాత చల్లటి నీళ్లతో కడగాలి.

☞ మందార పువ్వుల రేకలను తుంచి కొబ్బరి నూనెలోవేసి మరిగించి, రోజూ తలకి రాసుకుంటే జుట్టు పొడవుగా పెరుగుతుంది.

☞ కుంకుడుకాయ రసంలో మందార ఆకుల పేస్టు కలిపి తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. జుట్టురాలకుండా ఉంటుంది.

☞ మందార ఆకులపొడి మూడుటేబుల్ స్పూన్లు, తేనె మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, ఆరు టేబుల్ స్పూన్ల కలబంద గుఱ్ఱ తగినంత కొబ్బరి పాలు వేసి పేస్టులా చేసి తలకు పట్టించి ముప్పై నిమిషాల తరువాత తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి ఒక సారి చేస్తే జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ ఎరుపు ముద్ద మందార పువ్వు రేకుల్ని జుట్టు రాలినచోట రుద్ది ఆ ప్రదేశంలో తిరిగి జుట్టు మొలిచే అవకాశముంది. కనుబొమ్మల వెంట్రుకలు రాలిన చోట, పేనుకొరికిన చోట కూడా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

☞ మందార ఆకులనుగాని, రేకులను గాని పేస్టుగా చేసి తలకి పట్టిస్తే చంద్రు, తలలో దురద తగ్గుతుంది. వేడిని హరిస్తుంది.

☞ మందార రేకుల్ని వేడి నీటిలో పదిగంటలసేపు ఉంచి ఆ నీటితో తలస్నానం చేస్తే జలుబుకి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

☞ ముప్పై అయిదేళ్ళ తరువాత జుట్టు తెల్లబడటం సర్వసాధారణం. అందుకే టీ, కాఫీలు ఎక్కువగా తాగటం, వేపుళ్ళు, మసాలాలు తినడం వల్ల జుట్టు త్వరగా తెల్లబడుతుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ ఒక స్పూను కర్పూరం పొడిని కొబ్బరి నూనెలో కలుపుకుని ప్రతి రోజు తలకి మసాజ్ చేసుకోవాలి.

☞ మల్లెతీగ వేర్లని, నిమ్మరసంతో కలిపి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి అరగంట తరువాత కడిగేయాలి.

☞ తలస్నానానికి వీలైనంత వరకు కుంకుడు, శీకాయ, హెర్బల్ షాంపూలనే వాడాలి.

☞ జుట్టుకు తరచూ నూనెతో మసాజ్ చేయడం మంచిది.

☞ వారానికి రెండు - మూడుసార్లు మస్టర్డ్ ఆయిల్ కానీ, కొబ్బరినూనె కానీ తలకు పట్టించి గంట తరువాత తలస్నానం చేయాలి.

☞ తలస్నానం అయిన తరువాత చేతివేళ్ళతో మెల్లగా తలంగా మసాజ్ చేస్తే బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరిగి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ కొబ్బరినూనెలో నిమ్మరసం కలుపు కుని ప్రతిరోజూ తలకు పట్టిస్తే మంచిది.

☞ తాజా కొత్తిమీర ఆకుల రసం రాయడం వల్ల జుట్టుకి నిగారింపు వస్తుంది.

☞ బొప్పాయి గుఱ్ఱలోకొంచెం గరుకుగా మర పట్టిన బార్లీ పొడికాని, పెసరపిండి కానీ శనగపిండి కాని కలిపి ముఖానికిర, మెడకు, చేతులకు పట్టించాలి. శరీరం మొత్తానికి కూడా పట్టించవచ్చు. ఇది సహజమైన స్క్రబ్ సున్నితంగా మర్దన చేసి చన్నీటితో కడిగితే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

☞ ఒక కప్పు చక్కె, పది స్ట్రాబెర్రీలు, ఒక కప్పు నిమ్మరసం, ఒక కప్పు పెసరపిండికలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఆ మిశ్రమాన్ని శరీరానికి పట్టించి ఆరిన తరువాత మెల్లగా మర్దన చేస్తున్నట్లు రుద్ది కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తే మృతకణాలు పోయి శరీరం కాంతి మంతమవుతుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ ఒక పండిన ఆపిల్ను మెత్తగా చిదిమి అందులో కోడిగుడ్డు సొన చేసి బాగా గిలక్కొట్టి ఒంటికి పట్టించాలి. బాగా ఆరిన తరువాత చన్నీటితో కడగాలి. ఇలా చేస్తే వదులుబారిన చర్మం తిరిగి పటుత్వం సంతరించు కుంటుంది.

☞ పండిన గుమ్మడికా, బొప్పాయి, పైనాపిల్ పండ్ల గుఱ్ఱ ఒక్కొక్కటే మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చొప్పున తీసుకుని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఒంటికి పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తరువాత చన్నీటితో కడగాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తే చర్మం తెల్ల బడుతుంది.

☞ దానిమ్మ గింజలు ఒకకప్పు పెరుగు, ఒక కప్పు కలిపి గ్రైండ్ చేసి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు, చేతులకు పట్టించి ఆరిన తరువాత కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం కాంతిమంతమవుతుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ పొడి చర్మానికి ఒక కప్పు బొప్పాయి గుఱ్ఱ, ఒకటి స్పూన్ తేనె కలిపి ప్యాక్ వేయాలి.

☞ సాధారణ చర్మానికి ఆపిల్ నాలుగో వంతు, తేనె ఒక టీ స్పూన్, పాల మీగడ ఒక టీ స్పూన్ కలిపి గ్రౌండ్ చేసి ముఖానికి, మెడకు, చేతులకు పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి.

☞ టమాటారసం, పెరుగు ఒక్కోస్పూను చొప్పున కలిపి ముఖానికి మెడకూ రాసుకుంటే చర్మం మెరుపు లీనుతుంది.

☞ ఉదయాన్నే 4 లేక 5 ఖర్జూరాలు తినిగ్లాసుడు వేడినీళ్ళు త్రాగితే జలుబు, దగ్గునుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

☞ తేనెటీగ కుట్టినచోట కొంచెం టూత్ పేస్ట్ రాస్తే త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్

☞ ఉలెన్ దుప్పట్లకు నూనె మరకలంటితే వాటిపై పెరుగుతోరుద్ది తుడవాలి.

☞ పెరుగుపుల్లగా ఉంటే దాన్ని పలచని క్లాత్లో మూటకట్టి, నీట్లో 4 సార్లు జాడిస్తే పులుపు తగ్గిపోతుంది.

☞ సిల్క్ జరీచీరలువాటి మెరుపుదనం కోల్పోకుండా క్రొత్తగా ఉండాలంటే నిమ్మరసం కలిపిన నీటిలో వాష్ చెయ్యాలి.

☞ వేడినీట్లో స్పూన్ పంచదార కలిపి కరిగాక పలావ్లో కలిపితే మంచి రంగు వస్తూంది.

☞ అరటిపండును మెత్తగా చిదిమి పాలు కలిపిముఖానికి పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తరువాత కడిగితే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

☞ కోడిగుడ్డు సొనతో తేనె కలిపి బాగా గిలక్కొట్టి ముఖానికి ప్యాక్ చేసి ఆరిన తరువాత శుభ్రం చేయాలి. ఇది

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

చర్మంమృదుత్వం సంతరించు కోవడానికి మాత్రమే కాకుండా ముడతలను తొలగించడానికి కూడా మంచి ప్యాక్

☞ పచ్చి పసుపులో పాలు కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకుంటే ఎండ వేడిమికి నల్లబడిన చర్మం తిరిగి తెల్లబడుతుంది. మృదువుగా మారుతుంది. ప్యాక్ ఆరిన తరువాత సున్నితంగా మర్దన చేస్తూ తొలగించి చన్నీటితో కడగాలి. ఇది స్కర్బ్గా పనిచేస్తుంది. పసుపు ముఖం మీదున్న వెంట్రుకలను పోగొడుతుంది. వీలయితే పడుకోబోయే ముందు ప్యాక్ వేసుకుని రాత్రంతా ఉంచుకోవచ్చు.

☞ బార్లీ పొడిలోపెరుగు, టమాటో రసం కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసి ఇరవై నిమిషాల తరువాత చన్నీటితో కడిగితే మృదుత్వంతోపాటు చర్మం కాంతివంతమవుతుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ చంటిపిల్లలకి నలుగుపెట్టేటప్పుడు ముందుగా శరీరానికి ఆయిల్ పట్టిస్తారు. నువ్వులనూనెతో మసాజ్ చేసి నలుగుపెడితే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది.

☞ అరకప్పు కొబ్బరినూనెతో రెండు రెమ్మల కరివేపాకు వేసి గోరువెచ్చగా చేసి తల కుదుళ్ళకి పట్టించి వేళ్ళతో మసాజ్ చేయాలి. ఈ విధంగా వారానికొకసారి చేస్తే జుట్టు రాల కుండా వుంటుంది.

☞ ఉదయాన్నే కొబ్బరి నూనెను కొద్దిగా వేడిచేసి శరీరానికి పట్టించి, మసాజ్ చేసుకుని అరగంటసేపు ఎండలో ఉండి తరువాత స్నానంచేయాలి. వారానికొకసారి చేస్తే శరీరంలో వేడి తగ్గడమే కాకుండా, చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

☞ టిప్రీ ఆయిల్తో మసాజ్ చేసుకుంటే పింపుల్స్ తగ్గుతాయి. ఒంటిమీద ర్యాష్, స్కిన్ ఎలర్జీలు రావు.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ పచ్చిపాలలో దూదిని ముంచి చర్మాన్ని తుడిస్తే కంటికి కనిపించని మురికి వదులుతుంది. పాలు చర్మ రంధ్రాల లోకి వెళ్లి చర్మాన్ని కాంతిమంతం చేస్తాయి.

☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్ కమలారసం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక కప్పుపెరుగు కలిపి ముఖానికి పట్టించి పదిహేను నిమిషాల తరువాత తుడిచేయాలి. ఇది మాయిశ్చ రైజర్ గా పనిచేయడమే కాకుండా చర్మానికి కాంతినిస్తుంది.

☞ ఒక టీ స్పూన్ మినప్పప్పు, ఐదారు బాదం పప్పులు కలిపి రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే మెత్తగా రుబ్బి ముఖానికి పట్టించి అర గంట తరువాత కడగాలి. ఈ ప్రొటీన్ మాస్క్ చర్మాన్ని తెల్లబరుస్తుంది.

☞ స్వచ్ఛమైన ఆముదంతో మర్దన చేస్తే చర్మం మృదుత్వాన్ని సంతరించుకుని ముడతలను నివారిస్తుంది.

☞ డ్యాట్ టిప్స్

☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పాలమీగడ కలిపి ముఖానికి పట్టించి అరగంట తరువాత కడిగితే అద్భుతమైన ఫలితాన్నిస్తుంది. ఇది ఏ రకం చర్మానికైనా వాడవచ్చు.

☞ ఒక కప్పు పెసరపిండిలో అర టీ స్పూన్ పచ్చిపసుపు, పది స్పూన్ల బాదం నూనె కొద్దిగా నీళ్ళు వేసి పేస్టులా కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్టుని పలుచని పొరలా శరీరానికి పట్టించాలి. పూర్తిగా ఆరిన తరువాత మెల్లగా రుద్దుతూ వదిలించి ఆ తరువాత స్నానం చేయాలి.

☞ పచ్చి బంగాళదుంపను చక్రాలుగా కోసి ముఖం మీద రుద్దితే మచ్చలు, గీతలు పోతాయి.

☞ కీర రసం సహజసిద్ధమైన అస్ట్రిం జెంట్, ఇది చర్మానికి మృదుత్వాన్ని వ్వడంతో పాటు అదనంగా ఉన్న జిడ్డును

☞ యూజ్ టిప్స్ ☞

తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది. ఈ రసాన్ని ముఖానికి పట్టించి పదిహేను నిమిషాల తరువాత కడగాలి.

☞ పచ్చి పసుపులో నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తరువాత కడగాలి. ఇది సహజసిద్ధమైన బ్లీచ్, చర్మాన్ని తెల్లబరుస్తుంది. ఎండకు కమిలిన చర్మాన్ని యధాస్థితికి తెస్తుంది.

☞ రాత్రి పడుకోబేయే ముందు గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కొని మెంతి ఆకుల పేస్ట్ని ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తరువాత కడిగిస్తే మెటిమలు మాయవుతాయి.

☞ అయిదు బాదంపప్పులను పొడిచేసి అందులో ఒక టీ స్పూన్ మీగడ, కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు రాసి పదిహేను నిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ బొప్పాయి రసం లేదా బొప్పాయి గుఱ్ఱ ముంగు మచ్చలున్న ప్రదేశంలో రాస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

☞ మంగుకు తులసి ఆకులు రసం బాగా పనిచేస్తుంది. తులసి ఆకులను పేస్ట్ చేసి మచ్చలపై రాస్తే త్వరగా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

☞ పొడిచర్మంవారు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పాలు మీగడ కలిపి ముఖానికి పట్టించి పది నిమిషాల తరువాత గోరు వెచ్చటినీటితో కడగాలి.

☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్తేనెలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ ముల్తాని మట్టి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ పన్నీరు కలిపి ముఖానికి పట్టించి పది నిమిషాల తరువాత కడిగితే పొడి చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

☞ జిడ్డు చర్మానికి టేబుల్ స్పూన్తేనెలో ఒక కోడిగుడ్డు వేసి బాగా కలిపి ముఖానికి మెడకు, చేతులకు పట్టించి ఆరిన తరువాత కడగాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్

- ☞ కమలాపండును, బత్తాయి, పుచ్చ కాాయరసం (పుచ్చకాయకు బదులుగా బొప్పాయి గుఱ్ఱు) కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే ఫేషియల్ చేసిన ప్రభావం కనిపిస్తుంది.
- ☞ నార్మల్ స్కిన్ కు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ముల్తాని మట్టి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె, అంతే మోతాదులో బొప్పాయి గుఱ్ఱు కలిపి ముఖానికి పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తరువాత కడగాలి.
- ☞ ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడిగి వేడి నీళ్లలో ముంచిన వస్త్రాన్ని ముఖం మీద కప్పి ఐదునిమిషాల సేపు ఉంచితే చర్మరంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. ఇలా వారానికొకసారి చేస్తే ముఖం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.
- ☞ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల బొప్పాయి గుఱ్ఱులో పదిచుక్కల నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తరువాత కడిగితే జిడ్డుపోయి ముఖం ఫ్రెష్ గా ఉంటుంది.

☞ నీటిలో అరకప్పు తేనె కలిపి స్నానం చేస్తే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

☞ పుదీన ఆకులు, బాదంపప్పులు కలిపి గ్రైండ్ చేసి వేడి నీటిని కలుపుతూ మెత్తని పేస్టు తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని శరీరమంతా పట్టించి ఆరిన తరువాత వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే చర్మం పట్టులా మారుతుంది.

☞ ముఖం మీద చర్మం పీల్చేసినట్లుంటే రోజూ ఇరవై నిమిషాల పాటు అరటిపండు గుజ్జుతో ప్యాక్ చేయాలి.

☞ పులిపిర్లు పోవాలంటే క్యాలీఫ్లవర్ రసం పూయాలి. మూడు వారాల పాటు అలా చేస్తే పులిపిర్లు రాలిపోతాయి.

☞ కమలాపండు తొక్కులను ఎండపెట్టి పొడిచేసి పాలలో కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేయాలి. అరగంట తరువాత కడిగేయాలి. ఇది నేచురల్ బ్లీచ్, చర్మాన్ని తెల్లబరుస్తుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

తొలగించాలి. వేడి ఆవిరికి చర్మరంధ్రాలు తెరుచు కుంటాయి. మెత్తటి టవల్ తో ముఖాన్ని నొక్కుతున్నట్లు తుడిస్తే బ్లాక్ హెడ్స్ పోతాయి. చివరగా చల్లటి నీటితో ముఖం కడిగితే రంధ్రాలు తిరిగి మూసుకుంటాయి. నెల కొకసారి స్టీమింగ్ చేస్తే ముఖ లావణ్యం ఇనుమడిస్తుంది.

☞ అర టీ స్పూన్ నిమ్మరసంలో రెండు మూడు చుక్కల 'ఇ' విటమిన్ ఆయిల్, అర టీ స్పూన్ గ్లిజరిన్ కలిపి చర్మానికి పట్టించి మర్దన చేస్తే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి.

☞ కమలాపండు తొక్కలను ఎండబెట్టి పొడి చేసి దానిలో పెరుగు కలిపి ముఖానికి పట్టించి 15 నిమిషాల తరువాత కడిగితే ముఖం మీద మచ్చలు పోతాయి.

☞ తేనె చర్మానికి మృదుత్వాన్ని మెరుపుని ఇస్తుంది. ముడతలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఏ ప్యాక్ లోనయినా మూడు నాలుగు చుక్కల తేనె కలుపుకోవచ్చు.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ జిడ్డు చర్మానికి చందనం పొడితో ప్యాక్ వేసుకోవాలి.

☞ పెదవులు తడి ఆరిపోయినప్పుడు నాలుకతో పెదవులను తడిపితే తాత్కాలికంగా మెత్తబడినప్పటికీ కొద్దిసేపటికే మరింతగా పొడి బారతాయి. కాబట్టి లిప్ బామ్ కాని బోరోలిన్ కాని రాస్తే మంచిది.

☞ రెండు మూడు చుక్కల తేనె, నెయ్యి, నువ్వులనూనె కళ్ళలో వేసుకుంటే కళ్లు శుభ్రపడతాయి. అన్నీ ఒకసారి కాకుండా పైన చెప్పిన వాటిలో ఏదైనా ఒకటి మాత్రమే వసుకోవాలి.

☞ అర టీ స్పూన్ సోంపును ఒక కప్పు నీటిలో కలిపి వేడిచేసి సగం అయ్యేవరకు మరగనివ్వాలి. చల్లార నిచ్చి ఆ నీటిని ఐ డ్రాప్స్ గా ఉపయోగిస్తే కళ్ళు మిలమిలా మెరుస్తాయి.

☞ నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే ఉపశమనం కోసం మూడు చుక్కల పన్నీటిని కళ్ళలో వేసుకోవాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ పన్నీరు, పాలు, కులబండ్ల రసంలో దూది ముంచి కళ్ళమీద పెట్టుకుని పది, ఇరవై నిమిషాలసేపు ఉంచుకుంటే కళ్ళ చుట్టూ ఏర్పడిన నల్లటి వలయాలు పోతాయి. కళ్లు అలసట నుంచి ఉపశమనం పొందుతాయి.

☞ కీరదోసకాయ ముక్కలను కళ్ళపై కాసేపు ఉంచితే భారం తగ్గినట్లుంటుంది.

☞ కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు పోవాలంటే కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనను పట్టించి ఆరిన తరువాత చన్నీటితో కడగాలి.

☞ కళ్లకు వేసుకున్న మేకప్ తొలగించిన తరువాత పన్నీటిలో దూదిని ముంచి కళ్లమీద పెట్టుకుంటే ఉదయానికి కళ్లు స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి.

☞ ఒక బంతిపువ్వు, టీ స్పూన్ తేను, టీ స్పూన్ పచ్చిపాలు లేదా మీగడ తీసుకుని, అన్నింటిని కలిపి మెత్తగా చేసి

☞ యాజ్ టిప్స్ ☞

ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకోవాలి. ఇరవై నిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి. ఈ ప్యాక్ పొడి చర్మానికి, సాధారణ చర్మానికి మంచి నిగారింపు నిస్తుంది. ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు వేసుకోవచ్చు.

- ☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆవిచ్ ఆయిల్‌లో ఒక కోడిగుడ్డు సొన కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ చేసి ఆరిన తరువాత చన్నీటితో కడిగితే చర్మం పొడిబారకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- ☞ తాజా కొత్తిమీర రసం ఒక టీ స్పూన్‌కు అర టీస్పూన్ పసుపు కలిపి రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ముఖానికి పట్టించి ఉదయాన్నే కడిగేయాలి. వారం రోజులు చేస్తే బ్లాక్ హెడ్స్ పోతాయి.

- ☞ వ్యాక్సింగ్ చేసుకునే ముందు కొద్దిగా వ్యాక్స్ అపై చేసి రియాక్షన్స్ ఏవీ లేవని నిర్ధారించుకోవాలి. అలాగే

వెంట్రుకలు పెరిగే వైపు వ్యాక్సింగ్ రాసుకోవాలి. వ్యతిరేక

☞ మేకప్ వేసుకోవటానికి వాడే బ్రష్లు, ఇతర వస్తువులు ఒకరివి మరొకరు వాడితే ఇన్ఫెక్షన్కు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఒకే ఇంట్లో ఇద్దరు వాడాల్సినప్పుడు ఒకసెట్ మేకప్ ప్రొడక్ట్స్ కొన్నప్పటికీ బ్రష్లు, పష్లాంటివి రెండు కొంటేమంచిది.

☞ కొందరికి మొటిమలు టీనేజ్లో రాకుండా ఇరవై పాతిక దాటిన తరువాత కూడా మొదలవుతాయి. ఇందుకు హార్మోన్లో సమతుల్యత లోపించటం, ఒత్తిడి పెరగటం, వాతావరణ కాలుష్యం, మేకప్ ప్రొడక్ట్స్ చర్మానికి సరిపడక పోవటం ఏదైనా కారణం కావచ్చు. అలాంటప్పుడు మొటిమలను పోగొట్టే క్రీమ్లు, చిట్కాలకంటే ముందు ఎందుకు వచ్చి ఉండవు. దానికి ట్రీట్మెంట్ తీసుకోవాలి.

☞ గుమ్మడికాయ ముక్కలను గ్రైండ్ చేసి దానికి గుడ్డుసొన కలిపి ముఖానికి పట్టించి అరగంట తరువాత కడిగేయాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్

☞ పాలు, తేనె మిశ్రమంతో ముఖానికి మసాజ్ చేస్తే చర్మం కాంతి వంతమవుతుంది.

☞ ఒక టీ స్పూన్ పాలమీగడకు రెండు మూడు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి స్నానం చేయడానికి కనీసం పది నిమిషాల ముందు శరీరానికి పట్టించాలి. ఎండాకాలంలో అయితే వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే సరిపోతుంది. శీతాకాలంలో రోజూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

☞ పచ్చిపాలను ఒంటికి పట్టించి పది నిమిషాల తరువాత చల్లటి నీటితో స్నానం చేస్తే పొడిచర్మానికి నిగారింపు వస్తుంది. ఎండాకాలంలో రోజుకు ఒకసారి శీతాకాలంలో రెండుసార్లు చేయాలి.

☞ తేనెలో నిమ్మరసం, వెజిటబుల్ ఆయిల్ కలిపి ప్యాక్ వేసి పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. పొడి చర్మానికి చర్మానికి ఇది మాయిశ్చరైజర్లా పనిచేస్తుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ కోడిగుడ్డు సొన, ఆలివ్ ఆయిల్, నిమ్మరసం కలిపి ముఖం, మెడ, చేతులకు పట్టించి పది నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేయాలి.

☞ అరటిపండులో ఒక టీస్పూన్ తేనె కలిపి ముఖానికి, మెడకు, చేతులకు పట్టించి ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో కడగాలి.

☞ బాదం బార్లీ నానబెట్టి తేనె కలిపి గ్రైండ్ చేసిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి.

జిడ్డు చర్మానికి

☞ నిమ్మరసం, పంచదార మిశ్రమాన్ని ముఖంపై పెట్టుకుని ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేయాలి.

☞ పంచదార, ఉప్పు, నిమ్మరసం, కలిపి పేస్టులాగా చేసి ముఖంపై రాసుకుని పది నిమిషాల తర్వాత కడగాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్

సాధారణ చీర్తానికీ, పాడి చీర్తానికీ...

- ☞ ఒకటి స్పూన్ ఉప్పు; రెండు టీ స్పూన్ల పాలు, రెండు టీ స్పూన్ల ఉప్పు రవ్వ కలిపి ముఖానికి, మెడకు, చేతులకు రాసుకుని పది నుంచి పదిహేను నిమిషాల తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడగాలి.
- ☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్ మజ్జిగలో ముప్పావు టేబుల్ స్పూన్ పంచదార కలిపి పది నిమిషాల రత్వాత ముఖానికి పట్టించాలి. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఇలా చేస్తే మృతకణాలు తొలగి చర్మం మెరుస్తుంది.
- ☞ ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ క్రీములు మార్కెట్‌లో కూడా దొరుకుతాయి. వారానికి రెండుసార్లు ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ చేస్తే సరిపోతుంది.

☞ మీ చర్మతత్వానికి తగినట్టుగా ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ క్రీమ్‌ను ఎంచుకోండి.

☞ చర్మంలో నూనె గ్రంథులు చురుగ్గా పనిచేస్తుంటే ముఖం తరచుగా జిడ్డుగా మారుతుంది. వార్ధక్యం మీద పడుతున్నా ముడతలు పడకపోవడం ఈ తరహా చర్మతత్వం ఉన్నవారికి నిజంగా వరమే. అధికంగా చర్మం మీద చేరే జిడ్డు తొలగి చర్మం తాజాగా నిగనిగలాడాలంటే చిన్న చిన్న ఫ్రీట్ మెంట్లు చేసుకోవాలి.

☞ కప్పులో మూడవవంతు కోకో, బాగాపండిన బొప్పాయి, మూడు టీ స్పూన్ల క్రీము, పావు కప్పు తేనె, మూడు టీ స్పూన్ల బార్లీపొడి అన్నింటినీ బాగా కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. పది నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటిలో కడగాలి.

☞ డ్యాట్ టిప్స్ ☞

☞ ద్రాక్షారసం, నిమ్మరసం, తెల్లసొన, కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత వేడినీటితో ముఖం కడగాలి. నిమ్మరసం, సహజమైన క్లెన్సర్ గా పనిచేస్తుంది. ద్రాక్షరసం చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. గుడ్డుసొన ముడతలను తగ్గించి చర్మానికి బిగువునిస్తుంది.

☞ నిమ్మకాయ ముక్కతో ఇరవై నిమిషాల పాటు ముఖమంతా మర్దనా చేసి చల్లటి నీటితో కడగాలి. (పొడి చర్మానికి ఈ చికిత్స పనికి రాదు)

☞ పలుచని ఆపిల్ ముక్కతో ముఖం, మెడ. చేతులు రుద్దుకుంటే చర్మగ్రంథులు నుంచి వెలువడే అదనపు నూనె తొలగిపోతుంది.

☞ ఒకటీస్పూన్ బార్లీ పొడితో కోడిగుడ్డు తెల్లసొన కలిపి చర్మానికి ప్యాక్ వేయాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ అరటిపండు గుజ్జులో రెండు చుక్కల తేనె, రెండు చుక్కల గ్లిజరిన్, అర స్పూన్ నిమ్మరసం కలిపి ప్యాక్ వేసు కుంటే చర్మం తాజాగా మారుతుంది.

☞ శనగపిండి కాని పెసరపిండికాని పాలతో కలుపుకుని స్నానానికి సబ్బు కు బదులుగా ఉపయోగించవచ్చు.

☞ మెంతులతో పాలు వేసి గ్రైండ్ చేసి ముఖానికి ప్యాక్ వేసి, ఆరిన తర్వాత వేడి నీటితో కడగాలి.

☞ నాలుగు బాదం పప్పులను నానబెట్టి పాలు కలుపుతూ మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసు కోవాలి, వరుసగా పదిహేను రోజులు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్ పెసర పిండికి రెండు టీ స్పూన్ల పాలు, రెండు మూడు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి ముఖం, మెడ,

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

చేతులకు పట్టించి పదిహేను నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. క్రమం తప్పకుండా నాలుగు వారాల పాటు చేయాలి.

☞ పుదీన ఆకులను మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ఆ పేస్టును చర్మానికి పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి .ఇలా పదిహేను రోజులు చేయాలి.

☞ ఒక టమాటోను గ్రైండ్ చేసి 3 చుక్కల నిమ్మరసం కలాపి పట్టించాలి. ఇరవై నిమిషాలు ఉంచి కడిగేయాలి . ఇలా ఇరవై రోజులు పాటు ఉదయం, సాయంత్రం చేయాలి.

☞ ఒక కప్పు వెనిగర్లో కప్పు నీళ్ళు పోసి పలుచబరిచి చర్మానికి పట్టించాలి.

☞ పచ్చి బంగాళాదుంపను గ్రైండ్ చేసి రసం తీసి దానికి నిమ్మరసం కలిపి చర్మానికి పట్టించాలి.

☞ సున్నితమైన చర్మానికి గులాబీలు చక్కటి సౌందర్య లేపనంగా పని చేస్తాయి. అర ఔస్ 'బీస్ వాక్స్' నాలుగు ఔస్ 'ఒజోబా' ఆయిల్ (మార్కెట్లో లభిస్తుంది.) మూడు ఔస్ వేడినీళ్ళు, 20 చుక్కలు రోజ్ ఆయిల్, 15 చుక్కలు లావెండర్ ఆయిల్ తీసుకోవాలి. 'ఒజోబా' ఆయిల్ ని వేడిచేసి బీస్ వాక్స్, వేడినీళ్ళు, రోజ్ ఆయిల్, లావెండర్ ఆయిల్ వేసి కలపాలి. చల్లారిన తరువాత ఈ క్రీమ్ తో ఫేషియల్ చేసుకుంటే చర్మానికి నిగారింపు వస్తుంది.

☞ శుద్ధిచేసిన కొబ్బరినూనెలో తమల పాకుల నుంచి తీసిన రసాన్ని కలిపి వీపు వెనుక భాగంలో రాసినట్టయితే వెన్ను నొప్పి తగ్గుతుంది.

☞ తమలపాకు రసం గొంతు భాగంలో రుద్దితే గొంతులో నస, గొంతు మంట, గొంతు మంట, గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

- ☞ కొన్ని చుక్కల తమలపాకుల రసాన్ని చెవిలో పిండితే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.
- ☞ తమలపాకును నూరి తీసిన రసాన్ని గాయాలపై రాస్తే గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.
- ☞ భుక్తాయసంగా ఉన్నప్పుడు తమలపాకులు నమిలితే అరుగుదల పెరిగి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- ☞ మెత్తబడే వరకు తమలపాకుని వేడిచేసి దానిపై కాస్టర్ ఆయిల్ పూసి కాలిన గాయాలపై ఉంచితే గాయం త్వరగా మానుతుంది. ఇలా గంటగంటకూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- ☞ ఆర్థరైటిస్ వల్ల కీళ్ళభాగంలో వచ్చే వాపుపై తమలపాకుని కాసేపు ఉంచితే ఆ భాగంలో మంట వాపునుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

☞ తమలపాకులని ఆవనూనెలో నానపెట్టి కొద్దిగా వేడిచేసి పిల్లల చాతీపై రుద్దితే ఆయాసం, దగ్గు లాంటివి తగ్గుతాయి.

☞ తులసి ఆకుల్లోని సుగుణాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు . తులసి ఆకుల ప్రాధన్యత తెలిస్తే పెద్దవాళ్ళు ఇంట్లో తులసి మొక్క ఎందుకు ఖచ్చితంగా ఉండాలంటారో అర్థం అవుతుంది.

☞ తులసి ఆకులను రోజూ పరగడుపున తింటే కడుపులో వుండే మాలిన్యాలు తొలగి పోతాయి. తులసి ఆకులు మందబుద్ధిని, మతిమరుపుని మాన్పుతాయి.

☞ దగ్గుని తగ్గించే అనేక ఆయుర్వేద టానిక్స్ లో తులసి ఆకు రసాన్ని వాడతారు. ఈ రకమైన టానిక్ లు బ్రాంకైటిస్. ఆస్తమా లాంటి వ్యాధుల నుంచి ఉపశమానికి బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

☞ డాక్టర్ టిప్స్ ☞

☞ కలబంద ఆకును చిదిమి రసం తీసి కమిలిన చోట పట్టించాలి.

☞ రెండు బంగాళాదుంపలను శుభ్రంగా కడిగి అవసరమనిపిస్తే కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి రసాన్ని తీయాలి. ఈ రసాన్ని కమిలిన ప్రదేశంలో రాసి ఆరిన తర్వాత శరీరం సేదదీరేటట్లు చల్లటి నీటితో స్నానం చేయాలి.

☞ బార్లీ పొడిని ఉడికించి చల్లారిన తర్వాత ప్యాక్ వేయాలి. అవసరమనిపిస్తే ప్యాక్ వేసుకునే ముందు కొద్దిసేపు ఫ్రిజ్ లో పెట్టవచ్చు.

☞ ఒక వంతు వెన్న తీసిన పాలు, నాలుగు వంతుల నీళ్లు తీసుకుని అందులో రెండు మూడు ఐస్ క్యూబ్స్ వేయాలి. ఈ మిశ్రమంలో మెత్తటి క్లాత్ ను ముంచి కమిలిన చోట కప్పాలి. ఇలా మూడు గంటలకొకసారి చేయాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ బయటకు వెళ్ళటానికి అరగంట ముందు ఈ లోషన్ రాయాలి. ఎక్కువ సేపు బయట ఉంటే రెండు గంటల కొకసారి క్రీమ్ పెట్టాలి. ఎస్పిఎఫ్ (సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్) 15 కంటే ఎక్కువ ఉన్న క్రీమ్లనే వాడాలి.

☞ వీటితోపాటు ఎండ తీవ్రంగా ఉండే సమయంలో వీలైతే బయటకు వెళ్ళే పనులను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. వెళ్లాల్సి వస్తే టోపీ తప్పనిసరిగా వాడాలి.

☞ కొబ్బరి నూనెలో రోజ్మెరీ, లావెండర్ లాంటి మీకు నచ్చిన సుగంధ తైలాలను కలిపి మసాజ్ చేసినట్లయితే శరీరం నునుపుగా తయారవుతుంది. మసాజ్ వల్ల రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది.

☞ దోసకాయ చెక్కుతీసి బాగా తురిమి రసాన్ని తీయాలి.

ఈ రసంలో అరటి స్పూన్ రోజ్ వాటర్ను కలపాలి. ఈ

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

మిశ్రమాన్ని ఎండకు కమిలిన ప్రదేశంలో రాసి ఆరేంతవరకు ఉంచి శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేస్తే క్రమేణా కమిలిన భాగం మామూలుగా అయిపోతుంది.

☞ ఆరు టీ స్పూన్ల పెట్రోలియం జెల్లీ, రెండు టీ స్పూన్ల గ్లిజరిన్, రెండు టీ స్పూన్ల నిమ్మరసాన్ని కలిపి మిశ్రమాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని వారానికి రెండుసార్లు పొడిబారిన చర్మానికి, చేతులకి, కాళ్ళకి రాస్తే సున్నితంగా తయారవుతాయి.

☞ పాదాలు పగిలినట్లయితే పారాఫిన్ వాక్స్‌ను కరిగించి, కొంచెం మస్టర్డ్ ఆయిల్ కలపాలి. పగుళ్ళు ఉన్నచోట ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు రాయాలి. పది, పదిహేను రోజులపాటు ఈ విధంగా చేస్తే పాదాలు మృదువుగా అవుతాయి. ఈ మిశ్రమం అందుబాటులో

లేకుంటే గ్లిజరిన్ నిమ్మరసం సమపాళ్ళలో కలిపి కాలి పగుళ్ళకు రాస్తే సునుపుగా అవుతాయి.

☞ కొబ్బరినూనెతో కాళ్ళకు మర్దనా చేసి గోరువెచ్చని నీటిలోకొంత సేపు ఉంచాలి. ఆ తర్వాత పాదాన్ని తడిలేకుండా తుడిచి పది మందారపూలు, గుప్పెడు గోరింటాకు అరచెక్క నిమ్మరసం కలిపి పేస్ట్లా చేసి పాదాలకు వట్టించాలి. అది ఎండిన తరువాత కడిగెయ్యాలి.

☞ చేతులు పాదాలపై ఉండే గరుకు దనం, నలుపు, జిడ్డు మురికి పోవాలంటే నిమ్మ చెక్కతో రుద్దాలి.

☞ ముఖంపై చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుని ఉంటే అందులోకి డస్ట్ లాంటివి చేరి మొటిమలు రావడానికి దారితీస్తాయి. అందుకని టోనర్ ప్రక్రియ ద్వారా చర్మ రంధ్రాలు మూసుకునేటట్టు చేయవచ్చు. తద్వారా ముఖంపై ఉండే మొటిమలు నివారించవచ్చు.

- ☞ టోనర్స్‌ని ఎంచుకునేటప్పుడు “జంటిల్” లేదా “ఆల్ట్రాహాల్- ప్రి” ఉన్న టోనర్స్ తీసుకోవాలి.
- ☞ ఆప్టిజెంట్ లేదా రిఫైనింగ్ అని ఉన్న టోనర్స్ ఆయిల్స్కిన్ వారు ఎంచుకోవాలి.
- ☞ ముందుగా క్లెన్సర్తో చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. తరువాత టోన్‌ని బాల్‌లా చేసుకుని ముఖంపై అద్దాలి.
- ☞ ఆల్ట్రాహాల్ బేస్ ఎక్కువ ఉన్న టోనర్స్ చర్మంలోని ఆయిల్‌ని పీల్చి వేస్తాయి. దానితో స్కిన్ డైగా అయిపోతుంది.
- ☞ రోజ్‌వాటర్‌ను టోనర్‌లాగ ఉపయోగించవచ్చు.
- ☞ ఆయిల్ స్కిన్ వారు కూడా జంటిల్ టోనర్స్‌నే వాడాలి.
- ☞ ఈ టోనర్స్‌ని కొనేముందు బ్యూటీ కన్సల్టెంట్ యొక్క సలహా తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

☞ ఈ టోనర్స్‌ని ప్రతి రోజూ వాడకూడదు. వారానికి రెండు సార్లు శుభ్రంచేసుకుంటే చాలు.

☞ టోనర్‌తో చెవి లోపలి బయటి భాగాలను కూడి శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

☞ ఒక టేబుల్ స్పూన్ రోజ్ ఆయిల్‌ను తీసుకొని రెండున్నర లీటర్ల నీటిలో కలుపుకొని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి టోనర్‌లాగ ఉపయోగించు కోవాలి.

☞ టోనింగ్ తర్వాత స్కిన్ చాలా ఫ్రెష్‌గా తయారవుతుంది.

☞ కోడిగుడ్డు తెల్ల సొనను బాగా నురగ వచ్చేవరకు కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. పది నిముషాల తరువాత చల్లని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి.

☞ గుడ్డు తెల్లసొన, రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల శనగ పిండి, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి ఫ్యాక్ వేసుకుని

ఆరిన తరువాత (15 నిమిషాలు వుంచుకోవాలి.)
కడుక్కోవాలి.

- ☞ గుడ్డు పచ్చసొన ,ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్, బాగా పండిన టొమాటోలను మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఉంచి కడుక్కోవాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లైనా చేసుకుంటే పొడిబారిన చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.
- ☞ ఇలా తరచుగా చేసుకుంటే చర్మం కాంతివంత మవడమే కాకుండా, స్కిన్ టైట్ అవుతుంది.
- ☞ గుడ్డులోని తెల్లసొనకు శెనగపిండిని చేర్చి దానిని తలకి పట్టించి అరగంట తర్వాత తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు సమస్యని కొంత వరకూ తొలగించవచ్చు, వెంట్రుకలు కూడా మృదుత్వం పొందుతాయి.

- ☞ జుట్టు తత్వాన్ని బట్టి షాంపూ ఎంపిక చేసుకోవాలి. పొడిబారి నిర్జీవంగా ఉండే జుట్టుకు ఎగ్షాంపూ వాడితే మంచిది.
- ☞ నార్మల్ హెయిర్ అయితే ఎక్కువ గాఢతలేని షాంపూ వాడాలి.
- ☞ జిడ్డుబారిన జుట్టయితే షాంపూతో పాటు నిమ్మరసం కూడా వాడాలి. తలస్నానానికి అరగంట ముందు నిమ్మరసం పట్టించవచ్చు లేదా తలస్నానం పూర్తయిన తర్వాత చివరగా ఒక మగ్గు నీటిలో నిమ్మరసం పిండి జుట్టంతా తడిసేలా తల మీద పోసుకోవాలి.
- ☞ షాంపూ చేయడం పూర్తయిన తర్వాత కేశాలకున్న నీటిని పిండేయాలి. కేశాలను వేళ్ళతో దువ్వి చిక్కులు విడదీయాలి. కండిషనర్ చేతిలోకి తీసుకుని జుట్టుకు

పట్టించాలే కాని కుదుళ్ళకు , చర్మానికి పట్టించకూడదు. కేశాలకు మాత్రమే పట్టించి ఐదు నిమిషాల తర్వాత మెల్లగా మర్దన చేయాలి. చివరగా డ్రైయర్ తో ఆరబెడితే జుట్టు పూలరెక్కల్లా మృదువుగా ఉంటుంది.

- ☞ చిట్టి పోయి జీవం కోల్పోయినట్లున్న జుట్టుకు ప్రోటీన్ కండిషనర్ వాడాలి.
- ☞ పొడి జుట్టుకు మాయిశ్చరైజింగ్ లేదా ఇన్ టెన్సివ్ కండిషనర్, జిడ్డుగా ఉండే జుట్టుకు నార్మల్ లేదా ఆయిల్ ఫ్రీ కండిషనర్ వాడాలి.
- ☞ మార్కెట్ లో రెడీమేడ్ గా దొరికే కండిషనర్ వాడడానికి ఇష్టపడని వాళ్ళు హెన్నా ట్రీట్ మెంట్ తీసు కోవచ్చు. ఇది సహజసిద్ధమైన కండిషనర్. జుట్టు తత్వాన్ని బట్టి హెన్నా తయారీకి వాడే వస్తువులు మారుతాయి.

☞ గోరింటాకు పొడిలో కోడిగుడ్డు, నిమ్మరసం ,కాఫీ లేదా టీ డికాక్షన్, మందార ఆకుల పొడి, ఉసిరిక పొడి (కాస్మాటిక్ ఉత్పత్తులు దొరికే షాపుల్లోను, సూపర్ మార్కెట్లోనూ దొరుకుతాయి.) ఇనుప పాత్రలో వేసి పేస్టులా కలుపుకోవాలి. ఆరుగంటల సేపు నానిన తరువాత తలకు పట్టించాలి. ఒక గంట తర్వాత షాంపూ వాడకుండా తలస్నానం చేయాలి.

☞ చన్నీటితో తలస్నానం చేస్తే కుదుళ్ళు మెత్తబడతాయి. కేశాలను గట్టిగా పట్టుకుంటాయి.

☞ టీ డికాక్షన్ను జుట్టుకుదుళ్ళకు పట్టించి అరగంట తర్వాత తలస్నానం చేస్తే కేశాలు ఆరోగ్యంగా మెరుస్తాయి.

☞ బలహీనంగా ఉన్న గోళ్ళు పటిష్టంగా మారాలంటే రెండు రోజుల కొకసారి గోరు వెచ్చటి ఆలివ్ ఆయిల్లో గోళ్ళను ముంచి 20 నిమిషాల సేపు ఉంచాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

- ☞ గోళ్ళకు చర్మానికి మధ్య మురికి చేరకుండా ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేయాలి. మార్కెట్లో 'ఫైలర్' అనే ఇన్స్ట్రుమెంట్ దొరుకుతుంది.
- ☞ గోళ్ళ మీద మచ్చలుంటే ఒక కప్పు నీళ్ళలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం కలిపి ఆ మిశ్రమంలో గోళ్ళను ముంచి పది-పదిహేను నిమిషాలుం చాలి.
- ☞ గోళ్ళ చుట్టూ అదనంగా పెరిగిన చర్మాన్ని (క్యూటికల్) తొలగించాలి.
- ☞ కలువలో పువ్వు, కాడ , ఆకులు, కాయలు, గింజలు అన్నీ సౌందిర్యాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి.
- ☞ ఎర్ర కలువ పూల రేకులను పరుపులా వేసుకుని పడుకుంటే శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. ఆయుర్వేద పరంగా బాడీ టెంపరేచర్ ని సమతుల్యం చేయడానికి ఇది మంచి ప్రక్రియ.

- ☞ కళ్ళ కింద ఉబ్బినప్పుడు తామర విత్తనాలను మిక్సీలో వేసి ముద్దగా చేసి రాసుకుంటే మంచిది.
- ☞ తామర గింజల పేస్ట్‌ని ముఖానికి పట్టిస్తే ముఖం తాజాగా ఉంటుంది. ఇది యాస్ట్రిన్‌జెంట్‌లా పనిచేసి జిడ్డును తొలగిస్తుంది.
- ☞ విపరీతమైన తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులకు కలువ రేకుల్ని ముద్దగా నూరి నొప్పి ఉన్న చోట కడితే నొప్పి మాయమవుతుంది.
- ☞ గాయాలు తగిలి పుండుగా మారినప్పుడు కలువ రేకులను ముద్దగా నూరి, ఆముద్దలో ఒక టేబుల్‌స్పూన్ తేనె కలిపి గాయాలపై లేపనం రాస్తే గాయాలు తగ్గడమే కాకుండా మచ్చలు కూడా మాయమవుతాయి.,
- ☞ తామర ఆకులు, తామర విత్తనాలతో తయారు చేసిన డికాక్షన్, నిద్రలేము, రక్తవిరేచనాలు, ఫైల్స్ వంటి వాటికి మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

సూర్యకిరణాల్ని చూస్తే చాలు

శారీరక సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అందరూ ఎంతో శ్రద్ధ చూపిస్తారు. జిమ్లకు వెళ్తారు. అవసరమైన వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. అయితే చాలా మంది చేసే తప్పు శారీరక సౌందర్యాన్ని మాత్రమే పట్టించుకుంటూ ఆత్మ సౌందర్యాన్ని విస్మరించటం, మానసిక ఉల్లాసానికి అంతగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వకపోవడం.

శరీరానికి ఆహారం, పోషణ, అవసరమయినట్లే కంటికి కనిపించని ఆత్మకూ అవి అవసరం. మంచి పుస్తకం చదవడం ద్వారా, ప్రకృతి అందాల ఆస్వాదనతో, చక్కని సంగీతంతో, మంచి సంభాషణలతో లేదా ప్రార్థనలతో మనస్సుకు ఆహారాన్ని అందించాలి.

✠✠✠✠✠✠✠✠ ✠✠✠✠ ✠✠✠✠✠✠✠✠ ✠✠✠✠✠✠✠✠

బిజీగా లేనివారంటూ ఉండరు. అయితే వ్యక్తిగతానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ప్రతి ఉదయం ఓ పదినిమిషాలు కేటాకించుకుంటే కొత్త ఆలోచనలతో, కొత్త శక్తిని సంతరించుకుంటారు. మౌనంగా కూర్చుని పది అంకెలు లెక్కబెడుతూ, ముక్కుద్వారా నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకుని రెండు సెకన్లు పట్టి వుంచి పది అంకెలు లెక్కబెడుతూ నోటి ద్వారా వదిలేయాలి. ప్రతి ఉదయం లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా ఇలా చేస్తుండాలి.

ప్రకృతి ఆస్వాదనకు కొండలకో, లోయలకో వెళ్ళక్కరలేదు. సముద్రం అంచులే అవసరంలేదు. మబ్బుల్లో పయనించే సూర్యకిరణాల్ని చూస్తేచాలు. చెప్పులు లేకుండా మెత్తని గడ్డిపై నడిచినా చాలు.

రోజూ మీరుచేసిన నచ్చిన ఐదు పనుల్ని నోట్ చేసుకోవాలి. స్నేహితురాలితో కలిసి భోజనం లేదా ముగించిన

☞ మూడంతస్తుల భవనంపైకి వెళ్ళడానికి మెట్లన్నీ ఒకేసారి ఎక్కగలుగు తున్నారా? ఆయాసపడుతున్నారా?

☞ ప్రతిరోజూ గాఢనిద్ర పడుతోందా? కలత నిద్రపోతున్నారా? తెల్లవారు జామునే నిద్రలేచినప్పుడు ఆ రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేయ గలుగుతున్నారా? లేదా?

☞ వారంలో కనీసం మూడు, నాలుగు రోజులైనా ఉదయంకాని, సాయంత్రం కాని నడవటం, జిమ్కి వెళ్ళడం, షెటిల్, బ్యాట్మింటన్లాంటి ఆటలు ఆడటంలాంటి ఆరోగ్యకరమైన పనులు చేస్తున్నారోల ఏదో పరిశీలించు కోవాలి.

☞ తినే ఆహారంలో పళ్ళు, తాజా కూరగాయలు లాంటి బలవర్ధకమైన ఆహారపదార్థాలను తింటున్నారా? లేదా?

☞ డ్యాట్ టిప్స్ ☞

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

☞ బయట నుంచి దోమలు వస్తాయని గది కిటికీలు తలుపులు మూసేసి ఫ్యాన్ వేసుకొని నిద్రించే అలవాటు మనలో చాలామందికి వుంటుంది. ఆ గదిలో గాలి సర్క్యులేట్ కాకపోవడం వలన గాలివేడెక్కి ఆ గదిలో పడుకున్నవారు సుఖ నిద్ర పోకుండా చేస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచేసరికి, పెదాలు, నోరు ఎండిపోయి నట్లుంటాయి. బద్దకంగా వుంటుంది. ఇంకోగంట నిద్రపోదామా అన్నట్లుంటుంది. ఇందుకు కారణం మీరు పడుకున్న తీరే. గాలి రాని గదిలో రాత్రుంగా ఫ్యాన్ వేసుకుని కూలర్ వేసుకు నిద్రించకూడదు. ఎ.సి అయితే ఫర్వాలేదు.

☞ స్నానం చేసి వచ్చి భోజనం చేసే అలవాటు మనలో చాలా మందికి వుంటుంది. ముఖ్యంగా చన్నీటి స్నానం చేశాక

☞ డ్యాట్ టిప్స్

వెంటనే భోజనం చేయకూడదని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు తెలియచేస్తున్నాయి. చన్నీటి స్నానం అనంతరం ఓ అరగంట తర్వాతే భోజనం చేయాలి.

☞ ప్రపంచంలో గుండె జబ్బులతో మరణించే వారిలో 70% మంది మాంసాహారులయితే 30% మంది శాఖాహారులున్నట్టు సర్వేలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ నిజం తెలిశాక కూడా మాంసాహారం తింటామంటే మాకేం అభ్యంతరం లేదు.

☞ 40 సం॥ వయసు వారు ప్రతినిత్యం విటమిన్-ఇ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటుంటే కళ్ళలో శుక్లావు వచ్చే అవకాశం 70% వరకు తగ్గుతుందని ఋజువయింది.

☞ గుడ్లంటే మీకు మరీ ఇష్టమై..... తరచు గుడ్లు తినే అలవాటు మీకుంటే.... ఎగ్స్ వలన ఎలాంటి హానీ జరగకుండా ఉండాలంటే తెల్లసొన వరకు తిని పచ్చసొనను వదిలేయండి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్ ☞

☞ క్యారట్, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, వెల్లుల్లి.... వీటిని విరివిగా ఆహారంలో తీసుకోగల్గితే.... పలురకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు.

☞ ఆహారంలో అధిక మొత్తంలో విటమిన్-సి గల ఆహారాన్ని తీసుకునే వారికి గుండెపోటువంటి బాధల నుండి 70% రక్షణ లభిస్తుంది.

☞ ఒకరోజు మీరు తీసుకునే ఆహారంలో 70% ఆహారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలలోపే తీసుకోండి. మిగిలిన 30% ఆహారమే ఆ తర్వాత అదిన్నూ రాత్రి 8 గంటలలోపు తీసుకుని....ఓ గంటా గంటన్నర ఆగి అప్పుడు నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.

☞ 30 సం॥ల అనంతరం మీ బ్రెయిన్ కుతరచు పని చెబుతూ దాన్ని చురుకుగా పనిచేసేలా మీరు ప్రయత్నించకపోతే ప్రతి ప్రది సం॥లకు బ్రెయిన్ పవర్ 8% వరకూ తగ్గిపోతుంది.

☞ డ్యాట్ టీస్

☞ దీర్ఘకాయం వలన ఎన్నో అనారోగ్యాలు సంభవిస్తాయన్నది నిజమే. ఈ అనారోగ్యాలలో క్యాన్సర్ కూడా ఒకటని తేలింది. అధిక బరువు ఉండే మహిళలలో పలు రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం 60% ఎక్కువని వైద్యులు తెలియచేస్తున్నారు.

☞ డాక్టరు చెప్తే తప్ప బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవడం అనవసరం. ఇంట్లో అటు ఇటు తిరుగుతూ చిన్నచిన్న పనులు చేసుకుంటూ మంచిది. బరువు తగ్గాలంటే ఆ విషయం తరచు గుర్తు చేసుకుంటూ వుండాలి. మీకు సరిపోని దుస్తులు ఎదురుగా పెట్టుకుని ఎలాగైనా బరువు తగ్గి అవి ధరించాలని అనుకుంటూ ఉండండి. కాఫీ, టీలు తగ్గించండి.

☞ డాక్టర్ టిప్స్ ☞

ఆహారపానీయాలు

బయటకు కదలనివ్వని వర్షపు వాతావరణం బోర్ కొడుతుంది. అలాగే ఇంటి దగ్గర తీరికగా కూర్చునే అవకాశ మిస్తుంది. కాబట్టి ఆ సమయంలో ఏదో ఒక కొత్త వంటకాలు, పకోడీలు, మిర్చిబజ్జీలు లాంటివి చేసుకొని వేడివేడిగా తినాలనిపిస్తుంది. ఏమీ తోచకపోతే చిరుతిక్కు తినడం మూూలే. ఇలా కొంచెం తిన్నా రకరకాల పదార్థాలను తినడం వల్ల లావెక్కుతారు. కొందరు అతిగా నిద్రపోతారు. కొందరికి నిద్ర పట్టదు. కొందరికి ఎంత నిద్రపోయినా విశ్రాంతి లేనట్లే అనిపిస్తుంది. మత్తుగా వుండి మంచం దిగబుద్ధికాదు. వీటిని అధిగమించాలంటే తినే ఆహారంలో మార్పు వుండాలి.

☞ వేడివేడి పదార్థాలనే తినాలి. చల్లటి పదార్థాలను తినకుండా

కొంచెం వేడిచేసుకొని తినాలి. ఆహారం మితంగా తినాలి.

✦✦✦✦✦✦✦✦ ✦✦✦✦✦✦✦✦ ✦✦✦✦✦✦✦✦ ✦✦✦✦✦✦✦✦ ✦✦✦✦✦✦✦✦

☞ నిలవ వున్న ఆహారపదార్థాలను తినకూడదు.

ఆహారపదార్థాలపై ఎప్పుడూ మూతపెట్టే ఉండాలి.

☞ ఆకుకూరలు, వంటకు వాడే ఇతర కూరగాయలు ఏవైనా సరే బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. సరిగ్గా ఉడకని ఆకుకూరలు తినకూడదు.

☞ మసాలాలు, మాంసాహారం తినటం తగ్గించాలి.

☞ మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగితే శరీరంలోకి చేరిన బ్యాక్టీరియాల ప్రభావం తగ్గుతుంది.

☞ ఒక స్పూన్ సాల్ట్‌ను బకెట్ వేడినీటిలో వేసి స్నానం చేస్తే ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గుతాయి.

☞ వీధుల్లో వుండే పండ్ల రసాల షాపుల్లో రసాలు తాగకూడదు. నీటిని మరిగించి తాగాలి.

☞ డ్యాబ్ టిప్స్

- ☞ ఆమ్లరస ప్రధానమైన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ఇవి తేలికగా అరుగుతాయి.
- ☞ మూడు కప్పుల నీటిలో ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ తేనె కలుపుకుని తాగాలి.
- ☞ జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవటానికి సులభంగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు తినాలి. సొరకాయ, బొప్పాయి, గుమ్మడికాయ, దోసకాయ వంటి కాయగూరలు వాడవచ్చు.
- ☞ వర్షాకాలంలో నీళ్ళలో కొంచెం శొంఠిపొడి కలిపి తాగితే మంచిది. కలుషిత నీటివల్ల కలిగే అనర్ధాలు తొలగిపోతాయి.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

- ☞ కొందరు ఓవర్ వెయిట్ తో బాధపడితే... .. మరికొందరు అండర్ వెయిట్ తో బాధపడుతుంటారు. మామిడిపండ్లు సమృద్ధిగా లభించే సీజన్ లో మేము తెలియజేసే చిట్కాను

☞ డాక్టర్ టిప్స్

☞ బ్రాంకయిటీస్ తో బాధపడేవారికి..... మందులకన్నా అద్భుతంగా పనిచేసే చిట్కాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. మంచి నెంబర్ వన్ క్వాలిటీ పసుపు కొమ్ముల తీసుకుని ఎండించి పసుపు కొట్టు కోవాలి. ఇలా స్వచ్ఛంగా తయారు చేసుకున్న పసుపను... ఒక కప్పు వేడిపాలలో పావు చెంచా వేసుకుని రోజూ మూడుపూటలా కప్పు పాలు చొప్పున త్రాగుతుంటే బ్రాంకయిటీస్ మేగ్జిమం తగ్గిపోతుంది.

☞ మలబద్ధకంతో చాలా కాలంగా బాధపడుతున్నారా? జామపండ్లు మీకు అందుబాటులో ఉంటే రోజూ రెండు జామపండ్లు ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి తినండి. మీ మలబద్ధకం పూర్తిగా తొలగిపోయేంత వరకూ తింటూనే ఉండండి.

☞ డాక్టర్ టిప్స్ ☞

☞ రాత్రిపూట సరిగా నిద్రపట్టేదా?... ఒక గ్లాస్ నీటిలో రెండు మూడు చెంచాల స్వచ్ఛమైన తేనె వేసుకుని నిద్రపోయే ముందు త్రాగాలి. తేనెకు మంచి నిద్రపట్టించే గుణం వుంది.



రచనాసక్తి గలవారికి ఇదే మా ఆహ్వానము

కథలు, కవితలు, పాటలు, జోక్స్, కార్టూన్స్, వంటలు, చిట్కాలు మొదలైనవి వ్రాయగలిగే నేర్పు ఉండి తమ రచనలను పుస్తకరూపంలో చూసుకోవాలని తపించే వర్ణమాన రచయి(త్రి) తలను మేము ప్రోత్సహిస్తాం. సారాంశం ఏదైనా రచనా శైలి బాగుంటే చాలు. మీ రచనలు ఎడిట్ చేసి పుస్తకరూపంలో మేము ప్రచురిస్తాం. ఆసక్తి కలవారు సంప్రదించండి.



శైలి ప్రచురణలు

7-52, మేడపైన, మండపాక రోడ్డు, సైడిపర్లు, తణుకు.

Cell : 98850 45360, E-mail : sailprachuruanalu@facebook.com

☞ యూట్ టిప్స్ ☞