



అందం
ఎవరి సొంతం
కాదు, కానీ కొందరు మాత్రం
తెల్లగా ఉంటేనే అందుగా ఉన్నట్లు
అనుకుంటుంటారు. అందుకోసం
తెల్లగా రావాలని అనేక ప్రయత్నాలు
చేస్తుంటారు. సొవల్ వీడియోలు
చేస్తే రకరకాల రెమెడిలను ట్రై చేసి
లేనిపోని చిక్కుల్లో పడుతుంటారు.
కొందరైతే వీడితో చర్మంపై లేనిపోని
మచ్చలు వచ్చి మరింత
ఆత్యనిమ్యూనతకు
గురవుతుంటారు. మొఖంపై ఏదైనా
ఎలర్జీ వస్తే ప్రధానంగా పసుపు
రాయడం ద్వారా దానిని చాలా
వరకు కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. తగ్గని
సమయంలో వైద్యులను
సంప్రదించడం మంచిది. కానీ కొన్ని
ఇంటి చిట్కాలు పాటిస్తే ఎటువంటి
సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేకుండా చర్మ
సౌందర్యాన్ని పెంచుకోవచ్చుని
సౌందర్య నిపుణులు చెప్తున్నారు.
కానీ తెల్లటి చర్మమే అందం
అనుకోవడం మాత్రం భ్రమే అని
అంటున్నారు. అయితే చర్మం
తెలుపుకు రావడం కోసం ఈ
చిట్కాలను పాటించమంటున్నారు.
మరి ఆ చిట్కాలు... ఫేస్ మార్స్లు

ఏంటంటే..

అవకాడే, తేనె: సగం
అవకాడే, టీస్పూన్ తేనె
లీసుకుని బాగా
కలుపుకోవాలి. ఆతర్వాత వచ్చిన
మిత్రమన్నా మొఖానికి బాగా
వట్టిందాలి. 20 నిమిషాలు ఆగిన తర్వాత
గేరు వచ్చని నీటితో ముఖాన్ని
కడిగిసుకోవడమే. అవకాడాలే ఉండే
విటమిన్ల పచ్చని కాయాన్ని పొడవైన
అందుస్తుంది. తేనె పచ్చని కీళ్ల వచ్చేలా
చేస్తుంది. దీనిని వారంలో రెండు మూడు
సార్లు చేస్తే చాలు మూడు వారాల్లో మన
చర్మంలో తేడాను చూడవచ్చని సాందర్భ
నిపునూలు చెప్పిన ముఖం.

ఓట్టి, పెరుగు: రెండు స్వాస్థ్య పెరుగు, రెండు స్వాస్థ్య ఓట్టి తీసుకోవాలి. ముందుగా ఓట్టిను పాడర్లో చేసుకుని అందులో పెరుగు వేసి బాగా కలపివ్వకాలి. అమెత్తనాన్ని మొఖానికి వట్టించి, ఒక ఐదు నిమిషాల పాటు మర్దన చేసుకోవాలి. అమెత్తనం బాగా అరిపోయే వరకు లేదా 2030 నిమిషాల పాటు ఉంచుకుని అత్యంత పడిగీగీసుకోవాలి. పెరుగు మన చర్మానికి కావాలి, నతేమను

అందిస్తుంది.
కాగా ఈ మిశ్రమాన్ని ఆయిల్ స్కిన్ వారు
కూడా ట్రై చేయొచ్చు.

అరటిపండు, తేనె: దీనిపూన తేనె, సగం అరటి పండు తీసుకుని మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని మొఖానికి చూపుతే తరచులో వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాలు ఉంచుకుని కడిగివేసుకుంటే సరిపాతుంది. అరటిపండు మన చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. అదే విధంగా తేనె మన చర్మానికి కావాలి. తేనెను అందించడంలో పాలు చర్మం గ్లో వచ్చేలా చేస్తుంది.

శనగపిండి, పెరుగు: మూడు స్పూన్ల
శనగపిండి, రెండు టీస్పూన్ల పెరుగు
తీసుకుని మెత్తగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఆ
మిక్చర్ను మొఖానికి వట్టించి అరగంట
ఆగిన తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. వనగపిండి

చర్మంలోని మలినాలను
తీసేయడంలో సహాయపడుతుంది.
అలాగే పెరుగు చర్మానికి కావాల్సిన
తేమను అందిస్తుంది.

రేజ్ వాటర్, గ్లిజరిన్: రెండు స్పష్ట రేజ్ వాటర్, టీవ్ఎస్ గ్లిజరిన్ ను బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని మొబానికి వేద్దించాలి. అరగంట ఆగిన తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. రోడ్ వాటర్ మన చర్మం లెండాక్స్ అయ్యేలా చేస్తుంది. గ్లిజరిన్ చర్మంలోని తేమను పెంచి అందంగా మారుస్తుంది.

విజితే పాటుగా ఇంత పని కూడా చేసుకోలేం అనుకునే వారు. మార్కెట్లో దొరికే విటమిన్-సి కాపుల్స్ ను తీసుకుని, ఒక కాపుల్ ను రంధ్రం చేసి లేతలి జిప్సమ్ ను చీలితే వేసుకోవాలి. అందులో రెండు మూడు చుక్కల కొబ్బరినూనె లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా బాదం ఆయిల్ కలపగలసి మొఖానికే వేసుకోవచ్చు. బట్టిండాలి. అరగంబం ఆలివ్ ఆయిల్ తయారు చేసుకోవచ్చుని నీటితో కడిగివేసుకోవాలి. జల చియ్యం ద్వారా కూడా చర్మ సౌందర్యం పెరుగుతుందని సౌందర్య నిపుణులు చెప్పన్నారు.



**ಗುಂಡೆ ಆರೋಗ್ಯಂ ಕಾಸಿಂ
ವೆಟಿನಿ ತಿನಾಲ್ಪಂದೆ..!**

మన శరీరంలో నిరంతరం పనిచేసే అవయవం గుండె. రాత్రినిపుణ్ణి ఇది పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. అటువంటి ఈ గుండె ఈ మధ్య చాలా వీకగా మారతోంది. చిన్నారని సైతం హార్ట్ ఎటాక్ ఉచ్చులో పడి ప్లాజ్గా కల్లోతున్నారు. రాసురాసు గుండె సంబంధిత సమస్యలు అధికమవుతున్నాయని వైద్యులు చెప్తున్నారు. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే బాధ్యత వారిపైనే ఉంటుంటుందని, పరైవ దైవ మెయింటెయిన్ చేయడం ద్వారా గుండెను పరిరక్షించి ఉంచుకోవచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. శరీరంలో కొవ్వు పెరిగితే అది గుండెపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. గుండెకు పని పెరిగి బరికట్ తన్నేనే ప్రమాదం పొంది ఉంటుందని వైద్యులు అంటున్నారు. మరి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి చూద్దాం..

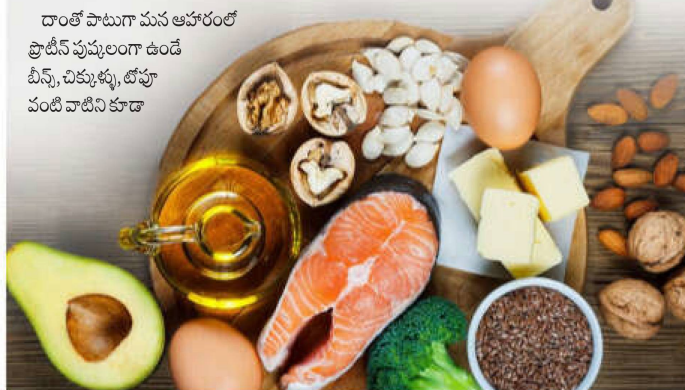
కలవుకేవలం చెప్పన్నారు నిపుణులు. ఫ్లాంట్ బేస్డ్ ప్రాటీన్ మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెప్పన్నారు. దాంతో పాటుగానే మన రుచి గ్రంథులకు సంతుష్ట కలిగించే కొవ్వులను తీసుకోవడం తగినదని చెప్పన్నారు నిపుణులు. ప్రాటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో చెడు కలిస్తూలే తగ్గుతుందని వివరిస్తున్నా నిపుణులు.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పైబరి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం కూడా తీసుకోవాలని చెప్తున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల బాడీలోని చెడు కొవ్వు శాతం తగ్గుతుందని, మంచి కొవ్వు పెరుగుతుందని చెప్తున్నారు. అందుకోసం పైబరి అధికంగా ఉండే ఓమీగ్, బిల్బీ, పువ్వు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. దీని వల్లే జీర్ణ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. యూంటీ ఆక్సిడంట్లు ఉండే అంతుకా ఉండే పదార్థాలని తీసుకోవడం కూడా బాగా మెదలాలని చెప్తున్నారు నిపుణులు.

ఇవన్నీ చేస్తూనే ప్రతి రోజూ ఉదయన్నా కాసేపు వ్యాయామం చేయడం కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించి, శరీరంలోని చెదని కొలిపైలాల్ను తగ్గించడంలో కూడా వ్యాయామం బాగా పనిచేస్తుంది. దాంతో పాటుగానే మన బరువును కూడా అదుపులో ఉంచుకోవాలని పొడకూహార నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా బరువు కూడా తగ్గించితే ఉండాలని, వయసు, ఎక్కువ బట్టి ఎంత బరువు ఉండాలి అంటే మెయింట్వెన్ చేయాలని నిపుణులు

శరీరంలో అధికంగా పెరిగిన కొవ్వును తగ్గించడంలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. కాబట్టి ఈ ఒమెగా ఆమ్లాలు ఉండే ఆహారాలు.. చేపలు, వాల్ ఫిష్ ఆయిల్ అవినిలు వంటి వాటిని మన రోజువారీ ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిదని పోషక నిపుణులు చెప్తున్నారు.

దాంతో పాటుగా మన ఆహారంలో
ప్రాటీన్ పుష్కలంగా ఉండే
బీన్స్, చిక్కుళ్ళు, టోఫూ
వంటి వాటిని కూడా



రోజూ రోటీలు లాగించేస్తున్నారా..

ఈ సమస్యలు తప్పవు..

బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారు,
 పర్మిక్ల డైట్ మెయింటెన్
 చేయాలనుకునే వారు చాలా వరకు
 వారి ఆహారంలే మార్పు చేస్తారు. అది
 కూడా అధికకార్బోనాట్రీపుట
 భోజనాన్ని రోటీలతో రీప్లేస్
 చేసుకుంటారు. మంచిదే కదా అని
 రోటీలను ప్రతి రోజూ
 లాగించేస్తుంటారు. కానీ ఇలా
 చేయడం కూడా తీవ్ర అనారోగ్యాలకు
 దారితీస్తుందని, రోజూ రోటీలు తినడం
 వల్ల కొన్ని సమస్యలను కలిగి
 తెచ్చుకున్నట్లే అవుతుందని వైద్య
 నిపుణులు చెప్పున్నారు. పోషకాహార
 నిపుణులు కూడా ఇది వాస్తవమని
 అంటున్నారు. బరువు తగ్గాలని
 అనుకునే వారు రోజూ వైరెట్ డైట్
 ప్లాన్ తీసుకోవచ్చుని, కానీ ప్రతి రోజూ
 రోటీలే తింటే మాత్రం తీవ్రమైన
 తప్పుపని అంటున్నారు

ప్రతి రోజూ ఒకపూట రోటీలు తింటే మూడు నెలలకల్లా కొవ్వు కరిగి ఫ్లాట్ పొట్ట వస్తుందని

కిందరు అనుకుంటే.. రాత్రిపూట భోజనం మానితే రేటిలు తిండిదా వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వస్తాయో మనకి మరికొందరు బాబుని ఈ టైటిల్ లో విశదీకరిస్తారు. కానీ ప్రతి రోజూ రేటిలను తినడం వల్ల ఎన్ని లాభాలు ఉన్నాయో, అన్న సమస్యలు కూడా వస్తాయని, అన్న సమస్యలు ఉన్నవారు రేటిలను రోజూ తింటే ఆ సమస్యలు మరింత అధికమవుతుందని అంటున్నారూ సమస్యలు. మరి రేటిలలో అంతటి సమస్యలు ఏమిటన్నారో ఒకసారి తెలుసుకుందామ..

గిండె సముష్ణలు: రోజూ రోటీలు తినడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. గేదూమల్లో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. తద్వారా రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పెరిగి గుండెకు వనిజానం అధికమవుతుంది. అది ఎక్కువ అయినప్పుడు గుండె సంబంధిత రోగాలు అనేకం వస్తాయి.

అధిక బరువు: గోధుమల్లో పుష్కలంగా ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు మన బరువు పెరగడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిపలకొవ్వు పెరిగి తక్కువ సమయంలోనే

అధికంగా బరువు పెరుగుతాం. రోజూ రోటీలు తినడం వల్ల బరువు తగ్గడమేమో కానీ బరువు పెరగడం మాత్రం ఖాయం.

త్రిరాయిడ: త్రిరాయిడ నమస్సు ఉన్న వారు గదుమలకు ప్రవేశించి దూరంగా ఉండాలి. గదుమల్లో ఉండి గ్రూప్‌లో ఆడి జేయవద్దు. త్రిరాయిడ నమస్సుకు ప్రవేశాన్ని అధికు చేస్తుంది. దీని పట్ల త్రిరాయిడ నమస్సు కూడా దూరంగా ఉండి, బాబ్లీ త్రిరాయిడ నమస్సు ఉన్న వారు గదుమలకు చేరి పదార్థాలను దూరంగా ఉండించి మంచిచిన్ని, వాళ్ళు డైట్ బియ్యంజేసి వేరుగాలుకువదిలి రెట్టిలకు మిదులుగా పుర్రేమైనా డైట్ చేయవద్దు. మంచిచిన్ని నిన్నుబాలు అలమున్న మాట.

నీరసం: నీరసంగా ఉన్న సమయంలో గొప్ప ము రెక్కలు లింట్ వీరసం తగ్గకపోతే అధికమవుతుందని నిపుణులు అందున్నారు. వీటిలో నిపుణులు ఉండే కార్మిక్కడైతూ అలసటను అధికం చేస్తూ, యిది రోజేను ఎంత వక్రమగా తీసుకుంటే అంత అలసట పెరుగుతుందని, మరికొందరికీ ఈ కారణంగానే ఎన్ని తీసుకొని ఆకలి తీరిన పిల్లలి రెద్దని దావకాచార నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు.

పంచేద్రాలంబి: రెడ్డిలు మన ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా వాటిని రోజూ తీసుకుంటే శా నమస్కార వస్తాయి. కానీ వారంతో జకటి రెండు నాల్గు తీసుకోవడం ద్వారా శా నమస్కార సులలి మనల్ని మనం కాచుకోవచ్చు. అందువల్ల దుష్టులు, కాక ఆ తినే జకటి రెండు రోజులు కూడా మనకా కాకుండా ముప్పు రెండు రోజులు గ్లాస్ వచ్చేలా మనకువాలని వివరిస్తున్నారు. మిగిలిన రోజుల్లో ఇతర డైట్ వచ్చేస్తాను కుట్రయొచ్చని, జబ్బు, నోడ్యూలంటి వాటిని తినడం అలవాదు చేసుకోవచ్చని

లేదు రోజు రోదేలే తినాలి అనుకుంటే
మరొకరించిదుకు ముందే దెబ్బలు
తినడేదేవులకు. ఆ రెండు రోడ్లెల్ల
అధికంగా సైబిరి దండె కారులను ఎక్కువగా
తీసుకెవాలని చెప్తున్నారు నిపుణులు. కారు
ఎక్కువగా తినడం ద్వారా ఈ సైబిరి ఎనిష్ట్
చాలా వరకు కంట్రీ చేయొచ్చునని
చెబుతున్నారు. అలాంటి వేలం ప్రభుత్వం
దైవే మరొకరి కెడ్ల రోజులే వేమైనా ఆరోగ్యం
తెగడా అనిపిస్తే మరొకరి దాకా వేసుకున్నట్లే
అన్యాయం, వైద్యులు చెప్పిన వాని ప్రకారం
దైవేలే మరొకరిని చివ్వులు చేసుకెవాలని
నిపుణులు చెబుతున్నారు.

