

మొదటి సారి మేకప్ వేసుకుంటున్నారా?



మేకప్ వేసుకోవడం ఓ కళ. అయితే మొదటిసారి ప్రయత్నించేటప్పుడు మార్కెట్లో ఉండే రకరకాల ఉత్పత్తులు, పద్ధతులు చూసి కాస్త గందరగోళంగా అనిపించడం సహజమే. కానీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే తక్కువ సమయంలోనే సహజంగా మెరిసిపోవచ్చు. సరైన టేన్ లేకపోతే మేకప్ ఎక్కువ సమయం నిలవదు. కాబట్టి ముందుగా ముఖాన్ని స్నిద్ధం చేయడం ముఖ్యం. అందులో భాగంగా ముఖాన్ని ఫేస్‌వాష్ శుభ్రంగా కడగాలి. చర్మానికి తేమను అందించడానికి నాణ్యమైన మాయిశ్చరైజర్ రాయాలి. పగటిపూట బయటకు వెళ్లేటప్పుడు సస్పెన్డ్ తప్పనిసరి. అలానే, చర్మంపై ఉన్న రంధ్రాలు కనిపించకుండా మేకప్ను సమానంగా పరిచేందుకు ప్రైమర్ సహాయపడుతుంది.

ఇలా వేసుకోవాలి... మొదటిసారి మేకప్ వేసుకునే వాళ్లు హెవీ ఫౌండేషన్ కంటే లీట్ క్రీమ్ లేదా స్కిన్ టీంట్ వాడటం మంచిది. మీ స్కిన్ టోనికి సరిపోయే షేడ్ ఎంచుకుని, వేళ్లతో లేదా బ్యూటీ బ్లెండర్ సహజంగా అద్దండి. ఆ తర్వాత కంటి కింద నల్లటి వలయాలు, మొటిమల మచ్చలు ఉంటే అక్కడ మాత్రమే కొద్దిగా కన్సిలర్ రాసి బ్లెండ్ చేయండి. మేకప్ జిడ్డుగా మారకుండా, ఎక్కువ సేపు తాజాగా ఉండటానికి టి-జోన్ (నుదురు, ముక్కు, గడ్డం) వద్ద కాంపాక్ట్ లేదా లూజ్ పౌడర్ ని లైట్లా అద్దండి. ఆపై చెంపలపై సహజమైన గులాబీ రంగు కోసం బ్లష్ అప్లై చేయండి. మీ డ్రెస్సింగ్ తగిన లిఫ్టింగ్ లేదా లిఫ్ట్ గ్లాస్ ఎంచుకోండి. కనుబొమలను ఐట్రో పెన్సిల్ తేలికగా షేడ్ చేయాలి. ఐలినర్, మస్కారాలు మీ కళ్లను మరింత ఆకర్షణీయంగా కనిపించేలా చేస్తాయి.

జాగ్రత్తలివి... ఫౌండేషన్ లేదా కన్సిలర్ కొనేటప్పుడు మీ మెడ లేదా దవడ ఎముక వద్ద మ్యాచ్ చేసి చూసుకోండి. మేకప్ ప్రొడక్టు సరిగ్గా బ్లెండ్ చేయకపోతే ముఖంపై గీతల్లా కనిపిస్తాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు. కెమింగ్ అయిల్ లేదా మై సెలర్ వాలర్స్ మేకప్ను పూర్తిగా తొలగించడం స్కిన్

జుట్టు పొడిబారుతోందా? ఈ నేచురల్ టిప్స్ పాటిస్తే బెటర్!

పర్యావరణ కాలుష్యం, ఒత్తిడి, రసాయన ఉత్పత్తుల వాడకం వల్ల చాలా మందిని వేధించే ప్రధాన సమస్యల్లో జుట్టు పొడిబారడం ఒకటి. నిర్ణీతంగా మారిన జుట్టుకు కేవలం పై పై న మెరుగులు దిద్దడం సరిపోయేటట్లున్నా నిపుణులు. దానికి లోతైన పోషణ, మృదువైన సంరక్షణ, కోల్పోయిన తేమను తిరిగి అందించే సహజ హైడ్రేషన్ అవసరమని చెబుతున్నారు. భారీ రసాయనాలతో కూడిన ఖరీదైన ప్రొడక్ట్స్ పై ఆధారపడకుండా, ఇంట్లోనే లభించే సహజ పదార్థాలతో జుట్టు కుదార్చును బలోపేతం చేసుకోవచ్చని నూచిన్ న్నన్నారు. మరి, అదెలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

అవిసె గింజల జెల్ : అవిసె గింజల జెల్ లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, వృక్ష సంబంధిత సమృద్ధిగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి జుట్టుకు



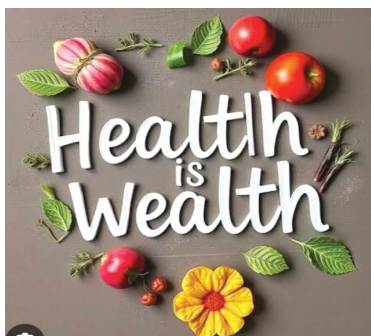
తేమను అందించి, దాని స్థితిస్థాపకతను మెరుగుపరుస్తాయని అంటున్నారు. ఈ జెల్ ను కురులకు అప్లై చేయడం వల్ల గరుకుగా ఉన్న జుట్టు సాఫ్ట్ అవుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాదు, జుట్టు చిక్కుపడటం కూడా తగ్గుతుందట. కలబంద గుడ్లు : కలబంద జుట్టుకు కావాల్సిన సహజమైన తేమను అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రత్యేక ఎంజైమ్ లు స్కాల్ప్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయని అంటున్నారు. దీని జెల్ చాలా తేలికగా ఉండటం వల్ల జుట్టు జిడ్డుగా లేదా బరువుగా అనిపించకుండా పొడి జుట్టుకు లోతైన హైడ్రేషన్ ను ఇస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఫలితంగా, జుట్టు చిక్కులు పడకుండా, మృదువుగా, మెరుస్తూ, సులభంగా దువ్వకోవడానికి వీలుగా మారుతుందని వివరిస్తున్నారు. కలబందలో ఉండే తేమ గుణాలు, పోషక విటమిన్ కారణంగా, పొడి జుట్టు, పొడి చర్మ సంరక్షణలో ఇది బాగా ప్రాచుర్యం పొందిందని పేర్కొంది.



నలుపు కిస్మిస్, పసుపు కిస్మిస్.. ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ పవర్ ఫుల్?

ద్రాక్షను డ్రై ఫ్రూట్స్ అనగానే మనలోకి ముందుగా గుర్తొచ్చేది ఎండుద్రాక్ష (కిన్ మిస్). రాత్రిపూట వీటిని నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం పరగడుపున తింటే శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. అయితే, షాపుల్లో దొరికే పసుపు (గోల్డెన్) కిన్ మిస్ లు మంచివా? లేక నల్ల కిన్ మిస్ లు ఆరోగ్యానికి బెటరా? అనే గందరగోళం చాలామందిలో ఉంటుంది. మరి ఈ రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ పవర్ ఫుల్లో, దేనివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు సింపుల్ గా తెలుసుకుందాం.. నానబెట్టిన కిన్ మిస్ ప్రత్యేకత: కిన్ మిస్ లను పచ్చగా తినడం కంటే రాత్రితా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినడం వల్ల రెట్టింపు లాభాలు ఉంటాయి. నానబెట్టడం వల్ల వాటి పైపెర్ లోని ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు నీటిలో కరిగి శరీరం త్వరగా గ్రహించేలా మారతాయి. ఇక ఇది మలబద్ధకం తగ్గేందుకు, బిపి నియంత్రణలో ఉండటానికి బాగా సహాయపడుతుంది. నల్ల కిన్ మిస్ ప్రయోజనాలు: నల్ల ద్రాక్షను సహజంగా ఎండబెట్టడం ద్వారా ఇవి తయారవుతాయి. వీటి తయారీలో ఎలాంటి రసాయనాలు వాడరు. అందుకే వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఐరన్ మరియు ఫైబర్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇక రక్తహీనత (ఎనిమియా)తో బాధపడేవారికి, జుట్టు విపరీతంగా రాతే సమస్య ఉన్నవారికి మరియు రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలనుకునే వారికి నల్ల కిన్ మిస్ ఒక పవర్ ఫుల్ మెడిసిన్ లా పనిచేస్తుంది. పసుపు కిన్ మిస్ ప్రత్యేకత: పసుపు రంగు కిన్ మిస్ లు చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా, తినడానికి మెత్తగా మరియు తియ్యగా ఉంటాయి. రంగు మారకుండా ఉండటానికి వీటిని సల్ఫర్ డయాక్సైడ్ తో ట్రీట్ చేస్తారు. ఇక ఇవి జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేయడానికి, రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ను సమతుల్యం చేయడానికి మరియు ధైర్యాద్ సమస్యలను అదుపులో ఉంచడానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

మెట్టో



ఉదయం ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే బెస్ట్ ఫుడ్స్ ఇవే!

ఉదయాన్నే లేచాగానే మన పొట్ట ఖాళీగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో కడుపులో ఏం వేస్తున్నామనేదే రోజంతా మన ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని డిస్టెండ్ చేస్తుంది. ఏది పడితే అది తింటే కడుపులో తిప్పడం, గ్యాస్ రావడం లాంటి సమస్యలు తప్పవు. అందుకే పరగడుపున సరైన ఆహారం తీసుకుంటే రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉండటమే కాకుండా, ఎన్నో ఆరోగ్య లాభాలు సొంతమవుతాయి. ఖాళీ కడుపుతో తింటే ఒంటికి మేలు చేసే ఆ బెస్ట్ ఫుడ్స్ ఏంటో ఇప్పుడు వివరంగా చూద్దాం.. బొప్పాయి పండు: రోజును బొప్పాయితో ప్రారంభిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా బాగుంటుంది. ఇందులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ప్రేగుల కదలికలు ఉండి, మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు, ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. బొప్పాయి తిన్న తర్వాత ఒక గంట వరకు ఏదీ తినకూడదు, అప్పుడే అది ఒంటికి పూర్తిగా పడుతుంది. తాజా పుచ్చకాయ: ఉదయాన్నే పుచ్చకాయ తింటే శరీరం రోజంతా తాజాగా ఉంటుంది. ఇందులో 90 శాతం నీళ్లే ఉంటాయి కాబట్టి హైడ్రేషన్ రాకుండా కాపాడుతుంది. కేలరీలు తక్కువగా ఉండి విటమిన్లు, లైకోపీన్ ఎక్కువగా లభిస్తాయి. బరువు పెరగకుండా రోగనిరోధక శక్తిని



పెంచుకోవడానికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్. నానబెట్టిన డ్రై ఫ్రూట్స్: రాత్రి నానబెట్టిన బాదం, వాల్ నట్స్, అంజీర్లను పరగడుపున తింటే శరీరానికి కావలసిన మంచి ప్రొటీన్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ అందుతాయి. ఇవి రోజంతా కావాల్సిన శక్తిని ఇస్తాయి. అలాగే ఖర్బూరాలు, కిస్మిస్ వంటివి తింటే మంచిది అని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు: జీలకర్ర నీళ్లు, వాము నీళ్లు, లేత కొబ్బరినీళ్లు లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో రోజును మొదలుపెట్టడం చాలా మంచిది. ఇక ఇవి జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి, బాడీలోని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, హాల్వోడ్ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. కూరగాయల జ్యూసులు: క్యారెట్, బీట్ రూట్ లేదా ఆకుకూరల జ్యూస్ తాగడం వల్ల విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా అందుతాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో చర్మ కాంతిని పెంచడానికి, జుట్టు ఊడటం తగ్గించడానికి ఈ జ్యూసులు చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇక ఉదయాన్నే మనం తీసుకునే ఆహారమే మన రోజంతా ఉండే ఉత్సాహానికి పునాది. కాబట్టి ఖాళీ పొట్టతో అనారోగ్యకరమైన తినకుండా, పైన చెప్పుకున్న సహజమైన ఆహారాలను అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మీ సొంతమవుతుంది.

నేచురల్ గా సైనస్ తగ్గాలా?.. ఈ సింపుల్ డ్రింక్

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అనుసరించడం అనాటమీ స్టడీ వొడల్స్ ను ఎంచుకోవడం నేటికాలంలో జీవనశైలి మార్పులు, బయటి ఆహార అలవాట్లు మరియు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల చాలామంది సైనస్, జలుబు, తీవ్రమైన తలనొప్పి వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో సైనస్ సమస్య ఎక్కువై ముక్కు మూసుకో పోవడం, చిన్న పనికి తీవ్రంగా అలసిపోవడం జరుగుతుంటుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గని ఈ సమస్య నుంచి సహజంగా ఉపశమనం పొందడానికి ఒక సులభమైన ఇంటి చిట్కా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దాని తయారీ విధానం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. వైవిధ్యమైన ఆహార పదార్థాలను అన్వేషించడం సహజసిద్ధమైన డ్రింక్ తయారీ విధానం: ఈ డ్రింక్ తయారీ చేయడానికి ముందుగా ఒక చిన్న పాత్రలో ఒక గ్లాసు పాలు పోసి



బాగా వేడి చేయాలి. పాలు కాగిన తర్వాత అందులో తగినంత బెల్లం తురుము చేయాలి. దీనికి తోడుగా రోటిలో దంచిన తాజా మిరియాల పొడిని మరియు చిన్న పటికబెల్లం ముక్కును కూడా కలపాలి. ఈ పదార్థాలన్నీ మనకు ఇంట్లో లేదా బయట చాలా సులభంగా లభిస్తాయి. ఎలా వాడాలి? పొందే ప్రయోజనాలు ఏంటి?: ఈ పాలను పరుసగా మూడు రోజుల పాటు రాత్రి పడుకునే ముందు వేడిగా తాగాలి. మిరియాల్లో ఉండే ఘటదనం మరియు బెల్లం, పటికబెల్లం కలయిక వల్ల కఫం కరిగిపోయి మూసుకుపోయిన ముక్కు తెరుచుకుంటుంది. ఇక ఫలితంగా సైనస్, జలుబు వల్ల వచ్చే తలనొప్పి నుంచి మంచి ఉపశమనం లభించి రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. సైనస్ మరియు జలుబు సమస్యలకు ఇంట్లో లభించే సహజ పదార్థాలతో చేసుకునే ఈ డ్రింక్ చాలా మంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. మందులపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా ఇలాంటి ఇంట్లో దొరికే చిట్కాలను ప్రయత్నించడం ద్వారా తక్షణ హాయిని పొందవచ్చు.

