

# బ్యాటీ టిప్స్



సంకలనం : శ్రీమతి శైలి

# ಬ್ಯಾಟಿ ಟಿಪ್ಸ್

ರವಯಿತ  
ಶಾಲಿ

ವಲ : 30/-

# కథలకు వంటింటి చిట్కాలు

- ☞ కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనను బాగా నురగవచ్చే వరకు కలిపి ఒక టీ స్పూను తేనె, ఒక టీ స్పూను సన్‌ప్లవర్ ఆయిల్ కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఇరవై నిమిషాల తరువాత వేడినీళ్లతో కడిగితే పొడి చర్మం నునుపుగా మారుతుంది.
- ☞ స్నానానికి ముందు పచ్చి పసుపు పాల మీగడ కలిపి ముఖానికి రాసి ఇరవై నిమిషాల తరువాత స్నానం చేస్తుంటే క్రమేణా చర్మం తెల్లబడుతుంది.
- ☞ శనగపిండిలో పాలమీగడ, తేనె, ఆలివ్ ఆయిల్ కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేయాలి. జిడ్డు చర్మానికయితే పాల మీగడ లేకుండా మిగిలిన వాటిని ముఖానికి పట్టించాలి.

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

☞ అర టీ స్పూను పాలపొడిలో పావు టీ స్పూను ఎగ్‌వైట్, అరటి 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 ☞



☞ 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 గుజ్జులోకొంచెం 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 ☞

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @  
<http://kinige.com/book/Beauty+Tips>**

**\* \* \***