

వార్తా పత్రికలు,
అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల
ముద్రణ కోసం సంప్రదించండి.
9393949345.
విశాఖ సమాచారమ్ ప్రెస్
మల్టికలర్ ఐవ్ ఆఫ్సెట్ ప్రింటింగ్

విశాఖ సమాచారమ్

వైజాగ్ మీడియా ట్రైనింగ్ సెంటర్
ప్రేమంబు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో
అప్రెంటిస్- డిజిటిల్- ప్రింటింగ్- టిడీయో
ఫిల్మింగ్- సీట్ ఎడిటింగ్- మార్కెటింగ్-
ఆన్లైన్ జర్నలిజం కోర్సు
శీర్షిక కార్డు సింథలైజేషన్.
9393949345

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సం-ది : 122 విశాఖపట్నం, 21 ఫిబ్రవరి 2023 మంగళవారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00

ఉత్తరాఖండ్ రోజ్ గార్ మేళా సుద్దేశించి ద్వైత్యాధ్యక్షుల ద్వారా ప్రసంగం

ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులతో సీఎం భేటీ

విజయవాడ (పీఐఐ): ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఈ రోజు ఉత్తరాఖండ్ రోజ్-గార్ మేళాను ఉద్దేశించి ద్వైత్యాధ్యక్షుల ద్వారా ప్రసంగించారు. సందర్భంగా ప్రధాన మంత్రి మాట్లాడుతూ, ఈ రోజు నియామక పత్రాలు పొందిన వారి జీవితంలో ఇది ఒక శుభసంఘటనగా పేర్కొంటూ, ఇది వారి జీవితాన్ని మార్చే అవకాశం మాత్రమే కాదు, సమగ్ర మార్పుకు ఒక మాధ్యమంగా ఉంటుందని తెలియజేశారు. దేశంలో విద్యా రంగంలో చోటుచేసుకుంటున్న కొత్త ప్రయోగాల గురించి ప్రధానమంత్రి వివరిస్తూ, నియమితులైన వారిలో ఎక్కువమంది విద్యారంగంలో సేవలందిస్తున్నారని చెప్పారు. "నూతన జాతీయ విద్యా విధానం భారతదేశ యువతను నూతన శతాబ్దానికి సిద్ధం చేస్తుంది" అనే ఈ తీర్మానాన్ని ముందుకు



తీసుకొచ్చిన భార్యల ఉత్తరాఖండ్ యువతపై ఉండని ప్రధానమంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రతి యువకుడు ముందుకు సాగడానికి సరైన

మాధ్యమాన్ని పొందుతూ వారి ఆసక్తి ఆధారంగా కొత్త అవకాశాలను పొందాలనే ఉద్దేశంతో, కేంద్ర, ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వాలు ఆమెలు చేస్తున్న నిరంతర ప్రయత్నాన్ని ప్రధానమంత్రి ఈ సందర్భంగా నొక్కి చెప్పారు. ఈ దిశగా ప్రభుత్వ సర్వీసుల్లో నియామకాల కోసం కూడా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తగిన విధంగా ప్రచారం చేస్తూ ముందడుగు వేస్తున్నాయని, ఆయన తెలియజేశారు. గత కొద్ది నెలల్లో దేశం లోని లక్షలాది మంది యువత కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి తమ నియామక పత్రాలను అందుకున్నారు, ప్రధానమంత్రి పేర్కొంటూ, ఇందులో ఉత్తరాఖండ్ కూడా భాగమైనందుకు ఆయన సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా డి.కే.సీ. పాలిత రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో



గుంటూరు: వైఎస్సార్ సిపీ తరపున స్థానిక సంస్థల కోటా సీట్లకు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులు, గవర్నర్ కోటాలో ప్రతిపాదిత వ్యక్తులతో తాడేపల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి భేటీ అయ్యారు. ఎమ్మెల్యే జగన్ విధంగా సామాజిక న్యాయాన్ని చేస్తున్నామని, దేవుడి దయతో అది మన

పార్టీలో మనం చేయగలుగుతున్నామని, ఈ విషయాన్ని మనం గర్వంగా చెప్పుకోగలమని ఈ సందర్భంగా ఆయన వాళ్లను ఉద్దేశించి పేర్కొన్నారు. ఇవాళ మొత్తం 18 మంది సేద్యను ఖారు చేశాం. వీళ్లలో 14 మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైదాపులకు సంబంధించిన వాళ్లే ఉన్నారు. మిగిలిన వాళ్లకు నాలుగు సీట్లు ఇచ్చాం. ఇందులో కూడా ఒక్కో సామాజిక వర్గానికి ఒక్కటి ఇచ్చాం. మనం చేస్తున్న సామాజిక న్యాయం ప్రతి గడపకూ తెలియాలి. ప్రతి నియామకంపైనే చెప్పాలి. ఇంత గొప్ప మార్పు ఎప్పుడూ జరగలేదు అని అభ్యర్థులను ఉద్దేశించి సీఎం జగన్ పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యేగా

ముగిసిన తారకరత్న అంత్యక్రియలు

క్రీడాకారులలో క్రీడా స్ఫూర్తిని పెంపొందించాలి



సినీ నటుడు సందమూరి తారకరత్న అంత్యక్రియలు ముగిశాయి.

హైదరాబాద్ లోని జాబ్బిహిల్స్ మహాప్రస్థానం శ్రీశానవాటికలో కంటంబసభ్యులు, బంధు మిత్రులు, ప్రముఖుల సమక్షంలో అంత్యక్రియలు శాస్త్రోక్తంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా 3 గంటలకు తారకరత్న అంతిమ యాత్ర నిలిచింది. సుందరి అభిమానులు తరలివచ్చారు.



విశాఖపట్నం, (విశాఖ సమాచారమ్): క్రీడాకారులలో క్రీడలు శ్రీధాస్వామిని పెంపొందిస్తాయని, గెలుపు, ఓటమిలు సమానంగా స్వీకరించాలని, ఈ సందర్భంగా సీఎం జగన్ కలక్షరు దా.వి.మల్లిఖార్జున అన్నారు. సోమవారం ఉదయం స్థానిక విఎంఆర్ కు ఉదాహరణగా సీఎం జగన్ రింగ్ నందు రాష్ట్ర స్థాయి స్పెటింగ్ పోటీలను క్వీట్ ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలక్షరు మాట్లాడుతూ క్రీడాకారులు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడలలో అత్యుత్తమ ప్రతిభను చూపింది

విజయం సాధించాలని అన్నారు. గెలుపు, ఓటమిలు సమానంగా స్వీకరించాలని, ఈ సందర్భంగా సీఎం జగన్ కలక్షరు దా.వి.మల్లిఖార్జున అన్నారు. సోమవారం ఉదయం స్థానిక విఎంఆర్ కు ఉదాహరణగా సీఎం జగన్ రింగ్ నందు రాష్ట్ర స్థాయి స్పెటింగ్ పోటీలను క్వీట్ ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడలలో అత్యుత్తమ ప్రతిభను చూపింది

JAYA JAYA SANKARA HARA HARA SANKARA
SRI KANCHI KAMAKOTI SANKARA MATHAM
Dwarakanagar, Visakhapatnam
INVITATION
POURA ABHIVANDANA SABHA
PUJYA SRI SANKARA VIJAYENDRA SARASWATI SWAMI VARU



VENUE
ANDHRA UNIVERSITY CONVENTION CENTER
OPP KURSURA SUBMARINE, BEACH ROAD
VISAKHAPATNAM.
ON 21.FEB.2023,TUESDAY, FROM 5 PM ONWARDS

TEMPLE VISIT	KALI MATHA TEMPLE
SOBHAYATRA	FROM KALIMATHA TEMPLE TO A.U. CONVENTION CENTER
ABHIVANDHANA SABHA	PRARDHANA, FELISTATIONS AND ADDRESS BY CHIEF GUEST AND GUESTS OF HONOUR, ANUGRAHA BHASHANAM PUJYA SRI SHANKARA VIJAYENDRA SARASWATHI SHANKARACHARYA SWAMI VARU

ALL ARE WELCOME



HONOURS TO
PUJYASRI SANKARA VIJAYENDRA SARASWATI
SHANKARACHARYA SWAMI VARI
POURA ABHIVANDANA SABHA
CHIEF GUEST

SRI KOTTU SATYANARYANA
DEPUTY CHIEF MINISTER GOVT OF ANDHRA PRADESH & MINISTER FOR ENDOWMENTS
GUESTS OF HONOURS

SRI.BUDI MUTYALA NAIDU
MINISTER FOR PANCHAYATI RAJ & RURAL DEVELOPMENT & DEPUTY CHIEF MINISTER GOVT OF ANDHRA PRADESH
SRI GUDIVADA AMARNADH
MINISTER FOR INDUSTRIES & COMMERCE INFORMATION TECHNOLOGY, GOVT OF ANDHRA PRADESH
SRI CHELLUBOINA VENU GOPALA KRISHNA
MINISTER OF CINEMATOGRAPHY, BACKWARD CLASSES WELFARE INFORMATION & PUBLIC RELATIONS

SMT GOLLAGANI HARI VENKATA KUMAR,
MAYOR,
GREATER VISAKHAPATNAM MUNICIPAL CORPORATION
SRI.V. VIJAYASAI REDDY
MEMBER OF RAJYA SABHA
SMT AKRAMANI VIJAYANIRMALA,
CHAIRMAN, VMRDA.
SPECIAL GUESTS OF HONOURS

THE HON'BLE SRI JUSTICE D.V.S.S.SOMAYAJULU
HIGH COURT, STATE OF ANDHRA PRADESH
SRI RAMA RAO GANTA
CHAIRMAN, BAR COUNCIL OF THE STATE OF ANDHRA PRADESH
PROF. P.V.G.D. PRASAD REDDY
VICE-CHANCELLOR, ANDHRA UNIVERSITY
MAVURI VENKATA RAMANA
MANAGING DIRECTOR OF CMR

ఈ డ్రింక్స్ ఖాళీ కడుపుతో తాగితే బరువు తగ్గడంతో పాటు, శరీరంలో చెత్త తొలగుతుంది..!



యాంటీ-స్ట్రెస్ గుణాలకు లివర్, కీడ్స్ లోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేసే సామర్థ్యం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

ధనయాల టీ: ధనయాల టీ జీర్ణంపై మలను ప్రోత్సహిస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ధనయాలలో ఉండే పైబర్ జీర్ణత్రయను ప్రోత్సహిస్తుంది. ధనయాలలో పొటాషియం, బరన్, మెగ్నీషియం, కార్బియం, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్లు B, C, K పుష్కలంగా ఉంటాయి. ధనయాల.. మూత్రవిసర్జనకు సహాయపడతాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్లను మూత్రం ద్వారా తొలగిస్తాయి. ధనయాల.. జీవక్రియను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే.. పైబర్ కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఇది మీరు రాత్రి 1 గ్లస్ నీటిని 2 రెండు గంటల పాటు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో ఈ పుష్కల తాగితే మంచిది. ధనయాల టీ తాగిన తర్వాత.. వచ్చేపుట్ చేస్తే శరీరంలోని వ్యర్థాలను వెలుగు ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

జీలకర్ర: నిమ్మరసం.. జీలకర్ర శరీర జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. గోధుమడి ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని అదనపు కార్బియంను బయటి చేస్తుంది. జీలకర్రలోని గుణాలు.. శరీరంలోని అధిక కొవ్వును కరిగిస్తుంది. జీలకర్రలో పొటాషియం, కార్బియం, కాల్షి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రాత్రి పూట ఒక గ్లస్ నీటిలో 1 నల్లని జీలకర్ర పేసి నానబెట్టండి. ఉదయంలో మొదటి ఫిల్టర్ చేయండి. అది గోధుమడిగా అయిన తర్వాత, నిమ్మరసం చేసి ఖాళీకడుపుతో తాగండి.

దాల్చిన చెక్క: దాల్చిన చెక్క జీవక్రియలను యాక్టివ్ చేస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కలోని గుణాలు.. శరీరంలోని టాక్సిన్లను తొలగిస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి. బరువు తగ్గడంలో తోడ్పడతాయి. దాల్చిన చెక్కలో మెంట్ల కార్బియం ఉంటుంది. జలుబు, అలెటలను నివారిస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలోని యాంటీ-మైగ్రేటయల్ లక్షణాలు.. మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. బెడెన్లను తగ్గిస్తుంది.

మెంతులు: మెంతులలో బరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాల్షి, విటమిన్ బి6, ప్రోటీన్, పైబర్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మెంతులలోని సోనిస్టెన్, పైబర్ జీర్ణత్రయకు మేలు చేస్తాయి. మెంతులను నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే శరీరంలోని వ్యర్థాలను..

ఉదయాన్నే మీ చేతులు గట్టిగా మారి నొప్పి ఉంటోందా.. అయితే మీ కోసమే



ఇబ్బంది పెడతాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ఉండే ఉదయం స్ట్రెస్ మారతాయి జాయింట్స్. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ కారణంగా బొప్పి, స్ట్రెస్, వాపు, చుట్టూ కీళ్ళు సున్నితతలకు ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు చేతి నొప్పి ఎక్కువగా ఉండడం, కొన్ని సార్లు స్వల్ప తేలికపాడం ఉంటుంది. దీని వల్ల చేతులు వంగిపోవడం జరుగుతుంది. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అని కూడా పిలిచే ఈ సమస్య కీళ్ళలో ఈ పరిస్థితి అదనపు ఎముకలు పెరిగిరా చేస్తుంది.

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలు.. ఈ సమస్య లక్షణాలు ఒక్కసారిగా కనిపించవు. రోజూ మారే కీళ్ళ పెరుగుతాయి. అవేటిలో ఇబ్బందులు వస్తాయి.

కీళ్ళలో నొప్పి, దృఢత, సున్నితత, పట్టు కోల్పోవడం, మంటగా అనిపించడం, వాపు.

తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు.. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుండి కొద్దిగా రిలీఫ్ పొందవచ్చు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

యాక్టివ్గా ఉండడం, నెలన బరువు, కొన్ని డ్రీటిమెంట్స్ తీసుకోవడం, వర్కౌట్.

అయితే వర్కౌట్లో కొన్ని హెల్ప్ చేస్తాయి.

వర్కౌట్.. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ బాధపడే వారు హార్వం వర్కౌట్ చేయడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. పిడికిరి దింపడం వల్ల కీళ్ళ కఠింకలు మెరుగు ఉంటాయి. మీ చేతులు గ్లైయూకోజు పెట్టి పిడికిరి దిగుస్తుండండి. మీ బొటానులు చేతి లోపల ఉంచండి. ఇది గట్టిగా చేయకుండా నెమ్మదిగా చేయండి. మళ్ళీ చేతులు వచ్చినప్పుడు, దింకే పాటు పెంగర్ రిస్ట్ కూడా చేయవచ్చు. రోజూ చేయాలి. ఏ ఆకలితెలి దింకే వర్కౌట్ వద్దు. నెమ్మదిగా పైకి లేచి వేళ్ళను మడిచి తెరుచు ఉండండి. మళ్ళీ యాక్టివ్గానీ రండి.

విపరీత ఆహారం.. యూనిట్ సెంట్లలో ఫర్ డిట్ కంట్రోల్ అండ్ డివైజన్ ప్రకారం విపరీత వస్తుండో చూద్దాం.

వృద్ధాప్యం, అజీర్ణం 60 ఏళ్ళు పైబడిన, అంతకుండా ఆహారం తగ్గిన వయసు ఉన్న వారికి మెంటులతో ఆహారం ఈ సమస్య ఉన్నవారికి కీళ్ళ గాయాలు అయినవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది.

ఈ సమస్య వచ్చిన కాలక్రమణా పెరుగుతుంది. గమనించకుండా పదిలేస్తే సులభంగా కష్టం ఉంటుంది.

డ్రీటిమెంట్.. సమస్య లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉండి ఇబ్బంది పెట్టినవారికి డ్రాగ్స్ ను సంద్రుద్ధించాలి. ముఖ్యంగా పరిశీలించిన డాక్టర్ల సమస్య ఎంతలా ఉందో చూసి నొప్పిల ప్రభావాన్ని బట్టి మీకు మంచి డ్రీటిమెంట్ ను సెలెక్ట్ చేస్తారు. దింకే పాటు హెల్ప్ లైఫ్ లైన్ వాలా ముఖ్యమని గుర్తుపెట్టుకోండి.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచకుండా, డయాబెటిస్ రివర్స్ చేయడం నియంత్రించగలిగే మార్గాలు



స్థాయిలో ఉంచుతుంది. ఫలితంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

4. ధాన్యం ఆధారిత ఆహారం తీసుకోండి: వోట్లె, బార్లీ, జ్రాన్ రైస్, మొక్కజొన్న, మిల్లెట్ మొదలైన తృణధాన్యాలతో ఆహారం తీసుకోండి. హెల్త్ గ్రెయిన్ వోట్లెలో పైబర్ ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫలితంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, తృణధాన్యాల ఆహారం మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు మొదలైన వ్యాధులను సుడి కలరా కాపాడుతుంది.

5. కాఫీ తాగండి: రోజూ కనీసం రెండు కప్పుల కాఫీ తాగడం వల్ల డైబి 2 రివర్స్ చేయడం 29% తగ్గుతుంది అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అయితే చక్కెర లేకుండా కాఫీ తాగండి. కాఫీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇలా చేస్తాయి.

6. పానీ పుష్కలంగా తాగండి: ప్రస్తుతం అనేక రకాల పానీ పుష్కలం అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆహారాన్ని నిర్వహించడం అసాధ్యం కావచ్చు అని చూస్తున్నారు. కానీ ప్రైస్, సిస్టా, బిస్కెట్ వంటి పానీ పుష్కలం ప్రాసెస్ చేయబడినవి అనేకం వల్ల ఆహారం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, జీర్ణ సమస్యలు మరియు గుండె జబ్బులు సక్రమంగా ఆహారం శరీరంలోని ఇన్సులిన్ స్థాయిలను మృత్యు ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

7. దాల్చిన చెక్క తీసుకోండి: దాల్చిన చెక్క సులభంగా పొడిచి రెగ్యులర్ డైట్ దూపంలో తీసుకుంటే రివర్స్ చేయడం 48% తగ్గుతుంది! అనారోగ్యకరమైన కొలెస్ట్రాల్ మరియు డ్రైబ్లెడ్ స్థాయిలను తగ్గించే సహజ సామర్థ్యం దాల్చిన చెక్కకు ఉంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మరియు ఈ రెండు మూలకాలను సహజంగా గ్లైసెరినోల్ తో కలిపి చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తాయి కనుక వస్తుంది. మరియు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

8. ఒత్తిడి తగ్గించండి: ప్రస్తుతం అనేక రకాల పానీ పుష్కలం అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆహారాన్ని నిర్వహించడం అసాధ్యం కావచ్చు అని చూస్తున్నారు. కానీ ప్రైస్, సిస్టా, బిస్కెట్ వంటి పానీ పుష్కలం ప్రాసెస్ చేయబడినవి అనేకం వల్ల ఆహారం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, జీర్ణ సమస్యలు మరియు గుండె జబ్బులు సక్రమంగా ఆహారం శరీరంలోని ఇన్సులిన్ స్థాయిలను మృత్యు ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

9. దూమపానం వదిలివేయండి: ఒత్తిడి వల్ల, దూమపానం అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు మోకా కారణం. ఉసిరితల్లు తగ్గించే పాటు మధుమేహం వంటి వ్యాధులకు దూమపానం ఒకటి. కాబట్టి మీకు మధుమేహం రాకుండా ఉండటానికి దూమపానం మానేయండి.

10. నీళ్ళు తాగండి: ఇతర పానీయాలకు బదులుగా రోజూ మీరు కనీసం నీటిని తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడవచ్చు. తద్వారా మధుమేహం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎక్కువ సమయం నీటితో అత్యధికంగా వల్ల చక్కెర, బ్లెడ్ సుగర్ మరియు ఇతర అవసరమైన పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

పుత్తి 15 రోజులకోసారి ఎందుకు ఫేషియల్ చేయించుకోవాలి



ప్రయోజనాలను పెంచడానికి ఉత్తమ మరయు పద్ధతుల కలయికను ఉపయోగించాలి. ఇందులో ఎక్స్ ఫోలియేషన్ ద్వారా డెడ్ స్కిన్ మరయు మరియు మరయు తొలగించాలి. దీనితో పాటు, సాఫ్ట్ గా ఉండే ఫేస్ ప్యాక్ లు మరయు క్రీములు చర్మానికి ఉపయోగించాలి. మృత్యు కణాలను ఇవ్వడానికి ఉంటుంది. అలాగే, డేటిలో సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం వల్ల వృద్ధాప్య సంతృప్తిలను తగ్గించడానికి మరయు ముఖం యొక్క ఆక్సిజన్ మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

ఫేషియల్ ఎలా చేసుకోవాలి?
స్టెప్ 1: ముఖం క్లెన్సింగ్ తో శుభ్రం చేయబడుతుంది.
స్టెప్ 2: చర్మం డ్రైట్ ఉపయోగించి ఎక్స్ ఫోలియేషన్ చేయబడుతుంది.

స్టెప్ 3: చర్మంలో వ్యర్థాలను తొలగించడానికి ఒక ఫేస్ ప్యాక్ ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది సుమారు 10 నుండి 15 నిమిషాలు ఉంచబడుతుంది.

స్టెప్ 4: ఫేషియల్ చేసేటప్పుడు రూపొందించిన క్రీములతో మసాజ్ చేస్తారు. ఈ సమయంలో, మసాజ్ పద్ధతులను ఉపయోగించి చర్మాన్ని సడలించడం మరియు ముఖాన్ని ఆక్సిజన్ చేయడంపై దృష్టి కేంద్రీకరించబడుతుంది. ఇది సుమారు 20 నిమిషాలు నుండి అరగంట వరకు జరుగుతుంది.

స్టెప్ 5: ముఖాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత, ఫేస్ ప్యాక్ ఆఫ్ చేయాలి. ఇది దాదాపు 15 నుండి 20 నిమిషాల వరకు ఉంటుంది.

స్టెప్ 6: ముఖాన్ని మళ్ళీ శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత, ఫేస్ క్రీమ్ మరియు సన్ స్క్రీమ్ ఆఫ్ చేయాలి.

ఇంట్లో ఫేషియల్ ఎలా చేయాలి?
స్టెప్ 1: సున్నితమైన ఫేస్ వాషర్ మీ ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోండి.

స్టెప్ 2: ఇంట్లో తయారు చేసిన లేదా మార్కెట్లో కొనుగోలు చేసిన డ్రైవ్ మీ ముఖాన్ని కనీసం 5 నిమిషాలు పాటు డ్రైట్ చేయండి.

స్టెప్ 3: ముఖం మృదుల చేయండి. దీని తర్వాత వైద్యక ఉత్పత్తులు వర్తించబడతాయి, అవి బాగా గ్రహించబడతాయి.

స్టెప్ 4: రిఫ్ మూల్యకృతితో మీ ముఖాన్ని 10 నిమిషాలు పాటు మసాజ్ చేయండి. ఈ సమయంలో, డ్రైవ్ మరియు పాటు ఉపయోగించండి మీరు ఇంటర్మిట్ డ్రీటిమెంట్ ను ఉపయోగించండి.

స్టెప్ 5: ముఖాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత, ఇంట్లో తయారుచేసిన లేదా మార్కెట్లో నుండి తిన్న ఫేస్ ప్యాక్ ఆఫ్ చేయాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి.

స్టెప్ 6: గోధుమడి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసి, ఆఫ్ క్రీమ్ తయారుచేయండి.

మీరు అవసరం అనుకుంటే: మీకు కావాలంటే, మీరు బాధం నూన లేదా చర్మానికి సరిపోయే వైద్యక ముఖాన్ని సూచించుకుంటే దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.

