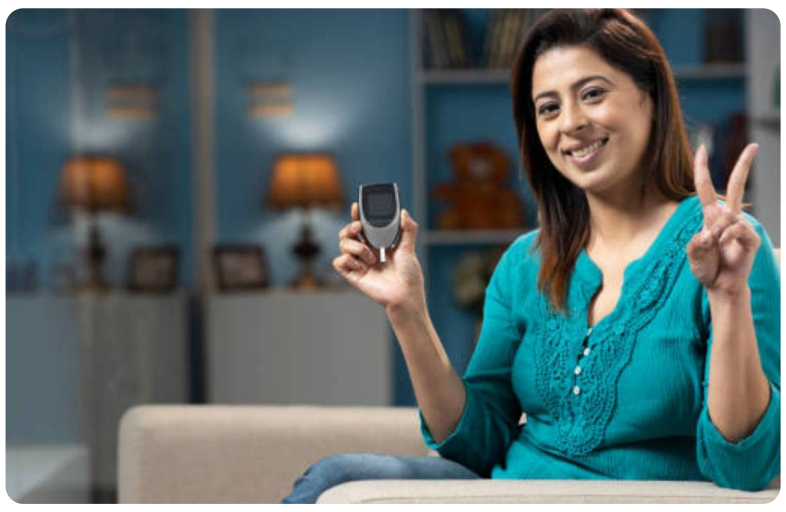
www.varadhinews.com
వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
FEATURES ముచ్చట

తల్లిలో ఊబకాయం.. పిల్లలకూ ముప్పే!!

సాధారణంగా కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంటాయి. మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి ఫ్యామిలీ హిస్టరీ కలిగిన వారి కుటుంబాల్లోని సంతానానికి అవి త్వరగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తుంటారు. అయితే ఇక్కడ వారసత్వంగా వచ్చే వ్యాధులు చాలా వరకు ఒకే తరహావి ఉంటాయి. కానీ గర్భధారణ సమయంలో అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యను ఎదుర్కొంటున్న మహిళకు జన్మించే పిల్లలు మాత్రం పలు ఇతర అనారోగ్యాలకు కూడా గురవుతారని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అవేంటో చూద్దాం. ఇటీవల అనేకమంది ఎదుర్కొంటున్న హెల్త్ ఇష్యూస్‌లో ఒబేసిటీ లేదా ఊబకాయం ఒకటి. అయితే మహిళల్లో ఇది గర్భధారణకు ముందు గానీ, తర్వాత గానీ ఉన్నప్పుడు వారికి పుట్టుబోయే బిడ్డల్లో ఆటిజం, ఏడీహెచ్‌డీ, నాడీ సంబంధిత సమస్యల ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇక ఏడీహెచ్‌డీ ఉన్న పిల్లలు అతి చురుకుదనం కలిగి ఉంటారు. అదే సందర్భంలో వారిలో ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. ఆటిజం ఎదుర్కొంటున్న పిల్లలు తరచూ ఒకే విధమైన పనులు చేస్తుంటారు. ఇతరులతో మాట్లాడే క్రమంలో ఇబ్బంది పడతారు. ఈ సమస్యలు ఎందుకొస్తాయో కచ్చితమైన కారణాలైతే ఇప్పటి వరకు తెలియదు. కానీ వైద్య నిపుణులు అంచనాలే ఉన్నాయి. కాగా వీటిని అన్వేషించే క్రమంలోనే యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సౌత్ ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన పరిశోధకులు ఇటీవల పరిశోధనలు నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో వారు మొత్తం 36 లక్షల మంది మాతా, శిశు జంటల వివరాలను ఎనలైజ్ చేశారు. అధ్యయనంలో భాగంగా పలువురి వివరాలను విశ్లేషించిన పరిశోధకులు గర్భధారణ సమయంలో మహిళల్లో ఊబకాయం కారణంగా వారికి పుట్టబోయే పిల్లల్లో ఏడీహెచ్‌డీ రిస్క్ 32 శాతం పెరుగుతోందని గుర్తించారు. అలాగే ఆటిజం రిస్క్ కూడా రెట్టింపవుతోందని కనుగొన్నారు. అలాగే ప్రెగ్నెన్సీకి ముందు అధిక బరువు, ఒబేసిటీ కలిగి ఉన్న మహిళలకు గర్భధారణ తర్వాత జన్మించే సంతానంలో అధిక బరువు 18 శాతం, ఊబకాయం ముప్పు 57 శాతం అధికంగా ఉంటున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ పరిశోధన అధిక బరువు, ఊబకాయం అనేవి భవిష్యత్ తరాలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో తెలుసుకోవడానికి, మరిన్ని అధ్యయనాలు కొనసాగించడానికి ఉపయోగపడుతుందని రీసెర్చర్స్ పేర్కొంటున్నారు.

ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయా?

డేంజర్ జోన్‌లో ఉన్నట్టే



మధుమేహం లక్షణాలు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని వల్ల వ్యాధిని త్వరగానే నియంత్రించడం తేలిక అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే అది ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. వ్యాధిని నయం చేయడం కూడా కష్టం కావచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ముందుగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఏంటో ఓ సారి తెలుసుకుందాం. తరచూ మూత్ర విసర్జన: మూత్ర విసర్జన కోసం రాత్రిపూట తరచుగా మేల్కొంటారు. మధుమేహం సాధారణ లక్షణాలలో ఇది ఒకటి. ఇదొక్కటే కాదు మరిన్ని లక్షణాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. వాటి గురించి కూడా తెలుసుకుందాం. వీటి వల్ల కూడా మీరు కాస్త ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు. అధిక దాహం : అధిక దాహం లేదా పాలీడిప్సియా ఉంటుంది. అంటే 6 లీటర్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నీరు తాగాలి అనిపించడం. ఇలా ఉన్నా కూడా శరీరంలో అదనపు చక్కెరను సూచిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. తీవ్రమైన అలసట: మీరు రాత్రిపూట విపరీతంగా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, శరీరం గ్లూకోజ్‌ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోదని అర్థం.. ఇది చక్కెర హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతుందనడానికి సంకేతం. అస్పష్టమైన కంటి చూపు: శరీరంలో షుగర్ ఎక్కువగా ఉంటే కళ్లలోని లెన్స్‌లు తరచుగా వాచిపోయి కొన్నిసార్లు చూపు కూడా అస్పష్టంగా మారుతుంది. అనుకోకుండా బరువు తగ్గడం: అనుకోకుండా అధిక బరువు తగ్గడం మధుమేహాన్ని సూచిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. కొందరు సడన్‌గా బరువు తగ్గినప్పుడు ఆందోళన చెందుతారు. ఈ విషయంలో కాస్త జాగ్రత్త వహించాల్సిందే. గాయాలు మానకపోవడం: అధిక షుగర్ సమస్య ప్రధాన లక్షణాలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు వైద్యులు.. శరీరంలో ఏర్పడిన చిన్న గాయం కూడా త్వరగా మానకుండా ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఇంకా ఆకలి పెరగడం, తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, శరీరంలో జలదరింపు లేదా తిమ్మిరి, చర్మంపై నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడటం కూడా డయాబెటిస్ లక్షణాలేనని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

త్వరలో కుంభరాశిలో అడుగు పెట్టనున్న శనీశ్వరుడు..

నవగ్రహాల్లో శనీశ్వరుడిని కర్మ ఫల దాత అని అంటారు. అన్ని గ్రహాలలో శనీశ్వరుడు అత్యంత క్రూరమైనది గ్రహంగా పరిగణించబడుతున్నాడు. అత్యంత నెమ్మదిగా కదిలే గ్రహం కూడా ఇదే. అందుచేత శనీశ్వరుడు ఏదైనా ఒక రాశిలో సుమారు రెండున్నరేళ్ల పాటు ఉంటాడు. శనీశ్వరుడు ప్రస్తుతం కుంభరాశిలో తిరోగమనంలో ఉన్నాడు. ఛత్ పూజ తర్వాత శనీశ్వరుడు ఈ రాశిలో ప్రత్యక్షంగా అడుగు పెట్టనున్నాడు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం గ్రహాల ప్రత్యక్ష, తిరోగమన కదలిక చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని గ్రహాలు ఒక నిర్దిష్ట కాలం తర్వాత ప్రత్యక్షంగా లేదా తిరోగమనంలో కదులుతాయి. దీంతో వివిధ రాశులపై విభిన్న ప్రభావాలను చూపిస్తాయి. శనీశ్వరుడు ప్రస్తుతం తన సొంత రాశి అయిన కుంభరాశిలోకి తిరోగమనంలో ప్రయాణిస్తున్నాడు. ఇలా ప్రయాణించి నేరుగా ఛత్ పండగ తర్వాత కుంభరాశిలోకి అంటే 15 నవంబర్ 2024న సాయంత్రం 5.09 గంటలకు అడుగు పెట్టనున్నాడు. కుంభరాశిలో శనీశ్వరుడు ప్రత్యక్ష సంచారం మొత్తం 12 రాశులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే కొన్ని రాశుల వారికి ఇది చాలా శుభప్రదంగా ఉంటుంది.

వృషభ రాశి: శనీశ్వరుడు గమనంలో మార్పు కారణంగా వృషభ రాశి వారికి వ్యాపారంలో లాభాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఉద్యోగం కోసం చూస్తున్న వ్యక్తులకు ఉద్యోగం లభిస్తుంది. అంతేకాదు ప్రేమ జీవితంలో మెరుగుదలతో పాటు, వివాహ అవకాశాలు కూడా ఏర్పడతాయి. కన్య రాశి: ఈ రాశికి చెందిన వ్యక్తులకు శనీశ్వరుడి కదలిక శుభ ఫలితాలనిస్తుంది. కన్య రాశి వారు పాత అప్పులు తీరుస్తారు. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. న్యాయపరమైన విషయాల్లో విజయం సాధించవచ్చు. తులా రాశి: శనీశ్వరుడు నేరుగా కుంభరాశిలో సంచరించడం వల్ల తులారాశి వారికి ఇది చాలా శుభప్రదంగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో తుల రాశి వారు పెండిరగ్‌లో ఉన్న పనులను పూర్తి చేసే అవకాశం ఉంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో నెలకొన్న సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. ఆర్థిక లాభాలతో జీవితం మెరుగుపడుతుంది. కుంభ రాశి: శనీశ్వరుడు ప్రత్యక్ష కదలిక కుంభరాశికి చెందిన వ్యక్తులపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీని కారణంగా కుంభరాశి వ్యక్తులు ఎప్పటి నుంచో వాయిదా పడుతున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు. పాత సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. పని చేసే రంగంలో గొప్ప విజయాన్ని సాధిస్తారు. ఆర్థిక లాభంతో పాటు కుటుంబంలో ఉన్న సంబంధాలు కూడా మెరుగుపడతాయి.

భయపెట్టిస్తున్న స్ట్రీట్ ఫుడ్.. తింటున్నారా?

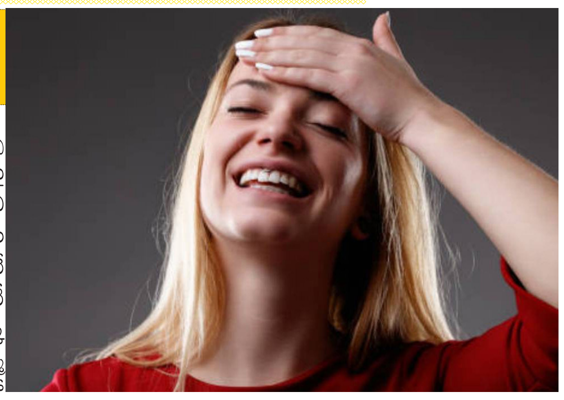
బిజీలైఫ్ కారణంగా చాలా మంది స్ట్రీట్ ఫుడ్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. రుచిగా ఉందంటూ కడుపు నిండా లాగించేస్తున్నారు. అయితే ఇటీవల జరుగుతున్న కొన్ని ఘటనలు స్ట్రీట్ ఫుడ్ అంటేనే భయపెట్టిస్తున్నాయి. రుచిగా ఉందని ఏది పడితే అది తింటే హాస్పిటల్ బిల్లులు మన జేబులకు చిల్లులు వేయడం ఖాయం. వీధుల్లో అమ్మే ఆహారంలో నాణ్యత లేకున్నా ఒక్కోసారి తినకతప్పని పరిస్థితి ఉంటుంది. ఇదే మనల్ని ఇబ్బందుల్లోకి నెట్టేస్తుంది. తాజాగా నిర్మల్ లో ఓ యువతి బిర్యానీ తిని అస్వస్థతకు గురై మృతి చెందింది. హైదరాబాద్ లో ఇటీవల ఓ వివాహిత మెమోస్ తిని మృతి చెందింది. పదుల సంఖ్యలో దవాఖానల పాలయ్యారు. ఇక షవర్మా తిని మరికొందరు ప్రాణాలు పోగొట్టుకోవడంతో పాటు దవాఖానల్లో చేరారు. ఇలాంటి వార్తలు ఇటీవల నిత్యకృత్యమయ్యాయి. కల్తీ ఆయిల్, నాణ్యత, శుభ్రత లోపించడం కారణంగానే ఇలాంటి ఘటనలు తరచూ జరుగుతున్నాయి. బిజీ లైఫ్ కారణంగా ఇంట్లో వంట చేసుకోలేక కొందరు.. వారానికి ఒక్కసారైన హోటల్ లో తిందామని కొందరు, బద్దకంతో మరికొందరు రోడ్డు సైడ్ ఫుడ్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్ లో వ్యాపార కోణం మినహా ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని ఆలోచించి వ్యాపారం చేసే వారు అతి తక్కువ. ఇక అవేం పట్టించుకోకుండా విషాహారాన్ని తింటున్నామని మరిచి చాలా మంది లేని ఇబ్బందులు 'కొని' తెచ్చుకుంటున్నారు. హైదరాబాద్ లో ప్రస్తుతం ఫుడ్ ఒక వ్యాపారంగా మారింది. నాణ్యతకు తిలోదకాలు ఇస్తే కల్తీ ఆహారపదార్థాలను విక్రయిస్తూ రెండు చేతులా సంపాదిస్తున్నవారు ఎక్కువయ్యారు. మరి ఇలాంటి వారి నుంచి మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలి? అయితే ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో రోడ్డు సైడ్ ఫుడ్ కు చెక్ పెడితేనే మంచిది. రుచిగా ఉంటుందని ఇష్టంగా లాగించేస్తే తర్వాత పరిస్థితి చేయి దాటిపోతుంది. మన తిన్న ఫుడ్ బిల్లు అటుంచితే.. ఇక దవాఖానల్లో బిల్లులు తడిసి మోపెడవడం ఖాయం. మార్కెట్లో ప్రస్తుతం కల్తీ ఆయిల్ వాడకం ఎక్కువైంది. జంతువుల కొవ్వు నుంచి తయారు చేసిన ఆయిల్ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో విరివిగా వాడబడుతున్నది. వీలైనంత వరకు ఇంటి భోజనమే మంచిది. తప్పనిపరిస్థితి అయితే మినహా బయట ఫుడ్ తినకపోవడమే ఉత్తమం. ఇక తాజాగా తెలంగాణలో మయోనైస్ వాడకాన్నినిషేధించారు. ఇప్పటివరకు ఈ గుడ్డుతో చేసిన మయోనైస్ ను విరివిగా వాడేవారు. యూత్ తో పాటు చిన్నపిల్లలు దీనికి ఎక్కువగా అట్రాక్ట్ అయ్యారు. ఈ మయోనైస్ కారణంగా ఇటీవల ఫుడ్ పాయిజన్ రేట్లు పెరుగుతున్నాయి. దీనిని గుర్తించిన ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో నిషేధించింది. షెవర్మా, మెమోస్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ లలో దీనిని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. మయోనైస్ కారణంగా అధిక బరువు పెరిగే చాన్స్ ఉంటుంది. అయితే ఈ మయోనైస్ కారణంగా తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చాలా వరకు హోటళ్లో శుభ్రత అనేది ఎలా ఉంటుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. కాలం చెల్లిన సరుకులు వాడుతూ ఉంటారు. రిఫ్రిజిరేటర్లలో శుభ్రపరిచిన ఆహారపదార్థాలను కూడా వారు విక్రయిస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భంలో అధికారులు అడపాదడపా తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ చేతులు దులుపుకుంటున్నారు. చిన్న హోటళ్ల నుంచి పెద్ద హోపటళ్ల వరకు ఈ తనిఖీల్లో నాణ్యత లోపించిన ఆహారం పెడుతున్నట్లుగా తేలింది. అయినా అధికారులు నామమాత్రపు జరిమానాలు, కొన్ని రోజులు సీజ్ లతో సరిపెడుతున్నారు. దీనిపై చాలా రోజులుగా ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారుల తీరుపై విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. చాలా హోటళ్లు తనిఖీల్లో పట్టుబడినా వారం రోజుల్లో మరోసారి తెరుచుకోవడం అదే రీతిలో వండివార్చడం జరుగుతున్నది. ఏదైనా అనుకోని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు సీరియస్ గా రియాక్ట్ అవడం మినహా చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. మరి దీనిపై ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు కఠినంగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉంది. కఠినమైన చట్టాలు అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రజల ఆరోగ్య సంబంధ విషయం కాబట్టి తప్పకుండా సీరియస్ గా తీసుకోవాల్సిన అంశం. తూతూ మంత్రంగా తనిఖీలతో సరిపెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు సీరియస్ యాక్షన్ తీసుకుంటేనే మేలు చేసినట్లు అవుతుంది.

స్ట్రెస్, యాంగ్జైటీతో బతుకు చిత్తు..

నేటి జీవన విధానం వల్ల ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. పని ఒత్తిడి, కుటుంబ ఒత్తిడి వగైరా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇలాగే వదిలేస్తే భవిష్యత్తులో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, ప్రారంభ దశలోనే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకుంటే, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడొచ్చని సూచిస్తున్నారు. స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ గురించి అవగాహన చాలా అవసరం. అయితే ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిని గుర్తించడం ద్వారా వారి మొత్తం జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి నిపుణులు కొన్ని చిట్కాలు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ముఖ్యంగా సమయాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఓ షెడ్యూల్‌ను రూపొందించుకోవాలి. ముఖ్యమైన పనులకు మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇచ్చేలా దీనిని తయారు చేసుకోవాలి. శరీరం, మనస్సు ఒత్తిడి నుండి కోలుకోవడానికి వీలుగా రాత్రి సమయంలో కనీసం 79 గంటల నిద్ర చాలా అవసరం. ధ్యానం, లోతైన శ్వాస, యోగా మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఆహారంపై కూడా శ్రద్ధ పెట్టాలి. కెఫీన్, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం పూర్తిగా మానేయాలి. బదులుగా నీళ్లు, హెర్బల్ టీ వంటి ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు తాగాలి. అలాగే పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసకృత్తులతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే ఇవి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

అవాంఛిత రోమాలకు సులభంగా

గుడ్ బాయ్ చెప్పండి..



పసుపు: పసుపు ముఖంపై ఉండే వెంట్రుకలను తొలగిస్తుంది. దీనిలో ఉండే శోథ నిరోధక, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాల వల్ల పసుపును ఎన్నో చికిత్సల్లో వాడుతుంటారు. ముఖంపై ఉన్న వెంట్రుకలు పోవడానికి కూడా ఈ పసుపును ఉపయోగించవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు పసుపులో నీళ్లు లేదా పాలు కలిపి పేస్ట్ గా చేసుకోవాలి. దీన్ని వెంట్రుకు ఉన్న ప్రాంతంలో పెట్టి 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. చక్కెర నిమ్మరసం: చక్కెర, నిమ్మరసం కూడా ముఖంపై ఉండే వెంట్రుకలను తొలగిస్తుంది. ఇందుకోసం నిమ్మరసంలో పంచదారను కలిపి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని అవాంఛిత రోమాలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో అప్లై చేయండి. దీన్ని మీ ముఖంపై వృత్తాకార మార్గంలో సున్నితంగా రుద్దుతూ ఉండాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న అవాంచిత రోమాలను తొలగిస్తుంది. అంతేకాదు మీ చర్మాన్ని ఎక్స్ఫోలియేట్ కూడా చేస్తుంది. దీంతో మీ ముఖ చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. గ్లో ఇస్తుంది. తేనె: తేనెలో ఉండే లక్షణాలు మీ ముఖంపై ఉన్న జుట్టు పెరగకుండా ఆపుతాయి. నిమ్మరసంలో తేనెను మిక్స్ చేసి అవాంఛిత రోమాలపై అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నుంచి 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. తేనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలు రాకుండా ఆపడానికి కూడా తోడ్పడుతుంది తేనె. బొప్పాయి: బొప్పాయి కూడా ముఖంపై ఉండే వెంట్రుకలను తొలగిస్తుంది. బొప్పాయిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ జుట్టు కుదుళ్లను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. అంటే వెంట్రుకలు పెరగకుండా సహాయపడుతుంది. ఇందుకోసం బాగా పండిని బొప్పాయి గుజ్జును తీసుకొండి. ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలు ఉన్న చోట పెట్టండి. ఇలా ఓ 15 ని.లు చేస్తే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది. మీరు బొప్పాయిని రెగ్యులర్ గా ఉపయోగిస్తే మాత్రం మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. వోట్ మీల్: ఓట్ మీల్ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓట్ మీల్ మీ చర్మాన్ని ఎక్స్ఫోలియేట్ చేస్తుంది. అలాగే చనిపోయిన చర్మ కణాలను కూడా సులువుగా తొలగిస్తుంది. దీనిని వాడటం వల్ల ముఖంపై వెంట్రుకలు తక్కువగా పెరుగుతాయి. అయితే ఓట్స్ లో తేనె, నిమ్మరసం మిక్స్ చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను ముఖానికి పెట్టాలి. ఆ తర్వాత కొద్దిసేపు మసాజ్ చేయండి. ఈ ఓట్స్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా, వెంట్రుకలు పెరగకుండా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.