జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి

మారుతున్న జీవనశైలి, స్మార్ట్ ఫోన్‌ల అతివాడకం.. పిల్లల మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతున్నది. వాళ్ల జ్ఞాపకశక్తిని హరిస్తున్నది. ఫలితంగా.. చదువులోనూ వెనకబడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో సరిగా స్పందించకుంటే.. భవిష్యత్తులో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే.. పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి.

చిన్నారుల ఆసక్తులు, వారి ఇష్టాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వారి ఆలోచనా శక్తిని పెంచేందుకు ప్రయత్నించాలి. కొత్త కొత్త విషయాలను నేర్పించాలి. అప్పుడు వాళ్ల మెదడు కూడా మరింత క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంది.

ధ్యానం, యోగా చేయడాన్ని చిన్నతనం నుంచే అలవాటు చేయాలి. ఇవి పిల్లల్లో ఏకాగ్రతను పెంచుతాయి. జ్ఞాపకశక్తినీ మెరుగుపరుస్తాయి.

రెండేళ్ల నుంచి ఆరేళ్లలోపు పిల్లల్లో ఉండే ఆలోచనా పద్ధతిని 'మ్యాజికల్ థింకింగ్'గా వ్యవహరిస్తారు. వీరు రోజంతా ఏవేవో ప్రశ్నలు అడుగుతూనే ఉంటారు. వారి ప్రశ్నలకు తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు.. ఓపికతో సమాధానం చెప్పాలి. ప్రతి విషయాన్నీ ఉదాహరణలతో వివరించాలి.

చిన్నారులతో ఎక్కువ సమయం గడపాలి. అది వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. పేరెంట్స్‌తో గడిపే నాణ్యమైన సమయం.. చిన్నారుల్లో జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. వారితో మాట్లాడటం, వారితో కలిసి ఆటలు ఆడటం వల్ల గ్యాడ్జెట్స్‌కు డిస్‌కనెక్ట్ అవుతారు. తల్లిదండ్రులతో మరింత కనెక్ట్ అవుతారు.

పిల్లలు తమ పాఠాలను అర్థం చేసుకోవడానికి అవసరమైన సమయాన్ని ఇవ్వాలి. ఏదైనా కొత్త విషయం నేర్చుకునేటప్పుడు వారిపై ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లల ఉత్సుకతను ప్రోత్సహించాలి. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడంలో వారిని ఉత్సాహపరచాలి.

కంటినిండా నిద్ర.. పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. వాళ్లు ప్రతిరోజూ 8 నుంచి 10 గంటల పాటు నిద్రపోయేలా చూడాలి. అందుకోసం ప్రత్యేక షెడ్యూల్ రూపొందించాలి.

పిల్లల మెదడుకు పదును పెట్టే ఆటలు ఆడించాలి. చెస్ నేర్పించడంతోపాటు పజిల్స్, సుడోకు, ఆప్టికల్ ఇల్యూషన్స్, క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్స్, పిక్చర్ పజిల్స్ వంటివి సాల్వ్ చేయనివ్వాలి. దీని వల్ల పిల్లల మెదడు మరింత చురుకుగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

లగచర్ల జ్యోతి.. మరో సినతల్లి

నవంబర్ 11వ తేదీ.. పగటి పూటంతా గంభీరంగా ఉన్న ఆ పల్లెలో రాత్రి రాజ్యం వీరంగం చేసింది. అర్ధరాత్రి దాటింది. లగచర్ల సమీపంలోని నాలుగు తండాల గిరిజనులంతా మెల్లగా నిద్రలోకి జారుకున్నారు. రాత్రి ఒంటి గంట సమయంలో పెచ్చర్లగడ్డ తండాలో కరెంటు పోయింది. ఆ దొంగల రాత్రి.. పదేసి జతల బూట్లు కవాతు చేస్తున్నట్టు అలికిడి మొదలైంది. తన కడుపులో ఉన్న శిశువు గుండె చప్పుడును శ్రద్ధగా వింటున్న జ్యోతి మనసులో అలజడి రేగింది. తమ ఇంటిని సమీపించిన బూట్ల చప్పుడు గుమ్మం దగ్గర ఆగిందనిపించింది. అంతలోనే 'దడేల్ దడేల్..' అని తలుపులు కొట్టిండ్రు ఎవరో? ఏదో ఆపద ఇంటిమీదికి వచ్చిపడ్డదని భయం భయంగానే పక్కనుంచి లేచింది. లేని ధైర్యం తెచ్చుకొని 'ఆజ్ రాత్ తలప్ మారె ఖును' అంటూ తలుపు తీసింది. ఆ తర్వాత...

ఐదారుగురు పోలీసులు ఒక్కసారిగా ఆ ఇంట్లోకి దూరారు. మద్యం మత్తులో ఊగిపోతున్న ఓ కానిస్టేబుల్ కోపంగా 'ఎక్కడ్రా వాడు.. ప్రవీణ్‌గాడు ఏడీ..' అంటూ రెచ్చిపోయాడు. బిడ్డ సంరక్షణ కోసం పొట్టను పొందికగా అదిమి పట్టుకున్న ఆ కాబోయే తల్లిని పక్కకు తోసేసి.. ఆమె పెనిమిటి ప్రవీణ్‌ను పట్టుకున్నారు. కట్టుబట్టలతో బయటికి లాక్కెళ్లారు. 'అయ్యో! అయ్యో!' అని మొత్తుకుంటూ గుమ్మం బయటికి వచ్చింది జ్యోతి. ఆ ఇంటిని దాదాపు 30 మంది పోలీసులు చుట్టుముట్టారు. 'బాప్.. బాప్ మార్ దానివే చోడ్‌దో..' అని కాళ్లపై పడి వేడుకుంటున్నా ఖాకీలు కనికరించలేదు. 'ఏయ్.. లెవ్వే! లెగు' అని ఆమెను నెట్టుకుంటూ ముందుకు కదిలారు. 'మే పెటేటి చూ.. హమేన్ కుని చేని బాప్.. చోడ్‌దో బాప్' (నేను గర్భవతినయ్యా.. ఇడ్సిపెట్టండయ్యా) అంటూ కాళ్లావేళ్లా పడ్డా.. కర్కశంగా వ్యవహరించారు. ప్రవీణ్‌ను పోలీసు వ్యాన్‌లో ఎక్కించుకొని వెళ్లిపోయారు. ఏడు నెలల గర్భిణీ ఆ వ్యాన్ వెంట పరుగులు తీసింది. అయినా కనికరం చూపలేదు. తమవారి అరెస్టును అడ్డుకున్న గిరిజన మహిళలపై పోలీసుల లాఠీలు కఠినంగా విరుచుకుపడ్డాయి.

ఆ రాత్రంతా జ్యోతికి కంటి మీద కునుకు లేదు. కట్టుకున్నోడి జాడ లేదు. ఆమె మనసు కకావికలమైంది. పెనిమిటిని ఎక్కడికి తీసుకుపోయినరో, ఏం చేస్తున్నారో అర్థం కాలేదు. మూడో జాము శాపంగా గడిచింది. భారంగా తెల్లారింది. రాత్రంతా పొగిలి పొగిలి ఏడ్చిన జ్యోతి.. పొద్దు పొడవడంతోనే పరిగికి పయనం కట్టింది. భర్త జాడ కోసం తన జీవితంలో ఎన్నడూ ఎరుగని పోలీసు స్టేషన్‌కు చేరుకుంది. భర్త కోసం వేయి కండ్లతో స్టేషనంతా పరికించి చూసింది. అంతటా వెతికింది. ఓ మూలన గదిలో ప్రవీణ్ కనిపించాడు. ఎప్పుడూ చలాకీగా ఉండే మనిషి నడవలేని స్థితిలో కనిపించాడు. జ్యోతి గుండె పగిలినంత పనైంది. నల్లగా కమిలిపోయిన భర్త దేహాలను చూస్తూ 'యే బాప్పు భగవాన్.. కాయిందో తొనే' అంటూ విలవిల్లాడిపోయింది. 'ఏం నేరం చేశాడని నా భర్తను చిత్రహింసలకు గురిచేశారు!' అంటూ బోరున విలపించింది. ఆమె ఆవేదన చూసి అక్కడికి వచ్చిన గిరిబిడ్డలూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. ప్రవీణ్ శరీరమంతా గాయాలు. కొడు దెబ్బలకు అతని ఒళ్లంతా హూనమైంది.

ఒకరికొకరు..

ప్రవీణ్, జ్యోతి బావామరదళ్లు. చిన్నప్పటి నుంచి ఒకరంటే ఒకరికి వల్లెంత ప్రేమ. అతనే తన సర్వస్వం అనుకుంది. అతనే తన ధైర్యం అని భావించింది. తమ ప్రేమను పెద్దలు అంగీకరించాలని మూడేండ్ల కింద పాల ఆటో కొన్నాడు ప్రవీణ్. కేంద్రాల నుంచి పాలు తీసుకొచ్చి కంపెనీకి పోసేవాడు. కష్టపడే మనిషి అనిపించుకున్నాడు. తమ బిడ్డను బాగా చూసుకుంటాడనే నమ్మకం కలిగించాడు. పెద్దల అంగీకారంతో గత ఫిబ్రవరిలో జ్యోతి, ప్రవీణ్‌ల పెండ్లి ఘనంగా జరిగింది. మూడు నెలలు తిరక్కుండానే.. జ్యోతి నెల తప్పింది. ఇప్పుడు ఆమెకు ఏడో నెల. చక్కగా సాగుతున్న సంసారం. అర్ధం చేసుకునే మొగుడు. నాలుగు రోజుల కిందటి వరకు వాళ్ల జీవితంలో సరదాలు తప్ప మరే కష్టమూ లేదు. ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చుట్టుపక్కల గ్రామాలన్నీ తిరిగి పాలు సేకరించి కంపెనీకి అప్పొచ్చేవాడు ప్రవీణ్. భర్త ఎప్పుడెప్పుడు వస్తాడా అని మురిపెంగా ఎదురుచూసేది జ్యోతి. సరదాగా పొలానికి వెళ్లి, మేకలు కాసుకుంటూ, ఆవులు, గేదెలు మేపుకొంటూ, చేనుకు నీళ్లు పెడుతూ ఆడుతూపాడుతూ పనిచేసుకునేవాళ్లు. ఇలా నవ్వుల తోటలో ఆనందాలు పూయించుకున్నారు.

ఫార్మా చిచ్చు..

ఈ చిన్ని జీవితంలోనే స్వర్గాన్ని వెతుక్కున్న ప్రవీణ్ మనసులో ఒకేపెను 'ఫార్మా సిటీ' బుగులు తొలుస్తూనే ఉంది. ఎటుచూసినా పచ్చని పొలాలు. ఆ పొలవంత మైన భూముల్లో లగచర్ల, చుట్టుపక్కల తండాల్లోని గిరిజనులకు జీవనాధారం. ఆ బంగారు భూములపై ఫార్మా బూచోడి కన్నుపడ్డది. సొంత నియోజకవర్గ ప్రజలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటానని నమ్మబలికి.. అల్లుడి కోసం సొంతం ముందేయాలనే ప్రయత్నం చేశాడు. మందిమార్బలాన్ని పంపి.. సంతకాల కోసం సతాయిస్తుంటే నెలలుగా గిరిజన రైతులంతా ఏదో ఒక రూపంలో నిరసనలు తెలుపుతూనే ఉన్నారు. గర్భిణి అయిన భార్య కలత చెందుతుందని ఈ విషయాలేవీ ఆమెకు చెప్పలేదు ప్రవీణ్. ఈ నెల 11న ఉదయం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణకు కలెక్టర్ వస్తున్నాడని తెలిసింది. నిరసనకు సిద్ధమయ్యారు అక్కడి రైతులు. వారిలో ఒకడిగా వెళ్లాడు ప్రవీణ్. తోపులాట జరుగుతుంటే.. ఎక్కడో దూరంగా ఉండి చూశాడు. వీడియోలో ప్రవీణ్ ఉన్నాడని పోలీసులు అర్ధరాత్రి అతనిపై దమనకాండకు దిగారు. ఆ రోజు రాత్రి ప్రవీణ్ సహా మరికొందరిని ప్రత్యేక సెల్‌లో వేసి, పోలీసులు చిత్రహింసలు పెట్టారట. అవన్నీ భార్యకు చెబితే తనెం తలా కుమిలిపోతుందోనని ఆ బాధనూ తనలోనే దాచుకున్నాడు ప్రవీణ్. 'నీ భర్తను ప్రత్యేక సెల్‌లో వేశారు. నానా హింసలు పెట్టార'ని ఇతర రైతులు చెబితే కానీ జ్యోతికి తెలియలేదు. అప్పట్నుంచి జ్యోతి కుమిలి పోతూనే ఉంది. భర్తను పూటకో స్టేషన్ తిప్పుతుంటే ఆమె గుండె బేజారవుతుండటంతో ఎక్కడున్నాడో తెలియక క్షణమొక యుగంగా కాలం గడిచింది.

న్యాయం కోసం పోరాటం..

'జై భీమ్' సినిమాలో సినతల్లిలా జ్యోతి కూడా తన భర్తను విడిపించుకునేందుకు పోరాటం చేస్తున్నది. రెండ్రోజులు తన భర్త ఎక్కడ ఉన్నాడో? ఎక్కడికి తీసుకెళ్తున్నారో? తెలియక ఆమె గుండె బరువెక్కింది. ఏ స్టేషన్‌కు తరలిస్తున్నారో కనీసం పోలీసులు చెప్పడం లేదు. ఆయనపై హత్యాయత్నం కేసు పెట్టారు కానీ, ఆ ఎఫ్ఐఆర్ కాపీని కనీసం కుటుంబ సభ్యులెవరికీ ఇవ్వలేదు. ఎప్పుడెక్కడికి పంపుతున్నారో చెప్పలేదు. అక్కడ అధికార పార్టీ నేతలను ఎదిరించి న్యాయం చేసే వారు లేక లగచర్ల బాధితులంతా హైదరాబాద్‌కు పయనమై.. సోమాజీగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో తమ గోడును వెలిబుచ్చారు. వారి గోసను తెలుసుకున్న బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ వారిని తెలంగాణ భవన్‌కు పిలిపించారు. వారితో మాట్లాడారు. ఆ ఆడకూతురు కష్టాన్ని మీడియాకు తానే స్వయంగా వివరించారు. ఈ గిరిజన బిడ్డల్లో భర్త జాడ కోసం ఎదురుచూస్తున్న జ్యోతి మాత్రమే కాదు.. మరెందరో ఉన్నారు. మనసుకు కోసం నానమ్మ, కొడుకుల కోసం తల్లులు ఇలా ఎందరో.. పోలీసులు ఎత్తుకెళ్లిన తమవారి చూపు కోసం తల్లడిల్లుతున్నారు. మీడియా సాక్షిగా, కేసీఆర్ మాటగా వారికి అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు కేటీఆర్. తమ లీగల్ టీమ్‌ను రంగం లోకి దించి, వారిని బెయిల్‌పై తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేశారు. అలాగే జ్యోతికి వైద్యపరంగా అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. మాట నిలబెట్టుకున్నారు. తన భర్త విడుదలయ్యే దాకా పోరాటం ఆపేది లేదంటున్న జ్యోతికి మనమూ సంఘీభావం చెబుదాం.

...✍ రవికుమార్ తోటపల్లి

📷 జి.భాస్కర్

> "న్యాయం కోసం ఢిల్లీ దాకా..
>
> 'అన్నా' ఏ ప్రభుత్వమైనా రైతులతో రాజకీయం చేయొద్దన్నా. నా భర్తను అకారణంగా జైల్లో వేసి కొడుతున్నరు. ఈ సమయంలో ఏ ఆడకూతురికైనా పెనిమిటి దగ్గరుంటే ధైర్యం ఉంటది. ఏ నేరం చేయకుండా మా ఆయన్ను తీసుకెళ్లారు. చిత్రవధ చేస్తున్నరు. ఆయన దగ్గరలేకుంటే భయమైతుందన్నా! కడుపులో ఉన్న నా బిడ్డ ఆగమైతదని బుగులైతున్నది. ఓ ఆడబిడ్డ ఘోష పట్టించుకునే నాథుడు లేడా! ప్రభుత్వం స్పందించి నా భర్తను ఇడిసిపెట్టక పోతే.. న్యాయం కోసం ఢిల్లీ దాకా పోతా. ఎవ్వరినైనా కలుస్తా! మానవ హక్కుల కమిషనకు నా గోడు వినిపిస్తా! స్టేషన్‌లో ఉన్న నా భర్తతో ఫోన్‌లో మాట్లాడించడానికి ఓ పోలీసు రెండువేలు లంచం అడిగిండు. అన్ని పైసలై వంటే.. వెయ్యి రూపాయలు ఇస్తే మాట్లాడించిండు. ఇంత అన్యాయం జరుగుతుంటే.. ముఖ్యమంత్రి ఏం చేస్తున్నడు.'
>
> ▪ పాత్లావత్ జ్యోతి, ప్రవీణ్ భార్య

ధనలక్ష్మికి దన్ను ఇద్దాం

గ్రామీణ మహిళలు ఆర్థిక ప్రగతి సాధించడంలో.. మహిళా బిజినెస్ కరస్పాండెంట్లు కీలకంగా మారుతున్నారు. వీరు బ్యాంకుల తరఫున రిమోట్ ఏరియాల్లోని కస్టమర్లకు బ్యాంకింగ్ సేవలను అందిస్తుంటారు. పురుష ఏజెంట్లతో పోలిస్తే.. వీరు 66 శాతం ఎక్కువగా లావాదేవీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తాజా నివేదిక ఒకటి తెలిపింది. పే నియర్‌బై, గ్రామీణ ఫౌండేషన్ ఫర్ సోషల్ ఇంపాక్ట్ సంయుక్తంగా ఇటీవల ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా 12 రాష్ట్రాల్లోని 1,862 మంది బిజినెస్ కరస్పాండెంట్ల నుంచి వివరాలు సేకరించింది. మహిళలకు బ్యాంకింగ్ సేవలు అందించడంలో పురుష ఏజెంట్ల కన్నా.. మహిళా బిజినెస్ కరస్పాండెంట్లే ముందున్నారని ఇందులో తేలింది. అయితే, మహిళల ఆర్థిక ప్రగతికి మార్గదర్శకంగా ఉంటున్న ఈ ఏజెంట్లు.. క్షేత్రస్థాయిలో అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇప్పటికీ 60 శాతం మంది మహిళా బిజినెస్ కరస్పాండెంట్లు.. తమ వృత్తిపరమైన, వ్యక్తిగత బాధ్యతలను సమతుల్యం చేసుకోలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారట. 33 శాతం మంది భద్రతాపరమైన ఆందోళనలకు గురవుతున్నారనీ, 35 శాతం మంది సాంస్కృతిక – సామాజిక అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటున్నారనీ అధ్యయనం వెల్లడించింది. గ్రామీణ మహిళల ఆర్థికరంగానికి ఊతంగా నిలుస్తున్న మహిళా కరస్పాండెంట్లకు తగిన గుర్తింపు దక్కడం లేదని సర్వే ప్రతినిధులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ రంగంలో లింగ వివక్షను తగ్గించడం, వృత్తిపరమైన అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పించాలని సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే.. గ్రామీణ మహిళలకు మరిన్ని ఆర్థిక ప్రోత్సాహకాలు అందే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

అనారోగ్యంతో సావాసం

పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళల ఆయుష్షు ఎక్కువని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అదే సమయంలో.. ఆడవాళ్లు తమ జీవితంలో ఎక్కువ సమయం అనారోగ్యంతోనే గడుపుతున్నారని వెల్లడైంది. వరల్డ్ ఎకనమిక్ ఫోరం, మెకిన్సే నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం.. పురుషుల కన్నా మహిళలు తమ జీవితాల్లో 25శాతం ఎక్కువగా అనారోగ్యానికి గురవుతున్నట్లు బయటపెట్టింది. వెన్నునొప్పి, తలనొప్పితోపాటు నిరాశ నిస్పృహలకు గురికావడంలో స్త్రీలే ముందున్నారట. ముఖ్యంగా, మహిళల్లో నిగూఢంగా దాగి ఉండే ఐదు సమస్యలు.. వారి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయట. పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళల్లో ఈ సమస్యలు ఆలస్యంగా బయటపడటం వల్ల సరైన సమయంలో చికిత్స అందడంలేదనీ, దాంతో జీవితంలో చాలాకాలం అనారోగ్యంతోనే గడిపేస్తున్నారని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. గుండె సంబంధిత రుగ్మతలు, నెలసరి సమస్యలు, న్యూరో సమస్యలు, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు ఆడవాళ్లలో చాప కింద నీరులా విస్తరిస్తున్నాయట. ఈ సమస్యలు ఆలస్యంగా వెలుగు చూడటం వల్ల.. వాళ్లు సరైన సమయంలో చికిత్సకు నోచుకోవడం లేదని సర్వేలో వెల్లడైంది. ఫలితంగా నడి వయసు వచ్చేటప్పటికే.. మహిళలు రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో సావాసం చేయాల్సివస్తున్నదని సర్వేకారులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

కూరల్లో కరివేపాకు కనిపించగానే.. పక్కన పడేస్తుంటారు. కానీ, అనేక ఔషధ గుణాలున్న కరివేపాకు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఎన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు చెక్ పెడుతుంది. ఆయుర్వేదంలోనూ విరివిగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే.. అందాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ కరివేపాకు ముందుంటుంది. కరివేపాకు ఫేస్ ప్యాక్.. మచ్చలేని, కాంతిమంతమైన చర్మాన్ని అందిస్తుంది. కరివేపాకులో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు, యాంటి మైక్రోబయల్ వంటి గుణాలు పుష్కలం. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంలోనూ సాయపడతాయి. కరివేపాకులో ఉండే ఔషధ గుణాలు.. చర్మానికి తేమను అందిస్తాయి కూడా!

కరివేప్యాక్!

- కొన్ని కరివేపాకులను నీటిలో వేసి ఉడకబెట్టాలి. చల్లారాక.. మిక్సీలో వేసి పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌కు తేనె కలిపి.. ముఖం, మెడ, చేతులకు ప్యాక్‌లా రాసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకుంటే.. ముఖంపై మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. వారంలో రెండుసార్లు ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే.. ముఖం ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది.
- కరివేపాకు పేస్ట్‌లో రెండు మూడు నిమ్మరసం చుక్కలు వేసి.. ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. ఆరిన తర్వాత ముఖాన్ని కడిగేసుకుంటే.. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.
- కరివేపాకు పేస్ట్‌కు, కొద్దిగా పాలు కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకున్నా.. మచ్చలు, ముడతలు తగ్గుతాయి.
- ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచడంలో కరివేపాకు నీరు సాయపడుతుంది. కొన్ని కరివేపాకులను.. నీటిలో ఉడక బెట్టాలి. ఆ నీటితో ముఖాన్ని తరచూ కడుక్కోవాలి. కావాలి అనుకుంటే దీన్ని టోనర్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీని వల్ల రోజంతా ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. ఇలా రోజూ కరివేపాకు నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.
- కరివేపాకు నీళ్లలో కొద్దిగా శనగపిండి, నిమ్మరసం కలిపి కూడా ముఖానికి ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కొత్త మెరుపును సంతరించుకుంటుంది.