కుండను శుభ్రం చేద్దామిలా..

ఒకప్పుడు మట్టికుండను సామాన్యుడి ఫ్రిజ్ అనేవాళ్లు! కానీ, ఇప్పుడు సామాన్యుడి కంటే సంపన్నులే మట్టి పాత్రల్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. మట్టికుండకు మళ్లీ ఆదరణ పెరగడం బాగానే ఉంది. కానీ, వాడే వాళ్లు ఆశించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా పాటించాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మట్టి కుండను కొన్న తర్వాత బాగా కడిగి, ఎండలో తడి ఆరిపోయేంత వరకు ఉంచాలని సూచిస్తున్నారు. కుండలో మంచినీళ్లు పోసిన తర్వాత ఇరవై నాలుగు గంటల్లోపు మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించాలి. ఎందుకంటే, సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వద్ద బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి కుండలో పోసిన నీళ్లు 24 గంటల కంటే ఎక్కువగా నిల్వ ఉంటే తాగకూడదు. తప్పకుండా ఆ నీటిని పారబోసి కుండను శుభ్రంగా కడగాలి. నిల్వనీటిలో పెరిగే బ్యాక్టీరియా, ఆల్గే (నాచు వంటి సూక్ష్మజీవులు) కుండకు కూడా అంటుకుని ఉంటాయి. అవి పోయేందుకు గంద్ర ఉప్పుతో రుద్దాలి. కడిగేందుకు సాఫ్ట్‌గా ఉండే పీచు, గోరువెచ్చని నీటిని వాడాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నీటిలో ఉండే రసాయనాలను మట్టికుండ గ్రహిస్తుంది. నీళ్లు స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. అలాగే వారానికి ఒకసారి నిమ్మరసంతో ఉప్పు లేదా బేకింగ్ సోడా కలిపి కడిగితే కుండలో ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఆల్గేని పూర్తిగా తొలగించవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

బుధవారం | 4 జూన్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

10

ఇన్‌స్టాలో బ్లెండ్ అయిపోదాం!

నలుగురు ఫ్రెండ్స్ ఒక పిట్టగోడపై కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకొనే రోజులు పోయాయి. ఇప్పుడు దోస్తుల ముచ్చట్లు అన్నీ సోషల్ అడ్డాలోనే. ఈ క్రమంలో అన్ని సోషల్ మీడియా వేదికలూ నిత్యం సరికొత్త ఫీచర్స్‌ని పరిచయం చేస్తూ టీన్స్‌ను తమవైపు తిప్పుకొంటున్నాయి. యూజర్లను మరింత ఎంగేజ్ చేయడానికి ఇన్‌స్టా నయా ఫీచర్‌ని తీసుకొచ్చింది. ఇన్‌స్టాలో రీల్స్ స్క్రోల్ చేస్తూ ఒంటరిగా చూస్తూ బోర్‌గా ఫీల్ అవుతున్నారా? మీ ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి ఒక స్పెషల్ రీల్ ఫీడ్ క్రియేట్ చేసుకోవచ్చు. అందరూ కలిసి రీల్స్ చూస్తూ చాట్ చేయొచ్చు. అంతేనా, గ్రూప్‌లో అందరూ కలిసి ఏదైనా కొత్త ట్రెండ్ చేస్తూ దానిపై డిబేట్ చేయొచ్చు. ఇప్పుడు ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వచ్చిన బ్లెండ్ (Blend) ఫీచర్‌తో అంతా సాధ్యమే!

నేటి జెన్-జీ యువతకు అభిప్రాయాల్ని పంచుకోవడం నిత్య వ్యవహారంగా మారిపోయింది. అందుకే దోస్తులు ఎవరు ఎక్కడున్నా నిత్యం సోషల్ వేదికలపై యాక్టివ్‌గా ఉంటున్నారు. అందుకే ఇన్‌స్టా ఈ కొత్త ఫీచర్‌ని తీసుకొచ్చింది. దీంతో మీ ఫ్రెండ్స్‌తో, గ్రూప్ చాట్స్‌లో ఒక ప్రైవేట్ రీల్ క్రియేట్ చేసుకోవచ్చు. ఈ ఫీడ్‌లో ఇన్‌స్టాగ్రామ్.. మీకు, మీ ఫ్రెండ్స్‌కు ఇష్టమైన రీల్స్‌ని ఆటోమెటిక్‌గా సెలెక్ట్ చేసి చూపిస్తుంది. అలాగే కొత్త కంటెంట్‌ని మీ ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి డిస్కవర్ చేసే చాన్స్ కూడా ఉంది. కలిసి ఊసులు పంచుకోవచ్చన్నమాట! మీ ఫ్రెండ్స్ ఇష్టాయిష్టాలను, వాళ్లు ఎలాంటి కంటెంట్‌కి ఎలా రియాక్ట్ అవుతున్నారో తెలుసుకోవచ్చు. దీనివల్ల మీ దోస్తానా మరింత బలపడే అవకాశం ఉంది. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే ఒంటరిగా స్వైప్ చేస్తూ.. వేలు నొప్పి తెచ్చుకోకుండా, ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి జోష్‌ఫుల్‌గా నయా కంటెంట్ ఎక్స్‌ప్లోర్ చేయొచ్చన్నమాట! 'బ్లెండ్ ఫీచర్ యూజర్ల మధ్య ఎక్కువ కనెక్షన్ తీసుకొస్తుంది. షేర్ చేసుకునే కంటెంట్ గురించి మాట్లాడుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. దీంతో మీ ఫ్రెండ్స్‌తో అప్ టు డేట్‌గా ఉండొచ్చు' అంటున్నాడు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హెడ్ ఆడమ్ మోసేరి.

ఫీచర్‌ని ఇలా వాడొచ్చు

Instagram Blend ఫీచర్‌ని ఉపయోగించడం చాలా సులభం. ఈ ఫీచర్ బీటా వెర్షన్లో ఎప్పటినుంచో ఉన్నదే! ఇప్పుడు అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ముందుగా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ యాప్‌ని ఓపెన్ చేయాలి. అందులో మీ ఫ్రెండ్‌తో గానీ, గ్రూప్‌తో గానీ ఉన్న DM (డైరెక్ట్ మెసేజ్)కి వెళ్లాలి. అక్కడ చాట్‌లో పైన కుడివైపు Blend అనే ఐకాన్ కనిపిస్తుంది. దాన్ని ట్యాప్ చేయాలి. తర్వాత

'Invite' అనే ఆప్షన్ కనిపిస్తుంది దాన్ని ట్యాప్ చేసి మీ ఫ్రెండ్స్‌ని ఇన్వైట్ చేయొచ్చు. వాళ్లు మీ ఇన్విటేషన్‌ను యాక్సెప్ట్ చేస్తే... మీకు, మీ దోస్తులకు ఇష్టమైన రీల్స్ సెలెక్ట్ చేసి ఒక ప్రైవేట్ ఫీడ్ క్రియేట్ అవుతుంది. ఇప్పుడు ఆ ఫీడ్‌లో స్క్రోల్ చేస్తూ రీల్స్ చూడొచ్చు! మీ ఫ్రెండ్స్‌తో రియాక్ట్ అవ్వొచ్చు. రిప్లై బార్ ఉపయోగించి చాట్ చేయొచ్చు. ఈ బ్లెండ్ ఫీడ్ రోజూ కొత్త రీల్స్ అప్‌డేట్ చేస్తుంది. దీంతో రోజూ కొత్త కంటెంట్ చూస్తూ ఎంజాయ్ చేయొచ్చు! Blend ఫీచర్‌ని ఉపయోగించి ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ని మరింత ఫన్‌గా, సోషల్‌గా మార్చేసుకోండి.

Instagram Blend ఫీచర్ Spotify లాంటి ఇతర యాప్‌లతో పోటీపడేందుకు ఇది మంచి ప్రయత్నం. Spotifyలోనూ Blend ప్లేలిస్ట్ ఫీచర్ ఉంది. అది ఫ్రెండ్స్‌తో మ్యూజిక్ షేర్ చేసుకునే అవకాశం ఇస్తున్నది. Instagram Blend కూడా అలాంటి కాన్సెప్టే అనుకోవచ్చు, కానీ ఇది రీల్స్ కోసం అన్నమాట. ఈ ఫీచర్‌తో యూజర్లని ఎక్కువసేపు యాప్‌లో ఉంచేలా, సోషల్‌గా ఎంగేజ్ చేసేలా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ప్లాన్ చేసిందన్నమాట!

పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ఉన్న ఆసనాలు 'పెద్దలకు మాత్రమే' అని ముద్రపడిపోయింది. కానీ, మొక్కగా ఉన్నప్పుడే ఎరువు దిట్టంగా పడితే.. అది బలంగా పెరుగుతుంది. చిన్న వయసులోనే యోగ సాధన అలవాటు చేస్తే... పిల్లలకు ఆరోగ్య యోగం పడుతుంది. ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు వేయడం వల్ల విద్యార్థుల్లో ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. వారు శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా తయారవుతారు. కాబట్టి, పిల్లల జీవనశైలిలో యోగాను భాగం చేయండి. బడులు తెరిచే సమయం ఆసన్నమవుతుంది. అంతకుముందే.. మీ పిల్లల యోగాభ్యాసానికి అంకురార్పణ చేయండి.

బాలయోగం!

సాధారణంగానే పిల్లలు చురుగ్గా ఉంటారు. వారికి ప్రత్యేకంగా యోగా, వ్యాయామం లాంటివి అవసరంలేదని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అయితే, ఇదంతా నిన్నటి మాట. నేటితరం పిల్లలంతా చదువులు మొదలుకొని ఆటపాటలన్నిటికీ ఆన్‌లైన్‌పైనే ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. మైదానంలో ఆటలకు దూరమవుతున్నారు. ఫలితంగా.. అధిక బరువు, ఊబకాయం లాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇక ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌తో ఏకాగ్రత కోల్పోతున్నారు. మరికొందరు పిల్లలు అతిచురుకుగా తయారవుతున్నారు. శక్తికి మించిన పనులు చేస్తూ.. లేనిపోని సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో 'ఏడీహెచ్‌ఏ ప్రవర్తన' అని పిలుస్తున్నారు. బుద్ధిగా చదువుకునే పిల్లలైనా.. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకూ పుస్తకాల్లోనే తలలు దూర్చేస్తున్నారు. దాంతో, వెన్నెముక, మెడ నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. ఇక చదువుల ఒత్తిడి.. కాలుష్యంతో శ్వాసకోశ సమస్యలు.. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం.. ఎత్తు తక్కువగా ఉండటం.. ఇలా ఎన్నెన్నో సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నారు. వీటన్నిటికీ 'యోగా' చక్కని పరిష్కారం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, పిల్లలకు యోగాను అలవాటు చేస్తే.. వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని అంటున్నారు.

పిల్లల కోసం..

తాడాసనం: పిల్లల్లో నాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. ఫలితంగా.. వారిలో ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

మానసిక స్థిరత్వం మెరుగుపడుతుంది. పిల్లలు ఎత్తు పెరిగేందుకూ సాయపడుతుంది.

మార్జర్యాసనం: ఎక్కువసేపు కూర్చొని చదివే పిల్లలకు.. ఈ ఆసనం ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. వెన్నెముకను బలోపేతం చేయడంతోపాటు నడుము, మెడ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మెడ, భుజాలు, వెన్ను కండరాలు ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. నాడులు ఉత్తేజితం అవుతాయి. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది.

సేతుబంధ సర్వాంగాసనం: ఇది వెన్నెముక ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఉదర కండరాలను పటిష్ఠంగా మారుస్తుంది. నడుముచుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించి.. ఊబకాయాన్ని తరిమేస్తుంది.

భుజంగాసనం: ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని ఎత్తడం వల్ల వీపు కండరాలు, ఉదరం బలపడతాయి. వీపు, మెడకు సంబంధించిన అన్ని రకాల నొప్పులనూ ఇది నివారిస్తుంది.

వృక్షాసనం: తొడ కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. పిల్లలను శారీరకంగా దృఢంగా మారుస్తుంది. పిల్లలు ఎత్తు పెరిగేందుకు సహాయపడుతుంది.

ధనురాసనం: వీపును విల్లులా వంచి చేసే ఈ ఆసనంతో.. పిల్లల ఛాతీ, వీపు సాగుతాయి. వెన్నుపూస కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరిగి.. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి.. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

అధోముఖ శ్వానాసనం: పిల్లల్లో బద్ధకాన్ని తరిమేయడంలో.. ఈ ఆసనం ముందుంటుంది. అధోముఖ శ్వానాసనంతో తలకు రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దాంతో, మెదడు చురుగ్గా తయారవుతుంది. కాళ్లు, చేతులు, భుజాల కండరాలను బలంగా చేసి.. నడుము నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

పద్మాసనం: ఈ యోగాసనంతో కండరాల ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. పిల్లల మెదడును ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. ఫలితంగా ఏడీహెచ్‌ఏ సమస్య దూరమవుతుంది.

ఈ ఆసనాలన్నీ సులభంగా చేయగలిగేవే! పిల్లలకు సురక్షితమైనవి కూడా! అయితే.. పెద్దల పర్యవేక్షణలోనే పిల్లలు ఆయా ఆసనాలు సాధన చేయడం మంచిది. కొన్నాళ్లపాటు నిపుణుల దగ్గర శిక్షణ తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోండి.

జాగ్రత్తలు

- భోజనం తర్వాత యోగాసనాలు వేయొద్దు. దీనివల్ల పిల్లల్లో అసౌకర్యం కలుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతోనైనా.. తేలికపాటి ఆహారం తిన్న 10-15 నిమిషాల తర్వాతైనా.. యోగాను ప్రారంభించాలి.
- ఏ వ్యాయామమైనా అతిగా చేయకూడదు. వారంలో నాలుగైదు రోజులు.. అరగంట చొప్పున యోగా చేస్తే సరిపోతుంది.
- మీరూ పిల్లలతో కలిసి యోగా చేస్తుంటే.. మీ వేగాన్ని తగ్గించుకోండి. ఎందుకంటే.. పిల్లలు మిమ్మల్నే అనుసరిస్తారు. వేగంగా ఆసనాలు వేయడానికి ప్రయత్నించి.. గాయపడే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- యోగా చేసేటప్పుడు మధ్యమధ్య విశ్రాంతి తీసుకునేలా చూడండి.
- పిల్లలు వేసే ప్రతి ఆసనంతో ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో వారికి వివరించండి. దానివల్ల ఆ వ్యాయామం ఎందుకు చేయాలో వారికి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

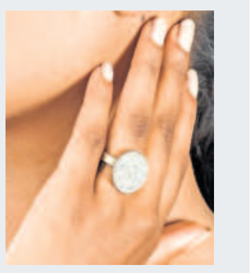
నిదానంగా అలవాటు..

ఈకాలపు 'స్మార్ట్' పిల్లలు యోగా క్లాసులకు వెళ్లడానికి అంతగా ఆసక్తి చూపించరు. కొంచెం కష్టమే అయినా.. వాళ్లకు నిదానంగా యోగాను అలవాటు చేయాలి.

- మూడేండ్ల నుంచే పిల్లలు యోగాసనాలు మొదలుపెట్టొచ్చు.
- పిల్లలకే ప్రత్యేకమైన యోగా తరగతులకు తీసుకెళ్లండి. అక్కడ సరదాగా ఉండే ఆసనాలతో మొదలుపెట్టి.. వారిలో ఆసక్తిని కలిగిస్తారు.
- పిల్లల యోగాకు సంబంధించిన పుస్తకాలను ఇవ్వండి. వాటితో కలిగే ప్రయోజనాలను వారికి వివరించండి.
- మొదటిరోజు నుంచే గంటలు గంటలు కాకుండా.. నిమిషాలతోనే మొదలుపెట్టండి.
- పిల్లలు యోగాపై మనసు నిలిపేలా.. మీ ఇంట్లోనే ఓ ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించండి. టెర్రస్‌పై మొక్కలు పెంచడం, చిన్నపాటి వాటర్ ఫౌంటెయిన్ ఏర్పాటు లాంటివి చేయండి.
- తప్పకుండా చేయాల్సిందేనని పిల్లలను బలవంతం చేయకండి. వారు ఆసక్తి చూపినప్పుడే ఆసనాలు వేయించండి.

నాణేల నగలు!

నోస్టాల్జియా ఎప్పుడూ బాగుంటుంది. అప్పుడలా ఉండేది, అప్పట్లో ఇలా చేసేవాళ్లం అంటూ చెప్పుకొనే కబుర్లూ ఎంతో బాగుంటాయి. మరి ఫ్యాషన్‌కీ నోస్టాల్జియా గుర్తొచ్చిందేమో... పాతకాలం నాణేలతో నగలు రూపొందించి, మనతో అప్పటి జ్ఞాపకాలు కలబోసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నది. ఒక్క పైస, రెండు పైసలు, ఐదు పైసలు, పది పైసలు, పావలా... ఇలా మన దగ్గర కొన్నేళ్ల క్రితం వరకూ రకరకాల నాణేలు చలామణిలో ఉండేవి. తర్వాత తర్వాత అవి కనుమరుగై పోయాయి. వాటిని ఈ కొత్త జువెలరీ ట్రెండు మళ్లీ తెరమీదికి తెస్తున్నది. పైసా నుంచి పావలా దాకా రకరకాల నాణేలను పోగేసి వాటిని చెవిపోగులు, కమ్మలు, లాకెట్లు, గొలుసులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. పాత రూపాయి బిళ్లల్నీ ఇందులో చేరుస్తున్నారు. వీటిలో అచ్చంగా నాణేన్నే ఉంచి చేసేవి కొన్నయితే, దాని చుట్టూ నగలకుండే నగిషీలు అద్ది వస్తున్నవి మరికొన్ని. ఎలా పెట్టుకున్నా సరే, చూడగానే చటుక్కున పాత స్మృతుల్ని తట్టి లేపే ఇవి కొత్త క్రేజ్‌గా మారుతున్నాయి. మరి వీటితో మీరూ కనెక్ట్ అయ్యారా?!



ఆ మాత్రలు.. అసలే వద్దు!

గర్భ నిరోధక మాత్రలు తీసుకొనే మహిళల్లో క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని తాజా పరిశోధన ఒకటి వెల్లడించింది. సింథటిక్ ఈస్ట్రోజన్, ఎథినిల్ ఈస్ట్రడియాల్, ప్రొజెస్టిరాన్ ఉండే ఈ మాత్రలు.. ఆడవాళ్ల ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని సదరు సర్వే హెచ్చరించింది. మెదడుకు రక్త ప్రవాహం తగ్గడం వల్ల వచ్చే క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్స్‌తోపాటు అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని చెబుతున్నది. 'యూరోపియన్ స్ట్రోక్ ఆర్గనైజేషన్'లో ఈ సర్వేకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. 18 నుంచి 49 ఏళ్ల వయసు మహిళల్లో క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్స్ రావడానికి గల కారణాలపై యూరోపియన్ యూనియన్‌కు చెందిన పరిశోధకులు ప్రత్యేక సర్వే నిర్వహించారు. ఇందులో 13 వేర్వేరు యూరోపియన్ దేశాల నుంచి క్రిప్టోజెనిక్ ఇస్కిమిక్ స్ట్రోక్ ఉన్న 608 మంది రోగులు పాల్గొన్నారు. వారి హెల్త్ ట్రాక్‌ను క్షుణ్నంగా పరిశీలించిన అధ్యయనకారులు.. మిగతా వారితో పోలిస్తే గర్భ నిరోధక మాత్రలు వాడిన మహిళలకు క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం మూడురెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు గుర్తించారు. ఇక గర్భధారణ నివారణకు మాత్రలు తీసుకోవడం కేవలం తాత్కాలిక పద్ధతి మాత్రమేననీ, అయినా కొందరు వీటిని తరచుగా తీసుకుంటున్నారని వారు వెల్లడించారు. ఫలితంగా మహిళల్లో అనేక రకాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. ఈ మాత్రలు మహిళల శరీర పనితీరును తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వీటిని తీసుకున్న తర్వాత కొందరిలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కనిపిస్తుంది. వికారం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు వేధిస్తాయి. హార్మోన్లలో అసమానతలు ఏర్పడి.. రుతుక్రమంలోనూ మార్పులు వస్తాయి. అధిక రక్తస్రావం, ఎక్కువ రోజులపాటు రుతుస్రావం లాంటి సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. ఇక వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. భవిష్యత్తులో పిల్లలు పుట్టే అవకాశం లేకుండాపోయే ప్రమాదం కూడా ఉందని అధ్యయనకారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, ఈ మాత్రలను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి తెలుసుకున్న తర్వాతే.. వీటిని వాడాలని అంటున్నారు.

పిగ్మెంటేషన్‌కు చెక్!

యువతులను ఎక్కువగా వేధించే సమస్య.. పిగ్మెంటేషన్. బుగ్గలు, నుదురుపై ఏర్పడే ఈ నల్లటి మచ్చలు.. అమ్మాయిల ముఖ వర్చస్సును దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని పోగొట్టుకునేందుకు రకరకాల క్రీములు వాడుతుంటారు. అయితే, ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతోనే.. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒక గిన్నెలో రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల ఓట్‌మీల్, ఒక టేబుల్‌స్పూన్ పెరుగు, అర టేబుల్‌స్పూన్ టమాటా రసం వేసి.. బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నల్లని మచ్చలపై రాసి.. 15-20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. టమాటాలో ఉండే సహజసిద్ధమైన బ్లీచింగ్ గుణాలు.. చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. ఓట్‌మీల్.. ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇక పెరుగు.. ముఖాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

కలబంద గుజ్జు, తేనె.. ఒక్కో టేబుల్‌స్పూన్ తీసుకోవాలి. ఇందులో రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల పొప్పడి గుజ్జు వేసి.. ప్యాక్‌లాగా చేసుకోవాలి. దీన్ని పిగ్మెంటేషన్ ఉన్న చోట రాసి అరగంటపాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. కలబందలోని సుగుణాలు.. చర్మంలో కొలాజెన్ స్థాయులను పెంచుతాయి. ముఖాన్ని మెరిపిస్తాయి. ఇక ముఖంపై మచ్చలను తొలగించడంలో తేనె సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. పొప్పడిలో ఉండే పపైన్ అనే ఎంజైమ్.. చర్మంపైన నల్లని మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గిస్తుంది.

గుప్పెడు పుదీనా ఆకులను మెత్తటి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. దీన్ని పిగ్మెంటేషన్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో అప్లయి చేసి.. 10-15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. చర్మానికి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో పుదీనా సాయపడుతుంది.

సోయాపాలు, నిమ్మరసం, టమాటా గుజ్జు ఒక టేబుల్‌స్పూన్ చొప్పున తీసుకొని.. మెత్తటి పేస్ట్‌గా చేసుకోవాలి. నల్లని మచ్చలమీద ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లయి చేసి.. పది నిమిషాలపాటు సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత 10-15 నిమిషాలు బాగా ఆరనిచ్చి.. చల్లటి నీళ్లతో కడిగేసుకుంటే సరి. టమాటాలో ఉండే లైకోపీన్ వంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మాన్ని యూవీ కిరణాల నుంచి రక్షిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి.

ఆరెంజ్ తొక్కలను ఎండబెట్టి.. పొడిగా చేసుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా పచ్చిపాలు కలిపి మెత్తని పేస్ట్‌గా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిగ్మెంటేషన్ ఉన్నచోట అప్లయి చేసుకొని.. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఆరెంజ్‌లో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తాయి.