ఎన్ని సర్జరీలు చేసుకుంటావ్ అక్కా!

సినిమా పరిశ్రమ ఓ రంగుల ప్రపంచం. ఇక్కడ అందంగా ఉన్నవాళ్లకే ఆదరణ. అందుకే సౌందర్య పోషణకు వాళ్లు అనుక్షణం పరితపిస్తుంటారు. ఇందుకోసం కొందరు సెలెబ్రిటీలు వ్యాయామాన్ని ఎంచుకుంటారు. మరికొందరు శస్త్రచికిత్స ద్వారా ముఖారవిందాన్ని మరింత మురిపెంగా మార్చుకుంటారు. ఈ సర్జరీలపై ఇండస్ట్రీలో, అభిమానుల్లో చర్చలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. తాజాగా బాలీవుడ్‌లో అలాంటి చర్చే తెరమీదికి వచ్చింది. సోషల్ మీడియాలోనూ ఈ చర్చ రచ్చగా మారింది. అరకొర అవకాశాలతో ఇండస్ట్రీలో నిలదొక్కుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న బ్యూటీ రిచా చద్దా కామెంట్లు ఈ ఇష్యూకు తెరలేపాయి. తాజాగా ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియా వేదికగా 'కొందరికి ఒంటినిండా విషమే! వయసు పైబడ్డా టీనేజర్లుగా ముస్తాబవుతున్నారు. పది సర్జరీలు చేయించుకుని కూడా మేము సహజంగానే అందంగా ఉంటామని పోజులిస్తున్నారు. అక్కా.. మీరు ఎన్ని సర్జరీలు చేయించుకున్నారో అవన్నీ తెలిసినవారి దగ్గర ఎందుకు అబద్ధాలు చెప్పడం? మాకు కళ్లున్నాయి. అన్నీ చూస్తున్నాం.. కాబట్టి ప్రత్యేకంగా ఏదీ చెప్పాల్సిన పనిలేదు' అని రాసుకొచ్చింది. అయితే ఈ పోస్ట్ చూసిన నెటిజన్లు రిచా ఎవరి గురించి కామెంట్ చేసిందా? అనే ఆలోచనలో పడ్డారు. అయితే రిచా మాట్లాడింది అదితీ రావు హైదరీ గురించే అంటున్నారు కొందరు నెటిజన్లు. ఆమె కామెంట్లపై భిన్నమైన వ్యాఖ్యలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. 'రిచా ఏంటి? రోజురోజుకీ కంగనా రనౌత్‌లా మారుతున్నది' అని ఓ నెటిజన్ అభిప్రాయపడ్డాడు.

బ్రెడ్ పకోడీ

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రెడ్ స్లైసెస్: ఆరు, **శనగపిండి:** ఒక కప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** ఆరు, **జీలకర్ర:** ఒక టీస్పూన్, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్:** అర టీస్పూన్, **పసుపు, చాట్‌మసాలా, గరం మసాలా:** పావు టీస్పూన్ చొప్పున, **కొత్తిమీర, పుదీనా తరుగు:** పావు కప్పు చొప్పున, **వంటసోడా:** చిటికెడు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

మిక్సీ జార్‌లో పుదీనా, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి కొద్దిగా నీళ్లుపోసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి.

ఒక గిన్నెలో శనగపిండి, కారం, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, చాట్ మసాలా, గరం మసాలా, ఉప్పు, వంటసోడ వేసి.. కొద్దిగా నీళ్లుపోసి బజ్జీల పిండిలా జారుగా కలపాలి. బ్రెడ్ ముక్కలపై పుదీనా మిశ్రమం రాసి ఒక దానిపై ఒకటి పెట్టి అంచులు కట్ చేసి.. మూలగా రెండు ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి, వేడయ్యాక బ్రెడ్ ముక్కలను శనగ పిండిలో ముంచి విడివిడిగా వేయిస్తే వేడి వేడి బ్రెడ్ పకోడీ సిద్ధం.

ఐఏఎస్... కావాలన్న ఆశ చాలా మందికి ఉంటుంది. కానీ దాన్నే ఆశయంగా పెట్టుకొని అందుకొనే దాకా నిద్రపోని వాళ్లు మాత్రం కొందరే ఉంటారు. అలాంటి వాళ్లకు అత్యున్నత స్థాయి పాఠశాలలు, కళాశాలలతో పనిలేదు. పెద్ద కోచింగ్ సెంటర్లే కావాలన్న అవసరమూ లేదు. తమను తాము నమ్మి, కష్టమే పునాదిగా ముందడుగు వేశారీ యువతులు. నిండా పాతికేండ్లు లేకుండానే అఖిల భారత సర్వీసుల్లో అతిపెద్ద హోదాను అందుకున్నారు. పట్టుదల ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమే అని నిరూపించే ఈ ఇద్దరమ్మాయిల కథలు ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకం.

సొంతంగా ఒకరు.. ఏంతంతో మరొకరు..

భారతదేశంలోనే అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మక పరీక్షల్లో సివిల్ సర్వీసెస్ ఒకటి. దేశస్థాయిలో ఉన్నతోద్యోగిగా నిలబెట్టే ఈ సర్వీసులు ఊరించే కలలా కనిపిస్తాయి చాలా మందికి. ఆకర్షణీయమైన ఈ పరీక్ష అంతే కష్టసాధ్యమైనదనీ చెబుతారు అభ్యర్థులు. కానీ, ఈ సివిల్స్ ర్యాంకు కొట్టాలంటే కోచింగ్ సెంటర్లలో ఏండ్లు గడపాల్సిందే అన్నమాటలో అంత నిజం లేదు అని నిరూపించింది విదుషీ సింగ్. జోధ్‌పూర్‌కి చెందిన ఆమె ఢిల్లీలోని ప్రఖ్యాత శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్‌లో డిగ్రీ చేసింది. ఒక పక్క డిగ్రీ సబ్జెక్టులు చదువుకుంటూనే మరోపక్క సివిల్స్‌కీ సన్నద్ధమైంది. ఆ పరీక్షను ఎదుర్కొనడానికి పునాదిగా పనికొచ్చే ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ పుస్తకాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసింది. నిజానికి డిగ్రీకి ముందు నుంచే విలువైన అంశాలను సేకరించి చదివేది. సమకాలీన విషయాలను విశ్లేషించుకునేది. అలా తనను తాను పరీక్షకు సన్నద్ధం చేసుకోవడంతో ఏ కోచింగ్ సెంటర్ అవసరమూ అక్కర్లేదన్న భరోసా వచ్చిందామెకు. సబ్జెక్టు చదవడం, టెస్ట్ సిరీస్‌లూ, మాక్ ఎగ్జామ్‌లూ రాయడం... ఇదే పనిగా పెట్టుకుంది. డిగ్రీ పూర్తయ్యాక ఏడాదిలోనే ఎంట్రన్స్ పరీక్ష రాసింది. తొలిసారే ఏకంగా అఖిల భారత స్థాయిలో 13వ ర్యాంకు సాధించింది. ఇండియన్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్ (ఐఏఎస్) వచ్చినా, తను మాత్రం ఇండియన్ ఫారెన్ సర్వీస్ (ఐఎఫ్ఎస్)ను ఎంచుకుంది. తాతా మామ్మలకు తనను ఆ హోదాలో చూడాలన్న ఆశ ఉండటమే అందుకు కారణం అని చెబుతున్నది. ఇంతా చేసి, ఆమె వయసు కేవలం 21 ఏండ్లే! ఇంత చిన్న వయసులో సొంతంగా చదివి సివిల్ సర్వీసెస్ కొట్టడం నిజంగా గొప్పే కదూ!

అగన్‌వాడీ నుంచి ఐఏఎస్

ఎక్కడ చదివాం అన్నది కాదు, ఎలా చదివామన్నది ముఖ్యం అని చెబుతుంది మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఖర్‌గోన్ ప్రాంతానికి చెందిన 23 ఏండ్ల యువతి కథ. అక్కడి బోందరాన్య గ్రామంలో పెరిగింది ఆదివాసీ తెగకు చెందిన మనీషా ధార్వే. తండ్రి గంగారామ్ ధార్వే ఇంజినీరే అయినా పల్లెల్లో ఉండి, ఆ ప్రాంతానికి సేవ చేయాలన్నది ఆయన ఆశయం. భార్యతో కలిసి చుట్టుపక్కల స్కూళ్లకు వెళ్లి పేద పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పేవారు. దీంతో మనీషా కూడా ఊళ్లోనే పెరిగింది. అందుకే మనీషాకు ప్రైవేటు కాన్వెంటుల సంగతులు, ఐఐటీ ఫౌండేషన్‌ల ముచ్చట్లు తెలియవు. ఊళ్లో ఉన్న అంగన్‌వాడీ బడిలో తొలి అడుగులు వేసింది. తర్వాత ఎనిమిదో తరగతి వరకూ అక్కడి ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే చదివింది. ఇంటర్మీడియెట్ జిల్లా కేంద్రమైన ఖర్‌గోన్‌లో పూర్తి చేసింది. అయితే తొలి నుంచీ ఆమె చురుకైన విద్యార్థి. అన్ని తరగతుల్లో మంచి గ్రేడ్‌లు సాధించేది. తనను తాను పెద్ద ఆఫీసర్‌గా చూసుకోవాలనుకునేది. డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తర్వాత, ఢిల్లీలో సివిల్స్ కోచింగ్ తీసుకోవడానికి తల్లిదండ్రుల అనుమతి కోరింది. మొదట సందేహించినా తర్వాత సరేనన్నారు. కానీ తొలిసారి పరీక్ష ఆమెకు విజయాన్ని తెచ్చిపెట్టలేదు. దాంతో ఊరికి తిరిగి వచ్చేసింది. అయినా సరే పట్టుదలతో చదివింది. మరో రెండు సార్లూ పరీక్ష రాసింది. విఫలమైంది. నాలుగోసారి మరింత గట్టిగా ప్రయత్నించింది. 257 ర్యాంకు సాధించి 23 ఏండ్ల వయసులోనే అత్యున్నత సర్వీస్ అయిన ఐఏఎస్‌కు ఎంపికైంది. ఇప్పుడా చుట్టుపక్కల వాళ్లందరికీ ఆమె కలెక్టర్ మనీషమ్మ!

అందుకే నన్నోడిస్తే ఓడిపోతే..

ఢిల్లీ స్ట్రీట్‌ఫుడ్‌లో వడాపావ్ ఫేమస్. ఆ చిరుతిండితో సెలబ్రెటీ హోదా పొందింది చంద్రికా దీక్షిత్. రాజధాని నగరంలో రుచికరమైన వడాపావ్ వండి వడ్డించి లోకల్ స్టార్ అనిపించుకుందామె. తన పనితనాన్ని ఇన్‌స్టాలో రీల్స్‌గా షేర్ చేస్తూ షేర్నీగా ఎదిగింది. 'వడాపావ్ గాళ్'గా పేరు తెచ్చుకున్న చంద్రిక ప్రస్తుతం బిగ్‌బాస్ ఓటీటీ 3లో పోటీదారుగా అభిమానులను అలరిస్తున్నది. ఇంతవరకు బాగానే ఉన్నా... ఆమెపై కిలోల కొద్దీ అభిమానం పెంచుకున్న ఓ యువకుడు చంద్రిక ముఖారవిందాన్ని తన చేతిపై టాటూగా వేయించుకున్నాడు. పచ్చ పొడిపించుకుంటున్న సన్నివేశాన్ని కెమెరాలో బంధించి ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేశాడు. ఆమె చిత్తరువు కింద బిగ్‌బాస్ విన్నర్ అని కూడా రాసుకున్నాడు. ఇదేం విడ్డూరమని నెటిజన్లు వింత వ్యాఖ్యానాలు చేస్తున్నారు. ఇంతకీ అతగాడికి ఆమెలో నచ్చింది ఏంటని ఆరా తీస్తే.. బలమైన కారణమే వెల్లడైంది. వడాపావ్ అమ్మకాల ద్వారా తను రోజుకు రూ.40 వేలు సంపాదిస్తానని బిగ్‌బాస్ షోలో చంద్రిక చెప్పుకొచ్చింది. కోటి విద్యలూ కూటి కొరకే! అని పెద్దల మాట. పెద్దగా చదువుకోకపోయినా చంద్రిక స్వశక్తితో ఈ రేంజ్‌లో సంపాదిస్తుండటం మనవాడికి ముచ్చటగా అనిపించింది. సరైన ఉద్యోగం లేక వ్యవస్థను తప్పుబట్టే తనలాంటి వాళ్లకు చంద్రిక ఆదర్శమని ఫీలయ్యాడు. ఇంకేముంది తన స్ఫూర్తి మూర్తిని చేతిపై టాటూగా వేయించుకొని 'ఆవిడే నా గురువు' అని ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్‌లో రాసుకొచ్చాడు. కష్టపడి పనిచేసేవారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవడం మంచిదే! అయితే, బిగ్‌బాస్ ఓటీటీ 3ని ఫాలో అవుతున్నవాళ్లు మాత్రం ఈ ఉదంతానికి వింత భాష్యం చెబుతున్నారు. బిగ్‌బాస్ ఓటర్లను ప్రభావితం చేయడానికే చంద్రిక ఇలాంటి ట్రిక్ ప్లే చేసిందని కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై చంద్రిక ఘాటుగానే స్పందించింది. 'నేను వడాపావ్ అమ్మకాలు ఏడాది కిందటో, రెండేండ్ల ముందో మొదలుపెట్టలేదు. పాతికేండ్లుగా వడాపావ్ నా జీవనాధారం. ఎన్నో ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొని ఈ స్థాయికి వచ్చాను. నాకు చీప్ ట్రిక్స్ ప్లే చేయాల్సిన అవసరం లేదు' అని కౌంటర్ అటాక్ చేసింది. ఈ సంగతులు ఎలా ఉన్నా... సదరు అభిమాని చేసిన పోస్టు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తెగ వైరల్ అయింది. దాదాపు కోటిన్నరకుపైగా వ్యూస్ సొంతం చేసుకుంది. ఇదంతా వడాపావ్ గాళ్ సత్తాను తెలియజేస్తున్నదని బిగ్‌బాస్‌లో ఆమె ఫాలోవర్స్ తెగ సంబుర పడిపోతుండటం కొసమెరుపు.

శిశు సంరక్షణ చాలా బాధ్యతతో కూడుకున్న అంశం. బిడ్డ ఏడుపును బట్టి ఆకలితో ఏడుస్తున్నదా, కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నదా అంచనా వేయగలగాలి. పిల్లవాడి ముఖంలో హావభావాలను బట్టి వెళ్లింది ఒకటికా, రెంటికా అని గుర్తించగలగాలి. కానీ, డైపర్లు వచ్చాక పిల్లల కాలకృత్యాల గురించి తల్లిదండ్రులకు పట్టింపు లేకుండా పోయింది. నాలుగైదు గంటలకు ఒకసారి డైపర్ మార్చేసి చేతులు కడిగేసుకుంటున్నారు చాలామంది. కానీ, డైపర్ల వాడకంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. అభం శుభం ఎరుగని చిన్నారులను కష్టపెట్టినట్టే అవుతుంది.

డైపర్లు వాడుతున్నారా?

ఒకప్పుడు పిల్లలకు కాటన్ వస్త్రంతో తయారు చేసిన గోచీలను డైపర్లుగా వాడేవారు. శిశువులు మలమూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు వాటిని మార్చడం కష్టమే! ఆ సమస్యను అధిగమించడానికే డైపర్లు రంగప్రవేశం చేశాయి. ఇంకేం.. కర్రుణికి సహజ కవచంలా పిల్లలకు డైపర్లు అతికించేస్తున్నారు తల్లిదండ్రులు. శిశువు పుట్టినప్పటి నుంచి నాలుగైదేండ్లు వచ్చే వరకు డైపర్లు వాడుతూ, తమ పనిని తగ్గించుకుంటున్నారు. అయితే వీటి వాడకం, నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే పిల్లలకు సమస్యలు తప్పవంటున్నారు శిశు వైద్య నిపుణులు. యథేచ్ఛగా డైపర్లను వాడుతూ పోతే.. పిల్లలకు చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. క్లాత్, డిస్పోజబుల్ ఇలా డైపర్లలో చాలా రకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చాలామంది మోడ్రన్ మామ్స్ యూజ్ అండ్ త్రో డైపర్లకే ఓటేస్తున్నారు. అయితే ఈ డిస్పోజబుల్ డైపర్లు పర్యావరణానికి హాని కలిగిస్తాయి. అందుకే వస్త్రంతో చేసిన డైపర్లలో వాటర్‌ప్రూఫ్ రకం ఎంచుకుంటే మంచిది. అంతేకాదు వీటిని అన్ని దుస్తులతో కలిపి కాకుండా, విడిగా ఉతకాలి. అది కూడా వేడి నీటితో శుభ్రం చేయడం మంచిది. ఎలాగూ డ్రైగా ఉంటుంది కదా! అని పిల్లలు యూరిన్‌కు వెళ్లాక డైపర్లు మార్చకుండా ఉంటారు. కానీ, ఇది ఇలాగే కొనసాగితే పిల్లలకు ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. డైపర్‌ను తొడగడానికి ముందు పిల్లల గజ్జల్లో టాల్కమ్ పౌడర్ వేయడం మంచిది. ఆఫర్‌లో వస్తున్నాయనీ, తక్కువ ధర ఉందని నాసిరకం డైపర్లను వాడితే రోగాలు కొని తెచ్చుకున్నట్టే! అన్నిటికీ మించి ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా పిల్లలను డైపర్‌లో బంధించడం సరికాదు. వదులుగా ఉండే గోచీ కడితే.. పిల్లలకు సుఖంగా ఉంటుంది. ఈ గోచీలను ప్రతిరోజూ విడిగా వేడినీటిలో ఉతికి.. ఎండకు ఆరబెట్టాలి. బయటికి వెళ్లినప్పుడు మాత్రమే డైపర్లను ఉపయోగించడం మంచిది.

కల్తీ నెయ్యి.. కనిపెడదామోయి

అసలు కంటే నకిలీలే ఆకట్టుకుంటున్న కాలమిది. అందమైన ప్యాకింగ్, ఆకట్టుకునే ఆఫర్లతో కల్తీ సరుకు మార్కెట్‌ని ఏలుతున్నది. ఇలా కల్తీ కాటుకు గురైన పదార్థాల్లో నెయ్యి ఒకటి. ముద్దపప్పు రుచిని మూడింతలు పెంచే నెయ్యి కల్తీ దైతే.. రుచి మాట దేవుడెరుగు, ఆరోగ్యానికి ముప్పు తప్పదు. చిన్నపిల్లలు నెయ్యి లేకుండా ముద్ద ముట్టరు. అలాంటి పసిపాపలకు కల్తీ నెయ్యితో గోరుముద్దలు తినిపిస్తే.. ఎంత ప్రమాదం. అందుకే, నెయ్యి తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి. నెయ్యి స్వచ్ఛతను పరీక్షించాలంటే ఈ సూత్రాలు పాటించండి.

నీటి పరీక్ష: ఒక గాజు గ్లాసులో నీళ్లను నింపండి. అందులో చిన్న నేతి ముద్దను వేయండి. అది నీటిపై తేలితే అస్లీ.. నీట మునిగితే కల్తీ జరిగినట్టే.

వేడి పరీక్ష: ఒక గిన్నెలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి, పొయ్యి మీద పెట్టి కరిగించాలి. దాన్ని ఒక గాజు గ్లాసులో పోయాలి. నెయ్యి వేడి కొద్దిగా తగ్గిన తర్వాత గ్లాసును ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. నెయ్యి గడ్డకట్టిన తర్వాత చూస్తే అంతా ఒకే తీరుగ ఉంటే కల్తీ లేనట్టు. అట్లా కాకుండా పైన ఒక పొరలా ఏర్పడితే ఆ నెయ్యిలో ఏవో నూనెలు కలిపారని గుర్తించాలి.

అయోడిన్ పరీక్ష: ఒక గిన్నెలో కొంత నెయ్యి తీసుకోవాలి. అందులో కొన్ని చుక్కలు అయోడిన్ వేసి కలపాలి. నెయ్యి రంగు మారితే కల్తీ జరిగినట్టు. రంగు మారకపోతే అది అసలైన నెయ్యి. నెయ్యిని పిండితో కల్తీ చేస్తే అయోడిన్ పరీక్షలో అది నీలం రంగులోకి మారుతుంది.

చేతి పరీక్ష: నేతి ముద్ద కొంచెం చేతిలో వేసుకున్నాక, ఏటవాలుగా చేతిని వంచండి. శరీరం వేడికి నెయ్యి నెమ్మదిగా కరుగుతూ కిందికి జారిపోతుంది. కల్తీ జరిగితే కరిగిపోకుండా చేతిపైనే మిగిలి ఉంటుంది.

ఆమ్ల పరీక్ష: ఒక టెస్ట్ ట్యూబ్‌లో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి, అందులో హైడ్రో క్లోరిక్ ఆమ్లం చుక్కలు కొన్ని వేయాలి. ఆ రెంటినీ కలిపితే నెయ్యి రంగు మారకపోతే స్వచ్ఛమైన నెయ్యిగా భావించొచ్చు. కల్తీ జరిగితే రంగు మారుతుంది.

పురిటి నొప్పులను అమ్మ ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటుంది. కానీ, కాన్పు తర్వాత తనలో జరిగే మార్పులు ఆమెకు ప్రతి క్షణం సవాలుగా నిలుస్తాయి. డెలివరీ తర్వాత శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టరాన్ లాంటి హార్మోన్ల స్థాయులు పడిపోతాయి. కండ్ల ముందే కరిగిపోతున్న అందాన్ని చూస్తూ ఆమె కుంగుబాటుకు గురయ్యే అవకాశాలూ ఉన్నాయి. అలా కావొద్దంటే... ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో, డెలివరీ అనంతరం వచ్చే సమస్యలు, వాటిని అధిగమించే అవకాశాల గురించి తెలుసుకోవడం మంచిది..

పాపాయి పుట్టాక అందంగా..

డెలివరీ తర్వాత జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుంటుంది. కాన్పు తర్వాత ఆరు నెలల నుంచి 12 నెలల వరకు ఈ సమస్య కనిపిస్తుంటుంది. మరోవైపు ఒత్తిడి, అలసట కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయి. దీనికితోడు నిద్రలేమి సమస్య కారణంగా హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తుంటాయి. కండ్ల కింద వలయాలు ఏర్పడతాయి. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో కొన్ని భాగాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. డెలివరీ తర్వాత శరీరం సాధారణ స్థితికి వచ్చాక చర్మం వదులవుతుంది. దీంతో స్ట్రెచ్ మార్కులు ఏర్పడతాయి.

- కలబంద, యూకలిప్టస్ ఆయిల్‌తో చేసిన ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకుంటే ముఖంపై మొటిమలు మాయమవుతాయి.
- పసుపు-నిమ్మరసం, కలబంద, ఆలుగడ్డ గుజ్జు, కమలా పండ్ల తొక్కల పొడితో ఫేస్ ప్యాక్స్‌ను తయారు చేసుకొని, అప్పుడప్పుడూ వాడుతూ ఉండాలి. దీంతో చర్మ సౌందర్యం పెరుగుతుంది.
- రోజూ ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవడం తప్పనిసరి. దీనివల్ల శారీరక బడలిక తీరడంతోపాటు కండ్ల కింద వలయాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.
- వైద్యుల సూచన మేరకు బ్రిస్క్ వాక్, యోగా వంటివి రెగ్యులర్‌గా చేస్తే మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది.