

మార్కెట్ ఈ కాయలు ఎక్కడ కనిపించినా సరే..

ఐడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి..

వర్షాకాలం నీరు తాగడం లేదా?

మార్కెట్లో మీరు అనేక రకాల కూరగాయలను చూస్తుంటారు. వాటిల్లో చౌ చౌ కూడా ఒకటి. వీటినే కయోట్ స్క్వాష్ అని కూడా పిలుస్తారు. తెలుగులో సీమ వంకాయలని అంటారు. ఇవి చూసేందుకు ఒక రకమైన జామకాయలను పోలి ఉంటాయి. అయితే ఇది కూరగాయ రకానికి చెందినది. దీన్ని కూరగా చేసుకుని తింటారు. ఇందులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. 1 కప్పు ఉడకబెట్టిన సీమ వంకాయలను తింటే సుమారుగా 39 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 9 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.5 గ్రాములు, ఫైబర్ 4 గ్రాములు లభిస్తాయి. అలాగే వీటిలో విటమిన్లు బి9, సి, కె, బి6, మాంగగనీస్, కాపర్, జింక్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి.. సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు కూడా వీటిల్లో ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. తరచూ వీటిని తింటుంటే క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. బీబీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ రక్త నాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా చూస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బీబీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

దయాబెటీస్ ఉంటే.. సీమ వంకాయల్లో పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల



వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇది షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే విషయం. వీటిని తినడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత మెరుగ్గా ఉపయోగించు కుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. సీమవంకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తింటే పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇవి ఫ్రీ ఐయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సాధారణ జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గేందుకు... సీమ వంకాయల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా

ఉంటాయి. పైగాఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు సీమ వంకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని తింటే గర్భిణీలకు సైతం ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ కాయల్లో ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇదిగర్భంలో ఉన్నశిశువుఎదుగుదలకు సహాయ పడుతుంది. కనుక గర్భిణీలు వీటిని తరచూ తినాలి. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఇలా సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మ్యూచింగ్ అదుర్స్ కదూ!



మహిళల అలంకరణలో మ్యూచింగ్ది ప్రత్యేకస్థానం. మేనుకున్న దుస్తుల రంగు, డిజైన్‌కి సరిపోయే ఆభరణాలు, గాజులు, బొట్టు, బొంగు,చెప్పులు.. ఇలా ఒక్కటిమిటి ప్రతిది మ్యూచింగ్ ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకుంటారు ఫ్యాషన్ ప్రియులు.పెళ్లిళ్లు, ప్రతాలఅనగానే ముందుగా మదిలో మెదిలేది అందమైన దుస్తులు, వాటికి సరిపోయే ఆభరణాలే! కానీ అన్నిసార్లు అన్ని దుస్తులకు సరిపోయే నగలను ఎంచుకునే వీలు కుదరదు. అలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా దుస్తులపైనే ఆభరణాలను జోడించిన ప్రత్యేక డిజైన్లు మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. ప్రత్యేకంగా అలంకరించుకునే పనిలేకుండా దుస్తులతోపాటే ఒంటిమీద ఒదిగిపోయే ఈ డిజైనర్ ఆభరణాల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం.. ఈ డిజైనర్‌వేర్ జువెలరీ సంప్రదాయ, సమకాలీన వస్త్రాలను ఆకర్షణీయంగా మార్చడమే కాక, ధరించే వారి సౌలభ్యాన్ని కూడా పెంచుతున్నాయి. ఆధునిక మగవలను ఆకర్షించేలా డిజైనర్లు

దున్నల పైనే ఆభరణాల్లా కనిపించేలా ప్రత్యేక డిజైన్లను రూపొందిస్తున్నారు. లెహంగాలు, చీరలు, అనార్కలీ సూట్లు, ఇండో-వెస్ట్రన్ గౌన్లు వంటి వాటిపై మెటల్ బీడ్స్, కుందన రాళ్లు, ముత్యాలు, సీక్వీన్స్, జరి వర్క్ వంటి వాటిని ఉపయోగించి అందమైన ఆభరణాల రూపాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. వీటిని ధరించినప్పుడు, సాధారణ స్టెట్స్, డెలికేట్ ట్రాన్స్‌లెట్స్ ఉంటే చాలు, భారీ ఆభరణాల అవసరం లేదు. వాయిలు, కల్గి ఫ్యాషన్ వంటి బ్రాండ్లు ఈ డిజైనర్ దుస్తులను ఎక్కువగా తయారుచేస్తున్నాయి. వీరి కలెక్షన్స్‌లో కనిపించే కుందన, పెర్ల్, ఆక్సిడెజ్డ్ మెటల్ డిజైన్లు సంప్రదాయ వస్త్రాలకు రాజసాన్ని జోడిస్తున్నాయి. వీటిని చాలామంది వెడ్డింగ్‌వేర్‌గా ఎంచుకుంటున్నారు. ఆధునిక ఇండో-వెస్ట్రన్ గౌన్లు, జంప్‌సూట్స్, కాకెటాయిల్ డ్రెస్‌లలో కూడా ఈ డిజైన్ల ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంది. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి మరి!

జామతో ప్రయోజనాలు జామ



ఈ కాలం విరివిగా దొరికే జామకాయలను తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే రోజుకు ఎంత మోతాదులో వీటిని తినాలి? అనే దానిపై చాలామందికి స్పష్టత లేదు. పోషకాహార నిపుణుల సలహా ప్రకారం రోజుకి 100 గ్రాముల జామ కాయలు లేదా పండ్లను తినవచ్చు. అంతకు మించితే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. మతంగా జామకాయలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. దయాబెటీస్ ఉన్నవారికి..: జామకాయలు లేదా పండ్లు పోషకాలకు నెలవుగా చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిలా చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. జామ పండ్లను తినడం వల్ల ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల పేగుల్లో మలం కదలికలు సరిగ్గా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. షుగర్‌తో

బాధపడేవారికి జామ కాయలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తింటే షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాయల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు త్వరగా పెరగవు. పైగా ఈ కాయల్లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి..: జామకాయల్లో పొటాషియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటుని నియంత్రిస్తాయి. రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న కారణంగా వీటిని తింటే చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి, వృద్ధాప్య భాయలు తగ్గుతాయి. చర్మం యవ్వనంగా మారి కాంతివం తంగా కనిపిస్తుంది. జామకాయల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ కాయలను తింటే గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..: జామకాయలను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచిఉపశమనం లభిస్తుంది.జామకాయలను తింటే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుర్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. గులాబి రంగులో ఉండే జామకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరచడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం పెంచుతుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

ఈ పండ్లు మీకు ఎక్కడ కనిపించినా సరే..

ఐడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి..

సూపర్ మార్కెట్‌లలో లేదా బయట పండ్ల దుకాణాల్లో మనకు అప్పుడప్పుడు కొన్ని చిత్రమైన పండ్లు దర్శనమిస్తుంటాయి. అలాంటి పండ్లలో మాంగోస్టీన్ పండ్లు కూడా ఒకటి చూసేందుకు పత్తికాయల ఆకారంలో ఉంటాయి. లోపలంతా తెల్లని గుబ్బు మెత్తగా క్రీమ్‌లాగా ఉంటుంది. ఇది తియ్యని, వుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటుంది. అయితే ఈ పండ్లను చాలా మంది చూసి ఉండరు. కానీ మనకు అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తుంటాయి. వాస్తవానికి ఈ పండ్లను పోషకాలకు గనిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఈ పండ్లలో ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటి వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని అంటున్నారు.

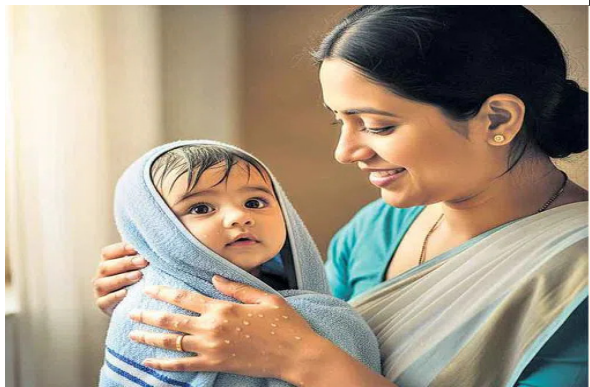


సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్..: మాంగోస్టీన్ పండ్లలో జాంతోన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంత వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే జాంతోన్స్, అల్పా మాంగోస్టీన్ అనే సమ్మేళనాలు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరం లోపల, బయట ఉండే వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మాంగోస్టీన్ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాలు రాకుండా చూస్తుంది. సీజనల్‌గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. గుండె ఆరోగ్యానికి..: ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలోని చెరు కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్, ట్రై గ్లిజెరైడ్స్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల

రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ పండ్లలో పొటాషియం కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. బీబీ తగ్గిలా చేస్తుంది. అందువల్ల హైబీబీ ఉన్నవారికి ఈ పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు ఈ పండ్లను తరచూ తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో క్యాలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ ఈ పండ్లను తినాలి. క్యాన్సర్ రాదు..: మాంగోస్టీన్ పండ్లలో ఉండే జాంతోన్స్, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరీక్షాఫలల్లో తేలింది. ఈ పండ్లను తింటుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవచ్చు. దీని వల్ల పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. వాపులకు గురికాకుండా చూస్తాయి. మొటిమలు, గజ్జి, తామర వంటి చర్మ సమస్యలు నయమవుతాయి. ఈ పండ్లలో యాంటీ విజింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కనుక వీటిని తింటే ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా ఈ పండ్లను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

తడి వేళ.. పాడిగా ఉంచుదాం!

వానాకాలం వచ్చిందంటే.. పెద్దల సంగతేమో కానీ, పసిపిల్లలకు మాత్రం పరీక్ష! హాయిగా అమ్మ ఒడిలో ఆడుకోవాల్సిన చిన్నారులు వాతావరణ మార్పుల వల్ల తీవ్రమైన ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు. వాతావరణంలో తేమ, పొడిబారని దుస్తుల కారణంగా వారి శరీరంపై దద్దుర్లు తలెత్తుతాయి. కొందరు చిన్నారుల్లో శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు తమ చిన్నారుల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వానాకాలంలో పిల్లలు వెచ్చగా, హాయిగా గడపాలంటే ఈ కింది జాగ్రత్తలు తప్పక పాటించాల్సిందే.. వానాకాలంలో చిన్నారులకు రెండుపూటలా స్నానం చేయించాలనే ఆరాటం వద్దు. ఇలా రెండు పూటలా స్నానం చేయిస్తే చర్మంపై ఉండే సహజ నూనెలు తొలగిపోయి.. చర్మం పొడిబారుతుంది. రోజుకు ఒకసారి గోరువెచ్చని నీటితో తక్కువ సమయం స్నానం చేయించండి. సబ్బు రుద్దేయకుండా.. సహజ ఉత్పత్తులతో స్నానం చేయిస్తే మంచిది. క్రీములు వాడటం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు మూసుకుపోయి, బిడ్డ ఇబ్బందిపడతాడు. వాటికి బదులుగా నెయ్యి, బాదం నూనె, అలివ్ అయిల్ లాంటి వాటిని తక్కువ మోతాదులో అప్లయ్ చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల బిడ్డ చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. వానాకాలంలో పిల్లలకు వాడే టవల్స్, దుస్తులు బ్యాక్టీరియాకు



ఆవాసాలుగా ఉంటాయి. వాటినుంచి బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సురక్షితమైన లాండ్రి వాష్‌నే వాడాలి. వాటిని సూర్యరశ్మిలో ఆరబెట్టడం వల్ల తాజాగా ఉండటంతో పాటు క్రిమిరహితంగా మారుతాయి. తడి కారణంగా డ్రైవర్ మాల్సిన తర్వాత కూడా చర్మం ముడతల్తో కొంత తేమ మిగిలే ఉంటుంది. కొత్త డ్రైవర్ వేసిమొందు బిడ్డ చర్మాన్ని సున్నితంగా తుడిచి పూర్తిగా పొడిగా మారిన తరువాత వేయాలి. లేదంటే తడి ప్రదేశంలో దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఒకవేళ దద్దుర్లు వచ్చినా జింక్ ఆక్సైడ్ ఉన్న సహజ పదార్థాలతో కూడిన డ్రైవర్ రాష్ క్రీమ్ వాడటం మంచిది.

