



అందానికి ఆవిరి

అందం కోసం క్రీమలను ఆశ్రయిస్తే.. అల్లర్లు దాడివేస్తాయి. కొన్నిరకాల రసాయనాలు.. చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. సహజసిద్ధమైన ఉత్పత్తులు ధర ఎక్కువ. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుందామంటే.. శ్రమ ఎక్కువ. ఈ సమస్యలన్నిటికీ 'ఆవిరి' చెక్ పెడుతుందని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రెండు రోజులకు ఒకసారి ముఖానికి ఆవిరి పట్టిస్తే.. అందం రెట్టింపు అవుతుంది.

- ఆవిరి పట్టడం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. లోపలి పొరల్లో పేరు కుప్ప దుమ్ము, డూజి తొలగిపోతుంది.
- మొటిమలకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో ఆవిరి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. బ్లాక్ హెడ్స్, వైట్ హెడ్స్ నూ ఆవిరి నిర్మూలిస్తుంది.
- రెగ్యులర్ గా ఆవిరి పడితే.. ముఖంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మం బిగుతుగా మారడంతోపాటు ముఖం సహజసిద్ధమైన కాంతిని సంతరించుకుంటుంది.
- ఆవిరి పట్టడం వల్ల కొలాజెన్, ఎలాస్టిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా, చర్మం మరింత యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

- రకరకాలుగా..**
- రెండు గ్లాసుల నీటిలో కొన్ని గులాబీ రేకులు వేసి మరిగించాలి. ఆ నీటితో ఆవిరి పడితే.. ముఖం మరింత కాంతిమంతంగా కనిపిస్తుంది.
 - రెండు గ్లాసుల నీటిని వేడిచేసి.. అందులో గ్రీన్ టీ బ్యాగును ఉంచి ఆవిరి పట్టుకోండి. దీంతో ముఖ చర్మంపై పేరుగుతుంది.
 - నీటిలో రెండుమూడు కులసి ఆకులతోపాటు చిటికెడు పసుపు కలిపి ఆవిరి పడితే.. మొటిమలు తగ్గుముఖం పడుతాయి. చర్మం మెరిసిపోతుంది.



● ఆవిరి పట్టే నీటిలో రెండు చుక్కల కొబ్బరి నూనె వేస్తే.. చర్మం ఎక్కువ సమయంపాటు తేమగా ఉంటుంది. అయితే, ఎగ్జిమా, సారియసిస్, డెర్మటైటిస్ లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు 'ఆవిరి'కి దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

నమస్తే తెలంగాణ జిందగి

హైదరాబాద్ | గురువారం 9 జనవరి 2025 www.ntnews.com

13

దుస్తులంటే నాగరికత.
ఆ దుస్తులే అస్తిత్వ పతాకాలు.
రంగులే అభిరుచుల వ్యక్తీకరణ.
అపార్యమే గుర్తింపు, గౌరవం.
వారసత్వం. అవన్నీ కోల్పోతే పరాయికరణే. రంగురంగుల హంగులు ఉండే వస్త్రశ్రేణితో అలరించిన నిన్నటి తరం బంజారాలు.. కాల ప్రవాహంలో తమ అపార్యాన్ని కోల్పోయారు. ఈ నేపథ్యంలో గతించిన వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకురావడమే కాదు.. ఆ బంజారాల వస్త్ర సౌందర్యాన్ని ఆధునిక దుస్తులకు ఆపాదిస్తున్న బంజారా కనూతి సంస్థ. లంబాడీ మహిళలను ఆత్మన్యూనత నుంచి ఆత్మగౌరవం వైపు నడిపిస్తున్నది.

నిద్రపై నిర్లక్ష్యం వద్దు..

ఆరోగ్యమైన జీవితానికి మంచి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో.. నిద్రకూడా అంతే అవసరం! అయితే, మారుతున్న జీవనశైలి మనిషికి నిద్రను దూరం చేస్తుంది. ఉద్యోగరీత్యానే కాకుండా.. ఆర్ధరాత్రి వరకూ టీవీలు చూస్తూ, స్మాట్ ఫోన్ లో మునిగి పోతూ నిద్రా సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నారు చాలామంది. ఫలితంగా, లేనిపోని రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోక పోతే.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిద్ర కొరత వల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గిపోతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఫలితంగా.. ఏకాగ్రత, ఆలోచన శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి నెమ్మదిస్తాయని, భావోద్వేగాలను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోవటం హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంలో.. తీవ్రమైన తలనొప్పి వేధిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇక నిద్ర తగ్గినప్పుడు.. ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్లు అడుపు తప్పుతాయి. దాంతో వారు అతిగా తిని.. ఊబకాయం బారినపడే అవకాశం ఉంటుందట. కంటి నిద్రా నిద్రలేకపోతే.. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు

ప్రమాదం పెరుగుతుందట. నిద్రలేమి.. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుందనీ, దాంతో తరచూ ఆనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంటుందనీ ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, నిద్ర విషయంలో నిర్లక్ష్యం కూడదనీ, రాత్రిపూట కనీసం ఎనిమిది గంటలైనా కంటినిద్రా నిద్రపోవాలనీ సూచిస్తున్నారు.



ఫ్యాషన్ రంగవల్లిక

బంజారా ఆవిర్క

తెలంగాణలో లంబాడీలు ఉన్నట్లే.. కర్ణాటక లోనూ ఉన్నారు. వీరిని లంబాడీలు అని పిలుస్తారు. ప్రాంతం వేరైనా వీరి కట్టా, బొట్టా ఒకేలా ఉంటుంది. విజయపుర ప్రాంతంలో లంబాడీ సామాజిక వర్గానికి చెందినవాళ్లు అధిక సంఖ్యలో ఉంటారు. ఇక్కడి మహిళలు చూపు తిప్పకోలేనంత అందమైన దుస్తులు, ఆభరణాలను నిండుగా ధరించేవారు. ఒకప్పుడు వీరి ఆహార్యం చూడగానే బంజారాలని గుర్తుపట్టే వాళ్లు. కానీ, ఇప్పుడు తలపై నుంచి జారుతూ ఉండే అద్దాల అంచుల ట్రేజీ మెరుపులు లేవు. సంప్రదాయ గాగ్లీ (లెహంగా) కూడా ధరించలేరు. కాంక్రీ (రవీక లాంటిది), దాని పైననుంచి వేసుకునే ఆభరణాలు కూడా దాదాపు కనుమరుగయ్యాయి. గాగ్లీ దేదలు వీర కట్టుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు వస్త్రధారణ వల్ల ప్రత్యేకంగా కనిపించే ఈ బంజారా బిడ్డల సౌందర్య ప్రజల్లో కలిసిపోయారు. అందరినీ ఉండాలన్న కోరిక వాళ్లకు లేదు. సంప్రదాయ వస్త్రధారణ పట్ల ప్రేమ తప్ప వ్యతిరేకత లేదు. వారసత్వ కళ మీద మమకారమే కానీ ఫీత్యారం లేదు. వారికి లేనిదల్లా ఉపాధి! డబ్బే అన్నిటిని కాసేపున్న ఈ కాలంలో వారి జీవన సౌందర్యం కనుమరుగైపోయింది.



దయనీయమైన స్థితిని ఆశా పాటిలే గుర్తించింది. విజయపురలో పుట్టిన ఆమె చిన్నప్పటి నుంచి లంబాడీల దుస్తులు, వాటి ప్రత్యేకతలను ముచ్చటపడి చూస్తూ ఉండేది. కాలక్రమంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల లంబాడీల దుస్తులు చూడమనే వడం ఆమెను కలిపి వేసింది. ఆ సామాజిక వర్గంలో ఎంతోమంది మెలకువలు తెలిసిన మహిళల్ని చేరదీసి ఆ కళను బతికించే పనికి పూనుకున్నది. బంజారా కనూతి అనే సంస్థను ప్రారంభించింది. సృజనాత్మకమైన అల్లికల్లో చేతి వ్యక్తుల వారి నైపుణ్యాలను, సంప్రదాయ దుస్తులను కాపాడుకోవడం ఈ సంస్థ లక్ష్యం.

అటు ఈ అల్లికలు మరింత సాబగుగా కుదిరాయి. ఇక పాశ్చాత్య దుస్తులపై వేసిన బంజారా కనూతి డిజైన్లకు వీరేషంగా ఆదరణ లభించింది. యువక డిమాండ్ కు అనుగుణంగా బంజారా అతివలు అదర్బుతాలు చేశారు. ఈ విజయం తర్వాత వస్త్రంతో తయారైన చక్కెర బ్యాగులు, కుప్ప న్నల కూడా బంజారా అద్దాల మెరుపులు అద్ది ఇల్లు చక్కదిద్దుకుంటున్నారు.

ప్రాణి బంజారా
 చేనేత వస్త్రాలను, ఎంబ్రాయిడరీని ఈతరాలికి నచ్చేలా తీర్చిదిద్దడంలో బంజారా కనూతి కృషి ఫలించింది. అనుకున్నట్టే వాళ్లకు అల్లికంగా ప్రయోజనం చేకూరడంతో వేరే వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకూడా పూర్తిగా అల్లికలు, కుప్ప పనుల్లోనే ఉండిపోయారు ఆ మహిళలు. ఒక ప్రాంతంలో విజయవంతమైన ఈ ప్రయోగార్థి మిగతా ప్రాంతాలకు అటువలె పోయారు. అలా, సీమా, ఇప్పుడు మొత్తం అయిదు ప్రాంతాల్లో బంజారా కనూతి పని చేస్తున్నది. అరబ్బి మంది మహిళలు ఎంబ్రాయిడరీనే జీవనాధారంగా ఎంచుకుని బతుకుతున్నారు. అంతేకాకుండా లంబాడీల వేషభాషలపై సమాజంలో అవగాహన లేకపోతే.. ఉమ్మడి చిన్నప్పటి నుంచి మొదలుపెట్టారు. సంప్రదాయ దుస్తులైన కర్నాటకా నెక్, హ్యాండ్ బాగర్లపై అద్దాల మెరుపులు, రంగుల అల్లికలతో ఫ్యాషన్ మార్కెట్ కి కొత్తదాలు పరిచయం చేశారు. వీరలు, రవీకె

కనువిందు చేసే అందాలు
 చేతిలో డబ్బులేని కాలం దాపుంచడంతో బతుకు దెరుపు కోసం కూలినాటి చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. గూడెంలో దర్గాగా ఉన్న బంజారా బతుకులు పక్కాల్లో పరుగులు తీయడం మొదలుపెట్టాయి. ఈ క్రమంలో వాళ్లకే సాంకేతిక అల్లికలు చిక్కల్లో పడ్డాయి. అలా మెరిసే అద్దాలు దారాల కుట్లకు దూరమయ్యాయి. రంగురంగుల అతుకులు ఆదరించే వాళ్లు లేక గతుక్కుమన్నాయి. అల్లికలకు దూరమై సంప్రదాయ వస్త్రశ్రేణిని కాదని సింధు టిక్ వీరలు చుట్టుకుంటున్నారు బంజారా మహిళలు. ఆరోగ్యవంతమైన వస్త్రధారణ వదిలి రోగాల్ని అంటించే వస్త్రాలను ఆదరిస్తున్నారు. ఈ

పల్లెల్లో ఫ్యాషన్ పారాలలు
 హస్తకళలు, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడం కోసం పాటుపడితే కడపనుండట్లదనే హస్తకళాకారులు ఇతర వ్యక్తులకు మారిపోతున్నారు. ఈ రెండు పరిణామాలతో ఎన్నో హస్తకళలు అంతరించిన పోతున్నాయి. అవసాన దశలో ఉన్న లంబాడీ ఎంబ్రాయిడరీ, చేనేత హస్తకళలను కాపాడుకోవాలంటే అల్లిక సాగులంబన, సామాజిక భద్రత కల్పించడం కూడా బంజారా కనూతి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. విజయపుర సమీప గ్రామాలను ఒక యూనిట్ గా ఆశా పాటిలే ఎంపిక చేసుకుంది. ఆ గ్రామాల్లో అల్లిక నైపుణ్యం ఉన్న 18 మంది బంజారా మహిళలను గుర్తించింది. వారంతా కలిసి పనిచేసేందుకు, కొత్త పనులు నేర్చుకునే



చలి పంజాకు గురికాకుండా
 సాధారణంగానే శీతకాలంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గితుంది. మరి ముఖ్యంగా గర్భిణులపై చలి తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. జలుబు, దగ్గుతోపాటు కీళ్లు పట్టే యడం, పొడిచర్మం వంటి సమస్యలు వారిని ఇబ్బంది పెడతాయి. కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. చలికాలంలో గర్భిణులు ఇబ్బంది పడకుండా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చలి వాతావరణం, పడిపడి మూత్రానికి వెళ్ళాల్సిన వడం వల్ల.. ఈ కాలంలో గర్భిణులు నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. దాంతో డిహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. అయితే, గర్భిణుల్లో డిహైడ్రేషన్ చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. శరీరంలో తగినంతగా నీటి సామ్యం లేకపోతే.. ఉమ్మడి చిన్నప్పటి నుంచి మొదలుపెట్టారు. సంప్రదాయ దుస్తులైన కర్నాటకా నెక్, హ్యాండ్ బాగర్లపై అద్దాల మెరుపులు, రంగుల అల్లికలతో ఫ్యాషన్ మార్కెట్ కి కొత్తదాలు పరిచయం చేశారు. వీరలు, రవీకె

స్నేహించుకుందాం.. రా!

చెప్పింది వినింది..
 ఎదుటివారితో నిజాయితీగా వ్యవహరించాలి. వారు చెప్పింది శ్రద్ధగా వినాలి. వారు చెప్పే విషయాల పట్ల మీరు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారన్న నమ్మకం కుదిరితే మీపట్ల ఆకర్షణలు వుంటాయి. అంతేకాదు వారి అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తున్నారన్న భావన కలగజేయడం ప్రధానం. అలాంటి వ్యక్తులను స్నేహితులుగా అంగీకరిస్తారు.

నన్నతో చేరువ..
 ఒక చిరునవ్వు.. చుట్టూ ఉన్నవారిని మీకు చేరువ చేస్తుంది. వారి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. కాబట్టి, కొత్త వ్యక్తులైనా చూడగానే చిరునవ్వుతోనే పలకరించండి. దాంతో, వాళ్లు మీతో ముట్టాడటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. మీ శరీర భాషకూడా.. ఎదుటివారిని మీకు దగ్గర చేస్తుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండే వారికి ఎక్కువమంది స్నేహితులు అవుతారనీ పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి కూడా.



ప్రెంచ్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థాలు
 ట్రెడ్ ఫ్లైసెస్: నాలుగు, గుడ్లు: రెండు, పాలు: అర కప్పు, ఫ్రెష్ క్రీమ్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, డార్లినచెక్కి పాడి: పావు టీస్పూన్, కర్రకాయ పాడి: చిటికెడు, చక్కెర: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, వెనిలా ఎసెన్స్: నాలుగు చుక్కలు, ఉప్పు: చిటికెడు, పెప్పర్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, తేనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారీ విధానం
 ఒక గిన్నెట్లో గడ్డు, పాలు, ఫ్రెష్ క్రీమ్, డార్లిన చెక్క, కర్రకాయ పాడి, వెనిలా ఎసెన్స్ వేసి కలగలపాలి. ఫ్రెష్ మీద వెనం పెట్టి వేడి చెయ్యాలి. ట్రెడ్ ముక్కలను గుడ్ల మిశ్రమంతో మంచి వెనంపై మెల్లగా తిప్పతూ రెండు వైపులా వెన్నవేసి కాల్యుకోవాలి. నై నుంచి తేనె వేసి వడ్డించుకుంటే నోరారించే ప్రెంచ్ టోస్ట్ సిద్ధం.



చలికాలంలో వేడించే మరో ప్రధాన సమస్య.. కీళ్లొప్పులు. చలి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయాయి.. రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిస్తుంది. దాంతో కండాలాలు, కీళ్లు బిగుసుకుపోతాయి. గర్భిణులను ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. దీనినించి బయటపడేందుకు.. వైద్యుల సలహా మేరకు నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో 'ఆరోమా థెరపీ' చేయించుకోవడం మంచిది. లావెండర్, టీ ట్రీ, యూకలిప్టస్ వంటి నూనెలతో శరీరాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది. శారీరక నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.