



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 కున్న దుమ్ము, డూజీ 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

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.

ఫ్యాషన్ రంగవల్లిక

బంజారా ఆవిర్క

తెలంగాణలో లంబాడీలు ఉన్నట్లే.. కర్ణాటక లోనూ ఉన్నారు. వీరిని లంబాడీలు అని పిలుస్తారు. ప్రాంతం వేరైనా వీరి కట్టు, బొట్టలు ఒకటేలా 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 పైనుంచి 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! డబ్బో అన్నిటిని శాసనంపై కా కాలంలో వారి జీవన సౌందర్యం కనుమరుగైపోయింది.



దయనీయమైన స్థితికి ఆ పాటిలో గుర్తించింది. విజయపురలో పుట్టిన ఆమె చిన్నప్పటి నుంచి లంబాడీ 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 ఆవిర్కణే చేతి వ్యక్తుల వారి నైపుణ్యాలను, సంప్రదాయ దుస్తులను కాపాడుకోవడం ఈ సంస్థ లక్ష్యం.

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

ప్రాణి బంజారా
చేత వస్త్రాలను, ఎంబ్రాయిడరీని ఈతరాలికి నచ్చేలా తీర్చిదిద్దడంలో బంజారా కనూతి కృషి ఫలితం. అనుకున్నట్లే వాళ్లకు అక్కరగా ప్రయోజనం చేకూరడంతో వేరే వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకూడా పూర్తిగా అల్లికలు, కుప్ప పనుల్లోనే ఉండిపోయారు ఆ మహిళలు. ఒక ప్రాంతంలో విజయవంతమైన ఈ ప్రయోగం మిగతా ప్రాంతాలకు అటువలె పోయారు. ఆకా, సీమా, ఇప్పుడు మొత్తం అయిదు ప్రాంతాల్లో బంజారా కనూతి పని చేస్తున్నది. అరవై మంది మహిళలు ఎంబ్రాయిడరీనే జీవనాధారంగా ఎంచుకుని బతుకుతున్నారు. అంతేకాకుండా లంబాడీల వేషభాషలపై సమాజంలో ఉండి చిన్నచూపు వల్ల వాళ్ల పిల్లల్లో న్యూనతా భావం పెరిగింది. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించడానికి ఆసక్తి చూపట్లేదు. బంజారా కనూతి ప్రయోగంతో బంజారా వస్త్ర శ్రేణికి నగరల్లో ఆదరణ పెరిగింది. దీంతో తమ వాసనత్వ దుస్తులు ధరించడం కోసం ఆసక్తి చూపడమే కాదు గర్భిణి భావిస్తున్నారని బంజారా అతివలు.

పల్లెల్లో ఫ్యాషన్ పారాలు
హస్తకళలు, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడం కోసం పాటుపడితే కడపనుండట్లదనే హస్తకళాకారులు ఇతర వ్యక్తులకు మారిపోతున్నారు. ఈ రెండు పరిణామాలతో ఎన్నో హస్తకళలు అంతరించి పోతున్నాయి. అవసాన దశలో ఉన్న లంబాడీ ఎంబ్రాయిడరీ, చేనేత హస్తకళలను కాపాడుకోవాలంటే ఆర్థిక సాగువలంబన, సామాజిక భద్రత కల్పించడం కూడా బంజారా కనూతి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. విజయపుర సమీప గ్రామాలను ఒక యూనిట్ గా ఆకా పాటిల్ 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.. ఉమ్మనీరు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది బిడ్డ ఎదుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. పరిస్థితి అలాగే కొనసాగితే.. ముందున్న డెలివరీ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి.. ఏ కాలమైనా తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం మంచిది.

ఈ కాలంలో చర్మం పొడిబారడం సహజం. ఇక గర్భిణుల్లో పొట్ట పెరిగితో చర్మం సాగుతూ ఉంటుంది. దాంతో చర్మం పగిలి.. ఆ ప్రదేశంలో దురద పెడుతుంది. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే.. వైద్యుల సూచన మేరకు ప్రత్యేక శ్రీమలు, లోపపు, నూనెలు రాసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు పొట్ట భాగంలో నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవడంతోపాటు చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత స్ట్రెస్ మార్కర్స్ రాకుండా కూడా తోడ్పడుతుంది.

చలికాలంలో వేడించే మరో ప్రధాన సమస్య.. కీళ్లొప్పులు. చలి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయాయి.. రక్త ప్రసరణ నిమ్మదిస్తుంది. దాంతో కండాలలు, 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.

ఫ్రెంచ్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థాలు
ట్రెడ్ ఫ్లైసెస్: నాలుగు, గుడ్లు: రెండు, పాలు: అర కప్పు, ఫ్రెష్ క్రీమ్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, డార్క్ బ్రెడ్, పాపై: పాపు టీస్పూన్, కర్రకాయ పొడి: చిటికెడు, చక్కెర: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, వెనిలా ఎసెన్స్: నాలుగు చుక్కలు, ఉప్పు: చిటికెడు, పెప్సర్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, తేనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారీ విధానం
ఒక గిన్నెట్లో గుడ్లు, పాలు, ఫ్రెష్ క్రీమ్, డార్క్ బ్రెడ్, పాపై, చక్కెర, ఉప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్, పేపర్ నుంచే ముందు పెన్సిల్ తో మెల్లగా తిప్పతూ రెండు వైపులా వెన్నవేసి కాల్యుకోవాలి. పై నుంచి తేనె వేసి వడ్డించుకుంటే నోరారించే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ సిద్ధం.



అసక్తులు కలిస్తే..
సాధారణంగా ఒకే ఆలోచన కలిగిన వ్యక్తులు.. మంచి స్పృహను కలిగి మారుతారు. అందుకు ముందుగా ప్రవృత్తి, సిని పాలు, ఆటలు, ఖాబులు.. ఇలా ఏ విషయంలోనైనా ఇద్దరి ఆలోచనలు కలిస్తే.. వారి మధ్య స్నేహం బలపడుతుంది. ఆయా విషయాలపై కలిసి చర్చించుకోవడం వల్ల ఇద్దరి మధ్య కమ్యూనికేషన్ పెరుగుతుంది. ఎక్కువ సమయం కలిసి గడపడం వల్ల మంచి స్పృహను అవకాశం ఉంటుంది.



కర్రకాయ పొడి, చక్కెర, ఉప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్ వేసి కలగలపాలి. ఫ్రెష్ మీద వెనక పెట్టి వేడి చెయ్యాలి. ట్రెడ్ ముక్కలను గుడ్ల మిశ్రమంతో మంచి పెనంపై మెల్లగా తిప్పతూ రెండు వైపులా వెన్నవేసి కాల్యుకోవాలి. పై నుంచి తేనె వేసి వడ్డించుకుంటే నోరారించే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ సిద్ధం.

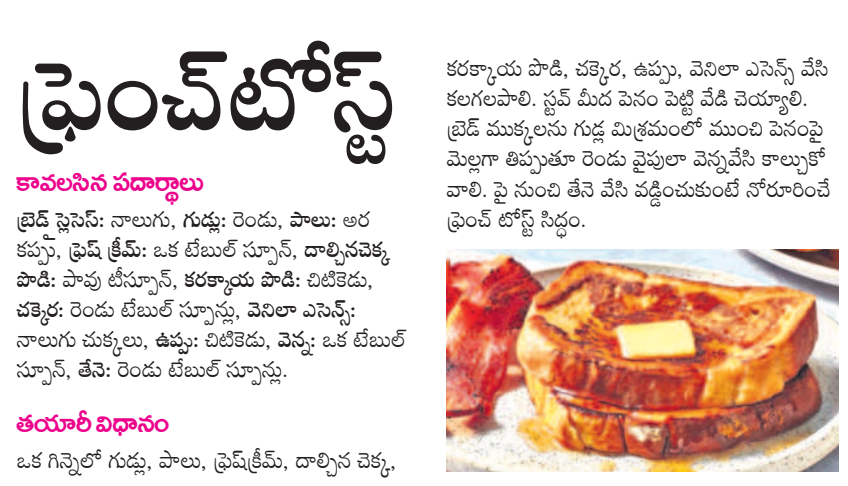
స్నేహం.. అద్భుతమైనది, అపురూపమైనది, అమూల్యమైనది. అన్ని బంధాల్లోనూ గొప్పది! అలాంటి స్నేహం.. దాదాపు ప్రతిఒక్కరి జీవితంలోనూ ఉంటుంది. అలాగని, జీవితంలో తారసపడే వాళ్లంతా స్నేహితులు కాతారు. కొందరు.. తొలి పరిచయంతోనే ప్రాణస్నేహితులుగా మారిపోతారు. ఇంకొందరు.. పరిచయంపైనే మాట్లాడటానికి మొహమాటపడుతుంటారు. అయితే, ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య స్నేహం చిగురించాలంటే కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండాలని సైకాలజిస్టులు అంటున్నారు. అవి కుదిరితేనే.. ఆ స్నేహబంధం కలకాలం నిలుస్తుందని చెబుతున్నారు.

స్నేహించుకుందాం.. రా!

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

నవ్వుతో చేరువ..
ఒక చిరునవ్వు.. చుట్టూ ఉన్నవారిని మీకు చేరువ చేస్తుంది. వారి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. కాబట్టి, కొత్త వ్యక్తులైనా చూడగానే చిరునవ్వుతోనే పరిచయం చేయండి. దాంతో, వాళ్ల మీద మాట్లాడటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. మీ శరీర భాషకూడా.. ఎదుటివారిని మీకు దగ్గర చేస్తుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండే వారికి ఎక్కువసమయం స్నేహితులు అవుతారని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి కూడా.

దయతో ఉండండి..
ఎవరిమీదైనా దయ చూపించినప్పుడు.. వారు మీ గురించి సానుకూలంగా స్పందిస్తారు. కాబట్టి, ఎదుటివారి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఆపదలో, కష్టాల్లో ఉన్నవారి పట్ల దయతో ఉండాలి. ఆ ప్రవర్తన.. వారు మిమ్మల్ని ఇష్టపడేలా చేస్తుంది. సహాయంతో చేసే చిన్నచిన్న పనులు కూడా.. ఇతరులపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వారిని మీ స్నేహితులుగా మార్చేస్తాయి.



కర్రకాయ పొడి, చక్కెర, ఉప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్ వేసి కలగలపాలి. ఫ్రెష్ మీద వెనక పెట్టి వేడి చెయ్యాలి. ట్రెడ్ ముక్కలను గుడ్ల మిశ్రమంతో మంచి పెనంపై మెల్లగా తిప్పతూ రెండు వైపులా వెన్నవేసి కాల్యుకోవాలి. పై నుంచి తేనె వేసి వడ్డించుకుంటే నోరారించే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ సిద్ధం.