ఇంట్లోనే మాయిశ్చరైజర్!

వేసవి కాలం, చలికాలం లోనే కాదు.. వానల వేళా చర్మం రకరకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ ఉంటుంది. వర్షకాలంలో చర్మం పొడిబారుతూ ఉంటుంది. దీనికి పరిష్కారం మాయిశ్చరైజర్ అప్లయ్ చేయడమే! మాయిశ్చరైజర్‌ను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు.

- బాదం నూనె, జోజోబా నూనె రెండిటినీ సమపాళ్లలో తీసుకుని బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి, కాళ్లకు, చేతులకు రాసుకుని సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌లో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల షియా బటర్ కలపాలి. దీనిని మాయిశ్చరైజర్‌గా ఉపయోగిస్తే పొడి చర్మం సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- గ్లిజరిన్, రోజ్ వాటర్, కలబంద గుజ్జు సమానంగా తీసుకుని బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి అప్లయ్ చేస్తూ ఉండాలి. దీంతో చర్మం హైడ్రేటెడ్‌గా మారడమే కాకుండా నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది.
- రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరినూనె, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆర్గాన్ ఆయిల్, మందారపూల పొడిని కలిపి మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది.

బేబీకార్న్ కుర్‌కురే

కావలసిన పదార్థాలు

బేబీకార్న్: ఎనిమిది, **శనగపిండి:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **బియ్యపు పిండి/కార్న్‌ఫ్లోర్:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **కారం:** రెండు టీస్పూన్లు, **పసుపు, ధనియాల పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **గరంమసాలా:** అర టీస్పూన్, **వేయించిన జీలకర్ర పొడి:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

స్టవ్‌మీద గిన్నెపెట్టి రెండు కప్పుల నీళ్లుపోసి బేబీకార్న్‌ను ఐదు నిమిషాలపాటు ఉడికించాలి. చల్లారిన బేబీకార్న్‌ను సన్నగా పొడవాటి ముక్కలుగా కోయాలి. ఒక గిన్నెలో బేబీకార్న్ ముక్కలు, శనగపిండి, బియ్యపు పిండి, కారం, పసుపు, ఉప్పు, ధనియాల పొడి, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, గరం మసాలా, జీలకర్ర పొడి వేసి, బాగా కలిపి కొద్దిగా నీళ్లు చల్లి కార్న్ ముక్కలకు పిండి పట్టేలా కలపాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా పోసి జారుగా కలపొద్దు. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి, వేడయ్యాక కార్న్ ముక్కలను విడివిడిగా వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే బేబీకార్న్ కుర్‌కురే సిద్ధం.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 5 జూలై 2024 www.ntnews.com

పతకాలు ఎగరేసుకుపోవడం, పతాకాలు ఎగురవేయడం ప్రతి ఒలింపిక్స్‌లో కామన్! కానీ, ఈసారి జరిగే విశ్వక్రీడలు కాస్త భిన్నం. మైదానంలో పోటాపోటీగా సాగే ఆటలకు దీటుగా.. ఫ్యాషన్ కోటలో పాగా వేయడానికి అందాల జాతర జరుగుతుంటుంది. ఎందుకంటే.. ఈ సారి ఒలింపిక్స్‌కు వేదిక పారిస్ మరి. ఫ్రాన్స్ దేశానికి మాత్రమే కాదు ఫ్యాషన్ ప్రపంచానికీ పారిస్ రాజధాని. అందుకే కాబోలు.. ఒలింపిక్స్‌లో సత్తా చాటడానికి సిద్ధమవుతున్న భారత క్రీడాకారులు కూడా ఫ్యాషన్ మంత్రాన్ని పఠిస్తున్నారు. ప్రముఖ డిజైనర్ తరుణ్ తాహిలియాని డిజైన్ చేసిన త్రివర్ణ రంజిత దుస్తుల్లో మన క్రీడాకారులు పారిస్‌లో ఫ్యాషన్ పరేడ్‌కు రెడీ అవుతున్నారు.

పారిస్‌కు.. ఫ్యాషన్ రిచ్‌గా

2024

ప్రతిసారీ ఒలింపిక్స్ పోటీలు అంగరంగ వైభవంగా మొదలవుతాయి. అదిరిపోయే ఆరంభంలో సంబురం వివిధ దేశాలకు చెందిన క్రీడాకారులు పరేడ్ నిర్వహించడం. ఆయా దేశాలకు చెందిన ఆటగాళ్లు తమ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే దుస్తులు ధరించి అందులో పాల్గొంటారు. ఈ తంతులో మన క్రీడాకారులు సంప్రదాయ వస్త్రాలు ధరించి ముచ్చట గొలుపుతారు. ఫ్యాషన్ పురి పారిస్‌లో జరుగుతున్న ఒలింపిక్స్‌లో భారతీయతను భారీగా చాటాలని అధికారులు తీర్మానించారు. అందుకు తగ్గట్టుగా ఈసారి ప్రత్యేక దుస్తులను ముస్తాబు చేయించింది భారత ఒలింపిక్ సమాఖ్య. పతకాలు గెలవాలనే పట్టుదలతోపాటు కట్టూబొట్టూ అదిరిపోవాలనే సంకల్పంతో దుస్తుల రూపకల్పన బాధ్యతను ఓ సంస్థకు అప్పగించింది. ఆ సంస్థతో కలిసి ప్రఖ్యాత ఫ్యాషన్ డిజైనర్ తరుణ్ తాహిలియాని ఒలింపిక్స్ వేడుకల దుస్తుల్ని రూపొందించారు. పురుష క్రీడాకారుల కోసం కుర్తాబుందీ, మహిళా క్రీడాకారుల కోసం చీరలను మువ్వన్నెల జెండా స్ఫురించేలా సింగారించారు. తెలుపు రంగు కుర్తాబుందీకి కాషాయం, ఆకుపచ్చ రంగుల అంచును చేర్చి, దుస్తులకు జాతీయ పతాక స్ఫూర్తిని జోడించారు. మువ్వన్నెల చీర బార్డర్‌లో ఆకుపచ్చ వర్ణాన్ని ఎక్కువ వెడల్పుతో, ఎరుపు రంగుని తక్కువ వెడల్పుతో రూపొందించారు. భారతీయ చేనేత చీర అంచుల్లో, పై నుంచి కిందకి ప్రతి అంచెకు ఎక్కువ వెడల్పు వచ్చే సంప్రదాయాన్ని తాహిలియాని కొనసాగించారు. కాషాయ, ఆకుపచ్చ అంచుల్లో విభిన్న చేనేత డిజైన్లను చేర్చడం ద్వారా భారతీయ చేనేత వైభవాన్ని చాటే ప్రయత్నం చేశారు. క్రీడా సంబురాల్లో ధరించాల్సిన సంప్రదాయ దుస్తుల్ని ఇండియన్ హాకీ స్టార్స్ హర్మన్‌ప్రీత్ సింగ్, నీలకంఠ శర్మ, కృష్ణ బహదూర్ పాఠక్, జుగ్‌రాజ్ సింగ్ ధరించి ఆవిష్కరించారు. ఆ ఫొటోలు సోషల్ మీడియాలో స్పోర్టివ్ చర్చకు దారి చూపాయి. అదే దారిలో పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో స్పోర్టివ్ స్పిరిట్‌ని చాటుకోవాలని భారతీయుల కోరిక.

రెడీమేడ్ శారీ

చీరను అందరూ ఇష్టపడతారు. కానీ, కట్టడానికి కష్టపడతారు. చీర చుట్టడం, కుచ్చిళ్లు పోయడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. క్రీడాకారులకు అంత సమయం ఉంటుందా? అందునా ఒలింపిక్స్‌లో పతకాల వేటకు సిద్ధమైన క్రీడాకారులకు ఇబ్బంది రాకుండా, ధరించడానికి కష్టం లేకుండా రెడీమేడ్ చీరలు రూపొందించారు తరుణ్ తాహిలియాని. పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొనే మహిళా క్రీడాకారిణుల కోసం పవిట, చీర కుచ్చిళ్లను ముందే కుట్టారు. ఈ రెడీమేడ్ చీరలు ధరించడానికి తేలికగా, సౌకర్యంగా ఉంటాయట.

సలాడ్లు రుచికరంగా..

హలో మేడం. రకరకాల పండ్లు కూరగాయలతో చేసే సలాడ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదంటారు కదా. అయితే వాటిని రుచికరంగా చేసుకోవడానికి ఏమైనా మార్గాలు ఉన్నాయా? బయట దొరికే సలాడ్లు కొనుక్కొని తిన్నా ఇంతే మేలు చేస్తాయా?

• ఓపాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

మీరన్నట్టు సలాడ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు.. పచ్చిగా సహజ రూపంలో ఉండటమే కారణం. అయితే బయట దొరికే సలాడ్లు ఇందుకు భిన్నం. వీటిలో రుచి కోసం రకరకాల పదార్థాలు కలుపుతారు. ఎక్కువమందికి అందించడం కోసం తక్కువ నాణ్యతతో తయారుచేస్తారు. చక్కెరలు వాడతారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయుల్ని ఇవి ఇబ్బందిలోకి నెడతాయి. బరువు పెంచుతాయి. తక్కువ నాణ్యత కలిగిన కేనోలా, కార్న్, సన్‌ఫ్లవర్, సోయా నూనెలు ఉపయోగిస్తారు. వేడి, ఒత్తిడిలాంటి కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులకు లోనైనప్పుడు ఇవి పాడయిపోతాయి. వీటివల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ఇక, ఈ సలాడ్లలో కలిపే ఆర్టిఫిషియల్ ఫ్లేవర్లు సాక్షాత్తూ రసాయనాలే. ఇవి శరీరానికి విషంతో సమానం.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఇంట్లోనే సలాడ్లకు డ్రెస్సింగ్ చేసుకుని రుచిగా తినొచ్చు. దీనివల్ల చెడు కొవ్వులు, ప్రిజర్వేటివ్‌లు, అధిక కేలరీలు సలాడకు జతవ్వవు.

సలాడ్‌లో హంగ్ కర్డ్ (తేమ వడగట్టి ముద్ద చేసిన పెరుగు), ఉప్పు, మిరియాల పొడి చాట్ మసాలా కలుపుకొంటే ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది.

పుదీనా, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరపకాయలను జారుడు ముద్దగా చేసుకుని సలాడ్‌కు జోడించొచ్చు.

టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనె, కచ్చాపచ్చాగా పొడి చేసిన ఎండు మిరపకాయలు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి డ్రెస్సింగ్ చేస్తే సలాడ్ చకచకా తినేయొచ్చు.

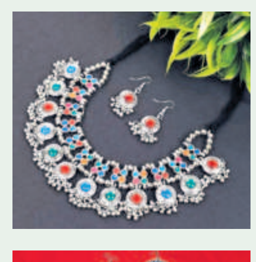
హంగ్ కర్డ్‌కు పెరిపెరి మసాలా, ఆలివ్ నూనె కలిపితే కారంకారంగా ఆస్వాదించొచ్చు.

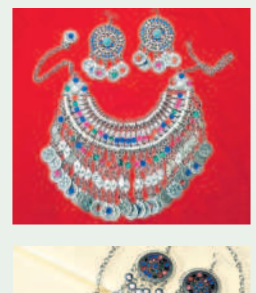
నగ ధగలు

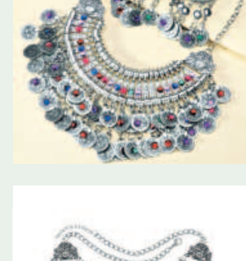
అతివల సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింపజేసేవి ఆభరణాలు. అందానికి తగ్గ ఆహార్యం ఉంటే సరిపోదు, దానికి తగిన విధంగా నగలు వేసుకున్నప్పుడే అమ్మడి లుక్కు మరింత అదిరిపోతుంది. ఒంపుల వైఖరి తెలియజేసే ఇంపైన నగలు ఎన్నో ఉన్నాయి. నయా డిజైనర్ ఆభరణాలు కొన్నయితే, ట్రెడిషనల్ ఆభరణాలు మరికొన్ని. ఈ రెండిటి మేలు కలయికగా అచ్చెరువొందిస్తున్నాయి ఆఫ్గన్ జువెలరీ. ఇంకేం ఈ యాంటిక్ నగలను ధరించి కాబూల్ బుల్‌బుల్‌గా వయ్యారాలు ఒలకబోయండి.

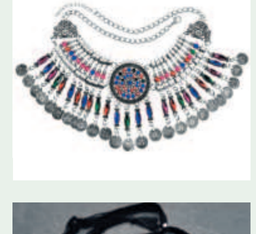
రాళ్ల మెరుపులు.. పూసల తళుకులు.. వెండి సింగారం కలగలసి రూపొందినవే అందమైన ఆఫ్గనీ నగలు. శతాబ్దాల కళా వారసత్వానికి ఇవి ప్రతీక. ఆఫ్గనిస్తాన్ దేశ సంప్రదాయాలు, చరిత్రను ప్రతిబింబించే ఈ ఆభరణాల శైలి ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. కండ్లు చెదిరే రంగులు, సంక్లిష్టమైన డిజైన్లు, తళుకుమనే రాళ్లు, మెరిసిపోయే రత్నాలు కలబోతగా రూపొందిన ఈ నగలు చూడముచ్చటగా ఉంటాయి. సిల్వర్ ఫిలిగ్రీ శైలిలో సిద్ధమైన నగలు ధరిస్తే రిచ్ లుక్ ఇట్టే సొంతమవుతుంది.

ఈ ఆఫ్గన్ జువెలరీలో ప్రతీ ఆభరణమూ ప్రత్యేకమైనదే! ఒక్కో డిజైన్ ఒక్కో చరిత్రను, అర్థాన్ని తెలియజేస్తుంది. లాపిస్ లాజులీ రకం నీలిరంగు రాళ్లతో కూడిన నగలు రక్షణను ఇస్తాయని ఆఫ్గన్ల నమ్మకం. అంతేకాదు ఈ నగలు అదృష్టానికి ప్రతీకలుగా భావిస్తారు. ఇక నీలం, ఆకుపచ్చ రంగు రాళ్లు పొదిగిన నగలు దుష్టశక్తులను దూరం చేస్తాయని నమ్ముతారు. ఎనామిల్ రంగులు అద్దుకొని పర్షియన్ లుక్కును పొందిన ఆఫ్గన్ హ్యాండ్‌మేడ్ నగలకు నేటికీ విశేష ఆదరణ ఉన్నది. వెండితో తయారవడం వల్ల వీటి ధర కూడా అందరికీ అందుబాటులోనే ఉంది. బంగారం ఇష్టపడే వారికోసం పుత్తడి మెరుపులు అద్దినవి కూడా ఉన్నాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఆఫ్గన్ ఆభరణాలను ఒకసారి ప్రయత్నించండి!





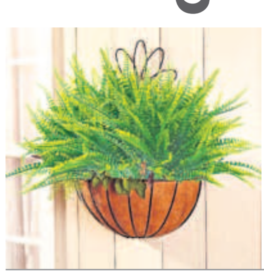




కాబూల్ బుల్బులు

చూడచక్కని చూరు.. వేలాడే మొక్కల తీరు!

వాకిట్లో పచ్చని మొక్కలను పెంచుకుంటే మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ చాలా లాభాలు ఉన్నాయని అనేక అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. అంతేకాదు పచ్చని మొక్కలతో ఇంట్లో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం నెలకొంటుంది. అపార్ట్‌మెంట్‌వాసులకు ఈ ఆనందం అందని ద్రాక్షే! అందుకే చిట్టి చిట్టి కుండీల్లో పొట్టి పొట్టి మొక్కలు పెట్టుకొని అక్కడితో సంతృప్తిపడుతుంటారు. బాల్కనీలో స్థలం వృథాకాకుండా చూరుకు వేలాడదీసే కుండీలు రకరకాల డిజైన్లలో లభిస్తున్నాయి. అయితే ఈ తరహా వేలాడదీసే కుండీల్లో తీగ మొక్కలు నాటుకుంటే.. మీ బాల్కనీ బృందావనంగా మారిపోతుంది.



బోస్టన్ ఫెర్న్: ఈ పందిరి మొక్కలు ఇంటికి కొత్త లుక్ తెస్తాయి. బోస్టన్ ఫెర్న్ మొక్కలు పొదల్లా పెరుగుతాయి. తెల్లవారుజామున ఇవి మరింత అందంగా కనిపిస్తాయి.

పోథోస్ ప్లాంట్: ఈ మొక్కను చాలా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. నిర్వహణ కూడా చాలా తేలిక. నెల రోజుల్లోనే ఏపుగా పెరుగుతుంది. మచ్చల ఆకులతో ఇంటికి డిఫరెంట్ లుక్ ఇస్తుంది.

పెటూనియా: కుండీలో పెరిగే ఈ పూల మొక్కలను వేలాడదీస్తే చాలా అందంగా కనిపిస్తాయి. పెటూనియాలు గులాబీ, ఊదా, నీలం, తెలుపు.. అందమైన రంగులలో వికసిస్తాయి. ట్రంపెట్ ఆకారంలో ఉండే ఈ పూలు మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి.

స్ట్రింగ్ ఆఫ్ పెరల్స్: పేరుకి తగినట్లుగానే ముత్యాలను అమర్చినట్లు అందంగా ఉంటుంది ఈ మొక్క. చిన్న చిన్న బటానీలు కొమ్మలకు అతుక్కని ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. వీటికి తెల్లని పూలు కూడా పూస్తాయి. కుండీలో అయినా ఈ మొక్క ఏపుగా ఎదిగి పచ్చదనంతో అలరిస్తుంది.

చలో.. సోలో!

రోజులు మారేకొద్దీ మనుషుల అభిరుచుల్లో మార్పు వస్తున్నది. ఒకప్పుడు విహారం అనగానే అమ్మానాన్న, తాతాబామ్మ, అత్తామామ, పిన్ని బాబాయ్ వాళ్ల పిల్లలు ఇలా కుటుంబాలన్నీ లగేజీలతో సిద్ధమయ్యేవి. తర్వాతి కాలంలో అది ఒక ఇంటికే పరిమితమైంది. స్నేహితులంతా జట్టుకట్టి సాహస యాత్రలు చేయడం ఎప్పుడూ ఉండేదే! ఇప్పుడు యమునా తీరానికి విహారానికి వెళ్లాలనుకున్నా.. ఎవరికి వారే అన్న చందాన తయారైంది. నలుగురితోపాటు నారాయణ అనకుండా సోలోగా చెక్కేయడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. పురుషులు మాత్రమే కాదు... అతివలు కూడా ఇదే ధోరణిని కనబరుస్తున్నారు. తాజా అధ్యయనం ఒకటి ఈ విషయాన్ని దృఢపరుస్తున్నది. అమెరికాకు చెందిన ఓ పరిశోధక బృందం వెయ్యి మందితో ఒక సర్వే నిర్వహించింది. దాని ప్రకారం ముఖ్యంగా ఉద్యోగినులు ఒంటరి ప్రయాణాలను ఇష్టపడుతున్నారట. రోజువారీ పని ఒత్తిడికి దూరంగా కొన్ని రోజులైనా ప్రశాంతంగా గడపాలని సోలో ట్రిప్‌కు ఓటేస్తున్నారట. రొటీన్ లైఫ్‌కు విరుగుడు మంత్రం విహారం. అందమైన ప్రదేశానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ హాయిగా కాలం గడపాలి. అప్పుడు కూడా ఫ్యామిలీని వెంటేసుకొని వెళ్తే థ్రిల్ ఏముంటుందని వాళ్ల అభిప్రాయం. అందులోనూ నిజముంది కదండీ! కుటుంబంతో విహారానికి వెళ్లినా... ఆడవాళ్లకు ఇంట్లో ఉన్నంత పని మీదపడటం ఖాయం. పిల్లల దుస్తులు, వాళ్ల తిండీతిప్పలు ఇవన్నీ చూసుకోవడంతోనే సమయం అంతా గడిచిపోతుంది. అందుకే ఏ బాదరబందీ లేకుండా ఒంటరి విహారానికి వెళ్లడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారట.