చిటికెడు పసుపుతో

చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు అధికమై.. తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతుంటారు. చర్మ సంరక్షణ కోసం లేనిపోని చిట్కాలు పాటిస్తుంటారు. అయితే, మన దినచర్యలో భాగమైన స్నానంతోనే అనేక సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్నానపు నీటిలో ఒక చిటికెడు పసుపును కలుపుకోవడం ద్వారా.. చాలా ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు. ఎన్నో ఆయుర్వేద లక్షణాలు కలిగిన పసుపులో.. యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు పుష్కలం. ఇవి చర్మానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పసుపు నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం రంగు మెరుగుపడటంతోపాటు సరికొత్త మెరుపు వస్తుంది. పసుపులోని యాంటి ఏజింగ్ గుణాలు.. చర్మాన్ని బిగుతుగా మారుస్తాయి. యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాల వల్ల బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇతర చర్మ సమస్యలూ దూరమవుతాయి. దురద, దద్దుర్లు తగ్గుముఖం పడతాయి. మొటిమలతోపాటు చర్మంపై ఉండే మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ తగ్గిపోయి.. ముఖం కొత్త కాంతిని సంతరించుకుంటుంది. ఇక అనేక ఔషధ గుణాలున్న పసుపు నీటితో స్నానం.. శరీరానికి కొత్త ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. కీళ్ల నొప్పుల నుంచీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శరీరాన్ని రిలాక్స్‌డ్‌గా మారుస్తుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 25 డిసెంబర్ 2024 www.ntnews.com

హలో జిందగీ. పొల్యూషన్ కారణంగా సాధారణంగానే జుట్టు రాలుతున్నది. కానీ చలికాలం ఇది మరీ ఎక్కువ కావడం గమనించాం. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో జుట్టును కాపాడు కోవాలంటే ఏం చేయాలి? ఏం తినాలి? సలహా ఇవ్వగలరు.

చలికాలం జుట్టురాలకుండా

ఫుడ్ సైన్స్

మన చర్మం చలికాలంలో ఎలా మారుతుందో, తల మీది చర్మమూ అలాంటి మార్పులకే లోనవుతుంది. ఫలితంగా మాడు పొడిబారిపోయి శిరోజాల సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. ఇలా తలమీది చర్మం పొడిగా అవడం వల్ల వెంట్రుకలూ తేమను కోల్పోతాయి. దీనివల్ల పెరుగుదల మందగిస్తుంది. కుదుళ్లు బలహీన పడటం, వెంట్రుకలు చిట్లడం, రాలడంలాంటివి జరుగుతాయి. అయితే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఈ సీజన్‌లో కురుల్ని కాపాడుకోవడానికి సాయపడతాయి. ఏ కాలమైనా సరే, జుట్టు బలంగా ఉండాలంటే సమతుల పోషకాహారం అవసరం. ఆహారంలో విటమిన్ ఎ, బి, సి, డి, ఇలతోపాటు ఐరన్, జింక్, ప్రొటీన్, బయోటిన్, అత్యావశ్యక కొవ్వులు ఉండాలి.

ప్రొటీన్: మన వెంట్రుకలు కెరాటిన్ అనే ప్రొటీన్‌తో తయారవుతాయి. మాంసం, గుడ్డు, చేపల్లోనూ, శాకాహారంలో బీన్స్, పప్పుల్లో అధిక మోతాదులో ప్రొటీన్లు దొరుకుతాయి.

బయోటిన్: విటమిన్– బి7 (లేదా విటమిన్ హెచ్)గా పిలిచే బయోటిన్ వెంట్రుకల ఆరోగ్యంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. చిలగడదుంప, బాదం, గుడ్లలో ఇది పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఒమేగా3 ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు: జుట్టు పెరుగుదలకు తోడ్పడే ఈ ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లు గింజలు, ఎండు ఫలాలు, చేపల్లో ఉంటాయి.

ఐరన్: ఆకుకూరలు, బీన్స్, ఐరన్ ఫోర్టిఫైడ్ తృణధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే వెంట్రుకలను దృఢంగా ఉంచే ఇనుము లభిస్తుంది.

విటమిన్ సి: ఇది శరీరంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి వెంట్రుకలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఎదిగేందుకు సాయపడుతుంది. నారింజ, జామ, బొప్పాయి, స్ట్రాబెర్రీలాంటి వాటిలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.

జింక్: జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రించడంలో జింక్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది గింజలు, తృణ ధాన్యాలు, గుడ్డు లాంటివాటిలో అధికంగా ఉంటుంది.

మెతుకు సీమకు తలమానికం.. క్రీస్తు జీవితానికి ఆలవాలం.. మెదక్ పట్టణంలోని కేథడ్రల్ చర్చి. గోథిక్ శైలిలో నిర్మించిన ఈ రాతి కట్టడం ఆసియాలోనే రెండో అతిపెద్ద చర్చిగా వినుతికెక్కింది. 1924లో నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ కరుణాలయం.. శతాబ్ది వత్సరంలోకి ప్రవేశించింది. వందేండ్లుగా విశ్వాసుల కొంగుబంగారంగా విరాజిల్లుతున్న క్రీస్తు నిలయం విశేషాలు ఇవి..

వందేళ్ల కరుణాలయం

100

1910 ప్రాంతంలో మెదక్ పరిసరాల్లో తీవ్రమైన కరువు నెలకొంది. పంటల్లేక, పనుల్లేక ప్రజలు ఆకలి దప్పులతో అలమటించారు. ఆ దుస్థితిని గమనించిన క్రైస్తవ మతగురువు చార్లెస్ వాకర్ ఫాస్నెట్ చరిత్రలో నిలిచిపోయే పనికి నాందిపలికారు. కరువు పీడితుల ఆకలి తీర్చే లక్ష్యంతో చర్చి కట్టాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అలా 1914లో మొదలైన చర్చి నిర్మాణం 1924 వరకు కొనసాగింది. అదే ఏడాది క్రిస్మస్ సందర్భంగా చర్చిలో తొలి ప్రార్థనలు జరిగాయి.

మెదక్ చర్చి ఎత్తు 175 అడుగులు. వెడల్పు 100 అడుగులు. రెండంతస్తుల్లో నిర్మించిన ఈ కట్టడం, శిఖరం వందేళ్లు దాటుతున్నా చెక్కు చెదరలేదు. నిర్మాణం పటిష్ఠంగా ఉండటానికి పురాతన భారతీయ నిర్మాణ పద్ధతులు పాటించారట. ఈ కట్టడం ఎంత అబ్బురంగా ఉంటుందో.. లోపల క్రీస్తు జీవితాన్ని వివరించే గాజు పలకల చిత్తరువులూ అంతే విశేషంగా అలరిస్తాయి. ఏసుక్రీస్తు పుట్టుక, శిలువ వేయడం ఇలా ప్రభువు జీవితంలోని ముఖ్యమైన ఘట్టాలను గాజు ముక్కలతో తీర్చిదిద్దిన తీరు అద్భుతం. బయటినుంచి సూర్యకాంతి ప్రసరించినప్పుడు ఈ గాజుకుడ్యాలు క్రీస్తు జీవితాన్ని ఆకర్షణీయంగా సాక్షాత్కరింపజేస్తాయి.

దశాబ్దం పాటు నిర్మాణం

చర్చి నిర్మాణం 1914లో మొదలైంది. 1924లో డిసెంబర్ 25న పూర్తయ్యింది. పదేళ్ల పాటు సుమారు 12 వేల మంది కూలీలు ఈ నిర్మాణంలో పాలు పంచుకుని ఉపాధి పొందారు. ఈ అద్భుత నిర్మాణానికి ఆ రోజుల్లో రూ.14 లక్షలు ఖర్చయ్యాయట. ఈ చర్చిలో అడుగడుగునా బైబిల్‌లో ప్రతిపాదించిన విషయాలు గోచరం అవుతాయి. చర్చికి ఐదు ద్వారాలు ఉన్నాయి. యూదా దేశ నాయకుడు రాసిన ఐదు కాండలకు (ఆది, నిర్గమ, లేవి, సంఖ్య, ద్వితీయోపదేశ) గుర్తుగా ఐదు ద్వారాలు కనిపిస్తాయి. చర్చి ప్రధాన ద్వారానికి కుడి, ఎడమల రెండేసి ద్వారాలు ఉంటాయి. తూర్పు ద్వారాల నుంచి పురుషులు, పడమటి ద్వారాల నుంచి స్త్రీలు లోనికి ప్రవేశిస్తారు. బైబిల్‌లోని 66 గ్రంథాలకు సూచికగా చర్చి లోపల 66 దిమ్మెలు ఏర్పాటుచేశారు. క్రీస్తు ప్రధాన శిష్యులు 12 మంది. వీరికి ప్రతీకగా చర్చిలో పన్నెండు మెట్లు నిర్మించారు. ఇలా క్రీస్తు జీవితానికి, బైబిల్‌కు ముడిపడి ఉండేలా దీనిని కట్టించారు.

వెయ్యి ఎకరాలు..

ఈ చర్చి నిర్మాణం కోసం ఆరో నిజాం మీర్ మహబూబ్ అలీఖాన్ 1910లో సుమారు వెయ్యి ఎకరాల భూమిని కేటాయించారట. మొదట్లో చర్చి టవర్ 180 అడుగుల ఎత్తుతో నిర్మించాలని భావించారట. అయితే, చార్మినార్ ఎత్తు కన్నా ఎక్కువ ఉండరాదని నాటి పాలకుడు ఆదేశించడంతో 175 అడుగులకు పరిమితం చేశారు. చర్చి ప్రధాన హాలులో ఏకకాలంలో సుమారు ఐదువేల మంది ప్రార్థనలు చేసుకునే వీలుంది. మందిరంలో నాణ్యమైన కలపతో తీర్చిదిద్దిన ఫర్నిచర్ నేటికీ చెక్కు చెదరలేదు. శాంతి, ప్రేమకు చిరునామాగా అలరారుతున్న క్రీస్తు మందిరం క్రిస్మస్, గుడ్ ఫ్రైడే లాంటి పండుగలప్పుడు విద్యుత్ దీపాల వెలుగుల్లో మెరిసిపోతుంటుంది. కరుణామయుడి మందిరాన్ని చూసేందుకు మతాలకు అతీతంగా పర్యాటకులు మెదక్ పట్టణానికి తరలివస్తారు. ప్రభువు సన్నిధిలో ప్రశాంతంగా గడిపి సంతోషంగా తిరుగు ప్రయాణమవుతారు.

... సీహెచ్ అశోక్, మెదక్

మట్టిగాజుకు పుత్తడి తొడుగు

మ్యాచింగ్ నగలంటే ఇష్టం లేని మగువలు ఉండరు. కానీ, ప్రతిసారీ మ్యాచింగ్ ఆభరణాలు బంగారంతో చేయించుకోవడం అందరికీ సాధ్యం కాదు కదా! అందుకే తయారీదారులు తక్కువ బంగారంతో కొత్తకొత్త నగలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. కొద్దిపాటి బంగారానికి పూసలు, ముత్యాలు, పగడాల లాంటి పూసల్ని జోడించి భారీ నగలను తయారు చేస్తున్నారు.

హారాలు, చోకర్లు, నెక్లెస్‌లు... ఒకటేమిటి అన్నిటికీ ఆధునిక రూపు తీసుకొస్తున్నారు. వీటిలో సింపుల్‌గా ఉండే డిజైన్లతోపాటు భారీ నగలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. సందర్భానికి తగినట్లు ఎంచుకునే అవకాశం ఉండటంతో ఈతరం అమ్మాయిలకు ఇవి తెగ నచ్చేస్తున్నాయి. పూసల రంగులతో కలిపి మ్యాచింగ్ నగల్ని మేనేజ్ చేయొచ్చు కానీ, బంగారు గాజులు మాత్రం మ్యాచింగ్‌కి సరిపోయేలా వేసుకోవడం కష్టం. అలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా బంగారు తొడుగు గాజులు వచ్చేశాయి. సన్నటి జాలీల్లా ఉండే ఈ తొడుగుల మధ్యలో కావాల్సిన రంగు గాజులను అమర్చుకుని రంగురంగుల బంగారు గాజులు వేసుకుని మెరిసిపోవచ్చు. సాధారణంగా గాజుల తయారీకి అవసరమయ్యే బంగారంతో పోలిస్తే వీటికి పట్టే పుత్తడి చాలా తక్కువ. ఈ తొడుగులను సొంతంగా ఎవరికి వారే అమర్చుకోవచ్చు. అంతేకాదు బంగారం కొనలేని వాళ్లకు ఇమిటేషన్, వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్‌లోనూ ఈ తొడుగులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మరెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఒకసారి ప్రయత్నించండి.

నగ ధగలు

సాంకేతిక శక్తి!

భారత సాంకేతికరంగంలో మహిళా శక్తి క్రమంగా పెరుగుతున్నది. మహిళలకు వ్యాపారాలు, ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో ఐటీ పరిశ్రమ ముందుంటున్నది. రాబోయే మూడేళ్లలో భారతీయ టెక్ వర్క్‌ఫోర్స్‌లో మహిళల సంఖ్య భారీగా పెరిగే అవకాశం ఉన్నదని ప్రముఖ రిక్రూట్‌మెంట్ సంస్థ.. 'టీమ్‌లీజ్ డిజిటల్' చెబుతున్నది. 'టీమ్‌లీజ్ డిజిటల్' నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం.. భారత ఐటీ రంగంలో మహిళా ఉద్యోగులు 2022లో 10.8 శాతం ఉండగా.. 2027 నాటికి 14.9 శాతానికి పెరిగే అవకాశం ఉన్నది. ఈ రంగంలో ఉద్యోగినుల వార్షిక వృద్ధిరేటు 5.5

శాతంగా నమోదవుతున్నది. ప్రస్తుతం భారతీయ ఐటీలో 20లక్షలకుపైగా మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. వచ్చే మూడేళ్లలో ఈ సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగే అవకాశం ఉన్నది. 2027 నాటికి ఇన్నోవేషన్ హబ్‌లో 35 శాతం శ్రామికశక్తిని మహిళలే కలిగి ఉంటారని 'టీమ్‌లీజ్' అంచనా వేస్తున్నది. ఐటీలో తమదైన ముద్ర వేయాలనుకునే మహిళలకు.. క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌తోపాటు మెషిన్ లెర్నింగ్, యూఐ, యూఎక్స్ రంగాల్లో భారీగా అవకాశాలు దక్కనున్నాయి. తమ సృజనాత్మకతకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని జోడిస్తూ.. మహిళలు ఆయా రంగాల్లో రాణించే అవకాశం ఉన్నది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఐటీ పరిశ్రమ.. మహిళా సాధికారతలోనూ అంతే వేగంగా దూసుకెళ్తున్నదని 'టీమ్‌లీజ్ డిజిటల్' చెబుతున్నది.

తోబుట్టువులు తోడుగా

నాటి ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థలో.. ఒక్కో ఇంట్లో పది మంది దాకా పిల్లలు కనిపించేవారు. అంతమంది ఉన్నా.. అన్యోన్యంగా కలిసిమెలిసి ఆడుకునేవారు. నేటికాలంలో ఇంట్లో ఇద్దరే ఉన్నా.. చీటికిమాటికి గొడవలు పడుతున్నారు. రాజీకి రాలేకపోతున్నారు. ఇందుకు పెద్దల పర్యవేక్షణ లేకపోవడం ఒక కారణమైతే.. తల్లిదండ్రుల తీరికలేని జీవనశైలి మరో కారణమని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాగే కొనసాగితే, వయసుతో పాటే వారిమధ్య దూరం కూడా పెరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలా జరగకూడదంటే.. చిన్నప్పుడే తోబుట్టువుల మధ్య ప్రేమ, అనురాగాలను పెంచేందుకు తల్లిదండ్రులు చొరవ చూపాలని సూచిస్తున్నారు.

పక్షపాతం పనికిరాదు..

పిల్లల విషయంలో పక్షపాతం ఏమాత్రం పనికిరాదు. తోబుట్టువులు అన్నాక.. గొడవలు సాధారణమే! అలాంటి సమయాల్లో ఇద్దరి సమస్యలనూ పూర్తిగా వినాలి. ఒకరి వైపే వకాల్తా పుచ్చుకొని.. వారు చెప్పిందే విని తుది నిర్ణయం తీసుకోవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల ఎదుటివారు మానసిక క్షోభకు గురవుతారు. తోటివారిపై విద్వేషం పెంచుకుంటారు. అలాకాకుండా ఉండాలంటే.. ఇద్దర్నీ కూర్చోబెట్టి మాట్లాడాలి. ఇద్దరి వివరణలూ విని.. అన్ని రకాలుగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. అప్పుడే పిల్లల మధ్య నైతిక సంబంధాలు మెరుగుపడుతాయి. స్నేహపూర్వక వాతావరణం అలవడుతుంది.

పోలికలతో పోటీనే..

పిల్లల్ని ఒకరితో మరొకరిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పోల్చవద్దు. 'అక్కను చూసి నేర్చుకో!' అనో.. 'అన్నను చూసి బుద్ధి తెచ్చుకో!' అనో అస్సలు అనొద్దు. అలా పోలిక పెడితే.. వారి మధ్య పోటీ పెడుతున్నట్టే! ఒకరిని పొగడటం.. మరొకరిని తిట్టడం.. పిల్లల మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతుంది. వారిలో ఒకరిపై ఒకరికి తెలియకుండానే కోపతాపాలు పెరుగుతాయి. దీంతో.. ఇద్దరి మధ్యా తరచుగా తగవులూ అవుతుంటాయి.

బంధం బలపడేలా..

పిల్లల మధ్య విద్వేషాలు రగిలితే.. పెద్దయ్యాక కూడా కొనసాగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే, బాల్యంలోనే వారిలో విద్వేషాలను తొలగించాలి. వారి మధ్య స్నేహపూర్వక వాతావరణం కల్పించాలి. వారితో ఇద్దరూ కలిసి ఆడే సరదా ఆటలను ఆడించాలి. ఫన్నీ టాస్కులు అప్పగించి.. ఇద్దరూ కలిసి చేసేలా ప్రోత్సహించాలి. దీనివల్ల ఒకరి గురించి మరొకరు పూర్తిగా తెలుసుకుంటారు. ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడం.. బొమ్మలను పంచుకోవడం, పరస్పరం సంతోషంగా ఉండటం.. పిల్లల మధ్య బంధాన్ని బలపరుస్తుంది.

ఇష్టాయిష్టాలను గౌరవించేలా..

ఒక్కొక్కరి మనస్తత్వం ఒక్కోలా ఉంటుంది. ఎవరికి వారే ప్రత్యేకంగా, విభిన్నంగా ఉంటారు. వారి అలవాట్లను, అభిరుచులను తోబుట్టువులతో పంచుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. ఒకరిలో ఉన్న విభిన్న లక్షణాలను మరొకరు గౌరవించేలా, ఇష్టపడేలా చూడాలి. అలాగే, ఒకరినొకరు ఎలా ప్రేమించుకోవాలో పిల్లలకు నేర్పించాలి. ఇద్దరూ ఐకమత్యంగా ఉండాలని.. కలిసి ఉంటే కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించాలి.