

















ఒత్తిడిని తరిమే గులాబీ టీ!

వనిఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది గులాబీరేకల టీ. తయారీకి మూడు కప్పుల పాలు, మూడు స్పూన్ల చొప్పున టీపొడి, చక్కెర, మూడు యాలకులు, ఒక అనాసపువ్వు, సమానపాళ్లలో నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా చేసిన జీడిపప్పు, బాదంపప్పు పేస్టు పావుకప్పు, అలాగే రెండు టేబుల్ స్పూన్లు నీటిలో నానబెట్టి చేసిన గులాబీరేకల పేస్టు, రెండు కప్పుల నీటిలో టీపొడి, గులాబీరేకల పేస్టు కలపాలి. ఆపై అనాసపువ్వు, యాలకులు వేసి చిక్కగా మరిగించి డికాక్టేషన్ వడకట్టాలి. మరొక గిన్నెలో పాలు, చక్కెర కలిపి



మరిగిస్తూ బాదం, జీడిపప్పుల పేస్టు కలపాలి. ఇందులో డికాక్టేషన్ వేసి అయిదు నిమిషాలపాటు మరిగిస్తే చాలు. పోవకాలతో కూడిన రుచికరమైన ఛాయే సిద్ధం. గులాబీ రేకల్లో పువ్వులంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ శరీరంలోని ఫ్రీ ఆక్సిజన్ రాడికల్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడు తుంది. దీన్నే ఎ.సి విటమిన్లు వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచు తాయి. వీటిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ నాడీవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీనితో ఒత్తిడి, ఆందోళనలను దూరం చేసి సుఖనిద్రనిస్తాయి. □



పాపాయి పుట్టినప్పటి నుంచి అమ్మలు ఆరాటం అంతా ఇంతా కాదు... వారికి ఎలాంటి క్రిమి. యాక ఏ పొడర్ ఎంచుకోవాలి? ఫలానా పాంపూ వాడొచ్చా లేదా అన్న సందేహాలతో... సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ అయిన కృతికర్ అదే సమస్య. దానికి పరిష్కారం వెతుకుతూ వ్యాపారవేత్తగా మారింది. 'టీవీ' పేరుతో పిల్లల చర్మ, కేశ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను అమ్ముతూ... బోలెడంత ఆదాయమూ అందిస్తోంది. ఇది ఏదెళ్ల క్రితం నాటి మాట.

అప్పటికి మేం యూకేలో ఉండేవాళ్లం. రెండేళ్ల మా పాపాయి అకస్మాత్తుగా చర్మసంబంధిత సమస్య ఎదురైంది. అక్కడి వైద్యులు సూచించిన మందులు వాడినా... ఎనిమిది నెలలకు కానీ ముఖం తగ్గలేదు. దాంతో పూర్తిగా సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. దాంతో అనేక పుస్తకాలు వదిలి వాటి ఆధారంగా ఇంట్లోనే కొన్ని బిల్గాలు పాటిస్తే ప్రయోజనం. కనిపించింది. దాని గురించి మరింత తెలుసుకోవాలని యూకేలో బ్యూటీకర్ ప్రొడక్ట్ తయారీ కోర్సుని పూర్తిచేశా. మొదట్లో నేను చేసిన ఉత్పత్తులను స్నేహితులూ, బంధువులకు ఉచితంగా ఇవ్వడాన్ని. ఒకసాను నా స్నేహితురాలు ఇలా ఎన్ని రోజులు ప్రిగ ఇస్తావు. వ్యాపారంగా మార్చుకో అంటూ సలహా ఇచ్చింది. దాంతో ఆ దిశగా ఆలోచించా. కొంత పరిశోధన చేస్తే... ఎన్నో రకాల ఉత్పత్తులు కనిపించాయి. కానీ దేన్ని సమర్థూర్త తెలియని పరిస్థితి నాలానే మిగిలిన తల్లులు కూడా ఆలోచిస్తారు కదా? అలాంటివారి అవసరాలను నేను తీర్చాలనుకున్నా. నేను చేసిన ప్రొడక్ట్ చట్టం ల్యాబ్లో పరిశోధనలు చేయించుకున్నా. అన్ని సురక్షితమే అని తెలిశాక... 'టీవీ' అనే బ్రాండ్తో మార్కెట్లోకి తెచ్చాం.

లాక్డౌన్లో అవగాహన... సంస్థ ప్రారంభించిన నెలకే కోవిడ్ లాక్ డౌన్ మొదలయ్యింది. దీంతో కొన్నాళ్లు వ్యాపార కార్యకలాపాలు ఆపేయాలి వచ్చింది. కానీ, ఆపై కొన్నాళ్లకే... అందరూ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టడం ఆరంభించారు. ప్రతి ఒక్కరూ నాణ్యమైన సేంద్రియ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. దీనితో మేం కూడా ఆ సద్వినియోగం చేసుకోవాలనుకున్నాం. సిగ్నికే ప్రొడక్ట్స్, కాస్మెటిక్స్ కు మధ్య ఉన్న తేడాను సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించడం మొదలుపెట్టాం. కస్టమర్స్ అవసరాలకు తగ్గట్టుగా కస్టమైజ్ చేసి ఇవ్వడంతో మంచి స్పందన లభించింది. అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లాలి... వ్యాపారం ప్రారంభించినప్పుడు... నా సిగ్ని కేర్ బ్రాండ్ని కేవలం దేశీయ వస్తువులకే పరిమితం చేయడం అనుకోలేదు.

పిల్లల చర్మ, కేశ సంరక్షణ కోసం..



మనసు దోచే ఫ్యాషన్ ..



ఫ్యాషన్ ఫ్యాషన్



కష్టంగా, పుత్తి, ఉన్నత విద్యా భ్యాసం అంటూ జీవితభాగం స్వామి ఆశీర్వాదంతో ఉండటం ఇప్పుడు సాధారణమైంది. దీంతో ఇరువురి మధ్య దూరం పెరుగుతోందనిపి స్తోందా. అయితే ఇది భౌతికంగా మాత్రమే అంటున్నారని నిపుణులు. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, మానసికబంధాన్ని మరింత పటిష్టంగా మలుచుకోవచ్చని భరోసా ఇస్తున్నారు. ఏ బంధానికైనా కమ్యూనికేషన్ వెన్నెముకలాంటిది. సుదూరబంధంలో ఇది మరీ ముఖ్యం. పెరిగిన సాంకేతికతతో దూరాన్ని దగ్గర చేసుకోవచ్చు. వీడియోకాల్ ఒకరినొకరు చూసుకోవచ్చు. ఉదయాన్నే మీ తీయని పలకరింపు అవతలివారి రోజునంతా ఉత్సాహంగా మార్చేయగలదు. ఆరోజు ఇరువురి పెద్దయ్యారే, ఫుడ్, ఆరోగ్యం వంటివన్నీ ఒకరికొకరు చెప్పుకొంటే చాలు. దూరాన్ని చెరిపేసి, మనసులు దగ్గరగా ఉన్న అనుభూతి నిస్తుంది. మనసుకు నచ్చిన వ్యక్తి చెంతనే ఉన్నారనిపిస్తుంది. అవతలివ్యక్తి పట్ల మీరు చూపించే శ్రద్ధ, వాళ్ల గురించి మీ ఆలోచన... ఇవన్నీ మీ ప్రేమను చెబుతాయి. ఇరువురికీ వీలైన సమయాన్ని

దూరంలో ఉన్నా బంధంలో తగ్గదలే!

ఎంచుకొని విశేషాలన్నింటినీ కబుర్లుగా మార్చేస్తే చాలు. అలాగే అవతలి వ్యక్తి మాట్లాడేటప్పుడు ఏకాగ్రతతో వినిాలి. ఆ టైమ్సు మీ భాగస్వామి కోసమే కేటాయించాలి. తనను మీరెలా మిగిలినట్లుగా అవుతున్నారో చెబితే చాలు. తన కోసం మీరున్నారనే ఆలోచన మీ భాగస్వామిని ఒంటరితనం లోకి వెళ్లనివ్వదు. ఒక చోట కలిసి ఉన్న భాగ్యభర్తల కంటే దూరంగా ఉన్న దంపతులే ఎక్కువ సమయం మాట్లాడు కుంటున్నట్లు ఒక అధ్యయనమూ తేల్చింది. భరోసాతో... ఏ సమస్యలోనైనా తోడుగా ఒకరికొకరం అనే భావన, భరోసా దంపతులిద్దరికీ ఉండాలి. అందుకు సమర్థకమే వారధి. సమస్య ఎదురైతే అవతలివారికే తప్పు అనకుండా కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. దూరంగా ఉన్నవారిపై కోపం, సందేహం వ్యక్తపరచకూడదు. అనుకోని సమస్య ఎదురైతే ఇరువురూ సామరస్యంగా చర్చించుకొని కలిసి పరిష్కారం చేసుకోవాలి. వైవాహికబంధం దృఢంగా ఉండాలంటే పరస్పరం గౌరవించు కుంటూ భాగస్వామిని ఎప్పటికప్పుడు కొత్తగా ప్రేమిస్తూ ఉంటే చాలు. □



ప్రత్యేకంగా కనిపించాలి అనుకున్నప్పుడల్లా... మనం చూసేది మేకప్లేవే! కొన్ని ఉద్యోగాలకైతే ఇది తప్పనిసరి కూడా. అప్పటికి మెరిసినా ఆది చర్మానికి చేటు చేస్తుందన్నది వాస్తవం. అలా జరగద్దండే ఎంత సమయంలో దాన్ని తొలగించాలి? తెలుసా? రోజూ గంటలకొద్దీ పట్టి పూర్తి మేకప్ వేయకపోయినా కొద్దో గొప్పో లుబ్ మి ఇచ్చే అమ్మాయిలూ ఎక్కువే దీర్ఘకాలం ఉండేవీ, వాటర్ ప్రూఫ్స్ అంటూ బోలెడు వాడేస్తుంటారు. కానీ నిర్ణీత సమయంలో వాటిని తొలగించాలి. లేదంటే చర్మ సమస్యలు చుట్టు ముడతలు ఉద్యోగి నులనే తీసుకోండి... ఉదయం మేనుకున్న సమయం దగ్గర్నుంచి తిరిగి ఇంటికి చేరుకోవడం వరకు



మేకప్ ఎంతసేపు ?

లెక్కేసుకోవాలి. పనివేళలు 8గంటలు వేసుకున్నా, ఇంటినుంచి బయల్దేరడం, తిరిగి చేరుకోవడానికి ఇంకో రెండు గంటలు. 10 గంటల వరకూ ఉండొచ్చు అని చెప్పినా... ఎనిమిది గంటలు దాటేతే మూత్రం మేకప్ తొలగిస్తే మేలు. అంతకు మించితే చర్మసమస్యలు మొదలవు తాయి. ఇదికూడా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు వాడే వారికే వర్తిస్తుంది. వేసుకున్నప్పుడు ఎంత జాగ్రత్తగా వేసుకుంటారో... తొలగించేప్పుడూ అంతే శ్రద్ధపెట్టాలి. లేదంటే ఉత్పత్తుల తాలూకూ అవశేషాలు చర్మరంధ్రాల్లో మిగిలిపోయి దద్దుర్లు, చర్మం పొడిబారడం, పుద్గావ్య ఛాయలకు దారితీయడం వంటి అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. నిర్ణీత సమయంలోనే కాదు... సరిగా తొలగించడం పైనా దృష్టిపెట్టాలి. ఇతర అల్లహారే లేని నాణ్యమైన మేకప్ రిమూవర్ని వాడండి.

మేకప్ ముందూ తొలగించాకా... మాయశ్రేణిజర తప్పక రాయాలి. అలాగే నాన్ కమడజెనిక్ ప్రొడక్ట్స్ ఎంచుకుంటే చర్మంలో సహజ సూనెలు తొలగించుకుంటూ ఉంటాయి. □

గ్రంధి మూత్రాశయం క్రింద మరియు పెరిక్లె ష్రోర్ యొక్క కండరాలపైన ఉండి దీన్నే పౌరుష గ్రంధి అని అంటారు. ఇది తెల్లని పాలవంటి ఆమ్ల ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీన్నే ప్రోస్టేటిక్ ఫ్లూయిడ్ అంటారు. ఈ గ్రంధి మట్టూ ఉండే కండరాలు విర్యాన్ని బైటికి పంపించడానికి తోడ్పడతాయి. ఇది స్వల్పపరిమాణంలో సుమారు 20-30% ఉండి శుక్రకణాలు, శుక్ర కోశాల నుండి స్రవించబడే ఇతర ద్రవాలతో కలిసి ఉంటుంది. ఇది శుక్ర కణాల జీవితకాలాన్ని పొడిగిస్తాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి టి.బి. మొదల 1882లో గుర్తించారు. ఇది ఎక్స్ట్రా పల్ట్రీనీ టి.బి. ఉన్న వారిలో 77% మంది ప్రోస్టేట్ గ్రంధి టి.బి.తో మరణిస్తున్నారు. ఇది 50-60 సంవత్సరాల వారిలో కనిపిస్తుంది. ఇది పల్ట్రీనీ, రిసెట్ టి.బి. ఉన్నవారిలో 2.6% వస్తుంది. ఇది 50-60 సంవత్సరాల వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వ్యాప్తి : ఇది డైరెక్ట్ గా యురెత్రా ద్వారా, రక్తం ద్వారా యూరిన్ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇన్ఫెక్షన్లయాల టి.బి. ద్వారా సెక్యూవర్ కాంటాక్ట్ ద్వారా వస్తుంది. లింఫాటిక్ ద్వారా క్రింది నుంచి కిడ్నీ యురెత్రా నుంచి రావడం, పై నుంచి ఎపిడిడైమిస్ నుంచి ఇన్ఫెక్షన్ రావడం ఉంటుంది. ప్రోస్టేట్లోని ఒక భాగంలో చిన్న చిన్న మిలిమీటర్ బ్యూబర్క్యుల్స్ ఏర్పడి మెత్తగా ఏర్పడుతుంది. ఇది పెరిగి కేషియన్ మెటీరియల్లో తయారువుతుంది. ఇది ప్రోస్టేట్ అంతా వ్యాపిస్తుంది. వీటి పల్ల బ్యూబర్క్యులర్స్ తయారువుతాయి. ఇవి పగిలి యురెత్రా, ఖాడర్, రెక్టమ్లోకి వెళ్ళినప్పుడు ఫిస్టూలా ఏర్పడుతుంది. ఇది 20-40 సంవత్సరాల మధ్య వారిలో ఎక్కువ. ఇది ముసలి వారిలో వచ్చినప్పుడు మాలిగ్నెంట్ లేదా బిసెస్ హైపర్ప్లాసియా వచ్చిందని పొరపాటు పడతారు. సెమినల్ వెజైకిల్లో బ్యూబర్క్యుల్స్ ఏర్పడి బీమపడి వెజైకిల్లో సోనిలిపోతాయి. ఇది వృషణాలు ఎపిడిడైమిస్కు వ్యాపించినప్పుడు వృషణాలపై చిన్న బ్యూబర్క్యుల్స్ ఏర్పడుతాయి. ఇది రోగిలో మిలియర్ టి.బి. ఉన్నప్పుడు వస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులు, రిసెట్ టి.బి. ఉన్నప్పుడు ఎపిడిడైమిస్ ఆర్గెటిన్ వస్తుంది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని తగ్గించే వ్యాధులు, హెచ్ఐవి పోవకావరే లోపం ఉన్న వారిలో వచ్చి నవ్వుడు బిస్టో స్టీరాన్ హార్మోన్లో మార్పులు, వృషణాల కణాల్లో మార్పులు వస్తాయి.

ప్రోస్టేట్ టి.బి

వ్యాధి లక్షణాలు : తరుమగా మూత్రవిసర్జన చేయాలనిపించడం మూత్రంలో రక్తం పోవడం, మూత్రవిసర్జన చేసేటప్పుడు కష్టంగా, నొప్పిగా, మంటగా ఉడడం, శీఘ్రసగ్గులనం కావడం, తుంటి నడుంనొప్పి, పెరిక్లె పెయిన్, పెరినీయల్ పెయిన్ యురెత్రల్ డిస్చార్జ్ కావడం, యూరినరీ అబ్స్ట్రక్షన్ ఉంటుంది. వీర్ధం తక్కువగా, బాధకరంగా, రక్తం పోవడం, వీర్ధ కణాలు తక్కువగా ఉండడం, వాటిలో కడలికే లేకపోవడం ఉంటుంది. వీరిలో సప్సనకత్తం ఉంటుంది పెరినీయర గజ్జల్లో మలశయంలో నొప్పి. తుంటి కాళ్ళలో నొప్పి ఉంటుంది. ప్రోస్టేట్ వాపు ఉంటుంది. వీరిలో పల్ట్రీనీ టి.బి. మరియు యకూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటుంది. రెక్టల్ ను పరీక్షించినప్పుడు ప్రోస్టేట్ గడ్డిగా, రాయలాగా ఇరెగ్యులర్ గా ఉంటుంది. కాంప్లికేషన్స్: ప్రోస్టేటిక్ బ్యూబర్క్యుల్స్ కేవలీన్, ఎపిడిడైమిస్, యురెత్రైటిస్, డ్రిక్టర్ వృషణాల్లో ఫిస్టూలా, కిడ్నీ టి.బి. మూత్రంలో బీమ పోవడం గ్రాన్యులో మాటన్ ప్రోస్టైటిస్, ప్రోస్టేటిక్ అబ్సెస్ వంటి అనేక కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడుతాయి. □



పనీర్ జలేబీ

నూనె: వేయించడానికి సరిపడా. తయారీ : రవ్వ, మైదా, కార్నోస్టార్చ్, ఫుడ్ కలర్ వేసి కొద్దికొద్దిగా పాలుపోసి ముద్దలా వచ్చేలా గ్రైండ్ చేయాలి. స్వేదమీద పాన్ పెట్టి చక్కెర వేసి కొద్దిగా నీళ్లు పోసి పాకం పట్టుకోవాలి. పాకం వచ్చాక యాలకుల పొడి వేసి దించేయాలి. స్వేదమీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనె పోసి వేడి చేయాలి. పనీర్ మిశ్రమాన్ని ఫ్రైంగ్ బ్యాగ్లో కానీ, పాల ప్యాకెట్ కవర్లో కానీ వేసి కాగిన సానెలో జిలబీల్లా ఒత్తుకుని దోరగా కాల్చుకోవాలి. కాగిన జిలబీలను పాకంలో వేసి అర గంటపాటు నానిన తర్వాత, సర్వీ చేసుకుంటే నోరూరించే పనీర్ జిలబీ నీ సిద్ధం. □



రంగవల్లి



20 చుక్కలు 2వరుసలు ఇటు అటు వదిలి 2 వరకు - లక్ష్మీ ప్రసన్న టి.ఎన్ రెడ్డి నగర్

16 చుక్కలు 2 వరుసలు 2 వరకు సరిచుక్కలు - జి. పద్మావతి విశాఖపట్నం



ముగ్గులకు అహ్వనం మా చిరునామా ఎడిటర్, 'చెలి' వార్త, నం.396, లోయర్బ్యాంక్ బండ్, డిబిర్ మిల్స్ చక్కెర, హైదరాబాద్-80. e mail: cheli@vaartha.com

