చిన్నారుల జీవితాల్లో వెలుగులు ..

ఆస్తులన్నీ అమ్ముకున్నాం.. పిల్లాణ్ని హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిప్పడం ఇక మావల్ల కాదు.. ఓ తల్లి ఆవేదన. చికిత్స ఇంకా పూర్తయినా కాలేదు. అప్పులు తీర్చే దారి కనిపించక ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడాయన.. ఓ భార్య గుండెకోత, నిద్రాహారాలు కరవైన తల్లులు. చంకల్లో కీమోతో నీరసించిన పిల్లలు.. ఇవన్నీ చూసిన ఆ డాక్టరమ్మ మనసు తల్లడిల్లింది. పైసా ఖర్చులేకుండా అలాంటి వారికి అత్యుత్తమ చికిత్స అందించాలనుకున్నారు. అనుకోవడమే కాదు చేసి చూపిస్తున్నారు డాక్టర్ ప్రియా రామచంద్రన్.

మద్రాస్ మెడికల్ కాలేజీ నుంచి పిహెచ్‌డిలో బంగారు పతకం సాధించిన ప్రియ.. యుకె, యుఎస్‌లలో పిడియాట్రిక్ సర్జన్‌గా శిక్షణ పొందారు. స్వదేశానికి తిరిగొచ్చి చెన్నైలోనే పిడియాట్రిక్ యూరాలజిస్ట్‌గా సేవలందిస్తున్నారు. ఒకసారి హాస్పిటల్‌లో ఉండగా.. ఓ తల్లి చాలా వేదనతో తన బిడ్డను చూపించేందుకు వచ్చింది. ఏమైందంటే. క్యాన్సర్ అనీ, కీమోథెరపీ నడుస్తోందనీ కన్నీరు మన్నీరైంది. అప్పటికి ధైర్యం చెప్పి పంపారామె. ఆరునెలల తర్వాత ఆమె మళ్లీ ప్రియకు తారసపడ్డప్పుడు.. 'చికిత్స కోసం ఆస్తులన్నీ అమ్ముకున్నాం. తాకట్టు పెట్టేందుకూ ఏమీ మిగల్లేదు. ఇక చికిత్స మా వల్ల కాదు' అంటూ బోరుమందా తల్లి. ఎంత ఓదార్చినా ఆ అమ్మ కన్నీరు ఆగలేదు. తర్వాత ఎన్ని రోజులైనా ఆ సంఘటన పదే పదే గుర్తుకొచ్చేది ప్రియకు. ఇక తనే ఏదో ఒకటి చేయాలని 2002లో 'రే ఆఫ్ లైట్ ఫౌండేషన్'ను స్థాపించారు.

తొలి విరాళం తనదే.. 'క్యాన్సర్ బాధిత పిల్లలూ, నిరాశతో దీనంగా ఉండే కుటుంబీకులూ నన్నెంతో బాధించారు. చేయూతనివ్వాలనుకుని విరాళాల కోసం ఎన్నో సంస్థల్ని సంప్రదించా. ఎవరూ ఆసక్తి చూపలేదు. అప్పుడో స్నేహితురాలి సలహాతో నేనే లక్ష రూపాయలు పెట్టి ఓ పెయింటింగ్ కొన్నా. ఆరు నెలల తర్వాత దాన్ని వేలం వేస్తే రూ.3.5 లక్షలొచ్చింది. ఆ మొత్తంతో సేవలు మొదలుపెట్టా' అని గుర్తు చేసుకుంటారు ప్రియ. తర్వాతా ఆ స్నేహితురాలితో కలిసి వివిధ నగరాల్లో పలువురు ప్రముఖ కళాకారుల చిత్రాలతో ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్లు నిర్వహించేవారు. అక్కడ చిత్రాల్ని వేలం వేసేవారు. ఇలా ఏటా రూ.2 లక్షల దాకా వచ్చేవి. వాటికితోడు కొందరు స్నేహితులూ సాయం చేసేవారు. అలా పిల్లల చికిత్సకు సొమ్ము సమకూర్చుకునే వారు. 2004లో కేంద్ర ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సిఎస్ఆర్) పథకం తెచ్చాక. చాలా సంస్థలు విరాళాలివ్వడం మొదలుపెట్టాయి. ఇప్పుడు ఏటా రూ.1.5 కోట్లకు పైగా వస్తున్నాయి.

ప్రధాని ప్రశంసలు... ఇటీవల చెన్నైకి వచ్చిన ప్రధాని మోదీ ఈ ఫౌండేషన్ ద్వారా క్యాన్సర్ నయమైన పిల్లలతో ముచ్చటించి, ప్రియను అభినందించారు. ఎన్ని పనుల్లో ఉన్నా ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలూ చేస్తుంటారు ప్రియ. ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలూ రాశారు. 'ఇప్పుడిప్పుడే పిల్లల క్యాన్సర్లపై తల్లిదండ్రుల్లో అవగాహన వస్తోంది. పిల్లల ఆరోగ్యం, భవిష్యత్తు పట్ల అమ్మానాన్నలు మరింత శ్రద్ధ చూపాలి' అంటారామె. డాక్టర్ ప్రియ సేవలు ప్రారంభించే నాటికి దేశంలో పిల్లల క్యాన్సర్ చికిత్సలో విజయం శాతం 40 మాత్రమే. తొలిదశలో గుర్తించకపోవడం, డబ్బు లేక అత్యుత్తమ చికిత్స అందక పోవడమే కారణాలుగా గుర్తించిన ప్రియ. ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలనుకున్నారు. పేదలకోసం క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ క్యాంపులు మొదలుపెట్టారు. కొందరు డబ్బులేక ఇతర హాస్పిటల్స్ నుంచి ఈమె దగ్గరికి వచ్చేవారు. అలా వచ్చిన వారిలో కొందరికి తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరే ఉండేవారు. ఆరా తీస్తే.. క్యాన్సర్ అని తెలియగానే తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని, చికిత్సకు డబ్బు లేక, అప్పులు తీర్చలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని సమాధానమిచ్చేవారు. ఇది విని నిర్ఘాంతపోయిన ప్రియ. తాను పనిచేస్తున్న కంచి కామకోటి చైల్డ్స్ ట్రస్ట్ హాస్పిటల్‌లో క్యాన్సర్ విభాగాన్ని తెరిపించారు. ఫౌండేషన్ ఖర్చుతో అక్కడ బోన్‌మ్యారో మార్పిడి యూనిట్‌ని అందుబాటులోకి తెచ్చారు. దానికి తోడుగా బెడ్, ల్యాబ్, వైద్యుల ఫీజులు తీసుకోకుండా చికిత్స అందించేది హాస్పిటల్ యాజమాన్యం. ఇప్పటిదాకా వందల మందికి సేవలందించారు. వీరు అందించిన చికిత్సల్లో 85 శాతం విజయవంతమయ్యాయి. వాళ్లంతా సాధారణ జీవనం సాగిస్తున్నారు. 'మా సాయంతో క్యాన్సర్ నయం చేయించుకుని వెళ్లినవారిలో కొందరు ఉద్యోగాలూ, వ్యాపారాలూ చేస్తున్నారు. వారంతా తోచినంతలో ఫౌండేషన్‌కి సహకరిస్తున్నారు' అని సంతోషంగా చెబుతారు ప్రియ. రజనీకాంత్, ధనుష్, త్రిష.. లాంటి సినీతారలూ ఈ ఫౌండేషన్‌కు సహకరిస్తున్నారు.

కేర్‌టేకర్‌తో ప్రేమగా..

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తున్న ఇళ్లలో పనిలో సాయానికి, చంటిబిడ్డ సంరక్షణక, అమ్మనో, అత్తగారినో కని పెట్టుకుని ఉండటానికి ఇలా దేనికైనా కేర్‌టేకర్లే శరణ్యం. నానీలను ఏర్పాటు చేయడానికి ఏజెన్సీలూ వచ్చాయి. వాళ్లు ఒప్పందం కుదుర్చుకుని మనకో నానీని అప్పజెప్తారు. ఇంతకీ ఆ కేర్‌టేకర్‌తో ఎలా ఉండాలంటే..

- తినకుండా మారాం చేస్తే వదిలేయకుండా కబుర్లు చెబుతూ తినిపించమని చెప్పాలి. అలా చేస్తున్నదీ లేనిదీ గమనించాలి. మందులు వేయాల్సి ఉంటే వేళలు పాటించేలా చూడాలి.
- పిల్లలు లేదా వృద్ధులకు అనారోగ్యాలు త్వరగా సోకే ప్రమాదముంది. కనుక నానీ పరిశుభ్రత పాటించేలా చూడటం చాలా ముఖ్యం. డైపర్లు మార్చినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోమని, తినిపించేటప్పుడు అవసరమైన జాగ్రత్తలు పాటించమని మృదువుగానే అయినా స్థిరంగా చెప్పాలి.
- చిన్నారి ఆడుకుంటున్నప్పుడు మొనతేలిన లేదా కోసుకునేలా ఉండే వస్తువులు లేకుండా, స్టవ్వు, పిల్లగోడల దగ్గరకు వెళ్లి ప్రమాదాలు కొనితెచ్చుకోకుండా చూడమని చెప్పాలి.
- వంట కూడా తనే చేసేట్టయితే.. తరచూ ఒకే రకమైన ఆహారమైతే తినరు కనుక భిన్నంగా తయారుచేయమని చెప్పాలి.

5. రోజంతా ఇంట్లోనే ఉంటే విసుగు కనుక కాసేపు దగ్గర్లో ఉన్న పార్కుకు తీసికెళ్లి, తిప్పి, సురక్షితంగా తీసుకొచ్చేలా తర్ఫీదివ్వాలి.

- నానీకి పెద్ద చదువులు లేకపోయినా జ్వరమొస్తే లేదా దెబ్బ తగిలితే తక్షణ చర్య తీసుకునే, అవసరమైన మాత్ర వేయగలిగే పరిజ్ఞానం ఉండేలా ఎంచుకోవాలి.
- ఈ జాత్రలన్నీ చెప్పి మనవాళ్ల రక్షణ మాత్రం చూసుకుంటే సరిపోదు మనతో ఉన్నన్ని రోజులూ మన మనిషిగానే ప్రేమగా చూసుకోవాలి. కుదిరినప్పుడల్లా ఆత్మీయంగా మాట్లాడాలి. ఏదైనా అర్థం కాకపోతే విడమరిచి చెప్పాలే గానీ కోపతాపాలకు తావీయకూడదు. మనమిచ్చే జీతం వాళ్లకెంత అవసరమో వాళ్ల సేవ మనకూ అంతే అవసరమని మర్చిపోకూడదు. మిగిలపోయిన అన్నం, కూరా, చారూ కాకుండా మనం తినేదే పెట్టాలి. ఏది కనిపించకున్నా వెంటనే తనే తీసిందేమోనన్న అనూనాలకు తావీయొద్దు. ఏజెన్సీ వాళ్లు పోలీస్ ఎంక్వయిరీ చేసి అలాంటి అవాట్లేవీ లేవని నిర్ధరించుకున్నాకే కొలువు అప్పజెప్పారు. మనమెంత దయ, సానుభూతితో ఉంటే మనవాళ్లనీ అంత బాధ్యతగా, ఇష్టంగా ఊసుకుంటారని గుర్తుంచుకోవాలి. ❑

అందమైన పూసల వడ్డాణాలు

పండుగ రోజులలో రంగుల పూసలతో కొత్తకొత్త నగలు తయారవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఇదే లేటెస్ట్‌ట్రెండ్. డ్రెస్, చీరలకు మ్యాచింగ్ పూసలు ధరించడం న్యూఫ్యాషన్. యువతులను దృష్టిలో పెట్టుకుని డిజైనర్లుపలురకాల పూసల వడ్డాణాలు తయారుచేస్తున్నారు. గాజులు, కమ్మలను రూపొందిస్తున్నారు. పార్టీవేర్‌గా ఇవి అమితంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

చెలి చిట్కా

స్వీట్‌కార్న్ ఉడికించాక చెంచా నిమ్మరసం వేస్తే గింజలు రంగు కోల్పోకుండా ఉంటాయి. ❑

ఆధ్యాత్మికం

అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడు

ఏడు కొండలపై అనంత స్వర్ణమయమైన ఆనందనిలయంలో అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడు, ఆదిమధ్యాంతరహితుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కొలువై, కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట కొంగు బంగారంగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. తిరుమల శ్రీనివాసుడు ఉత్సవాల దేవుడు. తెల్లవారుఝామున మూడు గంటలకు సుప్రభాత సేవ నుంచి అర్ధరాత్రి 12.30 గంటలు ఏకాంతసేవ వరకు ఎన్నో విశేష ఉత్సవాలు తిరుమలలో శ్రీవారికి నిర్వహిస్తారు. అలవైకుంఠలో సాక్షాత్తు శ్రీమహావిష్ణువే కలియుగంలో శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామిగా స్వయంభువుగా ఆవిర్భవించిన దివ్య మనోహర రూపం శ్రీనివాసుడు. ఎంతో దివ్య మనోహర రూపం స్ఫురించే కళ్యాణ చక్రవర్తికి నిత్యమూ సేవలే! కలియుగంలో శ్రీ వెంకటేశ్వరుడే ప్రత్యక్ష దైవం. భక్తుల ఆర్తితో పలికే దైవం తెలుగువారి ఇలవేల్పు అయిన శ్రీనివాసుడు అనగానే స్వామి కొలువుదిరిన సప్తగిరులు, తిరుమల క్షేత్రం, ఆనంద నిలయం గుర్తుకు వస్తాయి. ఒక్కసారైనా తిరుమల క్షేత్రాన్ని దర్శించుకోవాలనీ, ఆ స్వామిని కన్నులారాచూడాలని అనుకోని భక్తులు ఉండరంటే అతిశయోక్తికాదు. భక్తుల కోరికలను తీర్చడంలో పారిజాతం వంటివాడు. అందరికీ సులభంగా ప్రసన్నుడయ్యే అవతారమూర్తి శ్రీవేంకటేశ్వరుడు. శ్రీవారిని దర్శించి ఆలయంలో కొద్దిసేపు గడపడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. మానసిక ప్రశాంతతను ప్రసాదించే స్వామివారిని దర్శించిన భక్తులు దివ్యానుభూతులు పొందుతారు. ఆనంద నిలయంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట ఆపద మొక్కులవాడిగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. ఆయన కరుణాకటాక్షాలవల్లే చిన్న గ్రామమైన తిరుపతి నేడు మహానగరంగా రూపుదిద్దుకుంది.

- కాయల నాగేంద్ర

నలభై దాటాక పొట్ట పెరుగుతోందా..

హార్మోన్ల ప్రభావమే..

హార్మోన్ల ప్రభావం కారణంగా మన శరీరంలో వివిధ మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. మెనోపాజ్ దశలో పొట్ట పెరగడానికీ ఇవే కారణమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ దశలో ఈస్ట్రోజెన్ వంటి హార్మోన్ల తక్కువగా ఉత్పత్తవడం వల్ల వాటి స్థాయుల్లో సమతుల్యత లోపిస్తుంది. ఇది పొట్ట చుట్టూ, పొత్తి కడుపు దగ్గర కొవ్వులు పేరుకుపోయేందుకు ప్రేరేపిస్తుంది. కొంతమందిలో శరీర బరువు పెరగక పోయినా ఇలా పొట్ట పెరిగే సరికి అసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. క్రమంగా బరువు పెరిగి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు, గుండె సమస్యలు, టైప్-2 మధుమేహం, క్యాన్సర్.. వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ముందే జాగ్రత్త పడి.. కొన్ని ఆహార పదార్థాల్ని మెనూలో చేర్చకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు.

ఈ ఆహారంతో.. ● అవిసె గింజలు ఆరోగ్యానికే కాదు.. అధిక బరువు తగ్గించడానికీ దోహదం చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే మోనోఅన్‌శ్యాచురేటెడ్ కొవ్వులే ఇందుకు కారణం. ఇవి శరీరంలో అధిక నీరు చేరకుండా చేయడంతో పాటు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయుల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయి.

● మన శరీరంలో విడుదలయ్యే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఒత్తిడికి కారణమవుతుంది. ఇదీ పొట్టభాగంలో కొవ్వు పేరుకు పోయేందుకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి ఈ హార్మోన్ స్థాయుల్ని తగ్గించడంలో దాల్చిన చెక్క సమర్థంగా పతనం చేస్తుంది.

● సబ్జా గింజల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కదలికల్ని ప్రేరేపించి వివిధ జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. అంతేకాదు. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట చుట్టూ పేరుకు పోయిన కొవ్వు కరుగుతుందని పలు అధ్యయనాలు కూడా రుజువు చేశాయి.

● చెడు కొవ్వుల్ని కరిగించడంలో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. పైగా ఇందులో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే. కాబట్టి పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించాలంటే ఇది చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ ఫలితం పొందాలంటే.. గ్లాసు నీటిలో టేబుల్‌స్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసుకొన ఇపరగడుపున తీసుకోవాలి. ● పప్పులు, కాయధాన్యాల్లో ఫోలికామ్లం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ 'బి', ఫైబర్, ప్రొటీన్.. వంటి పోషకాలుంటాయి. ఇవి పొట్ట చుట్టూ పేరుకున్న కొవ్వుల్ని కరిగించడానికి దోహదం చేస్తాయి. ● ఆకుకూరల్లో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన, యాంగ్జైటీ.. వంటి మానసిక సమస్యల్ని తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది. అంటే పరోక్షంగా శరీరంలో పేరుకున్న చెడు కొవ్వులు, పొట్టనూ తగ్గస్తుందన్నమాట.

● మెనోపాజ్ దశలో తలెత్తే దుష్ప్రభావాలే మహిళల్లో వివిధ మానసిక సమస్యలకు కారణమవుతుంటాయి. వీటిని దూరం చేసుకోవాలంటే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే చేపలు, సీ-ఫుడ్, వాల్‌నట్స్‌ని డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని చెబుతోంది ఓ అధ్యయనం. ఇక వీటితో పాటు బరువులెత్తడం, నడక, పరుగు, ఈత, సైక్లింగ్.. వంటి వ్యాయామాలు కూడా మెనోపాజ్ పొట్టను తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ నియమాలు పాటిస్తున్నా ఫలతం లేకపోతే ఇతర సమస్యలేవైనా ఎదురైతే.. ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుల్ని సంప్రదించడం ఉత్తమం అంటున్నారు. ❑

ఘగర్‌తో డిప్రెషన్ ..

దేశంలోని మెజారిటీ ప్రజలకు తియ్యటి పదార్థాలంటే విపరీతమైన ఇష్టం. కానీ అదే పనిగా తీపి పదార్థాలను తినడం ద్వారా కొవ్వు పెరుగుతందని మనందరికి ఇది వరకే తెలుసు. కానీ ఆశ్చర్యకరంగా తీపి పదార్థాలకు డిప్రెషన్‌కు సంబంధం ఉన్నట్లు బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ సైకియాట్రీ నివేదిక తలిపింది. అయితే ఆహార పదార్థాల ద్వారా వ్యక్తి స్పందనలు ఉంటాయని తెలిపింది. కాగా రెండు రకాల ఘగర్‌లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

1.సింపల్ ఘగర్ 2. ప్రాసెస్డ్ ఘగర్

సింపల్ ఘగర్ : కూరగాయలు, పండ్లలో సింపుల్ ఘగర్ ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు (మినరల్స్) సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

ప్రాసెస్డ్ ఘగర్: ఇందులో ఏ విధమైన పోషక విలువలు, కేలరీలు ఉండవు. ఉదా: చాక్‌లెట్స్, సాఫ్ట్‌డ్రింక్స్ (కూల్‌డ్రింక్స్) అయితే మన శరీరంలో తియ్యటి పదార్థాల చేరాక కార్బోహైడ్రేట్స్‌గా ఉన్న పదార్థాలను గ్లూకోజ్‌లోకి మార్చుతాయి. అయితే తియ్యగి పదార్థాలు తింటే ఎక్కువ స్థాయిలో దోపమైన్ విడుదల వుతుంది (సంతోషం కలిగించే హార్మోన్) మరోవైపు ఎక్కువ తియ్యటి పదా ర్థాలు తిన్నట్లయితే ఘగర్‌ను స్థిరీకరించేందుకు రసాయన చర్యలు జరుగు తాయి. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ సమస్యలతో బాదపడతారని నివేధిక తెలిపింది. కాగా ఘగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు ఎక్కువగా మానసిక సమస్యలు, డిప్రెషన్‌తో బాధపడతారని సైన్స్ రిపోర్ట్ జర్నల్ అధ్యయనం తెలిపింది. అయితే ఘగర్ (తీపి పదార్థాలు)ను అప్పుడప్పుడు మితంగా తీసుకుంటే సమస్యలు ఉండకపోవచ్చని నివేదిక తెలిపింది. మరోవైపు ఘగర్ సమస్యతో బాదపడేవాళ్లు బాగా జగ్రత్తతో ఉండాలని అధ్యయనకర్తలు సూచిస్తున్నారు. టైప్ 1డయాబెటిస్ (మధుమేహం) సమస్యతో బాధపడేవారు ఇన్సులిన్ మార్పులను గమనించాలి. లేకుంటే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచే జీవక్రియల సమతూల్యత కోల్పోయి డిప్రెషన్ సమస్యకు దారితీయొచ్చని ప్లస్ వన్‌జర్నల్ అధ్యయనం పేర్కొంది. ❑

ముఖానికి ఆవిరి

బ్యూటీ పార్లర్‌లలో ఫేసియల్ చేసేటప్పుడు ముఖానికి ఆవిరిపట్టడం (స్టీమ్) చూస్తుంటాం. అయితే ఆవిరి ఎంత సమయం పట్టాలా? ఎలా పట్టాలి. అసలు ఆవిరిపట్టడడం వల్ల ఉపయోగాలేమిటో తెలుసుకోవడం అవసరం.

- మరీ ముఖచర్మానికి దగ్గరగా ఆవిరి వేడి తగలకూడదు. షవర్‌బాత్ చేసేటప్పుడు నీరు ఎంత దూరం నుంచి పడతాయో, సుమారు అంత దూరం నుంచి ఆవిరి చర్మానికి తగలాలి. లేదంటే చర్మంతన సహజత్వాన్ని కోల్పోతుంది.
- ఐదు నిమిషాలకు మించి ఆవిరి పట్టకూడదు. అన్ని చర్మతత్వాలూ ఒకేలా ఉండవు కాబట్టి అందరికీ ఒకేవిధంగా ఆవిరిపట్టరాదు. దీని వల్ల చర్మంలోని పోర్స్ తెరచుకుని, సహజసిద్ధంగా నూనె స్రవించే గ్రంథులు పొడి బారుతాయి. దీని వల్ల చర్మం త్వరగా ముడతలు రావడానికి ఆస్కారం అవుతుంది.
- ఆవిరి పట్టిన తర్వా క్లెన్సర్‌తో ముఖాన్ని శుభం చేసుకోవాలి. దీనల్ల పోర్స్‌ఓ ఉన్న మలనాలు తొలగిపోతాయి.
- తర్వాత పొడి ఉన్న మెత్తని టవల్‌తో ముఖాన్ని తుడుచుకోవాలి. ఒకవేళ చర్మం పొడిబారినట్టుగా అనిపిస్తే గనక ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి.
- చర్మతత్వానికి తగిన విధంగా ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చే నిపుణుల చేతనే ఫేసియల్ చేయించుకోవడం, స్టీమ్ పట్టడం చేయడం మేలు. ❑