



SVICCAR

Sri Venkateswara Institute of
Cancer Care & Advanced Research

A Unit of **TATA CANCER CARE FOUNDATION**
Supported by **TATA TRUSTS**





వంటలో ఉండలు కట్టకుండా ఉండాలి అంటే ఈ చిట్కాలు వాడండి

- ఏదైనా పిండి వాడేముందు జల్లేడ వట్టి వాడితే ఉండలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.
- మనం కర్రీ లో పిండి ని వాడదలుచుకుంటే పిండి ని డైరెక్ట్ గా చల్లకుండా కొన్ని నీళ్ళలో కలిపి ఆ పేస్ట్ ను కర్రీ లో కలిపితే ఉండలు కట్టదు.
- పిండి ని కలిపిన పేస్ట్ లేదా ద్రావణాన్ని కూరలో కలిపేటప్పుడు గరిట ను గుండ్రంగా, వేగంగా, సవ్య దిశలో, అవసవ్య దిశలో తిప్పుతూ ఉండటం ద్వారా, గ్రేవీ లో ఉండలు లేకుండా కావలసిన కన్సిస్టెన్సీ వస్తుంది.
- ఉప్పు లాంటి వంటకాల్లో ఉండలు రాకుండా ఉండాలంటే నీళ్లు కొంచెం కొంచెం గా తిప్పుతూ కలపాలి.
- రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి లాంటివి చేసేటప్పుడు, కొద్దిగా నెయ్యి జత చేస్తే సంకటి మృదువుగా ఉండలు కట్టకుండా వస్తుంది.

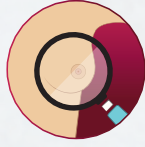
Sailaw's KITCHEN



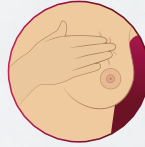
సాధారణ స్వీయ రొమ్ము - పరిక్ష చేసుకొనే వీధానం



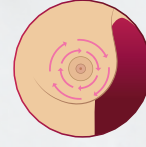
ఆద్దం ముందు నిలబడండి.



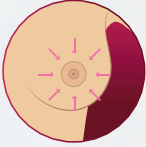
రొమ్ము ఆకారం మరియు పరిమణంలో మర్పులను మరియు చనుముల నుండి కర్తంతో కూడిన డిశ్చార్జి.



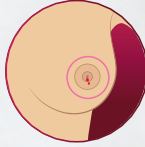
మధ్య మూడు వేళ్ళను ఉపయోగించి మీ రొమ్ము యొక్క ప్రతి ప్రాంతాన్ని తనిఖీ చేయండి.



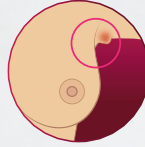
రొమ్ము యొక్క ప్రతి భాగాన్ని వృత్తాకారంలో తనిఖీ చేయండి.



ఏదైనా గడ్డలు, మందపాటి మచ్చలు లేదు ఇతర మార్పులు కోసం రొమ్ము భాగంలో తనిఖీ చేయండి.



పాల చనుముల క్రింద తనిఖీ చేసి, ఉత్పన్న (DISCHARGE) కోసం తనిఖీ చేయడానికి చనుములను సున్నితంగా పిండి చేయండి.



మీ చంక భాగంలో, కాలర్ బోన్ (ఎముక), భుజం మరియు రొమ్ము మధ్య ప్రాంతాన్ని తనిఖీ చేయండి.



ఇతర రొమ్ము పరిక్ష కొనసాగించే దశను పునరావృతం చేయండి.

CANCER SE JEETNA

సంభవ है



SVICCAR

శ్రీ వెంకటేశ్వర ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్
క్యాన్సర్ కేర్ అండ్ అడ్వాన్స్డ్ రీసెర్చ్

A Unit of TATA CANCER CARE FOUNDATION
Supported by TATA TRUSTS

సంప్రదించండి: జూ పార్క్ రోడ్, తిరుపతి - 517 501

ఇమెయిల్: sviccar@tatatrusters.org | టోల్ ఫ్రీ: 1800 103 6123