

వర్షాకాలంలో బయటి నుంచి ఇంటికొచ్చే వాళ్ల ద్వారా బురద, క్రిములు.. వంటివన్నీ ఇంట్లోకి చేరతాయి. అందుకోసా నేలపై అంటుకున్న మురికి, మరకలు ఓ పట్టాన పడలేవు. అలాగని వాటిని పదిలేసి చేజేతులా



అనారోగ్యలు కొనితెచ్చుకోలేం. కాబట్టి వానాకాలంలో ఇంట్లోని ఫ్లోర్ని ఎప్పుడీకప్పుడు శుభ్రం చేయాలి. తద్వారా ఇంటిని క్రిమి రహితంగా ఉంచుకోవచ్చు. అందుకోసం ఏం చేయాలో చూద్దాం రండి.. **తేమ పీల్చుకోకుండా...** వర్షాకాలంలో గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పైగా తరహా వర్షాలు కురుస్తూ ఉంటాయి. దీంతో ఫ్లోర్ కాస్త చెమ్మగా మారుతుంది. సోప్ స్కాన్, గ్రానైట్ తరహాఫ్లోర్ అయితే ఈ విషయంలో కాస్త జాగ్రత్త పాటించాలి. ఎందుకంటే వీటికి తేమను పీల్చుకోనే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో ఏదైనా మరక అయితే అది వెంటనే గట్టిపడిపోతుంది. ఇక దాన్ని పదిలించడం కష్టమవుతుంది. అందుకే వాటిపై మార్బుల్ ఫీలర్ చేయడం మంచిది. ద్రవరూపంలో ఉండే దీన్ని మెత్తటి పెయింట్ బ్రష్ లేదా శుభ్రమైన పప్రం సాయంతో అప్లై చేస్తే సరిపోతుంది. లేదా ఫ్లోర్ పాలిషింగ్ చేయించడం ద్వారాకూడా తేమను పీల్చుకోనే గుణాన్ని తగ్గించవచ్చు.

వేడినీటితో... వర్షాకాలంలో రోడ్ల పైకి చేరే మురుగు



అన్ని సీజన్లలోనూ దొరికే చిక్కుడు కాదు అల్లీ చాలా మంది తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. కానీ ఇవి మహిళల ఆరోగ్యానికి గట్టి మేలే చేస్తాయి. **మనలో చాలా మందిలో ఉండే సమస్య రక్తహీనత.** చిక్కుడు ఈ సమస్యను దూరం చేస్తాంది. చిక్కుడులో ఐరన్

మహిళలకు చిక్కుడు మంచిది



పోషిస్తుంది. తొలి త్రైమాసికంలో ఫోలేట్ సరైన మోతాదులో అందకపోతే స్వారల్ ట్యూట్ లోపాలు వస్తాయి. దీనివల్ల శిశువుల్లో మెదడు, వెన్నుపాము ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉండదు. **దీర్ఘో** ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, కాపర్.. దంతాలూ, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇవి వయోధిక మహిళల్లో ఎముకల సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. **చిక్కుడులో** విటమిన్ ఇ, కె ఉంటాయి. గాయాలైనపుడు రక్తం గడ్డ కట్టడంలో విటమిన్-కె, ఆక్సీజన్ని తీసుకువెళ్లే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో విటమిన్-ఇ సాయపడతాయి. **పొటాషియం,** మెగ్నీషియం, రక్త నాణాలపైన లెక్టిడ్ పడకుండా చేసి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేశారున్నాయి. చిక్కుడులో ఈ రెండు అధికంగా ఉంటాయి. **చిక్కుడులో** పీచు పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియలో ఇది చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాల గని అయిన చిక్కుడులో క్యాలరీలు మాత్రం చాలా తక్కువ. కాబట్టి బరువు నియంత్రణకి నాయకతాయి. అందుకే చిక్కుళ్లను తరహా మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి.

వానాకాలంలో.. నేల శుభ్రంగా..

ఫ్లోర్ క్లీనర్లను సైతం ఉపయోగించవచ్చు. సాధారణమైన లేదా బ్రైల్డ్ ఉన్న ఫ్లోర్ విషయంలో ఈ రెండు చిట్కాలను పాటించవచ్చు. అదే మార్బుల్ ఫ్లోర్ అయినట్లైతే.. వాటిని శుభ్రం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన మార్బుల్ ఫ్లోర్ క్లీనర్లను ఉపయోగించడం మంచిది. వీటివల్ల అవి పాడవకుండా ఉంటాయి. అలాగే వెనిగర్, నిమ్మ అమెల్యూనియా వంటి వాటిని మార్బుల్ ఫ్లోర్ శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించక పోవడమే మంచిది. **కిచెన్లో ఇలా...** ఇంట్లో మిగిలిన గదులన్నింటిలోనూ నేలను శుభ్రం చేయడం ఒకతయితే.. కిచెన్లో ఫ్లోర్ను శుభ్రం చేయడం మరో ఎత్తు వంట చేసేట ప్పుడు చివరే నూనె కారణంగా అక్కడ



తయారవు తుంది. కాబట్టి దీన్ని శుభ్రం చేసేట ప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. దీనికోసం పాపు బరెట్ వేడినీళ్లలో అరకప్పు వెనిగర్ వేసి మిశ్రమంగా తయారుచేయాలి. దీనిలో మాప్సు ముంచి నేలను శుభ్రం చేయాలి. అప్లై పొడి వస్త్రంతో తుడిచేస్తే సరిపోతుంది. వంట చేసేటప్పుడు పొరపాటున నూనె కిందపడిపోతే దానిపై పేపర్ టవలీని వేయాలి. ఇది నూనెను పీల్చేస్తుంది. ఆ తర్వాత మెత్తటి పప్రెన్ని ఫ్లోర్ క్లీనర్లో ముంచి తుడిస్తే జిడ్డు త్వరగా పదిలి పోతుంది.

తలకి నూనె రాస్తే ముఖం కూడా జిడ్డుగా మారుతుంది. దీనిని తీయడం మంచిది. **1. వేడికి మాడు నోవ్లీ** వస్తుంది. తలపై పర్సం పొడిబారడం వల్లే ఈ సమస్య. కాబట్టి, కొబ్బరి, బాదం,

తలకు నూనె అవసరమే..

అమడం ఇలా ఏదో ఒక నూనెతో తలకు మసాజ్ చేయాలి. నూనె తలలోకి ఇంకి మాడు పల్లబడుతుంది. హాయిదనం కలుగుతుంది. ఒక గంట తర్వాత తలస్నానం చేస్తే సరి. కుడుళ్లకు కావాల్సిన తేమ అంది, కురులు మృదువుగా మారతాయి. **2. వేగంగా పని ముగుస్తుందని తల అరబెట్టేందుకు డ్రెయ్యర్లు వాడతాం.** వాటి పర్యవసానాలు ఏంటో తర్వాత తెలుస్తాయి. వీటి నుంచి వెలువడే వేడికి వెంట్రుకలు గడ్డిలా తయారవుతాయి. అవి తిరిగి జీవం నింపుకోవాలన్నా.. ఆరోగ్యంగా ఎదగాలన్నా కనీసం వారినికోసానైనా నూనెతో మసాజ్ తప్పనిసరి. **3. తలపై చుండ్రుకు చెమట కూడా కారణమే.** దీనికి దురద, దద్దుర్లు అదనమై ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇలాంటప్పుడు కొద్దిగా వేపనూనెతో మాడుకు మసాజ్ చేస్తే చుండ్రు సమస్య తగ్గిపోతుంది. **4. వెంట్రుకల్లో నూనె పాళ్లు తగ్గడం కూడా తెల్లబడడానికి కారణమే.** కాస్త వేపాకు, కరివేపాకు వేసి, కాగబెట్టిన నూనెను పట్టించండి. శిరోజాలు నల్లగా నిగనిగలాడతాయి. లెక్టిడ్ కూడా తగ్గుతుంది.



పోషకాలుండేలా.. మట్టి బలంగా ఉంటేనే మొక్కలకు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. అలాగన రసాయనికీ ఎరువులను వాడొద్దు. ఇవి క్రమేపీ మట్టిని బలహీనపరుస్తాయి. పోషకాలు తగ్గి, మట్టి

తోట మట్టిలో పోషకాలుండేలా..



సహజాత్మాన్ని కోల్పోతుంది. అలాకాకుండా వ్యర్థాలతోనే మట్టిని పోషకాలమయంగా మార్చుకోవచ్చు. **ఎరువు తయారీకి:** ఇంటి వ్యర్థాలతో సేంద్రియ ఎరువులను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది మట్టిని పోషకాలమయం చేస్తుంది. మొక్క ఎదుగుదలకు

పనిచేస్తున్నారని. **సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలు.** అలాంటి అద్భుత కళా రూపాల్లో చేనేత కూడా ఒకటి. మగువల మనసు దోచు కునే ఈ పనితనం వెనుక ఎంతో చరిత్ర దాగుంది. మరెన్నో కథలనూ తనలో ఇముడ్చుకుంది. దాన్నే వెలికి తీయాలనుకున్నారని ఫ్యాబ్రిక్ సైబల్స్ **హేమలత,** 'పునరుజ్జీవన క్రస్ట్'ని స్థాపించి అరుదైన నేత పనితనాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తున్నారు. 'భారతదేశం విభిన్న సంస్కృతుల సమైక్యం. ఇక్కడ ప్రతి కళకూ చరిత్ర ఉంటుంది. ఇందులో చీర ఓ సంప్రదాయం' అంటారు హేమలత బెంగళూరులో పుట్టి పెరిగిన ఆమెకు సంప్రదాయాలన్నా, కళారూపాలన్నా ఎనలేని మక్కువ. అదే ఆమెను కర్ణాటకలోని పురాతన నేత కళ పునరుద్ధరణపై దృష్టి సారించేలా చేసింది.

ప్రాచీన కళలకు ప్రాణం పోస్తూ..

మీద వెలికి పట్టుకున్నారు హేమ. మరో 20 రకాల పురాతన చేనేత పద్ధతుల్లోనూ నేసే పనిలో పడ్డారు. ఇందుకోసం నిపుణు లైన పని వారూ, నూలు వడికేవారు. రంగులద్దే వారు, ఎంజ్రాయి దరీలు చేసేవారు. క్విల్లింగ్, బ్లాక్ ప్రింటింగ్.. వంటి కళాకారలందరినీ ఈ వేదికపైకి తెచ్చి ఆ ఉత్పత్తు లను మార్కెట్లో చేస్తున్నారు. తర్వాత తరం వారికి ఈ కళల్ని పరిచయమూ చేస్తున్నారు. ఉత్తర కర్ణాటకలో నాజార్లు సిగ్గెల్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్లో భాగంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో బెత్తాపాకులకు వీవీఎం టెక్నిక్స్ నూ నేర్పిస్తున్నారు. **ఇబ్బందులన్నీ...** ప్రాణం కల్పోతోన్న చేనేత చీరలకు వైభవం తీసుకు రావడం అంత సులువైన పనేమీ కాదు. ఎందుకంటే చేనేత కార్మికులు పని దొరకట్టే తెచ్చి వదిలేశారు. తిరిగి వారిని ఆ వృత్తిలో కొనిసాగేలా చేయడానికి చాలా కాలమే పట్టిందామెకు తరహా చేనేత చీరలతో వివిధ ప్రాంతాల్లో ఎగ్జిబిషన్లు ఏర్పాటు చేసి తమ ఉత్పత్తులపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం ప్రారంభించారు. ఆధునిక



తరాలకు ఆకట్టుకోవడం కోసం శతాబ్దాల నాటి చీరలకు ఫ్యాషన్ టవ్ ఇస్తున్నారు. తాజాగా భారతీయ మహిళా శాస్త్రవేత్తల సంఘం సర్వర్వోత్తమ వేడుకల్లో 37 మంది సీనియర్ శాస్త్రవేత్తలు వీటిని ధరించి వేదికపై నందడి చేయడంతో మరోసారి ఈ క్రస్ట్ పేరు, హేమ కృషి వార్తల్లో నిలిచాయి. ఇద్దరితో ఆరంభమైన చీర ప్రయాణంలో 55 మంది నేతస్థులూ, 20మంది రంగులద్దే కార్మికులూ తోడయ్యారు. వందల మందికి పరోక్షంగా ఉపాధి లభిస్తోంది. ఎగుమతులతో కోట్ల రూపాయల టర్నోవర్ని అందుకుంటోంది. వీటన్నింటి కన్నా ముఖ్యంగా అంతరించి పోయే మనుకున్న నైపుణ్యాలను కాపాడగలగడం ఎక్కువ తృప్తిని ఇస్తోందంటారు హేమ.



దుస్తుల మీద సాన పడితే.. ఆ ప్రాంతంలో గ్రిజిరినీ, సమ్మి నీళ్లు చల్లి గంటయ్యక రుద్ది ఉతికితే మరకలు మాయం.

చెలి చిట్కా



కావలసినవి : బీట్ రూట్-200 గ్రాములు, కోవా-50 గ్రాములు, జీడివప్పు- 15 గ్రాములు, పంచదార-150 గ్రాములు, నెయ్యి - 20 గ్రాములు, ఎండుద్రాక్ష- 10 గ్రాములు, బాదం-10 గ్రాములు, యాలకులు 10 గ్రాములు. **తయారీ విధానం :** బీట్ రూట్ పొట్టు తీసి సన్నగా తరగాలి. స్వేదన చేసి నెయ్యి

బీట్ రూట్ హలావా



వేసి వేడి అయ్యాక బీట్ రూట్ తురుము చేసి వేగించాలి. బాగా వేగిన తరువాత పంచదార, కోవా వేసి మరో మూడు నిమిషాల పాటు వేగించుకోవాలి. తరువాత కొన్ని బాదం పలుకుల, జీడివప్పు, యాలకుల పొడి వేసి మరికాసేపు వేగనివ్వాలి. చివరగా బాదం, జీడివప్పు, ఎండుద్రాక్షతో గార్నిష్ చేసి సర్వ్ చేసుకోవాలి.



ఆధ్యాత్మికం

