

చర్చం పాట్లు రాలుతోంటే...



యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు దురద, నొప్పి వంటివాటిని తగ్గిస్తాయి. తాజా కలబంద గుళ్ళను నమస్సు ఉన్నచోట కాస్తే సరి. ఫ్రజ్జెలో ఉంచుకుని తరచూ రాసినా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఐసీ: చలికాలం వేడి వేడి నీటితో స్నానం హాయిగా అనిపిస్తుంది. కానీ చర్మం మరింత పొలుసుల్లా రాలు తుంది. గోరువెన్నెని నీటితోనే స్నానం చేయాలి. ఇంకా నమస్సు ఉన్నచోట

ఈ కాలంలో చర్మం పొడిబారడం, ఎండిపోయి జీవం కోల్పోయినట్లుగా ఉండటం చాలామందిలో కనిపించే సమస్య! కొందరిలో ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. చర్మమంతా పొట్టులా రాలి మంట, నొప్పి కలుగుతాయి. ఈ సమస్యకు కొన్ని సహజ చిట్కాలు సాయపడతాయి.

ఎంత అందంగా మేకప్ వేసుకున్నా.. సరైన లిప్స్టిక్ ఎంచుకోకపోతే ఏదో వెలితిగా అనిపిస్తుంది. వీటి ఎంపికలో కాస్త జాగ్రత్తలు పాటించి చూడండి. చుక్కల్లో చందమామా ఆ మెరిసిపోవచ్చు.

అప్పుడప్పుడూ ఐసీతో రుద్దితే మట తగ్గుతుంది.

అలివ్ నూనె: పాలునులు రాలడం అంటే చర్మానికి తగినంత తేమ అందడం లేదని అర్థం. అలాంటప్పుడు అలివ్ నూనెను పలుచని పూతలా వేయాలి. ఇది సహజ మాయిశ్చరైజర్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో సమస్య తగ్గుతుంది.

పాలు: ఒక పలుచని పస్తాన్ని పాలల్లో ముంచి, సమస్య ఉన్నచోట ఉంచండి. పావుగంటయ్యాక చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేస్తే చాలు. పాలల్లోని లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మకణాలను లోతుగా శుభ్రం చేయడమే కాదు.. సహజ తేమని అందిస్తుంది.

టీటీ ఆయిల్: కొబ్బరి, జోజోబా నూనెలను సమపాక్షాత్ తీసుకొని దానికి కొన్నిచుక్కల టీటీ ఆయిల్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్నచోట కాస్తే సరి. కొబ్బరి, జోజోబా నూనెలు తేమను అందిస్తే.. టీటీ ఆయిల్లోని యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించడంలో సాయపడతాయి.

లిక్విడ్ లిప్స్టిక్ వేస్తున్నారా ?

ముందుగా మీకు నవ్వే లిప్స్టిక్ ని ఎంచుకోండి. అది మీ డ్రెస్ కి నవ్వేది అయితే మరీ మంచిది. ఏది వేసినా ముందుగా మాయిశ్చరైజ్ చేయడం మర్చిపోవద్దు. ముఖ్యంగా మ్యాటి తరహా లిప్స్టిక్ ని వేసినప్పుడు రాయకపోతే రంగు సమానంగా పరుచుకోదు. ప్యాములుగా కనిపించి చూడ్డానికి

బాగోదు.

- లిక్విడ్ లిప్స్టిక్ ని ఎంచుకుంటే సమానంగా పరుచు కుంటుంది. పైగా త్వరగా చెరిగిపోదు ఎక్కువ సేపు ఉంటుంది.
- మొత్తం మేకప్ అయ్యాక ఒక్కసారి టిప్స్ పేవర్ తో అద్దండి. అదనంగా ఉన్న రంగు పోతుంది.

కొబ్బరి పీచు పారేస్తున్నారా !



కొబ్బరికాయలతోపాటే వచ్చే పీచుని.. పారేస్తున్నారా? దాని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మీరలా పారేయరు...

- పాత్రలు తోమడానికి స్టీల్ ప్రగ్లర్ కన్నా కొబ్బరి పీచు సౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఫ్లాస్ట్ ప్రగ్లర్ తో పోలిస్తే పర్యావరణహితం కూడా..
- ఇత్తడి పాత్రలో కొబ్బరి పీచును పొట్టులా చేసి వేసి అందులో కొద్దిగా కర్రగారం వేసి మండిస్తే ఇంట్లో దుర్వాసనలు దూరమవుతాయి. దోమల బెడద కూడా ఉండదు.
- సరిసరి జుట్టుకు ఇది డైలా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక పాత్రలో కొబ్బరి పీచు వేసి నల్లగా మరంతవరకూ వేయించుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని మెత్తగా పొడిగా చేసుకుని అందులో కొబ్బరి నూనె, ఆవనూనె వేసి ఫ్లేన్ గా చేసుకుని తలకు పట్టించుకోవాలి. అలాక కడిగేస్తే జుట్టు రంగు మారుతుంది.
- కొంతమంది ఆర్థరైటిస్ కారణంగా మనం చేసే పనుల్లో ఏ విధమైన దోషము లేకుండా చూసుకోవాలి. నిత్య జీవితంలో సత్సంకల్పములు, సద్గుణములు, సతే ప్రవర్తన అల పరచుకుంటే చాలును. ఏదో తపస్సులకు, యోగాలకు, ధ్యానాలకు పోనక్కరలేదు.

బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారికి కొబ్బరి బొవధలలా పనిచేస్తుంది. ఈ పీచుతో టీ తయారు చేసుకొని తాగడం వల్ల దీనిలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు నొప్పులను నయం చేస్తాయి.

ఆచరణ ముఖ్యం సుమా !

ద్యూటీ జాజ్ గాడ్. కర్తవ్య నిర్వహణే దైవారాధనగా భావించాలి. భగవద్గీతలో చూస్తే కర్మ, ఉపాసన, జ్ఞానం (వర్గ, వర్ణం, విజ్ఞానం) అని చెప్పబడింది. ఈ రోజుల్లో గీతాసారాంశము, గీతా ప్రచారములు, బాగా జరుగుతున్న వున్నాయి. గీతలోని విషయార్థ క్లౌకాలను కంఠస్థం చేసుకొనికొన్నా.. ఒక్క జ్ఞానమునైనా ఆచరణలో పెట్టాలి. మనం ఎన్ని గ్రంథములు చదివినప్పటికీ, ఎంత మంది మహనీయులుబోధలు విన్నప్పటికీనా వాటికి మనం పూర్వయంత్రం ఎంత చోటు

ఇస్తున్నామో, దీనిని మనం ఆచరణలో పెడుతున్నామో, అది మాత్రమే భద్రంగా నిలుస్తుంది. కావున, విన్న విషయాలనూ, చదివిన విషయాలనూ ఆచరణలో పెట్టి భద్రం చేసుకోవాలి. కేవలం కట్టు, బొట్టు, భాష, వేషము ఇవి కేవలం బాహ్య సంబంధమైనవే. ఆచరణ అంతర్గతమే చేసేది. అలాంటి ఆచరణే ముఖ్యం. ఆచరణలో లేకపోతే ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా ఏమిటి ప్రయోజనం? పుస్తకములోనిది మనస్థాయిలో చేర్చుకోవాలి. అప్పుడు మనస్థాయి ఒక పుస్తకమైపోతుంది. దీనిని హృదయ ద్వారా ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే చదివినందుకు సార్థకత. ఆచరణే ముఖ్యం సుమా! ప్రతినీత్యమూ ఒక గంట అయినా భగవతాధ్యానము చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి. భగవద్గీతను మీ నాలుకపై నాట్యంచూడాలి. జీవితాన్ని ఆనందమయంగా వింపండి.

- డా.పులివర్తి కృష్ణమూర్తి

మనసున్న మారాణులు .. సంపద సృష్టిం పడంలో లక్ష్యము.. దాతృత్వంలో అన్యపూర్వము అయ్యారే మగువలు. ఎడైల్ గివ్ చూడన్ ఇండియా ఫిలాంత్రోపిస్ట్ లిస్ట్-2023లో స్థానం సంపాదించు కున్న వారిలో వీరి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సిందే..

విద్య, వైద్యం కోసం రూ.110 కోట్లు ... సుస్మిత బాగ్గి

ఎంత సంపాదించామన్నది కాదు..



సమాజానికి మనం ఏం చేశామన్నదే ముఖ్యం అంటారు సుస్మిత. ఈమె ప్రముఖ ఒడియా రచయిత్రి. కటకంలో పుట్టిపెరిగారు. పొలిటికల్ సైన్స్ లో పిజి చేసి ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయంలో లెక్చరర్ గా పనిచేశారు. పదిహేనేళ్ల వయసులో సుబ్రత్ బాగ్గితో పరిచయం కాస్తా పెళ్లికి దారితీసింది. ఆయన మైండ్ ఫుల్ వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరు విప్రోలో ఉద్యోగం చేసేవారు. ఉద్యోగదీత్యా ఈ దంపతులు కొన్నాళ్లు యుఎస్ లో ఉన్నారు. అక్కడే వీరికి పాఠశాలలో బోధించడం, వివిధ సామాజిక ప్రయోజనాల కోసం నిధులు సేకరించడం అలవడింది. తర్వాత ఇండియాకు తిరిగొచ్చి మరికొందరితో కలిసి సుబ్రత్ మైండ్ ఫుల్ సంస్థను నెలకొల్పారు. తమ సంపదలో కొంత విద్య, వైద్యంపై ఖర్చు చేయాలనేది సుస్మిత దంపతుల ఆలోచన.

అందుకోసమే భవనేశ్వర్ లో 750 పడకల క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి, పాలియేటివ్ కేరీలకోసం తమ 20 ఎకరాల భూమిని రాసిచ్చారు. బెంగళూరులో ఐఐఎస్ సికి 832 పడకల మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి, మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణం కోసం రూ. 425 కోట్ల విరాళం అందించారు. తాజాగా 2023 సంవత్సరానికిగానూ విద్య, వైద్య రంగాలకోసం రూ.110 కోట్ల రూపాయలను వితరణ అందించి ఈ దాతృత్వ జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్నారు.

రూ.170 కోట్లు అందుతే! రోహిణి నీలేకని ...

ఇన్ స్పీస్ సహా, వ్యవస్థాపకుడు నందన్ నీలేకని భార్యగానే కాదు.. సామాజిక సేవకురాలిగానూ రోహిణి



సంపద సృష్టిలో లక్ష్మీమూర్తులు

నీలేకని ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఈ ఏడు రూ.170 కోట్లను సేవకోసం ఖర్చుపెట్టి ఈ జాబితాలో వదో స్థానాన్ని

తో రోహిణి సంపద కూడా పెరిగింది. అదే సమయంలో రోహిణిలో ఉండే ఉదార భావాలు సామాజిక సేవపై దృష్టిపెట్టడానికే కలిగి సవాళ్లన్నో దాటి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అగ్రశ్రేణి సంస్థగా నిలబెట్టారు. వివక్షలేని, స్వేచ్ఛా పని వాతావరణంలో ఉద్యోగులు పనిచేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించి జోహో పని సంస్కృతితో గుర్తింపు తెచ్చారు. ఇవన్నీ ఆ కంపెనీని విజయాల బాటలో నడిపించాయి. తాజాగా ఆమె అత్యంత ధనవంతురాలిగా సంపన్నుల జాబితా లోనూ చోటుదక్కించుకున్నారు. ఈ ఏడాది సామాజిక సేవకోసం 13 కోట్లు వెచ్చించడంతో ఫిలాంత్రోఫిస్ట్ జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్నారామో. రాధ సామాజిక, సేవాకార్యక్రమాలు అంటే ఇష్టమని చెబుతారు.

అందుకే గుడ్డు.. సూపర్ ఫుడ్ .. !

ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పాలు అల్పాహారంగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదన్న విషయం తెలిసిందే. ఇతర అల్పాహారాల్లో లభించని పోషకాలు ఇందులో నిక్షిప్తమై ఉండడమే ఇందుకు కారణం. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు.. ఇవన్నీ కోడిగుడ్డులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

- పిల్లలకు అందించే ఆహారంలో కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనిలో ఉండే విటమిన్ ఎ, ల్యూటీన్, జియాక్సాంథిన్.. లాంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి సంబంధిత సమస్యల రాకుండా కాపాడడంలోపాలు రేచికటి నుంచి విముక్తి కలిగిస్తాయి.
- ఒక కోడిగుడ్డులో 1.5 గ్రాముల పప్పుసాన 213 మిల్లి గ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 75 క్యాలరీలు ఉంటాయి. మన రోజు తీసుకునే ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ 300 మిల్లిగ్రాములకు మించకూడదు. కాబట్టి రోజూ ఒక గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్లో అధిక మొత్తం లభించినట్లే.
- జీవక్రియలు సక్రమంగా సాగడంలో పాలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కోడిగుడ్డులోని ప్రోటీన్ కారణం. అలాగే ఇందులో విటమిన్ బి తప్ప మిగిలిన అన్ని విటమిన్లు ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయి.
- తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు ఉండే



కోడిగుడ్డు.. ఎముకలు, కండరాలు.. దృఢంగా తయారు కావడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎత్తు పెరిగేందుకు సహాయపడుతుంది.

- కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిసలో ప్రోటీన్లు, నియోసిన, రైబోఫ్లేవిన్, క్లోరిన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సోడియం, సల్ఫర్, ఇ.. వంటి ఖనిజాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే పచ్చనిసలో విటమిన్ ఎ,బి,ఇ అధికంగా ఉంటాయి. వీటితో పాలు ఫోలికామ్, ఐరన్,క్యాలియం, కాల్షి, సల్ఫరులు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. అలాగే గుడ్డులో లభించే ఐరన్ శరీరంలో సులభంగా కలిసిపోతుంది.
- శరీరం, గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు గుడ్డులో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలన్నీ.....

- కోడిగుడ్డులో లభించే ఫోలేట్ పుట్టుకతో సంక్రమించే వ్యాధులను చాలావరకు తగ్గిస్తుంది.
- ఉదయం పూట ఇతర అల్పాహారానికి బదులు గుడ్డు తీసుకునే వారు బరువు తగ్గుతారని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అలాగే గుడ్డులో ఉండే పెప్టైడ్స్ వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని కూడా రుజువైంది.
- మరో విషయం ఎంటుంటే.. మహిళల్లో ఎవరైతే రోజూ క్రమం తప్పకుండా కోడిగుడ్డును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారో వారిలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 24 శాతం తక్కువైన పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. దీనికి కారణం గుడ్డులో ఉండే కోలెన్ ఆనే పదార్థం. ఇది మెదడు, నాడీ మండలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు కూడా చాలా అవసరం. ఒక గుడ్డు నుంచి 20 శాతం వరకు కోలెన్ లభిస్తుంది. ఇది కారేయ జబ్బులు తగ్గించడంలో, ధమనులు దృఢంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది.
- గుడ్డులో విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరానికి ఎంత శరీరకపోషణం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల ప్రస్తుతం చాలామంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో మధుమేహం, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు పోంచి ఉంటున్నాయి. అందువల్ల గుడ్డును ఆహారంలో చేర్చుకోవటం మంచిది. ప్రోటీన్లు నీలిన గుడ్డులో మనకు అవసరమైన అన్నిరకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసినప్పుడు తిరిగి శక్తిని పురిణికోవడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

హెల్తీగా రాగి డోనట్స్

కావలసినవి :

- మైదాపిండి- 1 కప్పు, పంచదార పొడి- 1 కప్పు, వైట్ వెనిగర్, వెనెల్ ఎసెన్స్
- బేకింగ్ సోడా -2, టీస్పూన్ చొప్పున, ఉప్పు-అర టీస్పూన్, మజ్జిగ-2 కప్పు.
- పుడు
- వర్షుయ్.. ఎక్కువ నేర్పు కుంటున్నావ్? ఎవరు నేర్పు తున్నారు. అంటూ బెదిరించడం తిట్టడం చేయొద్దు. ఎంత వరకూ



అమ్మాయికి ఇలా చెప్పి చూద్దాం !



ఈ సమయంలో ఏమి తినాలి, శుభ్రంగా ఎలా ఉండాలి, శానిటరీ నాస్కిన్లు వాడకం వంటివి నేర్పించవచ్చు.

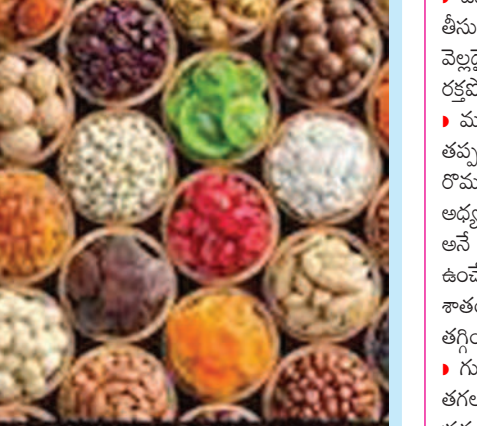
పొస్తా బాగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. అవసరం అయితే కొద్దిగా నీళ్లూ కలుపుకోవచ్చు. డోనట్స్ మేకరేకి కొద్దిగా నూనె రాసి, కలిపి పెట్టుకున్న మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేసి ఓవెన్లో బేక్ చేసుకోవాలి. అభిరుచిని బట్టి చాక్లెట్ క్రీమ్, డ్రెప్రూట్తో సన్నివి విధంగా గార్నిష్ చేసుకుని సర్వ చేసుకోవాలి.

సన్నబడేందుకు తినండి..

సాధారణంగా తిండి బరువు పెరుగుతామనుకుంటాం. కానీ వీటిని తింటే తగ్గవుంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందామా!

నట్స్: అన్ని రకాల నట్స్ లోనూ వెజిటబుల్ ప్రోటీన్ శాతం ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. గుండెకు మేలు చేసే ఆనీశామరేటెడ్ ఫ్యాట్ లూ, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సహజంగా మొక్కల నుంచి అందేస్పరోల్స్ వంటివన్నీ లభిస్తాయి. రోజూ గుప్పెడు నట్స్ ని ఎంచుకోవడం వల్ల సగటున కనీసం ఐదుశాతం కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించే శక్తి ఉంటుందట. ముఖ్యంగా గంటల తరచు కదలకుండా కూర్చునే ఉద్యోగినులు వీటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మంచిది.

పండ్లు కూరగాయలు : వీటిల్లో శామరేటెడ్ ఫ్యాట్ లు తక్కువగా ఉంటాయి. సమతుల్య పోషకాలు కలిగిన ఆకుకూరలు, కాయగూరల్ని రోజువారీ ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అప్పుడు అందం, ఆరోగ్యం కూడా, టీఫిన్ తిన్న తరువాత వందల తినాలి. వసాతి, అన్నం కంటే ఎక్కువగా కూరతీసుకోవడం మంచిది.



దీన్ని ఎంచుకోవచ్చు.

ఓట్స్-బాబి : ఓట్స్, బాగ్లి రెండింటిలోనూ అధి మోతాదులో శరీరంలో కలిగే పీచు ఉంటుంది. ఈ బీజా గ్లూకోస్ జెలేలా రూపాంతరం చెంది కొలెస్ట్రాల్ ని పేగులు గ్రహించకుండా అడ్డుకుంటుంది. అందుకే అదనంగా కొవ్వు పేరుకునే అవకాశం తక్కువ. త్వరగానూ బరువు తగ్గొచ్చు.

