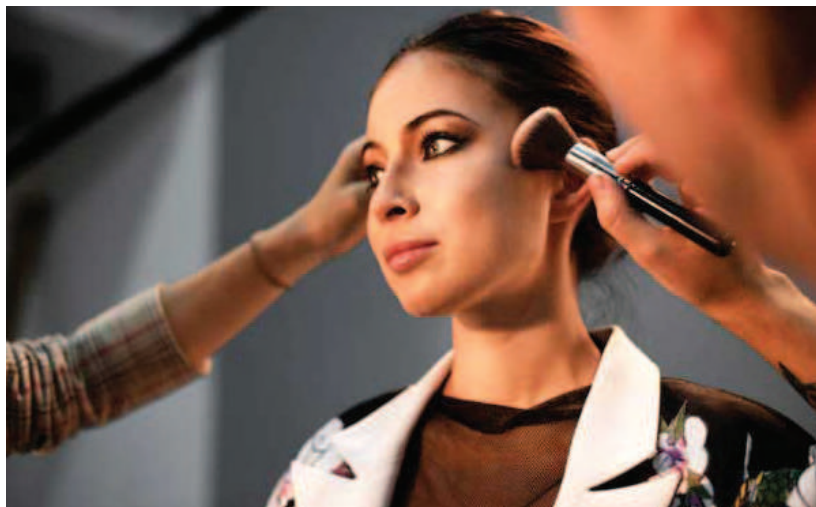




ఉండే ఉత్పత్తులలో శరీరానికి హాని కలిగించే రసాయనాలు ఉపయోగించే అవకాశం ఉంటుంది. వాటి ఫలితంగా సిగ్నల్ ఇంటిఫైనర్, సిగ్నల్ అలర్జీ, సిగ్నల్ డ్యామేజ్, మచ్చలు రావడం.. వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. కాబట్టి, మేకప్ ఉత్పత్తుల ఎంపికలో వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకోవడం మంచిది. ఒక్కొక్కరి చర్మతత్వం ఒక్కోలా ఉంటుంది. నాణ్యమైన మేకప్ ఉత్పత్తులు ఎంపిక చేసుకొన్నా కొంతమందికి చర్మ సమస్యలు వస్తే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి, వాటిని ఎంపిక చేసుకునే ముందు వ్యాన్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిది. ఇక జాగ్రత్తల విషయానికి వస్తే.. మేకప్ అవసరం తీరని తర్వాత వెంటనే శుభ్రం చేసుకోవడం, ఎంత

మేకప్ తో చర్మ క్యాన్సర్ వస్తుందా?

మేకప్ ఉత్పత్తులు, జుట్టుకు వేసుకునే రంగులు మొదలైన వాటిలో అమ్మోనియా వాడకాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిషేధించారు. ఈ క్రమంలో మేకప్ వేసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుందేమోనని భయపడాల్సి పనిలేదు. అయితే మేకప్ ఉపయోగించే ఉత్పత్తుల ఎంపికలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. నాణ్యత తక్కువగా

అవసరమో అంతవరకు మాత్రమే మేకప్ వేసుకోవడం చేస్తుంటారు.



డ్యాన్సు వల్ల ప్రయోజనం?

ఏవయసులోనైనా ఎవరైనా చేయొచ్చు. దీనికి ఆదా, మగా తేడా లేదు. పైగా ఇలా చేస్తే బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి మరి. ఆవేంటంటే..

బరువును నియంత్రిస్తుంది. డ్యాన్స్ ఆనందాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు కెలోరీలనూ ఖర్చు చేస్తుంది. గంట డ్యాన్స్ చేయడం వల్ల దాదాపు 300 నుండి 800 కెలోరీల ఖర్చు చేయగలుగుతాడు.

శరీరం విల్లులా.. డ్యాన్స్ వల లకండరాలు, నాడులన్నీ సహజ సిద్ధంగా సాగే గుణాన్ని కోల్పోకుండా ఉంటాయి. దీంతో కీళ్లు, కండరాల నొప్పులు మిమ్మల్ని బాధించవు. అలాగే శరీరం విల్లులా సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది.

మెదడుకూ వ్యాయామమే.. డ్యాన్స్ మీ జాప చకళ్ళిని పెంచుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే మతిమరపు నుంచి మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. విభిన్నమైన కదలికలను నేర్చుకోవడం, వాటి ఓ క్రమ వర్ణితం చేయడం.. ఇవన్నీ మెదడుకూ పని కల్పిస్తాయి

ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది.. ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు సంగీతానికి అనుగుణంగా అల్లంవెల్లుల్లి, ముద్దు వేసి వేయించాలి. తరువాత తొక్కిరిస్తూ తురుము వేసి ఓ నిమిషం వేయించాలి. ఇప్పుడు మటన్ లేదా చికెన్ ముక్కలు వేసి ఉప్పు వేసి తగినన్ని నీళ్లు పోసి కలపాలి.



తరువాత దనియాలపొడి, కారం కూడా వేసి బాగా కలిపి మూత

అంటే రాత్రంతయు మనం ప్రార్థించాలి. శరీరానికి నిద్ర అవసరమే. దేహానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇచ్చినప్పుడే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. లేకపోతే పలు ఆరోగ్యసమస్యలు వస్తాయి.

వేకువజామున ప్రార్థన మంచిది

వెదకుదును' (కీర్తన 63:1). 'అయన (మేను) పెండలకడనే లేచి యింకను చాలా బీకటి యుండగానే బయలుదేరి, అరణ్యప్రదేశమునకు వెళ్లి, అక్కడ ప్రార్థన చేయుచుండెను' (మార్కు 1:35). వేకువజామున ప్రార్థన చాలాచాలా ప్రాముఖ్యమైనది. దేవుని ప్రభువు కూడా తరచుగా రాత్రంతా, వేకువజామున ప్రార్థనలో గడిపేవారు. ఒకవిధంగా దేవునిలోనే తెల్లవారజామున ప్రార్థన బలమైనది మాత్రమే కాదు, అదెంతో శక్తివంతమైనది. మనం పరివర్తించుకోలేనంత, స్వీయమైన పరివర్తనను సాధించుకోవడానికి ప్రార్థనతో ఇట్టే పరివర్తించబడతాయి. 'నీవు లేచి రేయి మొదటి జామున మొట్టమొట్టమొదటి నీళ్లు కుమరించునట్లు ప్రభువు నన్నీడని నీ వ్యాధియమును కుమరించుము. నీ పసిపిల్లల ప్రాణముకోరకు నీ చేతులను అయన తట్టు ఎత్తుము' (విలాప 2:19).



కోసం ప్రార్థించాలి. అందుకే యేసుప్రభువు కూడా మీరు శోధనల్లో ప్రవేశించకుండా మెలకువగా ఉండి ప్రార్థించవచ్చు. ప్రార్థన ద్వారానే మనం దేనినైనా జయించగలం. కాబట్టి సమస్యలతో దేవుడిని సన్నిధిలో గడవడం గొప్ప భాగ్యం. పాటల ద్వారా అరుచునను క్రిందపడం, వాక్యం చదవడం, దేవుడిని స్తుతించి, ప్రార్థించడం అనేది ప్రతి విశ్వాసిజీవితంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి. మన దైనందిక పనులకు వెళ్ళకముందే ఆ రోజంతా మనం, మన పిల్లలు, సంపూర్ణ క్షేమం అలసిపోయి ఉదయాన్నే లేచేందుకు సహకరించదు. అయినా సాధన చేయడం మంచిది. దేవుడు అట్టి కృపను మనకు అనుగ్రహించునుగా..

-వి.నాణిపుష్ప

ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసి మార్గదర్శిగా..

పెద్దైన మాడేళ్ళకే భర్త చనిపోతే.. పిల్లల కోసం సెక్యూరిటీ గార్డ్ గా మారామె. బలకదానికీ ఏ ధారి ధోరక్క కన్నీళ్లు తాగి బతికిన కొండా ఉపారాణి ఈ రోజు స్వచ్ఛమైన సేంద్రియ ఆహారాన్ని పండించే పందరాలా రైతులకు మార్గదర్శిగా ఎలా మారా? ఆది తెలుసుకోవాలంటే.. కష్టాలకు ఎదురైన ఆమె జీవితం గురించి తెలుసుకుందాం...

భర్త, పిల్లలు, పాలవెల్లిలాంటి సంసారం.. అందరిలా నా జీవితమూ సాగిపోయిందే అనల వ్యవసాయ విధానం గురించి తెలుసుకునే దాన్నే కాదేమో! మాది గుంటూరు జిల్లా, మంగళగిరి మండలం నూతల్కి, పడో తరగతి కాగానే పెద్దది. ఇద్దరు పిల్లలు. నాకు ఇరవై ఏళ్ళ వయసులో ఆయన ఆక్సిడెంట్ వల్ల దూరమయ్యారు. తీరని వివాదమే అయినా పిల్లల కోసం బలకదానికన్నా. దాంతో మూడు నెలలకే ఓ పొగాకు పరిశ్రమలో సెక్యూరిటీ గార్డ్ గా చేరా. పరువుపోతోందని చుట్టూలు మాన్పించారు. తర్వాత హైదరాబాద్ లో టెలికాలర్ గా, సెక్యూరిటీ గార్డ్ గా పనిచేశా. తెల్లారకముందే ఉద్యోగానికి వెళ్ళడం, పిల్లలు పడుకోన్నాక రావడం. ఇలా కొన్నేళ్లు సాగాక ఒక బట్టల దుకాణం తెరిచా. దొంగతనం జరిగి.. ఉన్నదంతా పోయింది. మళ్ళీ రోడ్డు మీదకొచ్చా. క్రిమి సంహారక మందుల మార్కెటింగ్ పనిలో కుదురుకున్నా. ఒక్క పొకటి అమ్మితే. నలభై రూపాయలు మిగిలేవి. దాని కోసం రోజంతా పొలాల వెంట తిరుగుతూ రైతులతో మాట్లాడేదాన్ని. అలా మొక్కలకు సోకే అనేక వ్యాధుల గురించి నాకు పట్టిచ్చింది. ఆ క్రమంలోనే విజయవాడ లో జీవ



జరిగింది. ఇందులో మా ఉత్పత్తులకు మొదటి బహుమతి లభించింది. ఈ ఏడాది నవంబరులో ఢిల్లీలో.. నీలి ఆయోగ్, స్త్రీ శిశుసంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖల ఆధ్వర్యంలో.. 'భారత సుస్థిరాభివృద్ధిలో.. మహిళా పాత్ర' అంశంపై సదస్సు నిర్వహించారు. అందులో నా పవర్ పాయింట్ ప్రెజెంటేషన్ కే పురస్కారాన్ని అందుకున్నా. సలహా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశా..... మా గ్రామంలో రైతు సాధికారక సంస్థ సహకారంతో ఒక నాన్ పెస్టిసైడ్స్ మేనేజ్మెంట్ ఫ్లాంట్, సలహా కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశా. ప్రకృతి సేవాన్ని కావాల్సిన మందులు తయారు చేసి నేరుగా రైతుల పొలానికి డెలివరీ చేస్తున్నా. వివిధ రకాల సేంద్రియ ఆహార ఉత్పత్తులను ప్రాసెసింగ్ చేసి ఆర్గనైక్ డోర్ డెలివరీ చేస్తున్నాను. ఈ ఫ్లాంట్ చూడడానికి విదేశీయులూ వస్తున్నారు. ఆన్ లైన్ సాయంతో అనేక మంది రైతులకు అవసరమైన ఆర్గానిక్ క్రిమిసంహారక



మందులు అందిస్తున్నాం. రెండు సార్లు అమెరికా, ప్రాన్స్ అంతర్జాతీయ రేడియోలో మట్లాడాను. ఇప్పుడు నా సూచనలతో దాదాపు 400 ఎకరాల్లో సేంద్రియ సాగు చేస్తున్నారు. త్వరలో హైదరాబాద్ కోకాపేటలో మా సేంద్రియ ఆహార ఉత్పత్తుల కేంద్రం ప్రారంభించబోతున్నా.

మందులు అందిస్తున్నాం. రెండు సార్లు అమెరికా, ప్రాన్స్ అంతర్జాతీయ రేడియోలో మట్లాడాను. ఇప్పుడు నా సూచనలతో దాదాపు 400 ఎకరాల్లో సేంద్రియ సాగు చేస్తున్నారు. త్వరలో హైదరాబాద్ కోకాపేటలో మా సేంద్రియ ఆహార ఉత్పత్తుల కేంద్రం ప్రారంభించబోతున్నా.

మటన్ కీమా కావలసిన పదార్థాలు: కీమా : పావుకిలో, టోమాటోలు: రెండు, ఉల్లిపాయలు : రెండు, దనియాలపొడి : 2 టీ స్పూన్లు, నూనె : అరకప్పు, పసుపు చిటికెడు, బంగాళాదుంపలు : ఐదు, గరంమసాలాపొడి : టీస్పూన్, కారం : 3 చెండా లు, ఉప్పు : తగినంత, అల్లంవెల్లుల్లిముద్ద : 5, చెంచాలు, కొత్తి మీరు : కట్ట

తయారు చేసి విధానం : జాబితాలో నూనె వేసి కాక్ గరంమసాలా పొడి వేయాలి. తరువాత

టోమాటో సూప్ కు మంచి రంగు రావాలంటే అందులో బీట్ రూట్ ముక్క వేయాలి.

పిల్లలు పడకుండా !

బుజ్జాయిలు బుడి బుడి అడుగులు వేస్తుంటే.. మువ్వలగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో ఒకేంత జాగ్రత్తగానూ ఉండాలి. లేదంటే ఆహారాల భారిన పడొచ్చి వస్తుంది.

ఇందుకోసం ఏం చేయాలంటే..
► పసిపిల్లలు తిరిగే చోట.. పడుచైన, ప్రమాదకర వస్తువులేవి లేకుండా చూసుకోండి. అల్తూరాలు, మంచం కొనలు వదులు తేలి ఉంటే.. సింథటిక్ హోల్డర్స్ వస్తున్నాయి మార్కెట్లో వాటిని పెట్టుండి. బీరువాలు, గాలి ఆదని ప్రదేశాలా ఉంటే కచ్చితంగా లాక్ చేయండి. పొరపాటున వారిని గమనించకపోతే.. చిక్కల్లో పడాలి.
► పిల్లలు పాకుతున్నప్పుడైనా, తప్పుటదుగులు వేస్తున్నప్పుడైనా తరచూ చెబులు తగిలించుకుంటూ ఉంటారు. ఈ పరిస్థితి రాకుండా మార్కెట్లో దొరికే ఫోమ్



మ్యాట్లను నేలపై పరిస్థే సరి. పడినా గాయాల కావు.
► పై అంతస్తుల్లో ఉండేవారు, చిన్నారలూ కింద పడినా బాల్కనీ గ్రిడ్, మెట్ల పద్ధతి సందలకు తప్పనిసరిగా మెష్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఓ చిన్నపాటి గేట్ ని పెట్టించుకోవాలి. అయితే ఓ చోట నుంచి వారు కదలకుండా ఉండడానికి బేబీ గేట్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వీటిని వాడి చూడండి. వారికోసం వరుగులు పెట్టాల్సిన పని ఉండదు.

అంతర్వాసి

(విలాప 2:19).

-వి.నాణిపుష్ప

మటన్ వంటకాలు..

మాంసాహారం శరీరానికి ఎంతో మేలును చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెంచుతుంది. అయితే ఎప్పుడూ మటన్ కర్ర తిని బోర్ కొడుతుండా. అయితే ఈ సారి విభిన్నంగా వివిధ రకాలుగా తయారు చేసుకోవాలి చూద్దాం. మాంసాహారం శరీరానికి ఎంతో మేలును చేస్తుంది. శరీరానికి తగిన ప్రోటీన్లను అందించడంతో పాటు నిర్మాణ ప్రక్రియలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.



పావుగంట సేపు ఉడికించి, దింపేముందు కొత్తిమీర చల్లాల్సి.

మటన్ సూప్: కావాల్సిన పదార్థాలు:

మటన్ (మేక కాళ్ళ మాత్రమే) - 200 గ్రాములు నల్లమిరియాల - 10 గ్రాములు యాచా, థార్ - 10 గ్రాములు ఉలవలు - 10 గ్రాములు అల్లంపొడి - 10 గ్రాముల మటన్ సూప్ తయారీ విధానం : ముందుగా మటన్ ను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. అనంతరం బాల్లీ, ఉలవలు, అల్లంపొడిని 750 మిల్లీ లీటర్ల నీటిలో వేసి 200 మిల్లీ లీటర్ల వస్త్ర వరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని వడపోయాలి.

పెట్టుకుండా వాషింగ్ మెషిన్ లో వేసినప్పుడు అందులో తేలు తూతున్నా, లేదా గ్లాస్ డోరికి తగలుతున్నా

ఉంటాయి. ► దుస్తుల మీద మరకలు పడటం చాలా సాధారణమైన విషయం. వాటిని పోగొట్టాలని అదే పనిగా రుద్దితే దుస్తుల మన్నిక దెబ్బతింటుంది. దీనికి పరిష్కారం ఏంటంటే.. మరక పడిన వెంటనే వాటిని తొలగించాలి. అప్పుడు కాస్త తొందరగా పోతాయి. లేకపోతే అవి నులువుగా పోయే మార్గాల్ని అన్వేషించాలి. ► దుస్తులపై మరకలు



ఉల్లిముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద వేసి వేయించాలి. పసుపు, కారం, దనియాలపొడి వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు కీమా వేసి సమారు పావుగంట సేపు ఉడికించాలి. తరువాత ముక్కలుగా కోసి బంగాళాదుంప, టోమాటో ముక్కలు ఉప్పు వేసి కలిపి మరో



తయారు చేసి విధానం : జాబితాలో నూనె వేసి కాక్ గరంమసాలా పొడి వేయాలి. తరువాత

బట్టల శుభ్రతలో జాగ్రత్తలు



పెట్టుకుండా వాషింగ్ మెషిన్ లో వేసినప్పుడు అందులో తేలు తూతున్నా, లేదా గ్లాస్ డోరికి తగలుతున్నా

పోవాలని ఢీకే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు చాలామంది. అయితే ఢీకే ఉపయోగించడం వల్ల దుస్తులు త్వరగా పాడవుతాయి. అందుకే మరక పోవడానికి సాధ్యమైనంత వరకూ నివ్వకూయి, సోడా వంటి సహజ పదార్థాలనే ఉపయోగించాలి. ► రంగుపోయే వస్త్రాలకి అంటుకుంటుంది. రంగు పోతుంటే లేదోసన్న అనుమానం ఉంటే ముందుగా వస్త్రాన్ని తీసుకొని ఒక చివర కొద్దిగా తడిసి రంగు పోతుంటే వేసినప్పుడు అందులో మెష్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఒకవేళ పోతుంటే ఎక్కువసేపు నీటిలో ఉంచకూడదు. వెంటనే ఉతికి ఆరేయాలి. ► వాషింగ్ మెషిన్ కింద ఎత్తువల్లాల లేకుండా చూసుకోవాలి. ఎత్తువల్లాల వల్ల వైబ్రేషన్లు ఎక్కువగా వచ్చి ఫ్లోర్ డెబ్బతింటుంది. కాబట్టి నేల ఎగుడుదిగుడుగా లేకుండా చూసుకోవాలి. ► కొంతమంది వ్యాయామాల చేసేటప్పుడు వేసుకునే డ్రస్సుల్ని బ్యాగ్ లో పెట్టి కేవలం ఉతికితప్పుడు మాత్రమే బయటటి తీస్తారు. అలాచేస్తే వాటికున్నా బ్యాక్టీరియా వ్యాపించి దుర్వాసన వస్తుంది. కాబట్టి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే బయటకు తీసి ఎంత వీలైతే అంత తొందరగా ఉతుకోవాలి. అప్పుడే బట్టల్లోని క్రైములు త్వరగా పనిపోతాయి. ► వాషింగ్ మెషిన్ లో పాలు డ్రైయర్స్ కూడా క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. మరి ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఇటు బట్టలు, అటు వాషింగ్ మెషిన్ రెండూ ఎక్కువకాలం మున్నతాయి.

