

మమిళోకమమిళో

బ్యూటీ టిప్స్

సౌందర్యానికి కీలుకు:

రాత్రులు ఎక్కువగా మేల్కొని ఉండరాదు.

ఎక్కువగా టి.వి.లు, వి.సి.ఆర్లు చూడవద్దు.

ఎక్కువగా ఎండలో తిరగకూడదు.

ఎక్కువగా ఆలోచించకూడదు.

అకర్షణీయమైన విరునవ్య మంచిది.

మంచి మాట తీరు, మంచి ఆరోగ్యం కావాలి.

అధిక నిద్ర(బ్యూటీ స్లీప్) - సాగసుగా ఉండాలంటే కావలసినంత నిద్ర అవసరం. కళ్ళు అందంగా ఉండాలా?

కళ్ళ మట్టూ వుండే చర్మం సున్నితమైంది.

అలసట, నిద్రలేమి, ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకొనుట, ఎక్కువగా చదవటం వలన చర్మం మీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కనుక రాత్రి సమయంలో పాలలో దూది(కాటన్) ముంచి కళ్ళపై ఉంచి, పదినిముషాల తర్వాత తీసేయండి. కళ్ళ మట్టూ ఉన్న నలుపు ముడతలు మటుమాయం.

ముఖానికి మచ్చలు ఉన్నాయా?

మొటిమలు అందమైన ముఖానికి సాగసును చెడగొడతాయి. మచ్చల విషయంలో

తగు శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే శాశ్వతంగా వుండిపోయి ముఖవర్చస్సును మరింత చెడగొడతాయి. కనుక ఉదయం గోరువెచ్చని నీటిలో ముఖం కడిగి పుదీనా ఆకుల్ని పేస్టులాగా రుబ్బి ఈ మచ్చలపై ఉంచాలి. అరగంట సేపు ఆరాక చల్లని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా 15 రోజులు క్రమం తప్పకుండా చెయ్యండి. సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు.

జి. వసంత.



అమ్మ లాంటి నిమ్మ

మన రోజు వారీ కార్యక్రమంలో ఇంచుమించు ప్రతి పనిలోనూ మనకు సహాయకారిగా ఉంటుంది నిమ్మకాయ. మనం బాగా పనిచేసి విపరీతంగా అలసిపోయినప్పుడో, బాగా నడచినపుడు, ఎక్కువ శ్రమకు లోనయినపుడు మన శరీరంలోని అవగాళు చెమట రూపంలో బయటకు పోయి, మనకు విపరీతమైన నీరసం వస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఒక నిమ్మకాయ రసంలో కొద్దిగా నీళ్ళు, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి త్రాగితే క్రొత్త శక్తి ఉదయిస్తుంది. అలాగే ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే

చెంచాడు తేనెతో ఒక నిమ్మకాయ రసం కలిపి త్రాగితే చక్కటి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

ఇక కొంతమందికి బస్సు ప్రయాణం పడదు. అలాంటి వారు తప్పనిసరిగా బస్సు ప్రయాణం చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు, తమ వెంట ఒక నిమ్మకాయను తీసుకెళ్ళటం మంచిది. వికారంగా అనిపించినపుడు నిమ్మకాయ వాసన చూస్తే ఇబ్బంది తగ్గుతుంది. మనం రసం పిండుకున్న నిమ్మకాయ తొక్కలను కుక్కర్ అడుగునవేసి వంట చేస్తే, కుక్కర్ నల్లబడకుండా ఉంటుంది. కొంతమంది పెద్దలు, చాలామంది పిల్లలు మందులు వేసుకోవాలంటే చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఒక్కోసారి మందు వేసుకున్న వెంటనే వాంతులు కూడా అయిపోతుంటాయి. అలాంటి సమయంలో నిమ్మకాయ చెక్కను తీసుకొని, మందు వేసుకున్న వెంటనే నాలుకకు నిమ్మకాయ రాసుకుంటే వాంతులు కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

ఇక సౌందర్య సాధనలో కూడా నిమ్మకాయలు ప్రముఖ స్థానం వహిస్తున్నాయి. పాల మీగడను నిమ్మకాయ రసంలో కలిపి, కొద్దిగా పసుపు కూడా కలిపి ముఖానికి రాసుకొని ఒక గంట తరువాత నీళ్ళతో, సున్ని పిండితో కడుక్కుంటే ముఖం మనుషుగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయ తొక్కలు బాగా ఎండపెట్టి, పొడి చేసుకొని, ఆ పొడితో ఒళ్ళు రుద్దుకొని స్నానం చేస్తే, శరీరంపై ఉండే చిన్న చిన్న క్రిములు, దురదలువంటి బాధలు మాయమవుతాయి.

ఇక జుట్టు విషయానికి వస్తే, తలలో చుండ్రు ఎక్కువయి, తద్వారా జుట్టు రాలిపోయేవారు ఈ నిమ్మకాయను ఆశ్రయించవచ్చు. తలంటుకోవడానికి గంట ముందుగా నిమ్మకాయను కోసి, ఆ చెక్కలను జుట్టు పాయలుగా తీసి కుదుళ్ళకు అంటేలా బాగా మర్దన చేసి, గంట తర్వాత తలంటుకుంటే చుండ్రును నివారించుకోవచ్చు. మరి ఇన్ని విధాలయిన ఉపయోగాలు కల ఈ నిమ్మకాయ మన నిత్య జీవిత నెచ్చెలే కదా!

ఎన్. విజయలక్ష్మి

ఘనికథ మానవత్వం

అది భాగ్యనగరంలోని ఒక పెద్ద హాస్పిటల్...

ఎమర్జెన్సీ వార్డు బయట వున్న ప్రియకు వాలా ఆందోళనగా వుంది. తన భర్త తాగి కారు అక్సిడెంట్ వేసి ఇప్పుడు ఎమర్జెన్సీ వార్డులో ఉన్నాడు. డాక్టర్లు ఏం చెపుతారో అని ఆత్రంగా ఎదురుచూస్తోంది.

ఇంతలో చీఫ్ డాక్టర్ "వీ ఆయనకు వాలా బ్లడ్ పోయింది. అర్జంట్ గా ఆయన గ్రూప్ రక్తం కావాలి. సిటీలో ఉన్న అని బ్లడ్

బ్యాంక్ లలో ఎంక్వయిరీ చేసి చూశా. వ్య... దొరకలేదు... ఇక్కడ అలవాటుగా ఒక అతను ఇదే గ్రూపు రక్తం దానం చేస్తాడు. అతనికి తెలియజేసాము. అంతా ఆ దేవుడి దయ" అనేశాడు.

అపరేషన్ విజయవంతంగా అయింది. సమయానికి రక్తం దొరక్కపోతే తన భర్త తనకు దొరికేవాడు కాదు. రక్తం ఇచ్చిన అతనికి థాంక్స్ చెప్పదామని రూమ్ లోకి వెళ్ళిన ప్రియకు ఒకటే షాక్... అతను... అతను... రమేష్. తాము ఒకరినొకరు ఎంతో ప్రేమించుకో

న్నారు. కాని తనకు ఒక మంచి డబ్బు, అంతస్తు, హోదా వున్న వరుడు దొరికే సరికి ప్రేమంతా వట్టి ట్రాష్ అని రమేష్ కి బై కొట్టింది.

ఆ తరువాత ఇప్పుడే చూడటం. మనిషి చాలా విక్రిపోయాడు. నాసిరకం బట్టలు, మాసిన గెడ్డం అపర దేవదాసులా అనిపించాడు.

తను మాట్లాడాలని నోరు తెరిచేలోపు నమస్కారం పెట్టి వెళ్ళిపోతున్నాడు.

తన కళ్ళ వెంట నీరు...

రాజేష్.