

శ్రీకృష్ణ

అందుబాటులో ఉన్న అందాల చిట్కాలు

మన దిన చ ర్య తో పాటు శరీర పోషణ కూడ ఒక భాగంగా అనుకోగలిగే కొన్ని సౌందర్య చిట్కాలు:

తక్కువ ఖరీదులో, ప్రతి వారికి అందుబాటులో ఉండగలిగేవి, సున్నిపిండి పాలమీద మీగడ, వెన్న, పసుపు, నిమ్మ కాయలు, మెంతులు.

ఉదయం లేవగానే ప్రతి ఇంట్లో ప్రత్యక్షమయ్యేవి పాలు. పని చేసుకుంటూనే, కొంచెం మీగడ తీసికొని, ముఖానికి, కాళ్ళకి, చేతులుకి రాసుకోవచ్చు. తరువాత, సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తే, దీనికి సాటి ఏ క్రిము రాదనే చెప్పచ్చు. సున్నిపిండిని తయారు చేసుకునే ఓపిక, సమయం లేదనుకోండి శనగపిండిలో చిటికెడు పసుపు వేసి వాడుకోండి. సబ్బుల్లో ఉండే "కాస్టిక్ షోడా" వల్ల మొహం గరకుగా తయారవటమేకాక, చిన్న పయసులోనే, మోటుగా కనిపించటం తప్పదు-

క్రిములకి బదులు, ఒక అర్ధపావు వెన్న కొని నీళ్ళలో వేసి వాడుకుంటే చాలా మంచిది.

ఓపిక, సమయం ఉన్న వారు, పెసలు, శనగపప్పు ఎండబెట్టిన నిమ్మ దొక్కులు, ఖర్జూరాలు 3, 4 పసుపు కొమ్ములు కలిపి పిండిపట్టించి, వాడుకోవచ్చు. మీగడ కూడ అందుబాటులో ఉండని వారు, కొంచెం మంచిపొనె, ఓ అరగంట సేపు ఎండలో ఉంచి, దూమెరుగా రాసుకుని, ఒక గంట తరువాత పిండితో స్నానం చేస్తే, చర్మం మృదువుగా ఉండటమే కాక ఎంతటి శీతాకాలంలోను పగలదు. బ్యూటీక్లినిక్ ల చుట్టూ తిరిగే బదులు ఇవి ప్రయత్నించి చూడండి.

-బిందు

బెస్ట్ ఫ్రెండ్ మమ్మీ

తల్లి పెంపకంతో పెరిగిన పిల్లలకి, ఆయాల చేతుల్లో, పని పిల్లల చేతుల్లో పెరిగిన పిల్లలకి చాలా తేడా వుంటుంది. చిన్నతనం నించీ కూడా పిల్లల్ని లాలిస్తూ, బుజ్జి గిస్తూ, కబుర్లు చెప్తూ చిటికెలో స్నానం చేయించటం, అన్నం తినిపించటం చెయ్యవచ్చు. అట్లా అని అతిగా గారాబించెయ్యకూడదు. కొంతమంది పిల్లలకి చెప్పవలసిన రీతిలో చెప్పరు.

పిల్లలకి వూహ తెలుస్తున్న దగ్గర నించీ ఏది తప్పో-ఏది వాపో వాళ్ళకి అర్థమయేలా చెప్పాలి. మంచి చేసినప్పుడు మెచ్చుకోవాలి. అదేతప్పు చేసినప్పుడు ఓర్పుగా వాళ్ళకి తెలియచెప్పాలి. తప్పుచేస్తే ఆమ్మకి కోపం వస్తుంది అనే బెదురు వాళ్ళకి వుండాలి. ఆమ్మచేత గుడ్ అనిపించుకోవాలి అనే భావనే పిల్లలకి పెద్ద ఎంకరేజ్ మెంట్ గా పని చేస్తుంది.

కొంతమంది, పిల్లల్ని కసిరి, కొట్టి, బూచాడికి పట్టిస్తూ, పిల్లలెత్తుకు పోతై అని భయపెట్టి వాళ్ళచేత పనులు చేయించాలని చూస్తారు. భయపడి ఏడవటమో, మొండికెత్తటమో చేస్తారు తప్ప వాళ్ళచేత బిస్కెట్ కూడా తినిపించలేం. పిల్లలు ఏదైన పేచీ పెడితే కారణం తెలుసుకుని మెల్లగా కబురలో పెట్టి మరిపించేస్తే క్షణంలో మర్చిపోతారు.

చిన్నప్పటి నించీ ఏ రోజు పాఠాలు ఆ రోజు చదవటం అలవాటు చెయ్యాలి. నెలకొకసారైనా స్కూల్ కి వెళ్లి ప్రోగ్రెస్ తెలుసుకుని పిల్లలలోని లోటుపాట్లు సరి చేసుకోవాలి. టైమ్ కి బుభ్రంగా భోజనం చెయ్యటం, డ్రెస్ నీడ గా అట్టె పెట్టుకోవటం. ఎక్కడ తీసిన వస్తువు అక్కడ పెట్టటం నేర్పించాలి. టైం బెబిల్ ప్రకారం స్కూల్ లో చెప్పిన లెసన్స్ అన్నీ చదివి పడుతున్నట్లు

చెయ్యాలి. ఈ అలవాటు వల్ల పెద్ద క్లాసులకి వచ్చినా ఏ రోజు లెసన్స్ ఆ రోజు చదవటంతో ఎగ్జామ్స్ అప్పుడు ఎక్కువ కష్టపడకుండానే మంచి మార్కుస్ తెచ్చుకోగలుగుతారు.

ఎవరైనా వచ్చినప్పుడు ఎలా గ్రీట్ చెయ్యాలి, ఎక్కడికైనా వెళ్ళినప్పుడు ఎలా బిహేవ్ చెయ్యాలి అనేది ఓపికగా తెలియచెప్పాలి. పిల్లలకి కొనుక్కోమని డబ్బులియ్యటం చాలా చెడ్డలవాటు. కావలసినవి పేరెంట్స్ కొని ఇవ్వాలి. కాలేజీ లెవెల్ కి వచ్చాక పాకెట్ మనీ ఇచ్చినా ఏ రోజు ఖర్చు ఆరోజు రాసేలా అలవాటు చెయ్యాలి. పెద్దయి జాబ్ హోల్టరయినా ఈ అలవాటు వల్ల చక్కగా ప్లాన్ చేసుకుని మెయిన్ టైన్ చెయ్యగలుగుతారు.

టీచర్లని పిల్లల ముందు ఇప్పట్టింగా మాట్లాడకూడదు. వాళ్ళకి టీచర్స్ మీద రెస్పెక్ట్ పోతుంది. మంచి రేంక్ వచ్చినా, వాళ్ళ టీచర్ పొగడినా మనం కూడా అదో గొప్పగా చెప్తే వాళ్ళకి గర్వం వచ్చేసి రేపు పూర్తిగా సున్నాలోకి దిగుతారు. అరే ఇంకా మంచిగా రావాలోయ్, గుడ్ కాదు వెరీ గుడ్ అనిపించుకోవాలి అని ఎంకరేజ్ చేస్తే ఇంక బాగా చదివి ఆమ్మ మెప్పు పొందాలని బాగా హుషారుగా చదువుతారు.

బడిలో జరిగిన ప్రతి విషయం తప్ప చేసినా, వాళ్ళ చేసినా తల్లికి చెప్పకోగలిగేలా పిల్లలతో తల్లి సన్నిహితంగా మెలగాలి. పిల్లల నడవడికని వెయ్యి కళ్ళతో కనిపెడుతూ మంచి మార్గంలో పెడుతుండాలి. అప్పుడే పిల్లలు చక్కని క్రమశిక్షణలో మంచి భవిష్యత్తుకు పునాది వేసుకుంటారు.

కొంచెం ఓర్పు సహనం తల్లులు అలవర్చుకుంటే పిల్లలు పెరిగి పెద్ద వాళ్ళయినా వాళ్ళ బెస్ట్ ఫ్రెండ్ మమ్మీ యేకాదంటారా! *

-ఉంగుబూరు శ్రీలక్ష్మి (విజయవాడ)

