

వేసవి సమస్యలకు చెక్ ..

చెమట, డీ హైడ్రేషన్.. వేసవిలో ఈ సమస్యలు తప్పవు. ఇక వీటికి తోడు ట్యాన్, సన్బర్న్ చెమట కాయలు.. ఇలాంటి సమస్యలు జాబితాకు అందుండదు. మరి వీటికి పరిష్కారం.

కలబందతో.. సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో కలబంద గుజ్జని నేరుగా అప్లై చేసి 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత రోజువారీగా కాసేపు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. ఆనంతరం చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకి రెండుసార్లు చొప్పున వారం రోజులపాటు క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా చెమటకాయలు, సన్బర్న్.. వంటివి సునాయనంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. అలాగే ట్యానింగ్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి లభిస్తుంది.

టీటీ ఆయిల్తో... వేసవిలో తర్రు చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుముఖం పట్టేందుకు సుమరంగా ఉపకరించే వాటిలో టీ నల్లీ ఆయిల్ కూడా ఒకటి. చెమటకాయలు ఎక్కువగా వచ్చి ఎర్రగా మారినప్పుడు, మంట, దురద వంటివి అధికంగా ఉన్నప్పుడు టీ ట్రీ ఆయిల్తో ముంచిన దూదితో వాటిపై మృదువుగా అద్దుకోవడం వల్ల కాస్త ఉపశమనం లభించే అవకాశాలుంటాయి. అలాగే దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా సన్నర్ని ట్యానింగ్.. వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఈ ప్యాక్లు కూడా..

★ సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో తేనె రాసి



కాసేపు ఆరనిచ్చి శుభ్రం చేసుకోవాలి.

★ గుప్పెడు వేపాకులు తీసుకొని తగినన్ని నీళ్లు జత చేసి మెత్తని పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేసి కాసేపు ఆరనిచ్చి చల్లని నీటితో శుభ్రం చేయాలి.

★ రోజువారీగా ముంచిన దూదితో సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో రోజుకి 2 లేదా 3 సార్లు మృదువుగా రుద్దుకోవాలి.

★ పుచ్చకాయ గుజ్జు లేదా రసాన్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేసి కాసేపు ఆరనిచ్చి తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

★ కర్పూరాన్ని పౌడర్గా చేసి అందులో కాస్త వేప ఆకు వేసి బాగా మిక్చర్ చేయాలి. ఈ మిక్చర్ని సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేసి 3 నుంచి 5 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి తర్వాత కడిగేసుకోవాలి.

ఈ చిట్కాలన్నీ వేసవిలో ఎదురయ్యే చర్మ సంబంధిత సమస్యలకు సులభంగా చెక్ పెట్టడమే కాదు.. చర్మాన్ని తాజాగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఎండాకాలంలో ఈ చిట్కాలు పాటించడంతో పాటు వీలైనంత ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చు. చర్మం తాజాగా, ఆరోగ్యంగా మెరిసేలా చేయవచ్చు. □

‘పెళ్లిళ్లు స్వర్గంలో నిశ్చయమవుతాయంటారు.. వాటిని ఈ భూమిపై నా చేతులతో జరిపించే బాధ్యతను ఆ దేవుడు నాకు అప్పగించడం గొప్ప పదం!’ అని చెప్పారు **డాక్టర్ ప్రియా పా.** గత 34 ఏళ్లుగా మ్యాట్రీమానీ సేవలందిస్తున్న ఆమె.. ఇప్పటి వరకు సుమారు 12 వేలకు పైగా వివాహాలు వారిలో సామాన్యలే కాదు.. వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ఉన్నారు. ఈ దేశంలోనే అత్యుత్తమ మ్యాచ్మేకర్గా గుర్తింపు పొందిన ప్రియ.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జంటల్ని వివాహంతో ఒక్కటి చేసారు. ఇప్పుడు వారంతా పిల్ల పాపలతో సుఖంగా జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారు. ‘పెళ్లనేది రెండు మనసుల్ని ముడివేసే వేడుక కాదు. కుటుంబాలను ఏకం చేసే అద్భుత క్రతువు’ అంటూ ఈతరం జంటలకు వివాహం వివరిస్తున్న ప్రియ.. అసలు ఈ రంగంలోకి ఎలా వచ్చారో తెలుసుకుందాం ...

ఆ స్వేచ్ఛ నిజమాలిని..! ప్రియది ముంబయిలో స్థిరపడిన గుజరాతీ కుటుంబం. ఆ రోజుల్లో వాళ్ల కుటుంబంలో అమ్మాయిలకు చిన్న వయసులోనే పెళ్లి చేసేవారట! ఒకవేళ పైచదువులు చదవాలన్నా అత్రమామలు, భర్త ఇష్టంతో పెళ్లియ్యారే చదువుకునేలా కట్టుబాట్లు ఉండేవట! ప్రియ కూడా ఇలాంటి ఆంక్షల మధ్యే పెరిగారు. ఇరవయ్యేళ్లు నిండక ముందే వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. అది కూడా తన తల్లిదండ్రులు మానీ నిశ్చయించిన సంబంధమే! ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో అమ్మాయిలకు తనకు నచ్చిన వరుడిని ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ కూడా లేదు. కానీ అద్భుతవశాత్తూ ప్రియను పువ్వుల్లో పెట్టి మానుకునే భర్త దొరకడంతో ఆమె జీవితం సంతోషమయ్యెంది. నేను అద్భుతమంతరాలినో లేదంటే మా అమ్మానాన్నలే నాకు తగిన సంబంధం ఉారు నాకు తెలియదు కానీ.. నా వైవాహిక జీవితం నక్సే సైంది. అలాగని అందరమ్మాయిలకూ ఈ అర్హుత్వం ఉండవచ్చు.. ఉండక పోవచ్చు. కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులు తెచ్చిన సంబంధమైనా విఫలమవ్వవచ్చు.. లేదంటే అమ్మాయిలే అబ్బాయి నచ్చకపోవచ్చు. అయితే అబ్బాయిలకు ఎలాగైతే తమకు నచ్చే, నమ్మే భాగస్వామిని ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉండో.. అమ్మాయిలకు ఈ స్వేచ్ఛను అందించాలనిపించింది. అప్పుడే వివాహ బంధం సంతోషమయం, శాశ్వతమవుతుంది. ఈ ఆలోచనే 1991లో ‘ప్రియా పా ి మ్యాచ్ మేకర్ పేరుతో మ్యారేజ్ బ్యూరో ప్రారంభించేలా చేసింది..అని అంటున్నారు ప్రియ.

మామూ తరాల గురించి తెలుసుకున్నా..! ఆమెరికాలో ‘మ్యారేజ్ కన్సల్టెన్స్’ వేదిక ఏ, పీహెచ్ఎ పూర్తైన సేవలు ప్రియ.. పరిచయం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరికీ అన్ని విధాలా తగిన సంబంధం చూడాలన్న పెట్టుకున్నారు. ఈ ఆశిస్తున్న జీవిత భాగస్వామి కోసం వెతుకుతున్న జంటలు, వారి కోసం ప్రత్యేక పరిచయ వేదికలను ఏర్పాటు చేయడం మొదలు.. ప్రేమ వివాహాలను అంగీకారంతో జరిపించేలా వారి

కోసం ప్రత్యేక కౌన్సెలింగ్ సెషన్స్ నిర్వహించారు. మ్యారేజెస్ట్.. లవ్ కమలెండ్జ్ మ్యారేజెస్ట్గా మార్చేవారు. పెళ్లంటే చేసుకోజోయే మనసులు కలిస్తే సరిపోదు.. వాళ్ల కుటుంబాలు దగ్గర మా వివాహ వేదికలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. అంతేకాదు.. ఆ తమకు వియ్యమందే వారి కుటుంబ నేపథ్యం గురించి తెలుసుకోవాలన్న ఆరాటం ఉంటుంది. నల్లగా ఉన్నామని.. అందుకే తమకు పెళ్లి కావట్లేదంటూ నా దగ్గర పెళ్లిళ్లు స్వర్గంలో నిశ్చయమవుతాయంటారు పెద్దలు దీన్ని నేను బలంగా నమ్ముతాను. మన కోసం మనకు అన్ని విధాలా సరిపోయే భాగస్వామి కల్పితంగా ఎక్కడో ఓ చోట ఉంటారన్నది నా విశ్వాసం! వాళ్లకూ ఇదే చెప్తా. అలాంటి వారందరినీ ఒక దగ్గరికి చేర్చి వివాహ పరిచయ వేదికను ఏర్పాటుచేస్తాం. ఈ జన్మలో నాకు పెళ్లి కాదన్న నిరాశలో ఉన్నవారందరో మా వివాహ పరిచయ వేదికల



పెళ్లిళ్లు చేసి చేతులు దులుపుకోవట్లేదామె.. వారికి పెళ్లికి ముందు కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం, పెళ్లి తర్వాత అనుబంధం ద్విధమవ్వాలంటే

వేల పెళ్లి సంబంధాలు కుదిర్చి..

ద్వారా సంబంధాలు కుదిరి ఇప్పుడు సంతోషంగా వైవాహిక జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నారు. అన్నట్లు.. నేను వరకట్నానికి వ్యతిరేకిని. అందుకే నేను కుదిర్చే సంబంధాలలో కట్నానికి ప్రాధాన్యమివ్వను. డబ్బు కంటే వ్యక్తుల మధ్య గౌరవమర్పాడలే అనుబంధాల్ని శాశ్వతం చేస్తాయని నా నమ్మకం! అంటే తన సేవల గురించి చెబుతున్నారామె.



వేల జంటల్ని ఒక్కటి చేసి..! తన 34 ఏళ్ల సుదీర్ఘ కెరీర్లో సామాన్యుల దగ్గర్నుంచి సెలెబ్రిటీల వరకు.. స్వదేశీయులు మొదలు విదేశీయుల దాకా ఎంతోమందికి తగిన సంబంధాలు చూసి పెళ్లిళ్లు చేశారు ప్రియ. వీరిలో పలువురు ఛాలిఫుడ్ ప్రముఖులే కాదు.. డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, ఎంటీవి పట్టభద్రులు, చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్లు, ఆర్కిటెక్టులు, వ్యాపారవేత్తలూ ఉన్నారు. ఇలా ఇప్పటివరకు తన వివాహ పరిచయ వేదిక ద్వారా దేశవేదికల్లో ప్రియ సుమారు 12 వేలకు పైగా పెళ్లిళ్లు చేశారట. ఇక వధూవరులకు నచ్చిన, నచ్చిన సంబంధాలు చూసి

పాటించాల్సిన చిట్కాలు, గెడవల ఎలావారాల్సిన వాటిని పరిష్కరించడం.. ఇలా ఆయా జంటలకు కమిషన్లతో పాతాలూ నేర్పుతున్నారు ప్రియ. అందుకే తాను జరిపిన వివాహాల్లో దాదాపు అన్నీ విజయవంతమైనవే అంటారామె. ప్రస్తుతం వారంతా హాయిగా కాపురం చేసుకుంటూ పిల్లపాపలతో సంతోషంగా గడుపుతున్నారంటారు ప్రియ. తరాలు మారుతున్న వివాహాలకు సంబంధించి నేటి యువత ఆలోచన ధోరణి మారుతోంది. డేటింగ్, సహజీవనం.. వంటి పాశ్చాత్య పోకడల ప్రభావం మన దగ్గర పెరిగింది. వీటి మూలంగా చాలామంది విషయంలో నూరేళ్ల దాంపత్య జీవితం మూన్నాళ్ల ముప్పుపట్ట తోంది. అలా జరగకుండా ఈ తరం జంటలకు పెళ్లి గొప్పతనాన్ని, కమిటీలతో ప్రాముఖ్యతనూ వివాహ పరిచయ వేదికలోనే ప్ర సెషన్లు ఏర్పాటుచేసి వివరిస్తున్నాం. ఇది కూడా ఈ తరంలో మేం జరిపిస్తోన్న వివాహాలు శాశ్వతమవడానికి ఓ కారణం. ఏదైతేనే.. స్వర్గంగంలో నిశ్చయమైన పెళ్లిళ్లను భూమిపై జరిపించే బాధ్యతను ఆ భగవంతుడు నా చేతుల్లో పెట్టడం నా అదృష్టం..’ అంటూ తరాలల్ని బట్ట మారుతోన్న తమ సేవల గురించి చెబుతున్నారో మహిళా మ్యాచ్ మేకర్.మూడు దశాబ్దాలకు పైగా తన వివాహ సేవలతో దేశంలోనే అత్యుత్తమ మ్యాచ్ మేకర్గా ఎదిగిన ప్రియ. ప్రపంచవ్యాప్తంగానూ పాపులారిటీ సంపాదించారు.పలు ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులూ సొంతోపాటున్నారు. అబ్బులే కలాం ఎక్సెల్లెన్స్ అవార్డు, ‘నారి రత్న అవార్డు’ వంటివన్నీ ఆమె ఖాతాలో చేరాయి. ఇక మరోచెప్పే ‘ది మ్యారేజ్ ఆఫ్ ఇండియా’ పేరుతో ప్రత్యేక పత్రికను సైతం నడుపుతున్నారామె. □

సెలవుల్లో పిల్లలకు నైపుణ్యాలు



వెళ్లిన పిల్లలు ఇంటికి వచ్చేదాకా గుమ్మం బయట కాపలా ఉండాల్సి వస్తోంది. తమని తాము రక్షించుకునే విధంగా పిల్లల్ని ఇప్పటి నుంచే తీర్చిదిద్దాలి. మంచి, చెడులకు వ్యత్యాసాన్ని చెబుతూ శారీరకంగా, మానసికంగా వాళ్లని శక్తిమంతంగా చేసే మార్చల్ ఆర్ట్స్ క్లాసుల్లో చేర్చాలి.

★ పోటీ ప్రపంచంలో తమని తాము నిరూపించుకుని అవకాశాలను అందిచ్చుకోవాల్సి వస్తోంది. అందుకే మీ పిల్లలకు ముగ్గురు ఉన్న రంగాల్లో రాణించే విధంగా అవసరమైన నైపుణ్యాలను

ప్రయత్నించండి. ★ సెలవుల్ల కూడా తరగతులు, చదువు అంటే పిల్లలకు బోర్ కొట్టేస్తుంది. ఆటా కాకుండా మీరేం నేర్పించాలనుకున్నా ఒక డూన్యూ ఇచ్చి అది పూర్తిచేసిన వారికి బహుమతులు

పడితే అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మల దగ్గరకు వంపండి. ఉన్నా.. ఇవి ఎప్పుడీ కప్పుడు శుభ్రపడకపోతే

చెలి చిట్కా మినపప్పు గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు ప్రిజ్లోని పీరు కొద్దిగా పోయండి పిండి బాగా పొంగు తుంది. ఒక పప్పుడు ఉత్తరాది ఆవర పుటల వాట్లలో భాగమైన రోటీ, వరాలూ ఇప్పుడు దక్షిణాదిన కూడా ప్రాచుర్యం పొందాయి. రోజువారీ ఆవరలో భాగమయ్యాయి. అయితే, ఇందుకోసం పిండిని సిద్ధం చేయడం, తరవాత చేతులకు పట్టినదాన్ని వదిలించుకోవడం మాత్రం కష్టమే. 1. పిండి సరిగ్గా



పిండి వదలట్లేదా?

రాసుకుని శుభ్రం చేసుకోండి. చస్పిక్కు బదులు గోరువెన్నని నీళ్లు వాడతే మరి మంచిది. 3. గోరువెన్న పిండి చేతులకు బాగా అతుక్కుంటే.. సెనగపిండిలో కొద్దిగా నీళ్లు పోసి కలిపిన మిశ్రమంతో రుద్దండి. వినడానికి కొత్తగా ఉన్నా.. ఇది సులువుగా వదిలిస్తుంది. ఉప్పు నీళ్లు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి. □



మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్

పాపాయి గోసపై ఇంకు, చీరపై నూనె.. ఇలా దుస్తులపై రకరకాల మరకలు పడుతుంటాయి. ఇవి మామూలు డిటర్జెంట్తో వదిలిపోవు. అలాగని పదే పదే ఉడికితే మృదు త్యాన్ని కోల్పోతాయి. చివరికి డ్రైవాక్స్ ఇస్తేనే కానీ పని అవ్వదు. మీకూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదరయ్యాయా? ఇక, ఇబ్బంది ఆత్మర్థేదు. సులువుగా మరకల్ని వదిలించే లాండ్రీ పాడ్స్ వచ్చేశాయి. స్టైయిన రిమూవర్, సాఫ్ట్నర్లు, డిటర్జెంట్ సొల్యూషన్ అన్నీ కలగలిపి తయారు చేసిన వీటిని నీళ్లలో వేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి. దుస్తులూ సులువుగా శుభ్రపడతాయి. మృదుత్వాన్నీ కోల్పోవు. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలూ ఇప్పుడీ పద్ధతిని ఫాలో అవుతున్నాయి. మంచి ఆలోచనే కదూ మరి ఈ మల్టీపర్పుస్ పాడ్స్ని మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి. □



గాజుని సులువుగా మెరిపిద్దాం !

దుమ్ము, జిడ్డు వంటి వాటి తో మరకలు పడతాయి. అలాగని శుభ్రం చేసేటప్పుడు ఏ మాత్రం ఆజాగ్రత్తగా ఉన్నా.. అవి పగిలిపోతాయి. అలాకాకాడవటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి మరి. ✦ గాజు వస్తువులను శుభ్రం చేసేటప్పుడు పీసుకి బదులు స్పాంజ్ని వాడాలి. దీన్ని వాడేందుకు సబ్బుకి బదులు లిక్విడ్ సోప్ ఎంచుకోవడం మంచిది. తేులు పట్టని గాజు వస్తువుల్లోకి మెత్తటి ఫోమ్ లేదా కుప్పలు సబ్రిమ్తో శుభ్రపరిస్తే సరి. ✦ గ్లాస్వేషన్ క్లీన్ చేయడానికి చస్పిక్కుకు

కావాలిసవ : తోతాపురి వచ్చి మామిడికాయ-ఒకటి, అల్లం-చిన్నముక్క, వచ్చిమిర్చి-నాలుగు, నువ్వులు-రెండు టేబుల్స్పూన్లు, ఉప్పు-తగినంత, తాలింపు కోసం, జీలకర్ర, ఆవలు-అర టీస్పూన్ చొప్పున, ఎండుమిర్చి- ఒకటి. తయారీ : మామిడికాయ చెక్క తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని చక్కన పెట్టుకోవాలి. అల్లం ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి తురమాలి. కడాయిలో నూనె వేడిచేసి వచ్చిమిర్చి, అల్లం తురుము చేసి వేయించాలి. తర్వాత మామిడిముక్కలు, ఉప్పు వేసి మరికాసేపు వేయించాలి. మామిడి ముక్కలు మెగ్గా ఆయ్యంతవరకు ఉడికించి చల్లార్చాలి. నువ్వులను నూనె లేకుండా వేయించి చక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన మామిడిముక్కలు,

అల్లం తురుములో నువ్వులు వేసి మిక్సీ జ్వెల్తో మెత్తగా పేస్టు చేయాలి. కడాయిలో నూనె వేడిచేసి అవలు, జీలకర్ర ఎండుమిర్చి వేసి తాలింపు పెట్టాలి. ఇది అన్నంతలోకే కాకుండా చపాతీల్లోకి బాగుంటుంది. □



తోతాపురి మామిడి పచ్చడి



“మాటే మంత్రము”

మంత్రాలకు సంబంధించినవైతే మరింత గాఢమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అశుభమైన మాటలు వినడం, చెడు దృశ్యాలు చూడటం వంటివి మనసుపై చెడు ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రియమైన మాటలు మాట్లాడితే సకల ప్రాణులూ ఆనందిస్తాయి. ఎప్పుడూ హిత, మిత, స్మిత, సత్య వచనాలే పలకాలి. వినయ పురస్కర సత్య వచనాలు పలకడం వలన బంధువులు, స్నేహితులు దగ్గర అవుతారు. అలా మాట్లాడగలిగే వారు సంఘంలో రాణిస్తారు. తైత్తిరీయారణ్యకం లో “ మతో కాశ్యారు కర్మాణి శుద్ధ్యానామ్” అని చెప్పి బడింది. మనస్సు, మాట, -గొల్లపెన్స సీతారామ శాస్త్రి



ఆధ్యాత్మికం

