

# ಬಾಲಮಿತ್ರ

ಮೆ - 1999



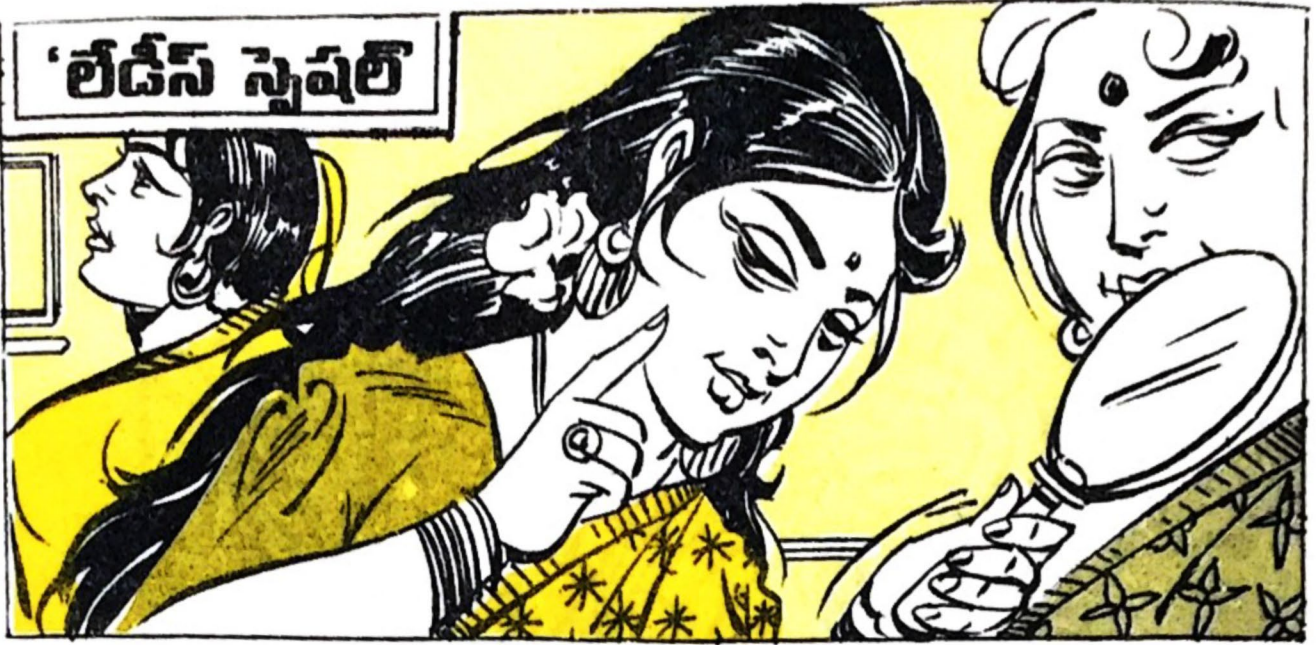
Manu Thiruvalluvar

Rs.

6



## 'లేడీస్ స్పెషల్'



### 'పరామర్శల విధానం'

సహజంగా ఎవరికైనా ఏ ఇబ్బంది, అవసరం, కష్టం, బాధ వచ్చినా చుట్టూలుగానీ, ఇరుగుపొరుగువారుగానీ మొత్తానికీ అవతలి వాళ్ళ ఇబ్బంది మాడలేక వెళ్లి పలకరించి వస్తాము. దానినే పరామర్శ అంటారు.

అయితే వాళ్ళ బాధని పరామర్శ పేరిట మరింతగా పెంచిన వారమవుతాము. అందుకే వెళ్లినా, చూసినా ఏమీ కడపకూడదు. అన్నీ గుర్తుచేసి మరీ ఏడ్పించకూడదు. అలా చేస్తే ఇంకా బాధపెట్టడం అవుతుంది. ఈ మధ్యన మాకు తెలుస్తున్న ఓ ఆవిడ ఉంది. భర్తపోయాడని తెలిసింది. అందరం క్యాజువల్ గా వెళ్లి పలకరించాం. శవం తీసుకెళ్ళేలోపు వెళ్ళిచూడాలంటే వెళ్ళాం. అయితే ఆవిడ బాగా ఏడుస్తోంది. ఓ అతివాగుడు మాలో ఒకరున్నారు. ఆమె ఊరికే ఆ ఏడుస్తున్న మనిషిని నిలేసి ప్రశ్నించడం, కెలకడం

అయ్యోపాపం అనటం - మీరు వంటరివారయ్యారా అంటూ రెచ్చకొట్టడం ఇలా చేస్తోంది. అసలు ఎలా పోయారు? గుండ్రాయలా వుండేవారు! ఈ పిల్లలతో ఇంక మీరు ఒంటరిగా ఎలా వేగుతారో మీ కంటూ ఎవరూ లేరాయే.. ఉన్నదల్లా మీ ఆయనే! పాపం ఇంటా బయటా అస్తిపనులూ భుజాన్నేసుకుని మరీ చేసేవారు మీకు బయట పనులు చేసుకోవటం రాదే ఇప్పుడెలాగా? మీరే వెళ్తారా? వెళ్ళక ఏం చేస్తారులే పాపం! ఎన్నాళ్ళిలా ఏడుస్తూ కూర్చుంటారు? పాపం చిన్నపిల్లలు కదా చూడండి ఎలా బెంగపడిపోతున్నారో? అంటూ ఇలా ప్రశ్నాతనే.. సమాధానం తనేగా చెప్పేసుకుంటూ నిశ్శబ్దంగా ఉన్న ఆ చావు కొంపలో నోరుకట్టుకోక అక్కడికి తనొక్కరే వచ్చినట్లు జాలిగా పరామర్శ సల్పుతున్నట్లు ఖంగు ఖంగుమనే కంఠంతో



అరుస్తుంటే అందరికీ అసహ్యమనిపించింది. క్రాందరు విసుక్కున్నారు కూడా. పాపం పరామర్శ పేరిట ఆవిడ్ని యింకా ఏడిపించ కండి అంటూ ! అందుకే సమయానుకూ లంగా మాట్లాడాలి, ప్రవర్తించాలి ఎవరైనా. ఈ పరామర్శ అనేది కష్టాల్లో వున్న వారికి ఓదార్పుగా వుండాలి. వాళ్లలోని దుఃఖాన్ని, బాధనీ తొలగించి, వాళ్లలో జీవితం పట్ల ఆశ, నమ్మకం, ధైర్యం కలుగజేసేదిగా వుండాలి తప్ప వుండు మీద కారం చల్లినట్టు, వాళ్లలోని బాధను మరింత రెచ్చగొట్టేలా వుండకూడదు. అంచేత పరామర్శలకు వెళ్లేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకుని ప్రవర్తించడం మంచిది.

“సౌందర్య లహరి”

‘హెన్నాపాడి తయారీ విధానం’

పాడి దొరుకుతంది కాబట్టి హెన్నా కలు పుకుంటాం మనం! పాడి కూడా వందగ్రామ లుంటుందో లేదో ముప్పైరూపాయలు ఖరీ దుమరి! వాళ్ళు కలిపి పెడితే తలకి, అరవై - డెబ్బై రూపాయలు తీసుకుంటున్నారు ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క స్పార్లర్లో పాడి ముప్పై రూపాయలు. ఇలా వారం వారం కొనడాలు పెట్టుకోవడాలు కేశసంపదను రక్షించుకో డాలూ చెయ్యాలంటే ఇల్లు గుల్లయిపోతుంది. అవునా? పైగా డబ్బు ఖర్చుకీ భయపడి జుట్టు సంరక్షణ మీదా శ్రద్ధ తగ్గిపోయి - ఊడిపోడాలు, జుట్టు తెల్లబడటం, చుండ్రు, దురదలు, పేలు అంటకట్టుకో వడం, పేను కొరుక్కుళ్ళుకీ గురికావటం

ఇలాంటివి జరుగుతుంటాయి. కాదంటారా? కేశసంరక్షణ కావాలి. డబ్బు పెట్టలేము - ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చువకూడదు అంటే ఎలా? అందుకే ఈ ‘హెన్నాపాడి తయారీ విధానం’ మనమూ నేర్చుకుంటేపోలా? హెన్నావల్ల చాలా లాభాలు వున్నాయి. జుట్టు తలలోని కండరాలు, రక్తప్రసరణ, ఎదుగు దల, నల్లని నలుపు, ఒత్తుదనం, తెల్లబ డటం - ఊడిపోవటం, ఆగిపోవటం ఇవన్నీ హెన్నా చేయగలదు. హెన్నావల్ల మేలే కానీ కీడు కలగదు. పైగా మంచి కండీషన్! అందుకే మీరు పాడిని తయారుచేసి ఉండు కుని అవసరమైనప్పుడు కలుపుకుని అంకు పట్టించండి. ఎన్నాళ్ళయినా హెన్నాపాడి నింప ఉంటుంది. హెన్నా ముద్ద అప్పటికప్పుడే ముందురోజు రాత్రి కలిపి, మరునాడు అట్టే చేయాలి.

హెన్నాపాడి: గోరింటాకు పాడి - సొల్లి, మెంతిపాడి రెండు స్పూన్లు, ఉసరిపాడి రెండు స్పూన్లు, ఎగ్ పాడి ఒక చెంచా, మందారి అకుల పాడి రెండుస్పూన్లు ఇవి అన్నీ కలిపి ఉండు కోండి. పెట్టుకునే ముందు రోజు రాత్రి ఇనుప మూకుడులో కొంత పాడిని వేసి టీ డికాఫిన్, కొద్దిగా పుల్ల పెరుగు, ఒక ఎగ్, నిమ్మ రసం కలిపి నానబెట్టి మర్నాడు మునగారా పట్టించి ఓ రెండు మూడు గంటలు ఎండ నిచ్చి తలస్నానం షాంపుతో చెయ్యండి. మీ కురుల ఎదుగుదల, నలుపు మెరుపు - ఊడక పోవడం మీరే చూస్తారు. నెలకి రెండుసార్లు ఇలా చేయండి చాలు!