

ಬಾಲಮಿತ್ರ

ಜುಲೈ - 1999



Rs.
6

'లేడీస్ స్పెషల్'



ఆడపిల్లలను పెంచే విధానం

ఈ రోజుల్లో ఆడో, మగో తెలుసుకోవాలంటే చెప్పేకానీ తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఎందుకంటే వేషధారణలో ఇద్దరూ ఒకేలా కనిపిస్తున్నారు. ఆడపిల్లలో ముగిసిల్లలో తెలియనట్లుగా ఇద్దరికీ క్రాఫింగ్లు, స్వాంటలు, సర్కెట్లు, టీషర్స్, జీన్స్లు ఈవిధంగా ఏదో డ్రెస్లు ఉంటున్నాయి. కసిసం బడ చూసి అయినా పోల్చుకుండా అంటే రూకర్స్గా క్రాపులే ఉంటున్నాయి. చదువుకోవచ్చు - డిప్లోమాలు చేయవచ్చు - అస్పిరంగాలలో సరిసమానంగా ఎదగవచ్చు. కానీ బీజీ, టైం దొరకదు. అన్న వంకతో బట్టల్ని వేషాలనే మార్చేసినా మగ మగే, ఆడ ఆడే కదా! తప్పు జరిగిన వోట భయపడేది, శిక్ష అనుభవించేది, పిరికితనంగా వణికిపోయేది సలుగురిచేత మాటలు పడేది ఆడపిల్లే. అందుకని ఆడపిల్లలను పెంచే విధా

నంలో తల్లితండ్రులు ముఖ్యంగా తల్లి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి! తప్పదు! అందుకని వాళ్ళకి తల్లిగా కొన్ని నియమనిబంధనలు తల్లీ కేటాయించాలి. వాటిని ఆమె సక్రమంగా అమలుపరచాలి. గారంగా చూసినా నియమాలు - కంట్రోలు - ఆడపిల్ల విషయంలో తల్లికి తప్పనిసరి!

1. వేళకు ఇంటిపట్టున ఉండాలి. రాత్రిళ్ళు ఎక్కడా బస చేయనివ్వకూడదు. బాగా చీకటి పడేవరకూ బయట పెత్తనాలు చెయ్యనివ్వకూడదు సమయానికి ఇంటికి రావాలి.

2. లగ్నరీ కోసం పర్సనలిండా డబ్బులు పొయ్యకండి. బాయ్ ఫ్రెండ్స్ తో తిరగటం - సినిమాలు - షికార్లు అంటే తల్లీ కంట్రోల్ చేయించాలి.

3. ఆడపిల్లకి తండ్రి అంటే భయం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అమ్మని ఎదిరించినా

నాన్నంటే భయపడేలా ఆడపిల్లలను పెంచాలి.

4. పిక్నిక్ల పేరిట వాళ్ళు ఎక్కడికి వెళ్తున్నదీ కనిపెట్టండి. ఓ కన్ను వాళ్ళ నడవడిక, చర్య, బిహేవియర్ల మీద వేసే ఉంచాలి తల్లిదండ్రులు.

5. చదువు ఉద్యోగాలకి (ప్రీడమ్ ఇచ్చినా, స్నేహాలను మాత్రం ఎవరితోపడితే వారితో చెయ్యనివ్వకుండా డ్రగ్స్ నుంచి దూరంగా వుంచండి.

6. వారి జీవితం నిర్ణయించేది మీరే అయివుండాలి. కానీ వాళ్ళకే ఆ అవకాశం ఇవ్వకండి. ఇస్తే ఏడాదికే తిరిగివస్తారు ఒంటరిగా!

ఇలాంటి శ్రద్ధ ప్రతి తల్లిదండ్రులకీ ఉండాలి. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల విషయంలో తప్పనిసరి! లేదంటే వాళ్లు తప్పుడు దార్లు పట్టి చెడిపోయే ప్రమాదం వుంది.

సౌందర్యలహరి

మెంతుల వాడకం

మెంతుల వాడకం గురించి చాలామందికి తెలియదు. వెంటిపాడి మంచి దివ్య ఔషధం లాంటిది. వెంటికూర కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. మెంటిపాడి వేయించినది ఓ అరచెంచాడు కూరల్లో, పులుసుల్లో, పులిహారలో వేస్తే ఘమఘమ వాసన తోపాటు మంచి అరుగుదలనిస్తుంది. మంచి రుచిని ఇస్తుంది కూడా. అయితే ఈ మెంతుల వాడకం వంటలకే కాకుండా తలక

ట్టుకు - శిరోజాలకు సౌందర్యానికీ కూడా ఈ మెంతులు వాడకం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చూడండి.

1. మెంతులు రాత్రి పూట పెరుగులో నానేసి ఉదయం గ్రెండ్ చేస్తే మెత్తగా తెల్లగా వస్తుంది. అందులో నిమ్మరసం చేర్చి తలకు బాగా పట్టించి ఓ గంట ఎండనిచ్చి తర్వాత తలంటి స్నానం చేస్తే చుండ్రు - దురద పోయి జుట్టు ఊడటం కూడా ఆగిపోతుంది. జుట్టు యింక రాలిపోదు. నెలకు రెండుసార్లు చెయ్యండి.

2. కలరా ఉండలపాడి - వెంటిపాడి కొబ్బరి నూనె - చేర్చి తలకు మునగారా పట్టించి రాత్రి పూట తలకు ఓ బట్ట చుట్టేసుకుని పడుకోండి. ఉదయం షాంపూతో తల స్నానం చెయ్యండి. పేలు - ఈర్లు - పేను కొరుకుడు పూర్తిగా పోతాయి.

3. వెంటి పాడి - ఉసిరిపాడి - గోరింటాకు పాడి - ఎగ్ పాడిని చేర్చి, టీ డికాషన్ తో కలిపి ఓ ఎగ్, అరగరిచెడు పెరుగు, ఓ నిమ్మకాయ రసం ఇవి అన్నీ చేర్చి రాత్రి తడిపి ఉంచుకుని ఉదయం తలకు మునగారా పట్టించి రెండు గంటల తర్వాత తలస్నానం చేస్తే వెంట్రుకలు దట్టంగా నల్లగా పొడవుగా పెరుగుతాయి. ఇక జుట్టు తెల్లబడదు. తెల్లబడి వున్న జుట్టు కూడా నల్లబడుతుంది.

మెంతులు వాడకం ఇన్ని రకాలుగా ఉండీ, మనకి మంచి ఉపకారం చేస్తుంది. చేసి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది.