

## లేడీస్ స్పెషల్

### ఆడపిల్లలను పెంచే విధానం

ఈ రోజుల్లో ఆడో, మగో తెలుసుకోవాలంటే చెప్తేకానీ తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడిరది. ఎందుకంటే వేషధారణలో ఇద్దరూ ఒకేలా కనిపిస్తున్నారు. ఆడపిల్లలో మగపిల్లలో తెలియనట్లుగా ఇద్దరికీ క్రాపింగ్లు, ఫ్యాంటు షర్టులు, టీషర్ట్స్, జీన్స్లు ఈ విధంగా ఎన్నో డ్రెస్లు ఉంటున్నాయి. కనీసం జడ చూసి అయినా పోల్చుకుందాం. అంటే ఈక్వల్గా క్రాపుల్ ఉంటున్నాయి. చదువుకోవచ్చు - ఉద్యోగాలు చేయవచ్చు. అన్నిరంగాలలో సరిసమానంగా ఎదగవచ్చు. కానీ బిజీ, టైం దొరకదు. అన్న వంకతో బట్టల్ని వేషాలనే మార్చేసినా మగ మగే, ఆడ ఆడే కదా! తప్పు జరిగిన చోట భయపడేది, శిక్ష అనుభవించేది, పిరికితనంగా వణికిపోయేది నలుగురిచేత మాటలు పడేది ఆడపిల్లే. అందుకని ఆడపిల్లలను పెంచే విధానంలో తల్లిదండ్రులు ముఖ్యంగా తల్లి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి! తప్పదు! అందుకని వాళ్ళకి తల్లిగా కొన్ని నియమనిబంధనలు తల్లే కేటాయించాలి. వాటిని ఆమె సక్రమంగా అమలుపరచాలి. గారంగా చూసినా నియమాలు - కంట్రోలు - ఆడపిల్లి విషయంలో తల్లికి తప్పనిసరి.

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

2. లగ్జరీ కోసం పరుసునిండా డబ్బులు పోయ్యకండి. బాయ్ ఫ్రెండ్స్ తో తిరగటం - సినిమాలు - షికార్లు అంటే తల్లే 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 నడవడికి, 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 అండాలి. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల విషయంలో తప్పనిసరి! లేదంటే వాళ్ళు తప్పుడు దార్లు పట్టి చెడిపోయే ప్రమాదం వుంది.

సౌందర్యలహరి

## మెంతుల వాడకం

మెంతులు వాడకం గురించి చాలా మందికి తెలియదు. మెంతిపోడి మంచి దివ్య ఔషధం లాంటిది. మెంతికూర కూడా చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. మెంతిపోడి వేయించినది ఓ అరచెంచాడు కూరల్లో, పులుసుల్లో, పులిహోరలో వేస్తే ఘుమఘుమ వాసనతోపాటు మంచి అరుగుదలనిస్తుంది. మంచి రుచిని ఇస్తుంది కూడా. అయితే ఈ మెంతుల వాడకం వంటలకే కాకుండా తలకట్టుకు - శిరోజాలకు సౌందర్యానికీ కూడా ఈ మెంతులు వాడకం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చూడండి.

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

2. కలరా ఉండలపోడి - మెంతిపోడి కొబ్బరినూనె చేర్చి తలకు మునగారా పట్టించి రాత్రిపూట తలకు ఓ బట్ట చుట్టేసుకుని పడుకోండి. ఉదయం షంపూతో తలసాన్ననం చెయ్యండి. పేలు - ఈర్ష్య - పేనుకొరుకుడు పూర్తిగా పోతాయి.

3. మెంతి పోడి - ఉసిరిపోడి గోరింటాకు పోడి - ఎగ్ పోడిని చేర్చి, టీ డికాషన్ తో కలిపి ఓ పగ్, అరగరిటిడు 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 తెల్లబడదు. తెల్లబడి వున్న జుట్టు కూడా నల్లబడుతుంది.

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