

బాలమిత్ర , మార్చి - 1999, పుట : 56-57, జి. రామలక్ష్మి - హైదరాబాదు

లేడీస్ స్పెషల్

నిమ్మరసంతో ...

సౌందర్య సాధనలు ఎన్నో వున్నాయి. అందులో నిమ్మకాయ ఒకటి. ఇది ఎక్కువ ఖరీదు ఉండదు. పైగా ఎల్లకాలం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఆరోగ్యరీత్యా సౌందర్యరీత్యా నిమ్మకాయ మనకి ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. దీనిలో విటమిన్ 'సి' బాగా ఉంటుంది. అందుకే అన్నింటోనూ ఇది చాలా ప్రయోజనకారిగా వుంటుంది. నిమ్మకాయలను పాలిథిన్ కవర్లో వేసి, అందులో ఓ పది పదివేసి కూడా ఉంచితే ఫ్రీజ్లో చాలా రోజులు నిలవ వుంటాయి. కుళ్ళవు - నల్లబడవు. అస్తమానం కొననవసరం లేదు. ఇక వీటి ఉపయోగం గూర్చి తెలుసుకుందాం.

హెన్నాలో నిమ్మరసం కలిపి రాసుకుంటే జట్టు బాగా పెరుగుతుంది. దురద ఉండదు. పైగా నిలనిగలాడుతుంది.

ఉదయాన్నే ఓ అరగ్లాసుడు గోరువెచ్చటి నీళ్ళలో నిమ్మరసం రెండు మూడు డ్రాప్స్ పిండుకుని తాగితే అజీర్ణం బాధ ఉండదు. మనిషిలో ఆరోగ్యం, ముఖంలో మంచి కళ తేరుతుంది. ఉదయాన్నే పరగడపున అరగ్లాసు నీళ్ళలో మూడు నాలుగు చుక్కలు నిమ్మరసం పిండుకుని అందులో మూడు చుక్కల తేనె కలిపి సేవిస్తే కొద్దిగా వళ్ళువచ్చి మంచిరంగు, నునుపుదనం వస్తుంది. ఇది సన్నగా, నల్లగా ఉన్నవాళ్ళు పాటిస్తే కొన్ని రోజుల్లో మీకు డిఫరెన్స్ తెలుస్తుంది. ఏ టానిక్యా ఇవ్వని ఫలితం ఇది ఇస్తుంది.

ఇక పోతే రెండోరకం, సౌందర్యంకోసం. దీనిని ఈ విధంగా వాడాలి. గ్లాసుడు గోరువెచ్చని నీళ్ళలో ఉదయాన్నే పరగడపున నిమ్మరసం మరియు ఉప్పు కలిపి సేవించాలి. బాగా లావుగా, పొట్ట బాగా ఉబ్బుగా వున్నవాళ్ళు మాత్రమే యిలా చేయాలి. దీనిని 40 రోజులు సేవిస్తే లావు తగ్గి ఊబవళ్ళు పోయి పొట్ట తగ్గిపోయి నాజుకుగా తయారవుతారు.

కొబ్బరినూనెలో నిమ్మరసం చేర్చి ముఖానికి, మెడకీ, చేతులకీ మసాజ్ చేస్తే రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి, కల్ ర్ రావటమే కాక మచ్చలు, కురుపులు మాయమైపోతాయి.

వేసవి పానీయంగా కాక, నిమ్మరసం, నీళ్లు, పంచదార, ఉప్పు, తేనె కలిపి రోజూ సేవించితే అందం ఆరోగ్యం జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. ఇంతగా ఉపయోగించే నిమ్మకాయ విలువ రూపాయికన్నా ఎక్కువకాదు. అందుకే తరచూ వాడండి.

‘వాసపరంపర’

‘త్వరగా పనితెముల్చుకోవటం ఎలాగ?’

సంసారం, బాధ్యత అన్నాక పని తప్పదు. ఏ ఇల్లాలికయినా అవి చేసుకోవటంలో తేలికతనం నేర్చుకోవాలి. సమయం మిగుల్చుకోవాలి. అలసట తీర్చుకోవాలి మరి! అలా చెయ్యాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి పనుల్లో...

1. రేపు ఉదయం వంట కార్యక్రమాలు ఏవేం చేయబోతున్నారో, ముందురోజే ఆలోచించుకోవాలి. ఆ ఆలోచన పూర్తవ్వగానే కాయకూరలు, ఆకుకూరలు ముందుగానే తరిగి పెట్టుకోవాలి.

2. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి కారం, ఇవి ముందుగానే సూరి ఉంచుకుంటే చాలా సులభంగా వుంటుంది. కొత్తిమీర - అల్లం - పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు వేసి ముద్దగా ముందే సూరి ఉంచుకున్నా ఏం పాడవదు. నిలవ వుంటుంది. కూరల్లోనూ, పప్పుల్లోనూ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

3. ఆలాగే రకరకాల పొడులు కూడా తయారుచేసుకుని, తీరికీ దొరికినప్పుడు సీసాల్లో నిలవ వుంచుకుంటే అప్పటికప్పుడు వెతుక్కునే, తయారుచేసుకునే పనిలేకుండా మీకు చాలా శ్రమ తగ్గి సమయం కలిసి వస్తుంది.

4. బూజులు పట్టేయకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఇల్లు ఊడుస్తూ వుండాలి. ప్రతి రోజూ ఇల్లు క్లీన్ చేస్తున్నప్పుడు కనిపించే గోడలమీదా ఊడ్చుతూ వుంటే చాలా సులభంగా వుంటుంది ఇక పండగలకు పబ్బాలకు ప్రత్యేకవిందులకు పనికట్టుకుని ఇల్లు శుభ్రాలు, బూజులకార్యక్రమాల గోల తప్పి టైం కలిసివస్తుంది. అంతేకాదు ఎప్పుడు చూచినా, ఎవరైనా ఇంటికి వచ్చినా ఎప్పుడూ క్లీన్గా అందంగా వుంటుంది మన ఇల్లు.

5. అదనపు కార్యక్రమాలు, పనులు ఏవి తగిలినా వాటిని పెండింగ్ పెట్టేయకుండా, అప్పటికప్పుడే ఆరోజుకారోజు ముగించుకుంటూ వుంటే పనుల భారం, వత్తిడి వుండదు.

6. పక్క బట్టలు కూడా ఓ నిమిషం చెయ్యి కాళీ చేసుకుని మరీ చుట్టి పెట్టేయటం చేస్తూంటే బెడ్, పరుపులు, దుప్పట్లు విప్పి తరగడలు చిదంరవందరగా ఇలా అసహ్యంగా బెడ్రూమ్ ఉండకూడదు.

అంతేకాదు వంట చేస్తున్నా అన్ని డబ్బాల, గిన్నెలూ కెలికేస్తూ అక్కడివి ఇక్కడ ఇక్కడవి అక్కడ పెట్టేసి తర్వాత సర్దుకుండాంలే అని అనుకోక, ఎక్కడ తీసిన వస్తువులు అక్కడే వుంచితే మీకు త్వరగా పనులు ముగించుకోవడానికి వీలుగా వుంటుంది. ఈ విధంగా చేసి చూడండి! సమయం కలిపి వస్తుంది. అలసట ఉండదు. ఇల్లూ నీట్గా వుంటుంది. వంట కూడా త్వరగా పూర్తవుతుంది.