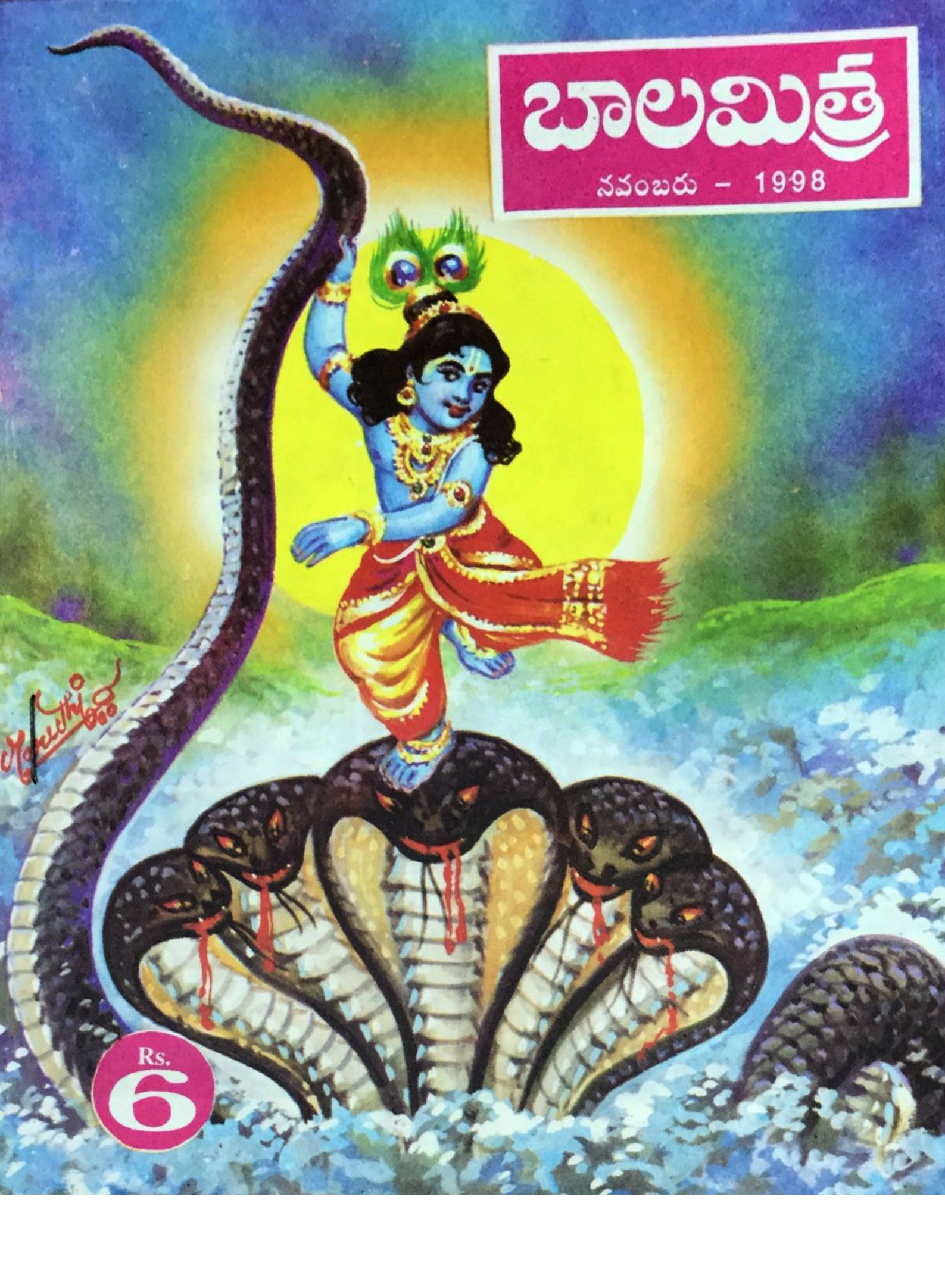


బాలమిత్ర

నవంబరు - 1998



Rs.

6



డైటింగ్ ఆవశ్యకత

'సౌందర్య లహరి' కోసం సాధనలు ఎన్నో చేయాలి, పాటించాలి తప్పదు. ఏవమాత్రం ఏ విషయంలోనూ ఏకాస్త అశ్రద్ధ చేసినా సౌందర్యం తగ్గి అందవికారంగా కనిపించే అవకాశాలు ఎక్కువ. స్త్రీలు పెళ్ళిమానే కొద్దిగా, పిల్లలు పుట్టగానే మరికాస్తా, మధ్యవయస్కులు కాగానే ఇంకా స్త్రీగా లావు కావడం సహజం. అయితే, అసలే వచ్చు వచ్చేసే అవకాశాలు ఆడవాళ్ళకే ఎక్కువయితే దానికితోడు, భోజనం ఎక్కువగా తినడం, జ్యూస్లు, చిరుతిళ్ళే కాకుండా ఏదో ఒక చిరుతిండి పంటికింద వేస్తూ సమీలే అలవాటు ఉంటే మరీ లావు అవుతారు. 'అయ్యో నా బాడీ ఏంటి ఇలా లావెక్కిపోయింది. గాలి కొట్టిన బంటిలాగ.

ఎంచక్కా స్లిమ్గా వుండేదాన్ని' అంటూ ఎంత వాపోయినా ఏం లాభం ఉండదు. పైగా ఆ వచ్చు తగ్గించుకోవడానికి నానా హైరానా పడాలి. ఎక్స్సైజులు, డైటింగ్లు, ఉపవాసాలు అలవర్చుకోవాల్సివస్తుంది. అందుకని కాస్త వచ్చు వస్తుండగానే ముందుగానే 'డైటింగ్ ఆవశ్యకత' తెలుసుకుని డైటింగ్ చేయటం ప్రారంభించాలి. ఏది తిన్నా ఎంతతిన్నా అంతకుమించిన శ్రమ - పని - కష్టం చేస్తుంటే కూడా కొంతవరకూ లావు కారు. ఒక్కొక్కసారి ఏం తిన్నా, తినకున్నా సరే ఊబవచ్చు వస్తుంది. అది మరీ కష్టం. ఏదిఏమనుకున్నా వచ్చిన కష్టం ఎలా తీర్చుకోటం కష్టమో అలాగే వచ్చిన వళ్ల తగ్గడం కూడా అంతే కష్టం! కాబట్టి 'డైటింగ్ ఆవశ్యకత' ముందే గమనించాలి.

1. భోజనం ఉదయంపూట - రాత్రి పుల్కాలు తినాలి.
2. ఫ్రూట్ జ్యూస్లు - ఫ్రూట్స్ - పాలు,

సెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, దుంపకూరలు ఇవి బాగా తగ్గించాలి. మరీ సుష్టుగా తినేయకూడదు. మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.

3. ఎరుతిచ్చు అలవాట్లు బాగా తగ్గించాలి. వేసకు సరిపడ భోజనం వెయ్యాలి. స్వీట్స్ బాగా తగ్గించాలి.

4. ఆకుకూరలు - కాయగూరలు ఎంతయినా తినవచ్చు. దుంపకూరలు తగ్గించాలి. మాంసాహారం బాగా తగ్గించాలి. పప్పులయినా పండుభోజనంలో ఉంచు. నూనె, నెయ్యి, మీగడ తగ్గించాలి.

ఇలా కాస్త లిండి పుయ్యార్లో జాగ్రత్త ఉంటుంది. శరీరానికి శ్రమ ఎక్కువ ఇవ్వటం చేస్తుంటే ఇది పుచ్చు వచ్చే సమస్య ఉండదు. పుచ్చు పుచ్చు అనేకరకాల రోగాలు కూడా ప్రయత్నం చేస్తుంటాయి. మర్చిపోక 'డైటింగ్ అసశ్యక్తం' తెలుసుకోండి.

'బయటకు వెళ్ళేముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు'

మనం ఎక్కడికయినా బయటకు ఏ సమయమైనా, పెళ్ళికో పేరంటానికో, లేదా షాపింగ్ కో, లేదా ఊరికో ఎక్కడికి వెళ్ళాలన్నా వెళ్ళేముందు చాలా ఫ్లాష్ గా ఉండాలి. అప్పటికప్పుడు అనుకోటం, గబగబా వెళ్ళిపోవడం వలన వచ్చాక చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అందుకే ముందే ఫ్లాష్ చేసుకుని అన్ని పనులు - ఇంట్లో బాధ్యతలు పూర్తి చేసుకుని జాగ్రత్తలు పాటించి మరీ వెళ్ళాలి. ఎక్కడికి

వెళ్ళున్నా...!

1. తాళం గట్టిగా వేసారో లేదో ఒకటికి, రెండుసార్లు గట్టిగా తాళం కప్పని లాగి చూసుకోవాలి.

2. తెలియనివాళ్ళకి అనుమానస్తులకి తాళాలు ఇచ్చి వెళ్ళకూడదు.

3. సంపులన్నీ గట్టిగా కట్టేసి మరోసారి చూసుకుని మరీ వెళ్ళాలి. లేదంటే మీరు తిప్పినప్పుడు రాని నీళ్ళు మీరు తనప్పుడు వస్తే ఇల్లవాకిళ్ళు నిండిపోయి మీరు రాగానే ఇంటిచాకిరీ పడుతుంది. వెళ్ళినప్పుడు సుఖం అనందం కూడా ఉండదు.

4. కరెంట్ అఫ్ వేసో, లేక స్విచ్ లు అఫ్ వేయటం, ప్లగ్ లు తీసేయటం, లేదా వైన్ కట్టేసి వెళ్ళాలి. లేకుంటే షార్ట్ సర్క్యూట్స్ వచ్చినా, కరెంటు పెరిగినా వైర్లు అంటుకుని మీరు వచ్చేలోగా ప్రమాదం సంభవించి ఉండవచ్చు. లేదా కరెంట్ వృథా అయి బిల్లు పెరుగుదల మీకు తలనొప్పి కలిగించవచ్చు.

5. ఇంట్లో ఒకరిదగ్గరే కీస్ కాక, అందరిదగ్గరూ తలొకటి ఉంచుకుంటే ఎవరికీ ఇబ్బందిగా ఉండదు. పైగా ఎవరినీ నమ్మి ఎవరికీ కీస్ ఇచ్చి ఇబ్బందిపడనక్కర్లేదు. ఎవరినీ ఆశ్రయించనక్కర్లేదు.

ఈ విధంగా బయటకు వెళ్ళేముందు ఈ జాగ్రత్తలను మీరు పాటించి వెళ్ళే మీరు వచ్చాక ఎటువంటి సమస్యలు, బాధలు, కష్టాలు, పనులు వుండవు. అన్నిటికీ మూలం ముందు జాగ్రత్త ఉండకపోవడమే కదా!