

# బాలమిత్ర

మార్చి - 1999



Rs.

6



**నిమ్మరసంతో...**

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

సెన్నాలో నిమ్మరసం కలిపి రాసుకుంటే జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది. దురద ఉండదు. పైగా నిగనిగలాడుతుంది.

ఉదయాన్నే ఓ అరగ్లాసుడు గోరువెచ్చటి

నీళ్ళలో నిమ్మరసం రెండు మూడు డ్రాప్స్ పిండుకుని తాగితే అజీర్ణం బాధ ఉండదు. మిషిల్ ఆరోగ్యం, ముఖంలో మంచి కళ తేరు తుంది. ఉదయాన్నే పరగడపున అరగ్లాసు నీళ్ళలో మూడునాలుగు చుక్కలు నిమ్మరసం పిండుకుని అందులో మూడు చుక్కల తేనె కలిపి సేవిస్తే కొద్దిగా వళ్ళువచ్చి మంచిరంగు, నునుపుదనం వస్తుంది. ఇది సన్నగా, నల్లగా ఉన్న వాళ్ళు పాటిస్తే కొన్నిరోజుల్లో మీకు డిఫరెన్స్ తెలుస్తుంది. ఏ లానిక్యూ ఇవ్వని ఫలితం ఇది ఇస్తుంది.

ఇకపోతే రెండోరకం, సౌందర్యం కోసం. దీనిని ఈ విధంగా వాడాలి. గ్లాసుడు గోరువెచ్చటి నీళ్ళలో ఉదయాన్నే పరగడుపున నిమ్మరసం మరియు ఉప్పు కలిపి సేవించాలి. బాగా లావుగా, పొట్ట బాగా ఉబ్బుగా వున్నవాళ్ళు మాత్రమే యిలా చేయాలి. దీనిని రోజూ 40 రోజులు సేవిస్తే లావు తగ్గి ఊబవళ్ళు పోయి

పాట్లతగ్గిపోయి నాజూకుగా తయారవుతారు.

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

నేసవి పానీయంగా కాక, నిమ్మరసం, నీళ్ళు, పంచదార, ఉప్పు, తేనె కలిపి రోజూ సేవిస్తే అందం ఆరోగ్యం జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. ఇంతగా ఉపయోగించే నిమ్మకాయ విలువ రూపాయికన్నా ఎక్కువకాదు. అందుకే తరుచూ వాడండి..

### ‘వ్యాసపరంపర’

#### ‘త్వరగా పనితెముల్చుకోవటం ఎలాగ?’

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

1. రేపు ఉదయం వంట కార్యక్రమాలు ఏనేం చేయబోతున్నారో, ముందురోజే ఆలోచించుకోవాలి. ఆ ఆలోచన పూర్తవ్వగానే కాయ కూరలు, ఆకుకూరలు ముందుగానే తరిగి పెట్టుకోవాలి.

2. అల్లం, పచ్చిమర్చి, వెల్లుల్లి కారం, ఇవి ముందుగానే నూరి ఉంచుకుంటే చాలా సులభంగా వుంటుంది. కొత్తమీరి - అల్లం - పచ్చిమర్చి ఉప్పు వేసి ముద్దగా ముందే నూరి ఉంచుకున్నా ఏం పొడవదు. నింపవుంటుంది. కూరల్లోనూ, పప్పుల్లోనూ ఉపయోగించుకోవచ్చు.

3 అలాగే రకరకాల పొడులు కూడా తయారుచేసుకుని, తీరికి దొరికనప్పుడు సీసాల్లో నిలప

వుంచుకుంటే అప్పటికప్పుడు వెతుక్కునే, తయారుచేసుకునే పనిలేకుండా మీకు చాలా శ్రమతగ్గి సమయం కలిసి వస్తుంది.

4. బూజులు పట్టేయకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఇల్లు ఊడుస్తూవుండాలి. ప్రతి రోజూ ఇల్లు క్లీన్ చేస్తున్నప్పుడు కనిపించే గోడలమీద ఊడుచూపుంటే చాలా సులభంగా వుంటుంది. ఇక పండగలకు పబ్బలకు ప్రత్యేకవిందులకు పనికట్టుకుని ఇల్లు శుభ్రాలు, బూజలకార్యక్రమాల గోల తప్పి టైం కలిసివస్తుంది. అంతేకాదు ఎప్పుడు చూచినా, ఎవరైనా ఇంటికి వచ్చినా ఎప్పుడూ క్లీన్ గా అందంగా వుంటుంది మన ఇల్లు.

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

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

అంతేకాదు వంట చేస్తున్నా అన్ని డబ్బాలు, గిన్నెలూ కెలికేస్తూ అక్కడివి ఇక్కడ ఇక్కడవి అక్కడా పెట్టేసి తర్వాత సర్దుకుండాంటే అని అనుకోక, ఎక్కడ తీసిన వస్తువులు అక్కడే వుంచితే మీకు త్వరగా పనులు ముగించుకోవడానికి వీలుగా వుంటుంది. ఈ విధంగా చేసి చూడండి! సమయం కలిసి వస్తుంది. అలసట ఉండదు. ఇల్లా నీట్ గా వుంటుంది. వంట కూడా త్వరగా పూర్తవుతుంది.