

బాలమిత్ర , నవంబరు - 1998, పుట : 56-57, జి. రామలక్ష్మి - హైదరాబాదు

లేడీస్ స్పెషల్

డైటింగ్ ఆవశ్యకత

'సౌందర్యలహరి' కోసం సాధనలు ఎన్నో చేయాలి, పాటించాలి తప్పదు. ఏమాత్రం ఏ విషయంలోనూ ఏకాస్త అశ్రద్ధ చేసినా సౌందర్యం తగ్గి అందవికారంగా కనిపించే అవకాశాలు ఎక్కువ. స్త్రీలు పెళ్ళవగానే కొద్దిగా, పిల్లలు పుట్టగానే మరికాస్తా, మధ్యవయస్కులు కాగానే ఇంకాస్తగా లావు కావడం సహజం. అయితే, అసలే వళ్ళు వచ్చేసే అవకాశాలు ఆడవాళ్ళకే ఎక్కువయితే దానికీతోడు, భోజనం ఎక్కువగా తినడం, జ్యూస్లు, చిరుతిళ్ళే కాకుండా ఏదో ఒక చిరుతిండి పంటికింద వేస్తూ నమిలే అలవాటు ఉంటే మరీ లావు అవుతారు. 'అయ్యో నా బాడీ ఏంటి ఇలా లావెక్కిపోయింది. గాలి కొట్టిన బంతిలాగ.

ఎంచక్కా స్లిమ్గా వుండేదాన్ని' అంటూ ఎంత వాపోయినా ఏం లాభం ఉండదు. పైగా ఆ వళ్ళు తగ్గించుకోవడానిం నానా హైరానా పడాలి. ఎక్సర్సైజులు, డైటింగ్లు, ఉపవాసాలు అలవర్చుకోవాల్సి వస్తుంది. అందుకని కాస్త వళ్ళు వస్తుండగానే ముందుగానే 'డైటింగ్ ఆవశ్యకత' తెలుసుకుని డైటింగ్ చేయటం ప్రారంభించాలి. ఏది తిన్నా ఎంత తిన్నా అంతకు మించిన శ్రమ - పని - కష్టం చేస్తుంటే కూడా కొంతవరకూ లావుకారు. ఒక్కొక్కసారి ఏం తిన్నా, తిన్నకున్నా సరే ఊబవళ్ళు వస్తుంది. అది మరీ కష్టం. ఏది ఏమనుకున్నా వచ్చిన కష్టం ఎలా తీర్చుకోవటం కష్టమో అలాగే వచ్చిన వళ్ళు తగ్గడం కూడా అంతే కష్టం! కాబట్టి 'డైటింగ్ ఆవశ్యకత' ముందే గమనించాలి.

1. భోజనం ఉదయంపూట - రాత్రి పుల్కాలు తినాలి.
2. ఫ్రూట్ జ్యూస్లు - ఫ్రూట్స్ - పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, దుంపకూరలు ఇవి బాగా తగ్గించాలి. మరీ సుష్టుగా తినేయకూడదు. మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.
3. చిరుతిళ్ళ అలవాట్లు బాగా తగ్గించుకోవాలి. వేళకు సరిపడ భోజనం చెయ్యాలి. స్వీట్స్ బాగా తగ్గించాలి.
4. ఆకుకూరలు - కూరగాయలు ఎంతయినా తినవచ్చు. దుంపకూరలు తగ్గించాలి. మాంసాహారం బాగా తగ్గించాలి. ఎప్పుడయినా విందుభోజనాలలో తప్ప, నూనె, నెయ్యి, మీగడ తగ్గించాలి.

ఇలా కాస్త తిండి విషయాల్లో జాగ్రత్తపడటం, శరీరానికి శ్రమ ఎక్కువ ఇవ్వటం చేస్తుంటే ఇక వళ్ళు వచ్చే నమస్యే ఉండదు. వళ్ళు చేస్తే అనేక రకాల రోగాలు కూడా పుట్టుకువస్తుంటాయి. మర్చిపోక 'డైటింగ్ ఆవశ్యకం' తెలుసుకోండి.

బయటకు వెళ్ళే ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

మనం ఎక్కడికయినా బయటకు ఏ పనిమీదైనా, పెళ్ళికో పేరంటానికో, లేదా షాపింగ్కో, లేదా ఊరికో ఎక్కడికి వెళ్ళాలన్నా వెళ్ళేముందు చాలా ప్లాన్ చేసి ఉండాలి. అప్పటికప్పుడు అనుకోవటం, గబగబా వెళ్ళిపోవడం వలన వచ్చాక చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అందుకే ముందే ప్లాన్ చేసుకుని అన్ని పనులు ఇంట్లో బాధ్యతలు పూర్తిచేసుకుని జాగ్రత్తలు పాటించి మరీ వెళ్ళాలి. ఎక్కడికి వెళ్ళున్నా....!

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

2. తెలియనివాళ్ళకి అనుమానస్తులకి తాలాలు ఇచ్చి వెళ్ళకూడదు.

3. పంపలన్నీ గట్టిగా కట్టిసి మరోసారి చూసుకుని మరీ వెళ్ళాలి. లేదంటే మీరు తిప్పనప్పుడు రాని నీళ్ళు మీరు లేనప్పుడు వస్తే ఇల్లూ వాకిళ్ళు నిండిపోయి మీరు రాగానే ఇంటిచాకిరీ పడుతుంది. వెళ్ళివచ్చిన సుఖం ఆనందం కూడా ఉండదు.

4. కరెంట్ ఆఫ్ చేసో, లేక స్విచ్ లు ఆఫ్ చేయటం ఫ్లగ్ లు తీసేయటం, లేదా మెయిన్ కట్టిసి వెళ్ళాలి. లేకుంటే షార్ట్ సర్క్యూట్స్ వచ్చినా, కరెంటు పెరిగినా, వైర్లు అంటుకుని మీరు వచ్చేలోగా ప్రమాదం సంభవించి ఉండవచ్చు. లేదా కరెంటు వృధా అయి బిల్లు పెరుగుదల మీకు తలనొప్పి కలిగించవచ్చు.

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

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