

## లేడీస్ స్పెషల్

### ‘పరామర్శల విధానం’

సహజంగా ఎవరికైనా ఏ ఇబ్బంది, అవసరం, కష్టం బాధ వచ్చినా చుట్టాలుగానీ, ఇరుగుపొరుగు వారుకానీ మొత్తానికి అవతలి వాళ్ళ ఇబ్బంది చూడలేక వెళ్ళి పలకరించి వస్తాము. దానినే పరామర్శ అంటారు.

అయితే వాళ్ళ బాధని పరామర్శ పేరిట మరింతగా పెంచిన వారమవుతాము. అందుకే వెళ్ళినా, చూసినా ఏమీ కడపకూడదు. అన్నీ గుర్తుచేసి మరీ ఏడ్పించకూడదు. అలా చేస్తే ఇంకా బాధపెట్టడం అవుతుంది. ఈ మధ్యన మాకు తెలుసున్న ఓ ఆవిడ ఉంది. భర్తపోయాడని తెలిసింది. అందరం క్యాజువల్ గా వెళ్ళి పలకరించాం. శవం తీసుకెళ్ళేలోపు వెళ్ళి చూడాలంటే వెళ్ళాం. అయితే ఆవిడ బాగా ఏడుస్తోంది. ఓ అతివాగుడు మాలో ఒకరున్నారు. ఆమె ఊరికే ఆ ఏడుస్తున్న మనిషిని నిలేసి ప్రశ్నించడం, కెలకడం అయ్యోపాపం అనటం - మీరు వంటరివారయ్యారా అంటూ రెచ్చకొట్టడం ఇలా చేస్తుంది. అసలు ఎలా పోయారు? గుండ్రాయిలా వుండేవారు! ఈ పిల్లలతో ఇంక మీరు ఒంటరిగా ఎలా వేగుతారో మీకంటూ ఎవరూ లేరాయే. ఉన్నదల్లా మీ ఆయనే! పాపం ఇంటా బయటా అన్నిపనులూ భుజాన్నేసుకుని మరీ చేసేవారు. మీకు బయట పనులు చేసుకోవటం రాదే ఇప్పుడెలాగా? మీరే వెళ్ళారా? వెళ్ళక ఏం చేస్తారులే పాపం! ఎన్నాళ్ళిలా ఏడుస్తూ కూర్చుంటారు? పాపం చిన్నపిల్లలు కదా చూడండి ఎలా బెంగపడిపోతున్నారో? అంటూ ఇలా ప్రశ్నాతనే... సమాధానం తనేగా చెప్పేసుకుంటూ నిశ్శబ్దంగా ఉన్న ఆ చావు కొంపలో నోరుకట్టుకోక అక్కడికి తనొక్కర్లే వచ్చినట్లు జాలిగా పరామర్శ సల్పుతున్నట్లు ఖంగు ఖంగుమనే కంఠంతో అరుస్తుంటే అందరికీ అసహ్యమనిపించింది. కొందరు విసుక్కున్నారు కూడా. పాపం పరామర్శ పేరిట ఆవిడ్ని యింకా ఏడిపించకండి అంటూ! అందుకే సమయానుకూలంగా మాట్లాడాలి, ప్రవర్తించాలి ఎవరైనా. ఈ పరామర్శ అనేది కష్టాల్లో వున్న వారికి ఓదార్పుగా వుండాలి. వాళ్ళలోని దుఃఖాన్ని, బాధనీ తొలగించి, వాళ్ళలో జీవితం పట్ల ఆశ, నమ్మకం, ధైర్యం కలుగజేసేదిగా వుండాలి తప్ప వుండు మీద కారం చల్లినట్లు, వాళ్ళలోని మాధను మరింత రెచ్చగొట్టేలా వుండకూడదు. అంచేత పరామర్శలకు వెళ్ళేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకుని ప్రవర్తించడం మంచిది.

### “సౌందర్యలహరి”

### ‘హెన్నాపొడి తయారీ విధానం’

పోడి దొరుకుతుంది కాబట్టి హెన్నా కలుపుకుంటాం మనం! పోడి కూడా వందగ్రాములుంటుందో లేదో ముప్పైరూపాయలు ఖరీదు మరి! వాళ్ళు కలిపి పెడితే తలకి, అరవై - డెబ్బై రూపాయలు తీసుకుంటున్నారు ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కో పార్లర్లో పోడి ముప్పై రూపాయలు. ఇలా వారం వారం కొనడాలు పెట్టుకొనడాలు కేశసంపదను రక్షించుకోవడాలు చెయ్యాలంటే ఇల్లు గుల్లయిపోతుంది. అవునా? పైగా డబ్బు ఖర్చుకి భయపడి జుట్టు సంరక్షణ మీదా శ్రద్ధ తగ్గిపోయి - ఊడిపోడాలు, జుట్టు తెల్లబడటం, చుండ్రు, దురదలు, పేలు అంటకట్టుకోవడం, పేను కొరుక్కుళ్ళకి గురికావటం ఇలాంటివి జరుగుతుంటాయి. కాదంటారా? కేశసంరక్షణ కావాలి. డబ్బు పెట్టలేము. ఎక్కువ డబ్బూ ఖర్చవకూడదు అంటే ఎలా? అందుకే ఈ 'హెన్నాపోడి తయారీ విధానం' మనమూ నేర్చుకుంటేపోలా? హెన్నావల్ల చాలా లాభాలు వున్నాయి. జుట్టు తలలోని కండరాలు, రక్తప్రసరణ, ఎదుగుదల, నల్లని నలుపు, ఒత్తుదనం, తెల్లబడటం - ఊడిపోవటం, ఆగిపోవటం ఇవన్నీ హెన్నా చేయగలదు. హెన్నావల్ల మేలే కానీ కీడు కలగదు. పైగా మంచి కండీషనర్! అందుకే మీరు పోడిని తయారుచేసి ఉంచుకుని అవసరమైనప్పుడు కలుపుకుని తలకు పట్టించండి. ఎన్నాళ్ళయినా హెన్నాపోడి నిల్వ ఉంటుంది. హెన్నా ముద్ద అప్పటికప్పుడే ముందురోజు రాత్రి కలిపి, మరునాడు అప్లైచేయాలి.

హెన్నాపోడి: గోరింటాకు పోడి - పావు మెంతిపోడి రెండు స్పూన్లు, ఉసిరిపోడి రెండు స్పూన్లు, ఎగ్పోడి ఒక చెంచా, మందార ఆకులపోడి రెండు స్పూన్లు ఇవి అన్నీ కలిపి ఉంచుకోండి. పెట్టుకునే ముందు రోజు రాత్రి ఇనుప మూకుడులో కొంత పోడిని వేసి టీ డికాఫిన్, కొద్దిగా పుల్ల పెరుగు, ఒక ఎగ్, నిమ్మరసం కలిపి నానబెట్టి మర్నాడు మునగారా పట్టించి ఓ రెండు మూడు గంటలు ఎండనిచ్చి తలసాన్న పాంపుతో చెయ్యండి. మీ కురుల ఎదుగుదల, నలుపు మెరుపు - ఊడకపోవడం మీరే చూస్తారు. నెలకి రెండుసార్లు ఇలా చేయండి చాలు!