



చలికాలం మేకప్ పట్ల చికాకు పెరుగుతుంది. మేకప్ వల్ల చర్మని వాతావరణంలో చర్మం మరింత పొడిబారిపోయినట్లు అని పించడమే ఇందుకు కారణం. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించాలి.

పౌడర్ ఆధారిత ఉత్పత్తులకు బదులుగా ద్రవరూపంలో ఉండే ఫౌండేషన్, బ్లష్లు వాడుకోవాలి. ఇవి చర్మానికి చక్కగా అంటుకుపోయి చర్మం తేమను హరించుకుండా ఉంటాయి. పెదవులు..చలికాలం పెదవులు పొడిబారిపోయి, పగిలిపోకుండా ఉండడం కోసం లిప్ స్ట్రప్తో వారానికోసారి పెదవులను రుద్దుకుని మృతకణాలను తొలగించుకోవాలి.

పూసుకోవాలి. ద్రవరూప ఉత్పత్తులు పౌడర్ ఆధారిత ఉత్పత్తులకు బదులుగా ద్రవరూపంలో ఉండే ఫౌండేషన్, బ్లష్లు వాడుకోవాలి. ఇవి చర్మానికి చక్కగా అంటుకుపోయి చర్మం తేమను హరించుకుండా ఉంటాయి.

తేమను అందించే ప్రత్యేకమైన లిప్స్టిక్స్ ఈ కాలంలో వాడుకోవాలి. బ్లష్ చెక్కిళ్లకు ఎరువు దనాన్ని తెచ్చిపెట్టి బ్లష్లును ఎంచుకునేటప్పుడు క్రిమ్ ఆధారిత బ్లష్స్ ఎంచుకోవాలి. సెట్టింగ్ స్ప్రే..పూర్వం మేకప్ ఎక్కువ సమయం పాటు చెక్కుచెదరకుండా ఉండడం కోసం సెట్టింగ్ స్ప్రే వాడుకుంటూ ఉంటాం. అయితే ప్రత్యేకించి చలికాలం కోసం వాటర్ప్రూఫ్ సెట్టింగ్ స్ప్రేను ఎంచుకోవాలి.

పెరుగు .. మజ్జిగ.. ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది?



పెరుగు నుంచి వెన్నను తీసేసి నీటిని కలిపి మజ్జిగను తయారు చేస్తారు. అంటే మజ్జిగ అనేది పెరుగు యొక్క ఉప ఉత్పత్తి. మజ్జిగలో లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పెరుగుతో పోల్చుకుంటే మజ్జిగలో అమ్లత్వం తక్కువగా ఉంటుంది. పాలు, పెరుగుతో పోలిస్తే మజ్జిగలో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రయోజనకారి. అలాగే మజ్జిగ అనేది హైడ్రేటింగ్ పానియం. శరీరానికి అవసరమైన ద్రవాలను అందిస్తుంది. అలాగే అనేక సంస్కృతులలో, మజ్జిగను శీతలీకరణ పానీయంగా పరిగణిస్తారు, ఇది వేడి వాతావరణంలో శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది.



పాల ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తుల్లో మనం ఎక్కువగా ఉపయోగించేది పెరుగు మజ్జిగలనే పాలలో కొంత పెరుగు వేసినప్పుడు లాక్టీ బాసిల్లస్ అనే బ్యాక్టీరియా పాలను పెరుగులా మారుస్తుంది. పెరుగులో ప్రోటీన్, ప్రోబయోటిక్స్, అవసరమైన పోషకాలు ఉంటాయి. పెరుగు నుంచి వెన్నను తీసేసి తయారు చేసే ద్రవం మజ్జిగ. పెరుగు, మజ్జిగ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాంప్రదాయ ఆహారాలలో భాగంగా ఉన్నాయి. మరి, ఈ రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకారో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం పాలను మంచి బ్యాక్టీరియాతో కలిపి పులియబెట్టడం ద్వారా పెరుగు తయారవుతుంది. పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. పెరుగులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా జీర్ణక్రియకు బాగా దోహదపడుతుంది. అలాగే పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ కండరాల నిర్వహణ, మరమ్మత్తు, శరీరం పనితీరుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచుతాయి. అలాగే అధికంగా ఉండే కార్బిడ్రేట్లను ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి ఎంతో కీలకం. పెరుగును క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుందని అనేక పరిశోధనల్లో బయటపడింది.

డైనమిక్ ఐపీఎస్ ఆఫీసర్



ఇరవై ఏళ్లలో సలభ బదిలీలు ఉమాభారతి మాజీ సీఎం, మాజీ మంత్రి. పాట్లీలో ఆమెను ఆరెస్టు చేయవలసి వచ్చింది! ఎవరన్నారు అరిస్తే చెయ్యడానికి? రూప, ఐపీఎస్! శశికళ శక్తిమంతురాలైన జైదీ. పరపున జైదీ ఆమెను వీడిఐపీఎస్ చూస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని ధైర్యంగా బయటపెట్టడంపై? రూప, ఐపీఎస్! బెంగళూరు 'సేప్ సిటీ'. వందల కోట్ల ప్రాజెక్ట్. టెండర్లలో గోల్డెన్ జరుగుతోంది. ఆ ఆవిష్కరి గుట్టును రట్టు చేసినవెవరు? రూప, ఐపీఎస్. ఏం పోలీస్ ఆఫీసర్! ఎంత పవర్ఫుల్! ఆ పవర్ కు ప్రతిఫలం ఏంటో తెలుసా? ఇరవై ఏళ్లలో సలభ ప్రాస్పెక్టివ్! జనపరి ఒకటిన్న మళ్లీ ఇంకో బదిలీ. నేరస్థులకు హాండ్లెక్స్ వేయవలసిన రూప.. 'హ్యాండ్లెక్స్' ఎంపీ సీట్లో కూర్చున్నారు. రూప 2000 బ్యాచ్ ఐపీఎస్ ఆఫీసర్. కర్ణాటక క్యాండర్. యూపీఎస్లో ఆలింపియాలో 5వ ర్యాంకు. హైదరాబాద్లోనే.. 'సర్కార్ వల్లభాయ్ పటేల్ నేషనల్ పోలీస్ అకాడమీలో' ట్రైనింగ్ తీసుకున్నారు. ఎం.ఎ. సైకాలజీ చేసి ఐపీఎస్ వైపు వచ్చారు. నేరాన్ని, అవినీతిని తేల్చి పసిగట్టేయడం ఆమె సహజ నైజమేమా అనిపిస్తుంది. అందుకే సైబర్ క్రిమిన్ డిపార్ట్మెంట్లో దేశంలోనే తొలి లేడీ ఐస్ అయ్యారు రూప! 'యూవలెట్' స్కూల్ని నింపడానికి తరచు 'బెడెక్స్' కూర్చో (బెకాబెజీ, ఎంటర్టైన్మెంట్, డిజైన్) కూడా ఇస్తుంటారు. ఇరవై ఏళ్ల క్రితమే ఆమె ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ అయినా, ఇప్పటికీ కొత్తగా జాయిన్ అయిన ఆఫీసర్లలానే చురుగ్గా, వేగంగా ఉంటారు. ఉండకూడదని కాదు. ఇరవై ఏళ్లలో సలభసాధ్య ఆమె బదిలీ అయ్యారు. ప్రమాదం మీద

ఈ తందూరి డిష్లతో వింటర్ బ్రేక్ఫాస్ట్ ఎంజాయ్ చేయండి



తందూరి డిష్లంటే పిల్లలూ, పెద్దలూ ఇష్టంగా ఆరగిస్తుంటారు. ప్రతి పార్టీలోనూ, సందర్భం ఏదైనా తందూరి ఫుడ్ ఉండాలి. ఎన్ని వంటకాలు ఊరించినా తందూరి డిష్స్ ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. వింటర్లో ఈ డిష్లను ఆరగించడం భిన్నమైన రుచిని, ఫ్లేవర్ను అందిస్తుంది. తందూరి చికెన్, డిష్, తందూరి నాన్ వంటి డిష్లను సాధారణంగా లంచ్, డిన్నర్లో తీసుకుంటారు. అయితే తందూరి డిష్లను బ్రేక్ఫాస్ట్ కోసం కూడా ఇంట్లోనే తయారుచేసుకుని ఈ సీజన్లో ఎంజాయ్ చేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. %తందూరి బ్రేక్ఫాస్ట్ బడియాలను మాస్టర్ చెఫ్లు అందిస్తున్నారు. తందూరి చికెన్ పాస్తా నుంచి ఎగ్, చికెన్ శాండ్విచ్, తందూరి ఫ్రూట్ చాట్ వరకూ ఎన్నో వైరిటీలను బ్రేక్ఫాస్ట్గా ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.



ఆమె ఒక నడిచే గ్రంథాలయం

మొలైల్ లైబ్రరీలు తెలుసు. టూ వీల్స్ మీద వచ్చి పుస్తకాలు ఇచ్చి వెళ్లేవారు కూడా ఉన్నారు. కాని 64 ఏళ్ల రాధామణికి రెండు కాళ్లే వాహనం. రోజుకు నాలుగు కిలోమీటర్లు చుట్టుపక్కల పల్లెలకు తిరిగి స్త్రీలకు ఆమె పుస్తకాలు ఇస్తుంది. తిరిగి తెచ్చుకుంటుంది. ఊరి గ్రంథాలయ నిర్వహణలో భాగంగా గత 8 ఏళ్లుగా ఆమె సాగిస్తున్న నడక కొన్ని వెలుతురు నక్షత్రాలనైనా ఉదయించేలా చేస్తోంది. వాకింగ్ లైబ్రరీగా పేరు తెచ్చుకున్న రాధామణి పరిచయం ఇది. ఈశాన్య కేరళలో చిన్న ఊరినైనా వాయనాడ్లో నివసించే 64 ఏళ్ల రాధామణి దిన చర్య మనం తెలుసుకోవద్దగ్గి. ఆమె ఐదున్నరకం తా నిద్ర లేస్తుంది. తొమ్మిది లోపు ఇంటి పనులన్నీ పూర్తి చేసుకుంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ పక్కనే ఉన్న లైబ్రరీకి ఉద్యోగం నిమిత్తం వెళుతుంది. అక్కడ ఒక నంచినీ తీసుకుని పుస్తకాలను పెట్టుకుంటుంది. ఆ తర్వాత సాయంత్రం వరకూ ఆమె మట్టు పక్కల నాలుగు కిలోమీటర్ల వరకూ ఉండే ఇళ్లకు తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఎందుకు? అక్కడి క్రామిక స్త్రీలకు పుస్తకాలు ఇచ్చేందుకు. వారు చదువుకున్నవి తెచ్చుకునేందుకు. అలా ఆమె గత ఎనిమిదేళ్లుగా అలుపెరగక చేస్తూనే ఉంది. కేరళ ప్రభుత్వం ప్రజలలో పరనాథిలాష్ గురించి అందనా స్త్రీల పుస్తకాలను గురించి శ్రద్ధ పెడుతోంది. ప్రతి ఊళ్లో గ్రంథాలయాల ఏర్పాటును ప్రోత్సహిస్తోంది. ఆ గ్రంథాలయాలను నిర్వహించడానికి, సభ్యత్వాలను కట్టించడానికి స్త్రీలు నియమిస్తోంది. ఆ కార్యక్రమాన్ని అక్కడ 'పనితా మయాజక పుస్తక వితరణ పద్ధతి' అని పిలుస్తున్నారు. వాయనాడ్లో 60 ఏళ్లుగా లైబ్రరీ ఉంది. అందరూ అక్కడికి వచ్చి చదువుకునేవారు. అయితే పని చేసుకుని జీవించే స్త్రీలు లైబ్రరీకి వచ్చి చదవలేరు. అంత సమయం ఉండదు. అందుకే వారి దగ్గరకే పుస్తకాలు తీసుకెళ్లి ఇచ్చే ఉద్యోగులను లైబ్రరీలు నియమించుకున్నాయి. రాధామణి 8 ఏళ్ల క్రితం ఆ ఉద్యోగంలో చేరింది.



అవరోధం కాకూడదు' అంటుంది. రాధామణి ఇంటింటికి తిరిగి పుస్తకాలు ఇచ్చేటప్పుడు మొదట చాలామంది స్త్రీలు పాపులర్ వారపత్రికలనే అడిగేవారు. కాని మెల్లమెల్లగా సవలలు... ఇప్పుడు విజ్ఞానం కలిగించే పుస్తకాలను అడిగి చదువుతున్నారు. 'వారు చదివిన పుస్తకాల్లోని విశేషాలు వారు చెప్పేటప్పుడు ఆ కళ్లలో వెలుగు నాకు చాలా సంతోషం కలిగిస్తుంది' అంటుంది రాధామణి. **నడిచే గ్రంథాలయం** 64 ఏళ్ల వయసులో రాధామణి వాహనం నడవలేదు. ఇంటింటికి తిరిగేందుకు ఆమెకు ప్రత్యేక వాహనం లేదు. అందుకే ఆమె నడిచి తిరుగుతుంది. అందువల్ల ఆమెను 'నడిచే గ్రంథాలయం' అంటారు. భర్త నడిపే చిల్లర అంగడిలో సాయంత్రాలు ఆటనికీ సాయం చేస్తుంది రాధామణి. పుస్తకాలతోనే ఆమె ప్రపంచం. పుస్తకాలు చదివి చదివి రాధామణి ఇంట్లో ప్రాబిలిటీ సంపాదించింది. కొంచెం ఫ్రెంచ్ కూడా నేర్చుకుంది. ఆమెకు పక్కల ప్రాంతాలంటే ఇష్టం కనుక ప్రపంచంలోని చాలా పర్యాటక స్థలాల గురించి ఇట్టే చెబుతుంది. పుస్తకానికి మించిన సందర్ లేదని పెద్దలు అంటారు. పుస్తకాన్ని మనమంతా బాగా చదవాలని రాధామణి పిలుపునిస్తోంది.

