



పిల్లలు ముద్దుగా బొద్దుగా ఉండాలి అని ప్రతి తల్లి కోరుకుంటుంది. అయితే పిల్లల బరువు వాళ్ల ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తుకు అవరోధం కాకుండా చూసుకోవాలి. ఊబకాయానికి ఆస్కారం లేని పిల్లల పోషకాహారం మీద ప్రతి తల్లి దృష్టి పెట్టాలి. శారీరక క్రమం కొరవడడం, బయటి ఆహారం తినే అలవాటు పెరగడం పిల్లల ఊబకాయానికి ప్రధాన కారణాలు. అలాగే ల్యావహాపలు, సెల్ ఫోన్లతో కాలక్షేపం చేయడం, చక్కెర, మైదాలతో



తయారయ్యే చిరుతిక్క, పానీయాలు తాగే అలవాటు కూడా పిల్లల్లో పెరిగిపోతోంది. వీటన్నిటి వల్ల పిల్లల్లో ఊబకాయం నమస్కరించిపోతోంది. కానీ పిల్లల భోజనానికి కొన్ని పోషక నియమాలున్నాయి. వాళ్ల భోజనంలో 30% పిండిపదార్థాలు, 30% కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, 20% పండ్లు, 15 నుంచి 20% మాంసకృత్తులు, 5 నుంచి 10% (500 మిల్లీలీటర్లు) పాల ఉత్పత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు రెండు సార్లు పండ్లు, ప్రతి భోజనంలో కూరగాయలు, వయసును బట్టి రోజుకు ఒకసారి నట్స్ ను

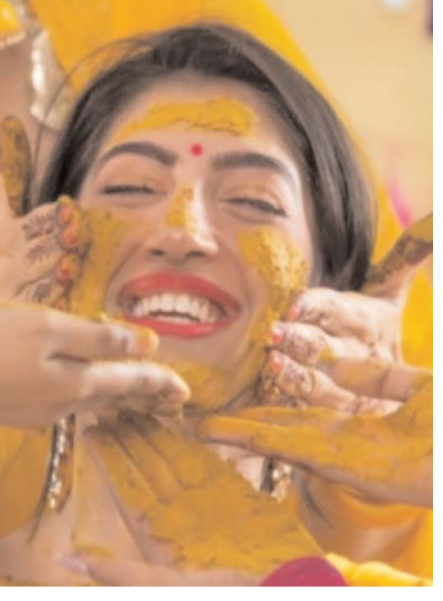
నేరుగా అందించడం లేదా పొడి చేసి పాలలో కలిపి ఇవ్వడం చేస్తూ ఉండాలి. ఏదాది వయసు దాటిన పిల్లలైతే రెండేళ్ల వయస్సు వచ్చేవరకూ వెన్న తీయని పాలు ఆ తర్వాత వెన్న తీసిన పాలు ఇవ్వాలి. పంట నూనెల విషయంలో కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. వీలైనంతవరకూ గానుగ నూనెలు వాడుకోవాలి. అలాగే నూనెలో ముంచి వేయించిన పదార్థాలు తగ్గించాలి. వాడిన నూనెనే మళ్లీ మళ్లీ వాడే అలవాటు చూసుకోవాలి. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు పాటిస్తే స్థూలకాయం దరి చేరదు.

హాల్లీ వేడుకలో పసుపు బట్టలు ఎందుకు ధరిస్తారో తెలుసా..

హిందూ మతంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. ఇందులో వధూవరులకు పసుపు పూయడంతో పాటు ఇతర వ్యక్తులు కూడా ఒకరికొకరు పసుపు రాసుకుని సంబరాలు చేసుకుంటారు. వివాహాలలో పసుపును పూసే ఆచారం సాంస్కృతిక, మతపరమైన, శాస్త్రీయ ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. ఈ ఆచారం భారతీయ సంప్రదాయంలో చాలా ప్రత్యేకమైనది. ప్రతి హిందూ వివాహ సమయంలో నిర్వహిస్తారు. అయితే, పసుపుకు సంబంధించిన ఆచారం ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనదో తెలుసా? దీని గురించి ఆసక్తికరమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకుందాం..

మత కోణంలో పసుపు శాస్త్రం..

పసుపును హిందూ మతంలో చాలా పవిత్రంగా భావిస్తారు. అందువల్ల వధూవరులను శుద్ధి చేయడానికి వివాహానికి ముందు ఈ ఆచారం నిర్వహిస్తారు. ఇది కాబోయే వధూవరుల భవిష్యత్తు జీవితాన్ని ఆనందంగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఈ ఆచారం ఉద్దేశ్యం వారి జీవితంలో ప్రతికూలతను పదిలం చేయడమే. వివాహానికి ముందు పసుపును ఉపయోగించడం వల్ల వధూవరులకు విష్ణువు, బృహస్పతి అనుగ్రహం లభిస్తుందని నమ్ముతారు. ఎలాంటి చెడు దృష్టి, పెళ్లి వేడుకలో అందరి దృష్టి వధూవరులపైనే ఉంటుంది. పసుపును పూయడం వల్ల వధూవరులపై ఎలాంటి చెడు ప్రభావాలు పడకుండా ఉంటుందని నమ్ముతారు. హాల్లీ వేడుక సమయంలో పసుపు రంగు దుస్తులను ధరిస్తారు. ఇలా పసుపు రంగులోని దుస్తులు, పసుపును ఉపయోగించడం వల్ల వివాహ వేడుకలో ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు పడకుండా చేస్తుంది. కాబట్టి, వివాహానికి ముందు హాల్లీ వేడుక చేయడం చాలా ముఖ్యం. పసుపును ఉపయోగించడం వల్ల వధూవరుల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అంతేకాకుండా అనేక రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి పసుపు మసల్ని రక్షిస్తుంది. పసుపులో చర్మాన్ని మెరిసేలా చేసే అనేక గుణాలు ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అందుకే పెళ్లికి ముందు పసుపు వేడుక నిర్వహిస్తారు.



పేపర్ కి ప్రాణం పోస్తోంది!

ఆమె చేతులు అద్భుతాలు చేస్తాయి. రంగు రంగుల కాగితాలు, అట్టముక్కల వ్యర్థాలు ఆమె చేతిలో అందమైన బొమ్మలుగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. తూర్పుగోదావరి జిల్లా కొండెవరం గ్రామానికి చెందిన జగతా ఎన్వీఎల్ సురేఖ ప్రతిభ ఇది.



బడు రోజులు పడుతుంది. బొమ్మల ముఖాలు, తల భాగాలను అచ్చుగుద్దినట్టు క్లియింగ్ తయారు చేయడం సురేఖ ప్రత్యేకత. శ్రీడీ బొమ్మలో కాకుండా ఫ్రెష్, వాల్ హ్యాంగింగ్ వంటి గృహాపకరణాలను పేపర్ క్లియింగ్ తో చేస్తారు. "నేను తయారుచేసిన బొమ్మలు నిజమైన వాటిలా అనిపించేలా ఉండాలన్నది నా తపన. గ్రామంలో ఈ బొమ్మల గురించి పెద్దగా తెలియదు. అందరూ ఈ కళ గురించి తెలుసుకోవాలి" అని అంటుంది సురేఖ.

మహిళలు - పోషకాలు!



మహిళలకు కొన్ని పోషకాలు అత్యవసరం. వీటి లోపం ఏర్పడితే కీలకమైన జీవక్రియలు అదుపు తప్పుతాయి. కాబట్టి పోషకాలు, వాటి అవసరాల గురించి అవగాహన ఏర్పరుసుకోవాలి.

ఇనుము: ఇనుము శక్తినిస్తుంది. అక్విజన్ శరీరంలో సక్రమంగా ప్రసరించడానికి కూడా ఇనుము అవసరం! న్యూనినిరోధకశక్తి, కండరాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉండాలన్నా తగుమాత్రం ఇనుము తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

బి12: మెదడు, నాడివ్యవస్థ, రక్తకణాల పనితీరుకు బి12 సరిపడా ఉండాలి. శరీరం హుషారుగా ఉండాలంటే బి12 తగు ప్రమాణాల్లో శరీరానికి అందాలి.

అరొటిన్: చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తగినంత అరొటిన్ అందేలా చూసుకోవాలి. నాడీ, జీర్ణ, గుండె సంబంధ జీవక్రియలు సక్రమంగా జరగాలన్నా ఈ పోషకం అందాలి.

కాల్షియం: బలమైన ఎముకల కోసం కాల్షియం అవసరం. గుండె, కండరాలు, నాడులు చురుగ్గా పని చేయాలన్నా కాల్షియం సరిపడా తీసుకోవాలి.

మెగ్నీషియం: నెలసరి నొప్పులు నుంచి ఉపశమనం దొరకాలన్నా నెలసరి సమస్యలు తొలగాలన్నా నీరసం, ఒళ్లు నొప్పులు వదలాలన్నా మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా తీసుకోవాలి.

పూసా వసూల్



ఫ్యాషన్: తెల్లని ముత్యాలు ఒక్కొక్కటి ఒక్కో తీరు గుట్టపూసలని వాటికి పేరు ఒక్కో పూస చల్లబడితే అద్భుత పూస గుచ్చిన అందాన్ని చూసినవారు ఒక్క అంతా కళ్లు చేసుకోవాల్సిందే! వేడుక ఏదైనా పూసలు మేనును మెరిపించాల్సిందే! ప్రతి పూసా చూపులెక్కెలు వసూల్ చేయాల్సిందే!



గుట్ట పూసల హారాలు పట్టు వీరల మీదకు ఎంత అందంగా ఉంటున్నాయో తెలిసిందే కదా! పెళ్లి, పండగ సంప్రదాయ వేడుకల్లో గుట్టపూసల ఆభరణాల ధరించడం ఇప్పుడు ట్రెండ్ అయ్యింది. అయితే, వీటి ఖరీదు ఎక్కువే! గుట్టపూసల ఆభరణాన్ని భర్తీ చేయడానికా అన్నట్లుగా ఇప్పుడు మగ్గం వర్కలో గుట్టపూసలతో చేసిన ఎంబ్రాయిడరీ ట్రాజెల అమితంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఒకే పరిమాణంలో కాకుండా ఇష్టం వచ్చిన తీరులో ఉండే గుట్టపూసల(ముత్యాలు)ని హాంగా చేసి, అతివ మెడను అందంగా అలంకరించారు ఆభరణాల నిపుణులు. అదే ఢీమిన తెల్లని పూసలతో పట్టువీర జాకెట్ల మీద ముచ్చట గొలుపుతున్నారా ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్లన్నీ. ఈ డిజైన్లలో ఎన్ని పూసలు ఎక్కువ వాడితే అంత ఖరీదు అని గుర్తించాలి. సింపుల్ లేదా గ్రాండ్ డిజైన్ అనేది ఇబ్బలే వీర హంగును బట్టి డిసైన్ చేసుకోవచ్చు. ఎంత చిన్న డిజైన్ అయినా గుట్టపూసల డిజైన్ వేడుకలో హైలైట్ గా నిలుస్తుంది.

కుండస్కోత కనువిందు
ఎరుపు, పసుపు, పచ్చ కుండస్కోత మరింత అందంగా డోస్టీ కడుతున్నాయి తెల్లని పూసలు. వీటికి జరి జిలుగులు కూడా తోడ్ కొత్త సింగరాలతో వయ్యారాలు పోతున్నాయి.

పట్టు వీర అంచ మీద
నాటి రోజుల్లో పట్టువీరలోనే వచ్చే కాంబినేషన్ ట్రాజెల డిజైన్ చేయించుకునేవారు. ఆ స్టైల్ పాత బడి మూలన పడింది. అయితే, ఇటీవల మళ్లీ ఈ తరహా స్టైల్ వెలుగులోకి వచ్చింది. పట్టు వీర అంచు ఉండే పొడవు చేతులకు గుట్టపూసలతో చేసిన డిజైన్ అదనపు హంగులతో ఆకట్టుకుంటుంది. దీంతో ఓల్డ్ అని మూలన పడేసిన స్టైల్ ఇప్పుడు 'వాప్' అనిపిస్తోంది.

కాసుల కాంబినేషన్
లక్ష్మీ కాసులతో డిజైన్ చేసిన మగ్గం వర్కలు తెలిసినవే! ఇప్పుడు అందంగా ఉండే గుట్టపూసల డిజైన్ కి అదనంగా కాసులను కూడా వాడి మరింత ఆకట్టుకుంటూ డిజైన్ చేస్తున్నారు.

ముదురు రంగులు
ముదురు ఎరుపు, నీలం, పచ్చ, గులాబీ రంగు పట్టు ఫ్యాషియన్ల పూసల డిజైన్ కి బాగా సమ్మతాయి. తెల్లటి ముత్యాలు, పూసలను ఈ డిజైన్ టెక్నిక్ లో వాడుతారు. ముదురు రంగు ఫ్యాషియన్ అయితే తెల్లటి పూసల హంగులు మరింత బాగా కనిపిస్తాయి.

