



బరువు తగ్గాలన్నా, గుండె ఆరీఁగ్యంగా ఉండాలన్నా ఎండుకొబ్బ లి తినాలి. ఇది ఆరీఁగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎండుకొబ్బ లి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటుంది కూడా. ఓంట్లో పైబర్, కాపర్, సెలీనియం వంటి పోపుకాలుం టాయి. వంటకాల్లో వాడే ఎండుకొబ్బ లిని రోజుం తినాలంటున్నారు వైద్యులు.

- ఎండుకొబ్బరిలో ట్రాన్స్‌ఫోర్మెంటర్స్ ఎక్కువనే ఉద్దేశంతో కొంతమంది తినరు. కానీ ఎండుకొబ్బరి తింటే గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
 - ఎండుకొబ్బరి తరచూ తినే వారికి రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రోజుా 50 గ్రాములు ఎండుకొబ్బరి తింటే క్యాన్సర్ రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. పేగుల్లో క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్కు మందులా పనిచేస్తుంది.
 - రోజుా చిన్న కొబ్బరి ముక్క తింటే మలబుధ్రకం, అల్సర్ వంటి సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. మహిళల్లో ఎండుకొబ్బరి తినడం వల్ల ఐరన్ లెవెల్స్ పెరిగి రక్తహానత సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు.
 - పయసుతో సంబంధం లేకుండా రోజుా కొంచెం ఎండుకొబ్బరి, బెల్లం తింటే మంచిది. మగవాళ్ల రోజుా 48 గ్రాములు, ఆడవాళ్ల రోజుా 25 గ్రాములు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.
 - కొబ్బరి తినడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఎండుకొబ్బరిలోని పోషకాలు మెదడులో ‘మైలీన్’ అనే న్యూరో ట్రాన్స్‌మీటర్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఫలితంగా మెదడులో సంకేతాల ప్రసార వేగం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

శుక్రవారం 3 జనవరి 2020

తెల్త వరాయ ఓ

ఒక్క దారం అల్లికతో అందంగా ముస్తాబయితే.. దానికి రంగు రంగుల దారాలు.. జర్డీనీ మెరుపులు.. జరీ జిలుగులు తోడైతే.. అవి అతివల అందానికి మరింత వన్నె తెస్తాయి.. మగువల మనసులను కూడా దీచే స్తాయి.. పైగా పార్టీలు.. ఫంక్షన్లు.. ఆపై పండుగలు.. వరుస కట్టి కొలువులీరనున్నాయి.. ఈ ప్రత్యేక సందర్భాల్లో.. ప్రత్యేకంగా కనిపించేందుకు.. లేతేత వర్ధాల సేణుగాలతో కుట్టిన ఈ లెహంగాలే బెస్ట్..

ಒಬ್ಬ ನುಂಡಿ ಭುವಿಕಿ ವಚ್ಚಿನ ಕನ್ಯುಲಾ ಮೆಲಸೆಂದು ಈ ಕಲೆಕ್ಕನ್..



పీచ్ కలర్ నెట్ లెహంగా మిమ్మిల్ని కచ్చితంగా స్పెషల్గా చూపిస్తుంది. ఈ నెట్ లెహంగాని లేయర్లుగా డిజైన్ చేశాం. దీని మీద థ్రైడ్, సీక్వెన్స్ లతో అక్షడక్కడా బుటీన్ ఇచ్చాం. మధ్యలో వేలాడబిలిన చిన్న చిన్న లట్టున్న ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. నెట్ బ్లౌజ్ మీద కూడా పొవీగా జర్మీసీ, థ్రైడ్ వర్క్‌తో పొవీగా డిజైన్ చేశాం. పీచ్ కలర్ సాఫ్ట్ నెట్ దుపట్టాకి అక్షడక్కడా బుటీన్తో పాటు, కట్ వర్క్ బార్ ఇవ్వడంతో సూపర్గా మెలసిపోతున్నది.

పెండ్లిండ్ల సీజన్లో తోడు పెండ్లికూతుళ్ల, అక్కాచెల్లెళ్ల ఇలా జిగేల్
అనే లహంగాలతో మెరిసిపోవచ్చు. ఇందులో.. సీబ్బా కలర్ నెట్ లహంగా ఒకటి.
ఓని మీద యెల్లో, పింక్ ట్రైడ్ వర్క్, గోల్డ్ సీక్వెన్స్ లతో అక్కడక్కడా మోటిఫ్స్
ఇచ్చాం. ప్రత్యేకంగా బెల్ల్ మాదిల ట్రైడ్, జరీ వర్క్ తో నింపేశాం.
సీబ్బా కలర్ నెట్ బ్లోజ్ మీద కూడా హావీ వర్క్ చేయించాం.
ఇదే నెట్ ని దుషట్టాగా ఎంచుకున్నాం.

వాతున్నది. రాకుమాలిలా మెలసేందుకు ఈ ద్రైస్ ఎంచుకోవాలిందే! పింక్ కలర్ నెట్ లెహంగాని పుల్ ఫ్లోర్ తో కుట్టాం. టినిమీద మొత్తం ట్రైడ్, జలీతో హావిగా డిజైన్ చేశాం. జామెట్రిక్ వర్ష, ఫోర్మిల్ డిజైన్ ద్రైస్ అందాన్ని రెట్టింపు చేశాయి. బార్డర్ ని మూడు లైన్లుగా ఇచ్చి కాస్త డిఫరెంట్‌గా డిజైన్ చేశాం. ఇదే డిజైన్‌తో చేసిన రాసిల్ క్రోణ్ ని ఎంచుకున్నాం. १०౯ కలర్ నెట్ దుపట్టాకి క్రీపర్ వర్ష, ఇవ్వడంతో కొత్త లుక్ వచ్చేసింది.

ಮೊಡಲ್ : ಶಿವಜೀತ್, ಹೊಮ್‌ಜ

గోవుల సంరక్షణ కోసం..



చిన్నప్పటి నుంచి అమె సరికొత్తగా అలోచించేది. వ్యాపారవేత్త కావాలన్న అమె లక్ష్మీన్ని ఓ సంఘటన మలుపుతిప్పింది. దేశవాళీ అవులను కాపాడేందుకు విన్నాత ఉపాయాని అమ్ము చేసింది.

ముంబైకి చెందిన గౌతమి పరాంజ్యే అనే మహిళ ఓ డాక్యుమెంటరీని రూపొందించేందుకు గోశాలను సందర్శించింది. జేర్సీ, హరియణా వంటి జాతికి చెందిన ఆవులు ఎక్కువ మొత్తంలో పాలిస్తున్నాయి. వీటితో పోలిస్టే దేశవాళీ ఆవులు తక్కువ పాలు ఇస్తున్నాయి. ఆయా ప్రాంతాల్లో కరువు ఏర్పడడంతో మరికొందరికి దేశవాళీ ఆవుల పోషణ భారమైంది. ఈ రెండు కారణాలతో కొంతమంది రైతులు వాటిని కబేళాలకు అమ్ముతున్నారు. ఈ విషయాన్ని గమనించింది గౌతమి. దేశవాళీ ఆవులను రక్కించేందుకు వినూత్తు ఆలోచన చేసింది. గౌతమి ఆలోచనను భర్త రాజ్యపరంజ్యేతో పంచుకున్నది. దేశవాళీ ఆవులను కబేళాలకు విక్రయించే ధర కంటే ఎక్కువ మొత్తానికి కొనుగోలు చేస్తానని ప్రకటించింది. ఆమె భర్త సహకారంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక ప్రచారాన్ని చేపట్టింది. దీంతో అక్కడి రైతుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. గౌతమి దంపతులు వారందరి నుంచి కొనుగోలు చేసిన దేశవాళీ ఆవులతో గోశాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటి నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే పాలను విక్రయించడం మొదలు పెట్టారు. నాయ్ పైన పాలు కావడంతో వాటిని కొనేవారి సంఖ్య అనతి కాలంలోనే పెరిగింది. మరింతమందికి పాలు అందించేందుకు 2018లో ‘బోధిషాప్’ పేరుతో స్టోర్స్ ప్రారంభించారు. కొన్నాళ్ళకు ఆవుపాలు, పెరుగు, నెఱ్య, పేడ, మూర్తం ఆన్‌లైన్ ద్వారా విక్రయించడం మొదలు పెట్టారు. మూడేండ్ల నుంచి కబేళాలకు తరలించే గోవుల సంఖ్య పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. గౌతమి, రాజ్యపరంజ్యేలిద్దరూ కలిసి మరికొన్ని చోట్ల గోశాలను ఏర్పాటు చేశారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో నివసించేవారికి తమ ఉత్పత్తులు అందించేలా ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ సంస్థలైన అమెజాన్, ఫ్లిప్ కార్ట్ వంటివాటితో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం గుజరాత్, మహారాష్ట్రలో ఏడుగోశాలలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటి నుంచి మాడు వేల లీటర్ల దాకా పాలు ఉత్పత్తి ఆవుతున్నాయి. ‘రెండు రాష్ట్రాల్లో కలిపి తమ వినియోగదారులు 30లక్షల వరకూ ఉన్నారని’ గౌతమి చెబుతున్నది. గోవులను సంరక్కించడంతో పాటు ఎంతోమందికి తమ ద్వారా ఉపాధి లభిస్తున్నందుకు పంతోపుండ్రా ఉన్నవదని’ ఆమె అంటువుది.

- సూప్ చేసినప్పుడు చిక్కగా, టేస్టీగా ఉండాలంటే టీస్మ్యాన్ పాలమీగడ వేస్తే సరి.
- అల్లం, వెల్లుల్లిని వేయించి మిక్సీ పడితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది.
- బెండకాయ ముక్కల మీద కాస్త నిమ్మరసం చల్లితే జిగురు ఉండదు.
- అరటికాయముక్కలు నల్లబడకుండా ఉండాలంటే తరిగాక మజ్జిగలో వేస్తే సరి.
- సాంబార్లో ఉప్పు ఎక్కువైతే ఉడికించిన బంగాళా దుంపలు ముక్కలుగా చే వేస్తే సరిపోతుంది.
- వంకాయకూరలో రెండుచుక్కలు నిమ్మరసం పిండితే కూర రంగు మారద రుచిగా కూడా ఉంటుంది.

వంతీంటి చిట్టాలు



పట్టులాంటే జుట్టు మీ నొంతం!

- జాట్లు ప్రైయిటనింగ్ చేయడానికి ముందు నాణ్యమైన పొంపూతో తలస్వానం చేయాలి. తర్వాత కండిషనర్ కూడా తప్పనిసరిగా వాడాలి. కండిషనర్ వాడకం వల్ల అందులోని సెట్రైయమ్ నియం క్లోరైడ్ వంటివి ఐర నింగ్ వల్ల వచ్చే డ్యూమేజను నిరోధిస్తాయి.

- హెయ్యిర్ ప్రైయిటనింగ్ చేసే ముందు జుట్టు దెబ్బతినకుండా నాణ్యమైన హోట్ప్రోటక్షన్ స్ట్రే వాడాలి. జుట్టు ఎరనింగ్ కోసం సి కాన్ పూత పూసిన ఎరనింగ్ టూల్ మాత్రమే వాడాలి. దీనివల్ల వేడి ప్రభావం జుట్టు మీద ఎక్కువగా ఉండా ఉంటుంది.

- ఒక గిన్యూలో కొంత కొబ్బరి నూనె తీసుకొని తక్కువ మంటమీద వేడి చేయాలి. అందులో కొన్ని మందార పూలనువేసి నూనెలో ఉడికించాలి. నూనె రంగు ఎర్రగా మారినతర్వాత స్టో ఆఫ్ చేసేయాలి. ఆ తర్వాత చల్లార్పు రోజు ఆ నూనెను తలకు పట్టిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తే బుట్టగా ఉండునటి వ్యాపారాన్ని తగ్గిపుచుకోవచ్చాలి.

