# మర్చిపోయే ప్రసక్తి ఉండదు

**ఊహ** తెలిసింది మొదలు.. మెదడులో అన్నీ స్టోర్ అవుతుంటాయి. ఫలాన రోజు అలా జరిగింది.. ఆ రోజు మేం అక్కడికి వెళ్లాం.. అది చేశాం.. ఇది తిన్నాం.. అని చెబుతుంటాం. అయితే, అన్ని మెమొరీస్‌కి కచ్చితంగా ఓ ట్యాగ్ ఉంటుంది. అదే తేది. సందర్భాలు, సంఘటనలు.. ఇలా ఏదైనా తేదీలతోనే గుర్తు పెట్టుకుంటాం. తిరిగి సెలెబ్రేట్ చేసుకుంటాం. ఎంత గుర్తుకున్నా కాలక్రమంలో కొన్ని ఈవెంట్స్‌ని మర్చిపోతుంటాం. అవి పుట్టినరోజులు అయ్యుండొచ్చు... పెళ్లి రోజులు కావచ్చు.. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే? ఈవెంట్ ఏదైనా మిస్ కాకుండా అటెండ్ అవ్వాలంటే? సింపుల్‌గా గూగుల్ క్యాలెండర్ సాయం తీసుకోవచ్చు. సంప్రదాయ పద్ధతిలోనే కాకుండా.. చాలా సింపుల్ టెక్నిక్‌తో ముఖ్యమైన తేదీల్ని ఆయా కాంటాక్ట్‌లకు జత చేయొచ్చు. ఉదాహరణకు.. మీ ఫోన్‌లోని ఓ వ్యక్తి పుట్టిన రోజుని గుర్తుంచుకోవాలి అనుకుందాం. అప్పుడు ఏం చేస్తారంటే.. ఫోన్‌లోని గూగుల్ కాంటాక్ట్స్‌లోకి వెళ్లాలి. అతని ఫోన్ నెంబర్‌ని ట్యాప్ చేయాలి. తిరిగి తెర పైభాగంలో కనిపించే 'పెన్సిల్ ఐకాన్'ని తాకాలి. దీంతో ఎడిట్ కాంటాక్ట్ ఓపెన్ అవుతుంది. అక్కడ కనిపించే ఆప్షన్స్‌లోని 'యాడ్ సిగ్నిఫికెంట్ డేట్'ని ట్యాప్ చేయాలి. దీంతో వారికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన తేదీలను మార్క్ చేయవచ్చు. 'నోట్స్'లో ఆ తేదీ గురించి రాయొచ్చు. ఉదాహరణకు పుట్టిన రోజు అయితే.. ఎలా ప్లాన్ చేయాలో డిస్‌క్రిప్షన్ రాసుకుని 'సేవ్' చేయాలి. అంతేకాదు.. ఆయా ముఖ్యమైన తేదీలను నోటిఫికేషన్స్ రూపంలో మీకు ఒకటిరెండ్రోజులకు ముందే వచ్చేలా చేయొచ్చు. అందుకు యాడ్ చేసి సిగ్నిఫికెంట్ డేట్ పక్కనే కనిపించే 'బెల్' ఐకాన్‌ని సెలెక్ట్ చేయాలి. ఏ రోజు.. ఏ టైమ్‌కి మీకు నోటిఫికేషన్ రావాలో సెట్ చేసుకునే వీలుంది. ఈ ప్రాసెస్ ఆండ్రాయిడ్, ఐఓఎస్ ఫోన్లలో ఒకేలా ఉంటుంది. ఒకవేళ మీరు దీన్ని డెస్క్‌టాప్ మీద చేద్దాం అనుకుంటే.. గూగుల్ కాంటాక్ట్స్ వెబ్‌సైట్ ఓపెన్ చేసి తేదీలను యాడ్ చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఎప్పుడైనా ఈవెంట్స్‌ని తొలగించాలనుకుంటే... గూగుల్ కాంటాక్ట్స్‌లోకి వెళ్తే 'రిమూవ్' ఆప్షన్ కనిపిస్తుంది. ట్యాప్ చేస్తే సరి! అంతేకాదు.. 'హైడ్' కూడా చేసుకోవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ

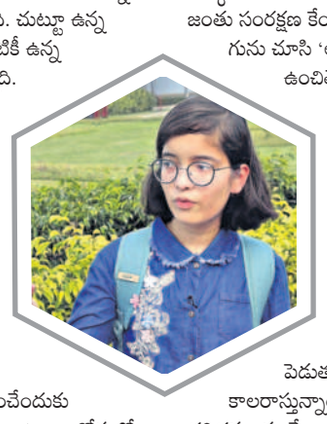
# జిందగీ

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 27 సెప్టెంబర్ 2024 www.ntnews.com 13

**మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులు సమాజాన్ని కలవరపెడుతున్నాయి. అయినా సరే జనం, ప్రభుత్వాలు ఈ విషయంలో పర్యావరణానికి ముప్పు తెచ్చే పనుల్ని మానుకోవడం లేదు. ఇది పిల్లలుగా ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో పెరిగే తమ హక్కులను కాలరాయడమే అంటూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తన గళాన్ని వినిపిస్తున్నది పదహారేండ్ల రిధిమ పాండే. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఐక్యరాజ్యసమితితోనూ కలిసి పనిచేస్తున్న ఈమె ఇండియా గ్రెటా థన్‌బర్గ్‌గా గుర్తింపు పొందింది.**

# రిధిమ పాండే.. మన గ్రెటా!

**ఉప్పొంగి** పొర్లుతున్న నీళ్ల మధ్య మునిగిన నిలువెత్తు శివుడి విగ్రహం... ఉత్తరాఖండ్ వరదల ఉధృతిని అద్దం పట్టి చూపించింది. ఆనాటి విపత్తును టీవీల్లో చూసినా గుండె చలించిపోయేలాంటి పరిస్థితి. రిధిమ పాండేది కూడా ఉత్తరాఖండ్ కావడం గమనార్హం. హరిద్వార్ ఆమె సొంతూరు. 2013లో వరదలు వచ్చేనాటికి తనకు అయిదేండ్లు. వెయ్యి మందికి పైగా జనం చనిపోయి, లక్షకు పైగా ప్రజల్ని నిరాశ్రయుల్ని చేసిన ఆ ఉత్పాతం ప్రభావం రిధిమ ఇంటి మీదా పడింది. తన తల్లిదండ్రుల్నీ ఇంటినీ కోల్పోతానేమోనని ఆనాడే ఆ చిట్టి గుండె భయపడింది. దేవభూమిగా, హాయి గొలిపే ప్రకృతికి ఆలవాలంగా ఉండే తమ ప్రాంతంలో ఇలా ఎందుకు జరిగింది అన్న విషయం పెద్దయ్యేకొద్దీ తెలుసుకుంది. చుట్టూ ఉన్న వృద్ధుల నుంచి తమ కాలానికీ ఇప్పటికీ ఉన్న వాతావరణ మార్పుల గురించీ విన్నది. మానవ తప్పిదాలే ఇలాంటి ప్రమాదాలకు కారణమన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంది. ప్రభుత్వాల ఉదాసీనతా ఇందుకు కారణమే అనిపించిందామెకు. అందుకే, తొమ్మిదేండ్ల వయసులోనే పర్యావరణాన్ని పట్టించుకోవడం లేదంటూ భారత ప్రభుత్వం మీద 'నేషనల్ గ్రీన్ ట్రిబ్యునల్'లో దావా వేసింది. 'పారిస్ పర్యావరణ ఒప్పందం మీద సంతకం చేసిన భారత్, దాన్ని పాటించేందుకు మాత్రం ఎందుకు కృషి చేయట్లేదు' అంటూ ఆ కోర్టులో నిలదీసింది. అంతేకాదు, కార్బన్ ఉద్గారాలను తగ్గించేందుకు, పర్యావరణ మార్పులకు సంబంధించి చర్యలు చేపట్టేందుకు జాతీయ స్థాయిలో ప్రణాళికలు రచించి అమలు చేయాలని కోరింది. శిలాజ ఇంధనాల వాడకాన్ని పరిశీలించాల్సిన అవసరాన్నీ చెప్పింది. దాదాపు ఏడాదిన్నర పాటు కోర్టులో ఆమె వాదనలు వినిపించింది. అయితే, ఆ తర్వాత ట్రిబ్యునల్ ఈ కేసును కొట్టేసింది. అయినా సరే తాను విరమించుకోలేదు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ పత్రికలు, వేదికల మీద తన గొంతును వినిపించే ప్రయత్నం చేసింది.



### గ్రెటాతో కలిసి...

నిజానికి రిధిమకు పుట్టుకతోనే పర్యావరణంతో అనుబంధం ఏర్పడింది. ఆమె తండ్రి దినేశ్‌చంద్ర పాండే వన్యప్రాణి సంరక్షకుడు, పర్యావరణవేత్త, న్యాయవాది కూడా. తల్లి వినీత పాండే ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్ర అటవీ శాఖలో బీట్ ఆఫీసర్. దీంతో ప్రకృతి గురించీ, జంతువుల గురించీ... పసితనం నుంచే ఆమె వింటూ ఉండేది. ఆ కారణంగా ఆమెకు పర్యావరణ పరిరక్షణ మీద సాధారణ పిల్లలకన్నా ఎక్కువ అవగాహనే ఏర్పడింది. మూడేండ్ల వయసులో జంతు సంరక్షణ కేంద్రానికి వెళ్లినప్పుడు కట్టేసిన ఓ ఏనుగును చూసి 'అంకుల్ మీరు దాన్ని అలా కట్టేసి ఉంచితే అది ఆడుకోవడానికి ఎలా వెళుతుంది' అని అడిగిందట అక్కడి ఒక ఉద్యోగిని. భూ గ్రహానికి ఏర్పడుతున్న ముప్పుల్నీ అదే రీతిలో గమనించింది. మరోపక్క స్వీడన్‌కు చెందిన గ్రెటా థన్‌బర్గ్ అనే పర్యావరణ ఉద్యమకారిణి ప్రకృతి విధ్వంసానికి వ్యతిరేకంగా తన గొంతుకను వినిపిస్తూ ప్రపంచం దృష్టిని ఆకట్టుకుంది. పర్యావరణానికి ముప్పు తలపెడుతూ పిల్లల హక్కుల్నీ, భవిష్యత్తునీ కాలరాస్తున్నాయంటూ... ఫ్రాన్స్, జర్మనీ తదితర ఐదు దేశాల మీద ఐక్యరాజ్య సమితిలో గ్రెటాతో కలిసి ఫిర్యాదు చేసిన పదిహేను మంది పిల్లల్లో రిధిమ ఒకరు. ఇది ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఒక మైలురాయి. 2019లో న్యూయార్క్‌లో జరిగిన ఐక్యరాజ్య సమితి పర్యావరణ సదస్సులోనూ రిధిమ పాల్గొంది. భారత్ నుంచి తన గొంతు వినిపించిన ఏకైక బాలిక ఆమె. నార్వే, ఫ్రాన్స్ తదితర దేశాల్లో జరిగిన అంతర్జాతీయ పర్యావరణ వేదికల మీదా తన అభిప్రాయాలను, ఆలోచనలను పంచుకుంది. గంగానది ప్రక్షాళనకు సంబంధించీ, మెట్రో కార్ షెడ్ ప్రాజెక్టు కోసం అడవుల నరికివేత గురించీ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీకి లేఖలు రాసింది. 2020లో బీబీసీ ప్రకటించిన ప్రపంచంలోని వంద మంది ప్రభావశీలురైన మహిళల జాబితాలోనూ చోటు దక్కించుకుంది. పోప్ ఫ్రాన్సిస్‌తో కలిసి ప్రపంచ పర్యావరణ మార్పులు, మూగజీవాల సంరక్షణ తదితర అంశాల మీద తీసిన డాక్యుమెంటరీలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించింది. పర్యావరణం గురించి అంతకుమునుపు పోప్ రాసిన కొన్ని లేఖల ఆధారంగా దీన్ని రూపొందించారు. 'ద లెటర్– ఎ మెసేజ్ ఫర్ అవర్ ఎర్త్' పేరిట తీసిన ఈ డాక్యుమెంటరీని తొలిరోజే 70 లక్షల మంది చూశారు.

### ఏం చెబుతున్నది...

రిధిమ మంచి వక్త. ప్రముఖ సామాజిక వేదిక టెడెక్స్‌లోనూ ఆలోచనాత్మక ఉపన్యాసాలు ఇస్తుంటుంది. వివిధ విద్యార్థుల కార్యక్రమాల్లో ప్రసంగించి ఎంతోమందిని ఈ దిశగా ఆలోచింపజేసింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ఉద్యమించే ఆడవాళ్లకు దన్నుగా నిలిచేలా ఒక సంస్థనూ స్థాపించింది. వాళ్లకు అవగాహన సదస్సులూ నిర్వహిస్తున్నది. 'పర్యావరణాన్ని కాపాడే దిశగా పడే ప్రతి అడుగూ ఎంతో విలువైనది. అది దీర్ఘకాలంలో సుస్థిర మార్పులకు కారణం అవుతుంది. ప్రజల జీవనశైలిలో పరివర్తన తీసుకువచ్చే దిశగా మా శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగిస్తున్నాం. నిజానికి మా తరం పర్యావరణానికి చేసిన అపకారం ఏమీ లేదు. కానీ మేము, మా తర్వాతి తరాలు కూడా దీని విష ప్రభావం బారిన పడుతున్నాం. అందుకే మా వంతుగా చేయగలిగిన ప్రతి చిన్న పనినీ చేస్తున్నాం. మేం చేయని తప్పును సరిదిద్దడానికి మా బాల్యాన్ని త్యాగం చేసేందుకు ముందుకు వస్తున్నాం. పెద్దలు కూడా మాతో కలవాలనీ, మరింత బాధ్యతతో ఉండాలనీ కోరుకుంటున్నాం. మనమూ మన ప్రభుత్వాలూ తక్షణమే అర్థవంతమైన చర్యల దిశగా అడుగు వేయడం అత్యవసరం' అంటూ తన ఆలోచనలను చెబుతున్నది. నిజమే తను చెప్పిన మార్గంలో జనమంతా ఆలోచిస్తే పర్యావరణం స్వచ్ఛంగా తయారవుతుంది.

'దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ' అని దీవించకుండానే.. జపాన్‌వాసులు ఎక్కువకాలం జీవించేస్తున్నారు. మిగతా ప్రపంచంతో పోలిస్తే.. సగటున 20 ఏండ్లు అధికంగా బతుకుతున్నారు. అందులోనూ.. 'ఒకినావా' ద్వీప ప్రజలు మరింత ప్రత్యేకంగా నిలుస్తున్నారు. ఇక్కడ 100 ఏండ్లకు పైబడినవారు ఇంటికొకరు కనిపిస్తారు. ఆ వయసులోనూ ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వీరి జీవనశైలిపై ఆహార – ఆరోగ్య నిపుణులు ఎన్నో ప్రయోగాలు, సర్వేలు నిర్వహించారు. ఒకినావా ప్రజల దీర్ఘాయువుకు వారి ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధాన కారణమని గుర్తించారు. అయితే, ఒకినావా ప్రజల ఆహారాన్ని మన భారతీయ భోజనానికి అనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చని న్యూట్రిషనిస్టులు చెబుతున్నారు.

# 'ఒకినావా'కే ఓటేద్దాం..

**ఒకినావా** ప్రజలు పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో కూడిన సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. పండ్లు, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉండే చేపలు, బియ్యం, చిరుధాన్యాలు, టోపు, సోయా, మిసోను కూడా భోజనంలో భాగం చేసుకుంటారు. ఇవన్నీ తక్కువ కొవ్వులు, తక్కువ చక్కెరలను కలిగి ఉండటంతోపాటు విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా అందిస్తాయి. వీటిలో ఆరోగ్యకరమైన కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్ ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఆహారంలో ఎక్కువ యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో కూడిన పోషకాలు, తక్కువ కేలరీలు ఉండేలా చూసుకుంటారు. అందుకే, వాళ్లు వృద్ధాప్యంలోనూ ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతున్నారు. దీర్ఘకాల వ్యాధులు, గుండెజబ్బుల ముప్పు నుంచి తప్పించుకుంటున్నారు. తక్కువ క్యాలరీలు, అధిక ఫైబర్ ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల.. ఊబకాయ సమస్యలను ఊరవతలికి తరిమేస్తున్నారు.

### మార్చాల్సిందే..

భారతీయ వంటకాల్లో కొన్ని స్థానిక పదార్థాలను చేర్చడం ద్వారా.. ఒకినావా డైట్‌ను మనకు అనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిలగడదుంపలు, బంగాళాదుంపల వంటివి తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలలో బచ్చలికూర, మెంతికూర, మునగాకు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పొట్లకాయ, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ వంటి కూరగాయలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. చిక్కుళ్లు, పప్పులతోపాటు సోయా ఉత్పత్తులనూ తీసుకోవాలి. బియ్యం, గోధుమకు బదులుగా.. బ్రౌన్ రైస్, చిరుధాన్యాలు (రాగులు, కొర్రలు, సజ్జలు), క్వినోవాకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వంట నూనెలను తక్కువగా వాడాలి.

### మారాల్సిందే..

ఆహార పదార్థాలు మార్చితే సరిపోదు.. ఆహార అలవాట్లనూ మార్చుకుంటేనే ఫలితం ఉంటుంది. ఇందుకోసం జపాన్‌వాసుల జీవనశైలిని అనుసరించాలి. 'హరా హాచ్ బన్ మి'.. జపాన్‌లో సుప్రసిద్ధ సామెత. అంటే.. 'ఆహారాన్ని తగిన మోతాదులోనే తినాలి' అని అర్థం. కడుపులో 80 శాతం మాత్రమే నిండేలా ఆహారం తీసుకోవాలి. మిగతా 20 శాతం ఖాళీగా ఉంచాలి. అప్పుడే దీర్ఘాయువు పొందుతామని జపాన్‌వాసులు విశ్వసిస్తారు. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ తినడం వల్ల కడుపుపై భారం పడుతుందని చెబుతారు.

- నెమ్మదిగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- అన్ని పదార్థాలను ఒకే పళ్లెంలో పరిచేయకుండా.. ఒక్కో పదార్థాన్ని చిన్నచిన్న ప్లేట్లలో సర్దుకొని తినాలి.
- కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి తినడం జపాన్‌వాసుల ఆహారపు అలవాట్లలో ముఖ్యమైనది.
- భోజనం చేసే సమయంలో టీవీ చూడటం, సెల్‌ఫోన్ వాడటం పూర్తిగా నిషేధం.
- నేలపై కూర్చునే భోజనం చేయడానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

**ఇలాంటి** ఆహారపు అలవాట్లతోపాటు సరైన జీవనశైలిని ఫాలో చేయడం వల్ల కొంతలో కొంతైనా మార్పు రావచ్చు. మనమూ ఆరోగ్యంగా ఉంటూ దీర్ఘాయువు సొంతం చేసుకోవచ్చు.

పరవశింపజేసే ప్రకృతికి ఆలవాలం సాగర తీరం. కడలి ఒడిలో అంతెత్తున ఎగిసే అలలు.. తీరాన్ని చేరాలని ఉబలాటపడుతుంటాయి. తీరానికీ ఆరాటమే.. ఆ కెరటాలు తనను తాకాలని. తీరం దాటిన అలలు కొన్ని.. ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ సంద్రంలో తుఫాను సృష్టిస్తున్నాయి. ఆభరణాల్లో కుదురుకున్న అలలు వేవ్ జువెలరీగా, టైడల్ ఆభరణాలుగా ఆధునిక మగువల మనసు దోచేస్తున్నాయి.

# అలలే నగలై..

**అతివల** అలంకరణలో మొదటి స్థానంలో ఉండేవి ఆభరణాలే. సందర్భానికి, సమయానికి తగినట్టు నగలను ఎంచుకోవడంలోనూ వారికి వారే సాటి. ఎన్నిరకాల నగలున్నా ఎప్పుడూ కొత్త ట్రెండ్స్‌పైనే దృష్టిపెడుతుంది మహిళా లోకం. ఇలాంటివారిని మెప్పించడానికి ఎప్పటికప్పుడూ నయా ట్రెండ్స్ పుట్టుకొస్తుంటాయి. అలాంటివాటిలో ఒకటే వేవ్ జువెలరీ. సముద్ర అలలే ప్రధానంగా ఈ ఆభరణాలను తయారుచేస్తారు. నీలి రంగులో ఎగిసే అలల్ని బంధించి ఆభరణాల్లో పొదగడమే ఈ ఆభరణాల ప్రత్యేకత. ఎగిసే అలలు మొదలుకొని సముద్రతీరంలో కనిపించే ప్రతి అంశాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని అచ్చంగా వాటిని పోలినట్లుగానే ఈ జువెలరీని తయారుచేస్తున్నారు డిజైనర్లు. నిజమైన అలలుగా కనిపించేందుకు ఈ ఆభరణాల తయారీలో ఎనామెల్, ఎపాక్సీలను వాడతారు. సహజత్వం ఉట్టిపడేందుకు నిజమైన ఇసుక, చిన్నచిన్న ఆల్చిప్పలు, గవ్వలను ఉపయోగిస్తున్నారు. అందంగా రూపొందించిన ఈ పెండెంట్లను బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ వంటి లోహాలతో తయారుచేసిన గొలుసులకు జతచేస్తారు. సముద్రపు అందాల్ని పొదిగిన గొలుసులు, పెండెంట్లు, బ్రేస్‌లెట్లు, ఉంగరాలు, చెవికమ్మల రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆధునికత ఉట్టిపడే ఈ ఆభరణాలు ట్రెండీవేర్‌పై చక్కగా నప్పుతాయి. బంగారంతో కన్నా వెండి, ప్లాటినమ్, రోజ్‌గోల్డ్ లోహాలతో తయారుచేసినవి మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్‌తో చేసిన వేవ్ జువెలరీ కూడా మార్కెట్లో దొరుకుతున్నది. మరెందుకు ఆలస్యం.. అలల నగలతో ఉప్పెన సృష్టించండి.

# ఇంట్లోనే నెయిల్ పాలిష్

**అందమైన గోళ్లంటే.. ఆడవాళ్లందరికీ ఇష్టమే! ఔటఫిట్‌కు తగ్గట్టుగా.. నిత్యం మ్యాచింగ్ నెయిల్ పాలిష్ వేసుకోవాల్సిందే! వేసుకోవడం వరకు ఓకే కానీ.. నెయిల్ పాలిష్‌ను తొలగించడమే కష్టం! అందులోనూ ప్రతిసారీ నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్ ఉపయోగించడం ఎంతో ప్రమాదకరం! రిమూవర్‌లోని రసాయనాల వల్ల గోళ్లు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. పెళుసుగా మారి విరిగిపోతాయి. కాబట్టి, రిమూవర్‌కు బదులుగా.. ఇంటి చిట్కాలతోనే ఈజీగా నెయిల్ పాలిష్‌ను పోగొట్టుకోవచ్చు.**

- గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెక్క నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండాలి. దానిలో సోప్ లిక్విడ్ కలపాలి. ఇప్పుడు చేతులను ఈ నీటిలో ముంచి.. మూడు నుంచి ఐదు నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. ఆ తర్వాత నిమ్మతొక్కతో గోళ్లపై సున్నితంగా రుద్దితే.. నెయిల్ పాలిష్ సులువుగా ఊడిపోతుంది.
- గోరువెచ్చని నీటిలో కొన్ని చుక్కల వెనిగర్ కలపాలి. అందులో గోళ్లను ముంచి.. ఇరవై నిమిషాలపాటు అలాగే ఉంచేయాలి. ఆ తర్వాత బయటికి తీసి.. నిమ్మతొక్కతో గోళ్లను బాగా రుద్దాలి. ఇలా చేస్తే నెయిల్ పాలిష్ తేలికగా రాలిపోతుంది.
- ఇంట్లో వాడే సాధారణ తెల్లని టూత్‌పేస్ట్ కూడా ఇందుకు బెస్ట్‌గా పనికొస్తుంది. గోళ్లపై కొద్దిగా టూత్‌పేస్ట్ రాసి.. దానిపై బేకింగ్ సోడా చల్లాలి. కొద్దిసేపు మెల్లగా రుద్ది.. కొద్దిసేపటి తరవాత తడి కాటన్‌తో తుడిచేయాలి.
- ఉడకబెట్టిన బంగాళదుంప తొక్కను నిమ్మరసం, పంచదారతో కలిపి గోళ్లపై రాయాలి. కాసేపయ్యాక కాటన్ గుడ్డతో రుద్దేస్తే.. నెయిల్ పాలిష్ పోతుంది.

# అరటి ఆకులో అద్భుతాలు..

**భారతీయుల ఆహారపు అలవాట్లే కాదు.. సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు కూడా ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉంటాయి. తులసి, అరటి వంటి అనేక పెరటి మొక్కలు.. ఇంటింటా పూజలు అందుకుంటాయి. ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే దివ్యౌషధాలుగానూ ఉపయోగపడుతుంటాయి. ముఖ్యంగా.. అరటి ఆకులు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కల్పిస్తుంటాయి.**

**అరటి** ఆకుల్లో భోజనం చేయడం మన సంప్రదాయం మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యకరం కూడా! అరటి ఆకుల్లో ఉండే పాలీఫినాల్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి వంటి పోషకాలు శరీరానికి మేలుచేస్తాయి. వీటిపై భోజనం వడ్డించగానే.. ఈ పోషకాలు ఆహారంలోకి చేరతాయి.

**అరిటాకులు** సహజసిద్ధమైన క్రిమిసంహారకాలుగా పనిచేస్తాయి. ఆహారంలోని హానికారక బ్యాక్టీరియాను నశింపజేస్తాయి. వంటకాల రుచిని పెంచుతాయి.

**అరిటాకుల్లో** ఎసెన్షియల్ ఫైటో న్యూట్రియెంట్స్, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, పొటాషియం, సెలీనియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలతోపాటు మరెన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధుల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి.

**అరిటాకులు** నేచురల్ డ్రెస్సింగ్‌గానూ ఉపయోగపడతాయి. బొబ్బలు, కాలిన గాయాలను మాన్పడంలో సాయపడతాయి. అరిటాకుపై కొబ్బరినూనె రాసి.. బొబ్బలపై ఉంచితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

**అరిటాకును** కాల్చి తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే.. ఎక్కిళ్లు ఇట్టే ఆగిపోతాయి

**అరిటాకులో** ఉండే 'లిగ్నిన్'.. ముఖంపై చర్మం పొడిబారడం, కందిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంతోపాటు అలర్జీలు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి అరిటాకులు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

**జీర్ణ** లక్షణాలను మెరుగుపరచడం, అతిసారం, విరేచనాలను తగ్గించడంలో అరిటాకు ముందుంటుందని నేషనల్ లైబ్రరీ అఫ్ మెడిసిన్ చెబుతున్నది.

**అరిటాకుల్లో** యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికం. ఇవి శరీర కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడానికి సాయపడతాయి.

**అరిటాకుల్లో** పుష్కలంగా లభించే ఐరన్.. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి6, పొటాషియం.. రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి.