

బాలమిత్ర

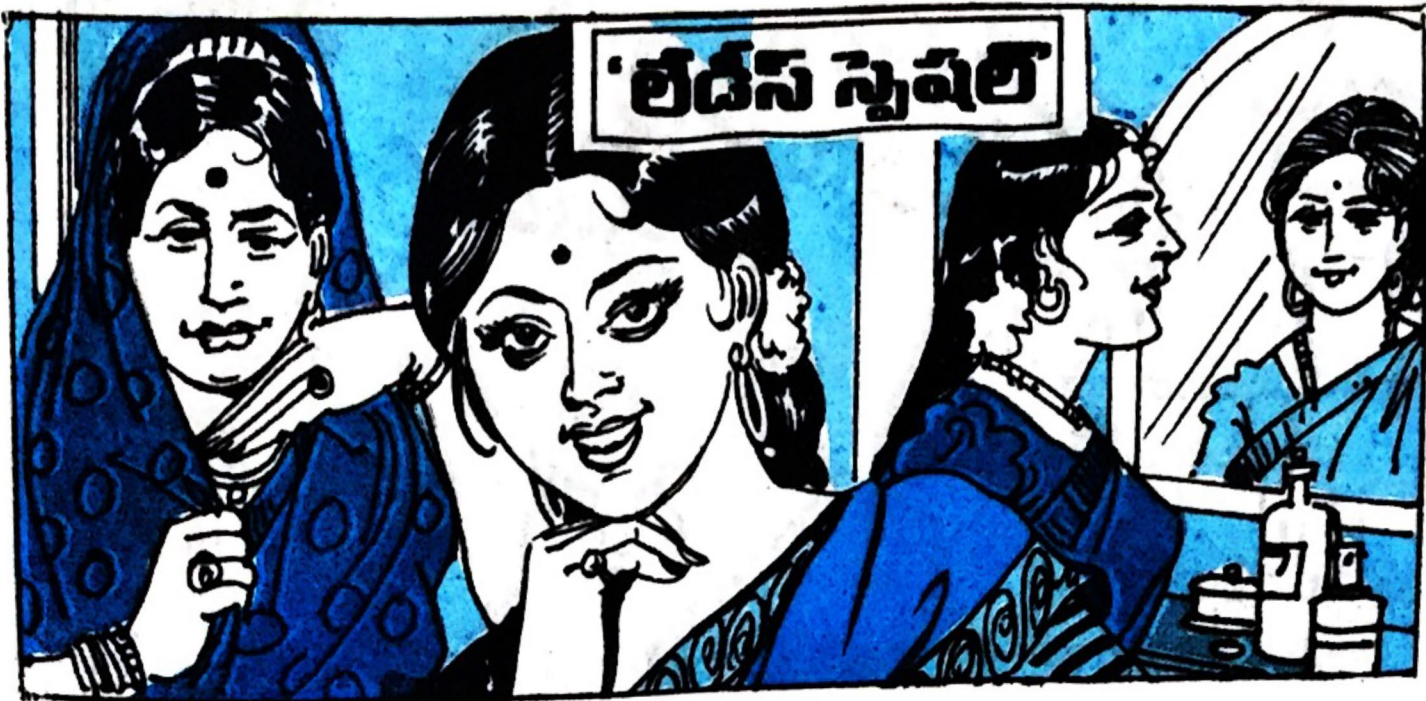
ఆగస్టు - 1998



Rs.

6

'లేడీస్ స్పెషల్'



'వ్యాసవరంపర'

'నేర్చుగా మాట్లాడటం ఎలా?'

మాట్లాడటం అందరికీ వచ్చు. కానీ అది నేర్చుగా, అందంగా, హుందాతనం ఇచ్చేదిగా ఉంటేనే, ఆ మాటలకి అందం, ఆకర్షణ వచ్చేది. అందుకే అంటారు! మాట్లాడటమూ ఒక కళ అని. అయితే నేర్చుగా మాట్లాడటం ఎలా?

మగవారికన్నా ఎక్కువగా ఆడవారే అతిగా అర్థంపర్థం లేకుండా వాగుతుంటారు. అందుకని

1. మొదట ఎదుటి వారిని మాట్లాడనివ్వాలి.
2. వారెందుకు వచ్చారో, ఏం చెప్తారో విని అర్థం చేసుకోవాలి.
3. ఒక్కక్షణం పాటు వారు అడిగే ప్రశ్నలు, అనుమానాలు, ఆలోచనలని మన మెదడులో ఫీడ్ బేక్ జవాబులు ఆలోచించి తర్వాత నేర్చుగా, సన్నితంగా, నవ్వుతూ సమా

ధానం ఇవ్వాలి. వారడిగిన ప్రశ్నలు మీ మనసుని నొప్పించినవే అయినా జవాబు మాత్రం సున్నితంగా ఇవ్వాలి. అప్పుడే వారికి మీ పట్ల అభిమానం, అనురాగం- అర్థం పెరుగుతుంది.

4. మాట్లాడేది శత్రువులయినా మనము మిత్రత్వంగానే ఓర్చుగా సమాధానం చెప్పాలి. అంతేకానీ, రెచ్చకొట్టకూడదు.

5. మాట్లాడే మాటలు ఎంత కటువుగావున్నా చిరునవ్వుతో మాట్లాడటం వల్ల ఆ మాటలలోని అర్థం వారిని సులభంగా తాకుతుంది.

6. ఆడవాళ్ళకు తొందరపాటే కానీ ఆలోచన ఉండదు. అందుకే ప్రతి స్త్రీ నేర్చుగా మాట్లాడటం - ఆలోచించటం అలవర్చుకోవాలి.

7. అదే విధంగా టీనేజ్ అమ్మాయిలయినా మగవారి మాటల్లో చేతల్లో కవ్వంపులో పొగడ్తల్లో మునిగిపోక వారికి, వారి అల్లరిచేష్టలకు, ప్రేమలేఖలకి తగిన విధంగా కష్టం,

విరోధం, కక్షలు కల్పించని రీతిలో నేర్పుగా సమాధానాలు చెప్తు వారి బారి నుంచి తప్పించుకుంటూ తమ చదువులకు తమ ఉద్యోగాలకు, తమ పనులకు ఏ ఆటంకం కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

8. తల్లి, పిల్లల దగ్గర భర్త దగ్గర సముచితంగా భాషించటం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే తల్లి ప్రాత్రకు ఓ నిండుదనం చేకూరుతుంది.

ఈ విధంగా ఓర్పు-నేర్పు నిదానం - మంచితనం - చిరునవ్వు అలవర్చుకుంటూనే మాట్లాడాలి. అలా చేస్తే ఎవరికీ నొప్పి కలగదు. అందరూ హితవులు ఆపులుగా ఉంటారు. లేదంటే, గయ్యాళిగాను, నోటిదురుసు ఎక్కువని, రాక్షసి అని పేర్లు పడిపోతాయి.

అలాంటి ఆడవాళ్ళకి అల్లుళ్ళొచ్చినా, కోడళ్ళొచ్చినా చిన్నతనాలు, అవమానాలు తప్పవు. అందుకే మాట నేర్పు స్త్రీకి చాలా అవసరం.

‘సౌందర్య అహారి’

‘చుండ్రుపోవాలంటే..’

తలకట్టు ఎంత బావుంటే, అంత అందం. మామూలు అందం ఆకర్షణలతోపాటు, కేశనంషద అందంగా నిగనిగలాడుతూ ఉండాలంటే ముఖ్యంగా చుండ్రు ఉండకుండా చూసుకోవాలి. చుండ్రు అంటే - పొట్టులాంటిది తలలో ఏర్పడి దురద చిరాకు కలిగిస్తుంది. అంతేకాక, చుండ్రు ఉంటే జుట్టు తుట్టులుగా రాలిపోతుంది. అది మనిషిని మానసికంగా కృంగదీస్తుంది. ఎందుకంటే ఆడవాళ్ళకు ప్రాణం జుట్టు. అది

పూడుతోంటే వాళ్ళు భరించలేరు. కృంగిపోతారు. అలా చేస్తే డిప్రెషన్ తో టెన్షన్ తో మరింత రాలిపోతుంది. అందుకని - జుట్టు ఊడలానికి ముఖ్యకారణం చుండ్రు! అది పోవాలంటే ఈ విధంగా చెయవచ్చు.

రాత్రిపూట మెంతులు ఓ పెద్దస్పూనునిండా రెండు స్పూన్లు తీసుకుని అందులో కప్పు పెరుగు వేసి నానబెట్టండి. అవి ఉదయానికి బాగా ఉబ్బుతాయి. అప్పుడు బాగా మెత్తగా రుబ్బి, జుట్టు పాయలు పాయలు తీసి తలకి బాగా పట్టించండి. ఆ తరువాత ఓ గంట, గంటన్నర తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో, మీకు నచ్చిన షాంపూతో తలస్నానం చెయ్యండి. అలా ఓ నాలుగైదు వారాలు చేస్తే చుండ్రు పూర్తిగా పోవటమే కాక, మళ్ళీ బలంగా ఒత్తుగా జుట్టు వస్తుంది కూడా!

ఇదేకాక మరో విధానం కూడా వుంది.

మెంతులు బాగా ఎండబెట్టి - తర్వాత, గ్రౌండర్ లో వేసి పాడివేసుకోవచ్చు. వారం వారం ఆ పాడిని కొద్దిగా తీసుకుంటూ, అందులో నిమ్మరసం, పెరుగు, కోడిగుడ్డు సాన కలిపి కాస్తాపు నానబెట్టి తలకి పట్టించి ఓ గంట తర్వాత వేడినీళ్ళతో - షాంపూతో తలస్నానం చెయ్యండి. ఇలా చేసినా పూర్తిగా చుండ్రుపోయి, జుట్టు బాగా వస్తుంది మళ్ళీ. డాక్టరు చేత రాయించుకుని తెచ్చుకున్న మందులు మెడేట్ టెడ్ అయినందువలన చుండ్రు పోతుందేమో కానీ, జుట్టు మాత్రం మళ్ళీ రాదు. అందువలన ఏ హానీ కలగకుండా పూర్తిగా చుండ్రు పీడ, మనకి వదలాలంటే ఇదే మంచి మార్గం.