

## లేడీస్ స్పెషల్

### 'ముఖ వర్చస్సు కోసం'

ఇంటికి గడప అందం. తల్లికి పిల్ల అందం, శరీరానికి ముఖం అందం. కాబట్టి అందంగా, కళగా ముఖం ఉండాలని అందరూ అనకుంటారు. కానీ అలా అనుకోగానే సరిపోదుకదా! దైవమిచ్చిన రూపం, అందం, కళ, పుట్టుకతోనే కొందరికి వస్తుంది. తలకట్టులాగానే! అటువంటి వారు ఎలా వున్నా అందంగానే ఉంటారు. 'జుట్టు ఉన్నమ్మ ఎటువంటి ముడిచుట్టినా అందమే అన్నట్టు'!

ఎటోచ్చీ అందం, కళ, ఛా తక్కువ వున్న వాళ్ళకే అందంగా వర్చస్సుగా ఉండాలన్న కోరిక, తపన, ఆశ ఉంటాయి. దానికోసం ఎంతైనా ఖర్చుచేస్తారు. అందంగా ఉండాలన్న కోరిక అందరికీ ఉంటుంది. కానీ అవయవ సౌష్ఠ్యం భగవంతుడిచ్చినా మనం యింకేం మార్పు చేయలేము కాబట్టి కనీసం ముఖాన్ని సాధ్యమైనంత వరకూ అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. అందుకుగాను ముఖవర్చస్సు కోసం కొంత శ్రమ, శ్రద్ధ చూపించాలి తప్పదు.

ఈ రోజుల్లో ఎలాగూ ప్రతి ఒక్కరూ ఐబ్రోస్ సెట్ చేయించుకుంటున్నారు. అందువల్ల ముఖం కాస్త మెరుగవుతుంది. ఇకపోతే కళ, ఛాయ! రోజూ ఓ అరచెంచాడు కొబ్బరినూనె అరచేతిలో పోసుకుని అందులో రెండు మూడు చుక్కలు నిమ్మరసం డ్రాప్స్ పిండి బాగా అరచేతిలో కుడిచేతి బొటనవేలితో రబ్ చేస్తే నురగలా చిక్కగా వస్తుంది. అందులో కొద్దిగా పసుపు చేర్చి, రెండు చేతులకి బాగా కలిసేలా కలుపుకుని ముఖానికి, మెడకీ రాస్తూ బాగా మర్దన (రబ్) చేయాలి.

అప్పుడు ముఖానికి మసాజ్ జరిగి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి, ఈ నూనె ఇంకీ ముఖం కళగా మారుతుంది. తర్వాత సున్నిపిండితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ముఖం ఛాయవచ్చి నునుపుగా ఉండి పెదాలు, బుగ్గలు ఎర్రగా మారి, ఓ కరమైన అందం దానంతటదే వస్తుంది. చర్మం జారకుండా గట్టిపడుతుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ ఏ సమయంలో చేసినా ఫర్వాలేదు. కనీసం ఇరవై నిమిషాలు మసాజ్ జరగాలి. ఈ విధంగా నెలరోజులు చేస్తే ముఖం మెడ, చేతులు, అందంగా వర్చస్సుతో మెరిసిపోతారు. ఇక ఏ పార్లర్స్, ఫేషియల్స్ అక్కర్లేదు. చేసి చూడండి మీ అందం, కళ, సౌందర్యం. ఏ పనికైనా శ్రద్ధ, ఓర్పు అవసరం.

## వ్యాసపరంపర

### 'ఒకరింటికి వెళ్ళినప్పుడు ఎలా మసలాలి'

మనింటికి ఎవరైనా వస్తే మనకు తోచిన మర్యాదలు చేసి, ఉన్నది పెట్టి మరీ పంపిస్తాం. కబుర్లు అవీ చెప్పి, ఏవైనా కొత్తగా కొనుక్కున్నా, మనింటికి ఎవరైనా కొత్త మెంబర్ వచ్చినా కోడలు, మనమలు, అల్లుడు, చుట్టాలు ఇలా ఎవరు వచ్చినా ఆ వచ్చిన వారికి పరిచయం చేస్తూ మాటలు పెంచుకుంటాం మరికాస్సేపు. కొందరయితే కొన్న వస్తువుల ధరలను హెచ్చింపుగా చెప్పుకుని మరీ మురిసిపోతారు. ఈ పిచ్చిచేష్టలు అవతలవాళ్ళు మనింటికి వచ్చినప్పుడు చెల్లుతాయి. విసుక్కున్నా మనసులో తిట్టుకుంటున్నా, అసహ్యించుకుంటున్నా మనమేమీ పట్టించుకోము. ఎందుకంటే? ఇది మన ఇల్లు, మన ఇష్టం అనుకుని అవతలవాళ్ళు ఇబ్బందిని అసలేం పట్టించుకోము. ఇంతవరకూ సరే. మనం 'ఒకరింటికి వెళ్ళినప్పుడు ఎలా మసలాలి?' అన్నది మనం తెలుసుకోవాలికదా! బోర్ కొట్టించడమో, సుత్తికొట్టి తలనొప్పి రప్పిస్తే మరోసారి మనం వస్తున్నామన్నా, మనని వాళ్ళ పిలవాలనుకున్నా భయపడిపోతారు పాపం! అందుకని ముందుగా మనం ఎలా మసలాలి నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే స్నేహాలు, బంధుత్వాలు, రాకపోకలు సాగుతాయి. అందుకు కొన్ని సూత్రాలు పాటించాలి. ఆవేంటంటే...?

1. వాళ్ళు మనకి కేటాయించిన చోటులోనే కూర్చోవాలి.

2. మనమే కాదు - వాళ్ళని మాట్లాడనివ్వాలి. వాళ్ళు చెప్పేవి వినాలి. చూపించినవి చూసి ఆనందంగా ముఖం పెట్టి మనసులో కుళ్ళిపోక, వాళ్ళ వస్తువుల్ని మనసారా మెచ్చుకోవాలి. క్వాలిటీ, ధర, బాగున్నాయి అని అనాలే కానీ వేస్ట్ గా కొన్నారు అని అనకూడదు. వాళ్ళు చిన్నబుచ్చుకోవటమే కాదు, కుళ్ళు అనుకునే ప్రమాదం వుంది.

3. మనం ఉట్టిచేతుని ఊపుకుంటూ వెళ్ళకూడదు. పిల్లల్లో, ముసలివాళ్ళో అక్కడ వాళ్ళింట్లో వుంటారు కాబట్టి ఏవో స్వీట్స్ కానీ, పళ్ళుకానీ ఇలా ఏదో ఒకటి తీసుకెళ్ళితే సభ్యతగా వుంటుంది.

4. మర్యాదకోసం ఇల్లూ, ఫర్నిచర్, ఏది చూపించినా అవి చూసి వచ్చి కూర్చోవాలే కానీ ఇల్లంతా చుట్టపెట్టకూడదు.

ఇలా మనం ఒకరింటికి వెళ్ళినప్పుడు జాగ్రత్తగా మాట్లాడటం, వాళ్ళను నొప్పించకపోవడం, ఏదైనా బహుమతిగా ఇవ్వటం - మెచ్చుకోలుగా మాట్లాడటం లాంటివి చేస్తే స్నేహాలు, బంధుత్వాలు పదికాలాలపాటు పదిలంగా నిలుస్తాయి.