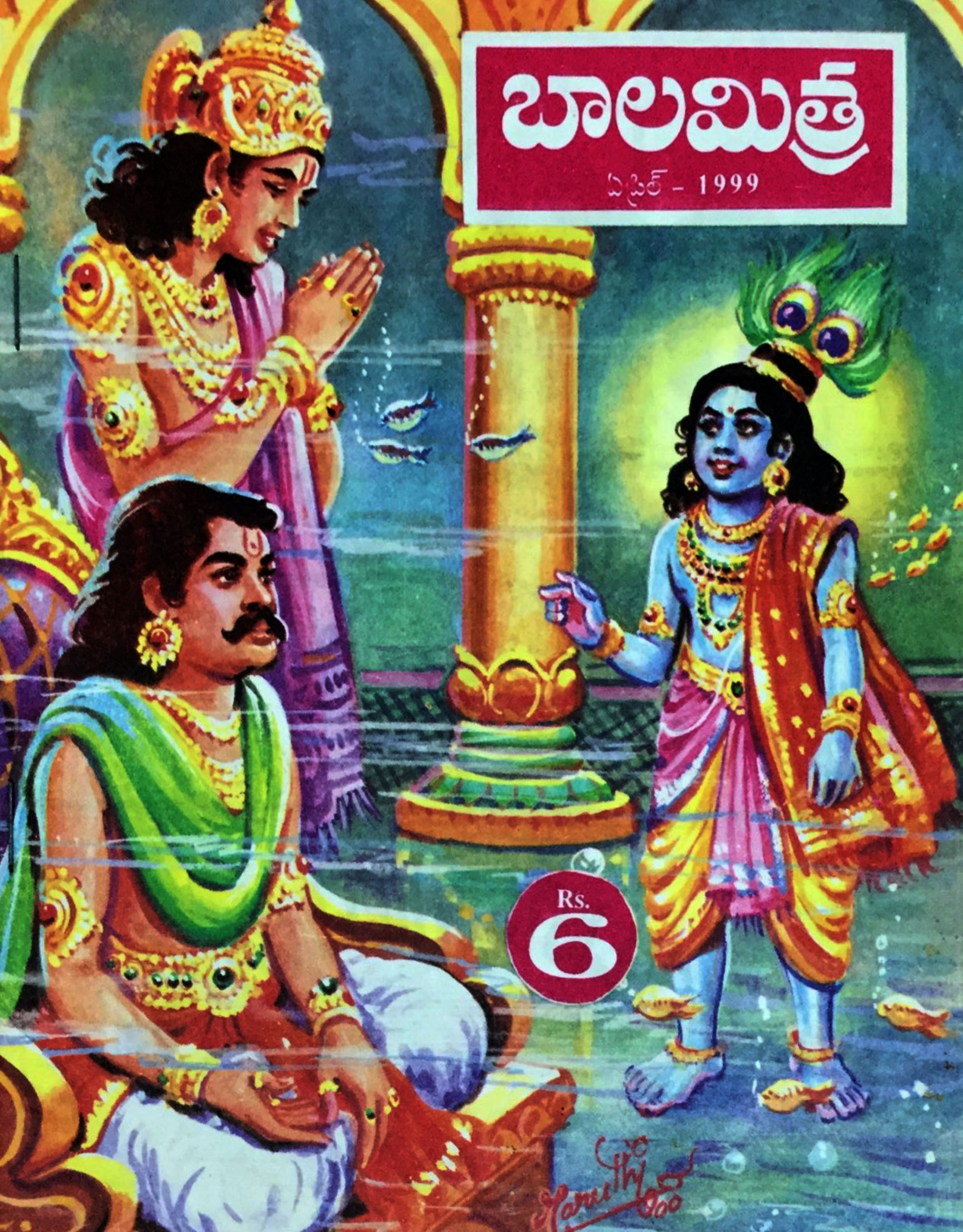


బాలమిత్ర

ఏప్రిల్ - 1999



Rs.
6

శ్రీమతి

'లేడీస్ స్టూషల్'



“షాపింగ్ విషయంలో ఫ్లాన్”

షాపింగ్ కి ఎలా అంటే అలా, ఎప్పుడంటే అప్పుడు ఓ ఫ్లాన్ అనేది ఓ ఆలోచన అనేది లేకుండా వెళ్ళటం చాలా ఇబ్బందులు-డబ్బునష్టం, శ్రమ, కష్టాలమీదకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి షాపింగ్ చేయటంలో షాపింగ్ కి వెళ్ళటంలో ఓ ఫ్లాన్, అవసరం గుర్తించాలి. ఒకటికి నాలుగుసార్లు ఏదికొంటున్నా ఏది ఖరీదుసెద్దున్నా బంగారం దగ్గర నుంచి, బట్టలు, పూలు, కూరలు, స్టీలు, వెండి, ఫర్నిచర్ ఎగైరాలు ఏవైనాసరే కొనుగోలు చేస్తున్నా - అమ్మకంసెద్దున్నా - బాగా ఆలోచించి నాలుగైదు చోట్ల రేట్లు, మన్నన, ముస్లిక, తూకాలు, కొలతలు, ఐ.ఎస్.ఐ. ముద్రలు గ్యారంటీలు వగైరాలు పరిశీలించి, క్రయనిక్రయాలు చేయాలి. అనాలోచితంగా చేసేమనులు ఆనేక కష్టాలు - నష్టాలు కలిగించి ఏడ్చిస్తాయి. టెన్షన్ తెస్తాయి. శ్రమ కష్టం కలి

గిస్తాయి. ఒకటికి నాలుగుసార్లు పనులు కల్పిస్తాయి. కాబట్టి, షాపింగ్ వెళ్తున్నాం - వెళ్ళి వచ్చాం - పర్చేజ్ చేసుకువచ్చాం అంటే గొప్పకాదు. అది ఎంతవరకూ సబబుగా, పర్ ఫెక్ట్ గా, ఆదాగా, సులభంగా చేసుకువచ్చారు, రాగలిగారు అన్నది పాయింటు. కాబట్టి ఫ్లాన్ వేయండి.

1. ముందు మనం షాపింగ్ కి ఏది కొనాలని వెళ్తున్నాం. ఎంత ఎమోంట్ వెచ్చించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామో అది రెడీ చేసుకుని వెళ్ళాలి.

2. క్వాలిటీ ధర, రంగు చూసుకోవాలి. అవసరమనిస్తే మనకు కావల్సిన వస్తువు మన మనసుకు నచ్చిన వస్తువు దొరికేవర కాస్త ఓపిక పెట్టుకుని శ్రమకోర్చి నాలుగు షాపులు తిరగాలి. అప్పుడు రేట్లు క్వాలిటీ నాణ్యత తెలుస్తుంది. అప్పుడు కొనాలి ఏ వస్తువున యినా సరే! అలాచేస్తే ఇబ్బంది ఉండదు.

మళ్ళీ మళ్ళీ వాపసు ఇస్తూ, తెచ్చుకునే అగత్యం తప్పుతుంది.

3. మన డబ్బును బట్టే అక్కడ వస్తువు కొనాలే తప్ప, ఉద్దర అప్పులు - ఇన్స్ట్రాల్మెంట్స్ ల మీద పడకూడదు. ఆ తర్వాత తీర్చలేక బాధపడాలి. లేదా కొన్నా ఆనందించక విచారించాలి.

4. వస్తువు తీసుకునేముందు డబ్బుకట్టి రసీదు పుచ్చుకునే ముందు బాగా ఆలోచించుకోవాలి. రసీదువల్ల తిరిగి ఆ షాపులో కొన్న మన వస్తువులు పాడయినా, మంచివికాకపోయినా అడిగే అవకాశం వుంటుంది.

కాబట్టి 'షాపింగ్ విషయంలో ఫ్లాన్' అవసరం. మెళకువ అవసరం. ఏషనైనా ఆలోచనగా జాగ్రత్తగా చేస్తే ఏ ఇబ్బంది ఉండదుకదా!

'శరీరచ్ఛాయ కావాలంటే?'

శరీరచ్ఛాయ కావాలని అందంగా ఆకర్షణగా ఉండాలని అందరికీ ఉంటుంది. రంగు తక్కువయినా కళగా ఉండవచ్చు. రంగులేనివారికి రంగు, కళలేని వారికి కళ తెప్పించేందుకు ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి. చిట్కాలు ఉన్నాయి. అయితే (శర్ద, ఓర్పు), సమయం కేటాయించడం ఇది అవసరం. మాంఛిరంగు ఉన్నా కళావిహీనంగా ఉంటారు. కళకళలాడుతూ ఫేస్ ఉన్నా రంగులేకపోవచ్చు. అందుకని, కొన్ని చిట్కాల పాటిస్తే రెండూ పొంది ఆనందించవచ్చు.

1. రంగు తక్కువ ఉన్నా - రంగు కలిగి ఉన్నా, అందరికీ ఈ చిట్కాలు వర్తిస్తాయి. గంధం అరగదీసి, తరుచు మెడకీ -

చేతులకీ ముఖానికి పట్టించి, ఎండిన తర్వాత కడిగేయండి. దీనివల్ల నునుపుదనం స్మార్త్ నెస్ వస్తుంది. చర్మం స్మూత్ గా ఉంటుంది.

2. నిమ్మరసం (డ్రాప్స్) పసుపు సెనగపిండి మిశ్రమంలో కలిపి పాలుకానీ, మీగడకానీ వేసి పేస్టులా తయారుచేసి మొఖానికి మెడకీ చేతులకీ పట్టించి ఓ అరగంట ఆగి కడిగేసుకోండి.

3. పెసరసున్నిపిండిలో పసుపు చేర్చి పెరుగుబిళ్ళవేస్తూకలిపి పేస్టులా అయినాక అది ముఖానికి చేతులకీ మెడకీ పట్టించండి.

4. నిమ్మరసం (డ్రాప్స్) కొబ్బరినూనె చేర్చి బాగా కలిపి దాన్ని మెడకీ చేతులకీ ముఖానికి బాగా పట్టించి మసాజ్ చెయ్యండి. ఇలా ఓ పావుగంటయినా చేస్తుంటే రోజూ బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ బాగా జరిగి మంచి రంగు కళ, స్మూత్ నెస్ వస్తుంది.

5. చిక్కటి పాలు కానీ, మీగడ కానీ గంధంతో చేర్చి ముఖానికి మెడకీ పట్టించి అది అరిన తర్వాత కడిగేసుకుని ఆవిరిపట్టండి. ఆవిరివల్ల వచ్చే చెమటతో ముఖంలోని నలుపు మచ్చలు - చిన్న చిన్న కురుపులు వంటివి పోయి కళగా కాంతిగా ముఖం మెడ చేతులు ఉంటాయి.

ఈ విధంగా పసుపు వేసిన వేడి వేడి నీళ్ళతో వారంలో కానీ పదిహేనురోజులకొకసారి కానీ తప్పనిసరిగా ఆవిరిపట్టాలి. అప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది. మీలోని అందం, మార్పు. ఈ విధంగా రాసిన సూత్రాలలో మీ అందం మీరు పెంచుకోవచ్చు. కానీ ఖర్చులేకుండా.