

**బాలమిత్ర , ఏప్రిల్ - 1999, పుట : 56-57, జి. రామలక్ష్మి - హైదరాబాదు**

**లేడీస్ స్పెషల్**

**“షాపింగ్ విషయంలో ఫ్రాన్”**

షాపింగ్ ఎలా అంటే అలా, ఎప్పుడంటే అప్పుడు ఓ ఫ్రాన్ అనేది ఓ ఆలోచన అనేది లేకుండా వెళ్ళటం చాలా ఇబ్బందులు - డబ్బునష్టం, శ్రమ, కష్టాలమీదకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి షాపింగ్ చేయటంలో షాపింగ్ కి వెళ్ళటంలో ఓ ఫ్రాన్, అవసరం గుర్తించాలి. ఒకటికి నాలుగుసార్లు ఏది కొంటున్నా ఏది ఖరీదు పెట్టున్నా బంగారం దగ్గర నుంచి, బట్టలు, పూలు, కూరలు, స్టీలు, వెండి, ఫర్నిచర్ వగైరాలు ఏవైనాసరే కొనుగోలు చేస్తున్నా - అమ్మకం పెట్టున్నా - బాగా ఆలోచించి నాలుగైదు చోట్ల రేట్లు, మన్నన, మన్నిక, తూకాలు, కొలతలు, ఐ.పస్.ఐ. ముద్రలు గ్యారంటీలు వగైరాలు పరిశీలించి, క్రయవిక్రయాలు చేయాలి. అనాలోచితంగా చేసేపనులు అనేక కష్టాలు - నష్టాలు కలిగించి ఏడ్చిస్తాయి. టెన్షన్ తెస్తాయి. శ్రమ కష్టం కలిగిస్తాయి. ఒకటికి నాలుగుసార్లు పనులు కల్పిస్తాయి. కాబట్టి, షాపింగ్ వెళ్ళున్నాం - వెళ్ళి వచ్చాం - పర్సెజ్ చేసుకువచ్చాం అంటే గొప్పకాదు. అది ఎంత వరకూ సబబుగా, ఫర్పెక్ట్ గా, ఆదాగా, సులభంగా చేసుకువచ్చారు, రాగలిగారు అన్నది పాయింటు. కాబట్టి ఫ్రాన్ గా చేయండి.

1. ముందు మనం షాపింగ్ కి ఏది కొనాలని వెళ్ళున్నాం. ఎంత అమౌంట్ వెచ్చిండానికి సిద్ధంగా ఉన్నామో అది రెడీ చేసుకుని వెళ్ళాలి.

2. క్వాలిటీ ధర, రంగు చూసుకోవాలి. అవసరమనిపిస్తే మనకు కావల్సిన వస్తువు మన మనసుకు నచ్చిన వస్తువు దొరికే వరకు కాస్త ఓపిక పెట్టుకుని శ్రమకోర్చి నాలుగు షాపులు తిరగాలి. అప్పుడు రేట్లు క్వాలిటీ నాణ్యత తెలుస్తుంది. అప్పుడు కొనాలి ఏ వస్తువునయినా సరే! అలాచేస్తే ఇబ్బంది ఉండదు. మళ్ళీ మళ్ళీ వాపను ఇస్తూ, తెచ్చుకునే అగత్యం తప్పుతుంది.

3. మన డబ్బును బట్టి అక్కడ వస్తువు కొనాలే తప్ప, ఉద్దర అప్పులు - ఇన్ స్టాల్ మెంట్స్ ల మీద పడకూడదు. ఆ తర్వాత తీర్చలేక బాధపడాలి. లేదా కొన్నా ఆనందించక విచారించాలి.

4. వస్తువు తీసుకునే ముందు డబ్బుకట్టి రసీదు పుచ్చుకునే ముందు బాగా ఆలోచించు కోవాలి. రసీదువల్ల తిరిగి ఆ షాపులో కొన్న మన వస్తువులు పాడయినా, మంచివికాకపోయినా అడిగే అవకాశం ఉంటుంది.

కాబట్టి 'షాపింగ్ విషయంలో ప్లాన్' అవసరం. మెళకువ అవసరం. ఏ పనైనా ఆలోచనగా జాగ్రత్తగా చేస్తే ఏ ఇబ్బంది ఉండదుకదా!

### 'శరీరచ్ఛాయ కావాలంటే'

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

1. రంగు తక్కువ ఉన్నా - రంగు కలిగి ఉన్నా, అందరికీ ఈ చిట్కాలు వర్తిస్తాయి. గంధం అరగదీసి, తరచు మెడకీ - చేతులకీ ముఖానికి పట్టించి, ఎండిన తర్వాత కడిగేయండి. దీనివల్ల నునుపుదనం స్మార్ట్‌నెస్ వస్తుంది. చర్మం స్మూత్‌గా ఉంటుంది.

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

3. పెసరసున్నిపిండిలో పసుపు చేర్చి పెరుగుబిళ్ళ వేస్తూ కలిపి పేస్టులా అయినాక అది ముఖానికి చేతులకీ మెడకీ పట్టించండి.

4. నిమ్మరసం డ్రాప్స్ కొబ్బరినూనె చేర్చి బాగా కలిపి దాన్ని మెడకీ, చేతులకీ, ముఖానికి బాగా పట్టించి మసాజ్ చెయ్యండి. ఇలా ఓ షాపుగంటయినా చేస్తుంటే రోజూ బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ బాగా జరిగి మంచి రంగు కళ, స్మూత్‌నెస్ వస్తుంది.

5. చిక్కటి పాలు కానీ, మీగడ కానీ గంధంతో చేర్చి ముఖానికీ మెడకీ పట్టించి అది ఆరిన 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 పదిహేనురోజులకొక సారి కానీ తప్పనిసరిగా ఆవిరిపట్టాలి. అప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది. మీలోని అందం, మార్పు. ఈ విధంగా రాసిన సూత్రాలలో మీ అందం మీరు పెంచుకోవచ్చు. కానీ ఖర్చులేకుండా.