ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లకు ప్లే స్టోర్ ఓ యాప్ భాండాగారమే అనొచ్చు. ఎందుకంటే అవసరానికి తగ్గ యాప్ అక్కడ దొరికిపోతుంది. ఎంచక్కా ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవచ్చు. అక్కర్లేని యాప్స్‌ని క్షణాల్లో అన్ ఇన్‌స్టాల్ చేసేయొచ్చు. ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్‌లను ఎక్కువగా వాడటానికి ప్లే స్టోర్‌లో కావాల్సినన్ని యాప్స్ ఉండటమే కారణమని చెప్పొచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో యూజర్లు మరింత అనువుగా వాడుకునేలా ప్లే స్టోర్‌లో సరికొత్త ఫీచర్స్‌ను గూగుల్ తీసుకొస్తున్నది. వాటిల్లో ఒకటి 'స్మార్ట్ రెజ్యూమ్'. ఇది మీ డేటాను ఆదా చేస్తుంది. ఎందుకంటే చాలామంది యూజర్లు లిమిటెడ్ డేటా ప్లాన్‌తోనే నెట్టుకొస్తుంటారు. యాప్స్ ఇన్‌స్టాల్ చేసే క్రమంలో డేటా వృథాకాకుండా 'స్మార్ట్ రెజ్యూమ్' ఆప్షన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇదెలా పనిచేస్తుందంటే.. ఏదైనా యాప్ ఇన్‌స్టాల్ చేసేటప్పుడు కొన్నిసార్లు ఫోన్ స్టక్ అవుతుంటుంది. మళ్లీ డేటా రీసెట్ కాగానే యాప్ ఇన్‌స్టాలేషన్ మొదట్నుంచీ కంటిన్యూ అవుతుంది. దీంతో డేటా బ్యాలెన్స్ కరిగిపోతుంది. అలాగే సమయం కూడా వృథా అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో స్మార్ట్ రెజ్యూమ్‌తో మేనేజ్ చేయొచ్చు. ఆగినో చోటు నుంచే మళ్లీ ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఈ ఫీచర్‌ని వాడుకోవాలంటే.. 5జీబీ స్పేస్ కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే, గేమ్స్ కంట్రోల్స్‌ని కూడా మరింత స్మార్ట్‌గా మర్చేస్తూ 'రెజ్యూమ్ ప్లేయింగ్' ఫీచర్‌ని పరిచయం చేయనుంది. దీంతో గేమ్‌ని ఆపిన చోటు నుంచే స్టార్ట్ చేయొచ్చు.

హాట్ అప్‌డేట్

చలికాలం.. పెట్స్ పైలం!

మనుషులంటే కాలానికి తగ్గట్టుగా సంరక్షణ చర్యలు తీసుకుంటారు. మరి, పెంపుడు జంతువుల సంగతేంటి? ముఖ్యంగా.. చలికాలంలో జంతువులకు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. వాటి సంరక్షణ కోసం కూడా చర్యలు తీసుకోవాల్సిందే!

- పెంపుడు జంతువుల కోసం ఇంట్లోనే ఒక ప్రత్యేక పెంట్ హౌస్‌ని ఏర్పాటు చేయండి. అందులో వెచ్చగా ఉండే పరుపులు, బ్లాంకెట్ అమర్చండి.
- వాటికి వేడివేడి ఆహారం అందించాలి. అదికూడా మోతాదును పెంచి ఇవ్వండి. ఎందుకంటే.. చలికాలంలో జంతువులు తమ శరీర ఉష్ణోగ్రతలను క్రమబద్ధీకరించుకోడానికి ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగించుకుంటాయి. దీనివల్ల వాటికి ఎక్కువగా ఆకలి వేస్తుంది.
- చలికాలంలో పెంపుడు జంతువుల వెంట్రుకలు కత్తిరించకుండా ఉంటేనే మంచిది. ఎందుకంటే, వెంట్రుకలే.. వాటికి చలిని తట్టుకునే శక్తిని అందిస్తాయి.
- ఇక వెంట్రుకలు తక్కువగా ఉండే జంతువులకు మందపాటి పెట్ టీషర్ట్, జాకెట్, క్యాప్, స్వెటర్ లాంటివి తొడగండి.
- వ్యాయామంతో శరీరంలో వేడి పుడుతుంది. కాబట్టి మీ పెంపుడు జంతువులను కూడా మీ వెంటే వాకింగ్, జాగింగ్‌కు తీసుకువెళ్లండి. వాటితో చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయించండి.
- కొన్ని జంతువులకు శీతకాలంలో కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు వస్తాయి. అందుకే.. ఒకసారి డాక్టర్‌ను కలవండి. వైద్యులు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాటికి అందించండి.
- చలికి జంతువుల పాదాలు పొడిబారి పగులుతుంటాయి. సమస్యను నివారించడానికి 'పాప్ బామ్స్' మార్కెట్లో దొరుకుతాయి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 15 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com 11

స్పాటింగ్ ఎందుకు?

జిందగీ క్లినిక్

నమస్తే మేడం నా వయసు 43 సంవత్సరాలు. 15, 13 సంవత్సరాల వయసున్న ఇద్దరు పిల్లలున్నారు. రెండు కాన్పులూ సిజేరియన్లే. నెలసరి అయ్యాక 10,11 రోజుల్లో స్పాటింగ్ కనబడుతున్నది. డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే పాప్‌స్మియర్ చేశారు. అది నెగెటివ్ వచ్చింది. ఇబ్బందేమీ లేదన్నారు. అయితే స్పాటింగ్ మాత్రం అలాగే అవుతున్నది. నిజంగానే ఇది ఏమీ ఇబ్బంది కాదా? ఎందుకిలా జరుగుతుంది.

నెలసరి అయిపోయిన తర్వాత స్పాటింగ్ కనిపించడం అన్నది చాలా కారణాల మీద ఆధారపడుతుంది. అందుట్లోనూ మీ వయసు 40 దాటింది కాబట్టి, నెలసరి విషయంలో మార్పులూ జరుగుతుంటాయి. అందువల్ల పాప్‌స్మియర్ ఒక్కటీ స్పాటింగ్ ఎందుకు అవుతున్నదో తెలుసుకునేందుకు సరిపోదు. ఇంకా ఏమైనా స్కానింగ్‌లు చేశారా... అబ్‌డామిన్, పెల్విక్ స్కాన్‌లు తీయాలి. అక్కడేమన్నా తేడా ఉంటే ఎండోస్కోపీ ద్వారా పొరను తీసి హిస్టో పాథాలజిస్ట్‌కు పంపుతారు. థైరాయిడ్ కూడా ఇలాంటి ఇబ్బందికి దారి తీయొచ్చు. షుగర్, బీపీలు నియంత్రణలోనే ఉన్నాయా చూపించుకోండి. కిడ్నీల పనితీరు, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ కూడా పరిశీలించాలి. మరో విషయం ఏమిటంటే రక్తం పల్చబడటానికి మందులు ఏమైనా వాడుతున్నారా? వాటి వల్ల కూడా ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి సమగ్రమైన పరీక్షలు చేస్తే తప్ప మీ విషయంలో స్పాటింగ్ ఎందుకు కనిపిస్తున్నదో చెప్పలేం!

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

ఆడవాళ్లకు 'బంగారం' అంటే మహాప్రీతి. పండుగైనా.. ఫంక్షనైనా.. ఒంటిమీద పసిడి నగలు ఉండాల్సిందే! కానీ, కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ.. కనకం కళ తప్పుతుంది. నగలు నల్లగా మారి.. కాంతిహీనంగా కనిపిస్తాయి. మరి, కాంచనం ఎప్పుడూ కొత్తదానిలా కళకళలాడాలంటే.. ఈ చిట్కాలు పాటించండి!

కనకం.. కళ తప్పొద్దంటే!

నగలపై ఉండే మురికిని వదిలించడంలో లిక్విడ్ డిటర్జెంట్ చక్కగా పని చేస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా లిక్విడ్ డిటర్జెంట్ కలిపి.. నగలను అందులో ఓ పది నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత బ్రష్‌తో శుభ్రం చేస్తే చాలు.. నగలు మళ్లీ కొత్త వాటిలా మెరుస్తాయి. లిక్విడ్ డిటర్జెంట్‌కు బదులుగా.. టూత్ పేస్ట్ వాడినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

నగలను అలంకరించుకొని మేకప్ వేసుకోకండి. ఎందుకంటే, మేకప్ రేణువులు ఆభరణాలపై పడి.. అవి మురికిగా మారుతాయి. మేకప్ కోసం వాడే కొన్నిరకాల క్రీముల్లోని కెమికల్స్.. బంగారంతో రసాయన చర్యలు జరుపుతాయి. ఫలితంగా.. బంగారం ఆకుపచ్చ రంగులోకి మారుతుంది. అందుకే, మేకప్ పూర్తయిన తర్వాతే నగలు వేసుకోండి.

కొన్ని ప్రాంతాల్లో నీటిలో క్లోరిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్లోరిన్ ప్రభావంతో బంగారం రంగు మారుతుంది. 24 క్యారెట్ల బంగారంపై అంతగా ప్రభావం చూపకపోయినా.. తక్కువ క్యారెట్ల బంగారం, వెండి, ప్లాటినం ఆభరణాలకు ఎక్కువ హాని కలుగుతుంది. అందుకే, క్లోరిన్ ఎక్కువగా ఉండే నీటితో స్నానం చేసేటప్పుడు ఆభరణాలను తీసేయండి.

చాలామంది నగలన్నిటినీ కలిపి ఒకే పెట్టెలో భద్రపరుస్తాయి. ఇలా చేయడం నగలకు చేటు చేస్తుంది. గొలుసులు చిక్కులు పడిపోవడం, గీతలు పడటం, విరిగి పోవడం లాంటివి జరుగుతాయి. కాబట్టి, నగలను వేరువేరుగానే కాటన్ వస్త్రంలో చుట్టి.. పెట్టెలో దాచుకోవడం మంచిది.

ఒంటిపై చెమట వల్లకూడా బంగారం నల్లగా మారుతుంది. అందుకే, చెమట ఎక్కువగా పట్టే వాళ్లు వేసవిలో నగలను దూరం పెట్టండి. ఏదైనా సందర్భం కోసం పెట్టుకున్నా.. త్వరగా తీసేయండి.

వామ్మో.. మయోనైజ్!

మయోనైజ్.. ఇటీవలి కాలంలో వార్తల్లో ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న ఆహార పదార్థం. కొన్నాళ్లుగా దీనివాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. అయితే, గుడ్డుతో తయారు చేసే ఈ మయోనైజ్‌ను తరచుగా తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గుడ్డు సొన, నూనె, వెనిగర్/నిమ్మరసంతో దీనిని తయారు చేస్తారు. పచ్చిగుడ్డులో ఉండే 'సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా' వల్ల.. మయోనైజ్ తింటే ఫుడ్ పాయిజన్ అవుతుంది. అంతేకాదు.. ఇందులో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండి.. జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. ఇక అలర్జిక్ రియాక్షన్లు సరేసరి. మయోనైజ్ పడనివారికి ఒంటిపై దద్దుర్లు వస్తాయి. ఇందులో ఎక్కువగా సాచురేటెడ్ ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ కారకాలు ఉంటాయి. మయోనైజ్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ పెరిగి.. గుండె పనితీరుపై ప్రభావం పడుతుంది. కేలరీలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే మయోనైజ్‌ను తరచుగా తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. అంతేకాకుండా.. ఇందులో ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండటం వల్ల రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉన్నది. ఇక, మయోనైజ్‌ను సరిగ్గా నిల్వ చేయకుంటే.. మరింత ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. అందుకే, మయోనైజ్ వాడకంపై ప్రభుత్వం నిషేధం విధించింది. మయోనైజ్‌కు బదులుగా గ్రీక్ యోగర్ట్, ఇంట్లో తయారు చేసుకొనే హమ్మస్ లాంటివి వాడుకోవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. వీటివల్ల కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

టైలర్స్ టీచర్!

ఇది చేగూరి సరిత ఇల్లు. వీళ్లంతా రేపటి లేడీస్ టైలర్స్. సరిత వాళ్ల టీచర్. ఆమె ఎం.ఎ తెలుగు చదివింది. బి.ఎడ్ చేసింది. కొంతమంది టీచర్లు ఇంటి దగ్గర పిల్లలకు ట్యూషన్లు చెబుతూ అదనపు సంపాదన కోసం కష్టపడుతుంటారు. సరిత మాత్రం పేద తల్లులు సంపాదించుకోవడం కోసం ఇంటి దగ్గర కుట్టుపని పాఠాలు చెబుతున్నది. కరోనా కష్టకాలంలో తన కాళ్ల మీద తాను నిలబడేందుకు కుట్టు మెషిన్ చక్రం తిప్పింది. టీచర్ కాస్తా టైలర్‌గా మారింది. ఆ టైలర్ మళ్లీ టీచర్‌గా మారడానికి ఎన్నో రోజులు పట్టలేదు. తనలాంటి పేద తల్లులకు బతుకు పాఠాలు చెబుతుంటే ఆ ఇల్లే బడిగా మారింది!

హైదరాబాద్‌లోని ఉప్పల్ దగ్గర్లో ఉంటుంది నాచారం. అక్కడి సూర్యానగర్ కాలనీలో ఉంటుంది సరిత. తెలుగు యూనివర్సిటీలో యోగాలో పీజీ డిప్లొమా చేసిన ఆమె పాఠశాలల్లో ట్రైనర్‌గా పని చేసేది. వాళ్ల ఆయన కూడా ప్రైవేటు స్కూల్లో పీఈటీగా చేసేవాడు. ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్న రోజులవి. కరోనా వచ్చిన తర్వాత బడులన్నీ మూతపడ్డాయి. ప్రైవేటు టీచర్లకు జీతాల్లేవు. బతకడానికి బయట పనీ లేదు. కుట్టు మెషిన్ పెట్టుకుని అయినా సంసార సాగరాన్ని ఈదాలని నిశ్చయించుకుంది సరిత. రెండు జతలు కుడితే నాలుగు రాళ్లు సంపాదించుకోవచ్చే ఆలోచన బాగానే ఉంది. కానీ, కుట్టు మెషిన్ కొనడానికి డబ్బుల్లేవు. ఎక్స్‌ట్రామైల్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు మందా నాగమోహన్ చొరవ చేసి ఓ కుట్టు మెషిన్ కొనిచ్చారు. జన ప్రగతి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ నడిపే శరత్ చంద్ర పికో పాల్స్ కుట్టుమెషిన్ ఇప్పించారు. అలా ఇంటిపట్టునే ఉంటూ చుట్టుపక్కల వాళ్లకు కావాల్సినవి కుట్టడం మొదలుపెట్టింది సరిత. కాలక్షేపం అవుతున్నా చేతినిండా పనిలేదు. ఖాళీగా ఉండటం ఎందుకని కొంతమంది ఇరుగుపొరుగున ఉండే పేదింటి ఆడవాళ్లకు కుట్టుపని నేర్పడం మొదలుపెట్టింది. ఎంతైనా టీచర్ కదా! ఇద్దరితో ఇంట్లోనే కొత్త బడి ప్రారంభించింది. ఆ ఇద్దరినీ చూసి నెల రోజులకు మరో ఇద్దరు జతయ్యారు. నలుగురికీ శిక్షణ ఇస్తూ పోయింది. సక్సెస్‌ఫుల్‌గా డ్రెస్సులు కుట్టడం నేర్చుకున్నారు. ఆ నలుగురి ముఖాల్లో సంతోషం చూసి.. మరో అయిదుగురు పేదింటి ఆడబిడ్డలు టైలరింగ్ నేర్చుకుంటామని ముందుకొచ్చారు. వాళ్ల ఉత్సాహాన్ని గుర్తించి సరిత ప్రోత్సహించింది. మూడు నెలలు శిక్షణ తీసుకున్నారు. రెండు బ్యాచ్‌లకు సక్సెస్‌ఫుల్‌గా శిక్షణ ఇచ్చాక.. మరింత మందికి శిక్షణ ఇవ్వాలని భావించింది.

ఆగిపోవద్దు..

ఓ రోజు... 'నీ టైలరింగ్ వర్క్ ఎట్లుందమ్మా' అని టైలరింగ్ మెషిన్ కొనిచ్చిన నాగమోహన్ సరితను పలకరించాడు. 'రెండు బ్యాచ్‌లకు విజయవంతమైన శిక్షణ.. బ్యాచ్‌కి అయిదుగురు లేడీస్ టైలర్స్... మూడు నెలలకో బ్యాచ్' అని ముచ్చటగా చెప్పింది. తన కాళ్ల మీద తాను నిలబడటం కోసం ఇచ్చిన కుట్టు మెషిన్ మీద ఇంత మందికి బతుకుదెరువు చూపినందుకు ఆయన చాలా సంతోషించాడు. ఇంతమందికి సాయపడినందుకు అభినందించి. 'నువ్వు ఇలాగే చేస్తూ ఉండు. వాళ్లకు మా సంస్థ సపోర్ట్ కూడా ఉంటుంది. ఎన్ఆర్ఐల సాయంతో ఆ పేద టైలర్లందరికీ కుట్టు మెషిన్లు కొనిస్తాం'ని మాటిచ్చాడు. అప్పుడు ఇంటి దగ్గర టైలరింగ్ శిక్షణను నిరంతరంగా కొనసాగించాలని సరిత నిర్ణయించుకుంది. ఇప్పటికే నాలుగు బ్యాచ్‌లు విజయవంతంగా శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నాయి. ప్రస్తుతం అయిదో బ్యాచ్‌కి శిక్షణ ఇస్తున్నది.

ఆనంద నిలయాలు

ప్రతి బ్యాచ్‌లో అయిదుగురికి శిక్షణ ఇస్తారు. ఈ అయిదుగురిని సరితే ఎంపిక చేస్తుంది. టైలరింగ్ నేర్చుకోవడానికి బయట ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు ఉన్నాయి. కానీ, పదివేలకు పైగా ఫీజ కట్టాల్సి ఉంటుంది. అంత డబ్బు కట్టలేని స్థితిలో ఉన్న పేదవాళ్లకు మాత్రమే సరిత తన ఇంటి దగ్గర కుట్టుపనిలో శిక్షణ ఇస్తుంది. వాళ్లకు ఉచితంగా నేర్పాల్సిన అవసరం ఉందా లేదా? మూడు నెలల శిక్షణ తర్వాత ఉచితంగా కుట్టు మెషిన్లు ఇవ్వాలా లేదా? అని ఆవిడే నిర్ణయిస్తుంది. ఎక్స్‌ట్రామైల్ ఫౌండేషన్‌ను సంప్రదించి అవసరమైన వాళ్లకు కుట్టు మెషిన్ ఇప్పిస్తుంది. ఇల్లు లేని వాళ్లు, బతుకుదెరువు కోసం నగరానికి వలస వచ్చి పని చేస్తున్న వాళ్లను సరిత ఎంపిక చేసుకుంటుంది.

బైరాన్‌పల్లికి చెందిన అఫ్రిన్ కుటుంబం పొట్టచేత పట్టుకొని హైదరాబాద్‌కు వచ్చింది. పిల్లలను బడికి పంపి ఇంటిపట్టునే ఉండేదామె. 'ఒకప్పుడు మెహందీ పని చేసేదాన్ని. కానీ, అది ఏడాదంతా ఉండదు. పెళ్లిళ్లు ఉంటేనే పని. అది లేనప్పుడు ఇక్కడ కుట్టుపని నేర్చుకున్నా.. ఇప్పుడు ఇంటి దగ్గరే ఉండి నెలకు నాలుగు వేలు సంపాదిస్తున్న. మెహందీ పని ఉంటే దానికీ పోతున్న' అని ఆనందంగా చెబుతున్నది అఫ్రిన్.

కొల్లాపూర్ దగ్గర గంగాదేవి తండా నుంచి బతకడానికి వచ్చిన అనూష పదిహేను రోజుల నుంచి ఇక్కడ టైలరింగ్ నేర్చుకుంటున్నది. మూడు నెలలు నేర్చుకుంటే కుట్టు మెషిన్ ఇస్తారు. అది వచ్చాక టైలరింగ్ చేయొచ్చనే ఆశతో ఆమె ఉన్నది. అనూషతో పాటు మరో నలుగురికి పద్మ టైలరింగ్ నేర్పిస్తున్నది. ఆమె వీళ్ల కంటే ముందు బ్యాచ్‌లో టైలరింగ్ నేర్చుకున్నది. ఇంటి దగ్గర టైలరింగ్ వర్క్ చేస్తూనే వీళ్లకు కొంత సమయం కేటాయిస్తున్నది. పండుగలు, పెళ్లిళ్ల సీజన్లో టైలర్లకు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆర్డర్లు వస్తాయి. తక్కువ సమయంలో వాటిని కుట్టలేరు. అప్పుడు ఇంటి దగ్గర పనిచేసేవాళ్లకు ఇస్తారు. ఇలా పద్మకు నాలుగైదు నెలలు చేతినిండా పని ఉంటున్నది. ఇంట్లో పనితో సంపాదన, టైలరింగ్ ట్రైనింగ్‌లో సంతోషం ఉన్నాయని పద్మ అంటున్నది. పేదింటి ఆడబిడ్డలెందరికో సంతోషాన్నిస్తున్న ఈ కుట్టుమెషిన్ ఆగిపోకుండా ముందుకు వెళ్లాలని సరిత కోరుకుంటున్నది. ఎన్జీవోల సహకారంతో సాగిపోతున్న ఈ ప్రయత్నం ఆగిపోవద్దని బస్తీ ఆడబిడ్డలూ ఆశిస్తున్నారు.

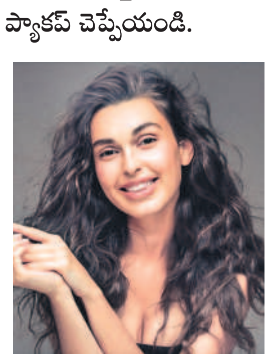
... నాగవర్ధన్ రాయల

📷 జి.భాస్కర్

మేకప్.. ప్యాకప్!

అందంగా కనిపించడానికి చాలామంది 'మేకప్' వేసుకుంటారు. రంగులు, పౌడర్లు అద్దుకొని.. ముఖానికి మెరుగులు దిద్దుకుంటారు. అయితే, ఎంత ఖరీదైన మేకప్ వేసుకున్నా.. ప్లాస్టిక్ పువ్వులానే ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. మేకప్ లేకుంటేనే.. సహజమైన పుష్పంలా అందంగా వికసిస్తారు. అందుకే.. కింది సూచనలు ఫాలోకండి.. మేకప్‌కు ప్యాకప్ చెప్పేయండి.

ఔట్‌ఫిట్.. మిమ్మల్ని అందంగా చూపిస్తుంది. ఎంత మేకప్ వేసుకున్నా, ఔట్‌ఫిట్ సరిగ్గా లేకుంటే.. ఆల్ ఔటే! అందుకే, మీ శరీరాకృతికి తగ్గట్టుగా దుస్తులను ఎంచుకోండి. మీ స్కిన్‌టోన్‌ను హైలైట్ చేసేలా వాటి రంగులు ఉండాలి. పాదరక్షలు కూడా ఔట్‌ఫిట్‌లో భాగమే! కాబట్టి మీ వస్త్రశైలికి సరిపోయేలా, మీరు నడవడానికి సౌకర్యంగా ఉండేలా పాదరక్షలు సెలెక్ట్ చేసుకోండి. ఇక ఔట్‌ఫిట్‌లో మరో కీలకాంశం.. హ్యాండ్‌బ్యాగ్! మీ దుస్తులు, పాదరక్షలకు అనుగుణంగా హ్యాండ్‌బ్యాగ్‌ను ఎంచుకుంటే.. అందమంతా మీ చుట్టూ వైఫైలా తిరుగుతుంది.



జుట్టుతో జట్టు..

సిరుల కురులు మీ అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తాయి. అందుకే.. మీ జుట్టుతో జట్టు కట్టండి. ముందుగా మీ జుట్టు ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోండి. అందుకు తగ్గట్టుగా మీ హెయిర్ స్టయిల్‌ను మార్చేయండి. ఎప్పుడూ ఒకేరకంగా ఉంచకుండా.. మీ కేశాలంకరణలో నచ్చిన ప్రయోగాలు చేయండి. అంతేకాదు.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే, మీరూ అందంగా కనిపిస్తారు. అందుకోసం.. విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రొటీన్ రిచ్ ఆహార పదార్థాలకు మీ డైట్‌లో చోటివ్వండి. అవి మీ జుట్టు పెరుగుదలలో, దృఢంగా ఉంచడంలో సాయపడుతాయి. ఇక షాంపూలు, కండీషనర్లలోనూ రసాయనాలు లేనివి ఎంచుకోండి.

కనుబొమ్మలతో దిమ్మ తిరిగేలా..

మంచి ఆకృతిలో ఉండే కనుబొమ్మలు.. మిమ్మల్ని మరింత అందంగా మార్చేస్తాయి. మీ కళ్లు, ముఖానికి ప్రత్యేక రూపాన్ని ఇస్తాయి. మిమ్మల్ని ఆకర్షణీయంగా మార్చడంలో ఐబ్రోస్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే, రెగ్యులర్‌గా ఐబ్రోస్ షేప్ చేయించుకోండి. కొందరు ఒత్తయిన కనుబొమ్మలతో ఆకట్టుకుంటే.. మరికొందరు పల్చని ఐబ్రోస్‌తో 'ఔరా!' అనిపిస్తారు. మరి.. మీది ఏ కేటగిరీనో ముందుగా తెలుసుకోండి. అందుకు తగ్గట్టుగా కనుబొమ్మలను మలుచుకోండి.

చర్మ సంరక్షణ..

ముఖంపై ముడతలు, మచ్చలు లేకుంటే.. ఎలాంటి మేకప్ అవసరం లేదు. వయసు పెరిగేకొద్దీ చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. దాంతో వయసు మీద పడినట్టుగా అనిపిస్తుంది. మారిన జీవనశైలి, కొన్ని అలవాట్లు, ఎండలో తిరగడం, పర్యావరణ కాలుష్యం, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, చర్మానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం.. ఇలా అనేక కారణాలతో చర్మంపై ముడతలు వస్తుంటాయి. దాంతో ఇరవైలలోనే నలభైలో ఉన్నట్టుగా కనిపిస్తున్నారు. అలాంటి వారు జీవన శైలిలో మార్పులు చేసుకొని.. ముఖాన్ని అందంగా మార్చేసుకోండి.

ముఖంలోనే అంతా..

మీ ముఖ కవళికలు, పెదాలపై చిరునవ్వు.. మీ అందాన్ని మరింత ఎక్కువ చేస్తాయి. హాయిగా నవ్వితే.. మెదడుకు ప్రశాంతంత, మనసుకు ఆహ్లాదంతోపాటు అందం కూడా రెట్టింపు అవుతుంది. ఇక మీ దంతాలు ఆహారాన్ని నమలడానికి మాత్రమే కాదు.. ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచడంలోనూ ముందుంటాయి. మిలమిల మెరిసే తెల్లని దంతాలుంటే.. గలగల నవ్వినప్పుడు మీరు ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తారు.