## సోప్ నెయిల్స్ చూశారా?!

**నో మేకప్ లుక్...** ఇప్పుడు ట్రెండింగ్. ఇంతకు మునుపులా లేయర్లు లేయర్లు మేకప్ వేసుకుని హీరోయిన్‌లా కనిపించాలన్న ట్రెండు పోయి, హీరోయిన్లు కూడా మేకప్ లేకుండా కనిపించాలనుకునే రోజులు వచ్చాయి. మనిషి ఎంత నేచురల్‌గా కనిపిస్తే అంత అందం అన్నట్టు భావిస్తున్నారిప్పుడు. గోళ్ల విషయంలోనూ అచ్చం అదే పోకడ వచ్చింది. 'సోప్ నెయిల్స్' ఫ్యాషన్ మనకు ఆ విషయాన్నే చెబుతుంది. చూడగానే లేత గులాబీ రంగులో, తెల్లగా, ఆరోగ్యంగా, అప్పుడే మెనిక్యూర్ చేసిన గోళ్లలా శుభ్రంగా కనిపించడం వీటి ప్రత్యేకత. ఇందుకోసం లేత రంగుల్లో (న్యూడ్ షేడ్స్) ఉండే మ్యాటీ ఫినిష్ గోళ్ల రంగుల్ని ఎంచుకుంటున్నారు. పైన గాజులా కనిపించాలనుకుంటే గ్లాసీ ఫినిష్ కోట్‌కు ఓటు వేస్తున్నారు. కొంతమంది సబ్బు నురగల్ని పోలినట్టు లైట్‌గా కోట్‌ను వేస్తున్నారు. ఫేక్ నెయిల్స్... అదేనండీ ఆర్టిఫీషియల్ గోళ్లు పెట్టుకున్నా వాటిని ఇలాగే సింపుల్‌గా కనిపించేలా ముస్తాబు చేస్తున్నారు. ఫ్యాషన్ లేదా సింపుల్... లుక్ ఏదైనా అప్పుడే స్నానం చేసినట్టు శుభ్రంగా కనిపించే ఈ గోళ్లు చక్కగా సరిపోతాయి. ఆరోగ్యమే అసలైన అందం మరి... అంటున్నాయన్న మాట ఈ ట్రెండింగ్ సోప్ నెయిల్స్!


నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

హైదరాబాద్ | బుధవారం 5 మార్చి 2025 | www.ntnews.com

## ఆరోగ్యానికి చిన్నపరీక్ష!

**జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమయంలో కనిపిస్తుంది. చాలామందిలో ప్రసవం తర్వాత తగ్గిపోతుంది. కానీ, మూడింట ఒకవంతు మంది మహిళలు.. డెలివరీ తర్వాత కూడా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారట. ఈ క్రమంలో కాన్పు తర్వాత 'గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ టెస్ట్' చేయించుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. కానీ, చాలామంది మహిళలు ఈ పరీక్షలు చేయించుకోవడానికి ఆసక్తి చూపడం లేదు. ప్రసవం తర్వాత పిల్లల కోసమే పూర్తి సమయాన్ని కేటాయిస్తూ.. తమ ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోవడం లేదు.**

'టాలరెన్స్ షుగర్ పరీక్ష'కు చాలామంది మహిళలు విముఖత చూపుతున్నారని తాజా పరిశోధన ఒకటి తేల్చింది. కెనడాకు చెందిన లునెన్‌ఫీల్డ్ – టానెన్‌బామ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ చేపట్టిన ఈ పరిశోధన వివరాలను 'డయాబెటిస్ కేర్' ప్రచురించింది. ఇందులో పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం.. 'గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్' పరీక్ష చేయించుకోవాలంటే.. బాలింతలు రాత్రిపూట ఉపవాసం ఉండి, మరుసటి రోజు ఉదయం పరీక్షకు రావాల్సి ఉంటుంది. శాంపిల్ ఇచ్చిన తర్వాత.. ఆహారం తీసుకొని, మళ్లీ రెండు గంటలపాటు వేచి ఉండి, మరోసారి రక్తం శాంపిల్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. దీంతో, ఎక్కువ సమయంపాటు వేచి చూడటం, రాత్రిపూట ఉపవాసం.. ఇలాంటి కారణాలతో మహిళలు ఈ పరీక్ష చేయించుకోవడానికి విముఖత చూపుతున్నారట.

ఈ సమస్యను గుర్తించిన అంతర్జాతీయ డయాబెటిస్ సమాఖ్య.. ఈ పరీక్ష వ్యవధిని ఒక గంటకు తగ్గించాలని సిఫార్సు చేసింది. ఇలా, ఒక గంటలో పూర్తిచేసే పరీక్ష.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను కచ్చితంగా అంచనా వేస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఇందులో భాగంగా.. 369 మంది మహిళలను ఎంపికచేసింది. వీరిలో కొందరికి ప్రసవానంతరం రెండు గంటల టాలరెన్స్ టెస్ట్ చేయగా.. మరికొందరికి గంటలో పూర్తయ్యే పరీక్ష నిర్వహించారు. ఆశ్చర్యకరంగా.. రెండు రకాల పరీక్షల ఫలితాలు సరిపోలినట్టు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ చిన్న పరీక్షతో భవిష్యత్తులో షుగర్ వ్యాధి ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

చెత్తబుట్టలో పడేసే వంటింటి వ్యర్థాలు.. పెరటి మొక్కలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. సహజసిద్ధమైన ఎరువుగా పనిచేసి.. మొక్కలు ఏపుగా పెరిగేందుకు సాయపడతాయి. మట్టిసారాన్ని పెంచడంతోపాటు రసాయనాల ముప్పునూ తగ్గిస్తాయి. మరి.. మొక్కల ఎదుగుదలను ప్రోత్సహించే ఆ పదార్థాలేంటో తెలుసుకుందామా!.

## వ్యర్థం కాదు.. బలం!

- ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే గ్రీన్ టీ.. మొక్కల ఎదుగుదలలోనూ ముందుంటుంది. వేడినీటిలో ముంచి పక్కన పడేసిన 'గ్రీన్ టీ' బ్యాగుల్లోని తేయాకును ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇది మొక్కలకు సహజ ఎరువుగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని అలాగే మొక్కల మొదళ్లలో వేస్తే సరిపోతుంది. దీంతోపాటు ఒక లీటర్ నీటిలో కొన్ని గ్రీన్ టీ బ్యాగులు వేసి.. కొన్ని గంటల పాటు నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాత టీ బ్యాగులను బాగా పిండేసి.. ఆ నీటిని మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. ఇలా చేస్తే.. మొక్కలు మరింత ఏపుగా పెరుగుతాయి.
- మొక్కలను చీడపీడల నుంచి కాపాడటంలో ఉల్లిపొట్టు కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. బయట పడేసే ఉల్లిపొట్టును మొక్కల పాదల్లో వేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఐదు లీటర్ల గోరు వెచ్చని నీటిలో 20 – 30 గ్రా. ఉల్లిపొట్టు వేసి.. నాలుగు రోజులపాటు పక్కన ఉంచాలి. ఆ తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని మొక్కలపై పిచికారీ చేస్తే.. మొక్కలకు బలం వస్తుంది.
- 'తొక్కే కదా!' అని పారేసే అరటి తొక్కలోనూ.. మొక్కలకు అవసరమయ్యే పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్కల్ని మొక్కల మొదళ్ల వద్ద వేసి.. దానిమీద కొద్దిగా మట్టిని కప్పాలి. కొన్నిరోజులకు ఆ తొక్కలు మట్టిలో కలిసిపోయి.. ఎరువుగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా, పూల మొక్కలు విరివిగా పూసేందుకు ఈ ఎరువు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

# స్త్రీరస్తు.. శుభమస్తు

**'అయ్యగారు వచ్చేదాకా అమావాస్య ఆగుతుందా' అని సామెత. అయ్యగారు రాకపోతేనేం.. అమ్మగారు ఉన్నారుగా! పంతులయ్యతో వచ్చి ముత్తయిదువు వాయనం తీసుకోవడమే పంతులమ్మ విధిగా ఉండేది ఇన్నాళ్లు. ఇప్పుడు అమ్మగార్లే నేరుగా పురోహితం నెరుపుతున్నారు. 'అయం ముహూర్తం సుముహూర్తోస్తు..' అని మంత్రాలు చదువుతున్నారు. వివాహాది శుభకార్యాలు సశాస్త్రీయంగా నిర్వహిస్తున్నారు. మహిళలు ఎన్నో రంగాల్లో ముందంజలో ఉన్నా... పురోహితంలో మాత్రం ఇది కొత్త పోకడే! ఒకరో ఇద్దరో కాదు.. ఏకంగా పద్దెనిమిది మంది యాజ్ఞికురాళ్లతో కలిసి పురోహితం నిర్వహిస్తున్న సంస్థ 'శుభమస్తు'.**

ప్రియాంక ఛటర్జీ కోల్‌కతాకు చెందిన బ్రాహ్మణుల ఇంట పుట్టింది. వాళ్ల నాన్న పురోహితుడు. చిన్నప్పటి నుంచి తండ్రి నిర్వహించే పూజా కార్యక్రమాలను చూస్తూ పెరిగిందామె. తండ్రిలాగే తనకూ పౌరోహిత్యం చేయాలనిపించింది. కానీ, చాలా ఏళ్లు అది కోరికగానే మిగిలిపోయింది. మూడేండ్ల కిందట కోల్‌కతాలోని సంస్కృత కళాశాలలో సంస్కృతం అభ్యసిస్తున్న రోజుల్లో ఫేస్‌బుక్‌లో ప్రియాంక ఓ పోస్టు చూసింది. 'పౌరోహిత్యం చేపట్టేందుకు ఆసక్తి ఉన్న మహిళలకు శిక్షణ ఇస్తామ'ని దాని సారాంశం. ఆ ప్రకటన జారీ చేసిన 'శుభమస్తు' సంస్థలో దరఖాస్తు చేసుకుంది. పౌరోహిత్యంలో శిక్షణ తీసుకుంది. కులవృత్తిని చేపట్టింది. విద్యాశాఖలో ఉద్యోగం చేస్తూనే.. పౌరోహిత్యమూ నిర్వహిస్తున్నది. ఒక చేత్తో జీతం, మరో చేత్తో సంభావన సముపార్జిస్తూ సామాజిక మార్పులో భాగమవుతున్నది. వివాహాది శుభకార్యాలు చేయిస్తూ... వేద మంత్రోచ్చారణకు లింగ భేదం లేదని ప్రియాంక చాటుతున్నది.

### ప్రొఫెసర్ పౌరోహిత్యం

ప్రియాంక లాగే ప్రొఫెసర్ నివేదిత మిశ్రా కూడా ఇప్పుడు పౌరోహిత్యం చేపట్టింది. భారతీయ శాస్త్రీయ నృత్య ఆచార్యురాలిగా పనిచేస్తున్న ఆమె ఉపాధి కోసం అక్షతలు అందుకోలేదు. మెరుగైన సమాజాన్ని కోరుకునే వాళ్లతో కలిసి నడవాలని పంతులమ్మగా మారింది. ప్రొఫెసర్ నివేదితకు ఒక కుమార్తె ఉంది. మూడేళ్ల క్రితం... కూతురు పెండ్లికి పురోహితుల కోసం వెదుకుతుంటే శుభమస్తు గురించి తెలిసింది. మంచిని ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో కూతురు పెండ్లి మంత్రాల బాధ్యతను మహిళా పురోహితులకు అప్పగించింది. వాళ్లు సలక్షణంగా పెండ్లి జరిపించారు. ఆ స్ఫూర్తితో నివేదిత కూడా పౌరోహిత్యంలో అడుగుపెట్టింది. రెండేండ్లలోనే 80 క్రతువులు నిర్వహించింది. యూనివర్సిటీలో సంగీత పాఠాలు నేర్పితే కలిగే సంతృప్తి కన్నా.. పౌరోహిత్యంలోనే తనకు ఎక్కువ ఆనందం లభిస్తున్నదని నివేదిత చెబుతున్నది. నలుగురితో మొదలైన 'శుభమస్తు'లో ఇప్పుడు 18 మంది పురోహితురాళ్లు ఉన్నారు. వీళ్ల ఆధ్వర్యంలో ఏటా సుమారు 150 పెండ్లిళ్లు జరుగుతుండటం విశేషం.

### శ్రీకారం చుట్టారిలా...

'శుభమస్తు' వెనుక పెద్ద కథే ఉంది. ఈ వేదిక రూపకల్పనలో కీలక భూమిక పోషించిన నందినీ భౌమిక్‌కు సంస్కృతం అంటే వల్లమాలిన అభిమానం. ఆ భాష అధ్యయనం చేస్తానంటే ఇంట్లో వాళ్లంతా వ్యతిరేకించారు. 'సంస్కృతం చదివితే ఉద్యోగాలు తక్కువ. ఆడవాళ్లకు అవకాశాలు ఉండవు. కాబట్టి వేరే కోర్సు ఎంచుకోమ'న్నారు. నందిని ఆ మాటలు పట్టించుకోకుండా సంస్కృతంలో బీఏ చదివింది. తర్వాత ఎంఏ, పీహెచ్‌డీ కూడా చేసింది. ప్రొఫెసర్‌గా కొలువు కుదిరింది! మరోవైపు రంగస్థల కళాకారిణిగానూ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. పదిహేనేండ్ల క్రితం భౌమిక కుమార్తె వివాహం జరిగింది. ఆ సందర్భంగా పురోహితులు ఉచ్చరించిన సంస్కృత మంత్రాలకు అర్థాలు చెప్పి అందరినీ ఆకర్షించింది నందిని. దానికి కొనసాగింపుగా 'మహిళలు పౌరోహిత్యం ఎందుకు చేపట్టకూడదు?' అనే ఆలోచన ఆమెకు తట్టింది. అయిదేండ్లు గడిచాయి. కాలేజ్‌లో తనతోపాటు సంస్కృత విద్య చదివి, ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్న రుమా రాయ్‌తో కలిసి ఆ ఆలోచనకు కార్యరూపం ఇవ్వాలనుకుంది. అలా 2014లో 'శుభమస్తు' సంస్థ ప్రారంభించారు. రెండేళ్లకు సంగీత కళాకారిణి బెనర్జీ, మ్యూజిక్ టీచర్ చక్రవర్తి వీళ్లకు జతయ్యారు.

**'లింగ వివక్ష లేని, మానవత్వం పరిఢవిల్లే సమాజం మా స్వప్నం. సమాన హక్కులు పొందలేని వారికి అండగా నిలబడటం మన బాధ్యత. మహిళా సాధికారత, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం, అన్ని రంగాల్లో స్త్రీలు నిలదొక్కుకోవాలన్నదే మా ఆశయం' అని శుభమస్తు (పురో)హితకారిణులు అంటున్నారు.**

### నలుగురు కలిసి

సంస్కృత ఆచార్యులుగా అనుభవమున్న భౌమిక్, రాయ్ ఇద్దరూ వేద మంత్రాల అనువాదం, వ్యాఖ్యాన రచనపై దృష్టి పెట్టారు. సంగీతంలో ప్రవేశం ఉన్న బెనర్జీ, చక్రవర్తి శ్లోకాలను రాగయుక్తంగా ఆలపించడంతోపాటు కొన్ని బెంగాలీ పాటలకు బాణీలు కట్టారు. ఇలా నలుగురూ పనులు పంచుకుని 'శుభమస్తు'ను నిర్విఘ్నంగా ముందుకు తీసుకెళ్లారు. భౌమిక్, రాయ్ కలిసి మొదటి పెండ్లి వేడుక నిర్వహించారు. పంతులు ఉండాల్సిన చోట పంతులమ్మలు కూర్చోవడం ఏంటని అక్కడివారంతా ఆశ్చర్యంగా చూశారు. కొందరు ఇదేం పోయే కాలం అని విమర్శించారు కూడా! వీటికి స్పందించకుండా... వాళ్ల పని వాళ్లు చేసుకుపోయారు. మార్పును కోరుకునేవాళ్లు 'శుభమస్తు'ను ఆదరించారు. కోల్‌కతా నగరం దాటి ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల నుంచి కూడా 'శుభమస్తు'కు బుకింగ్స్ రావడం విశేషం. వివక్షకు శుభమస్తు వ్యతిరేకం. పౌరోహిత్యం ఎవరైనా చేయొచ్చని ఈ సంస్థ నమ్ముతుంది. పౌరోహిత్యం నిర్వహణకు ఒక కులాన్ని మాత్రమే అంగీకరించే వాళ్లున్నారు. ఈ సంప్రదాయాన్ని కూడా ధిక్కరించి ముందుకు సాగుతున్నది. పౌరోహిత్యంపై ఆసక్తి ఉంటే చాలు.. ఏ కులం వారైనా దీనికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అభ్యర్థులకు శిక్షణ ఇవ్వడమే కాకుండా, అవకాశాలూ కల్పిస్తున్నారు నిర్వాహకులు. ఎంపికైన మహిళలకు ఏడు నెలల పాటు వివాహాది శుభకార్యాల మంత్రాలు వల్లె వేయిస్తారు. మంత్రోచ్చారణతోపాటు పదాలకు అర్థాలు, మంత్రాల పరమార్థం నేర్పిస్తారు.

### అనువాద మంత్రాలు

ఈ పురోహితురాళ్లు ఎవరికీ తీసిపోరు. పురోహితుడు చేసే క్రతువులన్నీ అంతే శ్రద్ధగా వీళ్లూ నిర్వహిస్తారు. బారసాల నుంచి కర్మకాండల వరకు అన్నిటినీ శాస్త్రోక్తంగా చేస్తారు. వేడుక ఏదైనా సశాస్త్రీయంగా నిర్వహిస్తారన్న పేరు తెచ్చుకున్నారు 'శుభమస్తు' పురోహితురాళ్లు. హిందువుల వేడుకల్లో కాలానుగుణంగా మార్పులు రావాలని 'శుభమస్తు' కోరుకుంటున్నది. సంస్కృతంలోని వేద మంత్రాలను బెంగాలీ, ఇంగ్లిష్ భాషల్లో అనువదిస్తున్నది శుభమస్తు బృందం. మంత్రాలు అందరికీ అర్థమయ్యేలా బెంగాలీలోనూ చదువుతున్నారు. అంతేకాదు, వీరి పౌరోహిత్యంలో సంగీతం కూడా భాగమే. వైదిక కార్యక్రమం మరింత ఆకట్టుకునేలా ఉండాలంటే.. శ్లోకాలతోపాటు సంగీతం కూడా అవసరం అంటారు వీళ్లు. శ్లోకాలను రాగయుక్తంగా ఆలపిస్తూ, చక్కని చమత్కారాలతో వ్యాఖ్యానాలు చెబుతుంటారు. ఆసక్తిగా చెబుతున్న ముచ్చట్లే వేడుకల్లో అందరినీ ఆకట్టుకుంటున్నాయి. యుగాలుగా పురుషులు ఏలిన బ్రహ్మస్థానంలో సరస్వతులై శోభిల్లుతున్న 'శుభమస్తు' పంతులమ్మలకు జయహో!

## ఉల్లి వెల్లుల్లి కలిపి తింటే..

**వంటింట్లో ఉల్లి, వెల్లుల్లి తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. దాదాపుగా అన్ని రకాల ఆహారాల్లో వీటిని వాడుతూ ఉంటారు. ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపితింటే ఏం జరుగుతుంది? ఏమైనా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయా? దీనికి నిపుణులు చెబుతున్న సమాధానాలు ఇవిగో...**

**రెండిట్లో పోషకాలు:** ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపి తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. రెండిట్లోనూ యాంటి ఫంగల్, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి వైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పదేపదే జబ్బు పడకుండా ఉంటాం.

**మైగ్రెయిన్ నుంచి ఉపశమనం:** అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్) ఉన్నవాళ్లు ఉల్లి, వెల్లుల్లిని కలిపి తినాలి. ఇలా చేస్తే కొంతకాలానికి ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి లభిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, పార్శ్వపు నొప్పి (మైగ్రెయిన్)తో బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఈ రెండు మంచి ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. అయితే, ఇలా కలిపి తినడానికి ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకుని ఆచరించడం మంచిది.

**కొలెస్ట్రాల్‌కు బై బై:** శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులు పెరిగినప్పుడు కూడా ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపి తినడం మంచిది. ఇవి కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేస్తాయి. ఉల్లి, వెల్లుల్లిలో విటమిన్ బి, సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

## మాట్లాడాలంటే.. భయమా?

కొంతమంది పిల్లలు గలగలా మాట్లాడుతుంటారు. వాళ్ల మాటలు వింటుంటే భలే ముచ్చటేస్తుంది. అలాంటి పిల్లలు చాలామంది ఉంటారు. కానీ, గడపదాటితే నోరు మెదపరు. ఇంట్లో మాత్రం వాళ్ల నోటికి తాళం పడదు. ఇంట్లోనే కాదు తరగతి గదిలో చిలక పలుకులు పలికే పిల్లలు స్కూల్ జనరల్ అసెంబ్లీలో మాట్లాడమంటే మౌనంగా ఉండిపోతారు. ఇలా నలుగురిలో తల దించుకుని ఆగిపోతున్నారంటే ఆ పిల్లలను సరిదిద్దాల్సిన అవసరం ఉందని టీచర్లు, తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి. ఆలోచనలు ఉన్నా పలకలేకపోవడానికి కారణం వాళ్లలో ఉండే భయం. ఈ భయాన్ని గ్లోసోఫోబియా అంటారు. నలుగురిలో మాట్లాడలేని భయం నుంచి పిల్లల్ని బయటపడేస్తే వాళ్లకు గొప్ప అవకాశాలు కల్పించినవాళ్లం అవుతాం. మాట్లాడలేకపోతే ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా అది అడవిగాచిన వెన్నెలగానే మిగిలిపోతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి ఫోబియా నుంచి పిల్లల్ని ముందు అర్థం చేసుకోవాలి. వాళ్లు ఏదైనా తప్పు మాట్లాడితే హేళన చేయకూడదు. వాళ్ల తప్పుల్ని నేరుగా కాకుండా పరోక్షంగా చెప్పాలి. షాపింగ్, ఫంక్షన్లకు తీసుకెళ్లాలి. బంధువులకు, స్నేహితులకు పిల్లల్ని పరిచయం చేయాలి. వాళ్లతో మాట్లాడించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు గ్లోసోఫోబియా నుంచి బయటపడతారు.

## అందానికి ఆహారం

**వేసవిలో అందాన్ని కాపాడుకోవడం.. కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే, బయటినుంచి ఎన్ని క్రీములు రాసినా, ఎంత మెరుగులు దిద్దినా మండే ఎండల్లో వ్యర్థమే అవుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడే.. వన్నె తగ్గని అందం సొంతమవుతుంది. ఈ క్రమంలో చర్మ సంరక్షణలో కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.**

**హైడ్రేషన్:** వేసవిలో చర్మం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలంటే.. అవకాడో, పుచ్చకాయలు, దోసకాయలు, స్వీట్ పొటాటో, టమాటా, గ్రీన్ టీ.. తీసుకోవడం మంచిది. అవకాడోలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు.. శరీరానికి మరింత శక్తినిస్తాయి. ఇందులోని యాంటి ఏజింగ్ లక్షణాలు.. చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడతాయి. స్వీట్ పొటాటో.. నేచురల్ సన్‌బ్లాక్‌గా పనిచేస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో లభించే బీటా కెరోటిన్.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పుచ్చకాయలు, దోసకాయలు అధిక శాతం నీటితో నిండి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంతోపాటు ఇన్‌ఫ్లమేషన్, చికాకును తగ్గిస్తాయి. వడదెబ్బ వల్ల కలిగే నొప్పిని నివారిస్తాయి.

**విటమిన్లు:** వేసవిలో దెబ్బతిన్న చర్మం మళ్లీ మెరుగ్గా మారాలంటే.. ఆహారంలో విటమిన్లు అధికంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కొలాజెన్ ఉత్పత్తి కోసం ఆహారంలో విటమిన్ సి ఉండాలి. నారింజ, నిమ్మకాయలు, ద్రాక్షపండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. క్యారెట్లలో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ముడతలు, గీతలు తగ్గించడంతోపాటు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముందుంటుంది. కేల్ ఆకుకూర.. వేసవిలో అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ ఎ.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని సలాడ్, సూప్‌లో తీసుకోవడం ద్వారా.. ఇందులోని విటమిన్లన్నిటినీ శరీరానికి అందించవచ్చు. ఇక గ్రీన్ టీలో ఉండే శక్తిమంతమైన ఫ్లేవనాయిడ్స్.. చర్మాన్ని ఫ్రీరాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. చర్మం ఎక్కువగా సాగకుండా నిరోధించడంతోపాటు ముడతలు పడకుండా చూస్తాయి.