నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | శనివారం 9 నవంబర్ 2024 11
www.ntnews.com

వృద్ధాప్యం దూరం

మంచి ఆహారం, కంటినిండా నిద్ర, నిత్య వ్యాయామం.. మనిషికి వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులతోపాటు వివిధ వ్యాయామాలు, హెల్త్ సప్లిమెంట్ల వంటివి వృద్ధాప్య ప్రక్రియను తిప్పికొడతాయని అంటున్నారు. ఈ మేరకు 'యూఎస్ నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్' ఇటీవల నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో పలు విషయాలను వెల్లడించారు. ఇందులో భాగంగా 45 నుంచి 65 ఏళ్ల మధ్య వయసు గల ఆరుగురు మహిళలను ఎంచుకున్నారు. వీరిని ఎనిమిది వారాలపాటు అబ్జర్వేషన్‌లో ఉంచి.. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కోరకం ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం చేయాల్సిందిగా సూచించారు. ప్రోబయోటిక్, ఫైటోన్యూట్రియెంట్ సప్లిమెంట్‌లు, పోషకాహార అలవాట్లపైనా అవగాహన కల్పించారు. ఎనిమిది వారాల తరువాత ఆరుగురికీ వివిధ రకాల రక్త పరీక్షలు నిర్వహించారు. అయితే, విచిత్రంగా ఈ ఆరుగురు మహిళల్లో ఐదుగురిలో.. జీవసంబంధమైన వయసులో 11 ఏండ్ల వరకూ తగ్గుదల కనిపించినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. మనిషి బాహ్య జన్యువుల్లో కొన్నిరకాల రసాయన సమ్మేళనాలు ఉంటాయనీ.. అవి ఒత్తిడి, ఆహారం, మందులు, కాలుష్యం వంటివాటితో ప్రభావితం అవుతాయని వారు చెబుతున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులు, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు.. ఈ రసాయన సమ్మేళనాలను స్థిరంగా ఉంచుతాయనీ, వృద్ధాప్యాన్ని వ్యతిరేకించేలా శరీరాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయనీ వెల్లడించారు.

ఆరోగ్య ఉసిరి

కార్తిక మాసంలోనే దొరికే అద్భుతం.. ఉసిరి. ఇది పోషకాల గని. ఇందులోని పోషకాలు, మినరల్స్, విటమిన్స్.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అనేక రోగాల నుంచి బయట పడేస్తాయి. ఉసిరితో కలిగే ప్రయోజనాలు.

చలికాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల్లో.. జలుబు, దగ్గు ముందుంటాయి. ఉసిరికాయలు.. వీటికి సమర్థంగా చెక్ పెడుతాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇవి శ్వాస నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. విటమిన్ సి.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. జలుబు, దగ్గును దూరం చేస్తుంది.

చలి వాతావరణంలో చర్మం పొడిబారుతుంది. అయితే, ఉసిరిలో ఉండే విటమిన్ సి, ఎ.. చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారడం తగ్గుతుంది. మృదువుగా తయారవుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలనూ తగ్గిస్తుంది.

జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉసిరిని మించిన ఔషధం లేదు. ఇందులోని విటమిన్ సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు జుట్టుకు కావాల్సిన పోషణనిస్తాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోకుండా కాపాడుతాయి. జుట్టును బలంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ఉసిరి ముందుంటుంది.

శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్‌ను తొలగించడంలో ఉసిరి సాయపడుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియల వేగం పెంచుతుంది.

ఉసిరిలో ఫైబర్ ఎక్కువ, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దాంతో బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారికి మంచి ఫలితాలు అందిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఉసిరిని తీసుకుంటే.. కడుపు నిండుగా ఉన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. త్వరగా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది.

ఉసిరిలో ఉండే ఫైబర్.. జీర్ణక్రియ సమర్థంగా సాగడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని తరిమికొడుతుంది. పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

కళ్ల ఆరోగ్యానికీ ఉసిరి భరోసా ఇస్తుంది. ఇందులో పుష్కలంగా లభించే విటమిన్ ఎ.. కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. కంటిలో శుక్లాలు లాంటి ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఉసిరి కాయను నమిలి తినడం వల్ల.. మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రోమియం.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను నియంత్రిస్తుంది.

క్రేజీ.. జెన్ జీ!!

నా గ్రీకువీరుడు...
ఫోన్ పే చేయకుండా పాస్తా తినిపించాలి!!
ఫ్రెషర్‌గా క్యాంపస్‌లో అడుగు పెట్టగానే.. సీనియర్లు
క్యాంటీన్ బిల్ కట్టాలి!! నన్ను ప్రేమించే అబ్బాయి
వీడియో వైరల్ అయ్యేలా ప్రపోజ్ చేయాలి!!
బైక్‌లో పెట్రోల్ అయిపోతే... నన్ను కూర్చోబెట్టి
తనే తోసుకెళ్లాలి!! జాయినింగ్ రోజే
మా టీఎల్ వాలెట్ నుంచి
జొమాటో ఆర్డర్ పెట్టాలి!!

ఏమిటీ చిత్రమైన కోరికలు.. అనిపిస్తున్నాయి కదూ! కాలేజీ క్యాంపస్‌లలోనూ, క్లాస్ రూం బెంచీలపైనా, కేఫిటేరియా టేబుల్ మీదా, ఇన్‌స్టా స్టేటస్‌లు, రీల్స్‌లో.. నిశితంగా చూస్తే తెలుస్తుంది. ఉరకలేసే వయసులో రాసిన కొంటె స్టేటస్‌లు అవన్నీ అని! నేటి జెన్ జీ (90వ దశకం చివరి నుంచి 2010 దాకా పుట్టిన) అమ్మాయిల మ్యాడ్ కోరికల చిట్టా ఇది అని. ఎవరు, ఎక్కడ రాశారనేది కాసేపు పక్కన పెడితే... వీళ్ల గట్స్‌కి ఎవరైనా షాక్ అవ్వాల్సిందే. కచ్చితంగా వారేం కోరుకుంటున్నారో ప్రపంచానికి చెప్పే ప్రయత్నం ఇది. నిజంగా వాళ్లకెంత ధైర్యం? స్వీట్ సిక్స్‌టీన్‌లోకి ఎంటర్ అవ్వగానే జెన్ జీ యూత్ కి ప్రపంచం చిత్రంగా కనిపిస్తుందనుకుంటా. వారి అడ్వంచెర్ లు మామూలుగా ఉండవు.. ఈ విషయంలో నేటి తరం అమ్మాయిలు అస్సలు తగ్గట్లేదు. అప్పుడెప్పుడో టెస్ట్ పుస్తకాల్లో దాచుకున్న నెమలి పింఛం పురివిప్పి ఆడుతుందేమో!! చేతుల్లో పుస్తకాలు గాల్లోకి ఎగురుతాయి! అక్కడే ఓ ట్యూన్ స్టార్ట్ అవుతుంది. 'హే కళ్లజోడు కాలేజీ పాప జూడు ఎల్లారెడ్డి గూడ కాడ ఆపి జూడు..' అంటూ పాటలు... స్టెప్పులు... అమ్మాయి అస్సలు తగ్గేదే లే అంటూ 'హీరో హోండా బండి మీద పోరడు జూడు.. కూలింగ్ గ్లాసు పెట్టి కట్టింగ్ ఇస్తడాడు..' అంటూ రివర్స్ కౌంటర్. మనసు మాట వింటుందా? దిల్ చాహతాహై... అంటూ మరింత తొందరపెడుతుంది. వయసలాంటిది... దాని సహజ నైజం! కానీ ఎవరిని కోరుకుంటుంది? ఎందుకు కోరుకుంటుంది? ఇప్పుడు అవసరమా? కాదా? అనే ప్రశ్నలకు మాత్రం ప్రిపరేషన్ ఉండదు. అంతా ప్రాక్టికల్ ఎక్స్‌పీరియన్సే. ఇంట్లోనూ, క్లాస్‌లోనూ వాట్సాప్ గైస్ అంటూ హై-ఫై లు... 'ఏం చిచ్చా.. ఈ మధ్య రీల్స్ పెడతలేవ్. డేటా రీఛార్జ్ చేయమంటవా?' అంటూ అబ్బాయిపై కామెంట్‌లు. 'మన మ్యాథ్స్ సార్ సూపర్ కట్ అవుట్.. ఒక్క రీల్ సార్ తో చేస్తే వేరే లెవల్' అంటున్నారంటే... అర్థం చేసుకోవాలి, ఒకప్పుడు ఎత్తిన తల దించకుండా ఇంటి గేటు తీసే అమ్మళ్లు... ఇప్పుడు తలెత్తి ప్రపంచాన్ని ఎంత ఎక్స్ ప్లోర్ చేస్తున్నారో!

నాన్న చెప్పాడంటారు..

కట్టుబాట్లు.. కల్చర్.. సంప్రదాయాలు.. వీటిని రీడిఫైన్ చేస్తున్నారు జెన్ జీలు. సమానత్వాల్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తున్నారు. మొహమాటాల్ని పక్కన పెట్టేస్తున్నారు... ఏ విషయంలోనూ గెలుపు ఓటముల గురించి ఆలోచించట్లేదు. గిరి గీసుకోవడాలు అస్సలు లేవు. అచ్చం బొమ్మరిల్లు సినిమాలో హాసినిలా ఎగిరి పడే ఉత్సాహంతో ఉంటూనే పక్కా క్లారిటీ మెయిన్‌టెన్ చేస్తున్నారు. కూతురు ఎప్పుడూ నాన్న కూచే కదా! 'ఏదైనా మంచి పని చేసే ముందు నాన్న నోరు తీపి చేసుకొమ్మన్నాడంటూ...' చాలా సందర్భాల్లో డైరీమిల్క్ యాడ్‌ని రీషూట్ చేస్తున్నారు. కొంటె నవ్వులు... జంటగా తుళ్లింతలు. కాళ్లకు చక్రాలు కట్టుకుని కాలంపై యుద్ధం ప్రకటిస్తారు వీళ్లు. మేఘాలలో తేలిపొమ్మన్నది... అంటూ తుఫానులా దూసుకుపోతుంటారు. ఇక్కడ బైక్ రైడ్ చేసేది అబ్బాయ్ అనుకునేరు.. అమ్మడే! వలయాల నిలయాలు అంటే వారికి అస్సలు పడవు. అందుకే జెన్ జీ యూత్ ప్రేమకి హద్దులుండవు. మనసులో ఏం దాచుకోరు. ఉదయం బస్‌స్టాప్‌లో స్టార్ట్ అయిన ప్రేమ సాయంత్రం ట్యూషన్‌లో ట్యూన్ అవుతుంది. ఎఫ్‌బీ వాల్‌పై గ్యాప్ లేకుండా పోస్ట్‌లు ఉంటాయి. ఇన్‌స్టాలో రీల్స్ ఒకటే ప్లే అవుతాయ్. క్లాస్ రూంలో పాఠం వింటున్నప్పుడు... వారి కళ్లను చూస్తే వాట్ ఏ కాన్సన్‌ట్రేషన్ అనుకునేలా ఉన్నా, బెంచి కింద నుంచి ఊసులు తరంగాల్లా తిరుగుతుంటాయి. మునివేళ్లు మొబైల్ కీబోర్డుపై మెరుపు వేగంతో కదులుతుంటాయి. టైపింగ్‌లో హైయర్ ... షార్ట్‌హ్యాండ్‌లో మాస్టర్ డిగ్రీ రెండూ తెలుసు వారికి. దగ్గరి నుంచీ చూస్తే, అమ్మో!! వీళ్లు మామూలు అమ్మళ్లు కాదని ఎవరైనా ముక్కుమీద వేలేసుకోవాల్సిందే!

> **ఈజీగా ట్యూన్**
>
> **క్లాసులు** మారుతూ... సెమిస్టర్ల మెట్లెక్కే క్రమంలో... ఎక్కడా జంకే ప్రసక్తే లేదు. చివరికి చదువుల క్యాంపస్ దాటి కొలువుల కాంపౌండ్‌లోకి అడుగుపెట్టినా అంతే చలాకీగా దూసుకెళ్తున్నారు. గట్టిగా మాట్లాడితే.. టీఎల్‌కే సెటైర్లు పడుతున్నాయ్. ఆన్‌టైమ్‌లో ప్రాజెక్టును ఫినిష్ చేయడమే కాదు... పార్టీకి కూడా ఆన్‌టైమ్‌లోనే వచ్చేస్తున్నారు. జిల్ జిల్ జిగా... అంటూ బాస్‌తో బిల్లు కట్టించి మరీ వెళ్తున్నారు. సో, ఈ క్రేజీ అమ్మళ్ల సందడి చూస్తుంటే కొలువుల మార్కెట్లో కూడా తమదే పై చేయిగా సాగిపోతున్నారు. రోమ్ లో ఉన్నప్పుడు రోమన్‌లా, ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు ఇంటి బిడ్డగా... ఎక్కడికక్కడే ఈ జెన్ జీ అమ్మళ్లు.. జీవించేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. నేటి తరం లైఫ్ స్టైల్‌ని చెప్పకనే చెబుతున్నారు.

'లైట్' ఫిలాసఫీ!

తరచి చూస్తే అమ్మడి మాటల్లోనూ, మెసేజుల్లోనూ, రైడ్‌లో, కలిసి చేసే పనిలో... ఏం ఉంటుంది? అది ప్రేమేనా? కచ్చితంగా కాదు. లవ్ ఫీలింగ్ కూడా అస్సలు కాదు. పక్కన ఉంది ఎవరో?... లవరా? బాయ్ ఫ్రెండేమో?... అని మనం ఊహించుకుంటాం. క్లవర్స్‌గా ఫీలైపోతాం. కానీ అలా ఏం కాదు. కావాలంటే వాళ్ల ఫేస్‌బుక్ వాల్‌పై షేరింగ్‌లు, మొబైల్ మెసేజ్‌లను చూసినా సరే... హౌ ఆర్ యూ? వేర్ ఆర్ యూ? వాట్స్ అప్... లాంటి పొడి అక్షరాలే కనిస్తాయి. వాటి వెనక ఎలాంటి ఉద్దేశాలు ఉండవు. కేవలం కమ్యూనికేషనే. వాళ్లెప్పుడూ ఒకే కూల్ డ్రింక్‌లో రెండు స్ట్రాలేసుకుని తాగరు. ఎందుకంటే వాళ్లు బేకరీకి వెళ్లేది భుజాలు రాసుకుంటూ కూర్చోవడానికి కాదు. పఫ్‌లు తింటూ ఫన్ చేయడానికి మాత్రమే. ఒకవేళ వాళ్లది ప్రేమనుకుని ఎవరైనా ప్రపోజల్ పెడితే.. . రెస్పాన్స్ రాష్‌గా ఉండదు. 'లైట్ డ్యూడ్!' అంటూ లైన్ మార్చేస్తారు. బహుశా వీరికి ద్వేషించడం కూడా తెలియదేమో! అందుకే, బెదిరింపు ప్రేమలు, భయపెట్టే ప్రేమలు... తమ దరిదాపుల్లోకి కూడా రాకుండా చూసుకుంటారు.

శశి విజయం..

సాగర మథనం జరిగినప్పుడు.. ముందు విషమే పుట్టింది. ఈమె వ్యాపారం మొదలుపెట్టినప్పుడూ.. ముందుగా నష్టమే పలకరించింది. రూ.10వేలతో ప్రారంభించిన ప్రయాణంలో.. ఆదిలోనే హంసపాదు ఎదురైంది. ఒక్క దారి తప్పితే.. మరో దారిని ఎంచుకున్నది. ఎదురైన రాళ్లనూ – ముళ్లనూ దాటుకుంటూ.. ధైర్యంగా ముందుకు సాగింది. ప్రస్తుతం తన వ్యాపారాన్ని రూ.4,100 కోట్ల సామ్రాజ్యంగా మలిచింది. ఒంటి చేత్తోనే వేలకోట్ల వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్న ఆ మహిళా వ్యాపారవేత్తే.. శశి సోని! ఇదీ.. ఆమె సక్సెస్ స్టోరి!

ముంబైకి చెందిన మహిళా వ్యాపారవేత్త శశీ సోని జీవితం.. అసాధారణం. సామాన్యురాలిగా మొదలై, అసామాన్యురాలిగా ఎదిగిన ఆమె విజయగాథ.. ఎంతోమందికి మార్గదర్శకం. పాకిస్థాన్‌లోని లాహోర్ పట్టణంలో.. 1941, ఏప్రిల్ 4న జన్మించారు శశీ సోని. దేశ విభజన తర్వాత వారి కుటుంబం ఢిల్లీ నగరంలో స్థిరపడింది. అక్కడే తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేశారు శశి. అయితే, తోటివాళ్లలా పెళ్లి చేసుకుని గృహిణిగా స్థిరపడాలని అనుకోలేదామె. వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలనీ, తన సత్తా ఏమిటో ప్రపంచానికి చాటాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కేవలం రూ.10 వేల పెట్టుబడితో.. తన వ్యాపారానికి పునాది వేశారు. ప్రస్తుతం రూ.4,100 కోట్ల వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించారు. అయితే, ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొన్నారు. మొదట్లో నష్టాలు పలకరించినా వెనకడుగు వేయలేదు. ఎక్కడెక్కడ లాభాలు వస్తున్నాయో నిశితంగా గమనించారు. ఆయా చోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టి విజయం సాధించారు.

తడబడ్డ తొలి అడుగులు..

1971లో తొలిసారిగా రూ.10వేల పెట్టుబడితో ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టారు శశి సోని. 'దీప్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్' నష్టాల వైపు నడవడంతో.. నాలుగేళ్ల తర్వాత సినిమా థియేటర్ వ్యాపారంలోకి వచ్చారు. 1975లో ముంబైలోని ములుండ్ ప్రాంతంలో 'దీప్ మందిర్ సినిమా' పేరుతో ఏసీ థియేటర్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ రంగం కూడా కలిసి రాకపోవడంతో మరో దారిని ఎంచుకున్నారు. 1980లో మైసూరు కేంద్రంగా మొదలుపెట్టిన 'ఆక్సిజన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్'.. శశి వ్యాపారానికి కొత్త ఊపిరి లూదింది. గ్యాస్ ఉత్పత్తి ప్రాజెక్ట్‌తో ఆమె దశ మారింది. వ్యాపారం.. లాభాల దిశకు మళ్లింది.

మలిదశ.. లాభాల బాట!

ఆక్సిజన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అందించిన లాభాలతో శశి ఇక వెనుతిరిగి చూడలేదు. అదే ఉత్సాహంతో సాంకేతిక రంగంలోకీ అడుగుపెట్టారు. 2005లో 'ఇజ్మో లిమిటెడ్' పేరుతో ఓ సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీని స్థాపించారు. అంచెలంచెలుగా ఎదిగిన ఈ సంస్థ.. అమెరికా, ఆసియా, యూరప్ ఖండాలకూ విస్తరించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా హైటెక్ ఆటోమోటివ్, ఇ రిటైలింగ్ సేవలను అందిస్తున్నది. ప్రస్తుతం శశి సోని.. ఈ సంస్థకు చైర్‌పర్సన్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

సామాజిక సేవలోనూ..

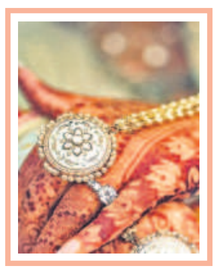
వ్యాపారంతోపాటు సామాజిక సంక్షేమ రంగంలోనూ తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు శశి సోని. 'దీప్ జనసేవా సమితి' ద్వారా సామాజిక సేవ చేస్తున్నారు. మహిళలకు ఉపాధి, విద్య, పింఛన్ అందిచడంలో ముందుంటున్నారు. దివ్యాంగుల కోసం నిధులు సేకరిస్తున్నారు. ఆమె సేవలకు గుర్తింపుగా.. 2024లో కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి 'పద్మశ్రీ' అందుకున్నారు. భారతీయ పరిశ్రమకు చేసిన కృషికి.. 1990లో 'ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డును గెలుచుకున్నారు.

... పాసికంటి శంకర్, భీవండి

ఇంతి చేతికి.. ఇంపైన నగలు

ఆభరణాలు ఎంచుకోవడంలో అతివల అభిరుచులే వేరు. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కోరకాన్ని ఇష్టపడతారు. సందర్భాన్ని బట్టి నచ్చిన వాటిని అలంకరించుకుంటారు. అయితే, పెళ్లి లాంటి వేడుకల్లో మాత్రం.. సంప్రదాయ నగలకే 'జై' కొడతారు. అలాంటి వాటిలో ముందుండేవి.. హాత్ఫూల్ జువెల్లరీ! ఇవే అసలు సిసలైన హస్త భూషణాలు! ఇంతిచేతిపై కొలువుదీరే.. ఈ ఇంపైన నగల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం..

భారతీయ వివాహ వేడుకల్లో హాత్ఫూల్ నగలది ప్రత్యేక స్థానం. వధువు వస్త్రధారణలో ముఖ్యమైన ఆభరణం. ఇవి మహిళల సౌందర్యానికి, శుభానికి, వైవాహిక బంధానికి ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. వివాహాలతోపాటు, పండుగలు, సాంస్కృతిక వేడుకల్లోనూ చెలియల చేతులపై సందడి చేస్తాయి. బంగారం, వెండిలాంటి ఖరీదైన లోహాలకు వజ్రాలు, రూబీలు, ఎమరాల్డ్, ముత్యాల లాంటి విలువైన రత్నాలు జతకూడి.. ఈ హాత్ఫూల్ ఆభరణాలు తయారవుతున్నాయి. క్లిష్టమైన ఫిలిగ్రీ లాంటి సంప్రదాయ డిజైన్ల నుంచి, మినిమలిస్ట్, ఎనామెల్ లాంటి ఆధునిక డిజైన్ల వరకూ.. ఈ నగల్లో ఒదిగి పోతున్నాయి. కొన్ని డిజైన్లలో పూల నమూనాలు, రేఖాగణిత ఆకారాలు, నెమళ్లు, ఏనుగులు, హంసల వంటి ఆకృతులూ కొలువు దీరుతున్నాయి. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యతనూ పెంచుతున్నాయి. వీటి తయారీలో ఉపయోగించే ఆకారాలు, రాళ్లు, డిజైన్లను బట్టి.. ఈ నగల్లో చాలారకాలు ఉంటాయి. కుందన్లను పొదిగిన వాటిని 'కుందన్ హాత్ఫూల్' అంటారు. వీటిని బంగారం లేదా వెండితో చేస్తారు. రంగురంగుల రత్నాలు, ముత్యాలను ఉపయోగించి జాడవ్ పద్ధతిలో వీటిని తయారుచేస్తారు. లోహాలపై ఎనామెల్ మెరుపులను జోడించేది.. మీనాకారీ హాత్ఫూల్. ఆకర్షణీయమైన రంగుల్లో రకరకాల ఆకృతులను పొదిగిన ఈ నగలు.. హస్తకళకు తార్కాణంగా నిలుస్తాయి. అన్నిరకాల దుస్తులకూ సంప్రదాయ కళను తీసుకొస్తాయి. ముత్యాలను జోడించి చేస్తే.. 'పెర్ల్ హాత్ఫూల్'. వీటిని స్వచ్ఛత, దయకు చిహ్నంగా భావిస్తారు. కట్ డైమండ్స్‌ను పొదిగిన డిజైన్లను.. 'పోల్కీ హాత్ఫూల్' అంటారు. ఇవి మిలమిల మెరుస్తూ.. అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తాయి. ఇక గులాబీలు, చామంతుల వంటి పూల డిజైన్లతో కనిపించేవి 'ఫ్లోరల్ హాత్ఫూల్'. ఈరకం డిజైన్లు లోహాలతోనే కాకుండా.. నిజమైన పూలు, ప్లాస్టిక్ పూలతోనూ రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. ధరించే దుస్తులను బట్టి.. వాటికి నప్పేలా రంగులను ఎంచుకోవచ్చు. ఇవేకాకుండా.. సిల్వర్ హాత్ఫూల్, క్రిస్టల్ హాత్ఫూల్, గోల్డ్ హాత్ఫూల్, రాజస్థానీ హాత్ఫూల్, వింటేజ్ హాత్ఫూల్, ట్రైబల్ హాత్ఫూల్.. ఇలా దీని లిస్టు చాంతాడంత! మగువల మనసుకు నచ్చినట్టుగా ఎంచుకోవచ్చు! మరెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి!



మెరిసే చర్మం వారంలో..

నిగనిగలాడే చర్మం అందరికీ ఇష్టమే. దాన్ని పొందడమే చాలా కష్టం. కేవలం వారం రోజుల్లో వావ్ అనిపించే చర్మాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఎలాగంటే..

- చర్మాన్ని రెండంచెల్లో శుభ్రం చేయాలి. మేకప్‌ను క్లెన్సింగ్ ఆయిల్‌తో తొలగించి, తర్వాత వాటర్ బేస్డ్ క్లెన్సర్‌తో కడగాలి.
- రాత్రి పూట మాయిశ్చరైజర్ పూయడం, కళ్ల కింద వలయాలుంటే అండర్ ఐ క్రీం రాసుకోవడం లాంటివి అస్సలు మర్చిపోవద్దు.
- వారంలో రెండుసార్లు మంచి స్క్రబ్ సహాయంతో చర్మాన్ని శుభ్రపరచాలి.
- చర్మం తాజాగా ఉండాలంటే తగినన్ని నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. మేని మీద తేమను పట్టి ఉంచే ఉత్పత్తుల్ని వాడాలి.
- ఆవిరి పట్టడం వల్ల స్వేదగ్రంథుల్లోని మలినాలు తొలగి అవి తెరచుకుంటాయి. దీనివల్ల సౌందర్య ఉత్పత్తుల ప్రభావం బాగుంటుంది.
- చక్కటి నిద్ర చర్మానికి మెరుపు తీసుకువస్తుంది. సౌందర్య సాధనాలైన సీరమ్, టోనర్లలాంటివీ సరిగ్గా వాడితే మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.