వార్తల్లో మహిళ

కాస్త.. మీ గురించి కూడా!

మహిళలు తమ వ్యక్తిగత సమస్యలను కొంతైనా పట్టించుకోవాలని బాలీవుడ్ నటి గుల్ పనాగ్ సలహా ఇచ్చింది. 'ఫ్యామిలీమ్యాన్' వెబ్‌సిరీస్‌తో ఓవర్‌నైట్‌లో ఓటీటీ స్టార్ అయిపోయిన ఆమె.. నెలసరి విషయంలో మహిళలు ఒకరికొకరు మద్దతుగా నిలవాలని చెప్పుకొచ్చింది. 'మహిళల ఆరోగ్యం, సాధికారత ఐక్యతతోనే మొదలవుతుంది. ఆ దిశగా అడుగులు వేయాలి. కుటుంబ పోషణలో స్త్రీలు ఎంతో బాధ్యతగా నడుచుకుంటారు. ఈ క్రమంలో వారి ప్రాధాన్యాన్ని వాళ్లు తగ్గించుకుంటారు. ఆరోగ్యాన్నీ నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టక ఎందరో స్త్రీలు మలి వయసంతా అనారోగ్యంతోనే సహవాసం చేస్తారు' అని చెప్పుకొచ్చింది గుల్ పనాగ్. ఇటీవల ఓ ప్రైవేట్ ఈవెంట్‌లో ఆమె మాట్లాడిన మాటలు వైరల్ అయ్యాయి. తల్లిదండ్రులు, కట్టుకున్నవాడు, పిల్లల విషయంలో స్త్రీ ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుందో.. తన ఆరోగ్య విషయంలోనూ అదే శ్రద్ధను చూపాలని సూచించింది. 'నా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం ద్వారానే నేను విజయవంతమైన జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నాను' అనే గుల్ పనాగ్ మాటలు మహిళలు ఆచరించదగ్గవి!

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ 11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 10 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

Fashion

నలుపు వలపు

వర్ణాలెన్ని ఉన్నా.. నలుపులో ఉన్న విరుపే వేరు! పసిమివన్నె ఛాయ ఉన్న ముగ్ధ నలుపు టాపు వేసుకుంటే వలపు గెలుపు పాఠాలు నేర్చుకుంటుంది. సీతమ్మ వాకిట్లో విరిసిన సిరిమల్లెగా మన్ననలు అందుకున్న అంజలి అదే వన్నె దుస్తుల్లో తళుక్కుమన్నది. కాటుక నలుపు డ్రెస్‌పై పాల తెలుపు థ్రెడ్స్‌తో చేసిన సెక్విన్ వర్క్ 'గీతాంజలి మళ్లీ వచ్చింది' అనిపించేలా ఉంది కదూ! తెలుగుదనం నిండుగా ఉండే ఈ పుత్తడి బొమ్మ చీరకట్టులోనే కాదు ఏ ఫ్యాషన్ వేర్ వేసుకున్నా కనికట్టు చేయడం ఖాయం.

📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

బడ్జెట్ రాణులు

జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవడానికి సలహాలిచ్చే లైఫ్‌కోచ్‌లు ఉన్నారు. పెద్ద జీతాలొచ్చే ఉద్యోగాల కోసం నైపుణ్యాలు నేర్పే నిపుణులు ఉన్నారు. 'రిచ్ డాడీ.. పూర్ డాడీ' లాంటి రచయితలు ఉన్నారు. 'విజయానికి మెట్లు' చెప్పే రచయితలు మెట్టుకొకరు ఉన్నారు. చదువురాని వాళ్ల కోసం.. ఇళ్లలో పని మనుషులు, రోడ్లు ఊడ్చే కార్మికులు, రోజువారీ కూలీల కోసం మాత్రం బడ్జెట్ రాణులున్నారు. ఆర్థిక పాఠాలు నేర్చుకుంటూ, తోటివారికి నేర్పుతూ సంపాదన, పొదుపు.. జీవితానికి రెండు కళ్లని చెబుతూ చీకటి జీవితాల్ని వెలుగుదారుల్లోకి నడిపిస్తున్నారు.

ఓ షాపింగ్ మాల్‌కు వచ్చింది గౌతమి. ఇలాగ వెళ్లి తనకు కావాల్సిన నాలుగు వస్తువులు సెలెక్ట్ చేసింది. ఎంత వేగంగా వచ్చిందో.. అంత స్పీడ్‌గా కౌంటర్ దగ్గరికి వెళ్లింది.

'ఎలాగూ వచ్చాం కదా! ఇంకా ఏమైనా తీసుకో!' అన్నాడు వాళ్లాయన. 'వద్దులే' అన్నది గౌతమి. 'పిసినారి నారి' అని దెప్పిపొడిచాడు ఆయన.

'ఇది పీనాసితనం కాదు.. పొదుపు! మన బిడ్డ భవిష్యత్తు కోసం డబ్బు దాచొద్దూ!' అందామె! 'ఎప్పుడొచ్చినా.. హ్యాండ్‌బ్యాగ్‌లో డబ్బులు ఖాళీ చేసేదానివి. ఇప్పుడేంటి కొత్తగా' అని ఆశ్చర్యంగా ప్రశ్నించాడు ఆయన.

'నేను బడ్జెట్ రాణి అయినప్పటి నుంచి' అని చెప్పింది గౌతమి.

'బడ్జెట్ రాణి! అంటే?' అంటూ ఆశ్చర్యంగా అడిగాడతను.

గౌతమిది హైదరాబాద్‌లోని అశోక్‌నగర్. ఆమె ఒకప్పుడు ల్యాబ్‌లో పనిచేసేది. ఇప్పుడు సొంతంగా చిన్న ఫ్యాన్సీ స్టోర్ నడుపుతున్నది. ఆమె భర్త ఉద్యోగం చేస్తాడు. ఇద్దరి ఆదాయం కలిసి నెలకు సుమారు రూ.55 వేలు. అందుకు తగ్గట్టు ఖర్చు చేసేవాళ్లు. బస్తీల్లో పేద మహిళల కోసం పనిచేస్తున్న యుగంతర్ సంస్థ డబ్బు సంపాదన, పొదుపు గురించి ఆడవాళ్లకు చెబుతుంటుంది. రాత్రి బడులు నిర్వహించి పెద్దవాళ్లకు అక్షరాలు నేర్పినట్టే బస్తీలోని ఆడవాళ్లకు డబ్బు పాఠాలు నేర్పుతుంది. సంపాదనలో ఎంత ఖర్చు చేయాలి? ఎంత పొదుపు చేయాలో అర్థమయ్యేలా వివరిస్తారు యుగంతర్ ప్రతినిధులు. వాటిని ఆచరించేందుకు తగిన సహకారమూ అందిస్తారు. బస్తీల్లో చదువుకున్న ఆడవాళ్లను వలంటీర్లుగా నియమించుకొని పొదుపు మంత్రం ఉపదేశిస్తారు. యుగంతర్ సమావేశాలకు హాజరయ్యే వారంతా 'బడ్జెట్ రాణులే..'. అలాంటి సమావేశంలో పాల్గొన్న తర్వాతే గౌతమి ఖర్చులు రాయడం మొదలుపెట్టింది.

'**ఒకసారి** లెక్కల పద్దు చూస్తే.. ఈ ఏడాది జనవరిలో నేను చేసిన ఖర్చు రూ.30వేలు. అందులో అనవసరమైన ఖర్చులన్నీ షాపింగ్ మాల్ బాపతు అనిపించింది. మ్యాచింగ్ జువెలరీ, డ్రెస్‌ల జోలికి వెళ్లకుంటే ఖర్చు తగ్గుతుందనిపించింది. మాల్స్ జోలికి వెళ్లొద్దనీ, వెళ్లినా జువెలరీ వంక చూడొద్దనీ నిశ్చయించుకున్నా. తర్వాతి రెండు నెలలూ నా ఖర్చులు నెలకు రూ.20 వేలు దాటలేద'ని చెబుతుంది గౌతమి.

'రేపటి అవసరాల కోసం పొదుపు' అనేది బడ్జెట్ రాణి ఎజెండా! వీరు చెప్పే పాఠాల్లో మొదటిది 'మా సంపాదన ఎంతని పొదుపు చేస్తాం!' అనే ఆలోచన మానుకోవాలని చెబుతారు! 'ఎంతైనా సంపాదించండి. దానిలో 40 శాతం పొదుపు చేయాల'ని ఇక్కడ నేర్పుతారు.

పొదుపే మనకు అండ

'**నేను** ఒకప్పుడు ఇంటిపని కార్మికుల సంఘంలో ఉండేదాన్ని. నేను, మా ఆయన ఇద్దరం పనిచేసేవాళ్లం. పొదుపు అంటే అసలే తెలియదు. బడ్జెట్ రాణిలో చేరాకే డబ్బు విలువ తెలిసింది. వారాంతాల్లో సినిమాలకు వెళ్లేవాళ్లం. ఇప్పుడు రెండువారాలకు ఒకటి చూడటం మొదలుపెట్టాం. కొత్త దుస్తుల కొనుగోలు తగ్గించేశాం. ఇద్దరు పిల్లలు మేనేజ్‌మెంట్ చదివారు. వాళ్ల చదువుల కోసం బ్యాంకు రుణం తీసుకున్నాం. రుణం తీర్చేశాం. ఇప్పుడు ఇద్దరు పిల్లలూ పెద్ద కంపెనీల్లో మేనేజర్లుగా ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అయినా, చిన్నచిన్న ఉద్యోగాలు చేసే పేదవాళ్లతో మాది పాతికేళ్ల అనుబంధం. అందుకే, యుగంతర్‌లో వలంటీర్‌గా పనిచేస్తున్నా. నాలాంటి బడ్జెట్ రాణుల్ని తయారుచేస్తున్నా!

▪ ఆన్ జోసెఫ్

పొదుపు మంత్రం

'మేం బస్తీల్లోని అడవారిని కదిలిస్తే.. 'అసలు మాతాన పైసలు మిగిలితే కదా పొదుపు చేయనీకి' అని సమాధానం చెబుతార'ని అంటారు యుగంతర్ సీఈవో తేజస్విని. ఈ ఆలోచన నుంచి బయటపడేయడానికి వాళ్లు ప్రతి నెలా ఖర్చులు రాయడం ఒక్కటే పరిష్కారం అంటారామె! ఆ ఖర్చులు అవసరమో, లేదో తర్వాత ఆలోచించుకోమని చెబుతారు. పద్దు రాయడం వల్లే గౌతమిలాగే చాలామంది పొదుపు నేర్చుకొని బడ్జెట్ రాణులు అనిపించుకుంటున్నారు. మౌలాలిలో ఉండే శైలజ ఓసారి 'బడ్జెట్ రాణి' మీటింగ్‌కు వెళ్లింది. ఆమె, తన భర్తతో కలిసి చిన్నచిన్న పనులు చేస్తుండేది. సంపాదించిన దాంట్లో కొద్దిమొత్తం దాచుకునేది. అలా మిగిలిన డబ్బుతో లక్ష రూపాయల చీటీ కట్టారు. చీటీ నిర్వాహకులు చేతులెత్తేయడంతో నిండా మోసపోయారు. 'బడ్జెట్ రాణి' మీటింగ్ తర్వాత తన సంపాదనలో మిగిలిన మొత్తం బ్యాంకులో దాచుకోవడం మొదలుపెట్టింది. బ్యాంకులు ఇచ్చే వడ్డీ, అక్కడి స్కీమ్‌లు, బీమా వీటన్నిటి గురించి తెలుసుకుంది. బడ్జెట్ రాణి పరిజ్ఞానంతో ఖర్చులు రాసుకుంటూ, ఖర్చులు తగ్గించుకుంటూ ఉన్నంతలో ఉన్నతంగా బతకడం నేర్చుకున్నారు. వేలువిడిచిన బంధువుల ఇండ్ల వేడుకలకు వెళ్లడం మానేశారు. పిల్లల పుట్టిన రోజులు, ఇతర వేడుకలను నిరాడంబరంగా చేసుకోవడం మొదలుపెట్టారు.

చిరుతిండ్లకూ చెక్

చిన్నదో పెద్దదో ఉద్యోగం చేసేవాళ్లకే పొదుపు. రెక్కలు ముక్కలు చేసుకునేవాళ్లకు ఆ పాఠాలేం అవసరంలేదని పేదల భావన. కానీ, కూలీలూ పొదుపు చేయాలంటుంది షబానా బేగం. పాలమూరు పల్లె నుంచి పొట్టచేత పట్టుకొని భర్తతో బస్తీలో అడుగుపెట్టిందామె. ఆమె భర్త పూలదండలు కడుతుంటాడు. తనేమో కుట్టుపని చేస్తుంది. నలుగురు పిల్లలు. తమ పేదరికం ముందు తరాలకు శాపం కావొద్దనుకుంది షబానా. ఆ కల నిజం చేసుకోవడానికి 'బడ్జెట్ రాణి' నేర్పిన ఆర్థిక పాఠాలు ఆమెకు కొత్త వెలుగు చూపాయి. బిడ్డల చదువు ఆగిపోకుండా దారి చూపింది. ఇప్పుడు ఒకరు బీ ఫార్మసీ, ఒకరు బీ కామ్, మూడో బిడ్డ ఇంటర్, ఇంకొకరు పదో తరగతి చదువుతున్నారు. నెలవారీ ఖర్చుల నియంత్రణతో పిల్లల చదువు సాధ్యమైంది అంటారు షబానా. ఈ క్రమంలో పిల్లలకు చిరుతిండ్లు ఇప్పించడం కూడా మానేశానని చెప్పిందామె. అదేదో ఇంట్లో తనే చేసి పెడుతుందట. చేతికొచ్చిన కొడుకులిద్దరూ త్వరగా కొలువుల్లో కుదురుకుంటే తమ జీవితాలు మరింత మెరుగవుతాయని అంటున్నది.

మాల్స్‌కు వెళ్లడం మానేశా

మూడు వేలు తీసుకొని షాపింగ్‌మాల్‌కు వెళ్తే.. బిల్లు పదివేలు అయ్యేది. కనిపించిందల్లా కొనేసేదాన్ని. బడ్జెట్ రాణిలో చేరిన తర్వాత ఖర్చులు తగ్గించడం అలవాటైంది. మాల్స్‌కు వెళ్లడం మానేశా. ఇంటి దగ్గరే కిరాణా దుకాణంలో కావాల్సినవి తెచ్చుకుంటున్నా. ఇంటి దగ్గర ట్యూషన్స్ చెబుతూ డబ్బులూ సంపాదిస్తున్నా. జాగ్రత్తగా దాచుకుంటున్నా.

▪ రెంటపల్లి శ్రీలత

డిజిటల్ బడ్జెట్

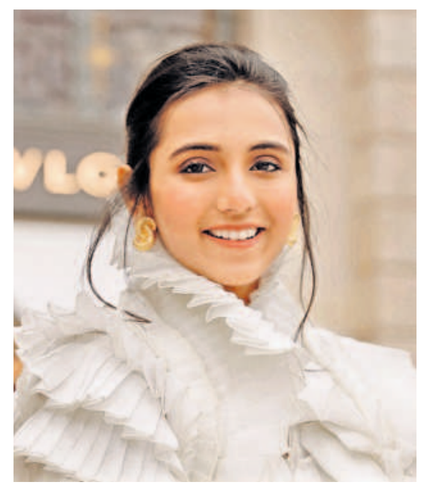
బడ్జెట్‌రాణిలో సంపాదన పొదుపు చేయాలనే ఆలోచన పెంచడమే కాదు, 'మా ఆయన సంపాదిస్తున్నాడు, ఇల్లు బాగానే నడుస్తుంది' అని ఇంటిపట్టున ఉండే ఆడవాళ్ల మనసూ మారుస్తుంది. మహిళల సామర్థ్యాలు, చదువును బట్టి ఏదో ఒక పనిచేసేలా బడ్జెట్ రాణి పాఠాల్లో చెబుతారు. స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాల గురించి తెలియజేస్తారు. ఇలా ఆడవాళ్లకు ఆర్థిక పాఠాలు బోధిస్తున్నారు. డిజిటల్ పేమెంట్స్, యూపీఐ పేమెంట్స్ గురించి కూడా నేర్పుతున్నారు. చిన్నచిన్న ఉద్యోగాలు, ఆర్థిక లావాదేవీల కోసం డిజిటల్‌గా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. చదువురాని వాళ్లు కూడా ఫీచర్ ఫోన్లలో వాయిస్ ఇంటరాక్షన్ ద్వారా డిజిటల్ పేమెంట్స్ చేసేలా తీర్చిదిద్దుతున్నారు బడ్జెట్ రాణి నిర్వాహకులు.

... నాగవర్ధన్ రాయల

📷 భాస్కర్

చిన్న బ్రాండ్.. పెద్ద ప్రచారం

డిజిటల్ ప్రపంచం రోజురోజుకూ విస్తరిస్తున్నది. ఇలాంటి తరుణంలో వినియోగదారుల ప్రాధాన్యాలను ప్రభావితం చేయడం, వివిధ బ్రాండ్లకు ప్రచారం కల్పించడంలో ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ల పాత్ర కీలకంగా మారిపోయింది. ప్రముఖ ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ మాసుమ్ మీనావాలా అంతగా ప్రాచుర్యం పొందని భారతీయ బ్రాండ్లకు ప్రచారకర్తగా తనవంతు మద్దతు అందిస్తున్నది. మాసుమ్ చూపుతున్న చొరవ చిన్న వ్యాపారాల్లో సానుకూల మార్పు దిశగా అవకాశం కల్పిస్తున్నది. ''భారత దేశంలో చిన్న వ్యాపారాలకు ఎదురయ్యే పెద్ద సవాలేంటంటే.. బ్రాండ్లు ఇబ్బడిముబ్బడిగా ఉన్నాయి. అయితే, పెట్టుబడి కొద్ది మొత్తంలో ఉంటుంది కాబట్టి బ్రాండ్ల మార్కెటింగ్ కష్టంగా మారింది. పెద్ద కంపెనీలైతే మార్కెటింగ్‌పై ఎక్కువగా ఖర్చుపెడతాయి. పైగా వ్యాపారంలో అవి పట్టువిడుపులను ప్రదర్శిస్తాయి. ఇలా చేయడం చిన్న కంపెనీలకు కష్టమైన వ్యవహారం'' అంటుంది మాసుమ్. ఇక్కడే తనలాంటి ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ల అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతుంది. ఇక కొవిడ్ మహమ్మారి చిన్న వ్యాపారాలను బాగా దెబ్బతీసింది. చాలా సంస్థలు మూతపడే పరిస్థితి తలెత్తింది. దీంతో మాసుమ్ 'సపోర్ట్ ఇండియన్ డిజైనర్స్' సిరీస్



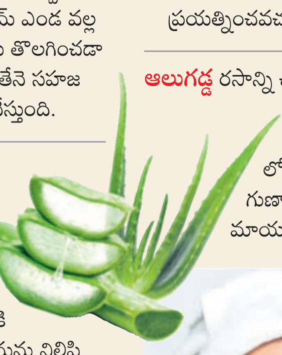
మొదలుపెట్టింది. అలా చిన్న వ్యాపారాలకు తన పోస్టులు, స్టోరీల రూపంలో సహాయం చేయడం ద్వారా మాసుమ్ ప్రచారం తెచ్చిపెడుతున్నది. విపరీతమైన పోటీ ఉండే మార్కెట్‌లో ఆయా బ్రాండ్లు మరింత మందికి చేరువయ్యేలా చేస్తున్నది.

ట్యాన్ పోయేదిలా

ఎండ మండిపోతున్నా బండెక్కి బయటికి వెళ్లక తప్పదు. టన్ టనా టన్... అంటూ ట్యాన్ మన వెంటే రాకా తప్పదు. వచ్చినదాన్ని పోగొట్టేందుకు ఆలుగడ్డలు, టమాటాల సాయం తీసుకొమ్మంటున్నారు బ్యూటీ స్పెషలిస్టులు.

బొప్పాయి పండు గుజ్జులో తేనె కలిపి మాస్క్‌లా వేసుకోవాలి. బొప్పాయిలోని పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఎండ వల్ల ఏర్పడ్డ నలుపు రంగును తొలగించడానికి సాయపడుతుంది. తేనె సహజ మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది.

కలబంద గుజ్జును తీసి ట్యాన్ అయిన ప్రదేశంలో పూతలా రాయాలి. ఇందులో ఉండే యాంటీబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చర్మానికి సాంత్వన కలిగించి, తేమను నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడతాయి. దీంతోపాటు ఎండవల్ల కమిలిన చర్మాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకొచ్చేందుకు ఉపకరిస్తాయి.



ట్యాన్‌ను తొలగించడంలో టమాటా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. టమాటాను వెడల్పాటి ముక్కలా తరిగి ఎండవల్ల కమిలిన చర్మం మీద రుద్దితే అది ముందటి రంగును సంతరించుకుంటుంది. టమాటా గుజ్జు కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.

ఆలుగడ్డ రసాన్ని చర్మానికి పట్టించి కడిగినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇందులోని సహజ బ్లీచింగ్ గుణాలు ట్యాన్‌ను మాయం చేస్తాయి.

శుభ్రత.. పరిశుభ్రత!

చాలామంది దుస్తులు ఉతకడానికి వాషింగ్‌మెషిన్ వాడతారు. ఇప్పుడు మధ్యతరగతి వారికీ ఈ యంత్రం చేరువైంది. మన దుస్తులను శుభ్రపరిచే వాషింగ్‌మెషిన్‌ను ఇలా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుందాం..

- వెనిగర్, బేకింగ్ సోడాను కలిపి స్పాంజితో మెషిన్ లోపలి భాగాన్ని రుద్దాలి. తర్వాత కొన్ని వేడినీళ్లు పోసి క్లీన్ చేసుకుంటే ఇంకా మంచిది. ఆ తర్వాత పొడివస్త్రాన్ని తీసుకొని బాగా తుడిస్తే మెషిన్ చక్కగా క్లీన్ అవుతుంది.
- కొంత వెనిగర్ తీసుకొని డిటర్జెంట్ డిస్పెన్సర్‌లో వేయాలి. తర్వాత మెషిన్ ఆన్ చేసి స్పిన్ చేయాలి. ఈ సమయంలో వెనిగర్ మెషిన్ లోపలి భాగాన్నంతా నానబెడుతుంది. తర్వాత నీరు పోసి తిప్పితే సరి.
- సగం నిమ్మకాయ చెక్కకు కొద్దిగా టూత్‌పేస్ట్ రాయాలి. దాన్ని మెషిన్‌లో వేసి కొన్ని నీళ్లు పోసి ఆన్ చేయాలి. తర్వాత నీళ్లు పోసి క్లీన్ చేయాలి. రెండు వారాలకోసారైనా ఇలా క్లీన్ చేస్తే మంచిది.
- లోదుస్తుల్ని అన్నిటితో కలిపి ఉతికితే అందులోని క్రిములు ఇతర బట్టలకు వ్యాపించి, ఇన్ఫెక్షన్స్ పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే లోదుస్తుల్ని వేరుగా ఉతకడం మరవొద్దు. చిన్నపిల్లల దుస్తులు కూడా విడిగా ఉతకడం మంచిది.