సీసా శుభ్రంగా..

ఎండాకాలం నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతాం. బాటిళ్ల వాడకమూ అధికం అవుతుంది. అయితే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయడం చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే వాసన వస్తాయి. దాంతో వాటిని పారేయాల్సిన పరిస్థితీ వస్తుంది. కాబట్టి, చటుక్కున వాటిని శుభ్రం చేసే పద్ధతులు తెలుసుకుంటే గబుక్కున పని పూర్తయిపోతుంది!

- **టీ డికాషన్‌తో:** వాటర్ బాటిళ్ల వాసన పోగొట్టాలంటే టీ, కాఫీ పొడర్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. కాచి, చల్లార్చిన టీ డికాషన్‌ను వాటర్ బాటిల్‌లో పోసి బాగా గిలకొట్టాలి. తర్వాత సీసాను నీటితో కడిగేయాలి.
- **నిమ్మ సాయం:** నిమ్మకాయ చెడు వాసనకు చెక్ పెట్టేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. బాటిల్‌లో నీళ్లు పోసి కొద్దిగా నిమ్మ రసాన్ని కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చెడువాసనతో పాటు బాటిల్‌లో ఉన్న బ్యాక్టీరియా తొలగిపోతుంది. జిడ్డు, వాసన పట్టిన గిన్నెలను కూడా ఇలా నిమ్మరసంతో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.
- **ఉప్పు ఒప్పు:** సీసాలను శుభ్రం చేసేందుకు సోడాఉప్పు సాయపడుతుంది. దీన్ని కొద్దిగా బాటిల్‌లో వేసి పూర్తిగా నీళ్లు నింపాలి. ఒక రోజు పూర్తిగా వదిలేసి తర్వాత రోజు కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తే బాటిల్‌కు పట్టిన వాసన పోవడమే కాకుండా కొత్తదానిలా కనిపిస్తుంది.

మొజాయిక్ కళ్లిక!

ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ దారి మారిపోయింది. కేవలం ముందుకు పరుగు తీయడమే కాదు, వెనకటి సంగతుల్ని కలబోసుకోవడమూ ముఖ్యమేనంటున్నది. మొజాయిక్ రాళ్లతో రంగు రంగుల పువ్వులూ, తీగల్ని తీర్చి దిద్దే పియత్రా దురా కళకు ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ పుష్పార్చన చేస్తున్నది. దాని స్ఫూర్తితో ఇటీవల ఓ దుస్తుల బ్రాండ్ తీర్చిదిద్దిన టాప్, పలాజో సెట్ ఇది. సునిశితమైన కట్ వర్క్‌తో, లేత నిమ్మపండు ఛాయలో మురిపిస్తున్న ఈ డ్రెస్ మొజాయిక్ కళలోని అందాన్ని అందిపుచ్చుకుంది. ఈ పాతకొత్తల మేళవింపు పాలపుంతంత అందంగా లేదూ!

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
12
హైదరాబాద్ | గురువారం 25 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

అవకాడో అద్భుత ఫలం!

పండ్లు ఆరోగ్య గుళికలు. అలాంటి వాటిలో ఒకటి అవకాడో. దీనిలో పోషకాలు మెండు. విదేశీ ఆహారంలో ఎక్కువగా వాడే అవకాడోలు ఇప్పుడు మన దగ్గరా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. కూరగాయగానూ వాడుకోగల ఈ పండు మనకెంత మేలు చేస్తుందో తెలుసా...

అవకాడోలో ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో విటమిన్-బి అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల వ్యాధులు దూరమవుతాయి.

ఈ ఫలంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు, అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడేవారు అవకాడోనూ రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది.

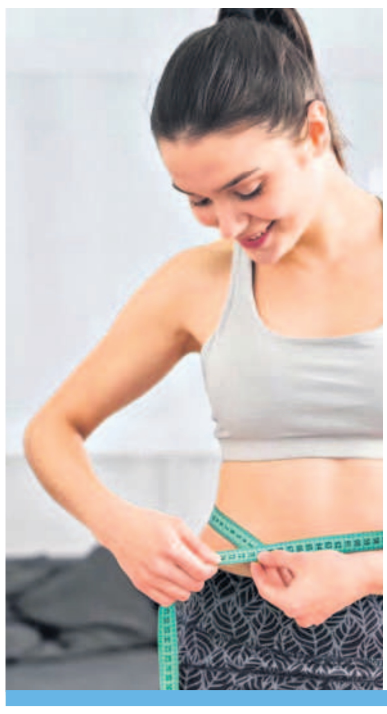
మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పండు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు నియంత్రణలో ఉంటాయి.

విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఇందులోఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. తద్వారా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు శరీరంలో నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

అవకాడోలో ఫోలేట్, పొటాషియం వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులకు ఇవి మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సాయపడతాయి.

క్యాన్సర్ నివారణకు, చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచేందుకు కూడా ఈ ఫలం ఉపకరిస్తుంది.



టైట్ చేయకండి

అందమైన శరీరాకృతి కోరుకోని అమ్మాయి ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. బాడీ మంచి షేప్‌లో ఉండే ఏ డ్రెస్ వేసినా వావ్... అనిపించేలా కనిపిస్తాం. కానీ, ఈ కాలంలో కూర్చొని చేసే ఉద్యోగాలే ఎక్కువ. ఫలితంగా శారీరక శ్రమ తక్కువైంది. దీంతో చాలా మంది బొద్దుగానే కనిపిస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో షేప్ వేర్స్ వాడకం కూడా అధికమైంది. నిజంగానే ఇవి స్లిమ్ లుక్‌ను ఇస్తాయన్నది కాదనలేని విషయం! అయితే వీటిని అతిగా వాడటం వల్ల రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు దరి చేరతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. సహజంగా షేప్ వేర్ అనేది పొత్తి కడుపు చుట్టూ బిగుతుగా పట్టి ఉండే ఒక వస్త్రం. ఇలా టైట్‌గా ఉండటం వల్ల ఆ ప్రాంతంలో గాలి ప్రసరించదు. ఇది కాస్తా ఈస్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్ పెరిగేందుకు దారి తీస్తుందట. ఈ ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ మూలంగా చర్మం మీద వాపు, దురద వస్తాయి. కొన్నిసార్లు రక్తప్రసరణపైనా ప్రభావం పడుతుంది. వీటిని ధరించినప్పుడు ఏర్పడే అసౌకర్యం కారణంగా చాలా మంది మహిళలు టాయిలెట్‌లను కూడా ఉపయోగించరు. ఫలితంగా మూత్ర సంబంధిత రుగ్మతల బారిన పడే ప్రమాదం కూడా ఉందట. అంతేకాకుండా బిగుతుగా ఉండే వస్త్రాలు ధరించడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, తిమ్మిరి, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సంబంధింత సమస్యలూ తలెత్తే అవకాశం ఉంది. తరచూ వాడకం వల్ల నరాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఫంక్షన్ల సందర్భంలోనో, మరేదైనా ప్రత్యేక సమయంలోనో తప్ప షేప్‌వేర్‌లను ధరించకుండా ఉండటమే మంచిది.

సరదా సమ్మర్!

వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. బయట భానుడి భగభగలు, ఇంట్లో పిల్లల చిటపటలు. స్కూళ్లకి సెలవులు ఇవ్వగానే అమ్మమ్మ, నాయనమ్మల ఇళ్లకు పరిగెత్తే రోజులు పోయాయి. ఈతరం పిల్లలంతా ఇంట్లో కూర్చుని ఫోన్లు, టీవీలు చూడటం, వీడియో గేమ్‌లు ఆడటానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారు. స్క్రీన్ టైమ్ పెరగడంతో పిల్లల్లో అనేక మానసిక, శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వాటికి విరుగుడు సమ్మర్ క్యాంపులే..

శారీరక, మానసిక వ్యాయామాలను అందించే సమ్మర్ క్యాంపులు పిల్లల్లో సృజనాత్మకతను పెంపొందించేందుకు సాయపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే పిల్లలకు ఆహ్లాదం, ఆనందాన్ని అందించే సమ్మర్ క్యాంపుల ఎంపికలో జాగ్రత్త తప్పనిసరి.

పిల్లలు కొత్త విషయాలు నేర్చుకునేందుకు సమ్మర్ క్యాంపులు తోడ్పడతాయి. కొన్ని క్యాంపుల్లో పిల్లల అభిరుచుల ఆధారంగా రకరకాల యాక్టివిటీస్‌ని వారితో చేయిస్తారు. తద్వారా వారు ఆ పనులను ఇష్టంగా చేస్తారు. ఇది వారిలో ఏకాగ్రత పెరగడానికి దోహదపడుతుంది.

కొందరు తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లలకు రాబోయే తరగతి పుస్తకాలను అందించి ఇప్పటినుంచే చదవమని ప్రోత్సహిస్తారు. కానీ అది ముమ్మాటికీ తప్పంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ క్యాంపులో కూడా తరగతి పుస్తకాలు, హోమ్‌వర్క్ ఇచ్చి పిల్లలపై మరింత భారాన్ని మోపకూడదు.

చదువును కూడా సరదాగా నేర్పించాలి. నంబర్ గేమ్స్, పెయింటింగ్, మట్టిపాత్రలు చేయడం, తోటి పిల్లలతో కలిసి ఆడుకోవడం, ఆహారాన్ని పంచుకొని తినడం, డ్యాన్స్, పాటలు, యోగా, ధ్యానం తదితర అంశాలపై దృష్టి పెట్టే క్యాంపులను ఎంచుకోవాలి.

అసలు ఏ క్యాంపులోనూ చేర్చకపోయినా రోజుకు రెండు నుంచి మూడు గంటలపాటు తోటి పిల్లలతో ఆడుకునేలా చూడండి. తద్వారా తమలోని ఆలోచనలు, కళలకు ఓ రూపం ఇచ్చేందుకు ప్రోత్సహించండి.

కటింగ్ మాస్టర్!

Men's Saloon

కట్ చేస్తే.. అక్కడ అతను కాదు ఆమె..

పురుషులకు మాత్రమే.. బోర్డు వెనుక..

పురుషాధిక్యం కనిపించే చోట..

ఆమె అడుగు పెట్టింది.. కాదు, పరుగు పెడుతున్నది. ట్రిమ్ ఎక్స్.. హైదరాబాద్ మహా నగరంలో 36 బ్రాంచీలున్న పేరు మోసిన మెన్స్ సెలూన్. దీని స్థాపన ద్వారా మగ మహారాజులకు కటింగ్, ట్రిమ్మింగ్‌లాంటి గ్రూమింగ్ సేవలందిస్తున్నది ఓ మకుటంలేని మహారాణి. అందరూ నడిచే దారి తనది కాదని చెప్పే ఆవిడే గాయత్రీ కృష్ణన్. తన ఆసక్తికర ప్రయాణాన్ని జిందగీతో పంచుకుంది..

అన్నిచోట్లా మగవాళ్లదే ఆధిపత్యం. కానీ, ఒక్క సెలూన్లలో మాత్రం మహిళలే మహరాణులు! ఆడవాళ్ల కోసం, ఆడవాళ్ల చేత, ఆడవాళ్లే నిర్వహించే వ్యవస్థలా ఉన్న చోట మగవాళ్లకు అవస్థలు ఉంటాయని గుర్తించాను. ఆడవాళ్ల అవసరాల కోసం సెలూన్లు నడుపుతున్నట్టే, మగవాళ్ల కోసమూ నడపాల్సిన అవసరం ఉందనిపించింది. అందుకే సెలూన్లలో మార్పు తేవాలనుకున్నాను. ట్రిమ్ ఎక్స్ మెన్స్ సెలూన్... ప్రారంభం గురించి చెప్పాలంటే, అంతకు ముందు నా ప్రయాణం గురించీ మాట్లాడాలి.

మొదట్లో అంతే...

మా నాన్నది తమిళనాడు. అమ్మది హైదరాబాద్. నాన్న కంపెనీ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్‌గా నాగ్‌పూర్‌లో పని చేశారు. నేను నాగ్‌పూర్‌లో పుట్టి పెరిగాను. అమ్మమ్మ వాళ్లు ఉన్నారని ఇక్కడికి వచ్చాం. బేగంపేటలోని సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ కాలేజ్‌లో బీయస్సీ చదివాను. తర్వాత ఉద్యోగం, వివాహం, పిల్లలు... ఇలా అందరి మహిళల్లా నా జీవితం సాగిపోతున్నది. ఇరవై ఏండ్లపాటు టాటా టెలి కమ్యూనికేషన్స్‌లో రకరకాల హోదాల్లో, వివిధ నగరాల్లో పని చేశాను. మార్కెటింగ్, కస్టమర్ కేర్, కార్పొరేట్ కమ్యూనికేషన్స్... ఇలా అవసరం, సందర్భాన్ని బట్టి ఏ పని ఇస్తే అది చేస్తూ పోయాను. మంచి జీతం, సంతోషకరమైన జీవితం. అయినా సరే ఏదో సాధించాలనే తపనతో కంఫర్ట్ జోన్ దాటి రిస్క్ తీసుకున్నాను. 2018లో ఉద్యోగం మానేసి హైదరాబాద్ వచ్చాను. నా ఫ్రెండ్‌కి యూనిసెక్స్ సెలూన్ కంపెనీ ఉంది. అందులో నేను ఒక ఫ్రాంచైజీ తీసుకున్నాను. ఏడాది నడిపాను. అది పేరుకే యూనిసెక్స్ సెలూన్. సర్వీస్‌లన్నీ ఆడవాళ్ల కోసమే అన్న సంగతి వ్యాపారంలోకి దిగితే కానీ తెలియలేదు!

మగవాళ్ల సమస్య

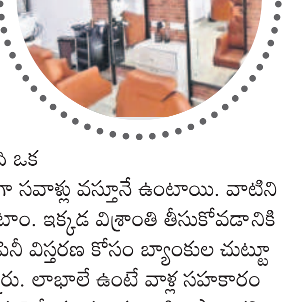
యూనిసెక్స్ సెలూన్ అంటే ఆడవాళ్ల కోసమే కాదు మగవాళ్ల కోసమూ అని చెబుతాం. కానీ, అది ఆడవాళ్లకు ప్రత్యేకమని జనం అనుకోవడం తప్పు కాదని నాకు పనిచేసే కొద్దీ తెలిసివచ్చింది. ఏడాది కాలంలో సెలూన్ నిర్వహణలో ఉన్న సమస్యలు గుర్తించాను. అక్కడి సర్వీసులు, సదుపాయాలన్నింటిలో స్త్రీలకే ప్రాధాన్యం. దీంతో మహిళలకు సర్వీస్ చేసే చోటకు వచ్చామని మగవాళ్లు ఫీలయ్యేవాళ్లు. ఆడవాళ్లను అందంగా తీర్చిదిద్దడానికి పెద్ద పెద్ద సెలూన్లు ఉన్నాయి. అలాంటి సర్వీసులు మగవాళ్లకు తక్కువే. అందుకే సెలూన్లలో ఉండే సెటప్ దగ్గర నుంచి స్టైలిస్టుల వరకు మగవాళ్లకు అనుకూలంగా మార్చాలనుకున్నాను. పురుషుల కోసమే సెలూన్ నడపాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఏడాది తర్వాత ఆ ఫ్రాంచైజీని వదిలిపెట్టి, నేనే కొత్తగా 'ట్రిమ్ ఎక్స్' పేరుతో సెలూన్ ప్రారంభించాను.

సమస్య ఎదురైనా...

ఈ రంగంలో అనుభవం లేదు. నేపథ్యమూ లేదు. ప్రతిదీ నేర్చుకోవాలి. ఏడాది కాలంలోనే స్టైలిస్టుల పని తీరుని అంచనావేయడం నేర్చుకున్నాను. మగవాళ్లకు ప్రత్యేకంగా సెలూన్ సర్వీస్ నడిపితే అవకాశాలు బాగుంటాయని అనిపించింది. అయితే, ఇక్కడ నాకు ఎదురైన మొదటి సమస్య స్థానిక యువత సెలూన్లలో పని చేసేందుకు ఆసక్తి చూపకపోవడం. మన సమాజంలో ఉన్న కుల వివక్షతో పాటు, ఈ వృత్తిపట్ల కొందరిలో ఉన్న చిన్న చూపు వల్ల యువత ఈ తరహా నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలనుకోవడం లేదు. అందువల్ల ఉత్తరప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాల నుంచి కొంత మంది యువకుల్ని తీసుకున్నాను. వాళ్లకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ఒక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేశాను. ఒక అవుట్‌లెట్ విజయవంతం అయ్యాక మరో అవుట్‌లెట్ పెడుతూ పోయాను. కొత్తగా ఉద్యోగుల్ని తీసుకోవడం, శిక్షణ ఇవ్వడం చేస్తూ వంద మంది మెన్స్ స్టైలిస్ట్‌లను తయారు చేశాను. షేవింగ్, కటింగ్, హెయిర్ స్టైలింగ్, బాడీ మసాజ్ సర్వీసులన్నీ మా సెలూన్లలో చేస్తాం.

> **ఆడవాళ్లకు కటింగ్ చేస్తే స్టైలిస్ట్ అనీ అదే మగవాళ్లకు చేస్తే బార్బర్ అనీ అంటారు. అతనెందుకు స్టైలిస్ట్ కాడో ఇప్పటికీ నాకు అర్థం కాదు. మహిళల సర్వీసుల్లో కూడా మగవాళ్లే ఆధిపత్యం చూపుతున్న రోజుల్లో, మగవాళ్ల కోసం ఓ మహిళ సర్వీస్ ప్రారంభించడం వింత కాదు. మార్పు మాత్రమే. ఇదొక ముందడుగు. సమాజంలో ప్రతి మార్పు తిరస్కరణ ఎదుర్కొన్నదే. మహిళలుగా మేం అవన్నీ దాటుకుని విజయం సాధించాం. ఇకమీదటా సాధిస్తాం!**

ఈ వృత్తిలోకి నేను వచ్చిన కొత్తలో 'ఆడవాళ్లు సెలూన్ బిజినెస్ చేయడమా?!' అని నోరు వెళ్లబెట్టారు స్నేహితులు, బంధువులు. వాళ్లకు అదొక వింతగా తోచింది. అయినా ఎవరూ వద్దని మాత్రం నిరుత్సాహపరచలేదు. అదే సంతోషం. మా ఇంట్లో మాత్రం నాకు కావాల్సినంత ప్రోత్సాహం లభించింది. అందువల్లే ఈ రోజు నేను ఒక విజయవంతమైన మహిళా వ్యాపారవేత్తగా నిలబడగలిగాను. నేను ఎలా సక్సెస్ అయ్యానో, నా దగ్గర పని చేసేందుకు వచ్చిన వాళ్లూ అలాగే సక్సెస్ అయ్యారు. మంచి జీతం, వసతి, ఇన్సెంటివ్‌లతో వాళ్లూ సంతోషంగా ఉన్నారు. ట్రిమ్ ఎక్స్ మెన్స్ సెలూన్‌లు హైదరాబాద్ వ్యాప్తంగా ఇప్పటి వరకు 36 ఏర్పాటు చేశాను. ముందు ముందు కంపెనీని విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ఫ్రాంచైజీ మోడల్‌లోకి మారబోతున్నాం.



మార్పు కోసం మొదటి అడుగు

వ్యాపారం చేయడమంటే తేలిక కాదు. అది ఒక ఛాలెంజ్. ఒక దాని తర్వాత ఒకటి వరుసగా సవాళ్లు వస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని ఎదుర్కొంటున్నంత కాలం నిలదొక్కుకుంటాం. ఇక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఎవరికీ మినహాయింపులు లేవు. నేను కంపెనీ విస్తరణ కోసం బ్యాంకుల చుట్టూ తిరిగాను. వాళ్లు లాభాలు చూపించమన్నారు. లాభాలే ఉంటే వాళ్ల సహకారం నాకెందుకు. వాస్తవంగా చెప్పాలంటే మా కంపెనీ వందల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నది. ఆ ఉపాధి కల్పనను బ్యాంకులు పట్టించుకోలేదు. నాకంటూ ఉన్న ఏకైక సపోర్ట్ కుటుంబం. అదొక్కటే నా బలం. అందువల్లే రాణిస్తున్నాను.

... నాగవర్ధన్ రాయల