నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 12 జూలై 2024 www.ntnews.com

నీటి ఉపవాసం మంచిదేనా?

అధిక బరువు.. ఇప్పుడు చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య. వేళాపాళ లేని ఆహార నియమాలు, నిద్రలేమి, పని ఒత్తిడి, జంక్‌ఫుడ్స్ ఇవన్నీ అధిక బరువుకు కారణం అవుతున్నాయి. జీవనశైలిలో మార్పు రాకపోతే.. జిమ్‌లో గంటల తరబడి కష్టపడినా పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. అయితే సహజ పద్ధతుల్లో బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యంతోపాటు అందమూ రెట్టింపవుతుంది. ఇలాంటి సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో ఉపవాసం ఒకటి. ఇందులో వాటర్ ఫాస్టింగ్ ప్రత్యేకం అని చెబుతున్నారు. ఏమిటీ వాటర్ ఫాస్టింగ్?

బరువు తగ్గేందుకు చేసే ఒక ప్రక్రియ వాటర్ ఫాస్టింగ్. ఈ ఉపవాస దీక్షలో దాదాపు 24 గంటలు నీళ్లు మాత్రమే తీసుకోవాలి. పండ్ల రసాలు కూడా తాగొద్దు. దీన్ని పాటించడం వల్ల కాలేయంతోపాటు కండరాల కణజాలాల్లో నిల్వ ఉన్న గ్లైకోజెన్ వినియమం అవుతుంది. తద్వారా శరీర బరువు తగ్గుతుంది. వాటర్ ఫాస్టింగ్ వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లిపోతాయని, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. బరువు తగ్గడానికి, ఇన్సులిన్ సమతుల్యతకు కూడా ఇది సాయపడుతుందని తేలింది. అయితే, నీటి ఉపవాసం కారణంగా శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎలక్ట్రోలైట్ల శాతం పడిపోతుంది. దీంతో బలహీనత ఆవహిస్తుంది. మైకం వచ్చే ప్రమాదమూ ఉంది. నిపుణుల సూచన మేరకే ఈ ఉపవాసం చేపట్టాలి. అంతేకాదు డయాబెటిస్, హృద్రోగ సమస్యలు ఉన్న వాళ్లు వాటర్ ఫాస్టింగ్ చేయకూడదు.

నైపుణ్యాలు కలిగిన ఉద్యోగులే సంస్థలకు వెన్నెముక. భారీ ప్రాజెక్టులు దొరకబుచ్చుకోవడం కన్నా.. సరైన మానవ వనరులను ఒడిసి పట్టుకోవడమే సవాలు. అందుకే రిక్రూట్‌మెంట్ ప్రాసెస్‌ను ప్రత్యేక సంస్థలకు అప్పగిస్తుంటాయి బడా కంపెనీలు. ఆ బాధ్యతను సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తూ సత్తా చాటుతున్నది వనపర్తి బిడ్డ **మేఘన**. బహుళ జాతి సంస్థలకు మన్నికైన మానవ వనరులు అందించే లక్ష్యంతో మేఘన 'యశస్వి హెచ్‌ఆర్ కన్సల్టెన్సీ'ని స్థాపించింది.

స్టార్టప్ స్టోరీస్

స్కిల్డ్ ఉద్యోగులు కావాలా నాయనా..

హైదరాబాద్‌లోని మెహిదీపట్నం అడ్డాగా మొదలైన ఈ సంస్థ భారతదేశ వ్యాప్తంగా దాదాపు 200కు పైగా ఐటీ, ఇతర సంస్థలకు నిపుణులైన మానవ వనరులను అందించడంలో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నది. నిరుద్యోగులకు ఉపాధియోగం అందిస్తూనే, వ్యాపార సంస్థలకు విజయాన్ని కట్టబెడుతున్న ఆంత్రప్రెన్యూర్ మేఘన ఈ వారం మన స్టార్టప్ స్టార్..

మాది వనపర్తి. మా కుటుంబసభ్యులంతా వైద్యరంగంలో స్థిరపడినవారే. వారికి భిన్నంగా నేను కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ పూర్తిచేశాను. తర్వాత ఎంబీఏ చదివాను. అందులో హెచ్‌ఆర్ మేనేజ్‌మెంట్ ఎంచుకున్నాను. చిన్నప్పటి నుంచి ఉద్యోగం చేయడం కన్నా.. సొంతంగా ఒక వ్యవస్థను నెలకొల్పి.. పదిమందికీ ఉపాధి కల్పించాలనే ఆలోచన ఉండేది. అది ఒక్కసారిగా నెరవేరేది కాదని నాకు తెలుసు. అందుకే ఎంబీఏ పూర్తయ్యాక ఒక సాధారణ ఉద్యోగిగా నా ప్రయాణం మొదలుపెట్టాను. వృత్తి నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకుంటూ మేనేజర్ స్థాయికి ఎదిగాను. తర్వాత ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా నిలబడేందుకు కావాల్సిన ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ కోసం హెచ్‌ఆర్ ఫ్రాంచైజీ సంస్థతో కలిసి కొన్నాళ్లు పనిచేశాను.

మలుపు తిప్పిన ఫ్రాంచైజీ..

ఏ రంగంలోనైనా రాణించాలంటే అందుకు తగినన్ని నైపుణ్యాలను ముందుగా పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే సొంతంగా వ్యవస్థను నిర్మించగలిగే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పొందగలుగుతాం. ఈ క్రమంలో నేను కూడా హెచ్‌ఆర్ సేవలు అందించే ఫ్రాంచైజీని తీసుకున్నాను. దాన్ని నిర్వహించే క్రమంలో వివిధ అంశాలపై పూర్తిస్థాయి అవగాహన వచ్చింది. అదే నా జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా నా కల చిగురింపజేసింది. 2011లో మరో భాగస్వామ్యంతో యశస్వి హెచ్‌ఆర్ కన్సల్టెన్సీ సంస్థను ప్రారంభించాను. అప్పటికే నాకు పెళ్లయ్యింది. దాంతో హైదరాబాద్‌లోనే స్థిరపడాలన్న ఉద్దేశంతో సంస్థ బలోపేతానికి నిరంతరం శ్రమించాను.

డిగ్రీ నుంచే..

మహబూబ్‌నగర్ ప్రాంతంలో పేరెన్నికగన్న గైనకాలజిస్టుల్లో మా అమ్మ ఒకరు. నాన్నతోపాటు మా కుటుంబ నేపథ్యం అంతా వైద్యమే! డాక్టర్ కూతురు డాక్టర్ కావాలన్న విధానానికి స్వస్తి చెబుతూ నా దారి మార్చుకున్నాను. డిగ్రీ నుంచే నా లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా దారి నిర్మించుకుంటూ వచ్చాను. కుటుంబ సహకారం, సరైన సమయంలో దొరికిన స్నేహహస్తం, ఏర్పడిన నెట్‌వర్క్ ఇవన్నీ నేను ఎదగడానికి ఎంతగానో దోహదం చేశాయి. హైదరాబాద్ నుంచి దుబాయ్, సౌత్ ఆఫ్రికాలోని సంస్థలకు కావాల్సిన నాణ్యమైన ఉద్యోగులను అందించే స్థాయికి చేరుకునేలా ఊతమిచ్చాయి.

సంస్థలకు సవాలే...

ప్రపంచమే కుగ్రామంగా మారిపోయిన ఈ టెక్ యుగంలో సంస్థలకు కావాల్సిన వ్యక్తులను ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా కీలకం. టెక్నాలజీ సాయంతో ఈ ప్రక్రియ సులభతరమైనా... సంస్థలు సరైన వ్యక్తిని ఎంపిక చేసుకోవడం అనుకున్నంత తేలికైన పనికాదు. మా సంస్థ ప్రారంభించిన మొదటి నెలలోనే ఐటీ సెక్టార్‌కు పదుల సంఖ్యలో టెక్నికల్ మ్యాన్‌పవర్‌ను అందించగలిగాం. క్వాలిటీ మ్యాన్‌పవర్ హంటింగ్‌లో కాస్త ఏమరుపాటుగా ఉన్నా.. మనల్ని నమ్ముకున్న సంస్థను మోసం చేసినవారం అవుతాం. అందుకే క్వాంటిటీ కన్నా క్వాలిటీ మ్యాన్‌పవర్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని భావించాం. మా సంస్థను ఎంతో ఇష్టంతో మొదలుపెట్టి, మరెంతో కష్టంతో కూడుకున్న లక్ష్యాలను అధిగమిస్తూ ముందుకువెళ్తున్నాం. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సమారు 200 సంస్థలకు మానవ వనరులు సమకూరుస్తూ మా ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నాం.

... కడార్ల కిరణ్

బస్తీలో పుట్టిపెరిగినా భయపడకుండా అడుగేసింది. తెలంగాణ ఉద్యమంలో గళం విప్పి పోలీస్ స్టేషన్ మెట్లు కూడా ఎక్కింది. అందరూ ఎగతాళి చేసినా పట్టువదలకుండా అనుకున్నది సాధించింది. చదువుకునేందుకు కూడా స్తోమత లేని దశ నుంచి సంపాదించే స్థాయికి ఎదిగింది. ఇతరుల సాయంతో చదువుకుని తన కెరీర్‌ని తానే మలుచుకుంది. తండ్రి వద్దన్నా ఎదిరించి నిలిచింది. తాను పుట్టిపెరిగిన బస్తీకే అతిథిగా హాజరై అందరికీ తన గాథ వినిపించింది. చుట్టూ ఉన్న చుట్టాలే మాటలతో బాధించినా తానేంటో నిరూపించుకుని నటిగా గుర్తింపు సాధించింది తెలంగాణ బిడ్డ **శ్వేతా రెడ్డి**. నలుగురు ఆడపిల్లల్ని కష్టపడి పెంచిన తల్లిదండ్రులకు కొడుకుగా మారి వారి రుణం తీర్చుకుంటున్నానంటూ జిందగీతో శ్వేత పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

మా బస్తీకే గెస్ట్‌గా వెళ్లా!

నాన్నది కరీంనగర్, అమ్మది వరంగల్. మా కుటుంబం హైదరాబాద్‌లో సెటిలైంది. నా బాల్యమంతా ఆర్టీసీ క్రాస్‌రోడ్స్ సమీపంలో ఉన్న అరుంధతినగర్ బస్తీలో సాగింది. మేం నలుగురం అక్కాచెల్లెళ్లం. నేనే చిన్నదాన్ని. నాన్న ఆటో నడిపేవాడు. అమ్మ ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉండేది కాదు. నాన్న ఒక్కడి రెక్కల కష్టం మీదే ఇల్లంతా నడిచేది. అందుకే అక్కలకు చిన్నవయసులోనే పెండ్లిళ్లు చేసేశారు. నన్ను చదివించాలని నాన్న చాలా కష్టపడేవాడు. నేను ఏడో తరగతిలో ఉండగా తెలంగాణ ఉద్యమ గీతాలు పాడేందుకు వెళ్లేదాన్ని. అక్కడ జలజ పరిచయమైంది. ఎక్కడ కార్యక్రమాలు ఉన్నా నన్ను తీసుకెళ్లేది. ఈ క్రమంలోనే ఒకసారి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఉద్యమ గీతాలు ఆలపిస్తుంటే పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. అలా ఎనిమిదో తరగతిలోనే ఉద్యమంలో భాగంగా ఒకరోజు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఉన్నాను. ఆ సమయంలోనే ఆక్స్‌ఫర్డ్ గ్రామర్ స్కూల్ ఎండీ వేదసాగర్ సార్ పరిచయమయ్యారు. ఆయన నన్ను చూసి వాళ్ల స్కూల్లో 9, 10 తరగతులకు ఉచితంగా చేర్చుకున్నారు. అలా హైస్కూల్ చదువు పూర్తిచేశా.

సింగర్ కావాలనుకున్నా..

పదో తరగతి పూర్తయిన తర్వాత పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డిగారు వారి కాలేజీలో ఫ్రీ సీట్ ఇచ్చారు. దాంతో డిప్లొమాలో చేరాను. చదువు పూర్తయిన తర్వాత హైదరాబాద్‌లో ఓ కోచింగ్‌లో జాయినయ్యి పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌చేస్తూ ఉండేదాన్ని. ఆ సమయంలోనే సీరియల్స్‌లో చేసే అవకాశం వచ్చింది. నిజానికి నాకు చిన్నప్పటి నుంచీ పాటలు పాడటం అంటే ఇష్టం. సింగర్ అవ్వాలని ఉండేది. కానీ, కుటుంబ పరిస్థితుల వల్ల ఆ ఆలోచనలు పక్కనపెట్టా. లోకల్ చానెల్‌లో యాంకర్‌గా చాన్స్ వచ్చింది. రెండు నెలల తర్వాత లైవ్ ప్రోగ్రామ్ ఇచ్చారు. ఆ కార్యక్రమానికి వచ్చిన ఓ కాస్టింగ్ మేనేజర్ 'జంతర్‌మంతర్' సీరియల్లో వారం రోజులకుగానూ ఓ పాత్రలో అవకాశం ఇచ్చారు. అలా మొదటిసారి తెరమీద కనిపించా.

నాన్న ఒప్పుకోలేదు..

సీరియల్స్‌లో అవకాశం వచ్చినప్పుడు మొదట నాన్న ఒప్పుకోలేదు. దాదాపు ఎనిమిది నెలలు నాతో మాట్లాడలేదు. బంధువులు కూడా ఆడపిల్ల బయటికి వెళ్లి సంపాదించాలా? అని చాలా మాటలన్నారు. కానీ, నేను పట్టు విడవలేదు. ఎట్టకేలకు నాన్న ఓకే అన్నారు. సీరియల్స్‌లో రాణించి నా సక్సెస్‌తో అందరికీ సమాధానం చెప్పా. ఇప్పుడు అందరూ నాన్నకు ఫోన్ చేసి నా గురించి గొప్పగా మాట్లాడుతుంటే ఆయన చాలా ఆనందపడతారు. మా కోసం జీవితమంతా కష్టపడ్డ నాన్నకు అండగా నిలవాలని నిర్ణయించుకున్నా. ప్రస్తుతం నాన్న, అక్కవాళ్లందరూ చాలా హ్యాపీ. మొదట్లో నాకు వచ్చే డబ్బులు నా అవసరాలకు కూడా సరిపోయేవి కాదు. నాన్న దగ్గరే తీసుకునేదాన్ని. ఏదో ఒకరోజు నేను సాధించి చూపిస్తాను అని చెప్పేదాన్ని. అనుకున్నట్లుగానే మూడేండ్లలో మంచి పేరు వచ్చింది. నేను పుట్టిపెరిగిన బస్తీలో జరిగిన బతుకమ్మ సంబురాలకు నన్ను గెస్ట్‌గా పిలిచారు. నా ముందున్న వారికి నేనేంటో తెలుసు. నేను అక్కడే పెరిగాను. అలాంటి వారిముందు నేను అతిథిగా స్పీచ్ ఇవ్వడం చాలా సంతోషం కలిగించింది. ఎక్కడికి వెళ్లినా అభిమానులు గుర్తించి ఆదరించడం చాలా బాగుంటుంది.

నా సంపాదనతో..

2016లో నా మొదటి సంపాదన తీసుకున్నా. అప్పటినుంచీ అమ్మానాన్నలకు ఏ లోటు రాకుండా చూసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నా. ఏటా అమ్మానాన్నల పెండ్లి రోజును గ్రాండ్‌గా సెలబ్రేట్ చేస్తాను. మా కోసం వాళ్లెంతో కష్టపడ్డారు. ఇప్పుడు వాళ్లను హ్యాపీగా ఉంచడమే కూతురిగా నా బాధ్యత. ఇప్పటికైతే కెరీర్ మీదే దృష్టి సారించాను. పెండ్లి ఆలోచనైతే ప్రస్తుతానికి లేదు. ఆడపిల్ల బయటికి వెళ్లి సంపాదించడం ఏంటని ప్రశ్నించిన వారితోనే 'బాగా చేస్తున్నావమ్మా' అనిపించుకున్నా. నా మీద గాసిప్స్ చెప్పినవాళ్లతోనే పొగిడించుకున్నా. బస్తీ నుంచి ఈ స్థాయికి రావడం గర్వంగా ఫీలవుతున్నా.

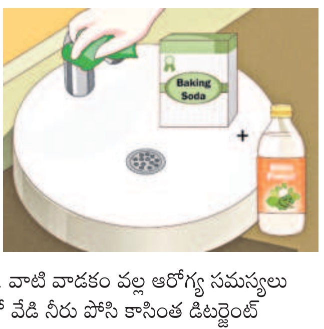
... హరిణి

సినిమాల్లోనూ..

> “**ప్రస్తుతం** జీ తెలుగులో 'చిరంజీవి లక్ష్మీ సౌభాగ్యవతి', 'మా అన్నయ్య' సీరియల్స్ చేస్తున్నాను. గౌతమి, రఘు చాలా సపోర్ట్ చేస్తారు. గౌతమి తన సొంత చెల్లిలా చూసుకుంటుంది. నా మొదటి సీరియల్లో సొహైల్ చెల్లెలిగా నటించా. దాంతో చెల్లెలి పాత్రలే ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. అయితే, ఆ పాత్రలకు ప్రాధాన్యం ఉండటంతో ఒప్పుకొంటున్నా. నేను నటించిన ఓ సీరియల్ కన్నడలో కూడా డబ్ అవుతున్నది. దాంతో అక్కడ కూడా నన్ను అభిమానించేవారు ఉన్నారు. ఇటీవల బెంగళూరు వెళ్తే చాలామంది వచ్చి పలకరించారు. తమిళంలోనూ అవకాశాలు వచ్చాయి. కానీ, తెలుగులో చేయడం కంఫర్ట్‌గా ఉంది. ఆచార్య, భగవంత్ కేసరి, 30 రోజుల్లో ప్రేమించడం ఎలా?, శాకినీ డాకినీ తదితర చిత్రాల్లో నటించాను. ఇంకొన్ని సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి. సీరియల్స్ బిజీతో డేట్స్ కుదరడం లేదు.”

సింక్ మెరిసిపోతుందిలా!

ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచడం తమ కర్తవ్యంగా భావిస్తారు అతివలు. నిద్ర ముంచుకొస్తున్నా.. పడుకునే ముందు వంటింటిని చక్కగా సర్దుకొని పడుకోవడం రివాజు. అయితే, అన్ని పనులు ఒకెత్తు.. సింకు శుభ్రం చేయడం మరో ఎత్తు. ఎంత కడిగినా.. నాలుగు రోజులకే సింకు అంచుల వెంబడి జిడ్డు పేరుకుపోతుంది. ఈ చిట్కాలు పాటించడంవల్ల సింక్ మురికిని తేలికగా తొలగించవచ్చు. ఆ చిట్కాలేంటో చూద్దాం..



- సింకు శుభ్రంగా ఉండటానికి కొన్ని రకాల రసాయన ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వాటి వాడకం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. సింక్‌లో వేడి నీరు పోసి కాసింత డిటర్జెంట్ పౌడర్ గానీ, బ్లీచింగ్ పౌడర్ గానీ వేసి ఐదు నిమిషాల తర్వాత కడగాలి.
- వెనిగర్, బేకింగ్‌సోడా, నిమ్మరసం కలిపి సింక్ మొత్తం చల్లాలి. అరగంట తర్వాత వేడినీటితో శుభ్రం చేయాలి. సింక్ శుభ్రం చేసినప్పుడు చివరగా డెటాల్, ఫినాయిల్ వంటి ఘాటైన క్లీనర్‌ని రంధ్రంలో వేస్తే పైప్‌లో ఉండే సూక్ష్మజీవులు కూడా నశిస్తాయి.

చౌమహల్లా సారీలో దీపిక!

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా ట్రెండింగ్‌లో ఉన్న టాపిక్ అనంత్ అంబానీ, రాధికా మర్చంట్ వివాహ వేడుక. అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్న ఈ వేడుకకు అనేకమంది ప్రముఖులు, బాలీవుడ్ తారలు హాజరవుతున్నారు. అంబానీల స్థాయికి తగినట్లే ప్రతి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. నీతా అంబానీ, ఇషా అంబానీ, శ్లోకా మెహతాతో పాటు ఈ పెండ్లి వేడుకలకు హాజరవుతున్న తారలందరు ధరిస్తున్న దుస్తులు, ఆభరణాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో దీపికా పదుకొణె ధరించిన పర్పుల్ చీర వార్తల్లో నిలిచింది. తొరానీ సంస్థ రూపొందించిన ఈ చీర తయారీకి ఏకంగా 3,400 గంటల సమయం పట్టిందట. అంతేకాదు హైదరాబాద్‌లోని చౌమహల్లా ప్యాలెస్, కరాచీలోని చౌఖండీ టూంబ్స్ వాస్తుకళను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఈ చీరను తయారు చేశారట. ముచ్చటైన ఎంబ్రాయిడరీతో ముస్తాబు చేసిన సారీపై ముత్యాలు, జోరీలు పొదిగారు. జరీ వర్క్ మేళవింపుతో రూపొందించిన చీర కట్టుకున్న దీపిక దానిపైకి డీప్ నెక్ లైన్, హాఫ్ లెంగ్త్ స్లీవ్స్ బ్లౌజ్ ధరించి అదరహో అనిపించింది. తొమ్మిది గజాల చీరకట్టులో బేబీబంప్‌తో మరింత అందంగా మెరిసిపోయింది.

ఖర్చు తగ్గించినా ఆదానే!

సంపాదించిన దాంట్లో ఎంతోకొంత పొదుపు చేయాలని ప్రతి ఒక్కరూ అనుకుంటారు. అందుకు తగిన ప్రణాళికలు కూడా సిద్ధం చేసుకుంటారు. అయితే, నెలాఖరు వచ్చేసరికి అంచనాలన్నీ తలకిందులవుతాయి. పోపులపెట్టెలో కూడబెట్టిన చిల్లర కూడా వెతుక్కోవాల్సి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి తలెత్తొద్దు అంటే.. ఖర్చులను నియంత్రించడం ఒక్కటే మార్గం. ఖర్చులు తగ్గించడం కూడా సంపాదనే!

ముందుగా పక్కాగా ఉండే పద్దులు ఏమిటో లిస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇంటి అద్దె, పిల్లల స్కూలు ఫీజు, పాలు, వెచ్చాలు, కరెంటుబిల్లు, ఫోన్ రీచార్జ్‌లు ఇలా నెలవారీ ఖర్చులు ఎంతో అంచనాకు రావాలి. వీటిలో తగ్గింపులు కుదరవు. ముందుగా వీటికి కేటాయించిన సొమ్మును వేతనం నుంచి పక్కన పెట్టాలి.

కూరగాయల దగ్గర బేషుగ్గా బేరమాడొచ్చు. ఏ పూటకు ఆ పూట కాయగూరలు తెచ్చుకుంటే.. లెక్కాపత్రం ఉండదు. సమయం కూడా వృథా! అలాకాకుండా వారానికి ఒకసారి రైతుబజార్‌కో, అంగడికో వెళ్తే కాస్త తక్కువ ధరకు కాయగూరలు దొరుకుతాయి. ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటాం కాబట్టి, డిమాండ్ చేసి మరీ ధరలు తగ్గించమనొచ్చు. కొసరు కూడా కొల్లగొట్టొచ్చు.

ప్రతి నెలా ఒకే బడ్జెట్ సూత్రాలు పాటిస్తానంటే కుదరదు. ఒక నెల పాపాయి పుట్టిన రోజు ఉండొచ్చు. మరోనెల అబ్బాయి ఇష్టపడే స్టార్ హీరో సినిమా విడుదల కావొచ్చు. వాటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని నిధుల కేటాయింపు జరపాలి. బయటి ఫంక్షన్లు ఉంటే.. దగ్గరి బంధువులు అయితే తప్ప వెళ్లొద్దు.

పిల్లల పుట్టినరోజు వేడుకలు ప్రతి ఏడాదీ ఘనంగా నిర్వహించాల్సిన అవసరం లేదు. కొత్త దుస్తులు కొనిచ్చి, స్కూల్‌లో చాక్లెట్లు పంచడం వరకే పరిమితం చేయండి. బంధుగణాన్నంతా పిలిచి వేడుక చేస్తే.. ఖర్చులు తడిసి మోపెడవుతాయి.