నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | శనివారం 4 జనవరి 2025 www.ntnews.com

అందానికో జేడ్ రోలర్

అందంగా కనిపించాలని అందరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం ఏవేవో సౌందర్య ఉత్పత్తులు వాడుతుంటారు. కానీ, రసాయనాలు కలిసిన ఉత్పత్తులు కొందరిలో సైడ్ఎఫెక్ట్స్ చూపిస్తాయి. చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. ఈ సమస్యకు 'జేడ్ రోలర్' మంచి పరిష్కారం చూపుతుందని అంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. చర్మాన్ని సహజసిద్ధంగా మెరిపించడంలో ఇది సమర్థంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు.

చైనాలో ఎంతో పాపులర్ అయిన జేడ్ రోలర్.. ఇప్పుడిప్పుడే మన దగ్గరా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నది. కేవలం మసాజ్ ద్వారానే అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. చర్మాన్ని రిలాక్స్‌గా మార్చడంతోపాటు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

జేడ్ రోలర్‌తో ముఖంపై రెగ్యులర్‌గా మసాజ్ చేసుకుంటే.. చర్మంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఫలితంగా ముఖంలోని మూలమూలలకూ ఆక్సిజన్ అంది.. చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. ముఖంపై మచ్చలు తగ్గి.. ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తుంది.

చర్మం పోషకాలను గ్రహించడంలో సాయపడటంతోపాటు చర్మ సమస్యలనూ తగ్గిస్తుంది.

మాయిశ్చరైజర్లు, సీరమ్స్ వంటివి ఉపయోగించే సమయంలో జేడ్ రోలర్‌ను వాడినట్లయితే.. ఆయా ఉత్పత్తులు మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

ఇలా ఉపయోగించాలి..

ముందుగా ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. స్కిన్ కేర్ కోసం రెగ్యులర్‌గా వాడే ఆయిల్, సీరమ్, మాయిశ్చరైజర్ వంటివి ముఖానికి అప్లయి చేయాలి. ఆ తర్వాత జేడ్ రోలర్‌ను తీసుకొని.. చర్మంపై పైకి – కిందికి తిప్పుతూ సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. అయితే.. చర్మం సున్నితంగా ఉన్నవారు కొంచెం మృదువుగానే మసాజ్ చేసుకోవాలి. కనుబొమలు, కళ్ల కింద జేడ్ రోలర్‌ను అప్లయి చేయకపోవడమే మంచిది. జేడ్ రోలర్ వాడకం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

గర్భాశయానికి గండం!

గ్రామీణ మహిళల్లో ఉండే అవగాహన లేమి.. గర్భాశయానికి గండంగా మారుతున్నది. శస్త్రచికిత్సతో గర్భాశయాన్ని తొలగించుకుంటున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతున్నది. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు ఐదు శాతం మంది మహిళలు.. రకరకాల కారణాలతో తమ గర్భాశయాన్ని తొలగించుకున్నట్లు తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. అవగాహన లేమి, నిరక్షరాస్యతతోపాటు దవాఖానల ధనదాహం కూడా ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తున్నది.

ముంబయిలోని ఇంటర్నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ పాపులేషన్ సైన్సెస్, నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్, న్యూఢిల్లీకి చెందిన పరిశోధకులు.. కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వేలో నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా గ్రామీణ–పట్టణ ప్రాంతాల్లో 25 నుంచి 49 ఏండ్ల మధ్య వయసు గల 4.5 లక్షల మంది మహిళలను పరిశీలించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను జర్నల్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎవిడెన్స్‌లో ప్రచురించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. 25 – 49 ఏండ్ల వయసు గల ప్రతి 100 మంది భారతీయ మహిళల్లో ఐదుగురు గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారని తేల్చారు. వీరిలో అత్యధికంగా వ్యవసాయరంగంలో పనిచేసే మహిళలే 32 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నారని వెల్లడించారు. ఇతర రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణతోపాటు బీహార్‌లో గర్భాశయ శస్త్రచికిత్స రేట్లు అధికంగా ఉన్నాయని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇందుకుగల కారణాలు వెల్లడిస్తూ.. 'తక్కువ ఆదాయ వర్గాల్లోనే ఈ గర్భాశయ తొలగింపు శస్త్రచికిత్సలు అత్యధికంగా జరిగాయి. రుతుక్రమంపై ఉండే అపోహలు, జననేంద్రియ వ్యవస్థపై అవగాహన లేకపోవడం, శుభ్రత పాటించకపోవడం లాంటివి.. గ్రామీణ మహిళల్లో గర్భాశయ అనారోగ్య సమస్యలకు మూలకారణంగా తెలుసుకున్నారు. దాంతో.. తప్పని పరిస్థితుల్లో శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయాన్ని తొలగించుకుంటున్నారని అధ్యయనకారులు వెల్లడించారు. చాపకింద నీరులా విస్తరిస్తున్న గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నుంచి బయటపడటం, రుతుస్రావం సమయంలో నొప్పిని నివారించడంతోపాటు ప్రసవం తర్వాత గర్భాశయాన్ని ఉపయోగంలేని అవయవంగా చూడటం కూడా.. వీరిని శస్త్రచికిత్స వైపు మళ్లిస్తున్నది. మరో ముఖ్యవిషయం.. ఈ శస్త్రచికిత్సల్లో మూడింట రెండు వంతులు ప్రైవేట్ హాస్పిటల్స్‌లోనే జరిగాయట. ఆయా దవాఖానల లాభాపేక్ష కూడా శస్త్రచికిత్సలు పెరగడానికి కారణమని పరిశోధకులు తెలుసుకున్నారు. గ్రామీణ మహిళల్లో లైంగిక–పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై మరింత అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉన్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్యవసాయ రంగంలో పనిచేసేవారి ఆరోగ్య సంరక్షణకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అంటున్నారు.

గురి తప్పని గురువు

'లోడ్.. ఎయిమ్.. షూట్..' ఆమె మాట ఆ శిష్యులకు సుగ్రీవాజ్ఞ. బరిలో దిగిన ప్రతిసారీ గురి 'తప్పేదే లే' అంటారు వాళ్లు. అలా వాళ్లను తీర్చిదిద్దిన గురువు మరెవరో కాదు.. ద్రోణాచార్య అవార్డుకు ఎంపికైన దీపాలీ దేశ్‌పాండే! ద్రోణుడు ద్రుపద రాజ్యం వదిలి.. కురుపాండవులను మెరికల్లా తీర్చిదిద్దాడు. ఆయన దగ్గర శస్త్ర విద్యలన్నీ ఆపోశన పట్టిన అర్జునుడు ద్రుపదుణ్ని పట్టి బంధించి గురుదక్షిణ చెల్లించుకున్నాడు. దీపాలీ జీవితంలోనూ ఇలాంటి సన్నివేశమే కనిపిస్తుంది. ఆమె దగ్గర అస్త్ర విన్యాసాలు నేర్చుకున్న శిష్యులు.. గురి తప్పని విజయాలతో తమ గురువుకు పట్టం కట్టారు. ద్రోణాచార్య పురస్కారాన్ని గురుదక్షిణగా ఇచ్చారు.

దీపాలీ దేశ్‌పాండే ముంబయిలో పుట్టింది. ఆమె విద్యాభ్యాసం అంతా అక్కడే సాగింది. చదువుల్లో తన గురి తప్పేది కాదు. షూటింగ్‌లోనూ అంతే నేర్పరి. ఆమె ఆసక్తిని గమనించిన తల్లిదండ్రులు తగిన ప్రోత్సాహం అందించారు. బీపీ బామ్, సంజయ్ చక్రవర్తి దగ్గర శిక్షణ తీసుకుంది. అనతి కాలంలోనే జాతీయ స్థాయి దాటి అంతర్జాతీయ పోటీలకు ఎంపికైంది. 2004లో కౌలాలంపూర్ వేదికగా జరిగిన ఏషియన్ షూటింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో పాల్గొన్నది. రైఫిల్ షూటింగ్‌లో వెండి పతకం గెలిచింది. అదే ఏడాది ఏథెన్స్ ఒలింపిక్స్‌లో భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించింది. 50 మీటర్ల షూట్‌లో 19వ స్థానంతో సరిపెట్టుకుంది.

తొలినాటి విజయాలు

కొన్నాళ్ల తర్వాత దీపాలీ అంతర్జాతీయ పోటీలకు దూరమైనా షూటింగ్ మాత్రం వదిలిపెట్టలేదు. ముంబయిలో 2010లో షూటింగ్ క్లబ్ నెలకొల్పింది. మెరికల్లాంటి షూటర్లను తయారుచేయాలన్నది ఆమె సంకల్పం. అదే సమయంలో నేషనల్ రైఫిల్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా జూనియర్లకు శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించాలనుకుంది. దానికి దీపాలీని చీఫ్ కోచ్‌గా నియమించింది. అప్పుడు ఆమె దగ్గర మెలకువలు నేర్చుకున్న షూటర్లు ఇప్పుడు అంతర్జాతీయంగా రాణిస్తున్నారు. అంజుమ్ మౌద్గిల్, కుసాలే ఆమె శిష్యులే. అంజుమ్ 2012 నుంచి జూనియర్స్ విభాగంలో చక్కగా రాణిస్తూ వచ్చింది. మరోవైపు దీపాలీ సీనియర్ షూటర్లకూ చీఫ్ కోచ్‌గా శిక్షణ మొదలుపెట్టింది. 2018లో ప్రపంచ చాంపియన్‌షిప్‌లో అంజుమ్ వెండి పతకం గెలుచుకుంది. దీపాలీ శిష్యులు బరిలో దిగారంటే పతకం ఖాయం అన్న పేరు వచ్చేసింది.

గురితప్పిన షూటర్లు

ఇంటర్నేషనల్ షూటింగ్ స్పోర్ట్స్ ఫెడరేషన్ నిర్వహించిన షూటింగ్ వరల్డ్ కప్ 2019లో పది మీటర్ల ఎయిర్ పిస్టల్ కేటగిరిలో ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పిన సౌరభ్ చౌదరి కూడా దీపాలీ కాంపౌండ్ నుంచి వచ్చిన ఆటగాడే! అయితే ఏడాది తర్వాత జరిగిన టోక్యో ఒలింపిక్స్‌లో ఫైనల్‌కు చేరుకుని ఏడో స్థానానికే పరిమితం అయ్యాడు. ఆ పోటీల్లో మిగతా షూటర్స్ కూడా గురి తప్పారు. ఒలింపిక్స్‌లో మనదేశానికి షూటింగ్‌లో పతకం గ్యారెంటీ అన్న పేరుండేది. అలాంటిది టోక్యోలో మన ఖాతాలో ఒక్క పతకమూ పడలేదు. ప్రణాళిక సరిగ్గా లేకపోవడం వల్లే ఆ పరిస్థితి ఎదురైంది. అప్పట్లో కొవిడ్ కారణంగా ఆటగాళ్ల శిక్షణ సరిగ్గా సాగలేదు. షూటింగ్‌కు కావాల్సిన మందుగుండు సామగ్రి కూడా అరకొరగానే లభ్యమైంది. కొందరు ఆటగాళ్లయితే ఇంట్లోనే సాధన చేశారు. ఒలింపిక్స్‌కు కొద్దిరోజుల ముందు ఆటగాళ్లను శిక్షణ కోసం విదేశాలకు పంపారు. అక్కడ వాళ్లు నేర్చుకున్నదీ ఏమీ లేదు. భారీ అంచనాలతో టోక్యోలో అడుగుపెట్టిన షూటర్లు పూర్తిగా విఫలమయ్యారు.

కష్టకాలంలో వేటు

టోక్యో వైఫల్యాన్ని ఎత్తి చూపుతూ దీపాలీని పక్కన పెట్టారు. భారత షూటింగ్ సమాఖ్యలో ఆరుగురు చీఫ్ కోచ్‌లు ఉంటే.. ఒక్క దీపాలీపైనే వేటుపడింది. అందరూ తననే టార్గెట్ చేయడంతో ఆమె కుంగిపోయింది. షూటింగ్ రేంజ్‌నే తన ప్రపంచంగా ఊహించుకున్న ఆమెకు అది గడ్డుకాలమే!

> **నా శిష్యులే గెలిపించారు**
>
> **టోక్యో** ఒలింపిక్స్ అనుభవాలు నేను మరింత బాగా పని చేయడానికి ఉపయోగపడ్డాయి. ఫెడరేషన్‌లో నా దగ్గర శిక్షణ పొందిన వాళ్లు నా మీద విశ్వాసం ఉంచారు. శిక్షణ కోసం నా దగ్గరికి వచ్చారు. మానసికంగా కుంగిపోయి ఉన్న కాలంలో వాళ్లు నన్ను అభిమానించారు. వాళ్లే నన్ను నమ్మి ఉండకపోతే నేను ఎంత కష్టపడ్డా ఫలితం దక్కకపోయేది. పారిస్‌లో గెలిచింది వాళ్లు మాత్రమే కాదు.. నేను కూడా!
>
> • దీపాలీ దేశ్‌పాండే

ఈ కష్టమైన కాలంలో తనకెంతో ఇష్టమైన బొమ్మలు గీస్తూ మళ్లీ పుంజుకుంది. కొన్నాళ్లకు మళ్లీ సొంతంగా శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించింది. టోక్యో పరిణామాల తర్వాత అధికారులు ఆమెను పక్కన పెట్టారే కానీ, దీపాలీ శిష్యులు మాత్రం గురువు వెంటే నిలిచారు. టోక్యోలో పోయిన ప్రతిష్ఠను మళ్లీ పారిస్‌లో నిలబెట్టాలని కంకణం కట్టుకున్నారు. అప్పటికి పారిస్ ఒలింపిక్స్‌కి మూడేండ్ల సమయం ఉంది. ఈ కాలంలో తన శిష్యులను మరింత రాటుదేలేలా తీర్చిదిద్దింది. పారిస్ ఒలింపిక్స్‌కు ఎంపికైన షూటర్లలో స్వప్నిల్ కుసాలే, అఖిల్ షెరాన్, శ్రియాంక సదాంగి, సిఫ్ట్ కౌర్ సమ్రా, అర్జున్ బబుతా దీపాలీ శిష్యులే కావడం విశేషం. ఆటగాళ్ల శిక్షణకు దీపాలీని వద్దనుకున్నా.. ఆమె దగ్గర సాధన చేసిన వారినే పోటీలకు ఎంపిక చేయాల్సి వచ్చింది.

ఓడిన చోటే గెలిచిన కాలం

పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024లో పురుషుల 50 మీటర్ల షూటింగ్ 3 పొజిషన్‌లో కుసాలే కాంస్య పతకం సాధించాడు. ఈ విభాగంలో పతకం సాధించిన భారతీయుడిగా రికార్డు సాధించాడు. పురుషుల పది మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ షూటింగ్‌లో బబుతా 0.9 పాయింట్ల తేడాతో కాంస్య పతకం కోల్పోయి నాలుగో స్థానానికి పరిమితమయ్యాడు. పారిస్ లక్ష్యంగా రూపొందించుకున్న ప్రణాళిక సఫలమైంది. దీపాలీ అనుకున్నది సాధించింది. ఏ ఒలింపిక్స్ పోటీల్లో పతకాలు రాలేదని తనను షూటింగ్‌కి దూరం పెట్టారో అదే ఒలింపిక్స్‌లో పతకం కొట్టి.. దటీజ్ దీపాలి అనిపించుకుంది. తర్వాత అంజుమ్ ఇంటర్నేషనల్ షూటింగ్ స్పోర్ట్ ఫెడరేషన్ (ఐఎస్ఎస్ఎఫ్) ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్, వరల్డ్ కప్, ఏషియన్ చాంపియన్‌షిప్, కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్‌లో పతకాలు సాధించాడు.

వెలివేసిన గురువుకే ద్రోణాచార్య

ఒలింపిక్స్, వరల్డ్ కప్, వరల్డ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో పతకాలు సాధించిన స్వప్నిల్ కుసాలే, అర్జున బబుతా, అంజుమ్ మౌద్గిల్ తమను తీర్చిదిద్దిన దీపాలీ దేశ్‌పాండేకి ద్రోణాచార్య అవార్డు ఇవ్వాలని భారత ప్రభుత్వానికి విన్నవించారు. సుదీర్ఘకాలం షూటింగ్ క్రీడాకారులకు ఆమె అందించిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఆమెను దేశం గౌరవించాలని వాళ్లు గొంతెత్తారు. వీళ్లకు మరికొంతమంది క్రీడాకారులు గొంతుకలిపారు. ఆటగాళ్లంతా 'ఆచార్యదేవో భవ' అని నినదించడంతో ఆమె సేవలను గుర్తించక తప్పలేదు. అలా దేశం గర్వించే క్రీడాకారులను తీర్చిదిద్దిన గురువుకు ద్రోణాచార్య అవార్డు దక్కడం చంద్రుడికో నూలు పోగు వంటిదే!

లేత చర్మానికి రక్షణ

చిన్నారులపై వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా, వారి లేత చర్మం.. త్వరగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఇక శీతకాలంలోనైతే చలిగాలులు, తక్కువ తేమ వల్ల ఇట్టే పొడిబారుతుంది. దాంతో వారిలో దురద మొదలై.. చికాకు కలిగిస్తుంది. అందుకే, చలికాలంలో పిల్లల చర్మంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాల్సి ఉంటుంది.

పిల్లల్ని రాత్రిపూట పడుకోబెట్టే ముందు.. వారి శరీరానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లయి చేయాలి. ఉదయం స్నానం చేయించడానికి ముందు కూడా.. నూనెతో సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. దీనివల్ల వారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. చల్లని వాతావరణం వల్ల కోల్పోయిన తేమను.. నూనెలోని కొవ్వు ఆమ్లాలు తిరిగి నింపుతాయి. శరీరంలో రక్త ప్రసరణనూ మెరుగుపరుస్తాయి.

వేడినీటి స్నానం వల్ల పిల్లల చర్మం త్వరగా పొడిబారుతుంది. కాబట్టి, నీళ్లు గోరువెచ్చగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. స్నానం చేయించే సమయాన్ని కూడా తగ్గించాలి. చిన్నారులు బాత్‌టబ్‌లోకి దిగితే.. అంత త్వరగా బయటికి రారు. కాబట్టి, చలికాలంలో బాత్‌టబ్‌లను దూరం పెట్టడమే మంచిది. ఇక రాత్రి పడుకునే ముందు స్నానం చేయించవద్దు.

చిన్నపిల్లల సబ్బులు, ఇతర ఉత్పత్తుల ఎంపికలో జాగ్రత్త వహించాలి. సేంద్రియ ఉత్పత్తులతో తయారైన వాటినే ఎంచుకోవాలి. రసాయనాలతో నిండిపోయే సబ్బులు, షాంపూలు.. చిన్నారుల చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి.

పిల్లలకు శీతల గాలులు తగలకుండా చూసుకోవాలి. వారి శరీరాన్ని పూర్తిగా కప్పి ఉంచేలా దుస్తులు వేయాలి.

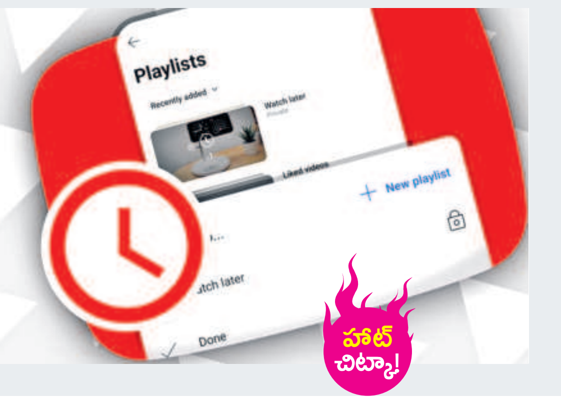
ఆనందమే.. అసలైన ఆస్తి

'ఆనందంగా జీవించడమే.. అసలైన ఆస్తి' అని పెద్దల మాట. సంపదలో సంతోషాన్ని వెతుక్కోవడం.. ఆ కొండ కరిగితే కుంగిపోవడం మూర్ఖులు చేసే పని. అయితే, ఆ ఆనందం అనేది అద్దె వస్తువేమీ కాదు. మనసు పెడితే దాన్ని ఎవరికి వారే సృష్టించుకోవచ్చు. సొంత చర్యలతోనే మన జీవితాన్ని సంతోషమయం చేసుకోవచ్చు. అలాంటి ఆనందాన్ని అన్‌లాక్ చేయడానికి.. ఈ'కీ'లకాలను గ్రహించండి.

- జీవితంలో చేయాల్సిన అతి ముఖ్యమైన విషయం.. మిమ్మల్ని మీరు అంగీకరించడం. మీరు ఎలా ఉన్నారో.. అలాగే స్వీకరించడం. లావు–సన్నం, తెలుపు–నలుపు, పొట్టి–పొడుగు.. ఇవన్నీ బయటికి కనిపించే లక్షణాలే! మీ మనసు లోతుల్లో ఉండేదే.. అసలైన మీరు. అందుకే.. బాహ్యసౌందర్యం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. పైకి కనిపించే చిన్న లోపానికి కుంగిపోకండి. మీ అంతర్గత సౌందర్యం అందంగా ఉంటే.. మీరు ఆనందంగా ఉన్నట్టే!
- పుట్టుక నుంచి చావు వరకు.. నిరంతరం మీ వెంట ఉండే సహచరుడు మీ శరీరమే! ఆ ప్రియనేస్తాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మీదే! మీరు మీ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే.. మీ శరీరం మీ ఆరోగ్యానికి రక్షణగా నిలుస్తుంది. అనారోగ్యం పాలైనప్పుడు కూడా త్వరగా కోలుకునేలా చూస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని మించిన సంపద లేదని గుర్తించండి. అది పదికాలాల పాటు పదిలంగా ఉండాలంటే.. దానికి కావాల్సిన పోషకాహారం, సరైన వ్యాయామం అందించండి.
- ఎప్పుడూ మీ గురించే కాకుండా.. మీ చుట్టూ ఉన్నవారి క్షేమం కోసం కూడా ఆలోచించండి. కష్టాల్లో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడం, తోచిన సాయం చేయడం లాంటి పనులు.. మీ జీవితాన్ని అర్థవంతంగా మారుస్తాయి. తోటివారికి చేసే సాయం చిన్నదే అయినా.. మీకు ఆనందాన్ని, సంతృప్తినీ ఇస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.
- మీ లక్ష్యం నెరవేరిందని తెగ ఆనందపడిపోతూ.. అక్కడే ఆగిపోకండి. ఆ లక్ష్యం.. అందుకోసం చేసిన పోరాటం ఇప్పుడు ఒక చరిత్ర అని తెలుసుకోండి. అందుకే.. మరో సరికొత్త లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి. లక్ష్య సాధన ఎప్పుడూ ఉరిమే ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. దాన్ని సాధించినప్పుడు అంతులేని ఆనందం సొంతం అవుతుంది.
- ఒంటరితనం నుంచి వీలైనంత తొందరగా బయటపడండి. ఒంటరితనం.. నిరాశకు దారితీస్తుంది. అందుకే, స్నేహితులు, బంధువులను తరచూ కలుస్తూ ఉండండి. అప్పుడే.. మీకు ఏదైనా కష్టం కలిగినప్పుడు సహాయపడే స్నేహ బంధాలు బలపడతాయి.

తర్వాత చూద్దాం అనుకుంటే..

టైమ్‌పాస్‌కి మాత్రమే కాకుండా అన్ని అవసరాలకు తగిన కంటెంట్‌ని యూట్యూబ్‌లో నిత్యం చూస్తుంటాం. కానీ, కొన్నిసార్లు చూడటానికి టైమ్ ఉండదు. అలాంటప్పుడు ఏం చేస్తారు? ఆయా వీడియోలను లింక్‌లను కాపీ చేసి విండోస్ ఉన్న స్టిక్కీ నోట్స్‌లోనో.. మరెక్కడైనా సేవ్ చేసి పెట్టుకుంటున్నారా? అంత కష్టపడక్కర్లేదు. యూట్యూబ్ ప్రత్యేకంగా 'వాచ్ లేటర్' అనే ఫీచర్‌ను అందిస్తున్నది. చాలామంది పెద్దగా గమనించరు. దీంతో చాలా సులభంగా వీడియోలను బుక్ మార్క్ చేసి పెట్టుకోవచ్చు. డెస్క్‌టాప్ లేదా మొబైల్ యాప్‌లో ఈ ఫీచర్‌ను సులభంగా ఉపయోగించవచ్చు. సేవ్ చేయాలనుకున్న వీడియోను ఓపెన్ చేసిన తర్వాత కనిపించే మూడు చుక్కల ఐకాన్ (మెనూ)పై క్లిక్ చేసి 'సేవ్ టు ప్లేలిస్ట్' ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవాలి. అక్కడ 'వాచ్ లేటర్ చెక్ బాక్స్‌ను ట్యాప్ చేయడం ద్వారా ఆ వీడియోను సేవ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలాగే, మొబైల్ యాప్‌లో కూడా 'సేవ్' బటన్ ట్యాప్ చేసి 'వాచ్ లేటర్' ఎంపిక చేయడం ద్వారా వీడియోలు జాబితాలో చేరతాయి. ఇలా సేవ్ చేసిన వీడియోలను 'వాచ్ లేటర్' ప్లేలిస్ట్‌లో చూసేందుకు డెస్క్‌టాప్‌లో ఎడమవైపు ఉన్న హోంబర్గర్ మెనూలో 'వాచ్ లేటర్' ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. మొబైల్ యాప్‌లో, హోంపేజీలో కింద ఉన్న లైబ్రరీ ట్యాబ్ ద్వారా 'వాచ్ లేటర్' ప్లేలిస్ట్‌కు చేరుకోవచ్చు. ఈ ఫీచర్ ద్వారా వినియోగదారులకు వీడియోల లింక్‌ను కాపీ చేసి భద్రపర్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.



హాట్ చిట్కా!