సాధనతో సాధ్యమే

చిన్నప్పుడు చదివిన కుందేలు, తాబేలు పరుగు పందెం కథ గుర్తుంది కదా! నిర్లక్ష్యం ఎంత ప్రమాదమో ఆ కథ చెబుతుంది. అలాగే పట్టుదలే గెలుపుబాట అని చూపుతుంది. ఆ తాబేలు పరుగునే ఆదర్శంగా తీసుకుంది ప్రముఖ ఆంత్రప్రెన్యూర్ వినీతా సింగ్. సోనీ టీవీలో ప్రసారమయ్యే 'షార్క్ ట్యాంక్ ఇండియా' కార్యక్రమం జడ్జిగా కూడా సేవలు అందిస్తున్నది. చిన్నప్పటి నుంచి వినీతకు నడక అంటే ఇష్టం. మారథాన్ పరుగులో నిర్దేశిత సమయంలో లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలని ఉండేది. వేగాన్ని, దూరాన్ని పట్టించుకోకుండా తన సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడం కోసం చాలా కాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నది. మొదట్లో చాలా సమయంపాటు నడిచేదట. కొన్నాళ్లకు నడక వేగం పెంచింది. ఇంకొన్నాళ్లకు పరుగు అందుకుంది. వారం వారం దూరాన్ని పెంచుకుంటూ పరుగు తీసింది. పదిహేడేండ్లుగా పరుగు ఒక కళగా సాధన చేసింది. ఇటీవల జరిగిన ముంబయి మారథాన్‌లో 42 కిలోమీటర్ల దూరాన్ని 3 గంటల 58 నిమిషాల 21 సెకన్లలో చేరుకుని 'ఔరా!' అనిపించుకుంది. 'జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలనే ప్రయత్నంలో వెంటనే విజయాన్ని ఆశించడం తప్పు కాదు. అయితే, దానికి తగినంత సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. పరిస్థితులు అనుకూలించకపోయినా.. నిరుత్సాహపడొద్దు. అన్నిటినీ మించి పట్టుదల ఉంటే సాధించలేనిది ఏదీ లేదు' అని చెప్పుకొచ్చింది వినీత.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

శుక్రవారం | 7 మార్చి 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

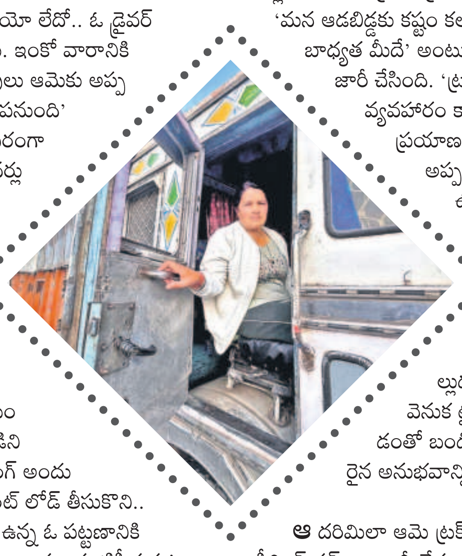
ఒక మహిళ విమానం నడిపిందంటే అద్భుతం అంటాం. రోదసిలోకి దూసుకెళ్లిందంటే వారెవ్వా అనేస్తాం. అదే మహిళ ఓ భారీ ట్రక్‌ను నడిపిందని తెలిస్తే... ఆశ్చర్యం మాట అటుంచితే! ఎందుకంత కష్టం వచ్చిందని సానుభూతి ప్రకటిస్తాం!! హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌కు చెందిన నీల్‌కమల్ ఠాకూర్ ట్రక్ స్టీరింగ్ పట్టుకున్న తొలి మహిళగా ఆ రాష్ట్రంలో రికార్డు సృష్టించింది. కానీ, టన్నులకొద్దీ లోడ్ ఉన్న ట్రక్ ఆమె ఎందుకు ఎక్కింది? ఎందుకు నడిపింది? అని ఆరా తీస్తే.. మన హృదయం బరువెక్కుతుంది. ఎలాంటి సవాళ్లనైనా ఎదుర్కోవచ్చన్న ధైర్యమూ కలుగుతుంది.

కుటుంబం కోసం లోడెత్తింది

నీల్‌కమల్ ఠాకూర్ గురించి హిమాచల్‌ప్రదేశ్ కొండ దారుల్లో ఎవరిని అడిగినా చెప్పేస్తారు. తొమ్మిదేండ్లుగా ఆమె ట్రక్ తిరగని లోయ లేదు, ఎక్కని కొండ లేదు! ఓ సిమెంట్ కంపెనీ నుంచి టన్నుల కొద్దీ లోడ్ వేసుకొని.. అనుకున్న సమయానికి చెప్పిన చోటుకు వెళ్లి అన్‌లోడ్ చేయడంలో ఆమె దిట్ట. నిమిషం ఆలస్యం చేయదు. అర నిమిషం వృథా కానివ్వదు. పగటి పూట ఎంత హుషారుగా లారీ నడుపుతుందో, రాత్రిళ్లూ అంతే జాగ్రత్తగా దూసుకుపోతుంది. తన ప్రయాణంలో విశేషాలను సోషల్ మీడియాలోనూ పోస్టు చేస్తుంటుంది. రాష్ట్రస్థాయిలో ఎన్నో పురస్కారాలను అందుకుంది కూడా! ఓ పదేండ్ల కిందటి దాకా ప్రశాంతంగా సాగిన ఆమె జీవితాన్ని ఓ దుర్దినం పూర్తిగా మార్చేసింది. తన భర్తను, కొడుకును ఆప్యాయంగా నిమిరే ఆమె చేతుల్లోకి స్టీరింగ్ వచ్చేలా చేసింది.

హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లోని సోలన్ జిల్లా పిప్లుఘాట్‌లో నీల్‌కమల్ దంపతులు ఉండేవాళ్లు. ఆమె భర్త ట్రక్ డ్రైవర్. బ్యాంకు లోనుతో రెండు ట్రక్‌లు తీసుకున్నాడు. ఒకటి ఆయనే నడిపేవాడు, ఇంకోటి కిరాయికి ఇచ్చేవాడు. భారీ లోడుతో సుదూరాలకు వెళ్లడం ఆయనకు పరిపాటి. పదేండ్ల కిందట.. ఓ రోజు భర్త రాకకోసం ఎదురుచూస్తున్నది నీల్‌కమల్. ఐదేండ్ల కొడుకును ఒళ్లో కూర్చోబెట్టుకొని రాజ్మా, చపాతీ తినిపిస్తూ.. అన్యమనస్కంగానే ఏవో కథలు చెబుతున్నది. ఏ లారీ శబ్దం వచ్చినా ఆశగా దారి వంక చూడటమూ, వచ్చింది ఆయన కాదని తెలిసి నిరాశ చెందటమూ.. ఇలాగే గడిచింది రోజంతా! ఆయన ఇంటికి వస్తానన్న సమయం దాటిపోయింది. ఏ తెల్లవారుజామునో ఇంటి ముందు ఏదో అలికిడి. వచ్చింది ట్రక్ కాదు.. అంబులెన్స్. అందులోంచి భర్త మృతదేహాన్ని దింపారు. నీల్‌కమల్ కాళ్లకింద భూకంపం వచ్చినట్టయింది. ఆ ఇల్లు శోక సంద్రమైంది. రోజులు భారంగా గడవసాగాయి. ఇంటిపట్టునే ఉంటే బిడ్డ ఆకలి తీరేదెలా? వయసు పైబడిన తన తల్లిని చూసుకునేదెలా? పక్షవాతంతో మంచానపడ్డ తండ్రి పరిస్థితి ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలు ఆమెను మరింత కుంగదీశాయి.

నీల్‌కమల్‌కు కారు నడపడం వచ్చు. భర్తతో వెళ్లినప్పుడు సరదాగా ట్రక్ స్టీరింగూ పట్టుకునేది. వాటిని కిరాయికి తిప్పుతూ కుటుంబ భారం మోయాలనుకుంది. అలా అనుకుందో లేదో.. బ్యాంకు అధికారులు వచ్చి రెండు ట్రక్‌లనూ సీజ్ చేశారు. వారికి తన పరిస్థితి వివరించి సాయపడాలని కోరింది. బ్యాంకు అధికారులు కనికరించారు. రెండు ట్రక్కులు ఆమెకు అప్పగించారు. ఇద్దరు డ్రైవర్లను నియమించుకొని పనిలో దిగింది నీల్‌కమల్. రెండు రోజులు గడిచాయో లేదో.. ఓ డ్రైవర్ డ్యూటీకి ఎగనామం పెట్టాడు. ఇంకో వారానికి మరో డ్రైవర్ ట్రక్ తాళం చెవులు ఆమెకు అప్పగిస్తూ.. 'ఈ రోజు నాకు వేరే పనుంది' అని వెళ్లిపోయాడు. అత్యవసరంగా సరుకు డెలివరీ ఇవ్వాలి. డ్రైవర్లు అందుబాటులో లేరు. లోడ్ పంపకపోతే మాటొస్తుంది. తన జీవితమే ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుంది. గత్యంతరం లేక తానే రంగంలోకి దిగింది. పొద్దు పొడుస్తున్న వేళ.. ఆమెలో ధైర్యం ఉదయించింది. పదిహేనేండ్ల మేనల్లుడిని తోడుగా రమ్మని.. తానే స్టీరింగ్ అందుకుంది. కంపెనీ నుంచి సిమెంట్ లోడ్ తీసుకొని.. 108 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఓ పట్టణానికి చేర్చింది. 'ఆ రాత్రి ప్రయాణం నాకు ఇప్పటికీ గుర్తు! లారీ నడపడం అప్పటికైతే ఓ మోస్తరుగా వచ్చంతే! కానీ, ఎలాగైనా లోడ్ అప్పగించాలన్న పట్టుదలతో డ్రైవర్‌గా మారాను' అని చెబుతుంది నీల్‌కమల్.



అక్కడి రోడ్లు.. మనదగ్గర ఉన్నట్టు సాఫీగా ఉండవు. ఆ దారుల్లో లెక్కలేనన్ని మలుపులు తారసిల్లుతాయి. ఎక్కే కొండలు, దిగే లోయలు. కాస్త ఏమరుపాటుగా ఉన్నా.. వాహనం బోల్తా కొట్టడం ఖాయం. ఇంత రిస్క్ ఉన్నా.. నీల్‌కమల్ పట్టించుకోలేదు! అన్‌టైమ్ డెలివరీ ఇవ్వడమే తన కర్తవ్యంగా భావించింది. తెల్లారేసరికల్లా సురక్షితంగా లోడ్‌ను చేరవేసింది. అలా మొదటి ప్రయాణాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేసి అందరి ప్రశంసలూ అందుకుంది. ఆ తర్వాత ఇక వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. ఈ లేడీ డ్రైవర్‌ను చూసి మొదట్లో అందరూ ముక్కున వేలేసుకున్నారు. కొన్నాళ్లకు చప్పట్లు కొట్టి మెచ్చుకోవడం మొదలుపెట్టారు. ఎక్కడికి వెళ్లినా.. ఆమెను గౌరవంగా చూసుకునేవాళ్లు. హిమాచల్‌ప్రదేశ్ ట్రక్ అసోసియేషన్ అయితే.. 'మన ఆడబిడ్డకు కష్టం కలగకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత మీదే' అంటూ లారీడ్రైవర్లకు హుకుం జారీ చేసింది. 'ట్రక్ నడపడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. అర్ధరాత్రులు ప్రయాణం చేయాల్సి వస్తుంది. పైగా అప్పట్లో రోడ్లు భయంకరంగా ఉండేవి. ఒకసారి ఓ ఎత్తు మలుపు దగ్గర.. బండి పికప్ అందుకోలేదు. ముందుకు కదలకపోగా.. వెనక్కి వెళ్లసాగింది. మా మేనల్లుడు హుటాహుటిన దిగి.. వెనుక టైర్లకు అడ్డంగా రాళ్లు పెట్టడంతో బండి ఆగింది' అని తనకు ఎదురైన అనుభవాన్ని పంచుకుంది నీల్‌కమల్.

ఆ దరిమిలా ఆమె ట్రక్ వెనక్కి మళ్లింది లేదు. స్టీరింగ్ స్టక్ అయిందీ లేదు. ఎగుడుదిగుడు దారుల్లో దూసుకుపోతుందామె. దట్టంగా మంచు కురిసినా.. పక్కాగా సాగిపోయింది. బ్యాంకు రుణం తీర్చేసింది. కుటుంబ బాధ్యతలనూ సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తున్నది. కొడుకును చక్కగా చదివిస్తున్నది. తల్లిదండ్రుల ఆలనాపాలనా కూడా చూసుకుంటున్నది. నీల్‌కమల్ చూపిన దారిలో ఇప్పుడు మరెందరో నడుస్తున్నారు. హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లోనే దాదాపు డజను మంది ఆడపడుచులు భారీ వాహనాలను నడిపిస్తున్నారు. వాళ్లందరికీ దారి చూపిన ఘనత మాత్రం నీల్‌కమల్‌కే దక్కుతుంది.

ఆలస్యం.. విషం!

'ఆలస్యం అమృతం విషం!'.. అనే సూత్రం భోజనం విషయంలోనూ వర్తిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆహార నిపుణులు. ఉరుకుల పరుగుల జీవితాలు, రాత్రి విధులు, పార్టీలు.. ఇలా పలు కారణాల వల్ల చాలామంది రాత్రి భోజనాన్ని ఆలస్యంగా ముగిస్తున్నారు. ఇలాంటి అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి భోజనం లేటైతే.. పలు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయని చెబుతున్నారు. ఆలస్యంగా తినే ఆహారం.. త్వరగా జీర్ణమవ్వదు. దీంతో గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపుబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇక ఇలా భోజనం చేసి, అలా పడుకొంటే.. నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. జీర్ణక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అర్ధరాత్రి భోజనం చేయడం కొందరికి అలవాటు. దీర్ఘకాలంలో ఈ అలవాటు గుండెకు హాని కలిగిస్తుంది. ఇక ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఆలస్యమైతే.. జీవక్రియ మందగిస్తుంది. ఫలితంగా శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం మొదలై.. ఊబకాయం బారినపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. రాత్రి పూట కొవ్వులు, చక్కెరతో కూడిన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. పేగు క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం హార్మోన్ల అసమతుల్యతకూ దారితీస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. కాబట్టి భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం మూడు గంటలైనా విరామం ఉండాలి. రాత్రి భోజనం తర్వాత ఓ 15 నిమిషాలైనా నడవాలి.

సంపాదన ఎంత పెరిగినా.. అప్పుల తిప్పలు మాత్రం తప్పడం లేదు. ఇంటి కోసమో.. కారు కొనడానికో.. వ్యక్తిగత అవసరాలకో రుణాలు తీసుకోవాల్సి వస్తున్నది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వడ్డీరేట్ల గురించి కూడా తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ఎందుకంటే.. ఈ వడ్డీరేట్లే రుణగ్రహీతలపై ఆర్థిక భారం పెరిగేలా చేస్తాయి. ప్రస్తుతం బ్యాంకులు, హౌసింగ్ ఫైనాన్స్ కంపెనీలు.. రెండు రకాల వడ్డీ రేట్లను వసూలు చేస్తున్నాయి. అవి.. ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీరేటు, ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేటు. అప్పులు చేయడంలో ఆరితేరినవారికి వీటి గురించి తెలిసినా.. కొత్తవారికి కొంచెం కొత్తగానే అనిపిస్తాయి. పూర్తిగా తెలుసుకుంటేనే.. ఆ తర్వాత ఆర్థికభారం పడకుండా కాపాడతాయి.

ఏ వడ్డీ మంచిది?

ఫిక్స్‌డ్ రేట్లు

ఈ వడ్డీరేట్లు ఎప్పుడూ స్థిరంగానే ఉంటాయి. లోన్ తీసుకున్నప్పటి నుంచి.. టెన్యూర్ ముగిసేవరకు వడ్డీరేటు ఒకేరకంగా ఉంటుంది. ప్రతినెలా చెల్లించాల్సిన ఈఎంఐ కూడా అంతే ఉంటుంది. కాబట్టి, నెలకు ఎంత ఈఎంఐ కట్టాలో ముందే అవగాహన ఉంటుంది. ముఖ్యంగా.. ఎక్కువ రోజులు టెన్యూర్ లోన్ల కోసం ఈ ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీరేట్లు బాగుంటాయి.

ఫ్లోటింగ్ రేట్లు

ఇవి మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. ఫిక్స్‌డ్ రేట్ల కంటే తక్కువగా ఉండే ఈ ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్లు.. దీర్ఘకాలిక రుణాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. సుదీర్ఘకాలంలో వడ్డీరేటు తగ్గింపుల నుంచి ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఆర్బీఐ రెపో రేటును తగ్గించినప్పుడు, బెంచ్‌మార్క్ రేటు తగ్గినప్పుడు ఫ్లోటింగ్ రేటు కూడా తగ్గుతుంది. అంటే.. ఇంటి రుణంపై వడ్డీరేటు కూడా తగ్గుతుంది. దాంతో, నెలనెలా కట్టాల్సిన

ఈఎంఐ కూడా తక్కువ అవుతుంది. అంతేకాదు, పలు బ్యాంకులు/ఆర్థిక సంస్థలు.. రుణాలను ముందస్తుగా చెల్లిస్తే పెనాల్టీని వసూలు చేస్తుంటాయి. అదే.. ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్‌లో తీసుకున్న రుణాలకు ఈ సమస్య ఉండదు. కాబట్టి, ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండానే రుణాలను ముందస్తుగా తీర్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో.. ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్లకు కొన్ని ప్రతికూలతలు కూడా ఉంటాయి. ఆర్బీఐ రెపోరేటు పెంచినప్పుడు, బెంచ్‌మార్క్ రేటు కూడా పెరుగుతుంది. అప్పుడు మీరు చెల్లించాల్సిన వడ్డీ రేటుతో పాటు ఈఎంఐ లేదా రుణ కాలవ్యవధి పెరుగుతుంది. ఇది.. తక్కువ ఆదాయ వర్గాలకు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈఎంఐ డిఫాల్ట్ అయితే.. క్రెడిట్ స్కోరు తగ్గిపోతుంది. అందుకే ఫ్లోటింగ్ వడ్డీ రేటుతో లోన్ తీసుకునేటప్పుడు అన్ని విషయాలూ ముందుగానే చూసుకోవాలి.

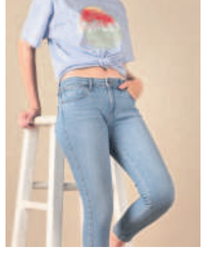
.. ఈ రెండిట్లో ఏ వడ్డీరేటును ఎంచుకోవాలనేది వివిధ అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అప్పులు తిరిగి చెల్లించగలిగే సామర్థ్యం, రుణగ్రహీతల ఆర్థిక స్తోమతను బట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు ఉన్నవారు, ప్రతినెలా చెల్లించే ఈఎంఐ మారకూడదని అనుకునేవారికి ఫిక్స్‌డ్ వడ్డీరేటు బాగుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్యాంకుల్లో వడ్డీ రేట్లు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నప్పుడు, తక్కువ సమయంలోనే రుణాలు తీర్చేస్తామని అనుకునేవారు ఫ్లోటింగ్ వడ్డీరేట్లు ఎంచుకోవడం ఉత్తమమని సూచిస్తున్నారు.

M3తో యాపిల్ కొత్త మేజిక్!

టెక్నాలజీ అంటే ప్యాషన్‌గా భావించే వాళ్లకు, యాపిల్ ప్రొడక్ట్స్ అంటే క్రేజ్ ఉన్నవాళ్లకు గుడ్ న్యూస్! యాపిల్ తన ఐప్యాడ్ ఎయిర్ సిరీస్‌లో మరో అప్‌గ్రేడ్‌ను తీసుకొచ్చింది. అదే ఐప్యాడ్ ఎయిర్ M3. కొత్తగా విడుదలైన ఈ వెర్షన్ ఇప్పుడు మరింత స్మార్ట్‌గా మారింది. ప్రొఫెషనల్ వర్క్, క్రియేటివ్ టాస్క్స్, గేమింగ్.. ఇలా సూపర్ ఫాస్ట్ ప్రాసెసింగ్‌కు ఇది బెస్ట్ చాయిస్! మీరు కంటెంట్ క్రియేటర్ అయితే.. హై-రిజల్యూషన్ వీడియో ఎడిటింగ్‌తో మరింత స్మార్ట్ వర్క్ చేయొచ్చు. డిజైనర్ అయితే.. గ్రాఫిక్స్‌తో ఆడుకోవచ్చు! గేమర్ అయితే లాగ్ లేకుండా హై-ఎండ్ గేమ్స్‌తో దుమ్ము లేపొచ్చు. ఇదంతా M3 చిప్ వల్లే! మునుపటి మోడల్స్‌తో పోలిస్తే మూడున్నర రెట్లు వేగవంతమైన ప్రాసెసింగ్ దీని సొంతం. ఆధునిక గ్రాఫిక్స్ టెక్నాలజీ, మెరుగైన మెషిన్ లెర్నింగ్ సామర్థ్యాలు ఈ డివైస్‌ను అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లాయి. Apple Intelligence సపోర్ట్ ఉండనే ఉంది! రీడిజైన్ చేసిన 'మ్యాజిక్ కీబోర్డ్'తో దీన్ని ల్యాప్‌ట్యాప్‌లా వాడేయొచ్చు. లైట్ వెయిట్ కాబట్టి, ఎక్కడికైనా తీసుకెళ్లొచ్చు. 11 అంగుళాలు, 13 అంగుళాల స్క్రీన్ సైజ్‌తో యాపిల్ దీన్ని అందిస్తున్నది. ఈ స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్ బేసిక్ వెర్షన్ ప్రారంభ ధర రూ.34,900.

అరుదుగానే అందం

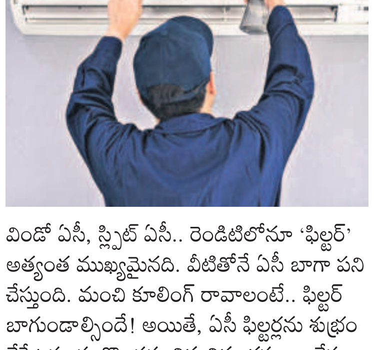
స్కిన్నీ జీన్స్, టైట్ టాప్స్ లాంటి టైట్ దుస్తులతో కాస్త జాగ్రత్త. ఇవి శరీరంలో రక్త ప్రవాహాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. వీటిని రెగ్యులర్‌గా ధరిస్తే.. దీర్ఘకాలంలో రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగపోవడం వల్ల నడుము, ఛాతీ కండరాల్లో తిమ్మిర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పొట్టని బాగా అదిమిపట్టి ఉంచడం వల్ల అసిడిటీ కూడా రావొచ్చు. ఫిట్‌గా, స్లిమ్‌గా కనిపించాలని వేసుకునే స్కిన్‌టైట్ దుస్తుల వల్ల కలిగే అనర్థాలు ఇవి. అందుకే, వదులుగా, మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉండే దుస్తులనే ధరించడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. స్కిన్‌టైట్ ఫ్యాషన్ అరుదుగా పాటిస్తేనే అందం, ఆరోగ్యం.



సులభంగా.. ఏసీ శుభ్రం!

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఏటికేడు వేసవి ఉష్ణోగ్రతలూ పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో, ఫ్యాన్లూ కూలర్లు పక్కన పడేసి.. ఎయిర్ కండిషనర్లు కొనాల్సిన పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు ఉన్నత వర్గాలకే పరిమితమైన ఏసీలు.. ఇప్పుడు మధ్యతరగతి ఇళ్లలోనూ కొలువుదీరుతున్నాయి. అయితే, ఏసీలను ఎక్కువశాతం మంది ఏడాదిలో మూడునాలుగు నెలలు మాత్రమే వినియోగిస్తుంటారు. వేసవి ముగియగానే.. వాటిని ఆన్ చేయడమే మర్చిపోతారు. మళ్లీ మార్చి నుంచే.. ఏసీల వాడకం మొదలుపెడతారు.

ఏసీని మళ్లీ వాడాలంటే.. మొదటగా దాన్ని క్లీన్ చేయాలి. నిజానికి ఆయా సంస్థల టెక్నీషియన్లతోనే ఏసీలను సర్వీసింగ్ చేయించుకుంటే మంచిది. అదనపు ఖర్చు ఎందుకని, మీరే క్లీన్ చేసుకోవాలని అనుకుంటే.. కొన్ని విషయాలను మాత్రం తప్పకుండా ఫాలో కావాలి.



విండో ఏసీ, స్ప్లిట్ ఏసీ.. రెండిటిలోనూ 'ఫిల్టర్' అత్యంత ముఖ్యమైనది. వీటితోనే ఏసీ బాగా పని చేస్తుంది. మంచి కూలింగ్ రావాలంటే.. ఫిల్టర్ బాగుండాల్సిందే! అయితే, ఏసీ ఫిల్టర్లను శుభ్రం చేసేటప్పుడు కొందరు చిన్నచిన్న తప్పులు చేస్తుంటారు. దాంతో ఫిల్టర్లు దెబ్బతిని, పాడైపోతాయి. వాటిని బాగు చేయించాలంటే.. చాలా ఖర్చు కూడా! కాబట్టి, ఏసీ దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే తగిన సూచనలు పాటించాలి.

- ఏసీ ఫిల్టర్లను ప్రతి రెండు వారాలకు ఒకసారి శుభ్రం చేస్తుండాలి. ఇందుకోసం వాక్యూమ్ క్లీనర్‌ను వాడటం మంచిది. దీనికి సున్నితంగా ఉండే బ్రష్‌ను అటాచ్ చేసుకొని, ఫిల్టర్‌ను క్లీన్ చేసుకుంటే ఇట్టే శుభ్రమవుతాయి.
- గోరువెచ్చని నీటిలో తేలికపాటి డిటర్జెంట్ లేదా డిష్ సోప్ కలిపి ఫిల్టర్‌ను శుభ్రం చేయాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో కడిగి.. గాలికి ఆరనివ్వాలి.
- ఒక స్ప్రే బాటిల్‌లో వేడినీళ్లు, లిక్విడ్ సోప్ కలిపి.. ఏసీ కాయిల్స్‌ను శుభ్రం చేయడానికి వాడుకోవాలి. దీంతో కాయిల్స్ పూర్తిగా శుభ్రమవుతాయి.
- ఏసీ నెట్‌పై పేరుకుపోయే దుమ్మూధూళిని తొలగించడంలో బ్లోయర్ లేదా వాక్యూమ్ క్లీనర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

ఈ తప్పులు చేయకండి

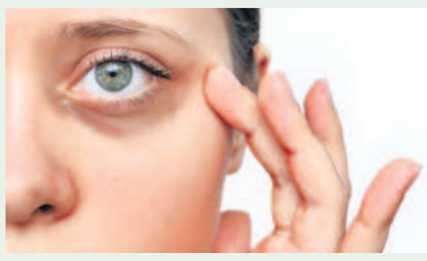
- ఏసీలను శుభ్రం చేయడానికి వాషింగ్ డిటర్జెంట్‌ను ఉపయోగించకూడదు. ఇది ఏసీ ఫిల్టర్‌ను దెబ్బతీస్తుంది.
- ఏసీ ఫిల్టర్ చాలా సన్నగా, సున్నితంగా ఉంటుంది. గట్టిగా ఉండే బ్రష్‌తో వీటిని శుభ్రం చేయాలని ప్రయత్నిస్తే.. అవి పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. బట్టలు ఉతికే బ్రష్ కూడా.. ఏసీ ఫిల్టర్‌కు హాని కలిగిస్తుంది.
- ఎక్కువ దారాలు ఉండే వస్త్రాన్ని ఉపయోగించినా.. ఏసీ ఫిల్టర్ దెబ్బతింటుంది.
- ఫిల్టర్‌ను శుభ్రం చేసేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అది గోడకైనా, నేలకైనా తగిలితే.. ఏసీ ఫిల్టర్ పాడవుతుంది.

వలయాలను వదిలించుకోండి

పెరుగుతున్న స్క్రీన్ టైమ్ వల్ల.. కళ్లు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నాయి. ఎండలు, విటమిన్ల లోపం కూడా.. కళ్లకింద నల్లటి వలయాలకు కారణం అవుతున్నాయి. ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే.. నల్లటి వలయాలు వదిలిపోతాయి.

ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసానికి, కొద్దిగా కీరదోస రసం, చిటికెడు పసుపు కలిపి.. డార్క్ సర్కిల్స్‌పై అప్లయి చేయాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. అయితే, ఈ మిశ్రమం కళ్లలోకి పోకుండా చూసుకోవాలి.

ఒక టీస్పూన్ శనగపిండిలో కొద్దిగా పసుపు, టమాట రసం వేసి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. దీనిని కంటి చుట్టూ అప్లయి చేసి.. 15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి.



డార్క్ సర్కిల్స్‌ను తగ్గించడంలో రోజ్ వాటర్ ముందుంటుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు రోజ్‌వాటర్‌ను కళ్లపై అప్లయి చేసి.. సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. దీనివల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ తగ్గడంతోపాటు కళ్లకు చల్లదనం లభిస్తుంది. కాటన్ బాల్స్‌ను రోజ్ వాటర్‌లో ముంచి.. కళ్లపై పెట్టుకోవాలి. 10 నిమిషాల తర్వాత తీసేయాలి. ఇలారోజూ చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

విటమిన్ ఇ నూనె, కొబ్బరినూనె, ఆలివ్ నూనె మూడింటినీ కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు.. కళ్ల చుట్టూ అప్లయి చేయాలి. వేళ్లతో సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. తెల్లారేసరికి చర్మం మరింత కాంతిమంతంగా కనిపిస్తుంది.