

# బాలమిత్ర

ఫిబ్రవరి - 1999

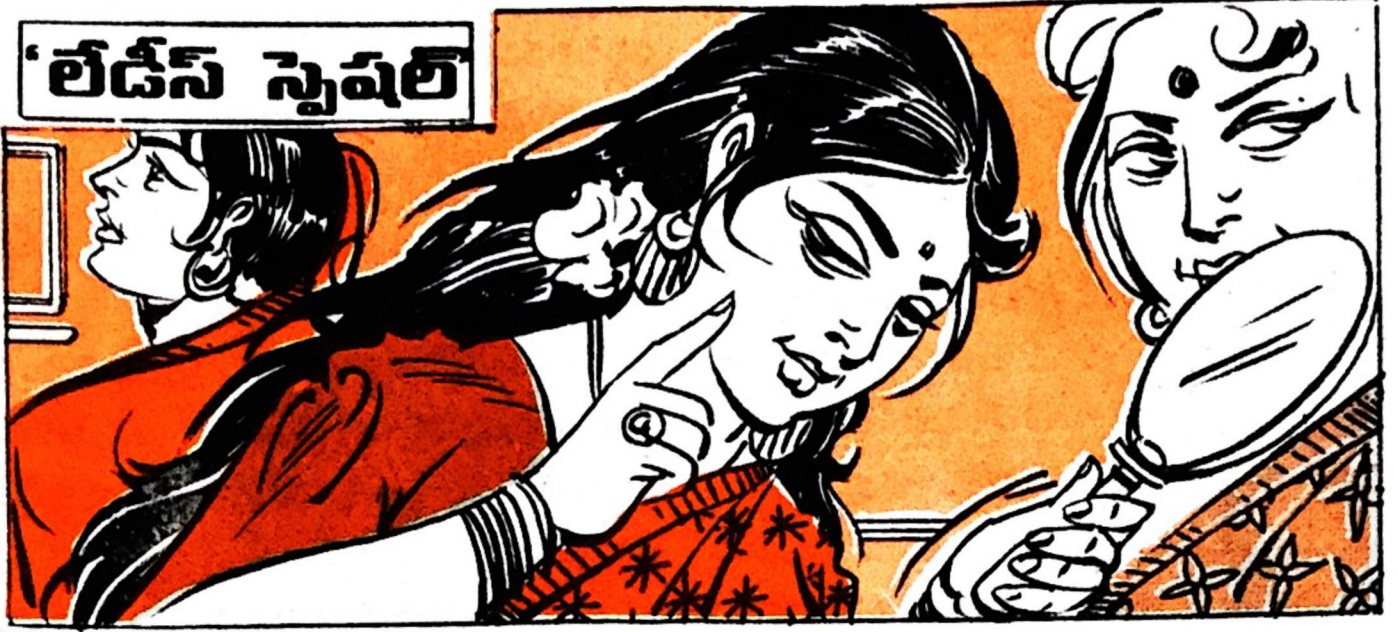


Rs.  
**6**

వెంకటేశ్వర



## 'లేడీస్ స్పెషల్'



### “బడ్జెట్ విషయంలో జాగ్రత్తలు”

సంసారం అన్నాక ప్రతి యింటికి రాబడి ఖర్చు, మిగులు, తగులు అనేవి ఉంటాయి. అయితే ఇంటికి యజమానురాలే హోంమంత్రి - ఆర్థికమంత్రి కాబట్టి రాబడి భర్త నుంచి, పిల్లల నుంచి, తననుంచి ఎటు నుంచి వచ్చినా, ఖర్చుమిగులు పొదుపు చేయాల్సింది, చూడాల్సింది, చేయదగ్గినదీ ఇంటి ఇల్లాలే! కాబట్టి బడ్జెట్ వేసుకుని మరీ రాబడిని చూసుకుని మరీ ఖర్చులు చేస్తూ పొదుపు మిగులు జరిగేలా చూడాలి. అంటే ఇంటి ఇల్లాలు బడ్జెట్ చూడాలి ముందుగా! ఎలాగంటే?

1. వెబుదలు ఇంటికి వచ్చే ఆదాయం ఎంత చూసుకోవాలి. తర్వాత ఏవేం ఖర్చులు ఉంటాయో ఉన్నాయో చూసుకోవాలి. రాబడిని మించి ఖర్చు సంఖ్య పెరిగిందంటే ఖర్చులు ఏవేం వృధాగా, అనవసరంగా

ఉన్నాయో నెలనెలా పద్దుల్లోకి వస్తున్నాయో చూసుకుని అవి తగ్గించుకోవాలి.

2. కావల్సిన మేరకే ఖర్చులు చేయాలి. అవసరమున్న వస్తువులు - కూరలు - బట్టల ఖాతాలు, స్టీలు, వెండి, ఖాతాలు ఉంచుకోని అక్కర్లేనివి నివారించుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఖర్చు డబ్బు తగ్గి డబ్బు మిగులుతుంది.

3. పద్దుల్లో వృధాగా అనిపిస్తున్న పద్దులు తీసేయాలి.

4. సరదానికి - షికార్లకి వారం వారం కాక నెలలో రెండుసార్లు పెట్టుకోవాలి.

5. ఆటోలు - కార్లు - ప్రయాణాలు కాక దగ్గర వాటికి వాటిని ఉపయోగించినా - దూరాలవాటికి బస్సు ప్రయాణాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆఫీసులకు, స్కూళ్ళకు, ఆటోల మీద కన్నా బస్సు వీలు చూసుకోవాలి. ఇలాచేస్తే చాలా ఖర్చు కంట్రోల్ అవుతుంది, మనకు అప్పులు కానివ్వకుండా సరి



పోతుంది.

6. ఇంటి పని- వంటపని ఇల్లాలే చూసుకుంటూ జాగ్రత్త పడితే వంటమనిషి ఖర్చు, పనిమనిషి ఖర్చు మిగిలి మన బడ్జెట్ రాబడి, ఖర్చుకన్నా మిగిలి ఆదా అవుతుంది. తీరికగా కూర్చోవడం మొందుకు ఖర్చులు పెంచుకోవడం మొందుకు? వీలైనంత వరకు ఏదో ఒక పని చేస్తూ వుండండి. వచ్చే బడ్జెట్ తక్కువ చేసే ఖర్చులు ఎక్కువగా వుండడం వలన మీ కుంటుంబంలో కూడా చిక్కులు ఎదురవుతాయి. అందువలన అనవసరమైన ఖర్చులును కంట్రోల్ చేయండి. అభిరుచుల కోసం అప్పులు చేస్తూ ఎగపడటం మొందుకు.

అందుకని బడ్జెట్ ని మించకుండానే సరిపడేలా, లోపలిగానే ఖర్చులు చేసుకుంటే డబ్బు మిగిలి అప్పులు లేక హాయిగా ఆనందంగా బ్రతకవచ్చు! చేసి పాటించి చూడండి!!

“పాట్లలావు తగ్గించుకోవడం ఎలా?”

ప్రతి వారికీ ఇదో సమస్య తయారవుతుంది. కొంత వయసురాగానే స్లిమ్ నెస్ పోయి పాట్లరావడం, లావుగా ఎబ్బెట్టుగా తయారవటం అందవికారం కలగటం పరిపాటి. అయితే అంతమాత్రాన్నే విచారించడం, డీప్రెస్ అవటం, కృంగిపోవటం చేసే కన్నా అది నివారించే ఆలోచన చూసుకోవాలి! ఎలాగంటారా?

1. తిండి విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరి! ఎక్కువగా భోజనం చేయటం, ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి దవడకిందవేసి నమ

లటం, స్వీట్స్, పళ్ళు, పళ్ళురసాలు (జ్యూస్లు) నెయ్యి, వెన్న, పెరుగు వంటివి ఎక్కువగా తినటం ముఖ్యంగా తగ్గించాలి. వీటివల్లే ఒళ్ళురావటం పెద్దగా పాట్లు పెరగడం జరుగుతుంది.

2. తిండికి తగిన శ్రమ కూడా చేస్తూంటే ఈ సమస్య దానంతటదే కొంతవరకూ తగ్గుతుంది. మధ్యాహ్నం నిద్ర అలవాటు, పని ఎక్కువగా చేయకుండా పనిమనుషుల మీదే ఆధారపడటం, శరీరాన్ని సుఖపెట్టా సుఖానికి చేరువగా చేయటం, లావు పెరగడానికి మరో ముఖ్య కారణం కూడా.

3. రోజూ అంతో ఇంతో దూరం కాలినడక అలవాటు చేసుకోవాలి. మెట్లు ఉంటే ఎక్కువగా దిగుతూ చేస్తూండాలి. లైట్ మీల్స్ తీసుకోవాలి. నిద్ర టైమ్ తగ్గించుకోవాలి. పని ఎక్కువగాను, విశ్రాంతి తక్కువగాను ఉండేలా చూసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండడమేకాక, లావు, పాట్ల తగ్గి స్లిమ్ గా తయారవుతారు.

4. ఉదయం లేమానే పరగడపున 'గోరువెచ్చటి పావుగ్లాసు నీళ్ళలో మూడుచుక్కల నిమ్మరసం చేర్చి 40 రోజులు తాగితే పూర్తిగా లావు పాట్ల తగ్గి స్లిమ్ గా అందంగా ఆరోగ్యంగా జీర్ణశక్తి కలిగి ఉంటారు.

ఇలా ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే పాట్లకానీ, లావుకానీ దానంతటవే తగ్గి మీకు ఆనందాన్ని, అందాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇవి మీ అందం ఆనందం ఆరోగ్యం కోసమే కదా! పాటించి చూడండి!