సివిల్స్ మొదటి ప్రయత్నంలో ప్రిలిమ్స్ కూడా దాటలేక పోయిందామె. కుంగుబాటు నీడలా వెంటాడింది. దిగాలుపడుతున్న బిడ్డకు అండగా నిలిచారు తల్లిదండ్రులు. 'నువ్వు సాధించగలవు' అని వెన్ను తట్టారు. ఉత్సాహంగా మరో ప్రయత్నానికి నడుం బిగించింది. సొంతంగా ప్రిపేర్ అయింది. ప్రణాళికా బద్ధంగా తన మేధకు పదును పెట్టింది. రెండో ప్రయత్నంలోనే సివిల్స్‌లో 11వ ర్యాంకు సాధించి.. టాక్ ఆఫ్ ద తెలంగాణగా నిలిచింది ఇట్టబోయిన శివాని. రాణి రుద్రమ తనకు స్ఫూర్తి అని చెబుతున్న ఈ ఓరుగల్లు బిడ్డ 'జిందగీ'తో పంచుకున్న విశేషాలు ఆమె మాటల్లోనే..

గోటి అంచున వసంతం!

రుతువుల్లో అందమైనది ఏదీ అంటే వసంతానికే ఓట్లు ఎక్కువ పడతాయి. ఆకురాల్చడం నుంచి అందమైన పూలు పూసే దాకా సాగే కాలపు ముచ్చటైన మజిలీ ఇది. లేలేత చిగుళ్లు, చూడచక్కని వర్ణాల్లో విరబూసే విరిబాలలూ ఇక్కడి అలంకారాలు. అందుకే వసంతం అంటే ఓ ప్రత్యేకత. మనసును కట్టిపడేసే ఆ సౌందర్యాన్ని ఫ్యాషన్ మాత్రం ఎందుకు వదిలేస్తుంది! లేత తమలపాకులను పోలిన స్త్రీల గోటి మీద ప్రదర్శించి తన తరహాలో ప్రకృతికి కితాబునిస్తుంది. అందుకే ఇప్పుడు 'స్ప్రింగ్ నెయిల్స్' అన్నది కొత్త నెయిల్ ట్రెండ్. లేలేత వన్నెలు, చిన్ని చిన్ని పువ్వులు గోళ్ల మీద ముద్రించడమే ఇందులో ప్రత్యేకత. లేత గులాబీ, ఆకాశ నీలం, గోధుమ వన్నెలు ఎక్కువగా ఉంటాయిందులో. దాని మీద లేత చిగుళ్లు, చిట్టి పుష్పాలను నెయిల్ ఆర్ట్‌లాగా వేస్తారు. బంగారు రంగు ఫినిషింగ్‌లు, సన్నటి చుక్కల్లా మెరిసే కుందన్ల జోడింపులు అదనపు హంగులు. మొత్తానికి చూడగానే వసంతపు అందం గోటి మీద ప్రతిబింబించడమే ఈ ట్రెండ్ లక్ష్యం. మరి మీరూ వేస్తారా వసంతపు రంగులు?!

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

గురువారం | 24 ఏప్రిల్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com VIII

ఓటమి నేర్పిన గెలుపు ఇది

లక్ష్యం గొప్పగా ఉంటే సరిపోదు.. ప్రయత్నం బలంగా చేయాలని మా నాన్న ఎప్పుడూ చెబుతుండేవారు. ఆయన మాటలే నేటి విజయానికి బాటలు పరిచాయి. మాది ఖిలా వరంగల్‌లోని శివనగర్. నాన్న రాజు మెడికల్ రిప్రజెంటేటివ్, అమ్మ రజిత గృహిణి. నాకో తమ్ముడు, చెల్లెలు ఉన్నారు. నా స్కూల్ చదువంతా ఖమ్మంలో సాగింది. పదో తరగతి తర్వాత ఇడుపులపాయ ట్రిపుల్ ఐటీలో బీటెక్ ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ చేశాను. ఎందుకో తెలియదు కానీ చిన్నప్పటి నుంచి సివిల్స్ కొట్టాలని ఉండేది. బీటెక్ పూర్తయ్యాక సివిల్స్ సాధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాను.

ఐదు మార్కులతో మిస్సయ్యా..

మామూలు మధ్యతరగతి కుటుంబం ఆలోచన అంతా చదువుల చుట్టూనే తిరుగుతుంది. మా ఇంట్లోనూ అంతే! కష్టపడి చదువుకుంటేనే భవిష్యత్తు అని చెప్పేవారు నాన్న. మా చదువులకు ఏ లోటూ రాకుండా చూసుకునేవారు. చిన్నప్పటి నుంచి టీవీలో న్యూస్ చూడటం తప్ప.. గంటల కొద్దీ సినిమాలు చూసి ఎరుగం. అప్పుడప్పుడు నాన్న జీకే ప్రశ్నలు అడిగేవారు. ఇంట్లో పేపర్ చదవడం తప్పనిసరి. పెద్దవుతున్న కొద్దీ.. న్యూస్ బాగా ఫాలో అవ్వడం అలవాటైపోయింది. దిన పత్రికల్లో కలెక్టర్లు తీసుకున్న నిర్ణయాలు, చేసే పనుల గురించి చదివినప్పుడు మనం కూడా ఆ స్థాయికి చేరుకోవాలి అనిపించేది. అలా తెలియకుండానే ఐఏఎస్ కావాలన్న లక్ష్యం నాలో జీర్ణించుకుపోయిందేమో! 2023 ప్రిలిమ్స్‌లో ఐదు మార్కుల తేడాతో విఫలమయ్యాను. మానసికంగా ఇబ్బందిపడ్డాను. కుంగుబాటుకు గురయ్యాను.

పేదలకు అండగా ఉంటా..

'వైఫల్యాలను అధిగమించినప్పుడే గెలుపు రుచి ఇంకా బాగుంటుంది' అని అమ్మానాన్న ప్రోత్సహించారు. వారి సహకారంతో రెండో ప్రయత్నానికి శ్రీకారం చుట్టాను. సత్యం జైన్ గైడెన్స్, ఉచిత ఆన్‌లైన్ స్టడీ మెటీరియల్‌ను నమ్ముకొని యుద్ధానికి సిద్ధమయ్యాను. రెగ్యులర్ కోచింగ్ తీసుకోకుండా సొంతంగా ప్రిపేర్ అయ్యాను. సివిల్స్‌లో ఆంత్రొపాలజీ ఆప్షనల్‌గా తీసుకున్నాను. మనుషులకు సంబంధించిన సబ్జెక్టు కావడంతో ఆసక్తితో చదివాను. ఈ ప్రయాణంలో సెల్‌ఫోన్, సోషల్ మీడియాకు దూరం పాటించాను. నా దృష్టంతా పరీక్ష మీదే కేంద్రీకరించాను. సివిల్స్ ప్రిపరేషన్ వల్ల తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన గ్రూప్ 1లోనూ విజయం సాధించాను. 21వ ర్యాంకు సాధించాను. ఆ సంగతి మరవక ముందే... సివిల్స్‌లో 11వ ర్యాంకు రావడం

మరింత ఆనందం కలిగించింది. ర్యాంకు సంగతి నాన్నే స్వయంగా చెప్పడంతో భావోద్వేగానికి గురయ్యాను. నా ప్రయాణం ఇప్పుడే మొదలైంది. కలెక్టర్‌గా పదిమందికీ సేవ చేసే అవకాశం దొరికింది. పోటీ పరీక్షలకు లక్షల మంది హాజరైతే.. వందల మందికి మాత్రమే ఇలాంటి అరుదైన అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని.. పేదలకు అండగా నిలవాలన్నదే నా అభిమతం.

ప్రశ్నలన్నీ ఓరుగల్లుపైనే

సివిల్స్ ఇంటర్వ్యూలో ఎక్కువగా కాకతీయ సామ్రాజ్యం గురించి ప్రశ్నలు అడిగారు. వరంగల్‌లో పుట్టి, పెరిగిన నాకు కాకతీయుల చరిత్ర, రాణీ రుద్రమ శక్తియుక్తులు, ఇక్కడి చారిత్రక నిర్మాణాలపై విపరీతమైన ఆసక్తి ఉండేది. అందుకే కాకతీయ వైభవం గురించి బాగా అధ్యయనం చేశా! దీంతో ఇంటర్వ్యూలో వాళ్లు అడిగిన ప్రశ్నలకు సహేతుకంగా సమాధానాలు చెప్పగలిగా. అలాగే వరంగల్ జిల్లా మిర్చి, హ్యాండ్లూమ్‌పై కూడా ప్రశ్నలు అడిగారు. అన్నిటికీ సంతృప్తికరమైన సమాధానాలు ఇవ్వగలిగాను.

... కొత్త రమేశ్
చకినాల శ్యామ్ సుందర్

వర్కవుట్ చేద్దాం ఫ్రెండ్స్..

'జిమ్‌కు ఎందుకు వెళ్తున్నావ్?' అని ఎవరినైనా అడిగితే.. స్లిమ్ కావడానికనో.. కండలు పెంచడానికనో సమాధానం చెప్పడం సహజం. కానీ, నేటి యంగ్ తరంగ్‌లు దీనికి భిన్నంగా స్పందిస్తున్నారు. 'ఫిట్‌నెస్ కోసం మాత్రమే కాదు.. ఫ్రెండ్‌షిప్ కోసం కూడా' అని చెబుతున్నారు. జిమ్‌లో కేవలం చెమటలు కక్కడమే కాదు.. చనువుగా మాటలూ కలుపుతున్నారు. కండలు మాత్రమే కాదు.. నెట్‌వర్క్ కనెక్షన్లూ పెంచుకుంటున్నారు. 'ఫిట్‌నెస్.. ఫ్లెక్సింగ్.. ఫ్రెండ్‌షిప్' అన్నీ కలిపి జెన్ జెడ్ కొత్త ట్రెండ్‌ను ఫాలో అవుతున్నది.

ఆన్‌లైన్‌లో దొరికే దోస్తుల కన్నా.. జిమ్‌లో కలిసే ఫ్రెండ్ బెస్ట్ అంటున్నది నేటి తరం. ఇతర వేదికల్లో పరిచయాలైన తర్వాత.. అభిరుచులు కలిస్తేనే స్నేహం చిగురించే అవకాశాలు ఉంటాయి. అదే జిమ్ స్నేహాల్లో అందరి కామన్ మంత్రం ఫిట్‌నెస్. అభిరుచులు కలిసిన తర్వాత అభిప్రాయాలు కలవడం ఎంతసేపు? అందుకే, జిమ్ స్నేహాలు ఇటీవల తెగ వర్కవుట్ అవుతున్నాయని పలు డేటింగ్ యాప్‌లు నిర్వహించిన సర్వేల్లో తేటతెల్లమైంది. డేటింగ్ యాప్ బంబుల్ 'ఫిట్‌నెస్ సెంట్రిక్ డేట్స్' కోసం క్యాంపెయిన్లు కూడా మొదలుపెట్టింది. వీళ్లు నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో 52 శాతం జెన్ జెడ్ ఇండియన్ సింగిల్స్.. ఫిట్‌నెస్ సెంట్రిక్ డేట్‌కి ఆసక్తి చూపిస్తున్నారట. 95 శాతం మంది 'స్పోర్ట్స్ ఫస్ట్ డేట్'కి ఓటేస్తున్నారట. తమ పార్ట్‌నర్‌కు గానీ, ఫ్రెండ్‌కు గానీ ఆటలపై మోజు లేకుంటే 44 శాతం మంది వారితో 'డీల్ బ్రేకప్' అని నిర్మొహమాటంగా చెప్పేస్తున్నారట. అంతేకాదు, వర్కవుట్ ప్లేస్‌లో చిగురించిన స్నేహాలు.. యువతను జిమ్‌కు ఉత్సాహంగా వెళ్లడానికి ప్రేరణగా నిలుస్తున్నాయట కూడా!

కొంగుముడి దాకా..

2024లో స్పోర్ట్ అండ్ ఫిట్‌నెస్ యాప్ స్ట్రావా విడుదల చేసిన 'ఇయర్ ఇన్ స్పోర్ట్' సర్వే రిపోర్ట్ ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. ఈ సర్వేలో పాల్గొన్నవారిలో 58 శాతం మంది తమకు జిమ్‌లో కొత్త ఫ్రెండ్ కలిశారని చెప్పుకొచ్చారు. ఇక ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు తమ వర్కవుట్ ఫ్రెండ్‌తో డేటింగ్‌కు కూడా వెళ్తున్నారని వెల్లడైంది. వీరిలో కొందరు కొంగుముడి కూడా వేసుకుంటున్నారట. పబ్ కన్నా.. జిమ్‌లో ఏర్పడే పరిచయాలు సురక్షితం, సున్నితం, ఉపయోగకరం అని ఈ జనరేషన్ భావిస్తున్నది. జిమ్‌లు కొందరికి డేటింగ్‌కు దారి చూపితే.. మరికొందరికి కెరీర్ నెట్‌వర్కింగ్ హబ్‌లా పనిచేస్తున్నాయి. 'నా జిమ్ ఫ్రెండ్ ద్వారా నాకు జాబ్ రిఫరల్ కూడా వచ్చింది' అని హ్యాపీగా పోస్టు చేస్తున్నారు పలువురు.

సోషల్ క్లబ్స్‌గా..

నయా జనరేషన్ ఆసక్తులను గమనించిన జిమ్ నిర్వాహకులు తమ కార్యకలాపాల్లో మార్పులు తీసుకొస్తున్నారు. కల్ట్‌ఫిట్ లాంటి సంస్థలు క్లయింట్స్ కోసం గ్రూప్ వర్కవుట్స్ అందిస్తున్నాయి. మైక్రో ఈవెంట్లు, జాయింట్ వర్కవుట్స్, టీమ్ బేస్డ్ ఇలా రకరకాల చాలెంజెస్‌ని పరిచయం చేస్తున్నాయి. జిమ్‌లో చిగురించిన బంధాలు మరింత బలపడటానికి క్రాఫ్ట్ వర్క్‌షాప్స్, మారథాన్స్, పెయింటింగ్ సెషన్స్ కూడా నిర్వహిస్తున్నాయి. అందుకే,

జిమ్ అంటే తమకు రొటీన్ కాదనీ, రిలేషన్స్‌కు వారధి అని భావిస్తున్నారు యువతీయువకులు. కలిసి వర్కవుట్ అయినప్పుడు కలిసి జీవించేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరుగులు తీస్తూ... ట్రెండింగ్‌గా పార్ట్‌నర్‌ని వెతుక్కుంటున్నారు. మొత్తంగా జిమ్ బాట పట్టినవారు ఫిట్‌నెస్ సంపాదించుకోవడంతో పాటు బోనస్‌గా సామాజికంగా యాక్టివ్‌గా మారుతున్నారు. ఈ ట్రెండ్‌ను మనమూ స్వాగతిద్దాం!!

రోడ్లపై రయ్యిమంటూ..

దేశంలో మహిళా డ్రైవర్లు పెరుగుతున్నారు. హైవేలపై రయ్యిమంటూ దూసుకెళ్తున్నారు. కుటుంబ పోషణ కోసం ట్యాక్సీ, ఆటోలు నడిపేవాళ్లే కాకుండా.. లగ్జరీ కార్లు కొనడంలోనూ ఆడవాళ్లు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ల అమ్మకం సంస్థ.. 'స్పిన్నీ' ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. దేశంలోని మహిళా డ్రైవర్లపై ఇటీవలే ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా పలు విషయాలను వెల్లడించింది. 2025 నివేదిక ప్రకారం.. మనదేశంలో సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ల కొనుగోలుదారుల్లో మహిళల వాటా.. 46 శాతంగా ఉన్నది. 2023లో వీరి వాటా కేవలం 16 శాతం మాత్రమే! ఢిల్లీ– జాతీయ రాజధాని ప్రాంతం పరిధిలో అత్యధికంగా 48 శాతం కొనుగోలుదారులు మహిళలేనట. ముంబై నగరం.. 46 శాతంతో ఆ తర్వాతి స్థానంలో నిలిచింది. వీరిలో దాదాపు సగంమంది డ్రైవర్లుగా రోడ్లపై నిత్యం చక్కర్లు కొడుతున్నారు. మామూలు కార్లేకాదు.. లగ్జరీ బ్రాండ్ వాహనాల కొనుగోలులోనూ ఆడవాళ్లు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. మెర్సిడెస్–బెంజ్ కొనుగోలుదారుల్లోనూ 15 శాతం మహిళలే ఉన్నట్టు సర్వేలో తేలింది. అదే సమయంలో కొత్త కార్ల కొనుగోలులో మాత్రం మహిళలు తక్కువగా ఉన్నారని వెల్లడించింది. అయినా.. గతంతో పోలిస్తే వాహనరంగంలో మహిళా శ్రామిక శక్తి పెరుగుతున్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే.. పురుషులు తక్కువ ధర, బేసిక్ వేరియంట్ల వైపు ఎక్కువగా ఆకర్షితులవుతున్నారట. అందుకు భిన్నంగా.. మహిళలు మధ్యస్థ, అగ్రశ్రేణి వేరియంట్ల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారని సర్వే చెబుతున్నది. మెరుగైన ఫీచర్ల కోసం ఎక్కువ ధర చెల్లించడానికి మహిళలు ముందుకొస్తున్నారట. బ్రాండ్‌తోపాటు అనుభవానికి కూడా ఆడవాళ్లు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారనీ, వారి ఆసక్తి, ప్రోత్సాహంతో వాహనరంగంలోనూ రాకెట్ వేగంతో దూసుకెళ్తున్నారనీ సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు.

మూత్రం మంట రాకుండా

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

హలో జిందగీ. ఎండకాలం తరచూ వేడి చేయడం, దానివల్ల మూత్రం మంటగా రావడం, లేదా విరేచనాలు అవ్వడంలాంటివి చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే మన ఆహారంలో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి. తెలియజేయగలరు.

సాధారణంగా మన శరీరం కాలానుగుణంగా కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు చలికాలంలో చర్మంలో పల కొవ్వుల్ని తయారుచేస్తుంది. అంటే చలిని తట్టుకునేలా మనల్ని సంసిద్ధుల్ని చేయడం అన్నమాట. దీన్నే థర్మోరెగ్యులేషన్ అంటారు. ఈ శరీర ధర్మం వేసవిలోనూ పనిచేస్తుంది. బయట వేడిగా ఉంటుంది కాబట్టి మన శరీరంలో క్రియలన్నీ సక్రమంగా జరిగేందుకు కొంత శాతం నీటిని అది నిల్వ చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంటుంది. ఇంకా ఈ కాలంలో వేడి వల్ల చెమట రూపంలో కొంత నీరు బయటికి వెళుతూ ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో మనం నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కేవలం నీరు మాత్రమే అంటే ఎక్కువ తాగలేం కాబట్టి, శరీరాన్ని చల్లబరిచే ఆహారం తీసుకోవడమూ ముఖ్యం. ఆకుకూరలు, పుచ్చకాయ, కమలా, దోసకాయ, కీర లాంటి వాటితోపాటు కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మకాయ నీళ్లలాంటివి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. విటమిన్ సి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. అది ద్రవాలను పట్టి ఉంచుతుంది. అలాగే పుదీన నీళ్లు తీసుకుంటే అందులోని మెంథాల్ కూలింగ్ ఎఫెక్ట్‌ను కలగజేస్తుంది. ఎండకాలంలో శరీరంలో నీటి స్థాయులు తగ్గిపోయి ఎలక్ట్రోలైట్ ఇంబ్యాలెన్స్ జరుగుతుంది. కొబ్బరి నీళ్లు వాటి స్థాయుల్ని సమతులీకరిస్తాయి. పంచదార నీళ్లు కూడా ఇదే రీతిలో వేగంగా ఎలక్ట్రోలైట్లను అందిస్తాయి. మజ్జిగ కూడా అంతే, నోరు ఎండిపోయినట్టు లేకుండా చేస్తుంది. దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆహారాలన్నీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. సాధారణంగా ఎండకాలంలో శరీరం నీటిని దాచుకున్నప్పుడు మూత్రంలో నీటి శాతం తగ్గుతుంది. కిడ్నీల్లో ఫిల్టరై బయటికి వచ్చే వ్యర్థాల గాఢత పెరుగుతుంది. క్లోరైడ్, అమ్మోనియాలాంటివి అందులో ఉండటం వల్ల మూత్రానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడి చర్మం మంట వస్తుంది. కాబట్టి ఎండకాలంలో వేడి చేయకుండా ఉండాలంటే నీటితోపాటు, నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకుంటే సరి!

సాఫ్ట్‌గా గడిపొద్దాం!

నేటితరం.. ఉరుకులు పరుగులతోనే జీవితాన్ని గడిపేస్తున్నది. ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునేదాకా.. కాలంతో పరుగులు తీస్తున్నది. ఇంట్లో ఉన్నా, ఆఫీస్‌కు వెళ్లినా.. వారి పరిస్థితి ఆగమాగమే అవుతున్నది. చివరికి సరదాగా గడపాల్సిన విహారయాత్రల్లోనూ.. ప్రశాంతంగా ఉండలేకపోతున్నది. ఈ పరిస్థితికి ఓ కొత్త ట్రెండ్ పరిష్కారం చూపుతున్నది. 'సాఫ్ట్ ట్రావెల్'.. విహారయాత్రలను అందంగా, ఆహ్లాదంగా మారుస్తున్నది.

వారం మొత్తం కష్టపడి.. వారాంతంలో ఒక ట్రిప్ ప్లాన్ చేస్తారు. సరదాగా గడిపొద్దామని బయల్దేరి.. అంతటా హడావుడి పడుతుంటారు. ప్రయాణం మొదలైనప్పటి నుంచి ముగిసేదాకా.. ప్రతి విషయంలోనూ ఆగమాగం అవుతుంటారు. మన సారా సందర్శించాల్సిన ప్రదేశంలో పట్టుమని పది నిమిషాలు కూడా ఉండలేరు. స్థానిక వంటకాల్ని ఆస్వాదించలేరు. ఫ్లయిట్ టైమ్ అవుతుందనో.. ట్రెయిన్ బయల్దేరుతుందనో కంగారు పడుతుంటారు. ఆగమేఘాల మీద తిరుగు ప్రయాణం అవుతారు. ఇలాంటి విహారయాత్రలు ఎన్ని చేసినా.. మనసుకు ఏమాత్రం ప్రశాంతంగా అనిపించదని అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి పరిష్కారంగా.. 'సాఫ్ట్ ట్రావెల్' చేయాలని సూచిస్తున్నారు.

ఏంటీ 'సాఫ్ట్ ట్రావెల్'?

2025లో అత్యంత ఆసక్తికరమైన, అత్యంత ప్రశాంతమైన 'ట్రావెల్ ట్రెండ్'గా నిలుస్తున్నది.. సాఫ్ట్ ట్రావెల్! ప్రపంచాన్ని మరింత ప్రశాంతంగా అన్వేషించడానికి ఈ ట్రెండ్ ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నది. సమయం మించిపోతున్నదన్న బెంగ లేకుండా, ఎలాంటి తొందరపాటు పడకుండా.. ప్రశాంతంగా, హాయిగా ట్రిప్‌ను ఎంజాయ్ చేయడమే.. సాఫ్ట్ ట్రావెల్! ప్రస్తుతం టూర్ ప్లాన్ చేసుకునే ప్రతి ఐదుగురిలో.. ఒకరి కంటే ఎక్కువమంది తగినంత విశ్రాంతినే

కోరుకుంటున్నారు. మానసిక ఆరోగ్యం, తమను తాము తెలుసుకునేందుకు ఏదో ఒక ట్రిప్ వెళ్లాలని ప్లాన్ చేసుకుంటారు. ఇలాంటివారంతా ఇప్పుడు 'సాఫ్ట్ ట్రావెల్' వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు.

ఎన్నో ప్రయోజనాలు

సాఫ్ట్ ట్రావెల్ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో మానసిక ప్రశాంతతకే తొలి ప్రాధాన్యం. ఉదయం లేవడం.. ఆదరాబాదరాగా తినడం.. సైట్ సీయింగ్‌కు వెళ్లడం సాఫ్ట్ ట్రావెల్‌లో ఉండదు. మీకు కావాల్సినంత సమయంపాటు పడుకోవచ్చు. ఇందులో భాగంగా ఒకే ప్రాంతంలో వారం, పది రోజులపాటు ఉంటారు. కాబట్టి, అక్కడి సంస్కృతి సంప్రదాయాల గురించి పూర్తిగా అవగాహన ఏర్పడుతుంది. స్థానిక ఆహారాలనూ పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించొచ్చు. ఆ రోజు ఏం చేయాలో.. ఎక్కడెక్కడ తిరగాలో మీరే నిర్ణయించుకోవచ్చు. మీకు నచ్చినట్టుగా ఉండొచ్చు. ఇందులో మరో ముఖ్యమైన అంశం.. సాఫ్ట్ అడ్వెంచర్. సుదూర ప్రాంతాలకు హైకింగ్‌లు, ట్రెక్కింగ్ చేయడం. ఇందులోనూ థ్రిల్ ఉంటుంది. కాకుంటే.. కొంచెం నెమ్మదిగా, సాఫ్ట్‌గా! ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. సాఫ్ట్ ట్రావెల్ అంటే, ప్రయాణాన్ని మరింత సౌకర్యంగా, విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్టుగానే ఆస్వాదించడం.

మరెందుకు ఆలస్యం.. ఎలాగూ పిల్లలకు వేసవి సెలవులు వచ్చేశాయి. పెట్టేబేడా సర్దుకోండి. మీకు నచ్చిన.. మీరు మెచ్చిన పర్యాటక ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోండి. వారం – పది రోజులు కాదు.. అధమపక్షం పక్షం రోజులైనా ప్రశాంతంగా గడిపిరండి.

శీఘ్రమేవ సుదీర్ఘయాత్రా ఫలసిద్ధిరస్తు!