## ఫిఫ్టీ ప్లస్.. ట్రావెలింగ్‌లో బెస్ట్!

**ఒకప్పుడు** సోలో ట్రావెలింగ్, సాహస యాత్రలంటే.. యువతే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేది. కానీ, ఇప్పుడు సీన్ రివర్స్ అయ్యింది. సోలో ట్రావెలింగ్‌లో యూత్ వెనకబడి పోయింది. ఈ కేటగిరీలో 45 ఏండ్లు పైబడిన వారిదే పైచేయిగా ఉన్నట్టు 2025 ఉమెన్స్ ట్రావెలర్స్ సర్వే నివేదిక తేల్చింది. మనదేశంలో ఒంటరిగా ప్రయాణం చేస్తున్న మహిళల్లో.. 45–55 ఏండ్లవారే అధిక సంఖ్యలో ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. మొత్తం మహిళా సాహస యాత్రికుల్లో 50% మంది పెద్దవాళ్లే ఉండగా.. 25–35 ఏండ్ల వయసున్నవారిలో కేవలం 5% మంది మాత్రమే సోలో ట్రావెలింగ్‌కు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు సర్వేలో తేలింది. 45 ఏండ్లు పైబడినవారిలో చాలామంది ఎక్కువ ఆదాయం, తక్కువ కుటుంబ బాధ్యతలు కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి, వారు ప్రయాణాలకు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారట. వీరు ఇండ్లలో పర్మిషన్లు తీసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా తక్కువే! దాంతో అనుకున్నదే తడవుగా పెట్టేబేడా సర్దేస్తున్నారు. ఒంటరిగానో, సన్నిహితులతో కలిసో.. ట్రావెలింగ్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. సురక్షితమైన పరిస్థితుల్లో.. చిన్నచిన్న సమూహాలతో కలిసి ప్రయాణాలను ఆస్వాదిస్తున్నారు. అదే సమయంలో.. 25–35 ఏండ్ల యువతులు చదువులు, కెరీర్‌పై దృష్టిపెట్టడం వల్ల ట్రావెలింగ్‌కు దూరంగా ఉంటున్నారు. అందులోనూ సోలోగా ప్రయాణించడానికి ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు కూడా అంగీకారం తెలపడం లేదట. భద్రతే ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెబుతున్నారు. జీవితంలో అన్నిరకాల ఎత్తుపల్లాలు చూసిన పెద్దవాళ్లు.. ఈ సాహస యాత్రలను స్వీయ వ్యక్తీకరణ రూపంగా చూస్తున్నారు. నచ్చిన ప్రాంతాన్ని సందర్శిస్తూ.. ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు.


నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

శుక్రవారం | 2 మే 2025 12
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

## ఆరుపదుల అందం

**సినీ** నటి, దర్శకురాలు, నృత్య దర్శకురాలు, స్క్రిప్ట్ రైటర్, టీవీ హోస్ట్, ప్రొడ్యూసర్.. ఇలా అనేక రంగాల్లో సత్తా చాటారు ఫరాఖాన్. అరుపదుల వయసులోనూ అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటూ అంతే ఉత్సాహంగా పనిచేస్తున్నారు. ఈ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి తన ఆరోగ్య రహస్యాన్ని వెల్లడిస్తూ.. 'నాకు రుచికరమైన వంటలంటే చాలా ఇష్టం. కానీ, తినడానికి పరిమితులు ఉండాలి. నేనైతే రోజుకు రెండుసార్లు తింటాను, అదీ మితంగా! మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం చేస్తాను. సమయానికి తింటాను. వాయిదాలు ఉండవు. రాత్రి పూట కచ్చితంగా ఏడున్నరకు డిన్నర్ చేస్తాను. ఇలా పరిమితంగా, నియమంగా తినడం వల్లే సన్నబడ్డాను. 'ఝలక్ దిఖలా జా' సీజన్ కంటే ముందు ఈ ఆహార నియమావళితోనే లావు తగ్గాను. దీర్ఘకాలం ఫాస్టింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని నిల్వ కొవ్వులన్నీ కరిగిపోయి స్లిమ్‌గా అయ్యాన'ని ఫరా చెబుతున్నది. అందమె ఆనందం అన్నారు. ఫరా విషయంలో అందమే ఆరోగ్యం. ఐశ్వర్యం కూడా!

**భాగ్య, బాబు.. ఇద్దరూ హైస్కూల్ చదువు పూర్తి చేయలేదు. పొద్దునే లేస్తరు. ఇంటి పని చేసుకుంటరు. కొడుకు ఫోన్ పట్టుకుంటే.. అందర్నీ నవ్వించే ముచ్చట పెడుతరు. ఆ వీడియో సోషల్ మీడియాలో పెట్టి, పిల్లలు బడికి.. బాబు హమాలీ పనికి, భాగ్య పొలం కైకిలికి పోతరు. అశ్లీలత లేకుండా మొగుడూపెళ్లాల సరదా ముచ్చట్లతో సాగిపోయే 'భాగ్యవంతుడు బాబు'కు సోషల్ మీడియాలో మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్న వీరిద్దరికీ ఉన్నది ఒకటే ఫోన్! అయితేనేం? 'అందరి సంతోషమే మా సంపద' అంటున్న ఈ పేదింటి జంట అసలు ముచ్చట్లివి...**

# భాగ్యవంతుడు బాబు

**ఎ**డ్ల బాబు ఎనిమిదో తరగతి వరకు చదివాడు. భాగ్య పదోతరగతి చదివింది. వీళ్లది పెద్దపల్లి జిల్లా ఓదెల మండలంలోని రూప్‌నారాయణ పేట. బాబు పదహారు సంవత్సరాల వయసులోనే హమాలీ పని మొదలుపెట్టాడు. కూరగాయల మార్కెట్, పత్తి మార్కెట్‌లో పనిచేశాడు. ఎఫ్‌సీఐ గోదాముల్లో రెగ్యులర్ హమాలీకి బదులుగా పని చేయడానికి వెళ్లేవాడు. 'ఆ రోజుల్లో నాకు సెల్‌ఫోన్ లేదు. నాతోని పనిచేసేటోళ్లకు సెల్‌ఫోన్లు ఉండేది. వాళ్ల దాంట్ల టిక్ టాక్ వీడియోలు చూసి సంబురపడేది. పిల్లల పుస్తకాలకు, బట్టలు, తిండికి సర్దడానికే సంపాదన సాల్తలే. ఏడేండ్ల కింద చిన్న పాత ఫోను కొన్న. అందుల వీడియోలు చూసుకుంట సంబురపడ్డ. అందరి వీడియోలు నేను సూసుడేంది? నేనే ముచ్చట్లు చెబితే బాగుంటది కదా అనిపించింది. ఒక వీడియో చేద్దమనుకున్న. టిక్‌టాక్‌ల ఒకమ్మాయి వీడియోలు చేసేది. ఆ అమ్మాయి ఇంకో అబ్బాయితో మాట్లాడేది. కానీ, ఆ అబ్బాయి కండ్లవడేది కాదు. వాళ్లేం మాట్లాడుతున్నరో నాకు తెల్వకపోయేది. ఆ వీడియోని తీస్కోని దానికి తెలుగు మాటలు చేర్చిన.. అట్ల అందరూ నవ్వుకునేట్టు ముచ్చట్లు చెప్పేది. టిక్‌టాక్‌ల నాకు తొమ్మిది వందల మంది ఫాలోవర్స్ అయినరు. అట్ల రెండు సంవత్సరాలు చేసిన' అని టిక్‌టాక్ నవ్వుల గురించి బాబు గుర్తు చేసుకున్నాడు.

### రా భాగ్య వీడియో చేద్దాం

ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియోలు చేస్తే ఆదాయం కూడా వస్తుందన్న విషయం ఎవరి ద్వారానో బాబుకు తెలిసింది. ఇంకేముంది ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, యూట్యూబ్‌లో తెలుగు బాబు పేరుతో అకౌంట్స్ ఓపెన్ చేసిండు. వచ్చిన ఐడియా, నచ్చిన కాన్సెప్ట్‌తో చిన్న చిన్న వీడియోలు చేస్తూ జనాన్ని నవ్వించడం మొదలుపెట్టిండు. కొన్నాళ్లకు... 'ఎప్పుడూ నేనొక్కడినేనా నువ్వు కూడా చేస్తే బాగుంటదని మా భాగ్యను చానా సార్లు బతిమాలిన. రా భాగ్య వీడియో చేద్దామని అడగంగ.. అడగంగ ఒప్పుకొన్నది. ఇద్దరం కలిసి 'గోంగూర పచ్చడి – గోర్ల మైదాకు' వీడియో చేసినం.

**బాబు:** ఓ ఉప్పు లేదు. కారం లేదు. సప్పగ... సతుకు అన్నం

**భాగ్య:** ఓ బిత్తిరోడా.. అది గోంగూర పచ్చడి కాదు. గోర్ల మైదాకు నూరి పెట్టుకున్న. గోంగూర ఆ పక్క నుంది. వేసుకుని తిను!..

ఇట్ల సరదాగా ఉంటుందని చెప్పుకొచ్చాడు బాబు. ఈ వీడియోకి ఫేస్‌బుక్‌లో 30 లక్షల వ్యూస్ వచ్చాయి. చాలా మంచి కామెంట్స్ వచ్చాయి. ఆ కామెంట్స్‌ని భాగ్యకు చూపించాడట బాబు. తర్వాత ఎంతో బతిమాలితే గానీ మరో వీడియోకు ఒప్పుకోలేదట ఆమె. 'ఓ మేఘమా పట్నంలో వర్షం కురిస్తె.. ఏమొస్తది?. ఇండ్లల్లకి నీళ్లొస్తయ్. పల్లెటూర్లల వర్షం పడితే పంటలు వండుతయ్. అక్కడికెందుకు పోతున్నవే మేఘమా? ఈ పల్లెటూళ్లల్ల కురువు..' అని చేసిన వీడియోకు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. దానికొచ్చిన కామెంట్లు చూసి మళ్లీ సంబురపడ్డారు. ఇద్దరూ కలిసి ఇంకో వీడియో చేశారు. దానికి మిలియన్ వ్యూస్ వచ్చాయి. ఆ తర్వాత మరొకటి చేశారు. దానికి రెండు మిలియన్ల వ్యూస్ వచ్చాయి. అలా.. భాగ్య, బాబు సోషల్ మీడియా స్టార్లు అయిపోయారు.

> ### “ రోజుకొక్క నవ్వు ”
>
> **'రోజుకు** ఒక్కటే వీడియో చేస్తం. రేపు ఏ వీడియో చేయాలో రాత్రే రాసి పెట్టుకుంటం. పొద్దున ఇంటి పనులన్నీ చేసుకున్నంక వీడియో తీయడం మొదలువెడతం. నా కొడుకు వీడియో తీస్తడు. తర్వాత ఎడిట్ చేసి అప్‌లోడ్ చేస్తం. రోజూ కైకిలి దొరకదు. కైకిలి లేని నాడు నూకలు తింటం. పురుగులు పడ్డ బియ్యం తిన్న రోజులున్నయ్. ఇయ్యాల పైసలస్తెనే వండుకుని తినేది అన్నట్లుంది ఇంట్ల. కాబట్టి వీడియో చేసినంక ఆయన హమాలి పనికివోతడు. మా అత్తమ్మతో కలిసి నేను కైకిలి పోత. నాట్లేస్తా, కలుపు తీస్తా, కోతలు కోస్తా, పత్తి తీస్తా, అన్ని పనులు చేసుకుంటనే వీడియోలు చేస్తా' అని భాగ్య ఇంటి కష్టాలు చెప్పుకున్నది.

### జోక్స్ అయిపోతాన్నయ్!

'మా భాగ్య మారిపోయింది. మొదాల బతిమిలాడంగ.. బతిమిలాడంగ వీడియో చేసెటందుకు ఒప్పుకొన్నది. కామెంట్లు చూసి.. ఇంకొక్క వీడియో ఉంటే తయారు చెయ్యి నేను కూడా చేస్త అనడిగింది. ఇగ ఉత్సాహం పెరిగింది. అప్పటి నుంచెల్లి ఆపకుంట వీడియోలు చేసుకుంట వచ్చినం. మా ఇంట్ల మాట్లాడుకుంటంటే జరిగినయి చేశినం. తెలిసిన జోక్స్ చేశినం. రోజుకో వీడియో చేస్తాంటే జోక్స్ అయిపోతాన్నయ్. చిన్నప్పుడు కూరగాయల మార్కెట్లో హమాలి పనికి చేరిన. తొమ్మిదేండ్లు ఆ పనిచేసిన. అక్కడికి తీరొక్క మనిషొస్తడు. ఆరేడు వందల మంది ఉంటరు. ఆ తొమ్మిదేండ్లలో ఎన్నో విశేషాలు విన్న. గుర్తున్నయన్నీ వీడియోలు చేసిన. కొన్ని సేకరించిన. ఊళ్లల్ల ఉండే కైతికాల మాటలతోని మస్త్ జోక్స్ చేసిన. మా అవ్వను అడిగితె.. ఎనకటి సామెతలు, జోకులు చెప్పింది. వాటిని కొంత మార్చి చెప్పినం' అంటూ సోషల్ మీడియా జర్నీ గురించి పంచుకున్నాడు బాబు.

> **ఫన్ జంటకు ఫాలోవర్స్**
>
> ఫేస్‌బుక్ **195 వేలు**
>
> ఇన్‌స్టాగ్రామ్ **191 వేలు**
>
> యూట్యూబ్ **70 వేలు**

### డ్వాక్రా లోన్‌తో ఫోన్

వీడియోలు క్వాలిటీ ఉంటేనే ఆడియన్స్‌ని మెప్పిస్తాయి. జనాన్ని మెప్పించడం కోసం కొన్ని పాట్లు కూడా పడ్డారు. 'డ్వాక్రా లోన్ తీసుకున్న. ముప్పై వేలు వస్తె.. అండ్ల ఇరవై వేలు అప్పు తీర్చిన. పది వేలతోని కొత్త ఫోన్ కొన్న. ఆ డబ్బా ఫోన్ పక్కన పడేశినం' అని రీల్స్ కోసం చేసిన త్యాగాన్ని భాగ్య గుర్తుచేసింది. క్వాలిటీ వీడియోలు మేము తీస్తే.. రచ్చ రవి అన్న మంచి పేరు పెట్టిండని బాబు గుర్తు చేసుకున్నడు. 'మా వీడియోలు చూసి జబర్దస్త్ రచ్చ రవి ఫోన్ చేసిండు. మీ వీడియోలు చూస్తాన్న. బాగున్నయ్. కానీ చానల్ పేరు బాగలే. తెలుగు బాబు పేరు మార్చుమన్నడు. మంచి పేరు ఐడియా రావట్లే దంటే.. మీ ఆవిడ పేరేందని అడిగిండు. భాగ్యని చెప్పిన. మీ ఆవిడ పేరులోనే ఉంది నీ భాగ్యమని చెప్పి, 'భాగ్యవంతుడు బాబు' పెట్టుకోమన్నడు. ఈ పేరు బాగుందని మార్చుకున్నం.

### సంతోషమే బలం

'మేం వీడియోలు తీస్తాంటే బాగామంది పేర్లు పెట్టిన్రు. పనీపాట లేదన్నరు. మేం తప్పు మాట్లాడ్తలేం, తప్పు చేస్తలేం. ఎవరి మాటలూ పట్టించుకోకుండ ముందుకు పోతున్నం. కొద్దిమంది సుట్టాలు మాకు సపోర్ట్‌గా ఉన్నరు. వాళ్లని పట్టించుకోవద్దని అన్నరు. అందరినీ నవ్వించడం కోసం పనిచేసినం' అని గుర్తు చేసుకుంది భాగ్య. 'ఈ వీడియోలకు కొద్దిగ పైసలొచ్చినయ్. కానీ, మాకు తెలియక చేసిన చిన్న చిన్న తప్పులకి చానల్‌కు స్ట్రయిక్ పడ్డది. కంపెనీల నుంచి వచ్చే మెసేజ్‌లు సదువరాక, అర్థం కాక ఇబ్బందులు పడ్డం. పైసలు రానీ, రాకపోనీ ఇట్లనే అందర్నీ నవ్విస్తం. ఫాలోవర్స్ కామెంట్లే మాకు ఆస్తి. సంతోషంగ ఉన్నం' అని బాబు ఇంతకాలం మోసిన భారాన్ని చెప్పుకొన్నాడు. లక్షలాది మంది సెల్‌ఫోన్ యూజర్స్ వీళ్లకు అభిమానులు. కానీ, బాబుకి సెల్‌ఫోన్ లేదు. భాగ్య సెల్‌ఫోన్‌తోనే వీడియోలు చేస్తున్నారు. ఫోన్‌లేదని బాధపడడు బాబు! 'సంతోషమే సగం బలం' అంటారు. కానీ, వీళ్లకు పూర్తిగా అదే బలం!

... నాగవర్ధన్ రాయల

**హలో జిందగీ. నా వయసు 28 సంవత్సరాలు. మరో ఇరవై రోజుల్లో నా పెండ్లి ఉంది. వేడుకలో అందంగా కనిపించడానికి ఫేషియళ్లు, ట్యాన్ ప్యాక్‌లలాంటివి ప్లాన్ చేసుకున్నా. అయితే కళకళలాడే ముఖం కావాలంటే మంచి ఆహారం కూడా అవసరమే అని భావిస్తున్నా. అందులోనూ రెండు మూడు రోజులపాటు జరిగే వేడుక కాబట్టి, త్వరగా అలసిపోకుండా ఉండేందుకు అలాగే చక్కగా కనిపించేందుకూ ఈ ఇరవై రోజులూ నేనేం తినాలో సలహా ఇస్తారా?!**

## పెళ్లికూతురు

### అందంగా.. ఎనర్జిటిక్‌గా..

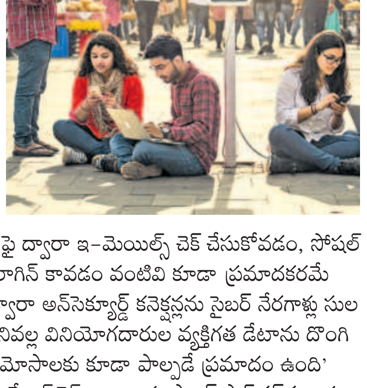
**పెండ్లి** సమయంలో అందంగా కనిపించడం కోసం ఫేషియల్స్‌తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా తీసుకోవాలనుకోవడం మంచి విషయం. మెరిసే చర్మం ఉండాలంటే తప్పకుండా దానికి హైడ్రేషన్ ఉండాలి. అందుకోసం ద్రవాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే పండ్లూ కూరగాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి తింటే స్కిన్ బాగా గ్లో అవుతుంది. ఎండకాలం కాబట్టి ఎలాగూ లిక్విడ్స్ బాగానే తీసుకుంటాం. దాంతో పాటు కీరా, పుచ్చకాయలాంటివి తినాలి. వీటిలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీ, నారింజ, బొప్పాయి, దానిమ్మలాంటి పండ్లు కూడా చాలా మంచివి. వీటిలో విటమిన్స్, మినరల్స్ ఉంటాయి. బరువు పెరగకుండా తీసుకోవాలనుకుంటే, మనం తినే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కి మధ్యాహ్న భోజనానికి మధ్య తింటే సరి. అలాగే కూరల్లో బీట్‌రూట్, క్యారెట్, పాలకూర, దోసకాయలాంటివి తీసుకున్నా కూడా మంచి శక్తి ఉంటుంది. వీటిలో ఐరన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి లాంటి వివిధ పోషకాలు ఉంటాయి. ఐరన్ పెరగడం అంటే శరీరంలో రక్తం పెరగడం కాబట్టి, ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. వీటన్నిటి నుంచి బోలెడు శక్తి వస్తుంది. చర్మమూ కాంతిమంతమవుతుంది. సబ్జా నీళ్లు, చియా గింజల నీళ్లలో నిమ్మకాయ పిండుకునో, లేదా కొబ్బరి నీళ్లలాంటివో తాగితే పొట్ట నిండిన అనుభూతి ఉంటుంది. అప్పుడు బయట ఏవి పడితే అవి తినకుండా ఉంటాం. బాదం కూడా చాలా మంచిది. అవిసె గింజలు (ఫ్లాక్స్ సీడ్స్) కూడా ముఖానికి మంచి గ్లో ఇస్తాయి. వీటిని పొడి చేసి సలాడ్‌లు, మజ్జిగలో చల్లుకోవచ్చు. కీరా, నిమ్మకాయ, అల్లం లాంటివి నీళ్లలో వేసి ఇన్‌ఫ్యూజ్డ్ వాటర్‌లా అప్పుడప్పుడూ తాగుతూ ఉండొచ్చు. దీనికి కూడా అవిసె గింజల పొడి కలుపుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే అధిక పీచులు ఒంట్లో ఉన్న మలినాలను తీసేస్తాయి. రోజు ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాకా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. టమాటాల్లో కూడా బాగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. జ్యూస్ లేదా సలాడ్‌లా తీసుకుంటే చక్కగా విటమిన్ సి అందుతుంది. నాన్ వెజిటేరియన్లు చేపలను గ్రిల్ చేసుకుని లేదా షాలో ఫ్రై చేసుకొని తిన్నా మంచిదే. ఫేషియల్స్‌తో పాటు ఇవన్నీ చేయడం వల్ల లోపలి నుంచి చక్కటి గ్లో వస్తుంది. మంచి ఎనర్జీ కూడా ఉంటుంది. ఇక ఇరవై రోజుల్లో పెండ్లి అంటున్నారు కాబట్టి, ఎండకు ఎక్కువ తిరగకండి. ఈ సమయంలో ఒత్తిడి కూడా అధికమే. రోజుకు పది పదిహేను నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకుంటే మైండ్ క్లియర్‌గా ఉంటుంది, దానివల్ల పనులనీ చక్కగా ప్లాన్ చేసుకుంటారు. ముఖం కూడా ప్రశాంతంగా, కళగా కనిపిస్తుంది. ఆల్ ది బెస్ట్!

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com


ఫుడ్ సైన్స్

## పబ్లిక్‌లో వద్దేవద్దు

**ఉచితం** అంటే చాలు.. ఎగేసుకుంటూ వెళ్తుంటారు కొందరు. అందులోనూ 'ఫ్రీ వై–ఫై' అంటే.. రోజంతా అక్కడే తిష్ఠ వేసుకొని కూర్చుంటారు. విమానాశ్రయాలు, బహిరంగ ప్రదేశాలు, కొన్ని ప్రత్యేక ప్రాంతాల్లో లభించే ఉచిత వై–ఫైకి చాలామంది బానిసలుగా మారుతున్నారు. అయితే, ఇలాంటి సర్వీసులను ఆచితూచి వాడుకోవాలని టెక్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పబ్లిక్ వై–ఫైని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల వినియోగదారుల వ్యక్తిగత, ఆర్థిక సమాచారం ప్రమాదంలో పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, ఫ్రీ వై–ఫై నెట్‌వర్క్‌లో కనెక్ట్ అయినప్పుడు బ్యాంకింగ్, ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ వంటి ఆర్థిక లావాదేవీలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ చేయవద్దని సలహా ఇస్తున్నారు. పబ్లిక్ వై–ఫై నెట్‌వర్క్‌కు సరైన భద్రత ఉండదనీ, ఇవి హ్యాకర్లు, స్కామర్లకు సులభమైన లక్ష్యాలుగా మారతాయనీ అంటున్నారు.



పబ్లిక్ వై–ఫై ద్వారా ఇ–మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం, సోషల్ మీడియా ఖాతాలలోకి లాగిన్ కావడం వంటివి కూడా ప్రమాదకరమేనట. 'ఈ పబ్లిక్ వై–ఫై ద్వారా అన్‌సెక్యూర్డ్ కనెక్షన్లను సైబర్ నేరగాళ్లు సులభంగా అడ్డుకోగలరు. దీనివల్ల వినియోగదారుల వ్యక్తిగత డేటాను దొంగిలించడంతోపాటు ఆర్థిక మోసాలకు కూడా పాల్పడే ప్రమాదం ఉంది' అని చెబుతున్నారు. అలాగే ఆన్‌లైన్ ఖాతాలకు స్ట్రాంగ్ పాస్‌వర్డ్‌ను ఉపయోగించుకోవాలనీ, ఫోన్‌లో ఉండే ముఖ్యమైన డాక్యుమెంట్స్‌ను విడిగా బ్యాకప్ తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఫ్రీ వై–ఫై జోన్‌లో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

## మష్రూమ్ టోస్ట్

### కావలసిన పదార్థాలు

**మష్రూమ్స్ (పుట్టగొడుగులు):** ఒక కప్పు, **బ్రెడ్ స్లైసెస్:** నాలుగు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **క్యాప్సికమ్:** ఒకటి, **వెన్న:** అర కప్పు, **క్రీమ్ చీజ్:** అర కప్పు, **మిరియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **వెల్లుల్లి రెబ్బలు:** నాలుగు.

### తయారీ విధానం

మష్రూమ్స్‌ను ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. స్టవ్‌మీద పాన్ పెట్టి ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెన్న వేసి వేడయ్యాక సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి, మష్రూమ్ ముక్కలు, క్యాప్సికమ్, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు వేసి బాగా వేయించాలి. అన్నీ బాగా వేగాక మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించి దించేయాలి. బ్రెడ్ స్లైస్‌పై క్రీమ్ చీజ్ రాసి, మష్రూమ్ మిశ్రమం పరిచి, పైనుంచి మరో స్లైస్ ఉంచాలి. స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి, అప్పటికే తయారు చేసి పెట్టుకున్న బ్రెడ్ స్లైసెస్‌ను రెండు వైపులా వెన్న వేసి కాల్చుకుంటే మష్రూమ్ టోస్ట్ రెడీ.

## ఐస్ వాటర్.. ఆరోగ్యానికి డేంజర్!

**వేసవిలో** ఎన్ని నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. దాంతో మామూలు నీటికి బదులుగా ఫ్రిజ్‌లోని చల్లని నీటిని తాగడానికే ఆసక్తి చూపుతారు. ఇందుకోసం ఒకేసారి రెండుమూడు రోజులకు సరిపడా నీళ్లను బాటిళ్లలో నింపి.. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టేస్తుంటారు. మరికొందరు బద్ధకస్తులైతే.. వారానికి సరిపడా స్టాక్‌ను ఒక్కసారే ఫ్రిజ్‌లో లోడ్ చేసేస్తారు. అయితే, తాగునీటిని ఇలా రోజుల తరబడి ఫ్రిజ్‌లో స్టోర్ చేయడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తాగునీటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో 24 గంటలు మాత్రమే ఉంచాలని చెబుతున్నారు. అంతకుమించి నిల్వ చేస్తే.. ఆ నీటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుందట. ఈ నీరు ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. కాబట్టి, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచే తాగునీటిని ప్రతి 24 గంటలకు మార్చడం మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీటిని నిల్వ చేయడం కూడా ఏమాత్రం మంచిదికాదని అంటున్నారు. అలాగే, ఫ్రిజ్ నీటిని తాగడంలోనూ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలని చెబుతున్నారు.

ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన ఐస్ వాటర్‌ను అలాగే తాగకూడదు. చల్లదనం తగ్గిన తర్వాతే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే.. ఐస్‌వాటర్ నాడీ వ్యవస్థను చల్లబరుస్తుంది. దాంతో హార్ట్‌రేట్ తగ్గుతుంది. కొందరిలో ఈ పరిస్థితి గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. అదేవిధంగా భోజనం చేసిన వెంటనే చల్లని నీరు తాగితే.. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. తద్వారా బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక నిత్యం చల్లటి నీళ్లు తాగడం కూడా జీవక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తినీ తగ్గిస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా చల్లని నీరు తాగడం వల్ల మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు నొప్పి సమస్యలూ చుట్టుముడతాయి. చల్లటి నీళ్లు నోటి ఆరోగ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తాయి. వీటివల్ల చిగుళ్ల నొప్పితోపాటు దంతాలు వదులుగా మారుతాయి. గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇక మైగ్రేన్, సైనస్ సమస్యలు ఉన్నవారు.. వేసవిలోనైనా చల్లని నీటికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది. ఒకవేళ వేసవిలో చల్లని నీరు తాగాలనిపిస్తే.. కుండ నీటిని తాగడం ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలా మంచిది.