నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
శనివారం | 17 మే 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
12

చల్లులారగిద్దాం!

ఒకప్పుడు మన పెద్దలు అల్పాహారానికి బదులు చల్దినే తినేవాళ్లు. శ్రీకృష్ణుడు గోపబాలురతో కలిసి చలువ అన్నం, ఇతర పదార్థాలను తినే ఘట్టం 'చల్దులారగించుట' పేరిట పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేరింది. నిన్నటి అన్నాన్ని పెరుగు తదితర పదార్థాలతో కలిపి తినేందుకు సిద్ధం చేస్తే దాన్నే చల్ది అన్నం, చద్ది అన్నం అంటాం. మన దగ్గరే కాదు, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, ఒడిశా ప్రాంతాల్లోనూ దీన్ని చేసుకుంటారు. అయితే చేసే విధానాల్లో కొద్ది కొద్ది తేడాలున్నాయి. ఎలా చేసినా సరే, శరీరాన్ని చల్లబరిచి, సత్తువనిచ్చే చల్ది అన్నం వేసవిలో అమిత ఆరోగ్య ప్రదాయినిగా పని చేస్తుంది. ప్రొబయాటిక్ లక్షణాలూ పుష్కలంగా ఉన్న ఈ తరహా అన్నాలు ఇప్పుడు కార్పొరేట్ డైట్‌లోనూ భాగమైపోయాయి. మరి మండుటెండల్లో మల్లెపువ్వులా చల్లగా ఉండేందుకు మనమూ ఈ అన్నాలను చేసుకుని తిందామా!

1 చద్దన్నం

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చద్దన్నం లేదా గంజి అన్నంగా పిలిచే ఇది అచ్చమైన ప్రొ బయాటిక్ ఆహారం. కడుపులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు మేలు చేయడమే కాకుండా, శరీరానికి చలవ చేసే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఎప్పుడు తిన్నా బలవర్ధకమే అయిన ఈ ఆహారం ఎండకాలం పొద్దునపూట తినడం మరింత శ్రేయస్కరం.

ఎలా చేయాలి?

రాత్రి మిగిలిన అన్నం ఒక గిన్నెలో (మట్టిముంత అయితే మరీ మంచిది) తీసుకుని గడ్డలు లేకుండా మెత్తగా కలపాలి. తర్వాత ఓ మోస్తరు గిన్నె అన్నానికి ఒక పెద్ద గ్లాసుడు నీళ్లను తీసుకుని అందులో పోయాలి. కొందరు ఇక్కడ వేడినీటిని పోస్తారు. ఏదైనా ఫర్వాలేదు. అంతే మోతాదులో అంటే దాదాపు అన్నం మునిగేలా కాచిన పాలు పోయాలి. ఇవి కాస్త గోరువెచ్చగా అనిపించినప్పుడు ఓ స్పూను పెరుగును వేసి కలియబెట్టాలి. కాస్త పెద్ద ముక్కలుగా తరుక్కున్న ఉల్లిపాయలు, కడిగిన పచ్చిమిరపకాయలు కూడా అందులో వేసి మూతబెట్టాలి. తెల్లవారాక అన్నాన్ని బాగా కలిపి, కాస్త ఉప్పు జోడించి, ఏదైనా ఊరగాయ నంచుకుని తింటే ఆహా... అమృతం అనిపించేలాంటి రుచి వస్తుంది.

2 తరవాణి

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మరో సుప్రసిద్ధ చల్ది అన్నం తరవాణి. ఇది ముఖ్యంగా ఉత్తరాంధ్ర ప్రాంతంలో చేస్తారు. పకాలన్నం అని కూడా పిలుస్తారు. ఎండవేళ శరీరానికి చలవ చేయడమే కాదు, ఎంతో బలాన్నీ ఇస్తుంది. ఉగాది రోజు కుండలాంటి మట్టిగిన్నె లేదా కాస్త పెద్దముంత కొని శ్రీరామ నవమి రోజున తరవాణి తయారీ ప్రారంభిస్తారు. జూన్‌లో బాగా వానలు పడే వరకూ ఇది కొనసాగుతుంది. ఆ రోజు కుదరకపోతే మరో మంచి రోజు చూసుకుని, నీళ్లలో నానబెట్టి తుడిచి పెట్టుకున్న కుండకు పసుపురాసి బొట్టు పెట్టి మొదలుపెడతారు.

తయారీ విధానం

ముందుగా ఒక గిన్నెడు గంజి ఒంపి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. దాన్ని కుండలో పోసి, చల్లారిన అన్నం అందులో వేసుకొని మూత పెట్టుకోవాలి. ఈ కుండను గాలి తగిలే శుభ్రమైన ప్రదేశంలో ఉంచాలి. దీన్ని ఇలా మూడు రోజులపాటు వదిలేయాలి. అప్పుడు మూత తీసి చూస్తే పులిసిన ద్రవం ఉంటుంది అదే తరవాణి, అందులో ఉండే అన్నాన్ని తరవణ్నం అని పిలుస్తారు. ఇందులో ప్రొ బయాటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇలా మూడు రోజుల తర్వాత పై తేటను ఒంపుకుని అందులో కాస్త మజ్జిగ, ఉప్పు, దబ్బాకులు వేసి వేసవి పానీయంలా తాగుతారు. వడ దెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది ఇది. ఈ పులిసిన అన్నాన్ని ఉప్పు, పచ్చడి, ఉల్లిగడ్డలు, పచ్చిమిరపకాయల ఆదరువుతో అల్పాహారంగా తీసుకుంటారు. అయితే ఈ కుండలోని పదార్థం వాడుకున్నాక చివర్లో కొంత మిగుల్చుతారు. అందులోనే ఆ రోజు వంపిన గంజి, మిగిలిన అన్నం వేస్తారు. అలా వారం, పది రోజులపాటు కొనసాగిస్తారు. తర్వాతే కుండ ఖాళీ చేసి బియ్యప్పిండిలాంటి వాటితో శుభ్రం చేసి, మళ్లీ గంజి అన్నం వేయడం మొదలు పెడతారు. అయితే తొలిరోజు వేసిన అన్నం చివరిరోజు దాకా పాడవకపోవడం ఇందులోని ప్రత్యేకత. కుండకడిగే రోజు అందులోని పదార్థాన్ని కాస్త పక్కకు పెట్టి, కడిగిన కుండలో దాన్ని వేసి, మళ్లీ ఆ రోజు గంజి, అన్నం కలుపుతారు.

3 నీరాహారం

చద్దన్నం తరహాలోనే తమిళనాడు, కేరళ ప్రాంతంలో నీరాహారంను చేసుకుంటారు. అయితే ఇది మన అన్నంలా ఘనపదార్థంలా కాకుండా జావ తరహాలో ఉంటుంది. దీన్ని బియ్యం లేదా జొన్నలతో చేస్తారు. మనలాగే బాగా వేడి ఉండే ఆ రాష్ట్రాల్లోనూ చలవ కోసం ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. అల్సర్లను తగ్గించే స్వభావం దీనికి ఉంటుందట. నిశినీర్, పులిచాతన్ని, సొరుతన్నిలాంటి రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు.

ఎలా చేస్తారంటే?

కొద్దిగా అనాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, అది మునిగేలా నీళ్లు పోసి మూతబెట్టి రాత్రంతా వదిలేయాలి. ఉదయం అయ్యాక నీళ్లలో ఉన్న అన్నాన్ని మెత్తగా మెదిపి, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు వేయాలి. కాస్త ఉప్పు కూడా వేసి, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి చిలికిన పెరుగు లేదా చిక్కటి మజ్జిగను కూడా జోడించాలి. ఇప్పుడు పదార్థాలన్నీ అన్నానికి పట్టేలా చేతితో నలుపుతూ కలపాలి. పల్చగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ నీరాగా(హా)రాన్ని గ్లాసుల్లో పోసుకుని పొద్దున పూట తాగుతారు.

4 రైస్ కంజి

వేసవి తాపాన్ని తట్టుకునేందుకు శరీరాన్ని సిద్ధం చేసే మరో రకం చల్ది అన్నం రైస్ కంజి. దీన్ని ఎక్కువగా కేరళలో చేసుకుంటారు. ఒడిశా, తమిళనాడుల్లో కూడా ఇదే పేరుతో దాదాపు ఇదే తరహా చల్ది అన్నాన్ని తయారు చేసుకుని తింటుంటారు. ఇది అజీర్తి, ఎసిడిటీలాంటి వాటిని తగ్గించి కడుపులోని హానికారక పదార్థాలను బయటికి పంపించేందుకు సాయపడుతుంది.

చేస్తారిలా..

ముందురోజు మధ్యాహ్నం వండి పెట్టుకున్న అన్నాన్ని ఓ పెద్ద కప్పెడు.. మట్టిపాత్రలోకి తీసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఓ కప్పు మంచినీళ్లు పోయాలి. రాత్రంతా... అంటే ఎనిమిది నుంచి పదిగంటల పాటు ఇలా వదిలేయాలి. ఈ సమయంలో అన్నం దాదాపు మొత్తం నీళ్లను పీల్చుకుంటుంది. ఇప్పుడు మట్టిపాత్రలో ఉన్న ఈ పదార్థాన్ని మిక్సీలో వేసి మరీ పేస్ట్ కాకుండా తిప్పాలి. దాన్ని మరో గిన్నెలోకి మార్చుకుని కాస్త ఉప్పు, ఓ అరకప్పు గట్టి పెరుగు కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద చిన్న మూకుడు పెట్టుకుని, కొద్దిగా కొబ్బరినూనె వేసి పోపు గింజలు చిటపటలాడాక, కాస్త ఇంగువ వేయాలి. అందులోనే సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఉల్లిగడ్డలు, పచ్చిమిరపకాయలు వేసి తురిమిన అల్లాన్ని జోడించాలి. రవ్వంత ఉప్పు కూడా వేశాక... ఈ పోపును ఇందాక మిక్సీ పట్టి పెట్టుకున్న మిశ్రమానికి కలుపుకొంటే రైస్ కంజీ సిద్ధమైనట్టే. ఆరు నెలల పిల్లలు మొదలు తొంభై ఏండ్ల పెద్దల దాకా ఎవరైనా దీన్ని హాయిగా తినొచ్చు. అల్పాహారంగానే కాదు, కొందరు మధ్యాహ్నం పూటా ఓ పట్టు పడతారు.

టబాటా.. చేసేద్దామా!

బరువు తగ్గడం ఒకెత్తు. పొట్ట భాగంలో కొవ్వును కరిగించుకోవడం మరో ఎత్తు. అయితే.. ఈ కొవ్వుల్ని కరిగించడంలో జపనీయుల వ్యాయామాలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. చిన్నచిన్న వ్యాయామాలే.. పెద్దపెద్ద ఫలితాలు ఇస్తాయని చెబుతున్నారు.

కేవలం నాలుగు నిమిషాల్లోనే ముగిసే 'టబాటా వ్యాయామాలు'.. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును సమర్థంగా తగ్గిస్తాయట. ఇందులో 20 సెకన్లు వ్యాయామం చేసి.. 10 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా ఎనిమిది సార్లు రిపీట్ చేస్తే.. నాలుగు నిమిషాల్లోనే వ్యాయామం పూర్తవుతుంది. లాంజెస్, బర్పీ జంపింగ్, జంప్ స్క్వాట్, పుషప్స్, క్రంచెస్, స్కీ జంప్స్ వంటివన్నీ టబాటా వ్యాయామాలే! ఈ వ్యాయామాలు పొట్టపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలుగజేసి, ఆ భాగంలో కొవ్వులను కరిగిస్తాయట. ఇక ఈ వ్యాయామాలు చేయడంలో అనుభవం వచ్చేకొద్దీ.. వ్యాయామం చేసే సమయాన్ని, విశ్రాంతి సమయాన్నీ పెంచుకుంటూ పోవాలని నిపుణుల సలహా. అంటే, 40 సెకన్లు వ్యాయామం చేస్తే.. 20 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలన్న మాట. అయితే, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ ప్రభావం చూపే ఈ వర్కవుట్లను ఫిట్‌నెస్‌లో అనుభవం ఉన్నవారే చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కొత్తగా వ్యాయామాలు ప్రారంభించిన వారు, బీపీ, గుండె సంబంధిత సమస్యలున్న వారు ఈ తరహా వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

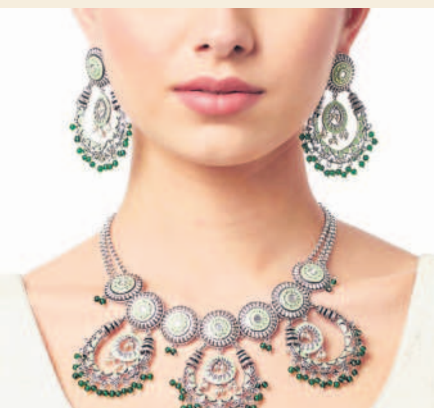
అక్కడే ఆగిపోతున్నారు..

మనదేశంలో ఉద్యోగాల్లో లింగ వివక్ష ఇంకా కోరలు చాస్తూనే ఉన్నది. ముఖ్యంగా, ప్రైవేట్ రంగంలో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ప్రైవేట్ రంగంలోని ఎంట్రీ లెవల్ స్థాయుల్లో మహిళల వాటా మూడింట ఒకవంతు మాత్రమే ఉన్నదని మెకిన్సే అండ్ కంపెనీ 'ఉమెన్ ఇన్ ద వర్క్‌ప్లేస్' నివేదిక పేర్కొన్నది. ఇక మేనేజర్ స్థాయి పదవుల్లో వారి వాటా 24 శాతమేనని తెలిపింది. విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పురుషులతో సమానంగా మహిళలు కూడా డిగ్రీలు పొందుతున్నారు. కానీ, ఉద్యోగాలు సాధించడం, ప్రమోషన్ల విషయంలో మాత్రం వెనకబడిపోతున్నారు. సర్వేలో భాగంగా.. భారత్‌తోపాటు నైజీరియా, కెన్యాలో దాదాపు 14 లక్షల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న 324 సంస్థల నుంచి

డేటా సేకరించారు. దీని ఆధారంగా నివేదిక రూపొందించారు. ఇందులో మనదేశం నుంచి 77 ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలు, 9 లక్షల మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా.. భారతదేశంలో ఉద్యోగుల్లో లింగ అసమానత్వం ఏడేళ్ల వయసు తేడాతో మొదలవుతున్నదని సర్వే ప్రతినిధులు వెల్లడించారు. కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరుతున్నవారి సగటు వయసును తీసుకుంటే.. పురుషులు 32 ఏళ్లు ఉండగా, మహిళలు సగటున 39 ఏళ్లకు ఉద్యోగంలో చేరుతున్నారట. అంటే చాలామంది మహిళలు అధికారిక ఉద్యోగాలను ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తున్నారు. అధ్యయనం చేసిన మూడు దేశాలలో ఇదే అతిపెద్ద అంతరం. అంతేకాకుండా, పదోన్నతిలోనూ ఆడవాళ్లపై వివక్ష కొనసాగుతున్నట్లు వెల్లడైంది. పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళలు పదోన్నతి పొందే అవకాశం 2.4 రెట్లు తక్కువగా ఉంటున్నదని తేలింది. అదే సమయంలో పదవులను వదిలేయాల్సి వస్తే.. మహిళలే బాధితులుగా మిగులుతున్నారట. పురుషుల కన్నా 1.3 రెట్లు ఎక్కువగా మహిళలు ప్రమోషన్లను వదులుకుంటున్నారట. ఇక కెరీర్ ప్రారంభంలో వారి ప్రతిభ గుర్తింపునకు నోచుకోవడం లేదని సర్వే ప్రతినిధులు వెల్లడించారు. ఫలితంగా కేవలం 24శాతం మంది మహిళలు మాత్రమే మేనేజర్ స్థాయికి చేరుకుంటున్నారని వెల్లడించారు. అయితే, 2035 నాటికి మనదేశం 8 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది. ఈ లక్ష్యాన్ని చేరాలంటే.. అధికారిక శ్రామిక శక్తిలో మహిళలను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ఇందుకోసం ప్రమోషన్లు, ఇతర ప్రోత్సాహకాలతో వారి అభివృద్ధికి పునాది వేయాల్సిందేనని అంటున్నారు.

అందాన్ని రెట్టింపు చేసే ఆభరణాల ఎంపికలో అతివల అభిరుచే వేరు! ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో రకమైన నగలను ఇష్టపడతారు. అంతే కాదు వేడుకకు తగ్గట్టు డిఫరెంట్ కాంబినేషన్స్ సెట్ చేసుకుంటారు. కొందరు సంప్రదాయ దుస్తులపైన భారీ ఆభరణాలు ఇష్టపడితే, మరికొందరు ఆధునిక దుస్తులపైన తేలికపాటి నగలను అలంకరించుకుని మురిసిపోతారు. అదేవిధంగా ఆభరణాల తయారీలోనూ రకరకాల కాంబినేషన్లు జిగేల్ మంటున్నాయి. రత్నాలు, ముత్యాలు పొదిగిన బంగారం, వెండి, రోజ్ గోల్డ్ కాంబినేషన్ జువెలరీ విశేషాలు ఇవి..

అదిరిపోయే కాంబినేషన్



నగ ధగలు

వివిధ రకాల ఆభరణాల తయారీలో వాడే బంగారం, వెండి లాంటి లోహాలతో పాటు వజ్రాలు, పగడాలు, ముత్యాలు ఇలా నానాజాతి రత్నాలు కలిపి తయారు చేసే ఆభరణాలను కాంబినేషన్ జువెలరీ అంటారు. సంప్రదాయంతో పాటు ఆధునికతను కలబోసిన ఈ నగలు ఈతరం మహిళలను అమితంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. వీటి తయారీలో బంగారం ప్రధాన లోహం. దీనికి వెండి, ప్లాటినం, రోజ్ గోల్డ్, రాగి లాంటి ఇతర లోహాలనూ జోడిస్తున్నారు. ఆపై రూబీ, ఎమరాల్డ్, సఫైర్ వంటి రత్నాలు, ముత్యాలు, కుందన్లను పొదిగి రకరకాల డిజైన్లలో అందమైన ఆభరణాలుగా మలుస్తున్నారు.

ఈ నగల్లో కొన్ని కాంబినేషన్లు అత్యంత ఆదరణ పొందుతున్నాయి. కుందన్లు పొదిగిన బంగారు ఆభరణాలు సంప్రదాయ వేడుకల్లో అగ్రపీఠం అందుకుంటున్నాయి. వజ్రాలు పొదిగిన నాజూకు నగలను నవయువతులు తెగ ఇష్టపడుతున్నారు. రోజ్ గోల్డ్, బంగారం కలిపి చేసే బ్రేస్‌లెట్స్, ఉంగరాలు వెస్టన్‌వేర్‌పై చక్కగా సరిపోతాయి. ముత్యాలు, రత్నాలతో ముస్తాబైన పెండెంట్లు బంగారు హారాలతో జతకట్టి ఆకట్టుకుంటున్నాయి. కాంబినేషన్ ఆధారంగా ఈ ఆభరణాలు అన్ని ధరల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వెండి, రోజ్ గోల్డ్ నగలు సరసమైన ధరల్లో లభ్యమవుతున్నాయి. ఈ నగలను సున్నితమైన వస్త్రంతో శుభ్రం చేయాలి. రత్నాలు, ముత్యాలు పొదిగి ఉండటం వల్ల కెమికల్స్, పర్‌ఫ్యూమ్స్ నుంచి వీటిని దూరంగా ఉంచడం అవసరం. అంతేకాదు వీటిని వేర్వేరు డబ్బాల్లో, పాకెట్స్‌లో భద్రపరచాల్సి ఉంటుంది.

సోలోగా.. సేఫ్టీగా!

'సోలో ట్రావెలింగ్'పై అతివలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ప్రశాంతంగా గడిపిరావడానికి ప్రయాణాలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గేందుకూ.. 'ట్రావెలింగ్'ను మించిన మందులేదని చెబుతున్నారు. అయితే, సరైన అవగాహన లేక.. ఒంటరి ప్రయాణికులు కొందరు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. సోలో ట్రావెలింగ్ సేఫ్టీగా సాగాలంటే.. కింది సూచనలు పాటించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సోలో ట్రావెల్ చేద్దామనుకుంటే.. తక్కువ లగేజీతో మొదలుపెట్టండి. ఎందుకంటే, ఈ ప్రయాణమంతా మీ లగేజీని మీరే మోయాల్సి వస్తుంది. అందుకే, మీ వెంట ఎన్ని తక్కువ వస్తువులు ఉంటే.. అంతమంచిది. అంతేకాదు.. పొరపాటున మర్చిపోయినా.. దొంగతనానికి గురైనా మీరు ఎక్కువగా నష్టపోరు కూడా! సూట్‌కేసులకు బదులుగా.. బ్యాక్‌ప్యాక్‌ను తీసుకెళ్లండి.

బడ్జెట్, సేఫ్టీ సమస్య కాకుండా ఉండాలంటే.. హోటల్స్‌కు బదులుగా, హాస్టళ్లలో చెక్ ఇన్ అవ్వండి. ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన ట్రావెలింగ్ హాస్టళ్లలో తక్కువ ధరలోనే మంచి సేఫ్టీతో కూడిన హాస్పిటాలిటీ లభిస్తుంది. అంతేకాదు.. మీలాగే ఒంటరిగా ప్రయాణించే ఎంతోమంది మహిళలు అక్కడ తారసపడతారు. అలాంటివాళ్లతో కనెక్ట్ అవ్వండి. కలిసి ప్రయాణాలను కొనసాగించండి.

కొత్త ప్రదేశాలను సందర్శించినప్పుడు.. మొదటిరోజే మొత్తం తిరిగేయాలని అనుకోవద్దు. ఆయా ప్రదేశాల్లో సర్దుకోవడానికి మీ శరీరానికి కాస్త సమయం ఇవ్వండి. సిమ్లాను సందర్శించిన వెంటనే రాజస్థాన్‌లో వాలిపోయి.. అదేరోజు అక్కడి ఎడారుల్లో విహరిద్దామంటే కుదరదు. మంచుకొండలకు అలవాటైన మీ శరీరం.. ఎడారి ఎండలను తట్టుకోవాలంటే కనీసం ఒక్కరోజైనా పడుతుంది. అలాగే.. ప్రయాణాల వల్ల శరీరం కూడా అలసిపోతుంది. తగినంత విశ్రాంతి కోరుకుంటుంది. కాబట్టి, ఆయా వాతావరణాలకు అనుకూలంగా మారేదాకా.. మీ శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వండి.

మీ షెడ్యూల్‌లో కొద్దిగా 'ఫ్రీస్పేస్'కూ చోటివ్వండి. కొందరు ప్రయాణానికి ముందే అన్నీ పక్కాగా ప్లాన్ చేసుకుంటారు. ఏ రోజున ఎక్కడికి వెళ్లాలి, ఏ సమయంలో ఏం చేయాలో.. ముందే షెడ్యూల్ చేసుకుంటారు. అయితే, ప్రతిదాన్నీ ఇలా షెడ్యూలింగ్ చేయడం కూడా కరెక్ట్ కాదు. మీరు సందర్శించిన ప్రాంతంలో అనుకోకుండానే కొన్ని ఆనందకరమైన క్షణాలు ఎదురవుతాయి. వాటిని కూడా మనసారా ఆస్వాదించండి. షెడ్యూల్‌లో లేదు కదా! అని అలాంటివాటిని పక్కన పెట్టేయకండి. చివరి నిమిషంలో తెలిసే ఈవెంట్లకూ ఓకే చెప్పండి. అందుకే, మీ షెడ్యూల్ మరీ బిజీగా ఉండకుండా చూసుకోండి. అప్పుడే.. ఊహించని సర్‌ప్రైజ్‌లకు 'నో' చెప్పాల్సిన అవసరం ఉండదు.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా.. మీకు సంబంధించిన అన్ని ధ్రువీకరణ పత్రాల ఫొటోకాపీలను మీ వెంటే ఉంచుకోండి. 'సోలో ట్రావెలర్స్'కు చెందిన సోషల్ మీడియా గ్రూపులతో కనెక్ట్ అవుతూ ఉండండి. అక్కడినుంచి మీకు కావాల్సిన సలహాలు, సూచనలు తీసుకోండి. మీ అభిప్రాయాలు కూడా పంచుకోండి.