**ఆమె చదివింది పదిలోపే! అయితేనేం తనలో దాగి ఉన్న సృజనాత్మకతే ఆమెకు ఆధారమైంది. జీవనోపాధిగా మారి కుటుంబ పోషణలో భాగస్వామిని చేసింది. హైదరాబాద్ పాతబస్తీలో దొరికే మట్టి గాజులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. వాటికన్నా భిన్నంగా, ఆకర్షణీయంగా పట్టు దారాలతో గాజులు చేసి ట్రెండ్ క్రియేటర్‌గా నిలిచింది మెహర్ ఉన్నీసా. మగువల చేతులు విభిన్న వన్నెల్లో మెరిసిపోయేలా పట్టుగాజులతో ముస్తాబు చేస్తున్న కలెక్షన్ యూనిక్ హ్యాండ్‌మేడ్ స్టార్టప్ నిర్వాహకురాలు మెహర్ ఉన్నీసా ప్రయాణమిది..**

# పట్టుగాజులే ఉపాధి మెట్టుగా

హైదరాబాద్‌లోని షేక్‌పేట్‌లో ఉంటుంది మెహర్ ఉన్నీసా. పది లోపే ఆమె చదువు ఆగిపోయింది. ఆమె ఏ పనిచేసినా సృజనాత్మకత తొంగి చూసేది. లక్కగాజులు, మట్టిగాజుల కన్నా వైవిధ్యంగా ఏదైనా చేయాలనుకుంది. రబ్బరు గాజులకు పట్టుదారాల పరికిణీలు తొడగడంలో సిద్ధహస్తురాలైంది. ఆమె చేసే సిల్క్ థ్రెడింగ్ గాజులు చుట్టుపక్కల వారిని అమితంగా ఆకర్షించాయి. అలా మెహర్ కళకు రెక్కలు తొడిగినట్టయింది.

### భర్త ప్రోత్సాహంతో...

చాలీచాలనీ భర్త సంపాదనకు కాసింత అండగా నిలిచే మార్గాల కోసం అన్వేషిస్తున్న మెహర్‌కు... పట్టుదారాల గాజులు ఓ అవకాశంలా కనిపించాయి. చిన్నప్పటి నుంచి అబ్బిన నైపుణ్యానికి మరింత పదును పెట్టేలా భర్త ప్రోత్సాహమూ తోడైంది. కొన్నాళ్లకే డిజైనర్ గాజులు సృష్టించే సృజనశీలి ఆమెలో వెలుగు చూసింది. పట్టుదారాలతో పొందికగా గాజులు చేసి, వాటిపై ఎంతో అందంగా కుందన్లు, రంగురాళ్లు పొదిగి పంచెవన్నెల గాజులను ఆవిష్కరించింది మెహర్. వేడుకకు తగ్గట్టుగా కస్టమైజ్డ్ గాజులు కూడా అందిస్తున్నదామె. వినియోగదారులు కోరిన కాంబినేషన్, రంగులు, డిజైన్లలో గాజులు సిద్ధం చేసి ఇస్తున్నది. దీంతో అనతి కాలంలోనే ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా నిలదొక్కుకుంది.

### వీ హబ్‌తో జట్టు..

2018 నుంచి ఇంటి దగ్గరే గాజులు చేస్తున్న మెహర్ ఉన్నీసా.. ఏడాదిన్నర కిందట వీ హబ్ తలుపు తట్టింది. అప్పటివరకు ఇరుగుపొరుగుకే పరిమితమైన ఆమె డిజైన్లు.. ప్రత్యేక మేళాల్లో తళుకులీనడం మొదలైంది. వీ హబ్‌లో నేర్చుకున్న వ్యాపార మెలకువలు ఆమె సృజనాత్మకతకు మరింత ఊతమయ్యాయి. హ్యాండ్‌మేడ్ గాజులకు విస్తృతంగా ప్రచారం కల్పించడానికి సోషల్ మీడియాపైనా మెహర్ పట్టు సాధించింది! ఇన్‌స్టా పేజీ @collectionuniquehandmadeతో తక్కువ సమయంలోనే వేలాదిమందికి చేరువైంది. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని డిజైన్లతో అతివల మనసు గెలుచుకుంటానని చెబుతున్న మెహర్ ఉన్నీసాకు మనమూ ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం.

... కడార్ల కిరణ్

# ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్

### కావలసిన పదార్థాలు

**ఆలుగడ్డలు:** రెండు, **చీజ్ తురుము:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **మసాలా ఓట్స్:** అర కప్పు, **మైదా:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** పావు కప్పు, **మిరియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

### తయారీ విధానం

ముందుగా ఆలుగడ్డల్ని ఉడకబెట్టి మెత్తగా మెదపాలి. ఓట్స్‌ను మిక్సీ జార్‌లో వేసి బరకగా గ్రైండ్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా వేసి కొద్దిగా నీళ్లుపోసి జారుగా కలపాలి. మరో గిన్నెలో ఆలూ ముద్ద, కారం, మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి కలిపి.. తగినంత కార్న్‌ఫ్లోర్, చీజ్ వేసి ముద్దగా చేసుకుని అరగంటపాటు మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడి చేయాలి. మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని మైదా మిశ్రమంలో ముంచి, ఓట్స్‌లో దొర్లించాలి. ఆ ఉండలను కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే నోరూరించే ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్ సిద్ధం.

# తడి తలా.. ఈ తప్పులు చేయొద్దు!

**తల స్నానం అయ్యాక తడి తల మీద మనం చేసే కొన్ని పనులు వెంట్రుకల ఎదుగుదలను దెబ్బ తీస్తాయి. అందుకే అవేంటో తెలుసుకుంటే కేశ సంరక్షణ చేసినట్టే. అందులో ముఖ్యంగా ఓ అయిదు విషయాలను ఇక్కడ చూద్దాం!**

- తలంటు పోసుకునే ముందే జుట్టు చిక్కులు తీసుకోవాలి. తడిగా మారినప్పుడు వెంట్రుకకు సాగే గుణం పెరుగుతుంది. అలాంటప్పుడు వెంట్రుకల్ని చిక్కులు తీసి సరిచేస్తే కుదుళ్లు, వెంట్రుకలు ఎక్కువ దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. అదే ముందే చిక్కులు తీసుకుంటే మళ్లీ ఎక్కువగా పడవు. స్నానం సమయంలో జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గుతుంది.
- తడి తల మీద దువ్వెన పెట్టి గబగబా దువ్వకూడదు. ఇలా చేస్తే జుట్టు రాలే సమస్య అధికం అవుతుంది. తుడిచిన తర్వాత చేత్తో పాయలుగా చేసి, పైపైన చిక్కులు తీయాలి. తర్వాత దువ్వెన పెట్టి కింది వైపు నుంచి చిక్కులు తీస్తూ పై భాగానికి వెళ్లాలి.
- జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు బిగుతుగా రబ్బర్ బ్యాండ్ వేయడం కూడా మంచి పద్ధతి కాదు. దీని వల్ల వెంట్రుకలు లాగినట్టు అవుతాయి. ఆరిపోయాక వెంట్రుకలు చుట్టుకుపోకుండా తీయడమూ కష్టం అవుతుంది.
- తలస్నానం పూర్తవగానే బ్లో డ్రైయర్ పెట్టకూడదు. ముందు తల నుంచి నీళ్లు పూర్తిగా కారిపోనివ్వాలి. తువాలుతో మెత్తగా తుడిచిన తర్వాత మీడియం స్పీడులో డ్రైయర్ పెట్టుకోవాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా దాని వేగం పెంచి కావాలనుకున్నట్టు జుట్టును స్టైల్ చేసుకోవచ్చు.
- ఒకవేళ రాత్రిపూట తలంటు పోసుకుంటే తడి తలతో పడుకోవడం మంచిది కాదు. మనం పడుకుని అటూ ఇటూ పొర్లుతున్నప్పుడు వెంట్రుకలు ఘర్షణకు గురవుతాయి. తడిగా ఉన్నప్పుడు ఇలా చేస్తే అవి దెబ్బతింటాయి. అందుకే కాస్తన్నా ఆరబెట్టుకుని, పల్చటి టవల్ చుట్టుకుని పడుకోవాలి.

విదేశాల నుంచి దిగుమతైన ఆహార పదార్థాల్లో ఒకటి రోజ్‌మేరీ. పాశ్చాత్య వంటలకు మరింత రుచిని జోడించేందుకు దీనిని జతచేస్తారు. అయితే రుచికి మాత్రమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు రోజ్‌మేరీ ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలోనూ సాయపడుతుంది. రోజ్‌మేరీ వల్ల మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.

# రుచికే కాదు.. ఆరోగ్యానికీ రోజ్‌మేరీ!

**రోజ్‌మేరీ** మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో గణనీయమైన పాత్ర పోషిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. విద్యార్థుల్లో ఏకాగ్రత పెంచడానికి, వృద్ధుల్లో అల్జీమర్స్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి రోజ్‌మేరీ ఉపయోగపడుతుంది. రోజ్‌మేరీ మెదడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచుతుంది, దీనివల్ల మెదడుకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందుతాయి. తద్వారా మానసిక స్పష్టత మెరుగుపడుతుంది.

**రోజ్‌మేరీ** ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించి, మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచన స్పష్టత మెరుగుపడతాయి. రోజ్‌మేరీలోని 1, 8-సినియోల్ అనే సమ్మేళనం ఎసిటైల్‌కోలిన్ విచ్ఛిన్నం కాకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. రోజ్‌మేరీలోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి నుండి మెదడు కణాలను రక్షిస్తాయి. ఈ యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు మెదడు కణాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయట.

**రోజ్‌మేరీ** ఆకుల వాసనే ఉల్లాసాన్నీ ఉత్సాహాన్నీ అందిస్తుంది. ఉద్వేగాలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నాలుగైదు నిమిషాలు ఈ వాసన పీల్చడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. అంతేకాదు, రోజ్‌మేరీ ఆకులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. కడుపుబ్బరం, ఊబకాయం తగ్గుతాయి.

**రోజ్‌మేరీ** ఆకుల్లో సి-విటమిన్ గణనీయంగా లభిస్తుంది. దానివల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నోటిపూత రాదు. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# ప్రాతినిధ్యం తక్కువ

**పాఠశాల,** కళాశాలల్లో పాఠాలు చెప్పే ఉపాధ్యాయురాళ్లే ఎక్కువ! కానీ, ప్రిన్సిపాల్, కరస్పాండెంట్ లాంటి నాయకత్వ స్థానాల్లో మాత్రం.. మహిళల ప్రాతినిధ్యం చాలా తక్కువ. ఇటీవల 'యునెస్కో' విడుదల చేసిన 'గ్లోబల్ ఎడ్యుకేషన్ మానిటరింగ్' నివేదిక.. ఈ విషయాన్ని తేల్చింది. పాఠశాలలు మొదలుకొని మంత్రిత్వ శాఖల వరకు.. విద్యా వ్యవస్థలో అన్ని స్థాయుల్లో మహిళల నాయకత్వం తక్కువగా ఉన్నదని పేర్కొన్నది. ఈ సందర్భంగా అనేక విషయాలు వెల్లడించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సెకండరీ స్కూల్ టీచర్లలో.. మహిళల వాటా 57 శాతం. కానీ, మహిళా ప్రిన్సిపాల్స్ నిష్పత్తి మాత్రం చాలా తక్కువ. ఉన్నత విద్యలోనూ ఇదే పరిస్థితి. కళాశాల అధ్యాపకులలో మహిళలు 45 శాతం కనిపిస్తున్నారు. నాయకత్వ పాత్రలలో 30శాతం మాత్రమే ఉన్నారు. మన దేశం విషయానికి వస్తే.. ప్రాథమిక పాఠశాలల బోధన సిబ్బందిలో మహిళలు 60 శాతం కంటే ఎక్కువగా పనిచేస్తున్నారు. కానీ, నాయకత్వ స్థానాల్లో మాత్రం భూతద్దం పెట్టి వెతికినా కనిపించడం లేదు. నియామకాల్లో ప్రతిభను కొలమానంగా చూస్తున్న యాజమాన్యాలు.. ప్రమోషన్ల విషయంలో లింగ భేదాన్ని పాటిస్తుండటమే ఇందుకు కారణమని యునెస్కో నివేదిక చెబుతున్నది. ఇక సంస్థాగతంగా మద్దతు లేకపోవడం, భద్రతా సమస్యలు, ఇక్కడ లోతుగా పాతుకుపోయిన లింగ అసమానతలు.. ఇవన్నీ విద్యా వ్యవస్థలో మహిళలను ఎదగనీయకుండా చేస్తున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ అసమానత రాజకీయ రంగంలోనూ కనిపిస్తున్నదట. 2010 - 2023 మధ్య.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పనిచేసిన విద్యాశాఖ మంత్రులలో కేవలం 27శాతం మాత్రమే మహిళలు ఉండటం దీనికి నిదర్శనం. అదే సమయంలో కొన్ని దేశాలు పాఠశాల నాయకత్వంలో లింగ సమానత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. కానీ, వాటి సంఖ్య చాలా తక్కువ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 11 శాతం దేశాలు మాత్రమే.. పాఠశాలలకు మహిళల నాయకత్వాన్ని సమర్థిస్తున్నాయి. మహిళల నాయకత్వంపై వివక్ష కొనసాగుతున్నప్పటికీ.. వారి నేతృత్వంలో నడుస్తున్న పాఠశాలల్లోనే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయట. ముఖ్యంగా.. సైన్స్ - గణితం లాంటి సబ్జెక్టులలో మహిళా ప్రిన్సిపాల్స్ ఉన్న పాఠశాలల విద్యార్థులు చురుగ్గా ఉంటున్నారట. పురుషుల నేతృత్వంలోని పాఠశాలల విద్యార్థులతో పోలిస్తే.. వీరు కనీసం ఆరు నెలలు ముందున్నారని నివేదిక పేర్కొన్నది. ఇక విద్యా వ్యవస్థలో మహిళల నాయకత్వం పెరిగేందుకు చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నదని నివేదిక చెబుతున్నది. ప్రమోషన్లలో పారదర్శకత పాటించడం, ఆశావహ మహిళలకు శిక్షణతోపాటు మార్గదర్శకం కల్పించడం, పనిలో వారికి సౌకర్యవంతమైన ఏర్పాట్లు చేయడం లాంటి సూచనలను సిఫారసు చేస్తున్నది.

# యాపిల్.. సరికొత్తగా!

**దిగ్గజ** సంస్థ యాపిల్.. తన సరికొత్త ఐఓఎస్‌పై అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. వరల్డ్ వైడ్ డెవలపర్స్ కాన్ఫరెన్స్ -2025 వేదికగా.. 'ఐఓఎస్-26'ను ప్రకటించింది. ఐఫోన్, ఐపాడ్ యూజర్లు ఎంతో ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్న అనేక ఫీచర్లను ఇందులో పొందుపరిచింది. ఈ కొత్త ఆపరేటింగ్ సిస్టంలో సరికొత్త లిక్విడ్ గ్లాస్ డిజైన్‌తోపాటు అధునాతన ఏఐ ఫీచర్లు, మరిన్ని అప్‌డేట్స్ ఇచ్చినట్లు యాపిల్ సంస్థ చెబుతున్నది. ప్రస్తుతం యాపిల్ ఉత్పత్తుల్లో 'ఐఓఎస్ - 18' ఆపరేటింగ్ సిస్టం నడుస్తున్నది. రాబోయే అప్‌డేట్ 'ఐఓఎస్-19'గా ఉంటుందని అందరూ భావించారు. కానీ, సంప్రదాయానికి భిన్నంగా.. సంవత్సరాన్ని బట్టి పేరును నిర్ణయించింది. తాజా అప్‌డేట్‌ను 'ఐఓఎస్-26' పేరుతో అనౌన్స్ చేసింది యాపిల్ సంస్థ. ఇందులో అనేక అధునాతన ఫీచర్లతోపాటు, ఎన్నో మార్పులు - చేర్పులు చేసినట్టు యాపిల్ వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా.. ఈ ఐఓఎస్‌ను లిక్విడ్ గ్లాస్ డిజైన్‌తో అందిస్తున్నది. ఈ డిజైన్.. యాపిల్ వినియోగదారులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇవ్వనున్నది. లాక్‌స్క్రీన్ క్లాక్.. పూర్తి స్క్రీన్‌లో కనువిందు చేయనున్నది. బ్రౌజింగ్‌లోనూ పెద్ద అప్‌డేట్‌ను జతచేసింది. యాపిల్ సేఫ్ బ్రౌజర్.. 'సఫారీ'లో ఫ్లోటింగ్ ట్యాబ్ బార్‌ను ఏర్పాటుచేసింది. దీంతో ఎడ్జ్ టు ఎడ్జ్ బ్రౌజింగ్ చేసుకునే వీలు కలుగుతుంది. ఇక ఫొటోగ్రఫీని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్న ఈతరం కోసం.. కెమెరా యాప్‌ను ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దింది. సరికొత్త క్లీనర్, ఆన్‌స్క్రీన్ కంట్రోల్స్‌ను జతచేసింది. దీంతో మరింత స్ట్రీమ్ లైన్ ఇంటర్‌ఫేస్‌తో కెమెరా యాప్ కనిపించనున్నది. విజువల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఫీచర్స్‌తో ఫోన్ స్క్రీన్‌పై కనిపించే సబ్జెక్టుల వివరాలను తెలుసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నది. స్క్రీన్ షాట్ తీస్తే చాలు.. అందులోని వస్తువుల వివరాలన్నీ కనిపిస్తాయి. ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లకు ఎప్పటినుంచో అందుబాటులో ఉన్న ఈ ఫీచర్.. ఇప్పుడు ఐఓఎస్ వినియోగదారులకూ చేరువైంది. ఇక అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా.. 'ఐఓఎస్-26' ఏఐపై ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టింది. రైటింగ్ టూల్స్, జెన్మోజీ, ఇమేజ్ ప్లేగ్రౌండ్‌ను మెరుగుపరిచింది. 'సిరి'కి ప్రధాన అప్‌గ్రేడ్‌ను తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నది. ఫోన్ యాప్, ఆపిల్ మ్యూజిక్, మ్యాప్స్, వాలెట్ యాప్స్‌లోనూ కొత్త ఫీచర్లను అందిస్తున్నది. అయితే, ఈ సరికొత్త అప్‌డేట్ సెప్టెంబర్ నుంచి పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానున్నట్టు యాపిల్ చెబుతున్నది. ఐఫోన్ 11 - ఆ తర్వాతి సిరీస్ ఐఫోన్లు, ఐప్యాడ్ 11 జెనరేషన్ తర్వాతి సిరీస్‌లు మాత్రమే ఈ అప్‌డేట్‌ను సపోర్ట్ చేస్తాయి. అంతకుముందు మోడల్స్‌లో 'ఐఓఎస్-26' పనిచేయదని యాపిల్ వెల్లడించింది.

# టార్గెట్ చేస్తున్నారా?

**ప్రేమికులు.. దంపతుల్లో చిన్నచిన్న గొడవలు సహజమే! భేదాభిప్రాయాలు రావడం కామనే! అయితే.. అవి జంటల మధ్య గిల్లికజ్జాల్లా ఉంటే ఫర్వాలేదు. కానీ, భాగస్వామిని టార్గెట్ చేసినట్టుగా వేధిస్తే మాత్రం.. ఇబ్బందులు తప్పవు. అలాంటివారి ప్రవర్తన, లక్షణాలు కూడా అసహజంగా ఉంటాయని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ అవలక్షణాలను గుర్తిస్తే.. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చని అంటున్నారు.**

**బంధం** బాగుండాలని భావించేవారు.. ప్రతి విషయంలోనూ సర్దుకుపోతారు. భాగస్వామిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటారు. కానీ, ఎదుటివారిని వేధించాలని చూసేవారు.. అస్సలు రాజీపడరు. తమ మాటే చెల్లాలని భీష్మించుకుంటారు.

**బంధంలో** అడుగుపెట్టిన కొత్తలో.. భాగస్వామిపై చెప్పలేనంత ప్రేమను కురిపిస్తారు. రోజులు గడిచేకొద్దీ.. తమ అసలు స్వరూపం బయటపెడతారు. ముందుగా ఉన్నంత ప్రేమగా ఉండరు. ఫోన్ కాల్స్, మెసేజులకు స్పందించకుండా.. ఎదుటివారిని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

**భాగస్వామికి** తెలియకుండానే వారిని తప్పుదోవ పట్టిస్తుంటారు. నమ్మకం కోల్పోయేలా చేస్తారు. మెల్లిగా భాగస్వామిని బలహీనులుగా మార్చేస్తారు. చివరికి.. అన్ని రకాలుగా తమ అధీనంలోకి తెచ్చుకుంటారు.

**ఎప్పుడూ** అసూయతో రగిలిపోతుంటారు. ప్రతి పనిలోనూ తప్పులు వెతుకుతుంటారు. చిన్న తప్పు దొర్లినా.. ఏదో జరిగిపోయినట్టు చిందులేస్తారు.

**వీరికి** 'అనుమానం' ఎక్కువ. ప్రతి విషయంలోనూ ఎదుటివారిని అనుమానిస్తుంటారు. ఫోన్ సంభాషణలు, మెసేజులు చెక్ చేస్తుంటారు.

# హెల్దీ లంచ్ బాక్స్

**ఏ రంగాన్ని తీసుకున్నా సరే ఉద్యోగులు రోజులో 8 నుంచి 10 గంటల పాటు ఆఫీసుల్లోనే గడపాల్సి ఉంటుంది. దీంతో పని ప్రదేశాల్లో భోజనం, స్నాక్స్ తినడం తప్పనిసరి వ్యవహారం. చాలామంది ఆహార పదార్థాలను ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లోనే తీసుకువెళ్తుంటారు. ఆరోగ్యానికి ఇదంత మంచిది కాదు. ప్రత్యామ్నాయంగా గాజు లంచ్ బాక్సులను ఎంచుకుంటే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.**

- ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు ఎంత నాణ్యమైనవైనా సరే అవి ఆహారంలోకి హానికరమైన రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. ముఖ్యంగా వీటిల్లో ఉండే బైస్ఫినాల్ ఏ, థాలేట్స్ లాంటివి దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తాయి. గ్లాస్ లంచ్ బాక్సులైతే రసాయనాల బెడద ఉండదు. కాబట్టి ఆహారం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.
- గ్లాస్ వస్తువులు పొరలు పొరలుగా ఉండవు. దాంతో ఆహారం నుంచి ఎలాంటి వాసనలు, మరకలను గ్రహించవు. ఇది గుడ్లు, చేపలు లాంటి గాఢమైన వాసనలు ఉండే ఆహారాలు తినేవారికి మంచి ఎంపిక.
- ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు పర్యావరణానికి హాని చేస్తాయి. ఇవి భూమిలో కలిసిపోవడానికి వందల ఏండ్లు పడుతుంది. అదే గాజు వస్తువులైతే రీసైకిల్ చేయవచ్చు. అలా గాజు లంచ్ బాక్సులు వాడి భూమాతకు ప్లాస్టిక్ బెడదను తప్పించవచ్చు.
- ఆహారాన్ని మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో వేడి చేయాలనుకుంటే గాజు బాక్సులు సురక్షితం. వేడి చేసే క్రమంలో గాజు వస్తువులు ఎలాంటి రసాయనాలనూ విడుదల చేయవు. అదే ప్లాస్టిక్‌వైతే మైక్రోవేవ్‌లో ఆహారం వేడిచేయడం కొంచెం రిస్కే!