ఎగ్ మఫిన్స్

కావలసిన పదార్థాలు

గుడ్లు: నాలుగు, **తురిమిన చీజ్:** ఒక కప్పు, **పచ్చి మిర్చి:** రెండు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **టమాట:** ఒకటి, **క్యాప్సికమ్:** ఒకటి, **క్యారెట్:** ఒకటి, **ఆలుగడ్డ:** ఒకటి (చిన్నది), **ఉప్పు:** తగినంత, **మిరియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **కొత్తిమీర:** కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి రెండు టీస్పూన్ల నూనె వేయాలి. నూనె వేడయ్యాక తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి, టమాట, క్యాప్సికమ్, క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, ఉప్పు, పావు టీస్పూన్ మిరియాల పొడి వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేయించి దింపేయాలి. ఒక గిన్నెలో గుడ్లు వేసి ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలిపి చీజ్, వేయించిన కూరగాయల ముక్కలు జోడించి కలపాలి. మఫిన్స్ మౌల్డ్స్‌కు నూనె రాసి, గుడ్డు మిశ్రమంవేసి, పైనుంచి చీజ్, కొత్తిమీర చల్లి ఒవెన్‌లో 180 డిగ్రీల వద్ద 15 నిమిషాల పాటు ఉడికిస్తే వేడివేడి ఎగ్ మఫిన్స్ సిద్ధం.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | శనివారం 30 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

స్టార్టప్ స్టోరీస్

పరిశోధనే వ్యాపారంగా..

బోటనీ పాఠం చెప్పడంలో అమె దిట్ట. పీజీలో వృక్షశాస్త్రం చదివి బంగారు పతకం కొట్టింది మరి! ప్రొఫెసర్‌గా తన విద్యార్థులూ గోల్డ్ మెడల్ సాధించేలా పాఠాలూ చెప్పగలదు. విద్యార్థుల భవితవ్యం తీర్చిదిద్దుతున్నందుకు సంతోషంగా ఉన్నా.. ఇంకా ఏదో సాధించాలన్న తపన ఆమెను ఊరికే ఉండనివ్వలేదు. ఆంత్రప్రెన్యూర్ అవతారం ఎత్తింది. ప్రయోగాత్మకంగా పుట్టగొడుగుల సాగు ప్రారంభించింది. అంచెలంచెలుగా వ్యాపారంపై పట్టు సాధించింది. 'క్వాలిటీ'మష్రూమ్స్ సంస్థను స్థాపించి, ఎందరికోఉపాధి కల్పిస్తున్న తృప్తి భూషణ్ ధాకటే కథ.. ఆంత్రప్రెన్యూర్లకు సక్సెస్ లెక్చర్..

అనుకున్న లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలని చాలామందికి ఉంటుంది. కానీ, అందుకు ఎలాంటి ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నది ప్రధానం. మొహమాటాలకు పోయినా, అహంకారానికి తలొగ్గినా తొలి మలుపులోనే దక్కాల్సిన గెలుపు... కనుచూపు మేరలో కనబడకుండా పోతుంది. ఒక ప్రొఫెసర్ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా మారాలనుకోవడంలో పెద్ద గొప్పలేదు. ఈ ప్రయాణంలో ఆమె తగ్గిన తీరు.. నెగ్గిన విధమూ.. మరెందరికో స్ఫూర్తినిస్తుంది.

డబుల్ పీజీ

తృప్తి ధాకటే నాగ్‌పూర్ యూనివర్సిటీ నుంచి వృక్షశాస్త్రంలో పీజీ చేసింది. గోల్డ్‌మెడల్ సాధించి బెస్ట్ స్టూడెంట్ అనిపించుకుంది. ఎమ్మెస్సీ బయోటెక్నాజీ పూర్తిచేసి అందులోనూ ఫస్టుగా పాసైంది. డబుల్ పీజీ సాధించిన వారికి కొలువు దొరకడం ఈజీనే కదా! పైగా గోల్డ్‌మెడల్ స్టూడెంట్! వార్ధాలో జేబీ కాలేజ్ ఆఫ్ సైన్స్‌లో అధ్యాపకురాలిగా ఉద్యోగం దొరికింది. తర్వాత డాక్టర్ డీవై పాటిల్ బయోటెక్నాలజీ, బయో ఇన్ఫర్మేటిక్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేసింది. భూషణ్‌తో వివాహం తర్వాత శంభాజీ నగర్‌లో కొత్త కాపురం మొదలైంది. అక్కడే అగ్రిజెన్ బయోటెక్‌లో కొన్నాళ్లు పనిచేసింది. ఆ సంస్థలో పనిచేస్తున్నప్పుడే నత్తగుల్లలు, మిల్కీ మష్రూమ్స్‌పై రకరకాల పరిశోధనలు చేసింది తృప్తి. అప్పుడే పుట్టగొడుగుల వ్యాపారం చేయాలన్న బీజం ఆమె మనసులో నాటుకుంది. అప్పటికే యూజీసీ నెట్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించిన తృప్తికి ప్రభుత్వ అధ్యాపకురాలి ఉద్యోగానికి ప్రయత్నం చేస్తే.. తేలిగ్గానే విజయం సాధించేదే! కానీ, ఆమె పుట్టగొడుగులపై మనసు పారేసుకుంది. ఎలాగైనా మష్రూమ్స్ వ్యాపారం చేపట్టాలన్న నిశ్చయానికి వచ్చింది. భర్త కూడా ఓకే అనడంతో అధ్యాపక వృత్తికి స్వస్తిపలికి.. ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా అవతారమెత్తింది.

కూర తినిపించి..

2018లో రూ.3.50 లక్షల పెట్టుబడితో వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించింది తృప్తి. పూణె లోని ధాయరీ ప్రాంతంలో రెండువేల గజాల స్థలాన్ని లీజుకు తీసుకుంది. వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పుట్టగొడుగు విత్తనాలు సేకరించి 20 బెడ్స్‌పై పెంపకం మొదలుపెట్టింది. ఆరు వారాలు గడిచాయి. తొలి పంటగా 20 కిలోల మష్రూమ్స్ చేతికి అందాయి. వాటిని విక్రయిస్తే మహా అయితే రూ.8,000 వస్తాయి. ఎన్నివారాలు గడిస్తే, ఎన్ని పంటలు తీస్తే పెట్టుబడి మీద వడ్డీ అయినా వస్తుంది? తృప్తి కూడా ఇలాగే ఆలోచించి ఉంటే.. మరోవారం తిరక్కుండానే వ్యాపారానికి స్వస్తి పలికేది! ఎంత పెద్ద ప్రయాణమైనా ఒక్క అడుగుతోనే మొదలవ్వాలి కదా! అయితే, ఈ ఇరవై కిలోల మష్రూమ్స్ ఎవరికి అమ్మాలి? ఎక్కడ అమ్మాలో ఆమెకు పాలుపోలేదు. సరిగ్గా మార్కెటింగ్ చేయకుంటే.. ఎంత ఉత్పత్తి సాధించి ఏం ప్రయోజనం? అనుకుందామె. అందుకే తను పండించిన మష్రూమ్స్‌తో రుచికరమైన కూరలు వండి, క్యారేజీలో సర్దుకొని పూణె శివారులోని కూరగాయల మార్కెట్‌కు వెళ్లింది. అక్కడున్న రైతులు, కూరగాయల విక్రేతలకు మధ్యాహ్న భోజనంలోకి కొసరి కొసరి మష్రూమ్స్ కూరను వడ్డించింది. అందరూ లొట్టలేసుకుంటూ తిన్నారు. ఒకప్పటి ప్రొఫెసర్ అని భేషజానికి పోలేదు. వారితో మమేకమైంది. తను పండించే మష్రూమ్స్ టోకుగా ఇస్తాననీ, అమ్మి సొమ్ము చేసుకోవాలని వారితో ఒప్పందానికి వచ్చింది. ఇలా మార్కెటింగ్ టెక్నిక్స్‌తో తొలి విజయం సాధించింది తృప్తి.

> **జీరో వేస్ట్..**
>
> **మరోవైపు** పూణె-సతారా రహదారి వెంట ఉంబరే గ్రామంలో పదివేల చదరపు అడుగుల స్థలాన్ని లీజుకు తీసుకుంది తృప్తి. ఇది పుట్టగొడుగుల సాగు కోసం తీసుకున్నది కాదు! వృథాగా మిగిలిపోయిన మష్రూమ్స్‌తో కంపోస్ట్ ఎరువు తయారు చేయడానికి. ఆవు పేడ, కుళ్లిపోయిన మష్రూమ్స్, వానపాములను పొరలు పొరలుగా వేసి... వర్మి కంపోస్ట్‌ను తయారు చేస్తున్నారు. సహజ సిద్ధమైన ఈ ఎరువును కొనుగోలు చేయడానికి పరిసర గ్రామాల్లోని రైతులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇలా తన వ్యాపారాన్ని జీరో వేస్టేజీగా తీర్చిదిద్దడం మాత్రమే కాదు.. అదనపు ఆదాయాన్ని సంపాదించడం మరింత సంతృప్తిగా ఉందటున్నది తృప్తి.

కరోనా కాలంలో..

నెలలు గడుస్తున్నాయి. మష్రూమ్స్ ఉత్పత్తి పెరగడమూ మొదలైంది. ఎంత పెరిగినా.. ఆర్థికంగా ఒడుదొడుకులు తప్పడం లేదు! అయినా భరించింది. భర్త సహకారం, తను ఉద్యోగం చేస్తున్న సమయంలో కూడబెట్టుకున్న ధనం ఈ సమయంలో ఆమెకు అక్కరకు వచ్చాయి. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా క్వాలిటీ విషయంలో రాజీపడొద్దు అనుకుంది. 'క్వాలిటీ' బ్రాండ్ పేరుతో మష్రూమ్స్ విక్రయించడం మొదలుపెట్టింది. ఉత్పత్తి కేంద్రం విస్తీర్ణాన్ని నాలుగువేల చదరపు అడుగులకు పెంచింది. వంద బెడ్స్‌పై పుట్టగొడుగుల సాగు చేపట్టింది. ఇలా ఆమె వ్యాపారం కుదురుకుంటున్న సమయంలో కరోనా కల్లోలం మొదలైంది. కొవిడ్ కాలం అన్ని వ్యాపారాలను దెబ్బతీసింది. పోషకాల గనులుగా పేరున్న పుట్టగొడుగుల మార్కెటింగ్‌కు ఈ ఆపత్కాలమే సరైనదని భావించింది తృప్తి. ప్రపంచమంతా సోషల్ మీడియాకు బదిలీ అయిన ఈ తరుణంలో తన ఉత్పత్తులకు ఆన్‌లైన్‌లో ఇబ్బడిముబ్బడిగా ప్రచారం కల్పించింది. లాక్‌డౌన్ టైమ్‌లో జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి వెబినార్‌లలో పాల్గొంటూ... 'క్వాలిటీ' బ్రాండ్‌ను ప్రమోట్ చేసింది. ఎన్ని రోజులని ఇలా పుట్టగొడుగులు నేరుగా అమ్మడం అనుకుంది తృప్తి. వాటితో కుక్కీలు, పాపడాలు, బిస్కెట్లు

ఇలా రకరకాల పదార్థాల తయారీ చేపట్టింది. ఈ ఉత్పత్తులను ఆన్‌లైన్‌తోపాటు రిటైల్ స్టోర్స్‌లోనూ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇలా కరోనా సద్దుమణిగే సమయానికి 'క్వాలిటీ' బ్రాండ్ పూణెతోపాటు చుట్టుపక్కల పట్టణాల్లోనూ వేళ్లూనుకుంది. ఒకప్పుడు ఇరవై కిలోలు అమ్మడానికి నానా అగచాట్లు పడ్డ ఆమె.. ఇప్పుడు రోజుకు వందల కిలోల పంట తీస్తున్నది. ఈ వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి పదుల సంఖ్యలో ఉద్యోగస్తులను నియమించుకుంది. వాళ్లలో మహిళా ఉద్యోగులే అధికం. అలా ఏడాదికి కోటి రూపాయల టర్నోవర్ సాధించే స్థాయికి చేరుకుంది.

... పాసికంటి శంకర్, భివండీ

ఇన్సులిన్ సూది.. గుండెకు చేటు

డయాబెటిస్ రోగులు లేని వీధి లేదు. దేశంలో రోజు రోజుకూ చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు పెరిగిపోతున్నారు. దీని నివారణ కోసం ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా చివరికి ఇన్సులిన్‌తో జీవితకాలం నెట్టుకురావాల్సిన దుస్థితే. ఇప్పటికి ఇన్సులిన్‌కి ప్రత్యామ్నాయం లేదు. డయాబెటిస్‌తోపాటు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారికి మరో చేదువార్త చెప్పారు ఫిన్లాండ్‌లోని కువోపి యూనివర్సిటీ హాస్పిటల్ వైద్యులు. ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల గుండె కవాటాల పనితీరు తగ్గుతుందని వాళ్లు నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో గుర్తించారు. ఇన్సులిన్ ఉపయోగిస్తున్న 45 ఏళ్లు పైబడిన రోగుల గుండె పనితీరుపై వాళ్లు అధ్యయనం చేశారు. ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల ధమని కుంచించుకుపోతున్నట్లుగా గమనించారు. ఇలా జరగడం వల్ల ధమని పూర్తిగా తెరుచుకోదు. అప్పుడు గుండె నుంచి శరీరానికి జరిగే రక్త సరఫరాకు ఆటకం కలుగుతుంది. దీంతో గుండె విఫలమవడం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) జరుగుతుందని, చివరికి ప్రాణహానీ ఉంటుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సమస్య మొదలైనప్పుడు గుండె కొట్టుకోవడం (పంపింగ్) కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది. (అధిక) రక్తపోటు, వికలం చెందిన ధమనులు ఉన్న వాళ్లు డయాబెటిస్ వల్ల ఇన్సులిన్ తీసుకుంటూ ఉంటే ధమని మూసుకుపోయే ప్రమాదం మరింత తీవ్రంగా ఉంటుందని కూడా ఈ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఇప్పుడంతా స్మార్ట్ యుగం. హార్డ్‌వర్కర్ అన్న పేరుకన్నా స్మార్ట్ వర్కర్ అన్న పదానికే ఇప్పుడు క్రేజ్ ఉంది. తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఉత్పత్తిని ఇవ్వడం అన్నది ఇటు పనిచేసేవారికీ హాయిగొలిపే అంశమే. మీరూ స్మార్ట్ వర్కర్‌గా మారిపోవాలనుకుంటే ఇదిగోండి కొన్ని టిప్స్.

స్మార్ట్ వర్కర్‌గా మారిపోండి!

పనుల జాబితా: రోజును ప్రారంభించబోయే ముందే ఆ రోజు ఏం చేయాలి అన్నదాని మీద అవగాహన ఉండాలి. స్టాండప్ కాల్స్, రివ్యూ, క్లయింట్ మీటింగ్, ఇంటర్నల్ డిస్కషన్స్... ఇలాంటివన్నీ ఎప్పుడెప్పుడు ఉంటాయి అన్నది ఒకసారి అవలోకించుకుంటే, ఆ సమయానికి మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా ప్రెజెంట్ చేసుకోగలుగుతారు. ఏ గ్యాప్ దగ్గర విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఏ సమయంలో పనిచేసుకోవచ్చు అన్నదీ తెలుస్తుంది.

ప్రాధాన్యతా క్రమంలో..: పనిచేసేప్పుడు కూడా ఏ పని ఎక్కువ ప్రయారిటీ అన్నది చూసుకోవాలి. అంటే 20 శాతం టాస్కులు 80 శాతం పనిని పూర్తిచేస్తాయి. ముందుగా ప్రాధాన్యం ఉన్న అలాంటి వాటిని గుర్తించి, పూర్తి చేసుకుంటే మిగతావి చేయడం సులభం అవుతుంది.

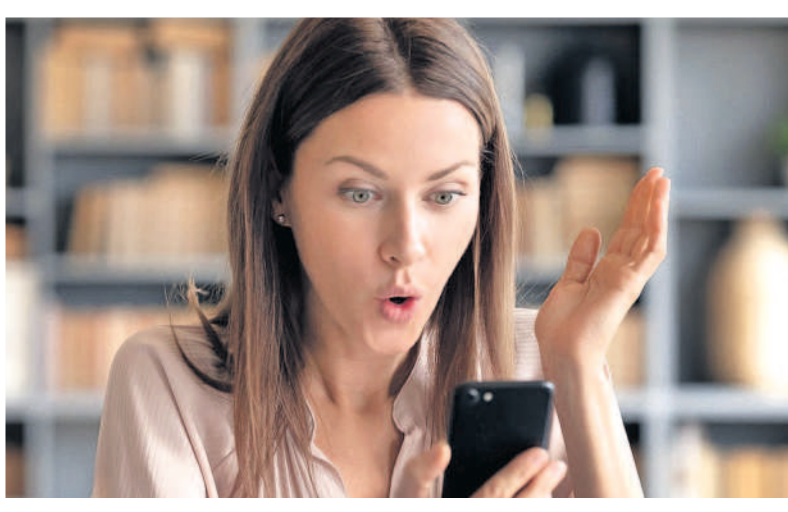
నో చెప్పండి: చెప్పిన ప్రతి పనికీ తలూపడం కాకుండా, ముందుగా మీ దగ్గర ఉన్న పనులకు పట్టే సమయాన్నీ వాటి ప్రాధాన్యాన్ని అంచనా వేసుకోండి. అవీ ఇవీ చేయడం కష్టం అనిపిస్తే తప్పకుండా నో చెప్పండి. లేకపోతే లేనిపోని గందరగోళానికి గురై సకాలంలో ఏ పనీ పూర్తిచేయలేరు.

ఇంటర్‌వెల్ ఉండాలి: సుదీర్ఘ సమయం పనిచేస్తూ ఉండటం అంటే హార్డ్ వర్క్ చేయడమే. కానీ, క్రమం తప్పకుండా బ్రేక్‌లు తీసుకుంటూ పనులు పూర్తి చేస్తే అది ఒత్తిడిగా అనిపించదు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే ఇలాంటప్పుడు పనులు త్వరగా పూర్తవుతాయట కూడా.

సత్వర స్పందన: ఏదైనా ఇష్యూ మీ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, ఒక మెయిల్‌కు రెస్పాండ్ అవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు వెనువెంటనే దానికి రిప్లై ఇవ్వండి. అవసరమైన వారి దృష్టికి ఆ సమస్యను తీసుకెళ్లండి. దీని తర్వాతే ఆ టాస్క్‌కు సంబంధించిన పని మొదలుపెట్టండి. వెంటనే స్పందిచడం అన్నది స్మార్ట్ వర్కర్ లక్షణాల్లో ప్రధానమైనది.

జైన సాధ్విగా సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్

పెద్ద కంపెనీలో కొలువు, అధిక వేతనం.. కాలేజీ చదువు పూర్తయినవాళ్ల కోరిక. ఇది తీరాలంటే ఎన్నో కష్టాలు తప్పవు. అవన్నీ ఫలించి కొలువు దొరికితే జీవితం సాఫీగా సాగిపోతుందని ఎంతోమంది ఆశ. అలాంటి ఆశలతో సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీ అడాబ్‌లో అడుగుపెట్టిన హర్షాలి కొఠారి ఆలోచన మరోలా ఉంది. ఏడాదికి రూ.32 లక్షల వేతనం ఇచ్చే ఉద్యోగం వదులుకొని, సన్యాసినిగా మారాలనుకుంటున్నది. హర్షాలి కొఠారి రాజస్థాన్‌లోని బీవార్‌లో పుట్టింది. వాళ్ల నాన్న ఆటోమొబైల్ వ్యాపారి. లాక్‌డౌన్ సమయంలో ఇంటి వద్ద నుంచే పనులు చేస్తూ ఉండేది. ఆ సమయంలో జీవితానికి అర్థమేమిటో తెలుసుకోవాలని ఆమెకు గాఢమైన కోరిక కలిగింది. ఆ సత్యాన్వేషణలో జైన మత పెద్దలను సంప్రదించడం, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలను తెలుసుకోవడం మొదలుపెట్టింది. నెమ్మదిగా ఆమెలో ఉద్యోగం చేయాలనే ఆసక్తి పోయింది. జీవిత సత్యాలను తెలుసుకుంటూ బతకాలనే కోరిక బలమైంది. చివరికి ఉద్యోగాన్ని వదిలిపెట్టాలనుకుంది. ప్రాపంచిక సుఖాలు, వారసత్వంగా వచ్చిన ఆస్తులన్నిటినీ త్యజించి, జైన దీక్ష స్వీకరించాలని హర్షాలి నిర్ణయించుకుంది. చాతుర్మాస వేడుకల సందర్భంలో జైన సాధ్విగా మారడానికి నిశ్చయించుకుంది. రానున్న డిసెంబర్ మూడో తేదీన హర్షాలి సన్యాస దీక్ష స్వీకరణకు ముహూర్తం నిర్ణయమైంది.



ఈ స్మార్ట్ యుగంలో మీరు మీ కంట్రోల్‌లో ఉన్నారని భావిస్తున్నారా! మీరు భ్రమల్లో పరిభ్రమిస్తున్నట్టే!! డిజిటల్ దునియాలో ట్రెండింగ్ ఐటమ్ ఏంటో తెలుసా? మీరే!! కృత్రిమ మేధ వికృత క్రీడలో మీరో సేల్డ్ ప్రొడక్ట్! ఇక్కడ ఇంకో ట్విస్ట్ ఉంది. మిమ్మల్ని అమ్మేసిన విషయం మీక్కూడా తెలియదు! ఇటీవల విడుదలైన 'CTRL' సినిమా ఈ విషయాన్ని క్లియర్‌గా చూపించింది. క్షణాల్లో మన పనులు చక్కబెడుతున్న ఏఐ మిమ్మల్ని రింగ్ మాస్టార్‌లా ఆడిస్తుందన్నది నిజం. కావాలంటే చెక్ చేసుకోండి..

మీ కంట్రోల్‌లోనే ఉన్నారా?

గూగుల్ మీ ఆసక్తులకు తగ్గ వస్తువులకు సంబంధించిన నోటిఫికేషన్లు పంపిస్తుంది కదా! ఎప్పుడో ఏడాది కిందట దిగిన ఫొటోలు.. మళ్లీ రీక్యాప్ చేస్తుంది కదా! ఈ ఉదాహరణలు చాలు అరచేతిలో ఒదిగిపోయిన ఫోన్‌లో మీ జీవితమంతా ఇమిడిపోయిందని చెప్పడానికి. 'గోడలకు చెవులుంటాయ్' పాత సామెత! కానీ, ఇప్పుడు జేబులో ఉన్న ఫోనో.. ఒడిలో ఉన్న ల్యాపీనో వింటుందేమోనని సందేహించాల్సిందే! మైక్రోఫోన్, బిల్ట్‌ఇన్ కెమెరా.. ఈ రెండూ దేంట్లో ఉన్నా పరేషానే! ఇవి వాటంతట అవి మీ జీవితంలోకి ప్రవేశించవు. అవగాహనా రాహిత్యంతో మీరిచ్చే పర్మిషన్లు వాటిని యాక్టివేట్ చేస్తాయి. మనం పడుకున్నప్పుడు కూడా అవి మనల్ని గమనిస్తూ ఉంటాయి. మన మాటలు వింటుంటాయి. మన ఇన్‌బాక్స్‌లో మేసేజ్‌లను చదివేస్తాయి. మన టైమ్ బాగోకపోతే.. 'కంట్రోల్' సినిమాలో లాగా మనకు తెలియకుండానే మెసేజ్‌లకు రిప్లైలు కూడా ఇచ్చేస్తుంటాయి.

మన కమాండ్‌తో పనిచేసే గ్యాడ్జెట్ కేవలం యంత్రం అనుకుంటే పొరపాటే! ఏదైనా యాప్ ఇన్‌స్టాల్ చేసినప్పుడు ఏం ఆలోచించకుండా పర్మిషన్స్ ఇచ్చేస్తుంటాం. విశేష అనుమతులు పొందిన ఏఐని ఆసరాగా చేసుకొని హ్యాకర్లు రకరకాల విన్యాసాలకు పాల్పడుతుంటారు. మీ ముఖాన్ని ఫేక్ చేయొచ్చు, మీ మాటల్ని వింటూ కరెక్ట్‌గా మిమిక్రీ చేయొచ్చు! ఈ రెండూ ఫేక్ చేయగలితే మీ పరిస్థితి 'కంట్రోల్' సినిమాలో కథానాయికలా మారిపోతుంది.

దీనికి విరుగుడు డిజిటల్ డిటాక్షన్ మాత్రమే! స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగాన్ని ఎంత తగ్గించుకుంటే మీరు అంత సేఫ్‌గా ఉన్నట్టు. యాప్‌లు ఇన్‌స్టాల్ చేసేటప్పుడు, వెబ్ సర్వీస్‌లు వినియోగించే ముందు టర్మ్స్ అండ్ కండీషన్స్ ఓపికగా చదవాలి! ఆ ఏం చదువుతాంలే అని ఓకే.. ఓకే.. అనుకుంటూ వెళ్లిపోతే, అసలుకే ఎసరొస్తుంది. సదరు యాప్‌లు, వెబ్ సర్వీస్‌లు బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో రన్ అవుతూ మిమ్మల్ని వాటి కంట్రోల్‌లోకి తీసుకుంటాయి. అలా జరగొద్దంటే.. ఒక యాప్ ఇన్‌స్టాల్ చేసే క్రమంలో 'ఓకే' అనే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించాలి. చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని కాదని సామాజిక మాధ్యమాల్లో దుమ్మురేపాలన్న ఆలోచన ధోరణిని తగ్గించుకోవాలి. ఏఐ విప్లవాత్మకంగా విస్తరిస్తున్న తరుణంలో ఫోన్‌ను ఎడాపెడా వాడేసే సంస్కృతిని తగ్గించుకోవాలి. డిజిటల్ అక్షరాస్యత తప్పనిసరి. సమస్య ఏదైనా కుటుంబసభ్యులతో పంచుకోవాలి. లేదంటే.. 'కంట్రోల్' సినిమాలోని కథానాయికలా వర్చువల్ వరల్డ్‌కు సరెండర్ అవ్వాల్సి వస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.