చిన్న మొక్కలతో ఒత్తిడి చిత్తు

కార్యాలయాలు, పనిచేసే ప్రదేశాల్లో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా? అయితే ఈ సలహా మీ కోసమే. మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంపొందించేందుకు పని ప్రదేశాల్లో చిన్నచిన్న మొక్కలు పెంచాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. పని ప్రదేశాల్లో మొక్కలు పెంచడం వల్ల చాలామంది ఒత్తిడిని జయించారని జపాన్‌లోని హ్యోగో యూనివర్సిటీ పరిశోధకుడు మసాహిరో ఉవాచ. సుమారు 63 మంది ఉద్యోగులు ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నారు. వర్కర్స్ డెస్క్ వద్ద చిన్న మొక్కలను ఉంచి వారిలో జరుగుతున్న మార్పులను అధ్యయనం చేశారు. అలసట అనిపించే సమయంలో డెస్క్ వద్ద మూడు నిమిషాలు కూర్చోవాలని బృందం సూచించింది. మొక్కలను చూశాక వారిలో ప్రశాంతత నెలకొనడంతోపాటు పనిలో వేగం పెరిగినట్టు గుర్తించింది. అదే సమయంలో మొక్కలు లేని స్థలంలో ఉద్యోగుల పని తీరును కూడా గమనించింది. ఇరువురి మధ్య చాలా వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు తేలింది. కంప్యూటర్ల దగ్గర ఒకటీ అరా మొక్కలు ఉంచిన వాళ్లలో పనితనం పెరిగిందని మసాహిరో మాట. మొత్తంగా ఆఫీస్‌లో చిన్నచిన్న ఇండోర్ ప్లాంట్స్ పెంచడం వల్ల ఒత్తిడి చిత్తయి పనిమంతులు అనిపించుకునే అవకాశం ఉందన్నమాట!

ఆనపకాయ మంచూరియా

కావాల్సిన పదార్థాలు

ఆనపకాయ తురుము: ఒక కప్పు, **మైదా:** నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు, **కార్న్ ఫ్లోర్:** ఒక టేబుల్ స్పూను, **గోధుమపిండి:** మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, **అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు:** అర టీస్పూను, **కారం:** ఒక టీస్పూను, **జీలకర్ర:** అర టీస్పూను, **ఉల్లిపాయ ముక్కలు:** అరకప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** ఒకటి, **కొత్తిమీర తురుము:** పావు కప్పు, **కరివేపాకు:** అయిదు రెబ్బలు, **టమాటా సాస్:** రెండు స్పూన్లు, **చిల్లీసాస్:** ఒక టీస్పూను, **నూనె:** సరిపడినంత, **ఉప్పు:** తగినంత

తయారీ విధానం

ముందుగా ఆనపకాయ తురుములో మైదాపిండి, గోధుమపిండి, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, జీలకర్ర, కారం వేసి బాగా కలపాలి. మరీ పొడిగా ఉంటే కాస్త నీళ్లు చల్లి చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టి నూనె పోసి వేడయ్యాక ఉండల్ని వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరో కడాయి స్టవ్ మీద పెట్టి రెండు చెంచాల నూనె వేసి వేడయ్యాక ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి వేయించాలి. బాగా వేగాక చిల్లీసాస్, టమాటా సాస్, కొత్తిమీర తురుము వేసి కలిపి ఆనపకాయ ఉండలను వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేగనివ్వాలి. అంతే ఆనపకాయ మంచూరియా రెడీ.

ప్రీ డయాబెటిస్.. డైట్ ఏంటి?

ఫుడ్ సైన్స్

డయాబెటిస్‌తో పాటు ఇప్పుడు ప్రీ డయాబెటిస్ అన్నది కూడా ఆరోగ్య హెచ్చరికలా డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఈ దశలో ఉన్న వాళ్లు ఏవైనా ఆహార అలవాట్లు మార్చుకోవడం ద్వారా మధుమేహం రాకుండా పొడిగించుకునే అవకాశం ఉందా. వాళ్లు ఇందుకు ఏం చేయాలో తెలుపగలరు?

• ఓ పాఠకురాలు

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

డయాబెటిస్‌కు ముందు దశలో మనం బరువు పెరగడాన్ని గమనించవచ్చు. దీంతో శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ వస్తుంది. అస్తవ్యస్తమైన ఆహారపు సమయాలు, అలవాట్లు ఉన్న వాళ్లతో పాటు పీసీఓఎస్ ఉన్నవాళ్లకూ ఈ ఇన్సులిన్ సమస్య వస్తుంది. అలాగే విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 తక్కువగా ఉండటం వల్ల కూడా ఈ ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. ఒకప్పటితో పోలిస్తే ఇప్పటి ఆహార అలవాట్లు, జీవనశైలి చాలా మారింది. ఇప్పుడన్నీ స్మార్ట్. ఎంత కదలకుండా అన్ని పనులూ చక్కబెడితే అంత గొప్ప అనుకుంటున్నాం. కాబట్టి జీవక్రియ దానికి తగ్గట్టే తయారవుతుంది. బరువు పెరిగిపోతున్నాం. మధుమేహం బారిన పడుతున్నాం. అంతేకాదు, ప్రకృతి సహజ ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలోని ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపులు)ను ఇవి తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ పనితీరు బాగుండేందుకు తక్కువ మోతాదులోనే అయినా విటమిన్-డి 3 చాలా అవసరం. చీజ్, చేపల్లాంటి వాటిలో ఇది ఉంటుంది. లేదా సప్లిమెంట్‌గానూ తీసుకోవచ్చు. అలాగే ఎండలో సమయం గడపడం చాలా ముఖ్యం. క్యాల్షియం, ఐరన్‌లాంటి సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా డయాబెటిస్‌ని వాయిదా వేయడంలో తోడ్పడతాయి. వీటికోసం పాలు, పెరుగు, సీ ఫుడ్, క్యాల్షియం ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాలు తీసుకోవాలి. నువ్వులు, బెల్లంలాంటి వాటిలో ఐరన్ దొరుకుతుంది. మైదా, పంచదారలాంటి ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం మానేయాలి. పండ్లు, కూరగాయల్లాంటి సహజ ఆహారానికి చోటివ్వాలి. సూర్యరశ్మి పడే సమయంలో కనీసం 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. అలాగే ఆకుకూరలు వారానికి మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. రాత్రి భోజనం త్వరగా పూర్తి చేయాలి. ఆహారానికి ఆహారానికి మధ్య ఎక్కువ విరామం ఇవ్వకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పండ్ల రసాలు ముఖ్యంగా విటమిన్- డి శరీరం శోషించుకునేందుకు నిల్వ ఉంచేందుకు ఉపయోగపడే విటమిన్-సి కలిగిన నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయిలాంటి పండ్ల రసాలు, ఇతర పండ్లు తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు పీచులు అధికంగా ఉండే చిరుధాన్యాలు, గోధుమల్లాంటివి తినాలి. వాల్‌నట్, బాదం, అవిసెల్లాంటి గింజలు కూడా మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఆల్కహాల్, సిగరెట్ వదిలేయాలి. మొలకలు, పనీర్, సోయా, టోఫులాంటి ప్రొటీన్ ఉండే పదార్థాలూ ముఖ్యమే.

ఆహారాన్ని నిష్పత్తుల్లో చెప్పాలంటే... 50 శాతం ఉడికించిన లేదా పచ్చి కూరగాయలు లేదా పండ్లు, 25 శాతం కార్బోహైడ్రేట్లు, 25 శాతం ప్రొటీన్ తీసుకోవాలి.

ఆమె వంటను కేంబ్రిడ్జ్ రుచి చూసింది..

కొన్ని చేతుల్లో అమృతరేఖ ఉంటుంది. వాళ్లు తిరగమోత పెడితే.. వీధంతా గుప్పుమంటుంది. ఆవకాయ కలిపిందని తెలిస్తే.. బంధువర్గమంతా ఇంటి ముందు వాలిపోతుంది. ఈ వంటలక్క అంతకుమించి. వంటావార్పులో ఖండాంతరాలు దాటిన కీర్తి ఆమె సొంతం. స్వదేశీ రుచులు పక్కాగా వండేస్తుంది. విదేశీ వంటకాలనూ చక్కగా వార్చేస్తుంది. తన హస్తవాసితో మాస్టర్ షెఫ్ ఇండియా తొలి కిరీటాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఆమె వంటలకే కాదు.. తయారు చేసే పద్ధతికీ ఎంతో మంది అభిమానులు ఉన్నారు. మీ చేతి వంట మాకు రుచి చూపించరూ... అని న్యూయార్క్‌లోని పెద్ద ఫుడ్ ఫెస్టివల్స్, కేంబ్రిడ్జ్ లాంటి యూనివర్సిటీలు ప్రేమగా ఆమెను ఆహ్వానించాయి. బీబీసీలాంటి ప్రఖ్యాత చానెళ్లు ఆమె వంటలను సిరీస్‌గా చిత్రీకరించాయి. పిల్లల కోసం వంట చేసే దగ్గర నుంచి స్టార్ షెఫ్‌గా మారిన మాస్టర్ షెఫ్ పంకజ్ భదౌరియా జీవన ప్రయాణం తొలుత చాలామంది మహిళల్లాగే ప్రారంభమైంది.

ఇంటికీ ఇంటికీ... చేతికీ చేతికీ వంట రుచి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే వంట వంశపారంపర్యం. వండే విధానం, అందులోని దినుసులు, ఉప్పు, కారం... ఇలా అన్నీ ఎవరికి వాళ్లు తోచినట్టు వేస్తారు. చేస్తారు. ఆ వైవిధ్యమే ఒకే వంటకు విభిన్నమైన రుచుల్ని తెచ్చి పెడుతుంది. కొందరు వండితే అమృతం అంటే ఇలాగే ఉంటుందేమో అనిపిస్తుంది. ఆత్మారాముడు ఆవురావురుమంటున్నప్పుడే కాదు, తిండి ఇంకేమాత్రమూ వద్దని పొట్ట మొండికేసినప్పుడూ... వీళ్లచేతి రుచులు జిహ్వను వహ్వా అనిపిస్తాయి. అలాంటి అమృత హస్తాలు పంకజ్ అమ్మానాన్నలవి. అందులోనూ పంకజ్ తండ్రి వంట తింటే ఆయన పాకశాస్త్రంలో పట్టా పుచ్చుకున్నారేమో అనిపించేంత అద్భుతంగా ఉండేదట. పంకజ్ తల్లి కూడా ఆయన నుంచే వంట నేర్చుకుని అమోఘంగా వండేవారట. ఇక, ఆమె తండ్రి పంజాబీ, తల్లి బెంగాలీ అవడంతో ఉభయ రాష్ట్రాల రుచులూ ఆస్వాదిస్తూ పెరిగిందామె. తమ ఇంట్లో పార్టీల కోసం చుట్టాల ఎదురుచూపులు బాగా గుర్తు అంటుంది పంకజ్. వంట రుచే కాదు, దాన్ని నోరూరించేలా అలంకరించడమూ వాళ్లకు అలవాటు. అందరూ కడుపు నిండా తిన్నాక ఆ చోటు ఒక మెచ్చుకోళ్ల వేదిక! వంట చేస్తే ఇంత గుర్తింపు వస్తుందా... మనల్ని అందరూ ఇంతలా మెచ్చుకుంటారా... అన్న ఆలోచన చిన్న వయసులోనే పంకజ్‌కు వంటింటిని పరిచయం చేసింది.

చిన్ననాటి నుంచే...

అమ్మానాన్నా ఎలా వండుతున్నారని రెండు మూడు తరగతుల్లో ఉన్నప్పటి నుంచే గమనించేది పంకజ్. వాళ్లకు వంటలో సాయం చేసేది. అలా అచ్చం వాళ్లలాగే వండటమూ నేర్చుకుంది. పదకొండేండ్ల వయసుకే ఆమె సొంతంగా వంట చేసి, కుటుంబ సభ్యులకు వడ్డించేది. అయితే దాన్ని కెరీర్‌గా తీసుకోవచ్చన్న ఆలోచన అప్పటికి తనకు లేదంటుందామె. అందుకే చదువు మీద దృష్టి పెట్టింది. ఎంఏ ఇంగ్లిష్ పూర్తి చేసింది. స్కూల్ టీచర్‌గా కెరీర్‌ను ఎంచుకుంది. పెండ్లి, పిల్లలు వరుసగా జరిగిపోయాయి. అత్తారింటికి వెళ్లాక ఇంటికి వచ్చే అతిథులకు చక్కగా తన చేతి వంట రుచిచూపించేది. దానికి చాలా మంది అభిమానులయ్యారు. 2010లో మాస్టర్ షెఫ్ ఇండియా కార్యక్రమం భారత్‌లోని పాకయాజులందరికీ పిలుపునిచ్చింది. పంకజ్ చేతివంట మీద అపారమైన నమ్మకం ఉన్న వాళ్ల పిల్లలు 'నువ్వు పార్టిసిపేట్ చెయ్యి అమ్మా, నీకన్నా బెస్ట్ షెఫ్ ఎవరుంటారు' అని ప్రోత్సహించారు. తొలి రౌండ్‌లో పంకజ్ సొంత ఊరు

లక్నోలో ఫేమస్ అయిన గలౌటీ కబాబ్‌కు బెంగాలీ మాడల్ అయిన ఫ్రెంచ్ చికెన్ రౌలాదేను జోడించి ఒక కొత్త వంటకాన్ని తయారుచేసింది. నిజానికి అక్కడ పోటీకి వచ్చిన సగం మంది ఈ కబాబ్‌లే తెచ్చినా, కొత్త కలబోత ఆ వంటల మధ్య పంకజ్‌ను భిన్నంగా నిలబెట్టింది. ఇందులో తన భర్త సలహా, సహకారం ఎంతగానో ఉన్నాయని చెబుతుంది పంకజ్.

టీచర్ కొలువు వదిలి...

మాస్టర్ షెఫ్ కార్యక్రమంలో చివరి దాకా వెళ్లాలంటే ముంబయిలోని ఒక హోటల్లో మూడు నెలలు ఉండాలన్నారు కార్యక్రమ నిర్వాహకులు. అప్పటికి పంకజ్ పదహారేండ్లుగా టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నది. దీంతో ఉద్యోగమా, పోటీనా... అన్నది తేల్చుకోవాల్సి వచ్చింది. ధైర్యం చేసి తన మనసున్న పోటీకే ఓటేసింది. ప్రతి రౌండ్‌లోనూ తనదైన రీతిలోని ఫ్యూజన్ వంటల్ని ఎంచుకుంది. కోటి రూపాయల ప్రైజ్‌తో పాటు మాస్టర్ షెఫ్ టైటిల్ వరించింది. దేశంలోనే పేరెన్నికగన్న షెఫ్‌లు ఉన్నారు ఆ పోటీలో. కేవలం ఇంటి వాళ్ల కోసం వంట చేసే మహిళ ఇందులో గెలవడం అన్నది నిజంగా నమ్మలేని విషయమే. మాస్టర్ షెఫ్‌లుగా మగవాళ్ల ఆధిపత్యం కొనసాగే చోట ఆడవాళ్లూ అంతే స్థాయిలో వంట చేసి మెప్పించగలరు అని నిరూపించింది పంకజ్. దేశం మొత్తం మీదే కాదు, ప్రపంచ వ్యాప్తంగానూ ఇది ఆమెకు గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టింది. లండన్‌లోని కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయం 'మీచేతి వంట రుచి చూపించరూ' అంటూ ఆమెను ఆహ్వానించింది. న్యూయార్క్‌లోని వర్లి ఫుడ్ ఫెస్టివల్ నుంచి కూడా పంకజ్ పిలుపు అందుకుంది. అమెరికా, దుబాయ్, ఇజ్రాయెల్, సింగపూర్... ఇలా వేర్వేరు దేశాలకు తన వంటల్ని పరిచయం చేస్తున్నది.

ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా...

మాస్టర్ షెఫ్ టైటిల్ గెలుచుకున్నాక పెద్ద పెద్ద హోటళ్లు ఆమెతో కలిసి పనిచేసేందుకు ఆహ్వానాలు పంపాయి. కానీ అందుకు ఆమె ఇష్టపడలేదు. వంటను ఉద్యోగంగా చేయడం అనే విషయం రుచించలేదు. వంటలో ఎన్ని ప్రయోగాలు చేస్తే అంత మంచి రుచులు అందించగలం. అందుకే ఈ విషయంలో స్వేచ్ఛగా ఉండదలచుకున్నానని చెబుతారామె. అందుకే, లక్నోలోనే సొంతంగా కలినరీ అకాడమీని ఏర్పాటుచేసింది పంకజ్. ఔత్సాహిక యువతకు, నైపుణ్యాలు మరింత మెరుగుపరచుకుని కెరీర్‌లో ఎదగాలనుకునే షెఫ్‌లకూ పాఠాలు చెబుతున్నది. అంతేకాదు, తన వంటలు పదిమందికీ చేరాలన్న ఉద్దేశంతో 'షెఫ్ పంకజ్‌కా జైకా', 'రిక్ స్టెయిన్స్ ఇండియా', 'సేల్స్ కా బాజీగర్', 'కిఫాయతీ కిచెన్', 'త్రీ కోర్స్ విత్ పంకజ్', 'డ్రీమ్ కిచెన్' లాంటి కార్యక్రమాలకు, బీబీసీ, స్టార్‌ప్లస్, జీలాంటి వివిధ చానెళ్ల ద్వారా హోస్ట్‌గా పనిచేసింది. కొత్తకొత్త వంటలు ఎలా చేయవచ్చో చెబుతూ ప్రజలకు చేరువైంది. 'ద సీక్రెట్స్ ఇన్ ద స్పైస్ మిక్స్', 'చికెన్ ఫ్రమ్ మై కిచెన్', 'టాప్ హండ్రెడ్ రెసిపీస్ బై షెఫ్ పంకజ్'... లాంటి పేర్లతో, తనదైన రీతిలో వంటల్ని పరిచయం చేస్తూ ఏడు పుస్తకాలనూ రాసింది. నార్ సూప్, ఈస్టర్న్ మసాలాస్, తాజా టీ, శాంసంగ్ స్మార్ట్ ఓవెన్, కెంట్ జ్యూసర్ అండ్ పాస్తా మేకర్‌లకు సంబంధించిన ప్రకటనలూ చేసింది.

మొత్తానికి ఒకప్పుడు టీచర్ అయిన పంకజ్ ఇప్పుడు సెలెబ్రిటీ షెఫ్. 'వంటను కెరీర్‌గా ఎంచుకోవాలంటే దాని మీద విపరీతమైన ఇష్టం ఉండాలి. అలాంటి వాళ్లనే షెఫ్ కోర్సుల్లో చేరమని సలహా ఇస్తా. ఎందుకంటే మంట ముందు నిలబడి చెమటలు కక్కడం అన్నది గ్లామరస్ ఉద్యోగం కాదు. ఆ మంటలాగే మండే ప్యాషన్ మనలోపల ఉంటేనే ఈ వృత్తిలో రాణించగలం. ఆ కష్టానికి తగిన గుర్తింపు మాత్రం చివర్లో తప్పకుండా ఉంటుంది. ఇదే ఇందులోని గొప్పదనం' అని ఔత్సాహిక విద్యార్థులకు చెబుతుంది పంకజ్. అవును మరి... ఎంత ఇష్టముంటే, స్కూల్లో పాఠాలు చెప్పే స్థాయి నుంచి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో షెఫ్‌లకు పాకశాస్త్ర పాఠాలు చెప్పే స్థాయికి ఎదగగలరు... చెప్పండి!

ఉదయం ఆహ్లాదంగా..

ఒకప్పుడు ఉదయం కాగానే పక్షుల కిలకిలారావాలు సుప్రభాతం పలికేవి. వేకువజామునే మలయమారుతం ముంగురులను ముద్దాడేది. కానీ, ఇప్పుడు ప్రతి ఉదయం సెల్‌ఫోన్ చూడటంతోనే మొదలవుతున్నది. ఇంట్లో ఉన్నవాళ్లను పలకరించకముందే.. స్నేహితులకు సందేశాలు పంపడం రివాజుగా మారింది. అయితే, ఉదయం లేవగానే కొంత సమయాన్ని మనకోసం కేటాయించుకోవడం వల్ల రోజంతా ప్రశాంతంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

కష్టమే అయినా తెల్లవారుజామున లేవడం మంచిది. ముఖ్యంగా వేసవిలో సూర్యోదయానికి ముందు వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. కాస్త పెందరాలే లేచి డాబాపైకి వెళ్లి... ఉదయిస్తున్న సూర్యుణ్ని చూడటం దినచర్యగా చేసుకోండి.

లేవగానే నేర వార్తలు, రాజకీయ వార్తలు వినడం ద్వారా నెగెటివిటీ పెరుగుతుంది. ఆ భారం రోజంతా కొనసాగుతుంది. అలా కావొద్దంటే.. శ్రావ్యమైన సంగీతం వినండి. లేదంటే మీకు నచ్చిన మ్యూజిక్ ఎంజాయ్ చేయండి. నాలుగు మంచి మాటలు వినే ప్రయత్నం చేయండి. సంగీతం ఆసక్తి లేకపోతే.. కండ్లు మూసుకొని మీకు నచ్చిన వ్యక్తిని, మీ జీవితంలో నచ్చిన సందర్భాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. ఇది మీలో ఆనందాన్ని, నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది.

తేలికపాటి యోగాసనాలు రోజూ చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. దీనివల్ల మనసు ఉత్సాహంగా మారుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

ఉదయం లేవగానే మీ గురించి ఆలోచించుకోవాలి. ఆ రోజు ఏం చేయాలనుకుంటున్నారు, ప్రత్యేకమైన పనులు ఉన్నట్లయితే వాటిని ఏ సమయంలోగా పూర్తిచేయాలి.. ఇలా మనసులో అనుకోండి. దానికి తగ్గట్టుగా వ్యవహరించండి.

ప్రతీ ఉదయం చిక్కటి టీ ఆస్వాదిస్తూ కుటుంబసభ్యులతో నాలుగు మంచి విషయాలు మాట్లాడండి. ఇరుగుపొరుగు, బంధువుల తప్పొప్పుల గురించి కాకుండా.. సరదా కబుర్లు చెప్పుకొనే ప్రయత్నం చేయండి.

గుడ్ డాడీ అనిపించుకోవాలంటే..

పిల్లల పెంపకం కత్తిమీద సామే! తల్లిదండ్రుల మాటతీరు, వ్యవహారశైలి పిల్లలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. అమ్మానాన్నలు ఇద్దరూ ఉద్యోగులే అయితే.. ఆ కుటుంబ వాతావరణం కాస్త విచిత్రంగానే ఉంటుంది. అయితే, ఎంత బిజీగా ఉన్నా.. ఇంటికి వచ్చాక తల్లులు పిల్లలతో అధిక సమయం గడుపుతుంటారు. అదే తండ్రుల విషయానికి వచ్చేసరికి పిల్లల కోసం సమయాన్ని చాలా తక్కువ మంది కేటాయిస్తుంటారు. గుడ్ డాడీ అనిపించుకోవాలంటే ఈ టిప్స్ ఫాలో అవ్వండి..

- ఎంత బిజీగా ఉన్నా పిల్లలకు రోజూ సమయం కేటాయించాల్సిందే! వారానికి ఒకసారైనా బిడ్డలను దగ్గర్లోని పార్కుకు తీసుకెళ్లాలి. తీసుకెళ్లాక వారి మానాన వారిని వదిలేయకుండా.. మీరూ వారితో గేమ్స్ ఆడాలి. అప్పుడే పిల్లలతో బాగా కనెక్ట్ అవగలుగుతారు.
- తండ్రి లక్షణాలు పిల్లలకు ఇట్టే వచ్చేస్తుంటాయి. కాబట్టి, తండ్రి తన పాత్ర సమర్థంగా పోషించాలి. వ్యసనాలు, అబద్ధాలాడటం లాంటి లక్షణాలుంటే.. వాటిని మార్చుకోవాలి. చీటికీమాటికీ ఆవేశపడితే అది పిల్లలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని గ్రహించండి.
- ఈతరం పిల్లలు హైపర్ యాక్టివ్‌గా ఉంటున్నారు. వారిని భరించాలంటే ఓపిక చాలా అవసరం. వాళ్లు వేసే ప్రశ్నలకు నిదానంగా సమాధానం చెప్పాలి. వారితో విలువైన సమయం గడపాలి. అంతేకానీ, తీరిక లేదని కసురుకుంటే.. మంచి తండ్రి అనిపించుకోలేరు.