వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా?

తాజా పండు ఆరోగ్యం బాగుండు.. తెలిసిందే. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పలు పోషకాలు, ఖనిజ లవణాలు పండ్లలో ఉన్నాయని ఎరుకే! ఏ వయస్సు వారైనా ఆహారంలో పండ్లను తప్పకుండా చేర్చుకోవాలనేది పెద్దల మాట. అయితే, చాలామందికి.. పండ్లు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం అలవాటు. కానీ కొన్ని పండ్లు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం హానికరమని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల లాభాలకు బదులు నష్టాలే ఎక్కువని సూచిస్తున్నారు. యాపిల్, అరటి, పుచ్చ, దోస, జామ వంటి పండ్లు తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు. యాపిల్ తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కడుపు నొప్పి, దగ్గు వస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, క్యాల్షియం కలిగివున్న అరటిపండు తిన్న వెంటనే అర టీ కప్పు నీళ్లు కూడా గొంతులో పోసుకోవద్దు. వాటర్‌మిలన్ తిన్న తర్వాత వాటర్ తాగొద్దు. దోసకాయ తిన్న తర్వాత నీళ్లు తాగినా మోసపోయే ప్రమాదం ఉంది. జామకాయలో ఫోలిక్ యాసిడ్ పొటాషియం వంటి పోషకాలుంటాయి. కానీ, జామకాయ తిన్న వెంటనే నీళ్లు తాగితే మాత్రం జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. సో, పండ్లు తిన్న తర్వాత ఓ పదిహేను నిమిషాలు గ్యాప్ ఇచ్చి వాటర్ పుచ్చుకోవడమే మంచిదన్నమాట.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ 13

హైదరాబాద్ | బుధవారం 29 మే 2024 www.ntnews.com

అయిదో నెల నిండినా అదే భయం!

నెల తప్పిన తర్వాత నుంచి బిడ్డ భూమి మీద కొచ్చేదాకా పొంచి ఉండే గండాలెన్నో. తల్లిగర్భం నుంచి భద్రంగా శిశువు బయటికి రావడం వెనుక ఆమె ఆరోగ్యం కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. షుగర్, బీపీ లాంటి వ్యాధులతో పాటు ఇతర సమస్యలెన్నో బిడ్డ ప్రాణాలకు ముప్పుగా పరిణమిస్తున్నాయి. అయిదో నెల నిండిన తర్వాత కూడా గర్భస్థ శిశువుకు పొంచి ఉండే ప్రమాదాలు చాలానే ఉంటాయి. వాటి పట్ల అవగాహన పెంచుకోవడం, వైద్యుల అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల బిడ్డను కాపాడుకోవడం సులభం అవుతుంది.

ఇరవై వారాలు నిండిన తర్వాత కూడా గర్భస్థ శిశువు చనిపోవడానికి ఆప్లా సింద్రోమ్‌ను ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చు. దీన్నే యాంటీ ఫాస్ఫొలిపిడ్ యాంటీ బాడీ సింద్రోమ్ అంటారు. ఇందులో తల్లి శరీరంలోని కణాలు ఒకదాని మీద ఒకటి దాడి చేసుకుంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో రక్తం గూడు కట్టుకుపోతుంది. మాయ పని చేయదు. దీంతో మాయ ద్వారా బిడ్డకు అందాల్సిన ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందక అది చనిపోతుంది. ఇలా రక్తం గడ్డ కడుతుండటం వల్ల తల్లికి రక్తపోటు పెరుగుతుంది. బీపీ పెరిగినా మాయ పనిచేయడం మానేస్తుంది. దాంతోపాటు ఆప్లా కారణంగా ముందుగానే ధనుర్వాతం వచ్చే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. అది కూడా బిడ్డ ప్రాణాలకు ప్రమాదం కలిగించేదే.

కొన్నిసార్లు బిడ్డ ఎదుగుదలలో ఏర్పడే అవకరాలు కూడా గర్భస్రావానికి కారణం అవుతాయి. ఇరవై వారాల దాకా బిడ్డ ఎదిగినా గుండె ఎదుగుదల సరిగ్గా లేకపోవడం, మెదడులో నీరు చేరడంలాంటివి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చిపెడతాయి. జన్యులోపాలు దీనికి కారణం కావచ్చు.

మరికొన్ని సందర్భాల్లో ఉన్నట్టుండి శిశువుకు ఆయువు పట్టు అయిన మాయ సరిగ్గా పనిచేయడం మానేస్తుంది. దీనికి ప్రత్యేక కారణాలు ఏమీ కనిపించక పోవచ్చు. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో ఫీటల్ గ్రోత్ రిస్ట్రిక్షన్‌గా పిలుస్తారు. దీనివల్ల కూడా కడుపులోని బిడ్డ చనిపోతుంది.

ఆర్ఎస్ ఇన్‌కంపాటిబిలిటీ అనేది కూడా వీటిలో ఒక కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. రీసస్‌గా పిలిచే ప్రత్యేక బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవాళ్లలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. తల్లి రీసస్ నెగెటివ్ ఉండి తండ్రి పాజిటివ్ అయితే బిడ్డ కూడా పాజిటివ్ వస్తుంది. అయితే కడుపులో పిండం తయారయ్యే దశలో బిడ్డలోని రక్త కణాలు కొన్ని లీకవుతుంటాయి. అలా పాజిటివ్ ఉన్నవి తల్లి శరీరంలోకి రావడం అన్నది తల్లికి పడదు. దీంతో కొన్ని నిరోధక కణాలు శరీరంలో పుడతాయి. అవి మాయ ద్వారా బిడ్డలోకీ ప్రవేశించవచ్చు. అలాంటి సందర్భంలో బిడ్డలో రక్తం తయారవడం కష్టం. దీంతో రక్తహీనత ఏర్పడి శిశువు మృతి చెందవచ్చు. దీనికి విరుగుడుగా యాంటీ-డి ఇమ్యునో గ్లోబులిన్ అనే మందును ఇస్తున్నాం. తల్లికి ఏడో నెలలో ఒకసారి 300 మైక్రోగ్రామ్‌లు ఇస్తాం. డెలివరీ అయ్యాక బేబీ బ్లడ్ గ్రూప్ చూసి తల్లికి మరో సారి ఈ మందు ఇస్తాం. దీని వల్ల తరువాతి ప్రెగ్నెన్సీలో ఈ సమస్య మళ్లీ ఉత్పన్నమవదు. ఈ సమస్య ఉన్న కొందరు నెల తప్పి అబార్షన్లు అవుతున్నా గుర్తించలేరు. లేట్ పీరియడ్స్‌గా భావిస్తుంటారు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఇండైరెక్ట్ కూంబ్ టెస్ట్ చేసి వాళ్లకు ఈ సమస్య ఉందేమో గుర్తిస్తాం. తర్వాత బిడ్డను పర్యవేక్షిస్తూ అవసరం ఉంటే నేరుగా పిండానికే రక్తాన్ని ఎక్కించి బతికించే ప్రయత్నం చేస్తాం.

జిందగీ క్లినిక్

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

తల్లికి షుగర్ ఉంటే... మాయలో నుంచి 24 గంటలూ బిడ్డకు గ్లూకోజు వెళుతూనే ఉంటుంది. కానీ అప్పటికి బేబీ పాంక్రియాజ్ సరిగ్గా ఎదిగి లేకపోతే సరైన మోతాదులో ఇన్సులిన్ తయారు చేయలేకపోవచ్చు. దీంతో గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా సరఫరా అవుతూ బేబీ లావు అయిపోతూ ఉంటుంది. కానీ అవయవాలు సక్రమంగా పెరిగి ఉండవు. మ్యాక్రోసోమియాగా పిలిచే ఈ పరిస్థితి కూడా బిడ్డ ప్రాణాలకు ముప్పును తెచ్చేదే. షుగర్ ఉన్న వాళ్లలో 37 వారాలు నిండాక కూడా ఉన్నట్టుండి బిడ్డ చనిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనికి కారణాలు పూర్తిస్థాయిలో తెలియడం లేదు. కానీ వీళ్లను అబ్జర్వేషన్‌లో ఉంచి, ఎప్పుడైతే మాయలో రక్త ప్రసరణ మందగిస్తుందో అప్పుడు బిడ్డను బయటికి తీయడం ద్వారా బతికించే అవకాశం ఉంటుంది.

కొన్నిసార్లు మేనరికం లాంటి జన్యుపరమైన విషయాలు కారణం అవుతాయి. చనిపోయి పుట్టిన బిడ్డకు అటాప్సీ చేయడం ద్వారా ఏ కారణం వల్ల అలా జరిగిందో అంచనా వేసి మళ్లీ అలా కాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

ఇటీవల కొందరిలో ఎస్ఎల్ఈ (సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిదెమటోసస్) అనే ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి కనిపిస్తున్నది. అలాంటి వాళ్లకి కిడ్నీలు పాడవుతాయి. దీంతో బీపీ ఉంటుంది. ఈ ఎగుడు దిగుడు బిడ్డ ప్రాణాలకు ప్రమాదాన్ని తెచ్చి పెడతాయి.

దీర్ఘకాలిక షుగర్, దీర్ఘకాలిక బీపీ, కిడ్నీ సమస్యలు, తల్లిదండ్రుల్లో తలసేమియా...లాంటి కారణాలెన్నో కడుపులోని బిడ్డకు యమపాశాలు విసురుతుంటాయి. ఇన్నింటికీ తట్టుకుని బిడ్డ గట్టున పడాలంటే నిపుణులైన వైద్యులే శ్రీరామ రక్ష.

క్యాన్సర్ అంటే భయం. ఆ రోగమొస్తే.. ఎందరున్నా ఒంటరే! ప్రాణాంతక వ్యాధి వచ్చిందని చెప్పకోవడానికి జంకు. చెప్పకొంటే.. ఎడతెరపిలేని థెరపీలతో సతమతమవుతున్న రోగిని సమాజం బాధగా చూస్తుంది. 'ఏ పాపం చేశాడో పాపం..' అని చూసే చూపులు ఆ వ్యాధిగ్రస్తుడికి లేని అపవాదును అంటగడుతుంటాయి . 'ఆరిపోయే దీపం'గా చూసే జాలి చూపులు సరేసరి! క్యాన్సర్ గురించి అవగాహన లేకపోవడమే ఆ వ్యాధిని పెనుభూతం కేటగిరిలో చేర్చిందని చెబుతుంది నటి, రచయిత్రి, సామాజికవేత్త విజీ వెంకటేశ్. ఇంతకీ ఎవరామె? క్యాన్సర్‌పై ఆమె చేస్తున్న పోరాటమేంటి?

విజీ.. మేడ్ ఈజీ!

విజీ వెంకటేశ్ క్యాన్సర్ బాధితులకు ఓ సలహాదారుగా తెలుసు. ఓటీటీలో మలయాళం ఫీల్‌గుడ్ సినిమాలు చూసే వారికి 'లైలా'గా తెలుసు. 'ఉమ్మాచీ'గా బాగా గుర్తు. 71 ఏండ్ల వయసులో తెరంగేట్రం చేసిందామె. విజీ గురించి అంతవరకు ఎవరికీ తెలియని విషయాలు ఆమె నటిగా మారాక వెతికి వెతికి మరీ కనిపెడుతున్నారు అభిమానులు. ఆమె ఇన్‌స్టాగ్రామ్ రీల్స్‌ను కండ్లప్పగించి చూస్తున్నారు. పోడ్‌కాస్ట్ ఇంటర్వ్యూలు చెవులు రిక్కించి వింటున్నారు. క్యాన్సర్‌కూ, ఆమెకూ ఉన్న సంబంధం ఏంటో ఆరాలు తీస్తున్నారు.

విజీది చాలా ఈజీగోయింగ్ మనస్తత్వం. సొంత రాష్ట్రం కేరళ. తిరువనంతపురం అమ్మమ్మగారిల్లు. త్రిసూర్ నాన్నమ్మగారి ఊరు. తల్లిదండ్రులతో ఢిల్లీలో పెరిగారు. బీఏ ఇంగ్లిష్ లిటరేచర్ చదివారు. ఆసక్తి ఉన్నా.. ఉద్యోగం చేసే అవకాశం రాలేదు. ముంబయిలో ఓ ఆయిల్ రిఫైనరీ సంస్థలో పనిచేస్తున్న వెంకటేశ్‌తో విజీ పెండ్లయింది. ఇద్దరు కొడుకులు పుట్టాక ఆ కుటుంబం వెనిజులాకు వెళ్లింది. కొన్నేండ్లు అక్కడే ఉన్నారంతా! బాగానే కూడబెట్టుకున్నారు. కాలం కలిసి రాలేదు. సంపాదించిందంతా కరిగిపోయింది. అమెరికా వెళ్లారు. అక్కడా అంతంత మాత్రంగానే అనిపించింది. లాభం లేదనుకొని స్వదేశానికి వచ్చేశారు. ఇల్లు గడవాలంటే భర్తతోపాటు తనూ సంపాదించాలని నిశ్చయించుకున్నారు. కానీ, ఎంత ప్రయత్నించినా ఉద్యోగాలు రాలేదు. చివరికి క్యాన్సర్ రోగులకు బాసటగా నిలిచే మ్యాక్స్ ఫౌండేషన్ అనే ఎన్జీవోలో కోఆర్డినేటర్‌గా రూ.1,500కు కొలువు కుదిరారు. ఇప్పుడు అదే ఫౌండేషన్ ఏషియా రీజియన్ హెడ్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు.

ఏడు పదుల విజీ సామాజిక మాధ్యమాల్లో బిజీగా ఉంటారు! ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో రీల్స్ కూడా చేస్తుంటారు. చేనేతను యువత ప్రోత్సహించాలని చెబుతూ కాటన్ చీరలు అందంగా కట్టుకొని చిత్తరువులు అందులో పోస్ట్ చేస్తుంటారు. ఆమె ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్‌కు దాదాపు నలభై వేల మంది దాకా ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. ఆమె ఇన్‌స్టా పోస్టులు మలయాళ దర్శకుడు అఖిల్ సత్యన్ కంటపడ్డాయి. ఆ సమయంలో 'పాచువుమ్ అద్భుతవిళక్కుం' కథ అనుకుంటున్నాడు. హీరోగా ఫహాద్ ఫాజిల్ ఫిక్సయ్యాడు. మరో పాత్రలో వినీత్ ఓకే అయ్యాడు. కథను నడిపించే, మలుపు తిప్పే లైలా పాత్రకు విజీ అయితేనే కరెక్ట్ అనుకున్నాడు. ఆమెను సంప్రదించాడు. అప్పటికి ఆమెకు 68 ఏండ్లు. 'నా వల్ల కాదు బాబు' అందామె. కథ చెప్పాడు అఖిల్. 'నో' చెప్పడానికి రీజన్ కనిపించలేదు. 'ఓకే' అనేశారు. చూస్తుండగా షూటింగ్ పూర్తయింది, రిలీజైంది. 'మ్యాక్స్ ఫౌండేషన్' సాయం అందించే బాధితులకు, ఇన్‌స్టాలో తన హ్యాండిల్ ఫాలోవర్లకు మాత్రమే తెలిసిన విజీ పేరు కేరళ అంతా పాకిపోయింది. మొదటి సినిమాలోనే వంద చిత్రాల అనుభవమున్న నటిలా చేసిందని కితాబులొచ్చాయి. 'ఇప్పుడు నేను కేరళలో ఎక్కడికి వెళ్లినా అందరూ 'ఉమ్మాచి' అని పిలుస్తున్నారు. అందులో ఫహాద్ నన్ను అలాగే పిలుస్తుంటాడు. ఒక్కసారిగా సెలెబ్రిటీ అయిపోయా' అంటారు విజీ.

> **చాయ్ అడ్డా**
>
> 'క్యాన్సర్ మహమ్మారి గురించి చర్చించాలంటేనే చాలామందికి జంకు. ఆ తెరలు తొలగించే ఉద్దేశంతో 'చాయ్ ఫర్ క్యాన్సర్' కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టాను. మన దేశంలో టీ అడ్డాలో చర్చించినన్ని విషయాలు మరెక్కడా డిస్కస్ చేయరు. అందుకే, తేనీటి సమయాన్ని క్యాన్సర్‌పై అవగాహన కల్పించే వేదికగా మార్చాలని భావించాను. నలుగురు మాట్లాడుకుంటే విషయం పదిమందికీ చేరువ అవుతుంది. క్యాన్సర్‌పై ఉన్న అపోహలను కొంతవరకైనా నియంత్రించే అవకాశం ఉంటుంది.'

సినిమా సంగతి అటుంచితే.. విజీ జీవితం రకరకాల మలుపులు తిరిగింది. ఎన్నో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొంది. కానీ, ఆమె పెదాలపై నవ్వు చెరగలేదు. విజీ అత్తయ్య క్యాన్సర్ బాధితురాలు. అమెరికా నుంచి ఇండియాకు వచ్చాక వాళ్ల అమ్మమ్మకు క్యాన్సర్ సోకింది. ఆమె ఉన్నన్నాళ్లూ కంటికి రెప్పలా చూసుకున్నారు. 'మ్యాక్స్ ఫౌండేషన్'లో చేరాక వందలాది మంది బాధితులకు ధైర్యం నూరిపోశారు. ఫౌండేషన్ తరఫున ఆర్థిక, వైద్య సాయం అందించి ఊరుకోరు. రోగులు మానసికంగా కుంగిపోకుండా ధైర్యం చెబుతుంటారు. కొన్ని నెలల కిందట విజీ భర్త వెంకటేశ్ క్యాన్సర్‌తో కన్నుమూశారు. 'మా ఆయనకు క్యాన్సర్ చివరి దశలో ఉండగా నిర్ధారణ అయింది. తర్వాత ఆరు వారాలకే ఆయన కన్నుమూశారు. ముందే నిర్ధారణ అయి ఉంటే.. ఆయన్ను తప్పకుండా కాపాడుకునేదాన్ని' అంటారు విజీ. క్యాన్సర్‌పై అవగాహన కల్పించడమే ఇప్పుడు తన జీవిత లక్ష్యం అంటారామె. ఇందుకోసం సామాజిక మాధ్యమాలను వేదికగా చేసుకున్నారు. గ్లికెవ్ ఇంటర్నేషనల్ పేషెంట్ అసిస్టెన్స్ ప్రోగ్రామ్ (GIPAP)కు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా ఉండటానికి, రోగ పీడితులకు అండగా నిలవడానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. మరోవైపు పలువురు దర్శకులు తమ సినిమాలో నటించమని విజీని సంప్రదిస్తున్నారు. స్క్రిప్టులు వినిపిస్తున్నారు కూడా! అయితే క్యాన్సర్‌పై తను చేస్తున్న పోరాటానికి ఊతమిస్తుందని అనిపిస్తే సినిమాలు చేయడానికి తనకేం అభ్యంతరం లేదంటున్న విజీకి మనమూ జై కొడదాం!

పెరుగు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిసిందే. చర్మం, కేశ సంరక్షణలోనూ పెరుగు కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. పెరుగులో ప్రొటీన్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ బీ5, విటమిన్ బీ12 పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదల, మృదుత్వం, చుండ్రు తొలగింపు, లోతైన కండిషనింగ్‌కి బాగా పనిచేస్తాయి. పెరుగులో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోగలిగే కొన్ని హెయిర్ మాస్కులు ఇవి...

జుట్టు పెరుగున్

గుడ్లు: పెరుగులో గుడ్డును కలిపి వెంట్రుకల కుదుళ్లకి మర్దన చేయడం వల్ల జుట్టు పొడవుగా పెరుగుతుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి, 2 స్పూన్ల పెరుగులో ఒక కోడిగుడ్డు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించి అరగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్‌ని వారానికి ఒకసారి అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

తేనె: మృదువైన జుట్టు కోసం హనీ కర్డ్ హెయిర్ మాస్క్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఒక కప్పు పెరుగులో 2 స్పూన్ల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. దీనిని జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి చివరల వరకు అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు ఉంచి తర్వాత కడిగేయాలి. వారానికి రెండుసార్లు ఈ మాస్క్ వేయడం వల్ల జుట్టు పట్టులా మెరిసిపోతుంది.

గుడ్లు, తేనె: జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడంలో ఈ హెయిర్ మాస్క్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. 6-7 చెంచాల పెరుగులో 2 చెంచాల తేనె, ఒక కోడిగుడ్డు వేసి బాగా కలపాలి. దీన్ని జుట్టుకి బాగా పట్టించి 20 నిమిషాల తర్వాత షాంపూతో హెడ్‌బాత్ చేయాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల జుట్టు మృదువుగా, బలంగా మారుతుంది.

మీ పిల్లలూ అంతే..

పిల్లల మనస్తత్వం, వ్యక్తిత్వంపై తల్లిదండ్రుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పుట్టినప్పటినుంచీ పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులతో గడిపే సమయం ఎక్కువ. ఈ క్రమంలో తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, అలవాట్లను పిల్లలు కూడా అలవర్చుకుంటారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. వాటిలో మంచి, చెడు రెండు విధాలైన అలవాట్లు ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు.

- పిల్లలు చిన్నతనంలో నేర్చుకునే అలవాట్లు వారి జీవితాంతం కొనసాగుతాయి. ఇంట్లోని వస్తువులు చిందర వందరగా ఉండటం, ఇంటి పరిసరాలు అపరిశుభ్రంగా ఉండటం వంటివి చూస్తే వారికి అదే అలవాటుగా మారొచ్చు. ఇల్లు, పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచడం వల్ల పిల్లలకూ శుభ్రత అలవడుతుంది.
- చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల విజయాన్ని మార్కులతో లెక్కిస్తారు. కానీ ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. దీనివల్ల వారిలో కోపం, నిరాశ పెరుగుతాయి. పిల్లల తెలివితేటలను మార్కులతో కొలవకుండా వారిని ఉత్తమ ఫలితాలు అందుకునేలా ప్రోత్సహించాలి.
- పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు గొడవపడటం, ఒకరినొకరు కొట్టుకోవడం చేయకూడదు. అమ్మానాన్నలు కారాలూ, మిరియాలూ నూరుకోవడం చూసి పిల్లలూ అలాగే తయారవుతారు. తోటి పిల్లలతో తరచూ గొడవపడే అవకాశం ఉంటుంది. అసభ్య పదజాలం నేర్చుకునే ప్రమాదమూ ఉంది. అందువల్ల పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు గొడవపడకూడదు.

బుల్గారీ.. నగలమారి!

సినీ ప్రేక్షకులకు పరిచయం అక్కర్లేని పేరు ప్రియాంక చోప్రా. బాలీవుడ్‌లో స్టార్ హాలీవుడ్‌లోనూ పలు సినిమాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది. తనదైన స్టైల్ డ్రెస్సింగ్‌తో బీటౌన్‌లో ఎప్పుడూ హాట్ టాపిక్‌గా నిలిచే ప్రియాంక.. తాజాగా ఓ ఈవెంట్లో మెరిసి మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. అత్యంత ఖరీదైన నెక్లెస్ ధరించిన ప్రియాంక ఆ ఈవెంట్‌కే స్పెషల్ అట్రాక్షన్‌గా నిలిచింది. రోమ్‌లో జరిగిన బుల్గారీ 140వ వార్షికోత్సవానికి హాజరైన ముద్దుగుమ్మ బ్రాండ్ క్లాసీ ఆభరణాలను ధరించింది. ఇప్పుడు ఆమె వజ్రాల కంఠాభరణం గురించి చర్చోపచర్చలు సాగుతున్నాయి. మొత్తం 200 క్యారెట్ల వజ్రాలతో తీర్చిదిద్దిన ఈ వజ్రాల నెక్లెస్ ధర దాదాపు రూ.358 కోట్లని తెలిసి అందరూ అవాక్కవుతున్నారు. ఆ నెక్లెస్ చేయడానికి దాదాపు 2,800 గంటల సమయం పట్టినట్లు తయారీదారులు చెబుతున్నారు. మొత్తంగా అత్యంత ఖరీదైన వజ్రాల ఆభరణంతో తళుకులీనిన ప్రియాంక సోషల్ మీడియాలో టాప్ ట్రెండింగ్‌లో కొనసాగుతున్నది.