నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | గురువారం 27 జూన్ 2024 www.ntnews.com

అందాన్ని అందలమెక్కిద్దాం

అందంగా కనిపించాలని అందరూ కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎంతైనా ఖర్చు చేస్తారు. డిజైనర్ వేర్, మేకప్ రకరకాల పద్ధతులు ట్రై చేస్తారు. అయితే, ఎంత చేసినా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు మరింత అందంగా కనిపిస్తాం. దీనికి తోడు చర్మ సంరక్షణకు నడుం బిగిస్తే.. మీ అందం అందలమెక్కడం ఖాయం. అయితే, రక్తప్రసరణకు చర్మ సౌందర్యానికి లింకుంది. జీవనాడుల్లో రక్త సరఫరా సజావుగా సాగకపోతే చర్మం సహజత్వాన్ని కోల్పోతుంది. ముడతలు ఏర్పడి వృద్ధాప్య ఛాయలు తొంగి చూస్తాయి. సొంపైన చర్మానికి సుంతైన నిగారింపును కట్టబెట్టాలంటే.. రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగేలా ఈ చర్యలు చేపట్టండి.

వ్యాయామాన్ని జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకుంటే శరీర ఆరోగ్యంతోపాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో హార్ట్ బీట్ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది. యోగా, రన్నింగ్‌తోపాటు హైఇంటెన్సిటీ ఉన్న వ్యాయామాలను వారంలో ఐదు రోజులు, నిత్యం 30 నిమిషాలపాటు చేయగలిగితే.. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది.

చక్కెర, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. సిట్రస్ ఎక్కువగా లభించే పండ్లు, ఆకుపచ్చ కూరగాయలను డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరాన్ని ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం వల్ల కూడా చర్మం నిగారిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా నీటిని తాగుతూ ఉండటం చాలా అవసరం. లిక్విడ్ ఫుడ్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం ద్వారా రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది.

బద్ధకం అనుకోకుండా రోజూ పదిహేను నిమిషాలపాటు ఫేషియల్ మసాజ్ చేసుకుంటే చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. సున్నిపిండి, శనగపిండి, వరిపిండి తదితర సహజ ఉత్పత్తులను వాడితే మరీ మంచిది.

ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్

కావలసిన పదార్థాలు

ఆలుగడ్డలు: రెండు, **చీజ్ తురుము:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **మసాలా ఓట్స్:** అర కప్పు, **మైదా:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** పావుకప్పు, **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 కార్న్ ఫ్లోర్, చీజ్ వేసి ముద్దగా చేసుకుని అరగంటపాటు మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడి చేయాలి. మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని మైదా పిండిలో ముంచి, ఓట్స్‌లో దొర్లించాలి. ఆ ఉండలను కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే నోరూరించే ఓట్స్ చీజ్ బాల్స్ సిద్ధం.

అందాలు కోల్పోయి వెలవెలబోతున్న అపూర్వ కట్టడాలకు నగిషీలద్దే ప్రణాళికలు రచించడం ఆమె వృత్తి. ఆ శిథిల భవనాల చరిత్రను గుర్తు చేస్తూ ప్రజల్లో చైతన్యం తేవడం ఆమె ప్రవృత్తి. హైదరాబాద్‌కు శంకుస్థాపన చేసిందెన్నడు? అనడిగితే మహమ్మద్ కులీకుతుబ్ షాను మాత్రమే కాదు ఆ చరిత్రను అన్వేషిస్తున్న ఆమెనూ గూగుల్ పరిచయం చేస్తుంది. ఆమె పేరు వసంత శోభ. శిశిరంలా శిథిలమవుతున్న వారసత్వ సంపదకు వసంత సంతసాన్ని పంచుతున్న ఆర్కిటెక్ట్‌ను 'జిందగీ' పలకరించింది. ఆ విశేషాలు ఆమె మాటల్లోనే..

వారసత్వ కట్టడాలకు వసంత శోభ

మా అమ్మ తురగా జానకీ రాణి.. రేడియో జర్నలిస్ట్. రచయిత్రి కూడా. ఆల్ ఇండియా రేడియోలో ప్రోగ్రామ్ ప్రొడ్యూసర్‌గా చేరి అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పదవీ విరమణ చేసింది. అమ్మను 'రేడియో అక్కయ్య' అని పిలిచేవారు. బాలానందం, బాలవినోదం కార్యక్రమాలు నిర్వహించేది. మా నాన్న తురగా కృష్ణమోహన్ రావు కూడా జర్నలిస్ట్. ఆంధ్ర పత్రికలో కాలమిస్ట్, రేడియోకు కరస్పాండెంట్‌గా పని చేసేవారు. చిన్నప్పుడు అమ్మతోపాటు రేడియో కార్యక్రమాల కోసం రేడియో స్టేషన్‌కు వెళ్లేవాళ్లం. నేను, మా అక్క ఉష సంగీతం, నృత్యం నేర్చుకున్నాం. నాటకాలు కూడా వేసేవాళ్లం. మా అమ్మమ్మ చలం మేనకోడలు. సాహిత్య వాతావరణంలో పెరగడం వల్ల మా అమ్మ కూడా రచయిత్రి అయింది. మా అక్కపైనా అదే ప్రభావం ఉంది.

ఒక హీరో చూపిన దారి

స్కూల్లో చదివే రోజుల్లో దూరదర్శన్‌లో ఒక సీరియల్ వచ్చేది. అందులో కథా నాయకుడు ఆర్కిటెక్ట్. జిప్సీలో తిరుగుతూ, పాత కట్టడాల డ్రాయింగ్ వేస్తుండేవాడు. ఓహో 'ఆర్కిటెక్ట్' అనే ఉద్యోగి ఒకరు ఉంటారని అప్పుడు తెలిసింది. పెద్దయ్యాక నేనూ ఆర్కిటెక్ట్ కావాలనుకున్నాను. ఇంటర్మీడియెట్ తర్వాత ఆర్కిటెక్చర్ తీసుకుంటానని అమ్మతో చెప్పాను. తను కాదనలేదు. బాగా సపోర్ట్ చేసింది. అయితే, మా ఇంట్లో సంగీతం, సాహిత్యం, నృత్యం, నాటక కళలు ఉన్నాయి. కానీ బొమ్మలు గీయడం ఎప్పుడూ నేర్వలేదు. ఆర్కిటెక్చర్ కోసం బొమ్మలు గీయడం నేర్చుకున్నాను. ఆర్కిటెక్చర్ అయిదేండ్లు చదివాను. తర్వాత నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ ప్లానింగ్ అండ్ ఆర్కిటెక్చర్ (న్యూఢిల్లీ)లో మాస్టర్ డిగ్రీలో చేరాను. ఆర్కిటెక్చరల్ కన్జర్వేషన్ స్పెషలైజేషన్ తీసుకున్నాను.

అధికారులు అడ్డుకున్నారు

చదువు పూర్తయ్యాక హైదరాబాద్ వచ్చాను. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ, వరల్డ్ మాన్యుమెంట్స్ ఫండ్‌కు 2001 నుంచి 2005 వరకు ఆర్కిటెక్చరల్ కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేశాను. వరల్డ్ మాన్యుమెంట్స్ ఫండ్ వాళ్లు దర్బార్ హాల్ పరిరక్షణకు నిధులు ఇస్తామన్నారు. దాని నిబంధనలకు అనుగుణంగా పరిరక్షణ పనులు ఎలా చేపట్టాలో డీపీఆర్ రూపొందించాను. ఆ ప్రాజెక్ట్ చేస్తూనే పాయిగా టూంబ్స్ డ్రాయింగ్స్ చేశాను. సిటీలో ఉన్న చిన్న చిన్న భవనాల పరిరక్షణ పనులతోపాటు గోల్కొండ గురించి రీసెర్చ్ ప్రాజెక్ట్ ఒకటి చేశాం. అప్పుడు గోల్కొండ కోట డ్రాయింగ్స్ తీశాం. ఈ పనులు చేస్తున్నప్పుడే హైదరాబాద్‌ను వరల్డ్ హెరిటేజ్ సిటీ చేయాలనే ప్రతిపాదన చేశాను. నా దగ్గర ఉన్న డ్రాయింగ్స్ అన్నీ చూపి, హైదరాబాద్‌కు ఆ అర్హత ఉందని చెప్పాను. నా ప్రతిపాదనలు ప్రభుత్వం ముందు ఉంచాలని ప్రయత్నిస్తే అధికారులు అడ్డుకున్నారు. అసదుద్దీన్ ఓవైసీ సహకారంతో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును కలిశాను. వారసత్వ కట్టడాలకు అంత ప్రాధాన్యం ఇస్తే ఆ తర్వాత అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సమస్యలు వస్తాయని ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు.

> **హైదరాబాద్ బర్త్‌డే**
>
> **అప్పట్లో..** హైదరాబాద్ ఎప్పుడు పుట్టిందనే చర్చ ఆన్‌లైన్‌లో జరుగుతున్నది. చాలా మంది మహమ్మద్ కులీకుతుబ్‌షా చార్మినార్‌కు శంకుస్థాపన చేసిన తేదీని ఇంగ్లిష్ క్యాలెండర్‌లో ఏ తేదీన ఉందో చూసి అదే రోజును హైదరాబాద్ పుట్టినరోజుగా పరిగణించాలంటున్నారు. కులీకుతుబ్‌షా చాంద్రమానాన్ని ప్రామాణికం చేసుకుని హైదరాబాద్‌కి శంకుస్థాపన చేశాడు. కాబట్టి అదే క్యాలెండర్‌ని పాటిస్తే సరిపోతుందని, మొహర్రం నెలలో మొదటి రోజున హైదరాబాద్ నగరానికి శంకుస్థాపన చేసిన శిలాఫలకం ఉంది. దానిని అనుసరించి ఏటా అదే రోజున హైదరాబాద్ పుట్టిన రోజు జరపాలని సూచించాను. నా ప్రతిపాదనకు ఎక్కువమంది అంగీకారం చెప్పారు. నేటికీ అదే విధానం కొనసాగుతున్నది. ఈ ఏడాది జూలై 7న హైదరాబాద్ పుట్టిన రోజు జరగనుంది.

సికింద్రాబాద్ ద్విశతాబ్ది వేడుకలు

బ్రిటిష్ రెసిడెన్సీ కన్జర్వేషన్ పనిలో ఉన్నప్పుడు సికింద్రాబాద్ నగరం ఏర్పాటుపై నిజాం ఫర్మానా గుర్తించాను. దానిని వెలుగులోకి తెచ్చాను. దాని ఆధారంగా 2006 జూన్ 3న సికింద్రాబాద్‌కు రెండు వందల ఏండ్ల ఉత్సవాలు జరిగాయి. హైదరాబాద్‌లో ఉన్నట్టే లక్నోలో కూడా ఒక బ్రిటిష్ రెసిడెన్సీ ఉంది. లక్నో రెసిడెన్సీ జాతీయ వారసత్వ పరిరక్షిత కట్టడాల జాబితాలో ఉంది. అదేకాలం నాటి హైదరాబాద్ రెసిడెన్సీ మాత్రం హైదరాబాద్ అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (నేటి హెచ్ఎండీఏ) రక్షిత కట్టడాల జాబితాలో ఉంది. అది కూడా సెకండ్ గ్రేడ్ లిస్ట్‌లో! అంత గొప్ప ప్యాలెస్ పరిరక్షణ పట్ల మన వాళ్లకున్న బాధ్యతేమిటో దీంతోనే తెలిసిపోతుంది. ఈ పరిస్థితి పోవాలని 2006లో హైకోర్టులో కేసు వేశాను. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్ రెసిడెన్సీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిరక్షిత కట్టడాల జాబితాలో చేరింది!

సెకండ్ ఇన్నింగ్స్

ఆర్కిటెక్చరల్ అర్బన్ ప్లానింగ్ స్పెషలైజేషన్‌తో రెండో పీజీ చదివాను. దీని తర్వాత కమ్యూనిటీ ప్రాజెక్టులు చేశాను. క్యాపిటల్ రీజియన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (సీఆర్‌డీఏ) కోసం కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల పరిధిలో మాస్టర్ ప్లాన్‌కి నేను హెరిటేజ్ కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేశాను. ఒకప్పుడు కేవలం భవనాల పరిరక్షణే చేసేదాన్ని. ఇప్పుడు ఒక ప్రాంతంలోని వారసత్వ కట్టడాలను పర్యాటకంగా, సాంస్కృతికంగా ఉపయోగించుకునే కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేస్తున్నాను. ఆ పరిధిలో ఉన్న వారసత్వ కట్టడాలను పరిశీలించాను. వాటిలో ఏవి హోటళ్లుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు, వేటిని పర్యాటక ఆకర్షణగా అభివృద్ధి చేయొచ్చో నివేదిక ఇచ్చాను. నూజివీడు వీణ, కొండపల్లి బొమ్మలు, ఆహారం, కళలను కూడా ఈ అభివృద్ధిలో భాగం చేస్తూ హస్తకళలకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంచేలా మాస్టర్ ప్లాన్‌కి కావాల్సిన డీపీఆర్ రూపొందించాను.

కాకతీయుల కోటలో...

కాకతీయ అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (కుడా) రీజియన్‌లో కూడా ఆర్కిటెక్చరల్ కన్సల్టెంట్‌గా పని చేశాను. ఆ సందర్భంలో వరంగల్లు, హన్మకొండ, కాజీపేటలోని వారసత్వ కట్టడాలను సర్వే చేశాను. ఓరుగల్లు కోటలో మూడో గోడ గురించి పుస్తకాల్లో ఉంది. ఆ గోడ ఆనవాళ్లను 12 కిలోమీటర్ల మేర గుర్తించాం. అది మాకు గొప్ప డిస్కవరీ. కర్ణాటక ప్రభుత్వం గుల్బర్గా సిటీ డెవలప్‌మెంట్ కోసం మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందించమని అడిగింది. అది పూర్తిగా హెరిటేజ్ బేస్డ్ మాస్టర్ ప్లాన్. వారసత్వ కట్టడాలను కాపాడుకుంటూ నగరంలో వసతులు కల్పిస్తూ చేపట్టే అభివృద్ధి గురించి రిపోర్ట్, పాలసీ రూపొందించాం.

అనుభవ పాఠం!

ఈ ప్రయాణంలో అనేక సంస్థల్లో చేరాను. హెరిటేజ్ క్లబ్స్ స్థాపించాను. వాటి సహకారంతో వారసత్వ కట్టడాల పరిరక్షణ పట్ల ప్రభుత్వాలే కాదు ప్రజలూ బాధ్యతగా ఉండాలని అవగాహన కల్పిస్తున్నాను. ఆర్చిటెక్చర్‌లో చేరిన రోజుల్లో నాపై సాహిత్యం, కుటుంబ ప్రభావం పెద్దగా లేవని అనుకునేదాన్ని. వారసత్వ కట్టడాల విశ్లేషణ చేయడంలో మిగతా వాళ్ల కంటే వైవిధ్యంగా ఆలోచిస్తాను. వాయిస్ ఆఫ్ హెరిటేజ్ ప్రోగ్రామ్‌లో చాలా తేలిగ్గా మాట్లాడేస్తాను. ఆర్కిటెక్ట్‌గా బొమ్మలు గీయడం కంటే రాయడం, మాట్లాడటం తేలిక! మిగతా ఆర్చిటెక్చరల్ కన్జర్వేటర్స్ కంటే మెరుగ్గా ఉండటానికి కారణం మా ఇంట్లో వాతావరణమే. ఎదిగే వయసులో చదివిన సాహిత్యం ఏదో ఒక విధంగా మనపై ప్రభావం చూపుతుందని ఇప్పుడు అర్థమైంది. వెనక్కి తిరిగి చూస్తే సాహిత్యం, కళల ప్రభావం నా మీదా ఉందని తెలిసింది! ఏ రంగంలో ఉన్నా మనం చదివినవి, విన్నవి ఎంతోకొంత మనపై ప్రభావం చూపుతాయని అనుభవమైంది.

... నాగవర్ధన్ రాయల
గడసంతల శ్రీనివాస్

ఫుడ్ సైన్స్

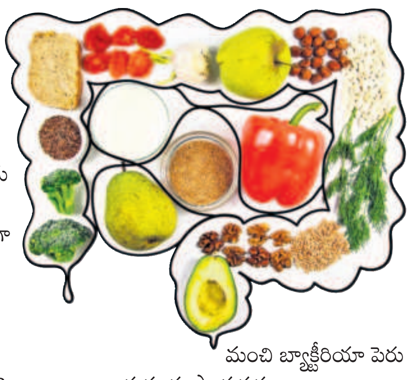
పొట్టలోనే పుట్టెడు ఆరోగ్యం!

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

మనం ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాం అన్నది ఏం తింటున్నాం అన్నదాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మనిషి ఆరోగ్యానికి జీర్ణవ్యవస్థ మూలాధారం. మనం తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శోషించుకొని శరీరం అంతటికీ సరఫరా చేయటంలో దీనిది ముఖ్యపాత్ర. శరీరం ఇనుమును శోషించుకోవాలంటే పొట్టలో ఆమ్లాలు కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. అలాగే శరీరానికి విటమిన్ బి–12 అందాలన్నా జీర్ణాశయం, పేగుల్లోని గ్రాహకాలు ప్రధానం.

- మన ఆహారంతోపాటు పొరపాటున బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు పొట్టలోకి ప్రవేశిస్తే అక్కడి యాసిడ్‌లు వాటిని చంపేస్తాయి. అందుకే పొట్టను మన ప్రాథమిక రక్షణ వ్యవస్థగా చెబుతాం.
- జీర్ణాశయం ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే నరాల వ్యవస్థ బలహీనమవుతుందని చెబుతున్నాయి ఇటీవలి అధ్యయనాలు. పార్కిన్‌సన్స్, అల్జీమర్స్, ఆటిజం, కుంగుబాటులాంటి అనేక రుగ్మతలకు ఇది దారితీస్తుందట.

బాగుండాలంటే...



- జీర్ణవ్యవస్థకు బాగా పనికొచ్చే ఆహారాల జాబితాలో పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుడు జాతి గింజలతోపాటు పప్పులు, గింజలు, తృణధాన్యాలు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. ఇందులోనూ పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండేవాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.
- మహిళలకు రోజుకు సగటున 25గ్రాముల ఫైబర్ అవసరం అవుతుంది. మగవాళ్లలో ఇది 38 గ్రాములుగా ఉంది.
- నూనెలు, కొవ్వులు, ఉప్పులాంటివి పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.
- పెరుగు, కలిలాంటి ప్రొ బయాటిక్ ఆహారాలు జీర్ణక్రియకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.
- వాల్‌నట్, బెర్రీ, అరటి, వెల్లుల్లి, ఉల్లి, అవిసెలు, తృణధాన్యాలు కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు సాయపడతాయి.
- దీర్ఘకాలిక ఒత్తిళ్లు మెదడును మాత్రమే కాదు, పొట్ట ఆరోగ్యాన్నీ దెబ్బతీస్తాయని వివిధ పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. నిద్రలేమి కూడా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు విఘాతం కలిగిస్తుందట. కాబట్టి మానసిక ప్రశాంతత కూడా కడుపును చల్లగా ఉంచే ఓ పోషకం అన్నమాట.

నమ్మకంతో.. బంధం పదిలం!

ఆలుమగలు తామిద్దరూ ఒకటే అనుకున్నప్పుడు సంసారం అనే చదరంగం ఒంటెత్తు పోకడతో కాకుండా.. రంజుగా సాగుతుంది. అందుకు కావాల్సింది భార్యాభర్తల మధ్య అపరిమితమైన నమ్మకం. తాళి కట్టు శుభవేళ.. కలిగే ఆనందాన్ని రోజూ గుర్తుచేసుకుంటే, ప్రతి రోజూ ప్రణయ సీమలో విహరించొచ్చు. తలంబ్రాలప్పుడు పోటాపోటీగా తలపడినా ఆనందంగా ఆస్వాదించిన వైనాన్ని తలుచుకుంటే.. ఆల్ హ్యాపీస్! ఏడడుగులతో మొదలయ్యే సంసార యానంలో అపనమ్మకం పొడచూపకూడదంటే ఈ టిప్స్ పాటించండి..

పార్ట్‌నర్‌ని లైక్ చేయండి: సోషల్ మీడియా అందరి జీవితాల్లో భాగమైంది. ఒంటరి పక్షిగా ఉన్నప్పుడు గంటల తరబడి సామాజిక మాధ్యమాల్లో విహరించినా ఒప్పే కానీ, జంటపక్షులై ఓ గూటికి చేరాక కూడా అలాగే ఉంటానంటే కుదరదు. పొద్దస్తమానం ఫోన్‌లో తలదూర్చడం, అనవసరమైన చర్చల్లో తలమునకలు కావడం కలహాలకు దారితీస్తుంది. భాగస్వామి కన్నా లైక్ చేసే కంటెంట్ ఏముంటుంది చెప్పండి! పార్ట్‌నర్‌తో షేర్ చేసుకోవాల్సిన ముచ్చట్ల కన్నా ట్యాప్ చేసే సంగతులు సోషల్ మీడియాలో మచ్చుకైనా కనిపిస్తాయా? అందుకే సోషల్ మీడియాకు కాస్త దూరం పాటించండి.

ఇగోల గోల వద్దు: నేను, నా ఉద్యోగం ఇవన్నీ బయటి లక్ష్యాలు. ఇంటికి వచ్చాక మనం, మన భవిష్యత్తు అన్న తలంపే ఉండాలి. 'నాది ఉన్నతోద్యోగం, పైగా ఎక్కువ సంపాదన' అన్న ఇగోకు పోతే.. గోల మొదలవుతుంది. అది కాస్తా నాలుగు గోడలు దాటి వీధికెక్కుతుంది. ఒకరి గెలుపును మరొకరు ఆస్వాదిస్తే... ఉభయులూ విజయం సాధించొచ్చు.

చెలిసగం: ఆలుమగలు సమానం అనే ఆలోచన ఉంటే.. ఆ కాపురం అనురాగ గోపురంగా మారుతుంది. ఏ విషయంలోనూ ఒకరు తక్కువ, ఎక్కువ కాదు! ఆ మాటకొస్తే తామిద్దరం కాదు.. ఒక్కరమే అన్న భావన పెంపొందించుకోవాలి.

టాప్ టిప్

ఎంతటి ఘనమైన గ్రంథమైనా పురుగులకు లోకువే! అల్మారలో అమర్చిన పుస్తకాలు భద్రంగా ఉంటాయనుకుంటాం. కానీ, ఏ అవసరానికో వాటిని తీస్తే గానీ.. పురుగుల జాడ కనబడదు. సాహితీ సంపద కీటకాలకు ఆహారం కావొద్దంటే... పుస్తకాల మధ్య గంధపు చెక్కను ఉంచాలి. అప్పుడు.. పుస్తకాలు తినే పురుగులు ఆ దరికి రావు.