

మోటోరోలా నుంచి కొత్త ఫోన్ వచ్చేసింది! అదే మోటో రోలా ఎడ్జ్ 60. ఈ ఫోన్ లుక్ సూపర్ కూల్. అంతేనా.. కెమెరా అదిరిపోతుంది. స్పీడ్ గురించి చెప్పాలంటే బాప్ క్లాస్. గత ఏడాది ఎడ్జ్ 50 బాగా హిట్ అయింది కదా.. దానికి కొనసాగింపుగా ఇప్పుడు ఈ ఎడ్జ్ 60 కూడా అదే రేంజ్ లో మార్కెట్ లోకి వచ్చేసింది. ఈ సిరీస్ లో ఇంకా ఎడ్జ్ 60 ప్రో, స్టైలెస్, పూజన్ లాంటి మోడల్స్ కూడా ఉన్నాయి. స్క్రీన్ సైజు 6.67 అంగుళాలు. ఫోటోలు ట్రిక్ చేయడం ఇష్టమా? అయితే, ఈ ఫోన్ లో 50 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా ఉంది. ఫోటోలు క్లియర్ గా, బ్రెడ్ గా వస్తాయి.



సెల్ ఫోన్లు తీసుకోవడానికి కూడా 50 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా ఉంది. ఇక ఫోన్ స్క్రీడ్ గురించి చెప్పాలంటే, లేట్స్ట్ మీడియా టెక్ డైమెన్సిటీ 7400 చిప్ ఉంది. గేమ్స్ ఆడినా, యాప్స్ ఓపెన్ చేసినా ఫోన్ స్లో అవుతుంది. బ్యాటరీ కూడా ఫుల్ డే సపోర్ట్ చేస్తుంది. ఒక సారి చార్జ్ చేస్తే రోజంతా టెన్షన్ లేదు. ఇంకా చెప్పాలంటే.. మోటో AI ఫీచర్ ఉంది. ఇది మీ ఫోన్ ని స్మార్ట్ గా మార్చి, పనులు క్లిక్ గా చేయడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. ఒక్క చూటలో చెప్పాలంటే.. స్టైలిష్ లుక్, అదిరే కెమెరా, సూపర్ స్క్రీడ్ అన్నీ కావాలంటే మోటో రోలా ఎడ్జ్ 60ని ట్రై చేయొచ్చు. ఇంతకీ దీని ధర ఎంతో తెలుసా? రూ. 25,999 మాత్రమే!

నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ

బుధవారం | 11 జూన్ 2025 హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

12

నాలుగు దశాబ్దాలు గడిచిపోయాయి.. ఓ భారతీయుడు రోడ్ సైలో కాలుమోపి! మళ్ళీ మనవాడు తారావధంలో దూసుకెళ్లే శుభ తరుణం తారసేల్చింది. భారత వాయుసేన ఫైలట్ శుభాంశు శుక్లా ఇంకొన్ని గంటల్లో గగనాంతర రోడ్ సైలోకి ప్రవేశిస్తున్నారు. ఆపై అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం (ఐఎస్ఎస్)లో పద్నాలుగు రోజులు విడిది చేయనున్నారు. మరో ముగ్గురు వ్యోమగాములతో శుక్లా పయనమవుతున్నారు. స్పేస్ ఎక్స్, నాసా చేపడుతున్న ‘యూక్స్-యం-4’ మిషన్ లో భాగంగా ఆయన రోడ్ సై యాత్రకు సిద్ధమయ్యాడు. భారత కీర్తి పతాకాను ఐఎస్ఎస్ లో రెపరెపలాడించనున్న శుభాంశు శుక్లా ప్రస్థానం ఇది..

ఆకాశమే హద్దుగా..



1984 ఏప్రిల్ లో రాకే శర్మ.. రష్యాకు చెందిన వ్యోమసేనాల్లో అంతరిక్షంలోకి వెళ్లాడు. అప్పటికి శుభాంశు శుక్లా ఇంకా పుట్టిన లేదు. ఆ మరుసటి ఏడాది అంటే 1985 ఆక్టోబర్ 10న ఉత్తర్ ప్రదేశ్ లోని లక్నోలో జన్మించాడు శుక్లా. చిన్నప్పుడు అందరి పిల్లల్లాగే నింగిలో దూసుకుపోతున్న విమానాన్ని తనూ తడేకగా చూసేవాడు. పెద్దయ్యాక ఫైలట్ అవుతా అని ఆలా చూసిన అందరు పిల్లలూ కాలర్ ఎగ్ రెసిస్ మరీ చెబుతారు. శుక్లా ఆలా ఎప్పుడూ చెప్పలేదు కానీ, విమానం శబ్దం వినిపిస్తే చాలు.. ఏ పనిలో ఉన్నా అది కనుమరుగయ్యే వరకూ దాని వంకే చూస్తుందిపోయేవాడు.

సివిల్స్ సాధించాలని చిన్నప్పటి నుంచీ శుక్లా కలలు కనే వాడు. కానీ, బళ్ళో ఓ రోజు అనుకోకుండా అతని దృష్టి నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ (ఎన్ డిఎఫ్) వైపు మళ్ళింది. తన స్నేహితులు ఎన్ డిఎఫ్ కు దరఖాస్తు చేస్తుంటే ఆసక్తిగా గమనించాడు. ఎన్ డిఎఫ్ అంటే ఏంటో నలుగురినీ అడిగి తెలుసుకున్నాడు. తనకు అదే కరెక్ట్ అనుకున్నాడు. దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. ఎంపికయ్యాడు. పూజెలోని ఎన్ డిఎఫ్ నుంచి 2005లో బ్యాచ్ లర్ ఆఫ్ సైన్స్ డిగ్రీ అందుకున్నాడు. తర్వాత బెంగళూరు ఉడియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ నుంచి ఏరో స్పేస్ ఇంజనీరింగ్ లో మాస్టర్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ చదివాడు. 2006లో భారత వైమానిక దళంలో ఫైలట్ ఫైలట్ గా ప్రయాణం మొదలుపెట్టాడు శుభాంశు. 2018లో భారత వాయుసేన టెస్ట్ ఫైలట్ అయ్యాడు. వాయుసేనలో రకరకాల యుద్ధ విమానాలు నడిపాడు! ఎన్ యూ-30 ఎమ్కే 1, ఎమ్కే-32, ఎగ్-29 ఇలా రకరకాల ఫైలట్ జెట్లను గింగిరాలు కొట్టించాడు. మూడేండ్ల కాలంలో దాదాపు 2000 గంటలపాటు యుద్ధ విమానాలు నడిపిన ప్రాక్ సొంతం చేసుకున్నాడు.

2019లో భారతీయ అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ- ఇస్రో.. శుక్లాను వ్యోమగామిగా ఎంపిక చేసింది. ఇస్రో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టనున్న ‘గగన్ నయాన్’ ప్రాజెక్టు కోసం ఎంపిక చేసిన నలుగురు వ్యోమగాముల్లో శుక్లా ఒకరు. వీరంతా రష్యాలోని యూరి గగారిన్ కాస్మోనాట్ శిక్షణ కేంద్రంలో 2021లో ప్రాథమిక శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నారు. తర్వాత బెంగళూరులోని అంతరిక్ష యాత్రికుల శిక్షణ కేంద్రంలో మరింత రాటుదెలారు. అలా అంతరిక్ష యాత్రకు సర్వ సన్నద్ధం అయిన శుభాంశు శుక్లాకు ‘యూక్స్-యం-4’ మిషన్ రూపంలో అనుకోని అవకాశం తలుపుతట్టింది. స్పేస్ ఎక్స్, నాసా సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ మిషన్ లో ఆయన ఫైలట్ గా వ్యవహరిస్తున్నాడు. యుద్ధ విమానాలు నడిపిన శుక్లా.. తొలిసారి వ్యోమనౌకను డ్రైవ్ చేస్తున్నాడు. అమెరికాకు చెందిన ఫెర్మి విట్టన్ ఈ మిషన్ కు కమాండర్ కాగా, హంగేరి, పోలాండ్ కు చెందిన మరో ఇద్దరు వ్యోమగాములు మిషన్ సిగ్నల్స్ లుగా ఐఎస్ఎస్ కి బయల్దేరుతున్నారు.

2027లో ఇస్రో చేపట్టనున్న గగన్ నయాన్ కు ముందే శుభాంశు అంతరిక్షంలోకి వెళ్డం శుభవండామం అంటున్నారు భారత అంతరిక్ష రంగ నిపుణులు. ఈ ప్రయాణం మన గగన్ నయాన్ కు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందని నమ్ముతున్నారు. మరీ కొద్ది గంటల్లో రోడ్ సైలోకి దూసుకుపోతున్న శుభాంశు రెండు అరుదైన ఘనతలు సాధించనున్నాడు. అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టిన రెండో భారతీయుడిగా, అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి చేరుకున్న తొలి భారతీయుడిగా రెండు రికార్డులు నెలకొల్పనున్నాడు. భారత సంతతికి చెందిన కల్పనా చావ్లా, సునీతా విలియమ్స్ ఈ ఘనతలు సాధించిన వారే.



సాధించిన వారిలో ఉన్నారు. ఇక శుక్లా ఐఎస్ఎస్ లో రెండు వారాల పాటు ఉంటాడు. అక్కడ పలు పరిశోధనల్లో భాగం కానున్నాడు. తనతోపాటు మామిడిపండ్ల రసం, మూగ్ దాల్ చోలారా, క్యారెట్ హల్వా తీసుకెళ్తున్నట్లు శుక్లా పేర్కొన్నాడు. 140 కోట్ల మంది భారతీయుల ఆకాంక్షలు కూడా తను మోసుకెళ్తున్నట్లు చెప్పాడు.

1984లో అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన సందర్భంలో.. రాకే శర్మను భారత్ ఎలా కనిపిస్తుందని అడిగితే.. ‘సారే ఇజా సే అయ్యా.. హిందూస్తాన్ చామాదా’ అని డేజీమంతా పొంగి పోయే జవాబు ఇచ్చాడు. అదే అంతరిక్షంలోకి వెళ్తున్న శుభాంశు శుక్లా ఏం సమాధానం చెబుతాడో అని 140 కోట్ల మంది భారతీయులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

అల్ డ థింగ్ సుభాంశు శుక్లా! వక్కపి జర్నల్!



ఇంటి వంటలోనే మన ఆరోగ్యం దాగుందని నేను మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతాను. చిన్నప్పటినుంచీ వంట చేయడం అంటే ఇష్టం. ముప్పయ్యేండ్ల క్రితం జీ టీలో సంతోష కర్పూరి భానా భజానా కార్నాక్రమం వచ్చేది. అప్పుడు నేను ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్నాను. అందులో మానీ రకరకాల వంటలు చేస్తుండేదాన్ని. అన్నట్లు నేను పుట్టి పెరిగింది ఉన్నాను. చిన్నప్పుడు స్కూల్లో అందరం కలిసి భోజనం చేసే వాళ్ళం. ఒక్కొక్కరి బాక్సులోని సాంబారు ఒక్కోలా ఉండేది. కానీ అన్నీ బాగుండేవి. ఈ విధిన్నత ఏంటా అని అప్పుడు కూడా ఆలోచించేదాన్ని. మా బంధువులు రాజస్థాన్ లో ఉండటం వల్ల అక్కడి రుచులు, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెరగడం వల్ల ఇక్కడి రుచులు బాగా పరిచయం. ఇక, పెండ్లియ్యాక కుటుంబంతో నేను ఉన్న మానీన ప్రాంతాలు అక్కడి వంటకాలు నేను ఈ పుస్తకాన్ని రాసేందుకు భూమిక అయ్యాయి.

రుచులతో అనుబంధం డిగ్రీ పూర్తిచేసిన వెంటనే నాకు పెండ్లియ్యింది. మా వారు యోగేశ్ గుప్తా, వివేక్. అప్పుడు ఆయన కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురంలో ఉండేవాడు. మూ కొత్త కాపురం అక్కడి. తర్వాత ముంబయి, కోల్ కతా, జమ్మూ కశ్మీర్... ఇలా వివిధ చోట్లకి బదిలీలు అయ్యాయి. డింతో మేం ఆయా ప్రాంతాల్లో చాలా రోజులే ఉన్నాం. వాటి చుట్టూకుల విహార కేంద్రాలు కూడా చూసేవాళ్ళం. ఒకటే వంటకం విభిన్నమైన రుచుల్లో దొరకడం అన్నది అప్పుడే నేను గమనించాను. మన దగ్గర అలా దమ్, కళ్ళి అలా దమ్ వేరు వేరుగా ఉంటాయి. అక్కడి రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. తొలినుంచీ వంటల మీద ఇష్టం కాబట్టి, నేను ఎక్కడికి వెళ్ళినా అక్కడి పదార్థాలు రుచి చూస్తే.. వాటిని ఎలా చేశారు అని స్టూడుంటే, స్పెషియల్ గో, అదీ కాకపోతే మాతో పాటు వచ్చే డ్రైవర్ అడిగి తెలుసుకుంటా. ఆ రెసిపీ గుర్తుండదనిపిస్తే జాగ్రత్తగా రాసుకుంటా. అలా నాకు ఎన్నో ప్రాంతాల రుచులతో అనుబంధం ఏర్పడింది. నా ఇన్స్పిరేషన్ మేజీ ద్వారా కొన్ని రెసిపీలు పెడుతూ ఉండేదాన్ని. కొవిడ్ సమయంలో అందరం ఇండ్లకు పరిమితమైనప్పుడు మా కుటుంబ సభ్యుల నుంచి ఒక సూచన వచ్చింది. నీకు బోలెడు వంటలు వచ్చు కదా, వాటితో నువ్వే ఓ పుస్తకం రాస్తే బాగుంటుంది... అన్నది దాని సారాంశం. నాకూ నిజమే అనిపించింది. అలా 2021లో ఈ పుస్తకం రాయడం ప్రారంభించా.

ఉప్పు కొలతలు చెప్పా నేను వెళ్లిన ప్రదేశాలు నాకు తెలిసిన రుచులన్నిటినీ ఒక చోటకి చేర్చి పని మొదలుపెట్టా. అందులో ప్రతి ఒక్కటి విభిన్నమే. అవన్నీ చేస్తున్నప్పుడే మా అబ్బాయి యుగంకర్ ఈ పుస్తకానికి పేరు పెట్టాడు. ‘28 స్టేట్స్... 28 ప్లేట్స్...’ అని. నాకు కూడా బాగా నచ్చింది. ఇవన్నీ ఒక దగ్గరికి చేర్చడానికి చాలానే శ్రమించాల్సి వచ్చింది. మా కజిన్ మహారాష్ట్ర, ఆసోం ఇలా వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఉంటారు. వాళ్ళను అడిగి అక్కడి వంటకాల గురించి తెలుసుకునేదాన్ని. వచ్చినప్పుడు చేసిపెట్టి రుచి అడిగేదాన్ని. కుదరకపోతే మళ్ళీ చేసేదాన్ని. తెలియనివి కూడా ఇది ఇలా ఉండవచ్చు అని ఊహించి దాని రుచి బాగా కుదరేదాకా చేసి ఆ రెసిపీని రాసుకునే దాన్ని. ఇలా పర్సనల్ కోసం ఒక్కో వంటకాన్ని నాలుగైదుసార్లు తయారు చేసానంటే సమ్మతిడి. అందుకే

తెలుగు ఫేవర్స్ తెలంగాణ వంటలో ఇక్కడి వారికి ఇష్టమైన ముద్ద పప్పు, పచ్చి పులుసులను రాశాను. దబ్బళ్ళం, సాలి, ఖబానీ కా మీతాలు కూడా తెలంగాణ వంటలో చేర్చాను. ఇక ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి నాకిష్టమైన అల్లం, పచ్చడితోపాటు మిరపకాయ, అరటికాయ ఇల్లెలు, మామిడికాయ పులిహోర లాంటివి చెప్పాను. ఇక్కడ గోంగూర పచ్చడి కూడా ఫేమస్ అయినా ఇటు కేరళ, అటు జమ్మూ కశ్మీర్ లాంటి చాలా రాష్ట్రాల్లో గోంగూర దొరకదు కనుక ఆ వంటకం గురించి పుస్తకంలో చెప్పలేదు.

భారతదేశం ఓ విభిన్న సమైక్యత. సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, వేషభాషల కాదు రుచులూ చాలా ప్రత్యేకం. ఆసీతు హిమాచలం విస్తరించి ఉన్న ఈ ఉపఖండంలో ఎక్కడి విస్తరి అక్కడ ప్రత్యేకమే. ఒక రాష్ట్రంలో ఉన్న రుచులు మరో రాష్ట్రంలో కనిపించవు. ఒక ప్రాంతంలో ఉండే పదార్థాలు మరో ప్రాంతానికి పరిచయమే ఉండవు. అయితే ఎక్కడ ఏది విశేషంగా ప్రాచుర్యంలో ఉంది, ఏ రాష్ట్రంలో ఏ వంటకాలు తప్పనిసరిగా విస్తర్లో ఉంటాయి అన్నది రుచి చూసి మరీ తెలుసుకుని వాటన్నిటిని ఒక్కచోట చేర్చారు షెఫ్ సారిక గుప్తా. ఆమె రాసిన పుస్తకం 28 స్టేట్స్ 28 ప్లేట్స్... భారతదేశంలో ప్రతి రాష్ట్రానికి ప్రత్యేకమైన శాకాహార వంటకాలను మన ముందు ఉంచుతుంది. వీటి రెసిపీని పరీక్షిస్తే అందించేందుకు ఒక్కో వంటకాన్నీ నాలుగైదు సార్లు వందానిని చెబుతున్న సారిక ‘జంధగీ’ తో పుస్తకానికి సంబంధించిన మరిన్ని విశేషాలను పంచుకున్నారు.



ఇండియా.. మిని ప్లేట్ లా!

ఉప్పు, నీళ్ళ కూడా కొలతలు రాయగలిగా. నేను వంట చేసే తొలిసారిలో ఉప్పు వేయడంలో ఇబ్బంది పడేదాన్ని. అందుకే దాన్ని ప్రస్తావించా!

హాటింగ్.. ఎడిటింగ్.. 160కి పైగా రెసిపీలున్న ఈ పుస్తకం మొత్తాన్నీ నేను ఫోన్ లోనే రాశాను. ఫోటోలు కూడా నేనే తీశా. ఫోటో బాగా రావడం కోసం వంట చేసిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. మరో విషయం రెసిపీ ఎక్కడిదైనా దానికి వాడే పదార్థాలు అందరికీ దొరికేలాంటివే ఎంచుకున్నా. మద్యం ఫేమస్ పానీయం జిగిర తండా, మజిహూర్ బాక్ డ్రెస్, కొంకట్ టీర ప్రాంతంలో దొరికే కోకం లాంటివి మాత్రం ప్రత్యేకంగా అక్కడినుంచే తెప్పించాల్సి వచ్చింది. ఇది అప్పుగా శాకాహార వంటల పుస్తకం కదా, ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ శాకాహార వంటలే ప్రత్యేకంగా ఉంటాయా.. అన్న అనుమానమూ రావచ్చు. కానీ ఉన్నాయి. ఒక్క ఈశాన్య రాష్ట్రాలు మినహాయ్చే మిగిలిన చోట్ల చక్కటి శాకాహార వెర్షియన్ లు ఉంటాయి. ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు చెందిన రెండు మాంసాహార వంటకాలను మాత్రం శాకాహారంగా మార్చి రాశానంతే. ఇంతకీ వెజిటేరియన్ వంటలే ఎందుకు రాశానంటే నేను పక్కా శాకాహారిని. నేను రుచిచూసిన వంటలు మాత్రమే రాయాలనుకున్నా. మొత్తానికి ఈ పుస్తకం పూర్తి చేయడానికి రెండేండ్లు వట్టింది. అలవాటు లేని పనే అయినా నేర్చుకుని మరి, ఎడిటింగ్, ఫోటోగ్రఫీ నేనే చేసుకున్నా. పుస్తకాన్ని అమ్మకానికి పెట్టానీ తొలి 1500 కాపీలు చాలా వేగంగా అమ్ముడైపోయాయి. మరిన్ని రెసిపీలు జోడించి రెండో ఎడిషన్ తెచ్చాం. ఏ ప్రాంతానికి వెళ్ళే ఏ ఆహారం ప్రయత్నించ వచ్చో చెప్పే గైడ్ లాగా ఇది ఉందని కొందరు మెచ్చుకున్నారు. ఈ ఉత్సాహానికి తోడు, మా ఇద్దరు అబ్బాయిలు, మావారి ప్రోత్సాహంతో మరో పుస్తకం రాయడం మొదలుపెట్టా. ఎవరు ఏ వంటకం గురించి తెలుసుకున్నా సరే చక్కగా వీటిని వందలకు రెసిపీనే నేను చెప్తా.. ఇంటి ఆరోగ్యాన్ని మించిన ఆరోగ్యదాయిని ఇంకోటి ఉండదు మరి!

... లక్ష్మీసారిక ఇంద్రగిరి

పిల్లలకు మెరుగైన జీవితం అందించాలని అందరు తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. వారికి కావాల్సినవన్నీ సమకూరుస్తూ... తమ పని పూర్తయిందని అనుకుంటారు. పిల్లలు కోరినవి అందిస్తూ.. వారిని గొప్పగా పెంచుతున్నామని భావిస్తారు. అయితే.. ఇలాంటి పెంపకం వల్ల పిల్లలు జీడోపాని ప్రమాదమే ఎక్కువని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా పిల్లలకు స్నేహ, మాగ్గడగ్గడత్వం అవసరమని తెలుతున్నారు. పెంపకం సరిగా ఉండాలన్నా, పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుండాలన్నా, కొన్ని నియమాలు పాటించాలని హెచ్చిస్తున్నారు.

- పిల్లలు క్రమశిక్షణలో ఉండాలంటే.. మీరు కలిసొంగి చూడాలి పనిలేదు. తిట్టడం, కొట్టడం వల్ల వారు మరింత మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ప్రేమ, ఓర్పుతోనూ వారిని క్రమశిక్షణలో పెట్టొచ్చు. అలాగే.. అట్టిప్రేమ, గౌరవం మంచిదికాదు.
- పిల్లలతో స్నేహితుల్లా మెగాలి. అప్పుడే మీ దగ్గర ఎలాంటి భయం, బెరుకు లేకుండా

మెరుగైన జీవితం కోసం..



‘ప్రీ’గా ఉంటారు. తమ సమస్యలను మీతో చెప్పగొంటారు. మీరు ఎప్పుడూ కోపంగా ఉంటూ.. వారిపై అరుస్తూ ఉంటే మీతో అంతగా కలిసిపోరు. దాంతో, తమ సమస్యలను ఎవరితో పంచుకోవాలో తెలియక.. లోలోపలే కుమిలిపోతారు. ఇది.. వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

- పిల్లలప్పుడూ మీ మాటే వింటారు. అప్పుడే పుడువా వాళ్ళ మాటలా అలకించండి. వారి

- అలోచనలు మీతో పంచుకున్నప్పుడు శ్రద్ధగా వినండి. వారి భావాలను గౌరవించండి. దీని వల్ల పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపవుతుంది.
- ఇంకో తమ ఆలోచనలకూ, మాటలకూ విలువ ఉన్నదని భావిస్తారు. అలాకాకుండా వారు ఏదైనా చెబుతున్నప్పుడు, మీరు పట్టని పిల్లగా వ్యవహరిస్తే.. వారి ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బ తింటుంది.
- జ్ఞానం అంటే.. పుస్తకాల నుంచి వచ్చిందే కాదు. అనుభవాల నుంచి నేర్పొందడం కూడా ముఖ్యమే! జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళు, వాస్తవాలను వారికి తెలియజేయాలి.
- ప్రతి పిల్లవాడికీ తనకే ప్రత్యేకమైన అభిరుచి, ఆసక్తి ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి.. ఆయా రంగాల్లో వారిని ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే పిల్లలు జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదురవుతారు. అలాకాకుండా.. మీ కోరికలు పిల్లలపై రుద్దుకాదు.

అతి అనర్థమే!

రేడికి లేచిందే పరుగు.. అన్నట్లుగా ఉంటారు కొందరు. పెరటి మొక్కలు నాటిన మొదటిరోజు నుంచే.. అవి ఎప్పుడు పెరుగుతాయో? ఎప్పుడు పూలు, కాయలు ఇవ్వాయో? అని కళ్ళలో ఒత్తులు వేసుకొని మరి ఎదురుచూస్తుంటారు. త్వరగా ఎదిగేయాలని ఇబ్బడి ముబ్బడిగా ఎరువులు వాడేస్తుంటారు. అయితే, ఇలా మొక్కలు చిన్నగా ఉన్నప్పుడే నాటిన వాటిని మరదలు వాడేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రసాయన ఎరువుల ప్రభావంతో నేల నాణ్యత తగ్గిపోతుంది. మితిమీరిన ఎరువుల వాడకం.. మొక్కలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఫలితంగా, సరైన పోషకాలు అందక మొక్కలు వాడిపోయి.. ఎండిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, అప్పుడే నాటిన మొక్కలకు తక్కువ గాఢత ఉండే ఎరువులు వేయాలి. పండ్లు, పూలు, కూరగాయలు ఇవ్వన్న పెద్ద మొక్కలకు మాత్రమే ఇతర ఎరువులు అందించాలి.

అమ్మాయిలు ఏ షిర్టా అందంగానే ఉంటారు. వినడానికి సిల్లిగా అనిపించినా.. ఈ చూటలు నిజమేనట. మనసారా ఏడిస్తే.. ముఖభంగున్న పెరుగుతుందని సౌందర్య నిపుణులు అంటున్నారు. బాధ తగ్గిపోయి మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందనీ, ఫలితంగా చర్మం ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుందనీ చెబుతున్నారు. బాధతో ఉన్నప్పుడు మానసికంగా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దాంతో ముఖంపై ముడతలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదే బాధ తగ్గిపోయేలా ఏడిస్తే.. ఒత్తిడి దూరమై మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఈ పరిణామం ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మంపైనూ నాను కూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఏడవడం వల్ల ముఖం కండరాలకు తగిన వ్యాయామం దొరుకుతుంది. ఫలితంగా చర్మం సాఫీగా కనిపిస్తుంది.

ఏడ్చినట్టే ఉంది

అంతేకాదు.. దుఃఖంతో ఉన్నప్పుడు శరీరంలో ఎండార్లిన్, ఆక్సిటోసిన్ లాంటి హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇక ఏడవస్తున్నప్పుడు ముఖంలో రక్తనాళాలు విస్తరిస్తాయి. దాంతో రక్త ప్రవాహం పెరిగి.. చర్మం ప్రశాంతంగా తంగా మెరిసిపోతుంది. కంటిలోని కూడా ఎక్స్ పోలియేట్ గా చనిపిస్తుందట. చర్మంలోని మృతకణాలను తొలగించి, ముఖం కాంతిమంతంగా కనిపించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇలా ‘ఏడవడం’ శరీరానికి, మనసుకు, చర్మానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. కాబట్టి బాధతో ఉన్నప్పుడు, ఏడవాలని అనిపించినప్పుడు మనసారా ఏడవండి.

