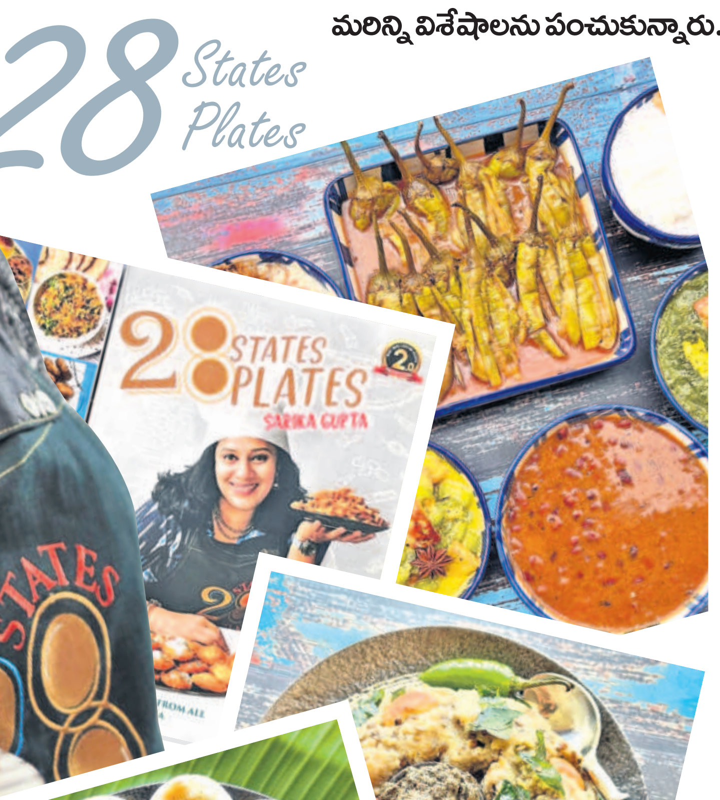
మోటో అప్‌డేట్

మోటోరోలా నుంచి కొత్త ఫోన్ వచ్చేసింది! అదే మోటోరోలా ఎడ్జ్ 60. ఈ ఫోన్ లుక్ సూపర్ కూల్. అంతేనా.. కెమెరా అదిరిపోతుంది. స్పీడ్ గురించి చెప్పాలంటే టాప్ క్లాస్. గత ఏడాది ఎడ్జ్ 50 బాగా హిట్ అయింది కదా.. దానికి కొనసాగింపుగా ఇప్పుడు ఈ ఎడ్జ్ 60 కూడా అదే రేంజ్‌లో మార్కెట్‌లోకి వచ్చేసింది. ఈ సిరీస్‌లో ఇంకా ఎడ్జ్ 60 ప్రో, స్టైలస్, ఫ్యూజన్ లాంటి మోడల్స్ కూడా ఉన్నాయి. స్క్రీన్ సైజు 6.67 అంగుళాలు. ఫొటోలు క్లిక్ చేయడం ఇష్టమా? అయితే, ఈ ఫోన్‌లో 50 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా ఉంది. ఫొటోలు క్లియర్‌గా, బ్రైట్‌గా వస్తాయి. సెల్ఫీలు తీసుకోవడానికి కూడా 50 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా ఉంది. ఇక ఫోన్ స్పీడ్ గురించి చెప్పాలంటే, లేటెస్ట్ మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ 7400 చిప్ ఉంది. గేమ్స్ ఆడినా, యాప్స్ ఓపెన్ చేసినా ఫోన్ స్లో అవ్వదు. బ్యాటరీ కూడా ఫుల్ డే సపోర్ట్ చేస్తుంది. ఒకసారి చార్జ్ చేస్తే రోజంతా టెన్షన్ లేదు. ఇంకా చెప్పాలంటే.. మోటో AI ఫీచర్ ఉంది. ఇది మీ ఫోన్‌ని స్మార్ట్‌గా మార్చి, పనులు క్విక్‌గా చేయడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. స్టైలిష్ లుక్, అదిరే కెమెరా, సూపర్ స్పీడ్ అన్నీ కావాలంటే మోటోరోలా ఎడ్జ్ 60ని ట్రై చేయొచ్చు. ఇంతకీ దీని ధర ఎంతో తెలుసా? రూ. 25,999 మాత్రమే!

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
బుధవారం | 11 జూన్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com 10

భారతదేశం ఓ విభిన్న సమ్మేళనం. సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, వేషభాషలే కాదు రుచులూ చాలా ప్రత్యేకం. ఆసేతు 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 విస్తట్లో ఉంటాయి అన్నది రుచి చూసి మరీ తెలుసుకుని వాటన్నిటినీ ఒక్కచోట చేర్చారు షెఫ్ సారిక గుప్తా. ఆమె రాసిన పుస్తకం 28 స్టేట్స్ 28 ప్లేట్స్... భారతదేశంలో ప్రతి రాష్ట్రానికి ప్రత్యేకమైన శాకాహార వంటకాలను మన ముందు ఉంచుతుంది. వీటి రెసిపీని పర్‌ఫెక్ట్‌గా అందించేందుకు ఒక్కో వంటకాన్నీ నాలుగైదు సార్లు వండానని చెబుతున్న సారిక 'జిందగీ'తో పుస్తకానికి సంబంధించిన మరిన్ని విశేషాలను పంచుకున్నారు.

28 States Plates



ఇండియా.. మన ప్లేట్‌లో!

ఇంటి వంటలోనే మన ఆరోగ్యం దాగుందని నేను ప్రగాఢంగా నమ్ముతాను. అందుకే నేను దాని మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతాను. చిన్నప్పటినుంచీ వంట చేయడం అంటే ఇష్టం. ముప్పయ్యేండ్ల క్రితం జీ టీవీలో సంజీవ్ కపూర్ ఖానా ఖజానా కార్యక్రమం వచ్చేది. అప్పుడు నేను ఇంటర్మీడియెట్ చదువుతున్నాను. అందులో చూసి రకరకాల వంటలు చేస్తుండేదాన్ని. అన్నట్టు నేను పుట్టి పెరిగింది విశాఖపట్టణంలో. హైదరాబాద్‌లో చాలా మంది స్నేహితులు ఉన్నారు. చిన్నప్పుడు స్కూల్లో అందరం కలిసి భోజనం చేసే వాళ్లం. ఒక్కొక్కరి బాక్సులోని సాంబారు ఒక్కోలా ఉండేది. కానీ అన్నీ బాగుండేవి. ఈ విభిన్నత ఏంటా అని అప్పుడు కూడా ఆలోచించేదాన్ని. మా బంధువులు రాజస్థాన్‌లో ఉండటం వల్ల అక్కడి రుచులు, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పెరగడం వల్ల ఇక్కడి రుచులు బాగా పరిచయం. ఇక, పెండ్లయ్యాక కుటుంబంతో నేను ఉన్న, చూసిన ప్రాంతాలు అక్కడి వంటకాలు నేను ఈ పుస్తకాన్ని రాసేందుకు భూమిక అయ్యాయి.

రుచులతో అనుబంధం

డిగ్రీ పూర్తిచేసిన వెంటనే నాకు పెండ్లయ్యింది. మా వారు యోగేశ్ గుప్తా, ఐపీఎస్. అప్పుడు ఆయన కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురంలో ఉండేవారు. మా కొత్త కాపురం అక్కడే. తర్వాత ముంబయి, కోల్‌కతా, జమ్మూ కశ్మీర్... ఇలా వివిధ చోట్లకి బదిలీలు అయ్యాయి. దీంతో మేం ఆయా ప్రాంతాల్లో చాలా రోజులే ఉన్నాం. వాటి చుట్టుపక్కల విహార కేంద్రాలు కూడా చూసేవాళ్లం. ఒకటే వంటకం విభిన్నమైన రుచుల్లో దొరకడం అన్నది అప్పుడే నేను గమనించాను. మన దగ్గర ఆలూ దమ్, కశ్మీరీ ఆలూ దమ్ వేరు వేరుగా ఉంటాయి. అక్కడి రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. తొలినుంచీ వంటల మీద ఇష్టం కాబట్టి, నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా అక్కడి పదార్థాలు రుచి చూస్తా. వాటిని ఎలా చేశారు అని స్థానికులనో, స్నేహితులనో, అదీ కాకపోతే మాతో పాటు వచ్చే డ్రైవర్‌నో అడిగి తెలుసుకుంటా. ఆ రెసిపీ గుర్తుండదనిపిస్తే జాగ్రత్తగా రాసుకుంటా. అలా నాకు ఎన్నో ప్రాంతాల రుచులతో అనుబంధం ఏర్పడింది. నా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పేజీ 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 చేర్చే పని మొదలుపెట్టా. అందులో ప్రతి ఒక్కటీ విభిన్నమే. అవన్నీ చేస్తున్నప్పుడే మా అబ్బాయి యుగంతర్ ఈ పుస్తకానికి పేరు పెట్టాడు. '28 స్టేట్స్... 28 ప్లేట్స్...' అని. నాకు కూడా బాగా నచ్చింది. ఇవన్నీ ఒక దగ్గరికి చేర్చడానికి చాలానే శ్రమించాల్సి వచ్చింది. మా కజిన్స్ మహారాష్ట్ర, అసోం ఇలా వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఉంటారు. వాళ్లను అడిగి అక్కడి వంటకాల గురించి తెలుసుకునేదాన్ని. వచ్చినప్పుడు చేసిపెట్టి రుచి అడిగేదాన్ని. కుదరకపోతే మళ్లీ చేసేదాన్ని. తెలియనివి కూడా ఇది ఇలా ఉండవచ్చు అని ఊహించి దాని రుచి బాగా కుదిరేదాకా చేసి ఆ రెసిపీని రాసుకునే దాన్ని. ఇలా పర్ఫెక్షన్ కోసం ఒక్కో వంటకాన్ని నాలుగైదుసార్లు తయారు చేశానంటే నమ్మండి. అందుకే ఉప్పు, నీళ్లకు కూడా కొలతలు రాయగలిగా. నేను వంట చేసే తొలినాళ్లలో ఉప్పు వేయడంలో ఇబ్బంది పడేదాన్ని, అందుకే దాన్ని ప్రస్తావించా!

> **తెలుగు ఫ్లేవర్స్**
>
> **తెలంగాణ** వంటల్లో ఇక్కడి వారికి ఇష్టమైన ముద్దపప్పు, పచ్చి పులుసులను రాశాను. దప్పళం, సాలన్, ఖుబానీ కా మీఠాలు కూడా తెలంగాణ థాలీలో చేర్చాను. ఇక ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి నాకిష్టమైన అల్లం పచ్చడితోపాటు మిరపకాయ, అరటికాయ బజ్జీలు, మామిడికాయ పులిహోర లాంటివి చెప్పాను. ఇక్కడ గోంగూర పచ్చడి కూడా ఫేమసే అయినా ఇటు కేరళ, అటు జమ్ము కశ్మీర్‌లాంటి చాలా రాష్ట్రాల్లో గోంగూర దొరకదు కనుక ఆ వంటకం గురించి పుస్తకంలో చెప్పలేదు.

షూటింగ్.. ఎడిటింగ్..

160కి పైగా రెసిపీలున్న ఈ పుస్తకం మొత్తాన్నీ నేను ఫోన్‌లోనే రాశాను. ఫొటోలు కూడా నేనే తీశా. ఫొటో బాగా రావడం కోసం వంట చేసిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. మరో విషయం రెసిపీ ఎక్కడిదైనా దానికి వాడే పదార్థాలు అందరికీ దొరికేలాంటివే ఎంచుకున్నా. మదురై ఫేమస్ పానీయం జిగర్‌తండా, మణిపూర్ బ్లాక్ రైస్, కొంకణ్ తీర ప్రాంతంలో దొరికే కోకం లాంటివి మాత్రం ప్రత్యేకంగా అక్కడినుంచే తెప్పించాల్సి వచ్చింది. ఇది అచ్చంగా శాకాహార వంటల పుస్తకం కదా, ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ శాకాహార వంటలే ప్రత్యేకంగా ఉంటాయా... అన్న అనుమానమూ రావచ్చు. కానీ ఉన్నాయి. ఒక్క ఈశాన్య రాష్ట్రాలు మినహాయిస్తే మిగిలిన చోట్ల చక్కటి శాకాహార వెరైటీలు తింటున్నారు. 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 పట్టింది. అలవాటు లేని పనే అయినా నేర్చుకుని మరీ, ఎడిటింగ్, ఫొటోగ్రఫీ నేనే చేసుకున్నా. పుస్తకాన్ని అమ్మకానికి పెట్టగానే తొలి 1500 కాపీలు చాలా వేగంగా అమ్ముడైపోయాయి. మరిన్ని రెసిపీలు జోడించి రెండో ఎడిషన్ తెచ్చాం. ఏ ప్రాంతానికి వెళ్తే ఏ ఆహారం ప్రయత్నించ వచ్చో చెప్పే గైడ్‌లాగా ఇది ఉందని కొందరు మెచ్చుకున్నారు. ఈ ఉత్సాహానికి తోడు, మా ఇద్దరు అబ్బాయిలు, మావారి ప్రోత్సాహంతో మరో పుస్తకం రాయడం మొదలుపెట్టా. ఎవరు ఏ వంటకం గురించి తెలుసుకున్నా సరే చక్కగా వీటిని వండుకుని తినమనే నేను చెప్తా... ఇంటి ఆహారాన్ని మించిన ఆరోగ్యదాయిని ఇంకోటి ఉండదు మరి!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

నాలుగు దశాబ్దాలు గడిచిపోయాయి.. ఓ భారతీయుడు రోదసిలో కాలుమోపి! మళ్లీ మనవాడు తారాపథంలో దూసుకెళ్లే శుభ తరుణం తారసిల్లింది. భారత వాయుసేన పైలట్ శుభాంశు శుక్లా ఇంకొన్ని గంటల్లో గగనాంతర రోదసిలోకి ప్రవేశిస్తున్నారు. ఆపై అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం (ఐఎస్ఎస్)లో పద్నాలుగు రోజులు విడిది చేయనున్నారు. మరో ముగ్గురు వ్యోమగాములతో శుక్లా పయనమవుతున్నారు. స్పేస్ ఎక్స్, నాసా చేపడుతున్న 'యాక్సియం-4' మిషన్‌లో భాగంగా ఆయన రోదసి యాత్రకు సిద్ధమయ్యారు. భారత కీర్తి పతాకను ఐఎస్ఎస్‌లో రెపరెపలాడించనున్న శుభాంశు శుక్లా ప్రస్థానం ఇది..

ఆకాశమే హద్దుగా..

1984 ఏప్రిల్‌లో రాకేశ్ శర్మ.. రష్యాకు చెందిన వ్యోమనౌకలో అంతరిక్షంలోకి వెళ్లాడు. అప్పటికి శుభాంశు శుక్లా ఇంకా పుట్టనే లేదు. ఆ మరుసటి ఏడాది అంటే 1985 అక్టోబర్ 10న ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని లక్నోలో జన్మించాడు శుక్లా. చిన్నప్పుడు అందరి పిల్లల్లాగే నింగిలో దూసుకుపోతున్న విమానాన్ని తనూ తదేకంగా చూసేవాడు. పెద్దయ్యాక పైలట్ అవుతా అని అలా చూసిన అందరు పిల్లలూ కాలర్ ఎగరేసి మరీ చెబుతారు. శుక్లా అలా ఎప్పుడూ చెప్పలేదు కానీ, విమానం శబ్దం వినిపిస్తే చాలు.. ఏ పనిలో ఉన్నా అది కనుమరుగయ్యే వరకూ దాని వంకే చూస్తుండిపోయేవాడు.

సివిల్స్ సాధించాలని చిన్నప్పటి నుంచీ శుక్లా కలలు కనేవాడు. కానీ, బళ్లో ఓ రోజు అనుకోకుండా అతని దృష్టి నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ (ఎన్డీఏ) వైపు మళ్లింది. తన స్నేహితులు ఎన్డీఏకు దరఖాస్తు చేస్తుంటే ఆసక్తిగా గమనించాడు. ఎన్డీఏ అంటే ఏంటో నలుగురినీ అడిగి తెలుసుకున్నాడు. తనకు అదే కరెక్ట్ అనుకున్నాడు. దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. ఎంపికయ్యాడు. పూణెలోని ఎన్డీఏ నుంచి 2005లో బ్యాచ్‌లర్ ఆఫ్ సైన్స్ డిగ్రీ అందుకున్నాడు. తర్వాత బెంగళూరు ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ నుంచి ఏరో స్పేస్ ఇంజినీరింగ్‌లో మాస్టర్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ చదివాడు. 2006లో భారత వైమానిక దళంలో ఫైటర్ పైలట్‌గా ప్రయాణం మొదలుపెట్టాడు శుభాంశు. 2018లో భారత వాయిసేన టెస్ట్ పైలట్ అయ్యాడు. వాయుసేనలో రకరకాల యుద్ధ విమానాలు నడిపాడు! ఎస్‌యూ-30 ఎమ్‌కే 1, ఏఎన్-32, మిగ్-29 ఇలా రకరకాల ఫైటర్ జెట్లను గింగిరాలు కొట్టించాడు. మూడేండ్ల కాలంలో దాదాపు 2000 గంటలపాటు యుద్ధ విమానాలు నడిపిన ట్రాక్ సొంతం చేసుకున్నాడు.

2019లో భారతీయ అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ- ఇస్రో.. శుక్లాను వ్యోమగామిగా ఎంపిక చేసింది. ఇస్రో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టనున్న 'గగన్‌యాన్' ప్రాజెక్టు కోసం ఎంపిక చేసిన నలుగురు వ్యోమగాముల్లో శుక్లా ఒకరు. వీరంతా రష్యాలోని యూరీ గగారిన్ కాస్మోనాట్ శిక్షణ కేంద్రంలో 2021లో ప్రాథమిక శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నారు. తర్వాత బెంగళూరులోని అంతరిక్ష యాత్రికుల శిక్షణ కేంద్రంలో మరింత రాటుదేలారు. అలా అంతరిక్ష యాత్రకు సర్వసన్నద్ధం అయిన శుభాంశు శుక్లాకు 'యాక్సియం-4' మిషన్ రూపంలో అనుకోని అవకాశం తలుపుతట్టింది. స్పేస్ ఎక్స్, నాసా సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ మిషన్‌లో ఆయన పైలట్‌గా వ్యవహరిస్తున్నాడు. యుద్ధ విమానాలు నడిపిన శుక్లా.. తొలిసారి వ్యోమనౌకను డ్రైవ్ చేస్తున్నాడు. అమెరికాకు చెందిన పెగ్గీ విట్సన్ ఈ మిషన్‌కు కమాండర్ కాగా, హంగేరి, పోలాండ్‌కు చెందిన మరో ఇద్దరు వ్యోమగాములు మిషన్ స్పెషలిస్ట్‌లుగా ఐఎస్ఎస్‌కి బయల్దేరుతున్నారు.

2027లో ఇస్రో చేపట్టనున్న గగన్‌యాన్‌కు ముందే శుభాంశు అంతరిక్షంలోకి వెళ్లడం శుభపరిణామం అంటున్నారు భారత అంతరిక్ష రంగ నిపుణులు. ఈ ప్రయాణం మన గగన్‌యాన్‌కు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందని నమ్ముతున్నారు. మరి కొద్ది గంటల్లో రోదసిలోకి 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 ఘనత

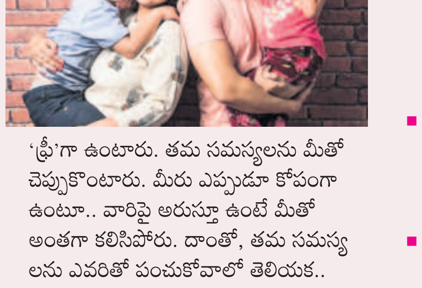
సాధించిన వారిలో ఉన్నారు. ఇక శుక్లా ఐఎస్ఎస్‌లో రెండు వారాల పాటు ఉంటాడు. అక్కడ పలు పరిశోధనల్లో భాగం కానున్నాడు. తనతోపాటు మామిడిపండ్ల రసం, మూంగ్ దాల్ హల్వా, క్యారెట్ హల్వా తీసుకెళ్తున్నట్టు శుక్లా పేర్కొన్నాడు. 140 కోట్ల మంది భారతీయుల ఆకాంక్షలు కూడా తను మోసుకెళ్తున్నట్టు చెప్పాడు.

1984లో అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన సందర్భంలో.. రాకేశ్ శర్మను భారత్ ఎలా కనిపిస్తుందని అడిగితే.. 'సారే జహా సే అచ్చా.. హిందూసితా హమారా' అని దేశమంతా పొంగిపోయే జవాబు ఇచ్చాడు. అదే అంతరిక్షంలోకి వెళ్తున్న శుభాంశు శుక్లా ఏం సమాధానం చెబుతాడో అని 140 కోట్ల మంది భారతీయులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఆల్ ద బెస్ట్ శుభాంశు శుక్లా! హ్యాపీ జర్నీ!!

మెరుగైన జీవితం కోసం..

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 చెడిపోయే ప్రమాదమే ఎక్కువని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా పిల్లలకు స్వేచ్ఛ, మార్గదర్శకత్వం అవసరమని చెబుతున్నారు. పెంపకం సరిగా ఉండాలన్నా, పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుండాలన్నా.. కొన్ని నియమాలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు.



- పిల్లలు క్రమశిక్షణలో ఉండాలంటే.. మీరు కఠినంగా మారాల్సిన పనిలేదు. తిట్టడం, కొట్టడం వల్ల వారు మరింత మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ప్రేమ, ఓర్పుతోనూ వారిని క్రమశిక్షణలో పెట్టొచ్చు. అలాగని.. అతిప్రేమ, గారాబం మంచిదికాదు.
- పిల్లలతో స్నేహితుల్లా మెలగాలి. అప్పుడే మీ దగ్గర ఎలాంటి భయం, బెరుకు లేకుండా 'ఫ్రీ'గా ఉంటారు. తమ సమస్యలను మీతో చెప్పుకొంటారు. మీరు ఎప్పుడూ కోపంగా ఉంటూ.. వారిపై అరుస్తూ ఉంటే మీతో అంతగా కలిసిపోరు. దాంతో, తమ సమస్యలను ఎవరితో పంచుకోవాలో తెలియక.. లోలోపలే కుమిలిపోతారు. ఇది.. వారి మానసిక ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది.
- పిల్లలెప్పుడూ మీ మాటే వింటారు. అప్పుడప్పుడూ వాళ్ల మాటలూ ఆలకించండి. వారి ఆలోచనలు మీతో పంచుకున్నప్పుడు శ్రద్ధగా వినండి. వారి భావాలను గౌరవించండి. దీని వల్ల పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపవుతుంది. ఇంట్లో తమ ఆలోచనలకూ, మాటలకూ విలువ ఉన్నదని భావిస్తారు. అలాకాకుండా వారు ఏదైనా చెబుతున్నప్పుడు, మీరు పట్టనట్టుగా వ్యవహరిస్తే.. వారి ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బ తింటుంది.
- జ్ఞానం అంటే.. పుస్తకాల నుంచి వచ్చిందే కాదు. అనుభవాల నుంచి నేర్పించడం కూడా ముఖ్యమే! జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, వాస్తవాలను వారికి తెలియజేయాలి.
- ప్రతి పిల్లవాడికీ తనకే ప్రత్యేకమైన అభిరుచి, ఆసక్తి ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి.. ఆయా రంగాల్లో వారిని ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే పిల్లలు జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదుగుతారు. అలాకాకుండా.. మీ కోరికలు పిల్లలపై రుద్దకూడదు.

అతి అనర్థమే!

లేడికి లేచిందే పరుగు.. అన్నట్టుగా ఉంటారు కొందరు. పెరటి మొక్కలు నాటిన మొదటిరోజు నుంచే.. అవి ఎప్పుడు పెరుగుతాయా? ఎప్పుడు పూలు, కాయలు ఇస్తాయా? అని కళ్లలో ఒత్తులు వేసుకొని మరీ ఎదురుచూస్తుంటారు. త్వరగా ఎదిగేయాలని ఇబ్బడి ముబ్బడిగా ఎరువులు వాడేస్తుంటారు. అయితే, ఇలా మొక్కలు చిన్నగా ఉన్నప్పటి నుంచే రసాయన మందులు వాడటం 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 ఇస్తున్న పెద్ద మొక్కలకు మాత్రమే ఇతర ఎరువులు అందించాలి.

ఏడ్చినట్టే ఉంది

అమ్మాయిలు ఏడ్చినా అందంగానే ఉంటారు. వినడానికి సిల్లీగా అనిపించినా.. ఈ మాటలు నిజమేనట. మనసారా ఏడిస్తే.. ముఖవర్చస్సు పెరుగుతుందని సౌందర్య నిపుణులు అంటున్నారు. బాధ తగ్గిపోయి మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందనీ, ఫలితంగా చర్మం ప్రకాశవంతంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుందనీ చెబుతున్నారు. బాధలో ఉన్నప్పుడు మానసికంగా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దాంతో ముఖంపై ముడతలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదే బాధ తగ్గిపోయేలా ఏడిస్తే.. ఒత్తిడి దూరమై మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఈ పరిణామం ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మంపైనా సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఏడవడం వల్ల ముఖ కండరాలకు తగిన వ్యాయామం దొరుకుతుంది. ఫలితంగా చర్మం సాఫీగా కనిపిస్తుంది.

అంతేకాదు.. దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు శరీరంలో ఎండార్ఫిన్లు, ఆక్సిటోసిన్ లాంటి హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇక ఏడుస్తున్నప్పుడు ముఖంలో రక్తనాళాలు విస్తరిస్తాయి. దాంతో రక్త ప్రవాహం పెరిగి.. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మెరిసిపోతుంది. కంటినీరు కూడా ఎక్స్‌ఫోలియేట్‌గా పనిచేస్తుందట. చర్మంలోని మృతకణాలను తొలగించి, ముఖం కాంతిమంతంగా కనిపించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇలా 'ఏడవడం' శరీరానికి, మనసుకు, చర్మానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. కాబట్టి బాధలో ఉన్నప్పుడు, ఏడవాలని అనిపించినప్పుడు మనసారా ఏడవండి.