చల్లని పానీయాలు!

వేసవి తుదకు వచ్చింది. అకాల వర్షాలు ఓ రెండు రోజులు వాతావరణాన్ని చల్లబరచినా.. మళ్లీ వేడి రాజుకుంటున్నది. రోళ్లు పగిలేంత కాకున్నా.. రోహిణి కార్తె కొద్దికొద్దిగా ముదురుతున్నది. ఈ ఉష్ణ తాపానికి విరుగుడు పడకపోతే శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. ఇందుకోసం నీళ్లతోపాటు పండ్ల రసాలు, కాయగూరల సలాడ్లు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. భానుడి భగభగల నుంచి తప్పించుకోవడానికి ఈ పానీయాలు ప్రయత్నించండి.

హెర్బల్ టీ వేసవి తాపాన్ని చాలావరకు తగ్గిస్తుంది. దీనిలో అనేక రకాల ఫ్లేవర్లు ఉంటాయి. హెర్బల్ టీలో కెఫీన్ ఉండదు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీ, లివర్ మీద ఒత్తిడి తగ్గించి అక్కడ పేరుకున్న టాక్సిన్స్‌ని బయటికి పంపేస్తాయి. గ్రీన్ టీ, హైబిస్కస్ టీ ఇందుకు బాగా పనిచేస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించి మనసుకు ప్రశాంతతను చేకూర్చుతాయి. సుఖంగా నిద్రపోవడానికి చామోమిల్ టీ, లావెండర్ టీ పుచ్చుకుంటే మంచిది.

సబ్జా గింజలను రాత్రంతా నానబెట్టి నిమ్మరసంతో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మపోషకాలు అందుతాయి. ఫైబర్, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పానీయం శక్తి స్థాయులను పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియకు సాయపడుతుంది. శరీరంలో నీటి నిల్వలను స్థిరంగా ఉంచుతుంది.

పచ్చిమామిడితో తయారుచేసే ఆమ్ పన్నా షర్బత్ శరీరాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. తీపి, పులుపు కలగలసిన రుచితో ఉండే దీనిలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డీ హైడ్రేట్ బారిన పడకుండా కాపాడుతాయి.

మజ్జిగ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ఇది శరీరానికి తేమను అందిస్తుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వేడిని నియంత్రిస్తుంది.

స్మూతీలను అల్పాహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. శరీరానికి తగిన పోషణ అందించడానికి సీజనల్ పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో తయారుచేసిన స్మూతీలను తాగడం మంచిది.

పనీర్ జిలేబీ

కావలసిన పదార్థాలు

పనీర్ తురుము: ఒక కప్పు, **ఉప్మా రవ్వ:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **మైదా:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **పాలు:** పావు కప్పు, **యాలకుల పొడి:** అర టీస్పూన్, **చక్కెర:** ఒక కప్పు, **రెడ్ ఫుడ్ కలర్:** చిటికెడు, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

మిక్సీ జార్‌లో పనీర్, ఉప్మా రవ్వ, మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఫుడ్ కలర్ వేసి కొద్దికొద్దిగా పాలుపోసి ముద్దలా వచ్చేలా గ్రైండ్ చేయాలి. స్టవ్‌మీద పాన్ పెట్టి చక్కెర వేసి కొద్దిగా నీళ్లు పోసి పాకం పట్టుకోవాలి. పాకం వచ్చాక యాలకుల పొడి వేసి దించేయాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడి చేయాలి. పనీర్ మిశ్రమాన్ని పైపింగ్ బ్యాగ్‌లో కానీ, పాలప్యాకెట్ కవర్‌లో కానీ వేసి కాగిన నూనెలో జిలేబీల్లా ఒత్తుకుని దోరగా కాల్చుకోవాలి. కాలిన జిలేబీలను పాకంలో వేసి అర గంట పాటు నానిన తర్వాత, సర్వ్ చేసుకుంటే నోరూరించే పనీర్ జిలేబీ సిద్ధం.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | గురువారం 30 మే 2024 www.ntnews.com

ఆటిజంపై ఏఐ అస్త్రం!

ఇది ఓ తల్లి సంధించిన శస్త్రం

ఏఐ.. అద్భుతమని కొందరి మాట! ఆగం చేస్తుందని ఇంకొందరి అభిప్రాయం. సరిగ్గా వాడుకుంటే కృత్రిమ మేధ ఎన్ని అద్భుతాలనైనా చేయగలదు. ప్రోగ్రామింగ్ కోడింగ్ రాయడం ఏఐకి చిటికెలో పని. వైద్యంలో సాయం అందించడంలోనూ ముందుంది. మసకబారిన మేధస్సుతో పుట్టి, భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారిన ఆటిజం చిన్నారుల జీవితాలను అదే కృత్రిమ మేధతో తీర్చిదిద్దుతున్నది 'పినాకిల్ బ్లూమ్స్'. ఆటిజం బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన ఓ తల్లి పట్టుదల నుంచి వచ్చిన ఈ సాంకేతిక శస్త్రం.. ఎందరెందరో తల్లుల గుండె బాధను తగ్గిస్తున్నది. లక్షలాది మంది ఆటిజం చిన్నారుల ముఖాల్లో నవ్వులు పూయిస్తున్నది.

కడుపులో ఓ నలుసు పడింది మొదలు.. తల్లికీ, బిడ్డకూ మధ్య దూరాన్ని ఎంతో దగ్గర చేసింది నేటి ఆధునిక టెక్నాలజీ! పిండం ఎలా రూపుదిద్దుకుంటున్నది, అవయవాలు ఆకృతి దాల్చడం, కాన్పు ఎప్పుడు.. అన్ని విషయాల్లోనూ తల్లిని అంటిపెట్టుకొని ఉంటున్నది. కానీ, ఇవేం అంతగా లేని రోజుల్లో డాక్టర్ శ్రీజారెడ్డి సరిపల్లి ఓ బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ముద్దులొలికే బిడ్డ బోసినవ్వులు చూసిన మురిపెం తీరకముందే.. ఆ చిన్నారి ఆటిజం (వీ ఓసీ ఆబ్సెంట్)తో పుట్టిందని తెలిసింది. కన్నీరుమున్నీరైంది. తన బిడ్డను ఆటిజం ఉచ్చు నుంచి బయటపడేయాలని నిశ్చయించుకుంది. ఆస్పత్రులన్నీ తిరిగింది. వైద్యులందరినీ సంప్రదించింది. ఈ క్రమంలో కారణం తెలియకుండా ఆటిజం సమస్యతో బాధపడుతున్న చిన్నారులు ఎందరో ఉన్నారని శ్రీజారెడ్డికి అర్థమైంది. చిన్నారుల ముచ్చటైన బాల్యాన్ని చిదిమేస్తున్న ఈ సమస్యపై యుద్ధం ప్రకటించింది. తన శక్తియుక్తులన్నీ ఒడ్డి ఏండ్ల తరబడి దానిపై పరిశోధనలు చేసింది. దేశదేశాలన్నీ పర్యటించింది. నూతన విధానాలను అధ్యయనం చేసింది. సొంతంగా భారత్ హెల్త్ కేర్ సంస్థను ప్రారంభించింది. 'పినాకిల్ బ్లూమ్స్ నెట్‌వర్క్' పేరుతో థెరపీ సెంటర్లను ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

ఇన్నోవేటివ్ థెరపీలు..

ఆటిజం చికిత్సా విధానానికి సాంకేతికత జోడించింది శ్రీజారెడ్డి. థెరపాటిక్ ఏఐ ఆవిష్కరణతో బుద్ధి మాంద్యం ఉన్న చిన్నారుల తలరాతలను మార్చగలుగుతున్నది. ఏదైనా సమస్య మూలాల్లోకి వెళ్తేనే తెలుస్తుంది దాని లోతెంతో. పుట్టిన బిడ్డకు బుద్ధి మాంద్యం ఉందని తల్లిదండ్రులకు తెలిసినప్పుడు ఆ బాధ కడుపుకోత కన్నా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అభం శుభం ఎరుగని ఆ చిన్నారిని ఎలా పెంచాలో తెలియక నిత్యం నరకం అనుభవిస్తుంటారు. దీనికి పరిష్కారమే పినాకిల్ బ్లూమ్స్. ఇక్కడ నిపుణులైన థెరపిస్టులు ఆటిజం చిన్నారులను కంటికి రెప్పలా కాపాడుతుంటారు. ఆధునిక టెక్నాలజీ సాయంతో చేపట్టే థెరపీలు చిన్నారుల మస్తిష్కాన్ని సానబెడతాయి. బిడ్డ మానసిక స్థితిని ఎప్పటికప్పుడు బేరీజు వేస్తారు. చిన్నారుల ప్రవర్తనలో మార్పునకు దోహదం చేసే ప్రత్యేక ఇంటర్వెన్షన్ ప్రోగ్రామ్, థెరపీ గోల్స్, డైలీ థెరపీ, మెటీరియల్ ఇలా రకరకాల విధానాలను అవలంబిస్తూ ఆటిజం ఛాయలను తగ్గిస్తారు. 400కు పైగా ఇన్నోవేటివ్ విధానాలతో బుద్ధి మాంద్యాన్ని మొగ్గలోనే తుంచేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. 160కి పైగా పేటెంట్ టెక్నాలజీ ఆవిష్కరణలను సృష్టించి, వాటిని వివిధ థెరపీల్లో ఉపయోగిస్తూ పిల్లల మానసిక వికాసానికి దోహదం చేస్తున్నారు. గడిచిన పదిహేనేండ్లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది చిన్నారుల మానసిక స్థితిని మెరుగుపర్చడమే కాకుండా శారీరకంగా వారి ఎదుగుదలకు తగిన తోడ్పాటును అందించింది పినాకిల్ బ్లూమ్స్.

> "ఆటిజం చిన్నారులు తమ కాళ్లపై తాము నిలబడేందుకు, తమకంటూ ఒక చక్కని జీవితం ఏర్పరచుకునేందుకు తల్లిదండ్రులతో పాటు సమాజమూ సాయమందించాలి. అందుకే మనమందరం ఆటిజం చిన్నారుల పక్షాన నిలబడదాం. వారికి కొత్త జీవితాన్ని ఇద్దాం. 'పినాకిల్ బ్లూమ్స్' అదే పని చేస్తున్నది! ఎవరైనా మా సంస్థతో కలిసి పనిచేయాలనుకుంటే... 9100 181 181 కాల్ చేయొచ్చు. https://www.pinnacleblooms.org వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించొచ్చు."

కోటికి పైగా..

పినాకిల్ ద్వారా అందిస్తున్న థెరపీలు, సేవా కార్యక్రమాలకు గానూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి 'నెంబర్ #1 ఆటిజం థెరపీ సెంటర్స్ నెట్‌వర్క్-2023' పురస్కారాన్ని అందుకున్నది శ్రీజారెడ్డి బృందం. 'ఏ రంగంలో చూసినా.. ఏఐ ఇప్పుడు ట్రెండింగ్. మేం రూపొందించిన థెరపాటిక్ ఏఐ ఇంజన్ కూడా అలాంటిదే. ఆటిజం థెరపీ రంగంలో, ఇది ప్రపంచంలోనే తొలి ఆర్టిఫీషియల్ సెర్చింజన్. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 60 దేశాల్లో థెరపాటిక్ ఏఐ విధానాల్ని ఫాలో అవుతున్నాం. ఇప్పటికే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 97 శాతం సక్సెస్ రేట్‌తో 10.3 మిలియన్ థెరపీలను అందించాం. ఇది ఆటిజం నుంచి పిల్లల జీవితాలను రక్షించాలనే మా యజ్ఞంలో మేం అందుకున్న మైలురాయి. థెరపీల తర్వాత తమ చిన్నారుల్లో వచ్చిన మార్పును చూసినప్పుడు తల్లిదండ్రుల ముఖాల్లో కనిపించే సంతోషం మాటల్లో చెప్పలేని తృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఒక తరం రంగుల కలలను, ఒక కుటుంబం ఆశలను కృత్రిమ మేధతో రక్షించగలుగుతున్నాం' అని చెబుతున్నది సంస్థ సీఈవో శ్రీజారెడ్డి. మరిన్ని మెరుగైన సేవలను అందించే లక్ష్యంతో పినాకిల్ బ్లూమ్స్ నెట్‌వర్క్‌ను విస్తరిస్తున్నారు. నిరంతర పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్నారు. అలాగే, ఓ ప్రత్యేక ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ అందుబాటులోకి తేవడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. దీని ద్వారా ప్రపంచంలో ఏ మూలన ఉన్న వారైనా పినాకిల్ బృందాన్ని సంప్రదించొచ్చు. ఫ్రాంచైజీల ద్వారా కూడా దేశవ్యాప్తంగా థెరపీ సెంటర్లను నెలకొల్పే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు శ్రీజారెడ్డి. తనలాంటి బాధ ఇంకే తల్లిదండ్రులూ పడకూడదన్న ఉద్దేశంతో ఈ డాక్టరమ్మ చేస్తున్న కృషి నిజంగా అభినందనీయం.

ఫుడ్ సైన్స్

నైట్ షిఫ్ట్.. తిండి సంగతేంటి?!

హలో జిందగీ. నేను ఒక ఐటీ ఉద్యోగిని. మాది అమెరికన్ కంపెనీ. దీంతో ఏడాదిన్నర నుంచి రోజూ నైట్ షిఫ్ట్‌లో పనిచేస్తున్నా. కానీ ఇటీవల లావు అవుతున్నాను. అంతకు మునుపుతో పోలిస్తే ఉత్సాహం కూడా తగ్గింది. లేటుగా లేవడం లేటుగా తినడంలాంటివే ఇందుకు కారణమా? అసలు నాలా నైట్ షిఫ్టులు చేసే వాళ్లు ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలుపగలరు?

• ఓ పాఠకురాలు

నైట్ షిఫ్ట్ అంటే... మన జీర్ణవ్యవస్థ విశ్రాంతికి ఉపక్రమించే సమయంలో మనం ఆహారం తింటాం. నిద్రపోవాల్సిన సమయంలో పనిచేస్తాం. దీని వల్ల జీవగడియారం అస్తవ్యస్తం అవుతుంది. ఇది ఒక్క ఊబకాయానికే కాదు, షుగర్, బీపీ, గుండె జబ్బులు, జీవక్రియలో అసమతుల్యత లాంటి ఎన్నో సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కొన్ని రంగాల్లో తప్పని ఈ పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే సమతులాహారాన్ని ఇలా తీసుకోవాలి.

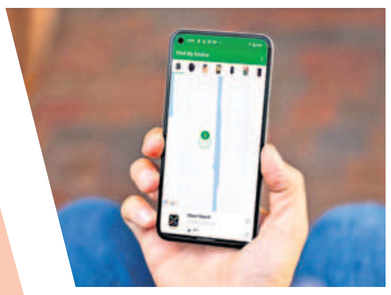
- రాత్రి షిఫ్టుకి వెళ్లాక తినాలి అనుకోకుండా... కుటుంబంతో కలిసి కాస్త పెందలాడే భోజనం కానివ్వండి. అందులో తక్కువ మోతాదులో సంతృప్త కొవ్వులుండే చికెన్, చేపల్లాంటి వాటితో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన బ్రౌన్‌రైస్ లేదా మిల్లెట్లను కలిపి తీసుకోండి.
- అధిక మొత్తంలో పండ్లు, తాజా కూరగాయల్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఎక్కువ ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతారు. మొత్తం ఎన్ని క్యాలరీలు తీసుకుంటున్నామన్నది లెక్క చూసుకుంటూ, కొద్ది కొద్ది మొత్తాల్లో ఎక్కువ సార్లు తినడం కూడా శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే పనే.
- ఉదయం అల్పాహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. పెసరట్టు, మిల్లెట్ ఇడ్లీ, మిల్లెట్ దోశ, పల్లీ చట్నీ, సాంబార్ లాంటివి తినొచ్చు. మాంసాహారులైతే ఉడకబెట్టిన గుడ్లు, చికెన్ సూప్‌లాంటివి తీసుకోవచ్చు. బొబ్బర్లు, పెసలు, శనగల్లాంటి వాటితో సలాడ్ కూడా చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఏవైనా పడుకోవడానికి గంట ముందు తినాలి.
- రాత్రి మెలకువతో ఉండటానికి కెఫీన్ సహకరిస్తుంది. కానీ అది మీ నిద్రకూ భంగం కలిగిస్తుంది. కాఫీనో, కెఫీన్ డ్రింకో తాగినప్పుడు... అది శరీరాన్ని వదలడానికి 6 గంటల సమయం పడుతుంది. కాబట్టి ఆచితూచి తీసుకోవాల్సిందే.
- పగలు సరైన నిద్ర రావాలంటే అరగంట ముందు టీవీ, ఫోన్లను ఆపేయండి. ప్రశాంతమైన చీకటి గదిని ఎంచుకోండి. నిద్రకు ముందు కాస్త రిలాక్స్ అయ్యే ప్రయత్నం చేయండి. చక్కని ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు ఒకే సమయానికి రోజూ నిద్రపోవడం అన్నది కూడా ఆరోగ్యం మీద మంచి ప్రభావం చూపుతుంది.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

టెక్ KNOW

వేలి ముద్ర పడితేనే..

స్మార్ట్ ఫోన్ యూజర్లకు ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఫీచర్స్ అందుబాటులోకి తెస్తున్న గూగుల్ మరో కొత్త ఆప్షన్‌ను తీసుకొస్తున్నది. 'ఫైండ్ మై డివైజ్' వెర్షన్‌ను త్వరలోనే అప్‌డేట్ చేయనుంది. ఇప్పటి వరకు ఇది 'బయోమెట్రిక్ అన్‌లాక్' ఫంక్షనింగ్ దశలో ఉన్నది. అంటే గూగుల్ పాస్‌వర్డ్‌తో దీన్ని ఓపెన్ చేయొచ్చు. ఈ పాస్‌వర్డ్ కాస్తా ఫ్రాడ్‌స్టర్ల చేతికి చిక్కితే.. మీ ఫోన్ ఎక్కడుందో కనిపెట్టి మరీ తస్కరించే ప్రమాదమూ లేకపోలేదు. దీనికి రిమోట్ లాక్ ఫీచర్ అందుబాటులోకి రానుంది. ఫింగర్ ప్రింట్, ఫేస్ రికగ్నైజేషన్ ద్వారా మాత్రమే దీనిని ఓపెన్ చేయగలం. గూగుల్ పాస్‌వర్డ్ చేజిక్కించుకొని ఇతరులు ఎవరూ మన ఫోన్ ఎక్కడుందో కనిపెట్టలేరన్నమాట! దీంతో డివైజ్ సహా అందులోని డాటా కూడా సేఫ్‌గానే ఉంటుంది. ఆండ్రాయిడ్ 10, అంతకంటే ఎక్కువ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్‌లో నడుస్తున్న ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్ల కోసం ఈ ఫీచర్‌ను తీసుకురానున్నారు. అయితే ఈ సరికొత్త ఫీచర్‌ను పొందాలంటే మాత్రం ఈ ఏడాది చివరిదాకా ఆగాల్సిందేనట.



జడకూ.. మెడకూ..

మెడకు పెట్టుకునే నగ వేరు. జడకు పెట్టుకునే నగ వేరు. దేని అందం దానిదే. దేని ప్రత్యేకత దానిదే. అయితే రెండిటినీ జత చేసి, మెడకూ జడకూ పెట్టుకునేలా ఇప్పుడు 'నెక్ అండ్ హెడ్ ఆర్నమెంట్'లను తయారు చేస్తున్నారు నగల డిజైనర్లు. రకరకాల రత్నాలు పొదిగిన బంగారు నెక్లెస్‌కు, జడకు పెట్టుకునే పొడవాటి నగను జత చేస్తే... ఈ సరికొత్త ఆభరణం తయారవుతున్నది. ఇక, అవసరాన్ని బట్టి మెడకు పెట్టుకుంటామా, జడకు పెట్టుకుంటామా అన్నది మన ఇష్టం. వాలు జడ అందానికీ, సోగ మెడ చందానికీ... ఇది అసలైన బంధం అన్నమాట!

అమ్మలకు కునుకు పాట్లు!

వేసవి సెలవులు అమ్మలకు కంటి మీద కునుకును దూరం చేస్తున్నాయి. పిల్లలు ఇంటిపట్టున ఉంటే తల్లులకు సంతోషమే! అయితే, మారిన కాలమాన పరిస్థితుల్లో చాలామంది మహిళలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలు ఇంటిపట్టున ఉండటంతో వారి యోగక్షేమాల గురించి ఆలోచిస్తూ అమ్మలు కుంగిపోతున్నారు. ఉద్యోగాలు చేయని మహిళలు సైతం పనిభారంతో సతమతమవుతున్నారని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. పిల్లలు ఇంట్లోనే ఉండటం, పని పెరగడం ఈ కారణాలన్నీ అమ్మను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయట. ఫలితంగా వారు తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురవ్వడమే కాక, నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారని సర్వే సారాంశం. సెలవుల కారణంగా పిల్లల నిద్రవేళల్లో మార్పులు కూడా తల్లుల్లో నిద్రలేమికి కారణంగా విశ్లేషిస్తున్నారు. చిన్నారులు వేళ కాని వేళ పడుకోవడం, తక్కువ నిడివి నిద్ర కారణంగా వారి సంరక్షణ బాధ్యత పెరుగుతున్నదట. వారి ఆలనాపాలనా చూస్తూ అమ్మలు ప్రశాంత నిద్రకు దూరమవుతున్నారని స్టడీ చెబుతున్నది. మొత్తంగా ఉద్యోగాలు చేస్తున్న తల్లులకు, ఇంటిపట్టున ఉంటున్న అమ్మలకు వేసవి సెలవులు భారంగానే గడుస్తున్నాయి. అయితే, పిల్లలను వేసవి శిక్షణ తరగతులకు పంపితేనో, ఇతర వ్యాపకాల్లో బిజీగా ఉంచితేనో కొంతలో కొంతైనా సమయం చిక్కుతుందని సర్వేదారులు చెబుతున్నారు.