ఎండాకాలం సెలవులు అయిపోయాయి. మళ్లీ బడి గంటలు మోగుతున్నాయి. ఇక పిల్లల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి బడిలోనే పునాది పడుతుంది. కాబట్టి సెలవులు అయిపోయిన పాత పిల్లలైనా, కొత్తగా చేరుతున్న పాలబుగ్గల బాలలైనా వారి పాఠశాల జీవితం సాఫీగా సాగిపోవడానికి తల్లిదండ్రులు సహకరించాలి. పిల్లలను బడిలో చేర్చడానికి ముందే వారికి ఓసారి బడి ఎలా ఉంటుందో చూపించాలి. బడిలో ఉపాధ్యాయులను పరిచయం చేయాలి. దీంతో కొత్తగా చేరే పిల్లలకు బడి అంటే బెరుకుతనం పోతుంది. ఇంట్లో ఎవరైనా పెద్ద పిల్లలు అదే బడిలో చదువుతుంటే కొత్తగా చేరే వారికి బడి గురించి సానుకూలంగా చెప్పించాలి. అలా పిల్లలను బడికి వెళ్లడానికి, బాగా చదువుకోవడానికి సన్నద్ధం చేయాలి.

బడి జీవితానికి భరోసా

బడి తొలిదశకు ముందు పిల్లలు బాగా చిన్నవాళ్లు కావడంతో ఇంట్లోనే గడుపుతారు. అదీ తల్లి దగ్గరే ఎక్కువగా గడిచిపోతుంది. వారికి బయటి వాతావరణం, సమాజం, తోటిపిల్లల గురించి అసలే తెలియదు. కాబట్టి, బడి ప్రారంభానికి ముందే కొత్తవాళ్లయితే పిల్లలను బడికి తీసుకువెళ్లాలి. అక్కడి తరగతి గదులు, ఆట మైదానం, గ్రంథాలయాలను చూపించాలి. వీలైతే ఆ బడిలో అదే తరగతి చదివే పిల్లలతో ఎండాకాలం సెలవుల్లోనే అప్పుడప్పుడు ఆటపాటల్లో పాల్గొనేలా తల్లిదండ్రులు చొరవచూపాలి. ఇతరులు చెప్పేది వినడంలో ఉన్న ప్రాధాన్యం వివరించాలి. తోటి పిల్లలతో సానుభూతితో మెలిగేలా పిల్లలను మానసికంగా సిద్ధం చేయాలి.

ప్రశ్నించడం నేర్పించాలి

బడి అంటేనే పాఠాలు, హోమ్‌వర్కులు ఉంటాయి. ఒక వేళ బడిలో పాఠాలు సరిగ్గా వినకపోయినా, టీచర్లు అడిగిన ప్రశ్నలకు జవాబులు సరిగా చెప్పకపోయినా, హోమ్‌వర్క్ చేయకపోయినా ఉపాధ్యాయులు దండిస్తారనే భయం పిల్లల్లో ఉంటుంది. కాబట్టి వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించిన పుస్తకాలను ఎండాకాలం సెలవుల్లోనే తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో చదివించాలి. పిల్లల్లో ప్రశ్నలు అడగటాన్ని ప్రోత్సహించాలి. వాళ్లు అడిగే ప్రశ్నలకు ఓపికగా జవాబులు చెప్పాలి. ఇక స్కూల్ యూనిఫారం, స్టేషనరీ లాంటివి కూడా బడి ప్రారంభానికి ముందే కొనివ్వడం మంచిది. కుదిరితే వారిని కూడా షాపింగ్‌కు తీసుకెళ్లాలి. దీంతో ముందుగానే అలవాటై ఉంటారు కాబట్టి, పిల్లలు బడికి వెళ్లడానికి మానసికంగా ఉత్సాహంగా సిద్ధమైపోతారు. బడికి వెళ్లనని, రేపు వెళ్తానని మారాం చేయడం లాంటివీ దాదాపుగా ఉండవు.

పనులు సొంతంగా

తమ పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పటి నుంచే తాము చేసుకోగలిగిన పనులు తామే చేసుకునేలా చూడాలి. సాధ్యమైనంత వరకు ఇతరులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించాలి. బడిలో టీచర్లు, ఇతర సిబ్బంది కూడా పిల్లలు తమదైన శైలిలో చదువుకోవడానికి సహకరించాలి. అలానే బడిలో బాత్‌రూంలు ఉపయోగించడం గురించి కూడా పిల్లలకు నేర్పించాలి. టాయిలెట్‌ను సరిగ్గా ఫ్లష్ చేయడం, బట్టలు సరిగ్గా వేసుకోవడం, చేతులు, కాళ్లు కడుక్కోవడం లాంటివి తొలిదశలోనే నేర్పించాలి. పిల్లల బాల్యం ఎక్కువగా బడి, ఆట మైదానాలు, ఆడుకోవడంలోనే గడిచిపోతుంది. కాబట్టి, వాళ్లు ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి బట్టలు మురికిగా అయిపోయి ఉంటాయి. అందుకే వ్యక్తిగత ఆరోగ్య రక్షణ గురించి వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. చేతులను హ్యాండ్‌వాష్‌తో కడుక్కోవడం, బట్టలు మురికిపట్టకుండా చూసుకోవడం లాంటివి అలవాటు చేయాలి. పిల్లలు స్కూల్ డ్రెస్‌లు, షూస్ వాళ్లంతట వాళ్లే వేసుకునేలా నేర్పించాలి. ఆహారం విషయానికి సెలవుల్లోనే వారికి లంచ్ బాక్స్‌లు సొంతంగా తినడం అలవాటు చేయాలి.

> **“ సంతోషంగా పంపించండి ”**
>
> బాల్యం తొలిదశలో పిల్లలు ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు, ఇతర పెద్దలను నవ్విస్తూ ఆనందాన్ని పంచుతారు. వాళ్లు బడికి వెళ్తున్న సమయంలో కొంచెం లోటుగా అనిపిస్తుంది. మనసు భారంగా మారిపోతుంది. పిల్లల పరిస్థితి కూడా అంతే! కొత్త ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడతారు కాబట్టి వాళ్లూ ఒకింత ఆందోళనకు గురవుతారు. అందువల్ల పెద్దవాళ్లు భావోద్వేగాలకు గురికాకూడదు. పిల్లలను సంతోషంగా బడికి పంపించాలి. మంచిగా చదువుకుని గొప్పగా ఎదగడానికి సహకరించాలి.

కలిసి చదివించాలి

పిల్లల చదువు విషయానికి వస్తే.. ఆటపాటలతో కూడిన విద్యా విధానం మంచిది. ఇంటి దగ్గర కూడా తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో కూర్చుని చదివించాలి. హోంవర్క్ చేయించాలి. వాళ్లు అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పాలి. అలా ఏదైనా అనుమానం వస్తే తాము తీరుస్తామన్న భరోసా కల్పించాలి. అప్పుడప్పుడు చిన్నచిన్న కథల పుస్తకాలను చదివించాలి. వాటిలో నీతిని విడమర్చి చెప్పాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లల్లో పద సంపద పెరుగుతుంది. సంభాషణ నైపుణ్యాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. సృజనాత్మకత అలవడుతుంది. బడిలో టీచర్లు పాఠాలు చెప్తుంటే జాగ్రత్తగా వినడం, నోట్సు రాసుకోవడం పరిచయం చేయాలి. ఇక కొత్తగా చేరుతున్న పిల్లలకైతే తమ పేరులో అక్షరాలను, వారు బడికి తీసుకువెళ్లే వస్తువులను గుర్తించడమూ నేర్పించాల్సి ఉంటుంది. వారి పేరు సొంతంగా రాయడం నేర్పించాలి. పిల్లలకు పరిసర వాతావరణం నుంచే వస్తువులను లెక్కపెట్టడమూ నేర్పడం మంచిది. అలా లెక్కలు చేయడంలో ప్రాథమిక ప్రక్రియలైన కూడిక, గుణకారం, తీసివేత, భాగహారం సులువుగా అర్థమైపోతాయి. పిల్లలు వాడే పుస్తకాలు, బ్యాగులు, ఇతర వస్తువులు అన్నీ ఒకేలా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి పక్క పిల్లల వస్తువులతో కలిసిపోతాయి. ఇలా జరగకుండా తమ వస్తువులు తాము గుర్తించడానికి వాటిపై లేబుల్స్ అంటించడం మంచిది. ఇక పిల్లల జీవితం రోజంతా బడి, ఆటలు, చదువుతోనే గడిచిపోతుంది. కాబట్టి, వారిమీద ఇతర వ్యాపకాల బరువు పెట్టకూడదు. పైగా తొలిరోజుల్లో అయితే వారిలో సాయంత్రానికి అలసిపోయిన చిహ్నాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల తగినంత విశ్రాంతికి వీలు కల్పించాలి.

అరటిపువ్వు వడ

కావలసిన పదార్థాలు

అరటి పువ్వు: ఒక కప్పు, **శనగపప్పు:** ఒక కప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి(పెద్దది), **వెల్లుల్లి రెబ్బలు:** నాలుగు, **అల్లం:** అంగుళం ముక్క, **జీలకర్ర, సోంపు:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **కరివేపాకు:** రెండు రెబ్బలు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

శనగపప్పును కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. అరటిపువ్వును ఒలిచి అర గంటపాటు ఉప్పునీళ్లలో నానబెట్టి చిన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. మిక్సీ జార్‌లో శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అల్లం, జీలకర్ర, సోంపు, ఉప్పు వేసి కాస్త బరకగా గ్రైండ్ చేయాలి. పప్పు మిశ్రమాన్ని గిన్నెలో వేసి చిన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, అరటిపువ్వు, కరివేపాకు వేసి బాగా కలపాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడయ్యాక పప్పు మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని అరచేతిలో వడల్లా ఒత్తుకుని దోరగా కాల్చుకుంటే అరటిపువ్వు వడలు సిద్ధం.

మాత్ర లేకుండా.. ఎసిడిటీ మాయం

ఫుడ్ సైన్స్

హలో మేడమ్. కొంత మందికి కాస్త పులుపు తిన్నా, కొంచెం వేళ తప్పి భోంచేసినా ఎసిడిటీ వస్తుంది. మాటిమాటికీ వీళ్లు మాత్రలు మింగుతూ ఉండాల్సిన పరిస్థితి! ఇలా టాబ్లెట్లను ఆశ్రయించకుండా రోజువారీ ఆహారంలో ఏవైనా మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఎసిడిటీని నియంత్రించే అవకాశం ఉందా. అలా ఉంటే ఏం తినాలో చెప్పగలరు. • ఓ పాఠకురాలు

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లాలు అన్నవాహికలోకి ఎదురు రావడం వల్ల తేన్పులు, గుండె మంట, కడుపు ఉబ్బరంలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. ఇది తరచూ జరిగితే 'గ్యాస్ట్రో సాఫజీల్ రిఫ్లెక్ట్ డిసీజ్' కింద లెక్కవేయాలి. దీన్నే గ్యాస్ ప్రాబ్లం అనీ అంటుంటాం. త్వరగా జీర్ణమయ్యేవి, అలాగే పీచులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఈ సమస్యను నియంత్రించడానికి బాగా సాయపడతాయి. ఈ కోవలోకి పండ్లు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఎక్కువ శాతం నీరు, పీచులు ఉండే పండ్లు త్వరగా జీర్ణాశయం నుంచి బయటికి వెళతాయి. ఓట్‌మీల్, బ్రౌన్‌రైస్‌లోనూ అధిక ఫైబర్ ఉంటుంది. ఓట్స్‌లోని జిగురుగా ఉండే పదార్థం అన్నవాహికలో ఆమ్లాలు వెనక్కు తన్నకుండా అడ్డుపడుతుంది. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న తీసిన పాలలాంటి తక్కువ కొవ్వులుండే పాల పదార్థాలు జీర్ణాశయానికి పూతలా పని కొస్తాయి. వీటి పీహెచ్ స్థాయులు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇవి పొట్టలోని ఆమ్లాలను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. అల్లానికి కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు సాంత్వన చేకూర్చే స్వభావం ఉంటుంది. వేడి నీళ్లలో అల్లం ముక్కలు వేసి తాగితే తేన్పులు, గుండె మంటలాంటివి తగ్గుతాయి. పడుకునేందుకు మూడు గంటల ముందే భోజనం పూర్తి చేయాలి. మద్యం, సిగరెట్‌లాంటి అలవాట్లను మానుకోవాలి. పొట్ట దగ్గర మరీ బిగుతుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించకపోవడం కూడా కొంత వరకూ ఈ సమస్యను తగ్గించేందుకు దోహదం చేస్తుంది. సమతులాహారం, ఎత్తుకు తగ్గ బరువు, సరైన నిద్ర కూడా ఎసిడిటీని నియంత్రిస్తాయి. ఇవన్నీ పాటిస్తే ఎసిడిటీ మాత్రలను దాదాపు పక్కన పెట్టేయొచ్చు. అయినా ఇబ్బంది తగ్గకపోతే మాత్రం, డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిందే!

టాప్ టిప్

ప్లాస్టిక్ ఫ్రీ కిచెన్

మీ కిచెన్‌ను పర్యావరణ హితంగా మార్చుకోండి. ప్లాస్టిక్‌తో తయారు చేసిన వస్తువులను అక్కడ ఉపయోగించ వద్దు. ప్లాస్టిక్ సీసాలు, కంటైనర్లు, బ్యాగ్‌లను వేరే వాటితో భర్తీ చేసుకోవచ్చు. వాటి స్థానంలో గాజు, చెక్కతో చేసిన వస్తువులను వాడుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక తృప్తినీ ఇచ్చే అంశమిది.

డబ్బాలకు లేబుల్స్

పప్పు, ఉప్పు, పంచదారతోపాటు ఎన్నో పచారీ సామాన్లు వంటింట్లో ఉంటాయి. గబుక్కున తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడే వాటి డబ్బాలను వెతకాల్సి వస్తుంది. అలా సమయం వృథా అవకుండా, సీసాలపై లేబుల్స్ అంటించుకోవాలి. అప్పుడు ఏం కావాలన్నా సులువుగా తీసుకోవచ్చు.

బంగారం.. వెండి.. కళగలిసి

నగ ధగలు

బంగారం తర్వాత ఆభరణాల తయారీలో ఎక్కువగా ఉపయోగించే లోహం వెండి. ఈ తరం అతివల నగల కలెక్షన్‌లో బంగారం మెరుపుల కన్నా వెండి తళుకులే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఆ మెరుపుల్ని, ఈ తళుకుల్ని కలగలిపి మిక్స్‌డ్ జువెలరీగా అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు డిజైనర్లు. స్వర్ణ వర్ణానికి రజతం జతకూడి నగ నిగలకు కొత్త సరిగమలు నేర్పుతున్నాయి.

అతివల అందాన్ని ఇనుమడించే వాటిలో ఆభరణాలది మొదటి స్థానం. వాటి తయారీలో తొలి ప్రాధాన్యం బంగారానికే. పుట్టినరోజు, పెండ్లిరోజు, బారసాల, సీమంతం, పండుగలు.. ఇలా శుభకార్యం ఏదైనా అతివల అలంకరణలో ఆభరణాలు తప్పకుండా ఉండాల్సిందే. ప్రేమికులు, భార్యాభర్తలు, బంధువులు సందర్భానికి అనుగుణంగా బహుమతులుగా ఇచ్చిపుచ్చుకునేందుకు కూడా బంగారు ఆభరణాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. అయితే, ఆధునిక కాలంలో ఎప్పటికప్పుడు ట్రెండ్ మారిపోతూనే ఉంటుంది. అందుకు తగినట్లు రోజురోజుకూ రకరకాల డిజైనర్ నగలు మార్కెట్లోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. మోడ్రన్ దుస్తుల మీదకు నప్పే జువెలరీకి అతివలు ఓటేస్తున్నారు. వారి అభిరుచిని దృష్టిలో ఉంచుకొని రూపొందించినవే మిక్స్‌డ్ జువెలరీ. బంగారం, వెండి కలిపి తయారుచేస్తున్న నగలు బడ్జెట్‌లోనే హంగామా చేస్తున్నాయి. రకరకాల డిజైన్లు అందుబాటులో ఉండటంతో రోజురోజుకూ వీటికి డిమాండ్ పెరుగుతున్నది. గొలుసులు, బ్రేస్‌లెట్స్, ఉంగరాలు, కంఠాభరణాలు, గాజులు, కమ్మలు, పట్టీలు, మెట్టెలు.. ఇలా ఒక్కటేమిటి ఆపాద మస్తకం ఇంతులు అలంకరించుకునే వింత ఆభరణాలన్నీ సిద్ధంగా ఉన్నాయి. బంగారం, వెండి కాంబినేషనే కాకుండా మరింత మెరుపు కోసం ప్లాటినమ్, బంగారం కలిపి కూడా ఈ నగలను తయారుచేస్తున్నారు. ఇలా బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ వంటి ఖరీదైన లోహాలతోనే చేసినవాటితో పాటు ఇమిటేషన్ జువెలరీ, వన్ గ్రామ్ గోల్డ్ జువెలరీలోనూ ఈ మిక్స్‌డ్ ఫార్ములా ప్రవేశపెట్టి.. ఫ్యాషన్ ప్రియులను టార్గెట్ చేస్తున్నారు తయారీదారులు. ఈ జంటలోహాల నగలు ఆన్‌లైన్ అంగట్లో ఇబ్బడి ముబ్బడిగా లభ్యమవుతున్నాయి.

మహిళలకు రక్ష!

అతివ రక్షణకు ఎన్నో అప్లికేషన్లు ప్లేస్టోర్‌లో సిద్ధంగా ఉన్నాయి. వాటిలో ప్రత్యేకమైనది 'రక్ష'. జమ్మూకు చెందిన హర్మన్‌జోత్ సింగ్ అనే ఏడో తరగతి విద్యార్థి 2020లో ఈ యాప్‌ని రూపొందించాడు. ఈ యాప్‌లో భద్రతా చిట్కాలు, మహిళా చట్టాలు, సమాచారం, ఆత్మరక్షణ, SOS అలర్ట్‌తో పాటు అత్యాధునిక చాట్ బాట్ కూడా ఉంది. 'మహిళలు అత్యంత భద్రతతో, ఎలాంటి భయం లేకుండా జీవించేందుకు, ప్రపంచాన్ని అత్యంత సురక్షితమైన ప్రదేశంగా మార్చేందుకు ఈ యాప్‌ను రూపొందించాను. దీని అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రేరణ, ఆలోచన మా అమ్మ నుంచి వచ్చింది. మా అమ్మ వైద్యురాలు. కొన్నిసార్లు అర్ధరాత్రి దాకా క్లినిక్‌లో ఉండాల్సి వస్తుంటుంది. తను ఎక్కడికైనా సురక్షితంగా వెళ్లాలనే ఉద్దేశంతో అత్యాధునిక సాంకేతికతను జోడించి ఈ యాప్‌ని రూపొందించాను' అంటున్నాడు హర్మన్. ఈ యాప్‌లో ఉండే SOS బటన్ క్లిక్ చేయడం ద్వారా తక్షణమే పోలీసులు, ఇతర అత్యవసర మహిళా హెల్ప్‌లైన్లకు కాల్ వెళ్తుంది. అలాగే చుట్టూ పరిస్థితులు అనుమానాస్పదంగా ఉన్నాయనిపిస్తే.. యాప్‌లో ఎంచుకున్న నెంబర్లకు సెకన్ల వ్యవధిలో అలెర్ట్ మెసేజ్ పంపొచ్చు. చాట్‌బాట్ ద్వారా మెసేజ్ టైప్ చేసే పనిలేకుండా వాయిస్ టైపింగ్ ఆప్షన్ కూడా ఉంది. గూగుల్ ప్లే స్టోర్‌లో ఇది అందుబాటులో ఉంది. తన తల్లి కోసం యాప్ డిజైన్ చేసి యావత్ మహిళా లోకానికి 'రక్ష'గా నిలిచిన హర్మన్‌ను బాల పురస్కార్ అవార్డు కూడా వరించింది.