పాదాలకు రక్ష

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఇంటా, బయటా ఎక్కడ చూసినా తడిగానే ఉంటుంది. నిరంతరం నీళ్లలో, తేమతో కూడిన నేలపై నడవడం వల్ల పాదాలకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకే అవకాశం ఎక్కువ. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య అధికం. ఫ్లోర్ క్లీనర్లు, సబ్బు, డిటర్జంట్ వంటి వాటి తయారీలో వాడే రసాయనాల వల్ల పాదాల ఆరోగ్యం మరింత దెబ్బతింటుంది. ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే.. మీ పాదాలకు రక్షణ లభిస్తుంది.

గోరు వెచ్చని నీటిలో ఎప్సమ్ సాల్ట్, వెనిగర్ వేసి పాదాలను పదిహేను నిమిషాలు ఉంచాలి. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ విధంగా చేస్తే కాలి పగుళ్లు తగ్గుతాయి. అంతేకాదు ఇలా చేయడం వల్ల పాదాల చర్మం మృదువుగా అవుతుంది.

పచ్చిపాలలో రెండు స్పూన్ల చక్కెర కలిపి పాదాలు, అరికాళ్లకు బాగా మర్దనా చేయాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకుని పెట్రోలియం జెల్లీ రాసుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల పొడిబారిన పాదాలకు తేమ అంది మృదువుగా మారతాయి.

నిమ్మరసంలో ఒక స్పూన్ ఉప్పు కలిపి పది నిమిషాలపాటు పాదాలకు మర్దనా చేయాలి. పావుగంట తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో కడిగేసుకుని మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. నిమ్మరసంలోని విటమిన్ సి.. యాంటీఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దానివల్ల మీ పాదాలను ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు.

రెండు చెంచాల తేనెలో చెంచా పసుపు కలిపి పాదాలకు పట్టించాలి. అరగంట య్యాక చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకో వాలి. పాదాలకు తేనె తేమనిచ్చి మృదువుగా మారుస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది కూడా!

నటిగా నిలిచాను.. నిర్మాతగా గెలుస్తాను!

అక్కకోసం ప్రయత్నిస్తే అవకాశం చెల్లిని వరించింది. వచ్చిన అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుని తొమ్మిదో తరగతిలోనే నట ప్రయాణం ప్రారంభించింది. అది మొదలు రెండు దశాబ్దాలుగా వరుస సినిమాలు, సీరియల్స్‌లో నటిస్తూ ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న నటి శ్వేతా షైన్. 'చక్రవాకం', 'సిరిమల్లె పువ్వు' లాంటి సీరియల్స్‌తో మంచి పేరు తెచ్చుకున్న శ్వేత.. యమదొంగ లాంటి సూపర్ హిట్ సినిమాలోనూ నటించి మెప్పించింది. జీ తెలుగు 'పడమటి సంధ్యారాగం'లో నటిగా ప్రేక్షకులను అలరిస్తూనే 'మేఘసందేశం' సీరియల్‌కు ప్రొడ్యూసర్‌గానూ వ్యవహరిస్తున్నది. నటిగా రాణించిన చోటే నిర్మాతగా నిలదొక్కుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్న శ్వేత 'జిందగీ'తో పంచుకున్న కబుర్లు..

మా అమ్మది వైజాగ్, నాన్నది ఒడిశా. వైజాగ్‌లో మూడో తరగతి వరకు చదువుకున్నా. తర్వాత ఒడిశాకు షిఫ్ట్ అయ్యాం. నాకు ఇద్దరు అక్కలు, ఒక అన్నయ్య. అక్కకు నటనంటే ఇష్టం. హీరోయిన్ అవ్వాలని అనుకుంది. నేను తొమ్మిదో తరగతిలో ఉండగా హైదరాబాద్‌కు వచ్చి అక్కకు సినిమాల్లో అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించాం. అక్కకోసం ఫొటోషూట్ చేసినప్పుడు, మేమిద్దరం ఒక ఫొటో దిగాం. దాన్ని చూసిన డైరెక్టర్ నాకు సీరియల్లో అవకాశం ఇచ్చారు. అలా అనుకోకుండా పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టా. నా మొదటి సీరియల్ 'చక్రవాకం'. నిజానికి మొదటి ప్రాజెక్ట్ ఒప్పుకొన్నప్పుడు పరిశ్రమలో స్థిరపడాలనే ఆలోచన లేదు. పదిరోజులే షూటింగ్.. ఆ తర్వాత వెళ్లిపోవచ్చు అనుకున్నా. కానీ నా పాత్రకు వచ్చిన ఆదరణ వల్ల దాదాపు లీడ్ రోల్‌గా మార్చేశారు. దాంతో నటనే నా కెరీర్‌గా మారిపోయింది.

నటన తెలియకుండానే..

ఇండస్ట్రీకి 2004లో వచ్చాను. అప్పటినుంచి కనీసం ఒక నెలరోజులు కూడా ఖాళీగా లేను! ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వరుసగా అవకాశాలు పలకరిస్తూనే ఉన్నాయి. నాన్న నన్ను లా చదివిద్దామనుకున్నారు. నాకు ఆటలంటే ఇష్టం ఉండేది. కబడ్డీ, ఖోఖో, హై జంప్, రన్నింగ్‌లో రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. నటనంటే ఏంటో తెలియకుండానే తెరకు పరిచయమయ్యాను. ఇక్కడే అన్నీ నేర్చుకున్నాను. నేను ఆర్టిస్ట్‌గా ఎదగడం వల్లే నా కుటుంబం స్థిరపడింది. అందుకే నాకు పరిశ్రమ అంటే ఎప్పుడూ గౌరవమే. ప్రొడ్యూసర్‌గా మారి నాలాంటి మరికొందరికి పని కల్పించాలని అనుకున్నాను.

అన్ని పాత్రల్లో..

ఇప్పటివరకు దాదాపు 15 సినిమాల్లో చేశాను. చాలా చిత్రాలకు ఆఫర్లు వచ్చాయి. ఇప్పటికీ వస్తూనే ఉన్నాయి. కానీ, సీరియల్స్‌లో ఉన్నంత కంఫర్ట్ సినిమాల్లో లేదనిపించింది. అందుకే ఒప్పుకోవడం లేదు. సీరియల్స్‌లో లాంగ్ జర్నీ ఉంటుంది. సినిమా అలా కాదు.. మనకు ఒక పదిరోజులో, ఐదురోజులో కాల్ షీట్ ఉంటుంది. అది అయ్యిందంటే సినిమాతో, యూనిట్‌తో సంబంధం ఉండదు. కానీ, సీరియల్లో అలా కాదు. షూటింగ్ మొదలైనప్పుడు అందరం కొత్తకొత్తగా ఉన్నా కొన్నాళ్లు పోయేసరికి ఓ కుటుంబంలా మారిపోతాం. పాజిటివ్, నెగెటివ్ అనే తేడా లేకుండా దాదాపు అన్ని రకాల పాత్రలూ పోషించా. పదహారేండ్ల వయసులోనే పాతికేండ్ల కుర్రాడికి అమ్మగా నటించా. 2016లో దూరదర్శన్‌లో ప్రొడ్యూసర్‌గా ఓ ప్రాజెక్ట్ చేశా. మళ్లీ ఇప్పుడు 'మేఘసందేశం' సీరియల్‌కు నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నా. ఇది కాస్త లైన్లో పడ్డాక ఇంకో ప్రాజెక్ట్ మొదలుపెట్టే ఆలోచనలో ఉన్నా. ఆర్టిస్ట్‌గా ఉన్నప్పుడు డబ్బులు తీసుకునేదాన్ని. ఇప్పుడు నేనే ఆర్టిస్టులకు డబ్బులు ఇస్తున్నా అంతే తేడా!

శ్రావణం ప్రత్యేకం

శ్రావణ మాసం వచ్చిందంటే ఇల్లంతా పండగ వాతావరణం ఉంటుంది. పొద్దున్న 4 గంటలకే లేచి పూజచేసి పాపకు అన్నీ సర్దిపెట్టాకే షూటింగ్‌కు వెళ్తాను. శ్రావణ మాసం పూజలు, వ్రతాలతోపాటు వినాయక చవితి, దసరా బాగా సెలెబ్రేట్ చేసుకుంటాం. నా అభిమానులే నా కుటుంబం. వాళ్ల ఆదరణతోనే పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకున్నా. నా ప్రతి విజయం వెనుక వాళ్లే ఉన్నారు. సీరియళ్లలో నేను పోషించిన పాత్రల గురించి నా యూట్యూబ్ ఛానెల్ వీడియోస్ కింద కామెంట్లు పెడుతుంటారు. బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా చాలామంది గుర్తుపట్టి ప్రేమగా పలకరిస్తారు. అభిమానుల ఆదరణ, దేవుడి దయ వల్ల ప్రొడ్యూసర్‌గానూ ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలని కోరుకుంటున్నా.

చిన్నతెర

ఒక ప్రాజెక్టు జయాపజయాలు డైరెక్టర్, రైటర్ మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. నా వరకు.. ఏ పాత్ర ఇచ్చినా దానికి న్యాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. కమిట్‌మెంట్‌తో పనిచేస్తే అవకాశాలు తప్పకుండా వస్తాయి. పరిశ్రమలో చాలామంది శ్రేయోభిలాషులు ఉన్నారు. ఖాళీ సమయం దొరికితే కుటుంబానికే కేటాయిస్తాను. పాపతో ఎక్కువ సమయం గడుపుతా. ఏడాదికోసారైనా కుటుంబంతో విహారానికి వెళ్తాను. ప్రపంచం మొత్తం చుట్టేయాలని ఉంది కానీ కుదరట్లేదు. కనీసం మన దేశంలోని దేవాలయాలన్నీ దర్శించుకోవాలని అనుకుంటున్నా. ”

.. హరిణి

ఫిట్‌నెస్ కోసం వర్కవుట్లు చేయడం మామూలే! అయితే ఎక్సర్‌సైజ్ చేసిన తర్వాత శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందించాలి. ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా లభించే ఆహారం తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చికెన్, పప్పుధాన్యాల్లో మాంసకృత్తులు అధికంగా లభిస్తాయి. వర్కవుట్ల తర్వాత ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోకపోతే ఫలితం అంతంతమాత్రమే అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, వ్యాయామం ముగిసిన గంటలోపు ప్రొటీన్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు గట్టిపడటంతో పాటు సత్వర శక్తి వస్తుందని చెబుతున్నారు.

వర్కవుట్ల తర్వాత ఇలా..

వర్కవుట్ సెషన్ తర్వాత స్వల్ప కాల వ్యవధిని అనబాలిక్ విండోగా పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో వ్యాయామం చేసిన వ్యక్తి కండరాల ఎదుగుదలకు, రికవరీకి ప్రొటీన్ ఫుడ్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వర్కవుట్స్ సమయంలో కండరాలు సున్నితంగా మారతాయి. కొన్నిసార్లు అవి నొప్పి కూడా కలిగిస్తాయి. ప్రొటీన్లు కలిగిన ఆహారం తింటే కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. అనబాలిక్ విండో ప్రభావం 24 గంటలపాటు ఉంటుందని మరికొందరి మాట. అందుకే రోజులో ఏ సమయంలోనైనా ప్రొటీన్ ఫుడ్ తీసుకోవచ్చనీ చెబుతున్నారు. రోజులో కావాల్సిన ప్రొటీన్ ఒకేసారిగా కాకుండా, మూడు-నాలుగు దఫాలుగా తీసుకుంటే మంచిదని అంటున్నారు. అల్పాహారం, భోజనం, స్నాక్స్‌లో ప్రొటీన్ కంటెంట్ ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిది. వర్కవుట్ల తర్వాత ఈ పదార్థాలు తీసుకుంటే శరీరానికి తగినన్ని ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

గుడ్డు మంచి ప్రొటీన్‌ను అందిస్తుంది. ఒకటి, రెండు ఉడకబెట్టిన గుడ్లు తిని, గ్లాసెడు పాలు తాగితే ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటారు.

కొబ్బరినీళ్లు, మునగాకు పొడి కలుపుకొని తాగినా శరీరానికి ప్రొటీన్లు అందుతాయి.

గుప్పెడు నానబెట్టిన బాదం పప్పు, కప్పు పెరుగు తీసుకోవచ్చు.

బీట్‌రూట్‌లో పోషక విలువలు అధికంగా ఉంటాయి. కండరాల పటుత్వానికి ఇవి దోహదం చేస్తాయి. బీట్‌రూట్ ముక్కలు గానీ, జ్యూస్ గానీ తీసుకుంటే మంచిది.

ఉడికించిన శనగలు అంటే శరీరానికి ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

సత్తుపిండి సత్వర శక్తిని ఇస్తుంది. కండరాలు బలోపేతం కావడానికి దోహదం చేస్తుంది.

అన్ని రంగాల్లో ఆధునిక సాంకేతికత విస్తరిస్తున్నా.. అన్నం పెట్టే రైతన్నకు అది అందని ద్రాక్షగానే ఉంటున్నది. అందుకే ఆమె.. టెక్నాలజీకి వాణిజ్య ప్రయోజనాలు జోడించి.. అన్నదాతకు అండగా నిలుస్తున్నారు. 'న్యాస్తా గ్రామోజ్వల' పేరిట స్టార్టప్ ప్రారంభించి బీడువారిన పొలాల్లో డిజిటల్ జల్లు కురిపిస్తున్నారు. నీటి నిర్వహణను సులభతరం చేస్తూ రైతుకు ఊతమిచ్చేందుకు నలుగురితో కలిసి ఈ సంస్థను నెలకొల్పారు. స్మార్ట్ ఫార్మింగ్‌కు బాటలు పరుస్తున్న 'న్యాస్తా గ్రామోజ్వల' వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన బాల భార్గవి స్టార్టప్ జర్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

రైతన్నకు స్మార్ట్ దన్ను

స్టార్టప్ స్టోరీస్

సంప్రదాయ వ్యవసాయంలో ఫలసాయం తక్కువ! అన్నం పెట్టే రైతన్న ఆకలి తీరాలంటే.. సేద్యంలో సాంకేతికత జోక్యం అవసరం అనిపించింది. అందుకే డిజిటల్ ప్రోత్సాహం అందించేలా అగ్రిటెక్ ఆధారిత స్టార్టప్‌తో ఆంత్రప్రెన్యూర్ అవతారమెత్తాను. ఎంటెక్ చేసే రోజుల్లోనే రైతులకు స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో పనిచేసే సాంకేతికతను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే సంకల్పం ఉండేది. ఆ ఆలోచన నుంచి పుట్టిందే.. న్యాస్తా గ్రామోజ్వల (https://nyasta.in/). దేశీయ వ్యవసాయరంగాన్ని టెక్నాలజీ బాట పట్టించడమే మా ఉద్దేశం. మిథిలేశ్ బోయిన, ప్రశాంత్ రెడ్డి, నరోత్తం రెడ్డి, రాజ్ వీకేతో కలిసి ఈ సంస్థను ప్రారంభించాం.

సాగుకు నీరే మూలం..

సాగు దిగుబడి పెరగాలంటే నీటి నిర్వహణ చాలా ముఖ్యం. నీటి వసతి ఎంత ఉందన్నది కాదు.. ఉన్న వనరులను ఎంత సమర్థంగా నిర్వహించామన్నది చాలా ప్రధానం. నీటి వృథాను నియంత్రించడం వల్ల పెట్టుబడి వ్యయం చాలావరకు తగ్గుతుంది. అలాగే సహజ వనరుల దుర్వినియోగాన్ని అడ్డుకున్నట్టూ అవుతుంది. రైతులకు డిజిటల్ పరిజ్ఞానం లేకపోయినా, చేతిలో ఉన్న మొబైల్ ఫోన్ ఆధారంగా పనిచేసే సాంకేతికతను అభివృద్ధి చేశాం. పంపుసెట్లు, బావుల వద్దకు రైతులు వెళ్లకుండానే టెక్నాలజీ సాయంతో నీటి నిర్వహణ చేసుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో ఈ తరహా టెక్నాలజీ ఉన్నా.. ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ ఆధారంగా పనిచేసే అధునాతన సాంకేతికతతో దీన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్ సాయంతో ఆధునిక డ్రిప్ ఇరిగేషన్ వ్యవస్థను మార్కెట్‌లోకి తీసుకొచ్చాం. రైతులు ఫోన్ కాల్, ఎస్ఎంఎస్, ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన మొబైల్ యాప్ ద్వారా పంపు సెట్లను నిర్వహించుకోవచ్చు. ప్రతి కరెంట్ మోటర్ ప్రత్యేకమైన ఐవీఆర్ఎస్ విధానం ద్వారా పనిచేస్తుంది.

వ్యవసాయానికి ఐఓటీ

ఇంటర్‌నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ (ఐఓటీ) సాంకేతికతను ఇప్పుడు అన్ని రంగాల్లోనూ విస్తృతంగా వినియోగిస్తున్నారు. వ్యవసాయంలోనూ దీన్ని ఉపయోగిస్తే మెరుగైన ఫలితాలు పొందొచ్చు. ఐఓటీతో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా.. పంటల నిర్వహణ మరింత సులభతరం అవుతుంది. స్మార్ట్ ఫార్మింగ్ ద్వారా రైతులకు పనిభారం తగ్గుతుంది. స్మార్ట్ మోటర్ మేనేజ్‌మెంట్, స్మార్ట్ వాటర్ మేనేజ్‌మెంట్, స్మార్ట్ ఆక్వాకల్చర్, స్మార్ట్ క్రాప్ మేనేజ్‌మెంట్ వంటి టెక్నాలజీలతో పాటు, డ్రిప్ ఇరిగేషన్‌కూ సాంకేతికతను జోడించాం. ఇది ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న సాంకేతికత కన్నా చౌక! పైగా మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. మార్కెట్‌లో దొరికే నీటి నిర్వహణ వ్యవస్థలను సాధారణ, సన్నకారు రైతులు ఏర్పాటు చేసుకోవడం అధిక వ్యయంతో కూడుకున్న పని. కానీ, 'న్యాస్తా' అభివృద్ధి చేసిన స్మార్ట్ ఫార్మింగ్, వాటర్ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నాలజీ.. ఈ ఖర్చుల భారాన్ని 70 నుంచి 80 శాతం వరకు తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా రైతు వ్యవసాయంలో చక్కటి ఫలసాయం పొందుతాడని విశ్వసిస్తున్నాం.

... కడార్ల కిరణ్

యూట్యూబ్ ఇలా చూశారా?

రోజంతా టీవీ చూడకుండా అయినా ఉంటామేమో గానీ, యూట్యూబ్ చూడకుండా పూట గడవడం కష్టంగా మారింది! ఎప్పుడూ చూసేదే అయినా.. కాస్త కొత్తగా ఎందుకు ట్రై చేయొద్దు చెప్పండి! ఇకపై యూట్యూబ్‌ను ఇలా కొత్తగా చూడండి. అందుకు ఒక ప్రత్యేక 'ఎక్స్‌టెన్షన్'ని క్రోమ్ వెబ్‌స్టోర్ నుంచి బ్రౌజర్‌కి జత చేయవచ్చు. Enhancer for YouTube.. దీన్ని యాడ్ చేసుకున్నాక యూట్యూబ్ ప్లేయర్‌లో కొత్త ఆప్షన్లు కనిపిస్తాయి. వాటిని వాడుకుని డెస్క్‌టాప్‌పై మీ పనికి తగినట్టుగా ప్లేయర్‌ని సెట్ చేసుకుని హ్యాపీగా వీడియోలు చూడొచ్చు. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే..

ఎక్స్‌టెన్షన్‌ని బ్రౌజర్‌కి జత చేయగానే వరుసగా కంట్రోల్ బటన్స్ కనిపిస్తాయి. డీఫాల్ట్‌గా ప్లేయర్‌లో ఉండే వాటికి భిన్నంగా ఈ కంట్రోల్స్ పనిచేస్తాయి. ఎలాగంటే.. ప్లే అవుతున్న వీడియో మాత్రమే కనిపించాలి. మిగతావన్నీ కనిపించకుండా తెర మొత్తం చీకటైపోవాలంటే.. అందుకు 'సినిమా మోడ్' ఎంచుకోవచ్చు. తెరమొత్తం వీడియో ప్లే చేయాలంటే 'ఎక్స్‌పాండ్' చేసుకునే కంట్రోల్ ఉంది. తక్కువ సౌండ్‌తో ప్లే అవుతున్న వీడియోల వాల్యూమ్‌ని పెంచుకునే వెసులుబాటు కూడా ఉంది. అంతే కాదు.. వీడియోలో ఏదైనా ఫ్రేమ్‌ని ఫొటో తీయాలనుకుంటే 'క్లిక్'మనిపించొచ్చు. ఇక చివరిగా.. 'పాప్ అప్ ప్లేయర్'. ఇది చాలా ప్రత్యేకం. ఇప్పటివరకూ మీరు వీడియోలను యూట్యూబ్ ట్యాబ్‌లోనే ప్లే చేసి ఉంటారు. అలాకాకుండా.. ప్లే అవుతున్న వీడియోని బయటికి లాగేసి.. తెరపై మీకు కావాల్సిన చోట పెట్టుకుని ప్లే చేసుకుంటే? చాలా సుఖంగా అనిపిస్తుంది కదా..! డెస్క్‌టాప్‌పై పని ఓ పక్కా.. ప్లేయర్ మరో పక్కా.. సెట్ అయిపోతుంది. ప్లేబ్యాక్ వీడియో క్వాలిటీని కూడా డిఫాల్ట్‌గా సెట్ చేయొచ్చు. మరిన్ని భిన్నమైన ఆప్షన్లు ఉన్నాయి. ఏక్ బార్ ట్రై కరో!! https://rb.gy/ciqf4u లింక్‌లోకి వెళ్లి Enhancer for YouTube మీ బ్రౌజర్‌కి జత చేయండి.

ట్రై కరో!

జంటగా సాధించాలి

శ్రావణ మాసంలో కొత్తగా జట్టుకట్టిన జంటలు ఎన్నో! కొంగుముడి వేసుకొని కొత్త జీవితంలోకి అడుగు పెడుతున్న నూతన దంపతులకు జీవితంపై బోలెడన్ని అంచనాలు ఉంటాయి. తమ జీవన యానం ఆనందంగా సాగాలనీ, ఒకరికొకరు తోడుగా ఉండాలనీ భావిస్తూ ఉంటారు. ఆ ఆశలు పూర్తి స్థాయిలో నెరవేరాలంటే మాత్రం ఈ సూత్రాలు గుర్తుంచుకోండి..

కొత్తజంట మొదటి లక్ష్యం బంధాన్ని బలపరుచుకోవడమే కావాలి. అందుకు కొన్నాళ్ల సమయం పడుతుంది. మూడు నెలలు పట్టొచ్చు, ఆరు మసాలు కావొచ్చు, కొన్నిసార్లు ఏడాది దాటొచ్చు. ఒకరినొకరు త్వరగా అర్థం చేసుకోవాలంటే మీ మధ్య అపార్థాలకు ఏమాత్రం తావివ్వకూడదు. మీ భాగస్వామి ఉద్దేశాన్ని ముందుగానే ఊహించుకోవద్దు. సందేహాలు ఉంటే అడగడం తప్పు కాదు. అది సందేహ నివృత్తి కోసం అడిగినట్టు ఉండాలి కానీ, శల్యపరీక్ష కాకూడదు.

ప్రతిరోజూ ప్రశాంతంగా గడవాలని కోరుకోవాలి. అందుకోసం మీ భాగస్వామి నుంచి ఏం ఆశిస్తున్నారో.. వాళ్లకూ మీరు అదే అందించాలి. సంతోషాలనే కాదు, బాధ్యతలనూ గుర్తించడం అవసరం. అలకల వరకు ఓకే కానీ, గొడవలకు దారి తీయొద్దు. కోపతాపాలు పొడచూపినా.. మాటలకు కళ్లెం వేయద్దు. మౌనం పరిష్కారం కాకపోగా, మరో సమస్యకు దారితీయొచ్చు. అందుకే మనసారా మాట్లాడుకుంటూ సమస్యను పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

భాగస్వామికి సరైన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం తప్పనిసరి. మీ ఆలోచనలు, ఆశయాలు వారితో పంచుకోండి. వారి సహకారం ఆశించండి. అదే సమయంలో వారి లక్ష్యాలేమిటో తెలుసుకోండి. ఆ లక్ష్యసాధనలో తన వెంట ఉంటానని నమ్మకంగా చెప్పండి. అప్పుడు ఇద్దరి మాట, బాట ఒకటవుతాయి. ఒంటరిగా డీల్ చేస్తే తేలికైన పని కూడా జటిలం అవుతుంది. జంటగా కష్టపడితే.. కష్టతరమైన పనికూడా తేలిక అవుతుందని మర్చిపోకండి.