

రంగుల బాంబులతో సంబరం

హోలీ అంటేనే ఆనందాల వేడుక. ఈ రంగులకేళిని మరింత సంబరంగా చేసుకోవాలా అయితే ఈ బాంబులు మీ దగ్గర ఉండాలి.

గిట్టే కామం.. చదువులో గిట్టే ఇబ్బందులతో పాటు రిమాజు. హోలీని మాత్రం ఎందుకు వదలాలి? చక్కగా ఈ కలర్ పామ్ బాక్సుని ఇచ్చేయండి. పైనున్న కలర్ అలా చింబాలో లేదే.. రంగులతో కూడిన బాక్సులు గాల్లోకి ఎగురుతాయి. అంతేనా రంగంతా తెరిచినవారిపై పడుతుంది. గిట్టే తెరిచినవాళ్లు ఆశ్చర్యంలో మునుగడం భాయం. సరదాగా ప్రయత్నించండి.

ఎంతసేపైనా ఆడుకోవచ్చు.. మనం ఆడినా ఆడకపోయినా పిల్లలకు సరదాగా ఉంటుంది దీని కొన్ని రంగులల్ని మరీ హోలీ ఆడిస్తాం. పిల్లలకు నిమిషాల్లో రంగులతో ఆడుకోవచ్చు. మళ్ళీ కావాలని వసానకరం. మనం మాత్రం ఎంతసేపైనా రంగులని ఇవ్వగలం? అందుకే ఈ కలర్ లేదా గులాబీ బాంబుని తెచ్చుకోండి. ఒక ప్రయోగం రంగు మూటలా చుట్ట ఉంటుంది. పిల్లల చేయాలినందలా ఎదుటివారి మీదకి ఈ బాంబుని విసరడమే. తగిన



రంగులతోనే భయం. అడిబు పుడు బాగానే ఉంటుంది. త్వరగా వదలవు కదా! అందుకే బాబోయ్ ఆడమనేస్తారు. అలాంటివాళ్లతో ఈ ప్రాంక్ చేయండి. ఏమీ లేదు. ఈ బాంబు బాక్సుని చేతిలో పెట్టి, నీకో నరీప్రైజ్ అనేయండి చాలు. ఆత్మతగా తెరుసానకరం కదా.. టవెను కలరంతా మీద పడుతుంది. 'హోలీ హోలీ' అంటూ పరుగులేయండి. సహజ. రంగులతో చేసినవే ఇలా సిద్ధమై వస్తున్నాయి. కాబట్టి, వాటిని ఎంపికకుండా రంగులతో ఆడకపోవచ్చు. □



చోటల్లా రంగు ముద్ర పడుతుంది.కంగారేం లేదు. దెబ్బ తగలదు సరదాగానూ ఉంటుంది. ఒ రెండు మూడు రంగులు ఇచ్చేస్తే పనిమీతలా ఆడుకుంటారు. కొందరికి

జుట్టుకు జీవం పోస్తాయివి..



సంబంధం ముఖ్యంగా, కర్రగా, అలా కాకుండా.. ఇలా ఎలా వడితే అలా మార్పుకోవడానికి ప్రస్తుతం వాల్యూమిన్ అమ్మాయిలు వివిధ రకాల హెయిల్లింగ్ లూట్స్ ను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అయితే వీటి వల్ల జుట్టు అప్పుటికప్పుడు అందంగా కనిపించవచ్చు.. కానీ వీటి

సాధారణంగా పొడిబారినట్లుగా, గడ్డిలాగా కనిపిస్తాయి. బలాంటి వారు తమ జుట్టుకు హీటింగ్ ఉత్పత్తులను వాడితే అది మరింత దృఢమే అవుతుంది. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే సాఫ్ట్ చక్కెర ప్రత్యామ్నాయం అంటున్నారు. కండిషనర్ సాఫ్ట్, ఇతరత్రా సమపాళ్లలో తీసుకొని కొద్దిగా వేడిచేయాలి. ఫాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లు, జుట్టుకు వట్టింపాలి. అపై అరగిన పాటు అలాగే ఉంచుకొని చల్లటి నీళ్లతో కడిగేస్తే సరి పోతుంది. ఈ చిట్కా వల్ల పొడిబారిన కుదుళ్లు, జుట్టు తిరిగి తేమను సంతరించుకుంటాయి.

కెఫీన్ తో లెవెల్ !...
ఫ్లో డ్రయింగ్ ఇతర హెయిర్ ఫ్లోలింగ్ లూట్స్ వల్ల జుట్టు చిక్కులు కడుతుంది. ఇలాంటి జుట్టును రియర్ చేయడం లీ తోనే సాఫ్ట్ ముందుగా నిపుణులు. ముందుగా.. కొన్ని తేయాకులు/లీ పొడిని నీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం చల్లగా జుట్టు, కుదుళ్లకు నుంచి ఫోన్ అపై జుట్టును బవర్ వట్టింపాలి. ఇలా ఇంజెన్ నిమిషాల పాటు ఉంచుకొని చల్లటి నీటితో తలస్నానం చేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ లీ మిశ్రమంలోని కెఫీన్ జుట్టుకు, కుదుళ్లకు సహజ సిద్ధమైన తేమను అందిస్తుంది. నుండి జుట్టు నీళ్లుగా తయారై, చిక్కులు కట్టకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. □

నుంచి వెలువడే అధిక వేడి కారణంగా కుదుళ్లు, జుట్టు ఆలోగ్యం దెబ్బ తింటుంది నిపుణులు చెబు తున్నారు. చివరకు చిట్టచివరం, జుట్టు పొడిబారే పోవడం, గడ్డి లాగా తయారవడం, తెగిపోవడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు. అయితే ఇలా వేడి కారణంగా దెబ్బతన్న జుట్టును తిరిగి పూర్వస్థ స్థితికి తెచ్చుకోవాలంటే కొన్ని సహజసిద్ధమైన చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటున్నారు. అంతేలే తెలుసుకుందారంటే..

కొబ్బరి నూనె మార్కు!
తేమ కోల్పోయి పొడిబారిన జుట్టును తిరిగి రిపేర్ చేయడానికి కొబ్బరి నూనె చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం అంటు న్నారు నిపుణులు. ఇది జుట్టు కోల్పో యిన తేమను తిరిగి అందించి వెలువరకు కుదుళ్ల నుంచి బలంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆర్గాన్ ఆయిల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనెలో.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ 'ఇ' క్యాప్సూల్, కొద్దిగా షియా బుట్ వేసి.. వీటినీ బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు వట్టింప గల తర్వాత గాఢ తక్కువగా ఉంటే పాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వేడి వల్ల దృఢమే అయిన జుట్టు తిరిగి తేమను సంతరించుకుంటుంది.. ఈ చిట్కా జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించ దంట్లోనూ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

హోలీని డోలో జాతా, డోల్ ఉంగరాల వారి వెంట్రుకలు
ఉత్సాహం, డోలాపూర్ణి ముని ఆని కూడా పిలుస్తారు. ఈ రోజు శ్రీకృష్ణవరమాత్యుణ్ణి పూజిస్తారు. డోల అంటే ఉయలు. శ్రీకృష్ణుణ్ణి ఉయ్య లలో ఉంచి ఆలా కనుక 'డోలోళ్లు' అంటారు. ఉయలులో అర్పించిన గోవిందుణ్ణి దర్శించిన వారికి వైకుంఠ లోక ప్రాప్తి కలుగు తుంది భక్తులు విశ్వసిస్తారు. హోలీ రోజు లక్ష్మీనారాయణ ప్రతం, అశోక పూర్ణిమా ప్రతం, హోలీని వృక్షం చేశాడు. అప్పుడు యశోవ నప్పి.. నచ్చిన రంగును రాధ ముఖానికి పులమమని సరదాగా అంది. తల్లి సలహాతో కృష్ణుడు రాధ ముఖానికి తగ్గదీ లేదన్నట్లు కృష్ణుడి మీద రంగులు చల్లింది. అలా వసంతకేళి మొదలైంది. నాటి నుంచి బృందావనం, మధుర, నందగావ్ ప్రాంతాలలో హోలీ సందరాలు చేసుకోవటం ఆచారమైంది. హరియాణాలో ధూంధి, ధులందీ పేరుతో ఉత్తరప్రదేశ్ ల తర్వాత హోలీ పేరుతో, బెంగాల్లో బసంత ఉత్సవ పేరుతో వేడుకలు జరుగుతాయి. లోకి అన్నిటో అనుబంధంహోలీ అంటే అన్నిటో పునీతమైందని అర్ధం. ఈ వందగ ప్రస్తావన 'సృష్టి కొనుభం'లో ఉంది. ఇది రాక్షస పీడ నివారణకు సంకేతం, పౌరాణిక కథనం ప్రకారం.. ప్రఖ్యాతుణ్ణి విష్ణుభక్తి నుంచి మరలించడానికి హిరణ్యకశిపుడు చేసిన ప్రయత్నాల్లో సోదర హోలీకిని నియోగించడం ఒకటి. ఆమె హిరణ్యకశిపుడి సోదర. బాల్యం మంటలకు ఆహుతి చేయమని కోరగా.. ప్రయత్నమి ఒడిలో కూల్చివెట్టుకొని అగ్నిలోకి దూకించాడు. విష్ణుమాయతో ప్రయత్నం రక్షణ పొందాడు కానీ హోలీకి రాక్షసి చనిపోయింది. దీనికి సూచనగా హోలీ వందగకు మంటలు వేస్తారు.. □

అంగీకరించడమేనని నందిపాం

అధ్యాత్మికం

భారతీయులు ఎంతో ఆనందంగా సాంప్రదాయ బద్ధంగా జరుపుకోనే వంతులలో హోలీ ఒకటి. ఇది ప్రతి సంవత్సరం ఫిబ్రవరి లేక మార్చి నెలలో హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఫాల్గుణ మాసంలో పచ్చే పౌర్ణమి నాడు జరుపు కోనే వంతు. దీనికి మరోపేరు కూడకలదు వసంత పౌర్ణమి, మరియు ఫాల్గుణ పౌర్ణమి అని కూడ పిలుస్తారు. హోలీ సప్తవర్ణ కోటిమైన చక్కని రంగుల వందం. చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా నందదీ చేసే వేడుక. అందరూ ఆనందోత్సాహంతో జరుపుకునే వందం. వసంతకాలంలో కొత్త బిగులకి స్వాగతం పలికే రంగుల రంగేళి హోలీ. భారతీయ సాంప్రదాయానికి ప్రత్యేకంగా నిలిచే హోలీ. అబాల గోపాలం కులమతాలకతీతంగా ఈ వందంగను జరుపుకుంటారు. ఈ వందంగ వచ్చిందంటే చాలు బంధువులు, స్నేహితులు ఒకవేళి చేరి రంగులు పూసుకుంటూ సందడి చేస్తుంటారు. హోలీ మంటలు వేసి, కోలాటాటాడుతూ, సంప్రదాయ నృత్యాలు చేస్తూ భగవంతుని సేవలో మునిగి తేలడం తరతరాలూగా ఆనవాయితీగా వస్తుంది. ప్రతి ఏడాది "పాల్గుణ శుద్ధ పౌర్ణమి" రోజున ఈ వందంగను జరుపుకుంటారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రేక్షిత వివిధ సంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా జరుపుకుంటారు. స్నేహం, ప్రేమ అనూరం అంభోయాలకు వేదికగా హోలీ సంబరాలు చేసుకుంటారు. హోలీని రకరకాల ప్రేక్షిత పిలుస్తారు. "హోలీ, హోలీ" హాస్యం, మహా పాల్గుణ, రంగేళి" ఇలా వివిధ రకాల ప్రేక్షిత ఈ వందంగని పిలువకుంటారు. ఏ ప్రేక్షిత పిలిచినా రంగులతో ఆటపాటలు, సంయృథులతో, వసంతానికి స్వాగతం పలికే వందంగ ఈ హోలీ. ఈ వందంగ విశిష్టత గురించి వివిధ రకాల పురాణ గాధలు ప్రచుర్యంలో ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒక పురాణ గాధను మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వైష్ణవ పురాణాలను అనుసరించి పురం రాక్షసులకు రాక్షస హిరణ్యకశిపుడు తనని ఎవరు చంపకూడదని తపస్సు చేస్తాడు. వీరి తపస్సుకు మెప్పి బ్రహ్మ ప్రత్యక్షమై వరం ప్రసాదిస్తాడు. దాంతో అతను స్వర్గ లోకంలో, భూమండలంలో విప్పలవిడిగా దాడి చేయడం మొదలు పెడతాడు. దాంతో కుమారుడు ప్రయత్నం తండ్రి రాక్షసత్వానికి వ్యతిరేకంగా శ్రీ మహా విష్ణువును భక్తి శ్రద్ధలతో పూజిస్తాడు. శ్రీమహావిష్ణువును పూజించ వద్దని ప్రయత్నమి హెచ్చరిక చేస్తాడు తండ్రి. వినకపోవడంతో తండ్రి ప్రయత్నం నోటిలో విప్పి పోయినా అది అమ్మతంగా మారుతుంది. ఇలా ఏ వధకం చేసినా పాతక పోవడంతో చివరికి తన రాక్షస చెల్లెలు హోలీకి ఒడిలో కూర్చుని మంటలోకి వెళ్లాలి అజ్ఞానిస్తాడు. తన పూజించే మహావిష్ణువు మీద సమ్మంతో హోలీకి ఒడిలో కూడా హోలీ జరగకుండా హోలీకి కప్పుకున్న దుప్పటి తొలగిపోయి ప్రయత్నమి రక్షింపగా క్రూరమైన అశోచన చేసిన హోలీ ఆ మంటల్లో దాచుకుం గావించబడుతుంది.

ఇలా హోలీకా సంహారానికి గురై హోలీ వందంగను జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. రంగులతోనే జీవితం ఉంది అంటారు ఒకవి. భావాలను గమనిస్తే చాలు ప్రతి రంగును చూసినట్లేనని అన్నారు మరొకవి. నీకు నువ్వే, నాకు నేనే అనుకునే ఈ ప్రపంచంలో అందరినీ కలిపే వందంగ రంగుల హోలీ వందంగ. ఆనందాల ఎరువు, కష్టాల నలుపు, స్వప్నమైన తెలుపు ఇలా జీవితంలో అన్ని రంగులు ఉంటాయి. ఒక్కో రంగుని ఒక్కో ప్రత్యేకత. ప్రతి రంగుకు ఒక కథ ఉంది. రంగుల జాబితాలో



సప్తవర్ణ శోభితమైన రంగేళి హోలీ

మొదటిది 'తెలుపు'. ఎందుకంటే అన్ని రంగులు తెలుపు బిడ్డలే. స్వప్నమైన బిరుదున్న ఈ రంగుతో పోలుస్తారు. స్వప్నతకు సంకేతంగా చెప్పుకునే తెలుపు అమాయ కత్యాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రకృతి రంగుగా చెప్పబడేది 'ఆకుపచ్చ' రంగు. నిలుపునా పులకలు రేగిన మనసు

తెలియజేయడానికి రక్తానికి కూడా ఇదే రంగు ఇచ్చాడు భగవంతుడు. దిగులు రంగు 'నలుపు'. అన్ని రంగుల్ని తనలో కలుపుకునే సముద్రమే నలుపు. శ్రీని సూచించేందుకు ఈ రంగును ఉపయోగిస్తారు. ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ ప్రపంచాన్ని ఏలుతుంది ఈ నలుపు రంగు. అలాగే అమ్మాయిలు, పిల్లల రంగుగా చెప్పుకునే 'పింకురంగు'కి ఆకర్షించే స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రంగు వల్ల మనకి మానసిక శాంతిని సూచిస్తుంది. 'నీలం రంగు' దీనిని పురుషుల రంగుగా అభివర్ణిస్తారు. ప్రకాశత, భద్రత, శ్రమబద్ధమైన జీవన విధానాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది పచ్చ రేటును తగ్గించి శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ అంశాలను గమనిస్తే తెలుస్తుంది కదా. మనకి జీవితం రంగులతో ఎంత పెనమేసుకుందో. అందుకే రంగులలోనే లైఫ్ ఉంటుంటారు. మరి ఆ రంగులు ప్రకృతి నుంచే రావాలి తప్ప రసాయనాల నుంచి ఉత్పన్నం కాకూడదు. హరిమిల్లల్లో ఏడు రంగులు ఉంటే

ప్రకృతిలో వేల రంగులు ఉంటాయి. ఒక్కో రంగు ఒక్కో తత్వాన్ని చెబుతుంది. జీవితంలోని అర్ధం, చరమార్ధం ఈ వందంగ చెబుతుంది. అందుకే రంగుల విషయంలో శ్రద్ధ వహించి మన ఆలోచనల్ని కాపాడుకుందాం. కాబట్టి సహజ సిద్ధమైన రంగులు వాడుతూ ఆలోచనకర వాతావరణం లో ఈ వందంగను జరుపు కుందాం. జీవితం సప్తవర్ణ శోభితం కావాలని ఆశిస్తా..

ప్రకృతిలో వేల రంగులు ఉంటాయి. ఒక్కో రంగు ఒక్కో తత్వాన్ని చెబుతుంది. జీవితంలోని అర్ధం, చరమార్ధం ఈ వందంగ చెబుతుంది. అందుకే రంగుల విషయంలో శ్రద్ధ వహించి మన ఆలోచనల్ని కాపాడుకుందాం. కాబట్టి సహజ సిద్ధమైన రంగులు వాడుతూ ఆలోచనకర వాతావరణం లో ఈ వందంగను జరుపు కుందాం. జీవితం సప్తవర్ణ శోభితం కావాలని ఆశిస్తా..

- పింగళి భాగ్యలక్ష్మి

ముఖ్యంగా వేపుళ్లు, ఇతర కూరలు పోపు వేసేటప్పుడు నూనె చిట్టి చెతులు, ఒంటిపై పడుతుంటుంది. దీనివల్ల కూడా ఆయా భాగాల్లో బొబ్బలెక్కుడం, కాటిన మరకలు ఏర్పడతాయి.. క్రమంగా జరుగు తుంటాయి. మరోవైపు కిచెన్ డ్రైన్స్ పైగా ఈ నూనె మరకలు పడి జిడ్డుగా మారుతుంటుంది. మరి, ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ చిన్న చిట్కాలు

నూనె చిట్టి కాలకుండా..

పాటిన్న సరిపోతుండం టున్నారు నిపుణులు. నూనెకు, నీటికి పడదు. ఈ కావాలి ఆకు కూరలు, కూరగాయలు మొదలైనవి ముందు గానే కడిగి, కట్ చేసి గిన్నెలో లేదా జాలీ లాంటి పాత్రల్లో వేసు కంటే సులభంగా ఆరి పోతాయి. * నూనె బాగా వేడికొన్నా.. అలాగే అవి త్వరగా మూడిపోతాయి కూడా! కాబట్టి మరీ ఎక్కువగా వేడికొనకుండా చూసుకోవాలి. * ప్రజిలో విల్వ ఉంచిన కాంయగులర ముక్కలు, ఇతర పదార్థాల్లో తేమ నిలిచి ఉంటుంది. వాటిని వెనుమేసి నూనెలో వేసిన చిట్టి ప్రమాదం చాలా ముందుగానే వాటిని ఒక్కో నండి తీసి గది వేడి వద్ద ఉంచాలి. వాటిలోని చల్లదనం తగ్గా.. వాడితో సమస్య ఉండటం * నూనె కూడా అందులో కొద్దిగా ఏర్పేనా పిండి చిన్న చిన్న బ్రెడ్ ముక్కలు చేసినా ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి ఆయా పదార్థాల్లోనే తేనెను గ్రహించే.. నూనె చిట్టకుండా చేస్తుంది. అలాగనికీ ఎక్కువగా చేయకుండా కొద్దిగా చల్లు కోవడం మంచిది. ఇక బ్రెడ్ ముక్కల్ని వేపనీళ్లలో వాడితే పంటకు రుచి పెరుగుతుందా? ఒక్కసారి తొందరలోగా ఉన్న పాత్రలోనే నూనె పోస్తుంటాం. దీనివల్ల కూడా నూనె చిట్టుతుంటుంది. కాబట్టి పాత్ర కాస్త వేడికొన్న నూనె పోయడం మంచిది. చాలా మంది వంట త్వరగా పూర్తి

సహజ రంగులతో..

చక్కెర వాల్చు పిల్లలుగా మారిపోయే వేడుకంటే హోలీనే గర్విస్తుంది కదూ! ఎంత సేపు ఆడినా తనివి తీరదు.. సమయమూ తెలియదు. ఒక్కొక్క రంగులతో నిండిపోతే మనసుకి తెలియని ఉత్సాహం. మరి ఆ తరువాత? రంగుల్ని వదలగొట్టడానికి నాణి పులు వదాలి. అంతేనా?



రంగులలోని రసాయనాల కారణంగా చర్మం, కురులు దెబ్బతింటాయి. కళ్లు, శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి, సహజ రంగుల్ని వాడండి. ఇంట్లో తయారే ఇచ్చండి అనుకుంటే ఆన్లైన్ సాయం తీసుకోండి. బోరేడు సంస్థలు వీటిని అందిస్తున్నాయి.

పసుపు, గులాబీ రేకులు, వేప, టీటుల్.

అందుకే తక్కువ మంటలపై వండి తేనే అటు రుచి, ఇటు సురక్షితం. * నూనె చిట్టి మీద పసుపును వేసుకోవడం, గరిట హోలీలో పొడపూ ఉండేలా చూసుకోవడం.. జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. * అలాగే కిచెన్ ఫ్లాట్ పామ్, స్టా బర్నర్స్, వెనక వైపున డ్రైన్స్, రాక్స్ పై నూనె మరకలు వడకుండా ఉండేందుకు ఆయా ప్రదేశాలు, వస్తువులపై బేసింగ్ పేపర్లు అతింబవచ్చు. అలాగే నూనె చిట్టి మీద పడకుండా, కిచెన్ ఫ్లాట్లూం జిడ్డుగా మారకుండా.. ఇప్పుడు వివిధ రకాల గ్యాడ్జెట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇలాంటి వాటిని కూడా వినియోగించవచ్చు. □

పరీక్షల్లో ఏకాగ్రత కోసం..

పరీక్షల్లో పాఠాల్ని గుర్తు ఉండాలంటే ఏకాగ్రతతోపాటు, మెదడు మర్చు ఉండాలి. దీనికి అనుపా డ్రైయిన్ పర్యవేక్షిలో మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. శారీరక దారుడ్యం కోసమే కాదు. మెదడు మరుగుగా ఉండాలన్న దానికి వ్యాయంపం కావాలి. మనసును నిత్యం తాజాగా ఉంచుకోగలిగితేనే అది ఏకాగ్రతగా పనిచేయగలదు. జ్ఞానశక్తి, సృజనాత్మకత మెరుగ్గా ఉంటాయి. గంటల తరబడి చదువుతునే ఉండకుండా విరామం మధ్యలో



మెదడుకూ వ్యాయామం.ఓ అయిదు నిమిషాలు తీసుకునే విరామంలో ఈ గేమ్ ను ఆడించొచ్చు. మొదట ఒక పండు లేదా పువ్వు పేరు చెప్పమనాలి. దానికి మరొకరూని జత చేయాలి. ఇలా పది పండ్లు లేదా పలవరకు పేర్లు చెప్పమని వాట స్థిర వరగా గుర్తు ఉంచుకోవనాలి, తిరిగి వాటిని చెప్పమనాలి. ఈ మొదటి రెండు గేమ్ లో నెగ్గినవారికి బహుమతి ఇవ్వాలి. ఇది జ్ఞానశక్తిని పెంచుతుంది.

కథలతో.. ఒక కాగితంపై పిల్లలకు నచ్చిన నాలుగైదు బొమ్మలు గీయమనాలి. వాటిని కలిపి చిన్న కథ చెప్పడానికి ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహించాలి. పిల్లలకు ఇది సరదాగానూ ఉంటుంది. చదువు మధ్యలో విరామంపూర్వం పనిచేస్తుంది. ఈ గేమ్ లో సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. దీనితోపాటు ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే పది నిమిషాలపాటు ధ్యానం చేయడం నేర్పించండి. దీనివల్ల పిల్లల ఆలోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. □

సంవత్సరం అంటేనే మిఠాయిలు కదా! మీరు మిఠాయిలు చేస్తుంటే.. ఈ చిట్కాలని కాస్త చూసుకోండి. **పాలు కలిపి:** క్యారెట్ హాలా వేస్తున్నారా? అయితే క్యారెట్ తురుమని ముందుగా నేతిలో వేయించి తర్వాత పాలల్లో ఉడికించండి. చివరగా చెక్కెర వేసి చిక్కబడే వరకు కలుపుతూ ఉంటే, మృదువుగా ఉండే రుచికరమైన క్యారెట్ హాలా తయారవుతుంది.



రుచికరమైన మిఠాయిలు

రుచి పెంచడాం : గులాబీజామూన్ తయారీలో కోవాల్ పాలు మిన పసీల్స్ కూడా జోడించండి. ఈ ఆజామూన్ రుచి బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది. పాలపాడికి: చిక్కగా కాగిన పాలల్లో సమపాళ్లలో పాలపాడి కలిపి

