RAMRAJ
కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

సంపుటి 9 • సంచిక 8 • నవంబర్ 2026 • వెల రూ.18/-

తేటతెలుగు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు



హార్దిక
దీపావళి
శుభాకాంక్షలు!

పిల్లల పెంపకం

ప్రత్యేక సంచిక

RAMRAJ©

SHIRTINGS • SUITINGS

Precision in every fold,
passion in

Every Thread



RAMRAJ
కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

అక్కరతో కూడిన చంటిబిడ్డల సంరక్షణతో మొదలుపెట్టి
పరిపక్వతతో పసికందుల పరామర్శ పద్ధతుల వరకు
తల్లిదండ్రులకు అన్నివిధాలుగా మార్గనిర్దేశం చేసే

పిల్లల పెంపకం

ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందించడాన్ని
గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...

నమస్కారం.

'పుస్తకాలూ.. వివేకంతో ఉండండి, మా పిల్లలను చింపేయవద్దు' అంటూ ఓ కవీశ్వరుడు కవితను వ్రాశారు. మన పిల్లల ప్రతిభా పాటవాలను, ఆసక్తిని అవగతం చేసుకోకుండా, 'చదువు...చదువు...' అంటూ పాఠ్యపుస్తకాలను మాత్రమే చదువమంటూ బలవంతపెడు తోన్నకాలంలో వ్రాయబడిన కవిత ఇది. అప్పుడు పుస్తకాలు మాత్రమే పిల్లలను చింపడాన్ని మొదలుపెట్టాయి. ప్రస్తుతకాలంలో సెల్‌ఫోన్, ప్లే స్టేషన్, కాలక్షేపాలు, అన్యమనస్కత అంటూ పిల్లలను చింపివేసే కారణాలు పెరుగుతూనేవున్నాయి. విపరీతమైన వినియోగ అలవాట్లు, పిల్లలనుంచి తల్లిదండ్రుల యొక్క విపరీతమైన ఎదురుచూపులు, నేటి పిల్లల పెంపకములో అతి భయంకరముగా మారుతున్నట్లుగా నాకు అనిపిస్తోంది.

''మనం ఎందుకు ఇంతగా వ్యథాభరితులమైపోతున్నాము?'' అంటూ ఒక శిష్యుడు తన గురువును ప్రశ్నించాడు. గురువు ఏమీ మాట్లాడకుండా ఒక పెద్ద మఱ్ఱిచెట్టును చూపించాడు. చెట్టువైపు తీక్షణంగా చూసిన ఆ శిష్యునికి ఏమీ అర్థం కాలేదు. అనంతరం గురువు వ్రేలు మఱ్ఱిచెట్టు దగ్గరున్న ఒక గులాబీ మొక్కను చూపించింది. శిష్యునికి అప్పటికీ ఏమీ అర్థం కాలేదు. ''ఈ చెట్టు, ఈ మొక్క... రెండింటిలో ఏది గొప్పది?''అని ప్రశ్నించాడు సదరు గురువు. శిష్యునికి జవాబు తెలియక మౌనాన్ని పాటించాడు.

''ఈవిధంగా పోల్చడం సరైనది కాదు. తన స్థాయిలో చెట్టు గొప్పది. అదేవిధంగా తన స్థాయిలో మొక్క కూడ ఉన్నతమైనదే కదా? గులాబీ మొక్క, నేను ఎందుకు పొట్టిగా వున్నానని వేదన చెందడమో, ఆ మఱ్ఱి చెట్టు నేను చాలా ఎత్తుగా కొమ్మలను విస్తరించుకుని ఉన్నాననుకుంటూ గర్వించడమో జరగడం లేదు. గులాబీ మొక్కకు ఊడలు లేవు. మఱ్ఱి చెట్టుకు గులాబీపువ్వులాగ అందమైన పువ్వులు పూయడం లేదు. ఈ విషయాన్ని గురించి అనవసరమైన వేదన వాటికి లేదు. ప్రకృతి మాత సృష్టిలో ఒక్కొక్కదానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంటుంది. అర్థంలేని పోలికలే మనుషుల యొక్క వ్యథలకు ప్రధాన కారణం. మనుషులు, తమను ఇంకొకరితో పోల్చుకున్నప్పుడు తమ యొక్క ప్రత్యేకతను, మనశ్శాంతిని కోల్పోతున్నారు''అంటూ వివరించాడు ఆ గురువు.

ఇది పెద్దలకు సంబంధించిన కథ. కానీ, ఎప్పుడూ పిల్లలను ఇతర పిల్లలతో పోల్చుతుండటమే పలు కుటుంబాలలో సమస్యలకు తల్లి వేరు. ఒక్కొక్క చిన్నారికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఆ విషయాన్ని అవ గతం చేసుకున్నప్పుడే పిల్లల పెంపకం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుం టుంది. పిల్లలు చక్కని పౌరులుగా ఎదుగుతుంటారు.

'అనవసరమైనవి కొనినట్లయితే, అవసరమైనవాటిని కోల్పోవడం జరుగుతుంటుంది' అని పెద్దలవాక్కు. పిల్లల యొక్క వినియోగపు అలవాట్లు భయంగొలిపేవిధంగా ఉంటున్నాయి. కుటుంబసభ్యులు, సమాజం ఏవిధంగా ప్రవర్తించడం జరుగుతుందనే విషయాన్ని, పిల్లలు కూడ గమనిస్తూనేవుంటారు. ఆ యా విషయాలను చూస్తూనే పిల్లలు పెరుగుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన ఇంటి పరిస్థితులు, సామాజిక పరిస్థితులు, మానసికంగా అనారోగ్యకరమైన పిల్లల పెంపకంతో ముగుస్తుంటుంది. పెద్దలనే తలక్రిందులు చేస్తోన్న అతీతమైన వినియోగపు అలవాట్లు, పిల్లలను కూడ వదలడం లేదు.

దృశ్య శ్రవణ యంత్రములో ప్రసారమైన ఒక 'తల్లిదండ్రులు - పిల్లలు' అనే కార్యక్రమాన్ని చూసినప్పుడు, మనసంతా విపరీతమైన భయం వ్యాపించింది. కొడుకు మంకుపట్టు పట్టడముతో ఒక లక్ష రూపాయలకు సెల్‌ఫోన్‌ను కొనిచ్చిన తల్లి అనుభవాన్ని చూశాను. పాఠశాల చదువును ముగించని ఒక విద్యార్థి ద్విచక్ర వాహనం కావాలని మంకుపట్టు పట్టి కొనిపించుకున్నాడు. అతను లైసెన్స్ తీసుకునే వయస్సుకు కూడ ఎదగలేదు. తండ్రి యొక్క క్రెడిట్ కార్డుతో, తల్లి దండ్రుల సమ్మతం లేకుండానే ఖరీదైన బ్యూటీ వస్తువులను కొనుక్కుంది ఒక కూతురు.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల యొక్క అవసరాలకు ఖర్చు చేసిన కాలం మాయమైపోయి, పిల్లల యొక్క ఆశలకు అధికంగా ఖర్చు చేసి అవస్థలు పడుతుండటాన్ని పలుచోట్ల చూస్తూనేవున్నాము.

15 యేళ్ళ ప్రాయంలో మంకుపట్టు పట్టి, ఒక లక్ష రూపాయలకు సెల్‌ఫోన్‌ను కొనుక్కున్నకుమారుని పెంపకంలో ఏదో తప్పు జరిగింది. చిన్న వయస్సు నుంచే ఈ అలవాటు కొంచెం కొంచెంగా బలపడి వుంటుంది. పిల్లల పెంపకంలో పట్టించుకోవడాన్ని వదిలేసిన విపరీతమైన వినియోగపు అలవాటు, ఇప్పుడు ఏమంత తేలిగ్గా మార్చలేని స్థాయికి చేరుకుంది. చూసినవాటన్నింటినీ అడగాలనే అలవాటు పిల్లలకు ఉంటుంది. ప్రస్తుతం సదరు అలవాటు పెద్దలకూ అలవడటం వలన పిల్లలు కూడ ఆవిధంగానే పెరుగుతున్నారు. ఇది తల్లిదండ్రుల సమస్య మాత్రమే కాదు, సామాజిక సమస్యగా కూడ మారుతోంది.

మధ్యతరగతి కుటుంబం తల్లిదండ్రులకు ఒక లక్షరూపాయల సెల్‌ఫోనో, ఒక లక్ష రూపాయల ద్విచక్రవాహనమో సమస్య కాదు.



సాధారణమైన సెల్‌ఫోన్ కాకుండా ఖరీదైన సెల్‌ఫోన్‌ను కొనుక్కోవడమనేది వీడియోగేమ్‌లను ఆడుకోవడానికే. రోజంతా వీడియో గేమ్‌లను ఆడుకునేందుకు విడిగా ఖర్చు చేయవలసివుంటుంది. పరుగులు పెడుతూ ఆడుకోకుండా సెల్‌ఫోన్‌లో మునిగిపోతుండే చిన్నారికి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురై, అందుకోసం వైద్యఖర్చులు ప్రత్యేకం. వారిలో మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. దానిని కూడ కుటుంబమే ఎదుర్కోవలసివుంటుంది. ఈవిధంగా అనవసరమైన వస్తువుల వినియోగం, ఒక గొలుసుకట్టులాగ, పలువిధాలైన అనవసర ఖర్చులను పెంచుతూనేవుంటుంది.

ద్విచక్రవాహనం అయితే, పెట్రోల్ ఖర్చులకు విడిగా బడ్జెట్ మొదలవుతుంటుంది. ఇటువంటి ఖర్చులన్నీ వైద్యం, పొదుపు వంటి అత్యంతావశ్యమైన అవసరాలకు తలుపులను మూసివేస్తూ ఉంటాయి. చిన్నారి పెంపకంలో పట్టించుకుని సరిచేయవలసిన ఒక అలవాటు, తదనంతరకాలంలో కుటుంబం యొక్క సంతోషానందాలకే బేరమాడుతుంటుంది.

అందువల్లనే పిల్లల పెంపకంలో వాళ్ళు ఏ యే వస్తువులను కొనుక్కుంటున్నారు, వాటిని ఏవిధంగా ఉపయోగిస్తున్నారనే విషయమై అధిక శ్రద్ధాభక్తులతో గమనించవలసివుంటుంది.



The Culturepreneur

పిల్లలు అద్దంలాంటివారు. పెద్దలను, ఇంట్లోని పరిస్థితులను, సామాజిక పరిస్థితులను ఏమాత్రం తేడాలు లేకుండా అలాగే ప్రతిబింబిస్తుంటారు. పెరిగిన తదనంతరం పిల్లలపై నిందారోపణలు చేయడం వలన ఎటువంటి ఫలితం లేదు. పిల్లల పెంపకంలో మనం మాత్రమే కాకుండా బంధుమిత్రులకు ప్రధానమైన బాధ్యత ఉంది.

నెలకు 18,000 రూపాయల జీతాన్ని అందుకునే ఒక ఉద్యోగి, అత్యవసర ఖర్చు అని చెప్పి, రెండు లక్షల రూపాయలకు లోన్ తీసుకుని, తన చిన్నారి పుట్టినరోజును ఎంతో ఘనంగా జరిపాడు. ఆ వేడుకకు నన్నుకూడ ఆహ్వానించాడు. ఆడంబరముగా నిర్వహించిన పుట్టినరోజు వేడుకను గురించి ఆ చిన్నారికి ఏమీ అవగతమయ్యే అవకాశం లేదు. అయితే, ఒక సంవత్సరం జీతం మొత్తాన్ని అప్పుగా తీసుకుని ఒకేరోజులో గొప్పగా ఖర్చు చేస్తుండే ఒకతను, తన చిన్నారిని పెంచడంలో ఏవిధంగా ఉంటాడనే ప్రశ్నే నా మనస్సులో తలెత్తింది.

పిల్లలను అభివృద్ధిపరిచేందుకు ముందుగా పెద్దలు కూడ అభివృద్ధి చెందాలి. సరైన దిశలో పయనించేవారుగా తల్లిదండ్రులు ఉండాలి. అప్పుడే తరువాత తరాన్ని బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తులుగా పెంచేందుకు కుదురుతుంది. పిల్లల పెంపకంలో తల్లిదండ్రులకు మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు ఈనెల 'తేటతెలుపు భావనలు' పత్రిక ఉపయుక్తముగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తున్నాను.

మా యొక్క ప్రీతిపాత్రులైన వాడకందారులకు, ప్రక్కబలంగా ఉంటున్న ఆత్మీయులైన చేనేత కార్మికులకు, గౌరవనీయులైన విక్రయదారులకు, మాతో కలిసిపోయి విధులను నిర్వహిస్తోన్న కార్యాలయ సిబ్బందికి, సౌహార్ద్ర ప్రియులైన కార్మికులకు, 'తేటతెలుపు భావనలు' పాఠకులైన మీ అందరికీ హార్దిక దీపావళి పండుగ శుభాకాంక్షలు. మన మనస్సులలో నమ్మకం అనే దీపం నిత్యం వెలుగులను విరజిమ్మాలి. అందరి ఇళ్ళల్లో సంతోషనందాలు స్థిరపడాలి.

గురుకృప

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!

కె.ఆర్.నాగరాజన్

వ్యవస్థాపకులు – రామ్‌రాజ్ కాటన్



ఏమయ్యింది... చిన్నారి ఏడుస్తోంది!

తల్లిగర్భం నుంచి బయటికొచ్చిన పసికందు మొట్టమొదటి సారిగా ఈ ప్రపంచ పరిస్థితులను చూసి ఏడ్వడం మొదలు పెడుతుంది. ఆ మొదటి ఏడుపును 'మంచి లక్షణం'అని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అప్పటివరకు తల్లిగర్భంలో బొడ్డుతాడు ద్వారా తన కోసమైన పోషకాలను, శ్వాసను అందుకున్న పసికందు, బయటి ప్రపంచానికి చేరుకోగానే ప్రప్రథమంగా తనే శ్వాసించడం మొదలు పెడుతుంది. అప్పుడే తన ఊపిరితిత్తులు కార్యనిర్వహణను చేయడం మొదలుపెడుతుంటాయి. దాని యొక్క ఫలితమే ఏడుపు. పుట్టిన వెంటనే పసికందు గొంతును పెంచి ఏడ్చినప్పుడే, ఆ పసికందు ఆరోగ్యవంతంగా శ్వాసిస్తున్నదని అర్థం.

పసికందు ఎక్కువసేపు ఏడుస్తున్నప్పుడు, తను ఎందుకోసం ఏడుస్తోంది, ఏం చేస్తే ఏడుపును ఆపుతుందనే విషయం తెలియక ఆందోళన చెందుతుండే తల్లుల సంఖ్య అధికం. తన ఏడుపు ద్వారా పసికందు ఏమి చెప్పదలుచుకుంటుందనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అందులోనే ఉన్నది, చిన్నారుల పెంపకానికి సంబంధించిన రహస్యం. ఆకలి, అలసట, అసౌకర్యం, అనారోగ్య సమస్య, నొప్పి అంటూ పలువిధాలైన కారణాలకు పసికందు ఏడుస్తుంది. కొన్ని సమయాలలో కన్నతల్లి ఆప్యాయత కోసం ఏడుస్తుంటుంది. తనను పట్టించుకోవాలని తెలియజేసేందుకు ఏడుస్తుంటుంది. పసికందులకు మనలాగానే అనేక విధాలైన భావోద్వేగాలు ఉంటుంటాయి. ఆ విషయాలను వారు వ్యక్తీకరించేందుకు తమ దగ్గర మాటలు లేవు. కాబట్టి ఏడుపే వారి యొక్క భాష.

పలు సమయాలలో ఆ ఏడుపులు ఎటువంటి సమస్యలులేనివిగానే ఉంటుంటాయి. కాబట్టి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్నారి ఎక్కువగా ఏడుస్తుండటమనేది ఆకలి వలనే. పసికందు యొక్క ఆకలిని తల్లి యొక్క అంతరాత్మ తేలిగ్గా అవగతము చేసుకుంటుంటుంది.



ఏడుస్తోన్న చిన్నారిని ఎత్తుకుని పాలు త్రాగించినట్లయితే, కడుపు నిండగానే ఏడుపులను ఆపేసి నిద్రిస్తుంటుంది. కొంతమంది పసికందులు పాలు త్రాగిన తరువాత కూడ ఏడుస్తుంటారు. కారణము, వేగముగా పాలను త్రాగుతున్నప్పుడు, గాలిని కూడ కడుపులోకి పంపించి వుండవచ్చు. కడుపులోకి చేరిన గాలి, సమస్య మొదలుపెట్టడంతో, అందువలన పసికందు ఏడుస్తుంది. పసికందు పాలు త్రాగిన పిదప, మెల్లగా తనను ఎత్తుకుని భుజంపై పడుకోబెట్టుకుని, తన వీపుపై మెల్లగా తట్టినట్లయితే లోపలకు వెళ్ళిన గాలి త్రేన్పుగా బయటకు వచ్చేస్తుంది.

కొంతమంది చిన్నారులు తల్లిదండ్రుల దృష్టిని తమవైపుకు త్రిప్పుకునేందుకు ఏడుస్తుంటారు. చిన్నారిని విడిగా వదిలిపెట్టి, పని, వంట, బట్టలు ఉతకడం అంటూ వెళ్ళినట్లయితే, తనకు ఒంటరి తనం నచ్చకపోవడం వల్లనో, లేక భయంతోనే ఏడ్వటం జరుగుతుంది. నిద్ర నుంచి లేచినప్పుడు తన ప్రక్కనే ఎవ్వరూ లేకపోతే ఏడ్వడం జరుగుతుంది. కాబట్టి చిన్నారి మేలుకునివున్నప్పుడు, ఎవరైనా తనతో మాట్లాడుతూనే ఉండాలి.

కొంతమంది చిన్నారులకు నిద్రపోవాలనిపిస్తే ఏడ్వటం జరుగుతుంటుంది. అధికమైన శబ్దాలున్నచోట ఏడుస్తుంటారు. ఆకలి తీరినప్పటికీ, నోట్లో ఏదో ఒకటి పెట్టుకుని చీకాలని అనుకుంటుంటారు. ఇంటికి ఎవరైనా కొత్త వ్యక్తులు వచ్చినప్పుడు, కొత్త గొంతులను వినినప్పుడు, చిన్నారి భయంతో ఏడ్వటం మొదలుపెడుతుంటుంది. ఎవరైనా తనను ఎత్తుకుని త్రిప్పాలనే కోరికతో ఏడుస్తుంటారు. ఎవరైనా ఎత్తుకున్నప్పుడు అసౌకర్యంగా అనిపించినట్లయితే ఏడుస్తారు. పిల్లలను చక్కగా ఎత్తుకుని, ఆటలాడించడాన్ని తెలిసిన అనుభవజ్ఞులనే చిన్నారులను ఎత్తుకునేందుకు అనుమతించాలి.

చిన్నారికి తొడిగిన దుస్తులు బిగుతుగా ఉన్నట్లయితే ఏడుస్తారు. చిన్నారిని పడుకోబెట్టినచోట మృదువుగా లేకపోయినట్లయితే ఏడుస్తుంటుంది. శీతాకాలంలో గాలి వేగంగా వీస్తోన్నచోట ఉన్నట్లయితే ఏడుస్తుంటారు.

చీమలు, దోమలు, పురుగులు కుట్టినట్లయితే ఏడుస్తుంటారు. చిన్నారులు ఏడుపును ఆపకుండా ఏడుస్తూవున్నట్లయితే, దుస్తులు విప్పదీసి, ఏవైనా పురుగులు, చీమలు కుట్టినందువల్ల చర్మంపై ఎక్కడైనా ఎర్రటి మచ్చలు ఉన్నాయా? అనే విషయాన్ని గమనించాలి. శరీరంపై ఏవైనా చిన్న గడ్డలు, బొబ్బలు ఉన్నప్పటికీ చిన్నారులు ఏడుస్తుంటారు. మలద్వారం దగ్గర, జననాంగం దగ్గర గీచుకున్నట్లయితే ఏడుస్తుంటారు. స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు చెవుల్లోకి నీటిచుక్కలు పోయినట్లయితే ఏడుస్తారు. చిన్నారిని బయటకు తీసుకెళ్ళినప్పుడు, చెవులలో చల్లటిగాలి వెళ్ళినట్లయితే ఏడుస్తుంటుంది. ఎక్కడ తాకితే, ఏడుపును పెంచుతున్నారనే విషయాన్ని అనుసరించి ఆ యా సమస్యలను గుర్తించవచ్చు.

కొంతమంది చిన్నారులు ఏడుస్తూనే మూత్రవిసర్జన చేస్తుంటారు. మల మూత్ర విసర్జన సమయంలో కూడ ఈవిధంగా ఏడుస్తుంటారు. ఆ తరువాత ఏడుపును ఆపేస్తుంటారు. 'నేను తడి చేశాను. డయాపర్‌ను మార్చేయండి' అంటూ అవగతం చేసే ఏడుపు అది.

కడుపునొప్పి వలన కూడ చిన్నారి ఏడుస్తుంది. ముఖ్యంగా సీసాలో పాలు త్రాగుతుండే చిన్నారులకు కడుపునొప్పి అధికంగా వస్తుంటుంది. చక్కగా ఆడుతుండే పసికందుకు, పాలు త్రాగిన తరువాత పొట్ట ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తే, ఆ తరువాత తను సరిగ్గా పాలు త్రాగకపోయినట్లయితే, ఇదే ప్రధాన కారణమని తెలుసుకోవాలి. చిన్నారిని భుజంపై పడుకోబెట్టుకుని మెల్లగా వీపుపై తట్టుతూవుండవచ్చు.

పాలదంతాలు ఒక్కొక్కటి రావడం మొదలైనప్పుడు, పసికందు ఏడుస్తుంది. కొన్ని మందుల అనుషంగ ప్రభావం (సైడ్ ఎఫెక్ట్) వలన కడుపునొప్పి మొదలవుతుంటుంది. వాంతులు వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంటుంది. అందువల్లనే చిన్నారి ఏడుస్తుంటుంది.

జలుబు వలన చెపినొప్పి, ముక్కుదిబ్బడ ఎదురుపడటం వలన పసిబిడ్డ ఏడ్వటం జరుగుతుంటుంది. ఆ సమయంలో పసిబిడ్డ శ్వాస తీసుకునేందుకు ఇబ్బందులు పడుతుంటుంది. పాలు త్రాగేందుకు కుదరదు. పడుకోబెడితే ఏడుస్తుంటారు. ఎత్తుకుంటే ఆ ఏడుపు కాస్త తగ్గుతుంటుంది. ఇలాంటి సమయాల్లో వైద్యుని సంప్రదించాలి.

కొన్ని సమయాలలో ఏడుపే సమస్యలను అవగతం చేస్తుంటుంది. పసికందు అధిక జ్వరంతో ఏడుస్తున్నట్లయితే, ఏదో ఒక అంటువ్యాధి సోకినట్లుగా అర్థం. కొంతమంది పసికందులు మేలుకున్న సమయాలలో కూడ మెల్లగా ఏడుస్తూనేవుంటారు. ఆవిధంగా ఏడుస్తున్నట్లయితే ఏదో ఒక సమస్య ఉన్నట్లుగా అర్థం.

కొంతమంది చిన్నారులు వెక్కిళ్ళు పెడుతూ ఏడుస్తూనేవుంటారు. రాత్రి సమయాలలో ఈ ఏడుపు అధికంగా ఉంటుంటుంది. అప్పుడు కాసేపు శ్వాసతీసుకోవడానికి ఇబ్బందులు పడుతూ, మరలా సాధారణ స్థితికి చేరుకోవడం జరుగుతుంటుంది. ఆవిధంగా ఏడుస్తున్నప్పుడు పసికందు శరీరం నీలం రంగుకు మారినట్లయితే, తన అంతర్గత అవయవాలలో ఏమైనా సమస్య మొదలయ్యిందా అంటూ వైద్యుని సంప్రదించి, వైద్యపరీక్షను చేయించాలి.

కొంతమంది పసికందులు పెద్దస్వరంతో ఎక్కువసేపు ఏడుస్తూనే వుంటారు. ఈవిధంగా ఒక పసికందు మాటిమాటికీ ఏడుస్తున్నట్లయితే, ఆ పసికందుకు ఏమైనా నరాల సమస్య ఉండవచ్చు. మరికొంతమంది పసికందులు తగ్గుస్వరంతో ఎక్కువసేపు ఏడుస్తుంటారు. ఇందువెనుక థైరాయిడ్ సమస్య ఉండవచ్చు.

ఇటువంటి ప్రమాదాలను సూచించే ఏడుపులు కొనసాగుతూ ఉన్నట్లయితే, వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. ●





చిన్నారులు ఆటబొమ్మలు!



మూడేళ్ళ వయస్సు వరకు చిన్నారులకు ఆడుకోవడం తప్ప వేరేపనులు ఉండవు. వాళ్ళు ఉపయోగించేవి బొమ్మలే. ఆ వయస్సులోనే చిన్నారుల మెదడుకు సంబంధించిన అనుసంధానాలు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందుతుంటాయి. బొమ్మలతో ఆడుకోవడం వలన పిల్లల మెదడు మరింతగా బలపడుతుంటుంది. కాలగమనంలో వారు చదువులో, సమాజములో అభివృద్ధి చెందేందుకు తగిన విధముగా సాయపడుతుంటాయి.

''తను పెరుగుతుండే పరిస్థితుల ద్వారానే పిల్లలు నేర్చుకుంటుంటారు. వారి యొక్క ప్రతిభ, ఇటువంటి ఆటపాటల ద్వారానే బలపడుతుంటుంది. ఒక చిన్నారి ఎటువంటి ఆటలను ఆడుతోంది... మిగతా వారితో కలగలసిపోయి ఆడుతోందా లేక పోటీపడుతూ ఆడుతోందా, ఒంటరిగా ఆడుకునేందుకు ఆశపడుతోందా లేక బృందముతో కలగలసిపోయి ఆడుతోందా...ఇవన్నీ ఆ చిన్నారి యొక్క భవిష్యత్తును రూపుదిద్దుతుంటాయి. ఎటువంటి బొమ్మలపట్ల ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారనే విషయాన్ని అనుసరించే, ఆ చిన్నారుల యొక్క భవిష్యజీవితం తీర్మానించబడుతుంటుంది''అని ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్త అభిప్రాయం. పిల్లల చిన్ననాటి ఆటలు అనేవి, పెద్దలుగా ఎదిగేందుకు వారు తీసుకునే శిక్షణ వంటిదే.

ఒక చిన్నారి పెరుగుదలలో మొదటి మూడు సంవత్సరాలు అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రాయము. ఈ ప్రాయములో ఒక చిన్నారి తన చుట్టూ జరుగుతోన్న సంఘటనలను పరిశీలించి తెలుసుకోవడంలో ఆసక్తిని చూపించడం జరుగుతుంటుంది. వారికి ఇదే శిక్షణ. 'దీనిని తాకితే ఏమవుతుంది?', 'దీని రుచి ఎలాగ ఉంటుంది?', 'ఇది ఎలాగ ఉంటుంది?'అంటూ ఒక్కొక్కదానిని చేసి, చూస్తూ, నేర్చుకోవడం జరుగుతుంటుంది. ఇందుకు బొమ్మలే సాయపడుతుంటాయి.

పిల్లల పెంపకానికి సాయపడే వస్తువులుగా బొమ్మలనే ఐరోపా ప్రాంత తల్లిదండ్రులు భావిస్తున్నారు. ఈ ప్రాయంలో ఒక చిన్నారి, తన చుట్టూ జరుగుతోన్నవాటిని పరిశీలించి నేర్చుకునేందుకు ఆసక్తిని చూపుతుంటుంది. అయితే, మనదేశములోని తల్లిదండ్రులు పిల్లల దృష్టిని దిశ త్రిప్పేందుకు సాయపడే వస్తువులుగా బొమ్మలను చూస్తున్నారు. గరిటె, పళ్ళెం, గిన్నె అంటూ పాత్రలను అందిస్తూ చిన్నారులను తృప్తిపరిచేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు.

మధ్యతరగతి మరియు ఎగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు చెందినవారే అధిక ధరను చెల్లించి, బొమ్మలను కొని పిల్లలకు అందిస్తున్నారు. 'పిల్లలతో తగినంత సమయాన్ని గడపలేకపోతున్నామే?' అనే అపరాధ భావనే ఇందుకు ప్రధాన కారణము. అయినప్పటికీ, కేవలం బొమ్మలు మాత్రమే అద్భుతాలను చేయడం లేదు. చిన్నారులు ఆడుకుంటున్నప్పుడు, తల్లిదండ్రులు వారితో చక్కగా కలగలసిపోయి మనసారా మాట్లాడుతున్నప్పుడు మాత్రమే పిల్లలలో నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి మరింతగా పెరుగుతుంటుంది. తల్లిదండ్రుల సాన్నిహిత్యం వారిని ఆనందపరుస్తుంటుంది. తల్లిదండ్రుల ఆప్యాయతానురాగాలతో, భద్రతతో పెరుగుతుండే పిల్లలు, భవిష్యత్తుకాలంలో చక్కగా జీవిస్తున్నట్లుగా మానసిక శాస్త్రవేత్తలు రూఢీగా చెబుతున్నారు.





ఆట అనేది నేర్చుకునేందుకు మంచిమార్గం. తల్లిదండ్రుల ఆప్యాయతానురాగాలతో, మార్గనిర్దేశంతో పిల్లలు ఆడుకున్నట్లయితే, నేర్చుకోవడమనేది మరింతగా మెరుగుపడుతుంటుంది. తల్లిదండ్రులు తోడుగా ఉన్నట్లయితే, పిల్లలు వ్యక్తీకరిస్తుండే కొత్త కొత్త ప్రతిభలను చూస్తూ ప్రోత్సహిస్తుండేందుకు సాయపడినట్లవుతుంది. ఉదాహరణకు ఒకటిన్నర వయస్సులోనున్న ఒక చిన్నారి లెగో ముక్కలను పేర్చుతూ, కొత్త కొత్త ఆకృతులను రూపొందిస్తున్నప్పుడు, ''ఇలాగే దీనిని ఇల్లు లాగ పేర్చినట్లయితే, దానిచుట్టూ కారులను నిలుపవచ్చు''అని చెప్పినట్లయితే, ఆ చిన్నారి కొత్త ప్రయత్నంలో మునిగిపోవడం జరుగుతుంటుంది. ఒకే ఆటను మాటిమాటికీ ఆడుతున్నప్పుడు చిన్నారిలో ఎటువంటి మార్పులను చూడలేము. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహముతో ఒక కొత్త దశను చేరుకున్నప్పుడు, సదరు ఆట మరింతగా బలపడుతుంటుంది. వారిలో ఉత్సాహం మరింతగా పెరుగుతుంటుంది.

''ఈవిధంగా ముక్కలను ఒకదానిపై ఒకటి పేర్చుతున్నప్పుడు, అవి పలుమార్లు జారపడిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి చిన్నారి దానిని మరలా మరలా పేర్చిపెట్టేందుకు ప్రోత్సహిస్తుండాలి. ఈవిధంగా చేస్తున్నప్పుడు అపజయాలను సహించే మానసికబలం, సమస్యలను పరిష్కరించే ప్రతిభ, ఒక పనిపట్ల తను చూపించవలసిన అంకితభావాన్ని చిన్నారి అభివృద్ధి పరుచుకోవడం జరుగుతుంటుంది. ఖచ్చితంగా ఇది కంప్యూటర్ గేమ్స్‌లో లభించడం లేదు. ఒక చిన్నారి ఎలక్ట్రానిక్ గేమ్‌లో రీసెట్ బటన్‌ను తిరిగి తిరిగి నొక్కుతూ మొదటి నుంచి ఆడుకునేఅవకాశాన్ని అది అందిస్తుంటుంది. ఈవిధంగా పెరుగుతుండే పిల్లలు, మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తిని కోల్పోతుంటారు. సమస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు వెనక్కితగ్గుతుంటారు''అని వివరించాడు చిన్నారుల మానసికవైద్య నిపుణుడు పీటర్ స్టావినోహా.

ఆటల ద్వారా పిల్లలు, స్వీయక్రమశిక్షణ, ఆత్మగౌరవం, స్వతంత్రముగా కార్యనిర్వహణ చేయడం, కొత్త విషయాలను అవగతం చేసుకోవడం, విభిన్నంగా ఆలోచించడం, సమస్యలకు పరిష్కారాలను వెదకడం వంటి పలు విధాలైన ప్రతిభాపాటవాలను అభివృద్ధిపరుచుకుంటుంటారు. కాబట్టి, అందుకు తగినవిధంగా బొమ్మలను, ఆటవస్తువులను వారికి బహుమతులుగా అందించాలి. మగపిల్లలకు మొరటు ఆకృతులతో కూడిన పెద్ద పెద్ద బొమ్మలను, పెద్దగా శబ్దాలు వెలువడుతుండే గేమ్స్‌ను పరిచయం చేస్తుండే తల్లిదండ్రులు, ఆడపిల్లలకు చిన్న చిన్న బొమ్మలను, జంతువుల బొమ్మలను మాత్రమే అందిస్తుంటారు. ఈవిధంగా లింగభేదం చూడకుండా, ఈ సమాజాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేవిధంగా బాల్యప్రాయం నుంచే వారిని పెంచుతుండాలి.

పిల్లలకోసం ఆటవస్తువులను కొంటున్నప్పుడు, తల్లిదండ్రులు ఆలోచించాల్సిన విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. మనం కొనిస్తున్నబొమ్మ ద్వారా చిన్నారి ఏమి నేర్చుకుంటోంది? పిల్లలకు మనం నేర్పించాలనుకుంటున్న మంచి పద్ధతులు, వాటి ద్వారా నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుందా? మనం ఎంపిక చేసే బొమ్మ, చిన్నారి ఇతరులతో మాట్లాడే ధోరణిని అభివృద్ధి పరుస్తుందా? తోటి పిల్లలతో, పెద్దలతో చక్కగా కలగలసిపోతుండే ప్రతిభను పెంచేవిధముగా సాయపడుతుందా? సమాజంలో చక్కగా జీవించడాన్ని నేర్పిస్తుందా? లేకపోతే తనకంటూ విడి ప్రపంచంలో ఒంటరిజీవిగా ఉంచేస్తుందా? చిన్నారి కల్పనాశక్తిని, నూతన ప్రయత్నాలను అభివృద్ధిపరిచేవిధంగా సాయపడుతుందా?

చిన్నారిని ఒక బొమ్మ చురుకుదనంతో ఉండేవిధంగా చేస్తుందా? లేక మౌనంగా ఉండేవిధంగా చేస్తుందా? అనే విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు పరీక్షించాలి. ఈ బొమ్మతో చిన్నారి ఏవిధంగా ఆడుకుంటుందనే విషయాన్ని గురించి తల్లిదండ్రులు ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే, రకరకాలుగా ఆడించగలిగే బొమ్మలు ప్రారంభంలో సంతోషపరుచవచ్చు. అయితే, కాలగమనంలో దానిపట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంటుంది. ఆ బొమ్మ, చిన్నారికి ఏమీ కొత్తగా నేర్పించదు. పలు విషయాలను నేర్పించగల బొమ్మ, ఒక మంచి కాలక్షేపంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే, అదొక పరిపూర్ణమైన ఆటవస్తువుగా ఉంటుంది.

కేవలం సెల్‌ఫోన్‌లో, టేబ్లెట్‌లో కార్టూన్ చలనచిత్రాలను చూపిస్తూ, పిల్లలను పెంచడం సరైన పద్ధతి కాదు. ఆ మాయప్రపంచం, చిన్నారి ఆలోచనాశక్తిని అభివృద్ధి పరుచదు. వాళ్ళు చేతులతో తాకి చూసి, ఆసక్తితో నిర్మించి, కూలగొడుతూ ఆటలాడుతూ నేర్చుకోనిద్దాము!

ఈవిధంగా పిల్లల ఎదుగుదలలో బొమ్మలను కొంతమేరకు కీలకపాత్రను పోషిస్తుంటాయి. బొమ్మలతో ఆడుకోవడము వలన వారియొక్క శారీరక ఎదుగుదల వేగవంతమవుతుంటుంది. వారి సృజనాత్మకత, భాషానైపుణ్యం అభివృద్ధి చెందుతుంటాయి. అందరితో కలిసిపోయే లక్షణాన్ని అలవరుచుకుంటుంటారు. ●

త్రాగించుదాం తల్లిపాలు!

ఈ ప్రపంచంలో లభించేవాటిలో స్వచ్ఛమైన ఆహారం తల్లిపాలు మాత్రమే అని చెప్పవచ్చు. తల్లిపాలకు సరిసమమైనవిగా ఏ ఒక్క పాలు లేవు. ఆవిధంగా ఒకటి పరిశోధన ద్వారా కూడ మనుషులు రూపొందించలేకపోయారు. ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, పసికందు కోసం లభించే ఒకే ఒక సహజ ఆహారం తల్లిపాలు మాత్రమే! ఒక చిన్నారి అవసరానికి తగినవిధంగా పరిపూర్ణమైన ఆహారంగాలాగ ఇది ఉంటోంది. ఒక చిన్నారికి తల్లిపాలు ద్వారా లభించే పోషకాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. తల్లిపాలు మహాత్మ్యాన్ని తెలుసుకుందాం :

- ఒక తల్లి, బిడ్డ పుట్టగానే మొట్టమొదటగా ఇస్తుండే జున్ను పాలు ఆ బిడ్డకు అత్యంత ప్రధానం. ఇది కొలతలో కొంచెం తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ, ఆ పాలలో ఉంటుండే కొలెస్ట్రాల్, పసికందుకు అత్యుత్తమ రోగనిరోధక శక్తిని అందిస్తుంటుంది. ఇది పలువిధాలైన రోగాలను అడ్డుకునే శక్తిని కలిగివుంటుంది.
- పసికందుకు మొట్టమొదటగా అమ్మ అందించే తల్లిపాలు, ఆ పసికందు కడుపులో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను విసర్జించేవిధంగా చేస్తుంటాయి. నల్లగా ఉండే ఆ వ్యర్థాలు విసర్జించబడగానే, పసికందు సహజంగా ప్రవర్తిస్తుంటుంది.
- పసికందుకు తల్లిపాలను త్రాగించేందుకు ముందు, పంచదారనీళ్ళు, తేనె, ఆవుపాలు అంటూ వేరే ఎటువంటి ద్రవపదార్థాలను త్రాగించకూడదు.
- పసికందు పుట్టిన అరగంటలోపే పాలు త్రాగేందుకు చురుకుగాసిద్ధమైపోవడంజరుగుతుంటుంది. సదరు అరగంటలోపుతనకు తల్లిపాలను త్రాగించాలి. ఆరోజు నుంచి చిన్నారికి రెండేళ్ళ వయస్సు వరకు తల్లిపాలను త్రాగించవచ్చు. మొదటి ఆరునెలలకు తల్లిపాలను మాత్రమే ఆహారంగా అందిస్తుండాలి.
- కూర్చుని లేక పడుకుని, తల్లికీ - పసికందుకు సౌకర్యవంతంగా ఏవిధంగానైనా ఉంటూ పాలను ఇవ్వవచ్చు. మొదటినాలుగురోజులు పసికందుకు పాలు త్రాగడమనేది శ్రమగా ఉంటుంటుంది. ఆ తర్వాత నోటిని బాగా తెరిచి చీకడం మొదలుపెడుతుంది.
- చిన్నారికి ఎక్కువగా పాలను త్రాగిస్తూవున్నప్పుడే తల్లిపాలు స్రవించబడుతుంటాయి. పసికందు పాలను త్రాగుతున్నకొలదీ తల్లిపాలు అధికంగా స్రవించబడుతుంటాయి.
- పసికందు ఆకలితో చిన్నగా మూలగడం మొదలుపెట్టగానే తల్లి, పాలను ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. పసికందు తల, మెడభాగం, భుజాలు నేరుగా ఉండేవిధంగా చూసుకుంటూ పాలు ఇవ్వాలి.
- పసికందుకు ఒక తల్లి ఇస్తుండే తల్లిపాలు అన్ని సమయాలలో ఒకేవిధంగా ఉండటం లేదు. పసికందు పెరుగుతున్నప్పుడు, తనకు కావలసిన పోషకాలు మారుతుంటాయి. అయితే, అందుకు తగిన విధంగా తల్లిపాలు మారుతూ, చిన్నారికి కావలసిన పోషకాలను అందిస్తాయనేది అద్భుతం!
- ఒక పసికందుకు మొదటి ఆరునెలలకు తల్లిపాలే 100 శాతం పోషకాలను అందిస్తుంటాయి. 6 నెలల నుంచి ఒక సంవత్సరం వయస్సు వరకు 50 శాతం పోషకాలు, ఒక సంవత్సరం వయస్సుకు పైన 33 శాతం పోషకాలను తల్లిపాలు అందిస్తుంటాయి.
- ఒకరోజుకు 8 నుంచి 12 సార్లు పసికందుకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. పసికందు అవసరాన్నిబట్టి అది మారుతుంటుంది. పసికందు 15 నుంచి 20 నిముషాలపాటు పాలు త్రాగడం జరుగుతుంటుంది. అలా పాలు త్రాగుతున్నప్పుడు నిద్రపోయినట్లయితే, అలాగే వదిలేయవచ్చు. మరలా నిద్ర లేచినప్పుడు, ఆకలిగా అనిపిస్తే, పసికందు పాలు త్రాగుతుంది.
- రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు పసికందును ఆకలితో ఇబ్బంది పెట్టకూడదు. ఆకలితో పసికందే నిద్రలేచి ఏడుస్తుంది. లేకపోతే మూడు గంటల పిదప పసికందును నిద్రలేపి పాలు ఇవ్వవచ్చు. ఈవిధంగా రాత్రిపూట పాలు ఇవ్వడం వలన, తల్లిపాలు చక్కగా స్రవించబడుతుంటాయి. పసికందు చక్కగా నిద్రించడం వలన, తల్లి విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు కుదురుతుంది.





- ఒకప్రక్క వక్షోజము నుంచి పూర్తిగా పాలు ఇవ్వాలి. అవి చిన్నారికి చాలలేదని అనిపిస్తే, ఇంకో వక్షోజం నుంచి పాలివ్వాలి.
- కవలపిల్లలు పుట్టినట్లయితే, ఇద్దరు పసికందులకు ఒకే సమయంలో పాలివ్వడమనేది తల్లికి శ్రమగా అనిపించినప్పటికీ, అదే మంచిది. ఆవిధంగా పాలు ఇస్తేనే తల్లికి తగినంత విశ్రాంతి లభిస్తుంటుంది.
- ఎప్పుడైనా రొమ్ములో పాలు గడ్డకట్టినట్లయితే, రొమ్ము లపై మసాజ్ చేసి, కరిగిన ఆ పాలను పిండేసి, ఆ తరువాత స్రవించిన పాలను పసికందుకు ఇవ్వవచ్చు. తత్ఫలితంగా ఎటువంటి సమస్య ఉండదు.
- తల్లిపాలను త్రాగుతున్న చిన్నారికి, ఎండాకాలములో మంచి నీళ్ళు ఇవ్వనవసరం లేదు. చిన్నారి యొక్క నాలుక పొడిగా వుండటాన్ని గ్రహించిన తల్లి శరీరం అధికమైన నీటిశాతముతో పాలను స్రవిస్తుంటుంది. కాబట్టి పసికందు శరీరానికి తగినంత నీటిశాతాన్ని తల్లిపాలే అందిస్తుంటాయి.
- ముందస్తు ప్రసవంలో బరువు తక్కువగా పుట్టిన పసికందు, గర్భసంచిలో తగినంత పెరుగుదల పొందని పసికందులకు తల్లిపాలే తగినంత శక్తిని ఇచ్చి ఆరోగ్యవంతముగా పెరిగే విధంగా చేస్తుంటుంది.
- తల్లిపాలు త్రాగుతుండే శిశువు తెలివిగా ఉంటుంది. శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి అవసరమయ్యే అమైనో ఆమ్లం తల్లిపాలలో ఉంటుంది. మెదడు మరియు శరీరం పెరుగుదలకు అవసరమయ్యే కార్నిడైన్ తల్లిపాలలో అధికముగా ఉంటుంటుంది. ఆవిధముగా పసికందులు తమకు కావలసిన శక్తిని పొందుతుంటారు.
- పాలలో కేల్షియం అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, అది మన శరీరములో కలసిపోయేందుకు అదనంగా కొన్ని ధాతువులు అవసరమవుతుంటాయి. తల్లిపాలలో ధాతువులు సరైనవిధంగా ఉండటం వలన, కేల్షియంను శరీరం తేలిగ్గా స్వీకరిస్తుంటుంది. తల్లిపాలలో ఉండే లాక్టోజ్, కేల్షియం మరియు మెగ్నీషియం ధాతువులను శరీరము చాలా తేలిగ్గా స్వీకరించేందుకు సాయపడుతుంటుంది.
- విరేచనాలు, పోషకాలలోపం, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, అలెర్జీ వంటి పలు అనారోగ్య సమస్యలు చిన్నారుల దరిచేరకుండా అడ్డుకునే శక్తి తల్లిపాలకు ఉంది. రోగక్రిములను చంపివేసే లైసోజోమ్ తల్లిపాలలో అధికంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా తల్లిపాలలోని లాక్టోఫెర్రిన్ అనే ప్రోటీన్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంటుంది. ఈ ప్రోటీన్ ప్రేగుల నుండి ఇనుము సరిగ్గా శోషించుకునేలా చేసి రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. తల్లి జున్నుపాలలో ఇది అధికముగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ విషయంలో శ్రద్ధగా ఉండాలి.
- మన ప్రేగులలో కోట్ల లెక్కన సూక్ష్మక్రిములు ఉన్నాయి. మంచిని అందించే ఈ సూక్ష్మక్రిములు, శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని అందించడంతోపాటు జీర్ణక్రియకు కూడ సాయపడుతుంటాయి. ఈ సూక్ష్మక్రిములను ఒక చిన్నారి ప్రేగులలో తల్లిపాలే సృష్టిస్తుంటుంది. తత్ఫలితంగా పసికందుల జీర్ణక్రియ చక్కగా ఉంటుంది.
- పసికందు ఆకలితో ఏడుస్తున్నప్పుడు, పరిశుభ్రమైన వస్త్రముతో రొమ్ముభాగాలను తుడుచుకుని పాలను ఇవ్వవచ్చు. పసికందు ఆకలి తీరిన తరువాత, అదేవిధంగా పరిశుభ్రమైన వస్త్రంతో తుడుచుకోవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు.



పిల్లలను పెంచుతుండేది ఎవరు?

ఒక చిన్నారిని, తన తల్లిదండ్రులే పెంచుతుంటారని మనం భావిస్తుంటాము. అయితే ఒక ఆఫ్రికన్ సామెత, 'ఒక చిన్నారిని పెంచేందుకు ఒక ఊరే అవసరమవుతుంది'అని చెబుతోంది.

ఒక చిన్నారికి, తన తల్లిదండ్రులు మార్గనిర్దేశకులు మాత్రమే! ఒక చిన్నారి ఏవిధంగా ఉండాలనే విషయాన్ని తమ ఇంటి పరిస్థితుల ద్వారా సదరు చిన్నారి అవగతం చేసుకుంటుంది. అయితే ఇంటి గడప దాటి, చుట్టుప్రక్కలనున్నవారు, బంధువులు, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు, పిల్లలు, ప్రతిరోజూ కొత్తగా కలుసుకుంటుంటేవారు అంటూ అందరినీ చూస్తూ, ఏదో ఒక విషయాన్ని చిన్నారి నేర్చుకుంటుంటుంది. కాబట్టి, ఈ పరిస్థితులు చక్కగావుండే విధంగా ఏర్పాటు చేయడమే తల్లిదండ్రుల యొక్క ప్రధాన బాధ్యత!

చిన్నవయస్సులోనే ఘోరమైన నేరాలను చేసిన కొంతమంది చిన్నారులు, బాలనేరస్థుల సంస్కరణ పాఠశాలలో ఉన్నారు. వారిని సన్మార్గంవైపుకు మళ్ళించి, మరలా సమాజంతో కలగలసిపోయేందుకు తగిన పథకాలు అక్కడ చాలా ఉన్నాయి. అందులో భాగంగా, ఒకరోజు వాళ్ళందరినీ వన్యప్రాంతానికి విహారయాత్రకు పిలుచుకెళ్ళారు. అక్కడకు ఒక అనాథాశ్రమం నుంచి పిల్లలను కూడ పిలుచుకుని వచ్చారు. సంస్కరణ పాఠశాల నుంచి వెళ్ళిన ఒక్కొక్క బాలనేరస్థుడు, ఒక అనాథ శిశువును ఆ రోజంతా తనతో పాటు వన్యప్రాంతంలో త్రిప్పుతూ ప్రకృతి అందాలను వివరించాలనేది నియమం.

బాలనేరస్థులలో మురళీకృష్ణ ఒకడు. 16 యేళ్ళ వయస్సులోనే రెండు నేరాలను చేసినందువలన నేరస్థుల సంస్కరణ పాఠశాలలో బంధించబడ్డాడు. ఆ పాఠశాల ఉద్యోగులే అతనితో మాట్లాడేందుకు భయపడుతుంటారు. అంతటి కోపిష్ఠి.

యాత్రాసమయంలో రోజంతా, నేర్చుకునేందుకు ఇబ్బందిపడుతోన్న ఎనిమిదేళ్ళ బాలుడిని మురళీకృష్ణ చూసుకున్నాడు. ఎత్తైన కొండమార్గంలో ఆ బాలుడిని వీపుపై ఎక్కించుకుని త్రిప్పుతూ, భోజనసమయంలో ఆ బాలుడికి ఆహారాన్ని తినిపించి, రోజంతా తన తమ్ముడిలాగ, అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతో ఆ బాలుడిని చూసుకున్నాడు మురళీకృష్ణ. ఆ బాలుడు కూడ ''అన్నయ్యా... అన్నయ్యా...''అని పిలుస్తూ మురళీకృష్ణ చేతులను పట్టుకుని వన్యప్రాంతంలో తిరిగాడు. సాయంత్రం యాత్ర ముగిసి తిరిగి వెళ్ళే సమయంలో, ఆ బాలుడు మురళీకృష్ణ దగ్గరకు వచ్చి, వాటేసుకుని, మురళీకృష్ణ బుగ్గలపై ముద్దుపెట్టి, ''నువ్వు చాలా మంచి అన్నయ్యవు''అని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

ఆ బాలుడు వెళ్ళిపోయిన తరువాత, మురళీకృష్ణ ఒంటరిగా కూర్చుని కన్నీటిపర్యంతమైపోయాడు. యాత్రకు పిలుచుకొచ్చిన అధికారి, మురళీకృష్ణ ఏడుస్తుండటాన్ని చూసి, సందిగ్ధతతో దగ్గరకెళ్ళి విషయమేమిటని అడిగాడు. ''ఇంతటి ప్రేమాభిమానాలను ఎవరైనా నాపట్ల చూపించివున్నట్లయితే, నేను ఎటువంటి నేరాలను చేసేవాడిని కాదు''అని జవాబిచ్చాడు మురళీకృష్ణ. సదరు అధికారి ఆ చుట్టుప్రక్కల చూసినప్పుడు, పలువురు బాలనేరస్థులు అదేవిధంగా ఏడుస్తుండటం కనిపించింది. 'పిల్లలకు ప్రేమాభిమానాలను పంచడంలో ఎటువంటి లోపం ఉండకూడదు'అనే విషయాన్ని సదరు అధికారి అవగతం చేసుకున్నాడు.



ఇంతటి ప్రేమాభిమానాలు లభిస్తాయా?

పిల్లాడే దేవుడు!

ఇంట్లో పూజాకార్యక్రమం ఆలస్యంగా జరుగుతోంది. పరమాన్నం, వడలు, పాయసం అంటూ ఫలహారాలను చేసి, అంగడి నుంచి రకరకాలైన తీపి పదార్థాలను తీసుకుని వచ్చి దేవుడిని సమర్పించేందుకు పెట్టారు. అమ్మ వంటచేసి ముగించడం, నాన్న పూజ ఏర్పాట్లు చేసి ముగించినప్పుడు, భోజనసమయం దాటిపోయింది.

వారి యొక్క పదేళ్ళ పిల్లాడికి ఆకలి వేసింది. పూజగదిలో దేవుడి పటానికి ముందు అరటిఆకులో పెట్టిన తీపిపదార్థాలను చూడగానే, ''ఆకలేస్తుంది అమ్మా'' అంటూ ఆ పదార్థాలను తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాడు. తండ్రి, తన కుమారుడిని అడ్డుకుని, ''ఈరోజు పండుగరోజు అని నీకు తెలుసుకదా మిథున్. దేవుడికి పెట్టిన పదార్థాలను మనం తినకూడదు. పూజ ముగిసిన తరువాత, ప్రసాదాన్ని తిందాము. అప్పటిదాకా ఆగు''అంటూ గదమాయించాడు.

ఆ బాలుడు నీరసంతో పూజగది నుంచి బయటకు వెళ్ళాలని చూశాడు. ''మిథున్, ఇలా రా! వచ్చి స్వామికి దణ్ణం పెట్టు. అందరూ బాగుండాలని ప్రార్థించు''అని పిలిచాడు ఆ తండ్రి. ఆ బాలుడు తిరిగి వచ్చి, అమ్మానాన్నలను ప్రక్కప్రక్కనే నిలబడమని చెప్పి, వారి పాదాలకు సాష్టాంగ నమస్కారం చేశాడు. ''దేవుడికి దణ్ణం పెట్టమని చెబితే, నువ్వేం చేస్తున్నావ్?''అంటూ దిగ్భ్రాంతితో అడిగింది ఆ తల్లి.

''అమ్మానాన్నలు దైవస్వరూపులని మా టీచర్ చెప్పింది. అందుకే ముందుగా మీకు నమస్కరించి, ఆ తరువాత దేవుడికి మొక్కుతాను''అని జవాబిచ్చాడు మిథున్.

తన కుమారుని ప్రవర్తనకు ఆశ్చర్యచకితురాలైపోయిన ఆ తల్లి గభాల్న ఒక లడ్డును తీసుకుని, ముక్కలుగా చేసి, ''ఆకలి అని అంటున్నావు కదా? తిను''అంటూ మిథున్ నోట్లో లడ్డుని పెట్టింది. ''ఈ ప్రసాదాన్ని ఆ దేవుడే తినాలి కదా?''అని ప్రశ్నించిన మిథున్‌తో ఆ తల్లి, ''పిల్లలూ దేవుడూ ఒక్కటే అని మన పెద్దలు చెప్పారు. నువ్వు తినినట్లయితే, అది ఆ దేవునికి అందించిన ప్రసాదం వంటిది''అనివివరించింది ఆ తల్లి. తండ్రీ అంగీకరించాడు.



అవసరం, ఆశ!

ఇద్దరు స్నేహితురాళ్ళు షాపింగ్‌కు వెళ్ళారు.

వారిలో ఒకావిడ తన ఏడేళ్ళ కూతురుతోపాటు వచ్చింది. ''పాప, చూసినవాటన్నింటినీ అడుగుతుంది. ఎలా సంభాలిస్తావు?''అని స్నేహితురాలు ప్రశ్నించింది. ''నేను, తనకు అవసరానికీ, ఆశకు మధ్యనున్న తేడాను అవగతం చేశాను. తనే, తనకు కావలసినవాటిని కొనుక్కునేందుకు డబ్బులను కూడ ఇచ్చేశాను''అని జవాబు ఇచ్చింది ఆ పాప తల్లి.



లోపలకు వెళ్ళగానే ఆ స్నేహితురాలికి అవగతమయ్యింది. ఒక అందమైన పెన్సిల్ బాక్సును ఆ చిన్నారి తీసుకుంది. ''ఇది నాకు కావాలి''అని తల్లిని అడిగింది.

''నీ దగ్గర ఇప్పటికే మూడు పెన్సిల్ బాక్సులు ఉన్నాయి కదా... ఇది నీకు అవసరమా? లేకపోతే కావాలని ఆశపడుతున్నావా?''అని అడిగింది ఆ తల్లి. ఆ చిన్నారి కాసేపు ఆలోచించి, ''నాకు అవసరమే''అని చెప్పింది. ''అయితే నీ దగ్గరున్న డబ్బులతో కొనుక్కో''అంటూ తల్లి చెప్పగానే, ఆ చిన్నారి, ''నాకు ఈ బాక్సు వద్దు''అని ఆ బాక్సును అరలో పెట్టింది.

''డబ్బు విలువను, ఏది అవసరమనే విషయాలను ఈవిధంగానే అవగతం చేస్తుంటాను''అంటూ తన స్నేహితురాలికి చెప్పింది ఆ తల్లి.

చిట్టిపొట్టి చిన్నోరుల పెరుగుదలను అవగతం చేసుకోండి!



''నీకు ఎంత వయస్సు వచ్చినప్పటికీ, నాకు నువ్వెప్పుడూ పిల్లాడివే''అని చెప్పే ఎంతోమంది తల్లిదండ్రులను మనం చూస్తూనేవుంటాము. పిల్లలు వేగాతివేగంగా పెరుగుతుంటారు. తల్లి దండ్రులే ఆ వేగంతో పెరగడం లేదు. పిల్లలు మన మార్గంలో వచ్చిన వారే. కానీ, వారు మనం చెప్పినవిధంగా జీవించేందుకు వచ్చినవారు కాదు. వాళ్ళు ఇంకొకయుగంలో జీవిస్తున్నారు. మనయొక్క ఆశలను, మన కాలానికిచెందిన నిబంధనలను వారి తలలపైరుద్దకూడదు. వారి యొక్క తరానికి చెందిన పద్ధతులతోనే వారు పెరుగుతుంటారు.

''వాడి ఆశలను చూసి చూసి నెరవేర్చాను. వాడికోసం ఎన్నెన్నో త్యాగాలను చేశాను. అందరినీ ఎదిరించి, వాడు అడిగిన వాటన్నింటినీ కొనిచ్చాను. కానీ, వాడు ఇప్పుడు నాతో ఏమాత్రం మాట్లాడటం లేదు''అనేవిధంగా గొణుగుతుండే తల్లిదండ్రుల సంఖ్య అధికం.

పిల్లలు తల్లిదండ్రులతో కలసిపోవడము లేదనే తల్లిదండ్రుల ఆతృత ఇటీవలికాలంలో అధికమయ్యింది. ''మేము, మా పిల్లల విషయములో ఎటువంటి ఎదురుచూపులతో ఉండకూడదా?''అనే ప్రశ్న పలువురితల్లిదండ్రుల మనస్సులలో ఉంది. ''స్నేహితులతో మాట్లాడేందుకు వాళ్ళకు తగినంత సమయం ఉంది. మాతో ఏమాత్రము మాట్లాడటం లేదు. ఏమైనా అడిగినప్పటికీ ఎటువంటి సమాధానం ఇవ్వడం లేదు. వాళ్ళ మంచి కోసమే దేనినైనా చేసినప్పటికీ చెవికెక్కించుకోవడం లేదు. మాకోసం సమయాన్ని కేటాయించడం లేదు. వాళ్ళకు మేము అవసరమా, కాదా, అనే విషయం అర్థం కావడం లేదు. వాళ్ళు ఏం చేస్తున్నారనే విషయాన్నీ చెప్పడం లేదు''అంటూ పలువురి గొణుగుడులు.



ఇటువంటి సమస్యలు ఎదురుపడకుండా ఉండేందుకు బాల్యప్రాయం నుంచి యౌవనప్రాయం వరకు వారిని శ్రద్ధాభక్తులతో చూసుకోవాలి. అందుకు కొన్ని మార్గాలు :

- ఏమీ తెలియని బాల్యప్రాయంలో తల్లిదండ్రులు చెబుతుండే పలు విషయాలు, వారి మనస్సులలో ఆనతులుగా నమోదు అవుతుంటాయి. మంచి విషయాలనే అప్పుడు వారితో మాట్లాడండి. అటు ఇటుగా మాట్లాడవద్దు. వాళ్ళకు అర్థం కాదు. అందుకే సూటిగా మాట్లాడండి. వాళ్ళకు అర్థమయ్యిందనే విషయాన్ని రూఢీ పరుచుకోండి.
- అమ్ములూ, బేబీ, బుజ్జీ, బుల్లీ వంటి ముద్దుపేరులలో పిల్లలను పిలువవచ్చు. తప్పు లేదు. కానీ, పెరిగిన పిల్లలను ఆవిధంగా పిలువకూడదు. 'మనం ఏమాత్రం పెరుగకూడదు. అప్పుడే అమ్మా నాన్నలు గారాబం మనపట్ల తగ్గకుండా ఉంటుంది'అనే నిర్ణయానికి పిల్లలను తీసుకెళ్ళవద్దు. ఇటువంటి పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా ఏర్పడుతుండే పరిపక్వతను దిగ్భ్రాంతితో ఎదుర్కొంటూ ఉంటుంటుంటారు.
- ఆడపిల్లను మగపిల్లాడిని పిలిచినట్లుగా 'రేయ్... ఏంట్రా...'' అంటూ బుజ్జగించవద్దు. 'మగపిల్లాడు

పుట్టాలని వీరు ఎదురుచూస్తే, నేను తప్పుగా పుట్టానా?!'అనే భావనలో ఆ బాలిక మునిగిపోతుంటుంది. అది తనకొక మానసిక ఒత్తిడి.

- పెద్దలముందు చిన్నారులు తమకు తెలిసిన విషయాలను గురించి మాట్లాడటాన్ని మొదలుపెడుతున్నప్పుడు బుద్ధికుశలతతో ప్రవర్తించాలి. ''నీ వయస్సుకు తగినవిధంగా మాట్లాడు. సొల్లుకబుర్లు మాట్లాడకు''అంటూ గదమాయించకూడదు. పిల్లలు ఏదైనా తప్పుగా చెప్పినప్పటికీ, ప్రశాంతంగా ఆ తప్పును గురించి వివరించి, సరిదిద్దేప్రయత్నంచేయాలి. లేకపోతేవారియొక్క ఆత్మవిశ్వాసంధ్వంసమై పోతుంటుంది. వారి మనస్సులలో తల్లిదండ్రులపట్ల ద్వేషభావం ఏర్పడుతుంటుంది.

- పిల్లలకు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు వారిపై విపరీతమైన ప్రేమాభిమానాలను కురిపించడం, మిగతారోజులలో ఎప్పటిలాగానే మామూలుగా ఉండటమనేది పిల్లలను సందిగ్ధతకు గురిచేస్తుంటుంది. వారితో అన్ని సమయాలలో ఒకేవిధంగా ప్రవర్తిస్తుండాలి.

- ''చూడ్రా, నాన్న ఇంటినీ, నన్ను ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదు. నాకంతా నువ్వేరా. నువ్వు అయినా నన్ను బాగా చూసుకుంటావా?''అనేవిధముగా అమ్మ చెప్పడం పిల్లలను సందిగ్ధతకు గురిచేస్తుంటుంది. తండ్రి పట్ల విరక్తి భావన మొదలవుతుంటుంది. బాల్యప్రాయంలోని తీయనైన అనుభవాలను వదిలేసి, త్వరలోనే వారు మానసికంగా పెద్దవారుగా మారిపోతుంటారు. తత్ఫలితముగా కాలగమనంలో వారికి తల్లిదండ్రుల పట్ల సద్భావన ఉండదు. వారిని తలుచుకుంటేనే ఆవేశంతో ఊగిపోతుండటం జరుగుతుంటుంది.

- బంధువులు మరియు స్నేహితులను గురించి నిరాశావహమైన విషయాలనే ఎప్పుడూ చెబుతూవుండవద్దు. 'వాడు ఈర్ష్యాపరుడు', 'వీళ్ళందరూ డబ్బుల కోసమే మన వెనుక పడుతున్నారు', 'వాడు అప్పు అడిగితే ఇవ్వొద్దు', 'వాడు చాడీలనే చెబుతుంటాడు' అని చెబుతూవుంటే, ఏ ఒక్కరితో మనస్సు విప్పి మాట్లాడే లక్షణం వారిలో ఏర్పడదు. కాలగమనంలో తల్లిదండ్రుల గురించి కూడ ఈవిధంగానే భావించడం జరుగుతుంటుంది. అది వారియొక్క తప్పు కాదు. మీరే వాళ్ళకు ఆవిధంగా మార్గనిర్దేశం చేయడం జరిగింది.

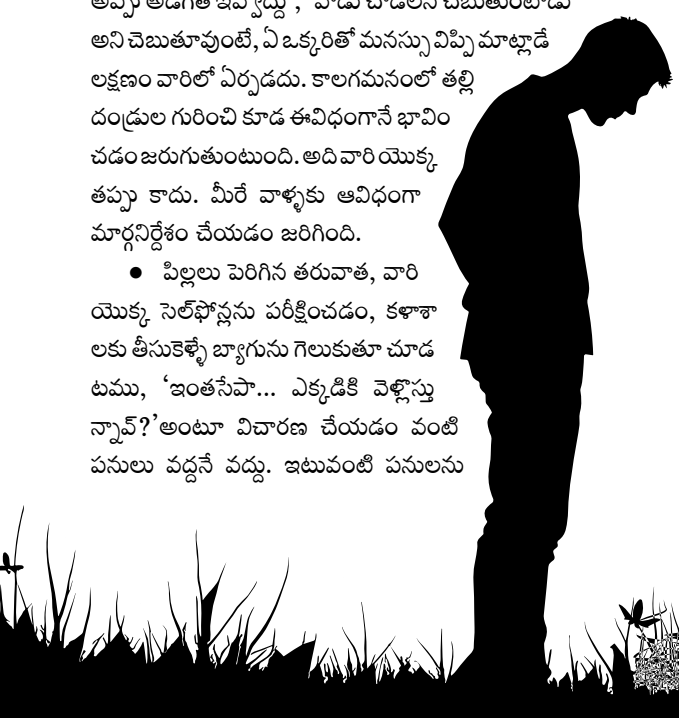
- పిల్లలు పెరిగిన తరువాత, వారియొక్క సెల్‌ఫోన్లను పరీక్షించడం, కళాశాలకు తీసుకెళ్ళే బ్యాగును గెలుకుతూ చూడటము, 'ఇంతసేపా... ఎక్కడికి వెళ్లొస్తున్నావ్?'అంటూ విచారణ చేయడం వంటి పనులు వద్దనే వద్దు. ఇటువంటి పనులను 'వీళ్ళిందుకు పోలీసులులాగ మనలను శోధన చేస్తున్నారు?'అనే భావన వారి మనస్సులలో తలెత్తేవిధంగా చేస్తుంటాయి. వాళ్ళే అన్ని విషయాలను మనస్సు విప్పి మాట్లాడేస్థాయికి స్నేహపూర్వకమైన పరిస్థితులను కల్పించాలి.

- పిల్లలు చేసే తప్పులను, వారి యొక్క అలవాట్లను గురించి తీవ్రమైన పదజాలంతో విమర్శించడం, ఎలాంటి ఫలితాన్ని అందించదు. సదరు విమర్శలు, వారిని ఇంకా మీనుంచి మానసికంగా బహుదూరానికి వెళ్ళేవిధంగా చేస్తుంటాయి. వారి ప్రవర్తన ఏవిధంగా ఉంటే బాగుంటుందనే విషయాన్ని వివరించి చెప్పండి. వారి యొక్క మంచి పద్ధతులను ప్రశంసించండి. వారంతటకు వారే మంచి పద్ధతులను పాటించడం మొదలుపెడుతుంటారు. వారిపట్ల మీకున్న శ్రద్ధాభక్తులను గురించి అవగతం చేసుకుంటుంటారు.

- ఒక సెలవురోజులో కుటుంబంతోపాటు ఎక్కడికో వెళ్ళాలని పథక రచన చేస్తున్నారు. అయితే పిల్లలు తమ స్నేహితులతో కలిసి వేరేచోటుకు వెళ్ళాలనుకుంటున్నారు. అది వారికి ముఖ్యమైనదిగా అనిపించవచ్చు. ''మాకంటే నీకు, నీ స్నేహితులే ముఖ్యమా?''అనే విధంగా ప్రశ్నించి, మిమ్మల్ని, తమ స్నేహితులను ఒకే తూనికలో నిలబెట్టవద్దు. పట్టువిడుపులతో ఉండండి. 'మన అమ్మానాన్నలతో తగినంత సమయాన్ని గడపడం లేదా?'అనే అపరాధభావన వారి మనస్సులలో తలెత్తడంతో మీ యొక్క మార్గానికి చేరుకుంటుంటారు.

- వారే సలహాలను అడిగినప్పుడు మనసారా చెప్పండి. కానీ, ప్రతిరోజూ పిలుస్తూ ప్రక్కనే కూర్చోబెట్టుకుని సలహాల వర్షాన్ని కురిపించవద్దు. ఆ విషయం వారికి విసుగ్గా అనిపిస్తుంటుంది. వారియొక్క బాగోగుల కోసమే చెబుతున్నప్పటికీ, ఆ వయస్సులో వారికి తాము అడగని సలహాలు నచ్చవు. తాము అడగకుండా సలహాలు ఇస్తుండేవారంటే అస్సలు నచ్చదు. మెల్లగా అటువంటి వ్యక్తుల నుంచి దూరంగా జరుగుతుంటారు.

- పిల్లలు కొన్ని సమయాలలో అడుగుతుండే విషయాలకు 'కుదరదు'అని చెప్పాలని అనిపిస్తుంటుంది. అయితే, వారు బాధపడకూడదనే ఉద్దేశ్యంతో మీ సమ్మతిని తెలియజేస్తుంటారు. ఆ తదనంతరం 'మనకు ఏమాత్రం ఇష్టంగాని విషయాలను వీడు చేస్తున్నాడే?' అనే ఆలోచనలో మునిగిపోతుంటారు. ఇదే అభిప్రాయభేదాలకు కారణమవుతుంటుంది. మీరు కుదరదని భావించే విషయాన్ని 'కుదరదు' అని చెప్పడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. అందుకు తగిన కారణాన్ని స్పష్టంగా వివరించండి. వారు అర్థం చేసుకుంటారు. తత్ఫలితముగా వారి మనస్సులలో ఎటువంటి విరక్తి భావనలు తలెత్తవు. ●





ప్రథమస్థానం ఎవరికి?

పాఠశాలలో పరుగుపందెం నిర్వహించబడింది. 50 మంది విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు. ఒకప్రక్కన నిలబడిన తల్లిదండ్రులు చప్పట్లు కొడుతూ, వారిని ఉత్సాహపరిచారు. క్రీడామైదానంలో ఒక రౌండ్ పరుగులు పెట్టి, ఎవరైతే విజయ కేతనాన్ని తాకుతారో, వారే విజేత. మొదటి మూడు స్థానాలను పొందినవారికి బహుమతులు ఉన్నాయి.

తరగతిలోనే పొడవుగా, తరచుగా క్రీడామైదానానికి చేరుకుని పరుగులు పెడుతుండే విద్యార్థినులుగా ముగ్గురు పరుగులు పెడుతూ విజయకేతనాన్ని తాకారు. వారికే బహుమతులు అందించబడ్డాయి. మిగతా విద్యార్థినులు ఏమరుపాటుతో వెనక్కిమళ్ళారు.

కథా సమయం

మాటలలోనే వ్యత్యాసం!

ఒక రాజు వేటాడేందుకు అడవిలోకి చేరుకున్నాడు. వేటాడే ఉత్సాహంతో ఆ రాజు, గుఱ్ఱాన్ని వేగముగా పరుగులు పెట్టించడముతో, తనతోపాటు వచ్చిన పరివారం నుంచి విడిపోయి, చాలా దూరానికి ఒంటరిగా వచ్చేశాడు. సైన్యాధ్యక్షుడు, మంత్రి, సైనికవీరులు అంటూ అందరూ అన్ని దిశలలో రాజుగారి కోసం వెదకసాగారు.

ఇంకొకవైపు రాజు, ఆకలితో, విపరీతమైన దాహముతో అలమటించసాగాడు. అడవిలో ఒక గుడిసెను చూసిన రాజు, 'అక్కడున్నవాళ్ళ దగ్గర మంచినీళ్ళను, ఆహారాన్ని అడుగుదాం. ఈ రాజుకు ఖచ్చితంగా సపర్యలు చేస్తారు' అనే నమ్మకంతో గుడిసె దగ్గరకు వెళ్ళాడు. రాజు గుఱ్ఱం పైనుంచి దిగగానే, ప్రవేశద్వారం దగ్గరున్న ఒక చిలుక ఆయనను చూసింది.

వెంటనే ఆ చిలుక పెద్దగా అరవడం మొదలుపెట్టింది. ''అందరూ పరుగెత్తుకుంటూ రండి... ఇతడిని పట్టుకుని చంపేయండి. ఇతని దగ్గర ఒక మంచి గుఱ్ఱం ఉంది. చాలా బంగారపు నగలను ధరించివున్నాడు. వచ్చి అన్నింటినీ దొంగిలించండి''అంటూచెప్పింది.ఒకదొంగలగుంపుగుడిసె దగ్గర చిక్కుకుపోయామని తెలుసుకున్న రాజు, వెంటనే పరుగులు పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, గుఱ్ఱంపైకి ఎక్కాడు. ఆ గుఱ్ఱం కూడ ప్రమాదాన్ని గ్రహించి, వేగాతివేగంగా పరుగులు పెట్టింది. వెంటనే దొంగలగుంపు రాజును పట్టుకునేందుకు ప్రయత్నించడం మొదలుపెట్టింది. అయితే రాజుగారి గుఱ్ఱం వేగాన్ని దొంగలగుంపు అందుకోలేక ఒక దశలో రాజుగారిని పట్టుకునే ప్రయత్నాన్ని వదిలేయడం జరిగింది.

రాజుగారు మరింత అలసటతో ముందుకెళ్తున్నప్పుడు, ఆ దారిలో మరొక గుడిసె కనిపించింది. హెచ్చరికతో ఆ గుడిసె దగ్గరకు చేరుకున్నాడు. అక్కడ కూడ ఒక చిలుకను చూసిన రాజుగారికి భయాందోళన. అయితే ఆ చిలుక, ''రండి... ఎవరో వచ్చారు. చూస్తే చాలా అలసటతో ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తున్నాడు. ఆయనకు మంచినీళ్ళను, ఆహారాన్ని అందించండి''అని చెప్పింది. వెంటనే గుడిసెలోపలి నుంచి ఒక ముని వచ్చి, మంచినీళ్ళు, ఆహారాన్ని అందించి సపర్యలు చేశాడు.

సదరు మునికి జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు రాజు. రాజుగారి మాటలను విన్న ముని నవ్వుతూ, ''ఆ చిలుక, ఈ చిలుక ఒకే జోడీకి పుట్టినవే. దానిని దొంగలు తీసుకెళ్ళి పెంచుతున్నారు. వాళ్ళ మాటలను వింటూ పెరగడం వలన, ఆ చిలుక ఆవిధంగా మారిపోయింది. ఇక్కడ పెరుగుతున్నందువలన ఈ చిలుక ఈవిధంగా ఉన్నది. వింటుండే మాటలు, ఉంటోన్న పరిస్థితులే ఒకరి యొక్క గుణగణాలను తీర్మానిస్తుంటాయి''అని వివరించాడు.

ఆ రాజుకు పిల్లల పెంపకానికి సంబంధించిన రహస్యం అర్థమయ్యింది.



ఆ పరుగుపందెంలో ఐదవస్థానాన్ని పొందిన వర్షిణి, శోకతప్త హృదయంతో తండ్రి దగ్గరకు వచ్చింది.

తండ్రి, వర్షిణి భుజాలను తడుతూ, ''పరుగుపందెంలో నువ్వు విజయాన్ని సాధించినందుకు ఐస్‌క్రీమ్‌ను తిందామా?''అంటూ ఉత్సాహంతో అడిగాడు.

''అయితే నేను ఎటువంటి బహుమతిని గెలవలేదు కదా డాడీ? నేను ఐదవస్థానాన్నే కదా చేరుకున్నాను''అని అడిగింది వర్షిణి.

''నీ వెనుక 45 మంది వచ్చారు కదా? వాళ్ళను జయించి నువ్వు ప్రథమస్థానాన్ని పొందావు. అది విజయమే కదా? అందుకే నీకు ఐస్‌క్రీమ్ బహుమతి''అని చెప్పాడు తండ్రి.

''కానీ, నాకంటే నలుగురు బాగా పరుగెత్తారు కదా?''

''నువ్వు వాళ్ళతో పోటీపడలేదని అనుకో. వాళ్ళు నీకంటే బలంగా ఉన్నారు, నీకంటే బాగా శిక్షణ పొందారు. ఈసారి మరింతగా బలాన్ని పెంచుకుని, ఇంకా శిక్షణను పొంది, వాళ్ళతో పోటీ పడదాం. ఇతరులను జయించడమనేది ప్రధానం కాదు. నువ్వు, నిన్ను జయించి నట్లయితే, అన్ని పందేలలో విజయాలను అందుకోవచ్చు''అంటూ వివరించాడు ఆ తండ్రి.

ఒక అపజయం ఎదురైనప్పుడు తండ్రి బోధించిన ఈ పాఠాన్ని ఆ చిన్నారి జీవితపర్యంతం మరచిపోదు.

ఆయన చెప్పిన పాఠం వర్షిణి పురోగతికి తొలిమెట్టు!

కథా సమయం

నిరాశావహంగా చెప్పకూడదు!

ఒక ఉద్యానవనంలో ప్రణవ్, కెవిన్ ఆడుకుంటున్నారు. ఇద్దరూ 15 యేళ్ళ బాలురు. ప్రక్కప్రక్కనున్న ఇళ్ళల్లో నివసిస్తుంటారు. వాళ్ళిద్దరి తల్లులు, సదరు ఉద్యానవనంలో ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చుని లోకాభిరామాయణం మాట్లాడుకోసారు. తత్ఫలితముగా ఆ బాలురిద్దరూ మరింత ఉత్సాహంగా ఆడుకోసాగారు.

ఒక దశలో ఆ ఉద్యానవనంలోనున్న పెద్ద చెట్టుపైకి ఎక్కి ఆడుకోవడం మొదలుపెట్టారు. ఆ చెట్టు కొమ్మల చివర పట్టుకుని వ్రేలాడినప్పుడు, అది పైకి, క్రిందికి ఊగడం మొదలుపెట్టింది. ఇంచుమించు ఊయలలో ఊగినట్లుగా అనుభవాన్ని అందించడంతో, వాళ్ళిద్దరూ మరింత ఉత్సాహంతో ఒక్కొక్క చివరికొమ్మను పట్టుకుంటూ ఊగడం మొదలుపెట్టారు.

అకస్మాత్తుగా విపరీతమైన గాలి వీచడం మొదలయ్యింది. ప్రణవ్, కెవిన్ భయంతో బిగ్గరగా ఏడ్వడం మొదలుపెట్టారు. వారి ఏడుపులు విన్న ఆ ఇద్దరి తల్లులు పరుగులు పెట్టుకుంటూ అక్కడికి వచ్చారు. ''ప్రణవ్, చెట్టుకొమ్మను గట్టిగా పట్టుకో. భయపడవద్దు''అంటూ పెద్దగా అరుస్తూ చెప్పింది అతని తల్లి. తల్లి చెప్పినట్లుగా ప్రణవ్ చెట్టు కొమ్మను గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. కాసేపటికి గాలి వేగం తగ్గగానే మెల్లగా కిందికి దిగాడు. కెవిన్ మాత్రం తన తల్లి ''పడిపోతావేమో? జాగ్రత్త'' అని అరిచి చెప్పిననప్పటికీ, కింద పడిపోయాడు. చిన్న చిన్న గాయాలు. పెద్దగా బాధింపులేమీ లేవు.

''ఇద్దరూ ఒకేవిధంగా చెట్టుకొమ్మలను పట్టుకుని వ్రేలాడారు. ప్రణవ్ భద్రంగా కిందికి దిగాడు. మా అబ్బాయి కెవిన్ మాత్రం ఎందుకు కిందపడ్డాడు? నాకేమి అర్థం కావడం లేదు''అంటూ ప్రణవ్ తల్లిని ప్రశ్నించింది కెవిన్ తల్లి.



అందుకు ప్రణవ్ తల్లి, ''మనస్సు ఎప్పుడూ ఆశావహమైన ఆనతులనే సులభంగా గ్రహిస్తుంటుంది. గట్టిగా పట్టుకో అని నేను చెప్పడాన్ని మా అబ్బాయి మనస్సు సులభంగా గ్రహించింది. వెంటనే తను దానిని పాటించాడు. మీరేమో కెవిన్‌ను చూస్తూ 'పడిపోతావేమో, జాగ్రత్త'అంటూ అరిచారు. ఆతని మనస్సులో వెంటనే పడిపోతామేమోననే భయం మొదలయ్యింది. ఆ భయమే కెవిన్‌ను కింద పడే విధంగా చేసింది''అంటూ వివరించింది.

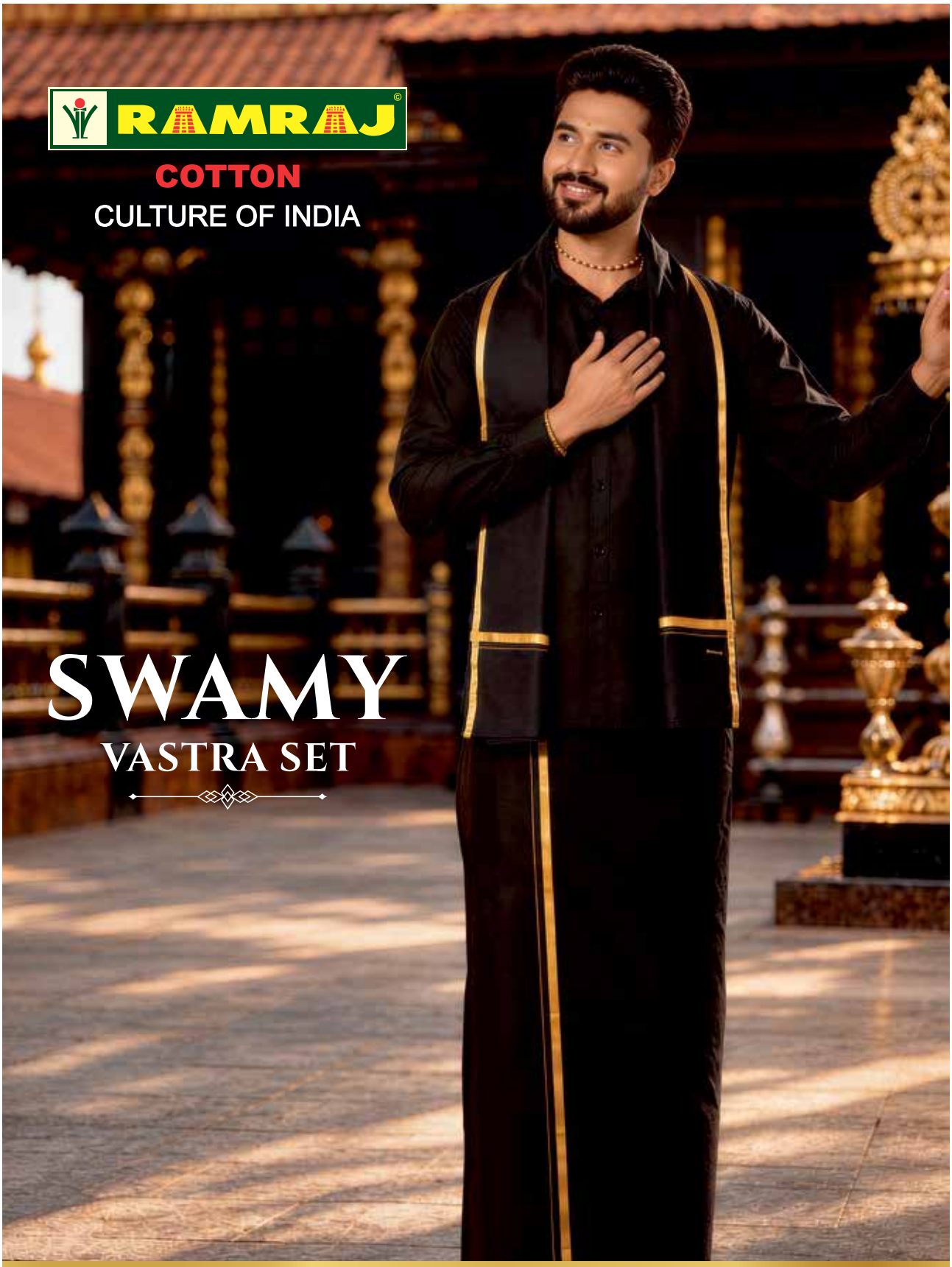
పిల్లలతో ఆశావహంగానే మాట్లాడుతుండాలి. వారి మనస్సులలో ఆశావహమైన భావనలు బలపడుతుంటాయి.

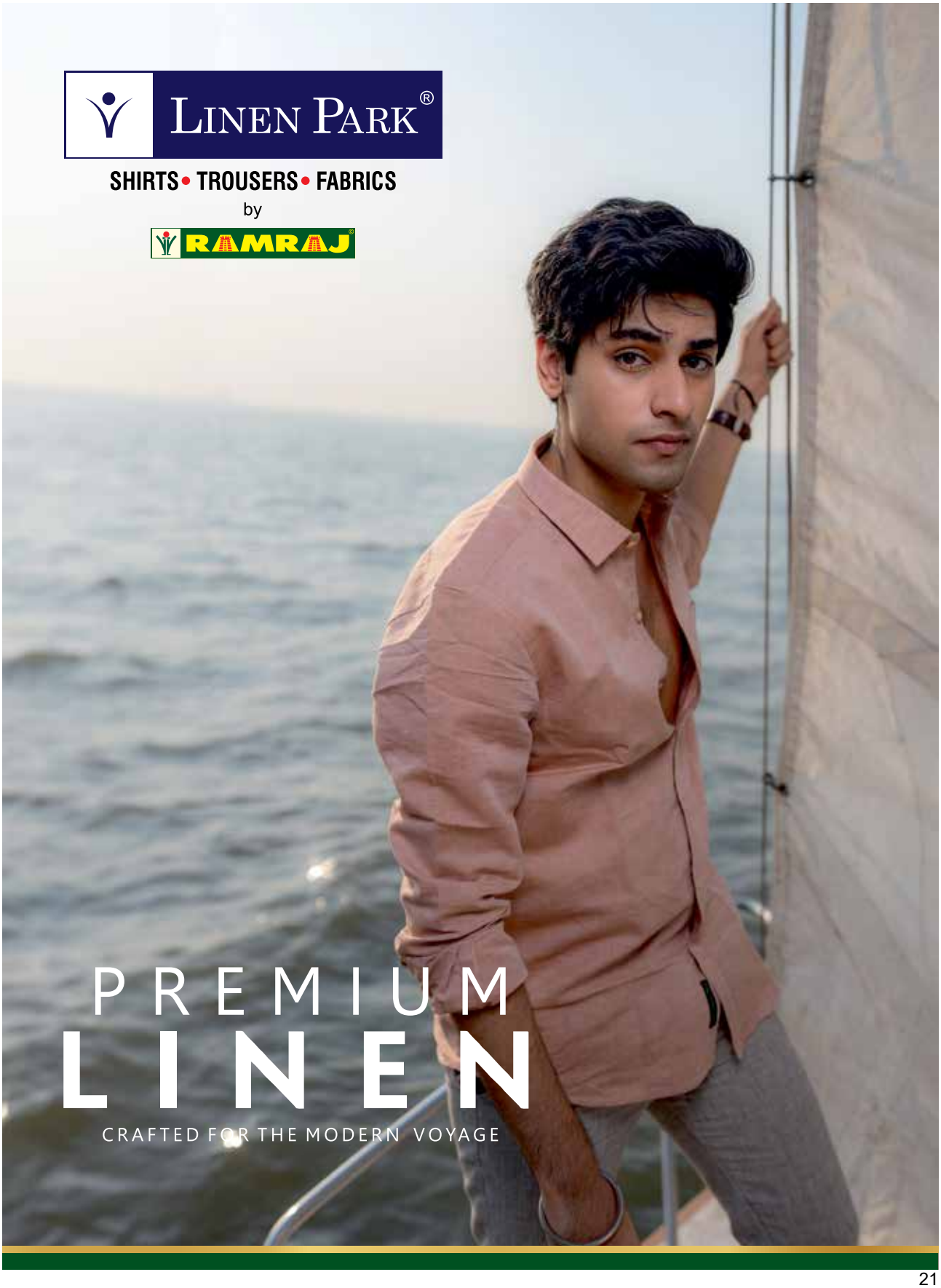
పసికందులకు ఆహారాన్ని అలవాటుచేయండి

- పసికందులకు మొదటి ఆరునెలలలో తల్లిపాలు మాత్రమే చాలు. పాలలో 70% నీరు ఉండటం వలన, విడిగా మంచినీళ్ళను త్రాగించాల్సిన అవసరం లేదు.
- ఆ తరువాత ద్రవపదార్థాలను త్రాగించవచ్చు. కాయగూరల సూప్, ఆకుకూరలను, గోరువెచ్చని నీరు, అన్నం నుంచి వడ కట్టిన గంజి మొదలైనవాటిని త్రాగిస్తూ అలవాటు చేయవచ్చు. కొన్నిరోజుల తరువాత, పోషకవిలువలతో కూడిన గంజి, బాగా పిసికిన చారు అన్నం, మెత్తగా ఉడికించి మెదిపిన పప్పు అన్నం వంటి ఆహార పదార్థాలను తినిపించవచ్చు. ఇడ్లీలో పప్పుచారును కలిపి, బాగా పిసికి, తినిపించవచ్చు.
- 6 నుంచి 8 నెలల వరకు, ఈ అదనపు ఆహార పదార్థాలను రోజుకు రెండు నుంచి మూడుసార్లు వరకు తినిపించి అలవాటు చేయ వచ్చు. తదనంతరం ఒకరోజుకు ఐదుసార్లుగా విభజించి ఆహా రాన్ని తినిపించడంతోపాటు తల్లిపాలను కూడ ఇవ్వాలి.
- ద్రవ ఆహారపదార్థాలను తింటోన్న పసిబిడ్డకు, ఘన ఆహార పదార్థాలను ఒక్కొక్కటిగా అలవాటు చేయాలి.
- ఆపిల్‌పండును ఉడికించి, బాగా పిసికి తినిపించవచ్చు. కేరట్, బంగాళాదుంప వంటి కూరగాయలను ఉడికించి, చేతితో పిసు కుతూ తినిపించవచ్చు.
- ఎక్కువగా కారం కలపని వంటలను పిల్లలచేత తినిపించవచ్చు. నాలుకలోని రసాంకురాలు (Taste Buds) ప్రేరణపొంది బాగా తింటుంటారు.
- చంటిబిడ్డకు దంతాలు రాగానే, ఆహార పదార్థాలను కొరకాలని ఆశపడటం జరుగుతుంటుంది. అప్పుడు ఇడ్లీ - మినుప అట్టు మొదలైనవాటిని పప్పుచారులో బాగా ఊరబెట్టి, కొంచెం కొంచెముగా తినిపించాలి. పప్పు కల పిన అన్నములో నేయిని కూడ కలిపి తినిపించవచ్చు.
- చిన్నారులు తీపిని ఇష్టపడుతుంటారు కనుక, అన్ని ఆహార పదార్థాలలో తీపిని చేర్చకూడదు. వారిని ఒకేవిధమైన రుచికి అలవాటు చేయడం మంచిది కాదు.
- అన్నాన్ని మిక్సీలో వేసి రుబ్బి గంజిలాగ త్రాగించడం వద్దు. ఆ విధంగా అలవాటు చేసినట్లయితే, ఆహారాన్ని నమిలి మ్రింగే పద్ధతి వారికి అలవాటు కాదు.
- మాంసాహారం ఒక వయస్సు వరకు వద్దు. చిన్నారికి శక్తి కావాలని వైద్యులు చెప్పినట్లయితే, ఎనిమిదినెలల తరువాత కోడి గ్రుడ్డును తినిపించవచ్చు. పసుపుసొనను ఉడికన తదనంతరం పిసికి తినిపించవచ్చు. ఆ తరువాత తెల్లసొనను తినిపించవచ్చు. మిగతా మాంసాహారాలను సూప్‌గా తయారుచేసి ఒక వయస్సుకు పిదప తినిపించవచ్చు.
- ఆరునెలలకు తదనంతరం ఒకటిన్నర వయస్సు వరకూ ఉన్న కాలమే, పిల్లలు ఆహార పదార్థాల రుచిని అలవాటు చేసుకునే కాలం. కాయగూరలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, పప్పుదినుసులు అంటూ అన్నిరకాలైన ఆహార పదార్థాలను వారికి పరిచయం చేయవచ్చు. అయితే ఉప్పు, చింతపండు, కారము, నూనె తక్కువగా ఉండాలి.
- రెండేళ్ళ తరువాత చక్కగా నములుతూ తినాల్సిన పండ్లు, బాదం పప్పు వంటి పప్పుదినుసులు, ఉడికించిన వేరుశెనగపప్పులు వంటి ఆహారపదార్థాలను తినిపించవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ళు మరియు దవడ భాగము బాగా బలపడుతుంటాయి.
- రెండేళ్ళ వయస్సు తరువాత పిల్లలు, మాంసాహారాన్ని తినవచ్చు. కోడిగ్రుడ్డును రోజూ తినవచ్చు. మాంసాహారం వారములో ఒకరోజు మాత్రమే తింటే చాలు.
- ఎక్కువ ఆహార పదార్థాన్ని నోట్లో పెట్టి తినిపించడము, అవసరానికి మించి తినిపించడము వంటి విష యాలను వదిలేయాలి. ●




RAMYYAM®
SAREES • KURTIS
From the house of
RAMRAJ®


RAMRAJ
COTTON
CULTURE OF INDIA
SWAMY
VASTRA SET


LINEN PARK®
SHIRTS • TROUSERS • FABRICS
by
RAMRAJ
PREMIUM
LINEN
CRAFTED FOR THE MODERN VOYAGE

mrithu®
super soft towels

by RAMRAJ©



RAMRAJ కాటన్ భారతీయ సంస్కృతి

మీ ఇంటికే రావలెనా? రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



'ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి' అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాసాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బొక్కిసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.

ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు **VENMAII** అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంతో పాటు పంపించాలి.

- మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- రామ్‌రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII
10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :
ఫోన్ :
0421-4304106, 98422 74137

ఒకే నిముషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.

UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్‌మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు. వెన్‌మై UPI id: kvbupiqr.75626@ kvb

Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్‌మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కేన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటూ మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్సాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii
A/C No: 1809135000000299
Karur Vysya Bank,Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థినీవిద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా :	రెండు సంవత్సరాల చందా :
~~రూ. 200~~ రూ.125 మాత్రమే.	~~రూ. 380~~ రూ.250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్స్‌కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదికి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా :	రెండు సంవత్సరాల చందా :
~~రూ. 200~~ రూ.125 మాత్రమే.	~~రూ. 380~~ రూ.250 మాత్రమే.

రామ్‌రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి
ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

మీ పిల్లలు ప్రతిభావంతులుగా పెరుగుతున్నారా?

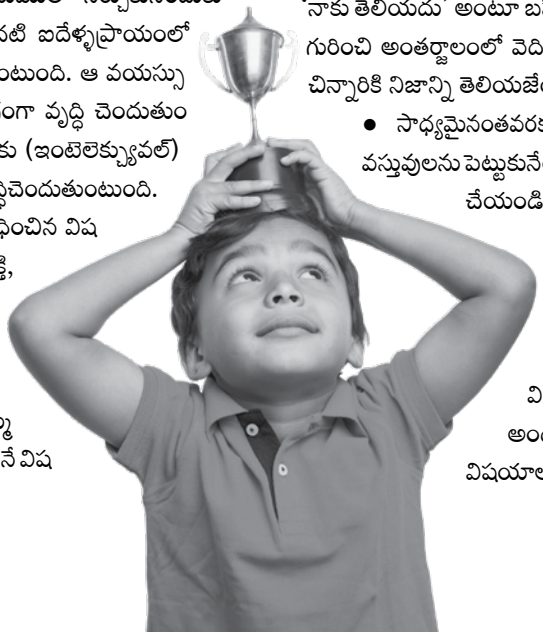


ఒక చిన్నారి పాఠశాలకు వెళ్ళేందుకు ముందుగానే, అంటే ఐదు లేక ఆరేళ్ళ వయస్సుకు ముందే ఆ చిన్నారి యొక్క బుద్ధి కుశలత తీర్మానించబడుతుంటుంది. ఆ చిన్నారి ఎటువంటి శక్తి యుక్తులతో పెరుగుతుందనే విషయం ఆ ప్రాయంలోనే స్పష్టమవు తుంటుంది. చిన్నారి మెదడు అభివృద్ధి ఆ వయస్సులోనే వేగంగా జరుగుతుంటుంది. ఆవిధంగా మెదడు అభివృద్ధి వేగంగా ఉంటోన్న వయస్సులలోనే, చిన్నారి తన తెలివితేటలతో ప్రకాశిస్తుంటుంది.

ఆ విషయాన్ని గుర్తించి పెంచడమే తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. అయితే, దురదృష్టవశాత్తు పలువురు తల్లిదండ్రులకు ఇందుకోసం తగిన సమయం ఉండటం లేదు. వారు తమ పిల్లలను ఏదో ఒక వలయంలో ఉంచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ప్రీస్కూల్ వంటి ఏదో ఒకచోట చేర్పించి, అందరు పిల్లలలాగానే, తమ పిల్లలు కూడ పెర గాలని భావిస్తున్నారు. తమ పిల్లల ప్రత్యేకత ఏమిటనే విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించడం లేదు.

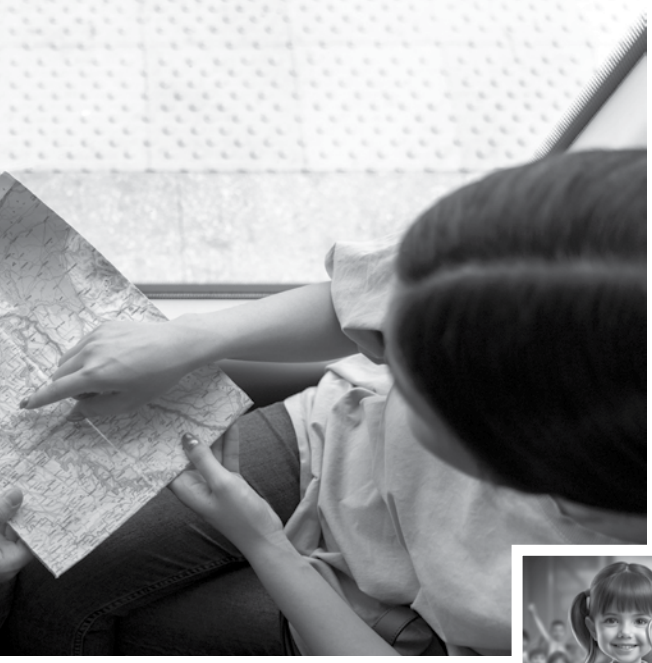
ఒక్కొక్క తల్లీ - తండ్రీ కొన్ని ప్రాథమిక నిజాలను తెలుసుకోవడం అత్యంతావశ్యకం. ఒక చిన్నారి పెరిగి పెద్దై, తన జీవితంలో ఐదు సంవ త్సరాలపాటు నేర్చుకునే విషయాలకంటే ఎన్నో రెట్లు అధికమైన విషయాలను మొదటి ఐదేళ్ళప్రాయములో నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుంటుంది. చిన్నారికి మొదటి ఐదేళ్ళప్రాయంలో నేర్చుకునే ప్రతిభ అధికంగా ఉంటుంటుంది. ఆ వయస్సు లోనే మెదడు అనుసంధానాలు వేగంగా వృద్ధి చెందుతుం టాయి. కాబట్టి చిన్నారి తెలివితేటలకు (ఇంటెలెక్చ్యువల్) సంబంధించిన ప్రతిభ అధికంగా వృద్ధిచెందుతుంటుంది.

దేనిని చూసినా, దానికి సంబంధించిన విష యాలన్నింటినీ తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి, ప్రేరణ చిన్నారులకు మొదటి ఐదు సంవత్సరాలలో అధికంగా ఏర్పడు తుంటుంది. ఇంట్లోనున్న వస్తువు లను చెల్లాచెదురుగా చేయడం, బొమ్మ లను పగులగొట్టి లోపల ఏమి ఉన్నదనే విష యాన్ని పరిశోధించడం, తల్లిదండ్రులు చేసే పనులను చూసి, తను కూడ ఆవిధంగా చేయడానికి ప్రయత్నించడం అంటూ అన్నింటికీ ప్రధాన కారణం వారి యొక్క ఆసక్తే. ఒక చిన్నారికి తన మొదటి ఐదేళ్ళప్రాయంలో భయం అంటే ఏమిటనే విషయమే తెలియదు. ఏమాత్రం భయపడని మానసిక స్థితే, వారిని ఏ విషయాన్నైనా ప్రయ త్నించేందుకు ప్రేరేపిస్తుంటుంది. వయస్సు పెరిగేకొలదీ ఈ స్థితి మారిపోయి, ప్రతి విషయానికీ భయపడటం జరుగుతుంటుంది.



మీ పిల్లలు ప్రతిభావంతులుగా పెరిగేందుకు మీరు చేయాల్సిన విషయాలు :

- చిన్నారి మీ దగ్గర అడుగుతుండే ప్రశ్నలన్నింటికీ, ప్రశాంతంగా జవాబు చెప్పండి. మీకొక విషయాన్ని గురించి తెలియకపోయినట్ల యితే, ఊహాత్మకంగా ఏదో ఒక కథను చెప్పి, నిజాన్ని దాచిపెట్టవద్దు. 'నాకు తెలియదు' అంటూ బహిరంగంగా ఒప్పుకుని, ఆ విషయాన్ని గురించి అంతర్జాలంలో వెదికి, స్నేహితులను అడిగి తెలుసుకుని, చిన్నారికి నిజాన్ని తెలియజేయండి.
- సాధ్యమైనంతవరకు చిన్నారి, తన ఆటబొమ్మలను మిగతా వస్తువులను పెట్టుకునేందుకు విడిగా ఒక అల్మారాను ఏర్పాటు చేయండి. అందులో వారి యొక్క వస్తువులను భద్రముగా పెట్టుకుంటుంటారు. ఆ విషయమై అమితమైన శ్రద్ధాభక్తులతో ఉంటుంటారు.
- చిన్నారి వయస్సుకు తగిన విధముగా కొన్ని బాధ్యతలను, పనులను అందించండి. వాటి ద్వారా పిల్లలు కొన్ని విషయాలను నేర్చుకుంటుంటారు.





● కుదిరినప్పుడు మీ పిల్లలను బయటకు పిలుచుకుని వెళ్ళండి. వేల రూపాయల లెక్కన ఖర్చు చేసి వెళ్తుండే యాత్ర మాత్రమే 'బయటకు వెళ్ళడం' అనే లెక్కలోకి రాదు. మీ ఊరుకు సమీప ములోనున్న ప్రదేశాలకో, ఉద్యానవనానికో, గుడు లకో, వ్యవసాయం చేస్తోన్న పొలాలకో పిలుచుకుని వెళ్ళవచ్చు. తత్ఫలితంగా చిన్నారులకు పలు కొత్త విషయాలు తెలుస్తుంటాయి.

● తోటి పిల్లలతో ఆడుకోవడం వారి యొక్క తెలివితేటలను అభివృద్ధి పరుస్తుంటుంది. వేర్వేరు కుటుంబ నేపథ్యాలనుంచి వస్తుండే పిల్లలతో, మీ చిన్నారి చక్కగా కలగలసిపోతుండే అవకాశాలను ఏర్పాటు చేయాలి. సమాజంలో ఏర్పడుతుండే విభిన్నతలను అవ గతం చేసుకుంటూ వారు పెరిగేందుకు ఇది సాయపడుతుంటుంది.

● కాలక్షేపాలను పెంచుకునేందుకు, కల్పనాశక్తిని వ్యక్తీకరించేం దుకు వారికి తగిన అవకాశాలను కల్పించండి. పిల్లలకు పెన్సిళ్ళను, రంగులను అందించి బొమ్మలను చిత్రీకరించమని చెప్పండి. కథల పుస్తకాలను అందించి చదవమని ప్రోత్సహించండి. పిల్లలను ప్రక్కనే కూర్చోబెట్టుకుని, కొన్ని కథలను మీరు చదివి వినిపించండి. ఏవిధ ముగా చదవాలనే విషయాలను బాల్యప్రాయంలోనే వారికి నేర్పించండి. తత్ఫలితముగా వారిలో కల్పనాశక్తి పెరుగు తుంటుంది. కొత్త కొత్త విషయాలను ఆసక్తితో చేసేందుకు ముందుకు వస్తుంటారు.

● అన్ని విషయాలను పిల్లలు చక్కగా గమ నించేవిధంగా చేయండి. చిన్నారి తన చుట్టూవున్న వస్తువులను గురించి బాగా ఆలోచించనీయండి. ఇందుకోసం మీరు ఆచరణాత్మక పరీక్షలను నిర్వహించండి.

● తన చుట్టూ చక్కగా గమనించి, ఏమేమి సమస్యలు ఉన్నా యనే విషయాలను గమనించేవిధంగా చేయండి. ఆ సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను పిల్లలు వెదుకుతుంటారు.

● పిల్లలు పరిష్కరించగల చిన్న చిన్న సమస్యలను వారు ఎదు ర్కొనేందుకు అనుమతించండి. అదేవిధంగా వాటిని ఏవిధంగా పరి ష్కరించాలనే విషయాలను కూడ వివరించండి. ఇంట్లో పొరపాటున నీళ్ళు పారబోస్తుంటారు, బొమ్మలను విరగ్గొడుతుంటారు, గోడలపై పిచ్చిగీతలను గీస్తుంటారు, ఈవిధంగా పిల్లలు చేస్తున్నప్పుడు, అందుకు తగిన పరిష్కారాలను వాళ్ళే చెప్పే విధంగా చేయండి. మీరు సలహాలను ఇవ్వండి.

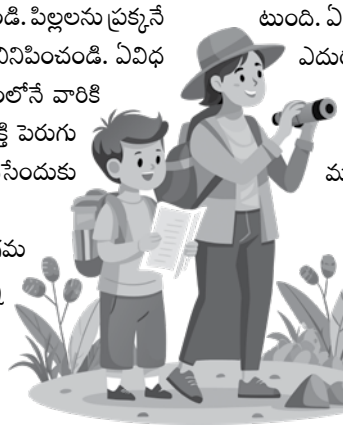
● పిల్లలను, వారి యొక్క సమవయస్కులతో పోల్చుతూ మాట్లాడవద్దు. అది వారిని ఆత్మ న్యూనతా భావనలోకి నెట్టివేస్తుంటుంది. చిన్నారి తన గురించి గొప్పగా భావించేవిధంగా ప్రోత్సహించండి.

● 'నిన్ను బాదుతా' అంటూ, 'వీపు మీద అట్లకర్రతో వాతలు పెడతా' అంటూ పిల్లలను భయపెట్టవద్దు. పిల్ల లను దండిస్తూ, వారిపై ప్రేమాభిమానాలను కురిపించ డాన్ని నిలిపివేయకూడదు.

● లేనిపోని కారణాలకోసం పిల్లలు ఇంకొకరిపై ఆధారపడేవిధంగా చేయవద్దు. అటువైపు నుంచి సరైన సమయానికి తగిన సాయం లభించనప్పుడు, 'తనకు సాయపడేందుకు ఏ ఒక్కరూ లేరు' అంటూ పిల్లలు వేదనాభరితులైపోతుంటారు. కాబట్టి ఆ విష యమై తగిన జాగ్రత్తలను పాటించండి.

● కొన్నికొన్నిసార్లు పిల్లలు తప్పులు చేయవచ్చు. అందుకోసం వాళ్ళను తిట్టకూడదు. తాము చేసిన తప్పుల నుంచి పిల్లలు పాఠాలను నేర్చుకునేవిధంగా చేయండి. అదేసమయంలో, ఆ తప్పుల వలన పిల్లలకు శారీరకంగా ఏదైనా ప్రమాదం జరుగవచ్చునని మీకు అని పించినట్లయితే, ఆ తప్పులు చేయకుండా అడ్డుకోండి.

పిల్లలకు ఎదుటివారి దృష్టిని ఆకర్షించాలనే భావన ఉంటుం టుంది. ఏదైనా పనిని చేసినప్పుడు ఎదుటివారి స్పందనకోసం ఎదురుచూస్తుంటారు. కాబట్టి, వారు చేసిన పనులను చూసి, మెచ్చుకున్నట్లయితే, వారి యొక్క ఆశావహ దృక్పథం, వారిని ఉత్సాహవంతులుగా మార్చేసి, మరిన్ని పనులను చక్కబెట్టేవిధంగా చేస్తుంటుంది.



ఈవిధంగా, వీటన్నింటినీ చేసినట్లయితే, మీ యొక్క చిన్నారులు ప్రతిభావంతులుగా పెరుగుతుం టారు. తదనంతరం చదువులో విజయకేత నాలను ఎగురవేస్తుంటారు. మీకు అమిత మైన సంతోషాన్ని అందిస్తుంటారు. ●

చంటిబిడ్డకు ఈ పనులను చేయకూడదు!



చంటిబిడ్డ ఒక పుష్పగుచ్ఛంలాగ అత్యంత మృదువు. పరిపక్వతతో తనను చూసుకోవాలి. తల్లిదండ్రులకు ఈ విషయములో పరిపూర్ణ బాధ్యత ఉంది. ఇతరులు కూడ శ్రద్ధా భక్తులతో చంటిబిడ్డలను చూసుకోవాలి. చంటిబిడ్డల విషయంలో ఈ పనులను చేయకూడదు :

- చంటిబిడ్డకు 6 నెలల వరకు తల్లిపాలనే అందివ్వాలి. ఆ తరువాత కూడ ఆవుపాలను త్రాగడాన్ని అలవాటు చేయవద్దు. ఆవుపాలలో ఉంటుండే ఖనిజ లవణాలు, మాంసకృత్తులు చంటిబిడ్డల జీర్ణక్రియకు తగినవి కాదు. వేరే మార్గంలేక ఇవ్వవలసినప్పుడు, ఆవుపాలలో ఎక్కువ మంచినీళ్ళను కలిపి, వేడి చేసి త్రాగించాలి.
- ప్రసవ సమయంలో పసికందు బొడ్డుత్రాడును కత్తిరిస్తుంటారు. మిగిలిన బొడ్డుభాగం మూడువారాలలో ఎండిపోయి ఊడిపోతుంది. అప్పటివరకు పసిబిడ్డకు జాగ్రత్తగా స్నానం చేయించాలి. బొడ్డు భాగంలో పసుపు, నూనెను పూయకూడదు. అక్కడ ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్య ఏర్పడకూడదు.
- 'పసికందుకు మొదటి ఆరునెలల్లో మంచినీళ్ళు లేక ఘన ఆహార పదార్థాలను తినిపించకూడదు. మంచినీళ్ళ అవసరం ఉండదు. తద్వారా అంటువ్యాధుల ప్రమాదం ఉంటుంటుంది. ఘన ఆహార పదార్థాలను జీర్ణం చేయగల స్థాయికి పసికందు జీర్ణాశయం సిద్ధంగా ఉండదు.
- శిశువు పుట్టగానే పంచదార కలిపిన నీళ్ళను త్రాగించడం, వస కొమ్మును చనుబాలలో అరగదీసి అందించడం, కషాయాన్ని వేడి చేసి అందించడం, నాలుకపై తేనెను పూయడం అంటూ దేనినీ చేయకూడదు.
- మెడభాగములోని కండరాలు బిగుతుగా మారడముతో నానా ఇబ్బందులు పడుతుండే పసికందును, ఒక గుడ్డతో కట్టిన ఊయలలో పడుకోబెట్టి అటు ఇటు దొర్లించడం, ఊపడం అనేది తగదు. ఆవిధంగా చేయడం వలన ప్రమాదకరంగా రక్తస్రావం జరుగవచ్చు. కాబట్టి జాగ్రత్త!
- పసికందుకు స్నానం చేయించగానే సాంబ్రాణి పొగను వేస్తుండే పద్ధతి వద్దు. ఆవిధంగా చేయడం వలన చిన్నారికి శ్వాసకోశ సమస్యలు, వికటత్వం (అలెర్జీ) సమస్య ఏర్పడవచ్చు.
- చిన్నారికి జలుబు చేసినప్పుడు, స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు, వేరే ఏవైనా కారణాల కోసమో ముక్కు మరియు చెవులలో నూనె చుక్కలను వేయడం తగదు.
- పసికందును ఉక్కపోతగా ఉంటుండేచోట పడుకోబెట్టకూడదు. అదేవిధంగా మరీ శీతల ప్రదేశమూ తగదు. పసికందు ఏడుస్తూనే వున్నట్లయితే, తను వున్న ప్రదేశం తనకు సరిగ్గా లేదని అర్థం. చక్కగా గాలి వీస్తోన్న మంచి ప్రదేశంలో పసికందు ఉండాలి.
- ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఎండ అధికంగానున్న సమయాలలో పసికందును బయటకు ఎత్తుకుని తీసుకెళ్ళవలసిన స్థితి ఎదురైనట్లయితే, గొడుగు తీసుకెళ్ళండి.
- పిల్లలు చక్కగా తలను నిలిపి చూసేందుకు మూడునెలల సమయం పడుతుంది. అప్పటివరకు చిన్నారి నిద్రపోతున్నప్పుడు, తల - మెడ భాగాన్ని కలిపి క్రిందివైపు పట్టుకుని ఎత్తుకోవాలి.
- పసికందు శరీరాన్ని ఆటకాయితనంతో ఆడించకూడదు. పసికందు నిద్రపోతున్నప్పుడు అటు ఇటు దొర్లిస్తూ, నిద్రలేపకూడదు. మెల్లగా తడుతూ లేక బుగ్గలపై మృదువుగా తడుతూ నిద్రలేపాలి. పసికందు శరీరాన్ని మీరు వేగంగా అటు ఇటు ఊపినట్లయితే, నరాల సమస్య ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి జాగ్రత్త!
- ఎంతగా తల్లిపాలను త్రాగించినప్పటికీ, పసికందు యొక్క రోగ నిరోధక శక్తి మొదటి మూడు నెలలలో బలహీనంగా ఉంటుంటుంది. కాబట్టి, పెళ్ళిళ్ళు, ఉత్సవాలు, యాత్రలు వంటి జనం అధికంగా ఉంటుండేచోటులకు తీసుకుని వెళ్ళవద్దు. అంటువ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంది, జాగ్రత్త!



తీయనైన దీపావళి సంప్రదాయాలు!

గంగాస్నానం : తనలో స్నానం చేసేవారి యొక్క పాపాలను తొలగించి పుణ్యఫలాన్ని అనుగ్రహిస్తోంది గంగామాత. దీపావళి పండుగ రోజున మహాశివుడు ప్రపంచంలోని జలవనరులన్నింటికీ గంగ యొక్క పవిత్రతను అనుగ్రహిస్తాడనేది నమ్మకం. ఈ విశ్వాసం ప్రకారం, ఆరోజు మన ఇంటి ప్రాంగణంలోనున్న బావి, కుళాయి మొదలైనవాటిలోనుంచి వస్తుండే నీరు, గంగానది నీరుగానే భావించ బడుతుంటుంది. అందుకనే ఆరోజు స్నానం చేయడాన్ని గురించి 'గంగాస్నానం చేశావా?' అని అడుగుతుంటారు.

వైద్యపరమైన స్నానం : దీపావళిరోజు ప్రాతఃకాలాన్నే స్నాన మాచరించే నీటిలో మష్టిచెట్టు, అత్తిచెట్టు, మోదుగచెట్టు, మారేడు చెట్టు వంటి వైద్య లక్షణాలను కలిగిన చెట్లు బెరడు ముక్కలను నాన బెట్టిన పిదప, కొంతమంది స్నానం చేస్తుంటారు. తత్ఫలితంగా రోగ నిరోధక శక్తి మరింతగా బలపడుతుంది. ఈ పద్ధతి గ్రామీణ ప్రాంతా లలో ఇప్పటికీ అనుసరించబడుతోంది.

నూతన వస్త్ర సమర్పణ : దీపావళి రోజున శరీరానికి నూనె పూసుకుని స్నానం చేసిన పిదప, నూతన వస్త్రాలను, ఫలహారాలను పెట్టి పూజ చేయడం సంప్రదాయం. ఇది పూర్వీకులకు చేస్తోన్న సమ ర్పణ. ఆరోజు పితృదేవతలు మన ఇంటిని వెదుక్కుంటూ వస్తారని మన విశ్వాసం.

అదృష్టం ఆగమనం : దీపావళి పండుగ రోజున ఉప్పును కొను క్కుని ఇంట్లో పెట్టుకోవడమనేది అదృష్టము యొక్క ఆగమనముగా భావించబడుతోంది. ఉప్పులో శ్రీమహాలక్ష్మి ఉన్నట్లుగా నమ్మకం.

దీపజ్యోతి పూజ : దీపావళి మరుసటిరోజు దీపజ్యోతి పూజ చేసినట్లయితే, అనేకమైన శుభఫలితాలు లభిస్తుంటాయి. పూజగదిలో పెద్ద అరటిఆకును పరిచి, దానిపైన దీపపు సెమ్మెను పెట్టి, వెలిగించి పూజ చేసినట్లయితే తరతరాలకు కుటుంబం వర్ధిల్లేవిధంగా వంశాభి వృద్ధి జరుగుతుంటుంది. ఇత్తడి పళ్ళెములో ముగ్గు వేసి, గంధము - కుంకుమలను పూసి, దానిపైన దీపపు సెమ్మెను పెట్టి, వెలిగించి పూజ చేయవచ్చు.

గోమాత పూజ : దీపావళి పండుగ రోజున గోమాతకు పూజ చేయడం కీర్తించబడుతోంది. పశువు శరీరంలో సకల దేవతలు ఉన్న ట్లుగా శాస్త్ర వివరణ. ఆరోజు పశువుకు స్నానం చేయించి, పసుపు, కుంకుమ, గంధంను పూసి, పువ్వులదండతో అలంకరించి, ఏదైనా నూతన వస్త్రాన్ని పెట్టి పూజ చేస్తారు. గోమాతకు ఫలహారంలాగ పచ్చి బియ్యం కలిపిన బెల్లం, అరటిపండ్లు సమర్పించి, పూజ చేసినట్ల యితే, కుటుంబానికి నిత్యం లక్ష్మీకటాక్షం లభిస్తుందని పెద్దల వాక్కు.

శ్రీ ధన్వంతరి జయంతి : ఎటువంటి రోగాల బారిన పడకుండా ఆరోగ్యవంతంగా జీవించేందుకు ధన్వంతరిని పూజించాలి. ధన్వంతరి భగవానుడు శ్రీమహావిష్ణువు అవతారమూర్తిగా కీర్తించబడుతుంటాడు. దీపావళికి ముందురోజు ధన్వంతరి జయంతి వేడుకగా జరుపుకోబడు తుంటుంది. ఉత్తర భారతదేశంలోని మహిళలు ఆరోజు ధన్వంతరిని పూజించి, రోగాలబారిన పడకుండా కాపాడమని ప్రార్థిస్తుంటారు.

లక్ష్మీపూజ : దీపావళి రోజున ఉత్తర భారతదేశంలో లక్ష్మీపూజ చేయడం పద్ధతి. మనం కూడ ఆరోజు ఇంటిముందు వాకిట్లో ప్రాతఃకాలంలో, సాయంత్రంపూట ప్రమిదలు వెలిగించి ప్రార్థిస్తే, శ్రీమహా లక్ష్మి అనుగ్రహిస్తుంది. సంపద పెరుగుతుంది. ఆరోజు లక్ష్మీదేవిని తామరపువ్వుతో పూజించాలి.

కుబేర పూజ : దీపావళికి మూడవరోజున మహాలక్ష్మీ పూజ, కుబేర పూజ చేస్తుంటారు. ఆరోజు కుబేరుడు నూతనబలంతో తనను పూజిం చినవారికి సకలసంపదలను అనుగ్రహిస్తాడనేది శాస్త్రవచనం.

ఎప్పుడూ తమ పిల్లల క్షేమాభివృద్ధిని మాత్రమే ఏకైక లక్ష్యంగా పెట్టుకుని తగిన తీర్మానాలను చేస్తుండేవారే ఉత్తమ తల్లిదండ్రులు. అటువంటి ఉత్తమ తల్లిదండ్రులుగా ఉండటం ఎలాగ?

మంచి రోల్‌మోడల్‌గా ఉండండి : 'ఇలాగ ఉండు', 'అలాగ ప్రవర్తించు'అంటూ కేవలం బోధనలు చేస్తుండేవారిలాగానే ఉండిపోవద్దు. మీ కార్యాచరణ ద్వారా మీ పిల్లలకు ఒక చక్కటి రోల్‌మోడల్‌గా ఉండండి. మీ సలహాలను వింటూ పిల్లలు ఆవిధంగా ప్రవర్తించడం లేదు. మీ యొక్క పనులను చూస్తూ, వారు పురోగమన ప్రయత్నాలను చేస్తుంటారు. కోతుల నుంచి విడిపోయి రూపొందిన మానవజాతి కూడ అంతే! తల్లిదండ్రులు చేస్తున్న వాటన్నింటినీ పిల్లలు తీక్షణంగా గమనిస్తుంటారు. ఆవిధంగానే చేస్తుంటారు. పిల్లలు గౌరవనీయులుగా, ఆశావహదృక్పథాన్ని కలిగినవారుగా, ఆప్యాయతానురాగాలను కురిపించే వారుగా, దేనినైనా శ్రద్ధాభక్తులతో చేసేవారుగా పెరగాలనుకుంటున్నారా? అప్పుడు మీరు ఆవిధంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.

ప్రేమాభిమానాలను కురిపించండి : ప్రేమాభిమానాలను కురిపిస్తూ పిల్లలను పెంచడంకంటే అత్యుత్తమమైన విషయం వేరొకటి లేదు. అయితే మితిమీరిన గారాబాన్ని అందిస్తూ పిల్లలను చెడగొట్టడం తప్పు; అధికమైన ఆప్యాయతానురాగాలతో వారిని పెంచడమనేది వేరే విషయం. ఈ వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోండి. బుజ్జగించి పెంచుతూ, పిల్లలు తప్పులు చేసినప్పటికీ ఆ యా తప్పులు సరైనవేనని చెప్పడం, వారి బలహీనతలను సరిచేయకుండా అవస్థలు పడుతుండటం... ఇవే గారాబం చేసి చెడగొట్టడం. ఇటువంటి సమయాలలో ప్రేమాభిమానాలను పంచడం మరువరాదు. పిల్లలతోపాటు ఎక్కువ సమయాన్ని గడపడం, వాళ్ళు తమ యొక్క సమస్యలను చెబుతున్నప్పుడు చెవియొగ్గి వింటూ, వాటికి తగిన పరిష్కారాలను సూచించడం, ఆప్యాయతానురాగాలను పంచడం, వారితోపాటు కూర్చుని భోజనం చేయడం... ఈ విధంగా మీ చేతులతో ప్రేమాభిమానాలను కురిపించండి. తత్ఫలితంగా వారిశరీరంలో సంతోషానికిసంబంధించినహార్మోన్లు స్రవించబడి,వారు కూడ ఉత్సాహవంతులై విజయాలను అందుకునే దిశలో నిరంతర ప్రయత్నాలతో పయనిస్తుంటారు.

రక్షణదుర్గంగా ఉండండి : పిల్లలు, తమ యొక్క భయం, ఆందోళనలు, వేదనలు, సమస్యలు, సందిగ్ధతలు అంటూ అన్నింటికీ పరిష్కారాలను అందించేవారుగా తల్లిదండ్రులనే నమ్ముతుంటారు. ఆ నమ్మకాన్ని ఎప్పుడూ కాపాడండి. వారి ప్రశ్నలకు సహనంతో జవాబు చెప్పండి. వారి యొక్క సమస్యలకు స్పష్టమైన పరిష్కారాన్ని సూచించండి. వారు చేస్తుండే కొత్త ప్రయత్నాలను అడ్డుకోవద్దు. వాటికి సంబంధించిన సాధకబాధకాలను స్పష్టంగా వివరించి చెప్పి, తుది నిర్ణయాన్ని వారే తీసుకునే విధంగా చేయండి.

ఎక్కువగా సంభాషించండి : పలు కుటుంబాలలో తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు మధ్య సంభాషణలు తగ్గిపోతున్నాయి. తమ సెల్‌ఫోన్ సంభాషణలతో తల్లిదండ్రుల సమయం గడిచిపోతుండగా, వీడియో గేమ్‌లతో పిల్లల సమయం గడిచిపోతోంది. సంభాషణలే తల్లిదండ్రులకు, పిల్లలకు మధ్య బంధాన్ని మరింతగా బలపరుస్తుంటాయి. పిల్లలు సమాజంలో కలగలసిపోతుండటాన్ని నేర్పిస్తుంటాయి. ఒక చిన్నారి మెదడులో 10 వేల కోట్ల న్యూరాన్లు ఉన్నాయి. వీటికిమధ్య అనుసంధానాలు ప్రారంభదశలో సరిగ్గా ఉండవు. ఆలోచన, పనులు, గుణగణాలను తీర్మానిస్తుండేది ఈ అనుసంధానాలే. పిల్లలతో మాట్లాడుతూ, వారితో తమ జీవితానుభవాలను పంచుకున్నప్పుడే ఈ అనుసంధానాలు సంపూర్ణతను పొందుతుంటాయి.

అనుభవాలను అందించండి : 'చిన్నారిలాగానే ఉంటే బాగుండేది' అని అనుకోని మనుషులే ఉండరు. బాల్యప్రాయములో లభిస్తుండే సంతోషానందాలు ఎవ్వరికీ, ఎప్పుడూ లభించవు. పిల్లలకు దానిని పరిపూర్ణంగా అందించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. వాళ్ళు ఆశించినవి అందించడం, వారితో సంభాషిస్తూ కొత్త కొత్త పదాలను, భాషలను పరిచయం చేయండి. కొత్త కొత్త ప్రదేశాలకు తీసుకెళ్ళండి. సంగీతం, కళలు అంటూ అన్నింటినీ పరిచయం చేయండి. భవిష్యత్తులో వారు తలుచుకుని, తలుచుకుని గర్వించేవిధంగా వారి యొక్క బాల్యప్రాయాన్ని వారికి అందించండి.

ఆ తప్పును చేయవద్దు : 'మనకు లభించని అన్ని మంచి విషయాలు, మన పిల్లలకు లభించాలి'అంటూ చూసి చూసి శ్రద్ధాభక్తులతో వారికి అన్నింటినీ అందించడంలో తప్పు లేదు. అయితే ఆ విషయాలను ఎత్తిచూపకూడదు. ఒక ఖరీదైన బొమ్మను వారు పొరపాటున విరగ్గొట్టివుండొచ్చు. ఆ సమయంలో కోపగించుకుని, ''మా



నాన్న నాకు ఇంత ఖరీదైన బొమ్మను కొనివ్వ లేదు. పగలగొట్టేవే దరిద్రుడా''అంటూ తిట్ట కూడదు. వాళ్ళు కృంగిపోతారు. ప్రేమాభిమా నాలను కురిపించడం, తగిన సాయాలను చేయడమనేది మాటలలో కాదు, చేతలలో చూపించాలి.



దండించవద్దు : విపరీతమైన దండన లను విధించడం వలన తప్పులు చేయడం తగ్గిపోతుంటాయని చెప్పలేము. ఆవిధముగా దండనలు విధిస్తోన్న పలు దేశాలలోని చెఱ సాలలు నిండిపోతున్నాయి. దండించడం ద్వారా పిల్లలను సరిదిద్దవచ్చుననుకుంటూ తప్పుడు లెక్కలు వేయవద్దు. దారుణమైన తప్పును చేసినప్పటికీ పిల్లలను దండించ



వద్దు. అప్పటివరకు తాము చేసిన తప్పులను ఓపెన్‌హార్ట్‌తో మీ దగ్గర చెబుతుంటారు. మీరు దండించడం ప్రారంభించిన పిదప, తమ తప్పులను మీకు తెలియకుండా ఉండేవిధంగా చేస్తుంటారు. అదే ప్రమాదకరమైనది. తిట్లతో, దెబ్బలతో పెంచబడుతుండే పిల్లలు, బయటప్రదేశాలలో, పాఠశాలలలో మొరటుతనంతో ప్రవర్తిస్తుంటారు. నిరాశావహమైన భావనలతో పెరుగుతుంటారు. వారిని ఆప్యాయతాను రాగాలతో సరిదిద్దడమనేదే అత్యుత్తమమైన మార్గం.

లక్ష్యాలపట్ల దృఢచిత్తంతో ఉండండి : పిల్లల పెంపకంలో మీ యొక్క లక్ష్యం ఏమిటి? దానిపట్ల దృఢచిత్తంతో ఉండండి. చిన్నారి, పాఠశాలలో ఫస్ట్ మార్కులను పొందాలి. సంతోషానందాలతో పెరగాలి. స్వతంత్ర భావనలతో ఉండాలి. ఆశావహ భావనలతోనే మాట్లాడు తుండాలని అనుకుంటున్నారు కదా! వీటిని అధిగమించి మిగతా విష యాలు వారిని ఇబ్బందిపెట్టకుండా ఉండేవిధంగా చూసుకోండి. దైనందిన జీవితంలో మనము ఎన్నెన్నో సమస్యలను ఎదుర్కొంటు న్నాము. వాటిలో ఏ ఒక్కటీ వాళ్ళను బాధిస్తూ సందిగ్ధతలోకి నెట్టివేయ కూడదు. చిన్నారి తక్కువ మార్కులను పొందడం జరిగిందా? 'ఈ సారి నువ్వు ఫస్ట్ మార్కులను సాధిస్తావు. నీవల్ల కుదురుతుంది' అంటూ ప్రోత్సహించండి. వారికి అవసరమయ్యే సాయాలను తప్ప కుండా చేయండి. ఈవిధంగా ఒక్కొక్క విషయంలో పిల్లలకు ప్రక్క బలంగా ఉంటుండాలి. మీ కోపావేశాలను, విరక్తిని వారిపై చూపించినట్ల యితే, వారు సందిగ్ధతతో, సందేహాలతో పెరుగుతుంటారు.



ఉత్తమ తల్లిదండ్రుల యొక్క పిల్లల పెంపకం, పిల్లలు ఆందో ళన, నిరాశ, ఆహార సంబంధిత రుగ్మతల బారినపడకుండా కాపాడు తుంటుంది. అలాగే ఉత్తమ తల్లిదండ్రుల యొక్క పిల్లల పెంపకం, సానుభూతి, నిజాయితీ, ఆత్మవిశ్వాసం, సహకారం మరియు ఉల్లాసాన్ని పెంపొందించడంలో సాయపడుతుంటుంది.

చిన్నారుల పెరుగుదలను గమనించండి!



ఒక చిన్నారి పెరుగుదల స్థాయి చాలా అందమైనది. అమ్మను, కుటుంబసభ్యులను గుర్తించడం, వారితో కలగలసిపోతూ ఉండటం, తెలిసినవారు తనను ఎత్తుకునేందుకు చేతులు చాచినట్లయితే, వారి చేతుల్లోకి చేరుకోవడం, తెలియనివారు ఎత్తుకున్నప్పుడు ఏడ్వటం, ఆదరణలభించినట్లయితే, సమాధానపడిపోవడం అంటూ చిన్నారులు చేసేవన్నీ సామాజిక అభివృద్ధిగా చెప్పబడుతోంది.

అంతేకాకుండా, చిన్నారులు తలపైకెత్తడం, బోర్లాపడుకోవడం, కూర్చోవడం, జారిపడటం, నిలబడటం, నడవడం వంటి పిల్లల యొక్క కార్యాచరణ ప్రతిభలు ఒక్కొక్కటి ప్రత్యేకించిన కాలాలలో జరుగుతుండాలి. ఈవిధమైన పెరుగుదల విషయాలు సరైన వయస్సులలో వరుసగా జరుగుతున్నాయా? లేదా? అనే విషయాన్ని శ్రద్ధగా గమనించాలి.

రెండు నెలలు నిండగానే : పెద్ద పెద్ద శబ్దాలను వారు గమనించాలి. అకస్మాత్తుగా వినిపించిన శబ్దాలను విని బెదిరిపోయి ఏడ్వాలి. తన వదనానికి ముందు కదిలే వస్తువులను గమనించాలి. అమ్మను, కుటుంబసభ్యులను చూసినప్పుడు నవ్వులను చిందించాలి. తన చేతులను నోటి దగ్గరకు తీసుకెళ్ళాలి. వెల్లికిలా పడుకున్నప్పుడు, తలను అటుఇటు త్రిప్పేందుకు ప్రయత్నించాలి.

నాలుగు నెలలు నిండగానే : తలను వంచకుండా నేరుగా నిలబెట్టడం జరుగుతుంటుంది. ఒడిలో పడుకోబెట్టుకున్నప్పుడు, తలనుపైకెత్తేందుకు ప్రయత్నించడంజరుగుతుంటుంది. బోర్లాపడుకోబెడితే, తలెత్తి చూస్తుంటారు. చేతులను ముందుకు చాపుతూ ఉంటారు. తన ముందు కదులుతోన్న వస్తువులను శ్రద్ధగా గమనిస్తుంటారు. కళ్ళను త్రిప్పుతూ, మనవైపు చూస్తూ నవ్వడం జరుగుతుంటుంది. చేతులకు దేనిని అందించినప్పటికీ, దానిని నోటి దగ్గరకు చేరవేస్తుంటారు. చేతులను పట్టుకుని, నేలపై తన కాళ్ళు నిలబడే విధంగా చేస్తే, కాళ్ళతో నేలపై ఎగురుతుంటారు.

ఐదవ నెల : నేలపై పడుకోబెట్టినట్లయితే, గభాల్న బోర్లాపడుకుంటారు. అలాగే పాకుతూ నేలపై చక్కర్లు కొడుతుంటారు. పాలు త్రాగిన తరువాత చిన్నారిని వెల్లికిలా పడుకోబెట్టేందుకు కొంచెం శ్రమపడాల్సివుంటుంది. మాటిమాటికీ ప్రాకుతూ పాలను బయటకు తీసుకొస్తుంటారు. ప్రక్కనే దిండును పెట్టి వెల్లికిలా పడుకోబెట్టినట్లయితే, తన కాళ్ళను పట్టుకుని నోటి దగ్గరకు తీసుకుని రావడం జరుగుతుంటుంది.

ఆరవ నెల : తన చేతులకు అందేవిధంగానున్న వస్తువులను తీసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. చేతికి అందిన ప్రతి వస్తువును

నోట్లోకి తీసుకెళుతుంటారు. తన చుట్టూ వినబడుతోన్న శబ్దాలను పట్టించుకుని అటు వైపుకు తిరిగి చూడటం జరుగుతుంటుంది. ఇంట్లోనున్నవారి వదనాలను చూసి నప్పుడు నవ్వుతుంటారు. కొత్త వ్యక్తులు ఎదురుపడినప్పుడు సందిగ్ధతతో చూస్తూ వుంటారు. కొన్నికొన్నిసార్లు 'ఆ', 'ఓ' అంటూ కేకలు పెట్టడం జరుగుతుంటుంది. బోర్లా పడుకుని ముందుకు పాకుతుంటారు

ఏడు మరియు ఎనిమిదవ నెల : కూర్చోబెట్టినట్లయితే, ఎవరి సాయం లేకుండా విడిగా కూర్చునేవుంటారు. దగ్గర్లోనున్న బొమ్మలను అందుకుని పరిశీలిస్తుంటారు. కూర్చున్నప్పుడు సమస్థితిని కోల్పోయి ఒకవైపుకు వాలిపోయినప్పటికీ, మరలా లేచి కూర్చుంటుంటారు.

తొమ్మిది మరియు పదవ నెల : మన సాయంతో లేచి నిలబడటం జరుగు తుంటుంది. పడుకునివున్న చిన్నారి, మన సాయం లేకుండానే లేచి కూర్చుంటుంది. మీరు ఒక పదాన్ని చెప్పినట్లయితే, ఆ పదంలోని మొదటి అక్షరాన్ని మాత్రం ఉచ్ఛ రిస్తుంటారు. 'మ్ మ్మా', 'న్ నా'అంటూ తల్లిదండ్రులను పిలుస్తుంటారు. తనను, తన పేరుతో పిలిచినప్పుడు, అర్థం చేసుకుని తిరిగి చూస్తూవుంటారు. మీరు ఎటువైపు కైనా చేయిని చాపి చూపించినప్పుడు, అటువైపుకు తలను త్రిప్పి చూస్తుంటారు. బొమ్మ లను ఒక చేతిలోనుంచి ఇంకొక చేతిలోకి మార్చుకుంటూ ఆడుకుంటుంటారు.

ఒక సంవత్సరం వయస్సు : తన చేతులు, మోకాళ్ళపై ఆధారపడుతూ, పాకుతూ ముందుకెళ్ళడాన్ని మొదలుపెడుతుంటారు. ఏదైనా ఒక వస్తువును పట్టుకుని తమంత టకు తామే లేచి నిలబడుతుంటారు. గోడను పట్టుకుని నడిచేందుకు ప్రయత్నిస్తుం టారు. మన సాయం లేకుండా, దేనినీ పట్టుకోకుండా విడిగా కొన్ని క్షణాలపాటు లేచి నిలబడి, మనవైపు చూస్తూ నవ్వుతుంటారు. బొమ్మలను మీరు దాచిపెట్టినట్లయితే, వాటిని వెదికే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. అలవాటైన వస్తువుల పేర్లను మీరు చెప్పినట్ల యితే, ఆ యా వస్తువులను చూడటం జరుగుతుంటుంది. మనం మాట్లాడినట్లయితే తలాడిస్తుంటారు. ఎవరైనా బయలుదేరి వెళ్ళిపోతున్నట్లయితే 'టాటా' చెబుతుంటారు.

ఒకటిన్నర వయస్సు : కూర్చున్న స్థితి నుంచి ఏ ఒక్కరి సాయం లేకుండా లేచి నిలబడుతుంటారు. విడిగా కాస్తంత దూరం నడుస్తుంటారు. అలాగే అలవాటై పరుగులు పెట్టడాన్ని చూసి, తాము పరుగులు పెడుతూ కింద పడటం జరుగుతుం టుంది. మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు ప్రక్కనున్న గోడను పట్టుకుని ఎక్కుతుంటారు. క్రిందికి దిగుతున్నప్పుడు, ప్రాకుతూ దిగుతుంటారు. బంతిని చూస్తే కాళ్ళతో ఎగిరి తన్నుతుంటారు. అమ్మ లేక నాన్న బయటకు వెళ్ళి, ఇంటికి వచ్చినప్పుడు, ఉరుకులు పరుగులతో వెళ్ళి వాళ్ళను వాటేసుకుంటుంటారు. తనకు అలవాటైన వస్తువుల ఉప యోగాన్ని అవగతం చేసుకుంటుంటారు. ఇతరులు చేస్తోన్న పనులను చూసి, తాము చేయాలని ప్రయత్నిస్తారు. 'అమ్మా', 'నాన్నా' పదాలను స్పష్టంగా పలుకుతుంటారు.

రెండేళ్ళ వయస్సు : 'పాలు కావాలి', 'త్రాగించు' అనేవిధంగా రెండు పదాలను కలిపి మాట్లాడటం మొదలుపెడుతుంటారు. దువ్వెనతో తలను దువ్వుకుంటుంటారు. ఈవిధంగా రోజువారీ ఉపయోగించే వస్తువులను గురించి తెలుసుకుంటుంటారు. చిన్న చిన్న పనులను చేయమని చెప్పినట్లయితే, చేస్తుంటారు. నడవడం, పరుగులు పెట్టడం అలవాటైపోతుంది. మెట్లపైకి భయం లేకుండా ఎక్కి దిగుతుంటారు. చిన్న చిన్న వాక్యాలను మాట్లాడుతుంటారు.

ఈవిధంగా పెరుగుదలసమయంలో ఒక్కొక్కటిగా జరుగుతుండాలి.పిల్లలపెరుగు దల సరైన స్థితిలో జరుగనప్పుడు, వైద్యుని సంప్రదించడం తప్పనిసరి. ●

RAMRAJ కాటన్ భారతీయ సంస్కృతి

తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 9 సంచిక - 8
నవంబర్, 2026
విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు
కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు
టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు
ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ
తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్.,
నెం: 188, క్రింది అంతస్తు,
14 వ క్రాస్ వీధి జంక్షన్, డిఫెన్స్ కాలనీ,
ఈక్కాడుత్తాంగల్, చెన్నై - 600 032.
చరవాణి : 99529 20801
email : contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణా విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by
K.R. NAGARAJAN
Published from
10, Sengunthapuram, Mangalam Road
TIRUPUR-641604, TAMILNADU
Phone No : 0421- 4304106
Cell No : 98422 74137



చిట్టిపొట్టి చిన్నారులు ఆడుకుంటుండే ఇల్లు!

దోగాడటం మొదలుపెట్టినప్పట్నుంచి పిల్లల యొక్క సామ్రాజ్యం ఇల్లంతా విస్తరిస్తుంటుంది. చేతులకు అందుతుండే దేనినైనా నోట్లో వేసుకుని శోధన చేయడమే చిట్టి పొట్టి చిన్నారుల అలవాటుగా మారిపోతుంటుంది. పెరిగేకొలదీ, వారి యొక్క పరిశోధన, మనోభావన విస్తరిస్తూనేవుంటుంది. కాబట్టి చిన్నారులు ఉంటోన్న ఇంటిని, వారికి భద్రతతో కూడినవిధంగా మార్చేయాలి.

- పసికందుదోగాడటంప్రారంభించినపిదప,ఇంట్లోనిఎవరో ఒకరి దృష్టి ఆ పసికందుపై నిత్యం ఉంటుండాలి. పసికందు దోగాడుకుంటూ ఎక్కడికి వెళ్తోంది, దేనిని చేతుల్లోకి తీసుకుంటుందనే విషయాన్ని గమనించాలి.
- చిన్నారుల వయస్సుకు తగినవిధంగా బొమ్మలను కొనివ్వాలి. పదునైన కొసలున్న బొమ్మలను ఇవ్వకూడదు.
- ఆటలాడుకునే సమయములో వారి యొక్క అరచేతులకంటే చిన్నగానున్న వస్తువులను వారి చేతులకు అందేవిధముగా పెట్టకూడదు. ముఖ్యంగా బ్యాటరీ, పిన్నీసులు, తాళాలు వంటివి. అగ్గిపెట్టె, లైటర్ వంటి అపాయకరమైన వస్తువులను, వారికి అందనంత ఎత్తులో పెట్టాలి.
- బెలూన్‌లు, పాలిథీన్ కవర్లు వంటివాటిని, వారి చేతులకు అందే విధంగా పెట్టకూడదు. వీటిని కొరికి, ముక్కలుగా మారినట్లయితే, వారు ఆ యా ముక్కలను మ్రింగే ప్రమాదం పొంచివుంటుంది.
- చిన్నారులు దోగాడుతుండే ఇంట్లో కుక్కర్, పాలపాత్ర అంటూ వేడిగా ఉంటుండే ఏ ఒక్క వస్తువును నేలపై పెట్టకూడదు. ఏ వస్తువునైనా తాకిచూడటమనేది పిల్లల యొక్క ఆసక్తి. కాబట్టి ఆ విషయంలో తగినంత జాగ్రత్తతో ఉండాలి.
- కూరగాయల కత్తి, పదునుగానున్నకత్తి వంటి వస్తువులను చిన్నారుల చేతులకు అందనంత ఎత్తులో పెట్టాలి. అదేవిధంగా వారు వంటగదిలోకి రాకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.
- ఇస్త్రీపెట్టె వంటి ఎలక్ట్రిక్ వస్తువులన్నింటినీ బాగా ఎత్తైనచోట పెట్టాలి. వాటి యొక్క తీగలు క్రిందికి వ్రేలాడేవిధముగా పెట్టకూడదు. ఆవిధంగా ఉన్నట్లయితే, చిన్నారులను ఆ తీగలను పట్టుకుని లాగే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు సదరు ఎలక్ట్రిక్ పరికరాలు చిన్నారుల తలలపై పడే ప్రమాదం ఉంది.
- స్విచ్‌లు, ప్లగ్‌పాయింగ్‌లు వంటివి చిన్నారుల చేతులకు అందేటంతటి ఎత్తులో ఉండకూడదు. ఆవిధంగా ఉన్నట్లయితే, వాటికి సంబంధించిన విద్యుత్ లింక్‌లను తాత్కాలికంగా కట్ చేయాలి. బల్బులు కూడ పిల్లల చేతులకు అందేవిధంగా ఉండకూడదు.
- కుర్చీలు, డైనింగ్‌టేబుల్ వంటి ఫర్నిచర్‌ను పట్టుకుని చిన్నారులు పైకి లేచేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇంట్లోనున్న ఏ ఫర్నిచర్ అయినాసరే, పిల్లలు పట్టుకోగానే జారిపడిపోయేవిధంగా ఉండకూడదు. గట్టిగా ఉండాలి. గోడలకు బాగా ఆనించండి, భద్రంగా ఉండాలి. పదునైన కొసలు ఉండకూడదు.
- ట్రాన్స్‌ఫరెంట్‌సీసాలలో నీళ్ళు తప్ప వేరేవి ఉండకూడదు. లిక్విడ్ సోప్, యాసిడ్‌వంటివి చిన్నారులకు అందనంత ఎత్తులో పెట్టాలి. పొరపాటు మరచిపోయి నేలపై అటువంటివాటిని పెట్టకూడదు.
- పెద్ద పెద్ద పాత్రలలో నీళ్ళను పట్టి పెట్టేయకూడదు. నేలపై నీళ్ళు లేక నూనె చిందినట్లయితే, బాగా తుడవాలి.
- కిటికీలు, తలుపులు మొదలైనవి బాగా మూసివేయబడ్డాయా లేదా అనే విషయాన్ని గమనించాలి. ఆటోమేటిక్ తలుపు ఉన్న గదిలోకి చిన్నారి వెళ్ళి తలుపును మూసివేసే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, ఆ తాళం పనిచేయని విధంగా మార్చేయాలి. కాబట్టి చిన్నారులు ఉన్నచోట అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ●

చంటిబిడ్డలకు నిద్ర ముఖ్యమే!



ఒక చిన్నారి పెరుగుదలకు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆటలు లాగానే తగినంత నిద్ర అత్యంతావశ్యకం. మంచి నిద్రే శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంటుంది. మనస్సును ఉత్సాహపరుస్తుంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంటుంది. ఒక చిన్నారి యొక్క నేర్చుకునే ప్రతిభ, జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచన, సంభాషణ, జ్ఞానసంపద అంటూ అన్నింటినీ అభివృద్ధి పరిచేందుకు మంచి నిద్ర ముఖ్యాతిముఖ్యం.

సాధారణంగా చంటిబిడ్డలు పెద్దలకంటే గాఢనిద్రను పోతుంటారు. వాళ్ళను నిద్రలేపడమనేది ఏమంత సులభము కాదు. అదేవిధంగా వాళ్ళు కాస్తంత పెరిగినప్పుడు, వాళ్ళను నిద్రపుచ్చడమనేది సులభమైన విషయం కాదనేస్థాయికి మారిపోతుంటుంది. పిల్లల యొక్క నిద్రావస్థను గురించి, వాళ్ళను నిద్రపుచ్చడాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం :

- పిల్లలు పుట్టినప్పట్నుంచి మూడునెలల వరకు రోజూ 17 గంటలపాటు కూడ నిద్రిస్తుంటారు. నిద్రపోవడం, మేల్కోవడం, పాలుత్రాగడం, మలమూత్రవిసర్జనలు, మరలా నిద్రపోవడం అంటూ ఉంటుంటారు. ఏది పగలు, ఏది రాత్రి అని విభజించి చూడలేని స్థితిలో ఉండటం వలన, కొన్నిసార్లు రాత్రి సమయాల్లో మేల్కొని ఏడుస్తుంటారు. తల్లికి విశ్రాంతే ఉండదు. చిన్నారి నిద్రిస్తున్నప్పుడు, తల్లి కూడ నిద్రించి, విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది.
- నాలుగవ నెల నుంచి పిల్లలకు సరైన నిద్రావస్థ అలవాటైపోతుంటుంది. రోజూ సుమారు 12 నుంచి 16 గంటల పాటు నిద్రిస్తుంటారు. సరైన సమయంలో నిద్రపోవడమనేది అలవాటైపోతుంటుంది. రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు నిద్రిస్తూ ఉంటారు. పగటిపూట రెండుగంటలపాటు నిద్రపోవడం, అరగంట సేపు మేల్కోవడం అంటూ ఉంటుంటారు.
- పిల్లలు ఒక వయస్సుకు చేరుకున్న తరువాత, రాత్రిపూట పాలకోసం ఏడ్వటమనేది తగ్గిపోతుంది. రోజూ 11 నుంచి 14 గంటలపాటు నిద్రిస్తుంటారు. పగటిపూట నడవడం, మాట్లాడటం, ఆడుకోవడం అలవాటైపోవడం వలన నిద్రించే సమయం తగ్గిపోతుంటుంది. ఆడుకున్న తదనంతరం అలసిపోయి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంటారు.
- మూడు నుంచి ఐదేళ్ళలోపునున్న పిల్లలు రోజూ 10 నుంచి 13 గంటలసేపు నిద్రిస్తుంటారు. పగటిపూట నిద్రపోవడమనేది దాదాపు తగ్గిపోతుంటుంది. కొన్ని కొన్ని రోజులలో మధ్యాహ్న సమయంలో మాత్రమే నిద్రపోతుంటారు. కొన్నిసార్లు ఆవిధంగా నిద్రించరు.
- 6 నుంచి 12 యేళ్ళలోపునున్న పిల్లలు రోజూ 9 నుంచి 12 గంటల పాటు నిద్రపోవడమనేది సహజం. పాఠశాలకు వెళ్తుండే ఈ ప్రాయంలో బాగా నిద్రించడం మంచిది. తగినంతగా నిద్రించకపోయినట్లయితే, పాఠశాలలో వారు చురుకుదనంతో ఉండలేరు.
- రోజూ తగిన సమయానికి నిద్రించడాన్ని అలవాటు చేయాలి. సాయంత్రంపూట 6 గంటలకుపైన దృశ్యశ్రవణ యంత్రాన్ని మరియు చరవాణిని చూడటమనేది వద్దు. సాయంత్రంపూట ఆటలు ఆడుకుని ఇంటికి చేరుకోగానే స్నానం చేయమని చెప్పాలి. రాత్రిపూట భోజనాన్ని 8 గంటలకు ముందుగానే తినిపించాలి. ఆ సమయంలో కాఫీ, టీ, చాక్లెట్స్ వద్దు. గోరువెచ్చని పాలను త్రాగించవచ్చు. పిల్లల పడకగదిలోని విద్యుత్ దీపాలు మరింతగా వెలుగులను విరజిమ్మే విధంగా ఉండకూడదు. ప్రశాంతమైన పరిస్థితులను కల్పించాలి. పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు చక్కగా మాట్లాడుతూ, కథలను చెబుతూ వున్నట్లయితే, వారు చాలా హాయిగా నిద్రిస్తుంటారు. ●



పిల్లలకోసం పొదుపును చేయగలరు!



పాలసీ సమయంలో తల్లిదండ్రులకు ఏదైనా ప్రాణాపాయం జరిగి నట్లయితే, ఆ తదనంతరం ప్రీమియంను చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే, నిర్దేశించిన కాలములో డబ్బులు అందుతుంటాయి. కనీసం 1 లక్ష రూపాయల నుంచి ఎన్ని లక్షల కైనా పాలసీని తీసుకోవచ్చు. ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్ పద్ధతిలో డబ్బులు వద్దనుకుంటే, 25 యేళ్ళ ప్రాయంలో డబ్బులను మొత్తముగా తీసుకో వచ్చు. పిల్లల పెళ్ళి ఖర్చులను మనస్సులో పెట్టుకుని ఈ పాలసీని తీసుకుంటున్నారు.



సుకన్య సమృద్ధి యోజన పథకం :

ఆడపిల్లల కోసం, తల్లిదండ్రుల దృష్టికి తీసు కొచ్చిన సుకన్య సమృద్ధి యోజన అనే చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకం 2015 వ సంవత్స రములో కేంద్రప్రభుత్వం చేత ప్రారంభించ బడింది. ఈ పథకంలో సంవత్సరానికి కనిష్ఠంగా 250 రూపాయలను జమ చేయవచ్చు. దానితోపాటు 50 రూపాయలను వరుసగా చేర్చుతూ ఎంత మొత్తమైనా జమ చేయవచ్చు. ఇంకా చెప్పాలంటే, రూ. 300, రూ. 350, రూ. 400... ఇలాగ! నెలకొకసారి, సంవత్సరంలో కొన్ని సార్లు అంటూ ఎలాగైనాసరే ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్స్ చెల్లించవచ్చు. ఒక సంవత్సరంలో ఒకేసారి కూడ చెల్లించవచ్చు. అయితే, ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఒక బాలిక పేరిట అధికపక్షం ఒకటిన్నర లక్షల రూపా యలను మాత్రమే జమ చేసేందుకు కుదురుతుంది.

ఈ పథకంలో చేర్పించుతున్నప్పుడు బాలిక యొక్క వయస్సు 10 సంవత్సరాలు లేక అంతకంటే తక్కువగా ఉండాలి. తపాలా కార్యా లయాలు మరియు ప్రముఖ బ్యాంకులలో ఈ ఖాతాను ప్రారంభించ

నేటి పరిస్థితులలో పిల్లలకు సంబంధించిన చదువు ఖర్చులు, పెండ్లి ఖర్చులు అడ్డ దిడ్డంగా పెరిగిపోతున్నాయి. వీటన్నింటికోసం చిన్నారి పుట్టినప్పట్నుంచే తల్లిదండ్రులు పథక రచన చేయడం అత్యుత్తమం. సదరు పొదుపు భద్రతతో ఉండాలి. ఆ పొదుపు గణనీయంగా పెరగాలి. అందుకు కొన్ని మార్గాలు :

జీవితభీమా పాలసీలు :

పిల్లల భవిష్యత్తు కోసమే జీవితభీమా సంస్థలు, 'చిల్డ్రన్స్ మనీ బ్యాక్ పాలసీ' (Children's Money Back Policy) అనే పథకాన్ని అందిస్తున్నాయి. పుట్టినప్పట్నుంచి 12 యేళ్ళ వయస్సు వరకు పిల్లల పేరిట ఈ పాలసీని తీసుకోవాలి. వారికి 25 యేళ్ళ వయసైనప్పుడు పాలసీ మెచ్యూరిటీ పొందుతుంది. పాలసీ మొత్తంలో 20% డబ్బులను 18 యేళ్ళ వయస్సుకు చేరు కున్నప్పుడు మొదటి ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్‌గా అందిస్తారు. అదేవిధముగా 20 యేళ్ళ వయస్సు, 22 యేళ్ళ వయస్సులలో 20% డబ్బులు ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్స్‌గా లభిస్తుంటాయి. పిల్లలు 25 యేళ్ళకు చేరుకున్న ప్పుడు, నిర్ణయించబడిన మొత్తంలో 40% తోపాటు బోనస్ కలుపు కుని ఒకేసారి మొత్తం డబ్బులు అందుతుంటాయి. ఈ పాలసీ, పిల్లల ఉన్నత చదువులకు సంబంధించిన ఖర్చులకు సాయపడుతుంటాయి.

వచ్చు. బాలిక యొక్క ధృవీకరణ పత్రం, తల్లిదండ్రుల ఛాయాచిత్రాలతోనున్న ధృవీకరణ పత్రాలు మరియు చిరునామా ధృవీకరణ పత్రాలు మాత్రమే చాలు.

ఈ పథకంలో అధికపక్షం 15 సంవత్సరాల వరకు డబ్బులను జమ చేయవచ్చు. బాలిక 21 సంవత్సరాలకు చేరుకున్నప్పుడు పథకం పరిపక్వతను పొందుతుంటుంది. మధ్యకాలంలో సదరు బాలిక చదువు ఖర్చులకోసం 18 యేళ్ళ వయస్సు తదనంతరం 50% మొత్తాన్ని పొందవచ్చు. 21 యేళ్ళ వయస్సు పూర్తయిన పిదప, వివాహ సమయములో పరిపక్వత చెందిన మొత్తాన్ని అందుకోవచ్చు.

గోల్డెన్ సన్ సేవింగ్ స్కీమ్ :

బాలికలకు సంబంధించిన సుకన్య సమృద్ధి యోజన పథకంలాగ బాలురకు కూడ కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలుపరుస్తోన్న పొదుపు పథకం ఇది. ఇందులో కనిష్ఠంగా 500 రూపాయలను జమ చేయవచ్చు. దానితో పాటు 50 రూపాయలను వరుసగా చేర్చుతూ ఎంత మొత్తమైనా జమ చేయవచ్చు. అంటే, రూ. 500, రూ. 600, రూ. 650 ... ఇలాగ! నెలకొకసారి, సంవత్సరంలో కొన్నిసార్లు అంటూ ఎలాగైనాసరే ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్స్‌ను చెల్లించవచ్చు. ఒక సంవత్సరంలో ఒకేసారి కూడ చెల్లించవచ్చు. అయితే ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఒక బాలుని పేరిట అధికపక్షం ఒకటిన్నర లక్షలరూపాయలు మాత్రమే జమ చేసేందుకు కుదురుతుంది.

ఈ పథకంలో చేరేందుకు వయోపరిమితి లేదు. అయితే అధికపక్షం 15 సంవత్సరాల వరకు ఇందులో జమ చేయవచ్చు. తపాలా కార్యాలయాలు, ప్రముఖ బ్యాంకులలో ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. ఖాతా ప్రారంభించిన ఐదు సంవత్సరాల తదనంతరం ఉన్నత చదువు లేక వైద్యపరమైన ఖర్చులకోసం డబ్బులను తీసుకోవచ్చు.

విశ్రాంత జీవితం కోసం ఎన్.పి.ఎస్. వాత్సల్య :

పలువురు తమ విశ్రాంత జీవితం కోసం డబ్బులను పొదుపు చేయడాన్ని గురించి 50 యేళ్లు దాటిన తరువాతే ఆలోచిస్తుంటారు. కానీ, బాల్యప్రాయం నుంచే ఒకరి విశ్రాంత జీవితం కోసం పథక రచన చేసి పొదుపు చేయడము మొదలుపెట్టినట్లయితే, చాలా పెద్ద మొత్తం చేతికి అందుతుంటుంది. ఈవిధంగా పిల్లల విశ్రాంత జీవితం కోసం తల్లిదండ్రులే పథక రచన చేసేవిధంగా 'ఎన్.పి.ఎస్. వాత్సల్య' (National Pension System Vatsalya) అనే పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిచయం చేసింది. ఒక బిడ్డ పుట్టినప్పట్నుంచి ఈ పథకంలో నెలకు 1,000 రూపాయలను తల్లిదండ్రులు జమ చేసినట్లయితే, ఆ చిన్నారి పెరిగి, ఉద్యోగంలో చేరిన తదనంతరం కూడ ఈ పథకాన్ని కొనసాగించినట్లయితే, 60 యేళ్ళ వయస్సులో వారికి 4.40 కోట్ల రూపాయలు లభించే అవకాశం ఉంది. చక్రవడ్డీ యొక్క ఫలితం ఇది.

18 యేళ్ళ ప్రాయంలోనున్న పిల్లలకు ఎన్.పి.ఎస్.వాత్సల్య పథకంలో వారి తల్లిదండ్రులు ఖాతాను ప్రారంభించవచ్చు. ఈ ఖాతాను ప్రారంభించేందుకు కనిష్ఠ మొత్తము 1,000 రూపాయలు. అధికపక్షం ఎంతమొత్తమైనా చెల్లించవచ్చు. ఈ పథకాన్ని కొనసాగించడానికి ప్రతి సంవత్సరం 1,000 రూపాయలను డిపాజిట్ చేయాలి. పెట్టుబడికి ఎటువంటి గరిష్ఠ పరిమితి లేదు. ప్రముఖ బ్యాంకులు మరియు తపాల కార్యాలయాలలో దీనికి సంబంధించిన ఖాతాను ప్రారంభించవచ్చు. లేకపోతే ఆన్ లైన్ ద్వారా ఇ-ఎన్.పి.ఎస్ (eNPS) అంతర్జాలవేదిక ద్వారా ఖాతాను ప్రారంభించవచ్చు.



తేటతెలుపు చందా...

మహిళా దినోత్సవం ప్రత్యేక తగ్గింపు!

మార్చి 8 వ తేదీన వేడుక చేసుకుంటుండే అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా తేటతెలుపు మాసపత్రిక చందా మొత్తంలో ఈ సంవత్సరానికి చందా చెల్లించే మహిళలకు ప్రత్యేక తగ్గింపు అందించబడుతోంది.

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. ~~200~~/–
మహిళలకు తగ్గింపు చందా : రూ. 150/–

రెండు సంవత్సరాలకు చందా : రూ. ~~380~~/–
మహిళలకు తగ్గింపు చందా : రూ. 300/–

ఈ తగ్గింపును పూర్తిగా ఉపయోగించుకుని, మహిళలు తమను, తమ కుటుంబాన్ని, బంధుమిత్రులను చక్కగా చూసుకుంటూ ఆయురారోగ్యాలతో విలసిల్లాలని కోరుకుంటున్నాము. (చందా చెల్లించే విధానాన్ని గురించి 23 - వ పేజీలో చూడగలరు)

వారు దేనిని అనుసరిస్తున్నారు?

ఉద్యానవనంలో ఒక యువప్రాయపు తల్లి, ఆమె యొక్క 10 యేళ్ళ కూతురు, వేగాతివేగంగా నడక వ్యాయామాన్ని చేయసాగారు. చెమట్లు చిందేవిధంగా నడకవ్యాయామాన్ని చేసి, ముగించిన పిదప, ఉద్యానవనంలోని సిమెంట్ బెంచీపై ఇద్దరూ కూర్చున్నారు. కొన్ని నిముషాల పాటు నవ్వుతూ మాట్లాడుకుని, సంతోషించి, తల్లి ఏదో ఒక పుస్తకాన్ని తెరిచి చదువుతుండగా, ఆ చిన్నారి తన పాఠ్యపుస్తకాన్ని తెరిచింది.

ఈ వయస్సులో ఉద్యానవనానికి శారీరక వ్యాయామం చేసేందుకు వచ్చే పిల్లలు అరుదు. అందరూ చరవాణి పరికరం, గేమ్స్ అంటూ ఉంటోన్న కాలంలో, ఈవిధంగా అమ్మతోపాటు ఉద్యానవనానికి వచ్చి, ప్రశాంతంగా శారీరక వ్యాయామాన్ని చేసి, పాఠ్య పుస్తకాన్ని చదువుకుంటున్న ఆ బాలికను చూసినవారికి ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది.

ఆ తల్లీ కూతురు తరచుగా ఉద్యానవనానికి వస్తుండటాన్ని ఒకాయన చూశాడు.

కాబట్టి వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళి ఆ తల్లిని ప్రశంసించాడు.

''అమ్మాయిని క్రమశిక్షణతో పెంచుతున్నారు. మీరు చేస్తోన్న అన్ని మంచి పనులను తను అనుసరిస్తోంది''అని అన్నాడు.



అందుకు ఆ తల్లి నవ్వుతూ జవాబు చెప్పింది. ''నేను ఏ ఒక్క విషయాన్నీ తనకు నేర్పించలేదు. నేను పాటించే మంచి అలవాట్లను వరుసగా చేస్తూ వస్తున్నాను. ఆ యా విషయాలను చూస్తోన్న తను, అలాగే అనుసరిస్తోంది. పిల్లలు మన సలహాలను పట్టించుకోవడం లేదు. మన పనులనే అనుసరిస్తున్నారు!''



బాల్యాన్ని ఆస్వాదించనీయండి!

''మా అబ్బాయి చాలా మంచివాడు''అంటూ కొంతమంది తల్లిదండ్రులు గర్వంగా చెబుతుంటారు. కారణం, వారు చెప్పిన మాటలను ఆ బాలుడు జవదాటడు. ఆడుకుంటున్నప్పుడు, ఏవైనా కొంటె చేష్టలు చేస్తున్నప్పుడు, ''రేయ్ సంతోష్...''అంటూ తల్లి గదమాయిస్తే, గభాల్న వచ్చి చేతులను కట్టుకుని, తల్లి ప్రక్కనే నిలబడతాడు.

పిల్లల యొక్క ప్రపంచం ఆటపాటలు, సంతోషానందాలతో నిండివుంటుంది. నిత్యం చురుకుగా ఉంటుండే పిల్లలు అల్లరితనంతోనే పెరగాలి. అది వారి యొక్క సహజ స్వభావం. దీనిని మార్చివేస్తుండే తల్లిదండ్రులు, తమ యొక్క ఇష్టాయిష్టాలను పిల్లల నెత్తిపై పెడుతూ, అణచివేసి పెంచాలనుకుంటే సందిగ్ధతే మిగులుతుంటుంది. టైమ్ టేబుల్ వేసి పిల్లలతో ఏ పనిని చేయించకూడదు. 'ఆడుకోవద్దు... గొడవ చేయకు... దేనినీ తాకవద్దు...' అంటూ నిత్యం గదమాయిస్తూ, తల్లిదండ్రుల భావనల ప్రకారం పెంచబడుతుండే ఒక చిన్నారి, దేనినీ సహజ సిద్ధంగా చేయలేని బొమ్మలాగ మారిపోవడం జరుగుతుంటుంది. తన కల్పనాశక్తిని కోల్పోతుంది. ఆ తదనంతరం ఏమి సాధించగలుగుతారు?

వేసవికాలం, వర్షాకాలం, శీతాకాలం అంటూ విభిన్నతలే ఈ లోకము పోకడ. మీరు అనుకున్నరోజు మీరు వానను కురిపించలేరు. ప్రపంచంలో ప్రతీది ఈవిధంగానే ఉంటుంది. అందమైన రోజాపువ్వు, ముళ్ళచెట్టులోనే పూసినట్లుగా, అన్నివిషయాలలో మంచి అంశాలు ఉన్నాయి. పిల్లల యొక్క మంచి అంశాలను పొగడటం ద్వారా, వాటిని మరింతగా అభివృద్ధిపరుచవచ్చు. అదేవిధంగా వారు తమ కొంటె చేష్టలను కోల్పోయి, బాల్యప్రాయపు సంతోషానందాలను కోల్పోవకూడదనేది ముఖ్యాతిముఖ్యం.

సంభాషణ కావాలి!



ఒక పసికందుకు మూడునెలలలోనే తల్లి యొక్క స్వరం పరిచయమవుతుంటుంది. ఇంట్లోనున్న ఇతరుల మాటలకు కూడ అలవాటైపోవడం జరుగుతుంటుంది. చిన్నారి నిద్ర పోతున్నప్పుడు ఇల్లు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. అదేసమయంలో అమ్మ నడుస్తున్నప్పుడు శబ్దం, వంటగదిలోని శబ్దాలు వంటివి చిన్నారికి అలవాటైపోతుంటాయి. ఆ యా శబ్దాలు తన నిద్రకు ఎటువంటి భంగం కలిగించవు. చిన్నారి మేల్కొన్నప్పుడు అప్పుడప్పుడు అమ్మ లేక నాన్న, ఇతరులో తనతో సంభాషిస్తూవుండాలి. తన ప్రక్కనే కొంతమంది ఉన్నారనే భద్రత భావన తన మనస్సులో బలపడుతుంటుంది.

రెండేళ్ళ వయస్సులో ఒక చిన్నారి, తన తల్లిదండ్రుల సంభాషణను శ్రద్ధగా విని, అందుకు జవాబు చెప్పడం జరుగుతుంటుంది. తల్లిదండ్రులు మాట్లాడినప్పుడు మాత్రమే, చిన్నారి యొక్క సంభాషణ సామర్థ్యం పెరుగుతుంటుంది. ఈ వయస్సులో చిన్నారితో సరిగ్గా సంభాషించకపోయినట్లయితే, తన యొక్క సంభాషణ సామర్థ్యం ఏమంతగా బలపడదు. కాబట్టి చిన్నారి సంభాషించేందుకు పదాలను పలకడం, వాటి అర్థాలను తెలుసుకునేవిధంగా చేయడం తప్పనిసరి. ''ఇది సబ్బు... దీనిని ఒంటికి రుద్దుకుని స్నానం చేస్తే మురికి పోతుంది'', ''ఇవి మంచినీళ్ళు...వీటిని వేడి చేసుకుని త్రాగితే ఏ రోగం బాధించదు''అనే పదాలతో జీవనశైలిని, అలవాట్లను అవగతం చేయవచ్చు.

చిన్నారి స్వతంత్రంగా ఆలోచించేందుకు, అన్ని పనులను సమర్థవంతంగా చేసేందుకు ఇది సాయపడుతుంటుంది.

చంటిబిడ్డ ఉన్న ఇంట్లో, పెద్దలు గొంతు పెంచి మాట్లాడటమో, పెద్దగా అరవడమో చేయకూడదు. చుట్టూవున్న విషయాలను వారు నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు, పెద్దగా అరుస్తూ మాట్లాడటం ఆ చిన్నారిని భయపెడుతుంటుంది.

అన్నం కావాలి... దెయ్యం వద్దు!



కొంతమంది తమ పిల్లలచేత ఆహారాన్ని తినిపించేందుకు, వారికి చరవాణి పరికరాన్ని అందిస్తుంటారు. ఆ పిల్లలు చరవాణి తెరపై కార్టూన్ దృశ్యాలను చూస్తూనే అన్నం తింటుంటారు. ఆ చరవాణి పరికరాన్ని వారి చేతుల్లోనుంచి లాక్కుంటే, ఏడుస్తూ గొడవ గొడవ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది, తమ పిల్లలు భోజనం చేయడానికి ఒప్పుకోకపోతే, 'అదుగో, దెయ్యం వస్తోంది చూడు. నిన్ను దానికి ఇచ్చేస్తాను'అని భయపెడుతుంటారు. ఆవిధంగా చేస్తున్నట్లయితే, తదనంతరం ఆహారాన్ని ఇష్టపడని స్థాయికి ఆహారం పట్ల వారికి విరక్తి పుడుతుంటుంది.

పిల్లలకు ఆహారాన్ని చక్కగా పరిచయం చేయండి. వంట చేస్తున్నప్పుడు ప్రక్కనే కూర్చోబెట్టుకుని, ''ఇది కేరట్, దీనిని నేను కోస్తాను. దీనిని తింటే కంటిచూపు బాగుంటుంది''అని చెప్పవచ్చు. ''ఇది ఆకుకూర, దీనిని శుభ్రం చేసి వంట చేయడం కష్టం. అయినప్పటికీ, ఈ కూరను వండుకుని తింటే, మన శరీరానికి అన్నివిధాలైన పోషకాలు లభిస్తాయి. నువ్వు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటావు''అని చెప్పాలి. ఆహారం రుచిని, పోషక విలువలను గురించి వారికి అవగతం చేసినట్లయితే, ఆహారాన్ని వారి ఇష్టపడి తింటుంటారు.

చిన్నారి ఎంతగా తినగులుగుతుందో, ఆ స్థాయికే ఆహారాన్ని తినిపించాలి. తినడం ముగియగానే చిన్నారిని పొగడ్తలతో ముంచేయండి. చిన్నారి తినడం మొదలుపెట్టినప్పుడు, పొరపాటున ఆహారం క్రిందపడితే తిట్టకూడదు. కొంతకాలం తరువాత ఆహారం క్రిందపడనీయకుండా, ఇష్టపడి తింటుంటారు.

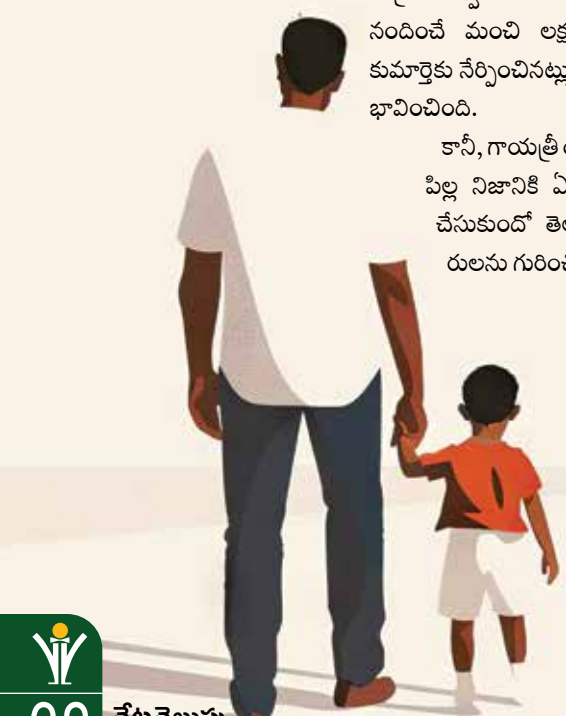
తల్లిదండ్రులు, చిన్నారులు... ఎవరు మారాలి? ఎందుకు మారాలి?

ఒక ఇంట్లో కొత్తగా పిల్లిపిల్లను తీసుకొచ్చి పెంచుతున్నారు. ఇంట్లోకి ప్రవేశించగానే, ఇల్లంతా తిరిగివచ్చిన ఆ పిల్లిపిల్ల, హాల్లోనున్న సోఫాపైకి ఎగిరి దూకి, తన కాళ్ళ గోళ్ళతో గీతలు గీచింది. కాళ్ళగోళ్ళను ఈవిధంగా పదునుగా పెట్టుకోవడం పిల్లి యొక్క సహజ లక్షణం. ఆ కుటుంబసభ్యులు, ఈ పిల్లి వలన సోఫా బాగా చిరిగి పోతుందనే భయంతో, దానిని తీసుకెళ్ళి ఇంటి బయట వదిలేశారు. కాసేపట్లో ఆ పిల్లి మరలా ఇంట్లోకి వచ్చేసింది. ఉత్సాహంతో గెంతులు వేసిన ఆ పిల్లి, మరొకసారి సోఫాపైకి దూకి, కాలిగోళ్ళతో సోఫాపై గీతలతో చింపుతుండగా, మరలా దానిని బయటకు విసిరేశారు.

ఈ విషయాన్ని ఆ పిల్లి వేరేవిధంగా అర్థం చేసుకుంది. నాలుగు సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి. ఇప్పుడు కూడ ఆ పిల్లి బయటకు పోవాలనుకుంటే, సోఫాపైకి దూకి గోళ్ళతో గీకుతుంటుంది. వెంటనే ఆ ఇంట్లోనివారు, దానిని బయట వదిలేస్తుంటారు.

పిల్లల పెంపకం కూడ ఈవిధంగానే ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ తల్లి దండ్రులు తమ యొక్క పనుల ద్వారా, చేతల ద్వారా పిల్లలకు పలు విషయాలను నేర్పిస్తుంటారు. పిల్లలు సరైన విషయాలను నేర్చుకుంటే ఎటువంటి కలత లేదు. తప్పుతప్పుగా నేర్చుకుంటేనే సమస్య.

గాయత్రి, తమ ఎదురింటి నళినితో మాట్లాడుతోంది. అప్పుడు ప్రక్కింటి వరుణ్ ఎక్కువ జుట్టు పెంచుకోవడాన్ని గురించి హేళన చేశాడు. గాయత్రీ యొక్క బుజ్జిపిల్ల ఈ విషయాన్ని వినడం జరిగింది. మరుసటిరోజు వరుణ్, గాయత్రి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు, ''నీ హెయిర్ స్టైల్ సూపర్‌గా ఉంది''అంటూ పొగడ్తల వర్షాన్ని బాగా కురిపించింది గాయత్రీ. తద్వారా ఎదుటివారిని అభినందించే మంచి లక్షణాన్ని తన కుమార్తెకు నేర్పించినట్లుగా గాయత్రీ భావించింది.



కానీ, గాయత్రీ యొక్క బుజ్జి పిల్ల నిజానికి ఏమని అర్థం చేసుకుందో తెలుసా? ఇతరులను గురించి, వారి వీపు వెనుక మాట్లాడటం తప్పు కాదు. ఎదుటివారిని అవమానించడం కూడ తప్పు కాదు. అబద్ధాలు చెప్పడం కూడ తప్పు కాదనేవిధంగా ఆ సంఘటన ద్వారా అవగతం చేసుకుంది.

చిన్నారి తన పుస్తకాల సంచిని కుప్పతొట్టిలాగ మార్చేసింది. దానిని చూసిన తల్లి శుభ్రం చేయమని చెప్పింది. చిన్నారి దానిని పట్టించుకోకుండా ఆడుకోసాగింది. వెంటనే ఆ తల్లి తీవ్రమైన పదజాలంతో తన కూతురుని తిడుతూ, ''అమ్మ మాట వింటావా? లేదా? వెంటనే ఆ సంచిని శుభ్రం చెయ్''అంటూ అరిచింది. తద్వారా శుభ్రముగా ఉండాల్సిన ఆవశ్యకత గురించి, పెద్దలను గౌరవించే మంచి పద్ధతిని తన కూతురు నేర్చుకున్నట్లుగా ఆ తల్లి భావించింది.

అయితే, నిజానికి ఆ చిన్నారి ఏమి నేర్చుకుంది? మనం చెప్పిన విషయాన్ని ఎవరైనా చేయకపోతే, వాళ్ళను తిట్టవచ్చు. పిల్లలను తిట్టేందుకు, కొట్టేందుకు పెద్దలకు హక్కు ఉంది. బలవంతులు ఏదైనా చెబుతున్నప్పుడు ఎదిరించి మాట్లాడకూడదు. చెప్పిన విషయాన్ని చేయాలి.

3 గంటలకు ఒకరిని కలుసుకోవాలి. సమయాన్ని చూసుకున్న ఆ దంపతులు కారును రెడీ చేసుకున్నారు. చిన్నారితోపాటు తల్లిదండ్రులు కారులో వేగంగా వెళ్తున్నారు. దారిలో ఒకతను మోటారుబైకు క్రింద పడిపోవడంతో గాయాలతో క్రిందపడివున్నాడు. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన ఆ దంపతులు వెంటనే కారుని ఆపి, తమ కుమారునితోపాటు అతని దగ్గరకు పరుగులు పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, అతనితో మాట్లాడుతూ, మంచి నీళ్ళను త్రాగించి, ప్రథమచికిత్సను చేసి, అంబులెన్స్‌ను పిలిపించి, అతడిని ఆసుపత్రికి పంపించి బయలుదేరారు. 'ఆలస్యమైనా ఫర్వాలేదు'అంటూ చిన్నారికి తప్పుగా బోధిస్తున్నామా అని సదరు తల్లి దండ్రులు వేదన చెందారు.

కానీ, సదరు చిన్నారి ఏమని అవగతం చేసుకుందో తెలుసా? ఒక్కొక్కరి క్షేమం ముఖ్యం. మనకు ఏమాత్రం పరిచయంలేనివారికి కూడ సాయం చేయాలి.

కాబట్టి, చిన్నారులను మార్చేందుకు ప్రయత్నించినప్పుడు ముందుగా మనమే మారాలి. వారిని సన్మార్గములో నడిపించేందుకు తప్పకుండా మనమే మారాలి. ఈ విషయములో ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గకూడదు. ●

Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 &
Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

RAMRAJ©

VESTS

BRIEFS • TRUNKS

Inners for Winners!



Label-free comfort

100% Soft combed cotton jersey fabric

Seamless body construction

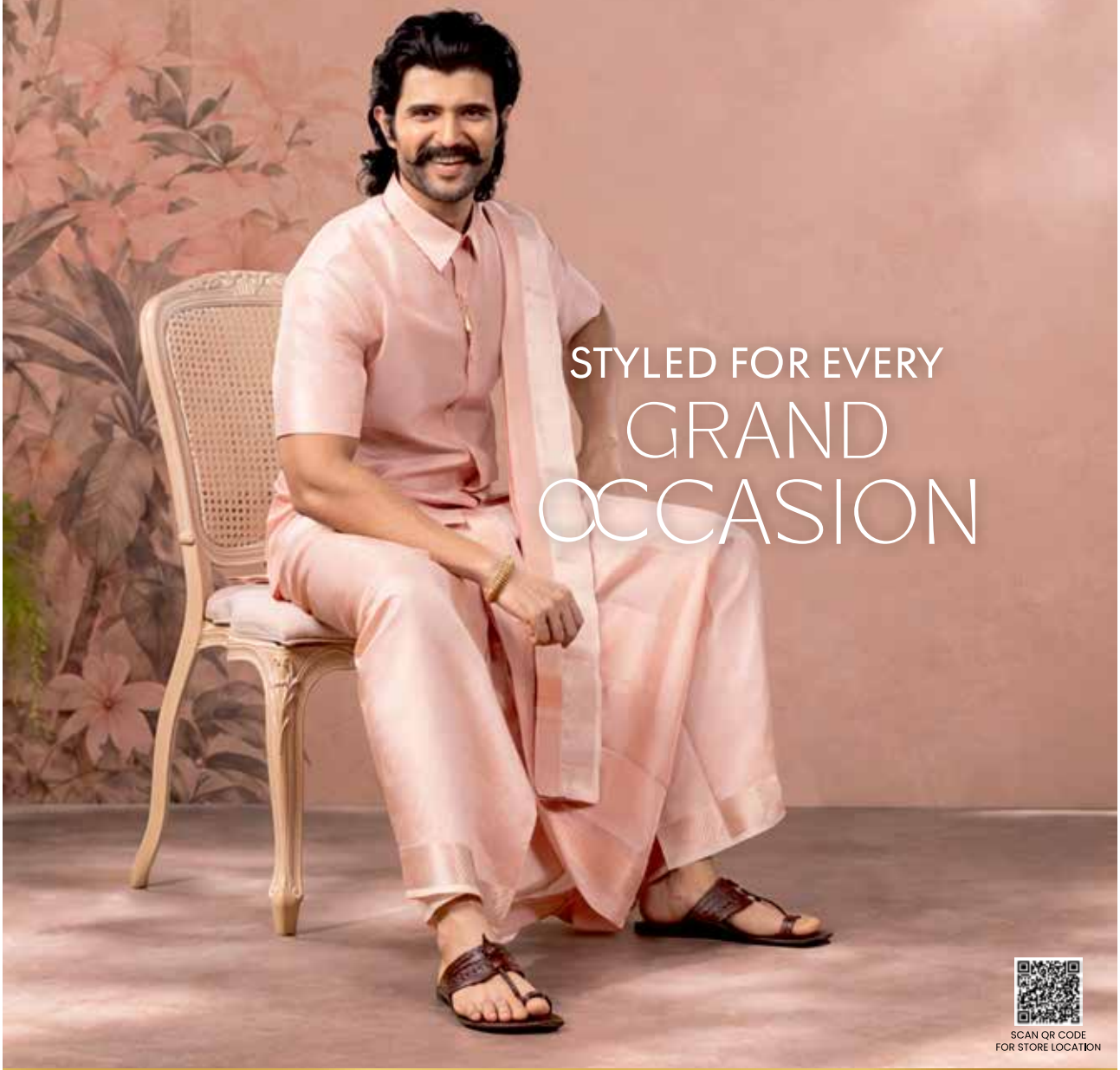
Maximum free movement

Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTEL/2017/74075. Day of Publishing 1st of every month.

RAMRAJ©

LAGNAA™

WEDDING COLLECTIONS



STYLED FOR EVERY
GRAND
OCCASION

SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Shop online at www.ramrajcotton.in | Available at Ramraj Showrooms All Leading Textile Shops