మహిళల హస్తకళా నైపుణ్యాన్ని గుర్తించి..

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లేసులతో వివిధ రకాల ఉత్పత్తులు తయారుచేసే మహిళల హస్తకళా నైపుణ్యాన్ని గుర్తించిందీమె. ఆర్థికంగా వారెదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కారంగా ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్ రూపొందించి ఆ కళను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. ఈ కృషికే హైదరాబాద్‌కు చెందిన అన్వీషారెడ్డి దయానా అవార్డుకు ఎంపికయ్యింది.

అన్వీషా ఓసారి తన సొంతూరికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ చాలామంది మహిళలు రంగురంగుల లేసులతో పలురకాల ఉత్పత్తులను అల్లడ చూసింది. మార్కెట్‌లో వాటిని ఎప్పుడూ చూడలేదు తను. వీటిని అమ్మొచ్చుగా? అన ఆళ్లని అడిగింది. తాము తయారుచేస్తున్న ఉత్పత్తులను ఎలా విక్రయించాలో తెలియదని చెప్పడంతో వాళ్లకి మార్కెటింగ్‌పై అవగాహన లేదని అన్వీషా తెలుసుకుంది. వారికి చూయూతనందించడం కోసం..'ఇంక్రెడిబుల్ ఆర్ట్' వెబ్‌సైట్‌ను ప్రారంభించి అందులో ఆ ఉత్పత్తుల వివరాలను, ఫొటోలను పొందుపరచడం మొదలు పెట్టింది. ఊలుతో వాళ్లు రూపొందిస్తున్న పర్సులు, బ్యాగలు వివరాలను, ఫొటోలను పొందుపరచడం మొదలుపెట్టింది. ఊలుతో వాళ్లు రూపొందిస్తున్న పర్సులు, బ్యాగులు, టాప్స్, కుషన్ కవర్ల వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో వారంతటవారే పొందుపరచుకొనేలా చేసింది. మార్కెట్‌లోకి తమ ఉత్పత్తులను ఎలా తీసుకెళ్లాలో శిక్షణనిచ్చింది. మధ్యవర్తులేకుండానే ప్రతి మహిళకూ.. వ్యక్తిగతంగా ఎదగడానికి కావాల్సిన సాంకేతికత పరిజ్ఞానాన్ని నేర్పింది. ఇక్కడి మహిళలందరికీ హస్తకళలో నైపుణ్యం ఉంది. వారికి చేయూతనందిస్తే ఆర్థికంగా ఆ కుటుంబాలన్నీ నిలబడతాయనిపించింది. ఆధునిక డిజైన్లపట్ల అవగాహన కలిగించి వాటిని రూపొందించేలా చేయడంతోపాటు, వెబ్‌సైట్ ద్వారా వాటిని బయట ప్రపంచానికి తెలిసేలా చేస్తున్నా ఈ ఉత్పత్తుల కొనుగోలుకు సంబంధించి వినియోగదారులను సంప్రదించే విధానాన్నీ నేర్పించా ప్రతి దుకాణానికి వెళ్లి వీటి గురించి మార్కెటింగ్ చేయడం, చిన్నచిన్న ఎగ్జిబిషన్లలో ప్రదర్శనకు ఉంచడం వంటివి ఈ ఉత్పత్తుల గురించి అందరికీ తెలిసేలా చేశాయి. ఆన్‌లైన్‌లో ఆర్డర్లు వచ్చినప్పుడు వాటిని వినియోగదారరులకు ఎలా అందించాలో వీళ్లంతా నేర్చుకున్నారు. త్వరలో ప్రపంచమంతా ఈ ఉత్పత్తులని అమ్మేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నా. ప్రస్తుతం ఇక్కడి మహిళలందరూ తమకు తెలిసిన ఈ కళతో ఆర్థికంగా తమ కాళ్లపై తాము నిలబడుతున్నారు అదే పెద్ద సంతోషం. అంతకుమించి ఈ ఏడాది దయానా అవార్డు రావడం ఇంకా సంతోషంగా ఉంది' అని చెప్పుకొచ్చింది 16 ఏళ్ల అన్వీషా.

మాడుకు సహజ స్క్రబ్బింగ్

రసాయ నాలున్న షాంపూ స్నానంతో పొడారడం, లేదా బయటకు వెళ్లినప్పుడు మురికి చేరి ఫంగస్‌గా మారి మాడు దురద మొదలవుతుంది. చుండ్రు సమస్యతో రక్త ప్రసరణలో అంతరాయం కలిగి, శిరోజాలు రాలడం ప్రారంభమవుతుంది. వీటన్నింటికీ సహజ స్క్రబ్బింగ్‌తో దూరంగా ఉంచొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఒక గిన్నెలో చెంచా చొప్పున యాపిల్ సిడర్ వెనిగర్, కొబ్బరినూనె, అరకప్పు ఉప్పు, చెంచా తేనె వేయాలి. బాగా కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మాడుకు పట్టించి మృదువుగా మునివేళ్లతో మర్దన చేయాలి. పావుగంట అరనిచ్చి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రపరచాలి. మాడుపై చేరిన ఫంగస్‌ను యాపిల్‌సిండర్ వెనిగర్ దూరం చేసి, శిరోజాలు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి దోహద పడుతుంది. కొబ్బరినూనె, తేనెలోని పోషకాలు మాడును పొడారినివ్వకుండా పరిరక్షిస్తాయి. మాడుపై మురికిని ఉప్పు పీల్చుకొని బయటికి పంపుతుంది. ఈ మిశ్రమం సహజ స్క్రబ్‌గా పనిచేస్తుంది. శిరోజాలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరిగేలా చూస్తుంది. వారం పది రోజులకొక సారి ఈ స్క్రబ్బింగ్ చేయ డం మం చిది.

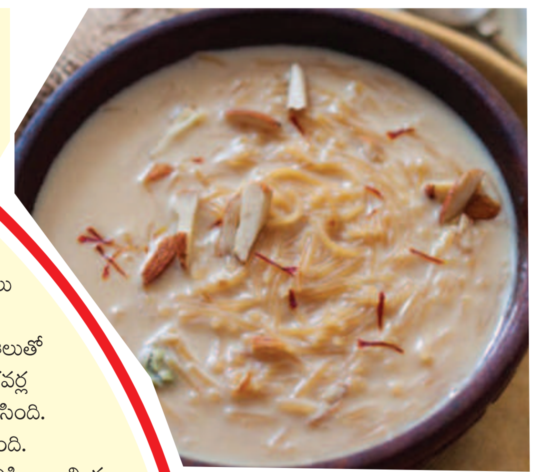
ఆలివ్ నూనెతో.. చెంచా చొప్పున నిమ్మరసం, ఆలివ్ నూనె, ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమాన్ని మాడుకు రాయాలి. తర్వాత అయిదు నిమిషాలు మృదువుగా స్క్రబ్ చేసి, రసాయనరహిత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. మాడుపై మురికి మృత కణాలను నిమ్మరసం దూరం చేయడమే కాదు. రక్తకణాలను శుభ్రపరచి రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా జరగడానికి దోహదపడుతుంది. ఏ, ఇ విటమిన్లు ఉండే ఆలివ్‌నూనె మాడు, శిరోజాలకు పోషకాలను అంధించి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కనీసం పదిరోజులకొకసారి ఈ స్క్రబ్ వేస్తే ఒత్తైన జుట్టు సొంతమవుతుంది. ❑

హార్మోన్ల సమతుల్యత కోసం

మహిళల్లో ఒత్తిడి స్థాయిలు, నిద్ర, మానసిక స్థితి వంటివన్నీ హార్మోన్ల పనితీరుపై ఆధార పడి ఉంటాయి. అలాంటి హార్మోన్లను పుట్టగొడుగులు సమతుల్యం చేస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వ్యాధి నిరోధక శక్తి... పుట్ట గొడుగులను రోజూ తీసుకుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరంలో మలినాలను బయటకు పంపడంతోపాటు జీర్ణశక్తిని పెంచి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి.

ఈస్ట్రోజెన్.. మహిళలకు అత్యవసరమైన హార్మోన్లను సమన్వయం చేయడంలో పుట్టగొడుగులు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో సాయపడతాయి. ఇది మెనోపాజ్ దశలో మహిళలకు హృద్రోగం వంటి అనారోగ్యాలు రాకుండా పరిరక్షిస్తాయి. అలాగే క్రమం తప్పే నెలసరిని సరిచేస్తాయి. అధిక రక్తస్రావం, పెల్విక్ భాగంలో వచ్చే నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ఆ సమయంలో వచ్చే చికాకు, మూడ్ స్వింగ్స్, ఆందోళన ఒత్తిడి వంటివాటిని దరి చేరనివ్వవు. హార్మోన్ల లోపం వల్ల వచ్చే పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పిసిఓఎస్)తో ఎదురయ్యే అవాంఛిత రోమాలు, చర్మంపై వచ్చే నల్లని మచ్చలుమొటిమలు వంటి సమస్యలను నిరోధిస్తాయి. అంతేకాదు, ఎండోమెట్రియాసిస్ సమస్యతో గర్భాశయంలో వచ్చే పలురకాల అనారోగ్యాలనూ తగ్గిస్తాయి. ❑



కొబ్బరి సేమియా పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు : కొబ్బరి పాలు – ఒక కప్పు, సేమియా–అరకప్పు, యాలకుల గింజలు– అర టీ స్పూను, నీరు–పావు కప్పు, జీడిపప్పు తరుగు– 2 టేబుల్ స్పూన్లు, కుంకుమపువ్వు కాడలు–2, బెల్లం 2 టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారు చేసే విధానం : కడాయిలో కొద్దిగా నెయ్యివేసి సేమియా దోరగా వేగించి పక్కనుంచాలి. మరో కడాయిలో కొబ్బరిపాలు పోసి వేడియేయాలి. తర్వాత అందులో నీరు, బెల్లం వేసి అడుగంటకుండా గరిటతో తిప్పుతూ ఉండాలి. రెండు నిమిషాలయ్యాక సేమియా వేసి ఒక పొంగు రాగానే చిటికెడు ఉప్పు వేసి మంట తగ్గించాలి. సేమియా చిక్కబడ్డాక జీడిపప్పు, కుంకుమపువ్వు కలిపి దించేయాలి. ఆ పాయసం మినప వడలతో కాంబినేషన్ బాగుంటుంది. ❑

ప్రకృతితో మమేకమైన బతుకమ్మ

పూర్వ కాలంలో ప్రకృతితో మమేకమై తమ చుట్టుపక్కల దొరికే పూలన్నింటినీ సేకరించి వాటిని బతుకమ్మగా పేర్చేవారు. ఆ బతుకమ్మను ఆడి తర్వాత నీటిలో నిమజ్జనం చేసేవారు. అయితే ప్రస్తుతం కాలం మారిపోయి.. మనకు బజార్లో దొరికే పూలతోనే బతుకమ్మ తయారు చేసేసి ఆడుకుంటున్నాం.

ఒక రకంగా చూస్తే బతుకమ్మకు ప్రకృతిపరంగానూ ప్రాముఖ్యం ఉంది. వర్షాకాలం బాగా వర్షాలు పడి, పూలు విరగబూసి ఉంటాయి. ఆ పూలలో చాలా ఔషధ గుణాలూ ఉంటాయి. ఈ పూలన్నింటినీ తెచ్చి బతుకమ్మ ఆడి నీటిలో కలపడం వల్ల వాటిలోని ఔషధ గుణాలు నీటిలో కలుస్తాయి. ఇలా మన పెద్దవాళ్లు వాళ్లకు తెలియకుండానే ప్రకృతి తమకోసం అందించిన సహజసిద్ధమైన ఔషధాలను ఉపయోగించుకునేవారు.

ఇంతకీ విషయానికొస్తే.. బతుకమ్మ తయారు చేయడానికి ఈ పువ్వూ ఆ పువ్వూ అని లేకుండా.. గడ్డి పువ్వు దగ్గర్నుంచి మన చుట్టూ దొరికే ప్రతి పువ్వూ ఉపయోగించవచ్చు. అయితే సాధారణంగా మన పెద్దవాళ్లు.. కొన్ని రకాల పూలను తప్పనిసరిగా ఉపయోగించేవాళ్లు. అవేంటంటే..

తంగేడు... తంగేడు పువ్వప్పునే.. గౌరమ్మ.. తంగేడు కాయప్పునే.. అంటూ ఓ బతుకమ్మ పాట కూడా ఉంది. దీని ద్వారానే తెలిసిపోతోందిగా బతుకమ్మ తయారు చేయడంలో తంగేడు పూలకున్న ప్రత్యేకత ఏంటో.. మన దగ్గర ఎన్ని రకాల పూలున్నా.. తంగేడు పువ్వు లేకపోతే బతుకమ్మ పూర్తవనట్టే అంటారు. కొంతమంది.. బతుకమ్మలో కనీసం ఒక్క తంగేడు పువ్వైనా తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిందేట. పచ్చని రంగులో మెరిసిపోయే ఈ పువ్వు బతుకమ్మకు చక్కని రంగునిస్తుంది.

గునుగు.. దీన్నే గునుక పువ్వు అని కూడా అంటారు. తెల్లగా, పొడుగ్గా ఉండే ఈ పువ్వునూ బతుకమ్మ తయారీలో ఎక్కువగా వాడతారు కేవలం తెల్లని పూలనే కాదు.. వాటికి రంగులద్ది రంగురంగుల పూలనూ బతుకమ్మలో వాడటం చాలాచోట్ల కనిపిస్తుంది. దీనిక ఇరంగు ఎలా అద్దాలంటే.. ముందుగా పూలను తీసుకొని వాటిని మధ్యకు విరుచు కోవాలి. పైభాగాన్ని బతుకమ్మ మధ్యలో వేయ డానికి ఉప యోగించు కోవచ్చు. కాడతో సహా ఉన్న కింది భాగాన్ని పేర్చడానికి ఉపయోగించాలి. మనకు కావాల్సిన రంగులో కొద్దిగా నీళ్లు పోసి, వాటిలో పూలను రుద్దాలి. దీంతో ఆ రంగు పూలకు అంటు కుంటుం ది. వీటిని కాస్త ఆరబెట్టి ఆ తర్వాత ఉపయోగించు కోవచ్చు.

పట్టుకుచ్చు పువ్వు... వీటినే కొన్ని చోట్ల సీతమ్మ జడ పూలు అని కూడా అంటారు. వెల్వెట్ క్లాత్‌లా చాలా మృదువుగా కనిపించే ఈ పూలు మంచి రంగుతో అందంగా మెరిసిపోతుంటాయి. బతుకమ్మలో పేరిస్తే మంచి శోభనిస్తాయి.

బంతి.... బతుకమ్మ పండగొచ్చిందంటే చాలు.. బంతి పూలతోనే శోభంతా.. పండగలో చాలామంది ఎక్కువగా ఈ పూలనే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పల్లెల నుంచి పట్టణాల వరకూ ఎక్కడైనా ఇట్టే దొరికే ఈ పూలు ముద్దగా, అందంగానూ ఉంటాయి. వీటిలోని వివిధ రకాల రంగులను వేర్వేరు వరుసల్లో ఉపయోగిస్తారు.

చామంతి... బతుకమ్మ తయారు చేయడంలో బంతి తర్వాత స్థానం చామంతిదే. ఈ సీజన్‌లో బాగా దొరికే పూలు ఇవే కాబట్టి వీటిని బతుకమ్మలో ఎక్కువగా వాడుతుంటారు.

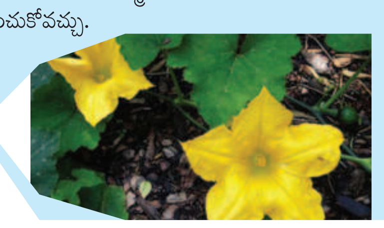
5.మందార... ఎర్రటి మందార బతుకమ్మకు చక్కటి శోభను తీసుకొస్తుంది. ఒకే రెక్కతో ఉండే మందారాన్నైతే అన్నింటికంటే పైవరుసలో, ముద్ద మందారాన్నైతే కాంబినేషన్‌ని బట్టి బంతిపూలకు పై వరుసలో లేదా కింద ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.

గులాబీ.. మందార పూలు దొరకకపోతే మంచి కాంబినేషన్ కోసం గులాబీలను కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

గన్నేరు.. వీటిని కూడా బతుకమ్మ తయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. మద్దగా ఉండే పూలైతే ఇంకా అందంగా ఉంటాయి.

నందివర్ధనం... తెల్లతెల్లని నందివర్ధనంతో అలంకరించిన బతుకమ్మ చక్కటి సువాసన వెదజల్లడమే కాదు.. అందంగానూ కనిపిస్తుంది. అందుకే నందివర్ధనాన్ని ఎక్కువమంది బతుకమ్మ కోసం వాడుతూ ఉంటారు.

కూరగాయ పూలు... మామూలు పూలతో పాటు కూరగాయ మొక్కలైన గుమ్మడి, బీర, సొర కాయలాంటి పూలను కూడా ఉపయాఎగిస్తారు. .. వీటితోపాటు గడ్డిపూలు, చిట్టిచామంతి పూలు, జిల్లేడు పూలు, స్వర్ణ గన్నేరు, కాశీరత్నం పూలు, కలువపూలు, ఇలా మనకు నచ్చిన పూలు కూడా బతుకమ్మ అలంకరణలో ఉపయోగించుకోవచ్చు.



నేటి అలంకరణ

శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరి

"ప్రాతఃస్మరామి లలితా వదనారవిందం
బింబాధరం పృథుల మౌక్తిక శోభినాశమ్
ఆకర్ణదీర్ఘ నయనం మణికుండలాఢ్యం
మందస్మితం మృగమదోజ్జ్వల ఫాలదేశమ్"

దసరా ఉత్సవాలలో ఆరవ రోజున గురువారం అమ్మవారిని శ్రీ లలితా త్రిపురసుందరీ దేవిగా అలంకరిస్తారు. త్రిపురాత్రయంలో రెండో శక్తి లలితా అమ్మవారు. దేవీ ఉపాసకులకు ఈమె ముఖ్యదేవత. త్రిగుణాతీతమైన కామేశ్వర స్వరూపం లలిత త్రిపురసుందరీదేవి అమ్మవారు. శ్రీ పార్వతి, శ్రీలక్ష్మీ, శ్రీ సరస్వతిల శక్తులతో కూడిన దివ్యశక్తులను కలిగిన మాతగా శ్రీ లలితా త్రిపురసుందరీదేవి దర్శనమిస్తుంది. పంచదశాక్షరీ మహామంత్ర అధిష్టాన దేవతగా లలిత త్రిపురసుందరిని ఆరాధిస్తారు. సకల లోకాతీతమైన కోమలత్వం కలిగిన మాతృమూర్తి ఈ అమ్మవారు. చెరుకుగడ, విల్లు, పాశాంకుశాలను ధరించిన రూపంలో కుడివైపున శ్రీలక్ష్మీదేవి, ఎడమ వైపున శ్రీసరస్వతీదేవి సేవలు చేస్తుండగా లలితాదేవి భక్తులను అనుగ్రహిస్తుంది. ఇరు ప్రక్కల లక్ష్మీ సరస్వతు లను వుంచుకొని, మనం ప్రార్థించిన వెంటనే దారిద్ర్య దుఃఖాలను తొలగించి, సకల ఐశ్వర్యాభీష్టాలను ఈ అమ్మ వారు సిద్ధింపజేస్తుంది. ఈమె శ్రీవిద్యా స్వరూపిణి. సృష్టి, స్థితి, సంహార రూపిణి, కుంకుమతో నిత్యపూజలు చేసే సువాసినులకు(ముత్తైదువలు) ఈ తల్లి మాంగల్య సౌభాగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

మంత్రం: "ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం శ్రీమాత్రేనమః " అనే మంత్రాన్ని 108సార్లు జపించాలి. శ్రీచక్రానికి లలితా అష్టోత్తరంతో కుంకుమార్చన చేస్తూ పూజించాలి.

అలంకారం : అమ్మవారిని గంధపు వర్ణంతో పట్టు చీరతో అలంకరిస్తారు.

నైవేద్యం: గారెలు నివేదన చెయ్యాలి. మాంగల్యబలం కోరుతూ సువాసినిలకు పూజ చేయ్యాలి.

–భట్టిప్రోలు నటరాజకుమార్, ప్రభాతవార్త, విజయవాడ

నేడు అలిగిన బతుకమ్మ

బతుకమ్మ సంబురాల్లో ఆరవ రోజు తంగేడు, గునుగు, బంతి, చెమంతి తదితర పూలను ఆరు వరుసఎత్తుల్లో పేర్చి, గౌరమ్మను వాటిపై పెడతారు. అలిగిన బతుకమ్మగా ఆడరు.

చెలి చిట్కాలు

మెంతిపొడిలో కాసిని నీళ్ల కలిపి మొటిమలు బాధించే చోట రాస్తే త్వరగా తగ్గుముఖం పడతాయి. ❑

మొదటి చిన్నారికీ సంతోషమివ్వాలి!

ఇంట్లోకి చిన్నారి రాబోతోందన్న వార్త ఎప్పుడూ ఆనందం నింపేదే! మొదటిసారే కాకపోయినా అది ప్రత్యేకమే! మరి ఆ వార్త మీకు ఆనందమిస్తే సరిపోదుకదా! మొదటి చిన్నారికీ సంతోషమివ్వాలి. అలా అవ్వాలంటే.. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

పంచుకోండి.. వాళ్లకేం అర్థమవుతుంది, ఆ వాళ్లకంఎదుకు అనుకోవద్దు. అయిదేళ్ల పైబడిన వాళ్లయితే 'నీకో చెల్లో, తమ్ముడో పడతాడు' అని చెబితే అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. దీనికి సంబంధించి ఆ చిన్న మెదళ్లలో బోలెడు ప్రశ్నలూ రావొచ్చు. ఓపిగ్గా సమాధానం చెప్పాలి. అయిదేళ్లలోపు వాళ్లకైతే పొట్టను చూపించి చెప్పడం, తాకించడం లాంటి వాటి ద్వారా తోబుట్టువు రాబోతున్నారని అర్థమయ్యేలా చేయొచ్చు.

ఫొటోలు.. ఫోనుతో కెమెరా కూడా అరచేతిలో కొచ్చింది. పుట్టినప్పటి నుంచీ వాళ్లవీ ఫొటోలు తీసుంటారుగా! వాటిని చూపిస్తే 'ఇదిగో చిన్నప్పుడు నువ్వు. నీలాగే ఇంకో బేబీ మన ఇంటికొస్తోంది' అని చెప్పొచ్చు.

అడగండి.. పాపైతే ఏం పేరు పెడదాం, బాబు అయితే ఏం పెడదామంటూ అడగండి. బొమ్మలు, దుస్తులు ఏం కొందాం, పాపాయి కోసం గదినెలా మారుద్దామంటూ సలహా కోరవచ్చు. ఆనందంగా పంచుకుంటారు. కొత్త ఆలోచనల కోసం ప్రయత్నించడమేకాదు.. తెలియకుండానే ప్రేమనీ ఏర్పరచుకుంటారు.

కోపమొద్దు.. ప్రెగ్నెన్సీలో శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. దీనికతోడు నీరసం, భావోద్వే గాల్లో మార్పులూ సాధారణమే. దీంతో చరిన్నారిని నిర్లక్ష్యం చేసే అవకాశాలెక్కువ. కాబట్టి జాగ్రత్త. ఇంకా ఒళ్లో పడుకో బెట్టు కోవడం, కోరగానే ఎత్తుకోవడం వంటివీ సాధ్యపడవు. వీటిని జాగ్రత్తగా వివరించి చెప్పాలి. మాటలు వచ్చినంత మాత్రాన వాళ్లకి అన్నీ తెలుసని కాదు. వాళ్లే చూసి అర్థం చేసుకోవాలనీ అనుకోవద్దు. నెమ్మదిగా వివరించి చెప్పండి. వాళ్లని ఆకస్మాత్తుగా ఎద్దవాళ్ల పక్కన పడుకోబెట్టడం లాంటివీ చేయొద్దు. దాన్నీ మెల్లగా అలవాటు చేయాలి. చేయొచ్చు.. మరీ చిన్న పిల్లలైతే ఒక పాపాయి తరహా బొమ్మని కొనివ్వండి. చెల్లో.. తమ్ముడో అని చెబుతూ ఎత్తుకోవడం, ఆడించడం, తిప్పడం, జోలపాడటం లాంటి చేయిస్తే నెమ్మదిగా అలవాటు పడతారు. ❑