

వంటకాలకే కాదు..



నోరూరించే వంటకాల తయారీల నే కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణల కూడా కొబ్బరిపాలు ఉపయోగపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అదిలా అనుకుంటున్నారా? అయితే కొబ్బరి పాలను ఎలా ఉపయోగిస్తే సౌందర్యపరమైన ప్రయోజనాలు సొంతమవుతాయో తెలుసుకుందాం ..



నోరూరించే వంటకాల తయారీల నే కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణల కూడా కొబ్బరిపాలు ఉపయోగపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అదిలా అనుకుంటున్నారా? అయితే కొబ్బరి పాలను ఎలా ఉపయోగిస్తే సౌందర్యపరమైన ప్రయోజనాలు సొంతమవుతాయో తెలుసుకుందాం ..

సహజ ప్రాబియోటిక్స్.. ఇలా ఎన్నో పోషకాలు ఉండటం వల్ల వీటిని సౌందర్య సంరక్షణకు నిర్ణయించేటాగా ఉపయోగించవచ్చు.

స్వీట్ తినాలనిపిస్తే?



వెళకండి. ఒకసారి తీపి తినటం మొదలుపెడితే అది అలాగే అలవాటు అవుతుంది. కాబట్టి స్వీట్ల జాబితా వెళ్లకుండా మూల కారణాన్ని సరిదిద్దటం మీద మనస్ పెట్టండి.

స్వీట్ల మీద ఇష్టం పెరగటానికి వ్యాధులను లేకపోవటం మరో కారణం. శరీరం చురుగ్గా లేనప్పుడు బద్ధకం చేయడం తప్పనిసరి. ఘనగ్రే క్రీమింగ్ కు డీప్ ఫ్రైడ్ చేసిన మరో కారణం. శరీరంల నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు చక్కెర పదార్థాలు తినాలని పిస్తుంది. ఈ కోరిక కలగకూడదంటే వెంటనే స్వీట్ల తాగాలి.

ఇండక్స్ స్వీట్.. మామూలు స్వీట్లతో పోలిస్తే దీని వాడకంల చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే ఇబ్బందుల పాలవ్వక తప్పదు. ఈ క్రమంల ఇండక్స్ స్వీట్ ఉపయోగించేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను ఒకసారి చూద్దాం.

1. చాలామందికి ప్రతి వస్తువు కింద వస్త్రాన్ని పరిచే అలవాటు ఉంటుంది. ఇండక్స్ స్వీట్ విషయంల నూ అదే చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల దాని నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే వేడికి కింద ఉన్న వస్త్రం కాల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. తద్వారా స్వీట్ కూడా పాడవుతుంది. కాబట్టి ఇండక్స్ స్వీట్ కింద పేపర్ లేదా క్లాత్ లాంటివి పరచకూడదు.
2. ఇండక్స్ స్వీట్ విద్యుత్తో పనిచేస్తుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకు దీనిని చెక్క బేబుల్ పైన పెట్టడం మంచిది. అంతే కాకుండా సిరామిక్ ట్రెయ్, సిమెంట్ ప్లేట్ల పైన కూడా పెట్టకోవచ్చు. అయితే ఈ స్వీట్లను మెటల్ బేబుల్ పైన మాత్రం పెట్టకూడదు. దీనివల్ల పాకో కోట్ల అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
3. ఇండక్స్ స్వీట్ వాడుతున్నప్పుడు సాధ్యమైనంత వరకు దానికి సరిపోయే పాత్రలనే వాడడం మంచిది.
4. కొందర ఇండక్స్ స్వీట్లను సైతం గ్యాస్ స్టవ్ పక్కనే పెడుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల సాధారణ సందర్భాల ఎటువంటి నష్టం కలగదు. కానీ ఎప్పుడైనా పొరపాటున గ్యాస్ లీకేజీ మాత్రం ఇబ్బందులను

ఇండక్స్ స్వీట్ను ఉపయోగిస్తున్నారా ?



5. ఇండక్స్ స్వీట్లను రేడియోలు, టీవీలు, కంప్యూటర్లకు దూరంగా ఉంచాలి. ఎందుకంటే అయిస్కాంట్ రేట్ల ప్రభావం వల్ల అవి పాడైపోయే అవకాశాలున్నాయి.
6. ఎట్టి పిరిస్టెంట్ల నూ ఎక్స్ బెన్సన్ ప్లగ్ బాక్సులకు ఇండక్స్ స్వీట్ ప్లగ్ ని అనుసంధానించకూడదు.
7. మనల చాలామందికి ఉన్న అలవాటు ఇంటి, ఉన్న సామాను అంతటిసే సబ్బుతో రుద్ది రుద్ది తోవడం, అదే పనిని ఇండక్స్ స్వీట్ విషయంల నూ చేస్తామంటే కుదరదు. ఎందుకంటే ఇలా చేస్తే అది పాడైపోయే ప్రమాదం ఉంది. నీటిని ఉపయోగించకుండా మెత్తని వస్త్రంతో మాత్రమే దీనిని తుడవాలి. 8. ఇండక్స్ స్వీట్ కి ఉన్న రంధ్రాల దుమ్ము, ధూళి చేరకుండా చూసుకోవాలి.
9. స్వీట్ల ఏమైనా పగుళ్లు పచ్చనిట్లపిస్తే దానిని ఉపయోగించకూడదు.
10. అలాగే స్వీట్ల దగ్గర ఎటువంటి ల పానామాగ్రాని ఉంచకూడదు.

ఆంజనేయుడికి సిందూరం

ఆంజనేయుడికి చేసే ఆర్చనల భాగంగా స్వామి విగ్రహాదే హానికీ సిందూరం పూసే ఆచారం బాగా ప్రచారంల ఉంది. సిందూరం ఆంజనేయుడికి ఎందుకు ప్రీతిపాత్రమనే విషయాన్ని రామాయణాధ మనకు తెలియ జేస్తుంది. రామరావణ సంగ్రామం జరుగుతున్నప్పుడు ఓ సందర్భంల .. శ్రీరాముడు ఆంజనేయుడి భుజాలపై ఎక్కి యుద్ధం చేశాడు. అలాటి యుద్ధంల రావణుడు సందించిన భాజాలు ఆంజనేయుడికి తగిలాయి. హనుమ ఒళ్లంతా రక్తస్పృశించింది.



అయినా ఏ మాత్రం పలింపకుండా ధృఢదీక్షతో నిలబడ్డాడు హనుమ. ఆ సమయంల ఆంజనేయుడి దేహం 'పూచిన మోడుగిడెట్టు వరే ఉండ'ని వాళ్ళికి మహర్షి వర్ణించారు. తన స్వామికోసం రక్త మోడటం హనుమకు ఎంతో ఆనందాన్ని, సంకృప్తిని కలిగించింది. ఆర్చనల భాగంగా భక్తులు తనకు సిందూరం పూస్తే ఆనాటి సంఘటన కలపలకి వచ్చి వచననుతుడు ఎంతగానో ప్రసన్నుడు అవుతాడట. అందుకే ఆంజనేయుడికి 'సిందూరంపూసే 'ఆచారం' ల కంల ప్రచారమైంది. అంతేకాదు, ఎర్రని రంగు పరకామా నీకీ, పవిత్రతకూ, త్యాగానికి సంకేతం. ఈ గుణాల సమ్మేళనమే హను మంతుడు. కనుక ఆర్చన చేసే సమయంల పెద్దవాళ్లు ప్రయత్నించకపోవడం వంటివి పిల్లలను చెడు మాగ్గంపై అడుగులేసేలా చేస్తాయి. ఆ తర్వాత మాగ్గలేని స్థాయికి చేరుకోవడంతో వారి భవిష్యత్తుకే ప్రమాదం. ఇవే కుంగుబాటు, ప్రపంచ ఆరోగ్య వంటివాటికి దారితీస్తాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంల 10-12 శాతం పిల్లల మానసిక అలారోగ్యంలకు కారణం సరైన వయసుల వారికి మంచి అలవాట్లు నేర్పకపోవడమే కారణమని తేల్చింది. **కోసంల...** బాల్యంల పిల్లలు అతి కోపం లేదా అవేకాన్ని ప్రదర్శించినప్పుడు వెంటనే ఆ ప్రవర్తన వెనక కారణాన్ని తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి. వారి భావోద్వేగాలు అదుపుల ఉంపకోవడం నేర్పించాలి. కోపాన్ని నియంత్రించుకోగలిగే నైపుణ్యాలను అందించాలి. ఆ అవేకాన్ని, దుందుడుకు స్వభావాన్ని తగ్గించే దిశగా ధ్యానం చేయించడం, క్రీడలు, ప్రవేశించేలా ప్రోత్సహించడం చేయాలి. సాధారణంగా చిన్నారులు భావోద్వేగాలను ఎలా వ్యక్తం చేస్తారో తెలియక దాన్ని కోపంగా కూడా ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఆ సమయంల వారి మార్గాన్ని మళ్లించడానికి ప్రయత్నించాలి.

దేశభద్రతలో వీరనారీమణులు



మొదటి స్త్రీకి తనే.. 'ఆర్మీ ఓ అద్భుత ప్రదేశం. మన పిల్లలు ఆ వాతావరణంల నే పెరగాలన్న భర్త మేజర్ సఖ్యిందర్ జీతే రాంధ్యా కోరికే తనను నడిపించిందంటారు రవీందర్. పెళ్లయ్యేవరకు ఆర్మీ గురిచే తెలిదు. పంజాబ్ లని చౌటాలా అనే గ్రామం తనది. సుఖ్యిందర్ తో వివాహమయ్యాక ఫరీద్కోట్ మిలిటరీ స్టేషన్ ల కాపురం పెట్టారు. ఆకర్షణ ఉపాధ్యాయులుగా వేరన రవీందర్ పాప పుట్టాక మానేశారు. 1997 జూన్.. జమ్మూకశ్మీర్ ల సుఖ్యిందర్ సారథ్యం వహిస్తోన్న బెటాలియన్లపై తీవ్రవాదులు దాడి చేశారు. ఒక సైనికుడు మృతి చెందగా ఆయన గాయపడ్డారు. అయినా బోటాలు ఆపలేదు. చివరికి తీవ్ర రక్తస్రావమై చనిపోయారు. 'అయన్ని వైద్యం కోసం తరలించబ తుంటే.. 'ముందు ఉగ్రవాదుల పని పట్టండి. నా గురించి పదిలేయండి' అన్నారు. ఆయనిపైని డైరెక్టర్ మన సైనికులు వాళ్లందరినీ మట్టపెట్టగలిగారు. చనిపోయే సమయంల నూ ఇంకా ఏవో చేయలేకపోయానన్న బాధ ఆయనల ' అంటారు. రవీందర్. అప్పటికి వాళ్ల మూడేళ్ల. నెలల పాప. పాపకి ఏడాది వయసొచ్చాక, భర్త చనిపోయిన 8 నెలలకు మిలిటరీల చేరడానికి దడభాస్సు చేసుకున్నారు. అప్పటికి ఆమెకు 27 ఏళ్లు. దీంతో కష్టమన్నారు. వెన్నెల శిక్షణ తర్వాత 1999ల విద్యలు చేశారు. లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ స్థాయికి ఎదిగారు. చనిపోయిన సైనికుడి భార్య సైన్యంల చేరడం ఆమెతోనే ప్రారంభమైంది. 'ఈ ప్రయాణం కష్టమని తెలుసు. కానీ నూ భర్త కలల్ని నిజం చేస్తున్నానన్న సంకల్ప ముందు మిగతావన్నీ చిన్నవనిపించాయి. అంటూ 51 ఏళ్ల వీరనారి.

స్త్రీని ప్రేమించమంటే వాళ్ల బాధ్యతని ప్రేమించడమని నమ్మారు. భర్త మరణం నే వదిలిన దేశభద్రత బాధ్యతను భుజించే వేసుకొన్న వీరనారీమణుల్లో కొందరు వీళ్లు..

అవినాసి భద్రురియాలి పెళ్లైంది. గుజరాత్ లని జామీనగర్లజు. పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల్లో పోస్టింగ్. ఆన్లైన్ల దాంపత్యం. అందుకు గుర్తుగా రెండేళ్లకు డ్రువ్ పుట్టాడు. అప్పుడే అవినాసిని జమ్మూకశ్మీర్ కి బదిలీ చేశారు. దీంతో కుటుంబాన్ని సొంతకారికి పంపారు అవినాసి. 'రోజుకో ఉత్తరం. పదిరోజులకో ఫోన్.. ఏడాదిసరపాటు ఇలానే గడిపాం. తను ఇంటికొచ్చింది ఒక్కసారి. అక్టోబరు 2001ల ఇంటికొస్తానన్నప్పుడు ఆనందం పట్టలేకపోయా. కానీ సెప్టెంబరు 28న ఉగ్రవాదిల మాకు దూరమయ్యారు. చనిపోయే ముందు నలుగురు తీవ్రవాదుల్ని మట్టపెట్టిన ఆయన డైర్యాన్ని అందరూ పొగుడుతోంటే. నాకేమో ప్రపంచమే తలకిందులైన భావన. నేనూ తనతోపాటే జీవితం



బిగువన శిక్షణ పూర్తిచేశారు. సైనిక దుస్తుల్నే భర్త సాహసానికి గుర్తుగా ఇప్పిన కీర్తిచక్రను అందుకున్నారు. **41 ఏళ్ల వయసు..** తండ్రిని కోల్పోయిన చిన్నారులు.. భర్త మరణం నే వదిలేగిన బాధ్యత. రెండూ ముఖ్యమే అనుకున్నారు సంద్య. నాన్న నేవీ అధికారి. అదే నేపథ్యమున్న లెఫ్టినెంట్ కమాండర్ కుంతల్ వాద్వాని పెళ్లై ముంబయికి మకాం మార్చారు. అక్కడే నేవీ పాటశాల టీచర్ గా చేశారు. తర్వాత వైజాగ్. పుణె చివరగా కోల్కతాల మిస్టర్ డెస్ట్రాయర్. ఐఎన్ఎస్ కోల్కతాకు ఇంజనీరింగ్ అఫీసర్ బాధ్యతలు చేపట్టారు కుంతల్. వీళ్లెందరు పిల్లలు. '2017 మార్చి. యథావిధిగా పిల్లల్ని స్కూల్స్, డింపి, ఉద్యోగానికెళ్ల. మావారి స్నేహాతుడి నుంచి ఫోన్. కుంతల్ చనిపోయానని? అనారోగ్యం ఆయన ఐఎన్ఎస్ కలేకతా డైరీలెంటికి సిస్టమ్ ను పరీక్షిస్తున్నారు. ఇంతల ఏదో ల పం తలెత్తింది. అనుకోకుండా ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే అందరికీ ముప్పుని వారిని బయటకు పంపి. ఆయన ఒక్కరే సమస్యను పరిష్కరించాలనుకున్నారు. ఆయన ఊహించినట్లుగానే పేలుడు జరిగి తలకు దెబ్బతగలడం, కార్బన్ డైఆక్సైడ్ ఊపిరితిత్తుల్ని చేరడంతో చనిపోయారు. ఆ ఆపరేషన్ విజయవంతంగా పూర్తిచేయడం ఆయన కల. దాన్ని మరణం నే ఎలా వదిలేయాలను? మూడో రోజే ఐఎన్ఎస్ కోల్కతా కమాండర్ ఆఫీసర్ కలిసి మావారి బాధ్యతను నేను కొనసాగిస్తానన్నా. స్పెషల్ కేస్ కింద అనుమతించారు. అప్పటికి నా వయసు 41 నాకంటే సగం వయసున్న వారితో పోటీపడి శిక్షణ పూర్తిచేశా' అంటారు సంద్య. 2015 గణతంత్ర దినోత్సవాల్ని 144 మంది మహిళలతో కూడిన పెరెడ్డు ముందుండి నడిపార లెఫ్టినెంట్ కల్నల్. వీళ్ల స్ఫూర్తితో అన్నా సైన్యంతో చేరుతున్న సైనిక విలంబులను అణచి పెరుగుతోంది. వీళ్లందరూ త్యాగాల ఫలితమే ఇవాళ మనం అనుభవిస్తున్న ఈ స్వేచ్ఛా



చాలించాలనుకున్నా. బాబుని చూసి ఆగిపోయా. ఆయన ప్రాణమంతా సైన్యంపైనే. అందుకే ఆయన బాటల నే నడవాలనుకున్నానంటారు శాలినీ. అవినాసి చనిపోయిన ముందు నలుగురు తీవ్రవాదుల్ని మట్టపెట్టిన ఆయన డైర్యాన్ని అందరూ పొగుడుతోంటే. నాకేమో ప్రపంచమే తలకిందులైన భావన. నేనూ తనతోపాటే జీవితం చాలించాలనుకున్నా. బాబుని చూసి ఆగిపోయా. ఆయన ప్రాణమంతా సైన్యంపైనే అందుకే ఆయన బాటల నే నడవాలనుకున్నానంటారు శాలినీ. అవినాసి చనిపోయిన 3 నెలలకే ప్రవేశపరీక్ష రాసి, వెన్నెల ని ఆర్మీ అఫీసర్ ట్రైనింగ్ అకాడమీల చేరారు. సిజీరియన్ జరిగిన అవిడ శరీరం సహకరించడంవల్ల భర్త ఆశయం కోసం పంది

అతనితోపాటే చనిపోవాలనుకుని.. శత్రువులతో పోరాడుతూ చనిపోయిన భర్తతోపాటే చితికి చేరాలనుకుంది శాలినీ సింగ్. తనది ఉత్తరప్రదేశ్ కి చెందిన మధ్యతరగతి కుటుంబం. 18 ఏళ్ల వయసుల మేజర్

వయసుకు తగిన ఆహారం..

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీరంల మార్పులు వస్తుంటాయి. వాటికి తగ్గట్టుగా ఆహారం తినాలి. లేదంటే జీవక్రియలు నెమ్మదిపడడం, లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ స్థాయికి ఎదిగారు. చనిపోయిన సైనికుడి భార్య సైన్యంల చేరడం ఆమెతోనే ప్రారంభమైంది. 'ఈ ప్రయాణం కష్టమని తెలుసు. కానీ నూ భర్త కలల్ని నిజం చేస్తున్నానన్న సంకల్ప ముందు మిగతావన్నీ చిన్నవనిపించాయి. అంటూ 51 ఏళ్ల వీరనారి.



గ్రీన్ సూపర్ ఫుడ్స్: ఇవి శరీరం విహించిన సమస్యలకు ఉంచుతాయి. అంతేకాదు అనుభవమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. పాలకూర, కాలీ, కొత్తిమీర, స్పినాచ్ వంటివి తినాలి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు శక్తిని ఇస్తాయి.

ప్లాంట్ ప్రోటీన్స్: మొక్కల ఉండే ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారం తినాలి. బఠాణి గింజల్లు, ఉండే ప్రోటీన్ల ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. లాక్సోన్ పదనీ వారు బఠాణి గింజలు తింటే ఐరన్ ల పం ఎక్కువ. అంతేకాదు మొక్కల ప్రోటీన్ల గుణితో తక్కువ. బిరుధానాలు, సోయా వంటివి ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి.

కాయలసిన పదార్థాలు: బెండకాయలు - పొప్పి కేజీ, పల్లెలు - 100 గ్రా, (వేయించి పొట్టు తీసేయాలి), ఉప్పు తగినంత, నూనె-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- ఒక టేబుల్ స్పూన్, ధనియాలు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, పచ్చి సెనగపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూన్, మినపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూన్, నువ్వులు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఎండుమిర్చి - 10, పసుపు కొద్దిగా.

తయారు చేయ విధానం: స్లా మీద మణిలిసానే వేడయ్యాక సెనగపప్పు, మినపప్పు వేసి డోరగా

బాల్యం నుంచి నేర్చే మంచి అలవాట్లే.. పిల్లల మానసికారోగ్యాన్ని నిరోధిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. భవిష్యత్తుల వారిని ఉన్నతస్థాయిల నిలబెట్టడానికి కూడా ఇవే కారణమవుతాయని చెబుతున్నారు.



బయటకు తీసే ప్రయత్నం చేయాలి. తోటిపిల్లలతో కలిసి ఆడటం, బృందంగా ఏర్పడి గెలుపు కోసం పోరాడటానికి అవకాశం కలిగించాలి. ఈ అలవాట్లు వారి ప్రత్యేక నైపుణ్యాలను పెంచుతాయి. చదువుల నూ ముందడుగు వేస్తారు. సామాజికపరమైన అంశాలపై అవగాహన తెచ్చుకుంటారు. రోజువారీ జీవితం ఎదురయ్యే ఛాలెంజులను దాటగలిగే సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటారు.

ప్లాంట్ విటమిన్స్: మొక్కల్లో లభించే విటమిన్లు శరీరం తొందరగా గ్రహిస్తుంది. సి.ఇ విటమిన్లు రోగ నిరోధక శక్తి పెంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వీటిల ని బయోప్లాస్టానాయిడ్స్ వంటి ఫోటో కెమికల్స్ విటమిన్లు మెండుగా ఉండే ఆహారంల ఉంటాయి.

బొంబాయి రవ్వతో ఉప్పు చేసేటప్పుడు ఉండకట్టుకుండా ఉండాలంటే నూచా చెంచా నూనె వేసి డోరగా వేయించాలి.

బెండకాయ పై

బెండకాయలు - పొప్పి కేజీ, పల్లెలు - 100 గ్రా, (వేయించి పొట్టు తీసేయాలి), ఉప్పు తగినంత, నూనె-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- ఒక టేబుల్ స్పూన్, ధనియాలు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, పచ్చి సెనగపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూన్, మినపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూన్, నువ్వులు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఎండుమిర్చి - 10, పసుపు కొద్దిగా.



తయారు చేయ విధానం: స్లా మీద మణిలిసానే వేడయ్యాక సెనగపప్పు, మినపప్పు వేసి డోరగా

వేయించాలి. బెండకాయలు - పొప్పి కేజీ, పల్లెలు - 100 గ్రా, (వేయించి పొట్టు తీసేయాలి), ఉప్పు తగినంత, నూనె-4 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర- ఒక టేబుల్ స్పూన్, ధనియాలు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, పచ్చి సెనగపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూన్, మినపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూన్, నువ్వులు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఎండుమిర్చి - 10, పసుపు కొద్దిగా. **తయారు చేయ విధానం:** స్లా మీద మణిలిసానే వేడయ్యాక సెనగపప్పు, మినపప్పు వేసి డోరగా

బాల్యం నుంచే ఈ అలవాట్లు

బయటకు తీసే ప్రయత్నం చేయాలి. తోటిపిల్లలతో కలిసి ఆడటం, బృందంగా ఏర్పడి గెలుపు కోసం పోరాడటానికి అవకాశం కలిగించాలి. ఈ అలవాట్లు వారి ప్రత్యేక నైపుణ్యాలను పెంచుతాయి. చదువుల నూ ముందడుగు వేస్తారు. సామాజికపరమైన అంశాలపై అవగాహన తెచ్చుకుంటారు. రోజువారీ జీవితం ఎదురయ్యే ఛాలెంజులను దాటగలిగే సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటారు.



