



నేడు శ్రీరామ నవమి

# నేవమి జంట ప్రసాదాలు

శ్రీరామ నవమి సందడి అంతటా కనిపిస్తున్నది. ఆసేతు హిమాచలం రామయ్య పెండ్రే కన్నులపండువగా జరుగుతుంది. కోదండ రామయ్య క్రతువులో ప్రతి పర్యయా ముచ్చట! కల్యాణరామమిడికి నివేదనగా సమర్పించి పంచే వడపప్పు, పానకం మరింత ప్రత్యేకమై నవి. రామనామమంత మధురంగా ఉండే పానకాన్ని బిందెలకొద్దీ చేసి ఊరువాడా పంపకుంటారు భక్తులు. అది తాగడానికి అనం ఎగబడుతుంటారు. నీటికి బెల్లం, మిరియాలు, యాలకులను కలిపి పానకం తయారుచేస్తారు. సూర్యుడు భగభగమండి ఎండకాలంలో పానకం శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. వాత పితృ కఫ - త్రిదోషాలను సమతుల్యం చేసి ఉంచుతుంది. శరీర ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తుంది. ఇక సీతలతో నానబెట్టి వడగట్టిన పెసరపప్పును వడపప్పు అంటారు. వడపప్పు పానకం కలిపి తీసుకుంటే జీవక్రియలు మెరుగుపూతాయిని చెబుతారు.



నమస్తే తెలంగాణ

# జండగే 15

హైదరాబాద్ | బుధవారం 17 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

సకలగుణ భూషితుడు రామయ్య.. సంపూర్ణ సాభాగ్యవతి సీతమ్మ. భారతీయ వైవాహిక వ్యవస్థకు తరగని, చెరగని ఉదాహరణ వీరి దాంపత్యం. అవతార ప్రయోజనం కోసం ఎడబాటుకు గురైనా.. వారి అన్యోన్యతలో తడబాటు కనిపించదు. అదే అనురాగం ఈతరం సంసారాల్లోనూ సరిగమలు పలికించాలంటే.. సీతారాముల కల్యాణ వేళ.. వారి జీవితం చెప్పే పాఠాలను ఒకసారి పరికిద్దాం!

# సీతారాములు



### రామా వినవేమయా..

వనవాస సమయంలో రుషుల అభ్యర్థనతో అసురులను అంతమొందించడానికి సిద్ధపడతాడు రాముడు. అప్పుడు సీతమ్మ కలగజేసుకొని రాముడికి ఓ కథ చెబుతుంది. ఆశ్రమ జీవనం గడిపేవాళ్ళ ఆయుధం పట్టుకుంటే జరిగే అసర్వార్థి వివరిస్తుంది. తపస్సు చేసుకునే ముని గొడ్డలి కాకలాంగా కిరాతకుడిగా మారిన వైవాన్వి చెబుతుంది. సీతమ్మను ఉర్రడించిన రాముడు.. రాజధర్మం పేరుతో రాక్షసులను దండించడానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ రాముణ్ణి శూర్యణుల చూడటం.. తర్వాత జరిగిన కథంతా మనకు తెలిసింది! అన్యోన్యతకు ప్రతి రూపాలు సీతారాములు, అయినా.. సీతమ్మ మాటల రాముడు జవదాటడంతో ఊహించని కష్టానికి దారితీసింది. అయితే, అదే రామాయణ కథకు మలుపు. పది తలల అహంకారంపై దర్భం గెలుపునకు నాంది.

ఉన్నవాళ్ళ ఆయన నిర్ణయాన్ని అవసరమైతే సవరించి.. గౌరవించాలి. ఇలా ఇద్దరూ అభిపాయాలు ఇచ్చిపుచ్చుకున్నప్పుడే ఆ కాపురం ఆలమ గలు దిద్దుకున్న అనురాగ గోపురమవుతుంది.

### శ్రీవారంటే మావారే

వనవాస సమయంలో ఒకసారి సీతారాములు అత్రి మహర్షి ఆశ్రమానికి వెళ్ళారు. అత్రి మహర్షి భార్య అనసూయ సీతను సాదరంగా ఆహ్వానిస్తుంది. 'సీతా! భర్తతో అడవుల వెంట తిరుగుతూ ఎలా కష్టపడుతున్నావమ్మా! నీలాంటి భార్య దొరకడం రాముడి అదృష్టం' అంటుంది. అప్పుడు సీతమ్మ సమాధానమిస్తూ.. 'నావై ఆయన ప్రేమ స్థిరమైనది తల్లీ. ఆయన గుణాలను ఎంత పొగడినా తక్కువే! అంతటి ప్రేమైతే మూర్ఖి. అమ్మానాన్నలను ఎలాగైతే నిస్సాధంగా ప్రేమిస్తానో.. రామచంద్రుణ్ణి కూడా అంతే ప్రేమిస్తున్నానమ్మా! ఆయన్ను భర్తగా పొందడం నా అదృష్టం' అంటుంది.

అన్నట్లుగా మార్పుకోవాలి. చిలువలు పలుపలు చేసి.. సంసారాన్ని రోడ్డుకు ఈడ్చుకోవద్దు. గౌరవం లోపాల్ని.. కొండం తలు చేసి వైవాహిక జీవితాన్ని భారం చేసుకోవద్దు.

### నా రాముడొస్తాడు..

వనవాసంలో ఓసారి రాముడు సీతమ్మ ఒడిలో తల పెట్టి పడుకుంటాడు. అప్పుడు కాకాసురుడనే రాక్షసుడు కాకి రూపంలో వచ్చి.. సీతమ్మ వక్షస్థలాన్ని పొందుస్తాడు. రక్షం ధార కట్టి రాముడి నుడువపై పడుతుంది. రక్షమోడుతున్న సీతను చూడగానే రాముడు కోపోద్రిక్తుడవుతాడు. పక్కనే ఉన్న గడ్డిపరకను పీకే బ్రహ్మస్త్రం అభిమంత్రించి కాకాసురుడిపై విసురుతాడు. ముల్లోకాలు తిరిగి కాకాసురుడు తిరిగి రామపాదాలను చేరి శబణ వేడటంతో పదిలేస్తాడు. ఈ దృష్టాంతాన్ని తన అన్వేషణ కోసం లంకకు వచ్చిన హనుమతుడు చెబుతుంది సీతమ్మ. రాముడు తనను కాపాడతాడన్న నమ్మకాన్ని వెలిబుచ్చుతుంది. ఒకరితో ఒకరికి సమ్మతం ఉన్నప్పుడే సంసారం సజావుగా సాగుతుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులు, చిన్న చిన్న కలతలకు ప్రతి కుటుంబంలోనూ ఎప్పుడూ ఒక పురుషుడు తలెత్తుతూనే ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలోనే ఒకరికోసం అండగా ఉండాలి. ఒత్తిళ్లను చిరునవ్వుతో అధిగమించాలి. అనుమానాలు పొడ మాపకుండా నమ్మకాన్ని ప్రదర్శించాలి. మనసు విశ్రాంతి పొందాలి. మనసు విశ్రాంతి పొందాలి. మనసు విశ్రాంతి పొందాలి. మనసు విశ్రాంతి పొందాలి.

### 'ఏపండీ! ఒకమాట..'

భార్యభర్తల మధ్య సంప్రదింపులకు తెర తీయొచ్చు. వీరి మాట వారు పట్టించుకోవాలి. వారి మాటలు పెడచెవిని పెట్టినా.. కాపురాన్ని సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. ఒక్క నిర్ణయం జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చేయొచ్చు. అందుకే ముఖ్యమైన విషయాల్లో దంపతులిద్దరూ చర్చించుకొని ముందడుగు వేయాలి. శ్రీమతి అంటే ప్రేమ ఉన్నవారు ఆమె మాటను కొట్టిపారేయరాదు. శ్రీవారంటే గౌరవం

### భర్త గురించి ఎంత గొప్పగా చెప్పింది కదా సీతమ్మ!

భర్త ఎలాంటి వాడనే సంగతి పక్కనే పెడితే.. ఇతరుల ఎదుట భర్తలోని దుర్గుణాలను ఏకరూపు పెట్టడం సంసారానికి చేటు చేస్తుంది. మంచి వ్యక్తుల్లోనూ కొన్ని లోపాలు ఉండటం సహజం. కొందరికి కోపం జాస్త్రిగా ఉండొచ్చు. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకుంటుండొచ్చు. ఇలాంటి చిన్నచిన్న లోపాలను సమయసూచితో దిద్దుకోవాలి. శ్రీవారంటే మావారే

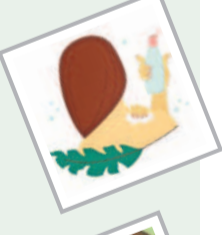
అందంగా కనిపించాలని అందరికీ ఉంటుంది. ఇక, అతివలెనే చెప్పేదే లేదు. తమ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడించజేయడం కోసం వాళ్ళ చేయని ప్రయత్నం అంటూ ఉండదు. కొందరికే మేకప్ కోసం వేలల్లో వెచ్చిస్తుంటారు. కానీ, చిన్నచిన్న చిట్కాలతో మెరుగైన మేనిచాయ సొంతమవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవే ఇవి..

## మెరిసే అందానికి..

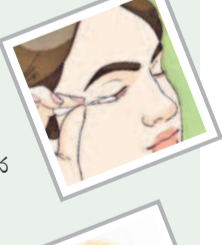
**క్లెయిన్**  
పడుకునే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజంతా పేరుకుపోయిన మేకప్, దుమ్ము, కాలుష్యాన్ని తొలగించుకోవాలి. లేదంటే చర్మం చికాకు పెడుతుంది. పెరుగులో తేనె కలిపి ముఖానికి అప్లయ్ చేయాలి. పది నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే సరి.



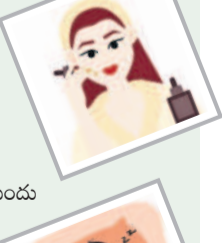
**మాయిశ్చరైజర్**  
చర్మానికి సరిపడా మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీమ్ రావాలి. హైడ్రేటింగ్ నైట్ క్రీమ్ వాడితే మంచిది. మాయిశ్చరైజర్ రాయడం వల్ల తేమ చర్మానికి పట్టి ఉంటుంది. మేనికే కొత్త సింగిరింగ్ ఇవ్వడంలో సాయపడుతుంది.



**కళ్ళ రక్షణ**  
నిద్రపోయే ముందు తప్పనిసరిగా కళ్ళలో పెట్టుకున్న లెన్స్ తొలగించాలి. అలాగే మస్కారా, ఐలినర్ తో పాటు కంటి చుట్టూ పేసకున్న అలంకరణ మొత్తం తీసేయాలి. కళ్ళ చుట్టూ ఉన్న సున్నితమైన చర్మం దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు ఐ మేకప్ రిమూవర్ ఉపయోగించొచ్చు.



**సీరమ్**  
రెసిస్టర్ సీరమ్, రెటినాయిడ్స్, విటమిన్ సి ఉత్పత్తులు ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి ముడతలు, నల్లపచ్చలు, మొటిమలు నివారించడంతోపాటు చర్మ సమస్యల్ని పరిష్కరించగలవు. సీరమ్ ఉపయోగించే ముందు చర్మ వ్యాధి నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.



**మంచి నిద్ర**  
అందం కోసం ఏమిటో చేస్తారు కానీ, కంటి నిండా నిద్ర అనిపిస్తే కంటి ముఖ్యం. నాణ్యమైన నిద్ర చర్మం పునరుత్పత్తి ప్రక్రియలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరం, చర్మం ఆకర్షణగా అందంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గంటల నిద్ర అవసరం. రాత్రివేళల్లో సాక్రేటోన్లను దూరం పెట్టడం మర్చిపోవద్దు.



**తగిన నీళ్లు..**  
వేసవిలో శరీరంలో నీళ్ళ శాతం తగ్గకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. నీళ్ళ సమృద్ధిగా తీసుకున్నప్పుడు చర్మం నిగనిగలాడుతుంది. అల్ట్రాసౌత్, కెఫీన్ వినియోగాన్ని వీలైనంత వరకు నివారించాలి. ఇవి చర్మాన్ని డిహైడ్రేట్ చేస్తాయి. వాటిని తగ్గించి.. ఎండరసాలు, మజ్జిగ తీసుకోవాలి.



# ఏయ్ ఆగు.. అంటున్న ఏఐ



ఈ రోజుల్లో ఉదయం లేచింది మొదలు సాంకేతికత పరిష్కారంతో పయనిస్తున్నాయి. మానవాళి మనుగడను మరింత సులభతరం చేసేందుకు సృష్టించిన ఆత్మాధునిక సాంకేతికత ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ). ఇప్పటికే ప్రతి అంశం లోనూ మనిషికి చేదోడు వాడొడుగా మారిపోయిన కృత్రిమ మేధ.. ఇప్పుడు మరో సాయానికి సిద్ధపడుతున్నది. మనుషుల వ్యవహార శైలిని పసిగట్టి, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కలిగితే ముందుగానే అందనూ మేస్తున్నదని తాజా అధ్యయనం తేలింది! యూనివర్సిటీ ఆఫ్ న్యూజీలాండ్ వెల్స్ సిద్ధికి చెందిన పరిశోధకులు దీనికోసం కొత్త మెషిన్ లెర్నింగ్ అల్గారిథమ్స్ ను ఉపయోగించి మంచి ఫలితాలను పొందారు. ఇప్పటికే ఉన్న ఏఐ రిస్క్ ప్రొఫైల్లకంటే.. ఈ లేట్స్ట్ మోడల్స్ కచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాయి. దీనివల్ల పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ళ వరకూ వారి మానసిక స్థితిని గుర్తించి ముందుగానే హెచ్చరించొచ్చని అంటున్నార పరిశోధకులు. చిన్నపిల్లల నుంచి యువతీ యువకుల వరకూ 2, 809

మందికి సంబంధించిన డేటాను పరిశీలించిన రిస్కర్స్ లాంగిట్యూడినల్ స్టడీ ఆఫ్ ఆస్ట్రేలియన్ చిల్డ్రన్ల సంస్థ పలు వివరాలు సేకరించింది. ఇందులో 14-15 ఏండ్ల, 17-27 ఏండ్ల మధ్య వయసున్న వారిని ఎంపికచేసి రెండు గ్రూపులుగా విభజించారు. వారి ప్రవర్తన, వ్యవహార శైలిని సంబంధించి తల్లిదండ్రులతోపాటు ఉపాధ్యాయుల నుంచి కొన్ని ముఖ్యమైన వివరాలు రాబట్టారు. వాటిని మానసిక వైద్యులు పరిశీలించారు. ఆ సమాచారాన్ని పై ఆల్గారిథమ్స్ ను ఉపయోగిస్తూ విశ్లేషించారు. ఈ క్రమంలో మొత్తం వ్యక్తుల్లో 10.5 శాతం మంది తమకు తాము హాని చేసుకున్నట్లు తేలింది. 5.2 శాతం మంది గడిచిన సంవత్సర కాలంలోనే కనీసం ఒక్కసారిగా ఆత్మహత్యకు యత్నించినట్లు తేలింది. దీంతో కొత్త ఏఐ మోడల్ అల్గారిథమ్స్ మోడల్స్.. ఇలాంటి విషయంలో కచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాయని నిర్ధారణకు వచ్చారు పరిశోధకులు. దీని సాయంతో కుంగబాటుకు గురైన వ్యక్తులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడకుండా కాపాడచ్చని చెబుతున్నారు.

# గొన్న వెన్నంటి ఉంటే!

పిల్లల పెంపకంలో తల్లి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటుంది. చాలామంది తండ్రులు అతిథి పాత్ర పోషిస్తుంటారు. అత్యంత అవసరాలకే పరిమితం అవుతుంటారు. కానీ, తల్లి కంటే.. పిల్లలు తండ్రిని చూసే ఎక్కువ విషయాలు నేర్చుకుంటారని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. నాన్నలు వెన్నంటి ఉంటే... ఆ పిల్లలు అధ్యుతాలు చేయగలరని అంటున్నారు.

పిల్లల జీవితంలో తండ్రి పాత్ర కూడా కీలకమే. చిన్నారులు సామాజికంగా, మానసికంగా ఎదగడానికి నాన్న ఆలసపాలన అవసరం. అందుకే, ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నా.. ప్రతిరోజూ పిల్లల కోసం తండ్రులు ప్రత్యేకంగా సమయం కేటాయింవాలి.

గతంతో పోలిస్తే.. ఈ తరం తండ్రులు పిల్లలతో కొరవగానే ఉంటున్నారు పలు సర్వేల సారాంశం. అయితే, ఇప్పటికీ కొందరు పాత తరం పోకడనే ఫాలో అవుతున్నారు. పిల్లల హాంకీవర్స్ బాధ్యత తమని కాదన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తుండటం ఈ వాదనకు బలం చేకూరుస్తున్నది. పాత కాలంలో జరిగే వేరెంట్ మీటింగులకు తల్లులే ఎక్కువగా హాజరవుతుండటం కూడా తండ్రుల పాత్రను ప్రశ్నిస్తున్నది. దీనికి ఎవరికీ వారు సమాధానం చెప్పకోవాలి. తండ్రిగా తమ బాధ్యతలు గుర్తించి ప్రవర్తించాలి.

చదువు విషయంలో తండ్రులు శ్రద్ధ వహిస్తే పిల్లల్లో శ్రద్ధాసక్తులు పెరుగుతాయి. వారిలో ఆత్మస్వీకార భావం తగ్గి వచ్చుతూ ఉంటారు. హైస్కూల్, కాలేజీ వయసుకు వచ్చిన పిల్లలకు తండ్రి మార్గదర్శకుడిగా కనిపించాలి. బిడ్డలు చెడుసావనాలకు గురయ్యేది ఇవ్వడే! ఆ సమయంలో తండ్రి స్నేహితుడిగా మారగలగాలి. వారితో అనేక విషయాలు చర్చించాలి. రాజకీయ అంశాలు, ఖర్చు, పాదుపు, సమాజం పోకడ తదితర విషయాలు వారితో చర్చించడం వల్ల ఆయా విషయాలపై వారికి మంచి అవగాహన కలుగుతుంది. తండ్రితో అనుబంధమా పెరుగుతుంది.

