నేడు
శ్రీరామ నవమి

నవమి జంట ప్రసాదాలు

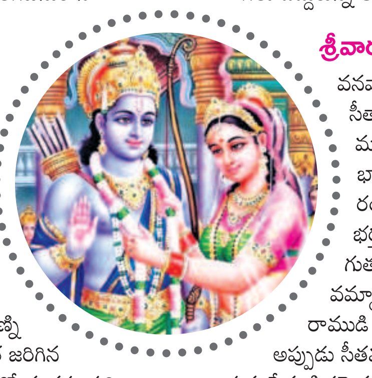
శ్రీరామ నవమి సందడి అంతటా కనిపిస్తున్నది. ఆసేతు హిమాచలం రామయ్య పెండ్లి కన్నులపండువగా జరుగుతుంది. కోదండ రామయ్య కల్యాణ క్రతువులో ప్రతి పర్వమూ ముచ్చటే! కల్యాణరాముడికి నివేదనగా సమర్పించి పంచే వడపప్పు, పానకం మరింత ప్రత్యేకమైనవి. రామనామమంత మధురంగా ఉండే పానకాన్ని బిందెలకొద్దీ చేసి ఊరూవాడా పంచుతుంటారు భక్తులు. అది తాగడానికి జనం ఎగబడుతుంటారు. నీటికి బెల్లం, మిరియాలు, యాలకులను కలిపి పానకం తయారుచేస్తారు. సూర్యుడు భగభగమండే ఎండాకాలంలో పానకం శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. వాత పిత్త కఫ-త్రిదోషాలను సమతూకంలో ఉంచుతుంది. శరీర ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తుంది. ఇక నీళ్లలో నానబెట్టి వడగట్టిన పెసరపప్పును వడపప్పు అంటారు. వడపప్పు పానకం కలిపి తీసుకుంటే జీవక్రియలు మెరుగవుతాయని చెబుతారు.

సీతా రామం

సకలగుణ భూషితుడు రామయ్య.. సంపూర్ణ సౌభాగ్యవతి 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!

రామా వినవేమయా..

వనవాస సమయంలో రుషుల అభ్యర్థనతో అసురులను అంతమొందించడానికి సిద్ధపడతాడు రాముడు. అప్పుడు సీతమ్మ కలగజేసుకొని రాముడికి ఓ కథ చెబుతుంది. ఆశ్రమ జీవనం గడిపేవాళ్లు ఆయుధం పట్టుకుంటే జరిగే అనర్థాన్ని వివరిస్తుంది. తపస్సు చేసుకునే ముని గొడ్డలి కారణంగా కిరాతకుడిగా మారిన వైనాన్ని చెబుతుంది. సీతమ్మను ఊరడించిన రాముడు.. రాజధర్మం పేరుతో రాక్షసులను దండించడానికి వెళ్తాడు. అక్కడ రాముణ్ని శూర్పణఖ చూడటం.. తర్వాత జరిగిన కథంతా మనకు తెలిసిందే! అన్యోన్యతకు ప్రతిరూపాలు సీతారాములు, అయినా.. సీతమ్మ మాట రాముడు జవదాటడంతో ఊహించని కష్టానికి దారితీసింది. అయితే, అదే రామాయణ కథకు మలుపు. పది తలల అహంకారంపై ధర్మం గెలుపునకు నాంది.



'ఏవండీ! ఒక్కమాట..' ఈ ఒక్కమాటతో భార్యాభర్తల మధ్య సంప్రదింపులకు తెర తీయొచ్చు. వీరి మాట వారు పట్టించుకోకున్నా.. వారి మాట వీరు పెడచెవిన 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 ఉన్నవాళ్లు ఆయన నిర్ణయాన్ని అవసరమైతే సవరించి.. గౌరవించాలి. ఇలా ఇద్దరూ అభిప్రాయాలు ఇచ్చిపుచ్చుకున్నప్పుడే ఆ కాపురం ఆలుమగలు దిద్దుకున్న అనురాగ గోపురమవుతుంది.

శ్రీవారంటే మావారే

వనవాస సమయంలో ఒకసారి సీతారాములు అత్రి మహర్షి ఆశ్రమానికి వెళ్తారు. అత్రి మహర్షి భార్య అనసూయ సీతను సాదరంగా ఆహ్వానిస్తుంది. 'సీతా! భర్తతో అడవుల వెంట తిరుగుతూ ఎలా కష్టపడుతున్నావమ్మా! నీలాంటి భార్య దొరకడం రాముడి అదృష్టం' అంటుంది. అప్పుడు సీతమ్మ సమాధానమిస్తూ.. 'నాపై ఆయన ప్రేమ స్థిరమైనది తల్లీ. ఆయన గుణాలను ఎంత పొగిడినా తక్కువే! అంతటి ప్రేమైక మూర్తి. అమ్మానాన్నలను ఎలాగైతే నిస్వార్థంగా ప్రేమిస్తానో.. రామచంద్రుణ్ని కూడా అంతే ప్రేమిస్తున్నానమ్మా! ఆయన్ను భర్తగా పొందడం నా అదృష్టం' అంటుంది.

భర్త గురించి ఎంత గొప్పగా చెప్పింది కదా సీతమ్మ! భర్త ఎలాంటి వాడనే సంగతి పక్కన పెడితే.. ఇతరుల ఎదుట భర్తలోని దుర్గుణాలను ఏకరువు పెట్టడం సంసారానికి చేటు చేస్తుంది. మంచి వ్యక్తుల్లోనూ కొన్ని లోపాలు ఉండటం సహజం. కొందరికి కోపం జాస్తిగా ఉండొచ్చు. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకుంటుండొచ్చు. ఇలాంటి చిన్నచిన్న లోపాలను సమయస్ఫూర్తితో దిద్దుకోవాలి. శ్రీవారంటే మావారే అన్నట్టుగా మార్చుకోవాలి. చిలువ పలువలు చేసి.. సంసారాన్ని రోడ్డుకు ఈడ్చుకోవద్దు. గోరంత లోపాల్ని.. కొండంతలు చేసి వైవాహిక జీవితాన్ని భారం చేసుకోవద్దు.

నా రాముడొస్తాడు..

వనవాసంలో ఓసారి రాముడు సీతమ్మ ఒడిలో తల పెట్టి పడుకుంటాడు. అప్పుడు కాకాసురుడనే రాక్షసుడు కాకి రూపంలో వచ్చి.. సీతమ్మ వక్షస్థలాన్ని పొడుస్తాడు. రక్తం ధార కట్టి రాముడి నుదుటిపై పడుతుంది. రక్తమోడుతున్న సీతను చూడగానే రాముడు కోపోద్రిక్తుడు అవుతాడు. పక్కనే ఉన్న గడ్డిపరకను పీకి బ్రహ్మాస్త్రం అభిమంత్రించి కాకాసురుడిపై విసురుతాడు. ముల్లోకాలు తిరిగిన కాకాసురుడు తిరిగి రామపాదాలను చేరి శరణు వేడటంతో వదిలేస్తాడు. ఈ దృష్టాంతాన్ని తన అన్వేషణ కోసం లంకకు వచ్చిన హనుమకు చెబుతుంది సీతమ్మ. రాముడు తనను కాపాడతాడన్న నమ్మకాన్ని వెలిబుచ్చుతుంది. ఒకరిపై ఒకరికి నమ్మకం ఉన్నప్పుడే సంసారం సజావుగా సాగుతుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులు, చిన్న చిన్న కలతలు ప్రతి కుటుంబంలోనూ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తలెత్తుతూనే ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలోనే ఒకరికొకరు అండగా ఉండాలి. ఒత్తిళ్లను చిరునవ్వుతో అధిగమించాలి. అనుమానాలు పొడ చూపకుండా నమ్మకాన్ని ప్రదర్శించాలి. మనసు విరిగే మాటలొద్దు. మనసు కరిగే మంచి మాటలు చెప్పుకోవాలి. పరిస్థితులు మారిపోతాయి. ఆపత్కాలంలో నమ్మకం సడలకుండా ఉంటే.. మంచి రోజులొచ్చాక మరింత మహోన్నత జీవితం ఉంటుందని గ్రహించండి.

... కణ్వస

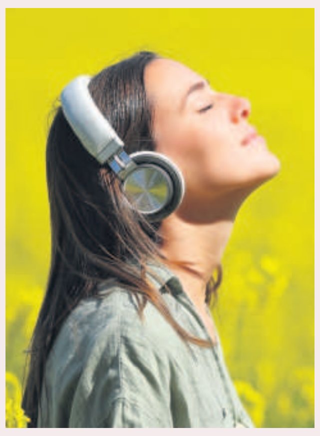
ఆరోగ్యానికి ఆటపాటలు

శారీరక ఆనందంతోపాటు మానసిక ఉల్లాసాన్ని అందించేది కళ. చక్కని సంగీతం హాయినిస్తుంది. అలాగే నృత్యం, చిత్రకళ, ఇతర లలిత కళలు మనిషి ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. జ్ఞానేంద్రియాలను ప్రేరేపించే ఈ కళలతో మనసుకు కూడా ప్రశాంతత చేకూర్చవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీటిని థెరపీలుగా కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. తద్వారా శారీరక, మానసిక సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు.

సంగీత సాధన

శ్రావ్యమైన సంగీతం వింటే తెలియకుండానే మనసు తేలికపడుతుంది. జర్నల్ ఆఫ్ మ్యూజిక్ థెరపీలో ప్రచురితమైన ఓ పరిశోధన ప్రకారం ఆందోళన, దీర్ఘకాలిక బాధలు, నొప్పుల నుంచి సంగీతంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు నచ్చిన గాయకుల పాటలు వినడం వల్ల కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.

కళ తో భళా!



ఆర్ట్ థెరపీ ఒకరకమైన మానసిక చికిత్స. మానసిక అనారోగ్యాన్ని సరిచేయడానికి, ఆందోళన, నిరాశ తగ్గించడానికి ఈ థెరపీ ఉపయోగిస్తారు. క్యాన్సర్‌తోపాటు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడే రోగులకు ఆర్ట్ థెరపీ చక్కని ఔషధం. బొమ్మలు గీయడం, వాద్య పరికరాలు, సంగీతం సాధన చేయడంతో శారీరక రుగ్మతను జయించిన వాళ్లు ఎందరో ఉన్నారు. వైద్యానికి అనుబంధంగా ఆర్ట్ థెరపీ తీసుకుంటే.. ఫలితం మెరుగ్గా ఉంటుందని నిపుణుల మాట.

స్టెప్పేస్తే..

డ్యాన్స్ ఉరిమే ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. నృత్యాన్ని చూసినా, చేసినా మానసికంగా మేలైన మార్పు కలుగుతుంది. నృత్యం వల్ల కలిగే శారీరక శ్రమ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి కూడా డ్యాన్స్ థెరపీ ఒక మార్గం. ముఖ్యంగా ఊబకాయం, మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వాళ్లు స్టెప్పేస్తే... అనారోగ్యం తోకముడవడం ఖాయం.

నలుగురితో కలిసి

నలుగురితో కలివిడిగా ఉండటం, మనసులో మాట పంచుకోవడాన్ని పబ్లిక్ ఆర్ట్ అంటారు. జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడెమియాలజీ అండ్ కమ్యూనిటీ హెల్త్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. నచ్చిన ప్రదేశంలో, ఇష్టమైన మనుషుల మధ్య గడపడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందట. మానసిక ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు విహారానికో, యాత్రలకో వెళ్లమని వైద్యులు సూచించడం వెనుక ఆంతర్యం కూడా ఇదే!

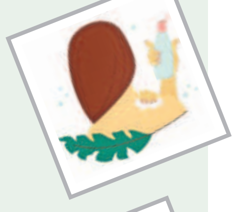
అందంగా కనిపించాలని అందరికీ ఉంటుంది. ఇక, అతివలైతే చెప్పేదే లేదు. తమ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింపజేయడం కోసం వాళ్లు చేయని ప్రయత్నం అంటూ ఉండదు. కొందరైతే మేకప్ కోసం వేలల్లో వెచ్చిస్తుంటారు. కానీ, చిన్నచిన్న చిట్కాలతో మెరుగైన మేనిఛాయ సొంతమవుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవే ఇవి..

మెరిసే అందానికి..

క్లెన్సింగ్

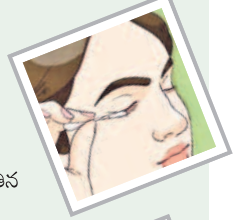
పడుకునే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజంతా పేరుకుపోయిన మేకప్, దుమ్ము, కాలుష్యాన్ని తొలగించుకోవాలి. లేదంటే చర్మం చికాకు పెడుతుంది. పెరుగులో తేనె కలిపి ముఖానికి అప్లయ్ చేయాలి. పది నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే సరి.

మాయిశ్చరైజర్



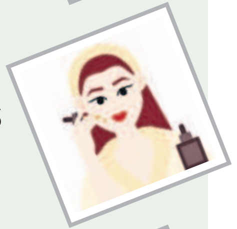
చర్మానికి సరిపడా మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీమ్ రాయాలి. హైడ్రేటింగ్ నైట్ క్రీమ్ వాడితే మంచిది. మాయిశ్చరైజర్ రాయడం వల్ల తేమ చర్మానికి పట్టి ఉంటుంది. మేనికి కొత్త నిగారింపు ఇవ్వడంలో సాయపడుతుంది.

కళ్ల రక్షణ



నిద్రపోయే ముందు తప్పనిసరిగా కళ్లలో పెట్టుకున్న లెన్స్ తొలగించాలి. అలాగే మస్కారా, ఐలైనర్‌తో పాటు కంటి చుట్టూ వేసుకున్న అలంకరణ మొత్తం తీసేయాలి. కళ్ల చుట్టూ ఉన్న సున్నితమైన చర్మం దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు ఐ మేకప్ రిమూవర్ ఉపయోగించొచ్చు.

సీరమ్



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

మంచి నిద్ర

అందం కోసం ఏవేవో చేస్తారు కానీ, కంటి నిండా నిద్ర అన్నిటి కంటే ముఖ్యం. నాణ్యమైన నిద్ర చర్మం పునరుత్పత్తి ప్రక్రియలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరం, చర్మం ఆకర్షణగా అందంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గంటల నిద్ర అవసరం. రాత్రివేళల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్లను దూరం పెట్టడం మర్చిపోవద్దు.

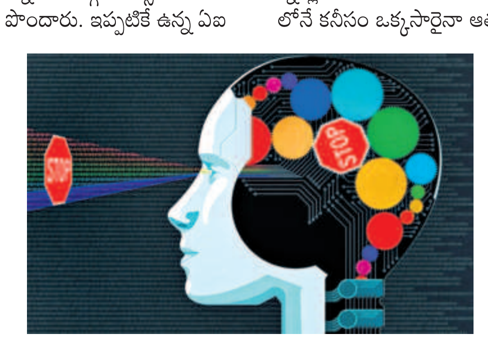
తగినన్ని నీళ్లు..

వేసవిలో శరీరంలో నీళ్ల శాతం తగ్గకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. నీళ్లు సమృద్ధిగా తీసుకున్నప్పుడు చర్మం నిగనిగలాడుతుంది. ఆల్కహాల్, కెఫీన్ వినియోగాన్ని వీలైనంత వరకు నివారించాలి. ఇవి చర్మాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తాయి. వాటిని తగ్గించి.. పండ్లరసాలు, మజ్జిగ తీసుకోవాలి.

ఏయ్ ఆగు.. అంటున్న ఏఐ

ఈ రోజుల్లో ఉదయం లేచింది మొదలు సాంకేతికత పరిజ్ఞానంతో పయనిస్తున్నాం. మానవాళి మనుగడను మరింత సులభతరం చేసేందుకు సృష్టించిన అత్యాధునిక సాంకేతికత ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ). ఇప్పటికే ప్రతి అంశంలోనూ మనిషికి చేదోడు వాదోడుగా మారిపోయిన కృత్రిమ మేధ.. ఇప్పుడు మరో సాయానికి సిద్ధపడుతున్నది. మనుషుల వ్యవహార శైలిని పసిగట్టి, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు కలిగితే ముందుగానే అంచనా వేస్తున్నదని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది!

యూనివర్సిటీ ఆఫ్ న్యూసౌత్‌వేల్స్ సిడ్నీకి చెందిన పరిశోధకులు దీనికోసం కొత్త మెషీన్ లెర్నింగ్ అల్గారిథమ్స్‌ను ఉపయోగించి మంచి ఫలితాలను పొందారు. ఇప్పటికే ఉన్న ఏఐ రిస్క్ ప్రెడిక్టర్లకంటే.. ఈ లేటెస్ట్ మోడల్స్ కచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాయట. దీనివల్ల పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకూ వారి మానసిక స్థితిని గుర్తించి ముందుగానే హెచ్చరించొచ్చని అంటున్నారు పరిశోధకులు. చిన్నపిల్లల నుంచి యువతీ యువకుల వరకూ 2,809 మందికి సంబంధించిన డేటాను పరిశీలించిన రీసెర్చర్స్ లాంగిట్యూడినల్ స్టడీ ఆఫ్ ఆస్ట్రేలియన్ చిల్డ్రన్ సంస్థ పలు వివరాలు సేకరించింది. ఇందులో 14-15 ఏండ్ల, 17-27 ఏండ్ల మధ్య వయసున్న వారిని ఎంపికచేసి రెండు గ్రూపులుగా విభజించారు. వారి ప్రవర్తన, వ్యవహార శైలికి సంబంధించి తల్లిదండ్రులతోపాటు ఉపాధ్యాయుల నుంచి కొన్ని ముఖ్యమైన వివరాలు రాబట్టారు. వాటిని మానసిక వైద్యులు పరిశీలించారట. ఆ సమాచారాన్ని ఏఐ అల్గారిథమ్స్‌ను ఉపయోగిస్తూ విశ్లేషించారు. ఈ క్రమంలో మొత్తం వ్యక్తుల్లో 10.5 శాతం మంది తమకు తాము హాని చేసుకున్నట్లు తేలింది. 5.2 శాతం మంది గడిచిన సంవత్సర కాలంలోనే కనీసం ఒక్కసారైనా ఆత్మహత్యకు యత్నించినట్టు తేలింది. దీంతో కొత్త ఏఐ రాండమ్ అల్గారిథమ్ మోడల్స్.. ఇలాంటి విషయంలో కచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాయని నిర్ధారణకు వచ్చారు పరిశోధకులు. దీని సాయంతో కుంగుబాటుకు గురైన వ్యక్తులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడకుండా కాపాడొచ్చని చెబుతున్నారు.



నాన్న వెన్నంటి ఉంటే!

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

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

గతంతో పోలిస్తే.. ఈ తరం తండ్రులు పిల్లలతో చొరవగానే ఉంటున్నారని పలు సర్వేల సారాంశం. అయితే, ఇప్పటికీ కొందరు పాత తరం పోకడనే ఫాలో అవుతున్నారట. పిల్లల హోమ్‌వర్క్ బాధ్యత తమది కాదన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తుండటం ఈ వాదనకు బలం చేకూరుస్తున్నది. పాఠశాలలో జరిగే పేరెంట్ మీటింగులకు తల్లులే ఎక్కువగా హాజరవుతుండటం కూడా తండ్రుల పాత్రను ప్రశ్నిస్తున్నది. దీనికి ఎవరికి వారు సమాధానం చెప్పుకోవాలి. తండ్రిగా తమ బాధ్యతలు గుర్తెరిగి ప్రవర్తించాలి.

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