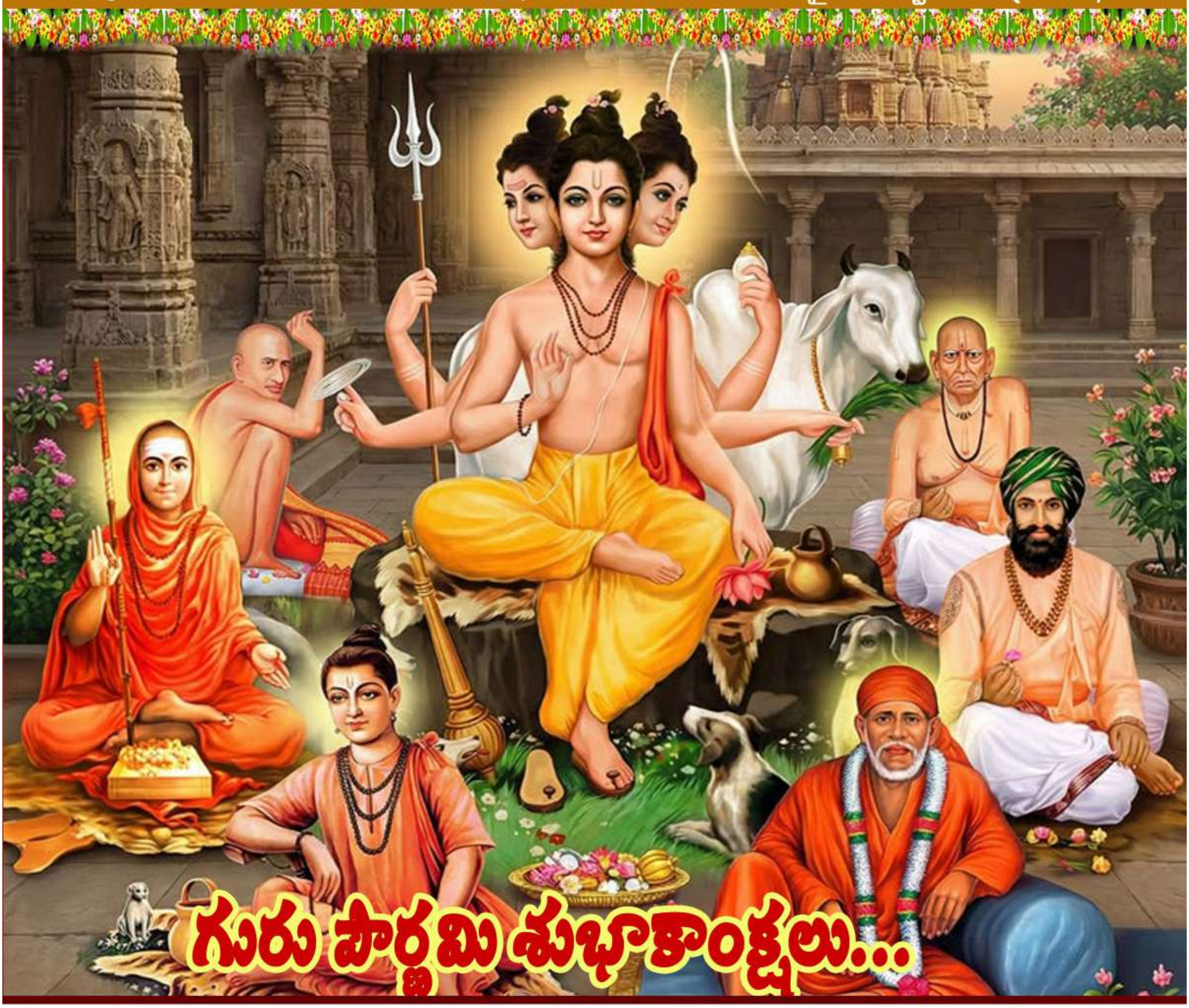
APTEL/2008/24108

ఈ వారం

శ్రీవారం

అంతర్జాతీయ సామాజిక ఆధ్యాత్మిక, ఆయుర్వేద, ఆరోగ్య సపరివార మాసపత్రిక

సంపుటి : 19 సంచిక : 04 ఆషాఢ మాసం-2026 జూలై - ఆగష్టు ₹ : 50/-



శ్రీవారం మాస పత్రికకు
మీరు చందాదారులుగా చేరాలనుకుంటున్నారా

- సంవత్సర చందా రూ. 500/-
- రెండు సంవత్సరాల చందా రూ. 1000/-
- మూడు సంవత్సరాల చందా రూ.1500/-
- నాలుగు సంవత్సరాల చందా రూ.1800/-

POST ద్వారా
మీ ఇంటి వద్దకే
పుస్తకాన్ని పొందండి

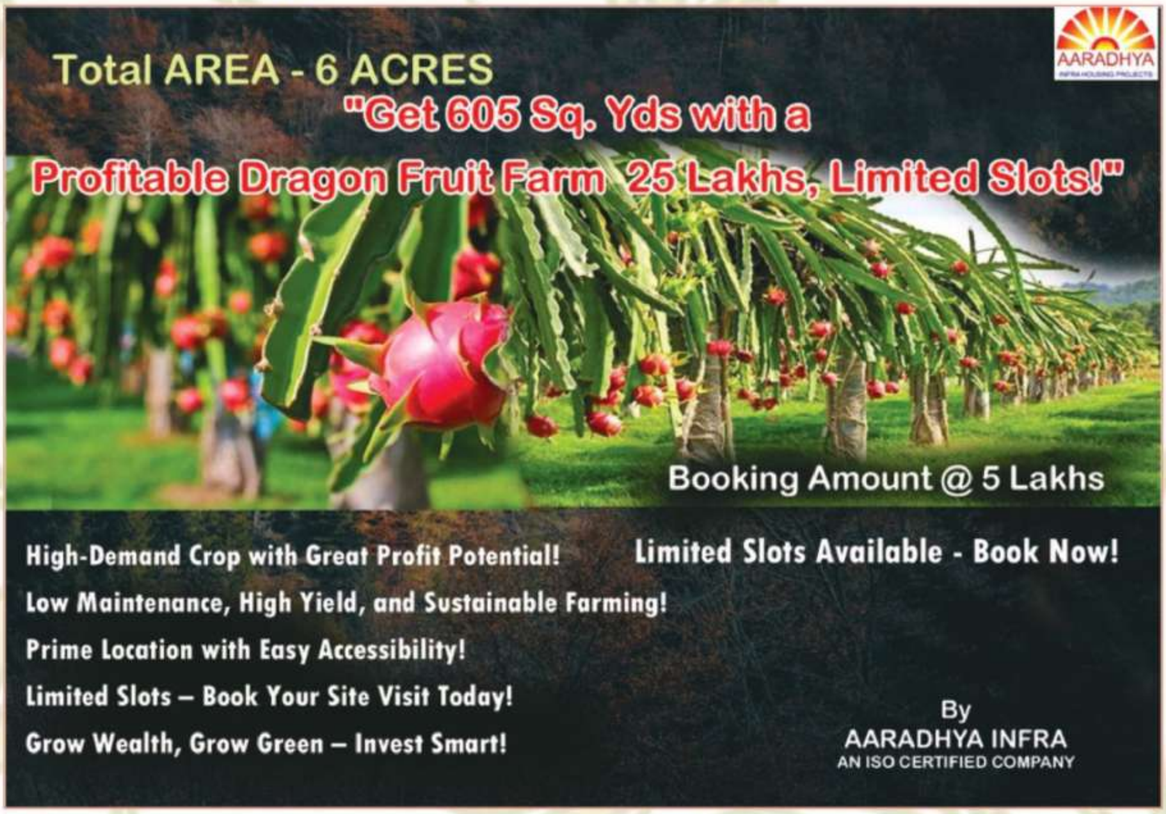
BHIM UPI
SCAN చేయండి
చేయండి

SRI AARADHYA PUBLICATIONS
362, Phase 3, Road No.80, Jubilee Hills Hyderabad.Telangana 500033
E-mail : srivaaram@gmail.com www.srivaaram.net

79893 65679

Infinity Circles

AARADHYA
INFRA HOUSING PROJECTS



Step into a world where Luxury finds its home amidst the beauty of nature. Infinity Circles invites you to escape the ordinary and embrace a world of elegance and adventure.

Our eco - friendly haven is where
Unforgettable memories are crafted against the backdrop of Bandalemoor's lush landscapes.

AARADHYA
INFRA HOUSING PROJECTS

AARADHYA INFRA HOUSING PROJECTS
#362, Road No.80, Phase-3, Jubilee Hills
Hyderabad-33 www.aaradhya9999.com

CONTACT : 8143186999, 8143281999

ప్రధానమైన దత్తాత్రేయ మంత్రాలు మరియు వాటి ఫలితాలు:

1. దత్తాత్రేయ మూల మంత్రం :

"ఓం ద్రాం దత్తాత్రేయాయ నమః"

ఫలితాలు:

ఈ మంత్రం నిరంతరం జపించడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత, ఆధ్యాత్మిక వృద్ధి మరియు దుష్ట శక్తుల నుంచి దివ్య రక్షణ లభిస్తుంది.

2. అతి శక్తివంతమైన మహా మంత్రం:

"ఓం నమో భగవతే దత్తాత్రేయాయ"

ఫలితాలు: ఈ మంత్ర జపం వల్ల జాతకంలో ఉన్న గురు దోషాలు తొలగిపోతాయి. భయాలు, అనారోగ్య సమస్యలు నాశనమై సుఖ సంతోషాలు వెల్లివిరుస్తాయి.

3. సర్వ కష్ట నివారణ మంత్రం :

"అనసూయాత్రి సమభూతో దత్తాత్రేయో దిగంబర: స్మర్తృగామీ స్వభక్తానాం ఉద్ధర్తా భవ సంకటాత్"

ఫలితాలు: భక్తులు తలచుకున్నంతనే కష్టాలను కడతేర్చే దేవుడు దత్తాత్రేయుడు. జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎలాంటి సంకటాలనైనా ఈ మంత్రం దూరం చేస్తుంది.

4. దత్త మాలా మంత్రం :

"ఓం నమో మహాసిద్ధాయ స్వాహా..."

ఫలితాలు: దత్త మాలా మంత్రాన్ని క్రమం తప్పకుండా పఠించడం వల్ల దారిద్ర్యం తొలగిపోయి, ఆర్థిక అభివృద్ధి కలుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు నయమై, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

మంత్రం జపించే విధానం : పూజా సమయంలో లేదా ఉదయాన్నే ప్రశాంతంగా కూర్చుని ఈ నామాలను జపించాలి. దత్తాత్రేయునికి ఎంతో ప్రీతిపాత్రమైన గురువారం నాడు ఈ మంత్రాలను పఠించడం మరింత విశేష ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఈ సంచికలో..

ప్రత్యేక రచనలు

పండగలు-పరమార్థాలు ... 10

బోనాల జాతర 21

దైవ ప్రసాదాలు ...46

ప్రెగ్నెన్సీ గైడ్ ...48

పిల్లల ఆరోగ్యం ...50

శీర్షికలు

శుభ ముహూర్తాలు - 06, పూజా పద్ధతులు - 08, పిల్లలు చదువులో అద్భుతంగా రాణించడానికి శాస్త్రం చెప్పిన సులభ మార్గం - 25, నోములు - వ్రతాలు -27, గురుభక్తి-29, శ్రీ గురు చరిత్ర - 30, పావురాల వల్ల మనిషి ప్రాణానికి ముప్పంట - 35, ఆరోగ్యం - 37, అందం - చందం - 38, ఆహా ఏమి రుచి-40, నాన్ వెజ్ తినని వాళ్లు ఈ ప్రోటీన్ ఫుడ్ తింటే చాలు-43, మన పుణ్య క్షేత్రాలు - 47, పురాణ పాత్రలు - 51, మన ఆచారాలు - 52, వాస్తు శాస్త్రం - 53, మాస ఫలాలు -54, శ్రీ పాద శ్రీవల్లభ దివ్యమంగళ స్తోత్రం-57, యోగాభ్యాసం-58, సూక్ష్మంలో మోక్షం - 60, మధుర కీర్తనలు - 61, మీకు తెలుసా? సామెతలు, మంచిమాట - 62

గమనిక

ఈ పత్రికలోని శీర్షికలు, వ్యాసాలలో వెలువరించిన అభిప్రాయాలు ఆయారచయితలవి, ఇందుకు సంబంధించిన ఏ విధమైన వాద ప్రతి వాదాలకు, పత్రిక యాజమాన్యానికి, సంపాదక వర్గానికి ఎటువంటి బాధ్యతా లేదు. ఈ పత్రికలోని ఏదైనా భాగాన్ని కానీ, పాక్షికంగా కానీ, పున: ప్రచురణ అపరాధమైన నేరంగా పరిగణింపబడుతుంది.

© SRI AARADHYA PUBLICATIONS.

గమనిక : కాపీల కొరకై సంప్రదించండి.
ఫోన్ : 7989365679

పాఠకులు తమ అభిప్రాయాలను, సూచనలను పంపవలసిన చిరునామా
ఈవారం - శ్రీవారం

ఈ వారం శ్రీ వారం

అంతర్జాతీయ సామాజిక ఆధ్యాత్మిక, ఆయుర్వేద, ఆరోగ్య సపరివార మాసపత్రిక

సంపుటి : 19 సంచిక : 05 : 2026

జూలై 15 నుండి ఆగష్టు 11 వరకు

ప్రధాన సంపాదకులు :

మాచినేని శ్రీనివాసరావు

మాచినేని సింధూర

సబ్ ఎడిటర్ :

రమ్య శ్రీ .డి

కవర్‌పేజీ డిజైన్ & లేఅవుట్ డిజైనింగ్

శ్రీ ఆరాధ్య టీం

(7989365679)

పేజీలు : 64, వెల :రూ.50/-లు

ముఖచిత్రం:

శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి

పత్రికకు సంబంధించిన న్యాయపరమైన అంశాలన్నింటినీ హైదరాబాద్ పరిధిలోని కోర్టులలోనే పరిష్కరించుకోవాలి.

చందా వివరాలు

1 సం॥	రూ. 500.00
2 సం॥	రూ. 1000.00
3 సం॥	రూ. 1500.00
4. సం॥	రూ. 1800.00
జీవిత చందా	రూ. 10,116.00
పోషకులు	రూ. 16,116.00
రాజ పోషకులు	రూ. 25,116.00

సంపాదకీయం...

పాఠకులకు, ప్రకటన కర్తలకు,

ఏజెంట్లకు, శ్రేయోభిలాషులకు,

రచయిత(త్రు)లకు,

గురు మంత్రం :

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః।
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

మంత్రం యొక్క అర్థం:

గురు బ్రహ్మ: గురువు సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మతో సమానం (అజ్ఞానాన్ని తొలగించి, జ్ఞానాన్ని సృష్టిస్తారు).

గురు విష్ణుః గురువు జగత్తును పాలించే విష్ణువుతో సమానం (శిష్యుని జ్ఞానాన్ని సంరక్షిస్తారు).

గురు దేవో మహేశ్వరః: గురువు లయకారకుడైన మహేశ్వరునితో (శివునితో) సమానం (అంతర్గత దుర్గుణాలను, అజ్ఞానాన్ని నశింపజేస్తారు).

గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ: గురువు సాక్షాత్తు ఆ పరబ్రహ్మ స్వరూపం.

తస్మై శ్రీ గురవే నమః: అటువంటి జ్ఞాన ప్రదాత అయిన గురువుకు నా నమస్కారాలు.

ఈ శ్లోకం గురువుని త్రిమూర్తులతో (బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు) సమానంగా భావించి పూజించాలని చెబుతుంది. దీనిని సాధారణంగా గురు పౌర్ణమి రోజున లేదా ఉపాధ్యాయులకు నమస్కరించే సమయంలో ఎక్కువగా పఠిస్తారు.

గురు పౌర్ణమి

శుభాకాంక్షలు...

-శ్రీ మాచినేని

వేమన శతకం

నెరనన్నవాడు నెరజాణ మహిలోన
నేరునన్నవాడు నిందజెందు
ఊరుకున్నవాడే యుత్తమయోగిరా,
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమా.

తా: అన్ని తెలుసు అని అహంభావంతో ప్రవర్తించువాడు నిందల పాలగును. ఏమీ తెలియదని తెలుసుకో గోరినవాడు మౌనముతో అన్నియు తెలుసుకొనువాడు నీతిమంతుడు.

: పాఠకులకు మనవి :

మీ చందా రుసుమును డి.డి./యం.ఒ. రూపంలో శ్రీ ఆరాధ్య పబ్లికేషన్స్(SRI AARADHYA PUBLICATIONS)
A.C No. 105221010000047, IFS CODE - UBIN 0910520, UNION Bank of India, Film Nagar Branch
పేరున క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

శ్రీ ఆరాధ్య పబ్లికేషన్స్,

ప్లాట్ నం. 362, పి-3, రోడ్ నం.80, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500 033.

यूनियन बैंक Union Bank of India
SRI AARADHYA PUBLICATIONS
QR919866887788-0047@unionbankofindia
BHIM UPI

మనిషిలో ముందునుంచే నిద్రాణంగా వున్న సంపూర్ణత్వాన్ని తట్టి నిద్రలేపి, దానిని సాక్షాత్కరింపచేయడమే - విద్య యొక్క అసలు ప్రయోజనం.

శుభ ముహూర్తాలు ఆషాఢ మాసం - 2026

15-07-2026 బుధవారం తిథి - పాడ్యమి ఉ. 11.54, నక్షత్రం - పుష్యమి రా. 09.50, వర్జ్యం - ఉ. 7.24 -8.51,దుర్ముహూర్తం - ఉ. 11.47 - మ. 12.39, శుభసమయం లేదు.

16-07-2026 గురువారం తిథి - విదియ ఉ. 8.55, నక్షత్రం - ఆశ్లేష రా. 7.57 వర్జ్యం - ఉ. 09.38 - 11.06, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 10.02 - 10.54 మ. 3.15 - 04.07, శభసమయం ఉ.7.00-8.00.

17-07-2026 శుక్రవారం తిథి - తదియ ఉ. 6.28, చవితి తె.04-44, నక్షత్రం - మఖ సా. 6.40, వర్జ్యం ఉ.07.19-8.50, మరల రా.2.29-తె.04.02, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 08.19 - 09.11, మ.12:39-01:31, శుభసమయం ఉ.6.00-7.00 వరకు.

18-07-2026 శనివారం తిథి - పంచమి రా. 3.45, నక్షత్రం -పూర్వ ఫల్గుణి సా. 06.06, వర్జ్యం - రా. 01.21 - 2.58, దుర్ముహూర్తం - తె. 5.43 - 7.23 శభసమయం ఉ.06.00-07.00 వరకు.

19-07-2026 ఆదివారం తిథి -షష్ఠి రా. 3.32, నక్షత్రం - ఉత్తర ఫల్గుణి సా. 6.17, వర్జ్యం - రా. 03.01 - 4.41, దుర్ముహూర్తం - సా. 4.54 - 5.46 శు భసమయం లేదు.

20-07-2026 సోమవారం తిథి - సప్తమి తె. 04.04, నక్షత్రం - హస్త రా. 7.14, వర్జ్యం - రా. 03.47 - 5.29, దుర్ముహూర్తం - మ. 12.40 - 1.32 మ. 03.15 - 4.07 శుభసమయం ఉ. 7.00 - 8.00 వరకు.

21-07-2026 మంగళవారం తిథి - అష్టమి తె.5.17, నక్షత్రం - చిత్త, వర్జ్యం రా. 2.59-04:44, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 08.20 -9.12, రా. 11.54 -12.46 శుభసమయం లేదు.

22-07-2026 బుధవారం తిథి - నవమి పూర్తి, నక్షత్రం - స్వాతి రా. 11.05, వర్జ్యం - తె. 5.18 - 7.05, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 11.47 -12.39, శుభసమయం లేదు.

23-07-2026 గురువారం తిథి -నవమి పూర్తి, నక్షత్రం - విశాఖ రా. 01.43, వర్జ్యం - లేదు, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 10.04 - 10.56, మ. 3.15 - 4.07, శుభసమయం ఉ.08.00-9.00 వరకు.

24-07-2026 శుక్రవారం తిథి - దశమి ఉ. 09.13, నక్షత్రం - అనురాధ తె.4.36, వర్జ్యం - ఉ.6.12-8.00, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 8.20 -9.12, మ.12.39-01.31, శుభసమయం ఉ. 5.00 - 6.00 వరకు.

25-07-2026 శనివారం తిథి - ఏకాదశి ఉ. 11.34, నక్షత్రం - జ్యేష్ఠ పూర్తి, వర్జ్యం - ఉ. 10.54 - 12.42, దుర్ముహూర్తం -తె. 5.45 - 7.25, శుభసమయం ఉ. 7.00-08.00.

26-07-2026 ఆదివారం తిథి -ద్వాదశి మ. 01.57, నక్షత్రం - జ్యేష్ఠ ఉ. 7.34, వర్జ్యం - లేదు, దుర్ముహూర్తం - సా. 4.54 - 6.41, శుభ సమయం లేదు.

27-07-2026 సోమవారం తిథి - త్రయోదశి సా. 04.14, నక్షత్రం - మూల ఉ. 10.27, వర్జ్యం -ఉ.08.40-10.27, మరల రా.09.08-10.55, దుర్ముహూర్తం - మ. 12.39 -01.31, మ.03.14-04.06, శభసమయం ఉ. 07.00-08.00.

28-07-2026 మంగళవారం తిథి - చతుర్థశి సా.6.17, నక్షత్రం -పూర్వాషాఢ మ. 01.09, వర్జ్యం రా. 9.58-11.44, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 8.21 - 9.13, రా. 11.50 - 12.42, శుభసమయం లేదు.

29-07-2026 బుధవారం తిథి - పౌర్ణమి రా. 8.03, నక్షత్రం - ఉత్తరాషాఢ మ. 03.35, వర్జ్యం - రా. 7.56 - 9.40, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 11.47 - 12.39,

శుభసమయం ఉ. 9.00 – 10.00 వరకు.

30-07-2026 గురువారం తిథి – పాడ్యమి రా. 9.28, నక్షత్రం – శ్రవణ సా. 05.41, వర్జ్యం – రా. 9.58 – 11.41, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 10.05 – 10.57, మరల మ. 03.14-04.06, శుభసమయం లేదు.

31-07-2026 శుక్రవారం తిథి – విదియ రా. 10.29, నక్షత్రం -ధనిష్ఠ రా. 02.59-తె.04.01, వర్జ్యం – రా. 2.59 – 4.41, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 08.22 – 09.14, మరల మ. 12.29-01.31, శుభసమయం ఉ. 9.30 – 10.00 వరకు.

01-08-2026 శనివారం తిథి – తదియ రా. 11.05, నక్షత్రం – శతభిష రా. 08.42, వర్జ్యం – రా. 03.20 -4.59, దుర్ముహూర్తం – తె. 5.47 – 7.26, శభసమయం ఉ. 08.00-09.00 వరకు.

02-08-2026 ఆదివారం తిథి – చవితి రా. 11.12, నక్షత్రం – పూర్వాభాద్ర రా.9-34, వర్జ్యం లేదు, దుర్ముహూర్తం – సా.4.52- 5.43, శభసమయం లేదు.

03-08-2026 సోమవారం తిథి – పంచమి రా. 10.51, నక్షత్రం – ఉత్తరాభాద్ర రా. 09.57, వర్జ్యం – ఉ. 7.19 – 9.57, దుర్ముహూర్తం – మ. 12.39 – 1.30, మ. 3.13 – 4.04 శుభసమయం ఉ.10.00-11.00.

04-08-2026 మంగళవారం తిథి – షష్ఠి రా. 10.00, నక్షత్రం -రేవతి రా. 9.50, వర్జ్యం – ఉ. 9.54 – 11.29, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 8.22 – 9.13 రా. 11.46 – 12.37 శుభసమయం లేదు.

05-08-2026 బుధవారం తిథి – సప్తమి రా. 08.38, నక్షత్రం – అశ్విని రా. 09.14 , వర్జ్యం – సా. 05.20 -6.54, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 11.47 – 12.38, శుభసమయం ఉ.6.00-7.00 వరకు.

06-08-2026 గురువారం తిథి – అష్టమి సా. 06.49, నక్షత్రం -భరణి రా.08.10, వర్జ్యం – ఉ.06.24 – 07.56, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 10.05 – 10.56, మ. 3.12 – 4.03 శుభసమయం లేదు.

07-08-2026 శుక్రవారం తిథి – నవమి, సా.4.34, నక్షత్రం – కృత్తిక సా. 6.40, వర్జ్యం – ఉ. 7.25 – 8.50, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 8.23 – 9.14, మ. 12.38-01.29, శుభసమయం లేదు.

08-08-2026 శనివారం తిథి -దశమి మ. 1.57, నక్షత్రం – రోహిణి సా. 4.49, వర్జ్యం – ఉ. 9.26 – 10.54, దుర్ముహూర్తం – తె. 5.49 – 7.28, శుభసమయం ఉ.07.00-8.00 వరకు.

09-08-2026 ఆదివారం తిథి -ఏకాదశి ఉ. 11.04, నక్షత్రం – మృగశిర మ. 2.42, వర్జ్యం – రా. 10.19 – 11.46, దుర్ముహూర్తం – సా. 4.49 – 5.40, శుభసమయం ఉ.08.00-9.00 వరకు.

10-08-2026 సోమవారం తిథి -ద్వాదశి రా. 8.01, త్రయోదశి తె. 04.54, నక్షత్రం – ఆరుద్ర మ. 12.27, వర్జ్యం – రా. 11.18 – 12.45, దుర్ముహూర్తం – మ. 12.38 – 1.29, శుభసమయం లేదు.

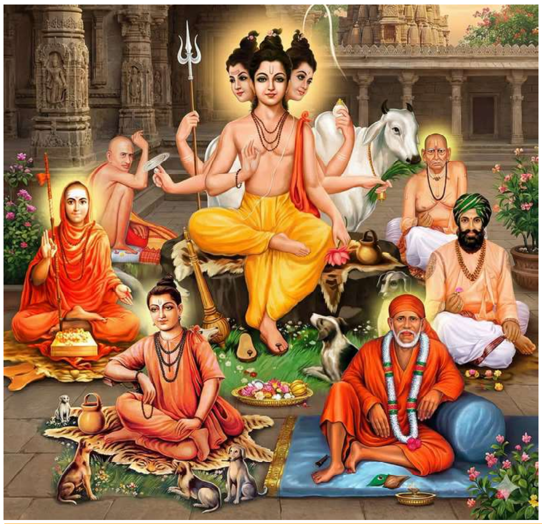
11-08-2026 మంగళవారం తిథి -చతుర్ధశి రా. 1.54, నక్షత్రం – పునర్వసు ఉ. 10.10, వర్జ్యం – సా. 5.27 – 6.54, దుర్ముహూర్తం – ఉ. 8.23 – 9.14, మరల రా. 11.40-12.31, శుభసమయం లేదు. **గురుమౌఢ్యమి 14 జులై నుండి 13 ఆగష్టు వరకు ముహూర్తాలు లేవు**

	ఆదివారము	సోమవారము	మంగళవారము	బుధవారము	గురువారము	శుక్రవారము	శనివారము
రాహుకాలము	సా॥ 4:30 ల 6:00	ఉ॥ 7:30 ల 9:00	మ॥ 3:00 ల 4:30	మ॥ 12:00 ల 1:30	మ॥ 1:30 ల 3:00	ఉ॥ 10:30 ల 12:00	ఉ॥ 9:00 ల 10:30
గుళిక కాలము	మ॥ 3:00 (4:30	మ॥ 1:30 ల 3:00	మ॥ 12:00 ల 1:30	ఉ॥ 10:30 ల 12:00	ఉ॥ 9:00 ల10:30	ఉ॥ 7:30 ల 9:00	ఉ॥ 6:00 ల 7:30
యమగండము	మ॥ 12:00 (1:30	ఉ॥ 10:30 ల 12:00	ఉ॥ 9:00 ల 10:30	ఉ॥ 7:30 ల 9:00	ఉ॥ 6:00 ల 7:30	మ॥ 3:00 ల4:30	మ॥ 1:30 ల 3:00

ఇందు శుభ కర్మలు చేయరాదు. ఇవి చెన్నై, హైదరాబాద్, తమిళ ప్రాంతములవారికి ఆచారము.

ఫలితం : భయం, వ్యాధులు, దారిద్ర్యం మరియు గ్రహ దోషాల నివారణకు ఈ మంత్ర సంపుటిని పఠిస్తారు.

పూజా పద్ధతులు



శ్లో : "ఓం నమో భగవతే దత్తాత్రేయాయ,
స్మరణమాత్ర సంతుష్టాయ,
మహాభయ నివారణాయ..."

దత్తాత్రేయ అష్టోత్తర శత పూజావిధానము

ముందుగా దీపారాధన చేయండి

సంకల్పం

స్వామివారికి మనగోత్రనామాలు చెప్పుకొంటూ మనం శ్రీ దత్తత్రేయున్ని ఏవిధంగా అర్చిస్తున్నామో తెలియచెప్పే విధి.

మమ శ్రీమాన్... గోత్రోద్భవస్య... నామధేయస్య ధర్మపత్నీసమేతస్య సహ కుటుంబానాం ధర్మార్థ కామమోక్ష చతుర్విధ ఫల పురుషార్థ సిద్ధ్యర్థం శత్రుజయార్థం శ్రీశివముద్దిశ్య శ్రీ దత్తాత్రేయ దేవతా ప్రీత్యర్థం క్షక్షారన్య నార్య నామావళ్యర్చనం కరిష్యే.

ఇక్కడ శ్రీమాన్ తరువాత గోత్రమును, గోత్రోద్భవస్య తరువాత మీ పేరును చెప్పుకోవాలి. నిర్విఘ్నంగా పూజా సమాప్తి జరగడానికి ముందుగా శ్రీగురుభ్యోనమః మహాగణాధిపతయేనమః అని గురువునకు, గణపతికి నమస్కారం చేయాలి. తదుపరి పూజ ప్రారంభించాలి.

గంధం

'లం'పృథ్వీతత్త్వాత్మనే
శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామినే నమః
గంధం పరికల్పయామి.
(స్వామివారికి గంధం సమర్పించాలి)

పుష్పం

'హం' ఆకాశతత్త్వాత్మనే శ్రీదత్తాత్రేయ దేవతా - పుష్పం పరికల్పయామి! (స్వామివారికి పుష్పాలను సమర్పించాలి. ఇక్కడే స్వామి వారిని పూలతో, అక్షతలతో పూజించాలి.)

శ్రీ దత్తాత్రేయ

అష్టోత్తర శతనామావళిః

ప్రతినామమునకు ముందు "ఓం" ను చివర "నమః" కలిపి చదువవలెను.

ఓం శ్రీదత్తాయ నమః
ఓం దేవదత్తాయ నమః
ఓం బ్రహ్మదత్తాయ నమః
ఓం విష్ణుదత్తాయ నమః
ఓం శివదత్తాయ నమః
ఓం అత్రిదత్తాయ నమః
ఓం ఆత్రేయాయ నమః
ఓం అత్రివరదాయ నమః
ఓం అనసూయాయ నమః
ఓం అనసూయాసూనవే నమః
ఓం అవధూతాయ నమః
ఓం ధర్మాయ నమః
ఓం ధర్మపరాయణాయ నమః
ఓం ధర్మపతయే నమః
ఓం సిద్ధాయ నమః
ఓం సిద్ధిదాయ నమః
ఓం సిద్ధిపతయే నమః
ఓం సిద్ధసేవితాయ నమః
ఓం గురవే నమః
ఓం గురుగమ్యాయ నమః
ఓం గురోర్గురుతరాయ నమః
ఓం గరిష్ఠాయ నమః
ఓం వరిష్ఠాయ నమః
ఓం మహిష్ఠాయ నమః
ఓం మహాత్మనే నమః
ఓం యోగాయ నమః
ఓం యోగగమ్యాయ నమః
ఓం యోగాదేశకరాయ నమః
ఓం యోగపతయే నమః
ఓం యోగీశాయ నమః
ఓం యోగాధీశాయ నమః
ఓం యోగపరాయణాయ నమః
ఓం యోగిధ్యేయాంఘ్రిపంకజాయ నమః
ఓం దిగంబరాయ నమః
ఓం దివ్యాంబరాయ నమః
ఓం పీతాంబరాయ నమః
ఓం శ్వేతాంబరాయ నమః
ఓం చిత్రాంబరాయ నమః

మానవ మస్తిష్కానికి శక్తి లభించేది విశ్రాంతి వల్లకాదు; అభ్యాసం వల్ల.

ఓం బాలాయ నమః
ఓం బాలవీర్యాయ నమః
ఓం కుమారాయ నమః ।
ఓం కిశోరాయ నమః
ఓం కందర్పమోహనాయ నమః
ఓం అర్ధాంగాలింగితాంగనాయ నమః
ఓం సురాగాయ నమః
ఓం విరాగాయ నమః
ఓం వీతరాగాయ నమః
ఓం అమృతవర్షిణే నమః
ఓం ఉగ్రాయ నమః
ఓం అనుగ్రరూపాయ నమః
ఓం స్థవిరాయ నమః
ఓం స్థవీయసే నమః
ఓం శాంతాయ నమః
ఓం అఘోరాయ నమః
ఓం గూఢాయ నమః
ఓం ఊర్ధ్వరేతసే నమః
ఓం ఏకవక్త్రాయ నమః
ఓం అనేకవక్త్రాయ నమః
ఓం ద్వినేత్రాయ నమః
ఓం త్రినేత్రాయ నమః
ఓం ద్విభుజాయ నమః
ఓం షడ్భుజాయ నమః
ఓం అక్షమాలినే నమః
ఓం కమండలధారిణే నమః
ఓం శూలినే నమః
ఓం డమరుధారిణే నమః
ఓం శంఖినే నమః
ఓం గదినే నమః
ఓం మునయే నమః
ఓం మౌనినే నమః
ఓం శ్రీవిరూపాయ నమః
ఓం సర్వరూపాయ నమః
ఓం సహస్రశిరసే నమః
ఓం సహస్రాక్షాయ నమః
ఓం సహస్రబాహవే నమః
ఓం సహస్రాయుధాయ నమః
ఓం సహస్రపాదాయ నమః
ఓం సహస్రపద్మార్చితాయ నమః
ఓం పద్మహస్తాయ నమః
ఓం పద్మపాదాయ నమః
ఓం పద్మనాభాయ నమః
ఓం పద్మమాలినే నమః ।
ఓం పద్మగర్భారుణాక్షాయ నమః
ఓం పద్మకింజల్కవర్చసే నమః
ఓం జ్ఞానినే నమః
ఓం జ్ఞానగమ్యాయ నమః
ఓం జ్ఞానవిజ్ఞానమూర్తయే నమః
ఓం ధ్యానినే నమః
ఓం ధ్యాననిష్ఠాయ నమః
ఓం ధ్యానస్థిమితమూర్తయే నమః
ఓం ధూలిధూసరితాంగాయ నమః
ఓం చందనలిప్తమూర్తయే నమః
ఓం భస్మోద్ధూలితదేహాయ నమః
ఓం దివ్యగంధానులేపినే నమః
ఓం ప్రసన్నాయ నమః
ఓం ప్రమత్తాయ నమః
ఓం ప్రకృష్టార్థప్రదాయ నమః
ఓం అష్టైశ్వర్యప్రదాయ నమః
ఓం వరదాయ నమః
ఓం వరీయసే నమః
ఓం బ్రహ్మణే నమః
ఓం బ్రహ్మరూపాయ నమః
ఓం విష్ణవే నమః
ఓం విశ్వరూపిణే నమః
ఓం శంకరాయ నమః
ఓం ఆత్మనే నమః
ఓం అంతరాత్మనే నమః
ఓం పరమాత్మనే నమః

శ్రీ దత్తాత్రేయఅష్టోత్తర శతనామావళి పూజాం కరిష్యే.

శ్రీ దత్తాత్రేయ దేవతా నానావిధ పుష్పాక్షతాన్ సమర్పయామి.

ధూపం

'యం' వాయుతత్వాత్మనే శ్రీదత్తాత్రేయ నమః–ధూపం పరిలక్ష్యయామి. (అగరవత్తులు పొగ (ధూపం) స్వామివారికి చూపించాలి.

దీపం

'రం'తేజస్తత్వాత్మనే– శ్రీదత్తాత్రేయ నమః–దీపందర్శయామి. (స్వామివారికి వెలుగుతున్న దీపం చూపాలి)

నైవేద్యం

'వం'అమృతత్వాత్మనే శ్రీదత్తాత్రేయ నమః–అమృత నైవేద్యం పరికల్పయామి (స్వామివారికి పండ్లు నివేదన చేయాలి.)

తాంబూలం

'సం'సర్వతత్వాత్మనే శ్రీదత్తాత్రేయ నమః–తాంబూలం సమర్పయామి(తాంబూలం స్వామివారికి సమర్పించాలి)

నీరాజనం

శ్రీదత్తాత్రేయ నమః – ఆనంద మంగళ కర్పూరనీరాజన దీపం దర్శయామి. (స్వామివారికి మంగళహారతి ఇవ్వాలి.)

శ్లో ॥ మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం సమస్త శ్రీ దత్తాత్రేయ యత్పూజితంమయాదేవ పరిపూర్ణం తదస్తుమే॥

అనయా ధ్యానావాహనాది షోడశోపచార పూజయా చభగవాతి సర్వాత్మక శ్రీ దత్తాత్రేయ నమః సుప్రసన్నో వరదో భవతు॥

(అక్షతలు, ఉదకం వదలవలెను)

శ్రీదత్తాత్రేయ నమః ప్రసాదం శిరసా గృహ్ణామి॥

తప్పులు జరిగిన క్షమించమని ప్రార్థించి ప్రసాదం స్వీకరించాలి.

(అక్షతలుగానీ, పుష్పంగానీ, శిరమున ధరించవలెను. కుంకుమ నుదుట బొట్టు పెట్టుకోవాలి.)

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

పండుగలు ~ పరమార్థాలు

(జూలై 15 నుండి ఆషాఢ మాసం ప్రారంభము సందర్భంగా)

ఆషాఢ మాసం ప్రాముఖ్యత

జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం దక్షిణాయన ప్రారంభ మాసం ఆషాఢం. పౌర్ణమి రోజున ఉత్తరాషఢ నక్షత్రం వచ్చినందున ఈ మాసానికి ఆషాఢ మాసమని పేరు. వర్షాలు ప్రారంభానికి ఇది సంకేతం. ఈ మాసంలో శ్రీ హహావిష్ణువుకు ఎంతో ఇష్టమైన శయన ఏకాదశి, తొలి ఏకాదశి – ఈ మాసంలోనే మొదలవుతుంది. ఆషాఢం నుంచి శ్రీ మహావిష్ణువు యోగ నిద్రలో ఉండటంతో ఈ మాసంలో వచ్చే ఏకాదశిని శయన ఏకాదశి అంటారు.

ఈ మాసాన్ని శూన్య మాసం అని కూడా అంటారు. ఆషాఢం మంచిది కాదనే భావన చాలా మందిలో ఉంటుంది. ఈ మాసంలో పెళ్లిళ్లు, గృహప్రవేశాలు వంటి కార్యక్రమాలు జరపడానికి ఇష్టపడరు. కానీ శుభకార్యాలు జరిపించనంత మాత్రాన మంచిది కాదనే భావన వద్దు. ఈ మాసం వ్రతాలకు, పూజలకు ఎంతో విశిష్టమైనది.

ఈ ఆషాఢ మాసంలో శ్రీమహావిష్ణువు దేవ శయని ఏకాదశి రోజు నిద్రలోకి వెళ్తాడని నమ్మకం. అందుకే ఆ సమయం నుంచి ఈ మాసంలో ఎలాంటి శుభకార్యాలు నిర్వహించడానికి మంచిది కాదని పండితులు చెబుతారు. అయితే.. విష్ణుమూర్తిని పూజించడం, మంత్రాలను జపించడం చాలా శుభప్రదంగా పరిగణిస్తారు. ఈ సమయంలో నీటిని వృధా చేయకూడదు. అలాగే ఈ మాసంలో దానధర్మాలు చేస్తే విశేష పుణ్యం లభిస్తుందట.

అలాగే ఈ నెల రోజుల పాటు కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు కలవకుండా జాగ్రత్త పడతారు. ఆషాఢ మాసంలో కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు దూరంగా ఉండాలిని.. అత్త కోడళ్లు ఎదురుపడకూదని, ఒకే గడప దాట కూడదని ఆచారం ఉంది. అయితే దీని వెనుక కూడా శాస్త్రీయ పరమైన కారణాలు ఉన్నాయని పెద్దలు చెబుతారు. ఈ క్రమంలో వధువును పుట్టింటికి తీసుకెళ్లే ఆచారం ఇప్పటికీ కనిపిస్తుంటుంది. దీని ప్రధాన కారణం ఈ మాసంలో స్త్రీ నెల తప్పితే 9 నెలల తర్వాత మార్చి నుంచి మే నెల మధ్య కాలంలో ప్రసవం జరుగుతంది. ఈసమయంలో ఎండలు, వేడి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి పుట్టిన శిశువు ఈ వాతావరణం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందని ఈ ఆచారాన్ని ఆచరించారు.

మరో విశేషం ఏమిటంటే ఈ ఆషాఢం రాగానే చాలా మంది మహిళలు గోరింటాకు మన తెలుగునాట ఆచారం. ఎందుకంటే గోరింటాకునే గౌరీ దేవికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. ఈ మాసంలో అధిక వర్షాలు కురవడంతో నీటిలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. దీంతో క్రిములు, రోగాలు పెరిగే మాసం కూడా ఇదే. అందువల్ల మహిళలు నీటిలో ఎక్కువ పనిచేస్తారు కాబట్టి ఈ గోరింటాకు పెట్టుకుంటే అనారోగ్యం దరిచేరదని నమ్మకం.

నైవేద్యం సమర్పించేటప్పుడు అనుసరించాల్సిన ముఖ్యమైన మంత్రాలు మరియు విధానం:

1. పవిత్రీకరణ మంత్రం: ఆహారాన్ని దేవుని ముందు ఉంచి, కుడి చేతిలో నీరు తీసుకుని ఆహారం చుట్టూ జల్లుతూ ఈ మంత్రాలు చదవాలి.

ఓం సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి।

అమృతోపస్తరణమసి॥

2. పంచ ప్రాణ సమర్పణ (కుడి చేతితో నైవేద్యం వైపు చూపిస్తూ):

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా!

ఓం అపానాయ స్వాహా!

ఓం వ్యానాయ స్వాహా!

ఓం ఉదానాయ స్వాహా!

ఓం సమానాయ స్వాహా!

బ్రహ్మణే స్వాహా!

3. సమర్పణ మంత్రం: చివరగా ఈ వాక్యాలు పలుకుతూ కుడి చేతిలోని నీటిని పళ్ళెంలోకి వదలాలి. ”నైవేద్యం సమర్పయామి,

ఉత్తరాపోషణం సమర్పయామి, హస్త సమర్పయామి, ముఖ సమర్పయామి”.

మనిషి మనసులో వినయం ఎంత ఎదిగితే, ఆ మనిషి జీవితంలో అంతగా ఎదగగలుగుతాడు.

పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర...

(జూలై 16 పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర సందర్భంగా)

సర్వం జగన్నాథం

ఒడిశాలోని పూరీలో జరిగే ప్రసిద్ధ జగన్నాథ రథయాత్ర 2026 సంవత్సరంలో జూలై 16వ తేదీ, గురువారం నాడు అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమవుతుంది. హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఆషాఢ మాసం శుక్ల పక్షం, ద్వితీయ తిథి నాడు ఈ యాత్రను నిర్వహిస్తారు.

రథయాత్ర ముఖ్య విశేషాలు :

పూరీ జగన్నాథుని దేవాలయం నుంచి స్వామివారు, తన సోదరుడు బలభద్రుడు, సోదరి సుభద్రతో కలిసి దాదాపు 1 కి.మీ దూరంలో ఉన్న గుండిచా ఆలయానికి (అత్తవారి ఇల్లు) వెళ్లే వార్షిక యాత్ర.

రథాల పేర్లు:

నందిఘోష : ఇది శ్రీ జగన్నాథుని రథం.

తాళధ్వజ : ఇది బలరాముని రథం.

దేవదళన : ఇది సుభద్ర దేవి రథం.

తిరుగు ప్రయాణం: గుండిచా ఆలయంలో 9 రోజుల పాటు పూజలందుకున్న తరువాత, స్వామివారు తిరిగి తన ప్రధాన ఆలయానికి వచ్చే యాత్రను 'బహుదా యాత్ర' అంటారు. ఈ పవిత్రమైన రథయాత్రను వీక్షించడానికి మరియు రథాలను లాగడానికి దేశ విదేశాల నుంచి లక్షలాది మంది భక్తులు పూరీ నగరానికి తరలివస్తారు.

పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రఖ్యాతిగాంచిన, అతి పెద్ద పండుగల్లో ఒకటి. ఇది ఒడిశాలోని పూరీలో ఉన్న జగన్నాథ ఆలయం లో ప్రతి సంవత్సరం ఎంతో అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతుంది. ఈ రథ యాత్రలో జగన్నాథుడు, బలభద్రుడు (అన్నయ్య), సుభద్ర (చెల్లెలు) విగ్రహాలను భారీ రథాలపై పుర వీధుల్లో ఊరేగిస్తారు. కన్నుల పండువగా శోభాయమానంగా ఉంటుంది. దేశ నలుమూలల నుంచి భక్తులు లక్షల సంఖ్యలో హాజరవుతారు. ఆషాఢ మాసం, శుక్ల పక్షం, ద్వితీయ తిథి నాడు ప్రారంభమవుతుంది.

రథయాత్ర ప్రాముఖ్యత ఏమిటంటే ?

ఈ రథయాత్ర అనేది జగన్నాథుడు, బలభద్రుడు, సుభద్ర తమ ప్రధాన ఆలయం నుంచి గుండిచా ఆలయానికి (మేనత్త ఇల్లు) వెళ్లే ప్రయాణాన్ని సూచిస్తుంది. గుండిచా ఆలయాన్ని జగన్నాథ దేవుని అత్తగారి ఇల్లుగా భావిస్తారు. ఈ జగన్నాథుని రథయాత్రలో పాల్గొని రథాల తాడును లాగిన భక్తులు మోక్షాన్ని పొందుతారని ప్రగాఢమైన విశ్వాసం.

ఈ జగన్నాథుని పండుగ మత, సాంస్కృతిక ఐక్యతను, సమానత్వాన్ని సూచిస్తుంది. భక్తులు దేశం నలుమూలల నుండే కాకుండా, విదేశాల నుంచి కూడా లక్షల సంఖ్యలో పాల్గొంటారు.

కొత్త కలపతో రథాల నిర్మాణం:

ఈ రథ యాత్ర కోసం ప్రతి సంవత్సరం కొత్త కలపతో భారీ

రథాలను నిర్మించడం ఈ రథ యాత్రలోని ప్రత్యేకత. పూరీ జగన్నాథుడి రథం సుమారు 45 అడుగుల ఎత్తు, 35 చదరపు అడుగుల వైశాల్యం కలిగి ఉంటుందట. దీనికి 7 అడుగుల వ్యాసం కలిగిన 16 చక్రాలు ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి గాంచిన ఈ పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర ఆషాఢ మాసంలో జరుగుతుంది.

జగన్నాథ రథయాత్రకు ముందు జరిగే ప్రధాన క్రతువులు పూరీ జగన్నాథ యాత్ర ప్రారంభానికి ముందు స్నాన పూర్ణిమ అనేది ఒక ప్రధాన క్రతువు. రథయాత్రకు 15 రోజుల ముందు అంటే జ్యేష్ఠ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజు స్వామివారైన జగన్నాథుడు, బలభద్రుడు, సుభద్రలకు 108 బంగారు పాత్రలతో (కలశాలతో) తెచ్చిన పవిత్ర జలాలతో స్నానం చేయిస్తారు. దీన్ని స్నాన పూర్ణిమ అంటారు. ఈ కార్యక్రమం కూడా అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతుంది. అయితే.. ఈ స్నాన పూర్ణిమ తర్వాత స్వామి వారు అస్వస్థతకు గురై జ్వరం వచ్చి అనారోగ్యానికి గురవుతారని నమ్ముతారు.

ఈ సమయంలో (సుమారు 15 రోజులు) జగన్నాథ స్వామివారు భక్తులకు దర్శనమివ్వరు. ఈ 15 రోజులు ఆలయంలో మంగళ వాయిద్యాలు మోగవు. ఈ కాలాన్ని అనవసర కాలం అంటారు. ఈ సమయంలో స్వామివారికి రహస్యంగా ఆయుర్వేద చికిత్స చేస్తారట. ఈ సమయంలో స్వామి వారికి రోజు వారీ నైవేద్యానికి బదులు పాలు, పండ్లు, తేనె మాత్రమే పెడతారు.

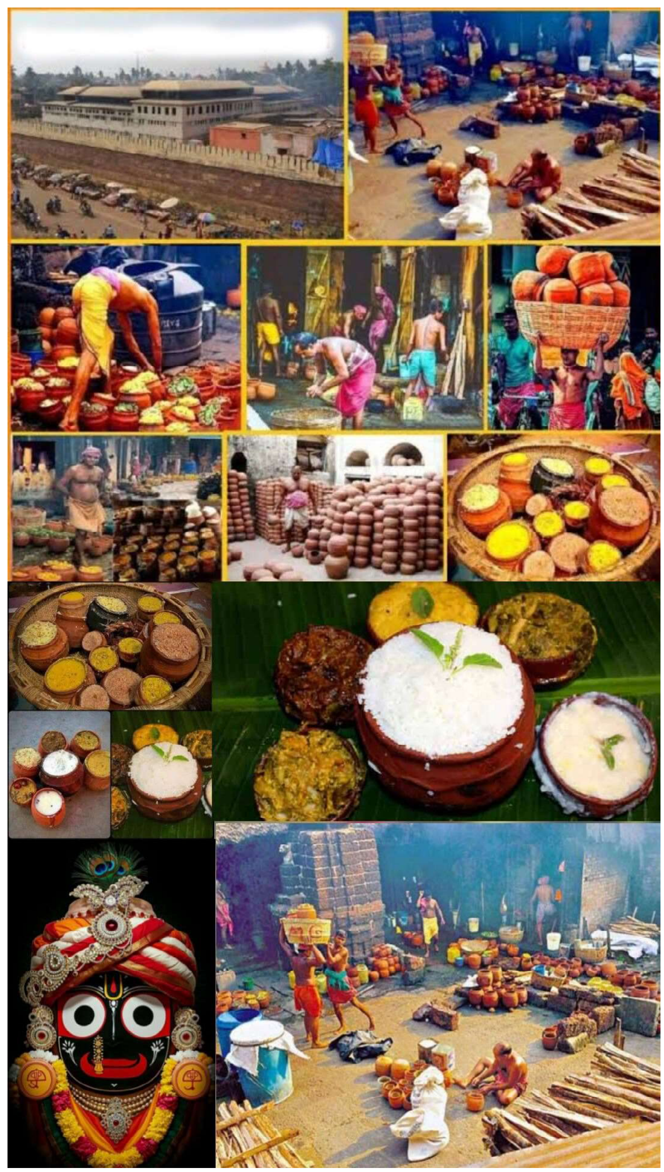
జే గంటల వేడుకతో..

పూరీ జగన్నాథ స్వామివారు అస్వస్థతకు గురైన 15 రోజుల పాటు ఆలయంలో మంగళ వాయిద్యాలు ఉండవు. తిరిగి జ్యేష్ఠ బహుళ చతుర్దశి రోజు ఆలయంలో జే గంటలు మోగుతాయట. ఆ రోజు నుంచి స్వామి కోలుకున్నట్లు రాజా గజపతి దివ్యసింగ్ దేవ్‌కి సమాచారం ఇస్తారు. అనంతరం ఆలయంలో వేడుకలు పునఃప్రారంభమవుతాయి. ఓ విధంగా జగన్నాథుని రథయాత్రకు ప్రారంభ వేడుకగా జరిగే ఈ జేగంటల వేడుక రథయాత్రలో చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ జేగంటల కార్యక్రమం తర్వాత శ్రీ జగన్నాథుని రథయాత్రకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు శరవేగంగా జరుగుతాయి. ఈ వేడుకలో పాల్గొనడం ఎంతో శుభ్రపదమని భక్తులు భావిస్తారు.

పూరీ జగన్నాథుడి రథయాత్ర కోసం.. యావత్ భారతదేశం ఎంతో ఎదురుచూస్తోంది. అయితే ఈ గోవర్ధన పూజ రోజున శ్రీకృష్ణుడికి 56 రకాల ప్రత్యేక నైవేద్యాలు సమర్పిస్తారు. దీని వెనుక ఒక చారిత్రాత్మక కథ ఉంది.

యశోదమ్మ తన బిడ్డ శ్రీకృష్ణుడి కోసం నిత్యం 8 రకాల ప్రత్యేక వంటకాలు సిద్ధం చేసి పెట్టేది. శ్రీకృష్ణుడు కూడా రోజులో 8 పూటలు భోజనం చేసేవాడని.. అందుకే ఆయన కోసం 8 రకాల వంటకాలు యశోద చేసేదని చెబుతారు. అయితే భారీ వరదల నుంచి తమ ప్రాంతవాసులను రక్షించేందుకు శ్రీకృష్ణుడు గోవర్ధన పర్వతాన్ని తన చిటికెన వేలితో ఎత్తినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఆ గోవర్ధన గిరిని.. శ్రీకృష్ణుడు మొత్తం 7 రోజుల పాటు అలాగే ఎత్తి ఉంచాడని పేర్కొంటారు. దీంతో ఆ 7 రోజులకు రోజుకు 8 వెరైటీల చొప్పున ఒకేసారి 56 రకాల వంటలతో శ్రీకృష్ణుడికి ప్రసాదాలు అందిస్తారు. అందుకే గోవర్ధన పూజ సందర్భంగా శ్రీకృష్ణుడికి 56 రకాల వెరైటీలను సమర్పిస్తారు. ఈ 56 రకాల ప్రసాదాలను ఛప్పన్ భోగ్ అని అంటారు. అందుకే ఇప్పటికీ బాంకేబిహారీకి 56 భోగ్‌ను సమర్పిస్తారు.

ఛప్పన్ భోగ్, 56 భోగ్‌లో వెరైటీలు



పండ్లు:

మామిడి పండ్లు, అరటి పండ్లు, ద్రాక్ష, రేగు, ఆపిల్.

మిఠాయిలు:

రసగుల్లా, మూంగ్ దాల్ హల్వా, జీరా లడ్డూ, జిలేబీ, మోహన్‌భోగ్, ఘేవార్, పేడా, ఖీర్, రబ్రీ.

పానీయాలు:

బాదం పాలు, కొబ్బరి నీళ్లు, లస్సీ, చాచ్.

డ్రై ఫ్రూట్స్ :

బాదం, జీడిపప్పు, యాలకులు, పిస్తా.

రుచికరమైన వంటకాలు:

ఆకుకూరలు, కఢీ, పకోడా, అన్నం, పెరుగు, పాపడ్, చీలా, కిచిడి, వంకాయ కూర, టిక్కీ, పూరీ, పాల కూర, తీపి అన్నం, బుజియా.

ఊరగాయలు, నమ్కీన్:

శక్కర్‌పారా, చట్నీ, మురబ్బా, సోంపు, పాన్, సుపారీ.

పాల ఉత్పత్తులు:

నెయ్యి, వెన్న-మిశ్రీ, లవంగ్‌పురి, ఖుర్మా, ఖజ్లా, ఘేవార్, మాల్పువా, చోలా, జిలేబీ, మేసూ, రసగుల్లా.

ఇక ఈ 56 రకాల వెరైటీలకు సంబంధించి మరో కథ కూడా ఉంది. శ్రీకృష్ణుడిని తమ భర్తగా పొందడానికి 16 వేల మంది గోపికలు ఒక నెలపాటు ఉదయం యమునా నదిలో స్నానం చేసేవారు. ఆ తర్వాత కాత్యాయని అమ్మవారిని పూజించేవారు. శ్రీకృష్ణుడు వారి కోరికను అంగీకరించాడు. ఆ తర్వాత గోపికలు శ్రీకృష్ణుడికి 56 భోగ్‌ను సమర్పించారు. ఇక ఈ 56 భోగ్‌లో రకరకాల వంటకాలు ఉండగా.. అవన్నీ కృష్ణుడికి ఇష్టమైనవేనని చెబుతారు.

జగన్నాథుడు భోజన ప్రియుడు. రకరకాల ఆహారం పదార్థాలను నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. వీటితో పాటు.. వేప పొడిని కూడా పెడతారని తెలుసా..

జగన్నాథుడు భోజన ప్రియుడు. అందుకనే ఆయన వంటగది 24 గంటలు పనిచేస్తునే ఉంటుంది. స్వామికి రోజులో నైవేద్యంగా సమర్పించేందుకు 56 రకాల ఆహార పదార్థాలను వండుతారు. స్వామి దర్శనం కోసం వెళ్ళిన భక్తులు ఎవరూ ఆకలితో తిరిగి రారు. అసలు ఆకలి అన్న పదం అక్కడ వినిపించదు అని అంటారు. రోజంతా 56 వంటకాలను భగవంతుడికి నైవేద్యం పెడతారు. వాటిని తిరిగి భక్తులకు ప్రసాదంగా పంచుతారు. ఈ వంటగదిలో ఎప్పుడూ ఆహారం అయిపోదు. దీనికి సంబంధించిన ఒక కథ ఉంది.

వేప పొడి ఎందుకు ఇస్తారు?

జగన్నాథుడికి ఈ యాభై ఆరు నైవేద్యాలతో పాటు వేప పొడిని కూడా ప్రసాదాల మధ్య పెడతారాని మీకు తెలుసా? ఇలా ఎందుకు చేస్తారో తెలిస్తే భక్తులు, సామాన్యులు ఆశ్చర్యపోతారు. భగవంతుడికి ఇంత చేదు వేప పొడిని పెడతారో తెలుసా.. రకరకాల ఆహార పదార్థాలతో పాటు చేదు కలిగిన వేప పొడిని ఎందుకు నైవేద్యంగా పెడతారు.. దీని వెనుక ఉన్న కథను గురించి తెలుసుకుందాం..

దీని వెనుక ఉన్న కథ ఏమిటి?

ఒకప్పుడు పూరి జగన్నాథ గ్రామంలో నివసించే ఒక వృద్ధ మహిళ. జగన్నాథుడికి ప్రతిరోజూ 56 రకాల నైవేద్యాలను సమర్పించడం, తినడం చూసేది. ఒక రోజు ఆమె తన కొడుకు జగన్నాథుడు చాలా నైవేద్యాలు తింటున్నాడని అనుకుంది. కనుక అతనికి కడుపు నొప్పి రావచ్చు. ఇలా ఆలోచిస్తూ.. ఒక రోజు ఆమె తన ఇంటి నుంచి వేప పొడిని తయారు చేసి జగన్నాథుని కోసం తీసుకువచ్చింది. అయితే అక్కడ ఆలయ ద్వారపాలకుడు ఆ వృద్ధురాలిని ఆలయ లోపలికి వెళ్ళడానికి అనుమతించలేదు. భక్తితో తెచ్చిన ఆ వేప పొడిని పారవేశాడు.

ఆ రాత్రి పూరి రాజు కలలో జగన్నాథుడు కనిపించి.. తన భక్తురాలు ఒక తల్లి తన కోసం చాలా ప్రేమతో వేప పొడి తెచ్చిందని.. అయితే ఆలయ ద్వారపాలకులు ఆమెను లోపలికి రానివ్వలేదని చెప్పాడు. మరుసటి రోజు రాజు తన కలను వివరించి.. స్వయంగా ఆ తల్లి ఇంటికి వెళ్లి అదే వేప పొడిని తయారు చేయమని కోరాడు. ఆ వృద్ధ తల్లి మళ్ళీ తన కొడుకు జగన్నాథుడికి వేప పొడిని తయారు చేసి అతనికి ఇచ్చింది. అప్పటి నుంచి మొదలైన ఈ సంప్రదాయం నేటికీ కొనసాగుతోంది. జగన్నాథుడికి వివిధ

ఆహారాలతో పాటు వేప పొడిని నైవేద్యంగా తినిపిస్తారు. మన దేశంలో భక్తుడికి, దేవునికి మధ్య ఉన్న సంబంధం, భగవంతునికి, భక్తునికి మధ్య ఉన్న విశ్వాసానికి సజీవ సాక్ష్యాలుగా నిలుస్తున్నాయి.

తొలి ఏకాదశి

(జూలై 25 న తొలి ఏకాదశి సందర్భంగా)

తొలి ఏకాదశిని జూలై 25, 2026 (శనివారం) నాడు జరుపుకుంటారు. హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం, ఆషాఢ మాసంలో శుక్ల పక్షంలో వచ్చే ఏకాదశిని తొలి ఏకాదశి లేదా దేవశయని ఏకాదశి అంటారు. ఈ పవిత్రమైన రోజు నుంచే చాతుర్మాస వ్రతం ప్రారంభమవుతుంది. ముఖ్యమైన సమయాలు మరియు వివరాలు:ఏకాదశి తిథి ప్రారంభం: జూలై 24, 2026 (ఉదయం 9:12 గంటల నుండి)ఏకాదశి తిథి ముగింపు: జూలై 25, 2026 (ఉదయం 11:34 గంటల వరకు)ఉపవాస విరమణ (పారణ) సమయం: జూలై 26, 2026 (ఉదయం 6:10 నుండి ఉదయం 8:49 వరకు)

తొలి ఏకాదశి కథ

తొలి ఏకాదశి పండుగ రోజు శ్రీమహావిష్ణువుని పూజిస్తే కోరుకున్న కోరికలు కచ్చితంగా నెరవేరుతాయని ప్రగాఢ నమ్మకం. అలాగే ఈరోజున స్వామి వారిని భక్తితో ఆరాధిస్తే శ్రీ లక్ష్మీదేవి అమ్మవారి అనుగ్రహం కూడా లభిస్తుంది.

తొలి ఏకాదశి అనేది హిందూ ధర్మంలో చాలా ముఖ్యమైన పండుగ. దీన్ని శయన ఏకాదశి అని కూడా అంటారు. ఈసారి తొలి ఏకాదశి పండుగ జులై 6వ తేదీ ఆదివారం నాడు వస్తోంది.

ఈ రోజు నుంచే శ్రీమహావిష్ణువు 4 నెలల పాటు యోగనిద్రలోకి ప్రవేశిస్తాడని, కార్తీక మాసంలో వచ్చే ఉత్థాన ఏకాదశి నాడు తిరిగి మేల్కొంటాడని నమ్ముతారు. ఈ పవిత్రమైన రోజుతో ముడిపడి ఉన్న కథను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పూర్వం కృతయుగంలో మురాసురుడు అనే భయంకరమైన రాక్షసుడు ఉండేవాడు. దేవతలు, మానవులు, రాక్షసులు ఎవరూ తనను సంహరించలేరని అతను బ్రహ్మదేవుడి నుంచి ఒక వరం పొందుతాడు. ఈ వరం పొందిన తర్వాత మురాసురుడు మరింత బలవంతుడై, మూడు లోకాలను తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకొని దేవతలను, ఋషులను తీవ్రంగా హింసించడం మొదలుపెట్టాడు. మురాసురుడి ఆగడాలను భరించలేక దేవతలు, ఋషులు శ్రీమహావిష్ణువును శరణు వేడుతారు. వారి మొర విన్న విష్ణుమూర్తి, మురాసురుడితో వెయ్యి సంవత్సరాలు భీకరంగా యుద్ధం చేశాడు. సుదీర్ఘ యుద్ధం వల్ల అలసిపోయిన విష్ణువు, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి హిమాలయాల్లోని ఒక సుందరమైన గుహలోకి వెళ్తాడట. ఆ గుహలో శేషతల్పంపై పడుకొని యోగనిద్రలోకి వెళ్తాడట.

విష్ణువు నిద్రిస్తున్న సమయంలో మురాసురుడు అక్కడికి చేరుకొని ఆయన్ను సంహరించాలని చూస్తాడు. ఆ సమయంలో విష్ణుమూర్తి శరీరం నుంచి ఒక అద్భుతమైన కన్య ఆవిర్భవిస్తుంది. ఆమె చాలా తేజస్సుతో, శక్తివంతంగా కనిపిస్తుంది. మురాసురుడు ఆ కన్యను చూసి ఆశ్చర్యపోయి, ఆమెతో యుద్ధానికి దిగుతాడు. ఆ కన్యకు, మురాసురుడికి మధ్య తీవ్ర యుద్ధం జరిగుతుంది. చివరికి ఆ కన్య మురాసురుడిని తన శక్తులతో సంహరిస్తుంది.

అనంతరం నిద్రలేచిన శ్రీమహావిష్ణువు, మురాసురుడు చనిపోయి ఉండటం చూసి ఆశ్చర్యపోతాడు. అప్పుడు ఆ కన్య జరిగిందంతా వివరిస్తుంది. మురాసురుడిని సంహరించినందుకు సంతోషించిన శ్రీ మహావిష్ణువు ఆ కన్యను వరం కోరుకోమని చెప్తాడు. అప్పుడు ఆ కన్య స్వామీ! మీరు నా శరీరం నుంచి ఆవిర్భవించిన ఈ రోజున నేను మీ ప్రియమైన తిథిగా, విష్ణుప్రియగా లోకంచేత పూజించబడాలని కోరుకుంటున్నాను. ఈ రోజున ఉపవాసం ఉండి, మిమ్మల్ని పూజించిన వారికి సకల పుణ్యాలు లభించాలి, వారి పాపాలు తొలగి మోక్షం ప్రాప్తించాలి అని వేడుకుంటుంది.

ఆమె కోరికను మన్నించిన శ్రీవిష్ణుమూర్తి నువ్వు నా శరీరం నుండి పుట్టావు కాబట్టి ఇకపై నీవు ఏకాదశి అనే

పేరుతో పిలవబడతావు. ఈ రోజున ఉపవాసం ఉండి, నన్ను పూజించిన వారికి తప్పకుండా ముక్తి లభిస్తుంది అని వరం ప్రసాదిస్తాడు. అప్పటి నుండి మురాసురుడిని సంహరించిన ఆ రోజున ఏకాదశి వ్రతం ఆచరించడం ప్రారంభమైంది. అందువల్లనే తొలి ఏకాదశిని మురాసుర ఏకాదశి అని కూడా అంటారు. ఈ కథ ఏకాదశి తిథి యొక్క ప్రాముఖ్యతను, ఉపవాస వ్రతం ఆచరించడం ద్వారా లభించే పుణ్యఫలాలను తెలియజేస్తుంది.

శ్రీ మహావిష్ణు మంత్రాలు పఠించాలి

ఈ తొలి ఏకాదశి లేదా దేవశయని ఏకాదశి రోజున ఉపవాసం ఉండటం ఎంతో మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల మీకు శ్రీవిష్ణుమూర్తి అనుగ్రహంతో పాటు శ్రీ లక్ష్మీ దేవి అనుగ్రహం కూడా లభిస్తుంది. అలాగే శ్రీమహావిష్ణువుకి తులసీ ఆకులు చాలా ఇష్టమైనవి. అందుకే విష్ణుమూర్తికి తులసీ దళం సమర్పించకుండా విష్ణుపూజ అసంపూర్ణం అని నమ్ముతారు. కాబట్టి విష్ణుమూర్తి దర్శనానికి వెళ్లినా, పూజ చేసిన తులసీ ఆకులు లేదా తులసీ మాల ఉండాలి. ఈరోజు విష్ణు మంత్రాలను పఠించడానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ పవిత్రమైన రోజు పఠించే విష్ణు మంత్రం ఏకాదశి ఫలాలను అనుగ్రహిస్తుందని బలమైన నమ్మకం. తొలి ఏకాదశి నాడు ఓం నమో భగవతే వాసుదేవయే అనే మంత్రాన్ని తరచూ పఠించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి జరుగుతుంది.

గురుపౌర్ణమి

(జూలై 29 న గురుపౌర్ణమి సందర్భంగా)

హిందువులు ఆషాఢ శుద్ధ పౌర్ణమిని 'గురు పౌర్ణమి' లేదా వ్యాస పూర్ణిమ గా అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకుంటారు.

ఈ పండుగకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన విశేషాలు :

వేదవ్యాసుని జయంతి:

మహాభారతాన్ని రచించి, వేదాలను విభజించిన మహర్షి "వేదవ్యాసుడు" జన్మించిన పవిత్ర దినం.

గురు పూజోత్సవం:

మనకు జ్ఞానాన్ని అందించే ఉపాధ్యాయులను, ఆధ్యాత్మిక గురువులను దైవ సమానంగా భావించి పూజించే రోజు.

ప్రత్యేక పూజలు :

ఈ రోజున సాయిబాబా, శ్రీ దత్తాత్రేయుడు తదితర గురువులకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. గురువు అంటే అజ్ఞానం అనే చీకటిని తొలగించి, జ్ఞానం అనే వెలుగును ప్రసాదించే మార్గదర్శి. కేవలం పుస్తక జ్ఞానమే కాక, జీవితానికి అవసరమైన నైతిక విలువలను, క్రమశిక్షణను, సరైన మార్గాన్ని చూపించే వ్యక్తిని గురువు అంటారు. గురువు అనే పదానికి సంస్కృతంలో లోతైన అర్థం ఉంది.

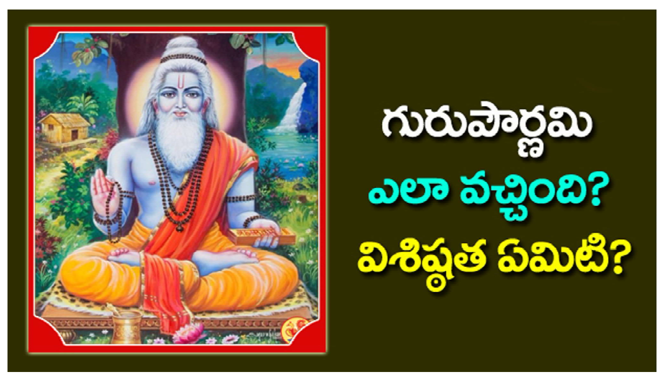
గు (+బ): అజ్ఞానం లేదా చీకటి.

రు (=బ): ఆ చీకటిని నాశనం చేసే కాంతి లేదా తేజస్సు.

భారతీయ సంప్రదాయంలో గురువుకు దైవంతో సమానమైన స్థానం ఉంది.

గురువు ప్రాముఖ్యత: సృష్టి, స్థితి, లయకారకుడు, గురువును బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులతో సమానంగా భావిస్తారు. జ్ఞానాన్ని ఇచ్చి బ్రతికించేవాడు విష్ణువు, అజ్ఞానాన్ని లయం చేసేవాడు శివుడు.
ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి: భగవంతుని చేరే మార్గాన్ని, సత్యాన్ని బోధించే వ్యక్తి ఆధ్యాత్మిక గురువు.

జీవిత పాఠాలు: మనకు విద్యను నేర్పే ఉపాధ్యాయుడు, మంచి-చెడులను చెప్పే పెద్దలు, ఆఖరికి ప్రకృతి కూడా గురువు స్థానంలోనే ఉంటుంది. "మాతృదేవో భవ, పితృదేవో భవ, ఆచార్యదేవో భవ" అంటారు. తల్లిదండ్రుల తర్వాత మనకు జీవితాన్ని, విజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించే మొదటి వ్యక్తి గురువే. గురు పూర్ణిమ వంటి పండుగలు గురువుల పట్ల మనకున్న కృతజ్ఞతను తెలియజేస్తాయి.



గురు పూర్ణిమ విశిష్టత ఏంటి? ఎందుకు ఈ గురు పూర్ణిమ జరుపుకోవాలో తెలుసుకుందాం..

గురు బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పర బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః

వ్యాస మహాముని జన్మ తిథి కూడా ఆషాఢ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజే వ్యాస మహాముని జన్మతిథి కూడా. అందుకే ఈ రోజున గురుపౌర్ణమి లేదా వ్యాస పౌర్ణమి జరుపుకుంటారు. ఈరోజు గురు భగవానుడిని, వ్యాస మహర్షిని పూజించేవారికి అష్ట ఐశ్వర్యాలు కలుగుతాయని బలమైన నమ్మకం. మన సంస్కృతి గురువును బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వర స్వరూపంగా భావించి పూజించేది. ఇక్కడ

గు అంటే అంధకారం లేదా చీకటి అని.. రు అంటే తొలగించడం అని అర్థం. అజ్ఞాన అంధకారాన్ని తొలగించే గురువు సాక్షాత్తు బ్రహ్మతో సమానం అనడంలో సందేహం లేదని మన వేదాలు చెబుతున్నాయి.

ఇక భరతవంశాన్ని నిలిపేందుకు సత్యవతి తన పుత్రుడైన వ్యాసుడిని స్మరిస్తుంది. వ్యాసుడి ద్వారా అంబికకు ధృతరాష్ట్రుడు, అంబాలికకు పాండురాజు, దాశీకి విదురుడిని ప్రసాదించి తిరిగి తపోవనానికి వెళతాడు. ఆతర్వాత కూడా భారతంలో ప్రతి మలుపులోనూ వ్యాసుడు ఉంటాడు.

వ్యాసుడు పుట్టిన రోజే గురు పూర్ణిమ

మహాభారతం, భాగవతంతోపాటు అష్టాదశ పురాణాలు సైతం వ్యాసుడి అందించారు. వేదాలను నాలుగు బాగాలుగా చేశాడు కాబట్టే వేదవ్యాసుడని పేరు వచ్చింది. వ్యాసుని పుట్టిన రోజును గురు పూర్ణిమగా జరుపుకుంటున్నాం. కాబట్టి దీనికి వ్యాస పూర్ణిమ అని కూడా అంటారు.

అసలు గురు పూర్ణిమ ఎందుకు జరుపుకుంటారు ?

పెద్దలను, గురువులను పూజించే రోజును గురు పూర్ణిమగా భావిస్తారు. ఆది గురువైన మహా శివుడు ఆషాఢ పౌర్ణమి నాడు సప్తర్షులకు జ్ఞానబోధ చేశాడని శివపురాణం చెబుతోంది. అలాగే ఆషాఢ పౌర్ణమి రోజున దత్తాత్రేయుడు తన శిష్యులకు జ్ఞాన బోధ చేసిన రోజుగా దత్త చరిత్ర చెబుతోంది. ఇక వ్యాస మహాముని ఇదే రోజున సత్యవతీ, పరాశర మహర్షికి జన్మించాడని చెబుతారు. ఈయన కొన్ని ఏళ్ల తర్వాత ఇదే ఆషాఢ పౌర్ణమి రోజున వేదాన్ని (ఋగ్వేదము, యజుర్వేదము, సామవేదము, అధర్వణ వేదము) విభజించాడని ప్రతీతి. ఈ పుణ్య విశేషాలన్నింటినీ పురస్కరించుకుని ఆషాడ పౌర్ణమి రోజు గురు పూర్ణిమ లేదా వ్యాస పూర్ణిమగా జరుపుకుంటారు.

గురు పూర్ణమి రోజు చేయాల్సిన పూజలు :

గురు పూర్ణిమ రోజు శ్రీలక్ష్మీనారాయణ ఆలయంలో పూజలు నిర్వహించండి. శ్రీమహావిష్ణువును పూజించి మీ శక్తి మేరకు దానం చేయండి. అలాగే పసుపు వస్తువులు, వస్త్రాలు దానం చేస్తే మంచిదని చెబుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల జాతకంలో గురుదోషం ఉంటే తొలగిపోయి అదృష్టం కలిసి వస్తుందట.

అలాగే.. పెళ్లికి ఇబ్బందులు, ఆటంకాలు ఎదురవుతున్నట్లయితే గురు పూర్ణిమ రోజున గురు యంత్రాన్ని స్థాపించడం శుభ ఫలితాలను ఇస్తుంది. త్వరలోనే మీ ఇంట త్వరలోనే పెళ్లి బాజాలు మోగుతాయని నమ్మకం. ఇక చదువులో విజయం సాధించలేని వారు

ఈ గురు పూర్ణిమ రోజున గోవును పూజిస్తే శ్రేష్టం. ఈ రోజున భగవద్గీతను పఠించడం ఎంతో మంచిది. గురు పూర్ణిమ రోజున గురువులను పూజించి ఆశీర్వాదం తీసుకోండి. అలాగే గురు పౌర్ణమి రోజున సంపదలకు దేవత అయిన లక్ష్మీదేవిని ప్రసన్నం చేసుకోవడం కోసం ఒక కుండలో మంచినీటిని తీసుకొని రావి చెట్టుకు పోయడం వల్ల లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభిస్తుందని చెబుతారు. మరో విషయం ఏమిటంటే సాయంత్రం పూట భార్యాభర్తలు కలిసి చంద్రుని దర్శనం చేసుకుని పూజిస్తే దాంపత్య జీవితంలో చిన్న చిన్న ఆటంకాలు ఉంటే తొలగిపోతాయని కూడా నమ్మకం. ముఖ్యంగా ఈ పౌర్ణమి రోజు సాయంత్రం తులసి మొక్క ముందు ఆవు నెయ్యి దీపం వెలిగించడం ఎంతో విశిష్టమైనది.

గురు పౌర్ణమి రోజు చేయకూడని పనులు :

ఈ రోజు ఇంటికి వచ్చిన బిచ్చగాళ్లను, పేదవాళ్లను ఖాళీ చేతులతో తిరిగి పంపకూడదు. ఏదో ఒకటి దానం ఇవ్వాలి. హిందూ సంప్రదాయంలో దాతృత్వానికి విశేషమైన ప్రాముఖ్యత ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ రోజు పేదలకు లేదా అవసరం ఉన్న వారికి భోజనం పెట్టడం, వస్తువులను దానం చేయడం ద్వారా విశేషమైన పుణ్యం లభిస్తుంది. ఇక పౌర్ణమి రోజు వృద్ధులను, స్త్రీలను, పెద్దలను పొరపాటున కూడా అవమానించకూడదు. గురు పూర్ణిమ పెద్దలను గౌరవించాలని మనకు బోధిస్తుంది.

మత్స్య కన్యకి పుట్టిన వ్యాసుడు ఆదిగురువెలా అయ్యాడు

సప్త చిరంజీవుల్లో ఒకడైన వేద వ్యాసుడు అసలు పేరు కృష్ణ ద్వైపాయనుడు. వేదాలను నాలుగు భాగాలుగా విభజించి వేద వ్యాసుడయ్యాడు. వేదాలతో పాటూ మహాభారతం, భాగవతం, అష్టాదశపురాణాలు రచించాడు వ్యాసుడు. ఆయన అందించిన ఆధ్యాత్మిక వారసత్వం కారణంగానే వ్యాసుడిని ఆది గురువుగా కొలుస్తారు. ఆయన పుట్టిన రోజైన ఆషాఢ పౌర్ణమిని గురు పౌర్ణమిగా, వ్యాస పౌర్ణమిగా గుర్తించి, తమ తమ గురువులను పూజించి, వారి ఆశీస్సులు తీసుకుంటారు.

అంతులేని ఆధ్యాత్మిక సంపద అందించిన వ్యాసుడు జన్మించింది ఓ మత్స్య కన్యకి. మత్స్య గంధి పడవనడుపుకునే దాశరాజుకుమార్తెగా పెరిగింది. ఆమెనే సత్యవతి అని కూడ అంటారు. యుక్త వయస్సు వచ్చాక తండ్రికి సాయంగా యమునా నదిపై పడవ నడుపుతూ ఉండేది. ఒక రోజు వశిష్ట మహర్షి మనవడు శక్తి మహర్షి కుమారుడైన పరాశర మహర్షి తీర్థయాత్రల్లో భాగంగా యమునా నదిని దాటవలసి వచ్చింది. ఆ సమయంలో మత్స్య గంధి తండ్రి అప్పుడే చద్దిమూట విప్పుకుని భోజనం చేసేందుకు కూర్చోవడంతో...మహర్షిని ఆవతలి ఒడ్డుకి తీసుకెళ్లాలని కూతుర్ని పురమాయించాడు. మత్స్యగంధి సరేనంది. పడవ ఎక్కిన పరాశరమహర్షికి కొంత దూరం వెళ్లిన తర్వాత ఆమెని చూసి మనసు చలించింది. అదే విషయాన్ని ఆమెతో ప్రస్తావించగా...

మత్స్య గంధి: ఇంతటి మహానుభావులు , కాలజ్ఞానులైన మీరు ఇలా ఎలా ప్రవర్తించగలరు.. పైగా పగటి పూట కోరిక తీర్చుకోవడం సరికాదని మీకు తెలియదా

పరాశర మహర్షి: అందుకు సమాధానంగా పడవ చుట్టూ ఓ మాయా తిమిరం (చీకటిని) సృష్టించాడు.

మత్స్య గంధి: మీ కోరిక తీరిస్తే తన కన్యత్వం భంగమవతుంది, తిరిగి తండ్రివద్దకు ఎలా వెళ్ళాలి
అని అడిగింది మత్స్యగంధి.

పరాశర మహర్షి: నాతో సంగమించిన తరువాత కూడా కన్యత్వం చెడదు అని చెప్పి ...ఏదైనా వరం కోరుకోమన్నాడు

మత్స్య గంధి: నా శరీరం నుంచి వస్తున్న ఈ మస్త్యగంధం(చేపలకంపు) నచ్చలేదు...దాన్నుంచి విముక్తి చేయండి మహర్షి...

పరాశర మహర్షి: ఆ వరంతో పాటూ ఇకపై ఆమె శరీరం నుంచి గంధపు వాసన ఓ యోజనదూరం వరకూ వ్యాప్తిచెందుతుందని వరమిస్తాడు. అప్పటి నుంచి మత్స్యగంధి...యోజనగంధిగా మారిపోయింది. ఆ తర్వాత అప్పటికప్పుడే వారిద్దరికి జన్మించిన పుత్రుడే వ్యాసుడు.

సర్వ వేదజ్ఞానంతో జన్మించిన వ్యాసుడు

సూర్యసమాన తేజస్సుతో, సర్వ వేదజ్ఞానంతో జన్మించిన వ్యాసుడు...తపస్సుకి వెళుతున్నా అని తల్లితో చెప్పి ఎప్పుడు స్మరిస్తే అప్పుడు తప్పక వస్తా అని మాట ఇచ్చి వెళ్లిపోతాడు. చిన్నప్పుడే ద్వీపంలో వదిలేయడం వల్ల ద్వైపాయనుడు,

కృష్ణద్వైపాయనుడు అని వ్యాసుడిని పిలుస్తారు. మహాభారతాన్ని రచించిన వ్యాస మహర్షి భారతకథలో భాగమై ఉన్నాడు. అయినప్పటికీ కర్తవ్య నిర్వహణ మాత్రమే చేస్తూ మిగిలిన వారికి కర్తవ్యబోధ చేస్తూ తిరిగి తన దారిన తాను వెళ్లిపోతాడు. వ్యాసుడు జన్మించిన వెంటనే తల్లి అనుమతితో తపోవనానికి వెళతాడు. ఆ తరువాత యోజనగంధి అయిన సత్యవతి...భీష్ముడి తండ్రి శంతనుడిని వివాహం చేసుకుంటుంది. సత్యవతి తండ్రి దాశరాజు షరతు ప్రకారం భీష్ముడు బ్రహ్మచర్య వ్రతం అవలంబిస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తాడు. శంతనుని మరణం తరువాత వారి కుమారులైన చిత్రాంగధుడు, విచిత్రవీర్యుడు అకాలమరణం చెందుతారు.

ఇక భరతవంశాన్ని నిలిపేందుకు సత్యవతి తన పుత్రుడైన వ్యాసుడిని స్మరిస్తుంది. వ్యాసుడి ద్వారా అంబికకు ధృతరాష్ట్రుడు, అంబాలికకు పాండురాజు, దాశీకి విదురుడిని ప్రసాదించి తిరిగి తపోవనానికి వెళతాడు. ఆతర్వాత కూడా భారతంలో ప్రతి మలుపులోనూ వ్యాసుడు ఉంటాడు.

వ్యాసుడు పుట్టిన రోజే గురు పూర్ణిమ

మహాభారతం, భాగవతంతోపాటు అష్టాదశ పురాణాలు సైతం వ్యాసుడి అందించారు. వేదాలను నాలుగు బాగాలుగా చేశాడు కాబట్టే వేదవ్యాసుడని పేరు వచ్చింది. వ్యాసుని పుట్టిన రోజును గురు పూర్ణిమగా జరుపుకుంటున్నాం. కాబట్టి దీనికి వ్యాస పూర్ణిమ అని కూడా అంటారు.

కామిక ఏకాదశి

(ఆగష్టు 09 న కామిక ఏకాదశి సందర్భంగా)

కామిక ఏకాదశి అనేది హిందూ సాంప్రదాయంలో శ్రీ మహావిష్ణువును పూజించడానికి అత్యంత పవిత్రమైన రోజు. ఆషాఢ/ శ్రావణ మాసంలో కృష్ణ పక్షంలో వచ్చే ఈ ఏకాదశి వ్రతాన్ని ఆచరించడం వల్ల సమస్త పాపాలు తొలగిపోయి, మోక్షం మరియు అష్టైశ్వర్యాలు సిద్ధిస్తాయని భక్తుల విశ్వాసం. ఈ ఏడాది ఆగస్టు 9, 2026 (ఆదివారం) నాడు కామిక ఏకాదశి వచ్చింది.

పూజా విధానం:

ఈ రోజు తెల్లవారుజామున తలస్నానం చేసి, లక్ష్మీ సమేతుడైన శ్రీ మహావిష్ణువును పూజించాలి. పూజలో తులసి దళాలు (ఆకులు) సమర్పించడం అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది.

కామిక ఏకాదశి ముఖ్యమైన ముహూర్తాలు

ఏకాదశి ప్రారంభం : ఆగస్టు 8, 2026 మధ్యాహ్నం 01:59 గంటల నుండి

ఏకాదశి ముగింపు : ఆగస్టు 9, 2026 ఉదయం 11:04 గంటల వరకు

ఉపవాస విరమణ (పారణ) సమయం : ఆగస్టు 10, 2026 ఉదయం 05:47 నుండి 08:00 వరకు

పూజా విధానం మరియు నియమాలువిష్ణు ఆరాధన : లక్ష్మీదేవి సమేతుడైన శంఖ, చక్రధరుడైన శ్రీ మహావిష్ణువును పూజించాలి.

తులసి దళాలు : విష్ణుమూర్తి పూజలో తులసి ఆకులు లేదా మంజరి సమర్పించడం అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది.

దీపారాధన : కామిక ఏకాదశి ముఖ్యమైన ముహూర్తాలు

ఏకాదశి ప్రారంభం: ఆగస్టు 8, 2026 మధ్యాహ్నం 01:59 గంటల నుండి

ఏకాదశి ముగింపు : ఆగస్టు 9, 2026 ఉదయం 11:04 గంటల వరకు

ఉపవాస విరమణ (పారణ) సమయం: ఆగస్టు 10, 2026 ఉదయం 05:47 నుండి 08:00 వరకు

పూజా విధానం మరియు నియమాలువిష్ణు ఆరాధన : లక్ష్మీదేవి సమేతుడైన శంఖ, చక్రధరుడైన శ్రీ మహావిష్ణువును పూజించాలి.

తులసి దళాలు : విష్ణుమూర్తి పూజలో తులసి ఆకులు లేదా మంజరి సమర్పించడం అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది.

దీపారాధన : ఆవు నెయ్యితో దీపం వెలిగించి, విష్ణు సహస్రనామం లేదా విష్ణు భజనలు
పఠించాలి.

అన్నదానం : ఈ రోజున అన్నదానం చేయడం వల్ల సకల కోరికలు సిద్ధిస్తాయని చెబుతారు. ఆవు నెయ్యితో దీపం వెలిగించి, విష్ణు సహస్రనామం లేదా విష్ణు భజనలు
పఠించాలి.

అన్నదానం : ఈ రోజున అన్నదానం చేయడం వల్ల సకల కోరికలు సిద్ధిస్తాయని చెబుతారు.

ఉపవాసం : భక్తులు రోజంతా ఉపవాసం ఉండి, విష్ణు సహస్రనామం లేదా “ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ” మంత్రాన్ని జపిస్తారు.

ఫలం: ఈ ఏకాదశి రోజున అన్నదానం చేయడం, వ్రతకథ వినడం వల్ల అశ్వమేధ యాగం చేసినంత ఫలితం దక్కుతుందని

పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కామిక ఏకాదశి అంటే ఏంటి..
మహత్యం ఏంటి..ఎలాంటి వ్రతం చేయాలి..?

విశ్వం విష్ణు ర్వషట్కారో భూతభవ్యభవత్ప్రభుః
భూతకృత్ భూతభృద్భావో భూతాత్మా భూతభావనః

విష్ణుజిష్ణుం మహా విష్ణుం ప్రభవిష్ణుం మహేశ్వరం అనేక రూపదైత్యాంతం నమామి పురుషోత్తమం. సశంఖ చక్రం సకిరీటకుణ్డలం సపీతవస్త్రం సరసీరుహేక్షణం సహారవక్షస్థల శోభి కౌస్తుభం నమామి విష్ణుం శిరసా చతుర్భుజమ్. ఆషాఢ మాసములో కృష్ణ పక్ష ఏకాదశిని కామిక ఏకాదశిగా జరుపుకుంటారు. ఈ ఏకాదశికి పేరుకు తగినట్లే మనసులోని కోరికలను సిద్ధింపచేసే శక్తి ఉందని భావిస్తారు. శ్రీ మహావిష్ణువు యోగనిద్రలోకి వెళ్లిన నాలుగు నెలల కాలంలో వచ్చే మొదటి ఏకాదశి కావటంతో దీనిని విశేషంగా పరిగణిస్తారు. శ్రీహరిని ఆరాధించటం, తులసీ దళాలతో పూజ చేయటం , వెన్నను దానం చేయటం ఈ ఏకాదశి ప్రత్యేకతలుగా చెప్పబడ్డాయి.

ధర్మవర్తనుడైన యుధిష్ఠిరుడు శ్రీకృష్ణున్ని “ ఆషాఢ మాసములో కృష్ణ పక్షములో వచ్చే ఏకాదశి మహిమలను గురించి వివరించమని” కోరగా దానికి ఆ వాసుదేవుడు సంతోషించినవాడై “ఓ రాజా ! ఏకాదశి యొక్క మహిమలను వివరించటం కూడా పుణ్య కార్యమే ఒకసారి నారద మునీంద్రుడు కమలముపై ఆసీనుడై ఉన్న తన తండ్రి బ్రహ్మ దేవుడిని ఇలా అడిగాడు. “ ఆషాఢ కృష్ణ పక్షములో వచ్చే ఏకాదశిని గురించి వివరించండి. ఆ రోజునకు అధిదేవత ఎవరు, వ్రతమును ఆచరించవలసిన విధి విధానమును గురించి దయయుంచి తెలపండి” అని కోరాడు. దానికి బ్రహ్మ బదులిస్తూ “ నా ప్రియమైన కుమారుడా ! మానవాళి సంక్షేమం కోసం నీవు అడిగిన విషయములన్నీ వివరించెద. ఆషాఢ కృష్ణ పక్షములో వచ్చే ఏకాదశిని కామిక ఏకాదశి అంటారు. ఈ ఏకాదశి మహిమ విన్నంతనే అశ్వమేధ యాగ ఫలం లభిస్తుంది. శంఖ, చక్ర గదాధరుడు, తామర పాదములు కలిగి ఉన్నవాడు, శ్రీధరుడు, హరి, విష్ణు, మాధవుడు మరియు మధుసూదనుడు అనే పేర్లతో పిలవబడేవాడు అయిన శ్రీ మహావిష్ణువును కామిక ఏకాదశి రోజు ఆరాధిస్తారు.

కామిక ఏకాదశి రోజున శ్రీహరిని ఆరాధిస్తే వచ్చే పుణ్యఫలం కాశీలో గంగ స్నానం కన్నా, హిమాలయాలలో ఉండే కేదారనాథుని దర్శనం కన్నా, సూర్యగ్రహణ సమయంలో కురుక్షేత్రంలో ఆచరించే స్నానం కన్నా, సమస్త భూమండలాన్ని దానం చేసిన దానికన్నా, గురు గ్రహం సింహ రాశిలో ఉన్న పౌర్ణమి రోజు సోమవారం, గోదావరి నదిలో పుణ్య స్నానం చేస్తే వచ్చే పుణ్యఫలం కన్నా ఎక్కువ. కామిక ఏకాదశి రోజు పాలు ఇచ్చే గోవును, దూడ మరియు గ్రాసములతో కలిపి దానం చేయటం వలన సమస్త దేవతల ఆశీర్వాదం పొందుతారు. గతములో చేసిన పాపములకు భయపడేవారు, పాపమయమైన జీవితంలో కూరుకు పోయినవారు ఏకాదశి వ్రతమాచరించి మోక్షమును పొందవచ్చు. ఏకాదశి రోజులు స్వచ్ఛమైనవి మరియు పాప విమోచనమునకు అనువైనవి. నారదా ! ఒకసారి ఆ శ్రీహరియే స్వయంగా ఇలా అన్నాడు. “ కామిక ఏకాదశి రోజు ఉపవసించినవారు సమస్త ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యాలను అధ్యయనం చేసిన వారి కన్నా గొప్పవారు.” ఈ రోజు రాత్రి ఆధ్యాత్మికంగా జాగరణం చేసిన వారు ఎప్పుడూ యమధర్మరాజు కోపానికి గురికారు… ఈ వ్రతం ఆచరించిన వారు భవిష్యత్తులో మళ్ళీ జన్మనెత్తే అవసరం ఉండక మోక్షమును పొందుతారు. కనుక ఈ ఏకాదశిని ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ఆచరించాలి. కామిక ఏకాదశి రోజున తులసి ఆకులతో విష్ణువును ఆరాధించేవారు, అన్ని పాపముల నుండి విముక్తి పొందుతారు. తామరాకును నీటి బొట్టు అంటనట్లే వారిని కూడా పాపము అంటదు. ఒక్క తులసి ఆకుతో ఆరాధించటం వలన వచ్చే పుణ్యము, బంగారం, వెండి దానం చేస్తే వచ్చే దాని కన్నా ఎక్కువ. తులసి ఆకుతో ఆరాధిస్తే శ్రీహరి, ముత్యాలు, కెంపులు, పుష్పరాగములు, వజ్రాలు, నీలం మరియు గోమధికములతో పూజించినదానికన్నా ఎక్కువ సంతోషిస్తాడు. లేత తులసి ఆకులతో చేసే ఆరాధన గత జన్మ పాపాలను కూడా తొలగించివేస్తుంది. కామిక ఏకాదశి రోజున తులసి మొక్కను ఆరాధిస్తే కూడా పాపములు తొలగిపోతాయి. తులసిని నేతి దీపంతో ఆరాధించే వాళ్ల పాపములను చిత్రగుప్తుడు లెక్కలోకి తీసుకోడు. ఈ రోజున శ్రీకృష్ణుని నువ్వుల మరియు నేతి దీపములతో ఆరాధిస్తారో వారు శాశ్వతముగా సూర్యలోకములో నివసించే అర్హత కలిగి ఉంటారు… కామిక ఏకాదశికి బ్రహ్మ హత్యా పాతకాన్ని, భ్రూణ హత్యా పాపమును కూడా తొలగించే శక్తి ఉంది. “ అని బ్రహ్మ నారదునితో చెప్పినట్లుగా” శ్రీకృష్ణుడు ధర్మరాజు తో చెప్పెను.

వేదన, ఆనందం వెలుగునీడల్లాగా ఒకదాని తర్వాత మరొకటి వస్తూ వుంటాయి.

ఆషాఢ అమావాస్య

(ఆగష్టు 12 న ఆషాఢ అమావాస్య సందర్భంగా)

ఆషాఢ అమావాస్య జూలై 14, 2026 (మంగళవారం) నాడు వస్తుంది. తెలుగు నెలల్లో ఆషాఢ మాసంలో వచ్చే ఈ అమావాస్యకు హిందూ సంప్రదాయంలో చాలా విశిష్టమైన ప్రాముఖ్యత ఉంది. దీనిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో "చుక్కల అమావాస్య" అని కూడా పిలుస్తారు.

ముఖ్యమైన ఆచారాలు :

పితృ తర్పణం: ఈ రోజున నదులలో స్నానం చేసి, పితృదేవతలకు (పూర్వీకులకు) తర్పణాలు విడిచి, పేదలకు దానధర్మాలు చేయడం వల్ల పితృ దోషాలు తొలగిపోతాయని నమ్ముతారు.

పూజా విధానం: లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కోసం సాయంత్రం వేళలో ఇంటి గుమ్మం వద్ద, తులసికోట మరియు దేవాలయంలో దీపాలు వెలిగిస్తారు.

వృక్ష పూజ: ఈ పవిత్రమైన రోజున వేప చెట్టును నాటడం లేదా పూజించడం వల్ల ఆర్థిక సమస్యలు తొలగిపోయి ఐశ్వర్యం సిద్ధిస్తుందని భక్తుల విశ్వాసం.

తిథి వివరాలు: తిథి ప్రారంభం: జూలై 13, 2026 (సోమవారం) సాయంత్రం 06:49 గంటలకు ప్రారంభం.

తిథి ముగింపు: జూలై 14, 2026 (మంగళవారం) మధ్యాహ్నం 03:12 గంటలకు ముగుస్తుంది.

ఆషాఢ అమావాస్య ప్రాముఖ్యత:

హిందూ ధర్మశాస్త్రాల ప్రకారం ఆషాఢ అమావాస్యకు విశేష ప్రాధాన్యత ఉంది. ఇది దక్షిణాయనంలో వచ్చే మొదటి అమావాస్య. ఈ రోజున ముఖ్యంగా పూర్వీకులకు తర్పణాలు, శ్రాద్ధకర్మలు నిర్వహించడం ఆనవాయితీ. ఇలా చేయడం వల్ల పితృ దేవతలు శాంతిస్తారని.. వారి ఆశీస్సులు మనకు లభిస్తాయని నమ్ముతారు. ఆషాఢ అమావాస్య నాడు సత్య నిష్ఠతో, భక్తి శ్రద్ధలతో ఈ ఆచారాలను పాటించడం వల్ల సకల దోషాలు తొలగి, శుభ ఫలితాలు కలుగుతాయని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దీనిని చుక్కల అమావాస్య అని కూడా పిలుస్తారు.

ఈ రోజున వృద్ధి యోగం, వేషి యోగం, గురు ఆదిత్య యోగం యొక్క శుభ కలయిక ఉంటుంది. ఈరోజు దానధర్మాలు, పుణ్యకార్యాలు, పెద్దలను గౌరవించడం, భోజనం పెట్టడం వంటివి మంచివిగా పరిగణించబడతాయి. దీనితో పాటు ఆషాఢ అమావాస్య నాడు గజ కేసరి యోగం యొక్క అందమైన కలయిక కూడా ఉంటుంది. ఈ రోజు పవిత్ర నదిలో లేదా బావిలో స్నానం చేయడం, ధ్యానం చేయడం, పూజ చేయడం, దానధర్మాలు చేయడం చాలా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఆషాఢ అమావాస్య రోజు చేయాల్సిన పనులు:

పవిత్ర స్నానం: ఈ రోజున పవిత్ర నదుల్లో స్నానం చేయడం లేదా ఇంట్లోనే పవిత్ర జలాలతో స్నానం చేయడం శుభప్రదంగా భావిస్తారు.

పితృ తర్పణం మరియు శ్రాద్ధం: పూర్వీకులకు తిల తర్పణం (నువ్వులు, నీటితో) ఇవ్వడం, పిండ ప్రదానం చేయడం ద్వారా వారికి మోక్షం లభిస్తుందని విశ్వసిస్తారు. ఇది పితృ దోష నివారణకు కూడా సహాయ పడుతుంది.

దాన ధర్మాలు : పేదలకు, బ్రాహ్మణులకు అన్నదానం, వస్త్రదానం, ధన దానం వంటివి చేయడం వల్ల విశేష పుణ్యం లభిస్తుంది. ఆవు, కాకి, చీమ మొదలైన వాటికి ఆహారం పెట్టండి.

అశ్వత్థ వృక్ష పూజ: రావి చెట్టు (అశ్వత్థ వృక్షం) కింద దీపం

వెలిగించి పూజించడం వల్ల సకల శుభాలు కలుగుతాయని నమ్ముతారు.

గ్రామ దేవతారాధన: ఆషాఢ మాసం గ్రామ దేవతలకు ప్రీతికరమైనది కాబట్టి.. ఈ రోజున గ్రామదేవతలను పూజించడం ఎంతో శుభప్రదం.

ఆషాఢ అమావాస్య నాడు చేయకూడని పనులు :

- **కొత్తగా శుభకార్యాలు (వివాహాలు, గృహ ప్రవేశాలు) ప్రారంభించకూడదు.**
- **వృద్ధులను, పెద్దలను అగౌరవపరచకూడదు.**
- **మాంసాహారం, మద్యపానం వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.**
- **నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు తొందరపాటు పనికిరాదు.**
- **ఈ రోజున జుట్టు కత్తిరించడం, గోర్లు కత్తిరించడం, చీపురు కొనడం వంటివి మానుకోండి.**

ఆషాఢ మాస బోనాల జాతర సంబురాలు మొదలుకానున్నాయ్. ఈ ఏడాది ఆషాఢ మాసం జూలై 15న ప్రారంభమై ఆగష్టు 12తో ముగియనుంది. జూలై 19 ఆదివారం గోల్కొండలో ఉత్సవాలు ప్రారంభమవుతాయి. బల్కంపేట ఎల్లమ్మ, సికింద్రాబాద్ ఉజ్జయిని మహంకాళి బోనాలు జూలై 26 ఆదివారం జరగనున్నాయి. పాతబస్తీ లాల్ దర్వాజ మహంకాళి బోనాలు ఆగష్టు 2న జరగనున్నాయి. ఆగష్టు 3న రంగం జరగనుంది. నెల రోజుల పాటూ జరగనున్న ఈ వేడుకలు ఆగష్టు 10తో ముగియనున్నాయని ఉత్సవ కమిటీ ప్రతినిధులు వెల్లడించారు.

బోనాలు ఉత్సవాల్లో కీలక ఘట్టాలు ఆగష్టు తొలివారంలో జరగనున్నాయి. ఆగష్టు 2న ఉజ్జయిని మహంకాళి అమ్మవారితో పాటూ ప్రధాన ఆలయాల్లో అమ్మవారికి భారీ ఎత్తున బోనాలు సమర్పించనున్నారు. ఆగష్టు 3 సోమవారం భవిష్యవాణి నిర్వహిస్తారు. ఆ తర్వాత అంబారీపై అమ్మవారిని సాగనంపేందుకు ఊరేగింపు కార్యక్రమాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించున్నారు. ఆగష్టు 10న ఉమ్మడి దేవాలయాల ఘటాల సామూహిక ఊరేగింపు గజరాజుపై అమ్మవారి శోభాయాత్రతో ఆషాఢ బోనాల జాతర ముగుస్తుంది.

ఆషాడ మాసం బొనాలు :

తెలంగాణ ప్రజలు చేసుకునే ఏ పండుగలోనైనా, ఏ వేడుకలోనైనా పల్లె వాసన గుబాళిస్తుంది. పల్లెతనం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. అణువణువునూ స్పృశించి ఆనందపరుస్తుంది. ఆప్యాయంగా పలకరిస్తుంది. ఏ పండగైనా పల్లెతో పంట పొలాలతో ప్రకృతితో మమేకమైనవే! రుతువులు మారిన కొద్ది వాతావరణం మారుతుంది. వర్షాకాలంలో అంటువ్యాధులు ప్రబలుతాయి. మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలు సోకేది కూడా ఈ సీజన్‌లోనే! అవి దరిచేరకుండా వుండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించుకుంటారు. చల్లగా చూమని బోనం సమర్పించుకుంటారు. అంతే కాదు ఖరీఫ్ సీజన్ మొదలయ్యేది కూడా ఇప్పుడే. వర్షాలు బాగా కురవాలనీ, పంటలు బాగా పండాలనీ ప్రకృతికి అధిదేవతైన అమ్మను వేడుకుంటారు. బోనం స్త్రీ శక్తికి ప్రతిరూపం. తెలంగాణ సంప్రదాయానికి చిహ్నం. బోనాన్ని మహిళలే తయారుచేస్తారు. గ్రామ దేవతలకు పసుపు

కుంకుమలు, చీరసారెలతో మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు. ఎల్లమ్మ, మైసమ్మ, పోచమ్మ, ముత్యాలమ్మ, పెద్దమ్మ ఎవరైతేనేమి తెలంగాణకు వారంతా శక్తి స్వరూపమైన అమ్మవార్లే!

బోనం అంటే భోజనమే! భోజనం ప్రకృతి అయితే బోనం వికృతి. అన్నం, పాలు, పెరుగుతో కూడిన బోనాన్ని అమ్మవారి కోసం మట్టి కుండలో లేదా రాగి పాత్రలో వండుతారు. తర్వాత బోనాల కుండను వేప రెమ్మలతో, పసుపు కుంకుమలతో అలంకరించి దానిపై ఒక దీపం పెడతారు. ఆ బోనాన్ని మహిళలు తలపై పెట్టుకుని డబ్బు చప్పుళ్లతో ఆలయానికి తీసుకెళతారు. ఈ బోనాన్ని నైవేద్యంగా సమర్పించే ప్రక్రియను ఊరడి అంటారు. గ్రామాలలో దీనికే పెద్ద పండుగ, ఊర పండుగ అంటారు. అమ్మవారికి నైవేద్యం సమర్పించడంతో బోనాల సంబరం ముగియదు. తర్వాత ఇంకా చాలా ఉంటుంది. తొట్టెల పేరుతో అమ్మవారికి వెదురు కర్రలు, రంగుల కాగితాలతో చేసిన అలంకాలను సమర్పించుకుంటారు. రంగం పేరుతో భవిష్యవాణి చెప్పే ఆచారం కూడా బోనాల పండుగలో ఉంది.

ఆరువందల సంవత్సరాల కిందట పల్లవులు పాలించిన కాలంలోనే ఇక్కడ బోనాల పండుగ ప్రసిద్ధి చెందింది. శ్రీకృష్ణదేవరాయలు ఏడుకోల్ల నవదత్తి ఆలయాన్ని నిర్మించి బోనాలు సమర్పించుకున్నారట! 1676లో సర్వాయి పాపన్న కరీంనగర్ హుస్నాబాద్‌లో ఎల్లమ్మగుడిని కట్టించి, అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించారు. 1869లో జంటనగరాలను ప్లేగు పట్టి పీడించింది. ఎంతో మందిని పొట్టనబెట్టుకుంది. ఆ పీడ నుంచి తమను దూరం చేయమంటూ గ్రామదేవతను ప్రజలు వేడుకున్నారు. దేవతలను ప్రసన్నం చేసుకోవడం కోసం బోనం సమర్పించుకున్నారు. అంతకు ముందు అంటే కాకతీయుల ఆధీనంలో గోలకొండ వున్నప్పట్నుంచే బోనాల సంబరాలు జరుగుతున్నాయనేది చారిత్రక సత్యం. ఆ తర్వాత గోలకొండను జయించి అధికారాన్ని చేపట్టిన కులీకుతుబ్ షా బాదుషాలు కూడా

ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించారు. నెల రోజుల పాటు అధికారికంగా అంగరంగ వైభవంగా బోనాలు జరిపించేవారు. తానీషా ఆస్థానంలో మంత్రులైన అక్కన్న-మాదన్నల ఆధ్వర్యంలో గోల్కొండ కోట నుంచి షాలిబండలోని హరిబౌలి అమ్మవారి ఆలయం వరకు బోనాల ఉత్సవాలు జరిగేవి...

అసఫ్‌జాహీలు కూడా బోనాలను నిర్వహించారు. 1908లో మూసీనది ఉప్పొంగింది. ఆ వరద ప్రవాహంలో హైదరాబాద్ నగరం అతలాకుతలమైంది... వేలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అప్పుడు ప్రధాని మహారాజా కిషన్ ప్రసాద్ సూచన మేరకు నిజాం ప్రభువు మీర్ మహబూబ్ అలీఖాన్ లాల్‌దర్వాజా అమ్మవారి ఆలయంలో పూజలు చేసి, చార్మినార్ దగ్గరకు చేరిన మూసీ నది నీటిలో సంప్రదాయ ప్రకారం పసుపు కుంకుమ, గాజులు, పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి బోనాల ఉత్సవాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. అప్పట్నుంచే లాల్ దర్వాజా సింహవాహిని ఆలయంలో ఆషాఢ మాసపు చివరి ఆదివారం బోనాల ఉత్సవాలను

మనిషి తన లక్ష్యాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నాలలోనే వుండేది వైభవం... అసలు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో కాదు.

జరుపుతున్నారు.

ఆషాఢ మాసంలో ప్రతి ఆదివారం తెలంగాణకు చెందిన వారి ప్రతి ఇంటా బోనం లేస్తుంది. అమ్మకు భోజనం పెట్టడానికి ఇంటిల్లిపాది ఆలయాలకు తరలివెళ్తారు. భిన్న సంస్కృతులతో భిన్న భాషలతో అలరారుతూ మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తోన్న హైదరాబాద్ పాతబస్తీలోనే ఈ పండుగ సంబరం మొదలు కావడం విశేషం. హైదరాబాద్ వాడల్లో వీధుల్లో వెలసిన అమ్మవారి గుళ్లన్నీ కొత్త హంగులు దిద్దుకుంటాయి. కొత్త రంగులు అద్దుకుంటాయి. కొత్త శోభను సంతరించుకుంటాయి. విద్యుద్దీపాలతో ధగధగమనిమెరుస్తాయి..

కొత్త బియ్యంతో వండిన భోజనాన్ని కొత్త కుండలో పెట్టి అమ్మవారికి సమర్పించుకుంటారు. పట్టు వస్త్రాలు, పసుపుకుంకుమలను ఇచ్చి మొక్కుకుంటారు.. ఆషాఢంలో అత్తా అల్లుళ్లు ఒకే గడప దాటకూడదనేది శాస్త్రం. కానీ తెలంగాణకు సంబంధించినంత వరకు కొత్త అల్లుళ్లకు ఇదే సంబరాలను తెచ్చే మాసం. అమ్మకు బోనాలను ఇవ్వడానికి కొత్త అల్లుళ్లు ప్రత్యేకంగా అత్తవారింటికి వస్తారు. తొట్టెల తీసుకువెళతారు. అసలు ఈ సంబరాలను చూడ్డానికి రెండు కళ్లు చాలవు...

తెలంగాణలో గ్రామ దేవతలను పూజించే సంప్రదాయం అనాదిగా వస్తున్నది. గ్రామ పొలిమేరల్లో, చెరువు కట్టల దగ్గర అమ్మవారిని ప్రతిష్ఠించి పోలేరమ్మగా, కట్టమైసమ్మగా, గట్టు మైసమ్మగా పూజించే సంప్రదాయానికి శతాబ్దాల చరిత్ర వుంది. ఒకప్పుడు పల్లెగా వున్న హైదరాబాద్ పట్టణంగా మారింది. ఆ తర్వాత నగరంగా రూపు దిద్దుకుంది. ఇప్పుడు కాస్మోపాలిటన్‌గా తయారైంది. అయినా ఇక్కడి ప్రజలకు గ్రామదేవతలపై నమ్మకం తగ్గలేదు. బోనాల పండుగ కళ తగ్గలేదు. హైదరాబాద్ అంటే ఇది! మూలల్ని మరవకపోవడమంటే ఇదే! హైదరాబాద్-సికింద్రాబాద్‌లు ఇప్పుడు రూపురేఖలు మార్చుకున్నాయి. పచ్చదనాన్ని కోల్పోయాయి. చెరువులు దాంతో పాటే కట్టమైసమ్మలు అంతర్ధానమయ్యాయి. అనాదిగా వస్తూ వున్న కొన్ని పండుగలు ఉనికి కోల్పోయాయి. కొన్ని పండుగలు కొత్తగా వచ్చి చేరాయి. నగరాలు ఇంతగా మారినా భక్తి శ్రద్ధలతో నగరవాసులు జరుపుకుంటున్న ఏకైక పండుగ బోనాల పండుగ.

ఆషాఢ మాసంలో మహిళలు గోరింటాకు ఎందుకు పెట్టుకోవాలి?

ఆషాఢ మాసం అనేది తెలుగు నెలల్లో ఒకటి. ఈ మాసంతో వర్ష రుతువు ప్రారంభమవుతుంది. సాధారణంగా ఈ సీజన్‌లో దగ్గు, జ్వరం, జలుబు వంటి అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. గోరింటాకు పెట్టుకోవడం ఒక అలంకారం మాత్రమే కాదు ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గోరింటాకులో శరీరాని చల్లబరిచే గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీని పెట్టుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఉండే వేడి తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గోరింటాకు ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయ పడుతుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం మహిళలు గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. గోరింటాకులో బోలెడు ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో వచ్చే చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్‌లను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా గోరింటాకు పిరీయడ్స్ సమయంలో వచ్చే సమస్యలను, గర్భాశయ దోషాలను తగ్గించడంలో గోరింటాకు సహాయ పడుతుందని కొందరు భావిస్తారు.

ఆధ్యాత్మికంగా గోరింటాకు పెట్టుకోవడం గురించి :

మన హిందూవులు పసుపు, కుంకుమ, గోరింటాకును మహిళల సౌభాగ్యానికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. ముఖ్యంగా ఆషాఢ మాసంలో కొత్తగా పెళ్లైన మహిళలు పుట్టింటికి వస్తారు. ఈ సమయంలో

వైరంతో, విరోధంతో ఎన్నో కొట్లాటలు మొదలవుతాయి. అవే జాతి వినాశానికి తిరుగులేని ఆయుధాలు.

గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వల్ల వారి భర్త ఆరోగ్యం, సౌభాగ్యం పెరుగుతుందని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కొందరు గోరింటాకు ఎర్రగా పండితే అంత మంచి భర్త వస్తాడని ఒక నమ్మకం. గోరింటాకు పెట్టుకోవడం వల్ల మహిళలకు మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఆధ్యాత్మిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కేవలం సాంప్రదాయం మాత్రమే కాదు బంధుమిత్రులతో కలిసి ఆనందించే వేడుక కూడా.

ఆషాఢ మాసంలో గోరింటాకు పెట్టుకోవడం అనేది ఎన్నో సంవత్సరాలుగా వస్తున్న సాంప్రదాయం. దీని వెనుకు శాస్త్రీయ, ఆధ్యాత్మికంగా చూస్తే ఆషాడంలో చిటికెన వేలికి పెట్టుకున్న గోరింటాకు కార్తీకం నాటికి గోరు చిగురుకు చేరుతుంది.. గోరింటాకు పెట్టుకున్న చిటికెన వేలి చిగురు నుంచి నీళ్లు శివలింగంపై పడితే పుణ్యఫలమని అంటారు.

ఆషాడ మాసం.. ఆషాఢ మంత్, ఆది మాసం అని పిలుస్తారు. ఇది తెలుగు పంచాంగం ప్రకారం నాలుగో నెల. పండితుల ప్రకారం ఆషాఢ మాసం పవిత్రమైనది కాదు. ఈ నెలలో శుభకార్యాలకు మంచిది కాదని, ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఆషాఢంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వివాహాలు జరిపించరు. అవసరమైతే మూడు, నాలుగు నెలలు వాయిదా వేస్తారు కానీ, భజంత్రీలు మోగించరు. అలాగే ఆషాఢ మాసంలో కొత్త కోడలు అత్తగారింట్లో ఉండకూడదనే ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది.

ఆషాఢం.. ఆది అనే సంస్కృత పదం నుంచి వచ్చింది. ఆది అంటే శక్తి అని అర్థం. కాబట్టి ఈ ఆషాఢ మాసం దేవతలను పూజించడానికి చాలా పవిత్రమైనది. ఆషాఢ మాసంలో పవిత్రమైన పూజలు, వ్రతాలు, రథ యాత్రలు, పల్లకి సేవలకు శుభప్రదం. అందుకే ఈ నెలలో ఆలయాలు భక్తులతో కిటకిటలాడుతూ ఉంటాయి. ఆషాఢంలో ఆలయాలు పూజలు, పండుగలు, ప్రత్యేక సేవలతో కిటకిటలాడుతాయి. అలాగే పండితులు పూజా కార్యక్రమాల్లో నిగమ్నమై బిజీగా ఉంటారు. దీనివల్ల వారికి వివాహతంతు నిర్వహించడానికి సమయం ఉండదు. ఈ కారణం వల్లే ఆషాఢ మాసంలో వివాహాలు నిర్వహించరు.

ఉత్తరాయణ, దక్షిణాయన కథల ప్రకారం ఆషాడంలో శ్రీమహా విష్ణువు నిద్రలోకి వెళ్తాడని, దీనివల్ల వివాహం చేసుకున్న దంపతులకు ఆయన ఆశీస్సులు లభించవనే నమ్ముతారు. ఆషాఢమాసం వచ్చిందంటే కొత్తగా వచ్చిన కోడలు అత్తగారింట్లో ఉండకూడదు. అందుకే వారిని తమ పుట్టింటికి పంపిస్తారు. ఆషాఢ మాసంలో భార్య భర్తల కలయిక వల్ల గర్భం దాల్చే అవకాశం ఉంది. ఆ సయంలో గర్భం దాల్చితే వేసవిలో ప్రసవం జరుగుతుంది. దీంతొ తల్లీ, బిడ్డలకు అనారోగ్య సమస్యలు, రోగాలు వస్తాయని భావించిన మన పూర్వీకులు భార్యాభర్తలను ఈ నెలలో దూరంగా పెట్టే సంప్రదాయం తీసుకొచ్చారు. వేసవిలో సాధారణ ప్రసవం వల్ల ఇబ్బందులు ఉంటాయి.. ప్రసవానంతరం రక్తస్రావం కూడా ఎక్కువగా జరిగే అవకాశం ఉంది. పూర్వం హాస్పిటల్‌లో సరైన వైద్యం అందేది కాదు కాబట్టి.. ఇలా సంప్రదాయం పేరుతో భార్యాభర్తలను వేరుగా ఉంచేవాళ్లట.

గురు గ్రహ అనుగ్రహం విద్యార్థుల చదువులో పురోగతికి ఎంతో కీలకం- గురువారం చేసే ప్రత్యేక పూజలు, పరిహారాలు మీకోసం నవగ్రహాలలో గురు గ్రహానికి మంచి స్థానముంది. విద్యార్థులు చదువులో చురుగ్గా ఉండాలన్నా, పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధించాలన్నా గురువు అనుగ్రహం ఎంతో ముఖ్యం. గురువు అనుగ్రహం లేకుంటే మందబుద్ధిగా ఉండడం, పరీక్షల్లో తరచుగా వైఫల్యం చెందడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. విద్యార్థులు చదువులో ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవడానికి గురువు బోధనలు పాటించడం ఎంత ముఖ్యమో నవగ్రహాలలో గురువు అనుగ్రహం కూడా అంతే అవసరం. ఈ కథనంలో విద్యార్థులు గురువు అనుగ్రహం కోసం పాటించాల్సిన పరిహారాలు గురించి తెలుసుకుందాం.

గురువారం పరిహారం !

పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తు, విద్యాభివృద్ధి కోసం పిల్లలతో తరచుగా గణపతి, సరస్వతి పూజ సూర్యనమస్కారం, హయగ్రీవ స్తోత్రాలు చేయిస్తుండాలి. విద్యార్థుల ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు, వారు క్రమ శిక్షణతో మంచి అలవాట్లు, ఆలోచనలతో కూడిన విద్యార్జన సాధన కోసం శివ స్వరూపమైన దక్షిణామూర్తిని ఆరాధించాలి. ఇది మాత్రమే కాకుండా గురు గ్రహ అనుకూలత కోసం శాస్త్రంలో సూచించిన మరికొన్ని పరిహారాలు కూడా తెలుసుకుందాం.

దక్షిణామూర్తి ఆరాధన

గురు గ్రహ అనుకూలత కోసం గురువారం రోజు శివాలయంలో ప్రతిష్ఠించి ఉన్న దక్షిణామూర్తి ఎదురుగా పసుపు రంగు వస్త్రం పైన బియ్యం పిండితో తయారు చేసిన రెండు చిన్న ప్రమిదలు పెట్టి, ఒక్కో ప్రమిదలో రెండేసి వత్తులు వేసి, నేతి దీపాలు పెట్టాలి. దీపాలను కుంకుమతో అలంకరించాలి. పిదప భక్తి శ్రద్ధలతో దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం పారాయణ చేయాలి. నానబెట్టిన పచ్చి శనగలు దండగా కూర్చి, ఆ మాలను దక్షిణామూర్తికి వేయాలి. ఇలా 9 గురువారాలు చేస్తే కోరుకున్న చోట చదువుకునే అవకాశాలతో పాటు విదేశాలలో విద్యార్జనకు ఉన్న ఆటంకాలు కూడా తొలగుతాయి.

కొబ్బరి చిప్పలో దీపారాధన

దత్తాత్రేయ స్వామి ఆలయంలో కొబ్బరికాయ కొట్టి రెండు చిప్పల్లో కొబ్బరి నూనె పోసి వత్తులు వేసి దీపారాధన చేయాలి. ఈ పరిహారం కూడా 9 గురువారాలు పాటించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల విద్యార్థుల్లో తెలివితేటలు పెరిగి చదువులో చురుగ్గా ఉంటారు.

గోపూజ

గురువారానికి లక్ష్మీవారమని కూడా పేరుంది. గురువారం శ్రీ మహాలక్ష్మి స్వరూపమైన గోవును పసుపు కుంకుమలతో పూజించి, నానబెట్టిన శనగలు తినిపించడం వల్ల ఉన్నత విద్యావకాశాలు మెరుగుపడతాయి. చదువు పూర్తి చేసుకుని ఉద్యోగాన్వేషణలో ఉన్నవారికి మంచి ఉద్యోగం లభిస్తుంది. అలాగే గోమాతకు గురువారం రోజు చపాతీలు తినిపించడం వలన ఆకస్మిక గండాలు తొలగుతాయి. గురువారం గోమాతకు గ్రాసం తినిపిస్తే లక్ష్మీ కటాక్షం కలుగుతుంది.

దత్త పారాయణ

దత్తాత్రేయ స్వామి జీవిత చరిత్ర అయిన గురు చరిత్ర ప్రతి గురువారం పారాయణ చేయడం వల్ల గురుగ్రహ అనుగ్రహం పరిపూర్ణంగా లభిస్తుంది. కుటుంబంలో ఆర్థిక సమస్యలు తొలగి పోతాయి.

గురు క్షేత్రాల దర్శనం

జాతకంలో గురు గ్రహం బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రాలను సందర్శించడం ఉత్తమ ఫలితాలనిస్తుంది. మన దేశంలో రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోని జైపుర్‌లోని బృహస్పతి ధామ్ ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రం. అలాగే కుంభకోణంలో గురుస్థానం ప్రత్యేకమైన గురు క్షేత్రం. అలాగే వారణాసిలోని దశాశ్వమేధ ఘాట్ వెళ్లే మార్గంలో ఉన్న శ్రీ బృహస్పతి మహాదేవ్ మందిర్ కూడా ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం నైనిటాల్ జిల్లా సమీపంలో సముద్ర మట్టానికి సుమారు 8000 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న దేవ గురు పర్వతంపై వెలసిన బృహస్పతి ఆలయం కూడా ప్రసిద్ధ గురు క్షేత్రంగా విరాజిల్లుతోంది. ఇవి కాకుండా ప్రముఖ దత్త క్షేత్రమైన గాణగాపూర్, కురుపురం, శిర్డీ సాయినాథుని ఆలయం కూడా ప్రసిద్ధి చెందిన గురు క్షేత్రాలు. ఈ ఆలయాలను దర్శించడం వల్ల గురు గ్రహ దోషాలు తొలగి సకల శుభాలు చేకూరుతాయి.

పిల్లలు మాట వినడం లేదా!

ఒకవేళ పిల్లలు ఇలాంటి పూజలు చేయడానికి ఇష్టపడని సందర్భాలలో పిల్లల తరఫున వారి తల్లిదండ్రులు ఈ పూజలు చేయడానికి శాస్త్రం అనుమతిస్తుంది. కాబట్టి పిల్లలే పూజలు చేయాలని అనుకోకుండా వారి తరఫున పెద్దలు కూడా ఈ పూజలు చేయడం వల్ల ఉత్తమ ఫలితాలు పొందవచ్చు. విద్యార్థులకు చదువులో ఆటంకాలు తొలగించి వృత్తి పరమైన పురోగతి అందించే ఈ గురువారం పరిహారాలు పాటించడం వల్ల విద్యాపరమైన అభివృద్ధితో పాటు సకల శుభాలు పొందవచ్చు.

గురు పౌర్ణమి రోజున ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు?

- ॐ మీ జీవితంలో మార్గనిర్దేశం చేసిన ప్రతి గురువునూ స్మరించుకుని వారికి కృతజ్ఞతలు తెలపాలి.
- ॐ గురువుల పాదాలకు నమస్కరించి, వారి ఆశీస్సులు తీసుకోవాలి.
- ॐ గురు మంత్రాలను పఠించడం ద్వారా గురువుల అనుగ్రహాన్ని పొందవచ్చు.
- ॐ గురువులకు నచ్చిన కానుకలను సమర్పించి, వారిని సత్కరించాలి.
- ॐ గురువులు రచించిన పుస్తకాలు లేదా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదవాలి.
- ॐ ఈ రోజున దానధర్మాలు చేయడం వల్ల పుణ్యం లభిస్తుంది.
- ॐ ఉపవాసం ఉండి, సాత్వికాహారం తీసుకోవాలి.

ఏం చేయకూడదు ?

- ॐ గురు పౌర్ణమి రోజున జుట్టు, గోళ్లను కత్తిరించకూడదు.
- ॐ నల్లని లేదా చిరిగిన బట్టలు ధరించకూడదు.
- ॐ మాంసాహారం, మద్యం, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి మొదలైనవి తినకూడదు.
- ॐ గొడవ పడటం, అబద్ధం చెప్పడం లేదా హాని చేయడం వంటి పనులు చేయకూడదు.
- ॐ ఈ పనులు చేయడం వల్ల మీ జీవితంలో ప్రతికూలత పెరుగుతుంది.

నోములు వ్రతాలు

చుక్కల అమావాస్య

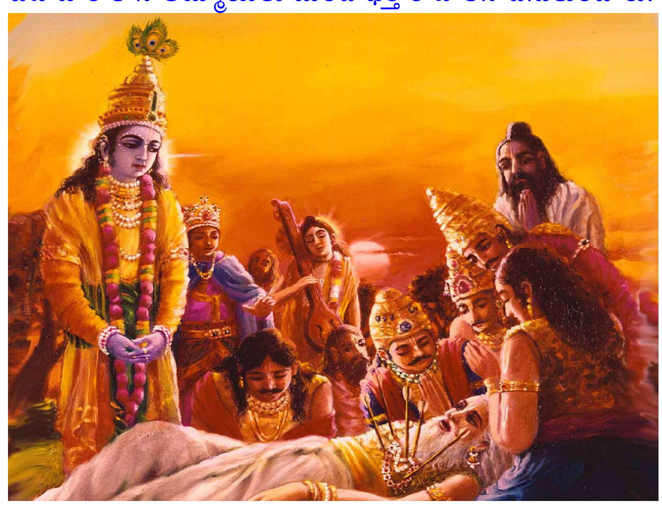
చుక్కలతో చేసే చక్కని వ్రతం, రైతుల పండుగ చుక్కల అమావాస్య. ఆషాఢ అమావాస్య నాడు ఈ పర్వం చేసుకుంటారు. పొలాలు పచ్చగా పండాలని ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. ప్రత్యేకంగా ఇది మహిళల పండుగ. మంచి సంతానం కలగాలని, పిల్లలు వృద్ధిలోకి రావాలని, భర్త క్షేమంగా ఉండాలని కోరుతూ ముత్తయిదువలు గౌరీ దేవిని ఆరాధిస్తారు. పెండ్లి కాని యువతులు, మంచి వరుణ్ని కోరుతూ అమ్మవారిని దీపస్తంభం వ్రతంతో పూజిస్తారు. వ్రతం చేసేవాళ్లు సూర్యాస్తమయం వరకు నిష్ఠగా ఉపవాసం ఉంటారు. సాయంత్రం అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. దీపస్తంభాన్ని నిలిపి, దీపాలను వెలిగించి, ఆ వెలుగులో గౌరీ దేవిని పూజించడం వ్రత నియమం.

వ్రతం మొదటిసారి నిర్వహిస్తున్న వాళ్లు పాలు, చక్కెర కలిపి చేసిన వరిపిండితో వంద చుక్కలను అమ్మవారి సన్నిధిలో వేసి, వందపోగుల హారాన్ని ధరిస్తారు. వంద సున్నపు చుక్కలతో దీపస్తంభాన్ని అలంకరిస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం వాటి సంఖ్యను పెంచుతూ ఐదేండ్లపాటు వ్రతాన్ని నిర్వహిస్తారు. చివరగా వెండితోగాని, బంగారంతోగాని చేసిన చుక్కలను దానంగా ఇచ్చి ఉద్యాపన చేసి, వ్రత సమాప్తి చేయాలని స్కాంద పురాణం చెబుతున్నది. దీప స్తంభానికి చుక్కలు పెట్టి పూజించే అమావాస్య కావడంతో, దీనికి చుక్కల అమావాస్య అనే పేరు వాడుకలోకి వచ్చింది.

భీముని అమావాస్య నోము

భీముని అమావాస్య నోము మహా భారతంతో సంబంధం కలిగి ఉంది. వనవాస సమయంలో పాండవులు అరణ్యంలో ఉండేవారని తెలిసిందే. . అక్కడ బకాసురుడనే రాక్షసుడు ప్రజలను భయపెడుతూ, ప్రతి నెలా ఒక మనిషిని తినేవాడు. లేకపోతే గ్రామాల మీద పడి చేతికి దొరికిన వాళ్లను దొరికినట్లు తినేవాడు. దీంతో నెలకు ఒక మనిషిని అతనికి ఆహారంగా ప్రజలే పంపేవారు. ఒకరోజు బకాసురుడికి భోజనం కోసం ఒక కుర్రాడి వంతు రాగా ఆ కుటుంబం శోకంలో మునిగి పోయింది. అప్పుడు భీముడు ముందుకు వచ్చాడు. బకాసురుడిని చంపడానికి సిద్ధమయ్యాడు. అయితే శక్తిని, బలాన్ని, శివుడి ఆశీర్వాదాన్ని పొందాలని ఒక నోము చేశాడు అదే భీముని అమావాస్య నోముగా ప్రసిద్ధి పొందింది.

అమావాస్య రోజున, భీముడు ఉపవాసం ఉండి, శివుని పూజ చేసి, ఆత్మశుద్ధితో బకాసురుని సంహరించాడు. ఆనాటి నుంచి ఈ నోమును బలమైన భర్త కోసం, కుటుంబ సంక్షేమం కోసం చేయడం మొదలైంది. అంతేకాదు, అమావాస్య రోజునే పరమేశ్వరుడు పార్వతీ మాతను భార్యగా స్వీకరించాడని, ఈ రోజున పార్వతీ పరమేశ్వరులను భక్తితో పూజించడం వల్ల భర్తకు దీర్ఘాయువు, వైవాహిక జీవితంలో సంతోషం చేకూరతాయట. ఈ నోమును వివాహం అయిన వారు భర్త ఆరోగ్యం, భర్త సంతోషం, భర్త బాగుండాలని చేసుకుంటే వివాహం కాని అమ్మాయిలు మంచి భర్త రావాలని చేసుకుంటారు.



నోము చేసే విధానం..

వ్రతం ముందు రోజు : ఇంటిని శుభ్రపరచాలి. పూజా సామాగ్రిని సిద్ధం చేసుకోవాలి. (కొబ్బరికాయలు, పళ్ళు, పూలు, దీపం, నెయ్యి,

పంచామృతం, అక్షతలు, తాంబూలం, ప్రసాదం కోసం రవ్వలడ్డూ లేదా చక్కెర పొంగలి).

వ్రతం రోజున (అమావాస్య): తెల్లవారు జామునే లేచి స్నానమాచరించి, శుద్ధిగా ఉండాలి. గౌరీదేవిని లేదా శివపార్వతులను పూజిస్తారు. భీముని చిత్రాన్ని లేదా రూపాన్ని కొలుస్తారు. లేకపోతే శివలింగాన్ని పూజిస్తారు. "భీముని అమావాస్య నోముకథ" చదవడం లేదా వినడం తప్పనిసరి. వ్రతం చేసేటప్పుడు ఒక గిన్నెలో కొబ్బరికాయ మీద తాడిపత్తి ఆకుతో మలచిన తోరణం పెడతారు. దీన్ని "భీముని ఆకారంగా" భావిస్తారు. "భీమా, భీమా, బకాసురుడిని నీవే సంహరించావు" అంటూ ప్రార్థన చేస్తారు. ప్రసాదంగా చక్కెర పొంగలి, గోధుమల అప్పాలు లేదా రవ్వలడ్డూ తయారుచేసి నివేదిస్తారు. 5, 7 లేదా 11 మంది స్త్రీలకు వ్రత బంధువులుగా పిలిచి, వాయనం ఇస్తారు (కొబ్బరికాయ, తాంబూలం, బ్లౌజ్ పీస్, పళ్ళు, లడ్డూ వంటివి).

సాయంకాలం తిరిగి దీపారాధన చేసి, పూజను ముగిస్తారు. భోజనం చేసేప్పుడు వ్రతనియమాలను పాటిస్తారు. ఇది ఒక శక్తివంతమైన వ్రతంగా పరిగణించబడుతుంది. భర్తకు దీర్ఘాయుష్షు, కుటుంబానికి శాంతి, సమృద్ధి కలుగుతాయని నమ్మకం. ఈ నోమును వివాహం అయిన మహిళలు తప్పనిసరిగా ఆచరిస్తారు. శివుని అనుగ్రహంతో అశుభ శక్తులు తొలగిపోతాయి, దుఃఖాలు నశిస్తాయని విశ్వాసం ఉంది.

దొంగిలించబడినవి లేదా కోల్పోయిన వస్తువులు, డబ్బులు, మరియు దూరమైన వ్యక్తులు తిరిగి రావడానికి కార్తవీర్యార్జున మంత్రం పఠించండి ....

దొంగిలించబడినవి లేదా కోల్పోయిన వస్తువులు, డబ్బులు, మరియు దూరమైన వ్యక్తులు తిరిగి రావడానికి కార్తవీర్యార్జున మంత్రం అత్యంత శక్తివంతమైనదిగా హిందూ సనాతన ధర్మంలో నమ్ముతారు.

మూల మంత్రం:

ఓం కార్తవీర్యార్జునో నామ రాజా బాహుసహస్రవాన్।
తస్య స్మరణ మాత్రేణ హృతం నష్టం చ లభ్యతే॥

రెండవ మంత్రం:

సుమంతో, సుమంతో, శ్రీ కార్తవీర్యార్జునాయ నమః॥

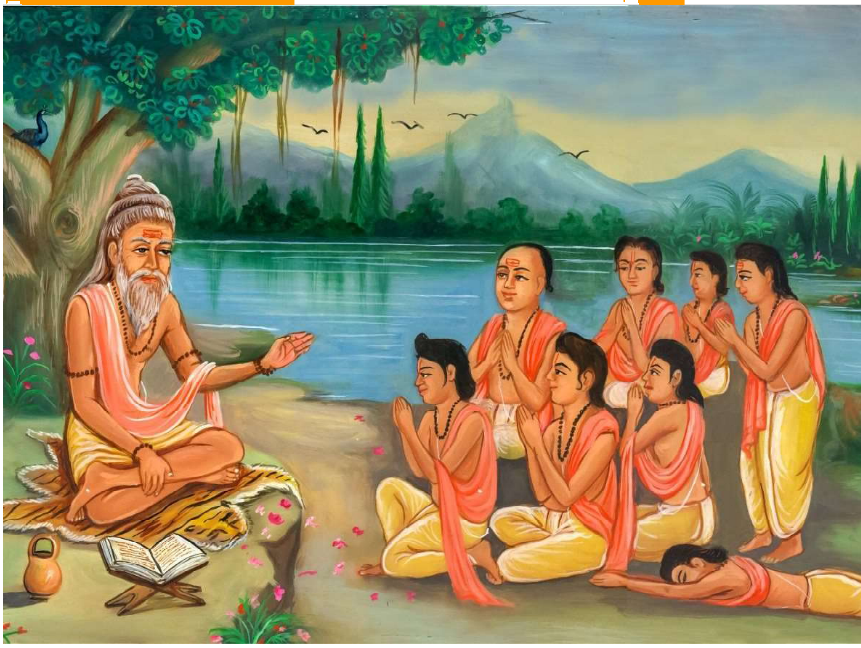
మంత్ర పఠన విధానం:

స్నానాదికాలు: ఉదయాన్నే లేదా సాయంత్రం స్నానం చేసి, శుచిగా ఉండాలి.

పూజా స్థలం: పూజా గదిలో దీపం వెలిగించి, కార్తవీర్యార్జునుడిని మనసారా స్మరించుకోవాలి.

జపం: పైన పేర్కొన్న మంత్రాన్ని 108 సార్లు లేదా 1008 సార్లు జపించాలి.

నియమం: రోజూ భక్తిశ్రద్ధలతో ఇలా చేస్తే, పోయిన వస్తువులు లేదా డబ్బులు తిరిగి దక్కే అవకాశం ఉందని విశ్వాసం.



గురు భక్తి

జీవితం మరియు మరణం -- గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యత..........!!

ఈ సందేశం మానవ జీవితం యొక్క ముఖ్యమైన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇస్తుంది అని అనుకుంటున్నాను, మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నాం మరియు మన జీవితానికి నిజమైన అర్థం ఏమిటి...?

ధనం, బంధాల తాత్కాలికత :

ఏడు తరాలకు సంపాదించినా, మూడవ తరానికి మన పేరు కూడా గుర్తుండదు అనేది ఒక చేదు నిజం. ఆస్తులు, అంతస్తులు, కుటుంబ బంధాలు అన్నీ తాత్కాలికమే. ఇవి మరణం ముందు మనల్ని రక్షించలేవు. ఈ భౌతిక జీవితం యొక్క నిస్సారతను గుర్తించడం, మనం దేని కోసం పోరాడుతున్నామో పునరాలోచించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

మరణ భయం నుండి విముక్తి :

మరణం అనేది మనిషికి అత్యంత భయంకరమైన సత్యం. కానీ, ఈ భయాన్ని పోగొట్టి మరణాన్ని కూడా మంగళకరంగా మార్చగలిగే శక్తి కేవలం సద్గురువులకు మాత్రమే ఉంది. పరీక్షిత్తుడు ఏడు రోజుల్లో మరణం ఉందని తెలిసినా, సుఖబ్రహ్మ ఉపదేశం వల్ల శాంతిగా మరణాన్ని స్వీకరించగలిగాడు. ఈ కథ గురువు యొక్క శక్తిని స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది.

గురువును వెతకడం :

మనం సుఖబ్రహ్మ మనల్ని వెతుక్కుంటూ రావాలని ఎదురు చూడకూడదు. "మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది" అన్నట్లు, మన సంకల్పం నిజమైన ఆత్మ జ్ఞానం కోసం దృఢంగా ఉంటే, ఆ సద్గురువే మనకు దారి చూపిస్తాడు. ఈ అరుదైన మానవ జన్మను వృథా చేయకుండా, వృద్ధాప్యం వరకు వేచి చూడకుండా, ఇప్పుడే గురువును ఆశ్రయించడం చాలా అవసరం.

ఆత్మ వికాసం మరియు సద్గురువు :

మన జీవితం మన నిజమైన స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడాలి, ఇతరులను సంతృప్తి పరచడానికి కాదు. సద్గురువు యొక్క పాదాలను ఆశ్రయించడం ద్వారా మనం మన ఆత్మను తెలుసుకొని, మరణ భయాన్ని జయించి, మన జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవచ్చు.

ఆత్మ విచారణకు ప్రేరేపిస్తుంది. "సద్గురు చరణారవిందార్పణమస్తు", జీవితం యొక్క అంతిమ లక్ష్యం గురువు యొక్క పాదాల వద్ద ఆశ్రయం పొందడమేనని తెలియజేస్తుంది.

(గత మాసం తరువాయి)

అధ్యాయం-2

శ్రీ గురు చరిత్ర

కలిపురుషుడు చెప్పిన మాటలు విన్న బ్రహ్మదేవుడు అతనికీవిధంగా ఉపదేశం చేశారు, "కలియుగంలో నరులకి ఆయుష్షు తక్కువ. పూర్వయుగాలలో మనుష్యులకు ఆయుర్దాయం ఎక్కువ. అందువల్ల వారు ఏళ్ళతరబడి కూర్చుని తపస్సు, పూజలు, పునస్కారాలు చేయడానికి తగినంత అవకాశం ఉండేది. వారు ఎంతోకాలంపాటు భూమిపై కష్టాలనుభవించవలసి వచ్చేది. ఆ తరువాత మాత్రమే వారికి మోక్షం లభించేది. కానీ ఇప్పుడు కలియుగం రాబోతోంది. అందరూ అల్పాయుష్కులే కావడం వలన శీఘ్రమే ఫలితాన్నిచ్చే పూజలనూ జపతపాలనూ కోరుకుంటారు. అడ్డదారుల్లో అయినాసరే వీలైనంత త్వరలో పరమపదాన్ని చేరాలని ఆత్రపడుతూంటారు. బ్రహ్మజ్ఞానులైనవారు మాత్రం పుణ్యకార్యాలను ఆచరిస్తారు. అటువంటివారికి నీవు సహకరించవలసి వస్తుంది" బ్రహ్మదేవుని మాటలు వినగానే కలిపురుషుడు అసహనంతో ఇలా అన్నాడు. "మీరు చెప్పిన ప్రజలు నాకు శత్రువులు, అలాంటి వైరుల మధ్య నేను ఎలా సంచరించి నా రాజ్యాన్ని ఎలా పాలించగలను? పుణ్యాత్ములనే మాట చెవిన పడితే చాలు నా శరీరం కంపిస్తుంది. సమస్త భూమండలంలోనూ భరత ఖండంలో ప్రజలు ఎక్కువ పుణ్యాత్ములు నేను అక్కడికి వెళ్ళగానే వారు నన్ను తరిమివేస్తారు. ముందే నాకు సజ్జనులంటే ఒకపక్క మంట మరొకపక్క భయం అటువంటివారి మధ్య నా పాలన ఎలా సాధ్యపడుతుంది?" కలిమాటలు వినగానే బ్రహ్మదేవుని ముఖంలో చిరునవ్వు చేరింది. అయినా నవ్వుని అదుపుచేసుకుంటూ, "కాలాత్ముడిని కూడా నీతో తీసుకువెళ్ళు. ఈ కాలత్ముడు ధర్మబుద్ధిగలవారిలో ప్రవేశించి అధర్మాన్ని ప్రేరేపిస్తాడు. పుణ్యాత్ములలో చేరి వారితో పాపపు పనులు చేయిస్తాడు. ఇతడిని మించిన కార్య సాధకుడు లేడు" అని చెప్పాడు. అప్పుడు కలిపురుషుడు, "ఎవరెవరు నాకు శత్రువులో చెబుతాను వినండి. హరి, హర, బ్రహ్మలను ధ్యానం చేసేవారు, ధర్మపరాయణులు, గంగాతీరంలో నివసించేవారు, వారణాసిలో ఉండేవారు, తీర్థయాత్రలు చేసేవారు, పురాణ పఠనం శ్రవణం చేసేవారు. దాన ధర్మాలు చేసేవారు. శాంత చిత్తులు నాకు ఎంతమాత్రమూ నచ్చరు. శ్రద్ధాభక్తులతో పుణ్యకార్యాలను ఆచరించేవారిని చూస్తే కంపరం ముక్కుసూటిగా జీవించేవారంటే నాకు చాలా కోపం. భార్యాభర్తల్ని మాత్రమే ప్రేమించేవారు నాకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రులు వేదాలనూ శాస్త్రాలనూ దూషించేవారు, హరి-హరుల్ని వేరువేరుగా చూసి పరస్పరం దుమ్మెత్తి పోసుకునేవాళ్ళు, శివ-విష్ణుదూషకులు, నాకు బాగా నచ్చుతారు. కానీ జితేంద్రియులై సదా హరిహరుల్ని భజించేవారు, రాగ- ద్వేషాలను జయించినవారు నాకు ఎంతమాత్రం నచ్చరు. వారిని చూస్తే నాకెందుకో ఒళ్ళు మండుతూ ఉంటుంది" అన్నాడు.

ఆ మాటలు వినగానే బ్రహ్మదేవుడు, "ఓరీ కలీ, నీ కాలంలో అందరూ నీకు నచ్చినట్లే ప్రవర్తిస్తారు. వారిమీద నీ ప్రతాపం చూపించి వారిని మరింతగా భ్రష్టుపట్టించవచ్చు. కానీ ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఒకరిద్దరు పుణ్యపురుషులు కనిపిస్తే వారిని మాత్రం హింసించకుండా సహకరించు" అని తెలియజేశాడు. అప్పుడు కలిపురుషుడు, "ఓ బ్రహ్మదేవా, నా స్వభావమే దుష్టమైనది. కనుక దుర్మార్గులనేగానీ సన్మార్గులని ఏం చేయగలను?" అని అడిగాడు.

బ్రహ్మదేవుడు, "మంచితనం కలిగియుండి మంచిగా ప్రవర్తించేవారందరూ నీకు శత్రువులు, పాపిష్టులందరూ నీకు మిత్రులు, అందువలన పాప- పుణ్యాల విరోధం తప్పదు. అతి పుణ్యవంతులు నిన్ను గెలుస్తారన్నది నిజమే. కానీ ప్రజల్లో అతి పుణ్యవంతులు చాలా అరుదు. ఎక్కడైనా ఒకరో ఇద్దరో నీ విజృంభణని సవాలు చెయ్యగలిగిన వివేకవంతులుండవచ్చు. వారు నీ పరీక్షలన్నింటినీ తట్టుకుని నిలబడవచ్చు. వారు తప్ప మిగిలినవారందరూ ఏదో ఒక సమయంలో నీకు వశం కాక తప్పదు. ఎవరైతే నీ వల్ల ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలు భరించలేక బాధలు పడతారో వారంతా నీకు లొంగిపోతారు.

కనుక నీ కలియుగంలో నీ మాట విని, నువ్వు, చెప్పినట్లు చేసేవారెవ్వరికీ మోక్షం సిద్ధించే అవకాశం ఉండదు" అని చెప్పగానే కలికి కొంచెం ధైర్యం వచ్చింది. ఆ ధైర్యానికి తోడుగా మరొక అనుమానం కూడా వచ్చింది. దాన్ని నివృత్తి చేసుకోవడానికై అడిగాడు, "ప్రభూ, సాధుజనుల అంతరంగం ఎలా ఉంటుందో కాస్త వివరిస్తారా?"

(సశేషం)

మనిషితను ముఖ్యమయిన విషయాలని చెప్పడానికి మాత్రమే పెదవులు విప్పుతుండాలి. అప్పుడే అతనికి అన్నిచోట్లా ఘనమైన గౌరవం లభిస్తుంది

పావురాలు శాంతికి చిహ్నం. అంతే కాదు ప్రేమికులకు చాలా ఇష్టమైన పక్షి కూడా. పావురాన్ని ఇల్లల్లో పెంచుకోవడంతో పాటు బయట ప్రాంతాల్లో వాటితో గడపేందుకు ముచ్చటపడుతుంటారు. అయితే ఆ పావురం వల్ల మనిషి ప్రాణాలకు ముప్పు ఉందని మీకు తెలుసా? వాటి వల్ల మనిషికి వస్తున్న ముప్పేంటో మీకు తెలుసా? పావురాలను మనం ప్రేమిస్తుంటే వాటి ఎఫెక్ట్ తో మనిషి ప్రాణాలకు ముప్పు వస్తోంది అని రీసెంట్ గా ఒక స్టడీలో కనుగొన్నారు. పక్షులు మరియు సాధుజంతువులను ఇల్లలో పెంచుకోవడం వాటికి ఆహారం ఇవ్వడం సహజం. అయితే, ఇప్పుడు పట్టణాలు, నగరాల్లో పక్షులు తక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. కానీ ఎక్కువగా కనిపించే పక్షి పావురం. ఇళ్ల డాబాల మీద రేషన్ షాపులు ఆహార పదార్థాలు దొరికే ప్రదేశాలు, రోడ్ల పక్కన పావురాల గుంపులు గుంపులుగా గింజలు తింటూ ఉంటాయి. ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, బెంగళూర్ వంటి జంటనగరాల్లో పావురాలు ఎక్కడపడితే అక్కడ కనబడుతుంటాయి. పావురాలు కనిపించాయి కదా అని వాటి వద్దకు వెళితే ఇక అంతే సంగతులు. ప్రాణాంతక వ్యాధులను కొని తెచ్చుకున్నట్లే అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవును, ఇది వాస్తవం ఒకప్పుడు సమాచారాన్ని చేరవేసే రాయబారి పాత్ర పోషించే పావురాలు ఇన్ఫెక్షన్ల వ్యాధికి కారకాలుగా మారయంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. పావురాలకు మూత్రకోశం లేకపోవడం వల్ల విసర్జనలోనే మలమూత్రాలు ఉ ఒంటాయి. వీటి రెట్టల నుండి విసర్జక సూక్ష్మ క్రిములు గాల్లో కలిసిపోతాయి. వీటి రెక్కల నుండి, ఈకల ద్వారా వైరస్, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ ఏపీలలోకి చేరుతాయి. ఆ గాలిని పీల్చుకోవడం ద్వారా ప్రజలు వ్యాధిగ్రస్తులు అవుతున్నారు. అయితే ఈ విషయం తెలియని ప్రజలు ఆ పావురాలతో గడిపేందుకు మాత్రం ఇష్టపడుతున్నారు. ప్రమాదకరమైనవిగా భావించని పావురాలు బాల్కనీలు మరియు ఇంటి పైకప్పులపై పావురాల రెట్టలు వాస్తవానికి అలెర్జీలకు కారణమవుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పీజియన్స్ డ్రాపింగ్స్ పావురాల వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధి వస్తుంది. అవును పావురాల రెట్టల వల్ల

శ్వాసకోశ సంబంధింత వ్యాధులు చాలా వరకు వస్తున్నాయి. రీసెంట్ గా ఢిల్లీకి చెందిన 11 ఏళ్ళ బాలుడు పావురపు రెక్కలు, ఈకల ద్వారా తీవ్రమైన అలెర్జీకి గురై సర్ గంగారామ్ హస్పిటల్లో చికిత్స పొందుతున్నాడని ఒక కేస్ స్టడీ ద్వారా వెల్లడైంది.

హైపర్సెన్సిటివిటీ న్యుమోనిటిస్

ఈ బాలుడు కొన్ని రోజులు నుండి దగ్గుతో బాధపడుతున్నాడని, అయితే చికిత్స చేయించినా తగ్గకపోవడంతో బాలుడిని ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు అధ్యయనంలో తేలింది. అయితే అప్పటికే ఆలస్యం అయింది. అతినిలో ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువగా వాపుతో, శ్వాసకోశ పూర్తిగా దెబ్బతింది. ఈ బాలుడికి పావురం ప్రోటీన్‌కు అలర్జీ కారణంగా హైపర్‌సెన్సిటివిటీ న్యుమోనైటిస్ (హెచ్‌పి) ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. అయితే ఈ వ్యాధి పిల్లకు మాత్రమే కాదు పెద్దలకు కూడా సోకుతుంది, ఇది సంవత్సరంలో దాదాపు ఒక లక్ష మందిలో

కనీసం 5 నుండి 6 మంది దీని భారీన పడుతున్నారాని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి

పీజియన్స్ డ్రాపింగ్స్ పావురాల రెట్ట వల్ల వ్యాపించే వ్యాధి లక్షణాలు అలర్జిక్ బ్రొంకియాల్ ఆస్తమాలాగా ఉంటుంది. జలుబు, జ్వరంతో మొదలవుతుంది. దగ్గు, దమ్ము(ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ము దిగడం) వంటివి వస్తాయి. ఆయాసం. ముఖ్యంగా ఇది ఇమ్యునో కాంప్రమైజ్ ఉన్న వారిలో చాలా సివిరియగా ఉంటుంది. దీన్ని కనుక్కోవడానికి కూడా కొంత సమయం పడుతుందని వైద్యనిపుణులు అంటున్నారు. ఈ అలర్జిక్ బ్రొంకియాల్ ఆస్తమా పావురాల నుండే వస్తుందా? అన్నది కనుక్కోవడానికి సమయం పడుతుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులు తీవ్రం అయిపోయి, వారిని వెంటిలేటర్ మీద పెట్టాల్సి వస్తుంది. రానురాను అంత సీరియస్ అయిపోతుంది. కాబట్టి పావురమే కదా అని దగ్గరికి వెళ్ళారో వ్యాధులు కొని తెచ్చుకున్నట్లే

నివారణ

ఈ వ్యాధిని నివారించడానికి, మీ ఇంటి చుట్టూ ఉన్న పావురం రెట్టలు మరియు ఈకలను తొలగించడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే, పావురాల మీ ఇంటి పరిసర ప్రాంతాల్లో చేరకుండా లేదా గూడు కట్టకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. పావురాలు ఇంట్లోకి రాకుండా నెట్ ఉపయోగించండి. ఇంటి పై కప్పులపై పరిసరాలు తరచు శుభ్రం చేసుకోండి. శుభ్రం చేసే ముందు చేతులకు ముక్కుకు తొడుగులు ధరించండి.

దగ్గుని వెంటనే తగ్గించుకోవాలా? అయితే అల్లంతో ఇలా చేయండి

దగ్గు తగ్గడానికి మెడిసిన్స్ కంటే ఇంటి చిట్కాలనే చాలా మంది ఇష్టపడతారు. ఎందుకంటే ఇవి మనకు చాలా సులభంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. అంతే కాకుండా దగ్గు సిరప్‌లను ఎక్కువగా వాడటం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలగడమే కాకుండా కొన్ని సార్లు అలర్జీల వల్ల దగ్గు మరింత ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే చాలా మంది తేనె, అల్లం, తులసి వంటి సులభంగా అందుబాటులో ఉండే సహజ నివారణాలను ఇష్టపడతారు. అయితే వీటిని సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. అయితే వీటిని అతిగా తీసుకోకుండా జాగ్రత్తపడటం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే వీటిని అధికంగా సేవించడం వల్ల దుష్ప్రభావాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. తేనె, అల్లం, తులసి సిరప్‌ల ప్రభావం కూడా వాటి నాణ్యత, తీసుకునే సమయం, వాతావరణ పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి!

దగ్గు కలిగించే అసౌకర్యాన్ని తగ్గంచుకోవడానికి తేనె, అల్లం, తులసి ఆధారిత దగ్గు సిరప్‌లు దగ్గును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయట. సాధారణ దగ్గు నివారణలతో పోలిస్తే ఈ సహజ నివారణలు చాలా సులభంగా, తక్కువ ఖర్చుతోనే లభిస్తాయి. ఇవి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయట.

గొంతు ఉపశమనానికి అల్లం ది బెస్ట్

అల్లంలో గొంతుకు హాయిని కలిగించే గుణాలు ఉ ఒడటం వల్ల ఇది గొంతు నొప్పి నివారణకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అల్లంలో ఉండే జింజెరాల్ వంటి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ సమ్మేళనాలు గొంతునొప్పి లేదా దగ్గు నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కోరుకునే వారికి దీనిని ఒక బెస్ట్ ఆప్షన్‌గా మారుస్తాయి. సిరప్ రూపంలో సేకరించిన అల్లంలోని గుణాలు కఫాన్ని కరిగించడానికి, గొంతు నొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

దగ్గు నివారణకు తేనె ఓ అద్భుతం!

ఐజేబీసీఎఫ్ అధ్యయనం ప్రకారం దగ్గును తగ్గించడంలో తేనె ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని స్పష్టమవుతోంది. తేనెను అల్లంతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారిలో సాధారణంగా కనిపించే గొంతు అసౌకర్యాన్ని మంటను ఇది సులభంగా తగ్గిస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తికి తులసి ఓ వరం

అధ్యయనం ప్రకారం తులసి ఆధారిత దగ్గు సిరప్‌లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయని ఇవి శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని నొక్కి చెప్పింది. అయితే ఒకవేళ తులసి గొంతులో మరింత పొడిబారే గుణాన్ని ప్రేరేపిస్తే దాని వల్ల గొంతు పొడిబారే అవకాశం కూడా ఉంది. అయినప్పటికీ ఇన్‌ఫెక్షన్లతో పోరాడటంలో తులసి అద్భుతంగా పనిచేస్తుందట.

నోరు శుభ్రంగా లేకపోయినా హార్ట్ అటాక్ వస్తుంది..జాగ్రత్త!

లక్షణాలు, నివారణ ఇలా

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్య పరంగా ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువ వినిపిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్య హార్ట్ అటాక్. ఎక్కడ చూసిన హార్ట్ అటాక్ మరణాలు. గతంలో వృద్ధులు మరియు గుండె జబ్బులఉన్న వారికి మాత్రమే హార్ట్ అటాక్ వచ్చేంది. దానికి కూడా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రాణాలతో బ్రతికేవారు. కానీ ప్రస్తుతం కాలంలో హార్ట్ అటాక్ అంటనే చావు. సైలెంట్ లక్షణాలతో హార్ట్ అటాక్‌తో చనిపోయే వారికి సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతోంది. ఏటా మిలియన్ల కొద్ది గుండెపోటుతో చనిపోతున్నారు. గుండెపోటు మరణాలలో రుమాటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ , కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ ద్వారా చనిపోతున్నారు. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్జన్ అని పిలవబడే గుండెపోటు సమయంలో గుండ కండరాలకు తగినంత రక్తం ప్రసరించని కారణంగా గుండె పోటు వస్తుంది. గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించడం మరియు తగిన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు ఈ తీవ్రమైన సమస్య కారణంగా మీ జీవితాన్ని కోల్పోకుండా నివారించవచ్చు. మీకు తెలుసా, హార్ట్ అటాక్ కు ముందు, ఛాతీ నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి అనేక ఇతర లక్షణాలు కూడా దంతాలు మరియు చిగుళ్ళలో కనిపిస్తాయి. గుండెపోటు సమయంలో దంతాలు మరియు చిగుళ్ళలో కనిపించే లక్షణాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

గుండెపోటుకు కారణాలు

ఆహారం మరియు జీవనశైలి లోపాలు, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి అనేక పరిస్థితులు గుండెపోటుకు కారకాలు. గుండెపోటు లక్షణాలు ముందుగా గుర్తించినట్లైతే సరైన సమయంలో వైద్యుల సలహాలు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ ప్రమాధకరమై సమస్యను నివారించవచ్చు. గుండె పోటు అంటే ఛాతీ నొప్పి భుజం నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, మెడ, దవడ,చేతులు, పొత్తి కడుపులో నొప్పి ఇలాంటి లక్షణాలే ఇప్పటి వరకు మనకు తెలిసినవి. కానీ మీకు తెలుసా గుండె పోటు లక్షణాలు నోట్లో కూడా కనబడుతాయి. దంతాలు చిగుళ్ళలో మురికి కారణంగా గుండె సిరలు బ్లాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దాంతో గుండె జబ్బులు వస్తాయి.

చిగుళ్ళు మరియు దంతాలలో హార్ట్ అటాక్ లక్షణాలు

దంత క్షయం మరియు చిగుళ్ళ సమస్యలకు హార్ట్ అటాక్‌కు మధ్య సంబంధం ఉందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకు కారణం నోటి అపరిశుభ్రత లేదా సరియైన శుభ్రత పాటించకపోవడం. దంతాలలో చిగుళ్లలో పేరుకుపోయిన మురికి నోటి అపరిశుభ్రత కారణంగా గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను నాశనం చేస్తుంది.

లక్షణాలు: ఆంజినా పెక్టోరిస్ అంటే దంతాలలో తీవ్రమైన నొప్పి
చిగుళ్ళ వాపు మరియు రక్తస్రావం
దంతాల్లో సెన్సిటివిటి
దంతాల నొప్పి తరుచూగా వస్తుండటం, మెడిసిన్ తీసుకున్న తగ్గకపోవడం
ఆహారం తినేటప్పుడు తీవ్రమైన పంటినొప్పి
పంటి నొప్పితో చెమటలు పట్టడం
పంటినొప్పి వల్ల చలి జ్వరం వణుకు

ప్రస్తుతం మారుతున్న స్థితిగతులూ, కార్పొరేట్ ఉద్యోగాలు, వ్యాపారంలో టెన్షన్లూ ఇవేకాక మానసిక ఒత్తిడులు అన్నీ కూడా మన జుట్టు ఊడిపోయేలా చేస్తాయి. ఎంత కష్టపడినా మన ఆరోగ్యం అందం దెబ్బతింటుంటే ఎవరికైనా బాధేమరి! ఇందుకోసం రకరకాల షాంపూలను, తెరపీలను వాడుతుంటాం. అవి సరిచేయకపోగా జుట్టు మరింత ఊడేలా చేస్తాయి. ఈ సమస్యను దాదాపు నూటికి 80 శాతం మంది ఎదుర్కొంటున్నారు. అయినా సరైన పరిష్కారాన్ని అన్వేషించలేకపోతున్నారు. ఏ తెరపీ వాడినా అది సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేనిదై ఉండాలి. అటువంటి నేచురల్ థెరపీలు మన ఇంట్లోనే ఉన్నాయి అన్నది సత్యం. వాటిని తెరపీలుగా వాడుకుంటే మనకు సమస్యలు తీరిపోగా మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. ఆ గృహ చిట్కాలను మీ కందిస్తున్నాం. అవేంటో చూద్దమా...!

1. **కొబ్బరి నూనె :** గోరువెచ్చగా చేసి తలకు రాసి మర్దన చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. తలలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరిగి, జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగని రోజూ నూనె రాసుకోవాలని లేదు. తలస్నానానికి గంటా, రెండు గంటల ముందు నూనె రాసుకుంటే సరిపోతుంది.
2. **ఉసిరి :** జుట్టు రాలే సమస్యనే కాదు, చుండ్రుని కూడా నివారిస్తుంది. తలలో ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉంటే తగ్గేలా చూస్తుంది. అలాంటి సమస్యలున్నప్పుడు పెరుగులో ఉసిరి పొడిని కలిపి తలకు పూతలా వేసుకొని కాసేపయ్యాక కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది.
3. **పెరుగు :** జుట్టుని మెరిపించడంతో పాటూ ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తుంది పెరుగు. దీన్ని నేరుగా తలకు రాసుకోవచ్చు. లేదంటే తేనె, నిమ్మరసం లాంటి ఇతర పదార్థాలతో కలిపి తలకు పట్టించుకోవచ్చు. పెరుగును తలకు రాసుకుని అరగంట తరువాత తలస్నానం చేయ్యాలి.
4. **గోరింటాకు :** జుట్టు సంరక్షణకు సంబంధించి గోరింటాకు పొడి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. వారం, పదిహేను రోజులకోకసారి గోరింటాకు పొడిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, పెరుగూ కలిపి తలకు పూతలా వేసుకోవాలి. అరగంటయ్యాక తలస్నానం చేయాలి.
5. **మందారం :** జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుంటే ఉడికించిన మందార పువ్వుల్ని వాడితే ఎంతో మార్పు ఉంటుంది. అయితే ఆ పూతను నేరుగా కాకుండా పెరుగు లేదా గుడ్డులో కలిపి రాసుకోవాలి.
6. **కొబ్బరిపాలు :** కొన్నిసార్లు జుట్టు చిట్లిపోతుంది. పొడి

బారడం, తలంతా దురదపెట్టడం వంటి సమస్యలూ తలెత్తుతాయి. వాటిని నివారించాలంటే తలకు కొబ్బరిపాలు రాసుకుని కాసేపయ్యాక కడిగేసుకోవాలి.

ఉల్లిపాయను మెత్తగా చేసి తలకు రాయడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని ఆరికడుతుంది. దీన్ని అలాగే ఉల్లిపాయ పేస్ట్ తలకు పట్టించడం లేదా ఏదైనా ఇతర హెయిర్ ప్యాక్‌లతో ఈ పేస్ట్‌ను కూడా కలిపి తలకు పట్టించాలి. ఇలా చేయడానికి అరగంట ముందు తలకు హాట్ ఆయిల్ మసాజ్ చేయాలి.

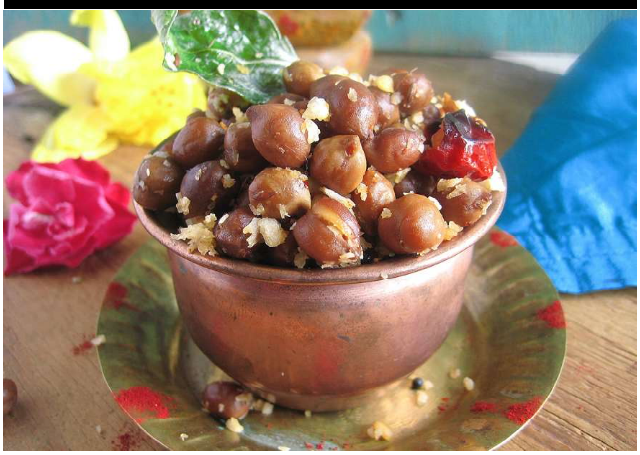
ఉల్లి 'చేసినంత మేలు తల్లి' కూడా చేయదంటారు. నిజమే ఈ సామెత నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజం. ఉల్లి లేని వంట లేదంటే ఆశ్చర్యమేమీ లేదు. ఉల్లి ఆరోగ్యానికే అనుకుంటున్నారా? సౌందర్యోపాసనకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మనకు కేశ సంరక్షణ అంతే చాలా ఆశక్తి ఉన్నా, దానిని సరిగ్గా పర్యవేక్షించు కోపోవటంతో కేశాలు ఊడి పోవటం, రాలటం జరుగుతుంది. కేశ సంరక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకొన్న తర్వాత కూడా అదే విధంగా ఉంటే దానికి కారణం అనారోగ్యకరమైన జీవన శైలి, ఆహారంలో అసమతుల్యత వల్ల చర్మ మరియు జుట్టు మీద చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మన వంటగదిలోని చాలా రకాలు వంటకు ఉపయోగించే వస్తువులను హెయిర్‌కేర్‌లో భాగంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఉదాహరణకు తేనె, గుడ్డు, పెరుగు, బేకింగ్ సోడా, వెనిగర్, నిమ్మరసం, మరియు ఉల్లిపాయ వంటివి హోమ్ రెమిడీ హెయిర్ ట్రీట్మెంట్‌కు ఉపయోగిస్తుంటారు. ఉల్లిపాయ మన కళ్ళలో నీళ్ళు కారేవిధంగా చేస్తుంది. అలాగే కురుల సమస్యలను కూడా నివారిస్తుంది.

ఈ సమస్యకు ఫుల్ స్టాప్ చెప్పాలంటే ఉల్లి చలవ చాలు. మరి ఉల్లి చేసే మేలేంటో చూద్దామా! ఆ చిట్కాలేంటో తెలుసుకుందామా!

1. ఉల్లిపాయలో అధిక శాతంలో సల్ఫర్ ఉంటుంది. సల్ఫర్ రక్త ప్రసరణకు పెంచి, కురులకు శక్తిని ఇస్తుంది.
2. ఉల్లిపాయ రసంతలలో ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ మీ కేశాలను డ్యామేజ్ చేయవచ్చు. అంతేకాదు అది జుట్టు రాలడానికి ముఖ్య కారణం కావచ్చు. కాబట్టి స్లాప్ ఇన్ఫెక్షన్ అరికట్టడానికి ఉల్లిపాయ రసాన్ని ఉపయోగించండి. ఇంకా హెయిర్ ఫాలీసెల్స్‌లో మూసుకుపోయిన రంధ్రాలను తెరచుకొనేలా చేస్తుంది.
3. ఉల్లిపాయ రసంను తలకు పట్టించడం వల్ల తలలో రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి కొత్తగా వెంట్రుకలు మొలవడానికి సహాయపడుతుంది. ఉల్లిపాయలో ఉండే సల్ఫర్ హెయిర్ ఫాల్‌ను అరికట్టడమే కాదు, హెయిర్ గ్రోత్‌కు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉల్లిపాయ రసాన్ని కొబ్బరి నూనెలో కలుపుకొని బాగా మిక్స్ చేసి తల మాడుకు మసాజ్ చేయాలి. చేసిన అరగంట తర్వాత రెగ్యులర్‌గా ఉపయోగించే మంచి షాంపుతో, చల్లనీటి తలస్నానం చేసుకోవాలి.
4. హోం రెమడీస్‌లలో చుండ్రును వదలగొట్టడానికి ఇదొ అద్భుతమైన చిట్కా. ఉల్లిపాయరసాన్ని తలకు పట్టించడం వల్ల హెయర్ లాస్ అరికడుతుంది. అలాగే చుండ్రును నివారిస్తుంది. మీరు రెగ్యులర్‌గా తలకు వాడే హెయిర్ ప్యాక్‌కి కొద్దిగా ఉల్లిపాయ రసాన్ని కూడా చేర్చడం వల్ల చుండ్రును నివారించగలుగుతుంది. నిమ్మరసం, పెరుగు, మరియు కొద్దిగా తేనె మిక్స్ చేసి తలకు పట్టించడం వల్ల కూడా చుండ్రును నివారించవచ్చు.

*

సాయిబాబా నైవేద్యం శెనగల ప్రసాదం కేవలం 15 నిమిషాల్లో తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన మరియు సులభమైన ప్రసాదం.



కావాల్సినవి :

నల్ల శెనగలు: 1 కప్పు (రాత్రి అంతా నానబెట్టినవి)
పచ్చిమిర్చి: 2 (సన్నగా తరిగినవి)
పచ్చి కొబ్బరి తురుము: 3 టేబుల్ స్పూన్లు
నూనె / నెయ్యి: 2 స్పూన్లు
ఆవాలు: అర స్పూను
జీలకర్ర: అర స్పూను
శనగపప్పు, మినపప్పు: చెరొక స్పూను
కరివేపాకు: 1 రెమ్మ
ఇంగువ: చిటికెడు
ఉప్పు: రుచికి సరిపడా

తయారీ :

నానబెట్టిన శెనగలను కుక్కర్ లో వేసి, తగినన్ని నీళ్లు, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి 3-4 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత నీటిని వంపేయాలి.స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టి నూనె లేదా నెయ్యి వేయాలి. వేడెక్కాక ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి శనగపప్పు, మినపప్పు వేసి వేయించాలి.తర్వాత కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, ఇంగువ వేసి కొన్ని సెకన్ల పాటు వేయించాలి.ఇప్పుడు ఉడికించిన శెనగలు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి 2 నిమిషాలు కలపాలి. చివరగా పచ్చి కొబ్బరి తురుము వేసి బాగా కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి.ఇప్పుడు ఎంతో రుచికరమైన సాయిబాబా శెనగల నైవేద్యం సిద్ధం!

కావాల్సినవి :

గోధుమ పిండి: 1 కప్పునెయ్యి:
కప్పుపంచదార: 1 కప్పు (లేదా రుచికి సరిపడా)
నీళ్లు: 2.5 కప్పులు
యాలకుల పొడి: స్పూ
జీడిపప్పు, కిస్మిస్: వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ :

పంచదార పాకం: ఒక పాత్రలో 2.5 కప్పుల నీళ్లు, పంచదార వేసి మరిగించాలి. పంచదార కరిగాక స్టవ్ ఆఫ్ చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి (తీగ పాకం అవసరం లేదు).

పిండి వేయించడం: మందపాటి గిన్నెలో నెయ్యి వేసి వేడెక్కాక, జీడిపప్పు, కిస్మిస్ వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.అదే నెయ్యిలో గోధుమ పిండి వేసి, చిన్న మంటపై మంచి సువాసన వచ్చే వరకు, రంగు మారేంత వరకు బాగా వేయించాలి.

హల్వా తయారీ: ఇప్పుడు వేయించిన పిండిలో ముందుగా తయారుచేసుకున్న పంచదార నీళ్లను కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ ఉండలు లేకుండా కలపాలి.మిశ్రమం దగ్గరపడి, నెయ్యి పైకి తేలేంత వరకు ఉడికించాలి.చివరగా యాలకుల పొడి, వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి.ఇప్పుడు ఎంతో రుచికరమైన, ప్రసాదం శైలి గోధుమ పిండి హల్వా సిద్ధం!

కావాల్సినవి :

పెద్ద సైజ్ వంకాయలు – రెండు
నూనె – ఐదారు టేబుల్‌స్పూన్లు
ఎండుమిర్చి – నాలుగు
ఆవాలు – రెండు టీస్పూన్లు
జీలకర్ర – కొద్దిగా
శనగపప్పు – రెండు చెంచాలు
మినపప్పు – రెండు స్పూన్లు
పసుపు – ఒక టీస్పూన్
పెరుగు – 800 ఎం,ఎల్
కొత్తిమీర తరుగు – కొద్దిగా
పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ కోసం
అల్లం – రెండించుల ముక్క
పచ్చిమిర్చి – రుచికి తగినన్ని
జీలకర్ర – రెండు టీస్పూన్లు
ఉప్పు – రుచికి సరిపడా

తయారీ :

ఈ రెసిపీ కోసం ముందుగా పెద్ద సైజ్?లో ఉండే రెండు తాజా లేత వంకాయలను తీసుకుని చాకుతో చుట్టూ అక్కడక్కడ లైట్?గా గాట్లు పెట్టుకోవాలి. ఆపై వాటికి కాస్త నూనె అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం స్టవ్ మీద గ్రిల్ పాన్ పెట్టి దానిపై నూనె రాసిన వంకాయలను ఉంచి తిప్పుతూ అన్ని వైపులా సాఫ్ట్?గా మారేంత వరకు బాగా కాల్చుకోవాలి. వంకాయ బాగా కాలి మెత్తగా మగ్గాక వాటిని ఒక ప్లేట్‌లోకి తీసుకుని చాకుతో పైన ఏర్పడిన నల్లని చెక్కును తొలగించుకోవాలి. ఆ తర్వాత నిలువుగా మధ్యలోకి కట్ చేసి అందులో ఉన్న గింజలను తీసేసుకోవాలి. ఆపై వంకాయలను వీలైనంత చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని ప్లేట్‌లోకి తీసుకుని పక్కనుంచాలి.

నెక్ట్స్ మిక్సీ జార్ తీసుకుని అందులో సన్నని అల్లం ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసుకుని మెత్తని పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. అనంతరం స్టవ్ మీద పాన్‌లో నాలుగు టేబుల్‌స్పూన్ల నూనె వేసి వేడి చేసుకోవాలి. ఆయిల్ కాగిన తర్వాత అందులో ఎండుమిర్చి తుంపలు, ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు వేసి వేయించుకోవాలి. అవన్నీ మంచిగా వేగాక అందులో గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకున్న పచ్చిమిర్చి–అల్లం పేస్ట్‌ను జత చేసి పచ్చివాసన పోయేంత వరకు కాసేపు వేయించాలి. ఆ తర్వాత కరివేపాకు వేసి దాన్ని చక్కగా వేయించుకోవాలి. ఆపై ముందుగా కట్ చేసి పెట్టుకున్న వంకాయ ముక్కల గుజ్జు, పసుపు వేసుకుని సన్నని సెగ మీద రెండు మూడు కలుపుతూ వేయించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకుని దింపి చల్లార్చుకోవాలి.

వంకాయ మిశ్రమం చల్లారేలోపు ఒక గిన్నెలో తాజా చిక్కటి పెరుగును తీసుకుని బాగా గిలక్కొట్టాలి. ఆ తర్వాత అందులో అర కప్పు నీళ్లు పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. పెరుగును బాగా కలిపాక అందులో చల్లారిన వంకాయ మిశ్రమం, కొత్తిమీర తరుగు వేసుకుని మరోసారి అంతా బాగా కలిసేలా మిక్స్ చేసుకుని సర్వ్ చేసుకుంటే చాలు. అంతే, ఎన్నడూ తినని రుచిలో వావ్ అనిపించే కమ్మని "వంకాయ పెరుగు పచ్చడి"అప్పటికప్పుడు సింపుల్‌గా రెడీ అవుతుంది! మరి, నచ్చితే మీరూ ఓసారి రెగ్యులర్ రెసిపీలకు బదులుగా ఈ పద్ధతిలో వంకాయ పెరుగు పచ్చడిని చేసి చూడండి. ఇంటిల్లిపాదీ టేస్ట్‌కు ఫిదా అయిపోతారు. ఒకవేళ తక్కువ క్వాంటిటీలో చేసుకోవాలనుకుంటే పెరుగుతో పాటు ఇతర పదార్థాలను తగ్గించి తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

కిచిడీ

కావాల్సినవి :

బియ్యం: 1/2 కప్పు పెసరపప్పు: 1/4 కప్పు
కందిపప్పు: 1/4 కప్పు నెయ్యి: 3-4 స్పూన్లు
జీలకర్ర, ఆవాలు: 1/2 స్పూన్ చొప్పున
ఇంగువ: చిటికెడుపచ్చి
మిర్చి: 2 (సన్నగా తరిగినవి)
అల్లం: 1/2 స్పూన్ (తురిమినది)
పసుపు: 1/4 స్పూ
నీళ్లు: 3.5 నుండి 4 కప్పులు
ఉప్పు: రుచికి సరిపడాజీడిపప్పు:
కొద్దిగాకొత్తిమీర: తరిగినది

తయారీ :

కడగడం: బియ్యం, పెసరపప్పు, కందిపప్పును ఒక గిన్నెలో వేసి శుభ్రంగా కడిగి, 15 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి.

పోపు పెట్టడం: కుక్కర్లో నెయ్యి వేడి చేసి జీలకర్ర, ఆవాలు, ఇంగువ వేసి చిటపటలాడించాలి. తరువాత జీడిపప్పు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం వేసి వేయించాలి.

ఉడికించడం: ఇందులో నానబెట్టిన పప్పులు, బియ్యం, పసుపు, ఉప్పు వేసి ఒక నిమిషం పాటు కలపాలి.

నీళ్లు కలపడం: 4 కప్పుల నీళ్లు పోసి, కుక్కర్ మూత పెట్టి 3 లేదా 4 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.

సర్వింగ్: ప్రసాదం మెత్తటి పదార్థంలా వచ్చేవరకు ఉడికించాలి. చివరగా కొత్తిమీర, మరో స్పూన్ నెయ్యి కలిపి బాబాకు నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. శ్రీ సాయికి ఏ పదార్థాలు ఇష్టమో వాటిని ప్రేమతో, సాయిబాబాకి నైవేద్యంగా సమర్పించటమే ఉత్తమమైన సాధన మార్గం.

మానవులకుమల్లే మహాత్ములకుకూడా కొన్ని యిష్టమైన పదార్థాలు-అయిష్టమైన పదార్థాలు వుంటాయా అనే సందేహాలు వుంటాయి. మహాత్ములు కూడా రుచులకు లోబడతారా? అనేటటువంటి ప్రశ్నలు కలుగుతాయి మహాత్ములకు యిష్టమైనవి, అయిష్టమైనవి ఏమీ వుండవు. మొదట సాయిబాబా పశువుల త్రాగేనీరు బాబాకూడా త్రాగేవారు. ప్రత్యేకంగా మహాత్ములు తినడానికి కారణం ఏమంటే, భక్తుల ప్రేమయే ఎవరు నిండు మనసుతో ఎవరయితే స్వామి వారికి సమర్పిస్తారో ఆ పదార్థాలను ఎంతో ప్రేమతో గురువు తింటారు. మానవులు రుచికి లోబడితే, మహాత్ములు ప్రేమకు లోబడతారు. మనం ప్రేమతో ఏమి సమర్పించినా స్వామివారు వాటిని స్వీకరిస్తారు. అందులో ఎటువంటి సందేహం లేదు. ప్రత్యక్షంగా సేవించిన భక్తులు, నివేదించినవి సమర్పిస్తే, పుణ్యాత్ముల అనుభవాలు, అనుభవములలో సాయి రూపం, సన్నివేశం మనకు కళ్ళలో కదులుతుంది. హృదయం భక్తిపారవశ్యంతో నిండిపోతుంది. ఇది మనకు ఒక సాధన అవుతుంది. మనము ఏదైనా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు చేస్తున్నప్పుడు సాయిబాబాకి ఏమి ఇష్టమో వాటిని వండి భక్తులకు వడ్డిస్తే సాయిబాబా చాలా ఆనందపడతాడు. కారణం అన్ని నోర్లు సాయిబాబావే కాబట్టి, అన్ని హృదయాలలో వుండేది సాయిబాబా కాబట్టి సర్వము సాయిబాబా కావున సాధకుడు సులభంగా పుణ్యాన్ని- అనుగ్రహాన్ని పొందుతారు. సాయిబాబాకి ఏమి ఇష్టమో వినండి, ఆచరించి సాయిబాబా కృపకు పాత్రులు కండి.

రొట్టె- బెల్లం, సంగటి- పాలు, సేమియా పాయసం, ఉల్లి చెట్నీ, బెండకాయ కూర, వంకాయ కూర, ఖిచిడీ అన్నము, బాబాకు ఇష్టమైన కాఫీ, బాబా ప్రత్యేకమైన కూర లేత పచ్చికతో ఉల్లిపాయ మసాలా వేసి, కూరను తయారుచేసేవాడిని. ఎంతో శ్రేష్టమైన ఆహారము అని సాయి శరణానందకు తెలిపారు.

కిళ్ళీలు అంటే సాయిబాబాకి ఇష్టం

తాత్యా ఇలా చెప్పేవారు. కిళ్ళీలు మొదట్లో కొండ్యా కట్టేవారు. కొన్నాళ్ళకు ఆ పనిని రాధాకృష్ణ ఆయీ తీసుకున్నది. ఆయీ చాలా కిళ్ళీలు కట్టి బాబాకు ఇచ్చేది. బాబా వాటిలో కొన్ని వేసుకొని, మిగిలినవి అక్కడ వున్న భక్తులకు ఇచ్చేవారు. వాటిని స్వామి ప్రసాదంగా తీసుకునేవారు. కిళ్ళీలు నమిలాక ఎక్కువగా మంచి నీళ్ళు త్రాగేవారు. ఆయనకు తాంబూలం అంటే ఇష్టం. రాత్రి- పగలు చాలా కిళ్ళీలు వేసుకునేవారు అని తెలిపారు. కావున సాయిబాబాకి ప్రేమతో కిళ్ళీని నివేదించు.

బాబా స్వయంగా వంటకాలు చేసి భక్తులకు పంచిపెట్టటం బాబాయే స్వయంగా వంటను చేసి భక్తులకు వండి పెట్టేవారు. షాపు నుంచి సరుకులు కొనటం, పొయ్యి వెలిగించి ఎసరు పెట్టి, ఉప్పు, మిరియాలు, నూరి మొదలైన పనులు బాబానే స్వయంగా చేసేవారు.

సాయికి ఇష్టమైన పండ్లు

జామ పండ్లు అంటే సాయిబాబాకు ఎంతో ఇష్టము అని లాలాజీ అనే భక్తుడి ద్వారా మనకు తెలుస్తుంది. రేగుపండ్లు అంటే ఇష్టమని తాత్యా ద్వారా మనకు తెలిసింది. మామిడిపిందెల ఊరకాయ, మామిడిపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు అంటే సాయికి ఇష్టమని బానుతాయి అనే భక్తురాలి ద్వారా మనకు తెలుస్తుంది. అందువలన వీటిని ప్రేమతో బాబాకి నివేదించు."

సాయిబాబాకు ఇష్టమైన స్వీట్ రవ్వకేసరి, భక్షాలు అంటే సాయిబాబాకి చాలా ఇష్టం. సాయికి ప్రేమతో సమర్పించు. సాయిబాబాకు ఇష్టమైన పూలు, గులాబీ పువ్వులంటే సాయిబాబాకి ఇష్టం, అందువలన సాయిబాబాకి ప్రేమతో గులాబీలను సమర్పించు.

ॐ

కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ గురించి ఎప్పుడో స్కూలు, కాలేజీ రోజుల్లోనో లేదంటే ఎప్పుడైనా డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్లినప్పుడో చదివి, విని ఉంటాం. అలాగే, అవి తక్కువైతే కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు, వ్యాధుల గురించి కూడా వినే ఉంటాం. కానీ, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలలో వేగవంతమైన మార్పులు వస్తున్న ప్రస్తుత తరుణంలో ఇప్పుడీ పేర్లన్ని అందరి పెదవులపై ఆడుతున్నాయి. జిమ్‌కు వెళ్లే వారు ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఫేస్‌బుక్ వంటి సోషల్ మీడియాలలో ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ అనే పదాన్ని ఎక్కువగా వాడడం కనిపిస్తుంది.

ప్రోటీన్ పౌడర్ బాక్స్‌లను ప్రమోట్ చేసే వీడియోలలో, ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం ఎక్కడ దొరుకుతుందనే సమాచారం అందించే వీడియోలలో ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లు ఈ పదాన్ని తరచూ వాడుతుంటారు. అయితే, మనం ప్రోటీన్లు లేదా డైట్ మెడిసిన్ గురించి ఏదైనా సమాచారాన్ని తీసుకుని, ఆచరించే ముందు, దాని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి. డాక్టర్ సలహా లేకుండా మీ ఆహారంలో, మందులలో మార్పులు చేయడం మంచిది కాదు. ఇప్పుడు మనం ప్రోటీన్ గురించి సమాచారాన్ని తెలుసుకోబోతున్నాం. ముఖ్యంగా మాంసాహారం తీసుకునే వారికి మాత్రమే ప్రోటీన్లు అందుతాయనే భ్రమ చాలామందిలో ఉంటుంది. అలాగే అలాగే, చాలామంది ప్రోటీన్ ఎంత అవసరమో, అది ఎక్కువైతే ఏం జరుగుతుందో ఖచ్చితంగా తెలియదు. అలాంటి సందేహాలకు సమాధానాలు తెలుసుకుందాం.

1. ప్రోటీన్లు అంటే ఏంటి, అవి ఏం చేస్తాయి?

- ప్రోటీన్ అనేది ఒక పోషక పదార్థం. అమైనో ఆమ్లాలతో ఇది తయారవుతుంది. మన కణజాలంలో భాగంగా మారుతుంది. శరీరపు పెరుగుదల, దాని మరమ్మత్తుల విషయంలో ప్రోటీన్ అనేది చాలా అవసరం.
- చెడిపోయిన కణజాలాన్ని భర్తీ చేయడమే కాకుండా, ముఖ్యమైన శారీరక విధుల్లో ప్రోటీన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాలు, ఎముకలు, జుట్టు, గోర్లు, చర్మం పెరుగుదల, వాటి సంరక్షణలో కీలకంగా పని చేస్తుంది.
- అలాగే జీర్ణక్రియ, రక్తం గడ్డకట్టడం, కండరాల కార్యకలాపాలవంటి అనేక జీవరసాయన కార్యకలాపాలలో సహాయపడే కెమికల్స్‌ను తయారు చేయడంలో ప్రోటీన్లు కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి.
- కొన్ని హార్మోన్లను ప్రోటీన్లు ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఉదాహరణకు, పెప్టైడ్, ఇన్సులిన్, అడ్రినలిన్, థైరాక్సిన్, గ్రోత్ హార్మోన్ లాంటివి. ఈ హార్మోన్లు శారీరక ఎదుగుదల, జీవక్రియ, మానసిక స్థితి నియంత్రణలో ఎంతో ముఖ్యమైనవి.
- రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి ఇమ్యునోగ్లోబులిన్స్, సైటోకిన్స్ వంటి కారకాల ఉత్పత్తిలో ప్రోటీన్లు సహాయపడతాయి.

- ప్రోటీన్లు ఒక రకంగా మన శరీరంలో శక్తి కేంద్రాలుగా పనిచేస్తాయి. మనం ఆకలితో ఉన్నప్పుడు, ఎక్కువ శారీరక వ్యాయామం చేసినప్పుడు లేదా తక్కువ కేలరీల ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు ఈ శక్తి మనకు ఉపయోగపడుతుంది.
- ఒక గ్రాము ప్రోటీన్‌లో 4 కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. హీమోగ్లోబిన్, ఫెర్రిటిన్ వంటి పదార్థాలను శరీరం అంతటా వ్యాపింపజేయడంలో కూడా ప్రోటీన్లు కృషి చేస్తాయి.

2. రోజువారీ ఆహారంతో ప్రోటీన్‌ను ఎలా పొందాలి?

- మనిషికి ఎంత ప్రోటీన్ అవసరం అనేది ఆ వ్యక్తి వయస్సు, లింగం, శారీరక స్థితి, రోజువారీ పని, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే ప్రోటీన్ అవసరం ఒక్కో వ్యక్తికి ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది.
- మనం తీసుకునే చాలా ఆహార పదార్థాలలో ప్రోటీన్ ఉంటుంది. మాంసాహారమేకాక, శాకాహారం ద్వారా ప్రోటీన్ శరీరంలోకి చేరుతుంది. ఇందులో అమైనో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే వాటిని హైక్వాలిటీ ప్రోటీన్లు అంటారు.
- హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఫిజీషియన్స్ అసోసియేషన్ ఫర్ న్యూట్రిషన్ (పాన్ ఇండియా) నిపుణురాలు డాక్టర్ వి.వి.ఎన్. సింధూర ఈ అంశంపై బీబీసీతో మాట్లాడారు.
- "మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు అధిక ప్రోటీన్‌లు ఉన్న ఆహారాలు. అయితే సోయా, క్వినోవా, తృణధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు, గట్టి తోలు ఉన్న పండ్లు, వివిధ రకాల విత్తనాలు వంటి శాకాహారంలో కూడా ప్రోటీన్‌లు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే, ఈ ఆహారాలలో అమైనో ఆమ్లం కొన్నింటిలో ఎక్కువ, మరికొన్నింటిలో తక్కువగా ఉంటుంది.
- ఉదాహరణకు పప్పు గింజలలో లైసిన్ ఆమ్లం ఎక్కువగా, మెథియోనిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని ధాన్యాలలో మెథియోనిన్ ఎక్కువగా, లైసిన్ తక్కువగా ఉంటుంది."

అని అన్నారు.

3. శాకాహారులు ప్రోటీన్‌ను ఎలా పొందాలి ?

మాంసాహారం తీసుకునే వారికి మాత్రమే ప్రోటీన్లు అందుతాయనే అపోహ చాలామందిలో ఉంది. నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ మెడిసిన్, ప్రకారం, ప్రతి వ్యక్తికి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం. "శాకాహారంలో ప్రోటీన్లు కొంచెం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కొంచెం ప్రణాళిక, భోజనం పరిమాణంలో మార్పులతో ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. పప్పులు, వేరుశెనగలు, సోయా, క్వినోవా, గోధుమలు, వరి, మొక్కజొన్న, ఓట్స్, బార్లీ, మినుములు, కాయలు, పొద్దుతిరుగుడు, నువ్వులు, అవిసెలు, గుమ్మడికాయ గింజలవంటి వాటిద్వారా సులభంగా ప్రోటీన్ పొందవచ్చు.

4. ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లు అవసరమైతే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

శరీర బరువులో కిలోగ్రాముకు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్‌ని అవసరమనుకుంటే, మనిషికి దాదాపు 50 నుండి 60 గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం ఉంటుంది. కానీ, సాధారణంకంటే ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేసే వ్యక్తులు, జిమ్‌కు వెళ్లేవారు, అథ్లెట్లకు ఇది మరింత ఎక్కువ అవసరం కావచ్చు. వారిలో కిలో శరీర బరువుకు 1 నుండి 2 గ్రాముల వరకు అవసరం ఉండొచ్చు.ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్స్ పొందడానికి మార్కెట్ లో రకరకాల పౌడర్లు, షేక్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే, ఇది ఎంత అవసరం అన్నది వైద్యులు, శిక్షకులు, పోషకాహార నిపుణుల సలహాల తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలి. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోవడం ప్రమాదకరం. బెంగుళూరుకు చెందిన డాక్టర్స్ అండ్ ఫిజిషియన్స్ అసోసియేషన్ ఫర్ న్యూట్రిషన్ (పాన్ ఇండియా) డైరెక్టర్ డాక్టర్ రజినా షాహీన్ ఈ అంశంపై బీబీసీతో మాట్లాడారు.

"కొన్ని రకాల వ్యాధులు, పోషకాహార సమస్య, క్యాన్సర్ వంటి జబ్బులకు ఆపరేషన్లు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు ఉన్నవారు, కాలిన గాయాలైన వారికి ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లు అవసరం. సరైన మొత్తంలో తీసుకుంటే అవి సురక్షితమైనవిగా చెప్పుకోవచ్చు. కానీ ఈ సప్లిమెంట్లతో పాటు తగినంత మొత్తంలో పీచు పదార్థాలు (ఫైబర్), నీరు తీసుకోవాలి." అని వివరించారు. "ఈ సప్లిమెంట్లలో ప్రోటీన్లు ఉన్నప్పటికీ, అవి క్యాన్డ్ స్టేట్ (ప్యాకింగ్)లో ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండేలా చేయడానికి చాలా ప్రిజర్వేటివ్‌లను కలుపుతారు. తీయదనం కోసం కొన్ని స్వీటెనర్‌లు, రంగులను జత చేస్తారు. అటువంటి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు, ఆయా ప్రోటీన్ల

మూలాల గురించి తెలుసుకోవాలి. అలాగే అందులో ఎన్ని కేలరీలు ఉన్నాయి, దానిలో ఏ ప్రిజర్వేటివ్‌లను ఉపయోగిస్తున్నారు అన్నది కూడా తెలుసుకోవాలి. నిపుణుల సలహా లేకుండా సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం మంచిది కాదు. కాలేయం, మూత్ర పిండాల వ్యాధి, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు ఇలాంటివి తీసుకోవాలనుకుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.'

5. ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయా?

అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. "అసమతుల్య ఆహారం, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు తీసుకోవడం వంటివాటి వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పొట్టలో అధిక కేలరీలు చేరవడం బరువు పెరుగుదల, డీహైడ్రేషన్‌కి వంటి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. ఇది అతిసారం, మలబద్ధకం, అపానవాయువు, పొట్ట ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పికి దారితీస్తుంది." అని డాక్టర్ షాహీన్ వివరించారు. "ఇటువంటి ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్‌లను ఎక్కువకాలం తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలు, కాలేయంపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఈ అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే మాంసాహారం ఎక్కువగా తినే వ్యక్తులకు శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్, కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చేపలు, ఇతర సముద్ర జీవులలో ప్యూరిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తినే వ్యక్తులు గౌట్ (కీళ్లలో వచ్చే ఒక రకమైన సమస్య) వంటి వాటితో బాధపడుతుంటారు. కాబట్టి ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్స్‌ను తీసుకోవడానికి వైద్యుడి సలహా అవసరం." అని ఆమె చెప్పారు.

మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు ఫిట్‌గా ఉండటానికి ప్రతిరోజు కొన్ని సులభమైన జీవనశైలి మార్పులను అనుసరించాలి.

ఆరోగ్య చిట్కాలు :

నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి : రోజులో కనీసం 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచి, విషపదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం: మీ రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు మరియు తృణధాన్యాలు ఉండేలా చూసుకోండి. వేయించిన ఆహారాలు మరియు జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండండి.

వ్యాయామం: ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నుండి 40 నిమిషాల పాటు వాకింగ్, యోగా లేదా ఏదైనా శారీరక వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

నిద్ర: రోజుకు కనీసం 7-8 గంటల గాఢమైన నిద్ర ఎంతో అవసరం. ఇది శరీరం మరియు మెదడుకు విశ్రాంతిని ఇస్తుంది.

ఒత్తిడి నియంత్రణ: ప్రాణాయామం లేదా ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్: ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు డాక్టర్‌ను కలవడమే కాకుండా, ప్రతి 6 నెలలకోసారి సాధారణ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

ఈ వారం శ్రీవారం పాఠకులకు, చందాదారులకు విన్నపం

ప్రియ పాఠకులారా!

- 'ఈవారం శ్రీవారం' పత్రిక కవరుపైన చిరునామాకి కుడి భాగంలో మీ చందా గడువు నెల పొందుపరచబడి ఉంది. సకాలంలో సొమ్ము చెల్లించి, చందా పొడిగించుకొని, 'ఈవారం శ్రీవారం' ఆధ్యాత్మిక వెలుగులు మీ ఇంట నిరంతరాయంగా ప్రసరించేలా సహకరించండి.
- మీ ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలన్నింటిలో తప్పనిసరిగా చందా నెంబరు పేర్కొనాల్సిందిగా మనవి.
- మీ చిరునామా మారితే వెంటనే మాకు తెలియపరచి, సహకరించ మనవి.

ఈ వారం శ్రీవారం ద్వారా అవిచ్ఛిన్నంగా సేవలు అందించాలన్నదే మా ఆకాంక్ష. అందుకు మీ సహకారం కోరుతూ...

మేనేజర్

దైవ ప్రసాదములు

(గతమాసం తరువాయి భాగం)

నేత్ర ప్రసాదం

నేత్ర ప్రసాదం అంటే కన్నుల ప్రసాదం. దేవాలయానికి భక్తులు తీసుకుని వెళ్ళే పూలు, పండ్లతో పాటు కొన్నిచోట్ల కన్నులను కూడా తీసుకుని వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది.

ఈ ప్రసాదాలైన నేత్రాలను ఏమి చేయాలి.

- ఓం ప్రసాదముగా వచ్చిన నేత్రాలను చేసిన అభిషేకపు నీటితో లేదా నేత్ర ప్రసాదములేని వారు కూడా ఒకగ్లాసు శుద్ధమైన నీటితో గరుడ మంత్రమైన

  "కుంకుమాంకిత వర్ణాయ కుందేందు ధవళాయచ
  విష్ణువాహన నమస్తుభ్యం పక్షీరాజాయతే నమః"

  అని 12 సార్లు ఆ నీటిని కంటిలో వేసుకుంటే కళ్లరెప్పలను కలిపి 34 సార్లు చేస్తే మీ కళ్ళు శుభ్రపడి దూరదృష్టి, హస్వదృష్టి దోషాలు పూర్తిగా పోతాయి.
- ఓం ఈ నేత్రాలను ఇంటికి తీసుకువచ్చి శుద్ధిగా నేత్రాలను వెండి పళ్ళెంలో ఉంచి పంచామృత అభిషేకాన్ని చేసి, నీటితో అభిషేకాన్ని పూర్తి చేసిన తరువాత వస్త్రంతో తుడిచి నేత్ర పూజా విధానంతో పూజించాలి. నేత్రాలను కడిగిన నీటితో కంటిరోగాలు కళ్లు ఎర్రగా ఉన్నవారు అటువంటి వారు ఈ నీటితో కళ్లను తుడుచుకుంటే అన్నిరకాల కంటి రోగాలు నయం అవుతాయి.
- ఓం నేత్ర ప్రసాదపు కళ్లకు ఇంద్రాక్షి స్తోత్రాన్ని పఠిస్తూ నీటిలోచేసి తరువాత ఆ నీరును ప్రతిరోజు తలపై పెట్టుకుంటే అన్నిరకాల వ్యాధులు పోతాయి.

మాంస ప్రసాదం

- ఓం ఈ ప్రసాదాన్ని పరిస్థితుల్లో గర్భిణులు తినరాదు.
- ఓం దీనిని చిన్న పిల్లలకు పెట్టకూడదు.
- ఓం బలి ఇచ్చే సమయంలో అందరు చూడరాదు.
- ఓం దీనిని తిన్న 5 రోజులు దేవుని పూజ చేయరాదు.
- ఓం ఆడవారు ఇంట్లో రాకూడని సమయములో దీనిని తినరాదు.
- ఓం దీనిని కుక్క కాకి తదితర ప్రాణులకు పెట్టాలి.
- ఓం దీనిని కులదేవత మొక్కు ఉన్నవారు తినవచ్చుకాని ఇతరులకు ఇవ్వరాదు.
- ఓం దీనిని క్రొత్తగా పెళ్ళైనవారు తినరాదు.
- ఓం దీనిని ఒక్కరే తినరాదు.
- ఓం మొక్కును ఇతరుల ద్వారా చేయించుకోవడం మంచిది.
- ఓం దీనిని స్నేహితులకు, బంధువులకు బలవంతంగా పెట్టరాదు.
- ఓం సమర్పించిన మాంసం క్షుద్ర దేవతలకు తామస దేవతలకు ప్రసాదం కావున దీనికి మాంస ప్రసాదమని అని అంటారు.

(సమాప్తం)

నైవేద్యం పెట్టే విధానం మరియు ప్రాముఖ్యత:

సమర్పించే పద్ధతి :

దేవుడి ముందు మండలం (ముగ్గు) వేసి, దానిపై అరటి ఆకు లేదా పళ్ళెంలో నైవేద్యం ఉంచాలి. ఆకు కాడ భాగం దేవుని వైపు, కొన భాగం మన వైపు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ప్రాముఖ్యత :

నైవేద్యం వండేటప్పుడు రుచి చూడకూడదు. వండిన ఆహారాన్ని మొదటగా భగవంతునికి కృతజ్ఞతగా సమర్పించడమే "నైవేద్యం".

(గత మాసం తరువాయి)

రామేశ్వర పరిసరాల్లో దర్శించదగిన క్షేత్రాలు :-

గంధమాదవ పర్వతము:

రామాయణ యుద్ధకాండంలో దీనికి విశిష్ట ప్రాధాన్యత ఉంది. హనుమంతుడు లంకకు వెళ్ళటానికి,

శ్రీరాముల వారు తన వానర సైన్యమును నడిపించినది కూడ ఇక్కడి నుండే. శ్రీరాముల వారు రావణ వధానంతరం లింగప్రతిష్ఠను గూర్చి ఆలోచించినదిక్కడేనట. రెండస్థుల ఈ దేవాలయం ఎక్కితే రామేశ్వర ద్వీపం దృశ్యమానంగా కనబడుతుంది.

ఇంకా – ఏకాంత రామేశ్వరాలయం, నంబినాయకి అమ్మన్, సీతాగుండం, విల్లోరినీ తీర్థము, భైరవతీర్థం కోదండరాముని కోవెల మొదలగునవి దర్శించతగినవి.

ధనుష్కోటి:

1964లో వచ్చిన తుఫానులో మిగిలింది కోదండరామస్వామి ఆలయం మాత్రమేనట. ఇది ఒక ద్వీపం. ఇక్కడే రావణుని తమ్ముడు విభీషణుడు శరణుజొచ్చినచోటు. యుద్ధానంతరం వానరులు నిర్మించిన సేతువును పగుల గొట్టారట ఇక్కడ. శ్రీరాములవారు బాణముతో కొట్టగా వంతెన వచ్చిపోయి రత్నాకరము, మహోదధి, రెండున్నూ కలిసిపోయాయట.

ధనుస్సుచే పగులగొట్టడంచేత ధనుష్కోటి అనే పేరు సార్ధకమయిందంటారు. ఇక్కడ 108గాని, 36గాని సముద్రస్నానాలు చేయాలని అంటారు భరద్వాజ మహర్షి పిర్ణయానుసారంగా చాంద్రాయణ వ్రతఫలం గులుగుతుందని నమ్మిక. రెండు సముద్రాలు కలిసేచోట ఇసుకను తీసికొని రామేశ్వరంలో 3 భాగాలు చేసి పూజించాలట. 2 భాగాలు దానం చేసి 3వ భాగం జాగ్రత్తగా పదిలంగా పట్టుకువెళ్ళి ప్రయాగలో త్రివేణి సంగమంలో సమర్పించాలట. ఇక్కడ చేసిన దానం కోటి రెట్లధిక ఫలమట.

సందర్శించడానికి ఉత్తమ సమయం:

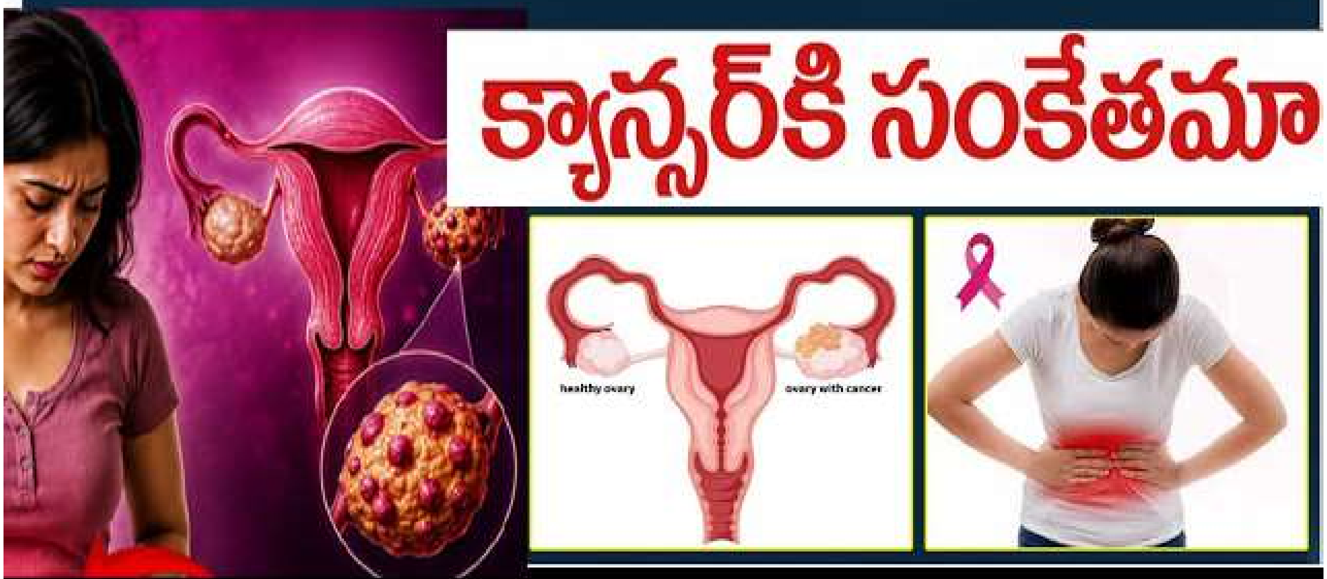
అక్టోబర్ నుండి మార్చి నెలల వరకు వాతావరణం చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది.

(సమాప్తం)

దేహము కూడా ఒక దేవాలయమే

మన దేహం కూడా దేవాలయమంత పవిత్రమైనది అన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి. దేహమునకు చేయవలసిన ఉపచారములన్ని విధిగా చేయడం కూడా భగవంతుడి సేవతో సమానమైనదిగా భావించండి. దీప హారతులు, నైవేద్యములు లేని దేవాలయము స్నాన సంధ్యాదులు, పోషణ లేని దేహము జీర్ణావస్థకు చేరుకుంటాయి.

అండాశయంలో నీటి బుడగలు క్యాన్సర్‌కి సంకేతమా



ప్రెగ్నెన్సీ గైడ్

మహిళల్లో రీప్రొడక్టివ్ గ్లాండ్స్ జతని ఓవరీ అనంటారు. ఇవి పొత్తికడుపులో యుటెరస్ కి ఇరువైపులా ఉంటాయి. ఇవి ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి ఫీమేల్ హార్మోన్స్‌కి ముఖ్యమైన సోర్స్ గా వ్యవహరిస్తాయి. ఇవి ఎగ్స్ ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ అంటే ఏంటి? ఓవరీలోని లేదా ఓవరీపైన ద్రవంతో నిండిన శాక్ వంటి పదార్థాన్ని ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ అనంటారు. ఇవి సాధారణంగా హానికరం కానివి అలాగే నొప్పి కలిగించవు. చాలా మంది మహిళలు తమ జీవితకాలంలో కనీసం ఒక్కసారైనా కనీసం ఒక ఒవేరియన్ సిస్ట్ నైనా కలిగి ఉంటారు.

ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ రకాలు :

1. ఫాలికల్ సిస్ట్ : ఫాలికల్ అనే శాక్ లో మెన్స్ట్రువల్ సైకిల్ సమయంలో ఎగ్ వృద్ధి జరుగుతుంది. ఈ ఫాలికల్ అనేది చాలా సందర్భాలలో విచ్చిన్నమై అందులోంచి ఎగ్ విడుదలవుతుంది. ఫాలికల్ ఓపెన్ అవకుండా ఎగ్ ను విడుదల చేయనప్పుడు ఫ్లూయిడ్ అనేది సిస్ట్ కి దారితీస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ సమస్య దానంతటదే పరిష్కారమవుతుంది.

2. కార్పస్ ల్యూటియం సిస్ట్ : ఫాలికల్ నుంచి ఎగ్ విడుదలైనప్పుడు ఇంకొక ఎగ్ పెరిగే వరకు ఫాలికల్ అనేది సాధారణంగా చిన్నగా మారిపోతుంది. ఒకవేళ, ఫాలికల్ మూసుకుపోయి అందులోని ద్రవం పేరుకుపోతే అది సిస్ట్ గా మారుతుంది. దాన్ని కార్పస్ ల్యూటియం సిస్ట్ అనంటారు.

3. డెర్మాయిడ్ సిస్ట్స్ : ఈ సిస్ట్స్ లో హెయిర్, స్కిన్ మరియు టీత్ వంటి టిష్యూస్ కలిగి ఉంటాయి. ఈ టిష్యూస్ అనేవి శరీరంలోని ఇతర టిష్యూస్ లాగా అసాధారంగా వృద్ధి చెందుతాయి.

4. సిస్టాడేనామాస్ : ఇది ఓవరీస్ వెలుపలి వైపు వృద్ధి చెందుతాయి. ఇవి నీళ్ల వంటి లేదా మ్యూకస్ వంటి పదార్థాలతో నిండి ఉంటాయి.

5. ఎండోమెట్రియోమాస్ : యుటెరస్ లోపల పెరుగుతున్న టిష్యూస్ యుటెరస్ వెలుపలి వైపు వృద్ధి చెందినప్పుడు ఓవరీస్ కి అతుక్కుపోతాయి. ఇవి సిస్ట్స్ గా మారతాయి. యుటెరస్ లోపల యుటెరైన్ ఎండోమెట్రియల్ సెల్స్ అనేవి పెరిగినప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది.

6. పోలీసిస్టిక్ ఓవరీయన్ సింద్రోమ్ : ఈ కండిషన్ రెండు ఓవరీస్ లోను చిన్నవైన సిస్ట్స్ అనేకం వృద్ధి చెందుతాయి. వివిధ హార్మోన్ల సమస్యలతో ఈ కండిషన్ ముడిపడి ఉంటుంది.

ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ :

ఓవరీలోని అసాధారణ సెల్స్ అనేవి నియంత్రణ లేకుండా వృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు ట్యూమర్ గా తయారవుతుంది. సాధారణంగా, పెల్విస్ మరియు పొత్తికడుపులోకి స్ప్రెడ్ అయ్యే

వరకు ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ ను గుర్తించడం జరగదు. ఏ వయసులోనైనా ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ బారిన పడటం జరుగుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా నలభై ఏళ్ళు దాటిన వారిలో మెనోపాజ్ తరువాత ఎదురవుతుంది.

ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ రకాలు: ఎపితెలియల్ ట్యూమర్లు : ఓవరీస్ వెలుపల టిష్యూలో రూపుదిద్దుకుంటుంది. ఇది అత్యంత సాధారణమైన ఒవేరియన్ క్యాన్సర్.

జెర్మ్ సెల్ కార్సినోమా ట్యూమర్లు : ఇది అరుదైన ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ రకం. ఎగ్స్ ని ఫార్మ్ చేసే సెల్ నుంచి ఇది ప్రారంభమవుతుంది.

స్ట్రోమాల్ ట్యూమర్లు : ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ వంటి ఫిమేల్ హార్మోన్స్ ని ఉత్పత్తి చేసే సెల్స్ లో ఇది కనిపిస్తుంది.

ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ మరియు ఒవేరియన్ క్యాన్సర్‌కి చెందిన లక్షణాలు :

ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ కి చెందిన లక్షణాలు ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ అనేవి ఎటువంటి గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించలేవు. అయితే, అవి పెరుగుతున్న కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు ఎదురవుతాయి. ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ మరియు ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ కి చెందిన లక్షణాలు సాధారణంగా సిమిలర్ గానే ఉంటాయి.

అవేంటంటే : అబ్డోమినల్ బ్లోటింగ్ పెల్విక్ పెయిన్ (మెన్స్ట్రువల్ సైకిల్ ముందుగానీ లేదా మెన్స్ట్రువల్ సైకిల్ సమయంలో) నడుము కింద భాగంలో నొప్పి నొప్పితో కూడిన బౌల్ మూమెంట్స్, వికారం మరియు వాంతులు పొత్తికడుపులో బరువు అజీర్తి త్వరగా కడుపునిండిపోవడం మూత్రాన్ని ఆపుకోలేకపోవడం విపరీతమైన అలసట్న శ్వాసను వేగంగా తీసుకోవడం ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్ మలబద్ధకం**కారణాలు :** ఒవేరియన్ సిస్ట్ కి దారితీసే కారణాలు: మెన్స్ట్రుయేషన్ త్వరగా రావడం, ఇరెగ్యులర్ మెన్స్ట్రువల్ సైకిల్స్ • ఓవరీయన్ సిస్ట్స్ ఇంతకు ముందే ఉండటం

- ఇన్ఫెర్టిలిటీ
- ఒబెసిటీ
- హార్మోన్ల సమస్యలు

• తీవ్రమైన పెల్విక్ ఇన్ఫెక్షన్ ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ కి అలాగే సిస్ట్స్ కి దారితీసే కారణాలు చాలావరకు సిమిలర్ గానే ఉంటాయి. వీటికి సంబంధించిన మరిన్ని కారణాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఫ్యామిలీ హిస్టరీ ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ తో అసోసియేట్ అయిన BRCA1 మరియు BRCA2 జీన్స్ మ్యుటేషన్ కొన్ని ఫెర్టిలిటీ డ్రగ్స్ ని వాడటం ఎండోమెట్రియోసిస్ ఏజ్ • హార్మోనల్ థెరపీ

ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ వలన ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉందా?

ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ అనేవి సాధారణంగా హానికరం కావు. కాలక్రమేణా ట్రీట్మెంట్ తో సంబంధం లేకుండా వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి. చాలా మంది మహిళలు తమ రీప్రొడక్టివ్ ఏజ్ లో సిస్ట్స్ ను కలిగి ఉంటారు. ఈ సిస్ట్స్ అనేవి ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ కి దారితీయవచ్చు లేదా దారితీయకపోవచ్చు. చాలా సిస్ట్స్ క్యాన్సర్ గా మారవు. కొన్ని అరుదైన సందర్భాలలో ఇవి క్యాన్సర్ గా మారే ప్రమాదం ఉంది. సిస్ట్స్ మరియు క్యాన్సర్ కి సంబంధించిన లక్షణాలు సిమిలర్ గా ఉండటంతో వీటి మధ్య తేడాను గుర్తించడం కాస్త కష్టతరమే. అయినా, పూర్తిగా ఎగ్జామిన్ చేయడం ద్వారా తగినన్ని పరీక్షలను నిర్వహించడం ద్వారా వీటి డయాగ్నసిస్ సులభమవుతుంది. సరైన సమయంలో చికిత్సను తీసుకోవడం ద్వారా క్యాన్సర్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

డయాగ్నోసిస్ : ఒవేరియన్ సిస్ట్స్ ను గుర్తించేందుకు రొటీన్ పెల్విక్ ఎగ్జామినేషన్ తోడ్పడుతుంది. తద్వారా క్యాన్సర్ కి సంబంధించిన విషయాలను కూడా తెలుసుకోవచ్చు. సిస్ట్స్ యొక్క సైజ్ మరియు రూపును బట్టి ఏ టెస్ట్ ఉపయోగకరమో తెలుసుకోవచ్చు. సిస్ట్స్ ను గుర్తించేందుకు వైద్యులు కొన్ని రకాల ఇమేజింగ్ టూల్స్ ను ఉపయోగిస్తారు. అవేంటంటే:

సిటీ స్కాన్ : ఇది అంతర్గత అవయవాల యొక్క క్రాస్ సెక్షనల్ ఇమేజెస్ ను క్రియేట్ చేయడం కోసం అలాగే సిస్ట్ ల ఉనికిని గుర్తించడం కోసం ఉపయోగపడుతుంది.

ఎమ్ ఆర్ ఐ : ఇది అంతర్గత అవయవాల యొక్క స్పష్టమైన ఇమేజెస్ ను అందించడానికి తద్వారా సిస్ట్స్ కు చికిత్స చేయడానికి తోడ్పడుతుంది.

అల్ట్రా సౌండ్ టెస్ట్ (అల్ట్రా సోనోగ్రఫీ) : ఇది సైజ్, షేప్, లొకేషన్ మరియు సిస్ట్స్ యొక్క కంపోసిషన్ ని తెలుసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. కొన్ని సిరీస్ ల అల్ట్రా సౌండ్ టెస్ట్ తరువాత కూడా సిస్ట్ యొక్క కండిషన్ లో ఎటువంటి మార్పు లేనప్పుడు డాక్టర్లు మరిన్ని ఇతర టెస్ట్ లను నిర్వహించవచ్చు:

ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ : గర్భధారణ అవకాశాన్ని చెక్ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

CA-125 రక్త పరీక్ష : ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ ను చెక్ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

హార్మోన్ లెవెల్ టెస్ట్ : హార్మోన్ రిలేటెడ్ ప్రాబ్లెమ్స్ ను చెక్ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

పిల్లల ఆరోగ్యం

పిల్లలందరూ బుడగలతో ఆడటం ఇష్టపడతారు. వీధిలోకి రాగానే బుడగలు కొనుక్కోవాలన్నారు. ఇప్పుడు బయటికి

కొత్త నార్మల్‌లో జీవితం నెమ్మదిగా సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటుంది. చాలా కార్యాలయాలు తెరిచారు. షాపింగ్ మాల్స్, సినిమా హాళ్లు కూడా తెరిచారు. అయితే ముందుజాగ్రత్తగా ఇప్పటి వరకు పాఠశాల తెరవలేదు. హైస్కూల్ విద్యార్థులు పాఠశాలకు వెళతారు, కాని చిన్న పిల్లలు ఇప్పటికీ గృహనిర్బంధంలో ఉన్నారు. వారి ప్రపంచం ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్ తరగతులు మరియు ఇంటికే పరిమితమైంది. చాలా సేపు ఇంట్లో ఉండడంతో పిల్లలు నీరసించిపోతున్నారు. ఫలితం విపరీతమైన దుశ్చర్య. ఫోన్లు, కంప్యూటర్ల వైపు మొగ్గు పెరుగుతోంది. పిల్లలు హ్యాండిల్ చేయడం కష్టంగా మారింది. కాబట్టి నేటి కథనంలో, ఇంట్లో పిల్లలను బిజీగా ఉంచే కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

ప్లే స్కూల్‌కు వెళ్లే చిన్నారులు దాదాపు ఏడాది కాలంగా పాఠశాల ముఖం చూడలేదు. పాఠశాలకు వెళ్లేటప్పటికి వారి దినచర్యలు, అలవాట్లు వేరుగా ఉండేవి. వాటిని తిరిగి తీసుకురావాల్సిన అవసరం లేదు, కానీ వారి కోసం కొత్త నిత్యకృత్యాలను సృష్టించండి.

1) బబుల్స్ గేమ్

వెళ్లడం మానేయండి కాబట్టి బిడ్డను ఇంట్లోనే చేయండి. 1/2 కప్పు కార్న్ సిరప్, 3 కప్పుల నీరు మరియు 1 కప్పు డిష్ సోప్. ముందుగా కార్న్ సిరప్‌ను నీళ్లతో కలపాలి. దానికి డిష్ సోప్ జోడించండి. ద్రవాన్ని ఒకే చోట నింపి, బుడగలు కర్రతో శిశువుకు ఇవ్వండి. ఖుదేతా దానితో ఇంట్లో, పైకప్పు లేదా వరండాలో ఆడుకుంటుంది. అతను ఎంత సరదాగా ఉంటాడో, మీరు కూడా కొంతకాలం ప్రశాంతంగా పని చేయగలుగుతారు.

2) పెయింట్

పిల్లలందరూ గీయడం లేదా పెయింట్ చేయడం ఇష్టపడతారు. శిశువు కోసం రంగు పుస్తకాన్ని కొనండి. పెయింట్ చేయమని అడగండి. మీరు చిన్న వస్తువులను కూడా రంగు వేయవచ్చు.

3) ఇంట్లో ప్లేగ్రౌండ్ చేయండి

పిల్లలు పరిగెత్తడానికి మరియు పరిగెత్తడానికి ఇష్టపడతారు. వారు ఒకే చోట కూర్చోవడానికి ఇష్టపడరు. చిన్నారులు కరోనాలోని పార్కుకు వెళ్లడం మరిచిపోయారు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

అందరికంటే శ్రేష్ఠమైన మనిషికి తక్కిన ఎంతో మంది కన్నా ఎక్కువ ఆత్మ సంతృప్తి వుంటుంది.

శ్రీ వారం

పురాణ పాత్రలు

కురుక్షేత్ర యుద్ధం ముగిసింది. దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణ పూర్తయ్యాయి. పెద్దలందరూ కలిసి ధర్మరాజుని హస్తినాపుర సింహాసనం మీద కూర్చొండబెట్టారు. ధర్మరాజు రాజ్యభారాన్ని వహించగానే, అశ్వమేధ యాగాన్ని సంకల్పించాడు. ఆ యాగమూ దిగ్విజయంగా పూర్తయింది. ధర్మరాజు వదిలిన అశ్వం అనగానే, ఓ ఒక్క రాజూ దానిని నిలువరించే సాహసం చేయలేదు. ఒకటీ అరా రాజులు తెలిసీ తెలియక ఆ యాగాశ్వాన్ని నిలువరించినా, వారికి అర్జునుడి చేతిలో ఘోర పరాజయం తప్పలేదు.

యాగం ముగిసిన తరువాత ధర్మరాజు తన దానగుణానికి తగినట్లుగానే భూరిదానాలను అందించాడు. యాగానికి దక్షిణ కింద వేదవ్యాసునికి భూమిని సమర్పించాడు. కానీ వేదవ్యాసుడు తనకు భూమి బదులుగా బంగారాన్ని అందించమని కోరుకున్నాడు. దాని మీద కొంత తర్జనభర్జనలు జరిగిన పిమ్మట, తాను వ్యాసునికి సమర్పించిన భూమిని తిరిగి తానే కొనుక్కొనేందుకు నిశ్చయించుకున్నాడు ధర్మరాజు. అలా ధర్మరాజు భూమిని దానం చేసినట్లూ అయ్యింది, దానిని వ్యాసుడు ధనం కిందకి మార్చుకోవడమూ జరిగింది. కోటానుకోట్ల బంగారు నాణేలకి తన భూమిని అమ్మిన వ్యాసుడు, తిరిగి ఆ ధనాన్ని రుత్విజులందరికీ పంచిపెట్టేశాడు.

ఈ అశ్వమేధయాగం సందర్భంగా జరిగిన దానాలు, చేజిక్కించుకున్న విజయాలు, సాగిన వైభవం.. ముల్లోకాల్లోనూ వ్యాపించింది. దేవతలు సైతం ఇలాంటి యాగాన్ని చూడలేదనీ, దీనికి సాటి వచ్చే మరో యాగం జరిగే అవకాశం లేదనీ తేల్చిచెప్పేశారు. అలాంటి సమయంలో ఒక ముంగిస యాగవాటిక దగ్గరకు చేరి పొర్లడం మొదలుపెట్టింది. దాని చేష్టలని ఆసక్తిగా చూసినవారు, దాని రూపుని గమనించాక మరింత ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యారు.

ఆ ముంగిస ఒళ్లు సగం మామూలుగానే ఉన్నా, మిగాత సగం బంగారు వర్ణంలో ఉంది. రుత్విజులంతా ముంగిసను ఆశ్చర్యపోయి చూస్తూ ఉండగా 'అబ్బే! సక్తుప్రస్థుడు చేసిన ధర్మంతో పోలిస్తే ఈ యాగం ఏపాటిది. దానికే ఇంతగా పొగడాలా!' అనేసింది ముంగిస.

ముంగిస మాటలకు చూపరులంతా ఆశ్చర్యపోయారు. దేవతలంతా కీర్తించిన యాగాన్ని ఒక ముంగిస చులకన చేయడం వారికి రుచించలేదు. వారి హావభావాలను గమనించిన ముంగిస, సక్తుప్రస్థుని కథను ఇలా చెప్పడం మొదలుపెట్టింది. "పూర్వం ఉంఛ వృత్తిలో జీవించే బ్రాహ్మణుడు ఒకడు ఉండేవాడు. అతని పేరు సక్తుప్రస్థుడు. ఉంఛవృత్తి ద్వారా తనకు లభించిన దానితో తృప్తిగా జీవిస్తూ ఆ కాస్త ఆహారాన్నే అతిథులతో పంచుకుంటూ జీవనాన్ని సాగించేవాడు. ఒకనాడు సక్తుప్రస్థుని పరీక్షించేదుకు ధర్మదేవతే ఒక అతిథి రూపంలో వారి ఇంటికి వచ్చాడు.

అది కరువు కాలం! ఆరోజున సక్తుప్రస్థుని కుటుంబం ఆకలి తీర్చుకునేందుకు కేవలం ఒక కుంచెడు పేల పిండి మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. దానినే నాలుగు భాగాలుగా చేసుకుని తినేందుకు సిద్ధపడుతున్నారు. ఎప్పుడైతే అతిథి ఆకలితో తన ఇంటి ముందు నిలిచాడో, సక్తుప్రస్థుని భార్య, కొడుకు, కోడలు కూడా తమ తమ భాగాలను అతిథికి అర్పించారు. ఒకపక్క ఆకలి బాధతో విలవిలలాడుతున్నా, అతిథి కడుపు నిండిందన్న తృప్తితో వారంతా మరణించారు. వారి దానగుణాన్ని మెచ్చిన ధర్మదేవత వారంతా బ్రహ్మలోకానికి చేరుకునేలా ఆశీర్వదించాడు.

ఆ సమయంలో నేను అక్కడే ఉన్నాను. సక్తుప్రస్థుడు తన అతిథి కాళ్లను కడిగిన నీరు, అతిథికి అర్పించిన పేలపిండి వాసనా నా శరీరాన్ని సోకడంతో సగభాగం బంగారుమయం అయిపోయింది. అప్పటినుండీ నా మిగతా శరీరం కూడా బంగారం కాకపోతుందా అన్న ఆశతో ఎన్నో ధర్మక్షేత్రాలను దర్శించాను, యాగవాటికలలో సంచరించాను. అయినా సక్తుప్రస్థుని ధర్మనిరతికి సాటి వచ్చే ఫలం నాకు దక్కలేదు. ఇన్నాళ్లకి ధర్మరాజు చేస్తున్న ఈ అశ్వమేధయాగం చూసి, ఇక్కడైనా నా కోరిక నెరవేరుతుందని ఆశించాను. ప్రయోజనం లేకపోయింది" అంటూ తన దారిన తాను చక్కగా పోయింది. అందరూ సక్తుప్రస్థునిలాగా తమ కుటుంబాలను అర్పించుకుని దానాలు చేయలేకపోవచ్చు. కానీ ధనవంతుడు తనకు మిగిలు సొమ్ము నుంచి దానం చేసేకన్నా, పేదవాడు తనకు ఉన్నదానిలోంచి కొంతభాగాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడమే గొప్ప అన్న సూత్రాన్ని ఈ కథ స్పష్టం చేస్తోంది.

మన ఆచారాలు

తిథుల ప్రాధాన్యత ఏమిటి? ఏ తిథి రోజున ఏ దేవతను పూజ చేయాలి? తిథి వ్రతములు చేయుటం వలన లభించే ఫలితాలు ఏమిటి?

ఒకొక్క తిథికీ ఒక్కో దేవత అధిపతిగా వుండటం జరుగుతుంది. అదే విధంగా, పాడ్యమ్యాది తిథుల యందు వాటికి సంబంధించిన వ్రతాన్ని పన్నెండు మాసముల పాటు ఆచరిస్తే సత్ఫలితములు లభిస్తాయి. తిథి అధిపతి మరియు వ్రత ఫలము గురుంచి క్లుప్తముగా క్రింద చెప్పబడినది.

పాడ్యమి : అధిదేవత - అగ్ని. వ్రత ఫలం - సత్ఫల ప్రాప్తి.

విదియ : అధిదేవత - అశ్విని దేవతలు. వ్రత ఫలం - ఆరోగ్య వృద్ధి.

తదియ : అధిదేవత - గౌరీ దేవి. వ్రత ఫలం - సుమంగళీ అనుగ్రహం.

చవితి: అధిదేవత - వినాయకుడు. వ్రత ఫలం - కష్టములు తొలగిపోవుట.

పంచమి: అధిదేవత - నాగ దేవత. వ్రత ఫలం - వివాహము, వంశ వృద్ధి.

షష్టి : అధిదేవత - సుబ్రహ్మణ్య స్వామి. వ్రత ఫలం - పుత్ర ప్రాప్తి.

సప్తమి: అధిదేవత - సూర్య భగవానుడు. వ్రత ఫలం - ఆయురారోగ్య వృద్ధి.

అష్టమి: అధిదేవత - అష్టమాత్రుకలు. వ్రత ఫలం - దుర్గతి నాశనము.

నవమి: అధిదేవత - దుర్గాదేవి. వ్రత ఫలం - సంపద ప్రాప్తిస్తుంది.

దశమి: అధిదేవత - ఇంద్రాది దశ దిక్పాలకులు. వ్రత ఫలం - పాపాలు నశిస్తాయి.

ఏకాదశి: అధిదేవత - కుబేరుడు. వ్రత ఫలం - ఐశ్వర్యము ప్రాప్తించును.

ద్వాదశి: అధిదేవత - విష్ణువు. వ్రత ఫలం - పుణ్య ఫల ప్రాప్తించును.

త్రయోదశి: అధిదేవత - ధర్ముడు. వ్రత ఫలం - మనస్సులో అనుకున్న కార్యం ఫలిస్తుంది.

చతుర్దశి: అధిదేవత - రుద్ర. వ్రత ఫలం - మృత్యుంజయము, శుభప్రదం.

అమావాస్య: అధిదేవతలు - పితృదేవతలు. వ్రత ఫలం - సంతాన సౌఖ్యం.

పౌర్ణమి: అధిదేవత - చంద్రుడు. వ్రత ఫలం - ధనధాన్య, ఆయురారోగ్య, భోగభాగ్య ప్రాప్తి.

మహాలక్ష్మి దేవికి, ఆమె అక్క జ్యేష్ట దేవికి ఎవరెక్కడ ఉండాలన్న విషయమై చర్చ వచ్చింది. లక్ష్మీదేవి సముద్రంలోకి వెళ్లి దాక్కోవటంతో ఆమెని బయటికి రమ్మని జ్యేష్టాదేవి కోరింది. ఆ సమస్య కొలిక్కి వచ్చిన సమయంలో లక్ష్మీ దేవి తానేక్కడ ఉంటుందో చెప్పింది. వాటిలో పసుపు ఒకటి. అందువల్లనే వివాహ శుభ లేఖలకి , కొత్త వ్యాపార పుస్తకాలకు పసుపు రాసి శ్రీమహాలక్ష్మికి ఆహ్వానం పలుకుతారు. ఆమెను ఆవిధంగా స్మరించుకోవడం వల్ల ఆమె కృప అన్నివేళలా వారిపై ఉంటుందని పురాణాలూ తెలియజేస్తున్నాయి. చెల్లెలి మాటపై జ్యేష్టాదేవి ఆ పరిసరాల్లోకి రాదు.

జలుబు మరియు దగ్గు నివారణకు

జలుబు, దగ్గు సమస్యలకు: దానిమ్మ ఆకులను నమిలి గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగితే మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నోటికి రుచి తెలియకపోతే:

జ్వరం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల నోటికి రుచి తెలియకపోతే, నేల ఉసిరి ఆకులతో చేసిన కషాయం తాగితే రుచి తెలుస్తుంది మరియు డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది.

వాస్తు శాస్త్రం

ఫెంగ్షూయ్.. అందమైన జీవితం

మరొక మంచి సూచన ఏమిటంటే అక్కడ గుండ్రటి ఆకులు గల చిన్న మొక్కను కుండీలో పెట్టి పెట్టడం మంచిది. అయితే ఆ ఆకులు సూది మొనలతో, ముళ్ళతో లేకుండా చూసుకోవాలి. డ్రాయింగ్ రూం పెద్దగా కనిపించడం కోసం అద్దాలను వాడుకోవడం మంచిది. అది విశాలంగా కనిపించేలా ఫర్నిచర్ను సర్దుకోవాలి.

డ్రాయింగ్ రూములో అద్దాలు ఏర్పాటు చేసుకునేటప్పుడు అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. ఎందుకంటే వాటిని సరిగా పెట్టకపోతే ప్రతికూల శక్తి ప్రవహిస్తుంది. అందుకే వాటిని ఏర్పాటు చేసే సమయంలో అవి మీకిష్టమైన వాటిని, మీరు పదే పదే చూడాలనుకునే వాటినీ ప్రతిఫలించేలా ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఉదాహరణకు కిటికీలోంచి మీకిష్టమైన సీనరీని చూసేలా... డ్రాయింగ్ రూంను అట్టహాసంగా ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నామనే భావనతో కిక్కిరిసిపోయినట్టుగా ఫర్నిచర్ను పెట్టకూడదు. అలాగే టివిని లేదా సౌండ్ సిస్టంను ప్రముఖంగా పెట్టకూడదు. ఎందుకంటే టీవీ తాలూకు ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ తరంగాలు ప్రాణ శక్తి ప్రవాహానికి అడ్డు తగలవచ్చు.

ఫెంగ్షూయ్ అనేది స్త్రీ, పురుష శక్తులను (యిన్, యాంగ్) సమతులం చేస్తుంది. కనుక డ్రాయింగ్ రూంలో మెత్తటి కుషన్లను లేదా పువ్వులను పెట్టి దాన్ని మరింత ఫెమినైన్గా ఉండేలా చూడాలి. అలా అని ఎండిపోయిన పువ్వుల ను పెట్టకూడదు. చైనీయుల సంప్రదాయం ప్రకారం ఇది మంచి శకునం కాదు.

డ్రాయింగ్ రూము ఎలా సర్దుకోవాలంటే అందులోకి ప్రవేశించగానే విశ్రాంత భావన పొందేలా చూసుకోవాలి. కనుక ఫర్నిచరు గోడలకు తగిలించి పెట్టడం కాకుండా దాన్ని మధ్యలో గుండ్రంగా వచ్చేలా సర్దుకుంటే వచ్చిన అతిథులు కూడా సౌకర్యాన్ని పొందగలుగుతారు. ఒకవేళ మరింత లోతుగా ఫెంగ్షూయ్ ఉపయోగించాలనుకుంటే ఉపయోగించవచ్చు. అది ఎలా అంటే మీ ఇల్లు ఏ దిక్కున ఉన్నదో ముందుగా చూసుకోండి.

తర్వాత దానిని మీ జీవితంలో కీలకమైన ఎనిమిది భాగాలుగా విభజించుకోండి. మీకు రావలసిన అదనపు రాబడి ఎందుకు రావడం లేదో పరిశీలించుకోండి. మీ ఇంటి సౌభాగ్య స్థానంలో కాక్టస్ వంటి మొక్కలను పెట్టారేమో చూసుకోండి. మీరు ఎందులో ముందుకు పురోగమించాలనుకుంటున్నారో దానికి సంబంధించిన మూలను కనుగొని అక్కడ ఒక చిన్న అక్వేరియంను ఏర్పాటు చేసుకోండి లేదా క్రిస్టల్స్ లేదా విండ్ చైమ్సును పెట్టుకోవచ్చు.

(సశేషం)

ఆషాఢ మాసం ద్వాదశ రాశుల గోచార ఫల విశేషములు

15-07-2026 నుండి 11-08-2026 వరకు

మేష రాశి

ఈ మాసంలో ధనాదాయం సామాన్యంగా ఉండును. మేష రాశికి చెందిన స్త్రీలకు గర్భ సంబంధమైన సమస్యల వలన చికాకులు ఎదురగు సూచన ఉన్నది. ఈ మాసంలో ఉద్యోగ వ్యాపారాదులు సామాన్యంగా కొనసాగును. ఇతరులపై భారం వేసి నూతన పనులను ప్రారంభించుట మంచిది కాదు. సక్రమ మార్గంలో పనులు పూర్తి చేయుటకు ప్రయత్నించండి. ఈ మాసంలో మానసికంగా అధిక ఉత్సాహంతో ఉంటారు. నూతన బంధు వర్గం లభిస్తుంది. మీ చిరకాల ఆశయాన్ని సాధించగలుగుతారు. 11 నుండి 16 వ తేదీల మధ్య నూతన ఆదాయ మార్గములు లభించుటకు అవకాశములు ఉన్నవి. వ్యక్తిగత జీవితం లేదా గృహ వాతావరణం మరియు పనిచేయు కార్యాలయంలోనూ ఆనందకరమైన పరిస్థితులను కలిగి ఉందురు. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య అభిప్రాయ బేధాలు తొలగును. అవరోధాలకు భయపడకుండా పట్టుదలతో మీ లక్ష్యాలను పూర్తి చేస్తారు. కెరీర్ పరంగా సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా ఉండుట మంచిది. ఎందుకంటే ఈ మాసంలో మీ ప్రవర్తనపై ఏలినాటి శని ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. శనైశ్చరుని ప్రతికూల ప్రభావం వలన అదృష్టం అంతగా కలసి రాదు. భాధ్యతాయుత సహనం కలిగిన ఉద్యోగిగా పేరు తెచ్చుకోనడమే మంచిది. ఈ మాసంలో విదేశీ జీవన సంబంధ ప్రయత్నాలు వలు అవరోధాలను ఎదుర్కొందురు. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏ విధమైన శుభకార్యములను జరిపించ కూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహుర్తాలు ఉండవు.

వృషభ రాశి

ఈ మాసంలో గతకాలపు తగాదాలు తొలగును. ధనాదాయం సామాన్యంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత జీవితంలో ఒక నమ్మిన వ్యక్తి చేసిన మోసం వలన మానసిక ప్రశాంతత లోపించు సూచన కలదు. రోజు వారి జీవనంలో సౌఖ్యం లోపించును. గృహ అవసరాల కోసం ఆధునిక వస్తువులు కొనుగోలు చేయుదురు. విదేశీయాన ప్రయత్నాలకు ఈ మాసం అనుకూలమైన కాలం. ద్వితీయ వారంలో సంతాన సంబంధ శుభవార్త వింటారు. ఉద్యోగ జీవనంలో మాత్రం అననుకూల మార్పులు కొనసాగును. ప్రతికూల పరిస్థితులు ఉన్నా పట్టుదలతో లక్ష్యాలను పూర్తీ చేయగలరు. మీ తప్పులను సరిదిద్దుకో వలసిన సమయం ఇది. స్థిమితంగా ఆలోచించడం అలవాటు చేసుకుంటారు. విద్యార్ధులకు శ్రమానుకూల ఫలితాలు లభిస్తాయి. వైద్య విద్య అభ్యసిస్తున్న వారికి ఈ మాసంలో నూతన అవకాశాలు లభిస్తాయి. చివరి వారంలో సువర్ణ లేదా వాహన సౌఖ్యం అనుభవిస్తారు. ఆత్మ విశ్వాసం అధికం అవుతుంది. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభ కార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభ కార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

మిథునరాశి

ఈ మాసంలో భూ సంబంధమైన వ్యాపారాదులు బాగా లాభించును. ధనాదాయం పెరుగుతుంది. దీర్ఘ కాళిక ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి. మీ స్వశక్తితో గత కాలంలో నిలిచిపోయిన పనులను పూర్తి అగునట్లు చెసుకొనగలరు. కార్య నిర్వహణలో మీ ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు పొందుదురు. వృత్తి జీవనంలోని వారికి పురస్కారాలు లభించును. స్త్రీలకు స్థిరాస్థి వ్యవహారాలు సానుకూల పడతాయి. సువర్ణ లాభములు ఉన్నవి. నూతన గృహోపకరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఈ మాసంలో రాజకీయ నాయకులకు నూతన పదవులు ప్రాప్తించును. భాధ్యతాయుతమైన అధికారం నిర్వహించగలరు. ఈ మాసంలో 12వ తేదీ నుండి 25 వ తేదీ మధ్య కాలంలో ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు అనుకూలమైన ఫలితాలు ఇచ్చును. వ్యక్తిగత జీవితంలో ఇతరుల కన్నా మీరు అధిక ప్రేమాభిమానములు ఆశిస్తారు. ఇది సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక

అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

కర్కాటక రాశి

ఈ మాసంలో ఆలోచనలలో వేగం కనిపిస్తుంది. కానీ ఆచరణలో ఆ వేగం లోపిస్తుంది. ఏకాగ్రతతో కూడిన ప్రణాళిక అవసరమగును. ముందుకు దీక్షతో కొనసాగిపోవలసిన సమయములో సందేహించి వెనుకంజ వేస్తారు. కుటుంబం లో ఏకపక్ష నిర్ణయాలు తీసుకోక పోవడం ఉత్తమం. ఇతరుల కష్టం కూడా గుర్తించి ప్రవర్తించాలి. పెద్దలను లేదా అనుభవజ్ఞులైన వారిని సంప్రదించవలసి వస్తుంది. ఈ మాసంలో ధనాదాయం బాగుంటుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులన్నీ అధిగమిస్తారు. నూతన భాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. ధార్మిక విషయాలందు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. ఆశ్లేషా నక్షత్ర జాతకులకు వాక్ పటిమ కూడా పెరుగుతుంది. క్రీడా రంగంలోని వారికి ఈ మాసం మంచి విజయాలు లభిస్తాయి. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభ కార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభ కార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

సింహరాశి

ఈ మాసంలో ధనాదాయం బాగుండును. దీర్ఘకాలిక సంతాన సంబంధ ఋణాలు తీర్చివేస్తారు. నూతన దంపతుల సంతాన ప్రయత్నాలు ఫలించును. ద్వితీయ వారంలో కుటుంబ సభ్యుల వలన తలవంపులు. కుటుంబ విషయాలలో పరాయి వ్యక్తుల జోక్యం వలన తగవులు ఎదురగును. స్నేహితులతో మీ అంతర్గత కుటుంబ వ్యవహారాలు చర్చించకుండా ఉండుట మంచిది. ప్రేమ వ్యవహరాల వలన మానసిక అశాంతి. 19వ తేదీ తదుపరి కొంత అనుకూలత ప్రారంభం అగును. నిరుద్యోగుల ధనార్జనకు సొంత వ్యాపార మార్గాలు లభించును. తెలివిగా మాట్లాడుట వలన సమస్యల నుండి తప్పించుకొందురు.

20వ తేదీ నుండి 25వ తేదీ మధ్య నూతన ఆర్థిక ఒప్పందాలు, క్రయవిక్రయాలు నిర్వర్తించుట , ఉద్యోగ మార్పిడి ప్రయత్నాలు చేయుట మంచిది కాదు. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

కన్య రాశి

ఈ మాసంలో కుటుంబ శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన మంచి పనులకు శ్రీకారం చేయుదురు. జీవిత మార్గంలో ఆశించిన ఫలితాలు ఏర్పడును. సమాజంలో గౌరవం పెరుగును. ద్వితీయ వారంలో అధికారులతో వివాదాలు ఏర్పడు సూచన. రహస్యంగా అపరాధాలు చేయుటకు, వ్యసనాల పట్ల ఆకర్షణ పొందడానికి అవకాశం ఉన్నది. ఈ మాసంలో ఆదాయం మాత్రం బాగుండును. ఈ మాసంలో ఉద్యోగ మార్పిడి ప్రయత్నాలు లేదా అధికారులతో సంప్రదింపులు చేయుట మంచిది కాదు. తృతీయ వారం నుండి అవకాశములు నిదానంగా లభించును. మీ ఎత్తుగడలను ఇతరులు ఊహించలేరు. అవివాహితుల వైవాహిక ప్రయత్నాలు లాభించును. దూర ప్రాంత ప్రయాణాలు, వ్యాపార వ్యవహారాదులు కలిసి వచ్చును. చివరి వారం సామాన్య ఫలితాలు ప్రసాదించును. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏ విధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు.

సర్వ శుభ కార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

తులా రాశి

ఈ మాసంలో ఒక నూతన ఆదాయ మార్గం లభించు సూచనలు అధికంగా ఉన్నవి. దూర ప్రాంత ఆదాయం లభించును. జరుగుతున్న గృహ నిర్మాణ పనులలో తీవ్ర ఆటంకములు ఎదురగును. వాహన క్రయ విక్రయ సంబంధ వ్యాపారులకు సమస్యలు ఎదురగును. ఈ మాసం ప్రథమ మరియు ద్వితీయ వారములలో ప్రయత్నించు వివాహ ప్రయత్నాలు విజయవంతం అగును. తృతియ వారంలో అనారోగ్యములతో ఇబ్బందులున్నాయి. పూర్వ కాలంలో ఇచ్చిన హామీల వలన కొన్ని చికాకులు ఎదుర్కొంటారు. కుటుంబ లేదా స్నేహితుల సహకారంతో పనులు పూర్తి చేయగలుగుదురు. చివరి వారంలో సంతృప్తికరమైన పరిస్థితులు ఎదురగును. కుటుంబ పెద్దలను సంప్రదించడం ద్వారా మీకు కావలసిన విలువైన సమాచారం పొందగలుగుతారు. ఈ మాసంలో 27, 28 తేదీలు అనుకూలమైనవి కాదు. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది.

ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

వృశ్చిక రాశి

ఈ మాసంలో ధనాదాయం బాగున్నప్పటికీ వ్యక్తిగత జీవనంలో అశాంతి ఎదురగును. విశాఖా నక్షత్ర జాతకులకు విదేశీ జీవన ప్రయత్నాలు లాభించును. ఇతరులకు ఉద్యోగ జీవనంలో సామాన్య ఫలితాలు ఎదురగును. వ్యాపార వ్యవహారాలలో ఆశించిన పురోగతి ఉంటుంది. కులాచారముల పట్ల ఆశక్తి ఏర్పడుతుంది. పిల్లల పెంపకం పై ఎక్కువ శ్రద్ధ కలిగి ఉంటారు. అందరికీ నమ్మదగిన వారిగా ఉంటారు. ధనం కొరకు లేదా బ్యాంకు ఋణాలు కోసం చేయు ప్రయత్నాలకు ఆటంకములు ఎదురగును. బంధు మిత్రులకు ఆశ్రయం కల్పించవలసి వస్తుంది. మహిళలకు పాక శాస్త్రమందు నూతన ప్రావీణ్యత లభిస్తుంది. యుక్త వయస్సులో ఉండు యువతులు లోకము పోకడ తెలియక మోసపోవు సంఘటలు ఎదురగును. ఈ మాసంలో సాహసోపేతంగా వ్యవహరించుట మంచిది కాదు. 24 వ తేదీ నుండి 27 వ తేదీ మధ్య ఆత్మీయులతో సంతోషంగా సమయం గడిపెదరు. ఇంట్లో రోజూ మృష్టాన్న భోజన సౌఖ్యంగా ఉండును. వృద్ధులకు సుఖవంతంగా గడిచిపోతుంది. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

ధనుస్సురాశి

ఈ మాసంలో సామాన్య ఫలితాలు పొందుతారు. పూర్వాషాఢ మరియు ఉత్తరాషాఢ నక్షత్ర జాతకులు ఉద్యోగ వాతావరణంలో అశాంతి మరియు నష్టం ఎదుర్కొంటారు. ఈ మాసంలో ధనాదాయం కొద్దిగా తగ్గుతుంది. అతిగా నమ్మిన వ్యక్తి వలన నష్టం ఎదుర్కొంటారు. జీవిత భాగస్వామి తరపు కుటుంబ సభ్యుల విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. ఈ మాసంలో నూతన కార్యములను ప్రారంభించుట , స్థానచలన ప్రయత్నాలను చేయుట మరియు విదేశీ ఉద్యోగ ప్రయత్నాలను గావించుట 17 వ తేదీ నుండి 23 వ తేదీ మధ్య నిర్వహించుట మంచిది. కెరీర్ పరంగా స్థిరపడడానికి రాజకీయ సహకారం ఉపయోగపడుతుంది. స్థిరాస్తుల నుండి రాబడి పొందాలి అనే మీ ఆలోచన ఈ మాసంలో కూడా కార్యరూపం దాల్చదు. మాసాంతానికి ఖర్చులు పెరిగిననూ ఎదో ఒక విధంగా ధనం సర్దుబాటు అవుతుంది. 15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

మకర రాశి

ఈ మాసంలో ఉద్యోగస్తులకు తమ కెరీర్ పరంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు తగ్గును. సంఘంలోనూ, కుటుంబములోను వ్యక్తిగత గౌరవం పెరుగును. పరదేశ సంబంధ ప్రయాణాలు లాభించును. వ్యాపార వ్యవహారాదులలో ఆశించిన ధన లాభములు, ధనాభివృద్ధి ప్రాప్తించును. శ్రవణా నక్షత్ర జాతకులు ధన వ్యయాన్ని అదుపు చేయుట నేర్చుకోవాలి. మకరరాశి వారికి ఈ మాసంలో సంతాన విషయాలు మాత్రం అనుకూలంగా ఉండవు. ఆర్థిక విషయాలలో మొండి బాకీలు వసూలవుతాయి. నూతన స్త్రీ పరిచయాల వలన వాస్తవిక విషయాలను మరిచిపోవుదురు. వ్యామోహం ఎక్కువ అవుతుంది. ఏకాగ్రత లోపించుటకు అవకాశములు అధికంగా ఉన్నవి. ఈ మాసంలో శ్రవణా నక్షత్ర మహిళలు ధన విషయాలలో మిక్కిలి జాగురకులై వుండాలి. ఈ మాసంలో 14, 15, 16, తేదీలలో కెరీర్ పరంగా తలపెట్టిన పనులన్నీ విజయవంతం అగును.

15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక అశుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

కుంభ రాశి

ఈ మాసంలో నిరుద్యోగుల ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు, ఉద్యోగ మార్పిడి ప్రయత్నాలు లేదా నివాస స్థాన చలన ప్రయత్నాలు సిద్ధించును. విదేశీ వ్యవహారాలలో మాత్రం ఆటంకాలు ఎదురగును. నూతన వ్యాపారాలు ప్రారంభించుటకు 14 వ తేదీలోపు కొంత మంచి మాసం. నూతన ఆదాయ మార్గాల కొరకు చేయు ప్రయత్నాలు విజయవంతం అగును. ఆలోచనలు కార్య రూపం దాల్చును. బంధువుల, స్నేహితుల నుండి ఆశించిన

సహాయ సహకారాలు పొందుతారు. పరిస్థితులకు తగిన విధంగా మీ ఆలోచనా విధానం మార్చుకొందురు. ఈ మాసంలో కుజ గ్రహ అనుకూలత వలన నూతన పదవులు లభించడానికి అవకాశం ఉన్నది. తృతీయ, చతుర్ధ వారాలలో మీ వద్ద పనిచేయు వారితో కలహములు ఏర్పడును. దీనివల్ల కష్టములు నష్టములు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. ఈ మాసంలో మూత్రాశయమున రాళ్ళు కు సంబంధించిన వ్యాధులు రావచ్చు.

మీన రాశి

ఈ మాసంలో మనసుకి కష్టం కలిగించే సంఘటనలు ముఖ్యంగా మహిళలు ఎదుర్కొందురు. చేపట్టిన పనులు ముందుకు సాగవు. అర్ధవంతమైన ఆలోచనలు ఏర్పడవు. మీ సహనాన్ని పరీక్షించే సంఘటనలు ఎదుర్కొంటారు. మీ పరిసర వాతావరణానికి లేదా ఇతరుల భావాలకు విలువ ఇచ్చుట మంచిది. వాహనాల విషయంలో ఊహించని విధంగా ప్రమాదాలు చోటుచేసుకోను సూచనలు ఉన్నవి. ఇతరులు చేసే వాదనలను మీరు నిరోధించగలరు. 25 వ తేదీ తదుపరి కాలం కలసి వచ్చును. శ్రమకు తగిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. ధన లాభం లభిస్తుంది. చరిత్రకారులకు, పురావస్తు వ్యాపారులకు ఈ మాసం అనుకూలమైనది. ఈ మాసంలో 2,7,13,15 వ తేదీలు అనుకూలమైనవి కావు.

15 జూలై 2026 నుండి 13 ఆగష్టు 2026 వరకు గురు మూఢమి కాలం జరుగుతుంది. ఇది ఒక శుభ కాలం. ఈ గురు మూఢమి కాలంలో ఏవిధమైన శుభకార్యములను జరిపించకూడదు. సర్వ శుభకార్యములను గురు మూఢమి కాలం పూర్తి అగు వరకు వాయిదా వేయవలెను. ఈ అశుభ కాలంలో ఎటువంటి శుభ ముహూర్తాలు ఉండవు.

శ్రీపాద శ్రీవల్లభ దివ్య సిద్ధ మంగళ స్తోత్రం

1 . శ్రీమదనంత శ్రీవిభూషిత అప్పలలక్ష్మీనరసింహరాజా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
2 . శ్రీవిద్యాధరి రాధ సురేఖా శ్రీరాఖీధర శ్రీపాదా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
3 . మాతాసుమతీ వాత్సల్యామృత పరిపోషిత జయ శ్రీపాదా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
4 . సత్యఋషీశ్వర దుహితానందన బాపనార్యనుత శ్రీచరణా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
5 . సవితృకాఠకచయన పుణ్యఫల భరద్వాజఋషి గోత్రసంభవా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
6 . దో చౌపాతీ దేవ్ లక్ష్మీ ఘన సంఖ్యాబోధిత శ్రీచరణా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
7 . పుణ్యరూపిణీ రాజమాంబ సుత గర్భపుణ్యఫల సంజాతా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
8 . సుమతీనందన నరహరినందన దత్తదేవప్రభు శ్రీపాదా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ
9 . పీఠికాపుర నిత్యవిహారా మధుమతిదత్తా మంగళరూపా
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ

పరమపవిత్రమైన ఈ సిద్ధమంగళ స్తోత్రమును పఠించిన యెడల అనఘాష్టమీ వ్రతముచేసి సహస్ర సద్బ్రాహ్మణ్యమునకు భోజనము పెట్టిన ఫలము లభించును. మండల దీక్ష వహించి, ఏకభుక్తము చేయుచూ, కాయకష్టముతో ఆర్జించిన ద్రవ్యమును వినియోగించి సహస్ర సద్బ్రాహ్మణ్యమునకు భోజనము పెట్టిన ఫలము లభించును. ఈ స్తోత్రము యోగ్యులచే పఠింపబడును. దీనిని పఠించుట వలన సిద్ధ పురుషుల దర్శన, స్పర్శనములు లభించును. మనసున తలచిన కోరికలు నెరవేరును. మనసా, వాచా, కర్మణా దత్తారాధన చేయు భక్తులు ఈ స్తోత్రమును పఠించినంతనే శ్రీపాదుల వారి కృపకు పాత్రులగుదురు. ఈ స్తోత్రమును పఠించినచోట సూక్ష్మ వాయుమండలము నందలి సిద్ధులు అదృశ్య రూపమున సంచరించుచుందురు.

సిద్ధ మంగళ స్తోత్రం చరిత్ర?

సిద్ధ మంగళ స్తోత్రం అనేది కలియుగంలో భగవంతుడు దత్తాత్రేయ అవతారంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ప్రగాఢ గురువు శ్రీపాద శ్రీవల్లభకు అంకితం చేయబడిన భక్తి గీతం. సిద్ధ మంగళ స్తోత్రం సాహిత్యం శ్రీపాద శ్రీవల్లభ యొక్క దైవిక చర్యలు, గుణాలు మరియు మూలాన్ని వివరిస్తుంది. ఓం

యోగాభ్యాసం

ఆహారం

3) ఆస్తేయం :

దొంగతనం, లంచగొండితనం, బ్లాకు మార్కెటు, కల్తీ చేయుట మొదలగు దుశ్చర్యలు చేయకుండుట, ఇతరులను అందుకు ప్రేరేపించకుండుట, చేస్తున్న వారిని ప్రోత్సహించకుండుట.

4) బ్రహ్మచర్యం :

పంచజనేంద్రియాల్ని పంచకర్మేంద్రియాల్ని మనస్సును వశమునందుంచుకొని ప్రవర్తించుట, సంయమనంతో జీవితం గడుపుతూ సత్సంతానం కని మానవాళికి మేలు చేయుట.

5) అపరిగ్రహం :

భౌతిక సుఖ సాధనల్ని అవసరానికి మించి అధికంగా నిల్వ చేయకుండుట. పరుల కలిమి కోసం ప్రాకులాడకుండుట. ప్రతి వ్యక్తి ఈ అయిదు నియమాలు ఆచరిస్తే ప్రపంచం శాంతి సౌఖ్యాలతో వెల్లివిరుస్తుంది.

2. నియమాలు

ఇవి ఆత్మ వికాసానికి సంబంధించినవి. పతంజలి మహర్షి బోధించిన నియమాలు అయిదు.

1) శౌచం, 2) సంతోషం. 3) తపం, 4) స్వాధ్యాయం. 5) ఈశ్వర ప్రణిధానం అనగా శరణాగతి.

1) శౌచం :

శారీరకంగాను, మానసికంగాను శుచిగా యుండుట. బాహ్య శరీర శుద్ధి కోసం స్నానం చేయుట. ఇంటిని, బట్టల్ని పని చేయు చోటును పరిశుభ్రంగా వుంచుకొనుట. అంతర్ శుద్ధి కోసం షట్కర్మలు చేసి చెడు యోచనల్ని తొలగించుకొని, మనస్సును సద్భావాలతో, సదాశయాలతో నింపి పవిత్రంగాను, శుచిగాను యుంచుకొనుట,

2) సంతోషం :

సంతోషమే సగం బలం, లభించిన దానితో తృప్తిపడి, సంతోషంగా, హాయిగా వుండుట. నేటి యుగంలో దీన్ని సాధించుట కష్టమైనప్పటికీ, పటుదలతో సాధించుట.

3) తపం :

సహన శక్తి, శ్రమ శక్తిని పెంచుకొని, శరీరాన్ని మనస్సును తపస్సు ద్వారా ప్రశాంతంగా వుంచుకొనుట, కష్టాల్ని ఓర్పుతో సహించుట.

4) స్వాధ్యాయం:

స్వాధ్యాయం ద్వారా జనం పొందుట. తనను గురించి తాను తెలుసుకొనుట అనగా ఆత్మ ధ్యానం పొందుటకు సత్సాంగత్యం సత్సాహిత్య పఠనం చేయుట.

5) ఈశ్వర ప్రణిధానం :

ఈశ్వర శరణాగతి అను ప్రవృత్తిని అలవరుచుకొనుట. అహంకారం త్యజించుట. చేయు పని యొక్క ఫలితాన్ని భగవంతునికి అర్పించి నిష్కామభావంతో పని చేయుట, సేవ చేయుట.

ఈ ఐదు నియమాలు జీవన విధానాలు, ప్రాచీన కాలంలో

ప్రజలంతా వీటిని అచరించినందున ఆకాలానికి స్వర్ణ కాలవుని ప్రఖ్యాతి వచ్చింది. ఈనాటి కలియుగంలో వీటిని ప్రతి వ్యక్తి సాధ్యమైనంత వరకు ఆచరించడం అవసరం. అందువల్ల ప్రపంచ మానవాళి సుఖ సౌఖ్యాలతో విలసిల్లుతుంది.

3. ఆసనాలు

ఇవి యోగాసనాల పేరిట ప్రఖ్యాతి గడించాయి. యోగశాస్త్రం యోగాసనాలే అను భావం సామాన్య ప్రజానీకంలో ఏర్పడింది. కాని నిజానికి ఇవి యోగశాస్త్రంలో ప్రముఖమైన ఒక అంశం మాత్రమే. యోగాసనాలు శరీర శుద్ధికి, అవయవాల పుష్టికి, దీర్ఘాయువుకు సహకరించే సాధనాలు. యోగాసనాల ద్వారా రోగాలు రాకుండా చూడవచ్చు. వచ్చిన రోగాల్ని త్వరగా నయం చేసుకోవచ్చు.

స్థిరం సుఖం ఆసహనం అనగా స్థిరంగా సుఖంగా ఒకే స్థితిలో వుండటం అని పతంజలి వ్యాఖ్య, సామాన్యంగా మనిషి తన అవయవాల్ని ఒకే స్థితిలో వుంచి ఎక్కువ సేపు వుండలేడు. కనుక అవయవాల్ని వేరు వేరు స్థితుల్లో వుంచి, రబ్బరు వలె వాటిని సానుకూలంగాను, సౌలభ్యంగాను మలుచుకుంటూ, తద్వారా రోగాలను దరికి రానీయకుండా చేసుకొనేందుకు ఆసనాల విధానం ఏర్పడింది. అవయవాలకు శక్తి, సామర్థ్యాలు లభింపచేయడమే ఆసనాల ఉద్దేశ్యం. ఏ మాత్రం తొందరపడకుండా అభ్యాసం చేసి ఏకాగ్రతతో, శక్తినిబట్టి యోగాసనాలు వేయడం అవసరం. ఆసనాలు అనేకం.

4. ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామం అను శబ్దంలో ప్రాణం, ఆయామం అను రెండు శబ్ధాలు కలిసి వున్నాయి. ప్రాణం అంటే జీవన శక్తి, శ్వాస అన్నమాట. ఆయామం అంటే పెంచుట, విస్తరింప చేయుట అని అర్థం. అంటే ప్రాణ శక్తిని పెంచుట లేక నియంత్రించుట అని చెప్పవచ్చు. ప్రాణాయామ విధానాలు అనేకం.

ప్రాణాయువు సరిగా, సక్రమంగా చేయగలిగితే మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే వుంటుంది. మనస్సు వశంలో వుంటుంది.

5. ప్రత్యాహారం

మనస్సును, బుద్ధిని శాంతింపచేసి, వాటిని నిర్మలంగా, నిశ్చలంగా యోచనా రహితంగా ఉంచడాన్ని ప్రత్యాహారం అని అంటారు. ప్రత్యాహార స్థితి సాధించినచో ఇంద్రియాలు వశంలో వుంటాయి.

మనస్సు ఏకాగ్రతను సాధించి తపస్సు వైపు మళ్లుతుంది.

6. ధారణ

ధారణ అంటే ఒకానొక విషయం మీద ఏకాగ్రతను నిలుపుట అని అర్థం. హృదయం, భృకుటి, జిహ్వ, నాసిక, నాభి మొదలుగా గల సూలసూత్మవిషయాలతో బాటు ఇష్టదేవత పైన చిహ్నాలపై లేక మంత్రాలపై మనస్సును కేంద్రీకరించడాన్ని ధారణ అని అంటారు. ఆహార విహారాదులు, నడత, దినచర్యల్లో మార్పు తెచ్చుకొని సాధకులు సాధన ద్వారా ధారణా శక్తిని పెంచుకోవాలి.

7. ధ్యానం

ఒక విషయం మీద మనస్సును మస్తిష్కాన్ని కేంద్రీకరించి, దాన్నే స్మరిస్త వుండడాన్ని ధ్యానం అని అంటారు. ధ్యాన యోగ ప్రాశస్త్యం అపారం. ప్రపంచంలో ధ్యాన యోగం యొక్క పేరు విధానాలు అమలులో వున్నాయి.

8. సమాధి

అడ్డంకుల్ని ఆటంకాల్ని అధిగమించి, ఒకే విషయంపై చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేసే అందు లీనం కావడాన్ని సమాధి స్థితి అని అంటారు. ధ్యానం యొక్క చరమ స్థితియే. ధ్యాన స్థితి యందు ధ్యానం, చేయువాడు, ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయం మూడు వేరుగా వుంటాయి. కాని సమాధి స్థితిలో ఈ మూడు ఏకాగ్రతను పొందుతాయి. ఆత్మసాక్షాత్కారము మరియు ఆత్మపరమాత్మల కలయికయే సమాధి యొక్క పరమావధి.

పైన తెలిపిన యోగ అష్టాంగాలు వున్న ప్రాచీన భారతీయ సంస్కృతి ప్రపంచానికి అందించిన వరదానం, ప్రతి వ్యక్తి వీటిని తెలుసుకొని నిరంతరం అభ్యాసం చేయాలి.

యోగాభ్యాస నియమాలు, సూచనలు

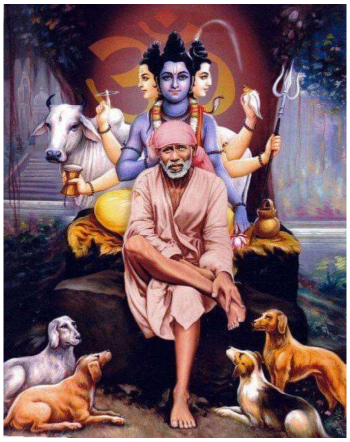
శరీర స్థితి సామాన్యంగా ఒకే విధంగా వుండదు. మారుతూ వుంటుంది. కూర్చున్నా నుంచున్నా పడుకున్నా లేచినా, వంగినా, ముడుచుకున్నా ఆసనం క్రింద లెక్కే.

స్థితి మీద మనస్సు ఏకాగ్రమైనప్పుడు అట్టి శరీరస్థితిని యోగాసనం అని అంటారు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

సూక్ష్మంలో మోక్షం

సకల గాయిత్రీ మంత్రావళిని పఠించిన ఉద్యోగ, విద్యా, ఆరోగ్య, వైవాహిక రీత్యా అనేక సత్ఫలితములు పొందవచ్చును



"కలౌస్మరణాన్ ముక్తిహి"

అనగా కలియుగంలో దేవుడి నామాన్ని స్మరించినంతమాత్రమునే దానియొక్క ఫలితమును పొందవచ్చునని పై వాక్యము యొక్క అర్థము.

శ్రీ దత్తాత్రేయ

ఓం దత్తాత్రేయాయ విద్మహే
దిగంబరాయ ధీమహి
తన్నో దత్తః ప్రచోదయాత్

ఈ శ్లోకాన్ని నిరంతరం అభ్యాసము చేయుటవలన పుణ్యం పుట్టి, పాపక్షయం జరిగి, దుఃఖ నివృత్తి కలిగి, సుఖ ప్రాప్తి అధికముగా కలుగుట ఆరంభించును. ఈ సుఖప్రాప్తి కొరకే ముఖ్యముగా దేవతామంత్రానుష్టానము నియమించబడినది.

ఈ శ్లోకం యొక్క ఫలితం : వేదాలలో నిపుణత పొందడానికి ఈ శ్లోకమును పఠించవలెను

వాము ఆకులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, ప్రోటీన్స్ వంటి ఖనిజాలు శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇంకా ఈ వాము ఆకు తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము. వాము ఆకు సీజనల్‌గా వచ్చే జలుబు, దగ్గు సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

వాము ఆకు తింటుంటే జీవక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. అజీర్ణ సమస్యతో కడుపు ఉబ్బరంగా వున్నవారు వాము ఆకు తింటే సమస్య తగ్గుతుంది. అధిక రక్తపోటు సమస్య వున్నవారు వాము ఆకు తింటే బీపీ అదుపులో వుంటుంది.

రక్తంలో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ వున్నవారు ఈ ఆకును తీసుకుంటే కొవ్వు తగ్గుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వాము డికాషన్‌ను తాగితే వ్యాధి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొన్ని వాము ఆకులను తీసుకుని బాగా నలిపి వాసన చూస్తే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గుతుంది.

వాము ఆకులను సంప్రదాయకంగా కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం, నెలసరి సమస్యలు, అతిసారం, బరువు తగ్గడం, పంటి నొప్పి, చనుబాలు పట్టడం, జలుబు వంటి అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇంటి చిట్కాగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆకులు పొత్తికడుపు కండరాలను సడలించి, అపానవాయువు, మలబద్ధకం వంటి లక్షణాలను నివారిస్తాయి.

వాము ఆకు మొక్కలు సాధారణంగా రెండు రకాలుగా లభిస్తాయి:

ఒకటి పెద్ద, ఆకుపచ్చని, మందపాటి ఆకులతో కూడిన రకం, మరొకటి అలంకరణ కోసం పెంచే వెరిగేటెడ్ రకం. ఈ రెండు రకాలూ ఔషధ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడతాయి. వాము ఆకు వంటి సుగంధ మూలికలు దోమలను నిరోధించే (మస్కిటో రెపల్లెంట్) గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. వీటి సువాసన దోమలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

వామాకు రసం చేసుకుని తింటే.. లేదంటే తాగితే అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. వామాకుల రసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది.

మధుర కీర్తనలు

శ్రీ రామదాసు కీర్తనలు

అసావేరి రాగం ఆది తాళం

పల్లవి :

అబ్బబ్బ దెబ్బలకు తాళలేరా రామప్ప గొబ్బున నన్నేలుకోరా అ..
॥ అబ్బబ్బ ॥

చరణము(లు) :

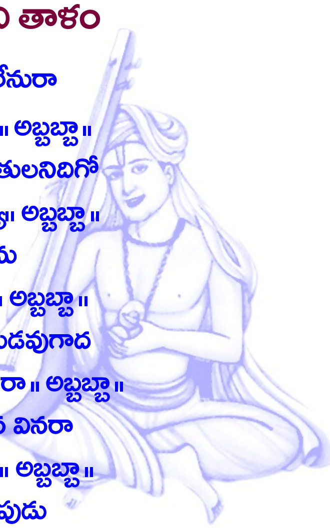
మేలుచేయుదు నంటిగదరా మేలుచేసితినేమి భయమంటి గదరా
వరహాలు మొహరీలు జమజేస్తిగదరా నీ పరిచారకులకు నే పెట్టితిగదరా ॥ అబ్బబ్బ ॥

చ2: పరులకొక్కరువ్వ యీయలేదుగదరా ఓ పరమాత్మ నీ పాదముల్ నమ్మితిరా
కొరడాలు తీసుక గొట్టిరిగదరా హరనుత గోవింద హరితాళలేరా
॥ అబ్బబ్బ ॥

చ3: అంతటిలో నిన్ను నెరనమ్మినారా శరణాగత గోవింద హరితాళలేరా
శరధిబంధించిన శౌర్యమెక్కడరా రాక్షససంహార రక్షింపరారా
॥ అబ్బబ్బ ॥

చ4: రామ భద్రాద్రిసీతారామ రామా నీనామమెప్పుడు భజియించితిగదరా
రామదాసుని నిటుల చేయించితేరా అ.. ॥ అబ్బబ్బ ॥

అసావేరి రాగం ఆది తాళం



పల్లవి: అబ్బబ్బా దెబ్బలకు నోర్వలేనురా
జబ్బుసేయకురా తబ్బిబ్బాయెనురా ॥ అబ్బబ్బా ॥

చ1: అట్టె నిను పూజించినట్టి చేతులనిదిగో
కట్టె బెట్టి కొట్టిరెటు తాళుదునయ్య॥ అబ్బబ్బా ॥

చ2: రట్టుతీర్చేవేళ గట్టిగా నీవునను
జెట్టుబట్టి యేలుకో పట్టాభిరామ ॥ అబ్బబ్బా ॥

చ3: శరణాగతత్రాణ బిరుదాంకుడవుగాద
శరధిబంధించిన శౌర్యమేమాయెరా ॥ అబ్బబ్బా ॥

చ4: పరంధామ నీ పాదములాన వినరా
పరులకొక్క కాసు నే నివ్వలేదురా ॥ అబ్బబ్బా ॥

చ5: భద్రాద్రి శ్రీరామ నీ నామమెపుడు
ప్రేమతో భజియించు రామదాసునేలు ॥ అబ్బబ్బా ॥

దాశరథీ శతకము

**శ్రీరమణీయహార యతసీ కుసుమాభశరీర, భక్త మం
దార, వికారదూర, పరతత్త్వవిహార త్రిలోక చేతనో
దార, దురంత పాతక వితాన విదూర, ఖరాది దైత్యకాం
తార కుఠార భద్రగిరి దాశరథీ కరుణాపయోనిధీ**

తా ॥ ఇంద్రియజేతవైన ఓ రామా! నీవు లక్ష్మీకాంతితో విలసిల్లుతున్న హారములు ధరించి, నీలి మేఘశ్యాముడవై, మాకోర్కెలను తీర్చుతూ మా పాపాలను హరించుతూ, ఖరాదులైప రాక్షసాటవికి గొడ్డలివంటి వాడవై మము ఎల్లవేళలా కాపాడుము.

తిరుపతిలోని శ్రీవారి దర్శనం అనంతరం దగ్గరలోగల ఆలయాల సందర్శన కొరకు ప్యాకేజీ టూర్ కలదు. సంప్రదించండి: కేంద్రీయ విచారణ కార్యాలయం, ఫోన్ : 0877-2264503

అవినీతి, అక్రమాల గురించి ఈ టోల్ ఫ్రీ నెంబరుకు ఫిర్యాదు చేయండి. ఫోన్ : 18004254141

భక్తులకు అవసరమ్యే టెలిఫోన్ నెంబర్లు

కార్య నిర్వహణాధికారి	- 0877-2264160
కార్యనిర్వహణాధికారి క్యాంప్ కార్యాలయం	- 0877-2263456
చీఫ్ సెక్యూరిటీ అధికారి	- 0877-2264702
నిఘా, భద్రతాధికారి	- 0877-2263250
ప్రజా సంబంధాల అధికారి	- 0877-2264561
అశ్విని ఆసుపత్రి	- 0877-2263601
రైల్వే స్టేషన్	- 0877-2225810
రైల్వే రిజర్వేషన్ సిస్టమ్	- 0877-2225850
విమానాశ్రయం	- 0877-2283992

తిరుపతిలో ఇంటర్నెట్ ద్వారా కాటేజ్‌లను ***www.ttdsevaonline.com*** బుకింగ్ చేసుకోవచ్చు, ఆర్జిత సేవల వివరాలను వెబ్‌సైట్‌ద్వారా పరిశీలించవచ్చు.

శ్రీవారి ఆర్జిత సేవలు, కాటేజీ రిజర్వేషన్, వివిధ పథకాల విరాళాలు ఇవ్వడానికి కాల్ సెంటర్ ఫోన్ నెంబర్ 0877-2233333, 2277777 లను సంప్రదించండి.

మనిషి తన చిత్తంలోని ప్రవృత్తులని నియంత్రించుకుని, తన వశంలో వుంచుకోవడమే యోగం.

మీకు తెలుసా...?

మీరు చూస్తున్న ఈ దేవాలయం ఏ ప్రాంతానికి చెందినది?

గత సంచికలోని జవాబు :

వైష్ణోదేవి ఆలయం, జమ్మూ జిల్లాలోని, కట్రా పట్టణం

జవాబు పంపినవారు :

సాంబశివ రావు.వి, పడమట

సరియైన సమాధానాలు పంపించిన వారిలో ఒకరిని లక్కీడ్రా ద్వారా ఎంపిక చేసి బహుమతిగా ఒక సంవత్సరం పాటు వారికి ఉచితంగా పత్రిక అందజేయబడుతుంది.

సమాధానాలు పంపవలసిన చిరునామా

ఈవారం-శ్రీవారం

పోస్ట్ బ్యాగ్ నం-9,

జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 096.

Edited, Printed and published and owned by **M. Srinivasa Rao,** Printed at Shree Gayatri Multi Colour Printers 16-11-511/E/23. Shalivahan Nagar, Dilsukhnagar Hyderabad 500036. Ranga Reddy Dist. Published at **Sri Aaradhya Publications,** Plot No: 158&159, Flat No.103, Sri Ram Nagar, Secratarit Colony, Pupalguda, Manikonda, Hyderabad-500 089, Ranga Reddy Dist.

సామెతలు

సామెత : అమ్మ పెట్టదు, అడుక్కోని తిననివ్వదు

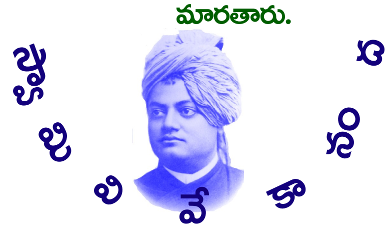
వివరణ : అన్ని రకాలు గాను ఆటంకాలు కలిగించడం

సామెత : తానొకటి తలిస్తే, దైవం మరొకటి తలచినట్లు

వివరణ : తన చేతిలో లేని పని

మంచిమాట

మీరు ఏమనుకుంటారో అదే అవుతారు. మిమ్మల్ని మీరు బలహీనంగా భావిస్తే, మీరు బలహీనంగానే మారతారు. అదే మీరు మిమ్మల్ని బలంగా భావిస్తే, మీరు బలంగా మారతారు.



హెచ్చరిక

శ్రీవారం మాసపత్రికలోని విషయములు మా అనుమతి లేకుండా కాపీ చేయడం కానీ, ఇతర భాషలలోనికి తర్జుమా చేయుటగాని శిక్షార్హము కాగలదని ఇందుమూలంగా తెలియజేయుచున్నాము.

www.srivaaram.net వెబ్‌సైట్‌లో శ్రీ వారంను దర్శించి మీ అమూల్యమైన సూచనలను, సలహాలను తెలియజేయగలరు.

ఋణ విముక్తికి మార్గము

ప్రతి శనివారము శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామిని పూజించండి. పూజించే ముందుగా శ్రీ శనీశ్వరునికి తైలాభిషేకం చేయించి, శివుని అర్చించి, శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామిని పూజించండి. "ఆదిత్యహృదయం, శ్రీ విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి. కుజగ్రహశాంతి చేయండి. జాతి పగడము ఎడమచేయి ఉంగరం వేలికి ధరించండి. ఋణబాధలు తగ్గుముఖం పడతాయి. ప్రతి మంగళవారం అంగారకస్తోత్ర పారాయణం చేయండి మేలు జరుగుతుంది.

FORTUNE DELITE

NEXT GACHIBOWLI
VIJAYAWADA HIGHWAY

PREMIUM VILLA PLOTS

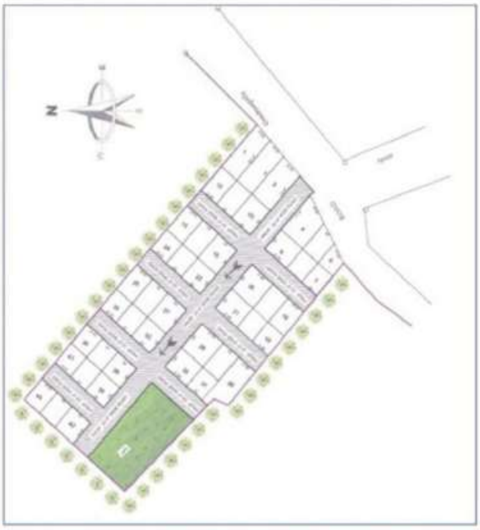
Independent villa 42 lakhs onwards

PROJECT HIGHLIGHTS

- DTCP Premium villa plots
- Electricity, Drainage, Plantation
- Near Regional Ring Road Upcoming Industrial corridor project

LOCATION HIGHLIGHTS

- Very near to Vijayawada National Highway
- Near by Medical College 2 ways to approaching Venture from Highway Rachakonda Filmcity upcoming project
- 6 line road from LB nagar to Choutuppal
- 90% Bank Loan



TS RERA **P01800009543**

LP NO 17/2024

DTCP APPROVED LAYOUT

ORR EXIT 11 @ CHOUTUPPAL

AARADHYA INFRA HOUSING PROJECTS

Hyderabad-33 www.aaradhya9999.com

Contact : 8143186999, 8143281999

APTEL/2008/24108

AARADHYA PUBLICATIONS

BOOK POST

TO

SUNRISE FARM VALLEY

SUNRISE Farm Valley

PROJECT HIGHLIGHTS

- 60% BANK LOAN FACILITY
- LAYOUT TYPE: DTCP HILLTOP PREMIUM PLOTS
- LAND EXTENT: 23 ACRES (GATED COMMUNITY)
- PLOTS SIZES: 200, 250, 1000 SQ. YARDS
- CLEAR TITLE & SPOTIFY REGISTRATION
- 100% VASTU AND OXYGEN ZONE WITH GREEN ENVIRONMENT
- 40KM FROM LB NAGAR
- 30 MINUTES DRIVE FROM TCS ADIBATLA
- PRIME AND EXTRAORDINARY LOCATION
- GLASS HOUSE ON DEMAND
- NICE VIEW & LOCATION TO SPEND THE WEEKEND
- CC TV LIVE ON DEMAND SERVICES

We can see ***Ooty*** and ***Aaraku*** at Hyderabad at our **Sun Rise Farm valley** Hill Top Site

AARADHYA INFRA HOUSING PROJECTS

- **aaradhya12349@gmail.com**
- **www.aaradhya9999.com**

8143186999, 8143281999

AARADHYA INFRA HOUSING PROJECTS

FROM

OFFICE ADDRESS:-
SRI AARADHYA PUBLICATIONS
#362, ROAD NO.80, JUBILEE HILLS,
HYDERABAD-33 PH:7989365679

AARADHYA PUBLICATIONS