APTEL/2008/24108

ఈ వారం

శ్రీవారం

అంతర్జాతీయ సామాజిక ఆధ్యాత్మిక, ఆయుర్వేద, ఆరోగ్య సపరివార మాసపత్రిక

సంపుటి : 19 సంచిక : 02 వైశాఖమాసం-2026 ఏప్రిల్- మే ₹ : 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/-

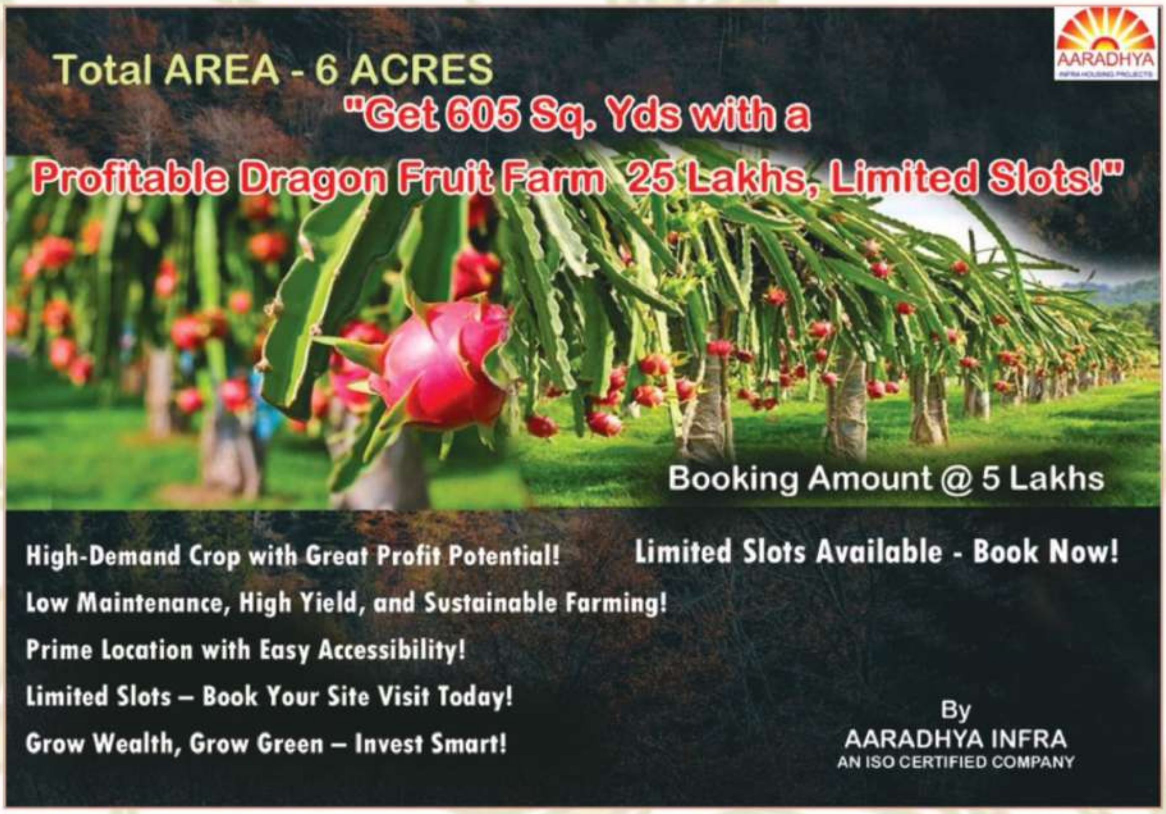
POST ద్వారా
మీ ఇంటి వద్దకే
పుస్తకాన్ని పొందండి

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

శ్రీ హనుమాన్ మంత్ర మహిమ విధానము

మూల మంత్రం :

ఓం నమో భగవతే పంచవదనాయ మహా భీమ పరామ్రాయ సకల శత్ర్య సంహారణాయ స్వాహా, ఓం నమో భగవతే పంచవద నాయ మహాబల ప్రచండాయ సకల బ్రహ్మాండ నాయకాయ సకల భూత–ప్రేత–పిశాచ, శాకినీ, ఢాకినీ–యక్షణీ–పూతనా–మహామారీ–సకల విఘ్న నివారణాయ స్వాహా.

విధానము :

ఓం ఆంజనేయాయ విద్మహే మహాబలాయధీమహితన్నో హనుమాన్ ప్రచోదయాత్ (హనుమత్ గాయత్రి) ఓం నమో హనుమతే మహాబల ప్రచండాయ మహాభీమ పరాక్రమాయ సకలజ్వరః ధ్వంసనాయ స్వాహా, ఓం నమోభగవతే ప్రకట పరాక్రమాయ గజాక్రాన్త దిఙ్మండల యశోవితాన ధవళీకృత మహాబలపరాక్రమాయ పంచవద నాయ నృసింహాయ భీమాయ మమ మనోరథపరకాయ సిద్ధిం దేహి దేహి స్వాహా, ఓం నమోభగవతే పంచవద నాయ మహాభీమ పరాక్రమాయ సకల సిద్ధిదాయ వాంఛిత ఫలప్రదాయ సర్వవిఘ్న నివారణాయ మనోవాంఛిత ఫలప్రదాయ సర్వజీవన వశీకరాయ దారిద్ర్య ధ్వంసకాయ పరమ మంగళాయ సర్వదుఃఖ నివారణాయ అంజనీపుత్రాయ సకల సంపత్తిక రాయ జయ ప్రదాయ ఓం హ్రీం శ్రీం హ్రాం హ్రూం ఫట్ స్వాహా.

పని చేయకపోవడమంటే మరణంతో సమానం.

ఈ సంచికలో..

ప్రత్యేక రచనలు

పండగలు-పరమార్థాలు ... 10

వైశాఖ ధర్మాలు 36

దైవ ప్రసాదాలు ...46

ప్రెగ్నెన్సీ గైడ్ ...48

పిల్లల ఆరోగ్యం ...50

శీర్షికలు

శుభ ముహూర్తాలు - 06,
పూజా పద్ధతులు - 08,
నోములు - వ్రతాలు -35,
అందం - చందం - 38,
శ్రీ గురుచరిత్ర - 40,
ఆహా ఏమిరుచి-41,
మన పుణ్య క్షేత్రాలు - 47,
పురాణ పాత్రలు - 51,
మన ఆచారాలు - 52,
వాస్తు శాస్త్రం - 53,
మాస ఫలాలు -54,
ఆరోగ్యం - 56,
యోగాభ్యాసం-58,
సూక్ష్మంలో మోక్షం - 60,
మధుర కీర్తనలు - 61, మీకు తెలుసా?
సామెతలు, మంచిమాట - 62

గమనిక

ఈ పత్రికలోని శీర్షికలు, వ్యాసాలలో వెలువరించిన అభిప్రాయాలు ఆయా రచయితలవి, 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

శ్రీ వారం
అంతర్జాతీయ సామాజిక ఆధ్యాత్మిక, ఆయుర్వేద, ఆరోగ్య సపరివార మాసపత్రిక

సంపుటి : 19 సంచిక : 02 : 2026

ఏప్రిల్ 18 నుండి మే 16 వరకు

ప్రధాన సంపాదకులు :

మాచినేని శ్రీనివాసరావు

మాచినేని సింధూర

సబ్ ఎడిటర్ :

రమ్యశ్రీ

కవర్‌పేజీ డిజైన్ & లేఅవుట్ డిజైనింగ్

శ్రీ ఆరాధ్య టీం

(7989365679)

పేజీలు : 64, ✳ వెల :రూ.50/-లు

ముఖచిత్రం:

లక్ష్మీ దేవి, వినాయకుడు కుబేర 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,

హనుమాన్ జయంతి శుభాకాంక్షలు...

-శ్రీ మాచినేని

వేమన శతకం

మృగదంబుజూడ మీద నల్లగనుండు
బరిఢవిల్లు దాని పరిమళంబు
గురువులైనవారి గుణములీలాగురా
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమా.

తా : కస్తూరి రంగు నల్లగానున్నను దాని పరిమళము ఎంత మిన్ననో మంచివారి గుణములు ప్రజలు తలచుకొని మురిసిపోని రోజుడదు.

: పాఠకులకు మనవి :

మీ చందా రుసుమును డి.డి./యం.ఒ. రూపంలో శ్రీ ఆరాధ్య పబ్లికేషన్స్(SRI A ARADHYA 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.

శుభముహూర్తాలు వైశాఖ మాసం - 2026

18-04-2026 శనివారం తిథి - శు.పాడ్యమి మ. 2.09 నక్షత్రం - అశ్వని ఉ. 09.41 వర్జ్యం - ఉ. 6.04 - 7.31, సా. 6.17-రా.7.42, దుర్ముహూర్తం - తె. 05.50 - ఉ.7.28 దు. తె. 5.50 - ఉ. 7.28 శుభసమయం లేదు.

19-04-2026 ఆదివారం తిథి - విదియ ఉ. 10.49 నక్షత్రం - భరణి ఉ. 7.10, వర్జ్యం - సా. 5.52- 7.18 దుర్ముహూర్తం - సా. 4.39 - 5.29, శభసమయం ఉ. 9.00 - 10.00 వరకు.

20-04-2026 సోమవారం తిథి - తదియ ఉ. 7.28 నక్షత్రం - రోహిణి, రా. 2.09 వర్జ్యం - సా. 6.58 - 8.24, దుర్ముహూర్తం - మ. 12.31 - 01.21 మ. 03.02 - 3.52, శుభసమయం లేదు.

21-04-2026 మంగళవారం తిథి - పంచమి రా. 1.22 నక్షత్రం - మృగశిర రా. 12.01, వర్జ్యం - ఉ. 7.15 - 8.43 దుర్ముహూర్తం - ఉ. 08.19 - 09.09 రా. 11.26 - 12.16 శుభసమయం ఉ.6.30-7.00.

22-04-2026 బుధవారం తిథి - షష్ఠి రా. 10.53, నక్షత్రం - ఆరుద్ర రా. 10.16 వర్జ్యం - 7.48 - 9.17 దుర్ముహూర్తం - ఉ. 11.40 - మ. 12.30, శుభసమయం లేదు.

23-04-2026 గురువారం తిథి - సప్తమి రా. 8.54 నక్షత్రం - పునర్వసు రా. 9.01 వర్జ్యం - ఉ. 9.39 - 11.10, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 10.00 - 10.51 మ. 2.56 - 03.46 శభసమయం ఉ.5.30-6.30.

24-04-2026 శుక్రవారం తిథి - అష్టమి రా. 7.26 నక్షత్రం - పుష్యమి రా. 8.18 వర్జ్యం లేదు, దుర్ముహూర్తం - ఉ. 10.40 - 12.30, శభసమయం లేదు.

25-04-2026 శనివారం తిథి - నవమి సా. 6.32 నక్షత్రం - ఆశ్లేష రా. 08.08 వర్జ్యం - ఉ. 9.01 - 10.36 దుర్ముహూర్తం - తె. 5.45 - 7.24 శభసమయం లేదు.

26-04-2026 ఆదివారం తిథి - దశమి సా. 6.11 నక్షత్రం - మఖ రా. 8.30 వర్జ్యం - ఉ. 8.19 - 9.57 దుర్ముహూర్తం - సా. 4.40 - 5.31 శుభసమయం ఉ .6.30-7.30.

27-04-2026 సోమవారం తిథి - ఏకాదశి సా. 6.19 నక్షత్రం - పూర్వ ఫల్గుణి రా. 9.21, వర్జ్యం - తె. 4.56 - 6.37, దుర్ముహూర్తం - మ. 12.30 - 1.21 మ. 03.02 - 3.53 శుభసమయం ఉ. 8.30 - 9.30 వరకు.

28-04-2026 మంగళవారం తిథి - ద్వాదశి సా. 6.55 నక్షత్రం - ఉత్తర ఫల్గుణి రా. 10.38, వర్జ్యం లేదు. దుర్ముహూర్తం - ఉ. 08.16 -9.07, రా. 11.31 -12.22 శుభసమయం లేదు.

29-04-2026 బుధవారం తిథి - త్రయోదశి రా. 7.54 నక్షత్రం - హస్త రా. 12.18 వర్జ్యం - ఉ. 7.37 - 9.19 దుర్ముహూర్తం - ఉ. 11.39 -12.30, శుభసమయం ఉ.9.30-10.30. **వివాహం, వ్యాపారం, గృహప్రవేశం, శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలకు అనుకూలమైనరోజు.**

30-04-2026 గురువారం తిథి -చతుర్దశి రా. 9.14, చిత్తా రా. 2.17, చతుర్దశి రా. 9.14, వర్జ్యం - ఉ. 8.57 - 10.41 దుర్ముహూర్తం - ఉ. 9.57 - 10.48 మ. 3.03 - 3.54 శుభసమయం లేదు.

01-05-2026 శుక్రవారం తిథి - పౌర్ణమి రా. 10.54 నక్షత్రం - స్వాతి తె.4.35 వర్జ్యం - తె. 4.35 దుర్ముహూర్తం - ఉ. 8.15 -9.06, శుభసమయం ఉ. 7.30 - 8.00 వరకు. **వివాహం, వ్యాపారం, గృహప్రవేశం, శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలకు అనుకూలమైనరోజు.**

02-05-2026 శనివారం తిథి - పాడ్యమి రా. 12.51 నక్షత్రం - విశాఖ పూర్తి, వర్జ్యం - ఉ. 10.47 - 12.33 దుర్ముహూర్తం -తె. 5.42 - 7.21, శుభసమయం లేదు.

03-05-2026 ఆదివారం తిథి - విదియ రా. 03.02 నక్షత్రం - విశాఖ ఉ. 7.10 వర్జ్యం - ఉ. 11.38 - మ. 1.25, దుర్ముహూర్తం - సా. 4.40 - 5.31,

శభసమయం ఉ. 8.30 - 9.30 వరకు. **వివాహం, వ్యాపారం, గృహప్రవేశం, శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలకు అనుకూలమైనరోజు.**

04-05-2026 సోమవారం తిథి - తదియ తె. 5.24 నక్షత్రం - అనురాధ ఉ. 9.58 వర్జ్యం - సా. 4.15 - 6.03 దుర్మహూర్తం - మ. 12.30 - మ. 01.21 శుభసమయం ఉ. 8.30 - 9.30 వరకు.

05-05-2026 మంగళవారం తిథి - చవితి పూర్తి, నక్షత్రం - జ్యేష్ఠ మ. 12.54 వర్జ్యం లేదు. దుర్మహూర్తం - ఉ. 8.13 - 9.04, రా. 11.34 - 12.25, శుభసమయం లేదు.

06-05-2026 బుధవారం తిథి - చవితి ఉ. 7.51 నక్షత్రం - మూల మ. 3.53 వర్జ్యం - మ. 2.05 - 03.53 దుర్మహూర్తం - ఉ. 11.38 - 12.29, శుభసమయం ఉ. 8.30 - 9.30 వరకు.

07-05-2026 గురువారం తిథి - పంచమి ఉ. 10.13 నక్షత్రం -పూర్వాషాఢ సా. 6.44 వర్జ్యం - రా.3.35 -5.21, దుర్మహూర్తం - ఉ. 9.55 - 10.46 మ. 3.03 - 3.54 శభసమయం ఉ. 7.30-6.30 వరకు.

08-05-2026 శుక్రవారం తిథి - షష్ఠి మ. 12.19 నక్షత్రం - ఉత్తరాషాఢ రా. 9.17 వర్జ్యం - రా. 1.38 - 3.22, దుర్మహూర్తం - ఉ. 8.13 - 9.04, శభసమయం లేదు.

09-05-2026 శనివారం తిథి - సప్తమి మ. 1.59, నక్షత్రం - శ్రవణ రా. 11.21, వర్జ్యం - రా. 3.35 -5.17, దుర్మహూర్తం - తె. 5.38 - 7.17, శభసమయం ఉ .8.30 - 9.30 వరకు. **వివాహం, వ్యాపారంకు అనుకూలమైనరోజు.**

10-05-2026 ఆదివారం తిథి - అష్టమి మ. 3.01 నక్షత్రం - ధనిష్ఠ మ.12-46, వర్జ్యం లేదు, దుర్మహూర్తం - సా.4.42 - 5.33, శభసమయం లేదు.

11-05-2026 సోమవారం తిథి - నవమి మ. 3.18 నక్షత్రం - శతభిష రా. 01.25, వర్జ్యం - ఉ. 8.10 - 9.48, దుర్మహూర్తం - మ. 12.30 - 1.21, మ. 3.04 - 3.55 శుభసమయం లేదు.

12-05-2026 మంగళవారం తిథి - దశమి మ. 2.46, నక్షత్రం -పూర్వాభాద్ర రా. 1.13, వర్జ్యం - ఉ. 7.46 - 9.21, దుర్మహూర్తం - ఉ. 8.11 - 9.02 రా. 11.38 - 12.29 శుభసమయం ఉ. 6.30 - 7.30 వరకు.

13-05-2026 బుధవారం తిథి - ఏకాదశి మ. 1.24 నక్షత్రం - ఉత్తరాభాద్ర రా. 12.13 వర్జ్యం - ఉ. 10.25 -11.57, దుర్మహూర్తం - ఉ. 11.38 - 12.30, శుభసమయం ఉ.8.30-9.30 వరకు.

14-05-2026 గురువారం తిథి - ద్వాదశి ఉ. 11.16 నక్షత్రం - రేవతి రా.10.29, వర్జ్యం - ఉ. 11.21 - 12.50, దుర్మహూర్తం - ఉ. 9.55 - 10.47, మ. 3.04 - 3.56 శుభసమయం లేదు.

15-05-2026 శుక్రవారం తిథి - త్రయోదశి ఉ. 8.31 నక్షత్రం - చతుర్థశి తె. 5.11, వర్జ్యం - సా. 4.34 - 6.00, దుర్మహూర్తం - ఉ. 8.11 - 9.03 శుభసమయం ఉ. 6.30 - 7.30 వరకు. **వ్యాపారం ప్రారంభించుటకు అనుకూలమైనరోజు.**

16-05-2026 శనివారం తిథి - **అమావాస్య** రా. 1.29 నక్షత్రం - భరణి సా. 5.28, వర్జ్యం - తె. 4.00 - 5.24, దుర్మహూర్తం - తె. 5.36 - 7.16 శుభసమయం లేదు.

	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 : భూతప్రేత పిశాచ నవగ్రహదోష పరిహారార్థం సర్వకార్యసిద్ధికి

పూజా పద్ధతులు

> శ్లో : మనోజవం మారుత తుల్యవేగం
> జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్
> వాతాత్మజం వానరయూథ ముఖ్యం
> శ్రీరామదూతం శిరసా నమామి

శ్రీ ఆంజనేయ అష్టోత్తర పూజావిధానము

ముందుగా దీపారాధన చేయండి

సంకల్పం

స్వామివారికి మనగోత్రనామాలు చెప్పుకొంటూ మనం శ్రీ ఆంజనేయుని ఏవిధంగా అర్చిస్తున్నామో తెలియచెప్పే విధి.

మమ శ్రీమాన్... గోత్రోద్భవస్య... నామధేయస్య ధర్మపత్నీసమేతస్య సహ కుటుంబానాం ధర్మార్థ కామమోక్ష చతుర్విధఫల పురుషార్థ సిద్ధ్యర్థం శత్రుజయార్థం శ్రీశివముద్దిశ్య శ్రీఆంజనేయ దేవతా ప్రీత్యర్థం క్షక్షారస్య సూర్య నామావళ్యర్చనం కరిష్యే.

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

గంధం

'లం'పృథ్వీతత్వాత్మనే
శ్రీ ఆంజనేయ స్వామినే నమః
గంధం పరికల్పయామి.
(స్వామివారికి గంధం సమర్పించాలి)

పుష్పం

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

శ్రీ ఆంజనేయ అష్టోత్తర శతనామావళిః

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

ఓం ఆంజనేయాయ నమః
ఓం మహావీరాయ నమః
ఓం హనుమతే నమః
ఓం మారుతాత్మజాయ నమః
ఓం తత్త్వజ్ఞానప్రదాయ నమః
ఓం సీతాదేవి నమః
ఓం ముద్రాప్రదాయకాయ నమః
ఓం అశోకవనికాచ్ఛేత్రే నమః
ఓం సర్వబంధవిముక్త్రే నమః
ఓం రక్షోవిధ్వంసకారకాయ నమః
ఓం పరవిద్యాపరీహారాయ నమః
ఓం పరశౌర్యవినాశకాయ నమః
ఓం పరమంత్రనిరాకర్త్రే నమః
ఓం పమయంత్రప్రభేదకాయ నమః
ఓం సర్వగ్రహవినాశినే నమః
ఓం భీమసేనసహాయకృతే నమః
ఓం సర్వదు:ఖహరాయ నమః
ఓం సర్వలోకచారిణే నమః
ఓం మనోజవాయ నమః
ఓం పారిజాతద్రుమూలస్థాయ నమః
ఓం సర్వమంత్రస్వరూపవతే నమః
ఓం సర్వతంత్రస్వరూపిణే నమః
ఓం సర్వతంత్రాత్మికాయ నమః
ఓం కపీశ్వరాయ నమః
ఓం మహాకాయాయ నమః
ఓం సర్వరోగహరాయ నమః
ఓం ప్రభవే నమః
ఓం బలసిద్ధికరాయ నమః
ఓం సర్వవిద్యాసంపత్ర్ప దాయకాయ నమః
ఓం కపిసేనానాయకాయ నమః
ఓం భవిష్యచ్ఛతురాననాయ నమః
ఓం కుమారబహ్మాచారిణే నమః
ఓం రత్నకుండలదీప్తిమతే నమః
ఓం సంచలద్వాలసన్నద్ధలంబ మానశిఖోజ్జ్వలాయ నమః
ఓం గంధర్వవిద్యాతత్వజ్ఞాయ నమః
ఓం మహాబలపరాక్రమాయ నమః
ఓం కారాగృహవిమోక్త్రే నమః
ఓం శృంఖలాబంధమోచకాయ నమః

దయాగుణం, సత్యం పరస్పరం కలిసే ఉంటాయి. అలాగే ధర్మము, శాంతి ఒకదానికొకటి పెనవేసుకుని ఉంటాయి.

ఓం సాగరోత్తారకాయ నమః
ఓం ప్రాజ్ఞాయ నమః
ఓం రామదూతాయ నమః
ఓం ప్రతాపవతే/వానరాయ నమః
ఓం కేసరీసుతాయ నమః
ఓం సీతాశోకనివారణాయ నమః
ఓం అంజనాగర్భసంభూతాయ నమః
ఓం బాలార్కసదృశాననాయ నమః
ఓం విభీషణప్రియకరాయ నమః
ఓం దశగ్రీవకులాంతకాయ నమః
ఓం లక్ష్మణప్రాణదాత్రే నమః
ఓం వజ్రకాయాయ నమః
ఓం మహాద్యుతయే నమః
ఓం చిరంజీవినే/రామభక్తాయ నమః
ఓం దైత్యకార్యవిఘాతకాయ నమః
ఓం అక్షహంత్రే నమః
ఓం కాంచనాభాయ నమః
ఓం పంచవక్త్రాయ నమః
ఓం మహాతపసే నమః
ఓం లంకిణీభంజనాయ నమః
ఓం శ్రీమతే నమః
ఓం సింహికాప్రాణభంజనాయ నమః
ఓం గంధమాదన శైలస్థాయ నమః
ఓం లంకాపుర విదాహకాయ నమః
ఓం సుగ్రీవసచివాయ నమః
ఓం ధీరాయ/శూరాయ నమః
ఓం దైత్యకులాంతకాయ నమః
ఓం సురార్చితాయ నమః
ఓం మహాతేజసే నమః
ఓం రామచూడామణి ప్రదాయ నమః
ఓం కామరూపిణే నమః
ఓం పింగళాక్షాయ నమః
ఓం వార్ధిమైనాకపూజితాయ నమః
ఓం కబళీకృతమార్తాండ మండలాయ నమః
ఓం విజితేంద్రియాయ నమః
ఓం రామసుగ్రీవసంధాత్రే నమః
ఓం మహారావణమర్ధనాయ నమః
ఓం స్ఫటికాభాయ నమః
ఓం వాగధీశాయ నమః
ఓం నవవ్యాకృతిపండితాయ నమః
ఓం చతుర్బాహవే నమః
ఓం దీనబంధవే నమః
ఓం మహాత్మనే నమః
ఓం భక్తవత్సలాయ నమః
ఓం సంజీవననగాహర్త్రే నమః
ఓం శుచయే/జ్మినే నమః
ఓం దృఢవ్రతాయ నమః
ఓం కాలనేమిప్రమథనాయ నమః
ఓం హరిమర్కటమర్కటాయ నమః
ఓం దాంతాయ నమః
ఓం శాంతాయ నమః
ఓం ప్రసన్నాత్మనే నమః
ఓం శతకంఠమదాపహృతే నమః
ఓం యోగినే నమః
ఓం రామకథాలోలాయ నమః
ఓం సీతాన్వేషణ పండితాయ నమః
ఓం వజ్రదంష్ట్రాయ నమః
ఓం వజ్రనఖాయ నమః
ఓం రుద్రవీర్యసముద్భవాయ నమః
ఓం ఇంద్రజిత్ప్రహితామోఘ నమః
ఓం బ్రహ్మాస్త్ర వినివారకాయ నమః
ఓం పార్థధ్వజాగ్రసంహావాసినే నమః
ఓం శరపంజరభేదకాయ నమః
ఓం దశబాహవే నమః
ఓం లోకపూజ్యాయ నమః
ఓం జాంబవత్ప్రీతివర్ధనాయ నమః
ఓం సీతాసమేత శ్రీరామ నమః
ఓం పాద సేవాధురంధరాయ నమః

శ్రీ ఆంజనేయ అష్టోత్తర శతనామావళి పూజాం కరిష్యే.

శ్రీ ఆంజనేయ దేవతా నానావిధ పుష్పాక్షతాన్ సమర్పయామి.

ధూపం

'యం' వాయుతత్వాత్మనే శ్రీఆంజనేయ నమః-ధూపం పరిలక్ష్యయామి.(అగరవత్తులు పొగ (ధూపం) స్వామివారికి చూపించాలి.

దీపం

'రం'తేజస్తత్వాత్మనే- శ్రీఆంజనేయ నమః-దీపందర్శయామి. (స్వామివారికి వెలుగుతున్న దీపం చూపాలి)

నైవేద్యం

'వం'అమృతత్వాత్మనే శ్రీఆంజనేయ నమః-అమృత నైవేద్యం పరికల్పయామి (స్వామివారికి పండ్లు నివేదన చేయాలి.)

తాంబూలం

'సం'సర్వతత్వాత్మనే శ్రీఆంజనేయ నమః-తాంబూలం సమర్పయామి(తాంబూలం స్వామివారికి సమర్పించాలి)

నీరాజనం

శ్రీఆంజనేయ నమః - ఆనంద మంగళ కర్పూరనీరాజన దీపం దర్శయామి. (స్వామివారికి మంగళహారతి ఇవ్వాలి.)

శ్లో ॥ మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం సమస్త శ్రీ ఆంజనేయ యత్పూజితంమయాదేవ పరిపూర్ణం తదస్తుతే॥

అనయా ధ్యానావాహనాది షోడశోపచార పూజయా చభగవాతి సర్వాత్మక శ్రీఆంజనేయ నమః సుప్రసన్నో వరదో భవతు॥

(అక్షతలు, ఉదకం వదలవలెను)

శ్రీఆంజనేయ నమః ప్రసాదం శిరసా గృహ్ణామి॥

తప్పులు జరిగిన క్షమించమని ప్రార్థించి ప్రసాదం స్వీకరించాలి.

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

పండగలు ~ పరమార్థాలు

(ఏప్రిల్ 18 నుండి వైశాఖ మాసం ప్రారంభము సందర్భంగా)

వైశాఖ మాసం ప్రాముఖ్యత

వైశాఖ మాసానికి మరో పేరు మాధవ మాసం. మాసాలన్నింట్లో వైశాఖమాసం ఉత్తమమైనది. విశేషదానాలకి ఎంతో పుణ్య ప్రదమైన మాసంగా పురాణాలలో చెప్పబడింది. శ్రీ మహా విష్ణువు కు ప్రీతి కరమైన ఈ వైశాఖ మాసం లో తులసి దళాలతో శ్రీ మహావిష్ణువును లక్ష్మీదేవితో కలిపి పూజించిన వారికి ముక్తి దాయకం. ఈ మాసం లో ఏక భుక్తం, నక్తం అయాచితంగా భుజించడం ఉత్తమంగా చెప్పబడింది. వైశాఖ మాసం దేవతలతో సహా అందరికీ పూజనీయమైనది. యజ్ఞాలకు, తపస్సులకు పూజాదికాలకు , దాన ధర్మాలకు ఎంతో ఎక్కువ ఫలమిచ్చి శాంతినిచ్చి కోరికలను తీరుస్తుంది.

సూర్యోదయానికి ముందే స్నానం

ఎవరైతే ఈ మాసం లో సూర్యోదయానికి ముందే లేచి స్నానం చేస్తారో, వారికి ఉత్తమగతులు కలుగుతాయి. ఉదయాన్నే స్నానం చేసి ఎక్కువ నీటి తో రావి చెట్టు మొదళ్ళను తడిపి ప్రదక్షిణాలు చేస్తే పూర్వీకులంతా తరిస్తారు. ఈ మాసం లో శివునికి ధారపాత్ర ద్వారా అభిషేకం జరిగేలా ఏర్పాటు చేయడం శుభ ఫలితాలనిస్తుంది. మన సంస్కృతి ఉత్కృష్టమైనది. మనకు ఈ ప్రకృతి.. అందులోని చరాచరాలన్ని పూజనీయాలే ! అంతేకాకుండా మనం కాలగణనకు ఉపయోగించే తిథులు, నక్షత్రాలు, వారాలు , మాసాలు అన్నీ ఎంతో గొప్పదనాన్ని, ప్రత్యేకతను సంతరించుకున్నటువంటివే.

పుణ్యప్రదమైన మాసం

చాంద్రమానం పాటించే మనకు చైత్రం మొదలుకుని ఫాల్గుణం వరకు పన్నెండు నెలలు ఉన్నాయి. ఒక్కో మాసానికి ఒక్కో ప్రత్యేకత, విశిష్టత ఉన్నాయి. కార్తీక మాఘమాసాల తర్వాత అంతటి మహత్యాన్ని స్వంతం చేసుకున్న పుణ్యప్రదమైన మాసం వైశాఖం. ఈ నెలలోనే పూర్ణిమ తిథినాడు విశాఖ నక్షత్రం ఉండడం వల్ల ఈ మాసానికి వైశాఖమాసం అనే పేరు ఏర్పడింది. ఆధ్యాత్మికత, పవిత్రత, దైవశక్తి ఉన్న నెలల్లో వైశాఖమాసానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలి

ఇది శ్రీ మహావిష్ణువుకు అత్యంత ప్రీతికరమైన నెల. అందువల్లనే వైశాఖమాసానికి మాధవమాసం అని పేరు. అత్యంత పవిత్రమైన మాసంగా పేరుపొందిన వైశాఖమాస మాహాత్మ్యంను పూర్వం శ్రీమహావిష్ణువు స్వయంగా శ్రీమహాలక్ష్మికి వివరించినట్లు పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి. అత్యంత పవిత్రమైన మాసంగా చెప్పబడుతూ ఉన్న వైశాఖమాసంలో ప్రతి దినమూ పుణ్యదినమే. అటువంటి ముప్పై పుణ్యదినాలు కలిగిన ఈ మాసంలో ఆచరించాల్సిన విధులు పురాణా గ్రంథాల్లో వివరించబడ్డాయి. ముఖ్యంగా స్నాన, పూజ, దానధర్మాల వంటి వాటిని ఈ నెలలో ఆచరించడం వల్ల మానవుడికి ఇహలోకంలో సౌఖ్యం, పరలోకంలో మోక్షం సిద్ధిస్తాయని పురాణ కథనం. వైశాఖమాసంలో నదీ స్నానం ఉత్తమమైనదిగా చెప్పబడింది. అందుకు అవకాశం లేని స్థితిలో గంగ, గోదావరి వంటి పుణ్యనదులను స్మరించుకుంటూ కాలువల్లోగానీ, చెరువులోగాని, బావుల వద్దగానీ అదీ కుదరకపోతే ఇంట్లోనే స్నానం చేయాలి నీటియందు సకల దేవతలు కొలువుతీరి ఉంటారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

ఎలాంటి వస్తువులు దానం చేయాలి..?

వైశాఖమాసంలో సూర్యుడు మేషరాశిలో సంచరిస్తూ ఉంటాడు. కనుక ఎండలు అధికంగా ఉండి మానవులను ఇబ్బందులను గురిచేస్తూ ఉంటాయి. కనుక వేడిమి నుంచి

ఉపసమనం కలిగించేవాటిని దానం ఇవ్వాలనేది శాస్త్రవచనం, నీరు, గొడుగు, విసనకర్ర, పాదరక్షలు వంటివి దానం చేయడం శ్రేష్టం. అట్లే దాహంతో ఉన్నవారికి మంచినీటిని ఇవ్వడం, చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం వల్ల దేవతానుగ్రహం కలుగుతుంది. సంధ్యావందనాలు ఆచరించడంతో పాటు శ్రీమహావిష్ణువును తులసీదళాలతో పూజించవలెను. శ్రీమహావిష్ణువు వైశాఖమాసం మొదలుకొని మూడునెలలపాటూ ఈ భూమి మీద విహరిస్తూ ఉంటాడు. అతనికి అత్యంత ప్రీతికరమైన తులసీదళములతో అర్చించడం వల్ల సంతుష్టుడై సకల సౌభాగ్యాలను, సౌఖ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాడని చెప్పబడుతున్నది.

పరశురామ జయంతి

(ఏప్రిల్ 19 న పరశురామ జయంతి సందర్భంగా)

మదగ్ని ,రేణుకాదేవి ల చివరి కొడుకు పరశురాముడు, మదగ్ని చాలా కోపం గలవాడు. మునికుమారుడిలా ఆశ్రమ ధర్మాలను నిర్వహిస్తూనే క్షత్రియుడిలా అసమానమైన పౌరుష పరాక్రమాలను ప్రదర్శించాడు. శ్రీ మహావిష్ణువు పరశు రామునిగా అవతరించిన వైశాఖ శుద్ధ తదియను పరశురామ జయంతిగా పిలుస్తారు. పరశురాముడు విష్ణుమూర్తి దశావతారములలో ఆరవది. తల్లిదండ్రుల పట్ల పరశురాముడు అపారమైన ప్రేమానురాగాలను కలిగివుండేవాడు. మదగ్ని భార్య రేణుక తనపతి భక్తితో రోజు నదికి వెళ్ళి తనే స్వయంగా మట్టి కుండచేసి ఇంటికి నీళ్ళుతెచ్చేది. ఒకరోజు రేణుకాదేవి చిత్రరధుడనే రాజును చూసింది. ఆరోజు ఆమె నీళ్ళుతేవటానికి కుండ తయారు చేసినా కుండ తయారుకాలేదు. నీళ్ళు తేలేకపోయింది. ఏమి జరిగింది అని దివ్య దృష్టితోచూడగా రేణుక చిత్రరధుని చూడటంవల్లే పాత్ర తయారుకాలేదని గ్రహించి తనపుత్రు లను పిలిచి తల్లిని నరకమన్నాడు. వారందరు తమవల్లకాదన్నారు. అప్పుడు చివరి కొడుకు పరశు రాముడు సరే అని తల్లి తల నరకమని తండ్రి ఆవేశంతో ఆదేశించినప్పుడు, క్షణమైనా ఆలస్యం చేయక ఆ పని చేసి పితృవాక్య పరిపాలకుడిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయాడు. ఆదేశించిన వెంటనే ఆచరణలో పెట్టిన పరశురాముడిని, ఏదైనా వరం కోరుకోమని జమదగ్ని మహర్షి అడిగితే తన తల్లిని బతికించమని కోరాడు.

ఒకసారి వేటకి వచ్చిన కార్తవీర్యార్జునుడు, జమదగ్ని మహర్షి ఆశ్రమాన్ని కూడా దర్శిస్తాడు. అక్కడ గల కామదేనువును చూసి, దానిని తనకి ఇవ్వవలసినదిగా కోరతాడు. తన నుంచి దానాన్ని గ్రహించే అర్హత అతనికి లేదని చెబుతాడు మహర్షి. దాంతో జమదగ్ని మహర్షిని హతమార్చిన కార్తవీర్యార్జునుడు ఆ కామధేనువును తీసుకుని తన రాజ్యానికి బయలుదేరుతాడు. జమదగ్ని మరణించడంతో ఆ బాధతో తల్లడిల్లిపోతూ రేణుకాదేవి 21 మార్లు పరశు రాముడిని పిలుస్తుంది. జరిగిన ఘోరం గురించి తెలుసుకుని తన తల్లి తనని ఎన్ని మార్లు పిలిచిందో అన్ని మార్లు క్షత్రియులపై దండెత్తి వారిని హతమార్చుతానని పరశు రాముడు ప్రతిజ్ఞ చేస్తాడు. క్షత్రియ జాతినంతటిని సమూలంగా నాశనం చేశాడు.

ఆ తరువాత జమదగ్నిని భృగుమహర్షి బతికించినప్పటికీ, ప్రతిజ్ఞ చేసిన ప్రకారం పరశురాముడు క్షత్రియ సంహారం చేస్తాడు. ఆ పాపాన్ని ప్రక్షాళ చేసుకోవడం కోసం అనేక ప్రదేశాల్లో శివలింగాలను ప్రతిష్టిస్తాడు. అలాంటి పరశురాముడిని అయన జయంతి సందర్భంగా ఆరాధించినట్టయితే, ఎవరికి సంబంధించిన రంగాల్లో వారు విజయాన్ని సాధిస్తారు.

అక్షయ తృతీయ

(ఏప్రిల్ 19 న అక్షయ తృతీయ సందర్భంగా)

భారతీయ పండుగలలో అక్షయ తృతీయ పర్వదినానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఈ పండుగను వైశాఖ శుద్ధ తదియన హిందువులు, జైనులు జరుపుకుంటారు. శివయ్య అనుగ్రహంతో కుబేరుడు సంపదలకు రక్షకుడిగా నియమితుడైన రోజని.. మహాలక్ష్మిని శ్రీహరి వివాహం చేసుకున్న శుభదినంగా పేరుంది. ఈ రోజు లక్ష్మీ దేవిని బంగారంతో అలంకరించి పూజిస్తే ఇల్లు సిరిసంపదలతో కలకళలాడుతుందన్నది భక్తులు నమ్మకం. అంతేకాకుండా ఈ రోజున చేసే యజ్ఞయాగాది క్రతువులూ, పూజలు, జపాలు దివ్యమైన ఫలితాలనిస్తాయని నమ్మకం. ఈ విషయాన్ని పార్వతీదేవికి శివుడు చెప్పినట్టుగా మత్స్యపురాణం ఉంది. ఈ రోజున దాన ధర్మాలు చేస్తే అద్భుతమైన ఫలం సిద్ధిస్తుందని నారద పురాణం చెబుతోంది.

"వైశాఖమాసస్య చ యా తృతీయా నవమ్య సౌ కార్తీక శుక్లపక్షే నభస్య మాసస్య తమిస్రపక్షే త్రయోదశీ పంచదశీ చ మాఘే" అక్షయ తృతీయ వైశాఖ శుద్ధ తదియ రోజున కృతయుగం ప్రారంభమైనదని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ధర్మం నాలుగు పాదాలమీద నడిచిన కాలమది. ఆ యుగంలో పొలాన్ని దున్నకుండానే పంటలు పండేవట! నేలను ఒక అడుగులోతు తవ్వినా జలధార పొంగుకొచ్చేదట! నిరు పేద అయిన కుచేలుడు బాల్య స్నేహితుడైన శ్రీకృష్ణుడి కటాక్షంతో అక్షయమైన సంపదల్ని పొందిన రోజు ఇదే. క్షీరసాగరమథనం తర్వాత లక్ష్మీదేవిని మహావిష్ణువు వరించిన రోజు ఇదే! నరసింహ స్వామి ప్రహ్లాదుడిని అనుగ్రహించింది ఈ రోజే కాబట్టే అక్షయ తృతీయ నాడు...రాహుకాలాలూ వర్జ్యాలు వర్తించవు. ప్రతి నిమిషం సుముహూర్తమే. ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా శుభప్రదమే! అక్షరాభ్యాసాలూ అక్షయ తృతీయరోజే పెట్టకుంటారు. ఈ రోజు ఏ వ్రతం చేసినా, ఏ పూజ చేసినా, ఏ హోమం నిర్వహించినా ఫలం అక్షయం అవుతుంది.

సింహాచలంలో వరాహనరసింహస్వామికి ఏటా చందనోత్సవం జరుగుతుంది. ఈ రోజు మూలవిరాట్టు మీద ఉన్న చందనాన్ని తొలగించి స్వామివారి నిజరూపాన్ని దర్శించే భాగ్యాన్ని కల్పిస్తారు.

అక్షయ తృతీయ ప్రాముఖ్యత :-

- ఓం పరశురాముని జన్మదినం
- ఓం పవిత్ర గంగా నది భూమిని తాకిన పర్వదినం
- ఓం కృతయుగం మొదలైన దినం
- ఓం శ్రీకృష్ణుడు తన బాల్యమిత్రుడైన కుచేలుని కలుసుకొన్న దినం
- ఓం వ్యాస మహర్షి "మహా భారతము"ను, వినాయకుని సహాయముతో వ్రాయడం మొదలుపెట్టిన దినం
- ఓం సూర్య భగవానుడు వనవాసములో వున్న పాండవులకు "అక్షయ పాత్ర" ఇచ్చిన దినం
- ఓం శివుని ప్రార్థించి కుబేరుడు శ్రీమహాలక్ష్మితో సమస్త సంపదలకు సంరక్షకునిగా నియమింపబడిన దినం
- ఓం ఆదిశంకరులు "కనకధారాస్తవం" ను చెప్పిన దినం
- ఓం అన్నపూర్ణా దేవి తన అవతారాన్ని స్వీకరించిన దినం
- ఓం ద్రౌపదిని శ్రీకృష్ణుడు దుశ్శాసనుని బారినుండి కాపాడిన దినం
- ఓం ఒడిషా పూరి రథయాత్ర సంబరాల కొరకు నిర్మించే రథ నిర్మాణం ప్రారంబించే రోజు.
- ఓం బృందావనంలోని బంకే బిహారి ఆలయంలో శ్రీకృష్ణుని పాదాలను దర్శించుకొనే అవకాశం ఒక్క అక్షయ తృతీయ రోజునే దక్కుతుంది.
- ఓం ఈ రోజే సింహాచలం దివ్యక్షేత్రం లో సింహాద్రి అప్పన్న నిజరూప దర్శనం మరియు చందనోత్సవం ప్రారంభపు రోజు.

అక్షయ తృతీయ 2026 తేదీ, సమయం:

అక్షయ తృతీయను చాలా శుభప్రదమైనదిగా భావిస్తారు. ఈ రోజున ఏ శుభకార్యం చేసినా దాని ఫలం పునరుత్పాదకమైనదని నమ్ముతారు, అంటే అది ఎప్పటికీ అంతం కాదు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ రోజున శుభకార్యాలు చేయడానికి ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. ప్రతి సంవత్సరం వైశాఖ మాసంలో శుక్ల పక్షం మూడవ రోజున నిర్వహిస్తారు. 2026లో ఈ తేదీ ఏప్రిల్ 19న వస్తుంది. హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం యొక్క తృతీయ తిథి ఏప్రిల్ 19 ఉదయం ప్రారంభమవుతుంది. తిథి ప్రారంభ సమయం ఉదయం 10:49 నుంచి ప్రారంభమై, ఇది మరుసటి రోజు అంటే ఏప్రిల్ 20న ముగుస్తుంది.

తృతీయ తిథి ముగింపు సమయం ఉదయం 7:27 గంటలు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉదయ తిథిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఏప్రిల్ 19న అక్షయ తృతీయ జరుపుకుంటారు. జ్యోతిషశాస్త్ర లెక్కల ఆధారంగా అక్షయ తృతీయ పూజకు శుభ సమయం కేవలం 1 గంట 31 నిమిషాలు మాత్రమే వుంది. ఉదయం 10:49 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:20 గంటల మధ్య పూజ చేయవచ్చు. ఈ రోజున శుభ సమయంలో చేసే పూజ యొక్క ఫలం రెట్టింపు అవుతుందని నమ్ముతారు.

బంగారం కొనడానికి శుభ సమయం:

అక్షయ తృతీయ రోజున బంగారాన్ని ఎల్లప్పుడూ శుభ సమయంలో కొనుగోలు చేయాలి. ఏప్రిల్ 19 ఉదయం 10:49 గంటల నుంచి ఏప్రిల్ 20 ఉదయం 5:51 గంటల వరకు ఎప్పుడైనా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేయవచ్చు. అయితే ఏప్రిల్ 20న ఉదయం 7:27 గంటలకు తృతీయ తిథి ముగుస్తుంది.

అక్షయ తృతీయ రోజున ఏం చెయ్యాలి?

- ॐ అక్షయ తృతీయ ఆరాధన చాలా పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. ఈ రోజున లక్ష్మీదేవిని ఆరాధించడం వల్ల సంపద వస్తుంది.
- ॐ ఈ ప్రత్యేక రోజున మార్గం ద్వారా బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసే సంప్రదాయం ఉంది.
- ॐ మీ స్తోమతకు అనుగుణంగా మీరు వెండిని కూడా కొనుగోలు చేయవచ్చు.
- ॐ ఇది కాకుండా మీరు కొత్త పనిని ప్రారంభించాలనుకుంటే లేదా పెట్టుబడి పెట్టాల్సి వస్తే అక్షయ తృతీయ రోజును శుభప్రదమైనదిగా పరిగణిస్తారు.
- ॐ ఈ రోజున ఇచ్చే దానాలు కూడా శుభప్రదమైనవిగా పరిగణించబడతాయి.
- ॐ పురాణాల ప్రకారం ఈ రోజు యొక్క ప్రాముఖ్యత మహాభారతంతో ముడిపడి ఉంది. వాస్తవానికి శ్రీకృష్ణుడు ఈ ప్రత్యేక రోజున పాండవులకు అక్షయపాత్రాన్ని ఇచ్చాడు. దానితో వారికి ఎప్పుడూ డబ్బు కొరత రాలేదు.
- ॐ పురాణాల ప్రకారం, ఈ రోజు యొక్క ప్రాముఖ్యత మహాభారతంతో ముడిపడి ఉంది. వాస్తవానికి, శ్రీకృష్ణుడు ఈ ప్రత్యేక రోజున పాండవులకు అక్షయపాత్రాన్ని ఇచ్చాడు మరియు వారికి ఎప్పుడూ డబ్బు కొరత లేదు.

అక్షయ తృతీయ రోజున ఈ వస్తువులను కొనుగోలు చేయవద్దు.. ఎందుకంటే..

హిందూ మతంలో అక్షయ తృతీయకు ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ రోజున ఏ పని చేయడానికైనా శుభ ముహూర్తం చూడాల్సిన పని లేదని నమ్ముతారు. ఈ రోజున బంగారం, వెండితో పాటు ఏదైనా కొత్త వస్తువులు కొనడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఈ రోజున దానధర్మాలు చేయడం వలన విష్ణువు, లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభిస్తుందని పండితులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు ఈ రోజున కొన్ని వస్తువులను పొరపాటున కూడా కొనద్దు.. అశుభం అని చెబుతున్నారు.

వైశాఖ మాసంలోని శుక్లపక్షంలో తృతీయ తిథి రోజున అక్షయ తృతీయ పండుగను జరుపుకోనున్నారు. అక్షయ తృతీయ పండుగ రోజున బంగారం, వెండి వంటి వస్తువులతో షాపింగ్ చేస్తే ఆర్థికంగా అభివృద్ధి కలుగుతుందని నమ్ముతారు. అందుకనే ఈ రోజున ఏవైనా వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. అయితే ఈ రోజున కొన్ని వస్తువులు కొనుగోలు చేయడం వలన మంచి కంటే చెడు జరుగుతుందని నమ్మకం. అక్షయ తృతీయ రోజున కొన్ని వస్తువులు కొంటే అశుభం నమ్మకం. ఈ రోజున అక్షయ తృతీయ కొనకూడని ఆ వస్తువులు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

అక్షయ తృతీయ రోజున పొరపాటున కూడా ఏ పనులు చేయవద్దంటే..

- ఈ రోజున పొరపాటున కూడా కత్తి, కత్తెర, సూది, కొడవలి, గొడ్డలి, బ్లేడు వంటి పదునైన వస్తువులు కొనవద్దు. ఈ వస్తువులు కొనడం వలన ఇంట్లో గొడవలు, విభేదాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- అక్షయ తృతీయ పండుగ రోజున నలుపు రంగు దుస్తులను దరించవద్దు. అంతేకాదు నలుపు రంగు వస్తువులను, నల్లటి ఫర్నిచర్ ను, ఇనుప వస్తువులను కొనుగోలు చేయవద్దు.
- నలుపు రంగు వస్తువులను అక్షయ తృతీయ రోజున కొనుగోలు చేయడం వలన జీవితంలో ఊహించని కష్టాలు వస్తాయని నమ్మకం.
- ఈ రోజున పొరపాటున కూడా స్టీల్ సామాన్లను, అల్యూమినియం పాత్రలను కొనవద్దు.
- ముళ్ళు ఉన్న మొక్కలను, ముళ్ళ పువ్వులను కొనుగోలు చేయవద్దు.. ఇంటికి తీసుకు రాకూడదు. వీటిని ఇంటికి తీసుకుని రావడం వలన ఇంటికి శుభంగా పరిగణించబడవు. కనుక అక్షయ తృతీయ రోజున పొరపాటున కూడా కొన్ని వస్తువులను చేయవద్దు..
- ఈ రోజున బంగారం, వెండి వస్తువులు కొనలేకపోతే... ఇనుప, పదునైన వస్తువులను. కొని కోరి కష్టాలను తెచ్చుకోకండి. అనవసరమైన సమస్యలను తెచ్చుకోకండి.

ఆది శంకరాచార్యుల జయంతి

(ఏప్రిల్ 22 న ఆది శంకరాచార్యుల జయంతి సందర్భంగా)

సమకాలీన హిందూమత ఆలోచనా సరళిపై అత్యంత ప్రభావం చూపిన త్రిమతాచార్యుల్లో ఆది శంకరాచార్యులు ప్రథముడు. శంకర భగవత్పాదులుగా పిలువబడిన ఈ మహా గురువును సాక్షాత్తు పరమ శివుడి అవతారమని నమ్ముతారు.

సాక్షాత్తు పరమేశ్వరుని అవతారంగా భావించే ఆది శంకరుల కృపే ఈ రోజు హిందూ మతంలో స్పష్టత, పారదర్శకత, లోతు, ఐక్యత ఉన్నాయనడంలో అతిశయోక్తి కాదు. . ఎందరో మహర్షుల, ఋషుల నోట అంతర్యామి వాక్కులుగా పలుకబడిన శక్తి వేదాలుగా ప్రకాశిస్తున్నాయి. ఎవరో రచించి, మరెవరో పరిశీలనం, విమర్శలు చేసేందుకు అవి పురాణాలు, నవలలు కావు. విశ్వవ్యాప్తుని

మనోకమలం నుంచి స్వయంగా మహాపురుషుల నోట వెలువడిన సచ్చిదానందాలు వేదాలు. అలాంటి వేదాలకు కూడా వక్ర భాష్యం చెప్పి, భారతీయ సమాజంలో విభజన కలిగించి, మూఢ చాందస భావాలను ప్రేరేపించి అన్యమతాల వైపు ప్రజలను మళ్లించిన సమయంలో ఆ పరిస్థితిని చక్క దిద్దడానికి శంకరులు కాలడిలో శివ గురు శక్తితో ఆర్యాంబ గర్భంలో ఉత్తరాయణ పుణ్య కాలం వైశాఖ శుద్ధ పంచమి నాడు అవతరించారు. మూడో యేటనే తండ్రిని కోల్పోయిన శంకరులకు ఐదేళ్లకే ఉపనయనం జరిగింది. బ్రహ్మచర్య దీక్షలో భాగంగా మాధుకరం కోసం భిక్షాటనకు వెళ్లిన శంకరులకు ఇవ్వడానికి ఒక పేద ఇల్లాలకు ఉసిరికాయ తప్ప ఏమీ దొరకలేదు. ఆమె దుస్థితికి కరిగిన శంకరులు లక్ష్మీదేవిని కనకధారా స్తోత్ర రూపంలో ప్రార్థించగా ఆ తల్లి కరుణించి ఆ ఇంట బంగారు ఉసిరికలు కురిపించి వారి పేదరికాన్ని పారద్రోలింది.

తల్లి అనుమతితో సన్యాసం స్వీకరించిన శంకరులు.. ఎనిమిదేళ్ల వయసులో గురువు కోసం అన్వేషిస్తూ చివరికి గోవింద భగవత్పాదుల వద్ద శిష్యరికం చేశారు. ఉద్ధృతంగా ప్రవహిస్తున్న నర్మదా నదిని తన కమండలంలో బంధించిన ఆ శంకరున్ని చూసి ముగ్ధులైన గురు గోవింద భగవత్పాదులు శంకరులను తన శిష్యునిగా స్వీకరించారు. గోవింద భగవత్పాదుల వద్ద

వేదవేదాంగాలను అభ్యసించారు. తల్లి ఆర్యాంబ మరణించినప్పుడు సన్యాసియైన తాను ఆమెకు ఉత్తరక్రియలు చేయకూడదని తన కంటి నుంచి అగ్నిని సృష్టించి ఆమె చితికి నిప్పు రాజింప జేస్తారు. ఈ ప్రపంచమంతా నా కుటుంబమే అనే సిద్ధాంతాన్ని నమ్మిన ఆది శంకరాచార్య అద్వైతాన్ని ప్రచారం చేస్తూ యావద్భారతాన్ని రెండుసార్లు చుట్టి వచ్చారు. భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయాల్లోని భిన్నత్వాన్ని గ్రహించిన ఆయన, వీటి మధ్య ఏకత్వాన్ని సాధించాలని తలపోశారు.

తన అనుపమానమైన శక్తితో మూకాంబిక, కోటచాద్రి, తిరుమల, పూరీ, కంచి, ద్వారక మొదలైన క్షేత్రాలను అత్యంత మహిమాన్వితలుగా తీర్చిదిద్దారు. ఇవి శంకరుల సిద్ధాంతానికి, హిందూ ధర్మానికి నలు దిక్కులా దీపస్తంభాల మాదిరిగా పనిచేశాయి. దేశం మొత్తం ఐక్యంగా ఉండాలన్న దూరదృష్టిని, భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని ఆనాడే ఆయన విశదీకరించారు.
ఐదో ఏటే ఉపనయనాన్ని చేసుకొని అతి తక్కువ సమయంలో ఏ మానవ మాత్రునికి కూడా సాధ్యం కాని 'అష్టవర్షే చతుర్వేదీ ద్వాదశీ సర్వశాస్త్రవిత్' ఎనిమిదేళ్లకు చతుర్వేదాలు, 12 ఏళ్లకు సర్వశాస్త్రాలను అధ్యయనం చేశారు.

భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలతో మానసికోత్థానం కోసం, హిందూ మత శాఖల, పీఠాల ఐక్యత కోసం, ఉనికి కోసం అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేశారు. ఎందరో పండితులు, విమర్శకులను ఒప్పించి

దేశ వ్యాప్తంగా పంచాయతన పద్ధతిలో పీఠాలు, మఠాలు, క్షేత్రాలు స్థాపించారు. పామరుల నుంచి పండితుల వరకు వారి వారి చేతనావస్థను బట్టి స్తోత్రాలు, ప్రకరణలు, లోతైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు రాసి, ఈనాటి వరకు ఆ జ్ఞాననిధి, ఆధ్యాత్మిక వారసత్వ సంపద నిలిచేలా చేశారు.

తన యాత్రల చివరలో శంకరులు బదరీ క్షేత్రానికి వెళ్లినప్పుడు శ్రీ మహావిష్ణువు ఆయనను అలకనంద నదిలో ఉన్న తన విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించి అక్కడ ఒక క్షేత్రాన్ని ఏర్పాటు చేయమని నిర్దేశిస్తాడు. శంకరులు అక్కడ బదరీనారాయణ క్షేత్రాన్ని, జ్యోతిర్మఠాన్ని స్థాపించి ఆ పరమాత్మలో ఐక్యమవుతారు. శంకరుల కృపవల్లే మనకు నేడు అష్టాదశ శక్తి పీఠాలు, చార్ ధామ్ మొదలైన పుణ్య క్షేత్రాలు, వాటి వల్ల మనకు అత్యున్నత హైందవ అద్వైత సిద్ధాంత సారమైన జీవనశైలి, సమాజం భాసిల్లుతున్నాయి. శ్రీ ఆదిశంకరులు. కేరళ – కాలడి గ్రామంలో ఆర్యాంబ – శివగురుడు అనే బ్రాహ్మణ దంపతులకు ఆయన 'వైశాఖ శుద్ధ పంచమి' రోజున జన్మించారు. శంకరాచార్యులు క్రీ.శ 788 నుంచి క్రీ.శ. 820 మధ్య జీవించారని అంచనా కానీ, దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి.

భగవద్గీత, బ్రహ్మసూత్రాలు, విష్ణు సహస్ర నామాలకు శంకరుల రాసిన భాష్యాలు, ఆయను అనుసరించినవారికీ, విభేదించిన వారికీ కూడా మౌలిక వ్యాఖ్య గ్రంథాలుగా ఉపయోగపడ్డాయి. గురు శిష్యుల సంబంధం గురించి సనందుడు అనే శిష్యుడు ద్వారా ప్రపంచానికి తెలియజెప్పారు. హిందూ మతంలో పాతుకుపోయిన సంప్రదాయాలు, దురాచాలను తొలగించి వైదిక మార్గంలోకి మళ్లించిన గొప్ప ధీశాలి.

శంకరాచార్యుల రాసిన 108 గ్రంథాల్లో గణేశ పంచరత్న స్తోత్రం, భజ గోవిందం, లక్ష్మీ నృసింహ కరావలంబ స్తోత్రం, కనకధారా స్తోత్రం, శివానందలహరి, సౌందర్యలహరి వంటి అనేక రచనలు హిందువులకు నిత్య ప్రార్థనా స్తోత్రాలుగా ఉపయుక్తమయ్యాయి. శంకరుల కాలం నాటికి బౌద్ధ, జైన మతాల ప్రాబల్యం వల్ల క్షీణ దశలో ఉన్న హిందూమతానికి ఆయన చికిత్స ప్రారంభించారు.

హిందువులు అనేక శాఖలుగా చీలిపోయి తమలో తామే కలహించుకునేవారు. మీమాంస, సాంఖ్య వాదులు దాదాపు దేవుడిని నమ్మకపోగా, చార్వాకులు వేదాలను నిరసించారు. ఆది శంకరులు వివిధ శాఖలకు చెందిన పండితులను తన వాదంతో ఓడించి అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పించారు. భగవంతుని నమ్మేవారినందరినీ షణ్మత వ్యవస్థలో ఏకీకృతులను చేశారు. వేదాలకు తగిన గౌరవాన్ని తిరిగి సాధించి హిందువులలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచారు. దేశమంతటా తిరిగి వేద వేదాంగాలను ప్రచారం చేశారు.

కేవలం 32 ఏళ్లు మాత్రమే జీవించిన శంకరుల ప్రభావం

హిందూమతంపై అనన్యసామాన్యం. స్మార్తులు, సంతులు ఆయన నెలకొల్పిన సంప్రదాయాలను ఆచరిస్తారు. దశనామి సంప్రదాయం, షణ్మత విధావం, పంచాయతన విధానం శంకరులు నెలకొల్పినవే. సంప్రదాయాలతో సరిసమానంగా శంకరులు స్వానుభవానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చారు. వ్యాకరణం, మీమాంస లాంటి అధ్యయనాలు వేదాంత విద్యార్థులకు ముఖ్యమైన అధ్యయన విభాగాలు. 'జీవుడే బ్రహ్మం... బ్రహ్మమే జీవుడు. ఆ ఇద్దరికీ తేడాలేదు. చుట్టూ కనిపించేదంతా మాయ మాత్రమే. అవిద్య కారణంగా ఆ మాయను జీవుడు గుర్తించలేకపోతున్నాడు. అజ్ఞానం నుంచి బయటపడి తనను తాను తెలుసుకోగలగాలి' అని ఆది శంకరుడు ఉద్బోధ చేశారు.

నృసింహా జయంతి

(ఏప్రిల్ 30 న నృసింహా జయంతి సందర్భంగా)

వైశాఖ శుద్ధ చతుర్దశి రోజు నృసింహజయంతి పర్వదినం జరుపుకోనున్న సందర్భంగా నరసింహ అవతార విశిష్టతను తెలుసుకుందాం.

దశావతారాల్లో నాలుగు అవతారం

శ్రీమన్నారాయణుడు లోకకల్యాణం కోసం స్వీకరించిన దశావతారాల్లో 4వది శ్రీ నరసింహావతారం. అసలు శ్రీ మహావిష్ణువు నరసింహ అవతారం ఎందుకు స్వీకరించాడు? ఆ అవతారం పరమార్థం ఏమిటి? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

హిరణ్యాక్షుని సంహారం

కశ్యప ప్రజాపతి భార్య దితికి హిరణ్యాక్షుడు, హిరణ్యకశ్యపుడు అనే ఇద్దరు కుమారులు జన్మిస్తారు. హిరణ్యాక్షుడు అమితమైన బలంతో, గర్వంతో విర్రవీగి దేవతలను యుద్ధంలో ఓడించి భయభ్రాంతులను చేయసాగాడు. చివరకు పాతాళంలో భూదేవిని రక్షిస్తున్న వరాహమూర్తి అవతారంలో ఉన్న శ్రీ మహా విష్ణువును కూడా కవ్వించి యుద్ధానికి ఆహ్వానించాడు. అప్పుడు జరిగిన భీకరమైన యద్ధంలో హిరణ్యాక్షుడు మరణించాడు.

హిరణ్యకశ్యపుని ఘోర తపస్సు

తన సోదరుని మరణంతో తీవ్ర దుఃఖముతో హిరణ్యకశ్యపుడు బ్రహ్మ గురించి భీకరమైన తపస్సు మొదలు పెట్టాడు. అతని తపస్సు ధాటికి ముల్లోకాలు కంపించిపోయాయి. ఈ తపస్సుకు హిరణ్యకశ్యపుని శరీరం ఎముకల గూడులా మారింది. చివరకు బ్రహ్మదేవుడు ప్రత్యక్షమై తన కమండలంలోని జలాన్ని హిరణ్యకశ్యపుని శరీరంపై చల్లగానే అతని శరీరం నవయౌవనంగా, వజ్ర సదృశంగా మారింది.

కనీవినీ ఎరుగని కోరిక

హిరణ్యకశ్యపుని తపస్సుకి మెచ్చిన బ్రహ్మదేవుడు ఏ వరం కావాలో కోరుకోమంటాడు. అప్పుడు హిరణ్యకశ్యపుడు విధాతకు మ్రొక్కి, తనకు గాలిలోగాని, ఆకాశంలోగాని, భూమిపై గాని, నీటిలోగాని, అగ్నిలోగాని, రాత్రి గాని, పగలు గాని, దేవ దానవ మనుష్యులచేగాని, జంతువులచేగాని, ఆయుధములచేగాని, ఇంటగాని, బయటగాని మరణము కలగకూడదని కోరాడు. తథాస్తు అని బ్రహ్మ వరాన్ని అనుగ్రహించాడు.

వరగర్వంతో రెచ్చిపోయిన హిరణ్యకశ్యపుడు

బ్రహ్మ నుంచి పొందిన వరగర్వంతో హిరణ్యకశ్యపుడు ముల్లోకాలను జయించాడు. ఇంద్ర సింహాసనాన్ని ఆక్రమించాడు. పంచభూతాలను నిర్బంధించాడు. మహర్షుల తపస్సును భగ్నం చేస్తూ, సాధువులను హింసించసాగాడు. అతని ఆగడాలను భరించలేక దేవతలంతా విష్ణుమూర్తికి మొరపెట్టుకున్నారు. విష్ణుమూర్తి దేవతలకు అభయమిచ్చాడు.

ప్రహ్లాద జననం

హిరణ్యకశ్యపుడు యుద్ధ కాంక్షతో రగిలిపోతూ విధ్వంసం సృష్టిస్తున్న

సమయంలో అదును చూసుకొని దేవతలు అతని రాజ్యంపై దండెత్తుతారు. గర్భవతియైన హిరణ్యకశ్యపుని భార్య లీలావతిని ఇంద్రుడు చెరపట్టబోగా నారదుడు ఇంద్రుని మందలించి లీలావతిని తన ఆశ్రమానికి తీసుకుపోతాడు. అక్కడ నారదుని నారాయణ భక్తి కీర్తనలు గర్భంలో నుంచే విన్న లీలావతి కడుపులో ఉన్న శిశువు నారాయణ భక్తుడవుతాడు.

రాక్షసుని ఇంట మహాభక్తుడు

హిరణ్యకశ్యపుడు రాజ్యానికి తిరిగి రాగానే నారదుడు లీలావతిని అప్పగిస్తాడు. కొన్ని రోజులకు విష్ణు ద్వేషి హిరణ్యకశ్యపుని ఇంట మహా భక్తుడు ప్రహ్లాదుడు జన్మిస్తాడు. ప్రహ్లాదుడు తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు విన్న నారాయణ భాగవత కథల వాసన వలన పుట్టుకతోనే నారాయణ భక్తుడవుతాడు. నోరు తెరిస్తే శ్రీహరి నామం తప్ప మరొకటి ఉండేది కాదు.

హిరణ్యకశ్యపునికి కంటకంగా మారిన ప్రహ్లాదుడు

హిరణ్యకశ్యపుడు ప్రహ్లాదునిచే విష్ణుభక్తి మాన్పించాలని, శ్రీహరి నామం ఉచ్చరించకుండా చేయాలనీ అతనిని ఎన్నో హింసలకు గురిచేస్తాడు. చివరకు 'ఎక్కడ ఉన్నాడురా నీ శ్రీహరి? ఈ స్తంభంలో ఉంటాడా చూపించు' అని ఆగ్రహంతో తన చేతిలోని గదతో స్తంభాన్ని మోదుతాడు.

నమో నారసింహాయ

వైశాఖ శుద్ధ చతుర్దశి సాయం సంధ్యా సమయంలో దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా పెద్ద శబ్దంతో స్తంభం నుంచి నరసింహుడు ఉద్భవించి హిరణ్యకశ్యపుని సంహరిస్తాడు. బ్రహ్మ హిరణ్యకశ్యపుని ఇచ్చిన వరం ప్రకారం పగలు రాత్రి, సంధ్య సమయాల్లో ఇంటా బయటా, గడప మీద ఆయుధం లేకుండా, నరుడు, జంతువు కానీ నరసింహావతారంలో, ప్రాణం ఉన్నవి ప్రాణం లేనివి అయిన చేతి గోళ్లతో హిరణ్యకశ్యపుని కడుపు చీల్చి అతనిని సంహరిస్తాడు.

నరసింహ జయంతి రోజు ఇలా చేయాలి!

- నరసింహ జయంతి రోజున శ్రీ నరసింహ స్వామిని ధూపదీప నైవేద్యాలతో యథాశక్తి పూజించాలి. స్వామి ఉగ్ర స్వరూపం శాంతింప చేయడానికి స్వామికి వడపప్పు, పానకం నివేదించాలి. అనంతరం శ్రీలక్ష్మి నృసింహ కరావలంబ స్తోత్రం పఠించాలి.
- ముఖ్యంగా ఎవరికైనా కోర్టు సమస్యలు, తీరని కష్టాలు ఉంటే నృసింహ జయంతి రోజు ఆలయంలో స్వామిని దర్శించి, తులసిమాల సమర్పిస్తే సమస్యలు తీరుతాయి. ఎప్పుడూ కోపం, ఆవేశంతో ఉండే వారు ప్రతిరోజూ సాయం సంధ్యా వేళ శ్రీలక్ష్మి నృసింహ కరావలంబ స్తోత్రం చదువుకుంటే ప్రశాంతంగా ఉంటారు.
- నృసింహ జయంతి రోజు నరసింహుని అవతార కథ విన్నా, చదివినా అన్ని కష్టాలు తొలగిపోయి, సిరిసంపదలు కలుగుతాయని విశ్వాసం.

సింహాచలం చందనోత్సవం

(ఏప్రిల్ 20 న సింహాచలం చందనోత్సవం సందర్భంగా)

శ్రీ వరాహ నారసింహ స్వామి "ప్రహ్లాద వరదుడు కేవలం ప్రహ్లాదునీ రక్షించి ప్రహ్లాద భద్ర భద్రంతే ప్రీతోహం" అంటూ తృప్తిగా ప్రహ్లాదుని కోరిక మేరకు లక్ష్మి వరాహన్న సింహ స్వరూపుడుగా నిలచిన భక్తి సులభుడు. విశాఖపట్నంలో గల శ్రీ సింహగిరి అనే సింహాచల క్షేత్రంలో వెలసి వున్నాడు శ్రీ లక్ష్మి

వరాహ నారసింహుడు. వైశాఖ శుక్ల తదియ అక్షయ తృతీయగా చెప్పబడి స్వామికి సంవత్సర కాలంగా వున్న చందనపు పూతనంతటిని జాగ్రత్తగా వేరుచేసి, యధావిదిగా అర్చనాదులన్నింటిని జరుపి కొన్ని గంటలు మాత్రమే నిజ రూప దర్శనం భక్తులకు కల్పించడం ఆనాటి ప్రత్యేకత. ఎక్కడెక్కడి నుంచో ఎంతెంత దూరాల నుంచో చందనం మొక్కుకొని కోర్కెలు తీర్చుకున్న భక్తులు రావడం, చందనం సమర్పించడం, స్వామి శరీరం నుండీ తీసిన గంధాన్ని ప్రసాదంగా స్వీకరించడం ఆనాటి ప్రత్యేకత.

శ్లో॥ యఃకరోతి తృతీయాయాం కృష్ణం చందన భూషితం
వైశాఖస్య సితేపక్షే సయాత్యచ్యుత మందిరం ॥

అనగా వైశాఖ శుక్ల తృతీయ నాడు కృష్ణుడికి చందన లేపనమిచ్చిన విష్ణు సాలోక్యం కలుగుతుందని అర్థం. ఇదియే అక్షయ తృతీయ. అదే అచ్యుతుడైన నరసింహునికి చందన సమర్పణ మహోత్సవము. ఈరోజు చేసే జప,తప,హోమ,తర్పనాదులు అక్షయమై పుణ్యఫలములిస్తాయి. ఈ అక్షయ తృతీయ బుధవారం, రోహిణి నక్షత్రంతో కూడి వచ్చిన అనంత ఫలదము.

సింహాచలము ... ప్రహల్లాదుడు

కశ్యప ప్రజాపతి కుమారులు హిరణ్యాక్షుడు, హిరణ్యకశిపుడు. మహా శివ భక్తుడైన హిరణ్యకశిపుని కుమారుడు ప్రహల్లాదుడు. ప్రహల్లాదుడు పుట్టుకతోనే విష్ణు భక్తుడు. రాక్షస రాజులన హిరణ్యాక్ష, హిరణ్యకశిపుడు మదబల గర్వితులై ముల్లోకాలను గడ గడ లాడించిన పరమ క్రూరులు. హిరణ్యాక్షుడు ఒకానొక సమయమున భూదేవిని చెరబట్టి చాప చుట్టునట్లు చుట్టి తీసుకవెల్లినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతటి దుర్మార్గుడిని శ్రీ మహావిష్ణువు శ్రీ వరాహావతారమెత్తి శిక్షించాడు. తమ్ముడైన హిరణ్యాక్షుడిని చంపిన శ్రీహరిపై తీవ్ర కక్షవహించి తనను మించిన అజేయుడు ముల్లోకముల్లోను ఉండరాదు, తనకు చావు రాకూడదు, తానూ వృద్ధుడు కారాదు అనే కోరికల సాధనకు హిరణ్యకశిపుడు మంద పర్వతమునకు వెళ్లి అచ్చట ఒంటికాలి బొటన వ్రేలిపై నిలబడి బ్రహ్మను గురించి తీవ్ర తపమాచరించాడు. అతని ఘోరతపస్సుకు ముల్లోకాలు దద్దరిల్లిపోయినాయి. సెగలు పోగలుగా లోకాలన్నిట వ్యాపించి జీవులను వణికించింది దేవతలు ఆలోచించారు. బ్రహ్మ హిరణ్యకశిపుని వద్దకు వచ్చారు. నాయనా హిరణ్యకశిపా లే, నీకే వరం కావాలో కోరుకో... నీ శరీరమంతా పురుగులు తినివస్తున్నాయి, ఎందుకింత కటిన తపస్సు అంటూ లేపాడు. లేచిన హిరణ్యకశిపుడు దేవదేవా, జగత్పితా, వచ్చావా, రా, నాకేం కావాలో అడుగుతాను విను నీవు సృష్టించి జీవరాసులలో దేని వలన నాకు చావు రాకూడదు. రాత్రిగానీ, పగలు కానీ, భూమిపైన గానీ, ఆకసమునగాని, బైటకానీ, ప్రాణమున్న ఆయుధముతోకానీ, ప్రనములేని ఆయుధముతోకాని నాకు చావురాకూడదు. సకల సంపదలూ, సకల గ్రహరాసులు నా ఆధీనములో వుండాలి. నాకెదురు వుండకూడదు. ఇవీ నా కోరికలు అన్నాడు. అది విన్నాడు

బ్రహ్మ. సరే ఇచ్చాను పో అన్నాడు. విజయగర్వంతో వెళ్ళాడు రాక్షస రాజు.

హిరణ్యకశిపుడు ఘోర తపస్సుకి భయపడి దేవతలంతా ఇంద్రుడితో ఏదైనా ఉపాయం ఆలోచించి అతని తపస్సు భంగం చెయ్యమని ప్రాధేయపడ్డాడు. ఎంత ప్రయత్నించిన అతని తపస్సు భంగంకాలేదు. ఇంద్రుడి దివ్య దృష్టితో హిరణ్య కశిపుని భార్య లీలావతి గర్భిణి అని గ్రహించాడు. హిరణ్యకశిపుడే ఒక పెద్ద సమస్య అయి కూర్చుంటే, ఇంకా అతనికి కుమారుడు కలిగితే అపుడు ఇద్దరు రాక్షసులు చేరి దేవతలను ఇంకా హింసిస్తారని, అంతేకాక తన సింహాసనానికి తీవ్రమైన ముప్పు కలుగుతుందనుకొని, మాయా రూపములో లీలావతి దగ్గరకు చేరి ఆమెను చేపెట్టి తనలోకానికి తీసుకొని పోతుండగా, దారిలో నారద మహర్షి కనిపించి ఓయీ ఇంద్రుడా నీవు చేస్తున్న పని ఏమి?, ఈ గర్భిణి స్త్రీ చెరబెట్టి తీసుకుపోతావా?, ఇంతనీచానికి దిగాజారుతావని నేననుకోలేదు. అని గద్దిస్తాడు, అప్పుడు ఇంద్రుడు తాను దురుద్దేశ్యంతో అలా చెయ్యడం లేదని దేవతల సంక్షేమానికి చెయ్యాల్సి వస్తుందని తెలిపాడు. అప్పుడు నారద మహర్షి అసలు విషయం తెలుపుతాడు, ఆమె గర్భంలో ఉన్నది రాక్షసుడు కాదు ఒక గొప్ప హరి భక్తుడు, నీవు చింతించకు, ఆమెను నేను ఆశ్రమానికి తీసుకొని వెళతాను అని తన వెంట ఆమెను తీసుకొని వెళతాడు. ఆ తరువాత లీలావతి కుమారున్ని కనడం, హిరణ్యకశిపుడు రావడం జరిగిపోయినది. బాలుడు ప్రహల్లాదుడు అను పేర దిన దిన ప్రవర్ధమానంగా పెరుగుతున్నాడు. అంతా సవ్యంగా సాగుతున్న కాలంలో హిరణ్యకశిపునికి సరిగ్గా ఆ సమయములోనే ప్రహల్లాదుని పరిస్థితి అర్థం అయ్యింది. సరిదిద్దడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేశాడు కానీ ఏమీ పనిచెయ్యలేదు. ఇక లాభంలేదనుకొని దండన ప్రారంభించాడు కొట్టించాడు. తిట్టించాడు, ఎన్నో చేసి విసిగి హరిభక్తి మానని కుమారుని సముద్రంలో పడవేయించి, పైకి లేవకుండా పర్వతాన్ని అతని పైకి వేయించాడు. శ్రీహరి వచ్చి తన భక్తుణ్ణి రక్షించుకున్నాడు.

ఆ సముద్రమే విశాఖపట్నం వద్ద గల బంగాళాఖాతం. ఆపైన వేసిన పర్వతమే సింహాచలము హిరణ్యకశిపుని చంపిన విచిత్రావతారమే నరసింహావతారం. ప్రహల్లాదుని కోరికమేరకు పిన తండ్రిని చంపిన వరహామూర్తి, తండ్రిని చంపిన నరసింహ అవతారం హిరణ్యకశిపుని వధించాక లక్ష్మీదేవితో కలిసి నేను ప్రహల్లాదునితో పూజలందుకుంటూ సింహాచల క్షేత్రంలో శాంతమూర్తిగా ఉంటాను అన్నాడు స్వామి. స్వామిరూపం సింహాచలంలో వరాహ ముఖం, నరుని (తెల్ల) శరీరం, తెల్లని జూలు, భుజంపై తోక, రెండు చేతులు, నేలలో దాగివున్నపాదాలు, ఈ నిజరూప స్వామి దర్శనం అక్షయ తృతీయ నాడు మాత్రమే కొన్ని గంటలు సేపు చందనం తీసివేయగా దొరుకుతుంది. ఆ వేళకు లక్షలాది మంది వచ్చి భక్తులు వచ్చి స్వామిని దర్శించుకొని తరిస్తారు. టన్నుల కొద్దీ చందనం మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. మళ్ళీ అర్చనాదులు పూర్తిచేసి, దర్శన భాగ్యం భక్తులకు కల్పించి తిరిగి చందనం లేపనం చేయడం, చందన లేపనం తరువాత స్వామీ శివలింగాకారుడుగా దర్శనమివ్వడం అద్వైత దర్శనానికి ప్రతీక. ప్రసాదంగా స్వామీ నుంచీ తీసిన గంధం, అనగా చందనం ప్రసాదం ముఖాన పెట్టుకొని కొంత నీటిలో కలిపి తీర్థంగా సేవిస్తే దీర్ఘరోగాలు తగ్గుతాయని నమ్మకం.

కన్యకా పరమేశ్వరి జయంతి

(ఏప్రిల్ 26 న వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి జయంతి సందర్భంగా)

వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి' లేదా శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరీ దేవి అమ్మవారి అవతారంగా హిందువులచే పూజింపబడే ఒక దేవతామూర్తి. ప్రధానంగా గొమతి లేదా ఆర్య వైశ్యులు కులస్తులకు కులదేవత. ఈ కులస్తులు అధికంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోను, ఇంకా తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాలలోను నివసిస్తున్నారు. వాసవీ మాతకు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కల పెనుగొండలో అతి పెద్ద దేవాలయము ఉంది. ఇక్కడ వైశ్యులు అధికం

మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీకి చెందిన వైస్రాయి 1921, 1931 మధ్య కాలంలో ఒక కమిషన్ వేసాడు. దాని ప్రకారం ప్రతి కులానికి తమ పేర్లలో కోరిన మార్పులు రిజిస్టర్ చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించబడింది. దానిని అనుసరించి వైశ్య అసోసియేషన్ (1905) వారు తమ పేరును గొమతి నుండి ఆర్యవైశ్యగా మార్చుకున్నారు. వీరు గోమాతను పూజించుట వల్ల వైశ్యులకు గోమతి అను పేరు వచ్చింది. ఉత్తరప్రదేశ్లో కూడా వైశ్యులకు గోమతి అను పేరు ఉంది. ఆర్య అంటే గొప్ప వంశస్థుడు అని అర్థం. దీన్ని ఒక జాతికి సంబంధించిన పదంగా పరిగణించరాదు. వీరంతా ద్రావిడ సంతతికి చెందిన వారు. వీరిలో చాలామంది ద్రవిడ భాష అయిన తెలుగు మాట్లాడుతూ ద్రావిడ సంస్కృతిని పాటిస్తారు.

శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరీ దేవికి పలు ఆలయాలున్నాయి. వీటిలో ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరీ దేవి ఆలయం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో పెనుగొండ అనే పట్టణంలో ఉంది. ఈ ఆలయంలో ఏడు అంతస్తులతో ఉన్న గాలి గోపురం వివిధ వర్ణాలతో, చక్కటి శిల్ప కళతో అలరారుతూ

వృక్షాలు తాము ఎంతో వేడిని సహనంతో భరిస్తూ, తమ చల్లని నీడతో ఇతరులని వేడిమి నుంచి రక్షిస్తాయి.

ఉంటుంది. ఇది వైశ్యులకు పవిత్ర క్షేత్రం. పెనుగొండ క్షేత్రాన్ని వైశ్యుల కాశీ గా భావిస్తారు.

ఈకథను గూర్చి కన్యకా పురాణములో మిక్కిలిగా ప్రస్తావించబడింది.దీని కర్త శ్రీ గురు భాస్కరాచార్యులు.ఈ పురాణము ముఖ్యముగా పెనుగొండ వైశ్యుల కుల ధర్మముల కట్టడి యొనర్చుట కుద్దేశించబడిన గ్రంథముగా కనబడుచున్నది.ఇందు చెప్పబడిన కథ సూక్ష్మముగా చెప్పబడింది.భగవంతుడైన శివుని ప్రేరణచే వైశ్యులు భూలోకమందలి పదునెనిమిది పట్టణములలో ఆవర్భవించిరి.పెనుగొండ వారిముఖ్య పట్టణము.మిగిలిన పదుహేడు పట్టణములు వరుసగా, ధర్మ, ధనద, పాంచాల, నిరవద్య, జననాధ, క్షీరకాసార, దెందులూర, ఏలూర, ఘంటశాల, త్రిగుణిత, ఘనభీమ, విశాఖ, కళింగ, నృశింహ, వీరనారాయణ,అచంట, సగరము. ఈ పురాణములో, కొన్ని శాసనముల ఉదహరించబడినాయి. వాటిలో తామరాడ శాసనము, బాపట్ల తాలూకాలోని పెదచెరుకూరు శిలాశాసనము, విష్ణువర్ధనుని ఇక్షుగ్రామ తామ్రశాసనములు చాళుక్యా కాలమునకు చెందిన విష్ణువర్ధనుని గురుంచి తెలుపుట వలన, ఈ కథకు సంబంధిన

కాలము సా.శ.10-11వ శతాబ్దము అయివుండవచ్చును.

వాసవి దేవి జననం

వేంగి దేశాన్ని ఏలే కుసుమ శ్రేష్టి వైశ్యులకు రాజు. ఈ ప్రాంతం విష్ణు వర్ధనుడు (విమలాదిత్య మహారాజు) ఆధీనంలో ఉండేది. సా.శ. 10, 11వ శతాబ్దాలలో కుసుమ శ్రేష్టి సుమారు 18 పరగణాలను పెనుగొండను రాజధానిగా చేసుకుని పాలిస్తూ ఉండేవాడు. ఆయన,ఆయన భార్య కుసుమాంబ ఆదర్శ దంపతులుగా మెలిగి ప్రశాంతమైన జీవనం గడిపేవారు. శివుని (నాగేశ్వర స్వామి) ఆరాధన వారి దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా ఉండేది. వివాహం అయిన చాల సంవత్సరాలకి కూడా ఆ దంపతులకి సంతానం కలుగలేదు. రాజ్యానికి వారసులు లేక వారు చింతిచేవారు. ఎన్ని ప్రార్థనలు చేసినా, నోములు నోచినా వారి కోరిక తీరలేదు. అపుడు వారు తమ కుల గురువు అయిన భాస్కరాచార్యులను సంప్రదించగా, వారికి దశరథుడు చేసిన పుత్ర కామేష్టి యాగాన్ని చేయమని చెప్పారు.

పెనుగొండలో కల వాసవీధామ్ వద్ద ఉన్న 30 అడుగుల వాసవీమాత విగ్రహము

ఒక పవిత్ర కాలంలో వారు ఆ యాగాన్ని తలపెట్టారు. దేవతలు అనుగ్రహించి యజ్ఞ ఫలాన్ని ప్రసాదించి, దాన్ని ఆరగిస్తే సంతాన ప్రాప్తి కలుగుతుంది అని చెప్పారు. భక్తి,శ్రధలతో దాన్ని ఆరగించిన కొన్ని దినాలకే కుసుమాంబ గర్భవతి అయినది. ఆమె గర్భవతిగా ఉండగా అనేక అసాధారన కోరికలు వ్యక్తపరిచేది. ఇది ఆమె భవిష్యత్తులో జనుల బాగోగుల కోసం పాటుపడే ఉత్తమ సంతానానికి జన్మనిస్తుంది అనుటకు సంకేతం.

వసంత కాలంలో సర్వత్రా ఆనందాలు నెలకొన్న వేళ వైశాఖ శుద్ధ దశమి,శుక్రవారం ఉత్తర నక్షత్రం,కన్య రాశిలో కుసుమాంబ కవల పిల్లలకి జన్మ ఇచ్చింది. వారిలో ఒకరు ఆడ పిల్ల,మరొకరు మగ పిల్లవాడు. అబ్బాయికి విరూపాక్ష అని అమ్మాయికి వాసవాంబ అని నామకరణం చేసారు. బాల్యం నుండి విరూపాక్షుడు భావి రాజుకు కావల్సిన అన్ని లక్షణాలను చూపేవాడు. వాసవి అన్ని కళలలోను ఆరితేరి, సంగీతం, తర్క శాస్త్రాలలో మక్కువ చూపేది. భాస్కరాచార్యుల శిక్షణలో విరూపాక్షుడు వేదాలని అభ్యసించాడు. గుర్రపు స్వారి, విలువిద్య, కత్తి సాము మొదలైన యుద్ధ విద్యలను నేర్చుకున్నాడు. వాసవి అన్నికళలను,తర్క శాస్త్రాలను అభ్యసించి తెలివైన అమ్మాయిగా పేరు తెచ్చుకుంది.

విష్ణు వర్ధనుడు

విరూపాక్షుడు యుక్త వయసుకి రాగానే ఆలేరుకి చెందిన అరిధి శ్రేష్టి కుమార్తె అయిన రత్నావతిని వివాహం ఆడాడు. వివాహానికి విచ్చేసిన అతిధులందరూ త్వరలో వాసవి వివాహం కూడా ఇంత వైభవంగా జరుగుతుంది అని భావించారు.రాజరాజ నరేంద్రుడు తండ్రియైన చాళుక్య విష్ణువర్ధనుడు జైత్రయాత్ర ముగించికొని పెనుగొండ మీదుగా తన రాజధానియైన రాజమహేంద్రవరమునకు పోవుచున్నప్పుడు, విష్ణు వర్ధనుడు పెనుగొండకి విచ్చేయగా కుశుమ శ్రేష్టి ఆ రాజుకి ఆహ్వానం పలుకుతూ గొప్ప ఊరేగింపు ఏర్పాటు చేసి ఘనమైన వేదిక పై సన్మానాన్ని జరిపాడు. ఇంతలో విష్ణు వర్ధునుడి దృష్టి జన సమూహంలో ఉన్న వాసవిపై పడింది. తొలి చూపులోనే ఆమెను గాఢంగా ప్రేమించాడు. ఆమె లేకుండా తాను బ్రతకలేనని భావించి ఆమెను వివాహమాడ నిశ్చయించాడు. ఆమె గురించి వివరాలు తెలుసుకోమని ఒక మంత్రిని పంపాడు. విష్ణువర్ధుని కోరిక కుశమ శ్రేష్టికి శరాఘాతం అయింది. ఆయన తన అంగీకారాన్ని తెలుపలేదు, అలా అని కాదనలేదు. దానికి కారణం ఆ రాజు అప్పటికే వివాహితుడు, వయసులో తన కూతురి కంటే చాల పెద్దవాడు, వారి కులాలలో అంతరం ఉంది. ఇవి తల్చుకుని ఆయన చాల ఒత్తిడికి లోనయ్యాడు. తన కుటుంబ సభ్యులతోను, స్నేహితులతోను చర్చించగా, అందరూ ఈ విషయంలో నిర్ణయాన్ని వాసవికే వదిలేయమని సలహా ఇచ్చారు. వాసవి తను జీవితాంతం కన్యగా ఉంటానని, ప్రాపంచిక విషయాలతో తనకి సంబంధం వద్దని తన నిర్ణయాన్ని కచ్చితంగా చెప్పేసింది.

కుశుమ శ్రేష్టి ఈ విషయాన్ని విష్ణువర్ధునుడికి వర్తమానాన్ని పంపాడు. దీనికి విపరీతంగా ఆగ్రహించిన ఆ రాజు తన సైన్యాన్ని పంపి బలవంతంగా అయినా వాసవిని తీసుకురమ్మని ఆజ్ఞాపించాడు. ధైర్య సాహసాలు గల వైశ్యులు సామ, దాన, భేద, దండోపాయాలతో ఆ సేనను తిప్పికొట్టారు.

కులస్థుల ప్రతిస్పందన

ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితులలో కుశుమ శ్రేష్టి భాస్కరాచుర్యుల సమక్షంలో 18 నగరాలకి చెందిన 714 గోత్రాలకు చెందిన నాయకులతో అత్యవసర సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసాడు. సమావేశంలో భిన్నాభిప్రాయాలు వచాయి. 102 గోత్రాలకు చెందిన ముఖ్యులు పిరికివారు ప్రతి రోజు మరణిస్తారు, పోరాడి మరణిస్తే ఒకేసారి మరణం సంభవిస్తుంది, కాబట్టి పోరాటమే సరైనది అని అభిప్రాయ పడగా, మిగిలిన 612 గోత్రాల వారు మాత్రం రాజుతో పెళ్ళి చేస్తేనే అందరికి మంచిది అని అభిప్రాయ పడ్డారు.

భాస్కరాచార్యులు మన ప్రాణాలు పోయినా సరే మన ఆత్మ గౌరవాన్ని కాపాడుకోవాలని అన్నారు. ఈ మాటలు కుశుమ శ్రేష్టికి మార్గదర్శక ప్రోత్సాహకాలుగా పనిచేసాయి. తన పక్షంలో కేవలం కొంత మంది మాత్రమే ఉన్నప్పటికి, తన కూతురిని రాజుకి ఇచ్చి ఎట్టి పరిస్థితులలోను పెళ్ళి చేయ రాదని నిశ్చయానికి వచ్చాడు. ఈ సంఘటనతో వైశ్యుల ఐకమత్యం దెబ్బతింది. రాజు మాత్రం దెబ్బతిన్న పాములా పగపట్టి, తన శత్రువులను తుదముట్టించడానికి, తన సమస్త సేనలను కూడదీసుకుని సంసిద్ధం అయ్యాడు. ఈ పరిణామాన్ని ఎదుర్కోవడానికి పెనుగొండలో ఉన్న 102 గోత్రాలకు సంబంధించిన వారు ఆయత్తమవుతున్నారు.

వాసవి దేవి ప్రతిస్పందన

వాసవి ప్రవేశించి, అందరిని ఉద్దేశించి ఈ విధంగా అంది– “ఒక అమ్మాయి కోసం మనం అంతా రక్తం ఎందుకు చిందించాలి? మన స్వార్ధం కోసం సైనికుల జీవితాలని ఎందుకు అర్పించాలి? యుద్ధం అనే ఆలోచనను విరమిద్దాం. దానికి బదులు ఒక కొత్త పద్ధతిలో పోరాడదాం. అహింసా విధానంలో మనల్ని మనం అర్పించుకుందాం. దృఢ సంకల్పం, పట్టుదల ఉన్న వారు మాత్రమే ఈ పోరాటంలో పాల్గొన గలరు”. వాసవి చెప్పిన విధానానికి తల్లిదండ్రులు అంగీకరించి ఆమెను అనుసరించడి నడవడానికి నిర్ణయించుకున్నారు.

ఆత్మ బలిదానం

వాసవి సూచనలను అనుసరించి, గోదావరి నది ఒడ్డున బ్రహ్మకుండం అనే పవిత్ర స్థలంలో రాజబటులు 103 అగ్ని గుండాలను ఏర్పాటు చేసారు. నగరం అంతా ఆ రోజు పండుగ వాతావరణంలో ఉంది. అప్పుడు వాసవి ఆ 102 గోత్రాలకు సంబంధించిన జంటలను ఉద్దేశించి మీరంతా నాతో పాటు మంటలలో దూకడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా అని అడిగితే వారంతా మనస్ఫూర్తిగా తమ సంసిద్ధతను వ్యక్తం చేసారు. వారు వాసవిని దేవుని అంశగా అనుమానించి, తమకి నిజ రూపాన్ని చూపమని కోరారు.

ఆమె నవ్వి తన నిజ స్వరూపాన్ని దేదీప్యమానమైన వెలుగుతో చూపించి నేను ఆది పరాశక్తి ఆర్యమహాదేవి యొక్క అవతారాన్ని అని చెప్పింది. ధర్మాన్ని నిల్పేందుకు, స్త్రీల గౌరవాన్ని కాపాడేందుకు, విష్ణువర్ధనుడిని అంతం చేసేందుకు, వైశ్యుల ఔదార్యాన్ని ప్రపంచానికి చాటేందుకు కలి యుగంలో జన్మించానని చెప్పింది. సతీదేవి తనకి జరిగిన అవమానానికి ప్రతిగా చితి మంటల్లో దూకినట్టుగానే నేను కూడా అగ్నిలోకి దూకి పుణ్య లోకాలని చేరుకుంటాను అని చెప్పింది. కుశుమ శ్రేష్టి గత జన్మలో సమాధి అనబడే గొప్ప ముని. ఆయన తన 102 గోత్రాలకు చెందిన బంధువులతో సహా

మోక్షాన్ని కోరాడు. అందుకే మీ అందరిని కూడా ఆత్మ బలి దానానికి పురి కొల్పాను అని అంది. ఆమె అక్కడ చేరిన వారికి దేశ భక్తి, నిజాయితి, సమాజ సేవ, సహనం మొదలగు వాటి గురించి వివరించింది.

విష్ణువర్ధనుడి మరణం

ఆమె నోటి నుండి పవిత్ర వాక్కులు వెలువడగానే దేవి మానవ రూపంలో ప్రత్యక్షం అయింది. అప్పుడు వాళ్ళంతా తమ ఇష్ట దైవాలను తల్చుకుని అగ్ని గుండంలో దూకారు. విష్ణ వర్ధునుడికి దుశ్శకునాలు ఎదురైనప్పటికి తన సేనతో పెనుగొండ పొలిమేరాల్లో ప్రవేశించాడు. అప్పుడు చారులు అప్పటి వరకు జరిగిందంతా రాజుకి చెప్పారు. ఆ నిజాన్ని విని హృదయం ముక్కలైపోయింది. రక్తం కక్కుని అక్కడికక్కడే మరణించాడు. వాసవి చేసిన ఆత్మ త్యాగం, విష్ణువర్ధనుడి మరణం గురించి పట్టణం అంతా మార్మోగిపోయింది. విష్ణ వర్ధునుడి చర్యలను ఖండించి, ఒక నూతన శకానికి నాంది పలికిన వాసవి, ఆమె అనుచరులను కొనియాడారు.

శ్రీ వాసవి దేవి వారసత్వం

ఈ సంఘటన తెలుసుకున్న విష్ణువర్ధనుని కుమారుడు రాజ రాజ నరేంద్రుడు హుటా హుటిన పెనుగొండ పట్టణాన్ని చేరుకుని విలపించాడు. ఆ తర్వాత విరూపాక్షుడు అతన్ని ఈ విధంగా ఓదార్చాడు–"సోదరా, గతం నేర్పిన అనుభవాలు పాటంగా భవిష్యత్తును నిర్మించుకుందాం. మహా రక్తపాతం జరగకుండా వాసవి మన అందరిని రక్షించింది. ఆమె అహింసా సిద్ధాంతం ఉత్తమ ఫలితాలని ఇచ్చింది."

ఆ తర్వాత విరూపాక్షుడు భాస్కరాచార్యులు చెప్పిన విధంగా కాశీ, గయ వంటి అనేక పుణ్య క్షేత్రాలను దర్శించాడు. పెనుగొండ పుణ్య క్షేత్రంగా చేయడానికి అక్కడ 101 గోత్రాలకి గుర్తుగా శివ లింగాలని ప్రతిష్ఠించాడు. నరేంద్రుడు వాసవి గౌరవార్ధం ఒక విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించాడు. అప్పటి నుండి వైశ్యులందరు వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరిని వైశ్య కుల దేవతగా తలచి పూజలు చేయడం మొదలెట్టారు. వాసవి జీవిత చరిత్ర అహింసను నమ్మినందుకు,మత విశ్వాసాన్ని నిలిపినందుకు,స్త్రీల ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలిపినందుకు శాశ్వతంగా చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. వైశ్యుల కీర్తిని విశ్వవ్యాప్తంగా వ్యాపించినందుకు గాను ఆమె ఎప్పటికి అజరామరం అయింది. ప్రాపంచిక సుఖాలను విస్మరించిన ఆమె వైశ్యుల మనసులలో ఒక విజేతగా,శాంతికి చిహ్నంగా ఎప్పటికి నిలిచిపోతుంది.

వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయాలు

శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, పిడుగురాళ్ల, పల్నాడు ముఖద్వారం.
శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - పూలబజారు, కర్నూలు జిల్లా.
శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - (అమ్మవారిశాల) - మార్కాపురం ప్రకాశం జిల్లా.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - పెనుగొండ.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - పెద్దకార్పముల, పెద్దకొత్తపల్లి మండలం, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా, తెలంగాణ - 509412
శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, కల్వకుర్తి, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, నందిగామ, కృష్ణా జిల్లా.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, గాంధి బజార్, షిమోగా - 577202, కర్ణాటక.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, కోత్వాల్, చెన్నై 600001
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, అమ్మవారి శాల, ప్రొద్దుటూరు 516360 ౪౧౭
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, కార్ వీధి, తాడిపత్రి-515411
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, బైరెడ్డిపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, విశ్వేశ్వరపురం, బెంగళూరు-560004
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, శ్రీ నగర్, బెంగళూరు-560050.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం, బిగ్ బజారి, కోలార్ - 563101, కర్ణాటక
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం ఎస్ కే పిటి వీధి, బళ్ళారి - 583101
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - పెనుగొండ, అనంతపురం జిల్లా

వైరాన్ని పెంచుకోవడమో, తీర్చుకోవడమో మనిషి కర్తవ్యం కాదు. అతని కర్తవ్యం - క్షమించడం

శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - హిందూపురం, అనంతపురం జిల్లా
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - కొత్తపూరు, అనంతపురం, అనంతపురం జిల్లా
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం-పాతవూరు. అనంతపురం
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - గోరంట్ల, అనంతపురం జిల్లా
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - వాసవి శివ నగర్, కుషైగుడ, హైదరాబాదు, రంగారెడ్డి జిల్లా - 500062
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయం - శ్రీనివాస్ నగర్ కాలనీ, రామచంద్రాపురం, హైదరాబాదు, మెదక్ జిల్లా - 500032
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, అమ్మవారి శాల, జమ్మలమడుగు 516434.
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, మాచర్ల, గుంటూరు, 522426,
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, రెంటచింతల, గుంటూరు,
శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవస్థానం, దాచేపల్లి, గుంటూరు, 522414
శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయము, ఇందూరు (నిజామాబాద్), తెలంగాణ 503001
శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయం, యాదమరి (చిత్తూరు), ఆంధ్రప్రదేశ్ 517422
శ్రీ వాసవి కన్యక పరమేశ్వరి ఆలయం, పలాస (శ్రీకాకుళం జిల్లా), ఆంధ్రప్రదేశ్ 532221
శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయం,సాలూరు. మన్యం,పార్వతీపురం జిల్లా.535591.
శ్రీ వాసవీ కన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయం,కైకలూరు, ఏలూరు జిల్లా. 521333.

ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రములు
శ్రీశైలం: అఖిల భారత శ్రీశైలక్షేత్ర ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నపూర్ణసత్రం
శ్రీశైలం:వాసవి సత్రం - 518101
పుట్టపర్తి:వాసవి నివాసం - 616134
తిరుమల:వాసవి భవన్ - 517504
తిరుపతి - వాసవి నిలయం.
మంత్రాలయం: ఆర్యవైశ్య, పటేల్ రోడ్, రాయచూర్ - 584101
మహానంది: వాసవి కన్యకా పరమేశ్వంరి సత్రం
విజయవాడ: శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి అన్నసత్రం కమిటీ.
అన్నవరం: ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం - 533406
వేములవాడ: ఎస్.ఆర్.ఆర్.కె. ఆర్యవైశ్య వాసవి నిత్యాన్న సత్రసంఘం - 505302
అహోబిలం: ఆర్యవైశ్య వాసవి అన్న సత్రసంఘం - 518545
యాదగిరి గుట్ట: శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నసత్రసంఘం.
భద్రాచలం: శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం ట్రస్ట్, మార్కెట్ రోడ్.
బాసర: ఆర్య ఇందూర్ ఆర్యవైశ్య జ్ఞాన సరస్వతి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్
త్రిపురాంతకేశ్వర వీరభద్ర స్వామి క్షేత్ర శ్రీ వాసవి ఆర్య వైసశ్య నిత్యాన్న సత్రం.
అయ్యసాగరం.శ్రీశైలం హైదరాబాదు మార్గములో ఆమన గల్లుసమీపమున
ఆర్యవైశ్యనిత్యాన్న ధర్మశాల, సాలూరు.

వెయ్యేండ్ల కన్యకాపరమేశ్వరి కథ- శుక్రవారం పూజిస్తే అమ్మవారి అనుగ్రహం ఖాయం!

వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి జయంతి- ప్రత్యేకత ఇదే!

దినదిన ప్రవర్ధమానంగా

కుసుమ శ్రేష్టి తన కుమారుడికి విరూపాక్షుడనీ, కుమార్తెకు వాసవాంబ అని పేరు పెట్టారు. రోజులు గడిచేకొద్దీ ఇద్దరూ దినదిన ప్రవర్ధమానం చెందుతూ, శుక్లపక్ష చంద్రుని వలే పెరిగి పెద్దయ్యారు. విరుపాక్షుడు యుద్ధవిద్యలలో ఆరితేరి రాజ్యభారాన్ని మోసేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. వాసవాంబ సంగీతం, తర్క శాస్త్రాల్లో ఆరితేరి యువతులందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచింది.

వాసవిపై మనసుపడ్డ విష్ణువర్ధనుడు

పెనుగొండ అప్పట్లో వేంగి రాజ్యంలో భాగంగా ఉండేది. విష్ణువర్ధనుడు ఆ దేశాన్ని పాలిస్తూ ఉండేవాడు. ఓ రోజు విష్ణువర్ధనుడు రాజ్యపర్యటనలో భాగంగా పెనుగొండకు చేరుకున్నాడు. అక్కడ కుసుమ శ్రేష్టి పక్కనే ఉన్న వాసవిని చూసి మనసు పారేసుకున్నాడు. కొన్నాళ్లకి ఆమెను వివాహం చేసుకుంటాననంటూ కుసుమశ్రేష్టికి వర్తమానం పంపాడు.

విష్ణువర్ధనునితో పెళ్ళికి తిరస్కారం

విష్ణువర్ధనునికి వాసవిని ఇచ్చి వివాహం చేయడం కుసుమ శ్రేష్టి కుటుంబానికి ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. అప్పటికే వివాహమై, వయసులో చాలా పెద్దవాడైన విష్ణువర్ధనుడికి అందాలరాశి, సకలగుణ శీలి అయిన వాసవాంబను ఇచ్చి వివాహం చేయాలన్న ఆలోచన వారికి సుతరమూ నచ్చలేదు. అందుకే తమ తిరస్కారాన్ని వారు రాజుకు తెలిపారు.

విష్ణువర్ధనుని ఆగ్రహం

తనతో వివాహానికి అంగీకరించని వాసవి కుటుంబంపై విష్ణువర్ధనుడు ఆగ్రహించాడు. వాసవాంబను బలవంతంగా తీసుకురమ్మంటూ తన సైన్యాన్ని పంపాడు.

ఆర్యవైశ్యుల సమావేశం - భిన్నాభిప్రాయాలు

విష్ణువర్ధనుని సైన్యాన్ని అడ్డుకునేందుకు పెనుగొండ చుట్టుపక్కల ఉండే 714 గోత్రాల ఆర్యవైశ్యులు సమావేశమయ్యారు. వారిలో కొందరు ఆత్మగౌరవం కోసం చివరి శ్వాస వరకూ విష్ణువర్ధనుడికి వ్యతిరేకంగా పోరాడాలని నిశ్చయించుకోగా, మరికొందరు ఆమెను అప్పగిస్తే ఏ సమస్య ఉండదనే అభిప్రాయంతో ఉన్నారు.

వాసవి బలిదానం

ఆర్యవైశ్యులు వాదనలన్నీ విన్న వాసవిదేవి, తన కోసం ఎలాంటి రక్త తర్పణం జరగడానికి ఇష్టపడలేదు. అందుకు బదులుగా, తనకు

అనుకూలంగా ఉన్న కొద్దిమందితో కలిసి హోమగుండంలో ఆత్మబలిదానానికి సిద్ధపడింది. ఆ బలిదానం కోసం హాజరైనవారందరి ఎదుట తన అవతార రహస్యాన్ని తెలిసి, తన నిజరూపాన్ని చూపింది.

రక్తం కక్కుకుంటూ మరణించిన విష్ణువర్ధనుడు

వాసవి బలిదానం గురించి వినగానే విష్ణువర్ధనుడు రక్తం కక్కుకుని మరణించాడు.

గొప్ప పుణ్యక్షేత్రంగా పెనుగొండ

ఆనాటి నుంచి ప్రజలందరూ వాసవి దేవి మహత్యాన్ని గ్రహించి ఆమెను కొలుచుకుంటూ, ఆమె నేర్పిన విలువలతో జీవిస్తూ కాలం గడిపారు. వాసవిదేవి సోదరుడు విరూపాక్షుడు పెనుగొండను గొప్ప పుణ్యక్షేత్రంగా తీర్చిదిద్దాడు.

పూజ్యురాలిగా వైశ్యుల ఆరాధ్య దేవతగా

తన కోసం ఎలాంటి యుద్ధాలు జరగడం ఇష్టం లేని వాసవి తల్లి అహింసకు కట్టుబడినందుకు, స్త్రీల ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టినందుకు, తాను నమ్మిన విలువల కోసం ప్రపంచ సుఖాలను వదులుకున్నందుకు వాసవిదేవి గొప్ప పుణ్యమూర్తిగా, వైశ్యులకు పూజ్యురాలిగా నిలిచిపోయింది.

దర్శనంతోనే అన్ని కష్టాలు దూరం

వాసవిదేవిని కేవలం ఆర్యవైశ్యులే కాదు, వైశ్యులలోని ఇతర శాఖలవారూ, జైనులు కూడా పవిత్రంగా కొలుచుకుంటారు. ఆమెను పూజిస్తే ఎలాంటి కష్టమైనా మాయమైపోతుందని విశ్వసిస్తారు. అమ్మవారికి శుక్రవారం అంటే చాల ఇష్టం.వాసవిదేవి అవతరించింది కూడా ఈ రోజునే. కాబట్టి, శుక్రవారం రోజు అమ్మవారిని పూజిస్తే మరింత విశేషమైన అనుగ్రహం లభిస్తుందని విశ్వాసం. రానున్న వాసవి జయంతి రోజు మనం కూడా శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరిని పూజిద్దాం – సకల శుభాలు పొందుదాం.

ఛిన్నమస్త జయంతి

(ఏప్రిల్ 30 న ఛిన్నమస్తా జయంతి సందర్భంగా)

స్వయం శిరః ఖండిత దేవత

హిందూమతంలోని తాంత్రిక దేవతలలో ఛిన్నమస్తిక మరియు ప్రచండ చండికగా పిలువబడే ఛిన్నమస్త ఒక ముఖ్యమైన దేవత. తాంత్రిక బౌద్ధ మతంలో ఈమెను ఛిన్నముండ అని పిలుస్తారు. ఛిన్నమస్తా దేవిని శక్తి యొక్క రౌద్ర రూపంగా కొలుస్తారు. ఛిన్నమస్త అనగా "ఖండింపబడిన శిరస్సు " అని అర్థం. ఈ హిందూ ఆధ్యాత్మిక అమ్మవారు భీతికరమైన ప్రతిరూపంతో చిత్రీకరింపబడినది. ఆమె జన్మదినాన్ని "ఛిన్నమస్త జయంతి"గా జరుపుకుంటారు. ఇది ప్రతి సంవత్సరం వైశాఖ మాసంలో శుక్లపక్ష చతుర్దశి నాడు వస్తుంది.

హిందూమతంలో ఉన్న దేవతలలోకెల్ల అత్యంత ఉగ్రరూపంతో ఉండే దేవతలలో ఛిన్నమస్త ఒకరు. స్వీయ–శిరచ్ఛేదం చేరుకున్న ఈమె ఒక శక్తిపీఠ దేవత. ఛిన్నమస్త ప్రాణదాత మరియు ప్రాణహర్త. మహావిద్యాలలో ఒక దేవతగా కొలువబడే ఈమెను

లైంగిక వాంఛపై స్వీయ నియంత్రణకు చిహ్నంగా లైంగిక శక్తి పురాణాల ప్రకారం ఆమె తన మాతృభావనలతో చేసిన త్యాగానికి,తన లైంగిక ఆధిపత్య ధోరణికి మరియు స్వీయ వినాశకారక రౌద్రానికి ప్రతీక.ఆమె తీరు రౌద్రం మరియు భీభత్సంతో కూడుకుని వుంటుంది. కనుక ఆమెను అన్ని చోట్ల పూజించరు. ఆమెకు సంబంధించిన దేవాలయాలు ఎక్కువగా ఉత్తర భారతం మరియు నేపాల్ లో ఉంటాయి. ఆమెను హిందువులు మరియు బౌద్ధ మతం వారు పూజిస్తారు. బౌద్ధ మతంలో ఈమెను ఛిన్నముండ అని పిలిచే దేవత ఛిన్నమస్తను పోలి ఉంటుంది. ఛిన్నముండ, వజ్రయోగిని పేరుతో టిబెట్ కు చెందిన బౌద్ధమతం వారు కొలిచే ఖండిత శిరస్సు కలిగిన దేవత.

ఛిన్నమస్త నగ్నరూపంలో చుట్టూ పరుచుకున్న కురులతో నలుపు మరియు రుధిర వర్ణ దేహం కలిగి ఉంటుంది. ఆమె పదహారేళ్ళ ప్రాయంలో నిండైన వక్షం కలిగిన బాలికగా, హృదయం వద్ద నీలి కలువ కలిగి ఉంటుంది. ఛిన్నమస్త ఒక నగ్న జంట పై నిలబడి ఉంటుంది. ఆ జంటను శృంగార దేవదంపతులైన రతిమన్మధులుగా చెప్తారు. ఛిన్నమస్త జంధ్యంగా సర్పాన్ని ధరించి, మెడలో మహాకాళి వలే కపాలాలు, ఎముకలతో కూడిన దండను ధరించి ఉంటుంది. ఆమె ఖండిత కంఠం నుండి చిమ్ముతున్న రక్తధారలను, ఆమె సేవకురాళ్ళయిన జయ మరియు విజయ నోట్లోకి ప్రవహిస్తుంటాయి. ఆమె ఎడమచేతిలో ఆమె కపాలంతోనే చేసిన భిక్ష పాత్ర, కుడిచేతిలో ఆమె తన శిరస్సు ఖండించడానికి ఉపయోగించిన ఖడ్గం ఉంటాయి.

కథ :

ఛిన్నమస్తా దేవి జన్మకు సంబంధించిన అనేక వృత్తాంతాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. నారద-పంచరాత్ర పురాణములలో ఈ క్రింది కథ తెలుపబడింది. ఒకసారి మందాకిని నదిలో స్నానమాచరిస్తుండగా పార్వతి దేవికి లైంగిక ఉత్తేజం కలిగి నల్లగా మారింది. ఇంతలో ఆమె సేవకురాళ్ళయిన ఢాకిని మరియు వర్ణిని(జయ మరియు విజయ)లకు ఆకలికలిగి దేవతను తమ ఆకలి తీర్చమని అడిగారు. జగన్మాత పార్వతి చుట్టుపక్కల ఎంత వెతికినా తినడానికి ఏమి దొరకలేదు. అప్పుడు ఆమె తన శిరస్సును ఖండించుకొనగా మూడు దిశలలో చిమ్మిన మూడు రక్తధారలలో ఒకటి జయ నోట్లోనికి, రెండవది విజయ నోట్లోనికి మరియు మూడవది ఖండింపబడిన పార్వతి శిరస్సు నోట్లోనికి ప్రవహించాయి.

ఇంకొక కథ ప్రకారం ఛిన్నమస్త రతిమన్మధుల నగ్న జంట పై నిలబడి ఉంటుంది. అలా నిలబడిన ఆమె తన భౌతిక శరీరంపై పూర్తి నియంత్రణతో తన శరీరం నుండి మనస్సును విముక్తం చేసుకోవడం కొరకు శిరస్సు ఖండించుకుంటుంది. ఛిన్నమస్తను జీవితచక్రం లోని మూడు దశలైన జన్మ, రతి మరియు మృత్యువు అనే దశలకు చిహ్నాలుగా మూడు రూపాంతరాలలో సేవిస్తారు. ఛిన్నమస్త ఇంట్లో కొలుచుకునే ప్రత్యేక దేవతగా అంత ప్రసిద్ధి చెందలేదు. తాంత్రికులు అతీంద్రియ శక్తులు మరియు సిద్ధి ప్రాప్తి కొరకై ఈమెను ఉపాసిస్తారు. ఆమెను ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి శ్రీం హ్రీం క్లీం ఐం వజ్రవైరోచనియే హుం హుం ఫట్ స్వాహా అనే మంత్రం పాటించాలి.

శ్రీ ఛిన్నమస్తా కవచం

దేవ్యువాచ ।

కథితాశ్ఛిన్నమస్తాయా యా యా విద్యాః సుగోపితాః ।
త్వయా నాథేన జీవేశ శ్రుతాశ్చాధిగతా మయా ॥ 1 ॥
ఇదానీం శ్రోతుమిచ్ఛామి కవచం పూర్వసూచితమ్ ।
త్రైలోక్యవిజయం నామ కృపయా కథ్యతాం ప్రభో ॥ 2 ॥

భైరవ ఉవాచ ।

శృణు వక్ష్యామి దేవేశి సర్వదేవనమస్కృతే ।
త్రైలోక్యవిజయం నామ కవచం సర్వమోహనమ్ ॥ 3 ॥
సర్వవిద్యామయం సాక్షాత్సురాత్సురజయప్రదమ్ ।
ధారణాత్పఠనాదీశస్త్రైలోక్యవిజయీ విభుః ॥ 4 ॥
బ్రహ్మా నారాయణో రుద్రో ధారణాత్పఠనాద్యతః ।
కర్తా పాతా చ సంహర్తా భువనానాం సురేశ్వరి ॥ 5 ॥
న దేయం పరశిష్యేభ్యో?భక్తేభ్యో?పి విశేషతః ।
దేయం శిష్యాయ భక్తాయ ప్రాణేభ్యో?ప్యధికాయ చ ॥ 6 ॥
దేవ్యాశ్చ ఛ్ఛిన్నమస్తాయాః కవచస్య చ భైరవః ।
ఋషిస్తు స్యాద్విరాట్ ఛందో దేవతా ఛ్ఛిన్నమస్తకా ॥ 7 ॥
త్రైలోక్యవిజయే ముక్తౌ వినియోగః ప్రకీర్తితః ।
హుంకారో మే శిరః పాతు ఛిన్నమస్తా బలప్రదా ॥ 8 ॥
హ్రాం హ్రూం ఐం త్ర్యక్షరీ పాతు భాలం వక్త్రం దిగంబరా ।
శ్రీం హ్రీం హ్రూం ఐం దృశౌ పాతు ముండం కర్త్రిధరాపి సా ॥ 9 ॥
సా విద్యా ప్రణవాద్యంతా శ్రుతియుగ్మం సదా?వతు ।
వజ్రవైరోచనీయే హుం ఫట్ స్వాహా చ ధ్రువాదికా ॥ 10 ॥
ఘ్రాణం పాతు ఛ్ఛిన్నమస్తా ముండకర్త్రివిధారిణీ ।
శ్రీమాయాకూర్చవాగ్బీజైర్వజ్రవైరోచనీయ హూమ్ ॥ 11 ॥
హూం ఫట్ స్వాహా మహావిద్యా షోడశీ బ్రహ్మరూపిణీ ।
స్వపార్శ్వే వర్ణినీ చాసృగ్ధారాం పాయయతీ ముదా ॥ 12 ॥
వదనం సర్వదా పాతు ఛ్ఛిన్నమస్తా స్వశక్తికా ।
ముండకర్త్రిధరా రక్తా సాధకాభీష్టదాయినీ ॥ 13 ॥
వర్ణినీ డాకినీయుక్తా సాపి మామభితో?వతు ।

*

కూర్మ జయంతి

(మే 01 న కూర్మ జయంతి సందర్భంగా)

మంధనాచల ధారణ హేతో
దేవాసుర పరిపాలవిభో
కూర్మాకార శరీర నమో
భక్తం తే పరిపాలయమామ్

కృతయుగంలో దేవ, దానవులు అమృతం కోసం క్షీరసాగరం మధించడం ప్రారంభించారు. మందరగిరిని కవ్వంగా , వాసుకిని తాడుగా చేసుకుని చిలికారు. ఆ సమయంలో మందరపర్వతం కిందకుజారిపోతూ సాగర మథనానికి ఆటంకం కలిగించింది. దాన్నుంచి బయటపడేలా దీవించమని దేవతలంతా శ్రీ మహా విష్ణువుని పూజించారు. అప్పుడు నారాయణుడు కూర్మరూపంలో మందరగిరి కిందకు చేరి తన వీపుపై మోసాడు. ఇలా ఉద్భవించిందే కూర్మావతారం.

ఏటా వైశాఖ పూర్ణిమ రోజు కూర్మజయంతి జరుపుకుంటారు. ఈ రోజు వైష్ణవ ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ శ్రీకూర్మంలో వైశాఖ పూర్ణిమరోజు కూర్మజయంతి

వేడుకలు వైభవంగా నిర్వహిస్తారు. ప్రపంచంలోనే ఏకైక కూర్మదేవాలయం ఇది. శ్రీకాకుళం జిల్లా గార మండలం శ్రీకాకుళం నుంచి 8 కిలోమీటర్ల దూరంలో వంశధారా నది ఒడ్డున కొలువయ్యాడు కూర్మనాథుడు. కృతయుగంలో శ్వేతరాజు ఆయన భార్య వంశధారల తపస్సుకు మెచ్చిన కూర్మనాథుడు ఈ క్షేత్రంలో పశ్చిమాభిముఖంగా వెలిశాడు. ఈ క్షేత్రం గురించి కూర్మ, బ్రహ్మాండ, పద్మ పురాణాల్లో ఉంది. ఈ ఆలయంలో రెండు ధ్వజస్తంభాలుంటాయి. ఈ రెండు ధ్వజస్తంభాలు శివకేశవులకు ప్రతీకలుగా చెబుతారు.

శ్రీకూర్మం దేవాలయంలో మూలవిరాట్టు సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మదేవుడు ప్రతిష్ఠించాడట. ఇక్కడున్న పుష్కరిణిని శ్వేతగుండం అని పిలుస్తారు. స్వామివారి చేతిలో ఉన్న సుదర్శనచక్రంతో పుష్కరిణి వచ్చిందట. అందుకే ఈ గుండంలో స్నానం ఆచరిస్తే కలిదోషాలు తొలగిపోతాయని చెబుతారు. ఇక్కడ పిండ ప్రదానాలు చేస్తే పితృదేవతలకు ఉత్తమ గతులు కలుగుతాయని విశ్వసిస్తారు. ఏటా వైశాఖ పౌర్ణమి రోజు, హోలీ పౌర్ణమి రోజు ఆలయంలో ఉత్సవాలు జరుగుతాయి.

శ్రీకూర్మం ఆలయం ఎవరు నిర్మించారన్నది ఇప్పటికీ స్పష్టంగా తెలియదు కానీ ఏడో శతాబ్దంలో వెలుగులోకి వచ్చింది.. అప్పటి నుంచి తరతరాలుగా రాజవంశాలు అభివృద్ధి చేస్తూ వచ్చాయి. కళింగ, ఆంధ్ర, చోళుల రాజవంశ పాలనలో శ్రీ కూర్మం అభివృద్ధి చెందింది. ఆదిశంకరాచార్యులు, రామానుజాచార్యులు, మధ్వాచార్యుల శిష్యులు వీరంతా శ్రీ కూర్మాన్ని సందర్శించారు. ఆలయం పైభాగం అష్టదళ పద్మాకారంలో ఆకట్టుకునేలా ఉంటుంది. శిల్పకళ భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ ఆలయంలో మరో ప్రత్యేకత ఏంటంటే..రాతి స్తంభాలు ఏవీ కూడా ఒకదానితో మరొకటి పోలి ఉండదు. అరసవెల్లి సూర్యనారాయణ స్వామిని దర్శించుకునేవారంతా అక్కడి నుంచి శ్రీకూర్మం వెళ్లొస్తారు. శ్రీకాకుళం చేరుకుంటే అక్కడి నుంచి బస్సు, కారు సౌకర్యాలున్నాయి.

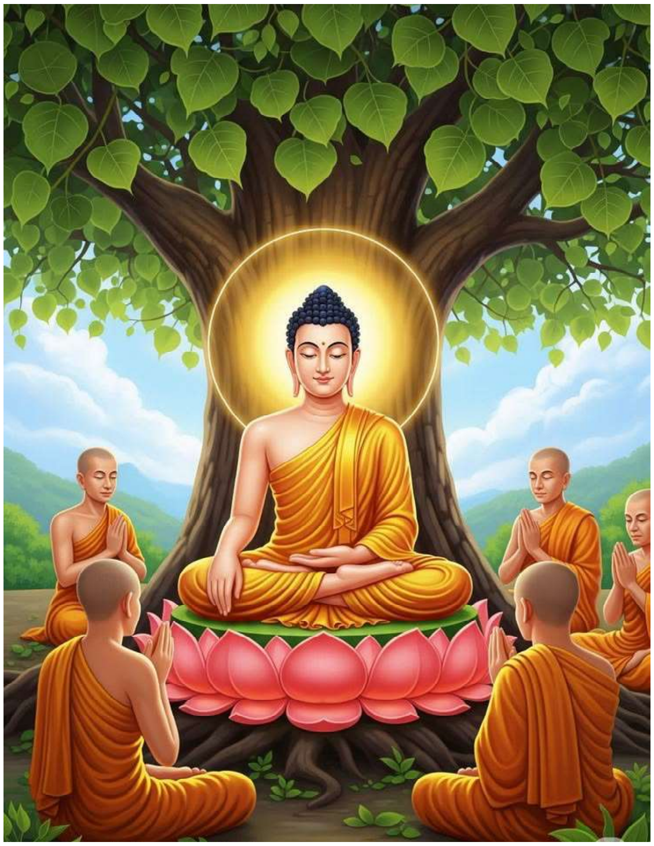
- ప్రతి పౌర్ణమికి సముద్రస్నానం ఆచరిస్తారు హిందువులు. పౌర్ణమి రోజు సముద్రస్నానం ఆచరిస్తే ఉత్తమ గతులు ప్రాప్తిస్తాయని విశ్వసిస్తారు.
- పౌర్ణమి రోజు ఉండే నక్షత్రం ఆధారంగా నెలల పేర్లు ఏర్పరుచుకున్నాం...వాటి అనుగుణంగానే వ్యవసాయ పనులు కొనసాగిస్తారు.
- పౌర్ణమి రోజు చంద్రుడి ప్రభావం మనసుపై ఉంటుంది. అందుకే ఆ మనసుని స్థిరంగా ఉంచేందుకే ప్రత్యేక పూజలు, జపాలు చేస్తారు
- వైశాఖపూర్ణిమను మహావైశాఖిగా పిలుస్తారు. ఈ రోజు

సముద్రస్నానం ఆచరిస్తే విశేషమైన ఫలితం ఉంటుందని భక్తుల విశ్వాసం.

ॐ వైశాక పౌర్ణమి రోజు మహావిష్ణుని ఆరాధిస్తారు, ఈ రోజు కొందరు సంపత్ గౌరీ వ్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. వేసవికాలం కాబట్టి ఆహారం, నీటి కుండ, గొడుగు, చెప్పులు దానం చేస్తే అత్యంత పుణ్యఫలం.

బుద్ధ పూర్ణిమ లేదా వైశాఖ పూర్ణిమ

(మే 01 న బుద్ధ పౌర్ణమి సందర్భంగా)



హిందూ మత విశ్వాసాల ప్రకారం, గౌతమ బుద్ధుడు వైశాఖ మాసంలో శుక్ల పక్షం పూర్ణిమ రోజున జన్మించాడు. అందుకే ఈరోజున బుద్ధ పూర్ణిమగా జరుపుకుంటారు. ఈ సందర్భంగా బుద్ధ పూర్ణమి విశిష్టతలేంటో తెలుసుకుందాం...

తెలుగు పంచాంగం ప్రకారం, ప్రతి ఏటా వైశాఖ పౌర్ణమి రోజున బుద్ధ పూర్ణిమను జరుపుకుంటారు. దీన్నే మహా వైశాఖి, వైశాఖ పూర్ణిమ లేదా బుద్ధ పూర్ణమి అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ పవిత్రమైన రోజునే బుద్ధుడు జన్మించాడని నమ్ముతారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఏడాది మే 12వ తేదీ సోమవారం నాడు బుద్ధ పూర్ణిమ వచ్చింది. మానవ జాతి, జంతు జాలం, వృక్ష జాతి, ఖనిజ సంపద... ఈ నాలుగు జాతులు భౌగోళిక జీవుల చతుర్భుజ అస్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తాయి. అనాదిగా ఉన్న ఈ వ్యవస్థ కాలక్రమంలో మహా వైశాఖిగా, తదుపరి కాలంలో ఇది బుద్ధ పూర్ణిమగానూ ప్రసిద్ధి గాంచింది. ఈ పవిత్రమైన రోజున ఎలాంటి పనులు చేసినా అద్భుతమైన విజయాలు సాధిస్తారని చాలా మంది నమ్ముతారు. అంతేకాదు కపిలవస్తు రాజు శుద్ధోధనుడు, మహామాయలకు ఓ వైశాఖ పౌర్ణమి నాడు సిద్ధార్థుడిగా జన్మించాడు. మరో వైశాఖ పూర్ణిమ నాడు జ్ఞానోదయం పొంది సిద్ధార్థుడు బుద్ధుడిగా మారాడు. వేరొక వైశాఖ పూర్ణిమనాడు నిర్యాణం చెందాడు. తల్లి చనిపోవడంతో గౌతమి అనే మహిళ సిద్ధార్థుని పెంచిందని... అందుకే తనకు గౌతముడనే పేరు వచ్చిందని చరిత్రకారులు చెబుతారు. ఈ సందర్భంగా గౌతమ బుద్ధుని గురించి మరికొన్ని ఆసక్తికర విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

సంతోషకరమైన జీవితం గురించి..

గౌతమ బుద్ధుడు తన ఉపన్యాసాలలో ఒక వ్యక్తి తన జీవితాన్ని ఎలా సంతోషంగా, విజయవంతం చేసుకోవాలో చక్కగా వివరించాడు. బుద్ధుడు చెప్పిన ఈ సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా మనం జీవితంలోని అనేక సమస్యల నుంచి సులభంగా బయటపడొచ్చు. బౌద్ధ మతం స్థాపనలోనూ గౌతమ బుద్ధుడు కీలక పాత్ర పోషించాడు. హిందూ పురాణాల ప్రకారం, శ్రీ మహా విష్ణువు అవతారంగా విష్ణువును పరిగణిస్తారు.

బోధి వృక్షపూజ..

గౌతముడిని.. బుద్ధుడిగా మార్చిన బోధి వృక్షానికి పూజచేసే ఆచారం అ మహనీయుని జీవిత కాలంలోనే ప్రారంభమైంది. జేతవన విహారంలో బుద్ధుడు బసచేసి ఉన్న రోజులలో ఒకనాడు భక్తులు పూలు తీసుకురాగా.. ఆ సమయంలో గౌతముడు ఎక్కడికో వెళ్లారు. బుద్ధుని దర్శనం కోసం భక్తులు చాలా సేపు వేచి చూసి ఎంతటికీ రాకపోవడంతో నిరుత్సాహంతో పుష్పాలను అక్కడే వదలి వెళ్లిపోయారు. దీనిని గమనించి జేతవన విహారదాత అనంద పిండకుడు.. పూజకు వినియోగం కాకుండా పుష్పాలు నిరుపయోగం కావడం అతనికి నచ్చలేదు. అనంతరం బుద్ధుడు వచ్చిన వెంటనే అనంద పిండికుడు ఈ విషయం వివరించాడు. ఆయన లేనప్పుడు కూడా పూజ సాగడానికి అక్కడ ఏదైనా వస్తువును ఉంచి వెళ్లవలసిందని కోరాడు.

ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు..

ఆనాటి నుంచి బోధివృక్ష పూజ బౌద్ధులకు ప్రత్యేకమైంది. ఏడాదికి ఒకసారి వైశాఖ పూర్ణిమనాడు సాగించడం ఒక ఆచారంగా మొదలైంది. బౌద్ధమతం వ్యాపించిన అన్ని దేశాల్లో వైశాఖ పూర్ణిమనాడు బోధి వృక్షపూజ సాగుతుంది. ఆనాడు బౌద్ధులు బోధి వృక్షానికి జెండాలు కట్టి, దీపాలు వెలిగించి పరిమళజలాన్ని పోస్తారు. హీనయాన బౌద్ధమతాన్ని అవలంబించే బర్మాలో ఈ ఉత్సవం నేటికీ సాగుతోంది. రంగూన్, పెగు, మాండలే మొదలైన ప్రాంతాల్లో బుద్ధ పౌర్ణిమను అత్యంత వైభవంగా, నియమ నిష్ఠలతో చేస్తారు. రోజు మొత్తం సాగే ఈ ఉత్సవంలో మహిళలు పరిమళ జలభాండాన్ని తలపై ధరించి బయలుదేరుతారు. మేళతాళాలు, దీపాలు, జెండాలు పట్టుకు వస్తారు. నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి బయలుదేరిన సమూహాలు సాయంకాలానికి ఒక చోట కలుసుకుంటాయి.

కోపాన్ని తగ్గించుకోవాలి..

"పనికి రాని వెయ్యి మాటలు మాట్లాడటం కంటే మిమ్మల్ని ప్రశాంతంగా మార్చే మంచి మాట ఒక్కటైనా మేలు"

ఎక్కువ కోపం ఏ సమయంలోనూ పనికి రాదు. ఆ కోపం నిన్ను అందరికీ శత్రువులుగా మార్చి, అది నిన్ను నాశనం చేస్తుంది. అది నీ పతనానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి కోపాన్ని ఎంత వీలైతే అంత తగ్గించుకోవాలి. కోపంగా ఉన్న వ్యక్తులు స్వార్థపరులవుతారు. కోపంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఇతరుల గురించి ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా తన గురించి మాత్రమే ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తాడు. అందుకే కోపం రాకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి.

వీటిని వదిలేయాలి..

వాస్తవం ఎప్పటికైనా బయటపడుతుంది. అలాగే సూర్య, చంద్రులు ప్రకాశించకుండా ఉండలేరు. అసూయ, ద్వేషం వంటివి మన జీవితంలో ఆనందాన్ని దూరం చేస్తాయి. మనశ్శాంతిని కూడా నాశనం చేస్తాయి. అంతేకాదు జీవితంలో ఆనందంగా ఉండాలంటే అసూయ, ద్వేషం మరచిపోవాలని గౌతమ బుద్ధుడు సూచించాడు.

తప్పు చేసిన వారిని క్షమించాలి. వారిని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. అనుమానించే అలవాటు చాలా ప్రమాదకరం. అనుమానం అనేది పెనుభూతం లాంటిది. ఇది ఎవ్వరి మధ్య అయినా చిచ్చు పెడుతుంది. ముఖ్యంగా స్నేహితుల బంధాన్ని, భార్యభర్తల సంబంధాలను, ప్రేమికుల మధ్య దూరాన్ని పెంచుతుంది. అందుకే అనుమానించడం మానుకోవాలి.

హనుమజ్జయంతి

(మే 12 న హనుమజ్జయంతి సందర్భంగా)

వైశాఖ మాస కృష్ణ పక్ష దశమి శనివారం మధ్యాహ్నం, పూర్వాభాద్ర నక్షత్రంలో అంజనామాత శ్రీ ఆంజనేయ స్వామికి జన్మనిచ్చారు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర స్వరూపుడైన శ్రీ ఆంజనేయుడు సృష్టి, స్థితి, లయలకు కారణుడు. వేదవేదాంగ తత్వాలను గురించి తెలిసిన ఈ జ్ఞాని అన్ని విద్యలలోనూ మేటి.

దేవతలు, మహర్షులు, రాక్షసులతో సహా అందరికీ ఆశ్చర్యం కలిగించే వజ్ర దేహంతో, కపి రూపంతో, సమస్త శుభ లక్షణాలతో, కిరీటం, బంగారు భుజకీర్తులు ధరించి శ్రీ బాలాంజనేయ స్వామి విష్ణువు యొక్క అవతారంలో దేదీప్యమానంగా వెలిగారు. ఆయన జన్మించినప్పుడు పువ్వుల వర్షం కురిసి, దేవదుందుభులు మ్రోగగా, దేవతలు, గంధర్వులు నృత్యం చేసి, సిద్ధులు, చారణులు స్తోత్రాలు పాడారు. కొన్ని రోజుల తరువాత అమావాస్య రాత్రి, ఆకలితో ఉన్న శ్రీ బాలాంజనేయుడు తల్లిని ఆహారం కోసం అడిగాడు. అప్పుడు ఆయనకు కనిపించిన సూర్యుడిని ఫలంగా భావించి ఆకాశంలోకి ఎగిరి దానిని పట్టుకున్నాడు. దీనిని చూసి ఆశ్చర్యపోయిన

ఇంద్రుడు వజ్రాయుధంతో దాడి చేశాడు. ఆ తరువాత బ్రహ్మాస్త్రాన్ని కూడా ప్రయోగించాడు. కానీ శ్రీ ఆంజనేయుడు తన రోమాలతో వాటిని అడ్డుకున్నాడు. బ్రహ్మాది దేవతలు ఆయన శక్తిని గుర్తించి ఆశీర్వదించారు. రాక్షసులను సంహరించి, సీతాదేవిని జాడ కనుగొని, శ్రీరామునికి సహాయం చేయమని ఆదేశించారు.

అంతేకాకుండా హనుమంతుని పూజించిన వారందరూ దేవతలను పూజించినట్లే ఫలితం పొందుతారని, రాక్షసులను సంహరించడానికి ప్రతి గ్రామంలోనూ శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి కొలువు ఉండాలని బ్రహ్మదేవుడు వాక్కు ఇచ్చాడు.

శ్రీ ఆంజనేయునికి దీర్ఘాయువు, బలం, పరాక్రమం, ఆరోగ్యం, గుణాలు, బుద్ధి, విద్య, తపస్సు, తేజస్సు, వాక్పటుత్వం, ప్రసన్నత, చతురత, ధైర్యం, వైరాగ్యం, విఘు భక్తి, దయ, పర స్త్రీ విముఖత, ఏ అస్త్రంతోనూ జయించలేని శక్తి వంటి అనేక వరాలు లభించాయి. హనుమజ్జయంతిని వైశాఖ బహుళ దశమినాడు జరుపుకోడానికి మరో బలమైన కారణం ఉంది. కలౌ పరాశర స్మృతిః అని శాస్త్రం కనుక పరాశర స్మృతి లో

శ్లో :వైశాఖేమాసి కృష్ణాయాం దశమ్యాం మందవాసరే
పూర్వాభాద్ర ప్రభూతాయ మంగళం శ్రీ హనుమతే

అని చెప్పబడినది కనుక ఆ ప్రకారంగా వైశాఖ మాస బహుళ దశమినాడు హనుమజ్జయంతిని జరుపుకుంటారు. ఉయ్యూరు లోని సువర్చలా సహిత ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో నేడు అంగరంగ వైభవంగా సువర్చలా ఆంజనేయుల వివాహ మహోత్సవం జరుగుతుంది. హనుమంతుని జనన్ గాథను, హనుమాన్ చాలీసాను, అంజనేయ స్తోత్రాలను ఈ రోజు ప్రత్యేకంగా పారాయణ చేస్తారు.

హనుమాన్ జయంతి రోజు ఏమి చేయాలి?

1. హనుమాన్ జయంతి రోజున నాడు బ్రహ్మ ముహూర్తంలో నిద్ర లేచి స్నానమాచరించి హనుమంతుడిని పూజించడం మంచిది.
2. హనుమాన్ చాలీసా మంత్రాన్ని పఠించండి.
3. హనుమాన్ కి ఇష్టమైన ఎర్రటి పూలతో పూజించడం మంచిది.
4. హనుమంతుడికి ఇష్టమైన పదార్థాలు తమలపాకులు, బేసన్ లడ్డు, మోతీచూర్ లడ్డు, జాంగ్రీ, కేసరి బాత్, తీపి రొట్టెలు, బెల్లం, శనగలు మొదలైనవి ప్రసాదాలుగా సమర్పించండి.
5. ఉపవాసం చేయడం మంచిది. ఉపవాసం అంటే దేవునికి దగ్గరగా నివసించడం అని అర్థం.
6. సుందరకాండ, విజరింగ్ బాన్ సుందర్కాండ్, రామాయణ రామ్ రక్షా స్తోత్తల మరియు హనుమాన్ చాలీసా పఠించాలి.
7. కుదిరితే హనుమాన్ జయంతి రోజున ఎవరైనా అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి సేవ చేయాలి.
8. దేశీ నెయ్యి దీపం వెలిగించాలి.
9. హనుమాన్ జయంతి రోజున హనుమాంతుడి వెరిలియన్ రంగు అంకెను ధరించాలి.
10. ఇంటి పైకప్పుపై ఎర్ర జెండాను ఎగురవేయాలి.

ముఖ్యమనవి

హనుమాన్ జయంతి అని కాకుండా హనుమాన్ జన్మోత్సవం అని పిలుద్దాం ఎందుకంటే జయంతి అనే పదం లోకంలో లేని వారికి ఉపయోగిస్తారు. కాని హనుమాన్' జి చిరంజీవి అనగా దావు లేని వాడు అని అర్థం. హనుమాన్ ఇంక జీవించే ఉన్నారు. అందుకే హనుమాన్ జన్మోత్సవం అని విలుద్దాం అని మేము కోరుకుంటున్నాము. ఈ మార్పును హనుమాన్ ఆశీస్సులతో ఈ రోజే మొదలు పెడదాం.

శని జయంతి

(మే 16 న శని జయంతి సందర్భంగా)

శనిజయంతి రోజు సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేచి తలారా స్నానం చేసి శుచియై ముందుగా శని భగవానుని తండ్రి సూర్యునికి అర్ఘ్యం ఇవ్వాలి. ఈ రోజు పూర్తిగా ఉపవాసం చేస్తానని దేవుని సమక్షంలో సంకల్పించుకోవాలి.

- ఓం ఇంట్లో పూజామందిరంలో నువ్వుల నూనెతో దీపం వెలిగించి నమస్కరించుకోవాలి.
- ఓం నిత్యపూజాదికాలు ముగించుకొని నవగ్రహాలున్న దేవాలయానికి వెళ్లాలి. అది శివాలయమైతే మరీ మంచిది.
- ఓం నవగ్రహాల మంటపం వద్ద శనీశ్వరునికి పూజారి చేత తైలాభిషేకం మంత్రపూర్వకంగా చేయించుకోవాలి.
- ఓం శని దేవునికి నల్లని వస్త్రాన్ని సమర్పించాలి. నల్ల నువ్వులతో అష్టోత్తర శతనామ పూజ చేయించుకోవాలి.
- ఓం మట్టి ప్రమిదలో నువ్వుల నూనెతో దీపారాధన చేయాలి.
- ఓం పూజ పూర్తయ్యాక తమలపాకులో బెల్లం ఉంచి శనిదేవునికి నివేదించాలి.
- ఓం అనంతరం నవగ్రహాలకు తొమ్మిది కానీ, పదకొండు కానీ ప్రదక్షిణాలు చేయాలి.
- ఓం చివరగా బ్రాహ్మణులకు శక్తి మేరకు దక్షిణ తాంబూలాలు

ఇచ్చి నమస్కరించుకోవాలి.

ॐ శనీశ్వరునికి పూజ పూర్తయ్యాక కాళ్లు కడుక్కొని శివునికి జలాభిషేకం చేసి ఇతర దేవీ దేవతల దర్శనం చేసుకోవాలి.

ॐ ఈ రోజు పగలంతా ఉపవాసం ఉండి సాయంత్రం నక్షత్ర దర్శనం తరువాత సాత్విక ఆహారం తీసుకోవాలి.

శని జయంతి రోజు ఈ దానాలతో దోష పరిహారం

శని జయంతి రోజున పేదలకు అన్నదానం, వస్త్ర దానం చేయాలి. కాకులకు, నల్ల చీమలకు ఆహారం అందించాలి. రోగులకు పండ్లు, పాలు, మందులు వంటివి దానం చేస్తే జీవించి ఉన్నంత వరకు తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవని అంటారు. వృద్ధులకు, గురువులకు సేవ చేయడం కూడా ఎంతో మంచిది.

శని జయంతి పూజ చేసేవారు పాటించాల్సిన నియమాలు

శనిదేవుని అనుగ్రహం కోసం పూజ చేసేవారు ఉల్లి, వెల్లుల్లి లేని సాత్విక ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. మద్యమాంసాలు ముట్టరాదు. బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. ఈ నియమాలు పాటిస్తూ శని జయంతి రోజు పూజలు చేస్తే శని దోషాలు నుంచి విముక్తి కలిగి సకల శుభాలను పొందుతారు. శని జయంతి రోజు మనం కూడా శనిదేవుని పూజిద్దాం. శనిదేవుని అనుగ్రహంతో సకల శుభాలను పొందుదాం. **ఓం శ్రీ శనైశ్చరాయ నమః**

అపర ఏకాదశి

(మే 13 న అపర ఏకాదశి సందర్భంగా)

అపర ఏకాదశిరోజు ఉపవాసం ఉండి శ్రీ మహావిష్ణువుని పూజిస్తే సకల పాపాల నుంచి విముక్తి పొందుతారని హిందువుల విశ్వాసం. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయని, కోరిన కోర్కెలు నెరవేరుతాయని చెబుతారు. ఈ రోజు పూజ చేయాలి అనుకుంటే సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి స్నానమాచరించి సూర్యుడికి అర్ఘ్యం సమర్పించాలి. ఆ తర్వాత పూజామందిరాన్ని శుభ్రంచేసి దీపం వెలిగించండి. శ్రీమహావిష్ణువు పూజలో తులసిని తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. ఈ రోజు శ్రీమహావిష్ణువు, లక్ష్మీదేవితో పాటూ తులసిని కూడా పూజిస్తారు.

ఉపవాసం ఆరోగ్యం

ఉరకల పరుగుల జీవనంలో ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గిపోతోంది. అందుకే రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయి. అయితే 15 రోజులకు ఓసారి ఉపవాసం ఉండడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే సమస్యలు తీరిపోతాయి. రోజంతా ఉపవాసంతో పాటూ భగన్నామస్మరణ చేయడం వల్ల మనసు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. 15 రోజులకోసారి ఉపవాసం, జాగరణ, భగన్నామస్మరణతో సాగే అద్భుతమైన తిథి ఏకాదశి. అందుకే ఏడాది పొడవునా వచ్చే ఏకాదశిలకు ఒక్కో తిథికి ఒక్కో పేరు పెట్టారు...ఒక్కో విశిష్టత ఉందని వివరించారు.

ఇదే రోజు భద్రకాళి జయంతి

ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో అపర ఏకాదశిని భద్రకాళి జయంతిగా జరుపుతారు. దక్షయజ్ఞం సమయంలో శివుని భార్య సతీదేవి తనకు జరిగిన అవమానాన్ని తట్టుకోలేక అగ్నికి ఆహుతి అయిపోతుంది. ఆ సమయంలో ఉగ్రుడైన పరమేశ్వరుడు తన జటాజూటం నుంచి భద్రకాళిని సృష్టించాడు. దుష్టసంహారం చేసే ఈ భద్రకాళి రాక్షసులకు ఉగ్రరూపిణి అయినా భక్తులపట్ల శాంతమూర్తే. భద్రకాళి కూడా ఇదే రోజు అవతరించిందని చెబుతారు. అందుకే భద్రకాళి పూజ చేస్తారు. ఒడిషాలో జలకృద ఏకాదశి పేరుతో జగన్నాథుడికి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. మిగిలిన ప్రాంతాల్లోనూ వివిధ రకాల పేర్లతో శ్రీ మహావిష్ణువు ఆరాధన జరుగుతుంది.

మాయా పొరను తొలించడమే

అపర అంటే శిశువుని కప్పి ఉండే మాయపొర అని అర్థం...ఈ అపర ఏకాదశి రోజు భగవంతుడిపై మనసు లగ్నం చేయడం ద్వారా మిమ్మల్ని కమ్మిన మాయాపొరకూడా తొలగిపోతుందంటారు. ఈ ఏకాదశి గురించి శ్రీ కృష్ణుడు ధర్మరాజుతో ఏం చెప్పాడంటే... 'అపర ఏకాదశి రోజున తనను నిష్ఠగా పూజిస్తే గొడ్డలితో చెట్టుని నరికినట్టుగా, అగ్ని అడవిని దహించేసినట్టుగా, సూర్యుడు చీకటిని చీల్చినట్టుగా పాపాలన్నీ పటాపంచలైపోతాయని చెప్పాడు. అపర ఏకాదశి రోజున వామనావతరంలో ఉన్న శ్రీ మహావిష్ణువును పూజిస్తారు.

మనకివున్న మంచి స్నేహితులెవరంటే మనలోని మంచి ప్రతిభని గుర్తించి, దానిని వెలికితీసి, రాణింపు తేవడానికిప్రయత్నించేవారు.

నోములు వ్రతాలు

అక్షయ బొండాల నోము

పరమ పవిత్రమైన భారతదేశమునందు జన్మించిన స్త్రీలకు మన పూర్వులు చక్కని, పవిత్రమైన పుణ్య ప్రదమైన అత్యంత ఫలప్రదమైన అనేక నోములు వివరించి చెప్పారు. వృథా కాలక్షేపం చేయక స్త్రీలు వ్రతమాచరించి ఫలం అనుభవించండి. ఇది అక్షయ బొండాల నోము వివరంగా వివరిస్తాను ఆచరించండి. ఫలం పొందండి.

అక్షయ బొండాలనోము
అక్షయ సంపద లిచ్చు నోము
అక్షయ బొండాల నోము
అక్షయ సంతతి నిచ్చునోము
అక్షయ బొండాల నోము
అక్షయ మాంగల్య మిచ్చు నోము
అక్షయ బొండాల నోము
అక్షయ మోక్షంబు నిచ్చు నోము
అక్షయ మోక్షంబు నిచ్చు నోము

అని అనుకొని పవిత్రాక్షతలు శిరసున దాల్చవలెను. ప్రతినిత్యం స్నానం చేసి ఒక సంవత్సరకాలం పసుపు ముద్దలు అయిదు, కుంకుడుకాయ పరిమాణంలో తయారుచేసికొని 5 గురు ముత్తయిదువులకు సమర్పించవలెను. అనంతరం దక్షిణ, తాంబూలం, రవికెలగుడ్డలు, పసుపు, కుంకుమ మంచి చక్కని బొండాలనూ వాయన మిచ్చుకొనవలెను. వివరాలు తెలిశాయి కదా! ఇక ఆలస్యం దేనికి ఆచరించండి, ఫలం పొందండి. ఈ అక్షయ బొండాలనోము వలన అక్షయ సంపద, సంతతి, అక్షయ మాంగల్యం, అక్షయ మోక్షం ప్రాప్తించును.

దైవం పై నమ్మకం లేనివారు, దేవతారాధన చేయనివారు ఈ వ్రతం చేయవద్దు, ఫలితముండదు. విశ్వసించినవారికి ఈ విశ్వమందు అన్ని చేకూరతాయి.

ఉదయ కుంకుమ నోము

చాలా ప్రాచీన కాలపు మాట. ఆ కాలంలో ఒక బ్రాహ్మణుడు ఉండేవాడు. ఆయనకు వివాహమైనది. ఆ బ్రాహ్మణుడికి నలుగురు కుమార్తెలు ఉండేవారు. ఆ బ్రాహ్మణుడు ముగ్గురు ఆడపిల్లలకు పెళ్ళిళ్ళు చేయగా వారి భర్తలు చనిపోయి వాళ్ళు విధవరాళ్ళు అయ్యారు. కుమార్తెలను చూసి ఆ బ్రాహ్మణ దంపతులు బాధపడుతూ ఉండేవారు. ఈ లోపల చిన్న కుమార్తె యుక్తవయస్కురాలు అయింది. ఆమెకు వివాహం చేయాలని ఉన్నా ఆ పిల్ల అక్కలకు ప్రాప్తించిన వైధవ్యం ఈమెకు కూడా వైధవ్యం పోతుందేమో అని బాధపడుతూ ఉండేవాళ్ళు. ఏమిటి ఈ కర్మ ముగ్గురు కుమార్తెలు వైధవ్యం అనుభవిస్తున్నారు వారి పసుపు కుంకుమలు పోయాయి. కనీసం ఈమె మాంగల్యం అయినా కాపాడు అని ఆ బ్రాహ్మణుడు నిరంతరం భగవంతుడిని తలచుకుంటూ ఈ బిడ్డను అయినా సుమంగళిగా ఉంచమని మొరపెట్టుకునేవాడు.

ఒకరోజు పరమేశ్వరుడు ఒక సాధురూపాన వారింటికి వచ్చి ఓ బ్రాహ్మణా దంపతులారా మీ విచారానికి కారణం నాకు తెలుసు బాధ పడకండి. మీ కుమార్తె చేత ఉదయ కుంకుమ నోము నోయించండి ఆమె మాంగళ్యంనిలిచి పసుపు కుంకుమలతో సుఖంగా జీవిస్తుంది అని చెప్పిఅంతర్ధాన మయ్యాడు. సాధువు మాటలలో నమ్మకం కలిగి అలా చేయడం వలన తమ కుమార్తెకు వైధవ్యం తొలగిపోతుందానే నమ్మకం కలిగిన ఆ దంపతులు తమ ఆఖరి కుమార్తె చేత ఉదయ కుంకుమ నోమును నోయించారు. వ్రత ప్రభావం వలన ఆమెకు పూర్ణాయుష్కుడైన, అందమైనవాడు భర్తగా లభించాడు. జీవితాంతం సుఖంగా ముత్తయిదువుగా జీవించింది. ఈ ఉదయ కుంకుమ నోముని నోచుకుని గౌరీదేవిని ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించిన వారికి మాంగళ్యం, సిరిసంపదలు ప్రాప్తిస్తాయి.

ఉద్యాపన :

సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని, స్నానం చేసి బొట్టూకాటుక పెట్టుకుని గౌరీదేవికి నమస్కరించాలి. పూజ చేయాలి. ఆలా ఒక సంవత్సరం పాటుచేయాలి. సంవత్సరం పూర్తయిన తరువాత ఒక ముత్తైదువకు పసుపు పువ్వులు, రవికెల గుడ్డ, దక్షిణ తాంబూలం ఇచ్చి, భోజనం పెట్టి ఆమె ఆశీస్సులు పొందాలి. నియమ నిష్టలతో వ్రతం చేయాలి. నమ్మకం ఉండాలి. చిత్త శుద్ధితో చేయాలి. తప్పక ఫలితం కలుగును. ఆ చల్లనితల్లిని నమ్మితే ఆ తల్లి తప్పక మనల్ని కాపాడుతుంది. త్రికరణ శుద్ధిగా నోమును ఆచరించి తల్లి దయకు పాత్రులు కండి. ఈ ఉదయ కుంకుమ నోము కన్నెపిల్లలు చేసుకుని తీరవలసిన నోము.

అహం ఎక్కువవున్న వ్యక్తి అందరి ద్వేషానికి పాత్రుడవుతాడు.

వైశాఖ ధర్మాలు

పరమ పవిత్రమైన వైశాఖ పురాణంలో నారదుడు అంబరీష మహర్షితో పదిహేనవ అధ్యాయంలో శృతదేవ మహాముని బోధించిన వైశాఖ ధర్మాలు గురించి ఏ విధంగా వివరించాడో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.

శృతదేవ మహాముని శ్రుతకీర్తి మహారాజుల సంవాదం

శ్రుతకీర్తి మహారాజు శృతదేవ మహామునితో "ఓ మహాత్మా! మీరు వివరించిన వైశాఖ ధర్మాలు చాలా ఉత్తమమైనవి. మరి ఇంతటి ఉత్తమ ధర్మాలు ఎందుకని ప్రచారంలో లేవు? కొందరు మాఘ కార్తీకమాస వ్రతాలు శ్రేష్టమని అంటారు. మరికొందరు చాతుర్మాస వ్రతాలు గొప్పవని అంటారు. వేదం ప్రతిపాదించిన ఈ వైశాఖ ధర్మాలకు ఎందుచేత రావలసినంత ప్రచారం రాలేదు? దయచేసి వివరించండి" అని అడుగగా శృతదేవ మహాముని "రాజా! వైశాఖ ధర్మములు ఎందుకు ప్రసిద్ధి కాలేదో వివరిస్తాను జాగ్రత్తగా వినుము" అంటూ ఇట్లు చెప్పసాగెను.

వైశాఖ ధర్మాలకు ఇందుకే ప్రచారం లేదు

లోకంలో జనులు ఎక్కువగా పుత్రపౌత్రుల కోసం, సంపదల కోసం, ఐహిక సుఖాల కోసం నోములు, వ్రతాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు స్వర్గానికి వెళ్లాలన్న కోరికతో యజ్ఞయాగాది క్రతువులు చేస్తుంటారు. అంతేకాని ఎవరుకూడా స్థిరమైన మోక్షాన్ని, విష్ణు లోకాన్ని కోరడం లేదు. శాశ్వతమైన కైవల్యాన్ని, విష్ణులోక ప్రాప్తిని అందించే వైశాఖ ధర్మాలు అందుకే ప్రసిద్ధం కాలేదు. ఇందుకు ఉదాహరణగా ఒక కథను కూడా వివరిస్తాను వినుము" అంటూ చెప్పసాగెను.

కాశీరాజు కథ

పూర్వం కాశీకి రాజైన కీర్తిమంతుడనే రాజు ఉండేవాడు. ఇతను నృగమహారాజు కుమారుడు. ఇక్ష్వాకు వంశరాజులలో ఉత్తముడు, కీర్తిశాలి. ఇంద్రియములను జయించినవాడు. కోపమంటే ఎరుగనివాడు. బ్రహ్మజ్ఞాని. ఒకనాడు కీర్తిమంతుడు వేటాడుటకై అడవికి వెళ్లెను. వేటాడి అలిసిపోయి వశిష్ఠ మహర్షి ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాడు.

వైశాఖ ధర్మాలు ఆచరిస్తున్న వశిష్ట మహర్షి శిష్యులు

కీర్తిమంతుడు వశిష్ట మహర్షి ఆశ్రమానికి వెళ్లినది వైశాఖ మాసం. అందుకే ఆశ్రమంలోని శిష్యులు వైశాఖమాస ధర్మములను ఆచరిస్తున్నారు. కొందరు చలివేంద్రములు

ఈ వారం శ్రీ వారం
అక్షర రూపం దాల్చిన ఒక్క సిరాచుక్కలో మెదళ్ళకు కదలిక.

ఏర్పాటు చేస్తుండగా, మరికొందరు నీడనిచ్చు చెట్లను, మరికొందరు దిగుడు బావులను, ఏర్పాటు చేయుచుండిరి. మరికొంత మంది శిష్యులు బాటసారులను చెట్ల నీడలలో కూర్చోబెట్టి విసన కర్రలతో విసురుతూ, చల్లదనాన్ని ఇచ్చే చెరకుగడలు, గంధం, పండ్లను ఇచ్చి సేదతీరుస్తున్నారు.

బాటసారులకు ఉపచారాలు

వైశాఖ మాసంలో మిట్ట మధ్యాహ్న సమయంలో గొడుగులు దానం చేస్తూ, సాయంకాలమున పానకమును, తాంబూలమును, కన్నులు చల్లబడుటకు కర్పూరమును ఇచ్చుచుండిరి. చెట్లనీడలయందు, ఇంటి ముంగిళ్లయందు మండపములలో ఇసుకను పరచి బాటసారులు కూర్చుండుటకు వీలుగా చేయుచుండిరి. చెట్ల కొమ్మలకు ఉయ్యాలలను కట్టుచుండిరి. వశిష్ట మహర్షి శిష్యులు చేస్తున్న ఈ ఉపచారాలు చూసి రాజు ఆశర్యపోయాడు.

శిష్యులను ప్రశ్నించిన రాజు

వశిష్ట మహర్షి శిష్యులు చేస్తున్న ఉపచారాలు చూసి రాజు "మీరు ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నారు?" అని అడుగగా అప్పుడు శిష్యులు "ఇవన్నీ వైశాఖ మాసంలో చేయాల్సిన ధర్మాలు. సకల పురుషార్థాలను, మోక్షాన్ని ఇచ్చే ఈ ధర్మాలను మా గురువు గారైన వశిష్టుని ఆజ్ఞ మేరకు మేం చేస్తున్నాం. ఇంకా ఏవైనా సందేహాలుంటే మా గురువు గారిని అడిగితే చెప్తారు" అని వివరిస్తారు.

వశిష్టుని ఆశ్రమాన్ని సందర్శించిన రాజు

వెంటనే కాంతిమంతుడు వశిష్టుని ఆశ్రమాన్ని చేరుకుంటాడు. తన ఆశ్రమానికి విచ్చేసిన రాజుకు వశిష్టుడు ఎదురేగి స్వాగతం పలికి, అతిథి సత్కారాలు చేస్తాడు. అప్పుడు రాజు వశిష్టునితో "మహర్షీ! మార్గమధ్యంలో మీ శిష్యులు బాటసారులకు చేయు అతిథి సత్కారములు, ఉపచారములు నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగించాయి. మీరు మునులలో శ్రేష్ఠులు! సర్వధర్మములు తెలిసినవారు. మీకు శిష్యుడనైన నాకు దయచేసి ఈ వైశాఖ ధర్మాల గురించి వివరింపుము" అని కోరుతాడు.

వైశాఖ వ్రతమహాత్యాన్ని వివరించిన వశిష్ఠుడు

కాంతిమంతుని మాటలకు సంతోషించిన వశిష్ఠుడు "రాజా! అన్ని ధర్మాలలో కెల్లా వైశాఖ ధర్మాలు ఉత్తమమైనవి. విన్నంత మాత్రాన్నే సర్వ పాపాలు నశింపజేసే వైశాఖ ధర్మాల గురించి వివరిస్తాను వినుము" అంటూ ఇట్లు చెప్పసాగెను.

వైశాఖ మాసంలో నదీస్నానం అత్యుత్తమం. మోక్షదాయకం. వైశాఖ మాసంలో నదీస్నానం చేసి విష్ణువును పూజిస్తే శాశ్వత విష్ణులోకం ప్రాప్తిస్తుంది. అట్టివారు శ్రీహరికి ప్రీతిపాత్రులవుతారు. వైశాఖ మాసంలో స్నానం, దానం, జపం చేయని వారు ఎంతటి ఉత్తమ కులస్తులైనా, నీచ కులస్తులతో సమానం. వైశాఖ ధర్మాలు ఆచరించే వారు నీచ కులస్తులైనా ఉత్తమ కులస్థులతో సమానం.

వైశాఖ మాసంలో భక్తి పూర్వకంగా చేసే స్వల్ప కార్యమైనా విశేష ఫలం ఇస్తుంది. భక్తి లేకుండా చేసే ఎంత పెద్ద కార్యమైనా ఫలం శూన్యం. కావున రాజా! నీవును వైశాఖమాస ధర్మములను భక్తిశ్రద్ధలతో ఆచరింపుము. నీ దేశప్రజల చేతకూడా చేయింపుము. వారికిని శుభము కలుగును. వైశాఖధర్మములు ఆచరింపని వారిని కఠినంగా శిక్షింపుము" అని వశిష్ఠమహర్షి శుభకరములగు వైశాఖమాస వ్రత ధర్మములు, వాని అంతరార్థము మహారాజుకు వివరించెను. రాజు మహర్షికి నమస్కరించి తన రాజ్యమునకు పోయెను.

వైశాఖ ధర్మాలు తన రాజ్యంలో తప్పనిసరి చేసిన రాజు

తన రాజ్యానికి తిరిగి వచ్చాక కాంతిమంతుడు తన రాజ్యంలో ఎనిమిది సంవత్సరాలు పైబడిన, ఎనభై సంవత్సరాల లోపు ప్రజలందరూ విధిగా వైశాఖ వ్రతధర్మాలు ఆచరించాలని ఆదేశించారు. బంధుమిత్రులైనా, భార్యాపుత్రులైన వైశాఖ ధర్మాలు పాటించకపోతే శిక్షార్హులు అని ప్రకటించారు.

కల్పవృక్షంగా మారిన వైశాఖ ధర్మవృక్షం

గ్రామాల్లో కూడా ప్రజలు వైశాఖ ధర్మాలు తప్పకుండా ఆచరించేలా చుడానికి అధికారులను నియమించాడు. ఆనాటి నుంచి వైశాఖ ధర్మవృక్షం కల్పవృక్షంగా ఆ రాజ్యప్రజలను కాపాడసాగింది. అందరు ఉత్తమమైన వైశాఖ ధర్మాలు ఆచరించి విష్ణు లోకానికి చేరుకోసాగిరి. ఇటు నరకానికి గాని, స్వర్గానికి గాని వెళ్లేవారు లేక స్వర్గనరకాలు శూన్యమయ్యాయి. ఈ కథను ఇక్కడవరకు చెప్పి నారద మహర్షి వైశాఖ పురాణం పదిహేనవ అధ్యాయాన్ని ముగించాడు.

వైశాఖ పురాణం పదిహేనవ అధ్యాయం సమాప్తం.

ఓం

మనిషి చేసిన తప్పులకి తిరుగులేని మందు - వాటిని అతను మరచిపోవడమే.

మగవారిని అందంగా, తెల్లగా మార్చే చిట్కాలు

అందం-చందం

వినడానికి వింతంగా అనిపించినా కొన్ని నిజాలు నమ్మక తప్పదు, అందరు మనల్ని, కళ్ళు ఆర్పకుండా చూస్తు, మనం ఎంతో గొప్ప వాళ్ళం అని మన అందాన్ని ఆధారంగా చేసుకునే నిర్ణయించుకుంటారు. మనం ఎంత ధనవంతులమైన, గొప్పవారిమైన అందంగా లేకపోతే దాని వల్ల ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కునే ప్రమాదం ఉంది. ఎంతోమంది అనుకుంటారు అందం, దాని సంరక్షణ, కేవలం ఆడవారికే అని, అది చాలా తప్పు, మగవారు కూడ అందంగా ఉండాలి, అప్పుడే ఎదుటివారు గౌరవిస్తారు.

మీ అందం గురించి దాని రక్షణ గురించి తెలుసుకునే ముందు అసలు మీ చర్మం ఏ రకం, జిడ్డుగల చర్మమా, పొడి గల చర్మమా, లేదా సాదారణ చర్మమా, సూర్యకాంతి వల్ల ఇబ్బంది కలిగే రకమా, ఇలా ముందుగా మీ చర్మం యొక్క రకాన్ని తెలుసుకుని దానికి తగిన పద్ధతులలో, అందంగా చేసుకోవాలి.

మిమ్మల్ని అందంగా చేసి, అందరూ కళ్ళు ఆర్పకుండా చుసేలా ఏమి చేయాలో తెలుసుకుందామా:

ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి:

మీరు బాగా బద్ధకం కలిగి ఉండి, చర్మ సౌందర్యం కోసం అంతగా ఆలోచించని వారైననూ, రోజూ మీ ముఖాన్ని "ఫేస్ వాష్"తో కాని, ఏదైన "క్రీం"తో కాని శుభ్రం చేసుకోవడం ఎంతో అవసరం. ముందుగా మీ చర్మం యొక్క తత్వాన్ని తెలుసుకుని, తగిన క్రీం ని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. సబ్బుని వాడకపోవడం ఎంతో మంచిది, ఎందుకంటే ఒక ఫ్రాన్స్ రచయిత్రి రచించిన "బ్యూటీ" అనే పుస్తకంలో సబ్బు గురించి ఇలా వర్ణించారు, "సబ్బు యొక్క ప్రభావం మెడ కింది భాగంలో ఉన్న చర్మానికే ఉపయోగపడుతుంది"అని, అందుకే సబ్బు కన్నా రోజూ మీ ముఖాన్ని "ఫేస్ వాష్"తో కాని, ఏదైన "క్రీం"తో కాని శుభ్రం చేసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

చర్మంలోని మార్పు ఎంతో అవసరం:

మన చర్మంలోని కణాలు ఎప్పటికప్పుడు మారుతూ,

చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగిస్తూ ఉండాలి. దీని వల్ల చర్మం ఎంతో కాంతివంతంగా మారుతుంది.

ఇటీవలన ఒక అధ్యయనంలో ఆడవారి కన్నా మగవారు అధిక శాతం యవ్వనంగా కనిపిస్తారు, ఎందుకంటే దానికి కారణం మగవారు షేవ్ చేసుకునే ప్రతీసారి వారి చర్మంలోని కణాలలో మార్పు వస్తూ, కొత్త కణాలు పుడతాయి.

"సన్ స్క్రీన్"

ప్రముఖ చర్మ సంరక్షణ నిపుణులు, చర్మ రోగ నిపుణులతో "Oprah Winfrey's Publication 'O'" వారు ఒక ప్రముఖ టాక్ షో నిర్వహించారు. అందులో ప్రతీ ఒక్కరు మన చర్మానికి సన్ స్క్రీన్ ఎంతో ఉపయోగకరం అని సూచించారు.

అయితే మనం బయటకు వెళ్ళే 30 నిమిషాల ముందు "సన్ స్క్రీన్ SPF15" ఉపయోగించుట అవసరం, చాలా జాగ్రత్తగా వాడాలి. ఎక్కువసేపు బయట ఉండేవారు SPF30 ఉపయోగించుట మంచిది.

"షేవ్ లేదా కత్తిరించండి"

మగవారిలో జుట్టు పెరుగుదల సాధారణంగా ఉంటుంది, ఎక్కువగా షేవ్ చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు, కాని మీరు చేసుకునే అప్పుడు మాత్రం ఒక్కసారి అన్నీ సరిచూసుకోండి. మంచి "రేజర్", క్రిములను నాశనం చేసి మృదువుగా చేసి జల్ కాని క్రీం కాని ఉపయోగించండి. ఆల్కహాల్ లక్షణాలు ఉన్న వాటిని దూరంగా ఉంచండి, ఎందుకంటే ఇవి మన చర్మంలో ఉన్న సహజ నూనెలను కరిగించేసి మన ముఖాన్ని పొడిగా,నిర్జీవంగా, అందవికారంగా తయారుచేస్తాయి.

"మీ చర్మాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తేమగా ఉంచండి"

సాధారణంగా మగవారి చర్మం స్త్రీల కన్నా ఎక్కువ జిడ్డు కలిగి ఉంటుంది, అందువల్ల ఎక్కువ శాతం ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మన చర్మాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తేమగా ఉంచే "మాయిశ్చరైజర్ లేదా క్రీమ్"ని వాడితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. షేవింగ్ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది కలిగిస్తే, షేవ్ చేసుకున్న తరువాత, లేదా పడుకునే ముందు మాయిశ్చరైజర్ లేదా క్రీమ్ ఉపయోగిస్తే ఎంతో మంచిది.

మనం పైన అనుకున్న విధంగా చేయడం కోసం, ఖరీదైనవి వాడవల్సిన పని లేదు, మన చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడం అనేదే, మంచిదే, ఆలోచించి, ఆచరించండి.

- నిమ్మ, తులసి ఆకుల రసం సమపాళ్ళలో లిపి రోజూ రెండుసార్లు ముఖానికి పట్టించండి.
- మీగడలో పసుపు కలిపి రోజూ చర్మానికి రాయండి. పదినిమిషాల తర్వాత మెత్తగా, నెమ్మదిగా అక్కడ మసాజ్ చేయాలి.
- పచ్చిపాలలో పసుపు కలిపి దానిలో దూది పింజల్ని నానబెట్టండి. తర్వాత ఆ పాలు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచండి. రోజూ ఒక దూది పింజను తీసుకుని నల్లని చర్మంపై రుద్దుతూ చక్కగా శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి. పచ్చిపాలు, పసుపు మిశ్రమం చర్మంలో నునుపు కలిగించడంతోపాటు నలుపు రంగును దూరం చేస్తుంది.
- బంగాళాదుంపల రసం తీసి ముఖానికి రాసుకోండి. అర్ధగంట వరకూ అలాగే ఉంచండి. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు ఇలా చేయడం వల్ల టాన్ తగ్గుతుంది.
- శనగపిండి, నెయ్యి, పసుపు పేస్టులా తయారుచేసి చర్మంపై రాయాలి. కొద్దిగా ఆరాక చేత్తో మృదువుగా గుండ్రంగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేస్తే మీ పొడిబారిన చర్మంపై ఉన్న మురికి తొలగిపోతుంది. దీనితో పాటు నలుపు తగ్గిపోయి ఛామన చాయతో కాంతివంతంగా ఉంటుంది.
- గంధం పొడిని, పసుపు, రోజ్‌వాటర్ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించండి.
- ప్రతిరోజూ చర్మానికి తేనె పూతగా రాయాలి.
- స్నానం చేయడానికి పది పదిహేను నిమిషాల ముందు శరీరానికి శనగపిండి, పచ్చిపాలు పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని పట్టించాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేయాలి.
- బాదం పాలు ముఖానికి పట్టించండి. రాత్రంతా ఉంచుకుంటే ఇంకా మంచింది.
- బక్కెట్ నిండా నీళ్లు తీసుకుని దాన్లో రెండు నిమ్మకాయలు పిండాలి. ఆ రసం నీళ్ళలో బాగా కలిసాక ఆ నీళ్ళతో స్నానం చేయాలి. దీనిని కొన్ని నెలలవరకూ కొనసాగించాలి.
- నలుపు రంగు పుట్టుకతో వచ్చినా లేక తర్వాత కాలంలో ఏ కారణంగానైనా వచ్చినా పైన తెలిపిన చిట్కాల్ని ప్రయోగించాలి.
- నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్ని పచ్చిపాలలో కలిపి పేస్టులా చేయాలి. ఈ పేస్టును ముఖం మీద కనీసం ప్రతిరోజూ ఒక గంటసేపు ఉంచుకోవాలి. రాత్రిపూట దీన్ని రాసుకుని పడుకుంటే ఇంకా మంచిది.

(గత మాసం తరువాయి)

అధ్యాయం-2

శ్రీ గురు చరిత్ర

సిద్ధనామధారక సందర్శనం, వేద-ధర్మ-సందీపక ఆఖ్యానం

నామధారకుని మాటలు విన్న సిద్ధముని సమాధానమిచ్చారు. "ఓయీ శిష్యశ్రేష్ఠా, శ్రద్ధగా విను! ఎవరికైతే గురుదేవుల ఆశీస్సులుంటాయో వారికి కష్టమనే మాటే తెలియదు. దేవాధిదేవతలందరూ గురుదేవుల ఆజ్ఞమేరకే పనిచేస్తూ ఉంటారు. గురుకృపను పొందినవారు కలినీ కాలాన్నీ కూడా ఎదిరించి నిలబడగలరు. నీవు గురుదేవుని విగ్రహాన్ని మాత్రమే పూజించావు. అందుకే నీకు గురుదేవులపట్ల సుదృఢమైన భక్తి లేదు. కనుకనే కష్టనష్టాలకు గురి అవుతున్నావు. త్రిమూర్తుల రూపమైన దత్తాత్రేయుడే శ్రీగురుదేవులని గ్రహించు. అప్పుడు గురుదేవులు నిన్ను తప్పక అనుగ్రహిస్తారు. వారిని తదేక చిత్తంతో ధ్యానించాలి. ఆ శ్రీహరి-త్రిపురాంతకులైనా భక్తుల పట్ల ఉదాసీనత ప్రదర్శించవచ్చుగానీ, శ్రీగురుదేవులు మాత్రం దరిచేరినవారి నమ్మకాన్ని ఎన్నటికీ వమ్ము చేయరు" సిద్ధముని మాటలు, వినగానే నామధారకుని మనసులో ఒక అనుమానం తలెత్తింది. అందుకే, "యోగీశ్వరా, బ్రహ్మ-విష్ణు-మహేశ్వరులు సృష్టి-స్థితి-లయకారకులు. వారు గురుదేవులెలా అయ్యారు? విష్ణు, రుద్రులు ఒకవేళ కోపగించిన పక్షంలో గురుదేవులు వారిని శిక్షించవచ్చు. ఒకవేళ గురుదేవులే కోపగించుకున్న పక్షంలో వారి కోపానికి గురైనవారిని ఎవరూ రక్షించలేరు అనే మాటలు ఏ శాస్త్రం ఏ పురాణంలో ఉన్నదో తెలియజేసి నా సందేహాన్ని నివృత్తి చేయగలరా? అప్పుడుగానీ నా హృదయంలోని ద్వంద్వం నశించదు. తదేక భక్తితో గురుదేవులను ధ్యానించలేను" అని యోగిపుంగవుని వేడుకున్నాడు. ఆ సిద్ధమునీశ్వరుడు సంతోషించి నామధారకుడికి ఈ విధంగా వివరించారు, "నా మాటలన్నీ వేద వాక్కులని అనుసరించి చెబుతున్నవి. బ్రహ్మదేవుని ముఖమునుండి నాలుగు వేదాలు అవతరించాయి. అనంతరం పద్దెనిమిది పురాణాలు రాయబడినవి. వాటిలో బ్రహ్మ వైవర్త పురాణం ముల్లోకాలలోనూ ప్రఖ్యాతమైనది. నారాయణుడు అనగా విష్ణుమూర్తి తనే స్వయంగా ద్వాపరయుగం చివరిలో వ్యాస మహర్షిగా అవతరించారు. వారు భూమిపై బ్రహ్మవాక్యాన్ని ప్రకాశింపజేశారు. ఆ వ్యాసులవారి నుండి సకల మునులూ ఋషులూ వాటిని నేర్చుకున్నారు. బ్రహ్మ వైవర్త పురాణంలో బ్రహ్మదేవుడు, కలిపురుషుడికి గురుదేవుల మహిమలను వివరించారు" సిద్ధయోగీశ్వరుడు చెప్పిన మాటలు విన్న నామధారకుడిలో ఆసక్తి మరింత పెరిగింది. అందుకే కుతూహలంతో వారినిలా కోరాడు. "ఓ సిద్ధయోగీశ్వరా! మీరు అజ్ఞాన తిమిరాన్ని పోగొట్టే భాస్కరునిలా కనిపిస్తున్నారు. భవసాగర తరణానికి సహకరించండి. బ్రహ్మదేవుడు కలియుగానికి ఏమని చెప్పారు? ఏ కారణం చేత చెప్పారు? ఈ వివరాలను దయచేసి తెలియజేయండి. మీరు దయాంతరంగులు, కృపాళువై అన్నీ సవిస్తరంగా తెలియపరచి నన్ను ధన్యుడిని చేయండి" అని సవినయంగా వేడుకున్నాడు. నామధారకుడి వినయానికి మెచ్చిన మునిపుంగడు చెప్పడం ఆరంభించారు, "ఓయీ శిష్యా, చెబుతాను శ్రద్ధగా విను. పృథ్వికి ప్రళయం వచ్చినప్పుడు, శ్రీమహావిష్ణువు వటపత్రశాయిగా అవ్యక్త స్వరూపుడై మర్రియాకుపై శయనించాడు. అయినప్పటికీ నారాయణుడి మనసులో చైతన్యం ఉన్నది. జాగృదావస్థలోనే ఉన్నాడు.

సృష్టిని ఆరంభించాలని యోచించాడు. వెంటనే నాభికమలం ఉత్పన్నమైంది. వెంటనే నాలుగు దిక్కులకూ చూశాడు. ఫలితంగా నాలుగు ముఖాలు ఏర్పడ్డాయి. అదే త్రైలోక్య రచనకి ఆధారభూతమైనది. ఆ కమలంలో బ్రహ్మ ఉదయించాడు. నేను అందరికంటే బలవంతుడను. వివేకవంతుడను, నన్ను మించినవారు ఎవరైనా ఉన్నారా? అని గట్టిగా అరిచాడు. ఈ మాటలు విష్ణువుక వినిపించాయి. ఆయనకు నవ్వొచ్చింది. అందుకే "ఉన్నాను. నేను మహావిష్ణువును. నన్ను భజించు" అని ఆజ్ఞాపించాడు. శ్రీ మహావిష్ణువును చూడగానే బ్రహ్మదేవుడు ఆనందంతో శ్రీహరికి నమస్కరించాడు. విష్ణువును పరిపరి విధాలుగా కీర్తించాడు. అప్పుడు నారాయణుడికి ఎంతో సంతోషం కలిగింది.

(సశేషం)

ఆశయ శుద్ధిలేని జీవితం చుక్కానీరు లేని నావ వంటిది.

కావాల్సినవి :

దోసకాయ	:	1
వంకాయ	:	4 (చిన్నవి)
ఎండుమిర్చి	:	6 (పచ్చిమిర్చికూడా వాడవచ్చు)
నూనె	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
పోపుదినుసులు	:	1 టేబుల్ స్పూను
ఉప్పు	:	తగినంత
వెల్లుల్లి రేకలు	:	6
చింతపండు	:	ఉసిరికాయంత

తయారీ :

దోసకాయ చెక్కుతీసి ముక్కలుగా కోసుకోండి. స్టవ్ వెలిగించి కడాయిలో నూనె వేడిచేసి, ఎండుమిర్చి, మినపప్పు, శనగపప్పు వేసి దోరగా వేయించాలి. ఇవి తీసి పక్కన పెట్టుకుని, అదే నూనెలో దోసకాయ ముక్కలు, వంకాయ ముక్కలు వేసి మగ్గనివ్వండి. ఇప్పుడు మిక్సీజార్‌లో మీరు వేయించి పెట్టుకున్న మిశ్రమాన్ని, ఉప్పు, వెల్లుల్లి రేకలు, చింతపండు వేసి మెత్తగా మిక్సీచేయాలి. ఇప్పుడు దీనిలో మగ్గిన దోసకాయ ముక్కలు వేసి ఒక్క సెకెను (మిక్సీ బటన్ అలా ఆన్‌చేసి ఆపెయ్యాలి) తిప్పాలి. ఎందుకంటే దోసకాయ మెత్తగా అయితే బాగోదు. కచ్చపచ్చగా వుంటేనే బావుంటుంది. ఇప్పుడు స్టవ్‌మీద కడాయిలో నూనెవేసి పోపుదినుసులు, కరివేపాకు, వెల్లుల్లిరేకలు వేసి, వేగాక పచ్చడి పోపువెయ్యాలి. అంతే, ఎంతో రుచిగా వుండే దోసకాయ పచ్చడి రెడీ అయిపోయింది.

కావాల్సినవి :

పెసర పప్పు	:	3 కప్పులు
నెయ్యి	:	చిన్న కప్పు
చక్కెర	:	4 కప్పులు
పచ్చి కోవా	:	1కప్పు
యాలకుల పొడి	:	1 కప్పు
జీడిపప్పు	:	2 టీస్పూన్లు
టూటీ ఫ్రూటీ	:	కొద్దిగా

తయారీ :

ముందుగా పెసరపప్పు కడిగి 3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత నానిన పప్పును బాగా కడిగి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బాణలిలో నెయ్యి వేడిచేసి గ్రైండ్ చేసిన పెసరపప్పు ముద్దను వేసి నెయ్యి పైకి వచ్చేదాకా సన్నని మంటమీద కలుపుతూ వుంటే పెసరపప్పు ముద్ద పచ్చిదనం పోతుంది. ఇప్పుడు దానిలో చక్కెర, కోవా కలుపుకోవాలి. చక్కెర, కోవాలు కరిగి పలుచగా తయారవుతాయి. ఇది హల్వా ముద్దలా గట్టిపడేవరకూ కలుపుతూ వుండాలి. ఈ మిశ్రమం గట్టిపడేటప్పుడు కొంచెం మిఠాయి రంగు,యాలకుల పొడి వేసి దించాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక డిష్‌లో వేసి పైనసన్నగా తరిగిన జీడిపప్పు, టూటీ ఫ్రూటీని వేసుకోవాలి.

అలసటగా అనిపించినా లేదా చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపించినా.. ఎక్కువ నీళ్లు తాగాలని చెబుతూ ఉంటారు. కానీ, ఈ సూచన ఎంత వరకు సరైంది?

ఎవరైనా తమతో ఎప్పుడూ ఒక బాటిల్ పట్టుకుని తిరుగుతున్నారంటే, వారు శరీరానికి కావాల్సిన దానికంటే ఎక్కువ నీటిని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుని ఉండొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు స్వచ్ఛమైన నీరు దొరక్క ప్రజలు దాహంతో బతకాల్సిన పరిస్థితులు ఉండేవి. కానీ, ప్రస్తుతం శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే అత్యధికంగా ప్రజలు నీటి తీసుకునే రోజులు వచ్చాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో, బాటిళ్లలో నీళ్ల అమ్మకాలు కూడా పెరిగినట్లు అంచనాలున్నాయి. అయితే, ప్రజలు ఎక్కువ నీళ్లు తాగడానికి ప్రధాన కారణం, నీరు తాగడం అత్యంత అవసరమంటూ సమాచారం వ్యాప్తిచెందడమే.

ఉదాహరణకు.. "మెరుగైన ఆరోగ్యానికి, ఎనర్జీకి, చర్మం మెరిసేందుకు నీరు ఎక్కువ తాగాలి. బరువు తగ్గాలన్నా, క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించుకోవాలన్నా నీరు ఎక్కువగా తాగడం అవసరం" అనే ప్రచారం వ్యాప్తి చెందింది. నీరు ఎంత తాగాలనే దానికి సంబంధించి 8 నిబంధన కూడా ఎక్కువగా పాపులర్ అయింది. ఈ నిబంధన ప్రకారం రోజులో ఎనిమిది సార్లు నీళ్లు తాగాలి. తాగిన ప్రతిసారి 240 మిల్లీలీటర్లు తాగాలన్నది ఈ నిబంధన. ఇలా రోజంతా కలిపి రెండు లీటర్లు నీరు తాగాలి. కానీ, సైన్స్ ఈ నిబంధనకు సపోర్టు చేయడం లేదు.

రోజులో ఒక వ్యక్తి ఎంత నీరు తాగాలనే దానికి ఎందుకంత సమాచారం అస్పష్టంగా ఉంది? బహుశ, దశాబ్దాల క్రితం నుంచి రెండు అంశాల ద్వారా దీన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకుని ఉండొచ్చు. ప్రతి ఒక కేలరీ ఆహారానికి ఒక మిల్లీలీటర్ ద్రవాన్ని తీసుకోవాలని 1945లో అమెరికా నేషనల్ రీసెర్చ్ కౌన్సిల్‌కు చెందిన ఫుడ్, న్యూట్రిషన్ బోర్డు సూచించింది.

అంటే, ఎవరైనా రోజులో 2 వేల కేలరీల ఆహారం తీసుకుంటే, వారు రెండు వేల మిల్లీలీటర్ల లేదా రెండు లీటర్ల నీటిని తాగాలి. కానీ, ఈ నీటిలో ఇతర ద్రవాలను కూడా కలుపుకునే చెప్పింది. పండ్లు, కూరగాయల్లో కూడా నీరు ఉంటుంది.

రోజులో ఎన్ని నీళ్లు తాగాలి?

ఎనిమిది గ్లాసులు లేదా రెండు లీటర్ల నీరు తాగడం వల్ల అవసరమైన దానికంటే శరీరం ఎక్కువ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుందని ఇటీవల ఒక పరిశోధన చెప్పింది. దానికి బదులుగా, ఒకటిన్నర నుంచి ఒక లీటరు వరకు లేదా 800 మిల్లీలీటర్ల నీటిని రోజుకు తీసుకోవాలని సూచించింది. అంటే 6 లేదా ఏడు గ్లాసులు లేదా అంతకంటే కొంచెం ఎక్కువ అంతే.

నిబంధనను అనుసరించాల్సిన అవసరం లేకుండా, మీ శరీర ఉష్ణోగ్రత, ఆరోగ్య పరిస్థితులు, వాతావరణం పరిస్థితుకు

అనుగుణంగా ఎంత నీరు తీసుకోవాలో గుర్తిస్తూ ఉండాలి. నీరు తాగడమనేది ప్రతి వ్యక్తికి మారిపోతూ ఉంటుంది.

వేడి, తేమతో కూడిన వాతావరణాల్లో, ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లో నివసించే వారు, అలాగే క్రీడాకారులు, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా నీరును తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పెద్ద వారు రోజుకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు తాగాలని న్యూట్రిషనిస్టులు మార్గరెట్ మెక్‌విలియన్స్, ఫ్రెడెరిక్ స్టయిర్ 1974లో చెప్పారు. దీనిలో నీరు, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, కూరగాయలు, పండ్లలో ఉండే నీటిని కలుపుకుని చెప్పారు.

హైడ్రేషన్ సైన్స్

- నిజమే శరీరానికి నీరు అత్యంత ముఖ్యమే. శరీర బరువులో మూడింట రెండో వంతు నీటిదే.
- మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని పోషకాలను నీరు శరీరమంతా వ్యాప్తించేలా చేస్తుంది. వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి వెళ్లేలా చేస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతలను నియంత్రిస్తుంది.
- శరీరం లోపల జరిగే రసాయనిక చర్యలలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది.
- మనం తీసుకున్న నీరు చాలా వరకు చెమట, మూత్రం, శ్వాస రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోతుంటుంది. అందుకే, డీహైడ్రేషన్‌కు గురి కాకుండా శరీరానికి సరిపడ నీటిని ఇవ్వడం అవసరం.
- మనం తాగే నీరు, బయటికి వెళ్లిపోయేది సమతులంలో ఉండాలి.
- శరీరంలో ఉండే నీటిలో ఒకటి నుంచి రెండు శాతం నీటిని కోల్పోతే, డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలను మనం గుర్తించవచ్చు.
- ఈ సమయంలో నీరు తీసుకోకుండా, డీహైడ్రేషన్ అలానే కొనసాగితే, అది ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.
- అయితే, గత కొన్నేళ్లుగా నిబంధన విషయంలో చాలా నిరాధారాలను మనం నమ్ముతూ వస్తున్నాం.
- "శరీర మాయిశ్చరైజర్ నియంత్రించడమనేది మానవ పరిణామ క్రమం ద్వారా తెలుసుకున్న విషయం. శరీరానికి అవసరమైన మాయిశ్చరైజర్ కోసం ఎన్నో విధానాలను పాటిస్తూ ఉంటాం" అని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మసాచుసెట్స్ న్యూరోసైన్స్ అండ్ ఏజింగ్ లేబరేటరీ సీనియర్ సైంటిస్ట్ ఇర్విన్ రోజెన్‌బర్గ్ చెప్పారు.
- ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, మెదడు రెండూ మన శరీరం డీహైడ్రేటెడ్ అవుతుందా లేదా అన్నది గుర్తించగలవు. డీహైడ్రేషన్ అయినప్పుడు మాత్రమే దాహంగా అనిపిస్తుంటుంది.
- నీరు అనేది ఆరోగ్యకరమైన ద్రవం. ఎందుకంటే, దీనిలో ఎలాంటి కేలరీలు ఉండవు.
- కాఫీ, టీ, కాఫీ, ఇతర కెఫినేటెడ్ బెవరేజస్, అల్కాహాల్ బెవరేజ్‌లో స్వల్పంగా డైయురెటిక్స్ ఉంటాయి. దీని వల్ల, శరీరం మాయిశ్చర్ అయి, అంతే వేగంగా ఆ మాయిశ్చర్ బయటికి వెళ్లిపోతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు ఎక్కువ నీరు తాగాలా?

- నీరు తాగాలనే సంకేతాలను మన శరీరం ఇచ్చే దాని కంటే ఎక్కువగా నీటిని తాగినప్పుడు, డీహైడ్రేషన్ తప్పించుకోవడంతో పాటు అంతకు మించిన ప్రయోజనాలు ఉంటాయనడంలో ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు.
- అయితే, డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా తప్పించుకునే వారిలో ఇతర ప్రయోజనాలు ఉంటున్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.
- డీహైడ్రేషన్‌ను తప్పించుకునేందుకు తగిన ద్రవాలను తీసుకోవడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగవుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు గుర్తించాయి.
- శరీరంలో సరైన హైడ్రేషన్ వల్ల వయసు పెరిగే సంకేతాలను తగ్గించుకోవచ్చని 2023లో ఒక అధ్యయనం గుర్తించింది. గుండె, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల నుంచి కూడా తప్పించుకోవచ్చని పేర్కొంది.
- బరువు నియంత్రణకు శరీరంలో తగిన నీరు ఉండటం అవసరమని మరికొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.
- ప్రజలు తీసుకునే నీరు, బరువు నియంత్రణకు సంబంధించిన అంశంపై వర్జినియా పాలిటెక్నిక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, స్టేట్ యూనివర్సిటీ హ్యూమన్ న్యూట్రిషియన్, డైట్, ఎక్సర్‌సైజు ప్రొఫెసర్ బ్రెండ డేవీ అధ్యయనం చేశారు.
- తన అధ్యయనంలో రెండు గ్రూప్‌లను పరీక్షించారు. ఈ రెండు గ్రూప్‌లను మూడు నెలల పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పద్ధతులను పాటించాలని కోరారు.
- దీనిలో ఒక గ్రూప్‌కు ఆహారం తీసుకోవడానికి అర్ధగంట ముందు రెండు గ్లాసుల లేదా అర లీటరు నీటిని తాగాలని చెప్పారు.
- తినడానికి ముందు నీటిని తాగిన వారు ఇతర గ్రూప్‌తో పోలిస్తే ఎక్కువ బరువు తగ్గారు.

ఈ రెండు గ్రూప్‌లను రోజుకు 10 వేల అడుగుల నడవాలని

చెప్పారు. నీరు మంచిగా తాగిన వారు, నడక బాగా చేయగలిగారు. ఒకటి లేదా రెండు శాతం స్వల్ప డీహైడ్రేషన్ ప్రజలలో సాధారణమే. చాలా మంది వారు డీహైడ్రేట్ అయిన విషయాన్నే గుర్తించలేరు. కానీ, డీహైడ్రేషన్ స్వల్పంగా ఉన్నప్పుడు కూడా మన మానసిక స్థితి, ఎనర్జీ స్థాయిలపై ప్రభావం పడుతుంది.

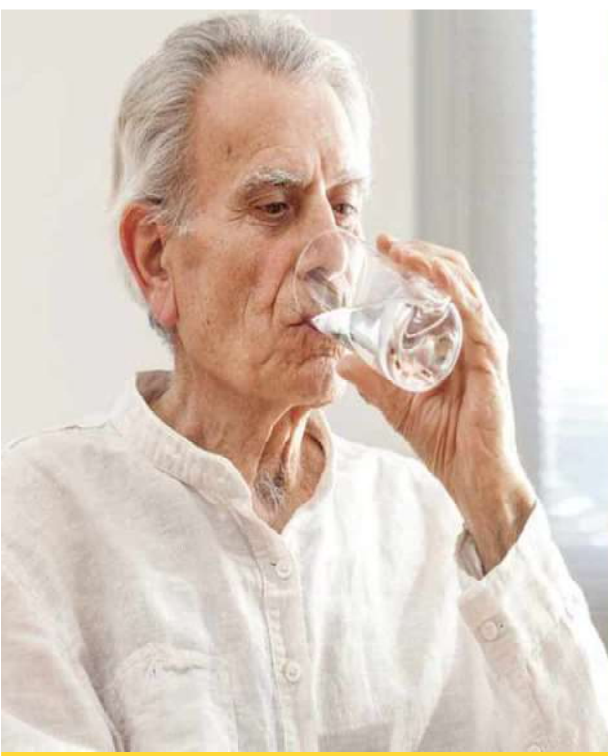
డీహైడ్రేషన్‌ను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి?

డీహైడ్రేషన్ అంటే మీరు తీసుకున్న నీటి కంటే ఎక్కువగా ద్రవాలను మీరు కోల్పోయారని అర్థం. మూత్రం ముదురు పసుపు పచ్చగా రావడం, అలసటగా అనిపించడం, నోరు, పెదాలు, కళ్లు ఎండిపోవడం, రోజుకు నాలుగు సార్ల కంటే తక్కువగా మూత్రానికి వెళ్లడం వంటివి డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలని బ్రిటన్ నేషనల్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ చెప్పింది. కానీ, ఎక్కువగా కనిపించే లక్షణం తరచూ దాహం వేయడమని తెలిపింది.

ఎక్కువ నీరు తాగొచ్చా?

- రోజుకు 8 గ్లాసుల నీరు తీసుకోవాలనుకోవడం కూడా మనకు మనం ఏదైనా హాని చేసుకోవడమా? అన్నది తెలుసుకోవాలి.
- మనం శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలకు మించిన నీటిని తీసుకోవడం కొన్నిసార్లు ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు.
- ఎక్కువగా ద్రవాలను తీసుకోవడం ప్రమాదకరం అవ్వొచ్చు. రక్తంలోని సోడియం పలుచబడిపోయి తగ్గిపోయేందుకు ఇది కారణం కావొచ్చు.
- అయితే, ఒక క్రీడా కార్యక్రమంలో 15 మంది క్రీడాకారులు తీవ్ర హుమిడిటీ కారణంతో మరణించారు.
- అప్పటి నుంచి కిప్స్ క్రీడాకారులకు పలు సూచనలు చేస్తూ వస్తున్నారు. ఈ ఘటన సగం దాహమేస్తుందనే మన భావనను నమ్మకపోవడం వల్లనే జరిగిందంటారు కిప్స్.
- డీహైడ్రేషన్‌ను తప్పించుకునేందుకు మన శరీరం అడిగిన దానికంటే ఎక్కువగా నీటిని తీసుకునేటప్పుడు ఆలోచించాలని కిప్స్ సూచిస్తున్నారు.
- “హాస్పిటల్ నర్సులు, డాక్టర్లు తీవ్ర డీహైడ్రేట్‌కు గురైన రోగులకు చికిత్స అందిస్తుంటారు. వీరు రోజుల తరబడి నీరు తాగకపోవడం వల్ల అలా జరిగి ఉంటుంది. కానీ, మారథాన్ సమయంలో డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతామని ఆందోళన చెందే ప్రజలతో పోలిస్తే ఇది భిన్నమైంది” అని చెప్పారు.
- రికార్డు స్థాయిలో వేడి వాతావరణం ఉన్నప్పుడు జోహానా పకెన్హామ్ 2018లో లండన్‌లోని ఒక మారథాన్‌లో పాల్గొన్నారు.
- రేసు సమయంలో ఎక్కువగా నీరు తీసుకున్నారు. దీని వల్ల ఓవర్‌హైడ్రేషన్‌కు గురయ్యారు. దీన్నే హైపోనట్రేమియా అని అంటారు. వెంటనే ఆస్పత్రిలో చేర్చారు.

“నేను డీహైడ్రేట్ అయ్యాయని నా స్నేహితులు, భాగస్వామి



ఆకలిగొన్నవానికి అన్నం పెట్టడమే భగవంతుని సేవ.

భావించారు. ఒక పెద్ద గ్లాసులో నీరు ఇచ్చారు. నీరు తాగిన వెంటనే ఒక్కసారిగా కూలబడిపోయాను. నా గుండె ఆగిపోయింది. మూడు రోజుల పాటు నేను స్పృహలోనే లేను" అని చెప్పారు. సరిపడా నీరు తాగాలని స్నేహితులు, మారథాన్ పోస్టర్లు సూచిస్తుంటాయని జోహానా చెప్పారు.

"కానీ, కొన్ని ఎలక్ట్రోలైట్ టాబ్లెట్లను తీసుకుని, రక్తంలో సోడియం స్థాయిలో పెంచుకోవడమే నేను చేయాల్సింది. అంతకుముందు నేను కొన్ని మారథాన్లు చేశాను. ఇలా జరగలేదు. చిన్న విషయం ఎంత ప్రమాదకరమో ప్రజలు తెలుసుకోవాలని నేను కోరుకుంటున్నాను" అని జోహానా చెప్పారు.

ఎంత నీరు అవసరం?

- చాలా మంది హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేందుకు, శరీరానికి కావాల్సిన దాని కంటే ఎక్కువ నీరు తీసుకునేందుకు ఎల్లప్పుడూ వారితో ఒక బాటిల్ తీసుకెళ్తుంటారు.
- వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ సహజంగా దాహమేస్తుందనే సూచనలు ఇచ్చే మెకానిజాలు తక్కువ సెన్సిటివ్‌గా మారతాయి.
- దీని వల్ల యువత కంటే ఎక్కువగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుందని బ్రెండ డేవీ అన్నారు. అందుకే, హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేందుకు ద్రవాలను తీసుకోవడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు.
- బస్సు, మెట్రో లేదా కారు 15 నుంచి 20 నిమిషాలు జర్నీ చేసేవారు అర లీటరు వాటర్ బాటిల్‌ను తీసుకెళ్తుంటారు. అయితే, ఈ జర్నీలో వారికంతా నీరు అవసరం పడకపోవచ్చు.
- టీ, కాఫీ, పాలు, షుగర్ లేని డ్రింకులతో కలుపుకుని రోజుకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసుల నీటిని తీసుకోవాలని బ్రిటన్ వైద్య విభాగం సూచిస్తుంది.
- అయితే, ఎంత నీరు తాగాలన్నది ఒక వ్యక్తి వయసు, వారి శరీరం, జెండర్, వాతావరణ పరిస్థితులు, వారు చేసే శారీరక వ్యాయామాల మీద ఆధారపడి ఉంటుందని చాలా మంది నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- మనిషికి రోజుకు ఒకటిన్నర నుంచి ఒక లీటరు మధ్యలో లేదా 800 మిల్లీలీటర్ల వరకు నీరు అవసరం ఉంటుందని 2022లో అబెర్డీన్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు చెప్పారు.
- 2 లీటర్లు లేదా 8 గ్లాసుల నీటిని వారు ప్రతిపాదించడం లేదు.
- ప్రజలు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేందుకు నీరు ఎంత అవసరమనే దానిపై 23 దేశాలకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలతో కలిసి అధ్యయనం చేపట్టారు.
- దీనిలో వేడి, తేమ వాతావరణాలు, ఎత్తయిన ప్రదేశాలలో నివసించే వారు, గర్భిణీలు, క్రీడాకారులు, పాలిచ్చే తల్లులు ఇతరులతో పోలిస్తే ఎక్కువగా నీరు తీసుకోవాలని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఒకే మొత్తంలో నీరు తీసుకోవాలనే విధానం అందరికీ సరైంది కాదన్నారు.
- ఎలాగైతే ఆకలేసినప్పుడు లేదా అలసటకు గురైనప్పుడు మనకు తెలుస్తుందో, అలాగే దాహమేసినప్పుడు కూడా మన శరీరం సంకేతాలు ఇస్తుంది.
- కావాల్సిన దాని కంటే ఎక్కువసార్లు నీరు తాగడం వల్ల కేవలం మీరు ఎక్కువగా మూత్రానికి వెళ్లడం తప్ప, అంతకుమించిన ప్రయోజనం ఉండదు.

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 చిరునామ 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)

సువర్ణ మంత్రాక్షతలు

(గురువు ఇచ్చే అక్షతలు)

- ప్రతి నిత్యం పూజ చేసేవారు సువర్ణ మంత్రాక్షతలకు పూజ చేస్తే లక్ష్మీ పూజచేసిన ఫలితం వస్తుంది.
- సువర్ణ మంత్రాక్షతలను యంత్రంలో ఉంచి ధారణ చేస్తే అన్ని కార్యాలు సఫలము కాగలవు.
- సువర్ణ అక్షతలను ఎప్పుడూ బయటవేయరాదు. స్వయముగా చేతితో తీసుకోరాదు. దరిద్రం వస్తుంది. ఆడవారైతే చీర చెంగులో వేయించుకోవాలి. వస్త్రంలో ముడివేసి వాటిని బీరువాలో ఉంచి పూజించితే వారికి దారిద్ర్యం తొలగును.
- మీ గురువు దర్శనానికి పండ్లు, పటిక బెల్లం ఇచ్చి నమస్కరిస్తారు. గురువు వారిని ఆశీర్వదించి అక్షతలను ఇచ్చి పంపిస్తారు వీటినే సువర్ణ మంత్రాక్షతలే అని అంటారు.

మంత్రాక్షితలు

(రాఘవేంద్రస్వామి మఠములో ప్రసాదముగా యిస్తారు)

- మంత్రాక్షతలను నీటిలో వేసి ఆ నీరుతాగిస్తే వారికి వ్యాధులు తొలగిపోతాయి.
- పండ్లతో కలిపి మంత్రాక్షతలను ఇచ్చి ఆశీర్వదించండి. అన్ని శుభాలు జరుగుతాయి.
- దూర ప్రయాణంలో అక్షతలను తీసుకునివెళితే ప్రయాణంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవు.
- చదువుకునేవారు గురువారం శ్రీరాఘవేంద్రస్వామికి నమస్కారంచేసి మఠంలో ఇచ్చే మంత్రాక్షతలు తీసుకుని స్వీకరిస్తే చెప్పి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగలదు.
- అక్షతలు లేని ఆశీర్వాదము చాలా వ్యర్ధము.

లేపన ప్రసాదం

- తైలలేపనం, నవనీత లేపనం, అన్న లేపనం ఇలా మూడు రకాలు ఉన్నాయి.

తైల లేపనం

- తమిళనాడు తిరునాల్లారులోని శనీశ్వరస్వామికి మరియు మహారాష్ట్రలోని శనిశింగణాపూర్ శనీశ్వరస్వామికి తైలాభిషేకం చేసి ప్రసాదరూపంగా తైలాన్ని ఇస్తారు. స్వామికి తైల లేపనంతో అన్ని దుఃఖాలు, అన్ని కష్టాలు తొలగిపోతాయి. ఈ ప్రసాదంతో అన్ని కష్టాలు దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి.

తైల లేపనం చేసిన నూనెను ఏం చేయాలి.

- బెణుకులు నొప్పులు ఉన్నవారు స్వామి తైలాన్ని రాసుకుంటే తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- స్వామి వారికి రాసిన తైలాన్ని వంటకు ఉపయోగించరాదు.
- చర్మవ్యాధులపై స్వామివారి తైలాన్ని రాస్తే అవి తగ్గిపోతాయి.
- ఎముకలు నొప్పిగా ఉన్నవారు ఆ ప్రాంతంలో స్వామి తైలాన్ని రాసుకుంటే నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- మోకాళ్ల నొప్పి ఉన్నవారు తైలప్రసాదాన్ని పూసుకుంటే మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గగలవు.
- ఏలినాటి శనిలో వారు శనీశ్వర స్వామి అభిషేకపు తైలాన్ని రాసుకుని స్నానం చేస్తే వారికి స్వామి వారి అనుగ్రహం ఉంటుంది.
- షిరిడి శ్రీ సాయి నందాదీపానికి నూనె ఇస్తే ఉన్నత స్థితిని పొందుతారు.

(సశేషం)

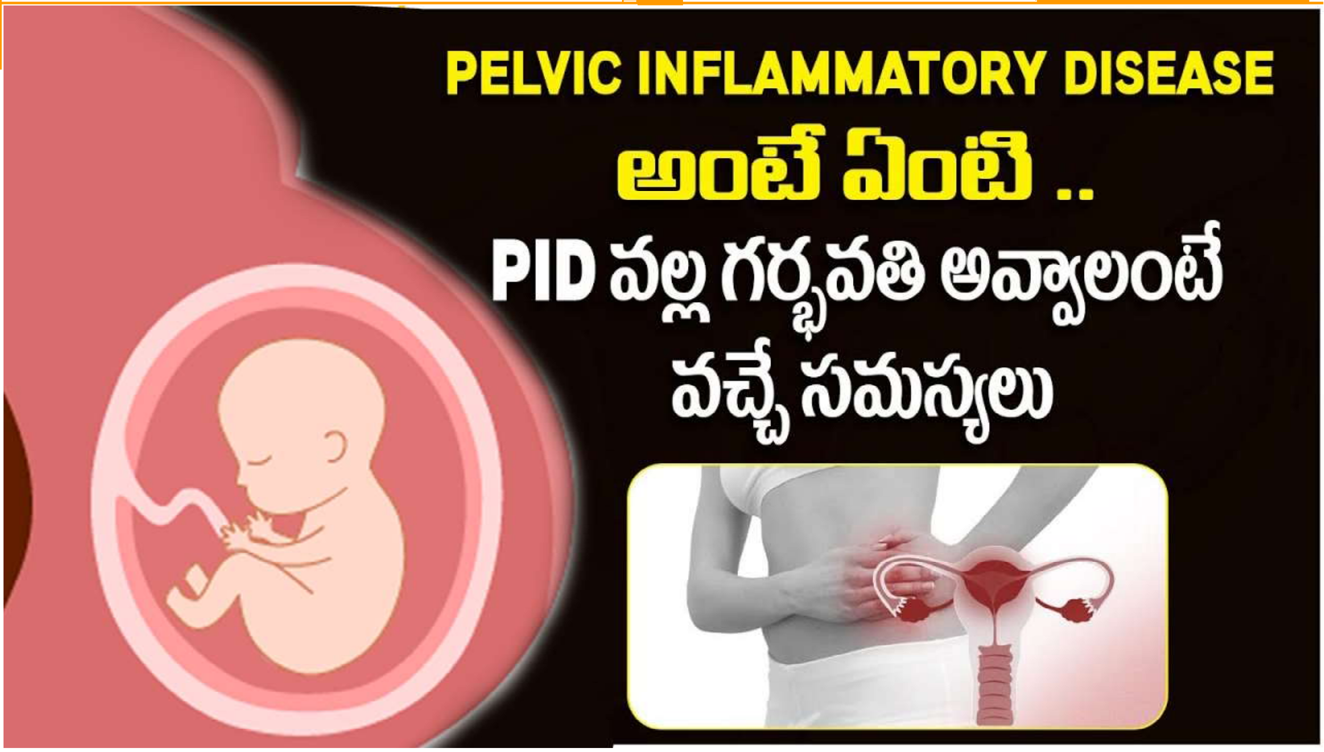
దేశంలోని చతుర్ధామాల్లోని మొదటి ధామంగా భావించబడుతుంది. ఈ నాలుగు ధామములతో దేశం నలుమూలలూ చుట్టివేసినట్లే. మొదటిది రామేశ్వరం, రెండవది ద్వారక, మూడవది పూరి జగన్నాధ్, 4వది – బదరీనాధ్ ధామం. ఉత్తరాన కాశీ వెళ్లామని వెళ్ళకపోయినా ఫరవాలేదట. కాని దక్షిణాదిన రామేశ్వరం వెళ్లామని అనుకొని వెళ్ళకపోతే మహాపాతకమట. మీ మనస్సులోకి వెళ్లామనే సంకల్పం మాత్రంగానే మన పితృదేవతలు మన రాకకోసం స్వర్గంలో నిరీక్షిస్తారట. కనుక ప్రతివారూ కనీసం

ఒక్కసారైనా కాశీ క్షేత్రాన్ని దర్శించవలె. మొదటగా కాశీ వెళ్ళి గంగాజలం తెచ్చి రామేశ్వరంలోని రామేశ్వరంలోని శ్రీ రామలింగేశ్వరుని అర్పించితేగాని జన్మసాఫల్యంగాదు. ఇది ప్రతి భారతీయుడూ చేయదగినపని యని మా భావం. రామేశ్వరం దర్శించటానికి దేశం నలుమూలల నుండి అన్ని రాష్ట్రాలు నుండి రావటం గమనించగలం. ఇక్కడ చూడదగినవి – చూడవలసినవి – శ్రీరామనాధస్వామి లేక రామేశ్వరదేవాలయం. స్వామి రామలింగేశ్వరస్వామి. అమ్మవారు పర్వతవర్ధనిదేవి. కోదండ రామస్వామి ఆలయం, గంధమాదన పర్వతం చూడదగినవి.

రామేశ్వర దేవాలయం :

ఆలయ నిర్మాణం దాదాపు క్రీ.శ. 12వ శతాబ్దంలో మొదలయి తరువాత అనేక రాజవంశాలు అనేక రీతుల అభివృద్ధి పరచినట్లుగా తెలుస్తుంది, పురాణకథగా రామాయణ కాధాకాలంలో కథప్రకారం సీతమ్మవారిని లంకేశుడు చెరబట్టి తీసికొని వెళ్ళిన తరువాత, అమ్మవారి జాడ కనుగొని లంకాధిపతి రావణుని సంహరించివేశాడు శ్రీరాముల వారు. రావణుడు బ్రాహ్మణుడు. బ్రాహ్మణుని చంపినాడు గాన బ్రహ్మ హత్యాదోషము అంటింది శ్రీరాములవారికి. అప్పుడు శివలింగ ప్రతిష్ఠ చేయవలసిందిగా పెద్దలుసలహా యిచ్చారు శ్రీరామచంద్రుల వారికి వెంటనే ప్రియభక్తుడైన వాయుపుత్రుడు హనుమంతుని హిమాలయాల్లోని కైలాసగిరి యందున్న శివలింగమును తెమ్మని పంపారు. వాయువేగ, మనోవేగాల్తో వెళ్ళాడు హనుమ. ముహూర్తం దగ్గర పడుతోంది. హనుమ జాడలేదు. అప్పుడు సీతమ్మవారు తన స్వహస్తాలతో సైకత లింగమును అక్కడికక్కడే తయారుచేసింది. సీతారాములు శివలింగ ప్రతిష్ఠ జరిపారు. అంతలోనే హనుమ కైలాసగిరి నుండి వచ్చాడు శివలింగముతో. హనుమంతుని చిన్న బుచ్చకుండా అదిగూడా ప్రతిష్టించారు సీతారాములు మొదట హనుమతెచ్చిన లింగము పూజించబడింది. శ్రీరాముల వారిచేత ప్రతిష్టించబడినది, శ్రీరామ లింగేశ్వరుడని పిలుస్తారు శ్రీరామ భక్త హనుమాన్ తెచ్చినది శ్రీ కాశీవిశ్వేశ్వర లింగం.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)



ప్రెగ్నెన్సీ గైడ్

పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ వ్యాధి అనేది పునరుత్పత్తి అవయవాలను ప్రభావితం చేసే వ్యాధిగా వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో చెప్పవచ్చు. దీనిని సంక్షిప్తంగా, PID అని పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధి శరీరానికి నేరుగా లేదా కొన్నిసార్లు క్లమీడియా లేదా గోనేరియా వంటి లైంగిక సంక్రమిత రోగ లక్షణాలలో భాగంగా సంభవించవచ్చు. లైంగిక సంక్రమిత వ్యాధులు PID సంభవించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, వివిధ రకాల బ్యాక్టీరియాల ద్వారా కూడా ఇది సంక్రమించవచ్చు. బాక్టీరియా యోని లేదా గర్భాశయ ముఖద్వారం వద్ద దాడి చేసినప్పుడు, క్రమంగా మిగిలిన పునరుత్పత్తి అవయవాలకు కూడా వ్యాప్తి చెందుతుంది.

ఒకరి కన్నా ఎక్కువ లైంగిక భాగస్వాములను కలిగి ఉన్నా లేదా అంతర్గత గర్భాశయ పరికరం ఉపయోగించినా లేదా డూష్ ను ఉపయోగించినా PID సోకే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు కొన్ని కటి భాగంలో, కొన్ని శస్త్ర చికిత్సలు జరిగిన తరువాత, ఉదాహరణకు, గర్భాన్ని తొలగించడం వంటి ప్రక్రియలు చేపట్టిన తరువాత కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ వ్యాధి బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక లేదా ప్రేగులలో ఇన్ఫెక్షన్ మూలంగా పెద్ద ప్రేగు చీలినా కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ వ్యాధి సాధారణంగా యవ్వనంతో ఉన్న, లైంగికంగా చురుకైన మహిళలలో కనిపిస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో PID లైంగిక సంక్రమణ ఫలితంగా కలుగుతుంది. అసురక్షితమైన లైంగిక చర్యల వలన ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. PID అసాధారణ వ్యాధేమి కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం అనేకమంది మహిళలు ఈ వ్యాధికి గురవుతున్నారు. PID మూలంగా వంధ్యత్వం కూడా కలగవచ్చు. అయితే గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు PID సంభవించే అవకాశం ఉందని మీకు తెలుసా? గర్భధారణ సమయంలో PID సంక్రమణ గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి చదవండి ఇక! గర్భధారణ సమయంలో PID సంభవించవచ్చా? అసాధారణమైనప్పటికీ, PID గర్భధారణ సమయంలో సంభవిస్తే, చాలా ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో PIDతో బాధపడుతున్నప్పుడు, ముందస్తు ప్రసవం జరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ప్రసూతి అనారోగ్యం కూడా పెరుగుతుంది. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (CDC) వారి సలహా ప్రకారం,

ఒక గర్భవతికి PID ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయినట్లయితే, ఆమెను వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేర్చాలి. అప్పుడు వైద్యులు పేరెంటరల్ యాంటీబయాటిక్స్ ను ఉపయోగించి చికిత్సను అందిస్తారు. పొత్తి కడుపులో నొప్పి, జ్వరం, అసాధారణంగా యోని నుండి ద్రవాలు ఊరడం, యోనిలో దుర్వాసన, మూత్రవిసర్జన సమయంలో నొప్పి, మంట మరియు సంభోగ సమయంలో బాధ , సంభోగానంతర రక్తస్రావం PID యొక్క సాధారణ లక్షణాలు. కనుక, గర్భిణీ స్త్రీలలో, ఇటువంటి లక్షణాలను కనిపిస్తే, వెంటనే PID ఉనికిని గుర్తించడానికి వైద్యుని తప్పక సంప్రదించాలి.

PID యొక్క ఉనికిని గుర్తించడానికి, మహిళలు కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. బాక్టీరియా యొక్క ఉనికిని పరీక్షించడానికి గర్భాశయము మరియు యోని నుండి ఒక కాటన్ స్వాబ్ ను ఉపయోగించి నమూనా ద్రవాన్ని పరీక్షించడానికి తీసుకుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, మూత్రం మరియు రక్త పరీక్ష కూడా నిర్వహించవచ్చు. గనేరియా మరియు క్లామిడియా వంటి లైంగిక సంక్రమిత వ్యాధులను కలిగించే బాక్టీరియా యొక్క ఉనికిని తనిఖీ చేయడానికి ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షల ద్వారా ఫెలోపియన్ నాళాలలో వాపును తెలుసుకుంటారు.

PID మరియు గర్భధారణ సమస్యలు :

PID చరిత్ర కలిగిన మహిళలు గర్భం ధరించిన సమయంలో అధిక ప్రమాదాలను ఎదుర్కుంటారు. గర్భస్రావం, ముందస్తు జననాలు మరియు నిర్జీవమైన బిడ్డ జన్మించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గర్భవతులకు PID కలిగినప్పుడు, ఆరంభ దశలోనే చికిత్స అందించాలి. వ్యాధి లక్షణాలు అంత తీవ్రంగా లేనప్పటికీ, వీలైనంత త్వరగా, ప్రారంభ దశలో ఉన్న వ్యాధికి చికిత్సను అందించడం ఉత్తమం. ఇలా చేయడం వలన తరువాత దశలలో ఎదురయ్యే అనేక గర్భధారణ సమస్యల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. వ్యాధి లక్షణాల నుండి కొంత ఉపశమనం లభించినప్పటికి, వ్యాధిని సంపూర్ణంగా నివారించడానికి, సూచించబడిన ఔషధాలను, పూర్తి కోర్సు ముగిసే వరకు వాడాలి. గర్భిణీ స్త్రీలకు పీల్చుకోవడం ది కనుక గర్భధారణ సమయంలో PID కి సంబంధించిన, ఏ చిన్న సంకేతం కనిపించినా, గర్భిణీ స్త్రీలు వెంటనే ఆస్పత్రిని సందర్శించాలి. వెంటనే వారికి సిరల ద్వారా సురక్షితమైన యాంటీబయాటిక్స్ ను అందించి ప్రభావవంతమైన చికిత్సను అందజేస్తారు. అయితే యాంటీబయాటిక్స్ ను ఉపయోగించినప్పటికిని, పునరుత్పత్తి అవయవాలకు అప్పటికే సంభవించిన నష్టాన్ని పూడ్చలేము.

PID కలిగి ప్రమాదాలను తగ్గించడం ఎలా?

మహిళలు PID సంక్రమణకు కారణమయ్యే బాక్టీరియా, తనకు సోకకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. లైంగికం సంక్రమిత వ్యాధుల నుండి సంరక్షించుకోవడం చాలా అవసరం. సంభోగంలో ఉన్నప్పుడు, భాగస్వాముల మధ్య వీర్యం మరియు యోని ద్రవం వంటి శరీర ద్రవాలను తాకకుండా కండోమ్ లను వాడటం తప్పనిసరి. సరిగ్గా ఉపయోగించినప్పుడు, కండోమ్ లు వివిధ లైంగిక సంక్రమిత వ్యాధులను నివారించడానికి సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి. అసురక్షిత లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొన్న మహిళలు వంటి సమస్యల నివారణకు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

పిల్లల ఆరోగ్యం

ఎదిగే పిల్లల్లో భాషా ప్రవీణ్యం పెరగాలంటే..?

- ప్రస్తుతం ఎదిగేకొద్దీ పిల్లల్లో భాషా ప్రావీణ్యం అంతంతమాత్రంగానే ఉంటోంది. కొన్నిసార్లు పిల్లలకు మాటలు కూడా ఆలస్యంగా వస్తున్నాయి. అందుకే పిల్లలతో వీలైనంత మేరకు సంభాషించటం, చెప్పేది వినటం లాంటివి పెద్దలు చేయాలి. అయితే ఒక్క మాతృ భాషలో మాత్రమే చెప్పటం చేయాలి. దాంతోపాటు మరో "భాష" కూడా రావాలనే తపన వద్దు. వారికి ఏ ఒక్క భాషనైనా పూర్తి పట్టు రాదని అర్ధం చేసుకోవాలి.
- ప్రతిరోజూ కొంత సమయం కేటాయించుకుని మీ చిన్నారికి పద్యం నేర్పిస్తున్నారు. నాలుగురోజులయ్యాక, ఆ పద్యాన్ని మీ అబ్బాయి మీతో చెప్పేందుకు యత్నిస్తుంటే... పని చేసుకుంటూనే ఊకొట్టాలి. చేస్తున్న పనిని ఆపి ఆసక్తిగా వింటూ, పూర్తయ్యాక ప్రశంసించాలి. గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టాలి. మీ స్పందన పిల్లల్ల ఎనలేని ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.
- పిల్లల్లో భావవ్యక్తీకరణ అనేది పుట్టినప్పుడే మొదలవుతుంది. ఏడుపు, నవ్వు, దిక్కులు చూడడం... లాంటివన్నీ వారి అవసరాలను సూచిస్తాయి. కాబట్టి... ఏడాది తర్వాత నేర్పిద్దాం అంటూ తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. వీలున్నప్పుడల్లా పాపాయిని దగ్గరకు తీసుకుని సంభాషించాలి. మీరు చెప్పేది అర్ధం కానక్కర్లేదు కానీ.. తరచూ ఏదో ఒకటి ప్రస్తావించాలి. ఈ చర్య పరోక్షంగా వారిలో భద్రతాభావాన్నీ పెంచుతుంది.
- అలాగే పిల్లలకి సంబంధించి మీరు చేస్తున్న పనుల్ని చెప్పాలి. "నీకిప్పుడు స్నానం చేయిస్తా... భోజనం తినిపించబోతున్నా... ఇవాళ మనిద్దరం కలిసి, అమ్మమ్మ వాళ్లింటివెళుతున్నాం తెలుసా..." అంటూ ప్రతీది చెప్పాలి. ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు కూడా "అదిగో చెట్టు... ఆ బస్సుని చూడు, ఎంత పెద్ద కారో..." అంటూ వివరించాలి. ఇలా చేస్తే మాటలొచ్చాక పిల్లలే అన్నీ అడగడం మొదలుపెడతారు.

ఆత్మవిశ్వాసానికి "హార్డ్ వర్క్" తప్పనిసరి...

- పరీక్షలప్పుడు ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉండాలంటే... ప్రిపరేషన్‌కు మించిన పరిష్కారం లేదు. ఎలా చదివితే తాము అనుకున్న లక్ష్యానికి చేరుకోగలము అనుకుంటున్నారో, అలాగే చదవాలి. హార్డ్ వర్క్ కంటే హార్ట్ వర్క్ చాలా ముఖ్యం. చేస్తున్న ప్రతి పనినీ ఆనందిస్తూ, మనస్ఫూర్తిగా చేస్తే అలసటకు తావనేదే ఉండదు.
- పిల్లల్లో పరీక్షల సమయంలో ఎనర్జీ మేనేజ్‌మెంట్ కూడా చాలా ముఖ్యమే. ఇందుకోసం మంచి ఆహారం, సరిపడా నిద్ర, వ్యాయామం తప్పనిసరి. ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. రాత్రిపూట తక్కువ పరిమాణంగల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- మీతోపాటు మీ స్నేహితులకు కూడా మంచి మార్కులు రావాలని కోరుకునే పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని అలవర్చుకోవాలి. దీనివల్ల ప్రశాంతత లభించి, చదివేది మనసుకు మరింతగా హత్తుకుంటుంది. దీంతో విషయాలను బాగా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. అలా విషయాలు బాగా గుర్తుంటే, పరీక్షల్లో స్పష్టమైన సమాధానాలను రాసి మంచి మార్కులను సంపాదించవచ్చు.

జరామరణాలు మానవుడికి తోడేళ్ళలాంటివి. అవి తారతమ్యం లేకుండా మనిషిని పట్టుకుని పీడించి నశింపజేస్తావి.

పురాణ పాత్రలు

కౌరవులు ఎంతమంది అనగానే ఠక్కున వందమంది అని చెప్పేస్తాం. ధృతరాష్ట్రుని పిల్లలందరూ కౌరవులే అనుకుంటే కనుక

102 మంది కౌరవుల లెక్క తేలుతుంది. ఎందుకంటే ధృతరాష్ట్రునికీ, సుఖద అనే చెలికత్తెకీ యుయుత్సుడు అనే కుమారుడు జన్మిస్తాడు. ఇక కౌరవులకు దుస్సల అనే చెల్లెలు కూడా ఉంది. ఈ ఇద్దరితో కలుపుకొని కౌరవులు 102 మంది.

జననం

వ్యాసుని అనుగ్రహం వల్ల గాంధారి గర్భాన్ని ధరించింది. అయితే కాలం గడుస్తున్నా తనకి సంతానం కలగకపోగా, తన తోటికోడలు కుంతికి ధర్మరాజు జన్మించాడు. దీంతో అసూయతో రగిలిపోయిన గాంధారి తన కడుపులో ఉన్న పిండాన్ని తన చేతులతోనే నాశనం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. అదే సమయానికి అక్కడికి చేరుకున్న వ్యాసుడు, తన వరం వృధా పోదనీ, ఆ మాంసపు ముద్దలని నూరు కుండలలో వుంచమనీ, వాటి నుంచి నూరుగురు కుమారులు ఉద్భవిస్తారనీ పేర్కొంటాడు. అయితే తనకి అందరూ మగ పిల్లలే కాకుండా ఒక్క ఆడపిల్ల కూడా ఉంటే బాగుండు అనుకుంటుంది గాంధారి. ఆమె కోరికను వ్యాసుడు మన్నించడంతో 101 కుండలలో ఆమె గర్భస్థ శిశుముని భద్రపరుస్తారు. అలా జన్మించిన 101వ శిశువే దుస్సల.

వివాహం

దుస్సల బాల్యం గురించి మహాభారతంలో ప్రస్తావన చాలా తక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే నూరుగురు సోదరులకు తోడు ఐదుగురు పాండవులు కూడా కలిసి పెరగడంతో బహుశా ఆమె వారందరి సోదర ప్రేమను పొంది ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. దుస్సలకి యుక్తవయసు రాగానే సింధు రాజ్యాధిపతి అయిన జయద్రధునితో వివాహం జరుగుతుంది. ఇతను ఎవరో కాదు మనం తరచూ వినే 'సైంధవుడే!' సింధు రాజ్యాధిపతి కాబట్టి జయద్రధునికి ఆ పేరు వచ్చింది. సైంధవుడు మహా క్రూరుడు. పైగా స్త్రీలోలుడు. ఒకరోజు వనవాసంలో ఉన్న ద్రౌపదిని చూసి మోహిస్తాడు. ఆమె ఎంతగా వారిస్తున్నా కూడా వినకుండా ఆమెను ఎత్తుకుని వెళ్లేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. ఇంతలో ఆశ్రమానికి చేరుకున్న పాండవులు, విషయాన్ని తెలుసుకుని ద్రౌపదిని వెతుక్కుంటూ బయల్దేరతారు. ద్రౌపదిని బలవంతంగా ఎత్తుకువెళ్తున్న సైంధవుడు కంటపడటంతో, వారి క్రోధానికి అంతులేకుండా పోతుంది. అయితే దుస్సల సౌభాగ్యం కోసం అతడిని విడిచిపెట్టమంటూ ధర్మరాజు వారించడంతో అతని చావచితక్కొట్టి, గుండు గొరిగించి వదిలిపెడతారు పాండవులు. అలా దుస్సల కారణంగా సైంధవుని ప్రాణం నిలుస్తుంది.

తనకు జరిగిన అవమానాన్ని తట్టుకోలేని సైంధవుడు, శివుని కోసం ఘోర తపస్సుని ఆచరిస్తాడు. అర్జునుడు మినహా, మిగతా పాండవులందరినీ ఒక్కరోజు పాటు యుద్ధంలో నిలువరించగల వరాన్ని పొందుతాడు. ఆ వరంతోనే చక్రవ్యూహంలో పాండవులను నిలువరించి, అభిమన్యుడి చావుకి కారణం అవుతాడు. కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలోని 14వ రోజున అర్జునుడు, తన కుమారుడైన అభిమన్యుని చావుకి ప్రతీకారంగా సైంధవుని సంహరించడంతో సైంధవుని చరిత్ర సమాప్తమవుతుంది.

మన ఆచారాలు

సంతానము కలగకపోవడానికి తెలిసికాని, తెలియకకాని చేసిన పాపములే అని జ్యోతిష్య శాస్త్రం చెబుతుంది. సర్పశాపము, పితృశాపము, బ్రాహ్మణా శాపము, మిత్రు శాపము. కానా ఆయా శాంతులు చేయించి భగవంతునిసేవించడం ద్వారా స్వామి చల్లని దీవెనలతో సంతానం కలుగవచ్చు. అలాగే సముద్ర స్నానము. అది కూడా రామేశ్వరం వద్ద స్నానము చేస్తే మరింత ఫలం కలుగుతుంది. సముద్రస్నానం ఎక్కడైనా ఒక్కటే కదా అని అనుకోకండి. గోవాలో సముద్రస్నానం చేసి ఆ ఎండలో ఉంటే అనేక చర్మవ్యాధులు నయమవుతాయి. అందుకే దేశవిదేశాల నుంచి గోవా వచ్చి అనేక చర్మవ్యాధి గ్రస్తులు నెలల తరబడి ఉంటారు. అలాగే ఒక్కో ప్రదేశంలో ఒక్కో శక్తి ఉంటుంది. ఇంట్లో పూజ మందిరంలో ఉండే దేవునికి - గుడిలో ఉండే దేవునికి ఎంతో తేడా ఉంది.

భగవంతుడికి శుచి, శుభ్రత అంటే ఇష్టం. నీ ఇష్టాన్ని గౌరవించి, నిన్ను పూజిస్తున్నాము అని భావన. మది మీద పూజ చేస్తూ 'స్వామి... అన్యులెవ్వరిని తాకకుండా నీకోసమే భక్తితో ఈ మది ధరించాను. వస్త్రం ఆరే వరకు నీ సేవే' మది వస్త్రంతో చేసే పూజ పరమార్థం అదే.

అలాగే వంటగదిలో మాసిన బట్టలతోనూ రాత్రి ధరించిన బట్టలతోనూ వంట చేయడం ద్వారా అనేక క్రిములు వంటలోకి వెళ్ళొచ్చు. భక్తి, శుభ్రతతో పాటు మడిబట్ట ధరించడం వలన శరీరంలోని వేడి బయటకు పోదు.

ప్రసూతి వైరాగ్యమంటే?

స్త్రీ భర్త దగ్గరికి ప్రేమగా కోరికతో దరిచేరి గర్భం ధరిస్తుంది. గర్భం ధరించాక కొన్నాళ్ళకు నెలలు నిండుతాయి. బిడ్డను కంటున్నప్పుడు, నెలలు నిండిన సమయంలో వచ్చే నొప్పులూ, బాధలు భరించలేక ఇక చచ్చినా మొగుడితో పడుకోకూడదని అనుకుంటుంది. బిడ్డను కని పచ్చి ఆరిన తర్వాత మళ్ళీ మామూలే. అలాగే శవాన్ని చూసినప్పుడు ఒకింత విరక్తి వస్తుంది. ఎప్పటికైనా మనమూ ఇంతేగా దీని కోసమా? మనమిన్ని వేషాలు చేస్తున్నదని అనిపిస్తుంది. శవం దాటగానే స్నానం చెయ్యగానే మళ్ళీ మామూలే. దాన్నే ప్రసూతి వైరాగ్యమూ, శ్మశాన వైరాగ్యమంటారు.

సమస్త కార్యములకు శుభ నక్షత్రములు

అశ్విని, రోహిణి, మృగశిర, పునర్వసు, పుష్యమి, మఘ, ఉత్తర, హస్త, చిత్త, స్వాతి, అనురాధ, మూల, ఉషా, శ్రవణం, ధనిష్టా, శతభిషం, ఉభా, రేవతి, ఈ నక్షత్రములు శుభములు చేకూర్చునవి.

వాస్తు శాస్త్రం

(గత మాసం తరువాయి)

ఫెంగ్షూయో... జీవితం ప్రేమమయం...!

ఇంట్లో ఏ దిక్కున ఇటువంటివి చెత్త ఉన్నా తీసిపారేయడం మంచిది.ప్రేమను పెంచే దిక్కును ఎరుపు, పింకు, తెలుపు రంగులు ఉండేలా చూసుకోండి. ఎందుకంటే ఇవి అనుబంధాలను పెంచే రంగులు. అలా అని ఈ రంగులతో మీ గోడలను నింపి వేయక్కరలే దు. ఆ దిక్కున ఒక ఫ్ల వర్ వేజ్ ఉంచి రోజా రంగు పువ్వులను పెట్టుకోవచ్చు. అయితే అవి వడలిపోగానే తీసి వేసి తాజా వాటిని పెడుతుం డడం మంచిది. అలాగే ఇంట్లో కాక్టై లేక ఇతర ముళ్ళ ముక్కలను పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు. ఇది కుటుంబ సభ్యుల మధ్య వాద ప్రతివాదనలను పెంచుతుంది. పృధ్వి అనే ది ప్రేమకు మూలకం అయినందు న చిన్న చిన్న గులకరాళ్ళను ఇంటి నైరుతి దిక్కున అలంకరిస్తే అదృష్టం వరిస్తుంది.

ఇంట్లో జంటగా ఉన్న పక్షులు లేదా మనుషుల ఫోటోలు, చిత్రాలు ఉంచడం మంచిది. ఇది ఆనందకరమైన సంసార జీవితానికి సంకేతం. జంట కొంగల లేదా డాలిన్స్ బొమ్మలను ఉంచుకోవడం మంచి సంకేతం. లేదా ఆనందంగా ఉన్న ఒక జంట లేదా ప్రేమ పక్షుల బొమ్మలు పెట్టుకున్నా పర్లేదు. ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే మీరు పెట్టుకునే బొమ్మ ఏదైనా జంటగా ఉండాలి, ఆనందంగా ఉండాలి.రాత్రి వేళలో సెంటెడ్ కాండిల్స్ను కొద్ది నిమిషాలు వెలిగించడం ద్వారా ప్రేమ పెరిగేందు కు దోహదం చేయవచ్చు. ఈ సెంటెడ్ కాండి ల్స్ కూడా ఎరుపు రంగువైతే మరీ మంచిది.

పడకగదిలో చేయవలసినవి, చేయకూడనివి..

- మీ పడక గదిలో సానుకూల శక్తి ప్రవహించేలా సర్దుకోవాలి. చక్కగా విశ్రాంతి పొందేందుకు సంసిద్ధంగా ఉండాలి.
- ఏ దిక్కు నుంచీ కూడా మీరు పడుకునే మంచం ప్రతిబింబించేలా గదిలో అద్దాన్ని పెట్టుకోరాదు. ఇది ప్రతికూల వైబ్రేషన్లను పెంచి వైవాహిక విభేన్నానికి దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది.
- పడకగదిలో టివి పెట్టుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. ఇది కూడా అద్దం లాగే ప్రతికూల వస్తువు.
- మంచాన్ని కిటికీకి కిందా తలుపు కు ఎదురుగా ఉండకుండా చూసుకోవాలి. మూడు వైపుల నుంచి దిగేందుకు వీలుగా మంచాన్ని వేసుకోవాలి.

(సశేషం)

శ్రీ వారం
ఉన్నతమైన ఆలోచనలు, ఉదారమైన ఆశయాలు కలబోసుకుంటే - చక్కటి నడవడిక అదే తయారవుతుంది.

వైశాఖ మాసం ద్వాదశ రాశుల గోచార ఫల విశేషములు

18-04-2026 నుండి 16-05-2026 వరకు

మేష రాశి

ఈ మాసంలో మిశ్రమ ఫలితాలు ఏర్పడును. ప్రథమ అర్థ భాగంలో మంచి అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడును. కుటుంబంలో చికాకులు తొలగును. పనులు వాయిదా పడకుండా ఆశించిన విధంగా పూర్తీ అగును. భాత్రు వర్గంతో ఘర్షణలు తొలగును. ఆశించిన ధనప్రాప్తిని పొందుతారు. ప్రయాణాలు సౌకర్యవంతంగా పూర్తీ అగును. గృహంలో బంధు లేదా స్నేహ వర్గ కూడికలు ఏర్పడును. విదేశీ నివాస ప్రయత్నములు చేయువారికి శుభం. ద్వితీయ అర్థ భాగంలో ధన అవసరములు పెరిగి మానసిక ఆందోళన ఏర్పడును. కుటుంబంలోని పెద్దవయ్యస్సు వారికి అనారోగ్య సమస్యలు కొనసాగును.

వృషభ రాశి

ఈ మాసంలో ఆశించిన పనులు కార్యరూపం దాల్చును. ఉద్యోగ వ్యాపార వృత్తి జీవనాలలో మంచి ప్రోత్సాహం ఉంటుంది. నూతన ఉన్నత వర్గీయుల పరిచయాలు ఏర్పడుతాయి. సంతాన లేమి దంపతుల సంతాన ప్రయత్నాలు విజయం పొందును. వ్యక్తిగత జీవితంలో కొద్దిపాటి అననుకుల ఫలితాలు ఎదురగును. జీవిత భాగస్వామితో చికాకులు. ధనాదాయం బాగుండును. పెద్దవయస్సు వారికి కుడి నేత్ర సంబంధ సమస్యలు బాధించును. ఆందోళన కలుగచేయును. ముఖ్యంగా హృదయ సంబంధ సమస్యల వలన బాధ పడుతున్న వారు జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. ఇతరుల పనుల కోసం మీ సమయాన్ని మరియు మీ కష్టార్జితాన్ని వెచ్చించాల్సి వస్తుంది.

మిథునరాశి

ఈ మాసంలో పనులలో విఘ్నములు క్రమేపి తగ్గుముఖం పట్టును. ధనాదాయం సామాన్యంగా ఉంటుంది. ఈ మాసంలో ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు, స్థిర నివాశ మార్పులకై చేయు ప్రయత్నాలు విజయవంతం అగును. తృతీయ వారంలో 13, 14, 15 తేదీలలో వాహన సంబంధ తగాదాలు ఎదురగుట వలన అశాంతి పొందుతారు. ఈ మాసంలో 18, 19, 20, 21 తేదీలలో నూతన ఉన్నత అవకాశములు లభించును. మాసాంతానికి గృహంలోకి నూతన వస్తువుల సమకుర్చుకొందురు. భూ సంబంధ క్రయ విక్రయాలలో ఆశించిన లాభాలు పొందుతారు. జీవిత భాగస్వామి వలన సౌఖ్యం వంటి అనుకూల ఫలితాలు ఏర్పడును.

కర్కాటక రాశి

ఈ మాసంలో సంతాన సంబంధ విషయాలు ప్రతికూల ఫలితాలు ఇచ్చును. ఉద్యోగ, వ్యాపార వ్యవహారాలు సామాన్య యోగమును కలుగచేయును. ధనాదాయం సామాన్యం. వ్యక్తిగత జీవనంలో నూతన వ్యక్తీ వలన తీవ్ర మానసిక ఆందోళన అనుభవిస్తారు. నిరుద్యోగులకు కూడా ప్రతికూల ఫలితాలు ఎదురగును. ఆశించిన ఉద్యోగాలు చివరి నిమిషంలో చేజారిపోవును. నరఘోష వలన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. మితభాషణం మంచిది. ఈ మాసంలో సాహసోపేత నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దు. ప్రతీ పని స్వయంగా చేసుకోవడం మంచిది. తగాదలలో సర్దుకుపోవడం ఉత్తమం.

సింహరాశి

ఈ మాసంలో విద్యార్థులకు అఖండ విజయం లభిస్తుంది. నూతన వ్యాపారముల ద్వారా చక్కటి ధన ప్రాప్తి పొందుతారు. వృత్తి నిపుణులకు సులువైన ధన సంపాదన ఏర్పడును. ఉద్యోగ జీవనంలోని వారికి మాత్రం మిశ్రమ ఫలితాలు. పై అధికారులతో మాట పడుదురు. శ్రమకు తగిన ఫలితం వుండదు. తోటి ఉ

ద్యోగుల వలన ఇబ్బందులు. ద్వితియ మరియు తృతీయ వారములు సామాన్య ఫలితాలు. మాసాంతంలో ఒక ముఖ్య వ్యవహారం అటంకములను పొందును. ఈ మాసంలో 19, 20, 25, 26, 27 తేదీలు అంత అనుకూలమైనవి కావు.

కన్య రాశి

ఈ మాసంలో గృహంలోనూ , వృత్తి వ్యాపార ఉద్యోగ జీవనంలో అనుకూలమైన పరిస్థితిలు ఏర్పడతాయి. చక్కటి లాభకరమైన వాతావరణం మరియు సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు పొందుతారు. నూతన వాహన సంబంధ ప్రయత్నాలు లాభించును. కాలయాపన చేస్తూ , వాయిదా వేస్తూ వస్తున్న పనుల వలన మరింత ఇబ్బందులు ఎదుర్కొందురు. 16 నుండి 21 వ తేదీ మధ్య ఆహార సంబంధ అనారోగ్యం భాదించు సూచన.

తులా రాశి

ఈ మాసంలో ధనాదాయం కొంత పెరుగును. నూతన గృహ నిర్మాణాలకు చేయు ప్రయత్నాలు ఫలించును. దీర్ఘాలోచనలు కలసి వచ్చును. వివాదాలలో రాజీలు చేసుకొందురు. నిరుద్యోగులకు కూడా ఈ మాసం ఆశాజనకంగా ఉండును. స్థాన చలన లేదా ఉద్యోగ మార్పిడి ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. నూతన పెట్టుబడులు కలసి వచ్చును. మాస మాధ్యమంలో సువర్ణ లాభం ఉన్నది. జీవిత భాగస్వామి సహకారంతో కుటుంబ పెద్దలను మెప్పించగలరు.

వృశ్చిక రాశి

ఈ మాసంలో కొన్ని దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి బయటపడతారు. కుటుంబ విషయాలలో ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. రావలసిన ధనం చేతికి అందుతుంది. ప్రభుత్వ కాంట్రాక్టు వ్యవహారలందు వేగం పెరుగుతుంది. నిరుద్యోగులకు కూడా ప్రభుత్వం వలన లాభం ఏర్పడుతుంది. గృహమార్పిడి ప్రయత్నాలు ఫలించును. ఈ మాసంలో 11 నుండి 15 వ తేదీ మధ్య కాలంలో విలువైన పత్రాలు, ఆభరణాల పట్ల జాగ్రత్త అవసరం. తృతియ వారంలో నూతన అవకాశములు లభించును. కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గను. జీవిత భాగస్వామి సలహాలు పనిచేస్తాయి. మాసాంతానికి తలపెట్టిన పనులు సజావుగా సాగుతాయి.

ధనుస్సురాశి

ఈ మాసంలో ఇతరుల విమర్శలకు బాధపడకుండా మీ కర్తవ్యాన్ని పూర్తి చేయవలసిన పరిస్థితులు ఏర్పడును. ధనాదాయం సామాన్యం. సొంత గృహ నిర్మాణ ప్రయత్నాలు ప్రారంభించడానికి ఈ మాసం అనుకూలమైన కాలం. నూతన ప్రయోగాలు చేయుటకు ఇది మంచి కాలం. ఉన్నత పదవులు పొందటానికి ఇది యోగావంతమైన కాలం. నూతన పారితోషకాలు అందుకోను సూచనలున్నాయి. చివరి వారంలో ఆరోగ్య సమస్య లేదా శస్త్ర చికిత్స జరుగు అవకాశం కలదు.

మకర రాశి

ఈ మాసం గృహ సంబంధ నిర్మాణ పనులకు , వ్యాపార విస్తరణకు చక్కటి కాలం. రావలసిన ధనం చేతికి వచ్చును. ధనాదాయం వృద్ధి చెందుతుంది. ఉద్యోగంలో చక్కటి గౌరవ పురస్కారాలు పొందుతారు. ఈ మాసంలో అన్ని విషయాలలో పూర్తి అనుకూలత ఏర్పడుతుంది. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఈ మాసంలో 19 వ తేదీ నుండి 27 వ తేదీ మధ్య కాలం అన్ని విధములా చక్కటి అనుకూలమైన కాలం.

కుంభ రాశి

ఈ నెలలో ధనాదాయం సామాన్యంగా ఉంటుంది. గృహంలో సంతోషకర సంఘటనలు ఏర్పడతాయి. బంధువుల మిత్రుల సహాయ సహకారములు లభించును. ఆశించిన కార్యములందు విజయం అంత త్వరగా లభించదు. ఉద్యోగ జీవన సంబంధ శ్రమ అధికం అవుతుంది. శ్రమను ఒర్చుకోగలరు. ప్రతీ విషయములో కలిపించుకొని మాట్లాడు స్వభావం తగ్గించుకోవాలి. అన్ని విషయములు తెలుసు అనే భావము విడిచిపెట్టాలి. 20వ తేదీ తదుపరి జీవిత భాగస్వామి సహాయ సహకారములు సంపూర్ణంగా లభిస్తాయి. సంతాన ప్రయత్నాలలో వైద్య సహాయం వలన విజయం లభిస్తుంది. నూతన ఉద్యోగ ప్రయత్నములు కష్టం మీద విజయం పొందును. ఈ నెలలో 9 మరియు 16 తేదీలు నూతన ప్రయత్నాలకు అనుకూలమైనవి. మిగిలిన రోజులలో కష్టం మీద కార్యములు పూర్తి అగును. ఆగ్రహం వచ్చినా,

అనుగ్రహం వచ్చినా తట్టుకోలేరు. ఇటువంటి స్వభావం వలన తలనొప్పి వంటి ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటారు. అంతరాత్మ ప్రబోధించిన మాటను వినడం మంచిది.

మీన రాశి

ఈ మాసంలో ప్రతికూల పరిస్థితులు కొనసాగును. ధనాదాయం ఆశించినంతగా ఉండదు. భూ సంబంధ క్రయవిక్రయాల వలన నష్టం ఏర్పడును. వ్యాపార వృత్తి జీవనంలోని వారికి ఆదాయంలో తగ్గుదల ఎదురగును. ఉద్యోగ జీవనంలోని వారికి నూతన భాద్యతల వలన విశ్రాంతి వుండదు. పూర్తిగా శ్రమించినా కూడా విమర్శలు ఎదుర్కొందురు.

ఆరోగ్యం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 25 కోట్ల మందికి పైగా ప్రజలు ఆస్తమాతో ఇబ్బంది పడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌వో) అంచనా. ఒక్క భారత్‌లోనే 1.5 కోట్ల నుంచి 2 కోట్ల మంది ఆస్తమా బాధితులు ఉన్నట్టు అంచనా. ఆస్తమా బాధితుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆస్తమాతో ఒక్క 2015లోనే 3,83,000 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

భారత్‌లో 11 ఏళ్ల లోపు చిన్నారుల్లో నూటికి 5 నుంచి 15 మంది ఆస్తమా బారిన పడుతున్నారు. ఏటా మే నెలలో మొదటి మంగళవారం 'ప్రపంచ ఆస్తమా దినోత్సవం' నిర్వహిస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఈ సమస్య గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ఆస్తమా అంటే ఏమిటి?

దీర్ఘకాలిక శ్వాససంబంధ రుగ్మతల్లో ఆస్తమా ఒకటి. దీనిని ఉబ్బసం అని కూడా అంటారు.

మనం పీల్చే గాలి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లడానికి, బయటకు రావడానికి వాయు నాళాలు ఉంటాయి. వివిధ కారణాల వల్ల కండరాలు వాచిపోవడం వల్ల నాళాలు సన్నబడతాయి. దాంతో గాలి ప్రవాహానికి ఆటంకంగా మారుతుంది. గాలి వేగంగా పీల్చడం, వదలడం

ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. కాసేపు నడిచినా, ఏదైనా పని చేసినా కూడా ఆయాసం వచ్చేస్తుంది. గొంతులో ఈల వేసినట్టుగా శబ్దం వస్తుంది. ఛాతిలో బిగుసుకుపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. ఈ రుగ్మత ఏ వయసు వారికైనా వస్తుంది. అయితే, చిన్నపిల్లలు, యుక్త వయసు వారి మీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది.

- భారత్‌లో 5 నుంచి 11 ఏళ్ల వయసు పిల్లల్లో 5 శాతం నుంచి 15 శాతం మంది ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది.
- కేరొలిన్ దీవుల్లో యాభై శాతం మందికి పైగా చిన్నారులు ఆస్తమా బాధితులే.
- బ్రెజిల్, కోస్టా రికా, పనామా, పెరూ, ఉరుగ్వే దేశాల్లో 20 శాతం నుంచి 30 శాతం, కెన్యాలో 20 శాతం మంది చిన్నారులు బాధితులే.
- ఆస్ట్రేలియాలో 16 ఏళ్ల లోపు ప్రతి ఆరుగురు పిల్లల్లో ఒకరు ఆస్తమాతో బారిన పడుతున్నారు.

ఆస్తమా ఎందుకు వస్తుంది?

- వాయుగొట్టాలు ఉబ్బడం వల్ల ఆస్తమా వస్తుంది. అయితే ఆ గొట్టాల్లో వాపు రావడానికి కారణమేంటన్న విషయం మాత్రం శాస్త్రవేత్తలకు కూడా స్పష్టంగా తెలియదు.
- కానీ ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణ పరిస్థితులతో పాటు వంశపారంపర్యమైన విషయాలు కూడా ఆస్తమా రావడానికి కారణమని భావిస్తున్నారు.
- చర్మ వ్యాధులు ఉన్న చిన్నారులకు ఆస్తమా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.
- తల్లిదండ్రులు ఆస్తమా బాధితులు అయితే పిల్లలకు కూడా అది వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- ధూమపానం, మద్యపానం, వాయు కాలుష్యం, రసాయనాల వాసన పీల్చడం వల్ల కూడా ఆస్థమా వస్తుంది.
- తల్లికి పొగతాగే అలవాటు ఉన్నా దాని ప్రభావం కడుపులో బిడ్డపై పడి, అది ఆస్తమాకు దారి తీసే అవకాశముంది.
- దుమ్ము, ధూళి, జంతువుల వెంట్రుకలు, బొద్దింకలు, పువ్వులలోని పుప్పొడి రేణువులు, గడ్డి పోచలు, బూజు వంటివి అలర్జీకి కారణమవుతాయి. అది ఆస్తమాకు దారి తీస్తుంది.
- జలుబు లాంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా రావచ్చు.
- జర్మనీలో 40 లక్షల మంది(చిన్నా పెద్ద కలిపి), జపాన్‌లో 30 లక్షల మంది దాకా ఈ రుగ్మతతో బాధపడుతున్నారు.

బర్గర్లు తింటే పిల్లలకు ఆస్తమా వస్తుందా?

- వారంలో మూడు సార్లు ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినే చిన్నారులకు ఆస్తమాతో పాటు చర్మ వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశముందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది.
- 50 దేశాలకు చెందిన 5 లక్షల మందికి పైగా చిన్నారులపై ఆ అధ్యయనం నిర్వహించారు. తీసుకునే ఆహారం వల్లనే ఎక్కువ మంది పిల్లలు ఆస్తమా లాంటి రుగ్మతల బారిన పడుతున్నారని తేలింది.
- బర్గర్ల వంటి ఫాస్ట్‌ఫుడ్ పదార్థాలు తీవ్రమైన ఆస్తమా, చర్మవ్యాధులకు కారణమవుతున్నాయని పరిశోధకులు తెలిపారు.

ఆస్తమా బాధితులు ఎలాంటి మందులు వాడాలి?

- విటమిన్ డీ ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్తమా తీవ్రతను తగ్గించుకోవచ్చు.

రిలీవర్లు:

- ఆస్తమా లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు తక్షణం ఉపశమనం పొందేందుకు రిలీవర్ మందులు వాడాలి. ఇవి వాయునాళం కండరాలను వదులు అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ మందులను వేసుకునేందుకు ఇన్‌హేలర్ పరికరాన్ని వెంటే ఉంచుకోవాలి.

ప్రివెంటర్లు:

- వాయునాళాల కండరాల వాపును తగ్గించి, శ్వాసకు ఇబ్బంది లేకుండా చేస్తాయి.
- ఆస్తమా లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కొన్నిసార్లు స్టెరాయిడ్లు వాడాల్సి రావచ్చు. అయితే వాటిని వైద్యుల సలహా మేరకు మాత్రమే వేసుకోవాలి.

*

యోగాభ్యాసం

ఆహారం

7. జీర్ణకోశం మరియు శరీర పోషక విభాగం

మనం భుజించే ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చేసి, తద్వారా ఆహారమందలి పోషక పదార్థాల్ని రక్త వుండలానికి అందజేయడం జీర్ణమండలం యొక్క ముఖ్య కర్తవ్యం. ఆహారనాళం, ఆవూ శయం, లివరు, స్ప్లీను, చిన్నపేవు, పెద్దపేవు మొదలగునవి జీర్ణ వుండలానికి సంబంధించిన అవయవాలు. ఉదరము నందలి జీర్ణకోశం ఎన్నో రోగాలకు మూలం. మనిషి జీవించి యున్నంత వరకు జీర్ణకోశం స్వస్థతగా వుండి సక్రమంగా పనిచేస్తే ఆరోగ్యం కోసం ఎవ్వరినీ ఆశ్రయించవలసిన అవసరం ఉండదు.

ఆహారనాత్రం

ఇది సామాన్యంగా 25 సెంటీ మీటర్ల పొడవు వుంటుంది. కంఠం దగ్గర ప్రారంభమై అన్నాశయం వరకు వ్యాపించి వుంటుంది. దీని లోపలి ఆవరణలో కొన్ని గ్రంధులు వుంటాయి. ఆహార నాళం పొడవుగాను, గుండ్రంగాను వుంటుంది. మాంసకండరాలతో నిర్మించబడుతుంది. యిందు ఎముకలు వుండవు. మనం తీసుకునే ఆహారం లాలాజలంతో కలిసి గుజగా మారి ఆహారనాళం గుండా ఆమాశయంలోకి వెళుతుంది.

ఆమాశయం (అన్నాశయం)

ఆహారనాళం చివరిభాగం ఆమాశయం. అమాశయం గోడలు దళసరిగాను పెద్దవిగాను వుంటాయి. అందు జఠరరస ఉత్పాదనకు సహకరించే గ్రంధులు వుంటాయి. వీటి ద్వారా పోషక పదార్థం జీర్ణ మండలంలో తయారవుతుంది. అది శరీర అవయవాలన్నిటికీ అవసరమైన పరిమాణంలో అందజేయబడుతుంది.

లివరు

శరీరమందలి గ్రంధులన్నింటిలోను లివరు పెద్దది. ఎరువు రంగులో వుంటుంది. శరీరంలో కుడివైపున, ప్రక్క ఎముకల వెనుక స్థిరంగా సురక్షితంగా వుంటుంది. ఒక కిలో లేక కిలోన్నర వరకు బరువు వుంటుంది. యిందు జీర్ణ రసం లేక పిత్తరసం ఉత్పత్తి అవుతుంది. యీ పిత్తరససహాయంతో లివరు రక్తంలో వుండే అశుద్ధిని యూరియా రూపంలోకి మార్చి దాన్ని మూత్రపిండాల్లోకి పంపుతుంది. రక్తం నుంచి వడబోసిన యు" రియు "ను వునా మూత్ర పిండాలు మూత్రాశయంలోకి పంపుతాయి. లివరు చేసే యీ పని మహత్తరమైనది. పేవుల నుంచి వచ్చే విషపూరిత పదార్థం లివరు నందు నష్టమై తగ్గిపోతుంది. మిగిలిన శ్వేతరసం లేక సారం శరీర మందు శక్తిని నింపుతుంది. మద్యం తాగేవారి లివరు త్వరగా పాడైపోతుంది. వారు పలురకాల వ్యాధులకు గురి అవుతారు.

స్ప్లీన్

ఇది 12 సెంటీమీటర్ల పొడవుగల గ్రంధి. ఆమాశయానికి, దంతాలకు యిది రక్తప్రసారం చేస్తుంది. ఎర్రని రక్తానికి జన్మనిస్తుంది. యిది క్రోమ్ గ్రంథిపై భాగం అంచు మీద ఒక సంచి రూపంలో నిర్మితమై వుంది. ఏ కారణం చేతనైనా ఆపరేషను చేసి స్ప్లీనును తీసివేసినా మనిషి బ్రతుకుతాడు.

చిన్నప్రేవు

చిన్నపేవు పొడవు మనిషి ఎత్తుకంటే అయిదు రెట్లు అధికంగా వుంటుంది. ఆవూశయం క్రింది భాగంలో ప్రారంభమై, వంకరటింకరగా ఉదరంలోకి వెళ్ళి పెద్దపేవులో కలిసిపోతుంది. చిన్నపేవుపైభాగం సున్నితంగా వుంటుంది. యిందలి కోళికలు, జీర్ణమైన ఆహారాన్ని శోషితం చేసి రక్తంలోకి పంపుతాయి.

పెద్దప్రేవు

పెద్దపేవు పొడవు మనిషి ఎత్తు అంత వుంటుంది. యిది కుడివైపున క్రిందగా ప్రారంభమై, కొద్ది దూరం పైకి వెళ్లి, ఎడమవైపు నుంచి క్రిందికి వచ్చి ఆమాశయం క్రింద మలద్వారాన్ని కలుస్తుంది. ఆహారంలో మిగిలిపోయిన అనవసర పదార్థం మలరూపంలో పెద్దపేవు ద్వారా విసర్జించబడుతుంది. పెద్దపేవులో మలం నిల్వవుంటే మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. జీర్ణమండల రకణకు, స్వస్థతకు అనేక యోగాసనాలు, యోగశుద్ధి క్రియలు నిర్మారించ బడివున్నాయి. వాటిని సక్రమంగా ఆచరణలో పెడితే జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన జబ్బులురావు.

8. ఎముకల వేభాగం

మనిషి శరీరం అస్థిపంజరం లేక కంకాళం మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఈ కంకాళం దృఢమైన ఎముకలచే నిర్మించబడుతుంది. అస్థిపంజరంలో మొత్తం 206 ఎముకలు వున్నాయి. శిరస్సు నందు 22, మొండెము నందు 52, కాళ్లు చేతుల యందు 126. రెండు చెవుల యందు 6, మొత్తం 206 ఎముకలు వున్నాయి. మెడక్రింద, వీపు మధ్యవెన్నెముక వున్నది. యిందు సన్ననికికి ఎముకలు వున్నాయి. శరీర దృఢత్వానికి వెన్నెముక కీలకమైన అవయవం.

అస్థిపంజరంలో మూడు భాగాలు వున్నాయి.

1. శిరస్సు,
2. మొండెము,
3. కాళ్లు చేతులు.

మొండెము నందలి52 ఎముకల్లో 24 ఎముకలు మనిషి ఛాతీయందు గూడుగా ఏర్పడి వున్నాయి. యిందు సున్నితమైన ఊపిరితిత్తులు, రక్తనాడులు అమరివున్నాయి. యోగశాస్త్రంలో అధికభాగం ఆసనాలు వెన్నెముక దృఢత్వానికి సంబంధించినవే.

9. ప్రధాన గ్రంధులు

మనిషి శరీరంలో చిన్నవి పెద్దవి మొత్తం 108 గ్రంధులు వున్నాయి. వాటిలో కొన్ని ముఖ్య గ్రంధుల్ని గురించి యిక్కడ క్లుప్తంగా తెలియ జేస్తున్నాం.

పీనీయల్ గ్రంధి

ఇది మెదడుకు సంబంధించిన గ్రంధి. యిది సరిగా పనిచేస్తే మేధాశక్తి సరిగా, సక్రమంగా వుంటుంది. శరీరంలో శక్తి, సామర్థ్యం, చురుకుతనం నిండి వుంటాయి.

పిచ్యుటరీ గ్రంధి

ఇది తలక్రింద, మెడ ద్వారా క్రిందికి దిగి నాభి మండలంతో సంబంధం కలిగి వుంటుంది. యిది ఎముకల్ని కండరాల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల స్త్రీల అండాశయం, పురుషుల శుక్రకోశం సరిగా పని చేస్తూ వుంటాయి. ప్రసవించిన తరువాత స్త్రీల స్తన్యంలో దీనివల్ల పాలు నిండి బిడ్డలకు ఉపయోగపడతాయి.

థైరాయిడ్ గ్రంధి

ఇది గొంతులో వుంటుంది. రసాయనిక ద్రవ్యాల్ని సమంగా వుంచడం, జీర్ణం చేసే క్రియల్ని వృద్ధి చేయడం, జఠరాగ్నిని, పుంసకత్వాన్ని పెంచడం, జననేంద్రియాల అభివృద్ధికి సహకరించడం దీని పని. యీ గ్రంధి సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరం లావెక్కుతుంది. సూలకాయం స్త్రీ పురుషుల్ని నానా అవస్థలపాలు చేస్తుంది.

క్లోమ్ గ్రంధి

ఇది పొట్ట మధ్య ఆమాశయం దగ్గర వుంటుంది. యిందు జీర్ణం చేసే ద్రవం ఊరుతుంది. దీనివల్ల జఠరాగ్ని పెరిగి, ప్రాణశక్తి హెచ్చుతుంది.

ఎడినల్ గ్రంధి

ఇది నాభి దగ్గర వుంటుంది. రక్త ప్రసారం సరిగా జరిగేలా చూస్తుంది. జీర్ణం చేసే ద్రవ్యాల్ని వృద్ధి చేయడం దీని పని.

పెంక్రియాస్ గ్రంధి

ఇది హిట్టయందు ఎడమవైపున వుంటుంది. యిందు ఉత్పత్తి అయ్యే రసాన్ని ఇన్సులిన్ అని అంటారు. యీ ఇన్సులిన్ చక్కెరను జీర్ణం చేస్తుంది. యిది సరిగా పనిచేయకపోతే, చక్కెర రక్తంలోకి, మూత్రంలోకి ప్రవేశించి షుగర్ వ్యాధికి నాంది పలుకుతుంది. పెంక్రియాస్ గ్రంధి సరిగా పని చేసినంత కాలం మధుమేహం దరిదాపులకు రాదు.

శుక్ర గ్రంధి

స్త్రీ, పురుషులిరువురికీ శుక్ర గ్రంధి వుంటుంది. యిది జననేంద్రియానికి సంబంధించినది. పురుషులకు లింగం క్రింద వృషణాల్లో వుంటుంది. వీర్యోత్పత్తితో బాటు, పురుష జననేంద్రియ వికాసానికి తోడ్పడుతుంది. స్త్రీల జననేంద్రియం లోపలి భాగంలో యిది ఉంటుంది. స్త్రీల కంఠస్వరంలో కోమలత్వం తెస్తుంది. స్త్రీపురుషుల శరీరంలో ఓజస్సు తేజస్సు నింపుతుంది.

పైన తెలిపిన గ్రంధులన్నింటిని సరిగా వుంచి పనిచేయించేందుకు అవసరమైన యోగాసనాలు నిర్మారించబడ్డాయి.

(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 శనీశ్వరుడు

ఓం శనీశ్వరాయ విద్మహే
ఛాయా పుత్రాయ ధీమహి
తన్నో శనిః 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 : ఇల్లు, స్థలాలు కొనడానికి ఈ శ్లోకమును పఠించవలెను

ఆంజనేయ స్వామిని ఎప్పుడు.. ఎలా పూజించాలో మీకు తెలుసా.. తెలియనట్లైతే ఈ కథనం చదవండి. ఆరోగ్యానికి, శారీరక దృఢత్వానికి, స్థిరత్వానికి చిహ్నమూర్తి హనుమంతుడు. అలాంటి హనుమంతుడిని చైత్రమాసాన అంజనీమాత జన్మనిచ్చిన రోజు హనుమజ్జయంతి నాడు పూజిస్తే శుభఫలితాలుంటాయి. అలాగే వారాల్లో శనివారం, మాసంలో వచ్చే అమావాస్య నాడు హనుమంతుడిని కొలిచే వారికి అనుకున్న కార్యాలు దిగ్విజయంగా పూర్తవుతాయి.

హనుమంతుడిని పూజించడానికి ఆయన పటం ఎంచుకోండి. పువ్వులు, పండ్లు, బియ్యం, దీపం, మిఠాయిలు, మట్టికుండ అవసరం. హనుమజ్జయంతి రోజున గోధుమలు, పప్పు, బెల్లం, నెయ్యి, ఉప్పు, పసుపుకొమ్ములు, బంగాళాదుంపలు, ఏదైనా ఆకుపచ్చని కూరగాయల్ని బ్రాహ్మణులకు దానం చేయాలి.

హనుమంతుడి పటాన్ని లేదా విగ్రహాన్ని ఓ ప్రదేశంలో వుంచి అలంకరించాలి. దీపం వెలిగించి పువ్వులు, పండ్లు, బియ్యం సమర్పించి పూజ చేయాలి.

ఇకపోతే.. హనుమంతుడికి సిందూరం అంటే మహాప్రీతి. సీతమ్మ తల్లిని నుదుటిపై సిందూరం పెట్టుకునే సంగతిని ఆరాతీయగా, శ్రీరాముడి అనుగ్రహం కోసమని సమాధానమిచ్చిందని, శ్రీరాముడి కోసం హనుమంతుడు శరీరం అంతా సిందూరం అద్దుకున్నాడని చెప్తారు.

అనేకమంది భక్తులు బ్రాహ్మణులకు సిందూరం దానం చేస్తారు. హనుమంతుడిని పూజించేటప్పుడు హనుమాన్ చాలీసా, సుందరకాండ పారాయణం చేయడం మంచిది. హనుమజ్జయంతి రోజున మిఠాయిలను నైవేద్యం పెడితే శుభం కలుగుతుందని విశ్వాసం.

మధుర కీర్తనలు

శ్రీ రామదాసు కీర్తనలు

ఆనందభైరవి - తిశ్ర ఏక

పల్లవి :

ఎందుకు దయరాదు శ్రీరామ
నేనేమి చేసితి శ్రీరామ ఎం..

చరణము(లు) :

గతినీవే యనుకొంటి శ్రీరామ నా
వెత మాన్పవయ్య శ్రీరామ ఎం..
చేపట్టి రక్షింపవేల శ్రీరామ
నాప్రాపు నీవేనయ్య శ్రీరామ ఎం..
అయ్యయ్యో నానేరమేమి శ్రీరామ నా
కుయ్యాలింపవయ్య శ్రీరామ ఎం..
ఇంక నీదయ రాకుంటె శ్రీరామ నా
సంకట మెటుతీరు శ్రీరామ ఎం..
ఏండ్లు పండ్రెండాయెనే శ్రీరామ నీ
కండ్లకు పండుగె శ్రీరామ ఎం..
వాసియౌ భద్రాద్రివాస శ్రీరామ రామ
దాసుని విడువకు శ్రీరామ ఎం..

కాంభోజి - ఆది (త్రిపుట)

పల్లవి: ఎక్కడి కర్మములడ్డుపడెనో యేమిసేయుదునో శ్రీరామా
అక్కట నాకన్నుల నెప్పుడు హరి నినుజూతునో శ్రీరామా ఎ..

చరణము(లు):

ప్రకటమాయెను పాపములెటుల బాధకోర్తును శ్రీరామా
సకలలోక రాజ్యపదవికి ఎక్కువైనయట్టి శ్రీరామా ఎ..
పృథివిలోన పూర్వజన్మల పూజలింతేగా శ్రీరామా
విధులు జరుపవలయు విషయవాంచలు దలుపక శ్రీరామా ఎ..
మూడు నెలలాయె నీ మునుముందర నిల్వక శ్రీరామా
ఎన్నడిట్లుండి రాఘవ నేనెరుగ నను గన్నయ్యా శ్రీరామా ఎ..
కోరి భద్రాచలమున రాముని కొలుతునంటిని శ్రీరామా
కోర్కెలొసగి రామదాసుని గనుగొని రక్షింపుమంటి శ్రీరామా ఎ..

దాశరథీ శతకము

ఆర్యుల కెల్ల మ్రొక్కివిన తాంగుడనై రఘునాథ భట్టరా
రార్యుల కంజలెత్తి కవి సత్తములన్ వినుతించి కార్య సా
కర్య మెలర్పనొక్క శతకంబొన గూర్చి రచింతునేడుతా
త్పర్యమునన్ గ్రహింపుమిది దాశరథీ కరుణాపయోనిధీ

తా ॥ ఈ శతకము రచించుట నా ప్రజ్ఞకాదు, వినయముతో శరీరమును వంచి, పుజ్యులయిన పెద్దలకు, రఘునాథ భట్టాచార్యులకు మ్రొక్కి, కవులను స్తుతించి చేసిన పని ఇది. దాని లోని లోపమునెంచక భక్తి చూసి గ్రహింపుము.

❀ 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 వివరాలు ఇవ్వడానికి కాల్ సెంటర్ ఫోన్ నెంబర్ 0877-2233333, 2277777 లను సంప్రదించండి.

మనకి మనం సాయం చేసుకోగలిగితేనే, ఆ భగవంతుడయినా మనకి సాయం చేసేది.

మీకు తెలుసా...?

మీరు చూస్తున్న ఈ దేవాలయం ఏ ప్రాంతానికి చెందినది?

గత సంచికలోని జవాబు :
రామ్‌గడ్, కైమూర్ జిల్లా, బీహార్

జవాబు పంపినవారు :

అలోక్ రంజజీ, పట్నా.

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 : ఇల్లు అలకగానే పండుగౌతుందా?

వివరణ : పనిని ప్రారంభించగానే ఫలితం లభించదు

సామెత : గోరుచుట్టు మీద రోకటి పోటు

వివరణ : కష్టాల మీద కష్టాలు రావడం

మంచిమాట

పవిత్రంగా పల్లవించే దృఢమైన కోరికలలో అసాధారణమైన శక్తులుంటాయి.

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

FD
PREMIUM
VILLA PLOTS

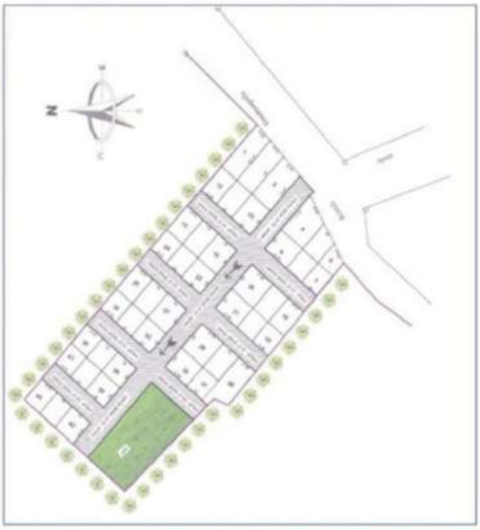
Independent villa 42 lakhs onwards

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

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

AARADHYA INFRA HOUSING PROJECTS

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

8143186999, 8143281999

FROM

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

AARADHYA PUBLICATIONS