భక్తి యోగం

పూజలు ఎందుకు చేయాలి?

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్

www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్చంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్ధికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి వెబ్ సైట్: www.mohanpublications.com
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/Whatsapp: 9042020123

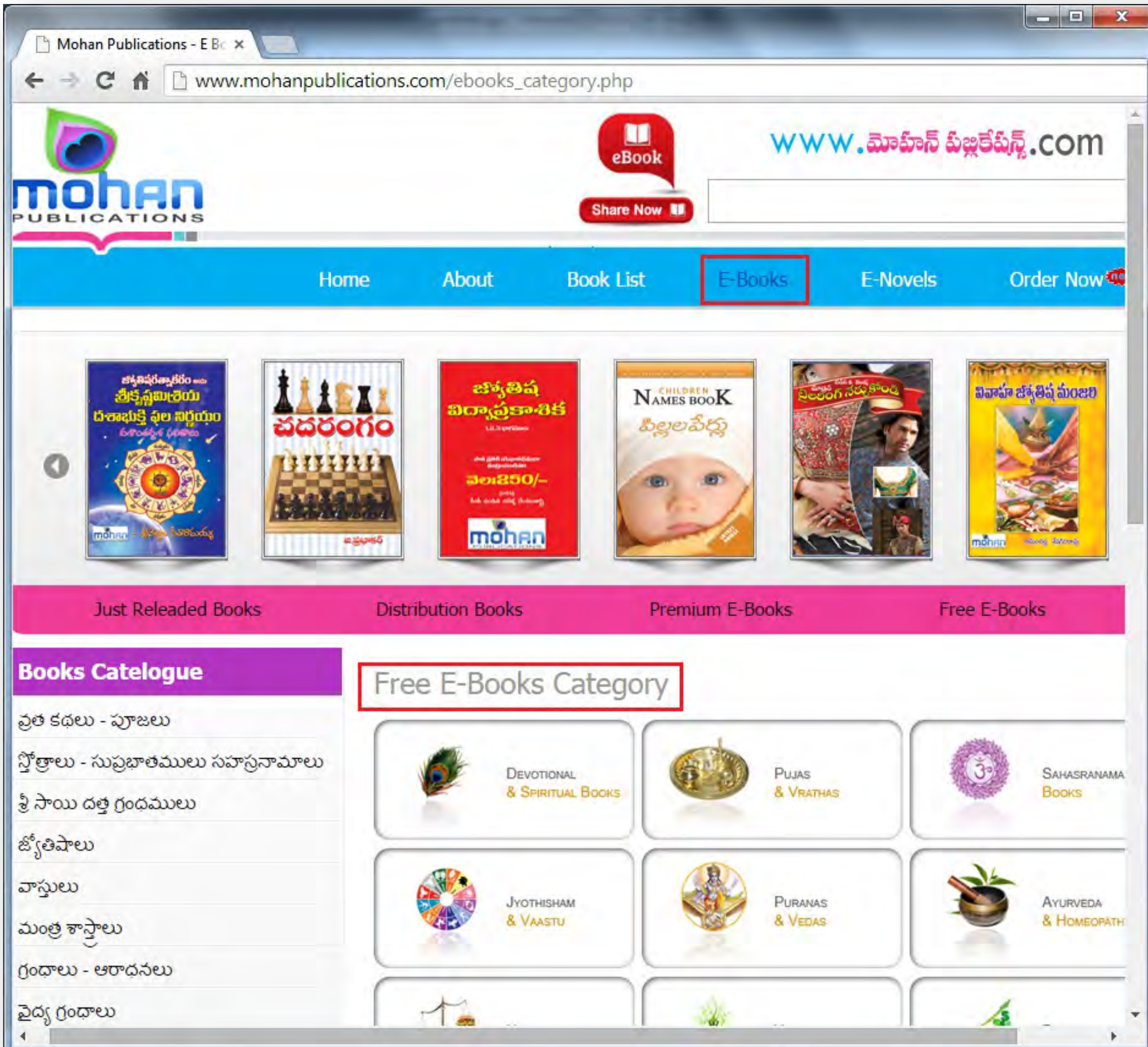
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్ వారి వెబ్ సైట్:

http://www.mohanpublications.com/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

సహస్రాధిక ఉచిత తెలుగు
ఇ – గ్రంధములకు
వీక్షించండి...
WWW. MOHAN
PUBLICATIONS.COM
============================
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య,
మంత్రశాస్త్రాది గ్రంథములకు
మోహన్ పబ్లికేషన్స్,
కోటగుమ్మం,
అజంతాహోటల్ ఎదుట,
రాజమండ్రి – 533 101.
తూర్పుగోదావరిజిల్లా
ఆంధ్రప్రదేశ్ – ఇండియా.

పూజలు ఎందుకుచేయాలి...!?

వై. వసంత

MOHANPUBLICATIONS.COM

ప్రకాశకులు :

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటే్ ఎదురుగా

కోటగుమ్మం, రాజమండ్రి - 533 101

కాపీరైట్ 20121 వెల : 56-00

పూజలు ఎందుకు చేయాలి ?

First Edition :
జూన్ - 2008
Re-Print
2011

మా ఇతర ప్రచురణలు :
- ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి? 27రూ.
- ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి? 27రూ.
- ఏదేవునికి ఏవిధముగా దీపారాధనచెయ్యాలి? 27రూ.
- ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ? 27రూ.

© ప్రకాశకులవి,

వై. వసంత

ప్రకాశకులు
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోట గుమ్మం - రాజమండ్రి - 533 101
ఫోన్ : 246 2565 (0883)

MOHANPUBLICATIONS.COM

పూజలుఎందుకు చేయాలి...!?

పూజల పరమార్థం ఏమిటి?

సాధారణంగా చాలామంది ప్రతిరోజూ దేవుడికి దీపం పెట్టడం, పూజ చేయడం చేస్తూనే వుంటారు. అసలు పూజచేయడం అంటే ఏమిటి ? దేవుడి ఎదురుగా దీపం పెట్టి ముక్కుమూసుకు కూర్చోవడం కాదు. పర్వదినాలు, పండగలప్పుడే కాకుండా నిత్యం చేసే పూజకు కూడా ఒక క్రమపద్ధతి అంటూ ఉంది. ఆ పూజా విధానం ఏమిటి, ఏ క్రమంలో పూజ చేయాలి. అలా చేయడంలోని అంతర్థానమేమిటి అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం.

పూజగదిలోకి పూజచేసే వ్యక్తి ఎలావెళ్లాలి అన్నది మొదలుపెట్టి, పూజానంతరం చేసే ప్రణామం ఎలా చెయ్యాలి అన్న వాటన్నింట్లో చాలా గూఢార్థం నిబిడీకృతమై వుంది. పూజ చేయడానికి ఆసనంలో నిశ్చలమైన మనస్సుతో కూర్చోవడం, ఆచమనం, రకరకాల ఉపచారాలు అన్నీ అర్థగర్భితాలే. వీటిలో దేంట్లోనూ ఉపయోగపడనివిలేవు. అర్థరహితం కావు. పూజావిధుల విశిష్టతను తెలుసుకొని పూజ చేస్తే ఆ పూజలోని ఆనందం కూడా హెచ్చుగా వుంటుంది. పూజచేసే వ్యక్తిలో భక్తిశ్రద్ధలు, దేవుడి యందు ఏకాగ్రత బలపడతాయి. కాబట్టి పూజను పూజగానే చేయాలి. నియమబద్ధంగా, భక్తి ప్రపత్తులతో, అర్థసహితంగా పూజాక్రమాన్ని పాటించాలి.

పూజ చేసే వ్యక్తి మొట్టమొదట పాటించవలసింది స్నానం చేసి శుభ్రమైన వస్త్రాలను ధరించాలి. స్త్రీలు అయితే ముఖానికి కుంకుమ, కాళ్ళకు పసుపు రాసుకోవాలి. మగవారైతే నుదుట విభూతి, కుంకుమ పెట్టుకోవాలి. పూజగదిలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే దేవుడికి నమస్కారం చేయాలి. పూజ చెయ్యడానికి తూర్పు లేక ఉత్తరముఖంగా కూర్చోవాలి. అలాగే ఉత్తరం కుబేరస్థానం. దిక్సూచి ఎప్పుడూ ఉత్తరాన్నే చూపిస్తూ ఉంటుంది. అలాగే

మన మనస్సుకూడా సదా భగవంతుడి వైపే చూస్తుండాలి. అందుకే ఉత్తర దిక్కుకు కూర్చోవాలంటారు. ఒక్క పూజ చేసేప్పుడే కాకుండా ఏ రకమైన పనులు చేయడానికైనా తూర్పు, ఉత్తరంగానే తిరిగి చేయాలంటారు.

ఆచమనం : దైవాన్ని పూజించడానికి ముందు ఆచమనం చేస్తారు. మానసికంగా పవిత్రులైనప్పుడే ఎవరైనా దేవుడిని పూజించడానికి అర్హు లౌతారు. మనస్సును శుద్ధి చేయడమే ఆచమనంలోని ప్రధానాశయం. అంతే కాకుండా దేవుడి పూజ చేయకుండా ఏవిధమైన పానీయాలు తాగరు. అందుకే పూజ చేసేప్పుడు మొదట ఆచమనం చేస్తూ నీళ్ళు శబ్దం రాకుండా నోటిలోకి తీసుకొంటే దివ్యౌషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

స్వస్తివచనం : శుభం పలకడం, చేయబోయే పనులు సఫలం చెందటానికి, అందరికీ శుభం కలగాలని చేసే ప్రార్థన.

సంకల్పం : మనిషికి సంకల్పం అనేది ప్రధానం. అది ఒక మహత్తరశక్తిగా పనిచేస్తుంది. సంకల్పంలో సంవత్సరం, ఆయనం, మాసం, పక్షం, తిథి, వారం అన్నీచెప్పుకుంటారు. ఏపని చేయడానికైనా సంకల్పం ముఖ్యం. అలాగే ఆ రోజు చేయబోయే పనులన్నీ సక్రమంగా జరిగి అందరికీ శుభం జరగాలనే ఉద్దేశంతో దేవుడిని ప్రార్థిస్తారు. పొద్దుటే మంచి వాక్యాలు పలికితే ఆ రోజు మొత్తం శుభప్రదంగా వుంటుంది.

కలశస్థాపన : పూజలోఇది ప్రధాన క్రియ. ఏ దేవుడిని పూజించినా కలశాన్ని ఏర్పాటుచేస్తారు. ఒక చెంబుతో గానీ, గ్లాసుతోగానీ నీళ్ళు తీసుకొని దానికి గంధం రాసి, కుంకుమ పెట్టి, నీళ్ళల్లో అక్షింతలువేసి, తమలపాకు, పువ్వు వేసి అన్ని నదుల పేర్లు చదువుతూ ఆయాదేవతలను ఆహ్వానిస్తూ దాన్ని పూజిస్తారు. కలశం దేవతకు ప్రతిరూపం. ఇంట్లో విగ్రహాలు లేకపోతే అప్పుడు కలశమే దేవతకు ప్రతీక అవుతుంది. కలశ పూజ చేసి ఆ నీటిని పూజాద్రవ్యాల మీద, దేవుడి మీద, పూజ చేసేవారు జల్లుకుంటారు. అలా చేస్తే ప్రతిరోజూ అన్ని పవిత్రమైన నదుల్లో స్నానం చేసినంత పుణ్యం వస్తుంది.

ప్రాణప్రతిష్ఠ : ఏ దేవుడికి పూజచేసినా ప్రాణప్రతిష్ట అనేది తప్పనిసరిగా చేయాలి. ప్రాణప్రతిష్ట అంటే తమలపాకు గానీ, పువ్వుగానీ తీసుకొని దేవుడి

మీద ఉంచుతారు. ఇలా చేయడం ఎందుకంటే ఎదురుగా ఉన్న విగ్రహంలోకి తన దివ్యాత్మను పంపించడం. అప్పుడు అతని ఆత్మలో దివ్యచేతన వస్తుంది. అంటే చిన్మయరూపదేవతను శాస్త్రోక్తంగా విగ్రహంలో స్థాపించడమే ప్రాణ ప్రతిష్ఠ ఉద్దేశం.

ధ్యానం : కళ్ళుమూసుకుని మనం పూజించే దేవతల రూపాలను మనస్సులో తలచుకొని దేవుడిపై పువ్వును పెట్టాలి. ఇలాచేయడంవల్ల మనస్సు వేరే విషయాల మీదకు మళ్ళకుండా దేవుడి మీద నిమగ్నమవుతుంది. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ఇలా దైవధ్యానం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత అనేది అలవడుతుంది. దృఢచిత్తంతో ఏ పనిచేయడానికైనా ధైర్యంగా సంసిద్ధులవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

షోడశోపచారపూజ : షోడశోపచారపూజ అంటే దేవుడికి అన్ని ఉపచా రాలుచేసి అలంకరించడం ఆసనం, పాద్యం, అర్ఘ్యం, ఆచమనీయం, పంచామృత స్నానం, శుద్ధోకస్నానం, వస్త్రం,యజ్ఞోపవీతం, గంధం, అక్షింతలు, పుష్పం, ఆభరణం ఇలా అన్ని సమర్పించి దేవుడిని ప్రసన్నం చేసుకోవడం. మనం చేసుకొనే నిత్యకృత్యాల్లాగే మనింట్లో పెట్టుకొని పూజించే దేవుళ్ళకు కూడా అన్నీ సమకూర్చాలి. ఇలా చేస్తే అన్ని విధాల మేలు జరుగుతుంది. అంతేకాక ప్రతీరోజూ గంధం, అక్షింతలు, పువ్వులను తాకడం వల్ల అనేక శారీరక రుగ్మతల బారిన పడకుండా వుండవచ్చు.

ధూపం-దీపం : షోడశోపచార పూజ చేశాక దేవుడికి అగరుబత్తి వెలిగించి ధూపం, దీపం చూపించాలి. ప్రతిరోజూ అగరుబత్తిలు వెలిగించినప్పుడు వచ్చే వాసన, పొగవల్ల శ్వాసకోశవ్యాధులు రావు. పరిసరాల్లో వుండే క్రిమికీటకాలు నశిస్తాయి.

నైవేద్యం : ఇంట్లో చేసుకొనే పదార్థాలను దేవుడికి, నైవేద్యం పెట్టాలి. లేకపోతే కొంచెం పాలు తీసుకొని దాంట్లో చక్కెర వేసి అయినా దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టాలి. అనంతరం వాటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

తాంబూలం:తమలపాకులో వక్కపెట్టి దేవుడికి తాంబూలం సమర్పించాలి. రాత్రి తాంబూలాన్ని తీసుకొని భోజనానంతరం వాటిని తింటే తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దంతాలకు బలం చేకూరుతుంది. శరీరంలో వుండే

MOHANPUBLICATIONS.COM

వాతం తగ్గుతుంది. తమలపాకు రసం మింగడంతో కఫం, శ్లేష్మం తగ్గుతాయి.

నీరాజనం : హారతికర్పూరం వెలిగించి నీరాజనం సమర్పించాలి. తదనం తరం దాన్ని కళ్ళకు హృదయానికి హత్తుకోవాలి. హారతి కర్పూరం పొగను పీల్చడంతో శ్వాసగ్రంథులు శుభ్రపడతాయి. ఇంట్లోకి క్రిమికీటకాలు రావు. హారతికర్పూరం మంటలు చూడటంవల్ల కళ్ళకు మంచిది.

ఆత్మప్రదక్షిణ, సాష్టాంగ నమస్కారం : అక్షింతలు, పువ్వులు తీసుకొని లేచి నిలబడి ప్రదక్షిణచేసి దేవుడి మీద వేయాలి. తర్వాత సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. అంటే దేవుడి ముందర అన్ని అవయవాలు నేలను తాకేట్లుగా బోర్లాపడుకుని సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల అన్ని అవయవాలకు వ్యాయామం చేకూరుతుంది.

ఇలా ప్రతిరోజూ పూజచేస్తే దైవానుగ్రహం కలగడమే కాకుండా శారీరకం గానూ, మానసికంగాను చాలా ఉత్సాహం వస్తుంది. రోజూ కాకపోయినా కనీసం వారంలో కొన్నిరోజులైనా చేస్తే మంచిది. తమ ఇష్టదైవాలకు ఇష్టమైన రోజుల్లోనైనా పూజాక్రమాన్ని అంతా సక్రమంగా చేస్తే అన్ని విధాలుగానూ శ్రేయస్కరం.

MOHANPUBLICATIONS.COM

ప్రతి పూజకు ఓ ప్రయోజనం !

ప్రతిరోజూ తమ ఇష్టదైవాన్ని పూజించే అలవాటు చాలామందికి ఉంది. ప్రతిరోజూ కాకున్నా, కనీసం వారానికి ఒకసారయినా దేవుణ్ణి పూజించడం సంప్రదాయం. శనివారంనాడో, గురువారంనాడో ఈ రకమైన పూజలు చేస్తుంటారు. వీటికి ఉపకరించే అనేక పూజాద్రవ్యాల్ని పరిశీలిస్తే వాటిలో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయని తెలుస్తుంది. సాధారణంగా చేసే పూజల్లో దీపారాధన చేస్తారు. ఈ సందర్భంగా పూజకోసం పసుపు, కుంకుమ, గంధం, కర్పూరం, సాంబ్రాణి, అగర్‌బత్తీలను ఉపయోగిస్తారు. ఈకంప్యూటర్ యుగంలో ఈ పూజా పునస్కారాలేమిటని కొట్టిపడేసేవారున్నారు. కాని అవి అనేక రకాలుగా మనకు ఉపకరిస్తున్నాయి. అవేమిటో తెలుసుకుందాం.

దీపం : దేవుని పూజించడానికి ముందుగా దీపారాధన చేస్తారు. ఈ దీపానికి ఆవునెయ్యిని కాని, నువ్వులనూనెను కాని ఉపయోగిస్తారు. ఆవు నెయ్యితో వెలిగించిన దీపం నుంచి వచ్చే పొగ, వాసన శ్వాసకోశ వ్యాధులకు,

నేత్రాలకూ చాలామంచిది. అలాగే ఆవు నెయ్యిని ఆహారంలో వాడటం వల్ల మంచి రుచిగా ఉండటమేకాక ఆయురారోగ్య ప్రదాయినిగా ఉపయోగపడు తుంది. ఆవునెయ్యి లేత పసుపురంగులో ఉంటుంది. అందులో 'కారొటీను' అనే పదార్థం ఉండటమే దానికి కారణం. ఇది విటమిన్ 'ఎ'కి పూర్వరూపం. నేతిని ఎక్కువసార్లు వెచ్చచెయ్యకూడదు. దాంట్లో వుండే విటమిన్ 'ఎ' శాతం తగ్గిపోతుంది. అన్నం తినేప్పుడు మొదటి ముద్దలో నెయ్యి వేసుకొని తినడం చాలామంచి అలవాటు. నెయ్యి ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుతుందంటారు. కండ పుష్టిని ఇస్తుంది. కడుపునొప్పిని నివారించి అజీర్ణాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో అధికంగాఉండే శీతలాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని, తేజస్సును ఇస్తుంది.

నువ్వుల నూనెతో దీపం వెలిగించినప్పుడు దీని నుండి వెలువడే పొగ వాతావరణాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఈ ధూమాన్ని పీల్చడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. నువ్వులనూనె దీపాలను చూడడం కళ్ళకు చాలామంచిది. దృష్టిదోషం తగ్గు తుంది. నువ్వులనూనెను ఆహారంలో వేసుకొని తింటే శరీరంలోని కొవ్వును కరిగిస్తుంది. వాతాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. చర్మానికి రాసుకుంటే నిగారింపు వచ్చి మంచి రంగుతో చర్మం మెరుస్తుంది. దీన్ని తలకు రాసుకుంటే జుట్టు మృదువుగా ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక కంటిచూపుకు బలం చేకూరుతుంది. రెండు, మూడు చెంచాల నువ్వుల నూనెను ఉదయంపూట నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలిస్తే (ఆయిల్‌పుల్లింగ్) దవడలు, స్వర్గానికి (కంఠానికి) బలం కలుగుతుంది. నోరు, కంఠం ఎండిపోకుండా ఉంటుంది. పెదవులు పగలవు. పళ్ళు, చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను కంట్రోల్ చేస్తుంది.

పసుపు-కుంకుమ : పూజకు ప్రధానంగా ఉపయోగించే పసుపు కుంకుమ మానవ శరీరానికి అనేకరకాలుగా ఉపయోగపడుతుందనే విషయం అందరికీ తెలుసు. పసుపుయాంటీ సెప్టిక్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కడైనా కోసుకున్నా, గాయమైనావెంటనే దాన్ని కడిగి పసుపు అద్దుతారు. గాయంలో వుండే క్రిములను పసుపు నాశనంచేస్తుంది. జలుబు చేసినప్పుడు వేడినీళ్ళల్లో పసుపు వేసుకొని ఆవిరిపడితే కఫం, వాతం తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముఖానికి పసుపు రాసుకుంటే కాంతివస్తుంది. స్త్రీలకు ఆరోగ్యభూషణం వంటిది పసుపు. మహిళలు రోజు ఎక్కువసేపు నీళ్ళతో పనిచేయవలసి ఉంటుంది. వాళ్ళు

రోజూకాళ్ళకు పసుపు రాసుకోవడం వల్ల నీళ్ళ తడికి చేతులు, కాళ్ళు ఒరిసి పోకుండా పసుపు కాపాడుతుంది. వర్షాకాలంలో నీటి తడికి కాళ్ళ వేళ్ళ మధ్య చాలామందికి ఒరిసిపోయి దురద, మంట వస్తాయి. అప్పుడు వేళ్ళ మధ్య కొబ్బరినూనె రాసి పసుపు అద్దితే దురద, మంట తగ్గి ఉపశమన మిస్తుంది. ప్రతిరోజు వంట చేసేప్పుడు కొంచెం పసుపు వేస్తే మంచి రంగు రావడమేకాక పసుపు వేసిన ఆహార పదార్థాలను తినడం వల్ల మన శరీరంలోని రక్తంలో వుండే మాలిన్యాన్ని పారదోలి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. నుదుటన పెట్టుకొని కుంకుమ వల్ల కూడా అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చెవిలో పోటుగా వుంటే కొబ్బరినూనెలో కుంకుమవేసి వేడి చేసి చెవిలో పోసుకుంటే చెవిపోటు తగ్గుతుంది. అలాగే పిల్లలకు చెవులు కుట్టించినప్పుడు నూనెలో కలిపిన కుంకుమను వేస్తే నొప్పి తొందరగా తగ్గిపోతుంది.

గంధం : దేవుణ్ణి పూజించిన అనంతరం గంధాన్ని నుదుటిన బొట్టులా పెట్టుకుంటారు. దీనివల్ల శరీరంలో వుండే వేడి తగ్గి చలువ చేస్తుంది. కళ్లకు చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. దీంతో శాంత స్వభావం అలవడుతుంది. మంచి గంధాన్ని మొటిమలపై రాసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతాయి. చర్మరోగాలను తగ్గించి కాంతిని, తేజస్సును ఇస్తుంది. ఎక్కువ జ్వరంగా ఉన్నవారి శరీరానికి చందనం రాస్తే తీవ్ర జ్వరతాపం తగ్గుతుంది. వేసవి కాలంలో మధ్యాహ్న సమయంలో చందనాన్ని శరీరానికి రాసుకుంటే చల్లదనాన్ని ఇచ్చి ఎండలకు వచ్చే పొక్కులు రాకుండా చర్మాన్ని కాపాడుతుంది.

కర్పూరం : దేవుడికి మంగళ హారతి ఇచ్చేప్పుడు హారతి కర్పూరాన్ని వెలిగిస్తారు. కర్పూరం వెలిగించినప్పుడు వచ్చే వాసనకు, పొగకు పరిసరాల్లోని సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయి. జనాలు ఎక్కువగా వుండే ప్రదేశాల్లో కర్పూరం వెలిగిస్తే అంటువ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది. కర్పూరం వాసన రక్తకణాల్లో వుండే వేడిని తగ్గించి చల్లదనాన్నిచ్చి ఆందోళన, గుండెదడలను తగ్గిస్తుంది. కర్పూరం కళ్ళకు మంచిది. కర్పూరాన్ని మెత్తగా నూరి కొబ్బరినూనెలో కలిపి తలకు రాసుకుంటే తలలో వుండే పేలు, చుండ్రు తగ్గుతుంది.

సాంబ్రాణి : ఉగ్రమూర్తులైన అమ్మవారికి, గ్రామదేవతలకు సాంబ్రాణి పొగవేస్తారు. సాంబ్రాణి పొగ అంటే దేవతలకు ప్రీతికరం. వాళ్ళకు ఇష్టమైన వాటితో ఉగ్రరూపులైన దేవతలను కొలిచి ప్రసన్నులను చేసుకుంటారు.

సాంబ్రాణి మనకు కూడా ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. బాలింతరాలుకు, పసిపిల్లలకు స్నానం చేయించిన వెంటనే సాంబ్రాణి పొగ వేస్తారు. దీనివల్ల వాళ్ళ ఒంట్లో వుండే తేమ తొందరగా ఆరిపోయి జలుబు చేయకుండా వుంటుందంటారు. ఈ పొగవల్ల పరిసరాలు పరిమళభరితం కావడమే కాక సూక్ష్మక్రిములు, దోమలు, ఈగలు నశిస్తాయి. కనుక ఇప్పటికీ చాలామంది ఇళ్ళల్లో పసిపిల్లలకు స్నానం చేయించాక సాంబ్రాణి పొగ వేస్తారు. అగరబత్తీల తయారీకి కావలసిన వస్తువులలో సాంబ్రాణి ప్రధానమైనది.

ఈ విధంగా పూజా ద్రవ్యాల్ని పరిశీలిస్తే వాటివల్ల అనేకరకాల ప్రయోజనా లున్నాయని తెలుస్తోంది. కనుక పూజా పురస్కారాల్ని చాదస్తంగా కొట్టివేయడం సమంజసం కాదు. ప్రతి పూజా ద్రవ్యానికి ఏదో రకమైన ఉపయోగం ఉంది. వాటిని విశ్లేషిస్తే ఇలాంటి విషయాలు అనేకం తెలుస్తాయి. పూజ మన సంస్కృతిలో ఎందుకు భాగమైందో, శతాబ్దాలుగా ఎందుకు నిలిచి వుందో ఇలాంటి విషయాన్ని తెలుసుకుంటే అర్థమవుతుంది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

పూజా పుష్పాల్లో ఔషధ విలువలు

సంప్రదాయకంగా నిర్వహించే పూజలో పుష్పాలు ఒక భాగం. పూలు లేకుండా పూజ ఉండదు. ఈ పూలకు ఆధ్యాత్మికమైన విలువలతో పాటు ఔషధ విలువలు కూడా ఉన్నాయి. నిజానికి పూసిన ప్రతి పూవు పూజకు పనికిరాదు అంటారు. ప్రతిరోజూ కానీ వారానికి ఒకసారి గానీ దేవునికి నానావిధ పరిమళ పుష్ప పూజ చేస్తుంటారు చాలామంది. ఒక్కొక్క దేవునికి ఒక్కొక్క పుష్పమంటే ఇష్టమని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే ఒక్కొక్క పువ్వులో ఒక్కో దేవుడు ఉంటారంటారు. మారేడు పుష్పమందు లక్ష్మీదేవి, నల్లకలువలలో పార్వతీదేవి, తెల్ల కలువల్లో కుమారస్వామి, కమలమందు ఈశ్వరుడు, తెల్ల జిల్లేడులో బ్రహ్మ, కరవీర పుష్పంలో గణపతి, శివమల్లికలో నారాయణుడు, సువాసనగల పుష్పాల్లో గౌరీదేవి ఉంటుందని పెద్దలు చెబుతారు. ఏరోజుకోసిన పూలు, పత్రాలు ఆరోజే పూజకు పనికి వస్తాయం టారు. ఎందుకంటే వాటి సువాసన, తాజాదనం పోకుండా వాటిని ఉపయో గించాలని. ఇలా రకరకల పూలతో పూజ చేసిన పిదప వాటిని తలలో

పెట్టుకోవడమో లేక వాసన చూసి ఏ మొక్కమీదో వెయ్యడం చేస్తుంటారు. ఈ పూలను చేతితో తాకి దేవునికి పూజచెయ్యడంవల్ల వీని వాసన వల్ల శరీరంలోని అనేక దోషాలు తొలగిపోతాయని అంటారు. అయితే ఈ పూలు కేవలం సంప్రదాయకమైన పూజలకే పరిమితమా అంటే కాదనే చెప్పాలి. పూజకు ఉపకరించే పూలలో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. వాటిని గురించి తరచి చూస్తే అనేక విషయాలు తెలుస్తాయి.

పుష్పాల సుగంధ పరిమళాన్ని పీల్చడం ఆస్మా వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది. అలాగే నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు కూడా మంచిది. అన్నిరకాల పుష్పాలను ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తారు.

తామరపువ్వు : ఈ పుష్పం వల్ల రక్తపైత్య వ్యాధి తగ్గుతుంది. నేత్రాలకు చాలా మంచిది. శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. స్త్రీలకు గర్భస్రావం కాకుండా కాపాడుతుంది.

మల్లెపూలు : ఈ పూలు సుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లి మనసుకు, శరీరానికి ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తాయి. నేత్ర వ్యాధులను తగ్గించడానికి ఉపకరిస్తుంది. శరీరంలోని వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో ఉండే దోషాన్ని పోగొడుతుంది. ఈ పూలను సుగంధ ద్రవ్యాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు.

విరజాజి : తెల్లగా మంచి సువాసనలు వెదజల్లే ఈ పూలు శరీరాన్ని తేలికపరుస్తాయి. శరీరంలోని వాతాన్ని, శ్లేష్మ వ్యాధులను తగ్గించి మంచి తేజస్సును కలిగిస్తాయి.

చెంగల్వపూలు : ఈ పూలు కంటి జబ్బులను పోగొడతాయి. శరీరంలోని శీతలాన్ని తగ్గించి కాంతిని కలిగిస్తాయి.

చేమంతి పూలు : కళ్లకు చల్లదనాన్ని, సమశీతోష్ణతను కలిగిస్తాయి. అన్ని రకాల జ్వరాలను, మలమూత్ర బద్ధకాలను, క్రిమిరోగాలను తగ్గిస్తాయి. నరాల బలహీనతను పోగొట్టి జీర్ణకోశానికి బలాన్నిస్తాయి. అన్నిరకాల నరాల బలహీనతలను నశింపచేస్తాయి.

జాజిపూలు : మంచి సువాసన గల ఈ పూలు మనస్సుకు ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. శరీరంలోనివేడిని తగ్గించి చల్లదనాన్నిస్తాయి. కళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.

నందివర్ధనం : తెల్లగా సువాసనతో వుండే ముద్ద నందివర్ధనం పూలు శిరోవాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఎక్కువగా శ్రమపడిన రోజు కళ్ళు ఎర్రగా అయి మంటలుగా వుంటే కళ్ళు మూసుకుని కనురెప్పలపై నందివర్ధనం పూలను పెట్టి కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకొంటే కళ్ళకు చలువచేసి కళ్ళమంటలు తగ్గిపోతాయి.

పారిజాతం : ఈపువ్వులు కమ్మటి వాసనలు కలిగి వుంటాయి. శరీరంలోని వాతం, కఫం, మధుమేహం, ఉబ్బసం తదితర రోగాల్ని హరిస్తాయి. క్రిములను పోగొడతాయి.

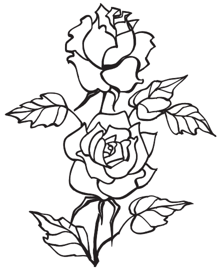
పొద్దుతిరుగుడుపూలు : ఈ పూలలో వచ్చే గింజల నుండి నూనెను తయారు చేస్తారు. ఈ నూనె వాడటం వల్ల గుండె జబ్బులు రావు. కుష్ఠురోగం, క్షయ, దగ్గు రాకుండా వుంటాయంటారు.

మందారం : మందారంలో అనేకరకాలు ఉన్నాయి. ఎర్రగా ముద్దగా వుండే పూలు పూసే ముద్దమందారం అన్నిటికంటే ఎక్కువ ఉపయోగకారి. ముద్దమందార ఆకులు, పూలు కూడా అనేకరకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మందార ఆకులను కుంకుడుకాయలో వేసి తలరుద్దుకుంటే తలలో ఉండే వేడి తగ్గుతుంది. అలాగే మందార పువ్వులను కొబ్బరి నూనెలో వేసి కాచి రోజూ తలకు రాసుకుంటే తలలో వచ్చే చుండ్రు తగ్గిపోతుంది. పేలు కొరకడం మొదలైన చర్మరోగాలు తగ్గి జుట్టు నల్లగా, దట్టంగా పెరుగుతుంది.

జిల్లేడు : ఈపూలు అనేక వ్యాధులకు ఉపయోగపడతాయని ఆయుర్వేదంలో వుంది. కొన్ని వ్యాధులకు మొగ్గలను, కొన్ని వ్యాధులకు విచ్చుకున్న పూలను, మరికొన్ని జబ్బులకు పూలలో లవంగ ఆకారంలోవుండే పూరెమ్మలను ఉపయోగిస్తారు. కడుపులో వచ్చే రోగాలకు, ఉబ్బస వ్యాధికి లవంగాకృతిని వాడతారు. జిల్లేడుపూలతో జ్వరాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చునంటారు.

గన్నేరు పూలు : ఈ పూలలో కొన్ని ఔషధ గుణాలు వున్నాయి. గన్నేరు పూలు ఇంట్లో పెడితే సువాసన రావడమేకాక సూక్ష్మక్రిములు కూడా నశిస్తాయి.

MOHANPUBLICATIONS.COM



గులాబీపూలు : సువాసనలు వెదజల్లే ఈ గులాబీపూలను సౌందర్య సాధనాలకు ఉపయోగిస్తారు. గులాబీరేకులను వేడినీళ్ళల్లో వేసుకొని స్నానం చేస్తే చెమటతో వచ్చే దుర్గంధం తొలగిపోతుంది. తాజా గులాబీ రేకులను తింటే గుండె జబ్బు కలవారికి మంచిది. గులాబీరేకులను కళ్ళపై పెట్టుకొంటే చల్లగా వుండి కళ్ళమంటలు తగ్గుతాయి.

బంతిపూలు : బంతిపూల దండలను ఇంటి గుమ్మాలకు కట్టడం వల్ల సువాసనలతో కూడిన చల్లనిగాలి ఇంట్లోకి ప్రవేశించి సూక్ష్మక్రిములు నశిస్తాయి. ఇంటి వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదపరుస్తాయి.

మొగలిపూలు : అన్నిరకాల వాతావరణాలను, శ్లేష్మాన్ని పోగొడతాయి. ఎండిన పూరేకులను ధూమపానంగా ఉపయోగిస్తాయి. ఉబ్బసవ్యాధులున్న వారికి ఉపయోగిస్తే వారికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఎండిపోయిన మొగలిపూలను బట్టలమధ్యలో పెడితే మంచి సువాసన రావడమే కాక సూక్ష్మక్రిములు చేరకుండా ఉంటాయి.

సంపెంగ : శరీరానికి చల్లదనాన్ని, వేడిని కూడా కలిగిస్తాయి. కఫాన్ని నశింపచేస్తుంది. మూత్రసంబంధమైన వ్యాధులు పోతాయి.

మరువం : గుప్పెడు మరువం ఆకులను గుడ్డలో వేసి పిండి ఆ రసాన్ని చెవిలో వేసుకొంటే చెవి నుంచి చీము కారడం, చెవిలో పోటు తగ్గుతాయి

దవనం : శరీరంలోని వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుంది. దురద, కుష్ఠు మొదలైన చర్మవ్యాధులను నిర్మూలిస్తుంది. మశూచిని పోగొడుతుంది. దవనం వాసనను పీల్చడం వల్ల గుండెకు మంచిది.

ఇన్నిరకాల ప్రయోజనాలున్న పువ్వులను ఏదో ఒక సందర్భంగా ప్రతివారు వాడతారనే ఉద్దేశంతోనే పెద్దలు పువ్వులతో దేవునికి పూజ చేయడం అనే పద్ధతిని ప్రవేశపెట్టారని చెప్పుకోవచ్చు. కనుకనే పూలచెట్లు ఉండటం ఇంటికి అలంకారం. ఈ కాలంలో కొంతమంది తలలో పూలు పెట్టుకోవడం నామోషిగా భావిస్తున్నారు. కాని వారు కూడా పూలలోని సౌకుమార్యాన్ని, సుగంధాన్ని ఆస్వాదిస్తారని ఆశిద్దాం.

ఏకాగ్రతను పెంచే ఘంటానాదం

సాధారణంగా ఇంట్లో పూజ చేసుకున్నప్పుడు, హారతి ఇచ్చినప్పుడు గంటలను మోగిస్తుంటారు. అలాగే గుడికి వెళ్ళినవారు ప్రతి ఒక్కరూ ప్రదక్షిణలుచేసిన తర్వాత గర్భగుడి దగ్గరకు వెళ్ళేముందు మూడుసార్లు గంటను మోగించి తర్వాత దేవుడిని దర్శించుకుంటారు. ఇలా గంటను ఎందుకు మోగిస్తారు? అసలు ఘంటానాదం అంటే ఏమిటి? దానివల్ల మనకు ఉపయోగమేమిటి అని పరిశీలిస్తే కొన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి.

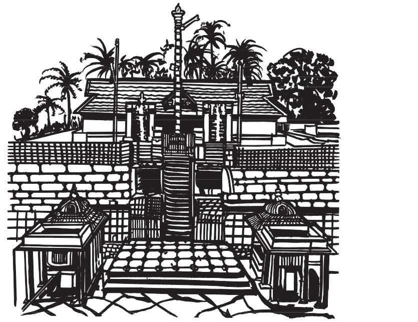
శబ్దం – ధ్వని, నాదం అని రెండు విధాలు. ధ్వని అంటే ఒక్కసారి మోగి ఆగిపోయేది. నాదం అంటే అవిరామంగా మోగుతూ ఆగిపోయేది. నాదం అంటే అవిరామంగా మోగుతూ ఉండేది. ఘంటానాదం చేసినప్పుడు వచ్చే శబ్దతరంగాలు చెవి మీద దానికి సంబంధించిన నరాలపైన చాలా ప్రభావం చూపిస్తాయి. వాహనాల శబ్దం, భయంకరమైన పేలుళ్ళ శబ్దాలు, ఎక్కువ శబ్దంతో పాటలు వినేవారికి తొందరగా చెవుడు రావడం జరుగుతుంది. అలా జరగకుండా అప్పుడప్పుడు ఘంటానాదం వినడం వల్ల చెవి భయంకరమైన శబ్దాలు వినడానికి అలవాటు పడుతుంది. అంతే కాకుండా శబ్దాలు వినడానికి పంచేంద్రియాలలో ఒకటైన చెవికి ఒక విధమైన వ్యాయామం లభిస్తుంది. గుడిలో గంటలను మోగించడం వల్ల మనసులోకి ఇతర ఆలోచనలు రాకుండా దేవుడిపై దృష్టి నిలపడానికి ఏకాగ్రతను కలిగిస్తుంది. గంట మోగించేప్పుడు ఎవరూ ఇతరులతో మాట్లాడరు. గంటలను కంచుతోను, రాగి, తగరం కలిపి చేసేవారు. ఈ గంటలు దేవుని ఉనికిని తెలియజేయడానికే కాక దుష్టశక్తులను పారదోలేందుకు ఉపయోగపడతాయి. కంచుతో చేసిన గంటలనుంచి వచ్చే ధ్వని ఒక విధమైన హుందాతనంతో ఉంటుంది. అందుకే గంభీరంగా, స్వచ్ఛంగా, గట్టిగా మాట్లాడేవారి కంఠాన్ని 'కంచు కంఠం' అంటారు.

గతంలో అర్థరాత్రి సంచరించే గ్రామ కాపరులు (గూర్ఖాలు) ఒక కర్రకు గంటను కట్టుకొని చప్పుడు చేసుకుంటూ గ్రామాలలో కాపలా కాసేవారు. ఎందుకంటే పూర్వం గ్రామాలలో వీధిలైట్లు ఉండేవి కావు. వీధుల్లో సంచరించే విషపురుగులు ఈ శబ్దం విని పారిపోయేవి. ఇంట్లో నిద్రించేవారు ఆ గంట

MOHANPUBLICATIONS.COM

చప్పుడువిని గ్రామకాపరి కాపలా కాయడానికి వచ్చాడు. ఏ విధమైన భయం అక్కర్లేదనుకొని ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేవారు. ఎక్కడైనా అగ్ని ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు మంటలను ఆర్పడానికి నీటిని తీసుకువచ్చే వాహనానికి (ఫైర్ ఇంజన్) కూడా గంటలు ఉండేవి. అది గంటలను మోగించుకుంటూ వేగంగా వెళ్ళేది. ఆ శబ్దంవిని రోడ్డు మీదవెళ్ళే వాహనాలు, మనుషులు ప్రక్కకు జరిగి గంటల కారు వెళ్ళడానికి దారి ఇచ్చేవారు, ఇప్పుడు ఫైరింజన్ గంటలకు బదులు హారన్ మోగించుకుంటూ వెళుతుంది. అంతే కాకుండా పూర్వం రాజుల కాలంలో కూడా గ్రామస్తులకు ఏదైనా ముఖ్యమైన సమాచారం తెలియచేయాలంటే గ్రామ నడిబొడ్డుకు అందరూ రావడానికి సైనికులు గంటలను మోగించేవారు. ఆ శబ్దం విని అందరూ ఆ ప్రదేశానికి చేరేవారు. ఇలా అనేక విధాలుగా గంటలను ఉపయోగించేవారు. అంతేకాకుండా గ్రామ నడిబొడ్డులో ఒక పెద్ద గంటను ఏర్పాటు చేసేవారు. గ్రామస్తుల్లో ఎవరికైనా అన్యాయం జరిగితే వెంటనే అక్కడకు వచ్చి ఆ గంటను మోగించేవారు. దీన్ని న్యాయగంట అనేవారు. అప్పుడు గ్రామపెద్దలు, ప్రజలు అక్కడికి చేరి అతనికి న్యాయం చేకూర్చేవారు. ఇలా ఘంటానాదం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీన్ని గుడిలో వింటే ఒక పవిత్రమైన భావం, మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తాయి.

అభిషేకం : దేవుడికి ప్రతిరోజు, ప్రత్యేక పర్వదినాల్లోనూ ఇంట్లోను, గుడిలోను అభిషేకాలు చేస్తుంటారు. మొదట పంచామృతాలతో అభిషేకం చేసి తర్వాత నీటితో చేస్తారు. పంచామృతాలు అంటే ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, చక్కెర, తేనె వీటికి అరటిపండు, కొబ్బరి నీళ్ళు కలిపి అభిషేకం చేసి పూజానంతరం తీర్థంగా తాగుతారు. ఇలా తాగడం వల్ల దేవునిపై భక్తిశ్రద్ధలు ఏర్పడటమే కాకుండా శరీరానికి మంచికి పౌష్టికాహారంగా కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పంచామృతాల్లో ఉపయోగించే పదార్థాలన్నిటిలోనూ పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇది మంచి శక్తినిచ్చే టానిక్‌లా పని చేస్తుంది. ప్రతివారూ రోజూ కాకపోయినా పర్వదినాలప్పుడు గానీ, పండుగలప్పుడుగాని గుడిలోగానీ, ఇంట్లోకానీ ఈ పంచామృతాలను తాగడం శరీరానికి మంచిది.



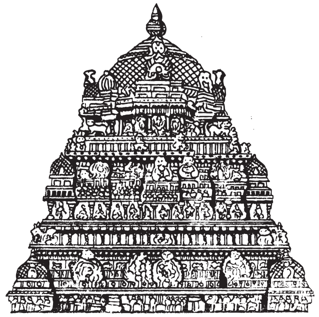
ప్రశాంత చిత్తానికి ఆలయ సందర్శనం

తమ ఇష్టదైవాన్ని దర్శించడానికి దేవాలయాలకు వెళ్ళడం మన సాంప్రదాయం. రోజూ దేవాలయానికి వెళ్ళి పూజలు చేసేవారు అరుదు. అయితే వారానికి ఒకసారయినా దేవాలయానికి వెళ్ళేవారి సంఖ్య బాగానే వుంటుంది. హిందువులయితే శనివారం, ముస్లింలయితే శుక్రవారం, క్రైస్తవులయితే ఆదివారం తమ ప్రార్థనా స్థలాల్ని సందర్శిస్తుంటారు. హిందు మతాన్ని అనుసరించేవాళ్ళల్లో వేర్వేరు దేవుళ్ళను నమ్మేవారుఉన్నారు. వారిలో సాయి బాబాని నమ్మేవారు గురువారం సాయిబాబా గుడికి వెళతారు. ఉప్పలమ్మను, మైసమ్మను ఆదివారం పూజిస్తుంటారు. ఇలాంటి దేవతల్ని ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రోజున పూజిస్తారు. అయితే గుడికి వెళ్ళడానికి సమయం, సందర్భం ఉంటాయా? వీటికి సంబంధించి తప్పనిసరి సూచనలేం లేవు. అయితే సాధారణంగా ఉదయం లేదా సాయంత్రం వేళ గుడికి వెళ్ళడం మంచిది. ఉదయం వేళ అయితే స్నానానంతరం పరగడుపున దగ్గరలో ఉన్న ఆలయానికి వెళ్ళి రావడం మంచిది. సంప్రదాయకంగా కొన్ని అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు వచ్చాయి. ఉదయంపూట శ్రీ మహావిష్ణువుని, ఆయన అవతరాలైన రాముడు, కృష్ణుడు తదితర దేవుళ్ళని సందర్శించా లంటారు. అలాగే సాయంత్రం సమయంలో శివాలయానికి వెళ్ళి శంకరుణ్ణి దర్శించుకోవాలంటారు. అయితే ఇది అందరికి సాధ్యం కాకపోవచ్చు. నిర్ణీత సమయాల్లోనే ఆ దేవుళ్ళను దర్శించుకోవాలని ఎందుకంటారంటే విష్ణ్వాలయంలో తులసితీర్థాన్నీ, పూమాలనీ ఇస్తారు.

MOHANPUBLICATIONS.COM

మనం ఉదయాన్నే స్నానం చేసి దేవుని దర్శనానికి వెళుతుంటాం. కనుక అక్కడ ఇచ్చే తులసి తీర్థం పరగడుపున తాగడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యానికి మంచిదంటున్నారు. తులసీ తీర్థం శ్వాసకోశాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. పూమాల అలంకారానికి చిహ్నం. పరిశుభ్రంగా దేవుడి దర్శనానికి వెళ్ళినవారు అక్కడ ఇచ్చిన పూమాలను ధరించడం వల్ల అలంకార ప్రియత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. పొద్దుటే ఏ చీకూచింత లేకుండా ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ప్రశాంత చిత్తంతో దేవుని దర్శించుకుని మనస్ఫూర్తిగా దణ్ణం పెట్టుకోవాలి. అలా చేయడంవల్ల ఆ రోజు కార్యక్రమాలన్నీ సజావుగా జరిగి రోజంతా ఎంతో ఉల్లాసంగా, ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. అంతేగాక ప్రశాంత చిత్తాన దేవుణ్ణి పూజించడం వల్ల మనసున తలచిన కోర్కెలు నెరవేరుతాయని చెబుతున్నారు.

ఇక సాయంకాలం శివ దర్శనమప్పుడు మారేడాకులు మునిగిన తీర్థాన్నీ, విభూతిని ఇస్తారు. మారేడు నీరు జీర్ణకోశాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రాత్రి సమయంలో తీసుకుంటే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యే అవకాశం వుంది. అంతేగాక సాయంత్రం ఆఫీసు నుంచి వచ్చాక అలసటగా అనిపించినా కూడా స్నానంచేసి ఫ్రెషప్ అయి కొంచెంసేపు అలా గుడికి వెళ్ళి రావడం మంచిది. ఈవిధంగా దేవుణ్ణి దర్శించుకుంటే ఆరోజు పడ్డ శ్రమంతా తొలగిపోయి ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ప్రతిరోజూ లేదా ప్రతివారం గుడికి వెళ్ళడం అందరికీ కుదరకపోవచ్చు. అయితే పర్వదినాల్లోనూ, పండగలప్పుడు దేవాలయాలకు వెళ్ళడం మంచిది. పిల్లలతో షికారుగా ఎక్కడికయినా తిరిగి రావాలనుకునేవారు దేవాలయాలకు వెళ్ళడం మంచిది. దేవాలయాల్లోని ప్రశాంత వాతావరణం పిల్లల్లో భక్తిభావాన్ని పెంపొందిస్తుంది. చిన్నతనం నుంచే దైవభక్తి చింతన అలవడుతుంది. మనిషి తన విధి తాను నిర్వర్తిస్తూనే దైవంపై భక్తి కలిగి వుండటంవల్ల ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరించే అవకాశం ఉంది. సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకుపోతాడు. ఇందువల్ల అనుకున్నది సాధించగలుగుతాడు. కనుక ప్రతి మనిషికి దైవం ఏదో రూపంలో తోడ్పడు తుంది.



గుళ్ళో ప్రదక్షిణలు ఎందుకు చేయాలి?

గుడికి వెళ్ళిన ప్రతీవారు కాళ్ళు కడుక్కొని మొట్టమొదట చేసే కార్యక్రమం గర్భగుడి చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయడం. సాధారణంగా ఎక్కువమంది మూడు సార్లు చేస్తుంటారు. కనీసం మూడుసార్లు ప్రదక్షిణ చేయడం మన సంప్ర దాయం. అయితే అయిదుసార్లు కానీ, పదకొండుసార్లుకానీ, ఇరవై ఒకటిసార్లు గానీ ఇలా వారివారి ఓపిక, సమయాన్ని బట్టి ప్రదక్షిణలు చేస్తుంటారు.

ఏ దేవుడి గుడికి వెళితే ఆ దేవుడి స్తోత్రాలనుకానీ, మంత్రాలనుకానీ చదువుకుంటూ ప్రదక్షిణలు చేయాలి. అంతేకానీ పక్కవారితో మాట్లాడుకుంటూ కానీ, మనిషి దేవాలయంలోఉన్నా మనసు ఎక్కడోపెట్టి అర్థంపర్థంలేని ఆలోచనలతో ప్రదక్షిణలు చేయకూడదు. ఇలాచేయడంవల్ల శరీరానికి వ్యాయా మం మాత్రమే కలుగుతుంది. మనసుకి ప్రశాంతత లభించదు. ప్రదక్షిణలు ఎక్కువసార్లు చేస్తే చాలామంచిది.

శరీరానికి వ్యాయామం అవసరమే. కానీ గతంలో డాక్టర్లు చెబితేనే నడిచేవారు. చక్కటిఆరోగ్యానికి నడక సరైనమార్గం. ఆరోగ్యవంతుల్లో నడిచేవారి సంఖ్య తక్కువ. ఆ రోజుల్లో ఇంట్లో ఉండే పెద్దవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం గుడికివెళ్ళి ప్రదక్షిణలు చేసేవారు. అదే వారి శరీరానికి మంచి వ్యాయామంగా వుండేది. ఈ కాలంలో కూడా నడిచేవారి సంఖ్య ఎక్కువగానేఉంది. వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో వాకింగ్‌కి వెళ్ళడానికి బద్ధకించే వారు కొంచెం పొద్దెక్కాక గుడికి వెళ్ళి ప్రదక్షిణలు చేస్తే శరీరానికి వ్యాయామం లభించడమే కాకుండా మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

హోమాలు - సమిధలు

ప్రాచీనకాలంలో ఋషులు, మునులు యజ్ఞాలు, యాగాలు చేసేవారు. సకాలంలో వర్షాలు కురవకపోయినా స్వామీజీలు రోజుల తరబడి హోమాలను చేస్తుంటారు. పెద్దఎత్తున చేసే ఈహోమాలకు హోమగుండంలో వేసే రకరకాల సమిధలు, ఆవునెయ్యి తదితర హోమద్రవ్యాలు ధూపం రూపంలో పైకివెళ్ళి మేఘాలుగా ఏర్పడి వర్షాలు కురవడానికి ఆస్కారమవుతాయంటారు. ఈ కాలంలోకూడా గుళ్ళల్లోను, ఇంట్లోజరిగే ఉపనయనాలు, పెళ్ళిళ్ళు, బారసాల లకు, గృహప్రవేశాలకు కూడా హోమాలను చేయడం సంప్రదాయంగా వస్తోంది. సంప్రదాయకంగా పురాణకాలం నుండి ఆచరిస్తున్న హోమాలు మనుష్యులపై ప్రభావం తప్పక చూపిస్తాయి. అది ఏ రూపంలో వుంటుందో కొంతమంది పరిశోధకులు తెలియజేశారు.

ఎవరికైనా ఆరోగ్యం బాగుండకపోయినా, పిల్లలు పుట్టినప్పుడైనా, వారి జాతకం చూపించడం జరుగుతుంది. వారి జాతకంలో వుంటే నవ గ్రహాలలో ఏగ్రహం అనుకూలంగా లేదో వాటి పేరుతో ఆయా గ్రహం పేరుతో నిర్దేశిత నవధాన్యాలను దానం ఇప్పించడం చేస్తుంటారు. అలాగే హోమాలు చేయ డానికి ఆయా గ్రహాల పేరుతో వచ్చే సమిధలను ఉపయోగిస్తుంటారు. నవగ్రహాలకు నవధాన్యాలు చెప్పినట్లే నవసమిధలు కూడా చెప్పారు. ఆయా గ్రహాలకు ఆయా సమిధలనే హోమంలో ఉపయోగించాలంటారు. **ఉదా :** రవికి–అర్క అనగా జిల్లేడు సమిధగా చెప్పారు. రవి నుంచి వచ్చే అననుకూల తలు, అనారోగ్యాలు సంభవిస్తే వాని పేరుతో చేసే హోమానికి అర్కసమిధ,

MOHANPUBLICATIONS.COM

అన్నం, ఆవునెయ్యి ఉపయోగిస్తారు. వీటిని అగ్నిలో వేయడం వల్ల వచ్చే పొగ రోగి పీల్చడంవల్ల అతనికి రవి గ్రహంవల్ల సంక్రమించే రోగాలు తప్పకుండా తగ్గుతాయని నమ్ముతుంటారు.

నవగ్రహాలు	**నవధాన్యాలు**	**నవసమిధలు**
1. రవి	గోధుమలు	అర్క = జిల్లేడు
2. చంద్రుడు	వడ్లు	మోదుగ
3. కుజుడు	కందులు	చంద్ర = ఖదిర
4. బుధుడు	పెసలు	ఉత్తరేణి
5. గురువు	శనగలు	అశ్వత్థ = రావి
6. శుక్రుడు	అనుములు	మేడి = అత్తి = పత్తి
7. శని	నువ్వులు	శమి = జమ్మి
8. రాహువు	మినుములు	గరిక
9. కేతువు	ఉలవలు	దర్భ

ఈ ఆధునిక కాలంలో ఎవరి ఆరోగ్యం గురించైనా హోమం చేయాలంటే తమ ఇంట్లో ప్రదేశం చాలదనో, లేక ఇతర కారణాలవల్లో దేవస్థానంలో, పురోహితుని ఇంట్లోనో డబ్బు చెల్లించి అక్కడే చేయమని ప్రసాదం మాత్రం తీసుకోవడం సర్వసాధారణమై పోయింది. అలా చేయకుండా ఆ రోగి ఎదుటే వారి ఇంట్లోనే హోమం చేయించాలి. ఏ గ్రహానికి అయితే హోమం చేయాలో ఆయా గ్రహాలకు సంబంధించిన సమిధలు తెచ్చుకొని ఇంట్లోనే హోమం చేయిస్తే ఇంటి పరిసరాలకు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

హోమానికి ఉపయోగించే పదార్థాలు :

హోమానికి ఉపయోగించే నవ సమిధలలోగల ఔషధ గుణాలు చాలా ఉన్నాయని ఆయుర్వేదంలో తెలియచేశారు. అవి ఏమిటో సంక్షిప్తంగా తెలుసు కుందాం.

అర్క : జిల్లేడు : దీంట్లో తెల్లజిల్లేడు, ఎర్ర జిల్లేడని రెండు రకాలున్నాయి. తెల్లదానికి రోగనిరోధక గుణాలు అధికంగా వున్నాయని వైద్యుల అభిప్రాయం. ఇది మలబద్ధకం వున్నవారికి విరోచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. కఫ, వాత రోగాలను తగ్గిస్తుంది. ప్రారంభంలో ఉండే కుష్ఠువ్యాధిని నయం చేయడమే

కాక రక్తంలోదోషం వుండి వచ్చే కురుపులు, చిడుము మొదలైన చర్మవ్యాధులను పోగొడుతుంది. దీని ఆకు పొగ పీల్చడం వల్ల ఉబ్బసం రోగాలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. దీని వేరు, బెరడు నీటిలోవేసి కాచి ఆ నీటిని తాగితే చలిజ్వరం, రోజు విడిచి రోజు వచ్చే జ్వరంతగ్గుతాయట. జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదం రాసి వేడి చేసి కీళ్ళనొప్పులకు కడితే తగ్గుతాయి.

మోదుగ :పలాశ : యజ్ఞాలకు దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. రక్తపుష్పము – ఎర్రని పుష్పములతో ఉంటుంది. యజ్ఞాదికర్మలందు హోమాలకు ఉపయోగించే సమిధలలో ఇది శ్రేష్ఠమైనది అంటారు. త్రిపత్రం–మూడు మూడాకుల చొప్పున కలిసి ఉండేది. బ్రహ్మోపనేత–బ్రాహ్మణులకు ఉపనయనంలో ఉపయోగపడేది. ఇలా దీనికి శబ్దార్థాలున్నాయి. ఇందులో రక్త, పీత,సిత, నీలవర్ణములచే నాలుగు విధాలుగా ఉంటుంది. రక్తవర్ణ పుష్పములుగల పలాశమే విశేషంగా కనిపిస్తుంది. శ్వేతవర్ణము (సిత) మంచి జ్ఞానము కలగచేయడంలో ఉత్తమమైన దిగా చెప్పబడింది. మిగిలినవి సమాన గుణాలు కలిగి వుంటాయి. మోదుగ అతివరోచనాలను తగ్గిస్తుంది. వాతశ్లేష్మాలను హరిస్తుంది. మోదుగపువ్వు సుగంధాన్ని కలిగి వుంటుంది. రక్తదోషాలను నివారిస్తుంది.

ఖదిర : చంద్రచెట్టు : చంద్ర శీతలం. దంతాలకు మంచిది. ఇది అరుచి, జ్వరం, కురుపులు, రక్తదోషం, కఫాలను పోగొడుతుంది. నీరుడు గింజలను చంద్ర కషాయంలో మరిగించి వాటి నుంచి వచ్చే కషాయాన్ని కుష్ఠురోగులు తాగితే మంచిది. చంద్ర బెరడును ముద్దగానూరి పైన కడితే కుష్ఠువ్యాధి తగ్గుతుంది. చంద్ర చెక్క, పచ్చిపోకచెక్కలు కషాయం చేసి తాగితే మధుమేహం (డయాబెటిస్) తగ్గిపోతుంది.

ఉత్తరేణి : ఉత్తరేణి వాతం, శ్లేష్మం వల్ల కలిగే జీర్ణకోశపు వ్యాధులను పోగొడుతుంది. దీని ఆకులు నూరి కురుపులు, గజ్జి మొదలైన చర్మవ్యాధులపై రాస్తే హరించిపోతాయి. ఉత్తరేణి పుల్లతోగాని, వేరుతో గాని పళ్ళు తోముకుంటే దంతదోషాలు నశిస్తాయి. దీని వేరు కషాయం చేసుకొని పుక్కిలిస్తే పండ్లనొప్పులు పోతాయి. దీని గింజలు పొడిచేసి పళ్లు తోముకుంటే గట్టిపడటమే కాకుండా పచ్చగా అయిన పళ్లు తెల్లగా అవుతాయి. పళ్ళలో వచ్చే పిప్పి, క్రిములు నశిస్తాయి.

అశ్వత్థము : రావి : ఇది మధుర రసాన్ని, కషాయరసాన్ని కలిగి వుంటుంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది. రావిచెక్క కషాయాన్ని తేనెతోకలిపి తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది. రావిపట్ట మెత్తగాచేసి తేనెతో కలిపి నోటిలో వేస్తే పిల్లల నోటిపూత పోతుంది. రావి ఆకులను మంచి నూనె రాసి కొంచెం వేడిచేసి రసం పిండి, గోరువెచ్చగా ఉండగానే చెవిలోవేస్తే చెవిలో వచ్చే కురుపులు హరిస్తాయి. చమురురాసి వేడిచేసిన ఆకు చెవిపై కట్టినా నొప్పి తగ్గుతుంది. రావిపండ్లను ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి పంచదార కలిపి ఆవుపాలతో కలిపి తాగితే గర్భదోషాలు తగ్గుతాయి. రావిపుల్లతో పళ్లు తోమినా, వేరుతో రుద్దినా దంతాలు శుభ్రపడి గట్టిగా ఉంటాయి. దీని పండ్లు తింటే గుండెలో మంట తగ్గుతుంది. తాజావి దొరకనప్పుడు ఎండుపండ్లు నూరి పుచ్చుకోవచ్చు.

మేడిచెట్టు : మేడి లేతకాయ కషాయరసం కలిగి వుంటుంది. ఇది వాతాన్ని, రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. మేడిచెక్క రసాన్ని పుక్కిటపడితే నోటిపూత, చొంగ కారడం తగ్గిపోతుంది.

శమీవృక్షం : జమ్మిచెట్టు : శమీవృక్షపు గాలి శరీరానికి తాకితే శరీరంలో వుండే సర్వవిషాలు నశించును. విషక్రిములు, తేలు, పాము మొదలైన వాటి విషాలను పోగొడుతుంది. ప్రతిరోజూ శమీవృక్షానికి ప్రదక్షిణచేస్తే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. మనస్సు శాంతపడుతుంది. శీతలాన్ని పోగొట్టి ఉష్ణాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

గరిక : గరిక ఒక పిడికెడు, కొద్దిగ పసుపు రెండింటిని ఆవుపంచకంతో బాగా నూరి గాయాలు, కురుపులు, గజ్జి మొదలైన చర్మరోగాలకు పూసి ఒక గంట తర్వాత వేపాకువేసి కాచిన నీటితో స్నానంచేస్తే తగ్గి పోతుంది. దెబ్బ తగిలిన గాయం నుంచి రక్తం ఆగకుండా కారితే గరిక నూరి గాయంపై రసం పోస్తే రక్తం కారదు. గరికరసం ఒకస్పూను, తేనె ఒక స్పూను చొప్పున ప్రతిరోజూ పొద్దునే తాగితే చెవిలో నుంచి వచ్చే చీము కారడం తగ్గి నొప్పి పోతుంది.

ఇలా అనేక ఔషధగుణాలున్న వుండే చెట్లనే సమిధలుగా యజ్ఞాలకు, హోమాలకు చేయవలసిన అవసరం వస్తే మనకు అందుబాటులో వుండే ఆయా గ్రహాలకు సంబంధించిన సమిధలను ఉపయోగించడమే శ్రేయస్కరం.

MOHANPUBLICATIONS.COM

గృహస్థు చేయవలసిన నిత్యపూజలు

ప్రతి వ్యక్తి రోజూ చేయవలసిన ధర్మాలు, చేయవలసిన నిత్య పూజలు కొన్ని ఉన్నాయి అన్నారు. పెద్దలు గతంలో వాటిని గృహస్థులు అందరూ క్రమం తప్పకుండా ఆచరించేవారు. కానీ నేడు అవి ఏమిటో కూడా చాలా మందికి తెలియవు. అసలు వాటిని చేయడం ఎందుకు? దానివల్ల ఉపయోగ మేమిటి? అనే సందేహం రావడం సహజం.ఏ కారణం లేకుండా పెద్దవారు దేన్నీ నియమం కింద పాటించరుకదా!ప్రతి వారు ఈ కింది ఆరు నిత్య పూజలను చేయాలనేవారు. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

1. దేవతాపూజ:ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని ప్రార్థన చేయాలి. ప్రాతఃకాలంలో దేవుడిని ప్రార్థిస్తే మనస్సు నిర్మల మవుతుంది. అలాగే పడుకునే ప్పుడు కూడా తమ ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థించి నిద్రపోతే మనసు ప్రశాంతత పొందుతుంది. నిర్మలమైన మనస్సుతో పడుకొంటే చక్కని నిద్రపట్టి, పీడకలలు రాకుండా ఉంటాయి.

2. పితృపూజ : ఇంట్లో ఉండే తల్లిదండ్రుల గురించి పట్టించుకోవాలి. వారికి కావలసినవి సకాలంలో అందించి వారిని సంతోష పెట్టాలి. పెద్దవారు బయటకు వెళ్ళి తెచ్చుకోలేని పరిస్థితి కాబట్టి వారికి కావలసిన మందులను, పండ్లు మొదలైన వాటిని మనమే తెచ్చి వారికి ఇచ్చి వారి మనసుకు వీలైనంత వరకు తృప్తి కలిగించాలి. ప్రతిరోజూ ఎంత హడావుడిగా వున్నా రాత్రి పడుకునేముందైనాసరే వారితో కొంతసేపు గడిపి అలసిన వారి హృదయాలకు ఊరట కలిగించాలి. ఇలా చేస్తే కన్నకొడుకులే తమను పట్టించుకోవట్లేదు అనే బాధ వారికి ఉండదు. నిద్రపట్టక బాధపడే ముసలివారు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోతారు.

3. మనుష్య పూజ : ఇంటికి వచ్చే అతిథులను, స్నేహితులను ఆప్యా యంగా పలకరించాలి. తమకు ఉన్నదాంట్లోనే వారికి మర్యాదలు చేయాలి. అలాగే ముష్టివారు ఎవరైనా వస్తే వారిని కూడా చీదరంగా చూడకూడదు. లేదనకుండా ఎంతోకొంత ఇచ్చి పంపిస్తే వారు తిట్టుకోకుండా ఉంటారు. అప్పుడు మనకు కూడా మంచిదేకదా!

MOHANPUBLICATIONS.COM

4. భూత పూజ : ఇంట్లో పెంచుకునే పెంపుడు జంతువులైన చిలుక, కుక్క, కోళ్ళు, బాతులు, ఆవులు, గేదెలు మొదలైన వాటికి ప్రతిరోజూ స్నానం చేయించి మేతవేయడం, నీళ్ళు తాగించడం మొదలైనవి చేయాలి. వాటి ఆలనాపాలనా చూసిన తర్వాతనే గృహస్థు భోజనం చేయాలంటారు పెద్దలు. ఇలా ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రపరచుకొని భోజనం చేయడమే మంచిదికదా! ఏ విధమైన అనారోగ్యాలు దరిచేరవు.

5. ఋషి పూజ : పండితులను, సన్యాసులను, గురువులను ఆదరించి భోజనం పెట్టాలి. తమ శక్తి మేరకు వారికి కానుకలు సమర్పించుకోవాలి.

ఇలా ఏ పనిచేసినా మనస్ఫూర్తిగా చేయాలి. దేనికైనా తెగింపు, చెక్కుచెదరని ధైర్యం, తెలివితేటలు, శక్తిసామర్థ్యాలు, ఇతరులను లోబరచుకునే నేర్పు. ఈ ఆరు గుణాలు ఎవరిలో ఉంటాయో వారు సాధించలేని పని అంటూ ఉండదు.

ఈ నిత్యపూజలే కాకుండా అందరూ ఆచరించవలసిన, తెలుసుకోవలసిన కొన్ని సామాన్య ధర్మాల గురించి చెప్పారు పెద్దలు. అవేమిటంటే –

★ రోజులో కనీసం ఒకగంట అయినా మౌనం పాటించాలంటున్నారు. ఆ సమయంలో తమకు ఇష్టమైన మంచి పుస్తకాన్ని చదువుకోవచ్చు. ఎవరి మీదైనా కోపం వచ్చినప్పుడు కూడా మౌనం పాటిస్తే అవతలివారిపై కోపం తగ్గడమే కాకుండా లేనిపోని గొడవలు రావు.

★ అప్పులేమైనా ఉంటే మంగళవారం నాడు తీరిస్తే అప్పులు తొందరగా తీరతాయి.

★ దీపం,శంఖం,బంగారం, శివలింగం, నేయి, తమలపాకు మొదలైనవాటిని నేలపై పెట్టకూడదు. ఏదైనా పళ్ళెంలోకానీ, బట్టపైకానీ పెట్టాలి.

★ సూర్యుడుఉదయించేప్పుడు, మధ్యాహ్నం సరిగ్గా నడినెత్తి మీదకు వచ్చి నప్పుడు, అస్తమించేటప్పుడు, గ్రహణం పట్టినప్పుడు, నీళ్లలో ప్రతిఫలించి నప్పుడు చూడకూడదు. అలా చూస్తే కంటిజబ్బులు వస్తాయి.

★ ఎక్కువగా పనిచేసి తక్కువగా నిద్ర పోవాలి. మితంగా తినాలి. మితంగా మాట్లాడాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది.

★ ఏమైనా సమస్యలు వస్తే ఒక్కరే ఆలోచించి బాధపడటంకంటే ఆప్తులతో చెప్పి బాధను పంచుకుంటే బాధ తగ్గుతుంది.
★ అందరూ పడుకొంటే ఒక్కరే కూర్చుని ఉండకూడదు.
★ దేవాలయంలో కాళ్ళు చాపుకొని కూర్చోకూడదు.
★ తెల్లవారుజామున నిద్రలేచి చదువుకొనేవారు మళ్ళీ నిద్రపోకూడదు. తొలిజామున చదువుకొని తరువాత నిద్రపోయే వారు సూర్యోదయానికి ముందు నిద్రలేవాలి.
★ నిప్పును నోటితో ఊది మండపెట్టకూడదు.
★ వాసనలేని పువ్వులను పెట్టుకోకూడదు.

దేవుడికి నైవేద్యం ఎందుకు పెట్టాలి?

MOHANPUBLICATIONS.COM

నిత్య దైనందిన కార్యక్రమాలతో ఎంత బిజీగా ఉన్నా రోజూ పూజ చేసేవారు నేటికీ ఉన్నారు. ఆదివారం మొదలు శనివారం వరకు ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక దేముడికి ప్రతీకారం. కొంతమంది ప్రతిరోజూ యధావిధిగా పూజచేసి ఆ రోజు ఏ దేముడికి పూజచేశారో వారికి ఇష్టమైన వంటకాలను చేసి నైవేద్యం పెట్టేవారు కూడా ఉన్నారు. రోజూ కాకపోయినా తమ ఇష్టదైవానికి ఇష్టమైన రోజున తప్పకుండా పూజ చేసుకుంటారు.

ఏ రోజు ఏ దేముడికి పూజ చేయాలో ఏ వంటకాలు చేసి నైవేద్యం పెట్టాలో, ఆ పదార్థాలవల్ల మనకు ఉపయోగమేమిటో తెలుసుకుందాం.

ఆదివారం : వారంలో మొదటిరోజు ఆదివారం. అందరికీ ప్రత్యక్ష దైవమైన సూర్య భగవానుడికి ప్రీతికరమైన రోజు. ఈ రోజు సూర్యుడిని స్తుతిస్తూ ఆదిత్య హృదయం చదువు కుంటారు. దీనివల్ల అనారోగ్యంతో బాధపడేవారికి ఆరోగ్యం చేకూరు తుందంటారు. అలాగే ఆ ఆదిత్యుడిని భక్తితో కొలిచి పాలతో బియ్యం పరమాన్నంచేసి, నైవేద్యం సమర్పిస్తారు. భక్తితో ఆ ప్రసాదాన్ని తింటారు. ఇలా చేయడం వల్ల మనసుకు ఆనందంగా ఉండటమే కాకుండా పరమాన్నం చేయడానికి వాడే పాలు వల్ల శరీరానికి ఎంతోకొంత మేలు జరుగుతుంది. అలాగే దీంట్లో వేసే బెల్లంలో వుండే కాల్షియం వల్ల ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది.

సోమవారం : ఈ రోజు పరమేశ్వరునికి ప్రీతికర మైనరోజు. నీలకంఠుడు అభిషేక ప్రియుడు. శివభక్తులు ఆ రోజు శివుడికి పాలు, కొబ్బరినీరు, తేనె, మంచినీరు, పెరుగుతో అభిషేకం చేస్తారు. కొబ్బరి కాయలు, పండ్లు నైవేద్యం పెడతారు. మహేశ్వరునికి అభిషేకం చేశాక తీర్థాన్ని భక్తితోకళ్ళకు అద్దుకొని పుచ్చుకుంటారు. అభిషేకానికి ఉపయోగించే పదార్థాలన్నిటిలోనూ అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఇవన్నీ మనకు ఉపయోగపడేవే. అవి ఏవిధంగా ఉపయోగపడతాయి. వాటిలో ఉండే ఔషధ గుణాలు గురించి గతంలో తెలుసుకున్నాం.

మంగళవారం : ఈ రోజు ఆంజనేయస్వామికి, సుబ్రమణ్యేశ్వర స్వామికి ప్రీతికరం. ఆంజనేయ స్వామిభక్తులు ఈరోజు హనుమాన్ చాలీసా చదువు కుంటారు. హనుమంతుడిని తమలపాకులతో పూజించి అప్పాలు, వడలు చేసి నైవేద్యం పెడతారు. కొంతమంది ఏదైనా కోరిక నెరవేరాలని మొక్కుకుంటే అప్పాలు, వడలు దండగా గుచ్చి హనుమంతుడి మెడలో వేస్తారు. హనుమాన్ చాలీసా చదువుకుంటే భయాలు తొలగిపోతాయి. విద్యార్థులకు చదువు మీద ఏకాగ్రత కుదిరి మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి చదివింది జ్ఞాపకముంటుంది. సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి పూజచేసిన వారు ఆ స్వామికి ఇష్టమైన పాలు, చలిమిడి, చిమ్మిలి, పండ్లు నైవేద్యం పెడతారు. నువ్వుల పప్పు, బెల్లం కలిపి మెత్తగా చేసేదే చిమ్మిలి. ఈ రెండింటిలోనూ అనేక ఔషధగుణాలున్నాయని మనకు తెలిసిందే. అలాగే హనుమంతుడికి నైవేద్యం పెట్టే అప్పాలు, వడలు తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే పదార్థాలవల్ల కూడా ఎంతో కొంత పౌష్టికత చేకూరుతుంది.

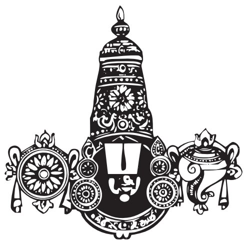
బుధవారం : ఈరోజు గణనాథుని పూజిస్తారు. ఎల్లప్పుడూ ప్రత్యేక పూజలు అందుకొనే విఘ్నరాజుని భక్తితో పూజిస్తే

ఎటువంటి ఆటంకాలు కలగవు. అంతా శుభకరమే. వినాయకుడికి ప్రీతికరమైనవి ఏమిటో అందరికీ తెలిసిందే. ఆయనకు బియ్యపు పిండితో చేసిన కుడుములు, పళ్లు అంటే ఇష్టం. వాటిని ఆ మంగళస్వరూపిడికి నైవేద్యంపెట్టి ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తారు. అలాగే అయ్యప్ప స్వామి భక్తులు కూడా ఈ రోజు అయ్యప్పను పూజిస్తారు.

గురువారం : ఈరోజు సకలవిద్యలకు అధినేతైన సరస్వతీ దేవిని పూజిస్తారు. అలాగే సాయిబాబా భక్తులు గురువారం నాడు ప్రత్యేక పూజలు, భజనలు చేస్తారు. బాబాకు ఇష్టమైన రవ్వకేసరి (గోధుమరవ్వ, చక్కెర, పాలుతో చేసేది) నైవేద్యం పెడతారు. భక్తులు సాయిబాబా గుడికివెళ్ళి కొబ్బరికాయ కొట్టి నైవేద్యం పెడతారు.

MOHANPUBLICATIONS.COM

శుక్రవారం : సకల సంపదలను ఇచ్చే లక్ష్మీదేవికి ప్రీతికరమైన రోజు. ఈ రోజు అందరూ ఇంట్లోను, బయట శుభ్రంగా కడిగి ముగ్గులుపెట్టి, గుమ్మాలకు పసుపురాసి, బొట్టుపెట్టి తమ ఇంట్లోకి లక్ష్మీదేవి రావాలని అష్ట లక్ష్ము లకు పూజలు చేస్తారు. అమ్మవారికి ఇష్టమైన క్షీరాన్నం, పులిహోర, దద్దోజనం ఏది వీలైతే అది చేసి నైవేద్యం పెడతారు.



శనివారం : శనివారం అంటే వెంటనే గుర్తు వచ్చేది ఆపదమొక్కులవాడైన వెంకటేశ్వరుడు. ఈరోజు వెంకటేశ్వరునికి అత్యంత ప్రీతికరమైనది. అలాగే శనీశ్వరునికి కూడా శనివారం ప్రీతికరం. ఈరోజు భక్తితో పూజచేసి తమను అన్నివేళలా చల్లగా చూడమని ఆ స్వామిని వేడుకుంటారు. వెంకటేశ్వరునికి చక్కెరపొంగలి, పులిహోర, లడ్డూలు అంటే ప్రీతి. ఎవరికి వీలైనవి వారు చేసి నైవేద్యం పెడతారు. చక్కెర పొంగలి తయారు చేయడానికి వాడే పెసరపప్పు, బియ్యం, పంచదార, వాటిలోవేసే జీడిపప్పు, నెయ్యి, కిస్మిస్ ఇవన్నీ కూడా మంచి పౌష్ఠికాహారాలే.

ఇలాప్రతీరోజూ ఏదోఒక దేముడిని భక్తితో కొలిచి ప్రసాదాలు చేసి నైవేద్యం పెట్టి చుట్టుపక్కలవారికి పంచి మనం తినడం వల్ల ఆధ్యాత్మికంగా మనకు పరవశించడమే కాకుండా శరీరానికి కావలసిన అనేక విటమిన్లు, పిండి పదార్థాలు లభ్యమవుతాయి. సాధారణంగా అందరికీ ఏదోఒక దేముడి మీద నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. ప్రతీరోజూ కాకపోయినా కనీసం ఆ రోజునైనా తమ ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థిస్తే స్థబ్ధత తొలగి మనసు ఉత్సాహంగా ఉండి దైనందిన కార్యక్రమాలను సవ్యంగా చేసుకోగలుగుతాం. మన ఆలోచనలు సక్రమంగా సాగి సంతోషకరమైన జీవనం సాగిస్తామనే ఉద్దేశంతోనే మన పూర్వీకులు ఒక్కో రోజు ఒక్కో దేవుడికి ప్రత్యేకమైన పూజ చేసి నైవేద్యాన్ని సమర్పించాలనే విధం పెట్టి వుంటారు. ఈ ప్రసాదాలను మనం తినడం వల్ల మన శరీరానికి పౌష్టికత లభించి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం తులసి!

సర్వసాధారణంగా అందరి ఇండ్లలోనూ ఉండే మొక్క తులసి. ప్రతిరోజూ దేవుని పూజ చేసేవారు పూలు వున్నా లేకపోయినా తులసి దళాలతో పూజ చేస్తారు. తులసి దేవుళ్ళందరికీ ప్రీతికరం. సంప్రదాయకమైన పూజలకే తులసి పరిమితం కాలేదు. దానిలో అనేక రోగాలను నిరోధించే శక్తి వుంది. తులసి వనమున్న చోట పాములు, తేళ్ళు మొదలైన విషజీవులు రావు. దోషులు తులసి పరిమళాన్ని తట్టుకోలేవు. తులసి మంచి క్రిమిసంహారిణి. కనుక అంటువ్యాధులు ప్రబలవు. తులసికి ఇంత మహత్యమున్నందునే దానికి ఒక దేవతాస్థానం కల్పించబడింది. లంకలో సీతను వెదకడానికి వెళ్ళిన హనుమంతునికి విభీషణుని అంతఃపురంలో తులసి మొక్కలు కనిపించడంతో అమితంగా ఆనందించాడని తులసీ రామాయణంలో వర్ణించారు. తులసి గురించి తరచి చూస్తే దాని ఉపయోగాలు తెలుస్తాయి.

తులసిలో లక్ష్మీతులసి లేక శుక్లతులసి, కృష్ణతులసి అనే రెండు ముఖ్యమైన రకాలున్నాయి. శుక్ల తులసిలో మళ్ళీ బుబయి, మూత్రల, బాలంగా, రామ, కర్పూర, వన, శౌంఠి అనే ఏడు ఉపజాతులున్నాయి.

బబయి తులసి మొక్కలకు సుగంధ భరితమైన పెద్దపెద్ద ఆకులుంటాయి. పెద్దపెద్ద గుచ్ఛాలుగల దీనిని "వయయా" అని కూడా అంటారు. దీనిని ముస్లింలు ఎక్కువగా వాడతారు. ధర్మకార్యాలకు, శవాలంకరణకు కూడా దీనిని వాడతారు. దీని కొమ్మను ఇంటిలో వేలాడదీస్తే ఈగలు, దోమలు వంటి కీటకాలు చేరవు. దీని కాండం వండిన కొద్దీ వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది.

శుక్ల తులసిలో రెండవ ఉపజాతి అయిన 'మూత్రల' ఆకులు దవనము ఆకుల్లా వుంటాయి. అస్సాం, బర్మాలలోని కొన్ని ప్రదేశాలలో మాత్రమే ఇది పెరుగుతుంది. దీని ఆకులలో ఘాటు తక్కువ. ఈ ఆకుల రసం సర్వమూత్ర దోషాలను హరిస్తుంది. కనుక దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది.

బలంగా ఇది మామూలు శుక్ల తులసి మాదిరిగానే ఉంటుంది. కాని మొక్క కొంచెం పొట్టి. దీనికి త్రికోణాకారపు విత్తనాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తశుద్ధికి పనికొస్తాయి. మెక్సికో, కాలిఫోర్నియాల నుంచి ఈ మొక్కలు మనకు దిగుమతి అయ్యాయని భావిస్తున్నారు.

రామతులసి పెద్ద ఆకులతో ఆరు అడుగుల వరకు పెరుగుతుంది. ఇది ఘాటైన వాసన కలిగి వుంటుంది. ఇది క్రిమినాశిని, జీర్ణకారి కూడా. భోజనం చేసిన తర్వాత రామతులసిని తింటే తాంబూలం చేసినంత ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. దీని విత్తనాలు సువాసనగా తెల్లగా ఉంటాయి. సమశీతోష్ణ, పశ్చిమ ఆసియాలోను, మన దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ రామతులసి పెరుగుతుంది.

కర్పూర తులసి :

ఇది పేరుకు తగ్గట్టుగా కర్పూర వాసనతో ఉంటుంది. దీని ఆకులతో కర్పూరాన్ని తయారు చేస్తారు. ఈ ఆకుల రసం చెవిలోపోటు, వాతదోషాల నివారణకు, ఉదరకోశ వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.

వన తులసి :

అడవులలో పెరుగుతుంది. ఇది పెద్దగా ఎదగదు. దీని ఆకులు కత్తులవలె పదునుగా, మధురమైన వాసనతో ఉంటాయి. దీనికి తెల్లని పూలగుత్తులుం టాయి. విత్తనాలు గులాబిరంగులో మెరుస్తూ వుంటాయి. ఇది జ్వరాలను

MOHANPUBLICATIONS.COM

తగ్గిస్తుంది. బెంగాల్, బీహార్, అస్సాం, మధ్యప్రదేశ్, సింహళం తదితర ప్రాంతాల్లో విరివిగా పెరుగుతుంది.

తులసిలో రెండవ రకమైన కృష్ణతులసి మొక్కల్లోని అన్నిభాగాలు నల్లగా ఉంటాయి. మనదేశంలో అన్ని వాతావరణాలలో ఈ మొక్కలు పెరుగుతాయి. ఇది మలేరియా క్రిముల్ని నాశనం చేస్తుంది. దీని ఆకులలో నలుపు, ఆకుపచ్చ కలిసిన రంగుగల నూనె ఉంటుంది. ఆ నూనెను తీసి అట్లే కొన్నిరోజులు ఉంచితే గడ్డ కడుతుంది. దీనిని శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులకు, చర్మరోగాలకు, గాయాలకు ఉపయోగిస్తారు.

తులసిలోని ఔషధ గుణాలు :

తులసి ఆకులను వాసన చూస్తే జలుబు తగ్గుతుంది. దీని ఆకుల రసాన్ని కళ్ళలో వేస్తే చూపు బలపడుతుంది. కళ్ళ నుండి నీరుకారటం తగ్గుతుంది. చెవిలో పోస్తే చెవుడు పోతుంది. ఆకులను నలిపి చెవిలో పెడితే చెవిపోటు తగ్గుతుంది. తులసి ఆకులను బాగా నలిపి పండ్లు తోముకుంటే పండ్లనొప్పి రాదు. దీనిఆకులను నూరి వేడినీటితో కలిపి పుక్కిలించిన, నమిలిన నోటిపూత రాదు.

తులసి ఆకులనుంచి రసంతీసి తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే ఆకలి కలుగు తుంది. అన్నకోశానికి శక్తినిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది.

జలుబు, రొంప వున్నవారు రోజూ మూడునాలుగుసార్లు తులసి ఆకులను 25 తీసుకొని నోటిలో వేసి, బాగా నమిలి మింగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ప్రతిరోజు పరగడుపున తులసి రసాన్ని మంచినీటితో కలిపి తాగితే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం దృఢపడుతుంది. తేజస్సు పెరుగుతుంది.

ఎండిన తులసి దళాలను మెత్తగా పొడిచేసి ముఖానికి రాసుకుంటే మంచి కాంతిగా వుండటమేకాక మొఖంపై వుండే మచ్చలు తగ్గుతాయి. మానసిక పెరుగుదలలేని చిన్నపిల్లలకు తులసి రసంలో తేనె కలిపి రోజూ ఇస్తే ఫలితముంటుంది.

రోజూ10-20 తులసి దళాలను నమిలి తింటే అలసట, మానసిక వత్తిడి తగ్గుతుంది.

తులసిదళాల్లో కొద్దిగా కర్పూరం చేర్చి నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు ఒకటి చొప్పున రోజూ మూడుపూటలా తింటే కలరా వంటి అంటువ్యాధులు దరిచేరవు.

తులసి విత్తనాలను నీళ్ళలో రాత్రి నానవేసి పొద్దుటేగాని, ఉదయం నానబెట్టి రాత్రిగాని తీసుకుంటే మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది. తులసి దళాలను ప్రతిరోజు తినడంగానీ లేక తులసి రసాన్ని తాగడం వల్లగానీ మూలవ్యాధి బాధలు తగ్గుతాయి.

మన్ను తినే అలవాటున్న పిల్లలకు కడుపులో బల్లలు వస్తాయి. వాటిని తగ్గించాలంటే తులసి రసంలో అల్లపురసం కలిపి తేనెతో 40 రోజులు తాగిస్తే బల్లలు హరిస్తాయి.

తులసి రసాన్ని కొద్దిగా వేడిచేసి మిరియాల చూర్ణాన్ని కలిపి సేవిస్తే కడుపులో క్రిములు పోతాయి.

ఏడు మిరియాలు, ఏడు తులసి ఆకులు కలిపి నమిలి మింగితే మలేరియా జ్వరం మూడు రోజులలో తగ్గుతుందని చెబుతారు.

తులసి రసం కొబ్బరినూనె సగం సగం కలిపి కాలిన పుండ్లకు రాస్తే నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది.

తులసి విత్తుల పొడిని పాలతో కలిపి చిన్న పిల్లలకు ఇస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి.

రెండు లేక మూడు తులసి దళాలను కొద్దిగా అల్లపుముక్క వేసి మెత్తగా నూరి నొప్పి వున్న పంటికి రెండు వైపులా పెడితే పంటి నొప్పి తగ్గుతుంది.

తులసి రసంలో కర్పూరం కలిపి దాంట్లో దూదిని తడిపి పిప్పిపంటిపై పెడితే వెంటనే నొప్పి తగ్గడమే కాక పంటిలోని క్రిములు బయటకు వస్తాయి.

ఇన్ని ఉపయోగాలున్న తులసి శరీరానికి ఎలాంటి దుష్ట పరిణామాలను కలుగుచేయదు. సరికదా శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని ప్రకృతి సహజంగా ఉత్తేజపరిచి వ్యాధులను పోగొడుతుంది. ఇన్ని లాభాలుండటం వల్లనే తులసికోట పెరటిలో నిర్మించి దాంట్లో తులసి మొక్క పెంచి పూజించుట మన హిందూ ఆచారమైంది. తులసి లక్ష్మి అవతారం. కనుక పూజ చేసినప్పుడు తులసిని విష్ణువు పాదాలదగ్గర ఉంచాలి కాని తలపై పెట్టకూడదు.

విభిన్న ఔషధ గుణాల పంచామృతం

సాధారణంగా ఏ పండగ వచ్చినా, శుభకార్యాల సందర్భంలోనూ ఇంటి వద్దా, గుడిలోను ఎక్కడ ఏదేవునికి పూజ జరిపినా పంచామృతాలతో అభిషేకం చేయిస్తుంటారు. పూజానంతరం దాన్నే తీర్థంగా స్వీకరిస్తుంటారు. అసలు పంచామృతాలను ఎలా రూపొందిస్తారో తెలుసుకోవాలి. ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె,చక్కెర, ఈ అయిదు పదార్థాలను కలిపితే పంచామృతాలు అవుతాయి. వీటిలో కొబ్బరినీళ్ళు, అరటిపళ్ళు కూడా కొందరు వేస్తుంటారు. అలా దేవుజీకి చేయించే పంచామృత స్నానంలో వాడే పదార్థాలన్నిటికీ మానవ శరీరానికి ఉపయోగకరమైన అనేకరకాల ఔషధ గుణాలున్నాయంటు న్నారు శాస్త్రజ్ఞులు. అవేమిటో ఈ వారం తెలుసుకుందాం.

MOHANPUBLICATIONS.COM

ఆవుపాలు : వృద్ధులు, పిల్లలు, ఇలా ఎవరికైనా ఆవుపాలు మంచి పౌష్ఠికాహారంగా పని చేస్తాయి. చంటి పిల్లలకు తల్లిపాలు లేకపోతే ఆవుపాలనే పడుతుంటారు. ఆవుపాలలో అనేక పోషక విలువలుంటాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, డి అధికంగా ఉంటుంది. పాలను ఎక్కువగా తాగితే వృద్ధాప్యం త్వరగా రాదని శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అన్ని వయసులవారికి పాలు ఉపయోగకారిగా ఉంటాయి. పాలు ఎక్కువగా తాగే పిల్లల్లో మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఎలాంటి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారైనా పాలు అధికంగా తాగితే మంచిది. పాలలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉన్నందున ఎముకలు మంచి పుష్టివంతంగా తయారవుతాయి. నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. ఏ ఆహార పదార్థాలలో లేనన్ని జీవపదార్థాలు పాలలో ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు. వారు పాలలో 101 పదార్థాలున్నాయని తేల్చారు. వాటిలో మూడు రకాల ప్రొటీనులలో పందొమ్మిది ఎమినో యాసిడులు, పదకొండు రకాల కొవ్వుపదార్థాలు, ఆరు విటమినులు, ఎనిమిది ఎంజీములు, ఇరవై ఐదు ఖనిజాలు, చక్కెర ఇలా అనేక పదార్థాలున్నాయి. కుష్ఠురోగులు పాలు బాగా వాడాలని కనీసం రోజూ రెండు శేర్లు పాలు తాగాలని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

పెరుగు : ఉష్ణకారిణి పెరుగు అని ఆయుర్వేదంలో చెబుతారు. ఇది వాతాన్ని పోగొడుతుంది. హృదయ రోగాలను నిరోధిస్తుంది. పెరుగు ఎక్కువగా

వాడితే తెలివితేటలు వృద్ధిచెందుతాయి. పెరుగు అన్నం బలుహారం. పగలే ఎక్కువగా పెరుగు తినవచ్చు. రాత్రిళ్ళు పెరుగువాడటం అంతమంచిది కాదు. పెరుగు అన్నంలో కలుపుకుని తిని పడుకుంటే అరగడం కష్టమై అజీర్ణం చేసే అవకాశం వుంది. పెరుగుపుల్లగా ఉందికదా అని కొన్ని పాలు కలుపుకొని తినకూడదు.

నెయ్యి : వెన్నకాచితే నెయ్యి వస్తుంది. నెయ్యి కూడా పాల నుంచి వచ్చేదే అయినా నెయ్యిలో అనేక సుగుణాలు ఉన్నాయి. ప్రతివారు అన్నం తినేప్పుడు అన్నంలో నెయ్యి తప్పకుండా వేసుకోవాలి. ఎక్కువ నెయ్యి తింటే కొవ్వు పెరుగుతుంది. ముఖం మీద మొటిమలు వస్తాయి అనుకుంటే కనీసం మొదటి ముద్దలో అయినా నెయ్యివేసుకొని తినాలి. పిల్లలకు పెట్టే అన్నంలో నెయ్యిని తప్పకుండా వాడాలి. నెయ్యి శీతల కారిణి. కళ్ళకు మంచిది. తెలివితేటలను మొఖంలో కాంతిని, తేజస్సును కలిగిస్తుంది.

తేనె : ఇది మానవ జాతికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన అమృతంలాంటిది. సహజసిద్ధంగా లభించే తేనెను వాడటం వల్ల బలం చేకూరుతుంది. తేనె వల్ల అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో తేనెకు విశేష ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఆయుర్వేదం మందు ఏదైనా సరే తేనెతో కలిపి తీసుకుంటారు. ఎక్కువగా శ్రమపడినప్పుడు నీళ్ళల్లో కొంచెం తేనెను వేసుకొని తాగడం వల్ల బడలికపోతుంది. అంతేకాకుండా రోజూ పొద్దున్నే గ్లాసుడు నీళ్ళల్లో తేనె వేసుకుని తాగితే మంచిది.

తేనె చర్మసౌందర్యానికి బాగాఉపయోగపడుతుంది. ముఖానికి తేనె రాసు కుని ఆవిరిపడితే ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. తేనెన ు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల చర్మానికి నిగారింపు వస్తుంది. పిల్లలకు జలుబుచేసి దగ్గు వచ్చినప్పుడు తేనె వాడితే దగ్గు తగ్గుతుంది. తులసి ఆకుల రసం కానీ, తమలపాకుల రసంకానీ, లవంగం కాల్చి తేనెలో అరగదీసి కానీ పరగడుపున పడితే దగ్గుతగ్గుతుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు వికారంగా ఉంటే తేనెలో నిమ్మ కాయ రసం వేసుకొని తీసుకొంటే ...తగ్గి వికారం, నోట్లో నీరూరడం తగ్గుతుంది.

చక్కెర : పంచభూతాలతో కూడిన ఈ దేహం ఎల్లప్పుడూ మధురంగా వుండాలని, ఆలోచనలు సైతం మధురంగా వుండాలని వేదాలలో చెప్పారు. మనోదారుఢ్యం వున్నవారు మాత్రమే దానిని సాధించగలరు. ఈ మనోదారుఢ్యాన్ని ప్రకృతి దత్తమైన చక్కెర ప్రసాదిస్తుంది.

పంచామృతాల్లో కలిపే అరటిపండు, కొబ్బరినీళ్ళలో పొటాషియం వుండ టంచే క్యాన్సర్ రోగం నిరోధించబడుతుంది. అరటిపండులో అమూల్యమైన ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఇది పుష్టికరమైనది. శరీరానికి బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజూ రెండు అరటిపళ్ళు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఇలా పూజలకు ఉపయోగపడే ప్రతి వస్తువుకు ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఈ పదార్థాలని అమృతంతో సమానమైనవి. ఇవి దేహానికి మంచి తుష్టి, పుష్టి. ఇది మంచి టానిక్ వంటిది. దీనిని దేవుని పేరుతో చెప్పుకొని అయినా తాగుతారని పెద్దలు ఇలా పూజలు, వ్రతాలు చేస్తుంటారు. వాటి ద్వారా మనుషులకు మేలు జరుగుతుంటుంది. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి నిగ్రహంగా పూజలు జరుపుకుంటే మానవాభ్యుదయానికి దోహదకారి అవుతుంది.

శుభకరం పసుపు పారాణి

మహిళల దైనందిన జీవితంలో ఎంతో ప్రాధాన్యం కలిగివుంది పసుపు. అందువల్లనే పసుపు పారాణికి కూడా ఎంతో విలువనిచ్చి మాట్లాడతారు.

పసుపు వల్ల అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇది మంచి క్రిమి సంహారిణి. అత్యవసర సమయంలో ప్రథమ చికిత్సగా ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే పసుపును వాడుతుంటారు. చిన్నపిల్లలకుగాని, పెద్దవారికిగాని ఎవరికైనా దెబ్బలు తగిలినా, కోసుకున్నా వెంటనే గాయాన్ని కడిగి పసుపు అద్దుతుంటారు. దీనివల్ల రక్తం కారడం తగ్గి క్రిములు చేరకుండా ఉంటాయి. గాయం త్వరగా నయమవుతుంది. దుర్గంధనాశినిగా పనిచేస్తుంది. కంటి కలక వచ్చినప్పుడు మెత్తటి బట్టను తీసుకొని పసుపు నీటితో తడిపి ఎండబెట్టి దానితో కళ్ళు తుడుచుకొంటే కండ్లకలక తగ్గుతుందంటారు. అంతేకాకుండా ఎదుటివారికి రాకుండా ఉంటుందంటారు. ఇందులోని ఎల్లో డై క్రిమిసంహారిణిగా పని చేస్తుంది. మూత్రవ్యాధులలో ఇది యాంటిసెప్టిక్‌గా పనిచేస్తుంది. అంటు

MOHANPUBLICATIONS.COM

వ్యాధులు సోకకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రతిరోజూ వంటలో కూడా దీనిని కొద్దిగా వేస్తారు. పదార్థాలకు దీనివల్ల రుచి ఏమీరాకపోయినా మంచి వాసన, రంగు వచ్చి కళ్ళకు ఇంపుగా కనిపిస్తుంది. పదార్థాలలో వుండే క్రిమికీటకాలు నాశనమవుతాయి. జలుబు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మరిగించిన నీటిలో రెండు చెంచాలు పసుపు వేసుకొని ఆవిరి పడితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

పసుపు పారాణి :

పసుపులో కొద్దిగా సున్నం కలిపితే పారాణి తయారవుతుంది. వివాహ సమయంలో వధూవరులకు, ఉపనయనమప్పుడు వటుడుకు, ప్రత్యేక పూజలు, నోములు, వ్రతాలప్పుడు సంబంధిత వ్యక్తులు కాళ్ళకు పసుపు రాసుకొని పసుపులో కొద్దిగాసున్నం కలిపి పారాణిగా పెడుతుంటారు. వివాహ సమయంలో వరుడుతల్లి (వియ్యపురాలు), ఆడపడుచులకు కాళ్ళకు పసుపు రాసి పారాణి పెడతారు. ఇది నేటికి కొన్నిప్రాంతాల్లో వేడుకగా కొనసాగుతోంది. అలాగే శ్రావణమాసంలో చేసే వరలక్ష్మీ వ్రతం పూజ రోజు ఇంటికి పేరంటానికి వచ్చే ముత్తయిదువులకు కూడా కాళ్ళకు పసుపురాసి పారాణి పెట్టేవారు వున్నారు. ఇప్పటికీ పెళ్ళిళ్ళకు ముందుగా గోరింటాకుతో కాళ్ళకు పారాణి పెట్టుకున్నాసరే పెళ్ళిరోజు తప్పకుండా పసుపు పారాణి పెడతారు.

మహిళల జీవితంలో పసుపు ప్రధానమైనది. నేటి యువతులకు ముఖానికి, కాళ్ళకు పసుపు రాసుకోవడమే నామోషీగా తయారైంది. ఆలాంటిది పసుపు రాసుకుని పారాణి పెట్టించుకోవడం చాలామటుకు తగ్గిపోయింది. అసలు గతంలో అయితే ప్రతి స్త్రీ రోజూస్నానం చేసేప్పుడు ముఖానికి, స్నానానంతరం కాళ్ళకు తప్పకుండా పసుపు రాసుకొనేవారు. ఇప్పటికీ అలా రాసుకొనేవారు లేకపోలేదు. కానీ అలా చేసేవారి శాతం మటుక్కు తగ్గింది.

ముఖ్యంగా నీటికి మహిళలకు వుంటే అవినాభావ సంబంధం (అంటే మహిళలు చేసే పనులకు నీటిలో నానడమనేది తప్పనిసరి) వల్ల స్త్రీల చేతులు, కాళ్ళు ఒరిసిపోయి పుండ్లు పడుతుంటాయి. పసుపు రోజూ కాళ్ళకు రాసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి బాధలు పడవలసిన అవసరం రాదు. నీళ్ళలో ఎక్కువసేపు ఉండటం వల్ల కాళ్ళవేళ్ళ మధ్య పుండ్లు పడి దురద, మంట వస్తుంటాయి. అటువంటప్పుడు కొబ్బరినూనె రాసుకొని పసుపు అద్దుకొంటే దురద, మంట తగ్గుతాయి. ప్రతిరోజూ పసుపు రాసుకొనే స్త్రీలు ముసలితనం వచ్చినా వారి

MOHANPUBLICATIONS.COM

ముఖంలో ఆ ఛాయలు కనిపించవు. మొటిమలు, తెల్లమచ్చలు రావడం తగ్గుతుంది. పసిడి ఛాయతో కళకళకళలాడుతూ కనిపిస్తారు.

పసుపు పారాణి పెట్టుకోవడం, పసుపు రాసుకోవడం ఆచారం, శుభసూచికమే కాకుండా చర్మానికి వచ్చే అనేక రుగ్మతలను తొలగిస్తుంది. అందుకనే ప్రతిరోజూ కాకపోయినా ప్రత్యేక సందర్భాలలోనైనా తప్పకుండా పెట్టుకుంటారని దీన్ని ఆచారంగా చేసారేమో! అంతేకాకుండా నవ వధూవరులను అత్తవారింటికి తీసుకొచ్చినప్పుడు కూడా వారిని గుమ్మంలో నిలబెట్టి పారాణి నీటిని దిష్టితీసి లోపలకు తీసుకొస్తారు. సాధారణంగా కొత్త పెళ్ళికూతురు, పెళ్ళికొడుకు అంటే అందరూ ఉత్సుకతతో చూస్తుంటారు. అలా చూడడం వల్ల కలిగే దృష్టి దోషాలుపోయి వారికి ఏవిధంగా నలత కలగకుండా ఉంటుందని ఇలా పారాణినీళ్ళు దిష్టి తీస్తుంటారు. అలాగే చిన్నపిల్లలు దేన్నైనా చూసి భయపడినా, వీధిలో ఎక్కడైనా పడి భయపడినా పారాణి నీటిలో మిరపకాయలు, ఎర్రపూలు వేసి దిష్టి తీస్తారు.

ఇలా అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడే పసుపును ఆధునికులు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఏదో సందర్భంలో దాన్ని ఉపయోగిస్తుంటే చిన్నచిన్న రుగ్మతల నుంచి బయట పడవచ్చు.

కంటికి ఇంపు ఇంటికి వెలుగు పచ్చతోరణం

హైందవ సంప్రదాయం ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరు ప్రతి పండగకు తమ వాకిలిని (సింహద్వారం) మామిడి తోరణాలతో అలంకరించుకుంటారు. అలాగే పెళ్ళిళ్ళల్లో, ఇంట్లో జరిగే ఏ శుభ కార్యానికైనా గుమ్మానికి ఉన్న ఎండిపోయిన తోరణాన్ని తీసివేసి కొత్తగా పచ్చటి మామిడాకులతో తోరణం కడతారు.

ఇళ్ళల్లోను, గుడిలోను కూడా పర్వదినాల్లో నిర్వహించే ప్రత్యేక పూజలలో కూడా మామిడాకుల ప్రాశస్త్యం ఎక్కువగానే వుంటుంది. వివాహ సమయంలోనూ, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించేప్పుడు పసుపురాసిన దారానికి మామిడాకునుకట్టి చేతికి కంకణంగా కడతారు. నాడీవ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయడానికి ఇలాచేస్తారని పెద్దలు అంటారు. అలాగే కలశాన్ని పెట్టినప్పుడు కూడా చెంబులోకానీ, గ్లాసులో కానీ మామిడి కొమ్మ పెడతారు. మామిడాకులు

శుభ సూచికలు. పచ్చటి మామిడి రెమ్మలను తాడుకు దగ్గరదగ్గరగా అమర్చి ఆతోరణాన్ని గుమ్మాలకి అలంకరించుకుంటే కళకళలాడుతూ లక్ష్మీకళ ఉట్టి పడుతూ ఉంటాయి. దీనినే 'నిత్య కళ్యాణం పచ్చ తోరణం' అంటారు.

ఈ ఆకులు ఎండినా కూడా తీసివేయరు. మరొక పండుగ వచ్చేవరకు అలాగే వుంచి ఆరోజు తీసివేసి కొత్తవి పెడుతుంటారు. ఇలా చేయడం ఎందుకంటే గుమ్మానికి పచ్చని తోరణం కాని, ఎండిపోయినది కాని ఏదో ఒకటి వుండటం హిందువుల ఆచారం. గుమ్మానికి తోరణం లేకపోతే అశుభ మని అంటుంటారు పెద్దలు.

గుమ్మాలకి తోరణాలుండటంవల్ల మనకు ప్రయోజనమేమిటని అంటుం టారు కొంతమంది. పచ్చని ఆకు మీంచి వచ్చే గాలి స్వచ్ఛంగా వుంటుంది. దానిని పీల్చడం ద్వారా శ్వాసకోశ వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి. గాలితో ఎగిరి వచ్చే సూక్ష్మక్రిములు గుమ్మానికి కట్టిన తోరణం మీద చేరతాయి. అందువల్ల ఒక్క సింహద్వారానికే కాకుండా ఇంట్లో ఉన్న గుమ్మాలన్నిటికీ మామిడి తోరణం కట్టుకుంటే పరిశుభ్రమైన గాలినిపీల్చే అవకాశం వుంటుంది. కొంతమంది మారేడు, వేప ఆకులను కూడా తోరణాలుగా కడుతుంటారు. సాధారణంగా మామిడాకులనే వాడతారు. మామిడి ఆకు పొడవుగా నుండి తోరణంగా కట్టుకుంటే అందంగా వుంటుంది. అదీగాక మామిడాకులు దొరకకపోవడం అంటూ ఉండదు. ఏకాలంలోనైనా పచ్చదనంతో వుండి సమృద్ధిగా దొరుకుతుంటాయి. అక్కడక్కడ వాని జతకు వేప రెమ్మలు చేరిస్తే ఇంకా అందంగా ఉంటుంది.

ఎండు మామిడి ఆకులను కాల్చి బూడిద చేసి అప్పుడే తగిలిన దెబ్బలపై చల్లిన లేక కొబ్బరి నూనెలో కలిపి గాని వేసి కట్టుకడితే గాయం మాని పోతుంది. రక్తం కారడం వెంటనే నిలిచిపోతుంది. చిన్నచిన్న గాయాలు తగిలినప్పుడు కూడా కంగారు పడి డాక్టర్ల దగ్గరకు పరిగెట్టకుండా ఇంటి గుమ్మానికే ఉండే తోరణం విశిష్టమైన ఔషధంలా కన్నుల ఎదుట చేతికి అందుబాటులో ఉంటుందనే ఉద్దేశంతోనే గుమ్మాలకు తోరణం కట్టడం అనే ఆచారం పెట్టారేమో పెద్దలు.

ఆకుపచ్చ కంటికి ఆలా మేలు చేస్తుంది. కష్టపడి పనిచేసిన కన్ను పచ్చని ఆకునుచూస్తే ఆ కంటికి విశ్రాంతి లభిస్తుందని, కొంతసేపయ్యాక మళ్ళీ

పనిచేసినా కళ్ళకు అలసట కలగదని శాస్త్రవేత్తలు కూడా చెబుతున్నారు.

ఇదివరకు పళ్ళు తోముకుందుకు కూడా మామిడాకును, ఎండిన మామిడి పుల్లలను ఉపయోగించేవారు. ఎండిన మామిడాకుతో పళ్ళు తోముకుంటే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. మామిడాకులో వుండే వగరుకు నోట్లో ఉండే క్రిములు నాశనమవుతాయి. మామిడాకులే కాకుండా మామిడి చెట్టు మొత్తం ప్రజా జీవనానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ చెట్టు అమృత ఫలాలైన మామిడి పళ్ళను అందిస్తుంది. వీటిని ప్రతిఒక్కరు ఎంతో ప్రీతిగా తింటారు. మామిడి పండులో ఎక్కువ ఔషధగుణాలున్నాయి. ఇది గుండెకు బలాన్ని ఇస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు, కాలేయానికి ఎక్కువ శక్తిని సమకూరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. మలబద్ధకానికి, శరీరంలో వున్న అధిక నీరును తొలగించడానికి రోగ నిరోధకారిగా పనిచేస్తుంది. ఈ పండులో వేడిని కలిగించే గుణం ఉండటం వల్ల చలువ శరీరంకల వాళ్ళకు ఇది చాలా మంచిది. ఈ పండు తినడం వల్ల చర్మం మెత్తగా అవడమే కాక మెరుస్తూ ఉంటుంది.

ఇలా అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడే మామిడి చెట్టు ఆకుల తోరణాలు అలంకరించుకుంటే కళ్ళకు ఆహ్లాదంగా ఉండి ప్రశాంతమైన చిత్తాన్ని అందిస్తుంది. మామిడి ఆకు లభించని ప్రాంతమంటూ ఉండదు. పట్టణాల్లో కూడా చాలామంది ఇళ్లల్లో మామిడిచెట్లు ఉంటున్నాయి. ఎప్పుడు కావాలన్నా మార్కెట్లో కూడా మామిడాకులు అందరికీ అందుబాటులోనే ఉంటాయి. అందుకని అందరూ గుమ్మాలకి తోరణాలను కట్టుకుంటే మంచిది.

జీవన సౌఖ్యానికి హామీనిచ్చే రుద్రాక్ష!

పరమశివునికి ప్రతిరూపాలు రుద్రాక్షలు. రుద్రాక్ష జపమాలను చేతిలో ఉంచుకుని భగవన్నామస్మరణ చేయడం వల్ల మనిషి జీవితంలో ఆయురా రోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు కలుగుతాయన్నది ఓ నమ్మకం. రుద్రాక్షలను ధరించడం ప్రాచీన కాలం నుంచీ ఆచారంగా వస్తోంది.

నేడు సామాన్య ప్రజలు కూడా విరివిగా రుద్రాక్షలను ధరిస్తున్నారు. త్రిపురాసురుడనే రాక్షసుని పరమశివుడు సంహరించాడు. ఆ సమయంలో శివుని కళ్లనుండి రాలిన ఆనందభాష్పాలు భూమిపై పడి రుద్రాక్షలుగా ఉద్భవించాయని పురాణ కథ. రుద్రుని అక్షుల నుండి పుట్టాయి గనుక ఇవి రుద్రాక్షలనే పేరుతో చలామణీ అవుతున్నాయన్నది పురాణ కథనం.

MOHANPUBLICATIONS.COM

ఈరుద్రాక్ష వృక్షాలు నేపాలులో పంచక్రోశి అనే క్షేత్రంలో, జలేశ్వర్ మహాదేవుని పుణ్యక్షేత్రంలోను, భారతదేశమందు డార్జిలింగ్, కొంకటి, మైసూరు, కేరళ రాష్ట్రాల్లో, ఇండోనేషియా, జావా ద్వీపాల్లోను ఉన్నాయి. ఈ వృక్షలు మామిడిచెట్లను పోలివుండి ఎక్కువ చోటు ఆక్రమించుకుంటాయి. శరదృతువులో ఈచెట్లకు జామపండ్లవంటి చిన్న చిన్న పండ్లు కాస్తాయి. వాటిపై బెరడు గట్టిగా, మందంగా ఉంటుంది. ఈ పళ్ళను కొందరు తింటారు. ఈ పళ్ళు పరమేశ్వరుని శరీరఛాయను కలిగి వుంటాయి. లోపల గింజలు రేగు పండు ఆకారంలో ఉంటాయి. గింజలకు కొన్ని చారలు, ముళ్ళు ఉంటాయి. వాటిని ముఖాలు అంటారు. సాధారణంగా రుద్రాక్షలకు ఒకటి నుండి 21 వరకు ముళ్ళు అనగా ముఖాలు ఉంటాయి. పెద్ద ఉసిరికాయంత ఉండే రుద్రాక్ష శ్రేష్ఠమైంది. రేగిపండు ఆకారంలో ఉండే రుద్రాక్ష మధ్యమం, శనగగింజంత ఉండేది నిమ్నస్థాయికి చెందింది అంటారు. పెద్ద ఉసిరిక ఆకారంలోఉండే రుద్రాక్ష సమస్త అరిష్టాల్ని తొలగిస్తుంది. రేగిపండు ఆకారంలోఉండే రుద్రాక్ష ప్రపంచంలో సుఖసౌఖ్యాలను చేకూరుస్తుంది. శనగ గింజ ఆకారంలో ఉండే రుద్రాక్షమాల కోరికలను సఫలం చేస్తుంది. దారంతో గుచ్చటానికి వీలుగా రుద్రాక్షకు రంధ్రం దానంతట అదే ఏర్పడి ఉంటే అది ఉత్తమమైంది. మార్కెట్లో నకిలీ రుద్రాక్షలను అమ్ముతున్నారు. అడవి రేగు లేక పెద్ద రేగిపండు గింజల్ని రుద్రాక్షలుగా చెలామణి చేస్తున్నారు కొందరు. మంచి రుద్రాక్షను పాలలో గాని, నీళ్ళలో గాని వేస్తే మునిగిపోకుండా పైకి తేలుతుంది. రాగి తీగలతో మాలగా చేస్తే మంచి రుద్రాక్షలు వాటంతటవే అవే కదులుతాయి.

రుద్రాక్షలో ఔషధ గుణాలు :

శివపురాణం, స్కంధపురాణం, ఉపనిషత్తులు మొదలైన వాటిలో రుద్రాక్షల ప్రాముఖ్యాన్ని వివరించారు. రుద్రాక్షలతో దేవునికి పూజ చేయడమే కాక ఆభరణాలుగా మెడలో గానీ, చేతికి కానీ రుద్రాక్షను ధరిస్తే మంచిదని, రుద్రాక్షలో అనేక ఔషధగుణాలు ఉన్నాయని పరిశోధకులు తెలియచేస్తున్నారు.

రుద్రాక్ష పండు పుల్లగా వుంటుంది. ఈ పండు తింటే శరీరంలో వేడి పుడుతుంది. వాతకఫాలను హరిస్తుంది. శిరోరోగాలు తగ్గుతాయి. శరీరంలో

MOHANPUBLICATIONS.COM

రక్త ప్రవాహం సరిగా జరిగి రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రుద్రాక్షను తేనెతో అరగదీసి తీసుకుంటే మూర్ఛరోగం తగ్గుతుంది. నీళ్ళలో అరగదీసి మశూచి వచ్చినవారు పుచ్చుకుంటే దాని ఉధృతి తగ్గుతుంది. రుద్రాక్షమాలను ధరిస్తే క్షయరోగులకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. రుద్రాక్షలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీరుతాగితే మశూచి వ్యాధి సోకదు. రుద్రాక్ష ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. మనోబలం చూకూరుతుంది. రుద్రాక్షలను ఎల్లప్పుడూ ధరించవచ్చు.

రెండు రుద్రాక్షలు కలిసి ఉంటే అది గౌరీశంకరుల ప్రతిరూపమని, మూడు రుద్రాక్షలు కలిసి ఉంటే త్రిమూర్తుల ప్రతిరూపమని ప్రజల నమ్మకం. రుద్రాక్షలు మనిషి ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తాయో అనేక గ్రంథాలలో వివరించారు. రుద్రాక్ష చికిత్స ద్వారా వివిధ రోగాలను నయం చేయడమే గాకుండా ఇవి వివిధ రోగాలకు, రోగులకు ఏవిధంగా పని చేస్తాయనే అంశాలపై నేటికి పరిశోధనలు చేస్తున్నారు.

పంచముఖ రుద్రాక్షలు సాధారణంగా లభిస్తాయి. ఇంతకన్నా తక్కువ లేక ఎక్కువ ముఖాలున్న రుద్రాక్షలు అరుదుగా లభిస్తాయి. వాటి ఖరీదు కూడా ఎక్కువ. పంచముఖ రుద్రాక్ష విలువ యాభై రూపాయలుంటే ఇరవై ఒక్క ముఖాలున్న రుద్రాక్ష విలువ లక్ష రూపాయలకు పైగా ఉంటుంది. ఏకముఖ రుద్రాక్ష అత్యంత అరుదైంది. మిక్కిలి ఖరీదైంది. దీన్ని ధరిస్తే జీవితంలో అంతా మంచే జరుగుతుందని ప్రజల నమ్మకం.

రుద్రాక్షల ముఖాలు – ఫలితాలు :

1. ఏకముఖి రుద్రాక్ష : ఇది పరమశివునికి ప్రతీక. ఇది దొరకడం చాలా కష్టం. ఇది దొరికిన యెడల నియమబద్ధంగా 'ఓం హ్రీం నమః' అనే మంత్రాన్ని జపిస్తూ దీన్ని ధరిస్తే ఏ విధంగానూ లోటు ఉండదు. డబ్బుకు కొరత ఉండదు. మానసిక శాంతి దొరుకుతుంది.

2. ద్విముఖి రుద్రాక్ష : రెండు ముఖాలు గల రు&రదాక్ష దేవతా స్వరూపం. సోమవారం నాడు 'ఓం నమః' అనే మంత్రాన్ని జపిస్తూ దీన్ని ధరించాలి. మానసిక శాంతికి, చిత్త ఏకాగ్రతకు ఈ మాల ఎంతో సహకరిస్తుంది

3. త్రిముఖి రుద్రాక్ష : మూడు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు అగ్ని

స్వరూపం. 'ఓం క్లీం నమ:' అనే మంత్రాన్ని జపించి సోమవారం దీన్ని ధరించాలి. దీనిని ధరించడం వల్ల విద్యావ్యాప్తి కలుగుతుంది. శత్రు బాధ తగ్గిపోతుంది. పాలలో దీనిని అరగదీసి ఆ పాలు తాగితే కంటి జబ్బులు తగ్గుతాయి.

4. చతుర్ముఖి రుద్రాక్ష : నాలుగు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష బ్రహ్మ స్వరూపం. సోమవారం 'ఓం హ్రీం నమ:' అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించి దీనిని ధరించాలి. దీనిని ధరించినవారు వేదశాస్త్ర ప్రవీణులు, ప్రజారంజకులు అవుతారని, చెబుతారు. ఈ రుద్రాక్షమాల మెడలో ధరించడం వల్ల కళ్ళలో తేజస్సు, కంఠంలో మాధుర్యం, వశీకరణ శక్తి పెరుగుతుంది.

5. పంచముఖి రుద్రాక్ష : అయిదు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష కాలాగ్ని స్వరూపిణి. దీన్ని కూడా సోమవారం ప్రాత:కాలంలో 'ఓం హ్రీం నమ:' అనే మంత్రాన్ని జపించి ధరించాలి. ఇది చాలా శక్తివంతమైందంటారు. దీన్ని ధరించడం వల్ల పాములు, తేళ్ళు మొదలైన విష జంతువుల భయం ఉండదు. శత్రు బాధ తగ్గి సుఖశాంతి లభిస్తుంది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

6. షణ్ముఖి రుద్రాక్ష : ఆరు ముఖాలు గల ఈ రుద్రాక్ష కార్తికేయునికి ప్రతీక. 'ఓం హ్రీం హుం నమ:' అనే మంత్రాన్ని జపించి ధరించాలి. హిస్టీరియా, మూర్ఛ, స్త్రీలకు సంబంధించిన జబ్బులు దీని వల్ల తగ్గిపోతాయి.

7. సప్తముఖి రుద్రాక్ష : ఏడు ముఖాలు గల ఇది మన్మథునికి ప్రతీక. 'ఓంహుం నమః' అనే మంత్రాన్ని జపించి దీనిని ధరించిన దరిద్రబాధ లుండవు. అకాలమృతువు సంభవించదు. ఆయుధాలవల్ల హాని కలగదు.

8. అష్టముఖి రుద్రాక్ష : ఎనిమిది ముఖాలు కలిగిన ఈ రుద్రాక్ష అష్టమూర్తి భైరవ స్వరూపం. 'ఓం హం నమః' అనే మంత్రం జపించి దీన్ని ధరించాలి. వ్యాపారం చేసేవారికి ఇది ఎంతో ప్రయోజనకారి.

9. నవముఖి రుద్రాక్ష : తొమ్మిది ముఖాలుగల ఈ రుద్రాక్షకు అధిష్టాన దేవత నవరూపాలు ధరించు మహేశ్వరి – దుర్గాదేవి. 'ఓం హ్రీం హుం నమః' అనే మంత్రం జపించి దీన్ని ధరించాలి. గుండెజబ్బు ఉన్నవారు దీన్ని ధరిస్తే మంచిది.

10. దశముఖి రుద్రాక్ష : పది ముఖాలుగల ఈ రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు విష్ణు స్వరూపం. 'ఓం హ్రీం నమః' అనే మంత్రం జపించి దీన్ని ధరించాలి. ఇది కోరికలను నెరవేరుస్తుంది. సామాన్యంగా దొరకదు.

11. ఏకాదశ ముఖి రుద్రాక్ష : పదకొండు ముఖాలు కలిగిన ఈ రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు రుద్రునికి ప్రతిరూపం. 'ఓం హ్రీం నమః' అనే మంత్రాన్ని జపించి దీనిని ధరించినవారికి సర్వత్రా విజయం సిద్ధిస్తుంది. స్త్రీలకు సిరిసంపదలు లభిస్తాయి. సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది.

12. ద్వాదశముఖి రుద్రాక్ష : పన్నెండు ముఖాలుగల ఇది సూర్యునికి ప్రతీక. దీనిని శిరస్సు మీద ధరించిన సూర్యుని తేజస్సు లభించును. 'ఓం క్రౌం, క్షాం, రౌం నమః' అనే మంత్రం జపించి ధరించాలి. దొంగలు అగ్ని, దారిద్ర్యం, వ్యాధుల బాధలు తొలగిపోతాయి. పచ్చకామెర్ల వ్యాధి సోకినవారికి ఇది ప్రయోజనకారి.

13. త్రయోదశ ముఖి రుద్రాక్ష : పదమూడు ముఖాలుగల ఈ రుద్రాక్ష ఇంద్రస్వరూపం. 'ఓం హ్రీం నమః' అనే మంత్రాన్ని జపించి దీన్ని ధరించాలి. దీనివల్ల శుభం కలిగి కోరికలు నెరవేరుతాయి.

14. చతుర్ధశముఖి రుద్రాక్ష : పధ్నాలుగు ముఖాలుగల రుద్రాక్ష పరమశివుని స్వరూపం. 'ఓం నమః' అనే మంత్రాన్ని జపించి దీన్ని ధరించాలి. ఇది సర్వవ్యాధి నివారిణి. ఎన్ని ముఖాలు కలిగిన రుద్రాక్షలైనా దానికి సంబంధించిన మంత్రజపం చేయకుండా ధరించకూడదు.

ఏది ఏమైనా రుద్రాక్ష అంతఃకరణ శుద్ధిని పెంచుతుంది. జీవితంలో ప్రశాంతతను ప్రసాదిస్తుంది. వ్యాధుల్ని పోగొడుతుంది. శుభం చేకూరుస్తుంది. కనుక రుద్రాక్షల్ని ధరించడం మంచిది.

ఆరోగ్యాన్ని ప్రోది చేసే ముగ్గులు!

MOHANPUBLICATIONS.COM

హిందూ స్త్రీ తెల్లవారుజామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని ఇంటిముందు ఆవుపేడ నీళ్ళతో కలిపి కళ్ళాపుజల్లి అందమైన ముగ్గులు పెట్టడం, గడపలకు పసుపురాసి బియ్యపుపిండి, కుంకుమ బొటునీబి పెట్టడం మన సంప్రదాయం. పల్లెల్లో కానీ, పట్టణాల్లోకానీ హిందువులు అందరి ఇంటి ముందు ప్రతిరోజూ ముగ్గువేయడం ఆచారంగా వస్తోంది. ఇంటి ముందు కళ్ళాపుజల్లి ముగ్గువేయనిదే ఇంట్లోంచి పనిమీద బయటకు వెళ్ళే మగవారు పాచివాకిలి దాటి వెళ్ళకూడదనే నియమం ఇప్పటికీ ఉంది.

పల్లెల్లో సాధారణంగా ప్రతి ఒక్క ఇంటిచుట్టూ ఖాళీ ప్రదేశం చాలా ఉంటుంది. ఆ ప్రదేశమంతా పేడనీళ్ళతో కళ్ళాపు జల్లి ముగ్గులు పెడతారు. ఇది గ్రామీణ ప్రాంతాలలో నేటికీ అమలులో ఉంది. ఇలా చేయడంతో పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంటాయి. పల్లెల్లో అయితే ఇటుకలు, మట్టితో చేసే పొయ్యిని పేడతో అలికి ముగ్గులు పెట్టందే ఆ పొయ్యి మీద వంట చేయరు. నేటి ఆధునిక నగర జీవితాలలో సంప్రదాయాన్ని అమలు చేయడానికి ఎవరికీ తీరికా ఓపికా లేకపోయినా, పల్లెల్లో అంత ఖాళీస్థలాలు లేవు కాబట్టి తమ గుమ్మంముందు ఉన్న కొంచెం స్థలంలోనే నీళ్ళు జల్లి సున్నపు పొడితో ముగ్గులు వేస్తుంటారు.

ముగ్గులు వేయడమనేది ఇంటిముందే కాకుండా ఇంటి లోపల భాగంలో కూడా వేస్తారు. పూర్వకాలం ఇంట్లోని గదులలో కూడా మట్టినేలే ఉండేది. ఆ నేలను ఆవుపేడతో అలికి ముగ్గులు వేసేవారు. ఇలావేయడం వల్ల పల్లెల్లో ఎక్కువగా ఉండే క్రిమికీటకాలు ఇంట్లోకి చొరబడకుండా వుంటాయి. ఆవు పేడలో వుండే అనేక ఔషధోపయుక్త గుణాలు మానవ శరీరంపై మంచి ప్రభావం చూపుతాయి. ఇప్పటికీ పల్లెల్లో ఈ విధానం అమలులో వుంది. ప్రతిరోజూ కాకపోయినా ప్రతి శుక్రవారంకానీ పండగ సందర్భంగా కానీ ఇల్లు శుభ్రం చేసుకొని ముగ్గులు వేసి గడపలకు పసుపురాసి బొట్లు పెడతారు. దేవాలయాలలోనూ, తులసి వనంలోనూ ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ముగ్గులు పెడతారు. అంతే కాకుండా పూర్వకాలంలో వివాహసమయంలో మగపెళ్ళివారికి భోజనాలు పెట్టే ప్రదేశంలో అందమైన ముగ్గులుపెట్టి వారికి విస్తళ్ళువేసి వడ్డించేవారు. ఈ అలవాటు ఇప్పటికీ కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆచారంగా వస్తోంది.

అప్పట్లో పెళ్ళి వేడుకలను అయిదు రోజులు జరిపేవారు. ఈ అయిదు రోజుల వివాహం అంటే యజ్ఞంతో సమానమంటారు. ఈ అయిదు రోజులు వధూవరులిద్దరూ దీక్షాపరులై ఉంటారు. అయిదవ రోజున నాగవల్లి అనే తంతు జరిపిస్తారు. అప్పుడు నాగవల్లిపట్టి అని ప్రత్యేకమైన ముగ్గులువేసి దానిపై పసుపు కుంకుమవేసి అలంకరించి, చిన్నకుండ దగ్గర నుంచి పెద్దకుండ వరకూ నాలుగు పక్కలా అందంగా ఒకదానిపై ఒకటి పేర్చి వధూవరులిద్దరిచేత వసంతం ఆడిస్తారు. దానితో వధూవరుల దీక్షపూర్తవుతుంది. ఇంతే కాకుండా ఈ ఆధునిక యుగంలో కూడా ఉపనయనం, వివాహం, బారసాల, గృహప్రవేశం మొదలైన వేడుకలప్పుడు కూడా అగ్నిహోత్రం చేస్తుంటారు. అప్పుడు కూడా బియ్యపుపిండితో ఆ ప్రదేశంలో అందమైన ముగ్గులు వేస్తుంటారు. బియ్యపుపిండితో ముగ్గులను వేయడం వల్ల చీమలు మొదలైన క్రిమికీటకాలకు ఆహారం లభిస్తుంది. పిల్లికి బిచ్చం పెట్టని పిసినారులైనా ఇంటిముందు ముగ్గులు వేయకుండా ఉండరు కదా! వారు బియ్యపు పిండితో ముగ్గులు వేయడం వల్ల చీమలు ఆ పిండిని తినడంతో వారికి కొంత పుణ్యం కూడా వస్తుందనే ఉద్దేశంతోనే ఈ విధానం అమలులోకి వచ్చింది.

ఇంటిముందు, గడపకు ముగ్గులు వేసే పద్ధతి బహుశా క్రిమికీటకాలు ఇంట్లోకి రాకుండా నిరోధించడానికి ఉద్దేశించినవే అయివుండవచ్చు. పూర్వకాలంలో అయితే ఇప్పటికి మళ్ళే తారురోడ్లు, సిమెండు రోడ్లు లేవు కదా. అందుకే ప్రతివారు ఇంటిముందు రోజూ పేడనీళ్ళతో కళ్ళాపుజల్లి ముగ్గులు వేస్తే ఆ వీధి అంతా శుభ్రంగా ఉంటుంది. సున్నపుముగ్గులోని ఘాటైన వాసనకు భయపడి, పేడ వాసనకు చిన్నచిన్న క్రిమికీటకాలు ఇంట్లోకి చొరబడకుండా ఉంటాయి. ఈ విధంగా పేడనీళ్ళు చల్లటం అనే ప్రక్రియ స్త్రీల ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. దీని వాసన మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. టి.బి. మొదలైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.

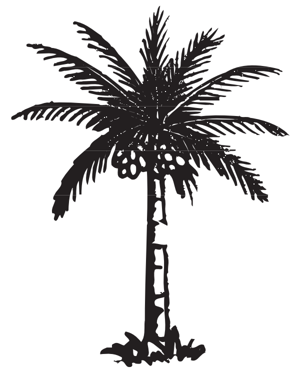
ఈవిధంగా అందంగా తీర్చిదిద్దే ముగ్గులు చూడటానికి కనులకు ఎంతో ఇంపుగా ఉంటాయి. మనం చేసే పనులు కళాత్మకంగా ఉంటే మనస్సుకు ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. కళ్ళకు సంబంధించిన నరాల మూలంగా మెదడుపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. దీంతో మనసుకు సంతోషంగా ఆహ్లాదంగా ఉంటాయి. కళాత్మకంగా ముగ్గులు వేయటానికి కొన్ని నియమాలున్నాయి. సన్నివేశానికి అనుగుణంగా ముగ్గులు పెట్టడం కూడా ఆనవాయితీ. ప్రతిరోజూ ఏదో చిన్నముగ్గు పెట్టినా పండుగలప్పుడు, శుభకార్యాలప్పుడు ఆయా సందర్భోచితంగా రంగవల్లులు తీర్చిదిద్దుతారు.

నగర జీవితాలలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఇంటిముందు ముగ్గువేయకుండా ఉండకూడదు. ఆఫీసులో పని, ఇంట్లో పని ఇలా అలసిపోయి సొమ్మసిల్లి నిద్రపోయే శరీరాలు ఉదయం తొందరగా లేవడం కష్టమనుకుంటే రాత్రి సమయంలోనైనా బయట వాకిలి ఊడ్చి నీళ్ళుజల్లి ముగ్గు పెట్టడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ముగ్గులు వేయటం అనేది ఒక కళమాత్రమే కాదు. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా చేకూర్చే సాధనమని ప్రతి ఒక్కరు గుర్తించాలి.

MOHANPUBLICATIONS.COM

ఆరోగ్యానికి ఉపకరించే అరటి, కొబ్బరి!

హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం టెంకాయకు, అరటిపండుకు ఒక విశేష స్థానం వుంది. దేవాలయానికి వెళ్ళినప్పుడు కొబ్బరికాయ, అరటిపళ్ళు తప్పకుండా తీసుకువెళుతుంటారు. ఇంట్లో కూడా రోజూ కాకపోయినా మంగళవారం, గురువారం, శుక్రవారం, శనివారం పూజలప్పుడు తప్పకుండా కొబ్బరికాయ కొట్టి తమ ఇష్టదైవాలకు నైవేద్యం పెట్టేవారున్నారు. అలాగే షాపుల్లో వ్యాపారులు ప్రతి శుక్రవారం లక్ష్మీపూజ చేసి టెంకాయకొట్టి నైవేద్యం పెట్టి దాన్ని అందరూ భక్తితో తింటారు. వధూవరులకు, పసిపిల్లలకు దిష్టి తగలకుండా కొబ్బరికాయ దిగతీసి పడేస్తారు. ప్రత్యేక పూజలప్పుడు పెట్టే కలశంలో కూడా కొబ్బరికాయనే పెడతారు. ఏశుభకార్యం జరిగినా కొబ్బరి కాయలు, అరటిపళ్ళు తప్పకుండా ఉండాలి. పెళ్ళిళ్ళకు, పండుగలకు ఇంటికి వచ్చిన ముత్తైదువులకు, బ్రాహ్మణులకు తమలపాకుల్లో అరటిపళ్ళు, కొబ్బరి బొండంపెట్టి ఇవ్వడం మన సంప్రదాయం. ఏదైనా కొత్త పని ప్రారంభించి నప్పుడు కూడా నిర్విఘ్నంగా జరగాలని దేవునికి మొక్కుకుని కొబ్బరికాయ కొడతారు. అలాగే కొత్త వస్తువు షాపు నుంచి కొని తీసుకొచ్చిన వెంటనే కొబ్బరికాయను మూడుసార్లు తిప్పి కొడుతుంటారు. టెంకాయ అరటిపళ్ళకే కాకుండా వీటిని అందించే చెట్లకు కూడా అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఉంది. గతంలో కొబ్బరాకులతో పెళ్ళిళ్ళకు, ఉపనయనాలకు పందిళ్ళు వేసేవారు. ఇప్పటికీ గ్రామ ప్రాంతాల్లో కొబ్బరి ఆకుల తోనే పందిళ్ళు వేస్తుంటారు. అలాగే పండుగ లప్పుడు అరటి చెట్లను షాపులకు, ద్వారాలకు కట్టడం మన సంప్రదాయం.



ఇలా ఎందుకు చేస్తారు? మిగిలిన పండ్లు అన్నీ దేవునికి పెట్టవచ్చు కదా అనే సందేహం రావచ్చు. అరటిపళ్ళు, టెంకాయలే దేవుని పూజకు, పెళ్ళిళ్ళకు ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు అనే విషయం పరిశీలిస్తే అనేక కారణా లున్నాయి.

ముఖ్యంగా మిగిలిన పళ్ళు అన్నీ ఆయా సీజన్‌లలోనే ఎక్కువగా దొరుకు తాయి. ఒకవేళ దొరికినా వాటి ధర అందరికీ అందుబాటులో వుండదు. కొబ్బరికాయలు, అరటిపళ్ళు సంవత్సరం పొడువునా అన్ని ప్రాంతాల్లో ఎప్పుడూ అందరికీ అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటి ఖరీదు కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. అంతే కాకుండా ఆరోగ్య రీత్యా కూడా ఈ రెండూ ఎక్కువ ఉపయోగపడతాయి.

అరటిపండు : ఇది అందరికి అందుబాటులో ఉండే పండు. మంచి పౌష్టికాహారం. రోజూ రెండు అరటిపళ్ళు తింటే రోగాలు దరిచేరవు. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అరటిపండు ఆకలిని పోగొడు తుంది. దీంట్లో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కళ్ళకు మంచిది. అరటిపండు తినడం పసిపాపల దగ్గర నుంచి అన్ని వయసుల వారికి మంచిది. అంతేకా కుండా పచ్చి అరటికాయలను కూడా అందరూ ఉపయోగిస్తుంటారు.

కొబ్బరికాయ : కొబ్బరి మానవజాతికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. నిత్యజీవితంలో కొబ్బరి అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. కొబ్బరిలో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయని ఆయుర్వేదంలో ఉంది.

★ ప్రతిరోజూ పచ్చికొబ్బరి తింటే కళ్ళకు మంచిది. జుట్టు నల్లబడుతుంది.

★ కొబ్బరి తినడం వల్ల వాతపైత్యాలు తగ్గుతాయి.

★ మూత్రసంబంధమైన దోషాలు నశిస్తాయి. కడుపులోమంట తగ్గుతుంది.

★ కలరావ్యాధి వచ్చినప్పుడు కొబ్బరినీరు తాగిస్తే చాలామంచిది.

★ పార్శ్వపు నొప్పి వచ్చినవారికి కొబ్బరినీరు తాగిస్తే తగ్గుతుంది. అలాగే అతిసార సోకినప్పుడు కూడా కొబ్బరినీళ్ళు తాగితే మంచిది.

★ పచ్చికొబ్బరిని మెత్తగా రుబ్బి పాలుతీసి తలకు రాసుకుంటే తలలో ఉండే చుండ్రు తగ్గుతుంది. జుట్టుఊడిపోవడంతగ్గి నల్లగా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

★ కొబ్బరినీళ్ళతో తయారుచేసిన "నారికేళాంజనం"ను ఒకటి రెండు చుక్కలు కంట్లో వేస్తే కళ్ళకు వచ్చే జబ్బులు తగ్గిపోతాయి.

★ స్త్రీలు గర్భవతులైనట్లు నిర్ధారణ అయినప్పటి నుండి కొబ్బరిచెట్టు నుండి తీసిన తియ్యటి కొబ్బరికల్లు రోజూ కొంచెం తాగితే భార్యాభర్తలు ఏ రంగులో ఉన్నా పిల్లలు తెల్లటి రంగుతో ఆరోగ్యంగా పుడతారంటారు. కొబ్బరికల్లు చాలా రుచిగా ఉండి చలువ చేస్తుంది. పైత్యం తగ్గి ఆకలిని వృద్ధి చేస్తుంది. మనస్సుకు ఉత్సాహం, జ్ఞాపకశక్తి లభిస్తాయి.

★ కొబ్బరిని వంటలలో ఉపయోగిస్తే మంచి రుచి వస్తుంది.

★ అలాగే కొబ్బరినూనె వాడడం కూడా ఆరోగ్యరీత్యా చాలా మంచిది.

★ ఏవిధమైన జబ్బుచేసిన వారికైనా కొబ్బరినీరు పట్టించమంటారు డాక్టర్లు.

★ ఇది సామాన్య ప్రజలకు కూడా అందుబాటులో ఉండే అమృతఫలం అనవచ్చు.

ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయి కాబట్టే అరటిపండ్లు, కొబ్బరికాయలను ప్రతి పండగకు శుభకార్యాలకు ఉపయోగిస్తుంటారేమో. ప్రతిరోజూ దేవుడికి పెట్టి ఆ విధంగానైనా వాటిని మనం తింటామనే ఉద్దేశంతోనే ఈ రెండూ పూజలకు, శుభకార్యాలకు తప్పకుండా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో పెద్దలు ఈ సంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించారేమో!

మనో నిగ్రహంతో మహోపకారాలు

అన్ని జన్మలలోకి మానవజన్మ ఉత్తమోత్తమమైనది. అటువంటి జన్మను పొందగలిగిన మనం అదృష్టవంతులం. ఈజన్మను సార్థకంచేసుకోవాలి కదా! ప్రతీవ్యక్తికి కొన్ని నియమ నిబంధనలు వుంటాయి. ఎటువంటి చికాకులు లేకుండా సక్రమమైన జీవితంగడపాలన్నా, ఆయురారోగ్యాలతో సుఖంగా జీవించాలన్నా కొన్నిధర్మాలను ఆచరించడం తప్పనిసరి. అలాగే దైవభక్తి అనేదికూడా మనిషికి అవసరం. ప్రతిరోజూ కొంత సమయం దేవుడిని పూజించడానికి కేటాయిస్తే మంచిది. మనస్సు ప్రశాంతత పొందు తుంది. దైవధ్యానం అనేది ఆరోగ్యరీత్యా కూడా ఉత్తమం. పూర్వకాలం మహర్షులు,

MOHANPUBLICATIONS.COM

మునులు విపరీతమైన ధ్యానం చేసేవారు. వారు ఏవిధమైన చింతలు లేకుండా కోరికలు అనేవి లేకుండా ప్రశాంతంగా జీవించేవారు.

మనిషికి మనోనిగ్రహం అవసరం. దాన్ని పొందాలంటే ప్రతీరోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానంచేయడం అవసరం. కళ్ళు,చెవులు,ముక్కు,నోరు జ్ఞానేంద్రియాలు. మానవునికి ప్రపంచం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే సాధనాలివి. అలాగేకాళ్ళు, చేతులు కర్మేంద్రియాలు. ఇవి మనం కోరుకున్న దాన్ని పొందడానికి పనిచేసే పరికరాలు. ప్రకృతిలో అందమైన దృశ్యాలను చూడడానికి కళ్ళు ఆరాటపడతాయి. శుభవార్తలను, మంచిమాటలను, ఇష్టం. అలాగే సువాసనలన్ను స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చడానికి ముక్కు ఉపయోగపడుతుంది. నాలుకకు రుచులంటే అత్యంత ప్రీతి. జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు మనకు ఎల్లప్పుడూ లోబడి వుండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం. మనం ఇంద్రియాలకి లోబడి వుండకూడదు. ఇంద్రియాలు మన అధీనంలోనే వుండాలంటే మనసును ముందుగా మన అదుపులో వుంచుకోవాలి. మనస్సును నిలకడగావుంచటం సాధ్యంకాదు. అది చూసిన ప్రతి దానినీ పొందాలని తాపత్రయ పడుతుంది. ఇంద్రియాలమీద వత్తిడి తెస్తుంది. దాంతో అనేకరకాల ఇబ్బందులు పడటం మామూలే! అలా కాకుండా మనోనిగ్రహం పొందాలంటే మనస్సును దైవధ్యానం మీద లగ్నం చేయాలి. అర్థంలేని ఆలోచనలు మనసును చుట్టుముడితే ఇష్టదైవ నామాన్ని జపించాలి. అస్తమాటూ గుడికి వెళ్ళడానికి కుదరకపోయినా బాధపడాల్సిన పనిలేదు. మనసు భగవంతుడి మీద నిమగ్నం చేస్తే చాలు. మనస్సు నిర్మలంగా వుంటే జ్ఞానం కలుగుతుంది. జ్ఞానం వల్ల మనోనిగ్రహం వస్తుంది. అంతేకాకుండా బాహ్య ప్రపంచంలో తిరగడం వల్ల, మంచి పుస్తకాలు చదవడం వల్ల, మంచి మాటలు వినడం వల్ల, మంచి వ్యక్తులతో మాట్లాడటం వల్ల మనకు తెలియని అనేక విషయాలు తెలిసి జ్ఞానం వస్తుంది. తెలివైనవాళ్ళు దేనికీ భయపడరు. ఎలాంటి పనైనాసరే దిగ్విజయంగా చేయగలుగుతారు. అంతేకాక ఇతరులతో మాట్లాడేప్పుడు సంయమనం పాటించగలుగుతారు. నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదనే సామెత కూడా వుంది. దీన్ని అర్థం చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టేవారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులను, స్నేహితులను ఆదరించి వారితో ఏవిధమైన పరుషవాక్యాలు పలకకుండా మంచిగా

MOHANPUBLICATIONS.COM

మాట్లాడాలి. అంతేగాని చీటికిమాటికి అబద్ధాలు, లేనిపోని గొప్పలు మాట్లాడకూడదు. మనం ఆత్మీయంగా మాట్లాడితే అందరూ మనమంటే ఇష్టపడతారు. గౌరవిస్తారు. మనమాటకు విలువిస్తారు. అలాగే కోరికలు అనంతాలు. ప్రతి ఒక్కరికి కోరికలు ఉంటాయి. కొన్ని కోర్కెలు తీర్చుకోవచ్చు. మరికొన్ని తీర్చుకోవడానికి వీలుకాదు. ఆ కోర్కెలు ఎలా తీర్చుకోవాలా అని ఆలోచిస్తే పరిష్కారం లభించకపోగా కుటుంబంలో లేనిపోని గొడవలు రావచ్చు. భార్యాభర్తలు, పిల్లలతో ఆనందాన్ని పంచుకోలేం. స్నేహితులతో మాట్లాడలేం. ఏపనీ చేయబుద్ధికాదు. ఆకలి వేయదు. నిద్రపట్టదు. ఇన్ని బాధలు పడుతూ కోర్కెలను పెంచుకోవడం అనేది అవివేకం. అధికమైన, తీరని కోర్కెలు కలగకుండా మనసును అదుపులో వుంచుకోవాలి. అందుకు దైవధ్యానమే సరైన మార్గం. జపం ఎంత ఎక్కువగా చేస్తే మనసులోని కోర్కెలు అంత త్వరగా తొలగిపోతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా, బుద్ధి నిలకడగా వుంటుంది. బ్లడ్‌ప్రెషర్, మధుమేహం, గుండెజబ్బులు, తలనొప్పులు మొదలైన రోగాలు కూడా దరిచేరవు.

నేటి యాంత్రిక జీవితాలలో రాత్రి చాలా పొద్దుపోయేవరకు మెలకువగా వుండటం, తెల్లవారాక ఎంత ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తే అంత శ్రమపడ్డాం, అంత గొప్పవారం అనుకునేవారు చాలామంది వున్నారు. ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తే ఎంత నష్టమో గమనించాలి. పిల్లలైనా, పెద్దవారైనా ఎవరైనా సరే తెల్లవారు జామునే నిద్రలేవడం ఆరోగ్యదాయకం. తెల్లవారు జామునే నిద్రలేచి బయట తిరుగుతూ పనులు చేసుకోవడం వల్ల నక్షత్రాల కాంతి శరీరానికి మెరుపునిస్తుంది. వీచే చల్లని గాలి శ్వాసకోశాలని శుభ్రపర్చడమేకాక రోజంతా ఆహ్లాదాన్నిచ్చే మానసిక ఆనందాన్ని కలగచేస్తుంది. ఉదయించే సూర్యకిరణాలు శరీరంపై పడటంతో ఎటువంటి చర్మవ్యాధులు రావు. తెల్లవారుజామునే లేవలేం, పనిచేయలేం అంటుంటారు చాలామంది. కానీ మనిషికి సాధ్యం కానిది ఏదీ లేదు కదా! మనసుంటే మార్గం ప్రతీదానికీ వుంటుంది. వారం రోజులు క్రమం తప్పకుండా తెల్లవారుజామునే నిద్రలేస్తే అదే అలవాటవుతుంది. చీకటితోనే లేస్తే దైవధ్యానం చేసుకోవచ్చు. పనులు చేసుకొని, పిల్లలను చదివించవచ్చు, హడావుడి లేకుండా స్కూళ్ళకు పంపించి ఆరాముగా ఆఫీసులకు వెళ్ళవచ్చు.

నేడు పల్లెల్లోనూ, పట్టణాల్లోనూ ధ్యానం (మెడిటేషన్) నేర్పడానికి సెంటర్లు అనేకంవున్నాయి. ఇంట్లో దైవధ్యానం చేయడానికి కుదరనివారు రోజూ ఏదో ఒకసమయంలో సెంటర్లకుగానీ, గుడికి గానీ, ఖాళీ ప్రదేశాలకు కానీ వెళ్ళి ధ్యానం చేయవచ్చు. తద్వారా ఆరోగ్యానికి, మనసుకి స్వాంతన చేకూరుతుంది. వ్యాపకం లేక ఎప్పుడూ ఇంట్లోనే ఏదో ఒక పనితో సతమతమయ్యేవారు ఈ పేరుతోనైనా బయటకు వస్తే బాహ్య ప్రపంచం గురించి తెలుస్తుంది. నలుగురితో పరిచయాలు పెరిగి అందరితోనూ ధైర్యంగా మాట్లాడగలుగుతారు. యువతరానికి కూడా ధ్యానం అనేది తప్పనిసరి. అందులో నేటితరం వారికి అన్ని రంగాల్లోనూ పోటీ విపరీతంగా పెరిగి వారి మనసుపై ఒత్తిడి అధికమవుతోంది. కొందరు బలహీనులైన వారు వాటిని తట్టుకోలేక ప్రాణాలు కూడా తీసుకుంటున్నారు. అటువంటి సున్నిత మనస్కులు మానసికాందోళన చెందకుండా నిదానంగా ఆలోచించి పోటీని తట్టుకొని, సరైన మార్గంలో పయనించాలంటే వారికి మనోనిగ్రహం అనేది చాలా అవసరం. ధ్యానం ద్వారా దాన్ని పొందవచ్చు.

భక్తికి శక్తికి మహానైవేద్యం

సాధారణంగా దేవుడికి పూజ చేసిన అనంతరం మహానైవేద్యం పెట్టడం తరతరాలుగా వస్తున్న మనఆచారం. పండగలకు, పర్వదినాలకు ఇలా ప్రత్యేక సందర్భాలలో పూజచేసేవారు. పూజతర్వాత పదార్థాలను ఆకుల్లో పెట్టి షడ్రసోపేత మహానైవేద్యం పెడతారు. గుళ్ళల్లో కూడా పొద్దుటి నుంచి దేవుడికి పూజలుచేసి తర్వాత మహా నైవేద్యం పెడతారు. ప్రతిరోజు దేవుడికి పూజ చేసేవారు కూడా మహానైవేద్యం పెట్టేవారు ఇప్పటికీ కొంతమంది వున్నారు. అసలు మహానైవేద్యం అంటే ఏమిటి? దాంట్లోని అంతరార్థం ఏమిటి అనే విషయాల గురించి పరిశీలిస్తే కొన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి.

మహానైవేద్యం పెట్టడానికి ప్రత్యేకమైన వంటకాలను చేయాలా? అంటే పండగలప్పుడు, పర్వదినాలలోనూ ఆయా దేవుళ్ళకు ఇష్టమైన పిండి వంటలు, అన్నం, పరమాన్నం మొదలైన వంటకాలు చేసి దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టడాన్ని షడ్రసోపేత మహానైవేద్యం అంటారు. అలాగే ప్రతిరోజూ పూజ చేసేవారు ఆ రోజు ఇంట్లో వండిన అన్నం, కూర, పప్పు, చారు ఇలా చేసిన వంటకాలను

అన్నిటినీ పళ్ళెంలోగానీ ఆకులోకానీ పెట్టి కొంచెం పెరుగు, ఉప్పు వేసి, వాటిపై నెయ్యివేసి దేవుడికి నైవేద్యం పెడతారు. దాన్నే మహానైవేద్యం అంటారు. అనంతరం దాన్ని భక్తితో తింటారు. ఎవరైనా అతిథులు వస్తే వారికి పెడతారు. పూర్వకాలంలో అయితే ప్రతిరోజు పూజ, మహానైవేద్యం పెట్టడం అన్నీ పూర్తయ్యాక ఎవరైనా అతిథివస్తాడేమోనని ఎదురుచూస్తూ ఇంట్లోవారు భోజనం చేయకుండా కూర్చునేవారట. అతిథివచ్చాక భోజనంపెట్టి వారు తినేవారు. అంత నియమాలను పాటించేవారు పూర్వీకులు. షడ్రసోపేత మహానైవేద్యానికి, మహానైవేద్యానికి చేసిన వంటకాలను భగవంతుని ప్రసాదమని భావించి భక్తితో అందరికీ పెడతారు. అలా చేయడం ఎందుకంటే –

ఈ విశ్వంలోని సమస్త జీవకోటి జీవించడానికి ఆహారం కావాలి. అలాగే మనిషి తన మనుగడను సవ్యంగా కొనసాగించాలంటే ఆహారం ముఖ్యం. ఆహార రూపంలో పండ్లు, టిఫిన్లు ఇలా అనేక రకాల తినుబండారాలను తిని కడుపు నింపుకోవచ్చు. కానీ వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది అన్నం. మన శరీర పోషణకు ఉపకరించేది అన్నమే. కనుక అన్నాన్ని అత్యంత పవిత్రంగా చూడాలి. 'అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం' అన్నారు పెద్దలు. అన్నాన్ని ఎప్పుడూ చిన్నచూపు చూడకూడదు. అన్నాన్ని గురువుగా గౌరవించి, బ్రహ్మ భావంతో చూడాలి. అన్నం తినడం ఇష్టం లేకపోతే వద్దనాలి కాని దూషించకూడదు. ఏ వస్తువు మీదనైనా 'లక్ష్యం ఉంటేనే లక్ష్మి ఉంటుంది' అంటారు కదా! అందులోనూ అన్నాన్ని పవిత్రంగా చూసేవారికి ఆ అన్నం శ్రేయస్సు కలిగిస్తుంది. అతిథులను, అభాగ్యులను ఆదరించి కడుపునిండా భోజనం పెడితే మనకు కూడా అన్నానికి లోటు వుండదు. మనం జీవించడానికి ఆహారం తప్పనిసరి. అన్నం తింటే ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది. అన్నం సరిగా తినని పిల్లలు పెంకిగా అన్ని విషయాలకు మారాం చేస్తూ ఉంటారు కదా! అలా మారాం చేయకుండా ఉండాలంటే వారికి కడుపునిండా తినిపించాలి. అన్నంలో పప్పు, నెయ్యి కలిపి చిన్నిపిల్లలకు పెడితే వారి శరీరానికి మంచి పౌష్టికాహారం లభిస్తుంది.

మనస్సు, బుద్ధి అన్నీ అన్నంతోనే బలపడతాయి. అందుకే ఎవరైనా సమృద్ధిగా భోజనం చేయాలంటారు. అన్నం తినేముందు మనం ఈ రోజు ఇలా వుండటానికి కారణమైన ఆ పరమాత్మకు నివేదన చేయాలి. అలా నివేదన

MOHANPUBLICATIONS.COM

చేసిన అన్నాన్ని తింటే అది అమృతంతో సమానమంటారు పెద్దలు. ఆకులో పెట్టుకున్న పదార్థాలన్నిటినీ పారవేయకుండా తినాలి. అందరిలోనూ ఉన్నది ఆత్మారాముడు కనుక ముందుగా మనింటికి వచ్చిన అతిథులకు అన్నం పెట్టి తర్వాత మనం తినాలి. ఎవరికైనా కడుపునిండా అన్నం పెడితే వారు ఆనందంతో 'అన్నదాతాసుఖీభవ' అంటారు. దాన్నిబట్టి మనకు అర్థమయ్యే దేమిటంటే ఎవరికైనా అన్నం పెడితే ఊరికే పోదు. మనకు సుఖసంతోషాలు చేకూరతాయి. ఎవరికైనా ఏదైనా వస్తువులుకానీ, డబ్బుకానీ, విద్య చెప్పడం కానీ, బట్టలు కానీ ఇలా ఏది ఇచ్చినా ఇంకా ఇవ్వవచ్చు కదా అనుకుంటారు తీసుకునేవారు. తృప్తి అనేది ఉండదు. కానీ ఎవరినైనా మనింటికి భోజనానికి పిలిచి వారికి కడుపునిండా భోజనం పెడితే చాలా తృప్తి పడతారు. సంతోష పడతారు. వారి కడుపు నిండిన వెంటనే ఇంకచాలు, తినలేం అంటారు. అందుకనే అంటారు 'అన్నిదానాల్లోకి అన్నదానం గొప్పది' అని. దానికి మించినది లేదు. అందుకే మిగతా రోజుల్లో ఎలా వున్నా, శుభకార్యాలు. పెళ్ళిళ్ళు, గృహప్రవేశాలకు అందరినీ పిలిచి భోజనాలు పెడుతుంటారు. కొత్త ఇంట్లో ఎంత అన్నదానం జరిగితే అంత శుభకరమని అంటారు. ఏదిఏమైనా నేటి హడావుడి జీవితాల్లో ప్రతిరోజూ అతిథులకు భోజనం పెట్టడమనేది కుదరకపోవచ్చు. అందుకే ఎప్పుడైనా మనం తినగా మిగిలిన పదార్థాలను అలా ఉంచేసి పారవేయడంకంటే దాన్ని ముష్టివారికైనా, లేనివారికైనా ఇస్తే పుణ్యం రావడమే కాకుండా వస్తువులు వృథా అవకుండా ఉంటాయి.

దివ్య ఔషధి తాంబూలం

దేవుని పూజకు ఉపయోగించే ఆకులలో తమలపాకులు ప్రముఖమైనవి. ప్రతి దేవుని పూజకు తమలపాకులు తప్పకుండా వాడతారు. తమలపాకులు ఆంజనేయస్వామికి ప్రీతికరం. ప్రతి మంగళవారం, శనివారం ఆంజనేయ స్వామికి తమలపాకులతో పూజచేస్తూ ఉంటారు. వివాహాది శుభకార్యాలలో కూడా తాంబూలం ప్రముఖమైనది. ఇంటికి ఎవరైనా ముత్తైదువులు వచ్చినా బొట్టుపెట్టి తమలపాకులు, వక్క, పండు ఇవ్వడం మన హిందూ సంప్ర దాయం. అలాంటి తమలపాకులు ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడ తాయి. వాటిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.

ప్రతివారు మితంగా రోజూ తమలపాకులు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతుంటారు. 100 గ్రాముల తమలపాకుల్లో 230 మి.గ్రా. కాల్షియం, ఏడుమి.గ్రా. ఇనుము, అయిదు మి.గ్రా. విటమిన్ సి, బిటాకారి టోన్ 6000 మి.గ్రా. ఉంటుందని, బి టాకారిటోన్ శరీరంలోకి వెళ్ళి విటమిన్ ఎ గా మారుతుందని, ఆరు తమలపాకులకు సున్నం రాసి తాంబూలంగా వేసుకొంటే 300 సి.సిల పాలవల్ల పొందే కాల్షియం పొందవచ్చునని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఆయుర్వేదంలో తమలపాకులలో వుండే రోగనిరోధకశక్తి గురించి, ఏ సమయంలో తమలపాకులను ఎంత మొత్తంలో వేసుకోవాలో వివరించారు.

ప్రాతఃకాలంలో తాంబూలం వేసుకొనేవారు వక్క అధికంగాను, మధ్యాహ్న సమయంలో సున్నమెక్కువగాను, రాత్రుళ్ళు తమలపాకులు ఎక్కువగాను ఉండేటట్లు తాంబూలం వేసుకుంటే మంచిదంటున్నారు.

తాంబూలంలో సున్నం, పచ్చ కర్పూరం, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలను చేర్చి వేసుకుంటారు. వాటివల్ల అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి.

MOHANPUBLICATIONS.COM

తమలపాకులు : తమలపాకుల తొడిమను తింటే మూలవ్యాధి, ఈనె లను తింటే బుద్ధినాశనం, ఆకుల కొనలు తింటే అనారోగ్యమని చెప్పారు. అందువల్ల తమలపాకు తొడిమ, ఈనెలు, కొలు తీసివేసి మిగిలిన ఆకులు మాత్రమే స్వీకరించాలి.

కొద్ది చేదుగా, కారంగా, తియ్యగా, ఉప్పగా, కొంత చప్పదనంగా ఉండే తమలపాకులను తినడంవల్ల వాతం తగ్గుతుంది. ఉదరంలో వుండే పురుగులు నశిస్తాయి. కఫం తగ్గుతుంది. అంతేగాక ముఖంలో పరిమళాన్ని, కాంతిని, సౌష్టవాన్ని పెంచుతుంది. దౌడలు, దంతాలలో వుండే మలినాన్ని పోగొడుతుంది. నాలుకను శుద్ధిచేసి, కంఠ రోగాలను హరిస్తుంది. తాంబూ లాన్ని అందరూ సేవించవచ్చు. ముఖ్యంగా గర్భవతులు ప్రతిరోజు ఒకటి రెండు పర్యాయాలు తాంబూలం సేవిస్తే శిశువులు ఆరోగ్యంగా, బలంగా పుడతారంటారు. బాలింతరాళ్లు కూడా రోజూ తమలపాకులు తింటే వారి శరీరంలోని వాతాన్ని తగ్గించి వేడిని కలిగిస్తుంది.

తమలపాకులను వేడిచేసి రసం తీసి తేనెలో కలిపి పిల్లలకి జలుబు చేసి దగ్గు వచ్చేప్పుడు పడితే అవి తగ్గుతాయి.

వక్కలు : ఇవి సులభంగా జీర్ణం కావు. అందువల్ల ఆకు, సున్నం మొదలైన వాటితో చేర్చి తినాలి. వక్క శీతలమైంది. వగరుగా వుండి కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకలిని వృద్ధి చేస్తుంది. నోటిఅరుచిని పోగొట్టి రుచిని కలిగిస్తుంది. దంతాలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది.

పచ్చకర్పూరం : చల్లదనాన్నిఇస్తుంది. నేత్రాలకు మేలుచేస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. సువాసన కలిగి వుంటుంది. తీపి, చేదు రుచులు కలిగి వుంటుంది. కడుపులోమంట,దాహాన్ని, అరుచిని, దుర్వాసనను పోగొడుతుంది.

జాజికాయ : చేదు, కారం రుచులను కలిగింది. ఉష్ణాన్ని కలిగిస్తుంది. కంఠస్వరానికి మంచిది. తొందరగా శరీరమంతా వ్యాపించి అరుచిని, దగ్గు, వాంతి, శ్వాస, క్షయ, జలదోషాలు, హృద్రోగం మొదలైనవాటిని నివారిస్తుంది. నోటి దుర్గంధాన్ని, నోరు ఎండిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

తోకమిరియాలు : చేదు కారపు రుచి ఉంటాయి. నోటిని శుభ్రపరుస్తాయి. జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి. వాతాన్ని, కఫాన్ని పోగొడుతుంది. దాహాన్ని పోగొట్టి నోటిలో నీరూరుట, దుర్గంధం తగ్గుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తాయి.

లవంగాలు : లవంగం కారం, చేదు రుచులను కలిగి వుంటుంది. నేత్రాలకు మేలు చేస్తుంది. చలువ చేస్తుంది. కఫాన్ని, రక్తసంబంధమైన రోగాలను, దాహాన్ని, వాంతి, కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పిని తొందరగా పోగొడు తుంది. దంతరోగాలు, శ్వాస, ఎక్కిళ్ళు, క్షయ వీటిని తగ్గిస్తుంది. లవంగాన్ని కాల్చి తేనెలో అరగదీసి దగ్గువచ్చినప్పుడు తీసుకుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.

కాసు (కవిరి) : కడుపులోని క్రిములు, కడుపునొప్పి, రక్తసంబంధమైన వ్యాధులు, దంత సంబంధమైన రోగాలను, రుచి లేకుండుట, ఆకలి లేమి, శరీరం లావెక్కుట, దుర్మాంసం పెరగడం వల్ల కలిగే రోగాలను నివారిస్తుంది. శరీరంలో నీరు చేరకుండా కాపాడుతుంది.

ఏలకలు : కొంచెం కారంగా కొంత తీపిగా ఉంటాయి. ఇది ముఖ్యంగా గొంతు, నోరు, పొట్టలలో వచ్చే రోగాలను, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. హృద్రోగం,

వాంతులు, దురద మొదలైనవాటిని నిరోధిస్తుంది. మేహశాంతిని రక్తవృద్ధిని చేస్తుంది.

సున్నం : సున్నపురాయి, గవ్వలు, శంఖాలు, ముత్యపుచిప్పలు, ముత్యాలు, పగడాలు, పగడపుచూరు మొదలైన వాటితో చేసే సున్నం కఠినమైంది. వేడిని కల్గిస్తుంది. కారపు రుచి కలిగి వుంటుంది. రాతి సున్నం నొప్పులను, ఉబ్బసాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఎటువంటి రసాయనాలతో పని లేకుండా సహజసిద్ధంగా లభించేవి తమలపాకులు, సుగంధ ద్రవ్యాలు. ఇవి అందరికి అందుబాటులో వున్నవే. వీటిని మితంగా ఉపయోగిస్తే ఆరోగ్యంలో ఏ చిన్నమార్పు వచ్చినా కంగారు పడి వైద్యుల దగ్గరకు పరుగు పెట్టనవసరం లేకుండా ఉంటుంది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

భోగ భాగ్యాలిచ్చే భోగిపళ్ళు!

పండుగలు, పూజలు మన సంప్రదాయంలో ఒక భాగం. సంప్రదాయానికి అనుగుణంగా అనేక పూజలు, వ్రతాలు నిర్వహిస్తుంటాం. వాటిలో ఆకులు, అలములు, పుష్పాలు, ఫలాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు ఉపయోగించడం ఆనవా యితీ. అయితే ఇవి కేవలం సంప్రదాయం కోసం చేస్తున్నవిగానే భావించక్క ర్లేదు. వాటివల్ల అనేకరకాల ఉపయోగాలున్నాయి. వాటి గురించి వివరించ డమే మాఉద్దేశం. సంక్రాంతి పండుగ రోజున నిర్వహించే పూజా కార్యక్ర మాలు, వాటి ఉపయోగాల గురించి ఇస్తున్నాం.

సంక్రాంతి పండుగలో ముందుగా వచ్చేది భోగి పండుగ. భోగం గలది కాబట్టి భోగి అంటారు. భోగిరోజు బాగా గుర్తుండేవి రెండు భోగిపళ్ళు, భోగిమంటలు. ఆ రోజు పొద్దుటే ఇంటిల్లిపాది మేల్కొంటారు. పిల్లలందరికి స్నానాలు చేయిస్తారు. ఈ రోజు కొత్త బియ్యం, పెసరపప్పు కలబోసి కిచిడి తయారు చేసి భోగి పురుషునికి నైవేద్యం పెడతారు. పసుపు కుంకుమల్తో ఇంటి గుమ్మాల్ని అలంకరిస్తారు. గుమ్మాలకు మామిడాకుల తోరణాలు కడతారు. వాకిళ్ళలో పేడతో కళ్ళాపుజల్లి అందమైన రంగవల్లులు దిద్దుతారు. అంతటా పచ్చదనమే. అంతా శుభసూచకమే.

భోగి పండుగనాడు తెల్లవారుజామున స్నానానంతరం ప్రతి ఇంటి ముంగిట మంటలు వేస్తారు. ఈ మంటలలో ధనుర్మాసం నెలరోజులూ పెట్టిన గొబ్బెమ్మలను ఎండబెడితే వచ్చే పిడకలను దండలుగా గుచ్చుతారు. వాటిని, పరిసరాల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తని అక్కరకు రాని చెట్టు మొద్దుల్ని గుండంలో పడేసి భోగిమంటలు వేస్తారు. ఈ భోగి మంటలతో పాతకు స్వస్తి చెప్పి కొత్తకు స్వాగతం చెబుతారు. చంకల్ని ఎగరేసే చలి పరుగు పుచ్చుకుంటుంది. ఇది భోగ వాంఛగల వారు చేసే అగ్ని పూజ. దీన్ని చేస్తే యజ్ఞం చేసినట్లు. 'శ్రీయమిచ్ఛేత్ హుతాశనాత్' అనేది వైదిక మంత్రం. అగ్ని నుండి సిరిసంపదల్ని ఆశించాలని ఆ మంత్రానికర్థం.

సాయంత్రం ఇంట్లో వున్న బొమ్మలన్నింటినీ అందంగా పేరుస్తారు. దీన్ని బొమ్మల కొలువు అంటారు. ఇంట్లో వున్న చిన్నపిల్లలకు, ఆ బొమ్మలకు భోగిపళ్ళు పోస్తారు. నానబెట్టిన శనగలు, పూల రేకులు, చిన్న రేగుపళ్ళు, చిల్లర పైసలు, అక్షింతలు కలిపి చంటి పిల్లల తలచుట్టూ మూడుసార్లు తిప్పి తలమీద పోస్తారు. వీటితోపాటు చెరుకు ముక్కల్ని కూడా పోస్తారు. సంస్కృతంలో రేగు చెట్టుని బదరీ వృక్షమంటారు. బదరీ క్షేత్రం శ్రీమన్నారాయణునికి అతిప్రియమైన నివాసం. ఆ క్షేత్రంలో భోగిపళ్ళే ఎక్కువ కాసేవేమో! శ్రీహరికి ప్రియమైన పళ్ళు తలపై పోస్తే ఆయురారోగ్యాలు వృద్ధి అవుతాయని మనవారి విశ్వాసం. పిల్లలకు తగిలే దిష్టి పోవాలని భోగి పురుషుని ఆశీర్వాదం మంగళప్రదంగా వుండాలని భోగిపళ్ళు పోస్తారు.

ఇలా ఆచారం ప్రకారం సాంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకొనే భోగిపళ్ళ కార్యక్రమం వల్ల మనసుకు ఆహ్లాదంగా ఉండటమే కాకుండా శాస్త్రీయబద్ధంగా చూసినా కూడా కొన్ని ఔషధ గుణాలు పిల్లలకు పోసే భోగిపళ్ళలో మనకు కనిపిస్తాయి.

చిన్న రేగుపండు :

ఈ పండు అందరికి అందుబాటులో ఉంటుంది. చూడటానికి చిన్నగా వున్న ఈ పండులో ఔషధ గుణాలు చాలా హెచ్చుగా వున్నాయి. ఈ పండు తింటే ఎక్కువ జబ్బులు నయమవడానికి వీలుంది. నరాల బలహీనత, మానసిక రోగం కలవాళ్ళకు చాలా మంచిది. ప్రతిరోజు కొన్ని పళ్ళు తినవచ్చు.

ఇది మూలవ్యాధికి, ఆకలి పెంచడానికి మంచిది. శరీరంలో వుండే ఎక్కువ నీటి శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొత్త రక్తకణాలను పెంచుతుంది. మానసిక శక్తిని కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీని గుజ్జు మొటిమలు తగ్గడానికి ఉపయోగిస్తుంది. చర్మవ్యాధినుండి, రోగాలనుండి కాపాడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి ఈ పండులో ఎక్కువగా వుంది. కొన్ని ప్రాంతాల వారు రేగిపళ్ళతో పచ్చడి చేసుకుంటారు. కొంతమంది రేగి ఒడియాలు పెట్టుకుంటారు. ఇలా అనేక రకాలుగా ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది.

శనగలు :

శనగలు గురువు గ్రహానికి ప్రీతికరం. గురువు సాత్త్విక గుణము కలవాడు. అతని అనుగ్రహము పిల్లలపై ఉండాలని శనగలు కూడా కలుపుతారు. శనగలు కడిగి రాత్రి నానబెట్టి ఉదయాన్నే పిల్లలు ఇవ్వడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన కార్బోహైడ్రేడ్లు ఎక్కువగా లభ్యమవుతాయి. చర్మంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తాన్ని శుభ్ర పరుస్తుంది. కఫాన్ని పోగొడుతుంది. చాలా బలవర్ధకమైన ఆహారం.

చెరకు :

తీపి శుభానికి సూచిక. చెరకు అంటే తీపేకదా! పిల్లలు కూడా తియ్యతియ్యని మాటలతో ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని సంక్రాంతికి కొత్త పంట అయిన చెరకును కూడా ముక్కలుగా చేసి భోగిపళ్ళల్లో కలిపి పోస్తారు. చెరకు కాలేయానికి మంచిది. చెరకు రసం తాగితే కామెర్లవ్యాధి రాదంటారు. పువ్వులాంటి పసిపిల్లలకు ప్రకృతికి నిదర్శనమైన పువ్వులు, పళ్లు పోయడం ఆచారంగా వస్తోంది.

గొబ్బెమ్మలు :

ఈ గొబ్బిళ్ళు అనేవి ద్వాపర యుగం నుంచి ఉన్నాయి. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మకు ప్రీతిపాత్రమైన ధనుర్మాసంలో గోపికలు శ్రీకృష్ణుని అనుగ్రహం పొంది ఆయన ప్రేమకు పాత్రులు కావాలని భక్తిశ్రద్ధలతో కాత్యాయని వ్రతం చేసేవారట. గోపికలందరూ తెల్లవారుజామునే యమునా నదికి వెళ్ళి స్నానం చేసి నది ఒడ్డునే ఆవు పేడతో గొబ్బెమ్మలను చేసి కాత్యాయని పేరుతో వ్రతం చేసేవారని భాగవతంలో పేర్కొన్నారు. అప్పటినుంచి అది ఆచారంగా వచ్చింది. ఇప్పుడు

MOHANPUBLICATIONS.COM

ఆ వ్రతాన్ని గొబ్బెమ్మల పేరుతో కన్నెపిల్లల చేత ఈ పూజ చేయిస్తున్నారు. ఉదయం సాయంత్రం సంధ్యాకాలంలో గోమయంతో తులసికోట దగ్గర, వీధి వాకిట్లోను అలికి అందమైన ముగ్గులు పెట్టి మధ్యలో ఆవుపేడను ముద్దలుగా చేసి దానిచుట్టూ పసుపు, కుంకుమ, వరిపిండితో చుక్కలుగా పెట్టి పైన పసుపు, కుంకుమ వేసి చేమంతి, బంతి, తంగేడు పూలతో అలంకరిస్తారు. ఈ గొబ్బెమ్మలను మధ్యలో పెట్టి దానిచుట్టూ అమ్మాయిలంతా ఈ కింది పాట పాడుతూ చప్పట్లుకొడుతూ తిరుగుతారు.

సుబ్బి గొబ్బెమ్మ సుబ్బిడిని ఇవ్వవే
మల్లిపువ్వంటి మామనివ్వవే
చామంతి పువ్వంటి చెల్లెల్నివ్వవే
అరటి పువ్వంటి అక్కనివ్వవే
బంతి పువ్వంటి బావనివ్వవే
తామరపువ్వంటి తమ్ముణ్ణివ్వవే
మొగలిపువ్వంటి మొగుణ్ణి
అరటి పండంటి అత్తనివ్వవే

అందమైన పువ్వుల్లాంటి కుటుంబ సభ్యులను ఇవ్వమని గొబ్బెమను పూజించే ఈ పాటను పాడుకుంటారు. పెళ్ళికాని పిల్లలకు మంచి భర్త కావాలని పెద్దలు ఈ వ్రతం చేయిస్తున్నారు.

వ్రతాల వల్ల ఎలాంటి తగిన ఫలితాలు ఉంటాయా అని కొందరు సందేహం వ్యక్తం చేస్తారు. అది వేరే సంగతి. కాని అవి మనకు క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని అలవరుస్తాయి. కనుకనే పూజలకు, వ్రతాలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది.

ఉగాది పచ్చడిలో ఔషధ విలువలు

చైత్రశుద్ధ పాడ్యమినాడు బ్రహ్మదేవుడు సృష్టిని ఆరంభించాడని ధర్మగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. దీన్నే యుగాది, ఉగాది, సంవత్సరాది అని పిలుస్తారు. ఈచైత్రశుద్ధ పాడ్యమి నుంచే వసంత ఋతువు ప్రారంభమవుతుంది. ఈ కాలంలో చెట్లు చిగుర్చి పూత పూస్తాయి. సంవత్సరమంతా ఎక్కడ నివసిస్తాయో ఆచూకి తెలియక మూగగా జీవించే కోయిలలు వసంత ఋతువు ఆరంభమవుతుందనగానే తమ తియ్యనిగొంతు విప్పి కమ్మనిరాగాలు ఆలపిస్తాయి. పచ్చని చెట్లు, పూలతో కోయిలల కుహూకుహూ రాగాలతో వసంత ఋతువులోని వాతావరణం మనసును ఆహ్లాదపరుస్తుంది.

తెలుగువారి సంప్రదాయం ప్రకారం ప్రభవ నామ సంవత్సరం నుండి క్షయనామసంవత్సరం వరకు మొత్తం అరవై సంవత్సరాలు. ఒక్కో సంవత్సరానికి ఒక్కొక్క దేవత అధిపతిగా ఉంటాడు. ఆ దేవతల్నే సంవత్సరాది దేవతలుగా పూజిస్తారు. ఉగాది పండుగరోజు సంతోషంగా ఉంటే ఆ సంవత్సరమంతా సంతోషంగా ఉంటామని ఓ నమ్మకం. కొత్త పనులకు ఈ రోజే శ్రీకారం చుడితే అవి నిర్విఘ్నంగా పూర్తి అవుతాయని తెలుగువారి నమ్మకం.

ఉగాది పండుగనాడు బ్రాహ్మీముహూర్తంలోనే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని అభ్యంగనస్నానం చేస్తారు. గుమ్మాలకు మామిడాకుల తోరణాలు కడతారు. కొత్త బట్టలు ధరించి విఘ్నేశ్వరుడిని, శారదా దేవిని, గురువుని, సంవత్సరాధిపతిని పూజిస్తారు. ఉగాదిపచ్చడిని తయారు చేసి దేవునికి నైవేద్యం

MOHANPUBLICATIONS.COM

పెట్టి ఆతర్వాత ఉగాది పచ్చడిని తింటారు. వేపపువ్వు, కొత్తబెల్లం, మామిడి కాయ ముక్కలు, కొత్త చింతపండు, పచ్చి మిరపకాయముక్కలు, అరటిపండు ముక్కలు, చెరకు ముక్కలు మొదలైన వాటిని కలిపి పచ్చడి తయారుచేస్తారు. షడ్రుచుల సమ్మిళితమైన ఈ పచ్చడి సుఖదుఃఖ మిళితమైన మానవుని సంవత్సర జీవితానికి ప్రతీక. ఆ సంవత్సరంలో కలిగే సుఖదుఃఖాలను ఆనాడే రుచి చూడటం ఆరంభిస్తారని దీని భావం.

ఈ పచ్చడిని ఉదయంపూట తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. శిశిర ఋతువులో కొంతమందికి చర్మంపై చిన్నచిన్న పొక్కుల్లా వచ్చి పొట్టులా లేచిపోతుంది. వసంత ఋతువు మొదలవుతూనే నూతన చర్మం వచ్చి శరీరానికి నవచైతన్యం లభిస్తుంది. చలికాలం పోయి గ్రీష్మఋతువులోకి ప్రవేశిస్తున్న ఈ సమయంలో శరీరం చిన్నచిన్న రుగ్మతలకు లోనవుతుంది. ఈ ఉగాది పచ్చడిని పరగడుపున తింటే దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.

చాంద్రమాన ఉగాది చైత్రమాసం నుండి ప్రారంభమవుతుంది. అనగా సూర్యుడు మీన లేక మేషరాశిలో వున్నప్పుడు. ఈ కాలంలో వేడి ఎక్కువవుతుంది. వేసవితాపం దినదినానికి అధికమవుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు వాతావరణంలో మార్పువచ్చి మనిషిశరీరంలో ఉష్ణ సంబంధమైన ఉపద్రవాలు సంభవిస్తాయంటారు. అవి యేమిటంటే ఆటలమ్మ, పొంగు, మశూచి, పెద్దఅమ్మవారు మొదలగునవి. వీటిని నివారించాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ ఎండాకాలం ప్రారంభమయ్యేముందు వేప, బెల్లం సేవిస్తారు. ఇది కేవలం ముందు జాగ్రత్తగా నియమంగా చేశారు పూర్వీకులు.

ఈపచ్చడిలో ప్రధానంగావాడే వేపపువ్వులోగల చేదు మంచి క్రిమిసంహారిణిగా ఉపయోగపడుతుంది. కఫవాత పైత్యాలను హరించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అమ్మవారు వచ్చినప్పుడు రోగి వద్ద వేప మండలుంచుతారు. కురుపులు తగ్గడానికి వేప ఆకులను నూరి వాటిపై కట్టుకడతారు. కురుపులు తగ్గాక వేప ఆకులు వేసి కాచిన నీటితో స్నానం చేయించడం పూర్వం నుండి ఈనాటివరకు అలవాటుగా వుంది. మశూచికి 'వసంత సంభవా', 'పాపరుజా' అని పేర్లున్నాయి. మశూచి వసంత ఋతువులోనే వస్తుంది. కాని అదిరాకుండా ఉండటానికి వేపపూత తినాలి. వేప పూతను మెత్తగానూరి అందులో ఉప్పు, ఇంగువ, మిరియాలు, జీలకర్ర, వాము

కలిపితింటే సర్వరోగ నివారిణిగా పని చేస్తుందని ఆయుర్వేదంలో చెప్పారు. వేపపుల్లతో పళ్ళు తోముకుంటే చిగుళ్ళకు బలం చేకూరుతుంది. పళ్ళల్లో వుండే సూక్ష్మక్రిములు నాశనమవుతాయి. పిప్పిపళ్ళకు బాగా పనిచేస్తుంది. వేపపండు అన్ని పళ్ళలా కాకుండా చేదుగా ఉంటుంది. దీనిలో చాలా ఔషధ గుణాలుఉన్నాయి. కంటిచూపును పెంచుతుంది. ఇది బ్లడ్ షుగర్‌ను తగ్గిస్తుంది. చక్కెరవ్యాధి వున్నవారు దీనిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. మొటిమలు, చర్మవ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. అంటువ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. మూత్రపిండాల్ని శుభ్రపరుస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. నవీన శాస్త్రజ్ఞులు కూడా ఇది శాస్త్రీయమైన పద్ధతే అని నిరూపించారు.

ఉగాదిపచ్చడిలో బెల్లం కలపడంలో ఉద్దేశం. ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బెల్లం తింటే మంచిదని ఈనియమం పెట్టారు. ఎండవేళ బెల్లం పానకం తాగడం వల్ల శరీరంలో వేడి తగ్గి చల్లదనం ఏర్పడుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. బెల్లంలోవుండే కాల్షియంవల్ల ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది.

మామిడికాయలో ఎక్కువ ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఇది గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు, కాలేయానికి శక్తినిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. మలబద్ధకానికి శరీరంలోవున్న అధిక నీరును తొలగించడానికి రోగనిరోధకారిగా పనిచేస్తుంది. అంతే కాకుండా ఇది పండుగా తయారయ్యాక ఎంతో రుచికరంగా వుంటుంది. ఈ పండులో వేడినికల్గించే గుణం వుండటం వల్ల చలువ శరీరం కలవాళ్ళకు చాలామంచిది. ఈ పండు తినడంవల్ల చర్మానికి మెత్తదనాన్ని, మెరుపును కలిగిస్తుంది.

ఉగాది పచ్చడిలో చెరకు ముక్కలు కూడా వేస్తారు. చెరకు రసం తాగడం వల్ల మూత్రపిండాలకు చాలామంచిది. అధిక మూత్రాన్ని అరికడుతుంది. శరీరంలో వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఇలా అనేక ఔషధగుణాలున్న వస్తువులను ఏదో ఒక రూపంలో తింటారని పూర్వీకులునిర్దేశించారు. ఆధునిక యుగంలో దేనిపైనా ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపడానికి ఎవరికి సమయం ఉండటం లేదు. ఉగాదినాడు మాత్రం తెలుగువారందరూ ఏప్రాంతంలో నివశిస్తున్నా ఉగాది పచ్చడి తయారు చేసుకొని దానిలోని షడ్రుచులను సమ్మిళితం చేసుకొని తింటున్నారు. తినాలి కూడా.

MOHANPUBLICATIONS.COM

ఆషాఢంలోనే గోరింటాకు పెట్టుకోవాలా?

సాధారణంగా చిన్నపిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు మహిళలు అందరూ చేతికి, కాళ్ళకు గోరింటాకు పెట్టుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపిస్తారు. శుభసూచకం అయిన గోరింటాకును పెళ్ళిళ్ళల్లో తప్పకుండా కాళ్ళకు పారాణిగా, చేతులకు పెట్టుకొంటారు. గోరింటాకును ఎక్కువ ఇష్టపడే వారు ఏపండగవచ్చినా, పుట్టినరోజు వచ్చినా లేకపోతే నెలకు ఒకసారైనా పెట్టు కొంటుంటారు.

అస్తమాటూ గోరింటాకు పెట్టుకుందుకు కుదరకపోయినా ఆషాఢమాసం లోనూ, అట్లతద్దికి తప్పకుండా పెట్టుకుంటారు. ఈ నెలలోనే ఎందుకు పెట్టుకోవాలి. వేరే రోజుల్లో పెట్టుకోకూడదా? అనే అనుమానం వస్తుంది. వర్షాలకు గోరింటాకుచెట్లు అధికంగా చిగురు తొడుగుతాయి. ఆషాఢ మాసంలో అరికాళ్ళలో వేసుకొంటే అయిదవతనం అని పెద్దలు అంటారు. లేత గోరింటాకును కోసి మెత్తగా రుబ్బి కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయికి గోరింటాకు పెడితే ఎంత బాగా పండితే అంత మంచిదని, మంచి పగడం రంగులో పండితే భర్త అంటే ఆమెకు ఎక్కువ ప్రేమ ఉందని అంటారు పెద్దవారు. అలాగే పెళ్ళి కాని అమ్మాయిలకు మందారపువ్వు రంగులో పండితే మంచి భర్త వస్తాడని అంటారు. గోరింటాకు ఎర్రగా పండి అందంగా కళ్ళకు ఇంపుగా కనిపిస్తుంది. గోరింటాకు చేతులకు, కాళ్ళకు ప్రత్యేక అందాన్ని ఇస్తుంది. అంతేకాకుండా ఆషాఢం మొదలవడంతోనే వర్షాలు మొదలవుతాయి. స్త్రీలకు అధిక వర్షాలకు ఇంట్లోను, బయట కాళ్ళు చేతులు నానడం అధికంగా ఉంటుంది. దానివల్ల అరికాళ్ళు, కాలివేళ్ళ మధ్య పుండ్లుపడుతుంటాయి. అలాగే చేతులుకూడా ఎక్కువగా నానడంతో చేతి వేళ్ళమధ్య పుండ్లు పడతాయి. అప్పుడు క్రిములు సులభంగా చేరి విపరీతమైన దురద, మంట వస్తుంటాయి. అందుకే గోరింటాకు పెట్టుకుంటే క్రిములబాధ నుండి రక్షించి పుండ్లు పడ కుండా కాళ్లు, చేతులు అందంగాఉంటాయి. ఈబాధలనుండి స్త్రీలు బయట పడాలంటే గోరింటాకు పెట్టుకోవాలి. గోరింటాకు పెట్టుకుందుకు బద్ధకించిన వారు, ఇష్టంలేనివారు ఆషాఢంలో పెట్టుకోవాలనే నిబంధనఉంటే పెట్టుకుంటా రనే ఉద్దేశంతోనే పెద్దలు ఈఆచారం పెట్టారేమో అనిపిస్తుంది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

- ★ ప్రకృతి సిద్ధమైన సౌందర్య సాధనాలలో గోరింటాకు అతి పురాతనమైంది. చాలా మంది గోరింటాకును కేవలం అలంకరణకే పరిమితం చేస్తారు. కానీ శరీర లావణ్యాన్ని మెరుగులు దిద్దే గుణాలెన్నో దీంట్లో వున్నాయి.
- ★ గోరింటాకు చేతి గోళ్ళకు, కాలిగోళ్లకు పెట్టుకుంటే పిప్పిగోళ్ళు రాకుండా ఉండి గోళ్ళు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.
- ★ గోళ్ళకు గోరింటాకు పెట్టుకుంటే కెమికల్స్‌తో తయారైన నెయిల్‌పాలిష్‌లను ఎక్కువ వాడవలసిన అవసరం లేకుండా రెండు, మూడు నెలలు ఎర్రగా అందంగా ఉంటాయి.
- ★ గోరింటాకుకు నానబెట్టిన మెంతులు చేర్చి మెత్తగా రుబ్బి తలకు పెట్టుకొంటే జుట్టు నల్లబడటమే కాకుండా తలలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.
- ★ పుల్లలు లేకుండా గోరింటాకును కోసి కడిగి బట్టతో తుడిచి నీడలో గలగలమనేవరకు ఆరబెట్టి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. పావుకిలో గోరింటాకు పొడి ఒక కిలో కొబ్బరినూనెలో వేసి రెండు రోజుల పాటు నానబెట్టి పల్చటి బట్టలో వడకట్టాలి. ఆ నూనె ఆకుపచ్చ రంగులో వస్తుంది. మంచి వాసనకలిగి ఉంటుంది. ఆ వాసన ఇష్టంలేనివారు ఇష్టమైన సుగంధ ద్రవ్యాన్ని కలుపుకొని ప్రతిరోజూ ఆ నూనె తలకు రాసుకొంటే తెల్లజుట్టు కూడా క్రమేణా నల్లబడుతుంది.
- ★ కొంతమంది చిన్నపిల్లలకు కూడా జుట్టు తెల్లబడుతూ ఉంటుంది. వారికి గోరింటాకు నూనె క్రమం తప్పకుండా వాడితే తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.
- ★ గోరింటాకు నూనె రోజూ తలకు రాసుకొనే వారికి కళ్ళమటలు కూడా తగ్గుతాయి.
- ★ ప్రతిరోజూ ఉదయం ముఖం కడుక్కొని పరగడుపున ఒక టీ స్పూను గోరింటాకు పొడిని తినాలి. పొడిగా తినలేకపోయినా కొంచెం నీళ్ళు కలుపుకొని తాగవచ్చు. లేకపోతే నిమ్మకాయనీళ్ళలో కలుపుకొని తాగవచ్చు. దీనివల్ల రక్తం శుభ్రపడి చర్మానికి మంచి కాంతి వస్తుంది.
- ★ వేడి నీటిలో కొంచెం ఉప్పు, స్నానపు సబ్బు వేసి పాదాలు నానబెట్టుకొని కొంచెంసేపు అయ్యాక పాత బ్రష్‌తో వాటిని శుభ్రం చేయాలి. తర్వాత పాదాలకు గోరింటాకు పెట్టుకుంటే పాదాల పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.

ఇన్నిరకాల ఉపయోగాలున్న గోరింటాకు అన్ని ప్రాంతాలలో దొరుకుతుంది. దీన్ని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. గోరింటాకు పెట్టుకోవడం నామోషి అనుకొనే యువతరం వారు కూడా దీని విలువ తెలుసుకొని వాడితే మంచిది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

మహిళలకు శుభకరం వరలక్ష్మీ వ్రతం

మహిళలు అందరూ ఎంతో సంతోషంతో ఎదురుచూసే శ్రావణమాసం వచ్చింది. ఇక హడావుడి అంతా వారిదే. శ్రావణ శుక్రవారాలు నాలుగు వారాలకు నాలుగు కొత్తచీరలు కట్టుకోవాలనుకుంటారు ఆడవాళ్ళు. కొత్త చీరలు కొనడం, దానికి మాచింగ్ గాజులు కొనుక్కోవడం, కొత్త బంగారు వస్తువులను చేయించుకోవడం ఇలా ఎంతో బిజీగా వుంటారు. శ్రావణ మంగళవారం నోములు, శ్రావణ శుక్రవారపు పూజలు, శనివారపు పూజలు ఇలా ఈ నెలంతా ఎంతో సంబరంగా గడిచిపోతుంది. తెల్లవారుజామునే లేవడం, పిల్లలను స్కూళ్ళకు పంపించడం, ఆఫీసుకు టైము అయిపోతోందనే తొందర – ఓ పక్క నోములు, వ్రతాలు చేయడానికి సన్నాహాలు. ఏ ఇంట్లో చూసినా శ్రావణంలో ఈ వాతావరణమే కనిపిస్తుంది. ఎక్కడ చూసినా కాళ్ళకు పసుపు, నుదుటిన కుంకుమబొట్టు, తల్లో పూలు, కొత్త చీరలు, పట్టు చీరలు ధరించిన మహిళలే కనిపిస్తారు. చాలామంది మంగళవారాల నోము, శుక్రవారం, శనివారం పూజలు చేస్తుంటారు. కొంతమంది మంగళవారం, శనివారం పూజలు చేయకపోయినా శుక్రవారం లక్ష్మీదేవికి మాత్రం భక్తితో పూజ చేస్తుంటారు. నెలలో వచ్చే నాలుగు శుక్రవారాలు చేయడానికి కుదరనివాళ్ళు కనీసం వరలక్ష్మీ వ్రతం రోజునైనా తప్పకుండా పూజ చేస్తారు.

వర్షాకాలం కావడంతో శ్రావణమాసంలో చెట్లు పచ్చదనంతో కళకళలాడ తాయి. రకరకాల పువ్వులు పూస్తాయి. పెళ్ళిళ్ళ ముహూర్తాలు మొదలవు తాయి. ఇలా అనేకరకాలుగా శుభాలతో వచ్చే నెల శ్రావణ మాసం.

ఇన్ని శుభాలతో అందరికీ ఆనందాన్ని పంచుతుంది కనుకనే శుభప్రదం, మంగళకరమైన నెలగా శ్రావణమాసానికి పేరు వుంది. ఆషాఢమాసంలో అత్తవారింట అడుగు పెట్టకుండా పుట్టింట్లోనో, ఉద్యోగరీత్యా వేరే ఊరిలోనో ఉంటుంటారు కొత్తగా పెళ్ళి అయిన అమ్మాయిలు.

వీరిని శ్రావణమాసం రావడంతోనే మంచిరోజు చూసుకుని చీరెసారెలతో అత్తవారింటికి తీసుకొచ్చి దింపుతారు కన్నవారు. కొత్తకోడలిచేత అత్తవారింట వరలక్ష్మీ వ్రతం చేయిస్తే ఆ ఇంట సిరులపంట పండుతుందని వాళ్ళ నమ్మకం. మంగళగౌరి నోము పట్టే ఆనవాయితీ వున్నవారు ఆ పూజ కూడా చేయిస్తారు. ఎవరి శక్తిమేరకు వాళ్ళు ఏదో ఒక బంగారపు వస్తువు కొనుక్కొని అది వర లక్ష్మీకి ప్రతిరూపమైన కలశంకు అలంకరించి పూజ చేసి ఆ వస్తువును ఆ రోజు సాయంత్రం పేరంటం సమయానికి అలంకరిస్తారు.

వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని చేసేవారు తొలిరోజే ఇంటిని శుభ్రపరుచుకొని, గుమ్మా లకు మామిడి తోరణాలు కడతారు. ఆ రోజు తెల్లవారుజామునే లేచి అభ్యంగన స్నానంచేసి గడపలకు పసుపురాసి కుంకుమ, వరిపిండితో ముగ్గులు పెడతారు. లక్ష్మీదేవికి ప్రతిరూపమైన తులసి కోటను కూడా శుభ్రంగా కడిగి పసుపురాసి బొట్లు పెడతారు. ఇలా చేస్తే ఆ ఇంట్లో శుభప్రదం.

ప్రతివారు మూడు, ఐదు, ఏడు, తొమ్మిది ఇలా ఎవరి ఇష్టానుసారం వారు రకరకాల పిండి వంటలు చేసి వరలక్ష్మీ వ్రతం చేసుకొని అమ్మవారికి నైవేద్యం పెడతారు. తర్వాత చేసిన పిండివంటలను తొమ్మిది చొప్పున ముత్తైదువులకు వాయనం కూడా ఇస్తారు. చాలామంది తొమ్మిది రకాల పిండి వంటలతో అమ్మవారికి మహానైవేద్యం సమర్పిస్తారు. కొత్తగా పెళ్ళి అయిన అమ్మాయిచేత ఈ పూజ చేయించే వారు తప్పకుండా తొమ్మిది రకాల పిండివంటలు చేయాలి. నూతన వధువులు వరలక్ష్మీ దేవి వ్రతం చేసుకొని ముత్తైదువులకు పసుపు, కుంకుమ, పూలు, శనగలు, పండ్లు ఇచ్చి

వారి ఆశీర్వచనం పొందుతారు. ఇలా ఆశీర్వచనం పొందడం వల్ల సర్వ సౌభాగ్యాలు కలుగుతాయని పెద్దలు భావిస్తారు. కలకాలం సౌభాగ్యం నిలుస్తుందని వారి నమ్మకం.

వరలక్ష్మీ దేవిని భక్తితో పూజిస్తే అష్టైశ్వర్యాలు, ఆయురారోగ్యాలు, అయిదవతనం (సుమంగళితనం) కలకాలం వుంటాయని పెద్దలు అంటారు. మహిళలందరూ ఎంతో ఆనందంగా భక్తిశ్రద్ధలతో ఇళ్ళల్లోనూ, గుళ్ళలో సామూహికంగా జరుపుకునే పండుగ వరలక్ష్మీ వ్రతం. శ్రావణమాసంలో పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే శుక్రవారం రోజున ఈ వ్రతాలన్ని చేస్తారు.

వరలక్ష్మీ వ్రతం చేయడానికి కలశాన్ని తయారు చేస్తారు. కొంతమంది కలశానికే కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చెవులు పెట్టి బొమ్మలా తయారు చేసి కొత్తచీర కట్టి లక్ష్మీదేవిలా తయారుచేసి భక్తితో పూజిస్తారు. ఈ మాసంలో మహిళలందరూ ఎక్కువగా అష్టలక్ష్మీ గుడికి, లక్ష్మీదేవి గుడికి వెళుతుంటారు. ఈ వ్రతానికి ఉపయోగించే వస్తువులన్నీ ఎంతో శుభకరమైనవి, ఆరోగ్యకరమైనవి. నిత్య జీవితంలో కూడా వీటివల్ల అనేక ఉపయోగాలు ఉంటాయి.

ఎప్పుడూ ఎవరికీ ఏమీ ఇవ్వనివారు, తమ కుటుంబ సభ్యులు తప్ప పరాయి వ్యక్తులు ఎవరూ ఇంటికి రావడం ఇష్టం వుండని వారు కూడా వరలక్ష్మీ వ్రతం నాడు అందరినీ పిలిచి పూజ చేసుకొని వారికి పువ్వులు, పండ్లు, శనగలు, పిండివంటలు పంచిపెడుతుంటారు.

తరతమ భేదం లేకుండా అందరూ ఒకటిలా కలిసి తమ సంతోషాన్ని పంచుకుంటారు. తమ బాధలను తాత్కాలికంగానైనా మరిచిపోయి నలుగురితో కలిసి సంతోషంగా గడుపుతారనే ఉద్దేశంతోనే ఈ పూజలు, నోములు, వ్రతాలు పెట్టారేమో పెద్దలు ఏది ఏమైనా ఈవిధంగా మనం పూజలు చేయడం వల్ల మన సంస్కృతి, సంప్రదాయం రాబోయే తరాల వారు కూడా మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకుంటారు.

చిన్నికృష్ణుడు నడిచి వచ్చే వేళ....

MOHANPUBLICATIONS.COM

శ్రావణమాసంలో వచ్చే పండుగలలో వరలక్ష్మీ వ్రతం, రాఖీ పౌర్ణమి హడావుడి అయిపోయింది. ఆ తర్వాత ఈ మాసంలోనే వచ్చే మరొక పండగ కృష్ణాష్టమి. దీనినే జన్మాష్టమి, గోకులాష్టమి అని కూడా అంటారు. ఈ పండుగను కొంతమంది శ్రావణబహుళ అష్టమినాడు చేసుకుంటారు. కొంత మంది కృష్ణుడు పుట్టినప్పుడు ఉన్న రోహిణి నక్షత్రం ఉన్న రోజున జరుపుకుంటారు.

శ్రావణ బహుళ అష్టమి, రోహిణీ నక్షత్రం. అర్ధరాత్రి కారాగారంలో చల్లని వెన్నెలలాంటి ప్రకాశం, దివ్యమైన, పరిమళమైన సుగంధం అంతటా వ్యాపించింది. చిరుజల్లులవలే పుష్పవాన. దేవకీ వసుదేవుల సమక్షంలో శ్రీమన్నారాయణుడు చిరునవ్వులు చిందిస్తున్నాడు. నీలమేఘశ్యాముడు, మకుటకుండల కేయూరధారుడు అయిన శ్రీ మహావిష్ణువు సాక్షాత్కరించాడు. దేవకీ వసుదేవుల హృదయంలో అవధులులేని ఆనందసాగరం. ఆ జగన్నాటక సూత్రధారే తమకు పుత్రునిగా జన్మించినందుకు తమ జన్మ సార్ధకమైందని అమిత ఆనందం పొందారు.

ఈ పండుగ వచ్చిందంటే సందడే సందడి. ఒక పక్క రాత్రిపూజ చేయడానికి సన్నాహాలు, ఇంకో పక్క ఉట్టికొట్టడానికి ఏర్పాట్లు. యువకులు అందరూ ఉట్టి సంబరం జరుపుకుంటారు. బాల కృష్ణుడు బాల్యంలో అందరి

ఇళ్ళల్లోకి తన స్నేహితులతోవెళ్ళి తనకిష్టమైన పాలు, పెరుగు, వెన్న దొంగలించేవాడు. తను తిని అందరికీ పెట్టేవాడు. ఆ కృష్ణపరమాత్మ తన స్నేహితులను నేలమీద ఒకరి వీపుపై ఒకరిని పడుకోబెట్టి అప్పుడు వెన్న, పెరుగు తినేవారని అంటారు. ఈ కృష్ణలీలను గుర్తు చేసుకుంటూ జరుపుకునే సంబరమే ఉట్టిలు కొట్టడం. ఇప్పటికీ పల్లెటూర్లలోనూ, పట్టణాలలో కొంతమంది ఈ సంబరం జరుపుకుంటున్నారు. యువకులందరూ బాగా ఎత్తుగా ఉట్టిలు కొట్టి ఒకరు ఉట్టి కొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే ఇద్దరు అటూఇటూ నుంచుని వారిపై రంగురంగుల నీళ్ళుజల్లుతూ ఉంటారు. ఇలా చాలాసేపు ఆడుకున్నాక ఎవరో ఒకరు ఆ ఉట్టిని కొడతారు.

జన్మాష్టమిని అందరూ పండుగలా జరుపుకుంటారు. ప్రత్యేకంగా పిండి వంటలు తయారు చేస్తారు. ఇళ్ళల్లోనూ, గుడిలోనూ ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. ఓపిక ఉన్నవారు ఉదయం నుంచి రాత్రివరకు ఉపవాసం ఉంటారు. పూజచేసే వారు సాయంత్రం మళ్ళీ స్నానం చేసి కృష్ణుడికి నైవేద్యం పెట్టడానికి మినప సున్ని, ఉడకబెట్టిన శనగలు, పాయసం, గారెలు, చిట్టిగారెలు, (మినప పిండి, వరిపిండితో తయారు చేసినవి), పులిహోర ఇలా ఎవరి శక్తిమేరకు వారు ఇరవై ఒకటి రకాల పిండి వంటలు తయారు చేస్తారు. ఆ పరమాత్మకు ఇష్టమైన పాలు, పెరుగు, వెన్న కూడా నైవేద్యం పెడతారు. రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు మొదలుపెట్టి పూజలు, భజనలు చేస్తారు. రాత్రి పన్నెండు గంటల సమయంలో దేవుడికి నైవేద్యం పెడతారు. ఊయల సేవ చేసి కృష్ణుడిని పడుకోబెడతారు. ఇలా ఎందుకు చేస్తారంటే లోక కళ్యాణార్థం భూలోకంలో ఆ మహావిష్ణువు అర్థరాత్రి పన్నెండు గంటల సమయంలోనే కృష్ణుడి రూపంలో జన్మించాడు కనుక.

ఆ చిన్ని కృష్ణుడు తమ ఇంట్లోకి రావాలని అందరూ తమ ఇంటి గేటు దగ్గర నుంచి ఇంట్లోకి ముగ్గుతో చిన్నిచిన్ని పాదాలను వేస్తారు. ఆ పాదాల మీద కృష్ణుడు నడిచివస్తాడని భక్తుల విశ్వాసం.

భక్తిశ్రద్ధలతో ఆ పరమాత్మను పూజించి ఆయనకు నైవేద్యం పెట్టినవి అందరికీ పంచిపెడతారు. తమలపాకులు, పళ్ళు పంచిపెడతారు. ఆ తర్వాత పూజ చేసినవారు తింటారు. ఇలా చేయడంఎందుకు? దీనివల్ల ఏమైనా ఉపయోగం ఉందా? అని తరచి చూస్తే నైవేద్యం పెట్టే పదార్థాలన్నిటిలోనూ

మానవ శరీరానికి కావలసిన అనేక రకాల ఔషధ గుణాలున్నాయి. దేవుడి పేరు చెప్పుకునేనైనా ఇవన్నీ శ్రద్ధగా తింటారు కదా! పేదలకు కూడా నిత్యం అన్ని పదార్థాలు అందుబాటులో వుండవు. ఇలాపండగలప్పుడైనా ఈ పదార్థాలను అందరూ పంచిపెడితే వారు కూడా తింటారు. నైవేద్యంలో ఉపయోగించే ఈ కింది వస్తువులు మన ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా తోడ్పడు తున్నాయో గమనించండి.

పాలు : శరీరానికి పుష్టికరమైనవి. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల చర్మం కాంతివంత మవుతుంది. కళ్ళకు మంచిది. పిల్లల్లో పెరుగుదల వేగంగా ఉంటుంది.

వెన్న : ఇది చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. మంచి పౌష్టికాహారం. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. వెన్నను పసిపాపలకు ఒంటికి రాసి నలుగుపెట్టి స్నానం చేయిస్తే చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. చర్మానికి సంబంధించిన వ్యాధులు రావు.త

శనగలు : ఇవి సాత్వికాహారం. వీటిని రాత్రి నానబెట్టి పొద్దుటే పరగడుపున తింటే మంచి బలాన్ని ఇస్తాయి. బలహీనంగా వుండేవారు లావుగా అవుతారు. చర్మంపై మంచి ప్రభావం చూపుతాయి. వీటిని ఉడకబెట్టి తిన్నా బలంగానే ఉంటుంది. వీటిలో ఉండే పిండిపదార్థాలు శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. శనగలు పొట్టుతో తింటే జబ్బు చేయవు. అరకగపోవడం వుండదు. అలాగే వేయించుకొని తిన్నా బలమే.

మినపసున్ని : మినుములు నుంచి తీసిన పప్పును వేయించి పొడిచేసి దానికి బెల్లం, నెయ్యికలిపి మినపసున్ని తయారు చేస్తారు. రోజూ ఒక మినపసున్ని ఉండ తింటే బలంగా వుంటుంది. మలబద్ధకం ఉండదు. పూర్వకాలంలో కొత్తగా పెళ్ళి అయిన అల్లుడు అత్తవారింటికి వస్తే రోజూ పొద్దున్నే ఒక మినపసున్ని ఉండ పెట్టేవారుట. మినుములతో చేసిన ఏ వంటకమైనా బలమే. తేలికగా అరుగుతాయి. దీంతో చేసిన వంటకాలను పిల్లలు, పెద్దలు అనారోగ్యంతో బాధపడే వారు ఎవరైనా తినవచ్చు.

హడావుడి జీవితాలలో రోజూ కాకపోయినా పండుగలు, ప్రత్యేక పూజలప్పుడైనా ఈవిధంగా దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టే పదార్థాలన్నిటినీ ఎంతో

MOHANPUBLICATIONS.COM

కొంత పరిమాణంలో తీసుకోవడంతో మనకు తెలియకుండా అనేక పోషక పదార్థాలు మనం తింటున్నాం. అవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఉద్దేశంతోనే పండగలు జరుపుకుంటున్నారనుకున్నా తప్పు లేదు.

కృష్ణాష్టమిని కూడా మన ఆంధ్రదేశంలో ఘనంగా జరుపుకుంటున్నారు. బెంగాలీలు ఈ పండుగను మరింత ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా జరుపుకుంటారు. భక్తిశ్రద్ధలతో ఆచరించడం వల్ల మనలో కొత్త ఉత్సాహం రావడమే కాదు, దైవ చింతనకు అనువుగా మనసు వికాసం చెందుతుంది.

శుభసంకల్పానికి గణపతి పూజ!

శ్రావణమాసం హడావుడి అయిపోయి భాద్రపద మాసం ప్రవేశించింది. ఈనెలలోనే విఘ్నాధిపతి పుట్టినరోజు. ఆ రోజున వినాయకచవితి పండుగను జరుపుకుంటాం. భాద్రపద శుక్ల చవితి రోజున వినాయక చవితి పండుగను అన్ని ప్రాంతాలవారు భక్తిశ్రద్ధతో చేసుకుంటారు. గుడిలోనూ, ఇళ్ళల్లోనూ, బయట అందరూ సామూహికంగా కలిసి వినాయక పందిర్లు వేసి వినాయక నవరాత్రులు చేస్తారు. పిల్లలకు పసందైన పండుగ వినాయక చవితి. పల్లెటూర్లో అయితే పిల్లలందరూ ముందురోజే తోటల్లోకి, డొంకల్లోకి వెళ్ళి పల్లేరు కాయలు, నేరేడు, మారేడు, జిల్లేడు కాయలు, రకరకాల ఆకులు (మాచిపత్రం, తులసి, బిల్వపత్రం, మరువం, గరిక, ఉమ్మెత్త, రేగు, ఉత్తరేణి, మామిడి,

గన్నేరు, విష్ణు, క్రాంత,దానిమ్మ, దేవదారు, జాజి, రావి, మద్ది, జిల్లేడు ఇలా ఇరవై ఒక రకాలపత్రి) కోసుకొస్తారు. చెరువుల్లో అందంగా వికసించిన కలువపూలు తెస్తారు. ఇంకా రకరకాల పత్రిని పోగుచేసి ఉత్సాహంగా వినాయకుని పాలవెల్లికి అందంగా అలంకరిస్తారు. అందరికీ విద్యను, విఘ్నాలు కలుగకుండా చూసే మూలదైవం వినాయకుడు కనుక అందరూ భక్తిశ్రద్ధలతో వినాయకుని పూజను వేడుకగా చేసుకొంటారు.

ఏ పండక్కి లేనటువంటి చిన్న బెదిరింపులాంటి విశేషం ఉంది వినాయక చవితికి. వినాయకుడికి పూజ చేసుకొని వ్రతకథ చదివి లేక విని అక్షింతలు తలపై వేసుకోక పోయినట్లయితే రాత్రి చంద్రుడిని చూస్తే నీలాపనిందలు కలుగుతాయనే నమ్మకం. నిజంగా దైవభక్తి ఉన్నా లేకపోయినా ప్రతి ఏడాది వినాయక చవితికి ఆబాలగోపాలం పూజ చేస్తారు.

చవితిరోజు ఇంట్లో వాళ్ళందరూ తెల్లవారు జామునే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని అభ్యంగనస్నానం చేసి గుమ్మాలకు మమిడాకుల తోరణాలు, కలువపూలు అలంకరిస్తారు. పాలవెల్లిని కట్టి దానికి పసుపురాసి కుంకుమ, బియ్యపుపిండి బొట్లుపెట్టి మామిడాకులు కట్టి రకరకాల పళ్ళు, మొక్కపొత్తులు, కలువపూలు కడతారు. పాలవెల్లి క్రింద ముగ్గుపెట్టి పీటవేసి దానిపై మట్టితో చేసిన వినాయకుడి విగ్రహాన్ని ఉంచుతారు. విద్యార్థులు తమ పుస్తకాలకు పసుపురాసి దేవుడిదగ్గరపెట్టి పూజ చేస్తారు. సంవత్సరం పొడుగునా ఎటువంటి విఘ్నాలు కలుగకుండా తమ వృత్తి వ్యాపారాలు, విద్య సవ్యంగా సాగాలని తాము విజయం పొందాలని ఆ దేవుడికి భక్తితో పూజచేసి వేడుకొంటారు. వినాయకుడికి ఇష్టమైన ఉండ్రాళ్ళు, అరటిపళ్ళు, కొబ్బరి, వెలగ పళ్ళు నైవేద్యం పెడతారు.

వినాయకుని పూజలకు ఉపయోగించే పత్రాలన్నిటిలోనూ మనకు ఉపయోగపడే అనేకరకాల ఔషధగుణాలున్నాయి. అవేమిటో తెలుసుకుందాం.

మాచీపత్రం : ఇది అన్ని ప్రాంతాలలో లభిస్తుంది. ఆయుర్వేద ప్రకారం ఇది నులిపురుగులను, కుష్టును, బొల్లిని, దప్పికను పోగొడుతుంది. ఈ ఆకులను కళ్ళపై కొంచెంసేపు పెట్టుకొని పడుకొంటే కళ్ళ దోషాలు పోతాయి. తలమీద మాడుపై పెట్టుకుంటే తలనొప్పులు తగ్గుతాయి. నరాలకు బలాన్ని ఇస్తుంది.

MOHAN PUBLICATIONS.COM

బృహతీపత్రం : అంటే నేలమునగాకు, దీనిలో తెలుపు, నీలిరంగు పూలు రెండు రకాల పత్రాలుంటాయి. ఇది కఫాన్నీ, వాతాన్నీ తగ్గిస్తుంది. జ్వరం, శ్వాస శూల, మలబద్ధకం, మూలవ్యాధి, దగ్గులను తగ్గిస్తుంది.

బిల్వపత్రం : అంటే మారేడు ఆకు. దీని నుంచి వచ్చే గాలిని పీలిస్తే శ్వాసకోశ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఈ గాలి చర్మానికి తాకితే చర్మ రుగ్మతలు నశిస్తాయి. మారేడు పత్రాలతో దేవుడికి పూజచేస్తే గాలి సోకని గర్భగుడిలో దుర్వాసన రాకుండా, క్రిములు, కీటకాలు చేరకుండా ఉంటాయి.

దుర్వారయుగ్మం (గరిక) : సాధారణంగా చిన్నపిల్లలకి ముక్కునుండి రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. దీనిద్వారా రక్తం కారడాన్ని అరికట్టవచ్చు. మూత్ర బంధానికి, రక్తపైత్యానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ఉమ్మెత్తఆకు : దీని ఆకులు, కొమ్మలు, కాయలు, గింజలు, వేళ్ళు అన్నిటి లోను ఔషధగుణాలున్నాయి. ఉమ్మెత్తరసం తలపై మర్దన చేస్తే ఊడిపోయిన వెంట్రుకలు తిరిగి వచ్చే అవకాశం వుంది.

MOHANPUBLICATIONS.COM

తులసీపత్రం : దీనిలో వున్న ఔషధగుణాలు అందరికీ తెలిసినవే. ముఖ్యంగా తులసిరసం శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుంది. దగ్గును తగ్గిస్తుంది. తులసి నుంచి వచ్చే సువాసన వల్ల శ్వాసగ్రంధులు శుభ్రపడతాయి.

చూతపత్రం (మామిడి ఆకు) : లేత మామిడాకులు నూరి పెరుగులో కలిపి తింటే అతిసారవ్యాధి తగ్గుతుంది. ఒరిసిన పాదాల పుండ్లకు మామిడి జీడి రసంలో పసుపు కలిపి రాస్తే పుండు మానిపోతుంది.

కరవీరపత్రం (గన్నేరు ఆకు) : దీనిలో అనేకరకాలున్నాయి. ఈ ఆకు పాలకు పొక్కే స్వభావం వుంది. గన్నేరుకాయ పప్పుతింటే మరణిస్తారు. దీని ఆకులతో కుష్ఠురోగం, దురదలను తగ్గించవచ్చు.

విష్ణుక్రాంత పత్రం : దీని ఆకు కోలగా, కాయలు నీలం రంగులో ఉంటాయి. ఇది కారం, చేదు రుచి కలిగి ఉంటుంది. కఫం, వాతావలను హరిస్తుంది. క్రిమిసంహారిగా పనిచేస్తుంది.

దాడిమీపత్రం (దానిమ్మ ఆకు) : ఇది వాతాన్ని కఫాన్ని హరిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లు తింటే రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. చర్మం కాంతివంతమవుతుంది.

దేవదారు పత్రం : దేవదారు తైలం వాపులను తగ్గిస్తుంది. వెక్కిళ్ళు, చర్మరోగాలకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

మరువక పత్రం (మరువం) : ఇది మంచి సువాసన కలిగి వుంటుంది. శ్వాసరోగాలు, హృద్రోగాలను తగ్గిస్తుంది. తేలు, జెర్రి మొదలైన విషపురుగులు కుట్టినప్పుడు మరువం ఆకులను నలిపి ఆ రసం వేసి కట్టుకడితే నెప్పి తగ్గుతుంది.

సింధువారపత్రం (వావిలాకు) : దీని ఆకులు వేసి వేడినీళ్ళుకాచి బాలింతలకు స్నానం చేయిస్తే వారి ఒంట్లో వుండే వాతం తగ్గుతుంది. తలనొప్పిగా ఉంటే దీని ఆకులను నూరి తలకు పట్టు వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

జాజిపత్రం : దీనిని ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి తేజస్సు వస్తుంది. కంఠ స్వరం గంభీరంగా వుంటుంది. నోట్లోని క్రిములు నశిస్తాయి. దుర్వాసన పోతుంది.

గండకీపత్రం (తీగగరికె) : ఈ ఆకుల రసంతో మూర్ఛరోగాన్ని తగ్గించవచ్చు. కడుపులోని నులి పురుగులు, వాటివల్ల వచ్చే వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

శమీపత్రం (జమ్మి ఆకు) : దీనిద్వారా మూలవ్యాధి, అతిసారం తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల రసాన్ని తలకు రాసుకుంటే జుట్టు నల్లపడుతుంది.

అశ్వత్థపత్రం (రావి ఆకు) : ఈ చెట్టు నుండి వచ్చే గాలి ఆరోగ్యానికి చాలామంచిది. ఈ చెట్టు కింద కూర్చుని చదువుకుంటే చదివినది తొందరగా రావడమేకాకుండా గుర్తు వుంటుంది.

అర్జునపత్రం (మద్ది ఆకు) : దీనిలో నలుపు, తెలుపు రకాలున్నాయి. ఇది వాత రోగాలను పోగొడుతుంది. కఫరోగాలను తగ్గిస్తుంది.

అర్కపత్రం (జిల్లేడు ఆకు) : ఇది శరీరాన్ని కాంతిమంతం చేస్తుంది. ఈ ఆకులను తలపై పెట్టుకొని స్నానంచేస్తే జలుబు తగ్గుతుంది. జిల్లేడు పాలను పసుపులో కలిపి ముఖానికి రాస్తే ముఖం కాంతివంతమవుతుంది. దీనిద్వారా అనేకరకాల వ్యాధులకు చికిత్స చేయవచ్చు.

ఇన్నిరకాల ఔషధ గుణాలున్న పత్రాలతో విఘ్నేశ్వరుడిని తొమ్మిదిరోజులు ఉదయం, సాయంత్రం పూజిస్తారు. వీటిని తాకడం వల్ల, వీటి నుండి వచ్చే గాలిని పీల్చడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతులవుతారు. అందుకనే ఇలా పూజల పేరిట అయినా ఏడాదికి ఒకసారైనా అన్నిరకాల ఆకులను తాకుతారని, వాటి గాలి పీలుస్తారనే ఉద్దేశంతోనే తరతరాలుగా పండుగలు, పూజలు అనేవి ఆచారం, సాంప్రదాయంగా వస్తున్నాయి.

బతుకమ్మ పాట బతుకు బాట

తంగేడు పూసింది తంగేడు కాసింది
తంగేడు కొనలన్నీ తపుకులో పోసుకొని
తపికెడు తపికెడు ముత్యాలు పోసుకొని
ఇమ్మిడి కుచ్చుల సొమ్ములు పెట్టుకొని
ఈడునా పెళ్ళాడవే గౌరమ్మా! జోడునా పసుపాడవే గౌరమ్మా!

అంటూ సాగే బతుకమ్మ పాటల సందడి మొదలు కాబోతోంది.

పండుగలు, వేడుకలు, ఉత్సవాలకు పెట్టింది పేరు మన రాష్ట్రం. ఏ పండుగ వచ్చినా అత్యంత ఉత్సాహంతో జరుపుకుంటారు. ప్రతి పండుగకు ఒక ప్రత్యేక చోటు చేసుకుంది. ఆశ్వీయుజ మాసంలో వచ్చే విజయదశమి పండుగకు తొమ్మిది రోజులు ముందునుంచే దేవీ నవరాత్రులు, బతుకమ్మ పండుగ ప్రారంభమవుతాయి. అన్నిప్రాంతాలవారు దేవీ నవరాత్రులు అత్యంత వైభవంగా చేస్తారు. అలాగే తెలంగాణా ప్రాంతంల్లోని ప్రతి పల్లెలోనూ, పట్టణాల్లోనూ రంగురంగులపూలతో బతుకమ్మను పేర్చి వేడుకలు జరుపుకుంటారు. ఈ పండుగ ప్రజల్లో ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఆనందోత్సహాలను నింపుతుంది. ప్రతి యేడాది మహాలయ అమావాస్య (పిత్రు అమావాస్య) రోజు నుంచి బతుకలమ్మలను పేరుస్తారు. కానీ ఈసారి అధిక ఆశ్వీయుజమాసంతో

MOHANPUBLICATIONS.COM

పిత్రు అమావాస్యనాడు ఒక్క రోజే బతుకమ్మను పేర్చారు. మళ్ళీ అధిక మాసం వెళ్ళిపోయాక నిజ ఆశ్వీయుద శుద్ధ పాడ్యమి నుండి బతుకమ్మ పండుగను యధావిధిగా జరుపుకోబోతున్నారు. బతుకమ్మ పండుగ తెలంగాణా ప్రజల సంస్కృతికి ప్రతీక. అంటే తెలంగాణా వాసులకు పెద్దపండుగ. కోస్తాంధ్రలో సంక్రాంతిని ఏవిధంగా జరుపుకుంటారో తెలంగాణా ప్రజలు బతుకమ్మ పండుగను అంత ఉత్సాహంగా జరుపుకుంటారు. తరతరాల సంస్కృతికి ప్రతిబింబాలు పల్లెలు. పల్లెల్లో జరుపుకునే సంబరాల్లో ఆచారాలు తప్ప ఆర్భాటాలు ఉండవు. ఎంతో స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, పరిశుద్ధ మనస్కులై ఏ కల్మషం లేకుండా అందరూ ఒక్కచోట చేరి ఈ బతుకమ్మ పండుగను చేసుకుంటారు. ఈ తొమ్మిది రోజులు పూల పరిమళాలు, పాటలు, ఆటలతో పల్లెలు గుబాళిస్తాయి. పేద,ధనిక, భేదం లేకుండా అన్ని ప్రాంతాల మహిళలు ఎంతో ఆనందోత్సాహాలతో తమస్తోమతకు అనుగుణంగా ఈ పండుగను చేసుకుంటారు. తెలుగింటి ఆడపడుచులు తమ పసుపుకుంకుమలు పదికాలాలపాటు పదిలంగా ఉండేలా చూడమని కోరుతూ పాటలు పాడుతూ బతుకమ్మ ఆటలు ఆడతారు. రంగురంగుల పట్టుచీరలు, నగలు ధరించి అందంగా ముస్తాబైన ముత్తైదువులు ఒకచోటచేరి సామూహికంగా ఈ సంబరాలు చేసుకునే దృశ్యం చూడడానికి అత్యంత శోభాయమానంగా ఉంటుంది. స్త్రీకి మాంగల్యాన్నిచ్చి రక్షించే చల్లని బతుకమ్మ పేరుతో జరిగే ఈ పండుగ నిజానికి మంగళగౌరి పూజే. యాంత్రిక జీవితంలో విసిగిన మహిళలకు ఏడాదికోసారి కొద్దిపాటి సేద తీర్చే బతుకమ్మ పండగ వస్తోందంటే ఆనందమే ఆనందం. పల్లెలో మొదలైన ఈ పండుగ విద్యావంతులైన మహిళల దృష్టిని కూడా ఆకర్షించి పట్టణాల్లో కూడా మొదలైంది. చిన్నా, పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఆరాధించి జరుపుకునేది బతుకమ్మ పండుగ.

“బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.... పాడిపంటలకు ఉయ్యాలో.... చల్లంగా చూడమ్మ ఉయ్యాలో....” అంటూ సాగే బతుకమ్మ పాటల్లో జాతీయ సమైక్యతను చాటి చెప్పే విధంగా దేశంలోని వివిధ నదులు, ప్రాంతాల పేర్లు, భారత, రామాయణ ఇతిహాసాలు, తెలంగాణాలోని పుణ్యక్షేత్రాల పేర్లతో వున్న పాటలు కూడా పాడతారు. అంతేకాకుండా గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకోవలసిన

పౌష్టికాహారం, ఇతర ఆరోగ్య సూత్రాలు చెప్పే పాటలు, రైతుల కష్టసుఖాలు, గృహిణుల ధర్మాలు, సమిష్టి కుటుంబంలోని ప్రేమాభిమానాలకు తెలియచెప్పే పాటలు పాడతారు. ప్రతి పాటకు చివరలో ఉయ్యాలో, కోల్, చందమామ లాంటి పదాలు పాడతారు.

బతుకమ్మలను పేర్చడానికి గల కారణాలను కథల రూపంలో చెబుతారు.

పందొమ్మిదవ శతాబ్దం చివరల్లో, ఇరవయ్యో శతాబ్దం ప్రారంభంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో కరువుకాటకాలు, భయంకర వ్యాధులు సోకి చాలామంది ప్రాణాలు కోల్పోయేవారు. వాటి బారిన పడకుండా తమ ప్రాణాలు కాపాడుకోవడానికి ప్రజలు గ్రామదేవతలను కొలిచేవారు. ప్రకృతి బీభత్సాలు రాకుండా, కరువుకాటకాల బారిన పడకండా కాపాడి తమ బతుకులు చల్లగా వుండేట్లు చూడమని ప్రజలు దేవతను పూజించే వారు. ఆ దేవతే బతుకమ్మ అయిందని ప్రజల భావన.

MOHANPUBLICATIONS.COM

అలాగే గౌరీదేవి మహిషాసురుణ్ణి సంహరించి ఆ అలసటతో ఆశ్వీయుజ శుద్ధ పాడ్యమినాడు మూర్ఛ పోయింది. దేవిని మూర్ఛ నుంచి తప్పించడానికి మహిళలందరూ భక్తితోపాటలు పాడటం, ఐదోరోజు దేవికి స్పృహ రావడం జరిగిందనే కథనం ఒకటి. మహిషాసుర మర్ధని తేరుకునేందుకు 'బతుకమ్మా' అని వేడుకుంటూ రకరకాలుగా గౌరీదేవిని కొలుస్తారు. అందుకే ఆ జగజ్జనే బతుకమ్మ అయిందని ప్రజల నమ్మకం.

బతుకమ్మ అనే ఆడపడుచు పేరు మీద ఈ పండుగ జరుపుకుంటారనేది మరో కథ. ఎన్ని కథలు చెప్పుకున్నా గౌరీదేవి పండుగే ఈ బతుకమ్మ పండుగ అనే విశ్వాసం కూడా ఉంది.

బతుకమ్మ పండుగ నాటికి ప్రకృతి అంతా శోభాయమానంగా ఉంటుంది. చెరువులు నిండుగా వుంటాయి. పువ్వులతో చెట్లు కళకళ్లాడతాయి. బతుకమ్మలను రకరకాల పూలు అంటే తంగేడు, గునుగు, ముత్యాలపువ్వులు, అడవి చామంతి, కట్లపూవు, గుమ్మడి పూలు, కాడమల్లె, నీలగోరింట, బొగడ బంతి, రుద్రాక్షపూలు ఇలా తొమ్మిదిరకాల పూలతో పేరుస్తారు. బతుకమ్మలను పేర్చడంలో మహిళల కళాత్మకత, కళాహృదయం వెల్లడౌతుంది. పెద్ద బతు

కమ్మనుచేసి దానిపక్కనే చిన్న బతుకమ్మను కూడా చేస్తారు. అంటే తల్లితో పిల్లకూడా ఉండాలనే తెలంగాణా సాంప్రదాయం ఇక్కడ వ్యక్తమవు తోంది. పసుపుతో గౌరమ్మనుచేసి తమలపాకులో పెట్టి అందంగా పేర్చిన బతుకమ్మలపై పెడతారు. ఎవరింటి దగ్గర వాళ్ళు బతుకమ్మకు పసుపుకుంకుమలతో పూజలు చేసి ప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టి గ్రామం నడిబొడ్డున గానీ, ప్రముఖుల ఇండ్ల దగ్గరికో తాము చేసిన బతుకమ్మలను తెచ్చి పెడతారు. వాటి చుట్టూ అందరూ గుంపుగా చేరి చప్పట్లు కొడుతూ, తిరుగుతూ, పాటలు పాడుతూ ఆడతారు. బతుకమ్మను ఎన్నిరకాల పూలతో పేరుస్తారో అన్నిరకాల పేర్లతో పాటలనుకూర్చి పాడుతూ ఆడతారు. రాత్రి అయిన తర్వాత గ్రామాలలో ఉండే చెరువులు, కాలువల్లో బతుకమ్మలను నిమజ్జనం చేస్తారు. ఇలా తొమ్మిది రోజులు చేస్తారు. కొంతమంది చివరి మూడు రోజులు సద్దుల బతుకమ్మ పండుగ చేసుకుంటారు. చివరి రోజున ఒకరికొకరు పోటీలు పడి పెద్దపెద్ద బతుకమ్మలను పేరుస్తారు. రకరకాల పిండివంటలు (సద్దులు) చేసి నైవేద్యం పెట్టి ఒకరికొకరు ప్రసాదాలు పంచుకుంటారు. అందుకే ఈ పండుగను సద్దుల పండుగ అని కూడా అంటారు. ఆ వేడుకలను చూడటానికి వచ్చిన అందరికీ పెడతారు. ఈ విధంగా బతుకమ్మ ఉత్సవాలు జరుపుకుంటారు.

ఏ పూజలు చేసినా,ఆ వేడుకలు, పండుగలు జరుపుకన్నా తరచిచూస్తే సమాజశ్రేయస్సుకి ఉపయోగపడే విధంగా ఉంటున్నాయి. వర్షాల కారణంగా నదులు, బావులు, చెరువుల్లోకి కలుషిత నీరు ఎక్కువగా చేరుతుంటుంది. బతుకమ్మల ఉత్సవాలను జరుపుకుని పసుపు కుంకుమలతో కూడిన బతుకమ్మలన్నిటినీ నీటిలో వదిలివేయడం వల్ల వీటిలో వున్న ఔషధ గుణాలవల్ల నీటిలో వున్న క్రిమికీటకాలు నశిస్తాయి. తరతమభావం లేకుండా అందరూ ఒకచోట చేరడంతో స్నేహభావం పెంపొందుతుంది. పేద, గొప్ప అనే తేడాలు లేకుండా అందరూ అన్యోన్యంగా కలిసిమెలిసి ఒకరి కష్టసుఖాల్లో ఒకరు పాలుపంచుకొనే వాతావరణం నెలకొనడానికి ఇలాంటి పండుగలు తోడ్పడతాయి.

శుభాల్ని చేకూర్చే విజయదశమి

అమ్మలఁగన్నయమ్మ ముగురమ్మల మూలపుటమ్మ చాలఁబె
ద్దమ్మ సురారులమ్మ కడుపాఅడి పుచ్చినయమ్మ దన్నులో
నమ్మిన వేల్పుటమ్మల మనమ్ముల నుండెడి యమ్మ దుర్గ మా
యమ్మ కృతాబ్ధియిచ్చుత మహత్త్వ కవిత్వ పటుత్వ సంపదన్.

అనిప్రార్థిస్తూ ఆ జగన్మాతను భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించే పండుగ విజయ దశమి. దుర్గాదేవి మహిషాసురుని సంహరించి లోకాన్ని రక్షించిన రోజే విజయదశమి.

యావత్ భారతదేశంలోనూ అనేక రూపాలతో, పేర్లతో పిలువబడుతూ అశేష ప్రజానీకంచేత పూజలందుకొంటున్న మహాశక్తి ఆ తల్లి. కేరళలో భగవతి, తమిళనాడులో కాళి, లలిత, కర్నాటకలో చాముండేశ్వరి, బెంగాల్‌లో కాళి దుర్గ, రాజస్థాన్, గుజరాత్‌లలో అంబిక, మహారాష్ట్రలో భవాని, ఉత్తరభారత దేశంలో సీత,రాధ అని కొలిచే దేవిని మన రాష్ట్రంలో కనకదుర్గగా ఆరాధిస్తుంటాం.

ఆశ్వీయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నుండి నవమి వరకు దేవీ నవరాత్రులు చేస్తారు. అమ్మవారిని తొమ్మిది రోజులు పూజిస్తారు. బాలాత్రిపురసుందరి, మహాలక్ష్మి, గాయత్రి, అన్నపూర్ణ,సరస్వతి, శ్రీలలితా త్రిపురసుందరి, దుర్గ, మహిషాసుర మర్దని, రాజరాజేశ్వరి మొదలైన తొమ్మిది రకాల పేర్లతో ఆ దేవికి ప్రత్యేక

MOHANPUBLICATIONS.COM

అలంకారాలను చేసి పూజిస్తారు. అందరిని తన చల్లని దృక్కులతో కాపాడే చల్లనితల్లి ఆ కనకదుర్గ. కొంతమంది ఆ దేవిని శక్తిగా పూజిస్తారు. శక్తి అంటే భయంకరమైన రూపం కలదిగా మనసులో మొదులుతుంది. కానీ ఆమెది ముల్లోకాలనూ మోహింపచేసే సౌందర్యం. అందుకే చల్లని తల్లిని జగన్మోహిని అని పిలుస్తారు.

అమ్మవారి గుళ్ళల్లోనూ, కొంతమంది (దేవీ ఉపాసకులు) తొమ్మిది రోజులు దేవీ నవరాత్రులు చాలా నిష్టగా చేస్తారు. మరికొందరు ఏడు రోజులు, అయిదు రోజులు చేస్తారు. ఇంట్లో మామూలుగా పూజలు చేసుకొనేవారు మూలా నక్షత్రం రోజు అంటే సరస్వతీ పూజ అయిన సప్తమి నాటి నుండి మూడు రోజులు చేస్తారు. దుర్గాపూజలు చేస్తే అహంకారం, దుర్గుణాలు, చెడు ఆలోచనలు, ఒకరికి కీడు తలపెట్టాలన్న ఆలోచన రాకనిర్మల మనస్సు గలవారవుతారు.

సంవత్సరంలో వచ్చే రుతువులలో వసంత, శరదృతువులు సంధికాలం అంటారు. ఈకాలంలో జ్వరం, దగ్గు, పడిశం, తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఈ సమయంలో దేవీపూజలు చేస్తే ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని, లోక క్షేమమని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. దుఖాలు పోవాలన్నా, దారిద్ర్య బాధలు లేకుండా వుండాలన్నా, విజయం పొందాలన్నా, కష్టమైన పనుల్ని పూర్తి చేయాలన్నా సుఖాలు పొందాలన్నా ఆ జగదాంబను అర్చించాలని భవిష్య పురాణం చెప్తోంది.

శరన్నవరాత్రులతో దుర్గాదేవి వ్రతాన్ని చేస్తే ఆయురారోగ్య, ఐశ్వర్యాలతో తులతూగుతారు. జగన్మాతను భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తే కోరికలు నెరవేరుతాయని, పోయిన సంపదలు వస్తాయని, దూరమైన బంధువులు, ఆత్మీయులు దగ్గరవుతారని, సంతానం లేనివారికి సంతానం కలుగుతుందని చెబుతారు.

పండుగ అనేసరికి ఇంటి వాతావరణమే మారిపోతుంది. దుమ్ములు, బూజులు దులుపుకొని కడగడంతో ఇల్లు శుభ్రపడుతుంది. గుమ్మాలకు పసుపు రాసి కుంకుమపెట్టి, మామిడి తోరణాలు, బంతిపూలు కడతారు. ఇంట్లో అందరూ అభ్యంగనస్నానం చేసి కొత్త బట్టలు ధరిస్తారు. వంటగదికి, పూజ గదికి ప్రత్యేక శోభవస్తుంది. ప్రతిఒక్కరూ నూతన వస్త్రాలు కట్టుకొని

ఆనందోత్సాహాలతో ఈపండుగ జరుపుకుంటారు. పండుగంటే పూజలతో పాటు విందుభోజనం తప్పనిసరి. పలురకాల పిండి వంటలు, ఆహార పదార్థాలుచేసి దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టి ప్రసాదంగా భోజనం చేయడం ఆచారం. అన్నిరకాల వంటకాలు ప్రతిరోజూ అందరూ ఇష్టంగా తినరు. వాటిని దేవుని ప్రసాదంగా పెడితే పండగరోజైనా ప్రతి ఒక్కరూ తప్పకుండా తింటారు. పండగకి కూతుళ్లు, అల్లుళ్లు, మనవలు, మనుమరాళ్ళు, చుట్టాలు వస్తారు. పండగ పేరుతో అందరూ ఒకచోట చేరితే ఒకరికొకరు తమ కష్టసుఖాలను చెప్పుకోవడానికి వీలవుతుంది. అందరూ సరదాగా కలిసి భోజనం చేయడంతో మరింత ఆత్మీయత పెరుగుతుంది.

దశమి పండుగనాడు ఫ్యాక్టరీలలోనూ యంత్రాలను శుభ్రపరిచి పూజ చేస్తారు. ప్రతివారూ తమ వృత్తులకు సంబంధించిన పనిముట్లకు పూజలు చేస్తారు. వాహనదారులు తమతమ వాహనాలను శుభ్రంగా కడిగి పూలదండలు వేసి అలంకరిస్తారు.

MOHANPUBLICATIONS.COM

జమ్మిచెట్టు (శమీవృక్షం) ప్రాధాన్యం!

విరాటరాజు కొలువులో అజ్ఞాతవాసం చేస్తున్నారు పాండవులు. విరాటరాజు కొలువులో చేరేముందు పాండవులు తమ ఆయుధాలను వస్త్రంలో శవాకారంలోచుట్టి జమ్మిచెట్టుపైదాచారు. అవి ఎవరికంటైనా పడినా చెట్టుమీద శవంఉందని భ్రమపడతారని భావించారు. వారి అజ్ఞాతవాసం పూర్తి కావచ్చింది. ఈలోగా ఉత్తరగోగ్రహణ సమయం ఆసన్నమైంది. యుద్ధం చేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. బృహన్నల రూపంలో వున్న అర్జునుడు విజయదశమి రోజున జమ్మిచెట్టుపై నుండి ఆయుధాలను తీసుకొని శత్రువులపై విజయం సాధించాడు. అప్పటినుండి జమ్మిచెట్టును పవిత్ర వృక్షంగా భావించి విజయదశమి రోజు ఆ చెట్టుకు పూజ చేయడం తరతరాల నుంచి ఆచారంగా వస్తోంది. శమీవృక్షాన్ని పూజించడం వల్ల పాపాలు పోతాయి. శత్రువులు నాశనం కావడమే కాక విజయం చేకూరుతుందనే విశ్వాసంతో జమ్మిచెట్టును పూజిస్తున్నారు.

మనంచేసే పూజా విధానాల్లో, ఆచారాల్లో అన్నింటిలోనూ ఒక అంతరార్థం వుంది. మనం పూజించేచెట్లు, పూవులు అన్నీ ఎంతో విశిష్ట గుణాలు కలవిగానే ఉంటాయి. విజయదశమికి అందరూ పూజించే జమ్మిచెట్టు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. మన ఆరోగ్యం విషయంలో జమ్మిచెట్టు ఏవిధంగా ఉపయోగపడుతుందో పరిశీలిద్దాం. శమీవృక్షానికి సంస్కృతంలో శమీ,శివా, మాంగల్య, లక్ష్మి, శుభదా, పవిత్ర, సురభి అనే పేర్లు వున్నాయి. ఏపేరుతో పిలిచినా ఇవన్నీ శుభకరమైనవే. ఆయుర్వేద మందులలో శమీవృక్షం ఆకు, పువ్వులు, విత్తనాలు, చెట్టు బెరడు అన్నీ ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని జమ్మి ఆకులు, కొంచెం చెట్టుబెరడు, రెండు మిరియాలు నూరి మాత్రలు చేసుకొని మజ్జిగతో వేసుకొంటే అతిసారవ్యాధి (నీళ్ళవిరేచనాలు) తగ్గుతాయి. జమ్మిపూలు నూరి కషాయం చేసుకొని నీళ్ళు, పంచదారకలిపి స్త్రీలు తాగితే గర్భకోశానికి చెందిన రోగాలునయమవుతాయి. జమ్మిఆకులను మెత్తగా నూరి కురుపులుపై, పుండ్లపై పెడితే తగ్గిపోతాయి. ఇలా వివిధరకాలుగా జమ్మిచెట్టు ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే ఈ చెట్టుకు సురభి (బంగారం) అనే పేరు వచ్చింది. ఈచెట్టులో ఔషధగుణాలు ఉన్నాయి కనుకనే పూర్వీకులు విజయదశమి నాడు ఈ చెట్టును పూజించే వారేమో. అదే నేటికీ ఆచారంగా కొనసాగుతోంది. ఈ చెట్టును పూజించి దాని పత్రి(ఆకులు) పెద్దవారికి ఇచ్చి కాళ్ళకు దణ్ణం పెట్టి ఆశీర్వచనం పొందుతారు. సమవయస్కులకిచ్చి ఒకరికొకరు హత్తుకుంటారు. జమ్మి ఆకునే బంగారంఅంటూ పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ ఒకరికొకరు నేటికీ ఇచ్చుకుంటున్నారు. ఆ ఆకులను చాలా రోజులు దాచుకునేవారు కూడా ఉన్నారు.

పవిత్ర మనస్సులై తల్లిని భక్తితో పూజిస్తే ఆ కనకదుర్గమ్మ కరుణా కటాక్షాలు అందరి మీదా వుంటాయి.

విజయానికి చరిత్ర దిద్దిన ఒరవడి దీపావళి

MOHANPUBLICATIONS.COM

ప్రపంచం నలుమూలలా ఏప్రాంతంలోవున్నా భారతీయులందరూ అత్యంత ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకునే విజయోత్సవ పండుగ దీపావళి. అన్ని వయసులవారు ఆనందంగా జరుపుకుంటారు. ఈ పండుగను కొన్ని ప్రాంతాలలో మూడురోజులు, కొన్నిప్రాంతాల్లో ఐదురోజులు జరుపుకుంటారు. ఉత్తర భారతదేశంలో ధన త్రయోదశి, నరకచతుర్దశి, దీపావళి, అమావాస్య, బలిపాడ్యమి, యమద్వితీయగా అయిదు రోజులు జరుపుకుంటారు. దక్షిణాది వారు నరకచతుర్దశి, దీపావళి అమావాస్య, బలిపాడ్యమిగా దీపావళి పండుగను చేసుకుంటారు.

దీపావళి పండుగ చేసుకోవడంలోని అంతరార్థం గురించిన కథలు పురాణాల్లో చాలా వున్నాయి. దుష్టుడు, దుర్మార్గుడు, ప్రజలను అనేక విధాలుగా చిత్రహింసలకు గురి చేస్తూ లోకకంటకంగా వుండే నరకాసురుదుని శ్రీకృష్ణుడు, సత్యభామ సంహరించిన సందర్భంగా ఈ పండుగ చేసుకొంటారు. అలాగే గొప్ప దానశీలి అయిన బలిచక్రవర్తిని పరీక్షించదలచిన శ్రీమహావిష్ణువు వామనావతారంలో వచ్చి మూడడుగుల నేల దానం ఇమ్మని అడుగుతాడు. దానికి బలిచక్రవర్తి సరేననడంతో వామనావతారంలో వున్న మహావిష్ణువు విశ్వరూపం ప్రదర్శించి ఒక అడుగు నేలమీద, ఒక అడుగు ఆకాశం మీద వేసి మూడవ అడుగు ఎక్కడ వేయమంటావు అంటాడు. దానికి బలిచక్రవర్తి ఆ పరమాత్మ తనను పరీక్షించడానికి ఇలా చేశాడని భావించి శిరస్సు వంచి

కూర్చుని తన తలపై వేయమంటాడు. అప్పుడు మహావిష్ణువు మూడవ అడుగు బలిచక్రవర్తి తలమీదపెట్టి పాతాళలోకానికి తొక్కుతాడు. బలిచక్రవర్తి అద్భుతమైన దానశీల గుణానికి మెచ్చిన మహావిష్ణువు ఆ రోజున దీపావళి పండుగగా జరుపుకోవాలని భక్తులను ఆదేశించినట్టు చెబుతారు. అలాగే దీపావళి సందర్భంగా శ్రీ మహాలక్ష్మిని పూజించడం ఆనవాయితీ. శ్రీరామచంద్రుడు రావణాసురుని సంహరించి సీతాసమేతంగా అయోధ్యకు వచ్చినరోజు కాబట్టి దీపావళి చేసుకుంటారు. దేవదానవులు అమృతం కోసం క్షీరసాగరమథనం చేసినప్పుడు ఉద్భవించిన లక్ష్మీదేవిని శ్రీమహావిష్ణువు చేపట్టిన రోజు కాబట్టి ఈరోజు లక్ష్మీపూజ చేస్తారని చెబుతారు. అందుకే ఈపండుగ సందర్భంగా శ్రీలక్ష్మీదేవిని అష్టలక్ష్ముల పేర్లతోను, నరకాసురుని సంహరించిన సత్యభామా సమేత శ్రీకృష్ణుణ్ణి, రావణాసురవధ చేసిన శ్రీరాముణ్ణి, మృత్యువుకు అధిదేవతైన యమధర్మరాజును అందరూ పూజిస్తారు.

దీపావళి అయిదు రోజుల పండుగ. మొదటిరోజైన ఆశ్వయుజ బహుళ త్రయోదశి నాటి సంధ్యవేళ అపమృత్యు నివారణార్థం ఇంటిముందు దీపాన్ని పెడతారు. దీనినే యమదీపం అంటారు. అకారణంగా మృత్యువు సంభవించకుండా యమధర్మరాజు కరుణ చూపి అనుగ్రహించాలని దీపం పెడతారు. ఈ రోజును 'ధన్‌తేరస్' అంటారు.

రెండవరోజు చతుర్దశి, మితిమీరిన అహంకారంతో దేవతలను పరాభవించి, మునులను బాధపెట్టి, నరకాసురుడు ఇతరుల సంపదలను అపహరించాడు. శ్రీకృష్ణునితో యుద్ధానికి వెళ్ళిన సత్యభామ లోకకళ్యాణార్థం నరకాసురుణ్ణి సంహరించినది ఈరోజే. అందుకే నరకచతుర్దశి అంటారు. ఈ రోజున నరకాసురుడు మరణించాడు కాబట్టి అభ్యంగనస్నానం చేయాలం టారు. ఈరోజు తెల్లవారుఝామున చంద్రోదయ సమయంలో అంటే సూర్యోదయానికి ముందు నాలుగు ఘడియల కాలం. నరకచతుర్ధశి నాడు ఆ సమయంలో నువ్వులనూనెలో శ్రీమహాలక్ష్మి, నీటిలో గంగాదేవి నివసిస్తా రట. అందుకనే ఆ సమయంలో నువ్వులనూనె ఒంటికి రాసుకుని అబ్యంగన స్నానం చేయాలి. తలంటు కేవలం నరక నివారణకు కాకుండా సర్వ ఆరోగ్యదాయకం, ఐశ్వర్య ప్రదాయకమని భావిస్తారు. స్నానానంతరం ఉత్తరేణి, సార, తగిరస ఆకులను

తలమీద వేసుకుని పారేస్తారు. తర్వాత యమధర్మ రాజును తలచుకొని ఆయనకున్న పధ్నాలుగు పేర్లతో పూజిస్తారు. యమతర్ప ణానంతరం నరక భయ విముక్తికోసం దీపంవెలిగించి పెడతారు. ఆ పూట భోజనంలో పధ్నాలుగు రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు వాడాలని శాస్త్రం చెబుతోంది. సాయంత్రం దేవాలయాలలో, మందిరాలలో, నాలుగు రోడ్ల కూడలిలో దీపాలు వెలిగిస్తారు. చతుర్దశి రోజున యమునికి దీపం పెట్టి పూజించేవారి పితృ దేవతలు నరకం నుండి విడువబడి స్వర్గానికి వెళతారని అంటారు.

మర్నాడు దీపావళి అమావస్య. దీనికి “కౌముదీ మహోత్సవం” అని పేరుంది. కౌముదీ అంటే వెన్నెల. కార్తీకమాసం శరదృతువు. శరదృతువులో వెన్నెల తెల్లని పాలలా, పుచ్చపువ్వులా వుంటుంది. అందుకే కార్తీకమాసాన్ని కౌముదీ మాసమని పిలుస్తారు. ఈ రోజు ఉదయం కూడా తెల్లవారుఝామునే మంగళస్నానం చేస్తారు. మంర్రి, మామిడి, అత్తి, జువ్వి, నేరేడు చెట్ల బెరడును నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటితో స్నానం చేస్తారు. ఆడవారు మగవారి చుట్టూ దీపాలు తిప్పుతారు. సాయంత్రం “దిబ్బుదిబ్బు దీపావళి మళ్ళీవచ్చే నాగుల చవితి” అంటూ పిల్లలచేత దివిటీలు కొట్టిస్తారు. తెల్లటి వస్త్రంతో వత్తులు చేసి నూనెలో ముంచి గోగుకర్రలకు కట్టి వాటిని వెలిగించి అవి ఆరిపోయే వరకు నేలమీద కొట్టిస్తారు. దక్షిణాయనంలో మరణించిన పితృదేవతలకు నరకంలో నుండి స్వర్గానికి వెళ్ళే మార్గం చూపించడానికి యముడ్ని పూజిస్తూ ఈ దివిటీలు కొడతారు. ఆతర్వాత పిల్లలకు కాళ్ళు, చేతులు, ముఖం కడిగి తీపి పదార్థాలు తినిపించి ఇంట్లోకి తీసుకొస్తారు. సాయంత్రం దీపాలు వెలిగించి లక్ష్మీపూజ చేస్తారు. దీనికో కథ చెబుతారు. ఆశ్వయుజ బహుళ అమావాస్యనాడు శ్రీమహాలక్ష్మిని అన్యదేవతలందరితో కలిపి పూజించాలి. బలిచక్రవర్తి రాజ్యపాలన కాలంలో శ్రీ మహాలక్ష్మితో సహా అందరు దేవతలు అతనికి బందీగా వుండేవారు. శ్రీమహావిష్ణువు అమావాస్యనాడు అందరినీ విముక్తులను చేశాడు. ఆ రోజు అందరూ పాతాళలోకం నుంచి పైకి వస్తారు. అందుకని ఆ రోజు అందరినీ భక్తిశ్రద్ధలతో పూజిస్తే వారు తిరిగి ఎక్కడకీ వెళ్ళకుండా మనదగ్గరే వుండిపోతారు అని అంటారు.

దీపావళి సాయంత్రంపూట ప్రతిఒక్కరి ఇంట్లో లక్ష్మీదేవి కొలువై ఉం టుంది. ఆ సమయంలో ఇంట్లో అందరూ కొత్తబట్టలు కట్టుకొని రకరకాల

MOHANPUBLICATIONS.COM

పూలతో, నూటఎనిమిది నాణాలతో లక్ష్మీదేవిని పూజిస్తారు. చేమంతులు శుభసూచికం. ఎర్రనిమందారాలు, తామరపూలు, గులాబీలు పవిత్రతకు సంకేతం. వీటితో పాటు సన్నజాజులు, మల్లెలు, కనకాంబరాలు, పారిజాతాలు వంటి వివిధరకాల పూలతో దేవిని పూజించాలి. ఎరుపు లేదా తెలుపు వస్త్రా లంటే లక్ష్మీదేవికి ఇష్టం. ఆ రంగుదుస్తులు ధరించి అమ్మవారిని పూజిం చాలి. రకరకాల తీపి పదార్థాలను నైవేద్యం పెడతారు. అర్థరాత్రివేళ స్త్రీలు చేటలు, తప్పెటలు వాయిస్తూ అలక్ష్మిని అంటే జ్యేష్ఠాదేవిని తరిమికొడతారు. ఇప్పటికీ కొన్ని పల్లెల్లో ఆడవారు చేటల్ని, గంటల్ని ఒకసారి దులిపి కొట్టడం అనేది ఆచారంగావుంది. దీపావళి పండుగ మార్వాడీలకు నూతన సంవత్స రాది. ఆరోజు నూతన లెక్కల పుస్తకాలు ప్రారంభిస్తారు. షాపులను, ఇళ్ళను దీపాలు, పువ్వులతో అలంకరిస్తారు. పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఎంతో సంబరంతో బాణాసంచాలను కాలుస్తారు.

అమావాస్య మర్నాడు కార్తీక శుద్ధ పాడ్యమి. దీన్ని బలి పాడ్యమి పేరుతో జరుపుకుంటారు. స్నానానంతరం రకరకాల ముగ్గులను పెట్టి బలిచక్రవర్తిని, ఆయన భార్య విద్యావతితో పాటు పూజిస్తారు. ఈ రోజు మనకున్నదాంట్లో ఏదోఒకటి దానం చేయాలని అంటారు. అలా చేస్తే తరగని సిరిసంపదలు లభిస్తాయని భావిస్తారు. బలిపాడ్యమి నాడు పల్లెల్లో పొలాలకు పొలలు వేస్తారు. కొంతమంది బలిఇచ్చి కాగడాలు వెలిగిస్తారు. విష్ణుమూర్తి అనుగ్రహం మేరకు బలి భూలోకానికి వచ్చి వెలుగులను స్వీకరించిన రోజు కనకే ఈ పాడ్యమికి బలిపాడ్యమి అంటారు. ఈరోజే కేదారిగౌరీ వ్రతం, గౌరమ్మ పూజచేస్తారు. కేదారగౌరీ వ్రతం సకల శుభాలను కలిగిస్తుందని అంటారు. ఐశ్వర్యవృద్ధికి, ఐదోతనాన్ని కాపాడేందుకు ఈ వ్రతాన్ని ముద్దగౌరమ్మను యక్షిని గౌరమ్మలను ప్రతిష్టించి చేస్తారు. ఈవ్రతాన్ని 21సంవత్సరాలు చేస్తే సకల సంపదలను అనుభవించి పుణ్యాత్ములై శివసాయుధ్యం పొందుతారని ఒక నమ్మకం.

ఆ మర్నాడు విదియరోజును భ్రాతృద్వితీయ అంటారు. అన్న చెల్లెలు ఇంటికి వెళ్ళి ఆమె చేతివంట తినేరోజు. అందుకే భగినీ హస్త భోజనం అన్నారు. దీనినేయమద్వితీయ అని అంటారు. యముడు తన సోదరి యమున

చేతివంట ఈ రోజుతిన్నాడు. ఈ రోజు సోదరి చేతివంట తింటే సంపదలు కలుగుతాయని చెబుతారు. ఈరోజు సోదరుని పూజించిన స్త్రీ వైధవ్యం పొందదని నమ్ముతారు. అలాగే సోదరుని ఆయువు క్షీణించదని బ్రహ్మాండ పురాణం చెప్తోంది.

ఇలా అయిదురోజుల దీపాల పండుగను భక్తితో, ఉత్సాహంతో అందరూ జరుపుకుంటారు. దీపాలు వెలిగించడం, గుగ్గిలం పొగ వేయడం, బాణాసంచా కాల్చడం, దీపారాధనలు వీటన్నిటివల్ల ఒకేకాలంలో దేశమంతటా వాయు శోధన జరిగి క్రిమికీటకాలు నశించి రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.

దీపాలు

తమసోమా జ్యోతిర్గమయ అన్నట్లు చీకటి నుండి వెలుతురులోకి రావాలి. చీకటితో పాటు మనలో వున్న అనుమానాలు, భయాలు కూడా పోవాలి. అప్పుడే మనసుకు ఆనందం, తృప్తి లభిస్తాయి. దీపావళి భారతీయ సంస్కృతి విశిష్టతను చాటుతుంది. అన్నితరగతులవారూ, అన్ని వయసుల వారు దీపాల వెలుగులో ఆనందోత్సాహాలను పొందుతారు. ఈ దీపాలను మట్టి ప్రమిదల్లో పెట్టడం అనాదిగావస్తున్న సంప్రదాయం.

దీపావళిఅంటే దీపాలవరుస అని అర్థం. దీపావళి పండుగ రోజు రాత్రి పోటీలు పడిఎక్కువ దీపాలు పెడతారు. ఈ ఆచారం వెనుకో రహస్యం వుంది. చీకటినిరాశకు, అజ్ఞానానికి ప్రతీక అయితే కాంతి ఆనందానికి, ఉత్సాహానికి ప్రతీక. చీకటిని తొలగించగల శక్తి ఒక్క దీపానికి మాత్రమే వుంది. ఆ శక్తినే పరమాత్మ అంటారు. ఆ పరమాత్మని తెలుసుకోవడమే ఆత్మజ్ఞానం. దీపం పరబ్రహ్మ స్వరూపం. ప్రతిఒక్కరూ తమ శక్తిని, జ్ఞానాన్ని, సమయాన్ని, సంపదని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అజ్ఞానాన్ని, రాగద్వేషాలను ఈర్ష్యాసూయలను విడనాడాలి.

టపాసులు :

దీపావళిపండుగ వస్తోందంటేనే పిల్లలకు ఎంతో సంబరం. వినాయకచవితి పండుగతర్వాత పిల్లలకు దీపావళి అంటే చాలా ఇష్టం. ఈ పండుగ వస్తోందంటేనే వాళ్ళకి ఎనలేని సంబరం. వారి ఉత్సాహానికి కారణం బాణాసంచా

MOHANPUBLICATIONS.COM

కాల్చడమే. ఎంతడబ్బు ఖర్చు అయినా రేట్లు అధికంగావున్నా తమకిష్టమైన మతాబులు, కాకరపూవొత్తులు, విష్ణుచక్రం, చభూచక్రం, బాంబులు, లడీస్, తాళ్ళు, రాకెట్లు, చిచ్చుబుడ్లు, ఇలా అనేకరకాల టపాసులు కొనిపిస్తారు. నరకచతుర్దశి రోజు నుండే బాణాసంచా కాల్చడం మొదలుపెడతారు. టపాసులు బాగా కాలాలని, పేలాలని వాటిని ఎండలో పెట్టడం పిల్లలకు అలవాటు. వాటిని ఆరబెట్టి వాటికేసి ఆనందంగా చూసుకుంటారు. సాయంత్రం వాటిని మళ్ళీ పెట్టెల్లో పెట్టి భద్రపరచడంలో వారికి ఎనలేని తృప్తి, ఆనందం లభిస్తాయి.

అట్లతద్దోయ్ ... ఆరట్లోయ్ .... !!

సంప్రదాయాలకు, ఆచారాలకు, అలవాట్లకు పెట్టింది పేరు మనదేశం. పండుగ వచ్చినా, పర్వదినం వచ్చినా కుటుంబ సభ్యులందరూ సామూహికంగా వేడుకలు, పూజలు జరుపుకుంటారు. అయితే మహిళలు ప్రత్యేకంగా అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతో చేసే పూజలు కొన్ని ఉన్నాయి. శ్రావణ మంగళవారం, వరలక్ష్మి పూజ మొదలైన వ్రతాలను, నోములను మహిళలే చేస్తారు. అలాగే చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా మహిళలు అందరూ ఎంతో సరదాగా సంబరంగా జరుపుకునే పండుగ ఇంకొకటి ఉంది. అదే అట్లతద్ది. ఇది ఎప్పుడు చేసుకుంటారో, ఎలా చేస్తారో, ఎందుకు చేస్తారో తెలుసుకుందాం.

ఆశ్వయుజ బహుళ తదియ నాడు వచ్చే పండుగనే అట్లతద్ది అంటారు. ఈ రోజున అట్లతద్ది నోము అంటూ గౌరీదేవికి పూజ చేస్తారు. ఈ అట్లతద్దికి పల్లెటూళ్ళలో ఎక్కువ హడావిడిగా ఉంటుంది. తదియకు ముందర రోజైన విదియనాడు భోగి అంటారు. ఈ రోజు పిన్నలు, పెద్దలు అందరూ అభ్యంగన స్నానం చేస్తారు. యధావిధిగా నలుగు పెట్టుకొని కుంకుడుకాయ రసంతో తలంటుకుంటారు. తర్వాత గోరింటాకు తెచ్చుకొని రుబ్బుకొని కాళ్ళకు, చేతులకు పెట్టుకుంటారు. ఈరోజు పెట్టుకొనే గోరింటాకు ఎంత ఎర్రగా పండితే అంత మంచిభర్త వస్తాడని పెద్దలంటారు. ఆ రోజు రాత్రి అన్నం వండుకొని, గోంగూరపచ్చడి, నువ్వులపొడి, ఉల్లిపాయల పులుసు చేసుకొని ఉంచుకుంటారు. తెల్లవారుజామునే మూడు గంటలకు లేచి ముఖం కడుక్కొని చక్కగా తలదువ్వుకొని, పువ్వులు పెట్టుకొని రాత్రి వండుకున్న వంటకాలను,

పెరుగు వేసుకొని అన్నంతింటారు. ఆ తర్వాత పిల్లలందరూ గ్రామం నడి బొడ్డుకు చేరుకుంటారు. అక్కడ నుంచి దాదాపు గ్రామమంతా తిరుగుతూ ముట్టుకునే ఆట, పరుగు పందాలు, దాగుడుమూతలు, కుంటాట, కోకో, కబడ్డీ ఇలా వారుఆడని ఆట అంటూ ఉండదు. రకరకాల పాటలను పాడుతూ ఆడతారు. అమ్మాయిలు ఆడుకొనే ప్రదేశానికి చుట్టుపక్కల మగపిల్లలు వచ్చి దూలకొండాకు తీసుకొచ్చి అమ్మాయిలు చూడకుండా వారి వంటికి తాకిస్తారు. దాంతో అమ్మాయిలందరూ వళ్ళంతా దురద వచ్చి గోక్కోవడం కార్యక్రమంలో పడతారు. ఇలాఎంతో సరదాగా గడుపుతారు. ముందరరోజే చెట్లకు ఉయ్యాల లను కట్టుకొని ఉంచుకొని, పోటీలు పడి ఊగుతారు. పెళ్ళి వయసు వచ్చిన అమ్మాయిలకు వరసైన మగపిల్లలు ఉంటే వారు అమ్మాయిలను వెనక నుంచి వచ్చి పెద్దగా ఊయలలు ఊపి భయపెడుతుంటారు. పిల్లలంత సరదాగా కాకపోయినా పెద్దవారు కూడా పిల్లలకి మేమేమీ తీసిపోం అనే ఉద్దేశంతో వాళ్ళు కూడా కొన్నిఆటల్లో పాల్గొంటారు. తర్వాత పెద్దలందరూ కలిసి ఒకళ్ళ ఇంట్లో కూర్చొని వామనగుంటలు, చింతగింజలు, గచ్చకాయలు ఇలా కూర్చుని ఆడుకునే ఆటలు ఆడుకుంటారు. ఇంట్లోనే ఊయలలు కట్టుకొని ఊగుతారు. తెల్లవారిన తర్వాత (అంటే అట్లతద్దిరోజు) అందరూ గ్రామంలో ఉండే చెరువులు, కాలవల దగ్గరకు వెళ్ళి స్నానం చేసి ఎవరి ఇండ్లకు వాళ్ళు వెళతారు.

తదియనాడు రోజుమొత్తం ఏమీ తినకుండా ఉపవాసం ఉండి సాయంత్రం స్నానం చేసి ఇరవై అట్లు వేసుకుని ఉంచుకుంటారు. పూజకు ఏర్పాట్లన్నీ చేసుకొని రాత్రి చంద్రుడు వచ్చాక పెరటిలోని తులసికోట దగ్గర గౌరీదేవిని పెట్టుకొని పూజ చేస్తారు. పది అట్లను గౌరీదేవికి నైవేద్యం పెట్టి, పది అట్లను ముత్తైదువుకు దక్షిణ తాంబూలంతో వాయనం ఇస్తారు. అట్లతద్ది కథ చెప్పుకుని అక్షింతలు వేసుకుంటారు. నైవేద్యం పెట్టిన అట్లను భర్తకు పెట్టి వారు తింటారు. పెళ్ళికానివారైతే పది అట్లను తినడం కష్టమైనా సరే పడవేయకుండా ఎలాగోలా వారే తింటారు.

దీనికి అట్లతద్ది అని ఎందుకు పేరు వచ్చిందంటే ఈ నోము చేయడానికి అట్లు తప్పకుండా చేస్తారు. అట్లనే ఎందుకు నైవేద్యం పెట్టాలంటే అట్లు వేసినప్పుడు అట్లకి చిల్లులు పడతాయి కదా! అలా ఎన్ని చిల్లులు పడితే అన్ని వేల సంవత్సరాలు తమకు అయిదవతనం ఉండేలా కరుణించమని గౌరీదేవిని వేడుకుంటారు. అందుకే అట్లనే ప్రసాదం కింద పెడతారు. పూర్వకాలం నుండి ఇది ఆచారంగా వస్తోంది. ఇంత యధావిధిగా చేయడానికి కుదరకపోయినా కొన్ని ప్రాంతాల వారు ఇప్పటికీ అట్లతద్దికి గోరింటాకు పెట్టుకొని, దోశెలు (అట్లు) వేసుకుని పూజ చేసుకుంటున్నారు.

ఈ అట్లతద్ది నోములను ఆంధ్ర ప్రాంతానికి చెందినవారు ఎక్కువగా చేస్తారు. అంతేకాకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందినవారు కూడా అట్లతద్దిని చేసుకుంటారు. తదియనాడు వారు కుంతీదేవిని గొంతెమ్మ పేరుతో పూజి స్తారు. తదియరోజుకు ముందరే మట్టితో నందిని చేసి ఇంట్లో పెట్టి పూజిస్తారు. అట్లతద్దినాడు ముఖానికి పచ్చగా పసుపు రాసుకొని, పెద్ద పెద్ద కుంకుమబొట్లు పెట్టుకుని అందరి ఇండ్లకు వెళ్ళి పువ్వులు, కాయలు తెచ్చుకొని నందికి ప్రత్యేక పూజలు జరిపి గ్రామంలోని అన్ని వీధుల్లో పాటలు పాడుతూ ఊరేగి స్తారు. సాయంత్రం దాన్ని నీటిలో కలుపుతారు.

ఈనోమును పెళ్ళికాని అమ్మాయిలు తమకు మంచి, అందమైన భర్త రావాలని, మహిళలు తమ అయిదవతనం కలకాలం నిలవాలని, పిల్లలు కలగాలని ఈ పూజలు చేస్తారు. ఈవిధంగా పది సంవత్సరాలు చేస్తారు. ఆ తర్వాత ఉద్యాపన చేస్తారు. పదిసంవత్సరాలు అయిపోయిన తర్వాత కూడా కుదిరినంత వరకు అట్లతద్దినాడు దోశెలు చేసుకొని పూజ చేసుకునేవాళ్ళు ఉన్నారు.

నేటి హడావిడి జీవితాల్లో పట్టణాలలో ఆఫీసుకు వెళ్లాలనే తొందర, పిల్లలను స్కూళ్ళకు పంపించడం వీటితోనే సరిపోతుంది. ఇలాంటి నోములు క్రమంగా కనుమరుగవుతున్నాయి. మనం చిన్నప్పుడు ఆడుకునే ఆటలు, పాటలు పిల్లలకు చెప్పడం మంచిది. ఇదివరలో

అట్లతద్దికి, ఆషాఢమాసంలో గోరింటాకు పెట్టుకోనివారంటూ ఉండేవారు కాదు. గోరింటాకులో కొద్దిగా చింతపండు వేసి రుబ్బుకొని పెట్టు కొంటే మంచి ఎర్రనిరంగుతో చేతులు, గోళ్ళు చాలాకాలం ఎర్రగా ఉండేవి. అంతేకాకుండా గోరింటాకు పెట్టుకొంటే గోళ్ళకు బలం కూడా. కానీ నేడు

MOHANPUBLICATIONS.COM

గోరింటాకు రుబ్బుకొని పెట్టుకొనే ఓపికా, తీరికా ఎక్కువమందికి ఉండట్లేదు. మార్కెట్లో దొరికే వాటిపైనే ఆధారపడుతున్నారు. ఏ పండగ వచ్చినా పెళ్ళిళ్ళకైనా గోరింటాకు పొడి, కోన్లనే ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. గోళ్ళకు సరేసరి రకరకాల మాచింగ్ రంగులు వుండనే ఉన్నాయి. అలా కాకుండా గోరింటాకు దొరకని ప్రాంతమంటూ ఉండదు. కనీసం బద్ధకించకుండా అప్పుడప్పుడైనా గోరింటాకు రుబ్బుకొని పెట్టుకుంటే అందం, ఆరోగ్యం.

ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే కార్తీక స్నానం

దీపావళి వెళ్ళిన మర్నాటి నుంచి అనగా పాడ్యమి నుంచి కార్తీకమాసం మొదలైంది. స్నానాలు, ఉపవాసాలు, పూజలు, దీపారాధన చేయడం, వనభోజనాలు – ఇలా కార్తీకం నెలరోజులూ అందరికీ ఏదోరకంగా హడావిడే కార్తీకమాసంలో తెల్లవారుజామునే చన్నీటితో స్నానాలు చేస్తారు. పర్వదినాల్లో అనగా నాగులచవితి, ఏకాదశి, ద్వాదశి, కార్తీక పౌర్ణమి మొదలైన రోజుల్లో ఉపవాసాలు చేస్తారు. మామూలు రోజుల్లో చేయని చన్నీటి స్నానాలు, పూజలు, ఉపవాసాలు కార్తీకమాసంలోనే ఎందుకు చేస్తారు? అలా చేయడంలోని అంతరార్థం ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

కార్తీక స్నానం :

దీపావళి అమావాస్య వెళ్ళాక పాడ్యమి నుండి కార్తీక బహుళ అమావాస్య వరకు కార్తీక మాసం. సంవత్సరంలో వచ్చే అన్ని నెలల్లోకి కార్తీకమాసం ఉత్తమోత్తమమైంది. కొంచెం మంచి చేసినా అధిక ఫలితం లభిస్తుంది. హరిహరాదులకు ప్రీతికరమైనది కనుక కార్తీకమాసం అత్యంత ప్రాశస్త్యమైంది. కార్తీకమాసం నెలరోజులు సూర్యుడు తులారాశి నందు ఉండగానే అనగా తెల్లవారుజామునే స్నానం చేయాలి. దీన్నే తులాస్నానం అంటారు. స్నానానంతరం కార్తీకమాసానికి అధిపతి అయిన దామోదరుని (విష్ణుమూర్తి) పూజించాలి. ఆ తర్వాత శివుడిని పూజించాలంటారు. ఈ నెలలో పుణ్యనదులైన గంగ, గోదావరి, కృష్ణ, కావేరి, తుంగభద్ర, యమున మొదలైన నదుల్లో దేంట్లో స్నానం చేసినా తెలిసి, తెలియక చేసిన పాపాలన్నీ పోతాయి.

MOHANPUBLICATIONS.COM

సప్తనదుల్లో కార్తీక మాసంలో శరీరానికి కావలసిన ఔషధ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కార్తీకమాసంలో వాతావరణ మార్పువల్ల సంభవించే చిన్న చిన్న రుగ్మతలను నాశనం చేసే గుణం ఈ ఏడు నదుల్లోని నీటిలో ఉంది. అందుకే ఈనదుల్లో కృత్తికా నక్షత్రం వెళ్ళిపోకుండా సూర్యోదయానికి ముందే కార్తీక స్నానంచేస్తే మంచి ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయి. ఈ నెలలో తెల్లవారు జామున మెడవరకు నీటిలో మునిగి కొంత సమయం వుండి స్నానం చేస్తే ఉదర సంబంధ వ్యాధులు నయమవుతాయని శాస్త్రం చెబుతోంది. ఎందుకంటే వర్షాకాలంలో అప్పటివరకు భూమిపై పడిన వర్షపు నీరు భూమిలోకి ఇంకుతూ బలమైన అయస్కాంత మండలం ఏర్పడుతుందని, ఈ అయస్కాంత ప్రభావం వర్షాకాలం తర్వాత వచ్చే కార్తీకమాసంలో ప్రవహించే నదుల్లో అధికంగా ఉంటుందని దానివల్ల వ్యాధులు నశిస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. దీన్నే మాగ్నటోథెరపీ అంటారు.

సోమవార వ్రతం :

కార్తీకమాసంలో వచ్చే సోమవారం కార్తీక సోమవారం అంటారు. ఈ రోజు శివునికి అత్యంత ప్రీతికరమైన రోజు. ఈ మాసంలో సోమవారం వ్రతం చేసేవారు పరమశివుని అనుగ్రహానికి పాత్రులై, శివసాయుజ్యాన్ని పొందుతారని అంటారు. సోమవరం తెల్లవారుజామునే స్నానం చేసి దీపం పెడతారు. అభిషేక ప్రియుడైన పరమేశ్వరునికి కార్తీక సోమవారం నాడు పొద్దుటి నుంచి అభిషేకాలు చేసి, సాయంత్రం ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. పొద్దుటి నుంచి ఉపవాసం ఉండి సాయంత్రం నక్షత్రాలు వచ్చాక బ్రాహ్మలకు భోజనం పెట్టిన తర్వాత తింటారు. ఇలా ఉపవాసాలు చేయలేనివారు సోమవారం ఉదయమే స్నానం చేసి దీపం పెట్టుకొని నువ్వులు దానం చేస్తే వ్రతం చేసినట్లే అవుతుంది. నువ్వులు దానం చేయడం వల్ల పాపం పోతుంది. అందుకే తిలాదానం చాలా మంచిది. కార్తీకమాసంలో బంగారు, దీపం, వస్త్రం, ఇలా ఏదానం చేసినా చాలా మంచిది. శివాలయంలో ఈశ్వర ప్రీతికి దీపారాధనచేస్తే అన్నిపాపాలు నశిస్తాయి. ఆవునేతితో దీపం వెలిగిస్తే మంచిది. అంత శక్తిలేని వారు కొబ్బరినూనె, నువ్వులనూనె, చివరకు ఇప్పనూనెతో అయినా దీపారాధన చేయవచ్చునని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఏమీ

దొరకనప్పుడు ఆముదంతో అయినా దీపారాధన చేయవచ్చు అంటారు. కార్తీకమాసంలో ఏనూనెతో దీపారాధన చేసినా పుణ్యమే అంటారు. ఈ నెల రోజులూ దేవాలయాలలోనూ, ఇళ్ళల్లోనూ ప్రతిరోజు సాయంత్రం 'సంజెదీపం' నువ్వులనూనెతో వెలిగిస్తారు. దీనిని కార్తీకదీపం అంటారు. శివపూజ చేస్తే కైలాసప్రాప్తి, విష్ణుపూజ చేస్తే వైకుంఠ ప్రాప్తి లభిస్తాయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఈ నెలరోజులు శివాలయం, విష్ణు ఆలయం సందర్శించి దీపారాధన చేయాలంటారు. ప్రమిదలో వత్తులు వేసి, ఆవునెయ్యి వేసి దీపం వెలిగించి బ్రాహ్మణుడుకి దక్షిణతో దీపదానం చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తే సకలైశ్వర్యాలు కలిగి పాపపరిహారమవుతుంది. దీపం వెలిగించడం వల్ల పుణ్యం రావడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది.

కార్తీకమాసం నుండి పగలు తక్కువకాలం, రాత్రి ఎక్కువకాలంఉంటుంది. ఈ నెలలో వాతావరణంలో వ్యత్యాసం ఏర్పడి చలి మొదలవుతుంది. దాంతో శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రతలో తేడా వస్తుంది. అప్పుడు ఆరోగ్యంలో కూడా మార్పులు వస్తాయి. అందుకే సాయంత్రం తైలదీపం అంటించాలి. నువ్వుల నూనెతో దీపారాధన చేయాలి. ఈ దీపాలను చూడటం వల్ల కళ్ళకు చాలా మంచిది. కళ్ళకు సంబంధించిన నరాలపై మంచి ప్రభావం పడి నరాలకు బలం చేకూరుతుంది. దృష్టిదోష పరిహారమవుతుంది. అంతేకాక దీని వాసన, పొగ పీల్చడం వల్ల శ్వాసకోశ వ్యాధులు నశిస్తాయి. శ్వాసకోశాల ద్వారా హృదయంపై మంచి ప్రభావం కనబడుతుంది. దేహంలోఉండే ఉష్ణోగ్రత సమంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే అప్పుడప్పుడు ఉపవాసాలు చేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉపవాసాలు చేయడం ద్వారా కూడా అనేక జబ్బులను నయం చేయవచ్చునని ప్రకృతి వైద్యులు అంటారు.

నాగులచవితి :

కార్తీక శుద్ధ చవితిని నాగులచవితి అంటారు. ఈ రోజు నాగదేవతను పూజిస్తారు. తెల్లవారుజామునే స్నానంచేసి, నువ్వులు, బెల్లంతో చిమ్మిలి, బియ్యం నానబెట్టి పిండిచేసి బెల్లం, కొబ్బరి వేసి చలిమిడి చేస్తారు. నాగేంద్రుని పుట్ట దగ్గరకువెళ్ళి పసుపు, కుంకుమ, పువ్వులతో పూజ చేస్తారు. చిమ్మిలి, చలిమిడి, అరటిపళ్ళు నైవేద్యం పెడతారు. ఆవుపాలు పుట్టలో పోస్తారు.

MOHANPUBLICATIONS.COM

చిమ్మిలి, చలిమిడి పుట్టలో వేస్తారు. పడగ తొక్కితే పారిపోయి, నడుం తొక్కితే నావాళ్ళనుకుని, తోకతొక్కితే తొలగిపోయి కళ్ళు, కాళ్ళుఇచ్చి చల్లగా చూడమని నాగేంద్రుని ప్రార్థిస్తారు. సాయంత్రం వరకు ఉపవాసం ఉండి వాటినే ఫలహారంగా తింటారు. ఇలా చేయడంవల్ల పుణ్యం లభించడమే కాకుండా చలికాలంలో నువ్వులు, బెల్లంతినడంవల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గతంలో నాగుల చవితి నాడు చిన్నపిల్లల చేత కూడా చన్నీటిస్నానం చేయించేవారు. ఆ రోజు చన్నీటి స్నానం చేస్తే చెవిలో పోటు రాదని, కళ్ళకి మంచిదని భావించేవారు.

సాంప్రదాయాలు, ఆచారాలు పేరిట కార్తీకమాసంలో సంవత్సరానికి ఒకసారి చేసే పూజలు, చన్నీటి స్నానాలు ఆరోగ్యం చక్కబరచడమేకాకుండా మనోవికాసం కూడా దోహదపడతాయి. అందుకే పాతొక రోత కొత్తొక అనే ధోరణిని విడిచిపెట్టి పురాణ కాలం నుంచి వచ్చే పద్ధతులు, ఆచారాలను వీలైనంత వరకు ఆచరించడం మంచిది.

జీవనసౌభాగ్యానికి కార్తీక పూజలు

సంవత్సరంలో వచ్చే అన్నిమాసాల్లోనూ కార్తీకమాసం ఉత్తమమైంది. అలాగే వ్రతాలన్నిటిలోనూ కార్తీకవ్రతం గొప్పది. కార్తీకమాసం నెలరోజులు భక్తి ప్రపత్తులతో నిష్ఠగా వ్రతాలు, ఉపవాసాలు, ప్రత్యేక పూజలు చేయడం మామూలే. ఈ నెలలో వచ్చే ప్రత్యేక పర్వదినాలైన క్షీరాబ్ధి ద్వాదశి, కార్తీక పౌర్ణమి రోజులలో చేసే ప్రత్యేక పూజలు, అవి చేయడంలోని అంతరార్థం గురించి తెలుసుకుందాం.

క్షీరాబ్ధిద్వాదశి :

కార్తీక శుద్ధ ద్వాదశినే క్షీరాబ్ధి ద్వాదశి అంటారు. దీన్నే ఉత్థాన ద్వాదశి అని కూడా అంటారు. విష్ణువుకు అత్యంత ప్రీతికరమైన రోజు.

ఆషాఢశుద్ధ ఏకాదశిని శయన ఏకాదశి అంటారు. అంటే ఆరోజు శ్రీహరి యోగనిద్రలో పాలసముద్రం మీద శయనిస్తాడు. ఆ రోజు నుంచి కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి వరకు అక్కడే పడుకొని వుంటాడు. ద్వాదశి నాడు మేల్కొంటాడు. అందుకే దీన్ని ఉత్థాన ద్వాదశి అంటారు. ఆరోజు తన దేవేరి అయిన లక్ష్మీదేవి,

సమస్త దేవతలతోకలిసి శ్రీహరి బృందావనానికి వస్తాడు. అందుకే ఈ ద్వాదశికి క్షీరాబ్ధి ద్వాదశి అని పేరు వచ్చింది. ఈ రోజు సూర్యాస్తమయం అయిన తర్వాత స్నానంచేసి ఎవరైతే బృందావనంలో తులసి మొక్కకు ఉసిరిక కొమ్మ జత చేసి పూజలు చేస్తారో వారికి సకలైశ్వర్యాలు, ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయంటారు.

కార్తీకశుద్ధ ద్వాదశిరోజున విష్ణువు బృందావనం (తులసివనం)కు ఎందుకు వస్తాడు అనేదానికి ఓపురాణ కథ చెబుతారు. అదేమిటంటే – కాలనేమి అనే రాజు తనకూతురైన బృందాదేవిని జలంధరుడు అనే రాక్షసరాజుకి ఇచ్చి వివాహం చేశాడు. రాక్షసుడైన అతను అత్యంత అహంభావంతో క్రూరంగా, విచక్షణారహితుడై ప్రజలను బాధించేవాడు. భార్యను కూడా ప్రేమగా చూసేవాడు కాదు. అయినా మహాపతివ్రత అయిన ఆమె ఎంతో ఓర్పుతో శాంత స్వభావురాలై భర్తను దైవంగా కొలిచేది. లోకకంటకుడైన జలంధరుడి దురాగతాలు రోజురోజుకు ఎక్కువైపోవడంతో శివకేశవులు అతన్ని సంహరించాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఎన్ని విధాల ప్రయత్నించినా జలంధరుడుకి మరణం సంభవించలేదు. చివరికి శివుడినే సంహరించాలని జలంధరుడు తరుముకొచ్చాడు. మహాపతివ్రత అయిన భార్య వుండటంతో అతనికి మరణం సంభవించట్లేదని విష్ణువు గ్రహించాడు. అప్పుడు విష్ణువు శివునితో అంటాడు. – "బృందాదేవి పాతివ్రత్యం భంగమైతే తప్ప జలంధరుడికి మరణం సంభవించదు. నేను అతని రూపంలో ఆమె దగ్గరకు వెళతాను నువ్వు జలంధరుని సంహరించు" అని చెబుతాడు. జలంధరుని రూపంలో కేశవుడు బృందాదేవి దగ్గరకు వెళతాడు. ఆమెను ఎంతో ప్రేమగా పలకరిస్తాడు. అతని ప్రేమకు ఆమె ఆశ్చర్యపోయి భర్త ప్రేమగా మారాడని మిక్కిలి సంతసించి ఆయనతో సన్నిహితంగా మెలగుతుంది. ఈలోపు శివునితో సంహరించబడిన జలంధరుని తల వచ్చి ఆమె ఒడిలో పడుతుంది. అది చూసి ఆమె ఆశ్చర్యపోతుంది. తన దగ్గరకు వచ్చింది తన భర్త కాదని తెలుసుకుంది. ఈలోపు విష్ణువు తన విశ్వరూపం చూపిస్తాడు. ఆమె కోపోద్రిక్తు రాలవుతుంది. విష్ణువు ఆమెను శాంతపరుస్తాడు. నువ్వు అత్యంత పవిత్రు రాలివి. నేను కార్తీకద్వాదశి నాడు నీ వనంలోకి వస్తాను. నిన్ను లోకమంతా ఎల్లప్పుడూ భక్తితో కొలుస్తారు. అని వరం ఇస్తాడు. అపవిత్రమైన దేహాన్ని

MOHANPUBLICATIONS.COM

విడిచి బృందాదేవి తులసిగా మారిపోతుంది. అందరిచేత పూజలు పొందు తోంది. అందుకే ద్వాదశినాడు తులసి ఆకులను తెంపకూడదంటారు. అలాగే కార్తీకమాసంలో ఉసిరిక చెట్టును భక్తితో పూజిస్తారు. ద్వాదశి రోజున తులసి చెట్టు, ఉసిరిక (ధాత్రి)లోను విష్ణువు వుంటాడు. అందుకే తులసీధాత్రి సహిత లక్ష్మీనారాయణుడిని ఈ రోజు పూజిస్తే అన్ని రకాల పాపాలు తొలగిపోతాయి. తులసికోట దగ్గర ఆవునేతితో దీపాలు వెలిగిస్తారు. ద్వాదశినాడు ఎన్ని దీపాలు వెలిగిస్తే అంత పుణ్యం. పూజఅనంతరం దక్షిణతాంబూలాలు పంచిపెడితే విశేష ఫలం లభిస్తుంది. ఆ పరమాత్మకు రకరకాల పళ్ళు, కొబ్బరికాయ నైవేద్యం పెడతారు. ఉసిరికాయతో తినే పదార్థాలను తయారుచేస్తారు. వాటిని కూడా నైవేద్యం పెడతారు. అనంతరం ప్రసాదాన్ని అందరికీ పంచిపెడతారు. ద్వాదశి ఘడియల్లో ఏ విధమైన దానం చేసినా, ఉసిరికాయ మీద ఆవునేతితో దీపం వెలిగించి దానం చేసినా సమస్త భోగాలను అనుభవించి చివరికి విష్ణు సాన్నిధ్యం పొందుతారని పురాణాలు చెబుతాయి.

అందరూ ఎంతో భక్తితో పూజించే తులసి, ఉసిరిక దైనందిన జీవితంలో అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. తులసి ఆకుల రసం తీసి దాంట్లో కొంచెం తేనె కలిపి తాగితే జలుబు, దగ్గు తగ్గుతుంది. చేతులకు. కాళ్ళకు గాయాలైనప్పుడు తులసి ఆకులను నలిపి గాయం మీద వేస్తే రక్తం కారడం తగ్గుతుంది.

ఉసిరిక మంచి రసాయనక గుణాలు కలది. ఉసిరికాయతో చేసిన పదార్థా లను తినడంతో శరీరానికి అనేక విధాల మేలు కలుగుతుంది. ఉసిరిక శీత గుణం కలది. తీపి, పులుపు, కారం, చేదు, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో వుండే వేడిని తగ్గిస్తుంది. కండ్ల మంటలు, పాదాల మంటలు తగ్గుతాయి. అరుచిని పోగొడుతుంది. దాహం తగ్గుతుంది. మామూలుగా ఉసిరికాయను ఏదో ఒక రూపంలో ప్రతిరోజూ ఆహారంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కాని ఇలాచేయడానికి శ్రద్ధ, అవకాశం వుండవు. కనీసం ఏడాదికి ఒకసారి వచ్చే కార్తీకమాసంలో అయినా తప్పకుండా ఉసిరికాయలను ఉపయోగించాలని పెద్దలు నియమం చేశారు. అలాగే కార్తీకమాసంలో సంభవించే వాతావరణ మార్పులతో కలిగే శారీరక

ఉపద్రవాలను ఎదుర్కోవడానికి ఇవి ఉపయోగకరం. ఉసిరికొమ్మ, తులసి చెట్టుతో కలిపి పూజలు చేయడం వల్ల ఆ రెండు చెట్ల నుంచి వచ్చే వాసనలతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

కార్తీక పౌర్ణమి :

కార్తీక శుద్ధ పౌర్ణమిని ..... పూర్ణిమి అని కూడా అంటారు. చంద్రుడు ఈ రోజు కృత్తికా నక్షత్రంలో ఉంటాడు. ఈ రోజు పుణ్య నదులలో స్నానం చేసి జపాలు, పూజలు చేస్తారు. ముప్పయి మూడు పున్నముల నోము అంటూ కార్తీక పౌర్ణమి నాడు స్త్రీలు నోములు చేస్తారు. ఈ రోజు సత్యనారాయణవ్రతం కూడా చేసుకుంటారు. అన్నసంతర్పణలు చేస్తారు. పౌర్ణమి నాడు సాయంత్రం పూర్ణ చంద్రుడు వచ్చాక ఎవరైతే పూజలు చేస్తారో వారిట్లో శ్రీ మహావిష్ణువు లక్ష్మీసమేతుడై కొలువుంటాడు. ఆ ఇల్లు ఎప్పుడూ సిరిసంపదలతో కలకల లాడుతుంది. ఈ విధంగా చేసే అన్ని పూజలు ఆ దేవునికే. అలాగే దేవునికి భక్తితో సమర్పించే నివేదనలు మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికే అన్న విషయం మరువకూడదు. ఈ విధంగా చేసే పూజలు, వ్రతాల వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా మేలు కలగడమే కాక సామాజికంగా కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

గ్రంథము	వెల రూ.
శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.5
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	20
శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	9
లక్ష్మీగణపతి పూజాకల్పం	...
వరలక్ష్మీ వ్రతం	5
కేదారేశ్వర వ్రతం	5
త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	5
త్రినాధవ్రతం(సాదా)	3
క్షీరాబ్ధి వ్రతం	5
మంగళ గౌరీవ్రతం	9
వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	15
శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	15
కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	15
సంతోషీమాతా వ్రతం	15
ఏడు శనివారాల వ్రతం	15
సత్యనారాయణవ్రతం	15
శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	15
శివదీక్ష	9
మార్గశిర లక్ష్మీవారాలవ్రతం	...
శ్రీ వేంకటేశ్వర (దీక్ష) గోవిందమాల	...
కాత్యాయనీ వ్రతం	15
సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	15
తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	30
స్త్రీల వ్రతకథలు	25
స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి(నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	45
స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరీపాటతో)	27
సర్వదేవతా పూజావిధానం	15
ఆరువ్రతాలు	25
ధన్వంతరీ వ్రతకల్పం	9
రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	9
పార్వతీ నిత్యపూజ	9
తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	9
శ్రీ చక్రపూజ	9
శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	30
శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	30
లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీలలితా నిత్యపూజ(లలితాసహస్రనామస్తోత్రంతో)	9
శ్రీ గాయత్రీ నిత్యపూజ	9
అన్నపూర్ణ నిత్యపూజ	9
శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	9
మహిషాసుర మర్దనీపూజ	9
రాజరాజేశ్వరీ నిత్యపూజ	9
శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	9
కాలభైరవ నిత్యపూజ	9
శివపూజ	9
వీరభద్ర పూజ	9
ఆంజనేయ నిత్యపూజ	9
నాగేంద్ర స్వామి పూజ	9
సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	9
రామదేవుని కథ	9
శివదేవుని కథ	9
విష్ణుపూజ (విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రసహితం)	9
శ్రీకృష్ణ పూజ, గోపూజ	9
లక్ష్మీనరసింహపూజ	9
రాఘవేంద్రపూజ	9
విశ్వకర్మపూజ	9
శనైశ్చరపూజ	9
వేంకటేశ్వరపూజ	9
బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	9
సూర్య నిత్యపూజ	9
నవగ్రహ నిత్యపూజ	9
సకలదేవతా అష్టోత్తర శతనామావళీపూజ	9
పంచాయతన పూజ	45
రుక్మిణీ కల్యాణం	15
అష్టనాగపూజ	30
ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	30
ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	30
ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	30
ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	30
సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	20
పంచముఖ ఆంజనేయనిత్యపూజ	15
హనుమద్ వ్రతం	30
28 వ్రతములు	99
పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	30
కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150
కలశపూజలు (విడివిడిగా)	150
ఉమామహేశ్వర వ్రతం	30

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

గ్రంథము	వెల రూ.
శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	31
సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	99
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	20
విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	20
లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్(క్రౌన్)	30
లలితా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీ సహస్రనామములు	18
దుర్గా సహస్రనామములు	18
ఆంజనేయ సహస్రనామములు	18
శివ సహస్రనామములు	18
విష్ణు సహస్రనామములు	18
గణపతి సహస్రనామములు	18
సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	18
గాయత్రి సహస్రనామములు	18
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	18
శ్రీరామా సహస్రనామములు	18
లక్ష్మీనృసింహసహస్రనామములు	18
సరస్వతి సహస్రనామములు	18

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

లక్ష్మీగణపతి సహస్రనామములు	18
సూర్యసహస్రనామములు&ఆదిత్యహృదయం	18
శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	18
మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	18
సంధ్యావందనం	18
మంత్రపుష్పమ్	18
హనుమాన్ చాలీసా	7
(పాకెట్) మణిద్వీపవర్ణన	7
ఆరు చాలీసాలు	9
శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	7
వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	7
ఆరుదండకాలు	5
వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5
అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	7
దేవీఖడ్గ మాలాస్తోత్రమ్(మహిషాసురమర్దనీ స్తోత్రంతో)	7
నమశ్శివాయ గేయామృతం	5
బాలాత్రిపుర సుందరీ స్తోత్రకదంబం	81
సుందరకాండ (పాకెట్)	9
భగవద్గీత మూలం	18
రామరక్షాస్తోత్రమ్	18
స్తోత్ర రత్నావళి	30
పురాణపండలలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్ (మినీ)	8
పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	8
పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	8
మంత్రపుష్పం (మినీ)	8
శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	30
కుజదోషం	9
కాలసర్ప దోషం	9
మీ అప్పులు తీరాలా?	9
దృష్టిదోషాలు నివారణ	9
సర్వదేవతా ధ్యానశ్లోకములు	9
పంచసూక్తములు	9
సంధ్యావందనం	9
శ్రీరామదూతంశిరసానమామి(తాత్పర్యంతో)	9
రుద్రనమకమ్-చమకమ్	9
మన్యుసూక్త-మంత్రపారాయణం	9
గాయత్రీమంత్రాలు	9
పంచరత్న స్తోత్రాలు	9
కరావలంబ స్తోత్రాలు	9
దశావతార స్తోత్రాలు	9
అష్టోత్తర శతనామస్తోత్రాలు	9
భుజంగ స్తోత్రాలు	9
ప్రాతఃస్మరణాలు	9
జపమంత్రాలు	9
సర్వదేవతా సుప్రభాతములు	9
ద్వాదశ నామస్తోత్రాలు	9
కుమారస్వామి స్తోత్రమాల	9
సుదర్శన స్తోత్రమాల	9

హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	9
దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	9
పంచముఖఆంజనేయస్తోత్రమ్	9
దండక రత్నాలు	9
ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు-పంచారామాలతో	9
శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	9
పంచ అధర్వణ శీర్షములు	9
ప్రార్థనా శ్లోకములు	9
గణపతి స్తోత్రమాల	9
శ్రీ గురుగీత	9
సర్వదేవతా కవచములు	9
సర్వదేవతా అష్టకములు	9
హిందూ సంస్కృతిసంప్రదాయాలు	9
విష్ణు స్తోత్రమాల	9
దేవీ స్తోత్రమాల	9
శివస్తోత్రమాల	9
విష్ణు స్తోత్రములు	9
భర్తృలహరి సుభాషితాలు	9
నవవిధ భక్తిమార్గాలు	9
నవదుర్గలు	9
దశమహావిద్యలు	9
తిరుపతి వెళదాం	9
నవగ్రహస్తోత్రమాల	30
మహాన్యాసమ్	30
సుందరకాండ గానామృతం	30
సంధ్యా వందనం (పెద్దది)	30
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	36
లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	36
స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	81
మూకపంచశతీ	81
పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	108
గోమాతపూజావిధానము	7
ఆనందసిద్ధి - శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	99
సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	99
బొమ్మల గురుచరిత్ర	...
బొమ్మల సాయిచరిత్ర	...
బాలలబాబా శ్రీ సాయిచరితం	9
శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	99
శ్రీసాయిసన్నిధిద్వారకామాయిలీలలు	....
శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	50
దాసగణకృత శ్రీసాయి చరిత్ర	30
నవనాథ చరిత్ర	90
శ్రీ సాయిచరిత్ర(బైండు)ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50
శ్రీ గురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	50

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయ పూజాకల్పం,సహస్రంతో	15
అనఘాదేవీ వ్రతం	15
శ్రీ సాయిసచ్చరిత్ర గానామృతం	15
శ్రీ గురుచరిత్ర గానామృతం	45
భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	25
మనసులోనిప్రశ్నకుశ్రీసాయిబాబాజవాబులు	25
అక్షరక్రమములో శ్రీసాయిసూక్తులు	25
శ్రీసాయి అష్టోత్తరశతనామావళీమాహాత్మ్యం	25
శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	15
శ్రీ సాయిభజనమాల	15
శ్రీ సాయి భజన్స్	15
శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	15
శిరిడిహారతులు (భావంతో)	15
ప్రతిగురువారంసాయినిత్యపూజ	8
"శ్రీసాయి"కోటి	15
"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	12
ద్వారకామాయి భక్తిగీతాలు	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీలక్ష్మీ సాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ ద్వారకామాయిభక్తిమాల	9
శ్రీ శిర్డీభక్తిమాల	9
శ్రీ సాయిబాబా భక్తిమాల	9
శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	9
శ్రీ సాయివేయినామాలు	4
శ్రీ సాయి సహస్ర నామావళి	9
శ్రీ సాయి చాలీసా-సుప్రభాతం	9
శ్రీ సాయినాధ చాలీసా	9
శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	9
శ్రీ సాయి నిత్యపూజ (పాకెట్)	9
శ్రీ దత్తాత్రేయ నిత్యపూజ F	9
శ్రీ సాయి సూక్తులు	9
శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	9
శ్రీసాయి నక్షత్రమాలిక	9
హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	10
భక్తుల సందేహాలకుబాబా సమాధానాలు	45
శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	45
శ్రీ షిర్డీసాయి లీలామృతం (VG)	25
ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	10
షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	90
సాయిపూజావిధి	30
సాయిమహిమ	....
సాయిసత్యవ్రతం	15
సాయి అనుగ్రహమ్	116
నవగురువారాల వ్రతకల్పము	12
శ్రీదత్తలీలామృతము	72
హృదయంలో సాయి	12
శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	81

4. జ్యోతిషాలు

'శుభసమయ' గంటల పంచాంగం	30
సనాతన వైదిక బ్రాహ్మణ పంచాంగం (వంగిపురపువారి పత్రికసైజ్‌పంచాంగం)	69
'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	50
చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తాపంచాంగము	50
గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	116
శ్రీచక్ర పంచాంగము(రాష్ట్రతొలిమహిళపంచాంగకర్త)	30
వేంకట్రామా&కో సిద్ధాంతుల రేలంగితంగిరాలవారి గంటలపంచాంగము	30
తంగిరాల పెద్దపంచాంగం	39
కాలచక్రం జ్యోతిష క్యాలండర్	20
గ్రహబలం క్యాలండర్(శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	20
శుభలగ్నం (తంగిరాల) క్యాలండర్	20
శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	20
సాదా క్యాలండర్	5
పాకెట్ క్యాలండర్	10
తాజకనీలకంఠీయమ్	100
40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	207
40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	150
కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	150
జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	150
మానసాగరి జాతకపద్ధతి	150
వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	150
వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	81
సింపుల్ రెమిడీస్	....
హోరాసార	.....
శంభు హోరప్రకాశిక	.....
పూర్వ పరాశరి	100
పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200
1940-60వరకు పాతపంచాంగములు	225
ప్రశ్న సింధు	90
నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	36
సర్వార్థ ఫలచంద్రిక	90
సూర్యసిద్ధాంత పంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	150
దృక్సిద్ధాంత పంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	150
ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	36
పంచప్రాచీన జ్యోతిషాలు	36
జాతక గణిత ప్రవేశిక	30
భృగు సూత్రాలు	36
జ్యోతిషమర్మబోధిని	45
జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	45
ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	45
జాతక మకరందం	30
జ్యోతిష సరస్వతి	30
మీజననకాల విశేషాలు	30
ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	30
జ్యోతిష స్వయంబోధిని	30
శుభముహూర్త శిరోమణి	30

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

నక్షత్ర ఫలమంజరి	30
పంచాంగం చూసే విధానం	30
సర్వార్థ జ్యోతిషం	30
ప్రాథమిక జ్యోతిషం	30
నవరత్నములు శుభయోగములు	30
జ్యోతిషభావఫలచంద్రిక-1	...
శుభశకునాలు	20
హస్తరేఖాఫలితాలు	30
సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	30
ముహూర్త దీపిక	81
పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	20
కలలు ఫలితాలు	20
నిత్యజీవితంలో అదృష్ట సంఖ్యలు	9
నిత్యజీవితంలో నక్షత్రాలు	9
జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	30
మానసాగరి(ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250
జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	90
గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం(1940-2050)	900
ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	45
జాతకాలంకారం	36
జ్యోతిష వైద్య రత్నావళి	36
ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250
జాతకచక్రం మీరే వేసుకోవచ్చు	30
జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	90
అంగసాముద్రికం	30
హస్త సాముద్రికం	40
వధూవర గుణ సమ్మేళనం	....
లాల్ కితాబ్	81
జాతకరాజము	36
శకునశాస్త్రం	36
ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	100
పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	150
అష్టకవర్గు	45
బృహత్‌జాతకం(ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	200
లగ్నరత్నాకరం	36
షట్పంచాశిక	120
40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	150
40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	207
కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	45
ముహూర్తచింతామణి	81
సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	45
ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	150
అదృష్టరెమెడీస్	99
ములుగువారిరాశిఫలితాలు(12రాశులువారికి)	36
ములుగువారిరాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	10
గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	36
జ్యోతిష రెమిడీస్	300

జాతక రహస్యాలు	250
జాతకమార్తాండం (కొండపల్లి)	250
జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక (కొండపల్లి)	250
గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	90
శనిగ్రహరెమిడీస్	90
జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	90
నాడీజ్యోతిషం	45
వివాహజ్యోతిషమంజరి	45
గార్గేయం మీ గ్రహబలం రెమిడీస్	....
మీ పుట్టినతేదీనిబట్టి మీ జీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్)	81
నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	45
గౌతమసంహిత	45
హోరరత్నమాల	45
బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు	
జ్యోతిష విద్యారంభం	50
గ్రహభావ బలములు	50
కాలచక్రదశ	50
అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50
జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50
పురోగామి జాతకం	50
భావార్థరత్నాకరం	75
భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75
అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75
జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75
ప్రశ్నతంత్ర	75
ముహూర్తం	75
విశిష్ట జాతకములు	125
భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125
300 ముఖ్యమైన యోగములు	125
జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	250
రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు	
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	రూ.200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200
బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200
భావార్థరత్నాకరము	75
ముహూర్త చింతామణి	150
స్వప్న శాస్త్రము	30
శతయోగమంజరి	75
వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	150
వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	150
అనుభవసులభవాస్తు - 1	75
అనుభవసులభవాస్తు - 2	125

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

5. వాస్తులు

40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి		180
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు (బైండు)		108
వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు		30
మీరూ మీ వాస్తు		30
గృహవాస్తు చిట్కాలు		30
వాస్తు పూజ		30
వాస్తు సూత్రములు		30
వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు		30
వాస్తు సూక్తులు		10
గృహవాస్తు వర్గులు		90
డోలనవిద్య ఉపయోగాలు (డౌజింగ్)		36
విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు		45
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇండ్ల ఆయములు		81
విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాల)		....
ప్రాచీన వాస్తుశాస్త్రములు		36
ఆధునిక గృహవాస్తు		81
శుభవాస్తు		207
శుభవాస్తు సలహాలు		36
వాస్తుయంత్ర రత్నావళి		90
వాస్తుశాస్త్రం		45
హౌస్ ప్లాన్లు		30
గృహవాస్తుసారం		30
గృహవాస్తు చంద్రిక		30
గృహవాస్తు దర్పణం		30
జ్యోతిష - గృహవాస్తు చంద్రిక		....
వాస్తురత్నాకరం	(కొండపల్లి)	...
వాస్తు శిరోమణి	,,	...
శ్రీకృష్ణవాస్తు	,,	....
పంచవాస్తు పారిజాతం	,,	90
వాస్తుడిండిమమ్	,,	45
వాస్తుదుందిభి	,,	90
విశ్వకర్మవాస్తుశాస్త్రము	,,	...
కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము		45
శల్యవాస్తు,జలవాస్తు(దంతూరిపండరీనాథ్)		81
మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)		120

6. మంత్రశాస్త్రాలు

శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360
శ్రీ గురు తంత్రం	108
సర్ప (నాగ)తంత్రం	250
మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360
మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360
శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200
మంత్రసిద్ధి	90
మంత్రసాధన	45
తంత్రజాలం	45
యక్షిణీ తంత్రం	45
పాశుపత తంత్రం	90
మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	45
సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	45
మంత్రాక్షరాలరహస్యం(బీజాక్షరనిఘంటువు)	45
సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	45
దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	45
సదాచార దీపిక	45
గాయత్రీ తంత్రమ్	108
గుప్త సాధన తంత్రం	45
యంత్రసిద్ధి	333
మంత్రశక్తి	45
దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	45
మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	250
తాంత్రిక పంచాంగం	45
హవన తంత్రం	250
పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	90
మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150
ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360
షోడశనిత్యతంత్రం	250
శాక్తేయతంత్రం	250
యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	45
రుద్రయామళతంత్రం	250
ప్రపంచసారతంత్రం	45
బదనిక తంత్రమ్	45
ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	45
రుద్రాష్టాధ్యాయః	90
పరశురామతంత్రమ్	108
లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
గంధర్వ తంత్రమ్	45
హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250
మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250
కామధేనువు తంత్రం	360
శూలినీదుర్గాతంత్రం	360
సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	45
మహామంత్రశాస్త్రసంగ్రహః	150
యంత్ర మంత్ర తంత్ర	45
శూలినీదుర్గాతంత్రం (చిన్నది)	100

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	45
గణేశ ఆరాధన 1	90
గణేశోపాసన 2	90
నవగ్రహారాధన	144
నవగ్రహవైభవం	90
నవగ్రహ రెమెడీస్	90
నవగ్రహ వేదం	90
శనిగ్రహారాధన	90
ఆదిత్యారాధన	90
సుబ్రహ్మణ్యారాధన	90
శ్రీ శివ ఆరాధన	90
లక్ష్మీ ఆరాధన	90

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

హనుమదారాధన	90
లలితారాధన	90
శ్రీ చక్రారాధన	...
గాయత్రీ ఆరాధన	90
వీరభద్రారాధన	90
కాలసర్ప యోగం	90
నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	90
నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	90
సుందరకాండ వచనం	90
వేదసూక్తములు	90
అష్టాదశపురాణములు	...
వేమన పద్యసారామృతం	90
పండగలు పర్వదినాలు	90
కుజగ్రహారాధన	90
భైరవారాధన	90
సూక్తిరత్నాలు	90
మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...)	144
పురాణపండ రామాయణం	90
పురాణపండ భారతం	90
పురాణపండ భాగవతం	90
శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	90
సర్వదేవతా స్వరూపుడు వేంకటేశ్వరుడు	90
హనుమచ్చరిత్ర	90
పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	45
శ్రీ దేవీ సప్తశతి	90
మానవధర్మాలు	.....
గరుడపురాణం	36
మాఘపురాణం	30
శివపురాణం	30
వైశాఖపురాణం	30
స్థూలాక్షరి మాఘపురాణం	45
స్థూలాక్షరి శివపురాణం	45
స్థూలాక్షరి వైశాఖపురాణం	45
కార్తీక పురాణం	25
సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	45
మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	150
పెద్దబాలశిక్ష	36
గాయత్రీ మహిమ	30
మత్స్య యంత్ర మహిమ	45
పురాణనామ చంద్రిక	......
వేదమంత్ర సంహిత	108
వృక్షదేవతలు	36
హనుమద్విజయం	30
హనుమద్వైభవమ్	30
యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	150
సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150
నవగ్రహ దర్శనమ్	90
నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	90
సాలగ్రామములు	90

చతుర్వేదములు	108
సహస్రలింగార్చన	120
బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200
బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200
బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200
కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	36
పంచమవేదం మహాభారతం	81
దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	81
తాళపత్ర సమాహార గోపురం	144
శ్రీ హయగ్రీవ ఆరాధన	90
శ్రీలక్ష్మీనరసింహ ఆరాధన	90
దైవారాధన	90
(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	90
గణపతిభాష్యం	90
దక్షిణావృత శంఖములు	45
108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	30
ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	240
గీతారాధన	90
యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	90
శ్రీ శివగీత	108
భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	100
చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	30
నవయోగులు	90
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	90
సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళి(పెద్దది) -(108 అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	90
భగవత్‌స్తుతి	90
సూర్యోపాసన	30

8. వైద్య గ్రంథాలు

ఆహారం ఆరోగ్యం	30
మూలికావైద్య చిట్కాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	20
ఆయుర్వేద వైద్యం	30
గృహవైద్య రహస్యాలు	30
ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి - సెట్	...
గృహవైద్యసారం	30
హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	45
ప్రకృతివైద్యం	30
ఆహారం-వైద్యం	81
సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	81
ఆయుర్వేదమ్	30
అనుపానతరంగిణి	....
ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	90
దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు	
వాకడం - ఉపయోగాలు	90
ఆకుకూరలు	...
వనమూలికావైద్యం	300
ఏకమూలికావైద్యం	90
అష్టాంగ హృదయం(4భాగాలు)	1200

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	90
ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	90
ఒబెసిటి	90
హెల్త్‌గైడ్	90
ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	90
ఫుడ్‌థెరపి	90
న్యాచురల్‌థెరపి	90
సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	90
కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	90
యోగామంత్ర	90
యోగా సండే టు మండే	90
హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	90
హెల్త్‌ఫైల్	108

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	25
శ్రీ అయ్యప్ప ఆరాధన	45
శ్రీ అయ్యప్ప యాత్రా విశిష్టత	45
శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	45
శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	15
శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	15
శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	9
శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	6
శ్రీ భవానీ లీలామృతం(దుర్గాభవానీదీక్ష)	25
దేవీలీలామృతం	81
శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	15
దేవీ భక్తిగీతాలు	15
జై భవానీదీక్ష F	9
భవానీదీక్ష P	6
దేవీ భక్తిమాల	9
శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	99
అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	15

10. భజనలు - కీర్తనలు

అన్నమయ్య కీర్తనలు (బిగ్)	15
అన్నమయ్య కీర్తనలు (చిన్నవి)	9
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు (బిగ్)	15
శ్రీరామదాసు కీర్తనలు(చిన్నవి)	9
త్యాగయ్య కీర్తనలు	9
సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20
వసుంధర మంగళ హారతులు	20
సర్వదేవతా భజనలు	30
జానపదగీతాలు	20
చిట్టి పొట్టి పాటలు	9
జాతీయ గీతాలు	9
శివభక్తి మాల	9
విష్ణు భక్తిమాల	9
దేశభక్తి గీతాలు	30
సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	30
పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	30
గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	30
గానవిద్యాబోధిని	90
అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	90
పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	30
భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	30
సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	30
బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు(జానపదగీతాలు)	30

11. హిట్స్ సాంగ్స్

ఘంటసాల భగవద్గీత	15
ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	90
పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	90
ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	90
వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	90
సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి హిట్స్	....
సినీభక్తిగీతాలు	90

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	45
శాకాహార వంటలు	20
మాంసాహారవంటలు	20
చిట్టిచిట్కాలు	20
అందానికి చిట్కాలు	20
పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	20
పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	9
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	30
లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	30
చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	20
పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	20
పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	20
వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	20
శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	45
ఇంగ్లీషులోఆడపిల్లలపేర్లు	36
ఇంగ్లీషులో మగపిల్లలపేర్లు	36
బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	20
పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	20
మైక్రోవోవెన్ వంటలు	81
సర్వదేవతాభక్తిమాల	30
పిల్లలపేర్లు (బాబు)	30
పిల్లలపేర్లు (పాప)	30
మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	30

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	150
యోగాసనాలు	30
సూర్యనమస్కారములు	30
పొడుపుకథలు (పెద్దది)	20
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	5
కాలజ్ఞాన తత్త్వాలు	20
హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	15

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	15
జనరల్ నాలెడ్జ్	15
నూరు ఎక్కాలు	7
1-100 టేబుల్ బుక్	7
శ్రీరామకోటి	25
శ్రీశివకోటి	25
మేజిక్	20
అంకెలతో గారడీ	20
ప్రేమకథలు	20
యువతరంగాలు (యువతరంకోసం)	20
ప్రేమా నీకు జోహార్లు (లవ్‌డిక్షనరీ)	20
హృదయస్పందన (కవితలు)	20
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు	30
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	30
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	25
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	25
విజయం మీదే	30
కలిసి జీవిద్దాం	30
నాదబ్రహ్మోపాసన (ధ్యానం+సంగీతంమేలు కలయిక)	90
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	90
క్రియాయోగం	30
ఆనందంగా జీవిద్దాం	81
హరిశ్చంద్ర నాటకం	45
మ్యాజిక్‌గైడ్-ట్రిక్కులు,తమాషాలు-కపటిప్రపంచం	90
చదరంగం	90
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	90
పంచసాయకం	90
రతిరహస్యాలు	90
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	90
మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	90
మంత్రశాస్త్రమహోదధి	90
అసతోమయ సద్గమయ	36
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	90
చింతామణి (నాటకం)	50
పాండవ ఉద్యోగం (నాటకం)	45
బాలనాగమ్మ (నాటకం)	50
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	30
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	45
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	25
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	90
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	45
కాళహస్తి శివపురాణం	90

కాళహస్తి దేవీభాగవతం	90
కులార్ణవ తంత్రమ్	150
ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం(ఒరిజనల్)	250
యోగాసనాలు (VG/TNL)	30
రామరాయ వాస్తుశాస్త్రం (ముద్రగడ రామారావు)	90
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	9
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	70
అష్టముఖ గండభేరుండతంత్రం	75
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	75
తరిగొండవెంగమాంబవిరిచిత-శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యం	150
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	36
గీతాంజలి (రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్)	45
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	75
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	500
శ్రీదేవీభాగవతం బైండు	261
శ్రీశివపురాణం బైండు	260
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము -ఫలితజాతక సూత్రములు	595
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	106
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	250
గుప్తవాస్తు వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	150
నారద సంహిత	150
రాహుకేతువులు సమస్త ప్రభావములు	100
అంగారకుడు (కుజుడు)	45
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	150
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	225
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,100
మహాదశా పారిజాతం	,,100
25సం॥ పంచాంగం (2000-2025)	,,250
Latitude - Longitude (English)	,, 50
జాతక నారాయణీయం(వాడ్రేవువారివి)	రూ.150
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120
యోగావళీఖండం ,,	120
ముహూర్త సింధువు ,,	150
జయభారతి (పురాణపండశ్రీనివాస్)	21
జయహే...జయహే... ,,	27
జయతు...జయతు... ,,	27
సాయి... ,,	45
శ్రీమాలిక ,,	20
ఆరతిసాయిబాబా ,,	25
అంగారకుడు	45
శుక్రుడు	45
రాహుకేతువుల సమస్త ప్రభావాలు	100

తమకు ఏ బుక్స్ కావలసిన, మనియార్డర్‌ని, డి.డి.గాని క్రింది అడ్రస్‌కు పంపగలరు.
ఫోన్ : 2462565 (0883)
mohan
మోహన్ పబ్లికేషన్స్,
సహస్రాధిక తెలుగు ఫ్రీ ఇ-గ్రంథములకై వీక్షించండి.... అజంతా హోటల్ ఎదుట,
WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM కోటగుమ్మం, రాజమండ్రి.

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.