

వార్తా పత్రికలు,

అధిక సంఖ్యలో పుస్తకముల
ముద్రణ కోసం సంప్రదించండి.

9393949345.

విశాఖ సమాచారం ప్రెస్

మిల్కికలర్ పేజ్ ఆఫ్సెట్ ప్రింటింగ్

VISAKHA SAMACHARAM TELUGU DAILY: VISAKHAPATNAM

Postal License No. VSP / 96/ 2021 - 23
visit: www.visakhasamacharam.com

విశాఖ సమాచారం

వైజాగ్ మీడియా ట్రైనింగ్ సెంటర్

ప్రింట్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో
లవోగ్- డిజిట్- ప్రింటింగ్- టెలివిజన్
ఫిల్మింగ్- సేట్ ఎడిటింగ్- మార్కెటింగ్-
అడ్వర్టైజింగ్ లలో ఉచిత
శిక్షణ కార్యక్రమ సంప్రదించండి.

9393949345

RNI No.52722/90 సంపుటి : 33 సంచిక : 24 విశాఖపట్నం, 29 అక్టోబరు 2022 శనివారం E-mail : vspnews@gmail.com, పేజీలు : 8 వెల : రూ.2.00



జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

హైందవ్ జాతి గర్వించదగిన అత్యున్నత
ఆధ్యాత్మిక శిఖరం, శేంకరాచార్య
విశాఖ శ్రీ శారదాపీఠాధిపతులు

త్రీత్రీత్రీ స్వరూపానందేంద్ర సరస్వతి మహాస్వామి వారి

జన్మదినం సందర్భంగా

యావన్తంది భక్తులు,

వేద విద్యార్థులు,

పీఠం కరసేవకులు,

అభిమానులకు శుభాకాంక్షలు.

ఇట్లు

సూరంపూడి విశ్వతేజ. 9346115789

మరియు

విశాఖ సమాచారం ప్రతినిధులు, సిబ్బంది.

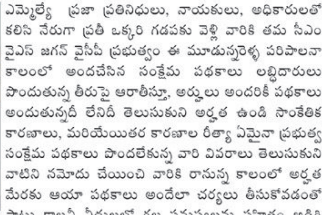
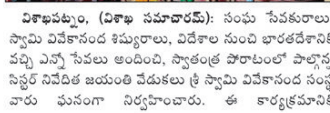
కు అవిగాహన ముఖ్యం

చారు. నూకలమ్మ గుడి ఆట్రోల్ లోడి లో స్పీడ్ బ్రేకర్లు చేయాలని సూచించారు. స్పీడ్ బ్రేకర్లు స్పష్టంగా కనపించేలా చేయాలన్నారు. ఆనమరే లేకుండా ద్వైదర్శనం తెలివే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకొనాలన్నారు. జిల్లాలో ఉద్యోగులందరూ తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించేలా ఆన్లైన్ కాళంకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని డిఆర్ఓడి పి.ఎం ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ రహదారులపై అక్రమ వాహనాలను గుర్తించి "చేదేబా" తాలింబాచాలన్నారు. ఆనంతరం "పెనాల్టీ ప్రదర్శక వాహిదలకు సహాయం చేయడం మనందరి బాధ్యత"గా డిప్యూటీ సీ ఆవిష్కరించారు.

ఈ సమయంలో డిఆర్ఓడి పి.ఎంకలరమన, జిల్లా రవాణా అధికారి పీట్రానా, డి.ఎం అంబి హెచ్.డి. డాక్టర్ హుమయద్ అలీఅండ్ డి.ఈ. రమేష్, డిఆర్ఓ డి.పి.డి. రఘునాథ్, జి.ఎం.

నివ్వబోవారు. నూకాంబిక ఆలయం ఆవరణలో ఉన్న దేవాలయ శాఖ కార్యాలయంలో నగేష్ బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా ఆయనకు దేవాలయ శాఖ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్ కార్యాలయం సిబ్బంది, శ్రీ నూకాంబిక దేవస్థానం అధ్యక్షులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

సిస్టర్ నివేదిత జయంతి వేడుకలు

[illegible]

మఖ్యఅతిథిగా కాననమందిరి సభ్యులు క్రిశ్చి.ఎ.డి. మాడవ గారు విచ్చేసారు. ముందుగా నీతిపత్ర చిత్రాలను గురించి హుందావారి నీ నాటకాలనుచూచారు. ఆ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశం యొక్క గొప్పతనం గురించి తెలుసుకొని, భారతదేశం యొక్క జీవనశైలి గురించి పాఠశాలయువలందరి తెలియ చేస్తూ మొదటి విడత మధ్య నివృత్తి నివేదిత, ఆనీ, కలకత్తాలో స్టేస్ గ్రూపు వారి సభవేదిమీదనుంచి, పాఠశాలవిద్యులందరికీ సేవలు అందించే గొప్ప సమస్యలను అయిన తెలిచారు. ఆ కార్యక్రమంలో డి వీఆ అగర్వల్ గారు, బాలాజీ రావు గారు, సంతాపాలు గారు, అపొన్నా గారు, మనోహ సభ్యులు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా అచ్యుత సూత్ర మరయు మాడవ వీరార్చ్యులు పాల్గొన్నారు.

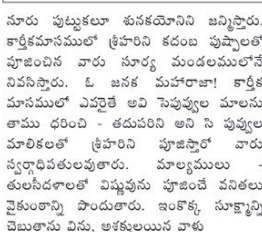
108 నూతన వాహనాన్ని ప్రారంభించిన నగర మేయర్

హిరణ్యకశిపుని చంపిన ఆశురవంశుడు: ప్రాచీనాను నీతికర్త: కనక
 108 అన నగర మేయర గిలానా హరి వెంకట కుమార
 దేవస్వామి. తల్లవారా. అను బిమిని నగర గళాస్వామియని
 పేర్కొనుటకు రెండు ఏడవత సప్తవంశ శిలామూలము 108
 అశ్వమేధుని దీక్షితు హామనాస్థు ప్రాశుధివారా. ఈ సందర్భము
 నకు మేయర మహామూలము అశ్వమేధుని దీక్షితుకర్తా ప్రజా
 ప్రాచీనాను రక్షియేమనకు అనాదు దీపంగత ముఖ్యముని ఎత్తె వై
 నాశుశిర 108 హామనాస్థు ప్రాశుధియి ఎత్తె వై
 ప్రాచీనాను నీతిని మహామూలక వర్మ శిల, మన ల్లా
 ముఖ్యమునికర్త వై నర బానిసనగర్ కల్ల తల్లె బాబులకర్త సమను
 వైనెత్తె తల్లిగళిగళా దరదలము వై నాశుశిర శుభరంజన అశరంజ

ದಿವ್ಯೇ ಅಂದಿರುವುದು ಜರುಗಿದುದನ್ನು, ಅದ್ವೈತದ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ 1088 ಫಿರ್ದಿ ದೇವನ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ವಾರ್ತನ ಅಯ್ಯ ವಾಲ್ಮೀಕಿರನ್ನು ವೆಕ್ಕ ಕಟ್ಟಿ ಮುಖ್ಯಾಂವುಲ ಕೌತಕಂ ಜರುಗುತುಂದಿನ ತಿರಿತುರಿನ. ತನ್ನ ರಾತ್ರಿ ಮುಖ್ಯಾಂವುಲ ರಿಂದ ವೆಡಗಣ 108 ವಾರ್ತನು ರಾತ್ರಿ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಅಂದಿವಾರಾ, ಆ ನೂತನ ವಾರ್ತನು ಜಿವುಂದಿನ ಪ್ರಥಮ ಕಾರ್ಯಾಂವುಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದು, ಇದಿ ಪ್ರಥಮ ಕಾರ್ಯಾಂವುಲ ಯನ್ನುಪ್ಪಳಿದು ಕನ್ನ ಪ್ರಜಾಕು ಕುಡಿದುದು ಕಾರಣ ಕುಲಂಯಂದಿನ ಅಂದನು ರಾತ್ರಿ ಮುಖ್ಯಾಂವುಲ ಕೆ ದ್ವಂದವಾಲು ತಿರಿವುತೆನ್ನುವುದು ಎಂಬ ತಿರಿತುರಿನ. ಆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಕರ್ಣ್ಯೋಂದಿನ ಎಮ್ಮಕ್ಕನಿ ಮುತಕನ ನೆರಗು (ಇವು ಮುತಕನಿ ಕರ್ಣ್ಯ ಇಂದನು ಎ. ನುಮಿ, ಜಲ್ಲಾ ಫಿರ್ದ ಮೇತಕ ಎರ ಕುಮರ, ತಿಲ್ಲಕ ದಿ. ತಿರಿವಾರ ತಿರಿವು. ದೆ ಮೆಮುವಾಲು ತಡಿದಿವಾರು ತಿಲೆವಾರು.

సంపూర్ణ కార్తిక మహాపురాణం

(నిత్య పారాయణ గ్రంథము)



ఇలా ప్రతి కార్మిక మానములో ఎవరైతే హుదాదలను స్వయంచకుండా పుంటారో వాళ్ళు ఎదుట జన్మించే పాపా కట్టులుగా పుడతారనడంలో ఎటు సందేహము లేదు.

నవమార్గాన్ని మాత్రం అడ్డుపెట్టాల్సి ఉంది

వేళ్ళకుదురు చెప్పినప్పుడు మీరు జనకుడు అడుగుతాడన్నాడు: "మహర్షి! మీరు చెప్పినప్పుడు వినిన తరువాత వాళ్ళకే నందేహము కలుగుతోందిమీరు వర్షపాతంకాకాదు మహాపాపాలను చేసిన దుష్టులను చేదదోచిస్తారన్న మాటను (అనుభూతులను) నీవే నానానందే పరిచివ్వరు కారు" అని స్పష్టమైన ప్రశ్న.

శ్రావణంను పూజిస్తుంటా, కేవలం శ్రావణం
పాఠశాలకు దర్శకమేమి చేశానో నువ్వు
సాక్షాదముగా చూడవచ్చు పాఠశాలలోని
చెప్పడంలోని సుర్యమేమిటి? ఇది ఎలలలో
నువ్వంటే అతనిని కన్నుమీసే పుణ్య మార్గమును
చేతనే గొప్ప కన్ను పాఠశాల
నోటినిపాఠశాల? గుండ్రగొప్పకొండ కుడా
కాలమును నావ్వమును ముప్పడమును
కేవలము కొన వ్రేలిగొప్ప కన్నుడనుమను
నావ్వమునుతండా? అమ్మ దగ్గుమనము
పున్నవాడు? అటు మిద పులిమిద
బిల్లినను మల్లాలను అన్న ప్రముదములను
కలిగివచ్చునా మేమే వారినిది పిలి గడ్డివచ్చునా
గుండ్రం చేర్చుకుంటున్నా? తనకు
కొనవచ్చుంటున్నాను? లతానలకా

పట్టుకున్నంత మాత్రము చేతన
నదీపాతవేగాన్నుంచి సంరక్షించబడతాడా? వశిష్ట
ఈ విధమైన దృష్టాంతాల రీత్యా మహాపాపులైన
వాళ్లు సహజము అతి స్వల్ప కార్యమైన కార్య
ప్రభావరహము వలన పాపరహితులు
ప్రజ్ఞాత్ములు ఎలా అవుతారు? వీటి
సమాధానమేమిటి?

అనకుడి ప్రశ్నకు భూదానమును చేసేదే - ఇలా చెప్పినాడు వసిష్ఠుడు

అనకుడి ప్రశ్నకును విన్నవించి బావా:

వశిష్ఠ ఉదాస: మంచి విషయ వేద్యం చేసినా వారా! ఇటులా! ఇటులా! మనము. ధర్మాన్ని సాక్ష్యముగా చింతించాలేగాని, స్వలాభమును పూర్తిచేసి అలోచించుట అధికం. ఆదికా, వేదంత్రాప్తపూణాన్ని కూడా అతేక భర్తమనకూడదు. మనకందిస్తున్నాయి. ఆయా ధర్మసూత్రాల వలన కన్న విధానాలలో గొప్ప గొప్ప పుణ్యాలు సాధ్యమవుచిగాను - స్వల్ప పుణ్యాలకన్న గొప్పవిగాను పరిణమిస్తున్నాయి. ధర్మాతప సాధనముముతో కూడుకుని స్వల్ప లాభాలనునే మనము సంతృప్తిపడెదము. మూల ప్రత్యక్షమును సన్నిధిచేసుకుంటాము. మూల ప్రత్యక్షమును 'మహాదాసు' కారణంగా సత్కర్త భక్తమహిమను మూడు గుణాలు కూడా దిద్దెన్నాడు. వీటిలో సత్కర్మణుల ప్రధానమైనది ధర్మసూక్ష్మాలు. కర్మకారణం. తపస్సు. త్రాప్తపూర్త్యాన్ని పుణ్యం కర్మగూఢం చేసినది. తపస్సు. వైతతత్వం. దింతనతో సాగించే జైవయ క్షృణ్యాల, ఆచరించే దానధర్మాలు, ఇవన్నీ కూడా ధర్మము యెక్క సాధనమవుచాయి. అతి తమోగమును ముగించి పిర్వగతము. వీటిలో - సత్కర్మణులకంటె అధికం అనబడే ధర్మాలు స్వల్పముగా తోచినప్పటికి దేశికల యోగ్యతాదుల నవల చేసిన పలానము ఇన్నాయి. 'దేము' అంటే పుణ్యక్షేత్రం, కాలము అంటే పుణ్యకాలము. యోగ్యత అంటే - పాతతత్వం. బ్రహ్మజ్ఞత కలవాడ అనే మూడింటిలో అవలంబించుటా చేసే సత్కర్మధర్మాలు కావచ్చు - చివరివల పాపాలు నశింపజే. తానెట్టి దేశికల యోగ్యతలను విచారించి చేసేనేసత్కర్మధర్మాలు. వీటిలో కాన సమకాలిని కన్న సమకాలక జనాదుల సాక్షాత్కారము వేరే చెప్పనక్కరలేదు. తమ జనకరాగా అబ్బటికి కర్మము మాలము. ఎవరికీ కర్మము బట్టి వారికి వేరితాలములకును అయినప్పటికి మనవికే జ్ఞానము అనేది ఉన్నందువలన ఆచర్యుని ధర్మాను క్షేమమును చింతించి తో పొల్చుకుని ప్రయత్న పూర్వకముగా నైనా ఆచరించాలి. ఉచితధర్మా మూడు కలిసి వచ్చినపుడు అంతరించిన ధర్మం ఇతరుల పుణ్యానుభవం. అలా! పర్యవసానం వల్ల కక్షలను వేర్చి, వారి మధ్య గిరింతర అల్లికజాన్మం ఉండితే ఆ ఆల్లికజాన్మం ఆ కక్షలను వేర్చి కాల్చివేయుచున్నప్పుడు, సుపరిపాలనకు సుప్రసిద్ధుడైన నలువలన ఉదయము ఆ ఇంటి వీడ్చుటలా తోలగమిన్నో, గుండిగిన్నో నీళ్లను బట్టి తలచినప్పుడు ఎలా తృప్తిపడుచున్నారో! అది విధంగా తెలిసిగా, తెలియకని, పుణ్యకాలములో పుణ్యక్షేత్రములో పుణ్యములందుల వలన ఆచరించే ధర్మము అనంత పాపాలూ దగ్గం చేసినవిగా మోకానికీ మార్కాన్ని చేస్తుంది. ఇందుకు ఉదాహరణగా ఒకరికే చెబుతాను విను.

అదిమోతపాపము

బహుకాలా పూర్వం కన్నాకూడ

క్షేత్రవాని, సాధక నామమయము

[illegible]

కాలము గడచి ఆజామితుడు, కాలము చేసి సేనుయము అయినప్పుండి. అతనిని జీవించి తీసుకొని పోయేందుకు అతనిని గడ్డములు - మినములు కలిగి, చేత దంఢపాకాలము పట్టించిన భయము దూపులైన యమదూతలు ద్వారా, వారిని మున్నగు అగడ్తలలో పోయిన ఆజామితుడు, ఆ ప్రాణాపనైన వేళ కూడా దూరముకొల్పాలని విధిమొదలుపెట్టి, ఏకైక దూరముకొన్నావారులతో అబలలో మునిగి పూనుకుమారుని కొనిపెట్టి 'నారాయణా', ఓ 'నారాయణ!' తండ్రి 'నారాయణ!' అని నలుమకులు పిలుచినాగాని, ఆ పిలుపు ఆతడి కాదుకును పనివలదేము అతను రానా లేదు. కాని చేరువకు పచ్చని యమదూతలు ఆ 'నారాయణ' నామస్మరణము విని వెనుకకు జరిగారు. అదే సేనుయమై - ఆళ్ళుద ఆవిష్కృతులైన ఏమిదములు - ఓ యమదూతలారా! అట్లు లోకందే ఇతడు మాచే తీసుకుని పొయదగినవారేగాని, మీరు మరచిపోని వెళ్ళదగినవాడు కాదు' అని హెచ్చరించారు. వివేకన పద్మాంల వలె విశాఖామల సేత్రాలు కలవాడు, పద్మవాసావల వసనము అయిన ఆ పవిత్ర మిష్టపాఠిషడులను చూచి, విభ్రాంతలైన యమదూతలను 'అయ్యా! మీరెవరారా? యక్ష గురవర్తి నిష్ఠధారణ కన్నీర్ వివర్ధకులలో ఏ తెగకు చెందిన వారా? మా ప్రభువుని తీసుకు వెళ్ళమని మును దివించిన దర్శము లెక్కా తీసుకు పోయిన జీవించి మరలకు తిగుకని వెదకువాడ?' అని అడుగడంలే, విష్ణుదూతులు ఇలా చెప్పినారు.

వివం క్రియాంధ మహాకాళంకకర్త కర్తక మహాత్యై సప్తమ, అశ్వమ నామగిరిః.(సప్త మహామహర్షాయామములు)

నాళగరరేఖా పారాయణము సహస్రము

మీరు ఈ వానగనీను ఎక్కువగా అనుభవిస్తే, మీరు కాఫీకి ఎక్కువ అడిక్ట్ అయినట్లే..!

సాయంత్రం 4 గంటల తర్వాత పండ్లు ఎందుకు తినకూడదో తెలుసా?



ఈ వ్యాసంలో మీరు చూడవచ్చు. మీరు ఎలా తెలుసుకోగలరు? మీ వంటగదిలో మీ ఒక కప్పు కాఫీ మూడు లేదా నాలుగుగా మారిపోయితే, మీ కెఫిన్ అలవాటు నియంత్రణలో ఉండదు. కానీ మీరు ఇప్పుడేగాని ఎలా తెలుసుకోగలరు?

అధ్యయనం ఇంగ్లండ్‌లోని షార్ప్‌హౌట్ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో కాఫీపై అధికంగా ఆధారపడటాన్ని గుర్తించే మార్గం ఉందని తేలింది. బలహీనమైన కప్పు కాఫీ వాసనను మీరు గమనించడా లేదా అనే దానిపై చాలా తక్కువగా దృష్టి పెట్టవచ్చు. పరిశోధకుల బృందం వారు అధిక కాఫీ వినియోగదారులూ కాదా అనే దానిపై ఆధారపడి ప్రజలు కాఫీ వాసనకు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తారు అనే తేడాను నిర్ణయించారు. అధ్యయన ఫలితాలు అలవాటుగా కాఫీ తాగేవారు కాఫీ వాసనకు చాలా సున్నితంగా ఉంటారని మరియు ఒక కప్పులో కెఫిన్ యొక్క చిన్ని భాగమైన కూడా తీసుకోవచ్చని కనుగొనబడింది. రెస్పాండర్ గా కెఫిన్ వినియోగం పెరిగడంతో, ఒక పక్క త్వరగా కాఫీ వాసనను గుర్తిస్తారు. మీరు త్వరగా వాసన చూస్తూ స్పృహ కోల్పోయిన సమదానం ఉందని సూచిస్తుంది. ఆ అధ్యయనం గురించి

కొరికల కలిగిన వ్యక్తులు కెఫిన్‌ను బాగా గుర్తించగలరని కనుగొన్నారు: వారిద్దరూ వాసన కంటే కాఫీ వాసనకు ఎక్కువ సున్నితంగా ఉంటారు.

అకలిని సైరేవీస్తుంది "అధిక కెఫిన్ వినియోగదారులు చాలా తక్కువ సాంద్రతలో అత్యంత పలుచన కాఫీ రసాయన వాసనను గుర్తించగలరు" అని శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనం గురించి చెప్పారు. ఈ పరిశోధనలు ఇతర రకాల బోషదాల మాదిరిగా ఉన్నాయి. వివిధ పదార్థాల ట్రేస్ మొత్తాలు మారక ప్రమాణంలో అకలిని సైరేవీంచగలవని వారు పేర్కొన్నారు.

చెమట కాఫీ మీకు మరింత శక్తిని ఇస్తుంది మరియు మీ వద్ద ఒక కప్పు ఎక్కువగా తాగితే, అది శక్తిలో పాలు మెరుగు ఎక్కువగా వస్తుంది. కెఫిన్ మీ నాడీ వ్యవస్థ యొక్క కార్యకలాపాలను వేగవంతం చేయడం దీనికి కారణం. మీ హృదయం స్పృందన రేటును పెంచుతుంది మరియు మీ రక్తపోటును పంపించి చేస్తుంది. ఇవన్నీ మీకు చెమటలు పడతాయి.

కాబట్టి, తదుపరిసారి మీరు సుదూర కాఫీ పానీ సుడి పూస్తేనే కాఫీ వాసన చూసినట్లుగా, మీ కెఫిన్ అలవాటు చాలా దూరం వెళ్లిపోయిందని నాచిక.



పాస్తా కోవ్ లూక్ కోవ్స్. ఇటీవల తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పేజీకి వెళ్లి సూర్యాస్తమయ యానికీ ముందు పండ్లు ఎందుకు తినకూడదో తన అనుచరులకు వివరించాడు. అయితే, ప్రకారం, పువ్వాత భారతీయ వైద్య విధానం ప్రకారం, సాయంత్రం పండ్లను తినడం వల్ల నిద్ర పెడతారని భంగం కలుగుతుందని మరియు శీత ప్రక్రియకు అంతరాయం కలుగుతుందని లూక్ చెప్పారు.

చాలా పండ్లు సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్లు అని మనకు తెలుసు, అంటే అవి చిన్నపిల్లలవలె. అవి తక్కువ శక్తికి గొప్ప మూలం. అదే సమయంలో, అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెంచుతాయి. నిద్రలేచే దగ్గర రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల మీ నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా, సూర్యాస్తమయం తర్వాత మన జీవక్రియ మందగిస్తుంది మరియు గ్రహించడానికి పండ్లను కూడా స్వీకరించే సమయంలో తీసుకోవాలి.

మీరు అయితే దానిని విశ్వస్తి. మీ తాతాగారికి ఒక పాత రేడియోలో గొప్ప ప్రయోజనాలను పొందడానికి మీరు సూర్యాస్తమయం ముందుకు పండ్లు తినాలి. సూర్యాస్తమయం ముందుకు పండ్లు ఎందుకు తినాలి? లైట్ సైక్ల మరల

ఖాళీగా ఉంటుంది. ఉదయం అత్యగ్రహణమైన భోజనం తర్వాత వల్ల పాచికలను మరింత ప్రభావవంతంగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు జీవక్రియను ప్రారంభిస్తుంది.

సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏమి తినాలి? పండ్లను కూడా ఆహారంలో చేర్చాలి లేదా తిన్న వెంటనే తీసుకోవాలి. ఒక సందం తినడానికి ముందు భోజనం తర్వాత కనీసం 3.5 నుండి 4 గంటలు వేచి ఉండండి. సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉదయం ముందు వ్యాధినికారకంగా ముందు మరియు తర్వాత ఉత్తమంగా వినియోగించబడతాయి. కొబ్బరి, ప్రోటీన్ మరియు తక్కువ సంతృప్తి కార్బోహైడ్రేట్లు సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఉత్తమంగా వినియోగిస్తారు.

పండ్లను విడిగా తీసుకోవాలి పండ్లు విల్లమైనా బంబిలా తీసుకోవాలి మరియు చాలా లేదా కూరగాయలలో కలపకూడదు. పాలు లేదా కూరగాయలలో పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో బాక్టీరియా విరుద్ధతాయి. పండ్లు సరిగ్గా శుభ్రం కాకపోవడం మరియు పాచికలను తక్కువగా గ్రహించడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. శరీరంలో బాక్టీరియా ఉండడం వల్ల వ్యాధి అవుతుంది. కానీ అత్యగ్రహణం పరిస్థితులకు దారి తీస్తుంది.

వాడిన నూనె మళ్లీ వాడితే.. ప్రాణానికి ప్రమాదమా..! షుగర్ లేదా డయాబెటీస్ సేమస్క్రీ ఉంటే అశ్శగ్గింధను ఈ 4 విధాలుగా సేవించండి



తదితర అవాగ్గ్య సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరిస్తుంది. ఎక్కువ సార్లు ఉపయోగించిన నూనెను వాడితే, అది ప్రాంతాల్లోను సున్నితంగా. ప్రాంతాల్లో ప్రమాదకర వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. ఈ ప్రాంతాల్లో కారణంగా క్యాన్సర్, ధమనాలు బ్లాక్, ఎటెర్నోస్కోపీ నడపే సమస్యలు వస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. నూనెను ఒకసారి ఉపయోగించిన అందులోని పోషకాలు మెత్తం మనం వాడుకున్నట్లే. తిరిగి ఆ నూనెను వేడి చేస్తే ఆ నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్ గా మారుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ గుండె ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి.

మనం ఇంట్లో సింధిపంటలు, పుర్రెలు, నోడీలు, బజ్జీలు చేసినప్పుడు కొంచెం నూనె మిగలడం కాదు. మిగిలిన నూనెను కొంతమంది కూరల తొలిపంపుకు వాడుతారు. మరికొందరు వాడిన నూనె తిరిగి మళ్లీ వాడుతూ ఉంటారు. డిడ్ ప్రజల వాడిన నూనెను తిరిగి వాడితే.. ఆరోగ్యానికి హానికలిగే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అలవాటు కారణంగా ప్రాణాలకే ముప్పు పాలిస్తే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. వినియోగించిన నూనెలో దాదాపు 60 శాతం మళ్లీ వంట కోసం వాడుతున్నట్లు ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. ఇజ్రాయెల్ రిసెర్చ్ ఫౌండేషన్.. కోస్ ఆట్రైబ్యూట్ గ్రూప్, ఫినిలాండ్‌కు చెందిన నెస్టెల్ కలిసి కోల్‌రా, ముంబయి, ఢిల్లీ, చెన్నై నగరాల్లో ఈ మేరకు ఓ అధ్యయనం చేపట్టింది. దేశంలో ఆహార భద్రత ప్రమాణాల మేరకు ఒకసారి వాడిన వంట నూనెను తిరిగి ఏ రకంగానూ వినియోగించడం పూర్తిగా నిషిద్ధం. "టోటల్ పిలార్ కాపిటాల్స్" (టీసీపీ) స్థాయి 25 శాతం చేరుకోకపోతే ఆ వంటనూనెను మార్చాలని ఎఫ్ఎఫ్ఎస్ఎఫ్ సృష్టించేస్తుంది. లేనట్లయితే రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, అల్టిమర్లు, కాలేయ సమస్యలు, హైపర్‌లిప్‌డెమ్



అత్యగ్రహణం భారతీయ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్, ఇది చాలా ఉపయోగకరమైన అయితే, మూలక, ఇది బోషద గుణాలకు ప్రసిద్ధి. ముఖ్యంగా, ఒక వ్యక్తి మధుమేహంతో బాధపడుతున్నట్లుంటే, అత్యగ్రహణ తినడం అతనికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే, దీనిని ఎలా తీసుకోవచ్చో తెలియక ప్రజలు అత్యగ్రహణం. వాస్తవానికి, మీరు దీన్ని అనేక విధాలుగా తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి అలా అత్యగ్రహణ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అత్యగ్రహణ తీసుకునే మార్గాల గురించి మేము మీకు తెలియజేస్తున్నాము- మధుమేహం మరియు అత్యగ్రహణ మధ్య సంబంధం అత్యగ్రహణ చాలా ఉపయోగకరమైన హెల్త్. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది, సంతోషాత్మకంగా పెంచుతుంది మరియు అధిక రక్తపోటు మరియు అల్టిమర్ స్థాయిలను నిర్వహించడం వరకు. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది మేలు చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, అత్యగ్రహణ

మధుమేహం లేదా అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలను పూర్తిగా నయం చేయడం సహజం కాదు. కానీ ఇది శరీరంలో ఇన్సులిన్ పెంపిడిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే నిద్ర పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే దీన్ని తీసుకునే ముందు అయితే రక్త చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడం తప్పనిసరి.

అత్యగ్రహణ టీ తయారు చేయండి మీరు అత్యగ్రహణ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే, మీరు దాని నుండి చాలా ప్రయోజనాలను పొందుతారు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో తినడానికి ముందు అత్యగ్రహణ టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు. అత్యగ్రహణ టీ చేయడానికి, ముందుగా ఒక గిన్నెలో ఒక కప్పు నీటిని మరిగించండి. ఇప్పుడు ఒక చెదా అత్యగ్రహణ పానీ వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. ఇప్పుడు దానిని ఒక కప్పులో వేడిగ్లాస్ లో మరియు యిది అనుగుణంగా కొంత నిమ్మరసం మరియు తేనె కలపండి మరియు ఈ టీని వేడిగా అస్వాదించండి. అత్యగ్రహణ పాలను నిద్ర చేయడానికి రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ పాలను తీసుకోవాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడంలో పాలు, ఇది మీకు మరియు నిద్రను కూడా ఇస్తుంది. దీనిని నిద్రం చేయడానికి, మీరు మెరుకు ప్యాక్ ఒక గ్లాసు పాలు మరియు సగం గ్లాసు నీటిని మరిగించాలి. ఇప్పుడు 1/2 టీస్పూన్ అత్యగ్రహణ పానీ 5-7 నిమిషాలు మరిగించాలి. ఇప్పుడు దానిని కొన్ని బాదం

మరియు వాల్‌నట్‌లను పలుకులు చేసి వేడిగా తినండి. ఆ పాలు తాగండి. బోషదంగా ఉపయోగించండి నేటి మార్కెట్లో అత్యగ్రహణ పానీ మరియు మోతాదు కూడా ముఖ్యంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు దీన్ని చాలా సులభమైన పద్ధతిలో తినాలనుకుంటే, మీరు సగం నుండి ఒక టీస్పూన్ అత్యగ్రహణ పానీ లేదా ఒక బాక్లెట్ నీటిలో తీసుకోవచ్చు. అయితే, మీరు దానిని ముందుగా డాంబోలో తీసుకుంటే, మీరు దాని గురించి ఒకసారి డాక్టర్ మాట్లాడాలి.

ప్రత్యేక పానీయం తయారు చేయండి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడానికి అత్యగ్రహణ సహాయం అనే ఒక ప్రత్యేక రక్తంలో పానీయం తయారు చేయవచ్చు. ఆ రక్తంలో డ్రైక్ ఎస్కే బాక్లెట్ కూడా పనిచేస్తుంది. మీరు చేయాలిదేమిటో అత్యగ్రహణ, పసుపు, ఆరిందీ, గుడ్డు మరియు వామలయిన గులాబీ ఉప్పును ఒక చిన్న గిన్నెలో కలపండి. ఇప్పుడు పానీలో కొన్ని నీటిని పోసి మరిగించాలి. ఇప్పుడు దానికి నిద్రం చేసేటప్పుడు మిగిలిన వాడేవంటి. ఇప్పుడు ఉడకనివ్వండి మరియు పువ్వానాన్ని పిల్లల్లో చేయండి. ఈ పానీయం తీసుకోండి. నిరాకరణ-ఈ వ్యాసం పాతకలకు అవగాహన పెంచడానికి ప్రాసెసింగ్. ప్రామాణిక మోతాదు లేదు మరియు వివిధ పరిశోధనలు ఇప్పటివరకు చేర్చే మోతాదులకు ఉపయోగించాలి. ప్రతి పరిస్థితి దాని పరిమాణం తిప్పింపు ఉండవచ్చు. అందువల్ల, ఏదైనా మోతాదు తీసుకునే ముందు మీ వైద్యుడిని తప్పకుండా సంప్రదించండి.

ఇలా చేస్తే బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.. కలివేపాకు నీళ్లతో ఈ సమస్యలకు చెక్



ఆహారాన్ని మింగలేదు. తలనొప్పిని ఎప్పుడు కూడా నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. మీ తల అకస్మాత్తుగా నొప్పిగా ఉంటే, మీకు ఇతర కారణాలే కనిపించకుండా ఎక్కువ తలనొప్పి వస్తే మీరు చుట్టూ ఉన్నవారిని హెల్త్ అడగండి. చాలా మంది హెమిగ్లబిన్ తలనొప్పి ఎక్కువ అయితే పక్కాగా కనిపించడం వల్ల మూర్ఛ, మైకం రాకుండా ఉంటుంది. నిద్రలేచినప్పుడు బ్రష్ అప్డౌన్ గుర్తించడం కూడా, మీరు మెమరీ బలహీనంగా, కుంగిపోయి ఉండే గమనించండి. వ్యక్తిని ఏదైనా చదవమనండి, ఆ వైపులో సరిగ్గా చదవకపోయినా ఇబ్బంది ఉన్నట్లే. పైవాటిలో దేనికైనా సమస్యగా అనిపిస్తే మెమరీని కొర్ర చేయండి.

ఈ ట్యాబ్లెట్ మంచిది.. బ్రష్ అప్డౌన్ చేసినప్పుడు, మీ పానీలు కూడా ముఖ్యం. హెమిగ్లబిన్ కారులో హెమిగ్లబిన్ నిల్వడం కూడా ముఖ్యం. అందువల్లనే కారు చేయడం మంచిది. అసలైతే వైద్య నిపుణుల హెమిగ్లబిన్ పరీక్షని త్వరగా ఉంచడా వేర్కొని. బ్రష్ రకాన్ని బట్టి, మీ లక్షణాల ప్రారంభమైన 3 గంటలలోపు వైద్యుడు, మీకు వరకు వెళ్లడం బట్టిగ్లెట్ బ్రష్, అసలైతే సూచిస్తారు. దీని వల్ల ట్రీమెంట్‌లోకి ముందే వచ్చే సమస్యల్ని చాలా వరకు నివారించుకోవచ్చు.

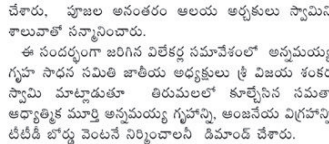


కలివేపాలోని వాసన, రుచి మనందరినీ ఆకర్షిస్తాయి. దీనిని మనం బ్రష్, డోస్, క్యాబ్జీ చట్నీ వంటి దక్షిణ భారత వంటకాలలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. దీనికి అయితే దానిలోనూ బాగా ప్రామాణ్యత ఉంది. ఎందుకంటే ఇందులో అత్యగ్రహణ ఎంతో మేలు చేసే అనేక బోషద గుణాలు, యానికీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. అదేవిధంగా కలివేపాకు నీళ్లతో మరిగించి అత్యగ్రహణ అత్యగ్రహణ మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో

కొలికలను కలిగించుకుని బరువు తగ్గించుకుని కలివేపాకు నీరు బాగా ఉపయోగపడుతుంటున్నాయి. దీని వినియోగం ఉపయోగపడే అత్యగ్రహణ కూడా కొలికలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంటున్నాయి. అయితే దీని ప్రభావం వెంటనే కనిపించదని, కొన్ని రోజుల తర్వాత కనిపిస్తుందని సూచిస్తున్నాయి. శీత సమస్యలు ఉన్నవారు కలివేపాకు బాగా తినాలి. ఎందుకంటే ఇందులో మన పాల్ప అత్యగ్రహణ మెరుగుపరుస్తుంది. దీని వల్ల గ్యాస్,

మలబద్ధం, డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలు నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. మానసిక సమస్యలు దూరం.. ఇక కలివేపాలోని నీరు తాగడం వల్ల శరీరం నుండి విషకలకు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. వ్యాధినికీ ఈ అలవాటులోని యానికీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని నిర్విదగ్ధం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే చర్మ వ్యాధులు, చర్మ సమస్యలు, ప్రాంతాల్లో ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. కాగా పని అల్టిమర్, డిస్కస్, డిస్కస్ లాంటి మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి కలివేపాకు నీళ్ల దివ్యాంశం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది అల్టిమర్ తగ్గించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇక కలివేపాకు లోగ్ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే ఇందులో పైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్, విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోవడం వలన నోటి ఆల్బర్గ్ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇవే కాకుండా.. మనకు మన తగ్గించడానికి కొలికల్ని ని తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

**షిలానగర్ అయ్యప్పస్వామి ఆలయంలో
నిత్య అన్నదానం ప్రారంభం**



అంజనేయులు, అనుమయ్య గుహా సాధన సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కొన బాబురావు, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు వెంకట, గీత, జైగారత్ రాష్ట్ర నాయకులు రాఘవ దాస్, జైవ నాయకులు రమామాన్, శ్రీమ, మేరీ, సాగర్, నిర్మల, సత్యం స్థాన కార్యకర్తలు శివ శక్తినివాస్, శ్రీదేవి, చెన్నుపాటి నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వమే రైతుల వద్ద ధాన్యాన్ని నేరుగా కొనుగోలు చేయాలి



సమాచారము: ప్రకటించిన మద్ద దర
దక్కడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.
ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మద్ద దరను
పొందటానికి జరుగుతున్న ఆందోళనలో
తెలుతు విరివిగా పాల్గొనలని
పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ మేంబర్

వ్యక్తమంటే జాముంటే కలెక్టర్ నవ్వే, పతే చైర్ వర్షన్ పిరియ విజయ, శాసన సభ్యులు పాలవలస ఏకాంత, కళింగ రాష్ట్రపతి చైర్మన్ అందవరపు సూరిబాబు, ఎం.ఇ.డి ప్రసాద రావు, జిల్లా పరిషత్ నె.ఇ.డి. కారాయణ్, డి.ఎన్.డి.ఓ మధువరలత ను పాల్గొన్నారు.

అంది ఉ దిగువ మంత్రిని సృష్టించారు.
అలా ఆవు పాలు పుట్టలే పాన నాగపూజ
చరిమిలు, దిమ్మిలి ఆనందపట్న ముంగుర
నిదేవన చేస్తారు. అ సంధ్యంగా పుట్ట
‘దీపికా’ నాటి మిగిలిన మతాల
కాకపవ్వంతలు చిహ్నాలు చిహ్నాలు ఏ
సంకేతంగా కూడా అవ్వలేదు. ఇలా
ఆరాధిస్తే భుజపరమైన సుఖసంతోషము,
కలిగి బిల్లులు సమర్థిస్తే మంచి భర్త లభించే
చాలా మంది సమర్థులు.

అవుతుందని శాస్త్రాలు పేర్కొంటున్నా
కర్మోటకన్య నాగన్య దయయంత్యా నలనల్ల
ఋశుపర్ణస్య రాజ కీర్తనం కలినాశనమ్

అర్చనాధిపతి తామరపూజ, కన్నులపూజల
అర్చన మున్నగునను ద్దీక్షితకర్మము చేసి
వర్ణారాధనచేసి వారి వంశం 'తామరతలపై
వర్ణరూపమున భవభక్తు వ్రూణాం జపము
చేయవలయులగు ఇశ్వర' అను
సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుడే! ఆయన అందరికీ ఆ
దైవకా 'సేదను బలాముననే నాగకాము,
సువ్రాతావు వ్రోగ' 'సేద' దేవుడు
అంటారు. వందరగా ఒక్క మాట, సామం
చెప్పితేనే దెబ్బరకాతూ అంటాము. ఎక్క
ననకనే వందరే కాని శాంతియు, అశక్తి
భయంకరమైన మనోవులు మనలోనే ఉన్న
తలనుండి ఏమేము వేరేగిని వెలయును
అలసందు దేవునిమునకును, తలతోతల

యందు భుజునకు నిలువెల్ల విశేషమును
గదానుమహి! అని చెప్పినప్పుడు, అలా మనము
మనదామహి! అని ఉండే మానసిక, స్వర్గు
మనమకదే, నిశ్చయమైన (అని మనం
జాగ్రత్త వెలికినప్పుడు కనుగొనుచున్నాం)
పాతకము కల భయంకరమైన పాపము ఏదా
మనముచుట్టూ తిరుగుతున్నా గమనింప
జేయుట! పాతకము ఉండునా ఉండునా
ప్రమాదకరమైనది కాదు.

నగుం దెలిసి పూజ పడదీ కాదు, పాపము లేదా
దా.యం.ఎన్.చార్లస్ (ప్రస్తుతాధ్యక్షుడు)
అపినకులు, ప్రముఖ అంతర్జాతీయ జే
మనకులు జ్ఞానము, జోగిండ్ల అభిజ్ఞాన
మూహూర్త సార్వభౌమ"గాది స్వర్గ క

వైద్యం) , పి.జి.డిప్లమా ఇన్ జ్యోతిషం, వాస్తవ
మరియు రత్న శాస్త్ర నిపుణులు. సునంద రా
జ్యోతిష ,జాతక,వాస్తు కేంద్రం.తార్కా
హైదరాబాద్. దీపావళి అమావాస్య తరువాత

దానిపై ఎటువైపు రంగు పట్టానో పరుసుకోవాలి. నాగ్-గిరిస్వామి (పాముమనస్) డ్రమయోగనాని, తేదా ఫోటోనాని పూజకు ఉపయోగించాలి. పూజకు మందాదేవాలి, ఎర్ర గులాబిలి, ఏసేని బిల్డే పుష్పంలను పూజకు ఉపయోగించాలి. నైవేద్యమునకు చిన్నిపప్పు ఉండ్రావు. పడవపూ, ఆరటిపండ్లు, చరిమిడిలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. పూజకు నాగ్-గిరి ఆశ్చర్యరము, నాగ్-గిరి స్త్రీరము, నాగ్-స్వతి, నాగ్-గిరి సహస్ర నామములను పరిచరణ ద్వారా సకల పరిశోధించు ప్రాప్తినియేని విశ్వాసము. స్త్రీరములు పరిశోధించు నిలుకాని పక్షమున "ఓం నాగ్-గిరిస్వామి నమః" అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి. తరువాత దగ్గరలో ఉన్న పుట్టపక్షులకు వెళ్ళి దీపం చెదగిరిని పుట్ట దగ్గర

పాపములను తీర్చుకొని నల్లగురులను నామ
వారిచే చేపట్ట సంపాదించి అందుకు 'నా'ను
పవిత్ర తాన ప్రత్యేకంగా వివేకవర్ణప్రసాదము
శ్రద్ధలతో 'హృత్త' మానవునిలో ఉన్న వివేకము
కుదా 'శ్రేష్ఠత'ల చాచివేసింది. అప్పుడు 'నా'ను
చేయడంతో గల ఆంతర్యముని చెప్పారు.

నాగుల ఉదయో పూజా మందిరము నాగుల వ
రాజున ఉదయోర్థి లేచి తలమును స్నానం చేసి
ఇంట్లో చేపిని వద్ద నున్నగు నూనెతో దీపిగా
చేయించి, ఎరువు రంగు దున్నును
ధరించి, రోజంతా పూజా మందిరములో
వరియిలు వచ్చినను కట్టలే దేనుకావాలి. గడప
పనుపు, కుంకుమ, గుమ్మరము తోరణాలు, పు
వల మందిరాన్ని ముగ్గులతో అలంకరింపబడునా
పూజామందిరంలో కలకమును ఏర్పాటు

అప్పపాలను ఒక దొన్నెం పానీ పుట్టపై పెట్టాలి తప్ప పుట్టలో పాలు పోయినాకుదు.పాము పాల తాగదు గనుమరితా.అక్కడనుంచి ఏదైనా పానీ తాగేది వెళ్ళినా కనక ఉన్నట్లు అయితే వెళ్ళనమునకన అదేపేక పాలతో చేయవచ్చును. కడి గడ్డు సమర్పించాలనుకునే వారు పుట్టపై పెట్టాలి తప్ప పుట్టకున్న రంధ్రాలలో చేయకూడదు. పెట్టకుదురు.పాము పుట్టలో వెళ్ళి మార్గంలో అంతరంగా ఉంటే కలిగింప కూడదు.ఆ తర్వాత దియ్యం పెండితే చక్కర కలిపి పుట్టపై చల్లాలి ఆ తర్వాత పూజాకాశకు తీసుకుని వెళ్ళిన పనుల్ను,కుంకుమ పూలతో అలంకరించి చేసుకుని బెల్లంతో పెండిన పరమామృతం నైవేద్యంగా పెట్టాలి.మి కోరికలు తీరదానికి బంగరం,పెండితో చేసిన నాన నాగపడిగేను పుట్టలో వేసి దూప దీప నైవేద్యాలను సమర్పించిన తర్వాత కొబ్బరికాయ కొట్టి ఆ నీళ్ళను పుట్టపై చల్లాలి.పుట్టమట్టిపూజ అత్యంత చేతబట్టుకుని మూడు ప్రదక్షిణలు చేయాలి. నవంబర్ 2021 శార్దూమాసంలో మువ్వార్ద్రములు ఇలా శార్దూమాసంనవంబర్ 2021 శార్దూమాసంలో ముహూర్దములు ఇలా ఉన్నాయి హరితి ఇచ్చి సాన్నిధ్యం చేసుకోవాలి. ఇక్కడ మగవారు సాన్నిధ్యం,ఆడవారు మోకాలి పై వెలిగి,గొన్ని డ్రైలు నిలబడి నవసృగించి మోకాలి,నవతాన సమనవ్వులు ఉన్న డ్రైలు పుట్టపై ఉన్న పుట్టిని కొంత తన చేతితో తీసుకుని పుట్ట బాగంలో దాసుకొవాలి.ఇలా చేస్తే దీక్షలు కాని వారికి గర్భ సంబంధమైన బోధలు ఉన్నాయి చక్కటి తరునోపాయం.భక్తతో ఉగాదేవత పూజ చేస్తే నవసృగ చేసేటకు చక్కటి నివారణ మార్గం మై క్రమమధ్యం.

