

ప్రకృతి సమతుల్యతకై జలమయమైన శివ నిలయం: ధర్మపురిలో రుద్రాభిషేక వైభవంతో చంద్రశేఖర మందిరం



భారతీయ సనాతన జీవన తత్వంలో శోధించిన కొద్దీ లభించే పరమ సత్యం---మానవుడు ప్రకృతిలో భాగమే కానీ, ప్రకృతి కంటే భిన్నమైనవాడు కాదనే ఆత్మజ్ఞానం. పృథివి, ఆవస్థు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశములనే పంచభూతాల స్పందనలోనే జగత్తు చైతన్యం నిగూఢమై ఉంది. అందునా సమస్త జీవకోటి ప్రాణాధారమైన 'అపస్సు' (జలం) కేవలం దాహార్తిని తీర్చే భౌతిక పదార్థం కాదు; అది పరమేశ్వరుని ప్రత్యక్ష నిరంజన స్వరూపం. ఈ ఏట నైరుతి రుతుపవనాల గమనం క్రమం తప్పి, పక్షన్యూడి కరుణ లేక, ధరిత్రి దాహంతో అలమటిస్తున్న తరుణంలో---లోకక్షేమాన్ని ఆకాంక్షిస్తూ తెలంగాణలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన ధర్మపురిలో మకుటాయ మానమైన ఆధ్యాత్మిక క్రతువు అవిష్కృతమైంది. సమస్త భూమండలం సస్యశ్యామలం కావాలని, కర్షక లోకపు కళ్ళలో ఆనంద భావ్వాలు వికసించాలని ఆకాంక్షిస్తూ జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి క్షేత్రంలో వరుణుని అనుగ్రహం కోసం శ్రీ చంద్రశేఖర స్వామివారికి వేదోక్త విధానంలో మహాన్యాసపూర్వక జలాభిషేక మహోత్సవాలు అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి.

పుణ్యనది గోదావరి తరంగాల మృదు మధుర ధ్వనుల నడుమ, శివ--కేశవుల అభేద తత్వానికి సజీవ సాక్ష్యంగా విరాజిల్లుతోంది ధర్మపురి దివ్యధామం. నరసింహస్వామి ఉగ్రస్వరూప శమనం కోసం స్వయంగా పరమశివుడే చంద్రశేఖరునిగా వెలిశాడనే ఐతిహ్యం ఈ క్షేత్ర విశిష్టతకు దర్పణం పడుతోంది. 'అభిషేకప్రియో శివః' అనే అగమ వాక్యానుసారం---శాంతదై లోక కళ్యాణాన్ని చేకూర్చే చంద్రమౌళికి జలధారలతో అభిషేకం నిర్వహిస్తే, అంతర్గతంగా వర్షాలకు అధిపతియైన వరుణ దేవుడు ప్రసన్నుడవుతాడనేది శతాబ్దాలనాటి విశ్వాసం. కాశీదాసు తన 'మేఘదూతం'లో అభివర్ణించినట్లు, వర్షాభావం సమస్త సమాజాన్ని కుంగదీస్తున్న వేళ, దైవిక శక్తుల సాధన ద్వారా ప్రకృతి సంతులనాన్ని పునరుద్ధరించుకోవడానికి శైవ క్షేత్రాలలో రుద్రాభిషేకాలు నిర్వహించడం అనాదిగా వస్తున్న ప్రాచీన సంప్రదాయం. ఆ సుదీర్ఘ రుషి సంప్రదాయాన్ని పునరావృతం చేస్తూ ధర్మపురి దేవస్థాన ఆధ్వర్యంలో శివలింగానికి సుదీర్ఘ జలాభిషేకాలు ప్రారంభమయ్యాయి.

శనివారం అరాణ్యోదయ వేళ పవిత్ర వేదమంత్రాల మంగళ ధ్వనులతో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం మైమరిపించింది. వేద పండితులు, నిర్వాహక బాధ్యులు, భక్తులు వేదఘోష నడుమ కదలివెళ్లి పవిత్ర గోదావరి నది తీరంలో జలసూక్తాలతో పూజలు నిర్వహించారు. పవిత్ర నదీ జలాలను బిందెలలో స్వీకరించి, ఊరేగింపుగా శ్రీ చంద్రశేఖర స్వామివారి మహామండపానికి చేరుకున్నారు. అనంతరం పండితులు, విద్వాంసుల ముఖతా మహాన్యాస పూర్వకంగా ఏకాదశ రుద్రపారాయణం, లలిత సమగ్ర రుద్రసమక-చమక మంత్రోచ్ఛారణలు ప్రతిధ్వనిస్తుండగా, పరమేశ్వరుని మూర్తిపై గోదావరి జలాలను నిరంతర ధారగా ధారపోశారు. శివలింగంపై జలధారలు కురుస్తుండగా---దేశం

సుభిక్షంగా ఉండాలని, ధాన్యరాశులతో ధరిత్రి అలరారాలని, శీతల పవనాలతో పైరుపంటలు పచ్చదనంతో కళకళలాడాలని వేదపండితులు లోకక్షేమ సంకల్పాన్ని పరిచారు.

ఈ దివ్య యజ్ఞంలో వేద పండితులు పెండ్యాల చంద్రశేఖరశర్మ, శంకరశర్మ, రాజేష్ శర్మ, మధురామశర్మ, కొండే చంద్రశేఖరశర్మ, కొండే శంకర్, పాలెపు దత్తాత్రీ శర్మ, కాకిరి గోపాల్, గుడ్ల శ్రీధర్, గంగు శేషు, సంగనభట్ల దిలీప్, వామనభట్లు చంద్రమౌళి, రఘునాథ్ తాడూరి, బల్లపెల్లి శివ ప్రసాద్, పనతుల గుండయ్య, బొజ్జా రాజగోపాల్, గుడ్ల ఆదిత్య, కపోజ్జల రాజేశ్వర్, బాలకృష్ణ, తాడూరి బాలకిష్టయ్య, బలరాం, మధు మహదేవ్, మునిగ్యాల కిషన్, జనమంచి రాములు, రావులపెల్లి రమణ, సంగనభట్ల మూర్తి, కపోజ్జల శేఖర్, సదాశివ, కండికర్ల శ్రీనివాస్, ప్రశాంత్, రాజేష్, దత్తాత్రీ, భార్గవ, చంద్ర, రాఘవ తదితర రుత్వికులు అత్యంత నిష్ఠతో పారాయణలు, అభిషేక సేవలు నిర్వహించారు. అలాగే, ఈ ఆధ్యాత్మిక వేడుకల ఏర్పాట్లలో పెద్దంబట్ల నరేందర్, మధు శంకర్, పాలెపు దత్తాత్రీ, కొరిడి శంకర్, పెండ్యాల బాలకృష్ణశర్మ, మహేందర్ శర్మ, దివాకర్, దినేష్, విజయ్, నరేందర్, ద్యామక్క శ్రీనివాస్, అల్లూల దత్తాత్రీ, ఎస్ బి నర్సయ్య, సంగనభట్ల సునీల్ తదితరులు తమ సేవలను అందించి క్రతువును దిగ్విజయం చేశారు.

రుద్రసూక్తం, పురుషసూక్తం, శ్రీసూక్తాలతో పాటు మహా మృత్యుంజయ మంత్ర పారాయణలు అలయ ప్రాంగణంలో ప్రతిధ్వనించాయి. "ఓం నమః శివాయ" అనే భక్తుల నామస్మరణతో ధర్మపురి క్షేత్రం కైలాసాన్ని తలపించింది. అభిషేకానంతరం దివ్య మంగళ హారతి నివేదన, వేదాశీర్వాచనం, తీర్థప్రసాద వితరణ జరిగాయి. మన దేశపు వార్షిక వర్షపాతంలో 70 నుండి 75 శాతం వరకు కేవలం నైరుతి రుతుపవనాలపైనే ఆధారపడి ఉందన్నది భారత వాతావరణ శాఖ గణాంకాల సత్యం. వర్షాలు అలస్యమైతే భూగర్భ జలాలు తలకిందులై, తాగునీటి ఎద్దడి, పశుగ్రాస కొరత ఏర్పడి గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థే విచ్ఛిన్నమవుతుంది. అందువల్ల ఈ పూజా క్రతువు కేవలం సాంప్రదాయ విశ్వాసము మాత్రమే కాదు; పర్యావరణ పరిరక్షణ పట్ల, సృష్టి సమతుల్యత పట్ల సనాతన భారతీయునికి ఉన్న సామాజిక బాధ్యతకు, సంవేదనకు నిదర్శనం. రెండు రోజుల పాటు సాగే ఈ వేడుకలు ఆదివారం ముగియనున్నాయి. ముగింపు ఘట్టంలో భాగంగా గోదావరి తీరంలో ప్రాచీన సంప్రదాయమైన 'గోపాల కాల్యుట' కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించి, భక్తులు పవిత్ర నదీ స్నానాలు ఆచరించనున్నారు. అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించ నున్నారు. వేదఘోషలు, భక్తజన సమ్మేళనం, గోదావరి నదీ పవిత్రతల నడుమ సాగుతున్న ఈ రుద్రాభిషేక ఉత్సవం ధర్మపురి ఆధ్యాత్మిక చరిత్రలో మరొక అపురూప ఘట్టంగా నిలిచిపోనుంది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాలమిస్ట్, 9440595494

ప్రధాని మోడీ మెడలు వంచిన రాహుల్ గాంధీ..

రాహుల్ దెబ్బకు ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ జెట్.. ఇది విద్యార్థుల విజయం. రాష్ట్ర మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ



బైకు డివైడర్ ఢీకొన్న యువకులు పరిస్థితి విషమం

పల్లె సమ్యక్ ప్రత్యక్ష సాక్షి మండమర్రి మండమర్రి మేడారం నయారా పెట్రోల్ బంక్ సమీపంలో రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఒకే ట్రైప్ ముగ్గురు యువకులు ప్రయాణిస్తుండగా, మధ్య సేవింపి వాహనం నడపడంతో అదుపుతప్పి డివైడర్ను ఢీకొన్నట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనలో బైక్పై ఉన్న యువకులు రోడ్డుపై పడిపోవడంతో ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

నా తండ్రి జ్ఞాపకాన్ని ఆయన ఇచ్చిన ప్రోత్సాహాన్ని మరువలేను

ధర్మవరపు కొండన్న వర్ధంతి సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత 6వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘాట్ వద్ద కుటుంబసభ్యులతో కలిసి నివాళి



(మంద గంగాధర ప్రత్యక్ష సాక్షి బ్యూరో అనంతపురం)

కష్ట సమయంలో నా తండ్రి ఇచ్చిన ధైర్యాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అలాగే ఆయన జ్ఞాపకాలను ఎప్పటికీ మరువలేనని రాష్ట్రాదు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత అన్నారు. ఆమె తండ్రి ధర్మవరపు కొండన్న 6వ వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని శనివారం రామగిరి మండలం వెంకటాపురంలో నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే సునీత తన కుటుంబసభ్యులతో కలిసి ఘాట్ వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి.. నివాళులర్పించారు.

అనంతరం తండ్రి ఘాట్ వద్ద కాసేపు మౌనంగా గడిపారు. అనంతరం తన సోదరులతో కలిసి అన్నదానం చేశారు.

ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సునీత మాట్లాడుతూ తన భర్త పరిటాల రవితో పాటు తండ్రి కొండన్న మరణాలు జీవితంలో మర్చిపోలేని సంఘటనలన్నారు.

భర్త చనిపోయి దుఃఖంలో, నిర్వేదంలో ఉన్న తనకు అండగా నిలిచిన వారిలో ముందుగా తన తండ్రి ఉన్నారన్నారు. రాజకీయాల్లోకి రావాలా వద్దా అని భయపడుతున్న సమయంలో తండ్రి వెన్ను తట్టి ప్రోత్సహించారన్నారు. ఆ రోజు నుంచి మరణించే వరకు తన వెన్నంటే నడిచారన్నారు. ఆయన ఇచ్చిన స్ఫూర్తి, జ్ఞాపకాలతోనే ముందుకు సాగుతానని చెప్పారు.

నేను సైతం కార్యక్రమంలో భాగంగా సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు : వెల్లటూర్ ఎస్ఐ ఉదయ్

కుమారస్వామి ప్రత్యక్ష సాక్షి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ జగిత్యాల

గౌరవనీయులైన జగిత్యాల జిల్లా ఎస్పీ అజీజ్ కుమార్, ఐపీఎస్ గారి ఆదేశాల మేరకు, జగిత్యాల డిఎస్పీ కె. పురుషోత్తంరెడ్డి గారి సూచనలతో, ధర్మపురి సీఐ ఎ. రాంనర్సింహారెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో, వెల్లటూర్ పోలీస్ స్టేషన్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ శ్రీ పి. ఉదయ్ కుమార్ నేడు నేర నియంత్రణలో భాగంగా వెల్లటూర్ గ్రామంలో “నేను సైతం” కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వెల్లటూర్ గ్రామంలోని వెంకటానియ (ట్రేడర్స్ వారి సహకారంతో) దుకాణం ఎదుట రహదారి స్పష్టంగా కనిపించే విధంగా రెండు సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా ధర్మపురి సీఐ ఎ. రాంనర్సింహారెడ్డి మాట్లాడుతూ, సమాజంలో నేరాల నియంత్రణకు పోలీసు శాఖతో పాటు ప్రజల భాగస్వామ్యం కూడా ఎంతో ముఖ్యమని తెలిపారు. ప్రతి వ్యాపార సంస్థ, వాణిజ్య సముదాయం మరియు దుకాణ యజమానులు తమ దుకాణాల ఎదుట రహదారులు స్పష్టంగా కనిపించేలా నాణ్యమైన సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు. సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు ద్వారా అసాంఘిక కార్యక్రమాలను అరికట్టడంతో పాటు నేరస్థులను త్వరితగతిన గుర్తించి పట్టవరమైన చర్యలు తీసుకోవడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని వివరించారు.



పోలీసు శాఖ చేపడుతున్న “నేను సైతం” కార్యక్రమానికి ప్రజలు స్వస్పృహగా సహకరించి తమ పరిసర ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసి, నేర రహిత సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని ఎస్పీ ఉదయ్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు.

శ్రీ త్రివేదాద్రి సంతోష లక్ష్మీనరసింహ స్వామి స్వయంభూ దేవాలయం దోసగుట్ట... పాంటర్ రోడ్, పానుమకొండ లో అంగరంగ వైభవంగా తొలి ఏకాదశి..నరసింహ స్వామి గిరిప్రదక్షిణ మహోత్సవం



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

అత్యంత పవిత్ర తొలి ఏకాదశి పర్వదినాన విశేష ప్రకటన సిద్ధ జలధార “దోసె” జల ప్రోక్షణ,నరసింహస్వామి గిరి ప్రదక్షణ శ్రీమన్నారాయణ నామస్మరణలతో మారుమోగిన దేవాలయం.అలయ వైర్లెస్ గ్రంధి సూర్యనారాయణ సత్యవతి మాట్లాడుతూ అత్యంత దుర్లభమైన ఆషాఢ శుద్ధ తొలి ఏకాదశి ముక్కోటి ఏకాదశి పుణ్యకాలం.మన స్వయంభూ శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి సన్నిధి చెంత,పెద్ద దివ్వె ఆకారంలో నిరంతరం జీవజలంతో వెలిగే దివ్య జలధారయే మన దోసె పుణ్య కాలం ఉదయం నుండి పురాణ గాధ

ఓ దివ్య ప్రాశస్త్యం పూర్వం హిమాల యాల నుండి వచ్చిన రుషులు,సిద్ధ పురుషు లు ఈ దోసె వద్దనే సంధ్యా వందనం చేసేవారని తెలిపారు. నేటికీ ప్రతి ముఖ్య ఏకాదశి నాడు వామన రూప రుషులు సూక్ష్మంగా వచ్చి ఈ పవిత్ర దోసె వద్ద జల ప్రోక్షణ పొందు తారని భక్తుల విశ్వాసం సిద్ధ జల ప్రోక్షణ మహాత్మ్యం ఆరోగ్యం ఓ మానసిక ప్రశాంత ఈ పవిత్ర జలాన్ని తలపై ప్రోక్షించుకుని, ప్రసాదంగా స్వీకరించడం వల్ల ఎందరో భక్తుల దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలు తొలుగు తాయని అలయ ప్రధాన అధ్యక్షులు సముద్రాల వెంకటరమణాచార్యులు తెలిపారు

స్వల్పీయ నాయిని విశాల్ రెడ్డి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని అందుల పాఠశాలలో పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాం

సమాజంలో సేవా కార్యక్రమాలు నిజమైన నివాళులు..

వరంగల్ పార్లమెంట్ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్.. నేహాల్



సాయి... ప్రత్యక్ష సాక్షి వరంగల్ బ్యూరో చీఫ్

వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి కుమారుడు స్వల్పీయ నాయిని విశాల్ రెడ్డి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని హనుమకొండలోని లోహి ఆదర్శ అంధుల పాఠశాలలో సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించారు.వరంగల్ పార్లమెంట్ సోషల్ మీడియా

కన్వీనర్ నేహాల్ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో ఆప్యాయంగా ముచ్చటించి వారికి శుభాంక్షలు తెలియజేస్తూ, సమాజంలో సేవా కార్యక్రమాలే నిజమైన నివాళి అని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు దీపక్ రెడ్డి, భరత్ లు పాల్గొన్నారు.



ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటే

మీ ఊపిరితిత్తులు ఎల్లప్పుడూ

ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి..!

మన శరీర కణాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడంతోపాటు శరీర భాగాల్లో పేరుకుపోయిన విష, వ్యర్థ వాయులను బయటకు పంపించడంలో ఊపిరితిత్తులు ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. వీటి వల్ల శరీరంలోని క్రిములు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీని వల్ల అనారోగ్యాలు రాకుండా ఉంటాయి. అయితే ప్రస్తుతం చాలా మంది ఊపిరితిత్తుల సమస్యలతో ఆవస్థలు పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా కాలవ్యం వల్ల చాలా మందికి ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు

వస్తున్నాయి. గాలి కాలవ్యం కారణంగా ఊపిరితిత్తులు వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. అలాగే పొగ తాగడం లేదా పొగ తాగేవారి పక్కన ఉండడం, దీర్ఘకాలికంగా మందులను వాడడం, మరీ చల్లగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం, జంక్ ఫుడ్ అధికంగా తినడం వల్ల కూడా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. అయితే మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటే దాంతో ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

బెర్రీ పండ్లు, సిట్రస్ ఫలాలు..: మనం రోజువారీ ఆహారంలో వివిధ రకాల బెర్రీ పండ్లను తింటుంటే ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్బెర్రీలు బెర్రీ పండ్ల జాబితాకు చెందుతాయి. కనుక వీటిని రోజూ తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో ప్లేవనాయిడ్స్, ఆంథోసయనిన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. అలాగే సిట్రస్ ఫలాలను రోజూ తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. నారింజ, నిమ్మ, గ్రేప్ ఫ్రూట్ ఈ జాబితాకు చెందుతాయి. ఈ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కణాల వాపులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

క్యాప్సికం, యాపిల్..: ఎరుపు, పసుపు లేదా నారింజ రంగులో ఉండే క్యాప్సికంలను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. సీవోపీడీ అనే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇవి ఎంతగానో ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. అలాగే రోజూ ఒక యాపిల్‌ను తింటున్నా కూడా ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఊపిరితిత్తుల కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. కనుక ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ ఒక యాపిల్‌ను తప్పనిసరిగా తినాలి.

చేపలు, పసుపు..: వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తింటున్నా కూడా ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగు పరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. అలాగే రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కాస్త పసుపు కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇక అల్లం లేదా వెల్లుల్లిని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. ఈ రెండింటిలోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తుల ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటుంటే ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.



కాకులకే ఎందుకు పిండం పెట్టాలి ?

తిరుమల,: మహాలయంలో అంటే పితృపక్షాల సమయంలో మనం కాకులకు ఆహారం ఎందుకు పెడతాము? మన పూర్వీకులు కాకులుగా మారారా? అయితే ఇంతటి అల్ప పక్షిగా ఎందుకు మారారు? ఏదైనా పెద్ద స్థాయిలో ఉన్న పక్షిగా ఎందుకు మారలేదు? అని భక్తుడొకరు పరమాచార్య స్వామివారిని అడిగాడు. స్వామివారు ఒకసారి చిరునవ్వు ‘తమిళంలో మనం కాకిని ‘కాకా’ అని పిలుస్తాము. ఇక ఏదైనా ప్రాణిని మనం అవి చేసే శబ్దాలతో పిలుస్తామా? పిల్లని ‘మమ్మా’ అని, చిలుకలు కికి అంటాయి కాబట్టి వాటిని ‘కికి’ అని పిలుస్తామా? లేదు! కాకిని దాని అరుపుతో పిలుస్తాము. అదే దాని ప్రత్యేకత. క అంటే కాపాత్తు (కాపాడు), రక్షించు అని అర్థం. కనుక నువ్వు కాకికి ఆహారం పెట్టి ‘కా కా’ అని పిలిస్తే, కాపాడు అని పితృదేవతలని అడిగినట్టు! విరివిగా ఉంటాయి, ఏది పడితే అది తింటాయి కాబట్టి కాకిని నువ్వు అల్పపక్షి అంటున్నావు. కాకి ఎంత గొప్పదో ఇప్పుడు చెబుతాను విను. అది బ్రహ్మముహూర్తంలో లేస్తుంది. కా కా అని అరచి నిన్ను నిద్రలేపుతుంది. ఒక్కోసారి కోళ్ళు సరిగ్గా సమయానికి లేవవు. కాని కాకి సరైన సమయానికి లేస్తుంది. అది కాకా అని అరుస్తూ నీ జవానికి సరైన సమయమైన బ్రహ్మముహూర్తంలో నిన్ను నిద్రలేపుతుంది. అది పూజకు సరైన నిర్దేశం. అంతేకాక, దానికి ఆహారం దొరికితే ఇతర కాకులను పిలుస్తుంది. ఆహారాన్ని పంచుకుని తినండి అని మనకు తెలిపే వేరే ప్రాణుల్లో కనపడని ఒక ప్రత్యేకత లక్షణం కలిగింది. మరలా సాయంత్రం నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు, మరలా కాకా అని అంటుంది. ఆ రోజు జరిగిన అన్ని విషయాలకు భగవంతునికి కృతజ్ఞతగా. అలాగే, కాకులు సూర్యాస్తమయం తరువాత ఏమీ తినవు. ఇది శాస్త్రములు చెప్పిన ఉత్తమమైన విషయం కూడా. ఇది ఎంతమంది పాటిస్తున్నారు? కనుక నాకు తెలిసి కాకి అల్ప ప్రాణి కాదు. అది మనకు ఎంతో నేర్పుతుంది. అందుకే పితృ దేవతలు కాకి రూపంలో వస్తారు. మరొకరు విషయం.. కేవలం మహాలయం లోనే కాదు, ప్రతిరోజూ కాకికి ఆహారం పెట్టు. కాకి మనకు అద్వైతాన్ని కూడా నేర్పుతుంది. నువ్వు పెట్టిన ఆహారాన్ని చూడగానే కాకి ఎంతో సంతోషపడి ఆ ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తుంది. అది తినడం చూడడం వల్ల నువ్వు కూడా ఆనందాన్ని పొందుతావు. కనుక ఇరువురు ఆనందంగా ఉంటారు. ఇద్దరూ భగవత్ సుహృదులే! అని తెలిపారు.



మాటిమాటికే మోత్ వాష్?!

దంత సంరక్షణ కోసం రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. కానీ, సమయాభావం వల్ల చాలామంది ఒక్కసారే కానిచ్చేస్తుంటారు. మరికొందరు రాత్రిపూట ‘మోత్ వాష్’ను ఆశ్రయిస్తుంటారు. అయితే, ఇలా ప్రతిరోజూ మోత్ వాష్తో నోటిని శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిదికాదని డెంటిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మోత్ వాష్ అనేది రెగ్యులర్ గా వాడాలైన ఉత్పత్తి కాదని డెంటిస్టులు చెబుతున్నారు. నోటిలో, దంతాలలో ఏదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు మాత్రమే దీనిని వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చాలా రకాల మోత్ వాష్లు ఆల్కహాల్ తో తయారవుతాయి. అది నోటిలో లాలాజల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. రెగ్యులర్ గా వాడితే నోరు పొడిబారుతుంది. లాలాజల ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్ల నోటిలో బ్యాక్టీరియా అధికంగా పెరుగుతుంది. మరికొన్ని రకాల మోత్ వాష్లలో ‘క్లోరిక్సిడైన్’ అనే మందును వాడుతారు. ఇది నోటిలోని బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, వైరస్ లను చంపుతుంది. దీర్ఘకాలంలో దంతాలపై మరకలను ఏర్పరుస్తుంది. మోత్ వాష్ ను రెగ్యులర్ గా ఉపయోగిస్తే.. నోటిలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా కూడా నశిస్తుంది. మోత్ వాష్ లోని రసాయనాలు.. చాలాసేపటి వరకు నోటినే అంటిపెట్టుకొని ఉంటాయి. తినే ఆహారపు రుచిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా ఉండే మోత్ వాష్ లను రెగ్యులర్ గా వాడితే.. దంతక్షయం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఎప్పుడు వాడాలి?: మోత్ వాష్ ఒక సహాయక ఉత్పత్తి మాత్రమే! బ్రష్లింగ్, ఫాంగింగ్ కు ఏమాత్రం ప్రత్యామ్నాయం కాదు. నోటి అనారోగ్యం, చిగుళ్ల వాపు, నోటి దుర్వాసన, అధిక క్యాబిల్ లాంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడే మోత్ వాష్ ను వాడాలి. అదికాదు వైద్యుల సిఫారసు మేరకే! అందులోనూ ఆల్కహాల్ లేని మోత్ వాష్ వాడటం బెటర్. కేవలం 20 - 30 సెకన్ల పాటు మాత్రమే దీనిని వాడాలి. చిన్న పిల్లలు మోత్ వాష్ వాడటం మంచిదికాదు.

శరీరంలో కఫం అధికంగా చేరి అవస్థలు ఏడుతున్నారా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!



వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు లేదా సీజన్ మారినప్పుడు, చల్లని ఆహారాలను తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలో సహజంగానే కఫం చేరుతుంది. దీన్నే శ్లేష్మం అని కూడా అంటారు. సాధారణంగా చాలా మంది తరచూ చల్లని ద్రవాలను తాగుతుంటారు. దీని వల్ల కఫం అధిక మొత్తంలో తయారవుతుంది.

ఇది ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. శరీరంలో కఫం అధికంగా చేరడం వల్ల ముక్కు దిబ్బడతోపాటు దగ్గు, జలుబు వస్తాయి. కొందరికి జ్వరం వస్తుంది. చిన్నారులకు అయితే కఫం తరచూ వస్తుంది. కొన్ని రకాల మందులను వాడడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఉంటుంది. కొందరికి కఫం శరీరంలో ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. దీంతో వారు

దగ్గుతూ ఉంటారు. లేదా తరచూ జలుబు చేస్తుంటుంది. అయితే శరీరంలో కఫం అధికంగా ఉన్నవారు పలు చిట్కాలను పాటిస్తుంటే ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. దీంతో శ్వాసకోశ వ్యవస్థ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. **హెర్బల్ టీలు, సూప్లు..:** శరీరంలో కఫం అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగుతుండాలి. అల్లం, కమోమిల్, పెప్పర్ మింట్ వంటి హెర్బల్ టీలను సేవిస్తున్నా ఫలితం ఉంటుంది. గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తరచూ తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటి వల్ల శరీరంలో కఫం కరిగిపోతుంది. అలాగే చికెన్ సూప్ లేదా కూరగాయల సూప్ ను తాగుతుండాలి. వీటిల్లో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్ వల్ల కఫం కరుగుతుంది. అలాగే కఫాన్ని కరిగించడంలో అల్లం కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ హిస్టామైన్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి అధికంగా ఉన్న కఫాన్ని బయటకు పంపించడంలో సహాయం చేస్తాయి. అలాగే ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి కూడా ఈ సమస్యను తగ్గిస్తాయి. రోజూ ఉదయాన్నే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.

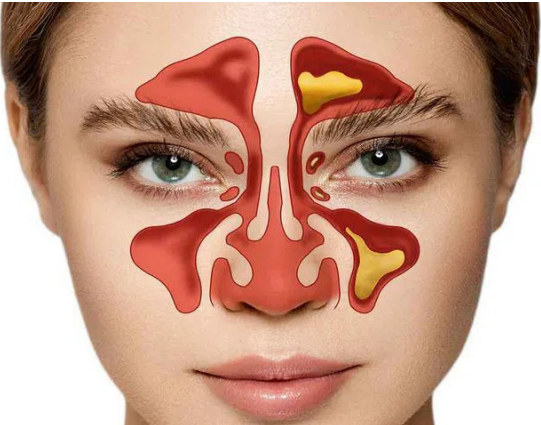
ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పసుపు..: రోజూ ఆహారంలో పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటున్నా మేలు జరుగుతుంది. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయల్లో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో అధికంగా కఫం ఉత్పత్తి కాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే మన వంట ఇంట్లో ఉండే పసుపు కూడా ఈ సమస్య నుంచి మనల్ని బయట పడేలా చేస్తుంది. పసుపులోనూ

శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఊపిరితిత్తుల వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. పాలలో పసుపు కలుపుకుని రాత్రి పూట తాగుతుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. పసుపును గోరు వెచ్చని నీటిలో వేసి కలిపి కూడా తాగవచ్చు. అలాగే తరచూ కారం తినే వారిలోనూ కఫం చేరుదు. ఎందు మిర్చి లేదా ఎండు కారం తింటే క్యాప్సైసిన్ అనే సమ్మేళనం అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. శ్వాస నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. దీంతో శ్వాసకోశ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. **ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..:** ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. చేపలు, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్స్, అవకాడోలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శ్వాసనాళాల వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ, జలుబు నుంచి సైతం ఉపశమనం పొందవచ్చు. అలాగే అధిక కఫం ఉన్నవారు తరచూ పైనాపిల్ ను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే బ్రోమెలెయిన్ అనే ఎంజైమ్ యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మ్యుకోలైటిక్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. కనుక పైనాపిల్ ను తింటుంటే కఫాన్ని కరిగించుకోవచ్చు. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే శరీరంలోని అధిక కఫాన్ని కరిగించుకుని శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

సైనస్ సమస్య ఉన్నవారు పాటించాల్సిన అద్భుతమైన చిట్కాలు..

వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు లేదా చల్లని ఆహారాలను తీసుకున్నప్పుడు సైనస్ సమస్య ఉన్నవారికి తీవ్ర ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. సైనస్ ఉంటే విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. దీని వల్ల తీవ్రమైన అవస్థలను ఎదుర్కొంటారు. సైనస్ సమస్య ఉన్నవారు సహజంగానే వైద్యులు ఇచ్చే మందులను వాడుతారు. యాంటీ బయాటిక్స్ తోపాటు నొప్పిని, కఫాన్ని తగ్గించే మందులను వాడుతారు. సైనస్ సమస్య వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. డస్ట్ అలర్జీ, రసాయనాలు లేదా ఇతర పదార్థాల వల్ల సైనస్ వస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు లేదా చల్లని ద్రవాలను తాగినప్పుడు కూడా సైనస్ ను ఎదుర్కొంటారు. ఈ క్రమంలో నాసికా మార్గాలు, శ్వాస నాళాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీంతో ఇన్ ఫెక్షన్ వస్తుంది. గొంతులో, తలలో నొప్పి, ముఖం నొప్పి, ముక్కు చెవులు, దంతాల్లో నొప్పిగా ఉండడం, జ్వరం, ముఖం వాపులకు గురవడం, ముక్కు దిబ్బడ, దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే సైనస్ ఉన్నవారు దాక్షిణ్య ఇచ్చే మందులను వాడడంతోపాటు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. పొడినా ఆకుల నీళ్లు..: సైనస్ ఉన్నవారు చల్లని ద్రవాలను తాగకూడదు. చల్లని వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు ముక్కు, చెవులు, తల భాగాలను కవర్ చేసేలా క్యాప్ లను ధరించాలి. వేపుళ్లు, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ తినకూడదు. విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా క్యారెట్లు, యాపిల్స్, టమాటో, బ్రోకలీ, పాలు, నారింజ, అవకాడో, పసేరీ వంటి ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల సైనస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే సైనస్ ఉన్నవారు ద్రవాహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతో

దీప్తాప్రసన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. తలనొప్పి, సైనస్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇక సైనస్ సమస్య ఉన్నవారు పుడినా ఆకుల నీళ్లను ఆవిరి పడుతుంటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక పాత్రలో బాగా మరుగుతున్న నీటిని తీసుకుని అందులో కొన్ని పుడినా ఆకులను వేయాలి. అనంతరం దాని నుంచి వచ్చే ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు చేస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. జలనేతి..: సైనస్ ఉన్నవారు వేడి వేడి సూప్ లను తరచూ తాగుతుం దాలి. నాన్ వెజ్ తినేవారు అయితే చికెన్ సూప్ తాగాలి. వెజిటేరియన్లు వెజిటబుల్ సూప్ ను తాగాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. ముక్కు దిబ్బడ, తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస సరిగ్గా పీల్చుకుంటారు. ఇక సైనస్ ఉన్నవారు జలనేతి అనే ప్రక్రియను అనుసరించాలి. దీని వల్ల సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జలనేతి అనేది ఒక యోగా ప్రక్రియ. ఇందులో భాగంగా ఆరే లీటరు నీటికి ఒక టీస్పూను సైంధవ లవణం గానీ అయోడిన్ లేని సమద్రపు ఉప్పును గానీ బాగా కలిపి బాగా మరిగించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత జలనేతి కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన పరికరం (జల నేతి పోట్) ను ఉపయోగించి ముక్కులోని ఒక రంధ్రం ద్వారా నీటిని పంపితే ముక్కు మరొక రంధ్రం ద్వారా ఆనీరు బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీంతో ముక్కులో ఉండే మలినాలన్నీ బయట కు వస్తాయి. శ్వాస ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. సైనస్ నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు. ముక్కు రెండు రంధ్రాలనూ ఇదే ప్రక్రియలో శుభ్రపరుచుకోవాలి. సాధారణంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం లో ఇబ్బంది కలిగినప్పుడు, ముక్కు దిబ్బడలేదా ఆస్మాత్ బాధ పడుతున్నప్పుడు, సైనసైటిస్ ఉన్నప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఈ యోగా ప్రక్రియ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియను సాధన చేయడానికి ముందు గురువు వద్ద సలహాలు, సూచనలను తీసుకోవాలి.



యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఇక సైనస్ సమస్యను తగ్గించడంలో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. ఇది మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. సైనస్ నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఆరే టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను కలిపి తాగాలి. ఇలా రోజుకు ఒకసారి తాగుతుండాలి. దీని వల్ల సైనస్ నుంచి బయట పడవచ్చు. అల్లంతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని రోజుకు 2 సార్లు తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. లేదా ఒక టీస్పూన్ అల్లం రసం, ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి రోజుకు 3 సార్లు తీసుకోవాలి. ఇది సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తుంది. అలాగే కారం, మసాలాలు ఉన్న ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వారంలో కనీసం 2 సార్లు ఇలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల కఫం అంతా కరిగిపోతుంది. సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

