



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regd. No. 5837 of 1998

1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. © 7632969,3393768
www.vysproindia.com email : vysproindia@hotmail.com

P. Rajeswara Rao
Gen. Secretary

G.V. Ramavataram
Chairman - Calendar Committee

Beldi Sridhar
President

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu Treasurer : Gelli Dayakar

VYSPRO - INDIA WISHES YOU A HAPPY & PROSPEROUS NEW YEAR - 2002

AN ASSOCIATION OF VYSYA

CAs

Advocates

ICWAs

Engineers

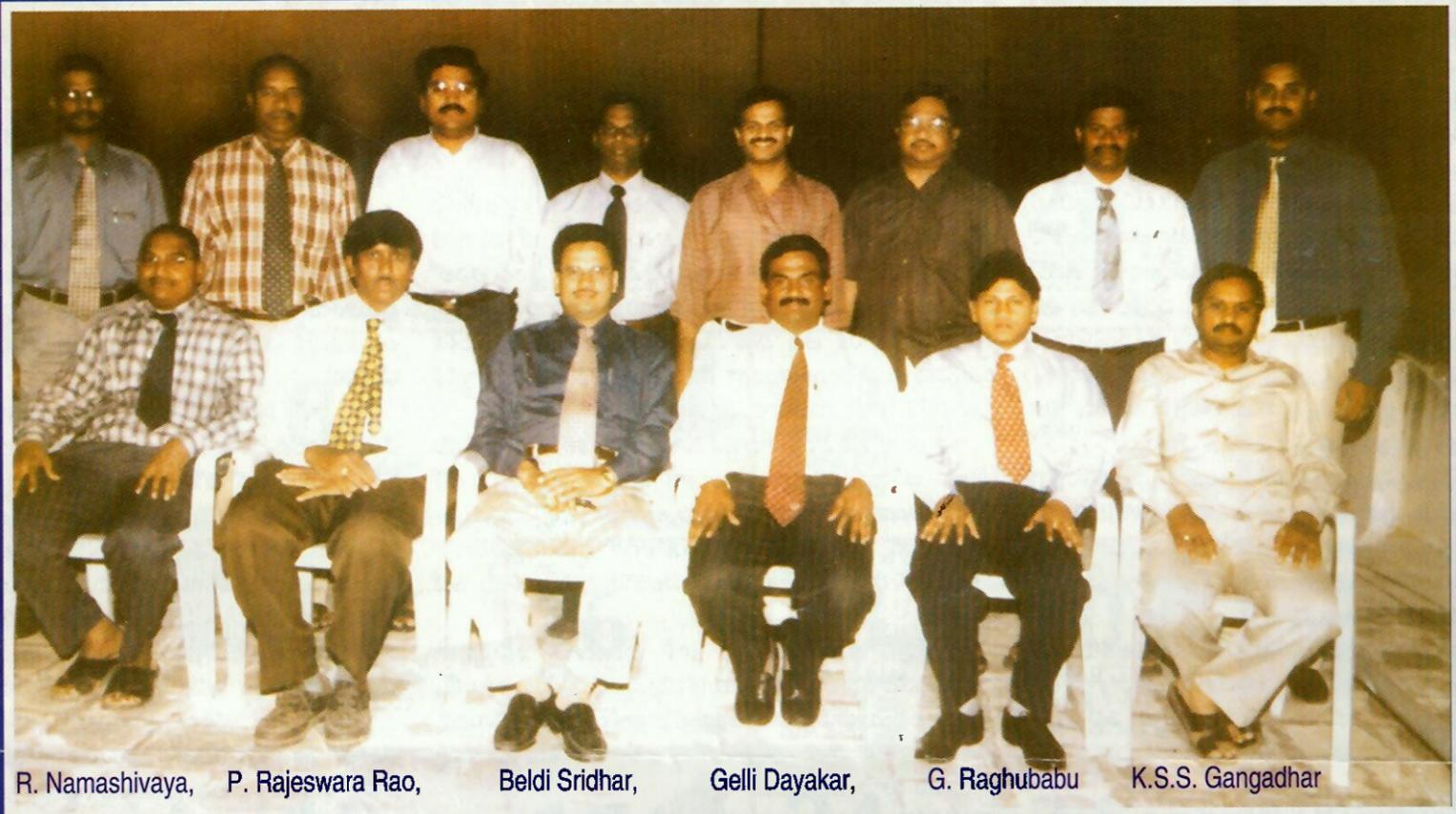
CSs

MBA's

Doctors

MCAs

EXECUTIVE COMMITTEE



R. Namashivaya, P. Rajeswara Rao, Beldi Sridhar, Gelli Dayakar, G. Raghubabu K.S.S. Gangadhar

Standing (Left to Right) : N. Chandra Sekharaiah, CH.R.S. Srinivas Kumar, P.Prakash, K.Amruth Kumar, G.V. Ramavatharam, K.S. Rama Krishna, G. Venugopal & P.V.R.N. Mahesh

OFFICE BEARERS

Beldi Sridhar, B.Sc., F.C.A.
R. Namashivaya, M.Tech., M.B.A.
B. Chakrapani, B.Sc., F.C.A.
P. Rajeswara Rao, B.Com., F.C.A.
K.S.S. Gangadhar, B.Com., F.C.A.
G. Raghubabu, B.Com., A.C.S.
G. Dayakar, B.Com., F.C.A.

President
Vice-President - I
Vice-President - II
Gen. Secretary
Joint Secretary - I
Joint Secretary - II
Treasurer

3393768 (O) 3747439 (R)
6511207 (O) 6510045 (R)
3220595 (O) 7638185 (R)
3221328 (O) 7632969 (R)
7618759 (O) 7618759 (R)
7814882 (O) 7813415 (R)
6593700 (O) 3700646 (R)

EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS

Gelli Ramesh, B.Sc., M.B.A. 7651428 (R)
V. Chandra Sekhar Rao, B.Com., A.C.A. 4535684 (R)
N. Chandra Sekharaiah, M.Com., F.C.A. 7078706 (R)
CH.R.S. Srinivasa Kumar, B.Com., F.C.A. 7536863 (R)

Dr.K.V. Pulla Rao, M.B.B.S. 3390996 (R)
M. Rajeswara Gupta, B.Tech 3742400 (R)
P.V.R.N. Mahesh, B.Sc., M.B.A. 6597811 (R)
G. Venugopal, B.Sc., L.L.B. 7073311 (R)

ADVISORS

G.V.V. Satyanarayana Cell : 9849081461
K.S. Rama Krishna 3240992
G. Yoganand 3735194
K. Amrut Kumar 3731409
G.V. Ramavataram 3746935

CALENDAR COMMITTEE

G.V. Ramavataram, M.Com., B.L., F.C.A., AICWA 6586508 (O) Chairman
Gelli Ramesh, B.Sc., M.B.A., 7651428 (R) Co-ordinator
S. Samba Siva Rao, M.Com., A.C.A., LL.B., 6318545 (O) Co-ordinator
P. Prakash, F.C.A., 3744414 (O) Co-ordinator

CALENDAR COMMITTEE



S.Samba SivaRao, Gelli Ramesh, P.Prakash, G.V.Ramavataram



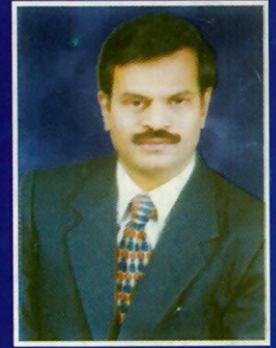
Beldi Sridhar
President



P.Rajeswara Rao
General Secretary



Gelli Dayakar
Treasurer



G.V.Ramavataram
Chairman, Calendar Committee

AIMS & OBJECTS



సంగీతం-పంచభూతాలు

అ నూహ్యమైన ఈ సృష్టిలో మహాశక్తిమంతుడుగా మనిషి మాత్రమే నిలబడతాడు. మనిషి కన్నా పూర్వం అనేక జీవసమూహాలు ఈ నేలను ఆవరించుకొని, ఆధారం చేసుకొని బ్రతుకుతూ వున్నా, జీవుల ఆవిర్భావంలో, వాటి చైతన్య స్వరూపంలో చివరి వాడుగా మానవుడు నేలమీదికి అడుగుపెట్టినా, కోటాను కోట్ల జీవ సంస్కృతి నుంచి అనేకానేక ప్రకృతి ప్రళయాలనుంచి, పరిణామాలనుంచి తనను తాను మార్చుకుంటూ వచ్చిన ప్రాణి భౌతిక మార్పులనుంచి సుదీర్ఘమైన అనుభవం కలిగిన వాడుగా వాటి జీవన మెళకువలతో పరిణతి సాందిన జీవిగా మానవుడు స్థిరపడినాడు.

మట్టి ముద్దగానే మొట్టమొదట మనిషి బ్రతికినా ఆ తరువాత ప్రజ్ఞాదురంధరుడిగా తనను తాను మలుచుకున్న శిల్పిగా ఈ మనిషి అజేయుడు. ఈ నేలమీద ఏ జీవికీ ఇంతటి విస్తృత శక్తి అమరలేదు, కారణం మనిషి జన్మ ప్రాణులలో చివరిది కావడం. శక్తి శిఖరంగా తాను రూపొందడానికి ఎన్నో సార్లు మరణించాడు మనిషి, ఎన్నో పర్యాయాలు తనకు తానే ఊపిరిపోసుకున్నాడు. సృష్టి జ్ఞాన కేంద్రాలను తన మేధకు ఇంజక్షన్ చేసుకున్నాడు. తద్వారా భూసామ్రాజ్యానికి చక్రవర్తిగా తనను తాను ప్రకటించుకోగలిగాడు.

అయితే తనలో వున్నది ఏమిటి? తనను శాషిస్తున్నది ఏమిటి? తన రుదిరానికి ప్రతిరూపం ఏమిటి? అని యోచించి తన అణువణువులో నిక్షిప్తమై అలాగే తనచుట్టూ ఆవరించుకొని వున్న ప్రకృతిని చూశాడు. తనలో కలిగి ప్రభంజనానికి తనలో పొంగే రక్త ప్రవాహానికి తన కళ్ళ నిశిత పరిశీలనకు తన మేధలోని ఆలోచనల సముద్రానికి మూలాలు ఈ పంచభూతాలలోనే వున్నాయనే సత్యాన్ని సంపూర్ణంగా దర్శించగలిగాడు.

అలా ప్రకృతిలోని మూలధాతువుకు మనిషి నిజ రూపమని భూభ్రమణ తత్వానికి తనలోని చైతన్యం ప్రతీక అని తెలుసుకొని తనను తాను ఈ ఆధునిక యుగతరంగా ఆవిష్కరించుకున్నాడు. సృష్టి ఆదినుంచి మహాప్రళయం వరకు ప్రతి ప్రాణి ఈ నేలను ఆశ్రయించుకొని వున్న పంచభూతాలను ఆధారం చేసుకొనే బ్రతుకుతాయి అలా బ్రతకాల్సిన ప్రణాళిక ఈ సృష్టి చేసిన ఏర్పాటు.

ఈ అక్షయ ప్రకృతిలోంచి వచ్చినవే ఒకనాటి అక్షాహిణుల సైన్యం, ఈనాటి అణువస్త్రం. అంతేకాదు మహాశాస్త్రాలు, సిద్ధాంతాలు, అఖండ భూమండలాన్ని గుప్పిట పట్టే బుద్ధి వికసనాలు, అన్నీ కూడా ఈ పంచభూతాల పాల పాదుగులోంచి పితికి తీసుకున్నవే.

ఆ ప్రజ్ఞానేపథ్యంలో మనిషి మనోజ్ఞమైన అనుభూతికి అనంతమైన రసాస్వాదనకు నిరంతర తాదాత్మ్య భావ పూరణకు హృదయోల్లాస జీవ చిత్రణకు చిరస్మరణీయ సాధనాన్ని ఏర్పరచుకున్నాడు. దానిపేరే సంగీతం. ఈ విశాల విజ్ఞాన భారతిలో సంగీతం నేడు వేల శాఖలుగా శతకోటి వెలుగు పుంఖాలుగా వెల్లివిరుస్తూంది. హృదయాలను అల్లుకుపోతుంది. నిరంతరం మంగళ ప్రదమైన ఆలోచనల పరంపరలకు ఊపిరిగా ప్రేరణగా సంగీతాన్ని నిత్యం ఆస్వాదిస్తున్నాడు మనిషి.

ప్రపంచంలో ఏ ప్రాంతంలోని మనిషి ఏ భాష మాట్లాడినా సంగీతాన్ని మాత్రం ఆస్వాదిస్తాడు. అది అన్ని భాషల హృదయాల్ని దోచుకుంటుంది. అన్ని మతాల సిద్ధాంత గ్రంథాల్ని తన ఒడిలో పెట్టుకొని లాలిస్తుంది. జోలపాడి జోకొడుతుంది. అందుకే విశ్వంలో అందరికీ అర్థమయ్యే భాషగా సంగీతం నిలిచిపోయింది. దాని దాటికే వదునెక్కన విచ్చుకత్తలు సైతం తలవంచు కుంటాయి, చెవులు రిక్కు కుంటాయి. ఏ వజ్రాయుధానికి లేని ధాటి స్వరానికి వుంది. అది భయోత్పాతాల నుంచి భీభత్సపు అనుభవాలనుంచి మనిషిని తప్పించి సుదూర సౌందర్య తీరాలకు అలవోకగా గమకాల సోపానాలపై నడిపించి తీసుకువెళ్తుంది. అరక్షణంలో మంత్రముగ్ధుల్ని చేసి మనుష్యుల్ని తనలో ఐక్యం చేసుకుంటుంది. తన రాగాల ఉయ్యాలలో సేదతీర్చి ద్విగుణీకృతమైన చైతన్యమందించే ద్వివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది.

అలాంటి సంగీత సామ్రాజ్యంలో బిస్మిల్లాఖాన్ వంటి భీష్మాచార్యులు, లతా మంగేష్కర్ లాంటి శృతి పక్ష కంఠం

కలిగిన సంగీతజ్ఞులు వున్నారు. అయితే ఎన్నెన్నో వాద్య విశేషాలతో ఎన్నెన్నో స్వరములతో ఈ ప్రపంచం అలవోకగా ఆనంద సమీరంలో సోలిపోతూంది. అయితే ఈ సంగీత సాధనా విశేషాలలో కూడ పంచభూతాల తోడ్పాటు మిక్కుటంగా వుంది. ఈనాడు విభిన్న రూపాల వాద్య విశేషాలను మనం చూస్తున్నాం. కాని ఒకనాడు ఒక పల్లెను ఒక డప్పు నిద్ర లేపింది. ఆ డప్పు ఆ ఊరికి దిశానిర్దేశాన్నిచ్చింది.

అలా చూసినపుడు ఒక బూర, ఒక సన్నాయి, ఒక మృదంగం, ఒక హార్మోనియం ఇలాంటివన్నీ ఈనాడున్న శతాధిక వాద్య విశేషాలకు తోలిరూపాలు. అది వాద్య స్వరూపాలు, ఇలా ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో తొలి వాద్య విశేషాలున్నాయి. ఈ విధంగా చూసినపుడు ఆ వాద్య విశేషాలకు పంచభూతాలు ఎలా ప్రేరకాలుగా నిలిచాయి, ఊపిరితిత్తులుగా ఎలా ఉపయోగపడ్డాయో విశ్లేషించుకుందాం.

ఆకాశం:

నిశ్శబ్దం నుండే శబ్దం ధ్వనిస్తుంది. ఆకాశానికి వాస్తు శాస్త్రంలో ఖాళీ అని అర్థం. ఈ ఖాళీ అనేది లేనప్పుడు ఏ స్వరం కూడా ఆకారం సొందలేదు. దాదాపుగా అనేక వాద్య విశేషాలలో ఖాళీ అనేది ప్రధానమైన విషయం. అలా ఒక ఖాళీకి రూపంగా మురళిని చెప్పుకోవచ్చు. మురళి ఒక పురాతన కాలంనాటి వాద్య విశేషానికి ప్రతీక. వేలాది సంవత్సరాల భారతీయ సంగీత చరిత్రకు ఆ సంగీత సరస్వతి చరణమంజీర విభవానికి మురళి నిలువెత్తు ఆభరణం.

వెదురుతో తయారు చేసే ఆ మురళిలో నిలువెల్లా ఖాళీయే వుంటుంది. అందులో ఖాళీ అనే ఆకాశం లేనట్లయితే స్వరానికి రూపం లేదు. తనువంతా గాయాలవంటి రంధ్రాలు వుండి తనలో ఖాళీ ఏర్పాటు చేసుకొని వేలి కొనల నిపుణతకు పరిపూర్ణతను ఇస్తూ స్వరమై రావడానికి అది దోహదపడుతుంది. ఒక ఊపిరి గుళిక రమ్యమైన సుస్వరంగా శబ్దంగా చెవిని చేరడానికి జరిగే కార్యానికి మురళిలోని ఖాళీ మూలధాతువుతుంది.

అలాగే ఒక డంకానాదానికి కూడా ఆ డంకలో వున్న ఖాళీయే ప్రాణం, ఆ నాద ప్రకంపనలకు ఆ ఖాళీ ఆత్మగా నిలుస్తుంది. అదే డంకలో నిండా మట్టిపోసి కొట్టినప్పుడు ఆ నాదం ఉద్భవించదు. ఆ చర్మం యొక్క ధ్వనిని రమ్యంగా రాగరంజితంగా హృదయ చైతన్యంగా మార్చు చేసేది ఆ వాద్య విశేషంలో నెలకొని వున్న ఖాళీయే అదే ఆకాశం.

శివుని ధమరుకంలోనూ ఖాళీ వుంటుంది. ఇరువైపులా వుండకట్టిన దారపు కొనలు వచ్చి తగిలినపుడు ఐ.....ఉన్.....బులుక్... అనే శబ్దాల స్వరూపానికి కూడా అందులోని ఖాళీయే ప్రేరకమాతుంది. ఇలా అనేకానేక వాద్య విశేషాలలోని ఖాళీ అనే ఆకాశం ఎన్నో ధ్వనులకు రూపాలుపోస్తుంది.

నాయువు:

అత్యధిక భాగం అన్ని వాద్య విశేషాలు వాయువుతో సంబంధం వున్నవే. వాయువుతో కూడుకున్న వాద్య విశేషంగా హార్మోనియం పేరు చెప్పుకోవచ్చు. ఇది పురాతన శాస్త్రీయ సంగీత సాధనం. భారతదేశంలో ఈ వాద్య విశేషానికి అమితమైన ప్రాచుర్యం వుంది. సినిమా పరిశ్రమ మొదలుకొని వీధులలో నృత్యాలు చేస్తూ పాటలు పాడే కళారూపాల వరకు దాని అవసరం సాధారణమైనది కాదు.

మంద్ర, మధ్యమ, తారాస్థాయి అనే స్వరాల స్థాయి రూపాలతో హార్మోనియం రూపొంది. ప్రధానంగా స,రి,గ,మ,ప,ద,ని అనే సప్త స్వరాల మేళవింపుతో అనేక రాగాలపాపనలకు ఈ సాధనం ఊపిరిగా నిలుస్తుంది.

ఇప్పుడు ఎన్నో ఆధునిక సాధనాలు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో ఉద్భవిస్తూ వున్నాయి. దానినే సింథసైజర్ అని పిలుస్తుంటారు. వీటిలో అనేకానేక రాగాలు తాళాలు, ఇమిడ్జబడివుంటాయి. ఇవన్నీ హార్మోనియం వాద్య విశేషానికి పేరడీ రూపాలే అని చెప్పుకోవచ్చు. హార్మోనియాన్ని 18వ శతాబ్దంలో యూరప్ లో కనిపెట్టినట్టుగా చారిత్రక ఆధారాలు కనబడుతున్నాయి. 175 టన్నుల బరువున్న టువంటి హార్మోనియం లండన్ లో తయారు చేశారు.

హార్మోనియం రమ్యంగా పలకడానికి గాలి ప్రధాన ఇంధనం. ఈ విధంగా గాలి అనే పంచభూతం హార్మోనియం ద్వారా ముగ్ధమనోహర స్వరమై రంజింపచేస్తుంది.

నీరు:

వాద్య విశేషాలలో తాళానికి సంబంధించినవి అనేకం. అంటే

ఒకటి స్వరమైతే మరొకటి నాదం. ఈ నాదానికి చర్మవిశేషం ఇతోధికంగా తోడ్పడుతుంది. డంక, డప్పు, మృదంగం, బుర్రలు, కంజీర మొదలైన వాద్య విశేషాలన్నీ కూడా చర్మంతో తయారుచేసేవే. ఈ చర్మాలు ఎక్కువగా మేకలవి.

ఈ చర్మాలను వాద్య విశేషంగా మలిచే ప్రక్రియలో నీటిస్థానం విశేషంగా వుంటుంది. చర్మాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియలో భాగంగా దానిని నానబెడతారు. సున్నపు నీటిలో కొన్ని రోజులు ఆ మేక చర్మాన్ని పెట్టినపుడు ఆ వెంట్రుకలన్నీ ఊడి తెల్లని చర్మం తయారవుతుంది. ఆ తరువాత ఆ నీటితోనే కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలను ఉపయోగించి తోళ్ళను శుభ్రం చేస్తారు.

ఆ తరువాత వాటిని గుండ్రంగా కత్తిరించి ఆయా రూపాలలో వీటిని బిగించి కట్టి నాదం వచ్చేలా తయారుచేస్తారు. ఈ ప్రధానమైన రూపకల్పనలో నీరు అనే పంచభూతం తన పూర్తి తోడ్పాటును అందిస్తుంది.

అగ్ని:

పల్లె ప్రాంతాలలో డప్పు (తప్పెట) శబ్దానికి ఎంతో ప్రాచుర్యం వుంది. చాటింపు అనేది ఈ ప్రాచుర్యానికి పర్యాయ పదం. డప్పులను కొట్టే ముందుమంట సెగకు కాపి ఆ డప్పు శబ్దాన్ని పెంచుతారు. అనగా చర్మం అగ్నికి సంకోచించి శబ్దంలో తీక్షణత పెరిగి (షార్ప్ నెస్) వినసాంపైన నాదం రాగలుగుతుంది.

అలాగే డప్పులను తయారు చేసేటప్పుడు కూడా నీటిలో నాచ్చిన తరువాత కొన్ని రోజులు ఎండలో పెడతారు. తద్వారా చర్మం యొక్క పూర్వస్థితి మారిపోయి వాద్యవిశేషంగా తయారయ్యే పూర్ణస్థితికి చేరుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియలో అగ్ని అనే పంచభూతం వాద్య విశేషాలకు ఉపయోగపడుతుంది.

భూమి:

వాద్య విశేషాలలో పంచభూతాలు అనే మట్టి కూడా తన చేయూతనందిస్తుంది. కొన్ని ఘట వాయిద్యాలు మనకు కనిపిస్తాయి వాటిల్లో డోలు, మద్దెల, కంజీర, డ్రమ్ము, డోలక్ మృదంగం, నగారా మొదలైనటువంటివి. వీటిని కర్రతోను మట్టితోను, లోహంతోను తయారుచేస్తారు. బుర్రలు కూడా ఎక్కువ శాతం మట్టితో తయారుచేసినవే వుంటాయి. బుర్రలకి ఒకవైపు చర్మాన్ని బిగించి మరొకవైపు చేతితో మూస్తూ బుర్రల్ని వాయిస్తూ వుంటారు. అలా ఆ వాద్యాలకు మట్టితో చేసిన బుర్రలనే వాడటం అనేక గ్రామీణ కళారూపాలలో మనం చూస్తుంటాం. ఇప్పటికీ పల్లె ప్రాంతాల్లో ఎందరో బుర్రకథలు చెబుతూ పండుగ మొదలగు పలు శుభకార్యాలలో పాల్గొంటూ వారి వారి కళారూపాలను ప్రదర్శిస్తుంటారు. అలా ప్రదర్శించే టప్పుడు ఒకరు పాడుతూ కథ చెబుతూ వుంటే వారికి వంతగా ఈ బుర్రలు వాయిస్తూ వుంటారు. వీటిల్లో బుర్రకథ అనే కళారూపం ఎంతో ప్రాచుర్యాన్ని సాందింది. సోతే ఘటవాయిద్యం (కుండ) ఎంతో ప్రాచుర్యాన్ని సాందిన విషయం మనకు తెలుసు. కుండను బోర్లించి చేతి వేళ్ళకు తొడుగులు పెట్టుకొని ఘట వాయిద్యం మోగించే తీరు ఎంతో వీనుల విందుగా వుంటుంది.

నిజానికి మనిషికి మొట్టమొదట లభించింది మట్టి. ఆ తరువాత కర్ర. దీని తరువాతనే లోహాలవైపు మళ్ళీడు మనిషి ఆ లోహాలతో వాద్య విశేషాలను తయారు చేసుకున్నాడు. ఆ విధంగా వాద్య విశేషాలకు పంచభూతాలలో ఒకటైన నేల కూడా ఆకారం మార్చుకొని సంగీతానికే తన ధ్వనిని అందించి కళారూపాలను రక్షిస్తోంది.

సోతే మృదంగానికి (మద్దెలకు) ఎడమవైపు నుంచి వచ్చే నాదానికి మధ్యలో గుండ్రంగా నల్లటి భాగం కనపడుతుంటుంది. దానిని కర్ణిక అంటూ వుంటారు. అనేక విభిన్న శబ్ద రూపాలకు అది ఆధారం. బోణం అనే ఒక పదార్థాన్ని తయారుచేసి దానికి అంటించి ఆ వాద్య విశేషాన్ని తయారుచేస్తారు.

ఆ పదార్థంలో విభూతిని కలుపుతారు. విబూది ఉడికిన అన్నం మెత్తగా పిసికి నల్లటి మట్టి ముద్దగా తయారుచేసి ఆ పదార్థాన్ని ఆ వాద్య విశేషానికి అతికిస్తారు. ఇందులో విబూది అనేది భూమి అనే పంచభూతానికి ప్రతీకనే.

ఈ విధంగా సృష్టికి మూలాలైన పంచభూతాలు వాద్య సృష్టికి కూడా మూలకాలై నిలిచాయి. వాటి తోడ్పాటుతోనే వాద్య విశేషాల తయారీ కొనసాగుతుంది.

AIMS & OBJECTS

- 1) To promote Cultural, Educational, Social and Service Activities
- 2) To identify financially backward students and render assistance to pursue studies thereof and to award scholarships, fellowships and prizes to meritorious students.
- 3) To Promote Unity, Social Harmony, National Integrity among the Members and genral public.
- 4) To establish Educational Institions, Technological Institutions, Colleges and other Educational Institutions and/ or render financial aid to such institutions.
- 5) To establish and/or maintain Boarding Houses and Hostels for students studying in schools and colleges and other educational institutions and for other Members and / or give financial aid to such institutions or students for the said purpose.
- 6) To Promote Housing for the welfare of the Members.
- 7) To organise Lectures, Seminars and Debates pertaining to various subjects and topics for the development and updation of knowledge of Members, and
- 8) To do such of activities incidental to attain the main objectives viz., printing, publishing and release of pamphlets, souvenirs, books, etc.,

శ్రీ శక్తికి ప్రతిరూపం శ్రీమతి కడప రామసుబ్బమ్మ

భారతదేశ స్వాతంత్ర్యోద్యమనానికి ఎన్నో త్యాగపూరితమైన జీవితాలు పునాదిగా మిగిలిపోయాయి. వాటిపైనే ఈ స్వేచ్ఛాభారతం నిలబడి వుంది. అలాంటి స్వాతంత్ర్య సమరయోధులలో రాయలసీమలో ప్రాతఃకాల ముద్రాభారతంలా ధ్యనించే అమ్మ. శ్రీమతి కడప రామసుబ్బమ్మ. ఆమె ఒక ఉత్తేజం, ఆమె ఒక స్వాతంత్ర్య పోరాట వినాయకం. ఆమె తెల్లవాడిపైఎత్తిన కరవాలపు అంచు. ఆమె ఉద్యమాలకు ఊపిరి. తెలుగు రాష్ట్రానికి ఒక పూర్ణ తలకం.



శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మగారు కడపజిల్లా జమ్మలమడుగు తాలూకా సుద్దవర్రెలో శ్రీ కొమండల రామచంద్రారెడ్డి, శ్రీమతి అచ్చమాంబలకు 1902లో జన్మించారు. వీరికి 1917లో తన 15వ యేట కడప కోటిరెడ్డిగారిలో పెళ్ళి జరిగింది. చిన్నప్పటినుండి దేశం వట్ల ఒక పూజ్య భావం. దేశం కోసం ఏదో చేయాలన్న తపన ఆమెమనసులో నిండుకొని వుంది. 1928లో సైమన్ కమిషన్ బహిష్కరణ నిరసన ప్రదర్శనలు మద్రాసులో జరుగుతూ వున్నాయి. ఆ సమయంలో ఆంధ్రకేసరి టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులుగారిలో పాటుగా ఆ ఉద్యమంలో రామసుబ్బమ్మగారు, కోటిరెడ్డిగారు కూడా పాల్గొన్నారు. ఆనాడు తెల్లవాడి గుండెకెడురుగా తన గుండెను నిలిపిన ఆంధ్రకేసరి పాఠశాల శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మలో ఎనలేని ప్రోత్సాహాన్ని ఎంతటి త్యాగవిస్తూ వెనుతిరగకూడదనే నిశ్చయాన్ని స్థిరపరిచింది. అందుకే 1930లో ఉప్పుసత్యాగ్రహం ప్రారంభమైనప్పుడు పుస్తం అక్షిబాలయము, పాణకా కనకమ్మ, దుర్గాబాయిమ్మ, దుర్బాసా ముప్పమ్మ, ద్రోణం రాజు అక్షిబాలయములలో పాటు మరియు భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య ప్రకాశం పంతులు కళావేంకట్రావుల వంటి దేశభక్తులతో కలిసి ఆ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు ముప్పమ్మ గారు.

వ్యక్తిగత సత్యాగ్రహంలో భర్తతోపాటు ముందడుగువేశారు. 1938లో ఆమె కాంగ్రెస్ తరపున కడపజిల్లా బోర్డు ప్రెసిడెంటుగా ఎన్నికయ్యారు. ఆ పదవికి భారతదేశం మొత్తం మీద ఎన్నికయినటువంటి మొట్ట మొదటి మహిళా శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మ. 1943 ఆగస్టు 15వరకు ఆ పదవిని వారు సమర్థవంతంగా నిర్వహించి మహిళా దక్షతకు ఆంధ్ర నాయకత్వానికి ఒక నిదర్శనమై నిలిచారు. ఆనాడే శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మ ఆంధ్రులకు ఒక రాష్ట్రం కావాలని తపించేవారు. ఆంధ్ర రాష్ట్రోద్యమానికి శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మ ఉపాధ్యక్షులుగా దేశం అంతటా తిరిగి మహాసభలు నిర్వహించే ప్రజలలో ఎంతో చైతన్యం కలిగించారు. 40 సంవత్సరాలపాటు కడప పురపాలక సంస్థ సభ్యురాలిగా ఆమెను ఎన్నుకున్నారు. ఆమె ఏ పదవిలో వున్నా ఆ పదవికి ఒక సామర్థ్యం గౌరవం ఏర్పడేది. పురపాలక సభ్యునిలో చిన్న ఉద్యోగులుగా మురికి చాకిరీ చేయించుకునే వారి పట్ల వారి బాగోగుల పట్ల ఎన్నో అభివృద్ధి ప్రణాళికలు చేశారు. పురపాలక సభ్యునిలో వున్న పాకీ స్త్రీలకు ప్రసానాంతరం వెలరోజుల వెలపు పూర్తి జీతంతో ఇవ్వాలనే తీర్మానం ప్రవేశపెట్టి ఏకగ్రీవంగా వెగోటట్లు చేశారు. స్త్రీల అభ్యున్నతి పట్ల ఆమెకు ఎంతో ఆసక్తి. సమాజంలో స్త్రీలకు కలిగిటువంటి అన్యాయాలు అక్రమాలు స్వయంగా తెలుసుకుని వాటిని ప్రతిఘటించడానికి ఎన్నో కార్యక్రమాలను చేసేవారు.

వరదాపద్ధతిని తొలగించాలని ఆనాడే పట్టుబట్టి పాధించిన సార్ది. అందుకు నిదర్శనంగా ఒక సంఘటన మనకు కనబడుతూ వుంది. 1940లో హైదరాబాదులో జరిగిన ఒక సభా కార్యక్రమానికి ముప్పమ్మ గారు హాజరైనారు. అప్పుడు హిందూ స్త్రీలు కూడా వరదా పద్ధతిని పాటించేవారు. అందువలన ఒక చిన్న అడ్డుగోడను మేడరి చావలతో నిర్మాణం చేసి ఒకవైపు పురుషులు మరొకవైపు స్త్రీలు కూర్చునేవారు. ఆ నిధంగానే ఆరోజు మహాసభకు నిర్మాణం జరిగింది. ఆ సభకు వచ్చిన శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మ ఈ పరిస్థితిని గమనించి వరదా పాటిస్తే ఆ సభలో తమ పాల్గొనమని నిర్వాహకులుగా చెప్పారు. ఆ సభలో పాల్గొన్న శ్రీమతి రంగమ్మ ఓటులరెడ్డి గారు కూడా ఈ ప్రతిపాదనకు ఒప్పుకొని వరదాని అడ్డంగా కట్టినతడకలను ఊడపెరికించారు. అంతటితో సభ సలక్షణంగా ఏకరూపంగా సాగింది.

అలా స్త్రీలకు సమాజంలో పాటి మనిషితో వను ఉజ్జేగా తిరిగి హక్కు వుందని, ఆలోచనా శక్తి వుందని, ఆనాడే చాటిచెప్పిన సమర్థ నాయకురాలు శ్రీమతి కడప రామసుబ్బమ్మ. స్త్రీలలో చైతన్యం కలిగించడమే తన దినచర్యగా ఆమె ప్రతిపవని కొనసాగించేవారు. అందుకే ఆంధ్రదేశం అంతటా వర్ణింపారు. ఆంధ్రరాష్ట్ర నిభాగానికి అధ్యక్షురాలిగా అనేక ఊళ్ళలో మహిళా సమాజాలను స్థాపించారు. నిర్మాణాత్మకమైన కార్యకలాపాలను రూపొందించి విజయవంతం చేసిన ఈ ఆంధ్రజాతికి అందించగలిగారు. ఆంధ్రులకోసం కడపలో ఒక హైస్కూలు వెలకొల్పడంలో కూడా ఆమె ఎంతో కృషిచేశారు. తొమ్మిది సంవత్సరాల పాటు జిల్లా విద్యాసంఘ సభ్యురాలిగా ఎన్నికకాబడి విశేషంగా విద్యావ్యాప్తికి కృషిచేశారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర యూనివర్సిటీ ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలలో పెనెట్ సభ్యురాలుగా కూడా పనిచేశారు. అంతేకాకుండా రాయలసీమ కరువు నివారణకు వస్తు రూపేణా ధన రూపేణా విరాళాలు సేకరించి పేదలకు అందించారు. ఎంతో ఉత్సాహంతో పారిజన సేవ చేశారు. వరకట్ట నిషేధానికి పాటుపడ్డారు. ఉమ్మడి రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ సభ్యురాలుగా 20 సంవత్సరాలు పనిచేశారు. ఎన్నో విదేశాలు తిరిగి వచ్చి దేశం యొక్క ఘనతను వినూదా మరసని మహిళా మణి శ్రీమతి రామసుబ్బమ్మగారు 1982 ఏప్రిల్ 12న కన్నుమూశారు. కాని ఆమె బహుముఖ ప్రజ్ఞ తెలుగునాట వినూటికి నిలబడి వుంటుంది.

తెలుగు సీమకు వెలుగు ప్రణయ శ్రీమతి దుర్గాబాయి దేశముఖ

సరిహద్దు దేశాలలో దేశపు ఎల్లలు గుర్తించబడుతాయి. దేశంలోని మహావ్యక్తుల జీవితాలతో దేశపు ఔన్నత్యం గుర్తించబడుతుంది. విశాల భారతాన్ని ప్రపంచ విజ్ఞానానికి తలమానికంగా నిలిస్తే, దేశంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అక్షర క్రమంలోనే కాకుండా నిరంతర సామాజిక సేవా దృక్పథంలోనూ మానవతా దీపాలను వెలిగించడానికి జీవితాలను కొవ్వొత్తులుగా సమర్పించడంలో త్యాగపూరితమైన ధీరోదాత్త చరిత్రలతోనూ ముందుంటుంది. అలా తెలుగు రాష్ట్రానికి ఆత్మగా, అంతరాత్మగా వుట్టిన మహిళా మణులలో శ్రీమతి దుర్గాబాయి దేశముఖ ఒకరు.



తనను తాను సంఘానికి సమర్పించుకుని పూజనీయ వ్యక్తిగా సమాజ సేవ తన ఆశయంగా ప్రతిక్షణం సదగురి కోసం పయనించే చైతన్య సేవా ప్రపంతిగా గణుతికెక్కిన ధీర వనిత దుర్గాబాయి దేశముఖ. అపురూప స్వేచా పరిమళగా అపూర్వాంధ్ర మహిళగా, పుణ్య చరితగా, తెలుగు వారికల్పవల్లిగా, చరిత్ర కెక్కిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలైన దుర్గాబాయి మహిళా జనోద్ధరణకు తన జీవిత సర్వస్వాన్ని అంకితం చేసింది. కృష్ణసేనమ్మ రామారావు దంపతులకు 1909లో జూలై 15న దుర్గాబాయి జన్మించారు. 1921లో గాంధీజీ ఆంధ్రదేశంలోకి ఆడుగుపెట్టినపుడు వారి హిందీ ఉపన్యాసాలను తెలుగులో అనువదించి మెప్పుపొందారు. అంతేకాదు ఉన్న సత్యాగ్రహంలో పాల్గొని మూడు వర్షాలూ జైలుకు వెళ్ళారు. మహావ్యక్తులు తామచోటి ఉన్నట్టి అని యోచించకుండా తాను ఎంత వరకు సమాజానికి సేవ చేస్తున్నాను అని వెచ్చించుకుంటూ వుంటారు. ఆ నేపథ్యంలో జైలులో వున్నా కూడా దుర్గాబాయి దేశముఖ స్త్రీలైతిలో పరిచయాన్ని పెంకుకొని స్త్రీలకు చదువురాకపోవడం వల్లనే అవస్థలు పడుతున్నారని స్త్రీ జనోద్ధరణకు నడుం కట్టారు. ఆనంతరం ఉన్నత విద్య యొక్క అవసరాన్ని గుర్తించి మళ్ళీ విద్యాభ్యాసాన్ని ప్రారంభించి యల్.యల్.బి. పూర్తిచేశారు. 1937లో బాలికా బృందావనం అనే సంస్థను స్థాపించి అందులో సంగీతం, వాద్యం, హిందీ భాషను కూడా నేర్పించేవారు. ఆ సంస్థ 1938 నుంచి ఆంధ్రమహిళా సభగా అవతరించింది. 1953లో వీరికి వివాహం జరిగింది. ఆంధ్రమహిళా సభ సంస్థలో ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీ మహిళా విద్యాలయం, వైద్యశాలలు, శిశు చికిత్సా కేంద్రాలు, శిశు వివారాలు, పాక్షరణా కేంద్రాలు, నర్సుల శిక్షణా శాలలు, ఇంకా అనేకానేక ఇతర సంస్థలు వెలకొలిపి స్త్రీ జాగృతికి మహోన్నతంగా కృషి చేశారు శ్రీమతి దుర్గాబాయి. ఆ కృషి ఫలితంగానే వీరికి జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గొప్ప గుర్తింపు వచ్చింది. కాబట్టి భారత ప్రభుత్వం వీరికి పద్మవిభూషణ బిరుదును ఇచ్చి గౌరవించింది. వీరు స్వచ్ఛంద సేవలను శాస్త్రీయ పద్ధతులలో అందించే పరిశక్తి వరసడికి రూపకల్పన చేశారు. అది క్రీయాశీలకంగా అమలు జరుపడానికి తమ జీవిత సర్వస్వం ధారపోశారు.

1943లో వీరు ఆంధ్రమహిళ అనే సేవలో ఒక మాస పతికము కూడా వడిపారు. తద్వారా నరకమైన ఖాళీలో ఆలోచనాత్మకమైన అంశాల్ని ముందుపెట్టి ప్రజల్ని చైతన్యపంపం చేయగలిగారు. 1981 మే 9న హైదరాబాదులో వీరు కన్నుమూశారు. బౌతికంగా వీరు దూరమైనా వీరి సేవలు వీరి చైతన్య కేంద్రాలు ఎప్పటికీ నిలిచివుంటాయి. ఆ విధంగా దుర్గాబాయి దేశముఖ మరణం లేని వ్యవస్థగా మనమధ్యే కనిపిస్తూ వుంటారు.

ఆకలి కడుపులో అన్నమై నిలిచిన అమ్మ డాక్టర్ సీతమ్మ

ఆకలి ఈ లోకాన్ని ఏలుతూవుంది. ఆకలి అనేది తేజవంతో ఈ లోకం ఇలా ఎదిగింది కాదేమో, ఆకలికి ఎన్నో రూపాలు ఎన్నో వర్ణాలు కలసి కలిసి ఆకలి కలిసి వుంటుంది. ఇది ఆకలి ఆకలికి అన్నంతో కూడుకున్న ఆకలి జీవితంలో ప్రకృతి సౌందర్యం మహిమయమైంది. కడుపులో ముగ్ధ పడకపోతే కల్లోలం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దేశంలో కడు పేదనానైనా మహా ధనవంతులైనా ఆకలి వేయడంలో తేడా లేదు. హిందూ, ముస్లిం, క్రైస్తవ్యుని ఏ మతం, మతం వ్యత్యాసం కడుపులోనూ ఆకలికి ఏ కులమూ లేదు మతమూ లేదు అది అన్ని కడుపులలో కలిసింది ఉన్నట్లైతే ఒకే తీరుగా వుంటుంది.

అందుకే గోదావరి కన్నా భుదావం కన్నా అన్నదానం ఎంతో ప్రాధాన్యతను పంపించుకొంది. ఎంత ధనమిచ్చినా ఇంకా కొంత ఇస్తే బాగుండు అనే కోరిక మిగిలివుండవచ్చు. ఎంత భూమి వున్నా మరో వ్యక్తికి వున్నంతగా లేదు కదా అనే వెలితి కనిపించవచ్చు, కాని కడుపునిండా అన్నం పెడితే ఇక చావచ్చు. వాకు వడ్డించకు వాకు పరిశోయింది అన్న వాక్యం వస్తుంది. అది అన్నంతో తప్ప అన్నంతో రాదు. అలా ఎటువీ వ్యక్తిని పంపిస్తే వరదే గుణం అన్నదానంలో వుంది. అందుకే సర్వసంపదం దానం కన్నా అన్నదానంకే విలువెక్కువగా వుంది. అందుకే సేవను అన్నాడు అన్నదానంలోను అన్నదానం మిన్న. కన్నతల్లి కన్న పుతం లేదు. కడుపునిండా అన్నంతోనూ ఎన్నో కుటుంబాలు కాలి బాడిదవుతున్నాయి. మనం మామూలుగా ఎన్నో చావుల వెంక ఆకలి కడుపుల రోదనులు దాగున్నాయి. ఎన్నో ఇళ్ళల్లో ఆకలి పొరు ఉదయం మొదలుకొని రాత్రి వరకు వికృత రుచి పొనుతూనే వుంటుంది. సంపద కంవారు అయి అధికారం ఆకలితోపాటుగా వుట్టే లేని వారు ఈ ప్రాతకు విలువకోవడం కోసం కన్నబిడ్డల్ని బాడుకువడం కోసం ఆకలి కడుపులు చేతపట్టుకొనివెలుగు పాక బుజావ మేముకొని ఉదయాన్నే ఇల్లు దాటి పరుగిడుతూ వుంటారు. అలాంటి ఎందరో అన్నాడులకు ఎందరో డాక్టర్లు ఎండిన బళ్ళి, శిశులకు సేవపూనుతూ కడుపులో అన్నం ముద్దగా మారిన అన్నపూర్ణమ్మ పేరే డాక్టర్, సీతమ్మ. ఆమె ఇంటి పేరు ఎలా వచ్చిందో తెలియదు కాని పేదనాళ్ళ ఖాళీ డాక్టర్లను ఎంచడానికి ఆ తల్లి ఈ వేలమీద వుట్టిందేమో. శ్రీమతి డాక్టర్, సీతమ్మ గుర్తువరం అనే గ్రామంలో వివసించింది. ఆమె భర్త పేరు కోగ్గు. 1841లో జన్మించిన డాక్టర్, సీతమ్మకు నిరుపేదనైనా ఆకలితో బాధపడేవారూ ఎంతో గ్రీమ, అరణ వ్యక్తి చేసింది. తుచికి ఉత్తమం పెట్టిన పేరుగా ఆ తల్లి చిన్నప్పటి నుంచే పేరుపొందింది. తన తల్లి నుంచి అత్తగారి నుంచి నుంచి తనవారినం కట్టుబాట్లను మంచి అలోచనలను పంపిస్తోంది మోగింది. ఏ వేళ అమ్మా ఆకలి అంటూ ఆర్తో తలుపు తట్టినా అమ్మయిగా వారిని గృహంలోకి ఆహ్వానించి ఆ క్షణం అన్నం లేకున్నా అది రాతయినా మరలైనా అప్పటికప్పుడు తయారు చేసి వారికి కడుపునిండా అన్నం వడ్డించి సంపే తల్లి సీతమ్మ. అందుకే ఆమెకు విశ్వాసంతో అన్న పేరు వచ్చింది.

ఒకరి గోదావరి వరద వచ్చి ఆ రంక అంశా పిటికో నిండపొయింది. రంకలో ఒక పారిజనుడు గుడెన వేసుకొని వుండేవాడు. ఆ గుడిన భాగం ఎత్తు ప్రదేశంలో వుండటంతో వీరు అంతటా విండుకున్నా ఆ గుడిన మూత్రం మునిగిపోలేదు. ప్రజలంతా కూడా ఆ వరద ఊరినంతా మునిగేస్తుండేమో అనే భయంతో వున్నారు. కాని ఆ గుడిసెలో చిక్కకుపోయిన వెంకటాచయ్య గూర్చి ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. రాత్రివేళ వసంట్ల ముగించుకొని తలుపువచ్చు సీతమ్మను చూసి అమ్మా సీతమ్మ నేను వరదలో చిక్కకుపోయాను, ఉదయం నుంచి అన్నం లేదు తల్లి అంటే లేక మాడిపోతున్నాను అని బోలుమాడ్కుడు. ఆ సీతమ్మ సీతమ్మ చెప్పి పోయింది. అంతే వెంటనే భర్తను పిలిచి అయ్యో వెంకటాచయ్య నీటిలో చిక్కకుపోయాడంటే, ఉదయం నుంచి అన్నం లేదటా వివాయిగా అతనికి అన్నం పెట్టాలి అంది. ఏ నూత్రం వెంకటాచయ్యుడూ సీతమ్మ భర్త అన్నం మూడు కట్టిస్తూ తీసుకువెళతానన్నాడు. వెంటనే వరుగు అన్నం కలిపి ఒక ఊరిగాయి పాట్లపై కట్టి రెండు అరటిపండ్లు పట్టి అన్నీ మూడుకట్టి భర్తయిన కోగ్గును అందించింది సీతమ్మ. ఆ మూడు పట్టిన వెళ్ళుకొని వదిలి ఈడుకుంటూ పోయి ఆ గుడిసెలో అలనుదించిపోయిన వెంకటాచయ్యను అందించాడు. అలా ఎన్నో ఆకలి కడుపులను అప్పటికప్పుడు ఏ మూత్రం సంకోచపడకుండా ఎదురీచారు ఎవరూ అనే సంపాదన లేకుండా కడుపునింపిన అన్నపూర్ణమ్మ డాక్టర్, సీతమ్మ.

ఆరోజు ఆర్థరాత్రి సీతమ్మ నిద్రలో వుంది. ఎవరో తలుపు తట్టి పరికి ఒక్కసారిగా నిద్రలోంచి లేచి కూర్చుంది. వెళ్ళి తలుపు తెరిచింది. ఆ వెళ్ళెం వెలుగుతో కొంత మంది కూలీలు గునపాలు, పాకలు పట్టుకొని భార్యాపిల్లలతో కనబడ్డారు. సీతమ్మను చూడగానే వాళ్ళు అమ్మా మేము నిక్క కూలీలము తప్పుకుంటూబతుకుతాం. పాడుటేనుంచి ఏ కూలీ పని ముగియ దొరకలేదు. ఉదయం నుంచి వస్తున్నాము తల్లి. ఏ దగ్గర వస్తే కారవకుండా అన్నం పెడతానన్న ఆశతోనే మిమ్మల్ని నిద్రలోపాం, మమ్మల్ని క్షమించండి అన్నారు. మరుక్షణం సీతమ్మ పంటగిడిలోకి కరుగిత్తుకు వెళ్ళి అప్పటికప్పుడు అన్నానికి ఎవరు పెట్టింది. పప్పు పులును తయారు చేసి అలాగే నేడి నేడి అన్నాన్ని ఆ కూలీ బిడ్డలకు అమ్మగా నూరి సేవను పంపిస్తూ అన్నాన్ని వడ్డించింది. ఆ కూలీలు కడుపునిండా తిని కలకాలం పట్టి తల్లి అంటూ కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొని ఆలాగే ఆ ఇంటి అరుగులపైనే విశ్రాంతి తీసుకొని మరునాడు వెళ్ళిపోయారు.వగలంతా ప్రమించినా, అన్నాడుల ఆకలి తీర్చడానికి కష్టపడే అన్నదే నిద్రలో వెళ్ళినా, ఎంత పని పట్టినో వున్నా ఆకలి అంటూ వచ్చే అన్నాడులకు లేదు అనకుండా వడ్డించిన గొప్ప తల్లి డాక్టర్, సీతమ్మ. అయిమ్మ విశ్వాసదానాన్ని చూసి ఆమె నుంచి ఇచ్చే వాళ్ళల్లాగే చూసి ఎందరో ఆమెను ప్రశంసించారు. అనాటి ట్రైబిన్ ప్రభుత్వానికి కూడా ఆ విషయం తెలిసి ఆమె త్యాగాన్ని విశిష్టమైన సేవను గుర్తిస్తూ ఒక ప్రశంసా పత్రాన్ని బంగారు పతకాన్ని బహూకరించాంది నిర్ణయించారు. ఆరోజు హాస్టల్లో ఒక రోజు వచ్చింది. అది ప్రభుత్వం పంపిన రోజు, మమ్మల్ని గౌరవించడానికి ఒక ఉత్సాహం నిర్మాణం చేయించి అందుకు రాజాధానికీ రానాని కోరుతూ ఆ రోజు పాఠశాల. అయితే అప్పటికే సమయం వైచి అనే సీతమ్మ చాలా అనాకంగా ఆ ప్రశంసా పత్రాలు ఆ పత్రాలు గూర్చి పట్టించుకోకుండా వాకీ పత్రాలు వర్షం, పత్రాలు వర్షం, అంత దూరం వెళ్ళక వెళతాను, నేను అక్కడికి వెళ్ళితే ఇక్కడ ఆకలి అంటూ వచ్చే వారికి అన్నం పండి పెట్టి దిక్కు ఎవరు. అయినా నేను ఏ ఘనకార్యం చేశానో వాకు ఆ నన్నావాలా, నేను రావని తిరిగి రావంటే. అంటూ సమాధానం ఇచ్చింది. కాని ప్రభుత్వం పట్ల వరంలేదు. పత్రాన్ని పతకాన్ని తీసుకొని నుండరానికి చేతుకున్నారు. 1983లో ఆ నుండరానికొక గుర్తువరంలోనే ఒక రెక్క పట్టణ అంటి ఆ పత్రం ఆ తల్లి సేవలను ప్రశంసించు జను సంఘంలో ఆ సన్మాన ఉత్సాహాన్ని సుమంగా జరిపారు. అలా ఆంధ్ర అన్నపూర్ణగా ఆకలి దీర్చు కొరకు వుట్టిన తల్లిగా ఏ ఏదైనా క్షిణిక్షణను ఆశించని మమతామూలకం కల్పనల్ని, ఈ సేవలను అడుగుపెట్టిన సీతమ్మ 1999లో కన్నుమూసింది. కాని ఆమె చేతులతో చేసిన సేవ మూత్రం ఈ లోకంలో విరహిణిగా నిలిచిపోయింది. మనకి కడుపులో ఆకలి వున్నంతవరకు ఆ తల్లి అన్నదానం గుర్తుకు వస్తూనే వుంటుంది.

నిరుపేదలకు సేవా నిలిచిన అమ్మగారు పట్టుకొన్న - శ్రీమతి సంగెం లక్ష్మిబాయిమ్మ



పాపానంతమైన స్వార్థం అపార్థానం మహాధ్యం చేసుకుంటుంది. అభేదంగా కనిపించే గొప్పలను చేరించుకుని చేజిక్కించుకొంటుంది. లోకం ఎన్ని వ్యంగ్య వ్యాఖ్యానాలు చేసినా తన సజనకల్పాన్ని విడవడంకూడా ఆశయం కోసం అమృతం సాధన పాగిస్తూనే వుంటుంది. అలా కోరుకున్న తీరులకు చేరుకున్న ధీర వనిత శ్రీమతి సంగెం లక్ష్మిబాయిమ్మ.

బాల్యంలోనే వివాహితంగా మారి కొద్దికాలానికి భర్తను పోగొట్టుకుని బాలింతలయ్యగా నిలిచిపోయి కష్టాల కొలిమిలో కాలువినా ఎక్కడా అరెక్కాన్ని పొందకుండా అమృతం జీవితాన్ని కార్యముఖం చేసుకున్న సేవనిరత లక్ష్మిబాయిమ్మ. కళ్ళలో వెలుగులు కలిగిపోకుండా గుండెలో రైల్వార్ని వీడకుండా శ్రీ కొండా వెంకటప్పయ్యగారి కూతురైన కొండ భారతీదేవి గారి ప్రోత్సాహంతో గుంటూరులోని శారదా విశ్వశాలాలో చేరి అక్కడ తన జీవితానికి ఆశయాలను నిర్ధారించుకున్నారు. శారదావిశ్వశాలాలో క్రమశిక్షణ వాతావరణంలో సర్వ మానవతా దృష్టి, నిమిత్త, స్వయంకృషి మొదలైన ఉన్నతాచారాలతో తన స్వార్థాన్ని ఆశయపూరితం చేసుకున్నారు. ఈ లోలో లక్ష్మిబాయిమ్మ గారి స్వార్థయంతో గాంధీ పీఠాంతాంతై ఒక వమనమైన వస్తువు, విశ్వాసం దీర్చడాయి.

శారదావిశ్వశాలాలో విద్యాభ్యాసం పూర్తిచేసుకున్న లక్ష్మిబాయి శ్రీ రాజా నాయుని రంగాలయ్య గారి బిర్రాల్లో ముద్రాకు వెళ్ళారు. అక్కడ మ్యూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ అండ్ డిజైన్ లో చేరి అనేక లోత అరణ అభ్యసనచేసారు. ఆ తరువాత హైదరాబాదులోని రెడ్డి బాలికల సంఘ గృహంలో వాక్లింగ్ కూడా చేరి తన సేవలను అందించారు. అప్పటి కాల పరిస్థితులలో స్త్రీలు పూర్తిగా గృహాంతో అంకితమయిపోయారు. తెరవాలు పేరుగా వున్న స్త్రీలను సంస్కరించాలనే కాన్య మనలో విండుగా కలిగి వుండేవారు శ్రీమతి లక్ష్మిబాయిమ్మ.

కేవలం అంకితరణలకు ఇంటి సమంతో పనిచేయక కాకుండా స్త్రీ సమాజ ఉద్ధరణకు పాటుకొనే సేవ కార్యక్రమాలకు వరుసగా చేరి ఉద్దేశాన్ని వెల్లడి చేసేవారు అందుకే గాంధీగారు, కమ్మరిబాగవల్ల అమెకు అమెతప్పే భక్తి, హాస్టల్లో ఉదయం పాఠశాలలూ ప్రాథమిక బాలికల కేవలం విద్యా విషయాలే కాకుండా బిల్లలకు తోట పనిచేయవడం వంటా వారులా వేర్వేదం విద్యార్థి మర్యాదానికి ముందే లేచి వారో శ్రమ శక్తిని పెంపొందించే చేతి తుచి ఉత్తమం రైల్వార్ని సాహసోపేతమనే జీవిత గమనానికి పునాదులను ఆ విద్యార్థిలో సాధుకొలిపేవారు శ్రీమతి లక్ష్మిబాయిమ్మగారు.

హైదరాబాదు వానస్రీ హైస్కూల్ లో టీచర్ గా కూడా లక్ష్మిబాయిమ్మ గారు కొంత కాలం పనిచేశారు. అంతేకాకుండా విశాఖరూప్యానికి వ్యతిరేకంగా జరిగిన తెలంగాణా మహోద్యమంలో కాంగ్రెస్ వారిగా లక్ష్మిబాయిమ్మ గారు పాల్గొన్నారు. అంతేకాదు కె.వి.పర్ణిగాంధీ, రామకృష్ణ పాగే, బాబుగల రామకృష్ణారావు, కొండా వెంకట రంగాధిపే మొదలైన నాయకుల ఆలోచనా దృక్పథంతో మునుముందుకు పానుతూ పానుకా కార్యక్రమాలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొనేవారు. తాను తండ్రిగా భావించే దామరతిపిచ్చారెడ్డి గారి ప్రభుత్వ సహాయ సహకారాలతో అమె పార్లమెంటు మెంబరుగా ఎంపికచేయగలిగారు. జీవితంలో తాను పొందిన అనేకానేక కష్టనష్టాలను మరో బాలిక పాదకూడదని సతతలయ్య. ఆవార స్త్రీలన్నా అమె స్వార్థం కలిగిపోయేది. కచ్చీరు పట్టణం. అలాంటి బాలికల కోసం అనాథల కోసం ఏదైనా ఒక సంస్థను ప్రారంభించాలన్న ఆలోచన మనమలో దృఢంగా వాటుకుంది. అలాంటి సంకల్పంతో ఇందిరా సేవ పదనం అనే సేవలో ఒక సంస్థను స్థాపించారు. ఆ పదనంలో చేరి బాలికలకు కేవలం భోజన పనులపాతే కాకుండా ఒక ఉపాధి కల్పించేందుకు అనేకానేక శిక్షణా తరగతులను నిర్మాణం చేశారు.

శ్రీమతి లక్ష్మిబాయిమ్మ గారి విరంతర తత్పరతను చూసి విశాఖ సమాజ కూడా కొన్ని ఎకరాల స్థలాన్ని వీరికి ఇచ్చారు. రామి పనులపాతంగా ఉపయోగించి రుకాలాను, ఇళ్ళను నిర్మించి వాటి అధ్యయనో కళాశాలను కూడా వెంకొల్లారు. అందులో పనిచేసేవారు వ్యయంగా కూరగాయలను పండిస్తూ అన్ని మూలు స్వయంగా చేసుకుంటూ శ్రీమతి లక్ష్మిబాయిమ్మ గారి ఆశయానికి సరిపూర్ణమైన అర్పాన్ని కల్పిస్తున్నారు. ఇప్పటికీ సంకల్పగోరీలో ఇందిరా సేవపదనంలో బాలికల విషయాన్ని విద్యాభ్యాసాల కొనసాగిస్తున్నారు. ఇందిరాగాంధీ గారికి ఆత్మంకే పట్టిపాతులుగా మెరుకుతూ ప్రణాళిక అమె నిర్మాణం చేసినా దానికి ప్రతిరూపంగా ఈ సేవపదనంలో అమలుచేస్తున్న వారి ఆలోచనలను స్త్రీల పట్ల ఇందిరాగాంధీ గారికి వున్న ఉద్దేశాలను శిక్షణలను బాలికలకు కార్యరూపంలో పరిపిస్తూ లక్ష్మిబాయిమ్మ గారు తన సేవపదనాన్ని వడిపేచారు. అలా శ్రీ ఉత్పతి కోసం మహిళా అభివృద్ధి కోసం తన జీవితాన్ని క్రమ గతిలో వడిపించి పరిపూర్ణమైన ఆశయానికి ప్రతిరూపంగా నిలిచి ఎందరో అపార్థలను సతతలయ్య సేవగా నిలిచి జీవితమంతా సమాజ సేవకే అంకితం చేసిన అయిమ్మ 27-7-1911లో జన్మించి 2-6-1979లో కన్నుమూశారు. వ్యక్తిగా తాను వెళ్ళిపోయినా వ్యవస్థగా, ఒక సంస్థగా రావేస్తున్నా వెలుగుతూనే వుంటుంది.

నిత్య చైతన్య మూర్తి శ్రీమతి సరోజినీ నాయుడు



తెలుగు తల్లి కంఠవారలో ఎన్నో త్యాగపూరిత అమూల్య జీవితములు సాదగబడి వున్నాయి. మహాత్ముల, త్యాగధనుల ఆత్మ దీపాలతో ఈ ఆంధ్రావని నిరంతరం వెలుగు ప్రసరిస్తూనే వుంటుంది. జాగృతికి చిరునామాగా న్యాయం శక్తికి ప్రతీకగా ధీరోదాత్తమైన జీవితానికి ప్రతిరూపంగా శ్రీమతి సరోజినీ నాయుడు నిలుస్తారు. 1879 ఫిబ్రవరి 13న వంగదేశంలో జన్మించిన సరోజినీ నాయుడు ఆంధ్ర కవయిత్రుగా భారత కోకిలగా బిరుదు వహించి ప్రజా సేవకు నడుం కట్టిన వనితగా నిలిచిపోయారు. తండ్రి అఘోరనాథ చటోపాధ్యాయ, తల్లి వరద సుందరి దేవి.

వీరి తండ్రి గారు నిజాం ప్రభువు ఆహ్వానాన్ని అందుకొని నిజాం కాలేజీలో ఆచార్యుడుగా చేరడం వలన సరోజినీ దేవి బాల్యం హైదరాబాదులో గడిచింది. సరోజినీ నాయుడు 11న యేటనే ఆంగ్లంలో కవిత్వం వ్రాసారు. 12న యేట మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తిచేశారు. అనారోగ్యంతో మంచం దిగకూడదని వైద్యులు చెప్పినా మంచంపై కూర్చుని కవిత్వం రాసిన కవితా తపస్వి సరోజినీ నాయుడు. ప్రతిభాపూరితమైన కవిత్వాన్ని వ్రాసి అనేకమందిని ప్రభావితం చేసేవారు. ఆ నేపథ్యంలో నిజాం ప్రభువు మెప్పును కూడా పొందారు.

వారు ఉన్నత విద్యను చదవడానికి సంవత్సరానికి 45 వందల రూపాయల స్కాలర్ షిప్ ఇచ్చి ఆమెను ఇంగ్లాండు పంపించారు. సరోజినీ దేవి లండన్ లోని కింగ్స్ కాలేజీలోనూ కేం బ్రిడ్జ్ లోని గట్టన్ కాలేజీలోనూ విద్యాభ్యాసం చేశారు. ఒకనేపు చదువుతూనే మరొకవైపు కవిత్వం వ్రాసేవారు. 1898లో హైదరాబాదులోని మెడికల్ ఆఫీసర్ అయిన డా||ముత్యాల గోవిందరాజులు నాయుడుతో వీరికి వివాహం జరిగింది. ప్రముఖ సంఘసంస్కర్త వీరేశలింగం గారి ఆధ్వర్యంలో వీరి వివాహం ఆదర్శప్రాయంగా నిలిచింది. 1914లో రాయల్ సాసైటీ ఆఫ్ లిటరేచర్ సభ్యురాలుగా శ్రీమతి సరోజినీ నాయుడు ఎన్నికయ్యారు.

వీరు వ్రాసిన కవితా సంపుటలలో దిసాయమ్మ ఆఫ్ లైఫ్ అండ్ డెత్, ది గోల్డెన్ డ్రెస్కోల్డ్, ది బర్డ్ ఆఫ్ ది ట్రైమ్, ది బ్రోకెన్ వింగ్ ఎంట్ ప్రసిద్ధిని పొందాయి. సరోజినీ దేవి తియ్య తియ్యగా కావ్యాగానం చేసేవారు. వీరి కావ్యగానం దేశ దేశాలకు పాకి ప్రఖ్యాతి గాంచింది. దినెటింగేట్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్ గా ఆమె ఎంతో కీర్తిని గాంచారు. గాంధీగారి అడుగుజాడలలో వీరు కాంగ్రెస్ లో చేరి అపూర్వమైన సేవలను సమాజానికి అందించారు. వీరి రాజకీయ ప్రసంగాలు ఎంతో ప్రభావ పూరితంగా ప్రజల్ని చైతన్యపరిచేవి వీరి ప్రసంగాలు హాస్యంతో కూడుకొని అమితంగా ఆకర్షించేవి.

వీరు 1934లో జైలు శిక్షను కూడా అనుభవించారు. రౌండ్ టేబుల్ మహాసభలలో పాల్గొని స్త్రీలకు ఓటు హక్కు, కావాలని ఆందోళన చేశారు. జెనీవలో జరిగిన అంతర్జాతీయ మహిళాసభలో వీరు భారతీయ ప్రతినిధిగా పాల్గొన్నారు. తద్వారా భారత స్త్రీలకు ఎనలేని గౌరవాన్ని కీర్తిని ఆపాదించిపెట్టారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత వీరు ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి మొట్ట మొదటి మహిళా గవర్నర్ గా సేవలనందించారు. 1949లో వీరు కన్నుమూసినా వీరి ఆలోచనాత్మకమైన కవిత్వం ఆదర్శప్రాయమైన జీవితం ఆందరికీ మేలుకొలుపు కలిగిస్తూనే వుంటుంది.

ఆదర్శ సత్యవాది శ్రీమతి సరస్వతి గోరా



మానవత్వపు నిలువలలో జీవితమంతా జాతికి అంకితం చేసిన మహాసాధ్విమణులందరూ ఈ తెలుగు సీమలో నత్యాన్ని మూలమే స్వీకరించి అనత్యాన్ని మూఢనమ్మకాల్ని, హేతువాదానికి తూగిని నమ్మకాలను అచారాలను అనాటికాలంలోనే ఎదిరించి ఒక ప్రభంజనవై మహిళాలోకంలో ఒక సంవలనాత్మకమైన జీవితంగా నిలిచిన సాధ్వి శ్రీమతి సరస్వతి గోరా.

ఆమె జీవితం ఒక భారతీయ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం. ఆమె పయనం మహాపుత్ర ఆశయాలు నియమం. 1912 విశాఖ జిల్లా విజయనగరంలో శ్రీమతి కొండమ్మ, శ్రీ పోడురు లక్ష్మీనరసింహం గారలకు జన్మించారు. 11వ ఏటనే విదన తరగతి చదువుతున్నప్పుడే గోపరాజు రామచంద్రరావు గారితో వీరికి పెళ్ళి జరిగింది. ఆ గోపరాజు రామచంద్రరావు గారే గోరాగా చరిత్రలో ప్రసిద్ధి గాంచారు. వారి భావాలకు రూపకల్పనగా వారి ఆలోచనలకు ఆచరణ రూపంగా శ్రీమతి గోరా నడిచేవారు.

శ్రీ గోరా గారికి తెల్లకర్ ఉద్యోగం కాకినాడలో రావడంతో వారు కొలంబో నుండి తిరిగి వచ్చి తల్లితండ్రుల దగ్గర వుండి ఉద్యోగం చేసేవారు. ఆ సమయంలో తుద్ర శ్రోత్రియ బ్రాహ్మణ వంశం కాబట్టి శ్రావణ పార్వతి రోజు వారి తండ్రి సుబ్బారావు గారు పట్టుబట్టి బంధ్యం తీసుకురావాలని అన్నారు. గోరా దంపతులు దానిని ఖాతరు చేయలేదు. తండ్రి గారు పట్టునదలలేదు. లేనట్లయితే నా ఇంట్లో వుండవద్దన్నారు. ఏ మాత్రం నమ్మకం లేని పనులు చేయడం ఇష్టం లేని సరస్వతి గారు తన రెండు వెలల పసిబిడ్డతో భర్తతో బయటికి నడిచారు.

ఉప్పు సత్యాగ్రహంలో పుట్టిన కుమారునికి అవణం అని, గాంధీ ఇద్దిన ఒడంబడికల సమయంలో జన్మించిన అమ్మాయికి మైత్రి అని, ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ విజయం పొందినపుడు కలిగిన బిడ్డకు విజయం అని, గాంధీజీ జేసీక్ విద్య విధానం ఆచరణలో పెట్టిన సమయంలో పుట్టిన బిడ్డకు విద్య అనే నామకరణం చేస్తూ గాంధీ ఆచరణాత్మక కార్యకలాపాల పట్ల అభిమానాన్ని ఆ విధంగా వెల్లడిచేసినారు ఆ ఆభ్యుదయ దంపతులు. క్వీట్ ఇండియా ఉద్యమం నాటికి శ్రీమతి సరస్వతి దేవికి ఏడుగురు బిడ్డలు కలిగారు. ఎనిమిదో గర్భం అయినా ఆమె స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో అతి చురుకుగా పాల్గొనేవారు.

1944 ఏప్రిల్ 13న జలియన్ వాలా బాగ్ దురంతాల సంస్మరణగా జాతీయ దినోత్సవాలకు నాయకత్వం వహించారు. తద్వారా నూడు సంవత్సరాల చిన్నపిల్లవాడితో ఆమె జైలుకు వెళ్ళారు. ఆ తరువాత శిక్ష అనుభవించి విడుదలైనవారు. అప్పటినుంచే శ్రీమతి సరస్వతి కులముత జాతి రహితమైన సమాజస్థాపనకు నడుంకట్టారు. తమ ఉద్దేశాలను ఆచరణలో పెట్టాలన్న ఆలోచనలతో పెద్ద కూతుర్ని హరిజనుడికి ఇచ్చి వివాహం చేయాలని ప్రఖ్యాత కవిగా ప్రసిద్ధికెక్కిన గుర్రం జానువాగారి కుటుంబానికి తన బిడ్డను ఇచ్చారు. 1954లో కర్నూలు జిల్లా కరివెనలో ఇనాందారులకు వ్యతిరేకంగా రైతు సత్యాగ్రహం జరిగింది. అప్పుడు శ్రీమతి సరస్వతి గారు సామాన్య రైతులను 60 మందిని ఒక దళంగా ఏర్పాటుచేసుకొని నాయకత్వం వహించి సత్యాగ్రహం చేశారు. అప్పుడు వారితో పాటు అనేకులను జైల్లో పెట్టారు. ఎలాంటి ఆడంబరాలకు అలంకారాలకు ఆమె జీవితంలో స్థానం లేదు. ప్రతి స్త్రీకి కావలసినటువంటి తిండి, బట్ట, బస, అవి విత్యావసరాలు అన్నారు. వీరి సేవలను గుర్తించి కర్నూల ప్రభుత్వం ఏప్రిల్ 3, 2001న బసవపురస్కార జాతీయ అవార్డును ప్రకటించింది. 12వ శతాబ్దికి చెందిన సంఘ సంస్కర్త బసవేశ్వరుడు ప్రవచించిన నిలువలకు ఆలోచనలకు విస్తృత ప్రాచుర్యం కలిగించేందుకు కృషి చేసేందని వీరికి ఆ పురస్కారాన్ని 26-4-2001న బహూకరించారు. మరియు 7 దశాబ్దాలుగా జరుపుతున్న మానవతా నిలువల పరిరక్షణ కృషికి గుర్తింపుగా జి.డి.బిల్లా ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమనిస్టు అవార్డు జూలై 2001లో ఉప రాష్ట్రపతి కృష్ణకాంత్ అందజేశారు.

ఆ కుటుంబం అనాటి నుండి ఈనాటి వరకు ఆభ్యుదయ భావాలతో సమాజసేవా దృక్పథాలతో నడిచే వుంది. శ్రీమతి సరస్వతి గారి జీవితం మహిళాలోకానికి పాఠ్యపాఠ్య ప్రతినిధ్యం కనిపిస్తూనే వుంది.

ఆంధ్రమహిళా వాణి శ్రీమతి సుగుణమణి



తెలుగు లోలి బేరీలో విరంజనం వెలుగుతుంది అంటే అందుకు ఎన్నో దీపాలు మురుగా మారిపోయాయి అంటే త్యాగశీలనీ పాపాగ్రహణీ శ్రీమతి సుగుణమణి. తల్లి దండ్రులు ఆమెకు ఆ సేరు ఎందుకు పెట్టారో తెలియదు కాని ఆ సేరుతో ఆమె భావం మౌనమై వుంటుంది. మరణం అంటే అంటే ధ్రువం సుదీర్ఘమై ఆది మహిళా రూపాంతరం చెందితే ఆ మణికి ఉపసాహిణి అమ్మయ్యల కలిసేస్తే ఆమె సేరు శ్రీమతి సుగుణమణి. హిరణ్యం అలా వుంటుంది అని ప్రశ్నించే పిల్లలకు మరణమణి గాని మహిళాగా మారినాది. విస్తృతమైన సేవ ఈ కోశ విధినియంతో ఎక్కడ ఇంకా ప్రాతికే వుంది అని అడిగితే ఆంధ్ర మహిళా పథలో ప్రస్తుత ఆధ్యక్షురాలు శ్రీమతి సుగుణమణి అని చెప్పారు. ఇలా అనేకానేక అర్హతల మరణం పాపాగ్రహణ ప్రతిరోజును తన బ్రతుకు ప్రస్తుతంలో సేవకు ప్రతిరూపంగా గ్రామీకునే తెలుగు మోక్షమూర్తిగా ఆమె కన్పిస్తారు.

విశాలమైన ఆ గృహం వాకిలి ముందు భారీ కామంలో ఒక మాతృమూర్తి కూర్చుని వుంది. ఆ వోటికి ఆ ఇంటిని వెలుక్కుంటూ ఒక గృహానికి చేరుతుంది. ప్రజ్ఞాకంగా మాటల ఆ తల్లికి మహిళాగా మీరు ఏదైనా మనవలసినవి వచ్చాయి వాకు జీతం అవసరం లేదు. మేము సేవ చేయాలనే మీ వద్దకు వచ్చాము అని తన మనసులోని మాట చెప్పింది. సేవ చేయడానికి ఒక మి కలియవలసినా వచ్చానా అంటూ అడుగు

మినించే ఆ మాటలకు ఉపాంగిపోయి అలిగిపోయే మేము అని అమె దుర్గాలామే దేవిమూర్తి. ఆ వచ్చిన గృహాణి శ్రీమతి సుగుణమణి అలా పూరింపమనే వారి సేవలను అంబో 44 సంవత్సరాలాం ఆమెకు కుడభజనమై వీరిని దుర్గాలామేగారి అవంతం కూడా సుదీర్ఘంగా ఆమె చేపట్టిన కార్యక్రమానికే తూచాలన్నప్పుడు కొవలగిస్తూ 44 సంవత్సరాల వయస్సు సైదేనా వహనం కోల్పోని ధీరోదాత్తగా మరుకడవం జానువారి పేరు పెరుకుతూ పూర్వయానికి మమ్మకు పూర్వపు జీవితమింతెలుగు దివ్యగా ముగుసుకుంటుంది. ఈనాటికి ప్రజలపట్ల ప్రజా సేవపట్ల త్యాగజ్ఞమైన శ్రీమతి కుడభజనమై నాలుగైతూరితమైన మనసులో ప్రతి ఒక్కరిని ఆహ్వానిస్తూ తెలివి విడువకుండా కుడిపిస్తూ వుంటారు. అది తెల్లగా తన ఉమ్మవంకేళ్ళ మధ్య జాతిని బంధించిన మయం. అలా కాకినాడలో బలుకు సాంఘికమూర్తి గారి ఆధ్వర్యంలోనే వరకు వుంటుంది. దేవులు మల్లారావు అప్పటికి 144వ పెక్కు వుండి చాలింపు చేశారు కాని సాంఘికమూర్తిగా అంబం కూడా కడంబండా పథమ కొనసాగిస్తూన్నారు. అది గట్టిని డి.యస్.సి. బలుకు తండ్రి లోలితో వివేకంగా గాయపరిచారు. సరితంగా అంబం రక్షణ గంకలా ఎటించింది. రాంకో దేశభక్తులు అగ్రాణోద్ధులైనారు. బలుకు రస్తూ దేవీవంట్లో వల్లి పట్టారు. ఆ పక్కనే వచ్చు మృత్యులో వరుకలకుంట్లు చిల్లారీ ముగుసుకుంటే ఆ దృశ్యాన్ని చూసి చలించిపోయింది. ఆమెకు తెలియకుండానే శరీరంలో రక్తం ఉడుకెత్తిపోయింది. ఆ సంఘటనలో తన బ్రతుకు సేవన్నాన్ని మార్చుకుంది. అది మొదలు తన జీవితాన్ని ఈ దేశం కోసం ఈ ప్రజాసేవలకు అంబం అనాడే ఆమె తన మనసు లోతులో వేళ్ళాడుకుంది. అప్పటినుండి ఒక్కడ ఈ ఉత్సాహం వలసినా భూకంపాలు వచ్చినా, అక్కడ బాధితులకు తనవంటు బాధ్యతగా తన చిట్టి చేతులతో డబ్బును పోసి, బట్టలు పోసి పెట్టాళ్ళకు అందిస్తూ వుండేది. అలా చిన్నవారినుంచే సేవలన్నీ నంపట్టించుకుంటే శ్రీమతి సుగుణమణి.

1945 నుంచి 49వ సంవత్సరం ఆంధ్రమహిళా పథ ఆధ్వర్యంలో ఆంధ్రమహిళా అనే మానవత్వ ప్రవచించబడింది. ఆ పథికి శ్రీమతి సుగుణమణి గారు మానసాధికరాలుగా పనిచేసారు. అందుకు గురుదుర్గాలు గారు రిజిస్ట్రేషన్ చేశారు కూడా రిజిస్ట్రేషన్ మూడు అణాలు భర్తచేసేటట్లుంటే ప్రజల హిరణ్యం పట్లం కలుగుతుంది తాను మరీకందరు కార్యక్రమ బమ్మలో అలా జీవితాల్లో పుస్తకాలను మొవకెల్లి పోస్తూ చేసి తిరిగి వచ్చేవారు. మొట్టమొదటి సారి దుర్గాలామి గారిని కలిసేపుడు లక్షం డబ్బాని అట్టించుకొన్నాను కాని ఇంట్లో సహాయురాలుని సహాయించుకోవడం చాలా కష్టమై ఆర్థిక సమస్యలతో ముగుసుకుంటే గారిని అలిగిపోయే మేము అని ఆ సంఘటన ముగుసుకుంటే గారిని ప్రతి పూర్వ పాఠాలుగా. అందుకే ఈనాటికి ముగుసుకుంటే గారిని పూర్తిగా ఆమె మనసు వాకిలి ఎదుట గాని ఆమె జీవితపు సరిహద్దులో కాని జీవించలేదు.

సత్య శ్రీమతి ఆంధ్రమహిళా అవంతం పనులకు మన రాష్ట్ర రాజధానిలో ఆంధ్రమహిళా పథ పాఠశాలను ఏర్పాటుచేసే కుడింది. అందుకు ముగుసుకుంటే గారు అపారీతలు కుడింది పూర్తి విధ్యమనే చేయడంలో దామోదరం సంపత్మూర్తి గారు ప్రభుత్వం తరుఫున నాలుగువర్షం పనిచేసి ఆంధ్ర మహిళాపథకు ఏర్పాటు చేశారు. ఆంధ్రమహిళా పథలో ఉపాధినియం మెట్టికు వెళ్ళేందుకు శిక్షణను ఇచ్చేవారు. శిక్షణపాఠశాలను గాడుమేషన్ వరకు ది.ఇ.డ. నుంచి సమోజన విద్య వరకు ఏర్పాటుచేశారు ఈ మహిళా పథలో ఏర్పాటు చేశారు. చిన్న పిల్లల కొరకు ఉత్సాహకర కేంద్రాన్ని (కే.సి.సి) ఏర్పాటుచేశారు. ఆంధ్ర మహిళా పథలో వైద్యులయి విశ్రాంతిని వైద్యులలో అత్యధిక సేవకు సేవలను పంపించగా మనీషియం. అన్ని రకాలైన చికిత్సలు ఈనాటికి చేస్తున్నారు. చెవిపోటు దుర్గుణం నుండి పోటు వరకు చికిత్స లభిస్తుంది. ఈనాటి వరు, శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న వరకు ఈనాటి ఉద్యోగాన్ని సంపాదించుకునే అవకాశం వుంది. ఈ ఆమె సంఘం ముగుసుకుంటే గారు కార్యదర్శిగా నమ్మకంపొందిన బాధ్యతను వహించున్నారు. దీనివలకు ఉపాధి ఏర్పాటుచేశారు. సంఘసంస్కరణ ఉద్యమానికి ప్రధానంగా మహిళాధ్యక్షిణి శివ సుజ్ఞేమ కార్యకర్తలకు జీవితానికి అంకితం చేసి 80 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా వివాహం చేసుకుంది మనీషియం శ్రీమతి కంకెర్ల ముగుసుకుంటే గారికి 1991 సంవత్సరానికి గాను కేంద్ర మానవ వనరుల అభివృద్ధి శాఖ శివసంకల్ప సాటి అవార్డు లభించింది. 1942 నుంచి శ్రీమతి సుగుణమణి గారు శ్రీమతి దుర్గాలామి దేవీమతీ దుర్గాధిపతి పథలో పనిచేస్తూ వున్నారు. దుర్గాలామి మరణానంతరం ఆమె ఆలోచనా కొనసాగించడానికి మదమతిపూర్తి మహాసేవకురాలిగా కృషిచేస్తున్నారు.

1955 శతాబ్ది సంస్మరణోద్యమ ప్రయోజనాలలో ఒకవైపు ప్రజా శ్రీ సేవలతో వెంకటరత్నం నాయుడు శివమయ సంఘసంస్కర్త అయిన జి. వెంకటస్వామి నాయుడు గారి స్మృతికి శ్రీమతి సుగుణమణి. వీరి తల్లిదండ్రుల శ్రీమతి సూర్యనారాయణమ్మ, వీరి కుడుకుల శ్రీమతి సుగుణమణి గారు జన్మించారు. 1916లోనే ఒక గోరాలయ్యాని కాకినాడలో వెంకటేశ కుంబం ప్రసక్తి లేకుండా వివాహం జరిగింది. అలాంటి వివాహాలకు ఒక ఆశ్రయాన్ని అభివృద్ధి చేసే తన తల్లిదండ్రుల విస్తార పాపాలకు సేవలతో తన జీవితానికి సేవల అని ముగుసుకుంటే గారు చెబుతారు. 1974లో అంతర్జాతీయ మహిళా సమన్వయంలో ఉత్తమ సంఘసేవక అవార్డును శ్రీమతి సుగుణమణి గారు అందుకున్నారు. అలాగే కేంద్ర సాంఘిక సర్వీసు పూర్వకం మరియు 1982లో దుర్గాలామి దేవీమతీ అవార్డును వీరు పొందారు. ఆంధ్ర సంఘసేవ పూర్వకం కలిగిన ఆంధ్ర మహిళామణిగా ఈనాటికి తన సేవల ఆంధ్ర మహిళా పథకు అందించిన వుంది. శాశ్వతంగానే కూడుకున్న ఆంధ్ర మహిళా పథకు దుర్గాలామి దేవీమతీ అత్యంత ఆదర్శరూపంగా సేవ వాడగా శ్రీమతి సుగుణమణి గారు తన జీవితాన్ని అలంకరించి బాలల కొవలగిస్తూ వున్నారు. వీరి సేవ అవంతం మానవతా నిలువలు అమి సాంఘికం.

జాతి నుదుట తెలుగు తిలకం కరణం మల్లిశ్వరి



విక్ర (క్రీడా వేదికపై తెలుగు సమర్థతను చాటిన ధీర వనిత, నూరు కోట్ల ప్రజలకు ఉత్తేజపు ఊపిరులు పోసిన విజిత మల్లిశ్వరి. జాతి యావత్తు ప్రతి ఉషోదయం మళ్ళీ మళ్ళీ సృరించుకొనగా సుప్రభాతమై నిలిచింది ఆమె. దేశానికి అఖండ ఆంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని ఆర్జించి పెట్టడానికి తెలుగు మట్టిలో పుట్టిన కల్పవల్లి కరణం మల్లిశ్వరి.

సిద్ది, డార్జిలింగ్ హోల్ లోని కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో స్థానిక కాలమాన ప్రకారం ఆ రోజు రాత్రి 8-30 గం||లకు ఎలక్ట్రానిక్ స్కృను బోర్డుపై మల్లిశ్వరి కాంస్య పతక విజిత అనే ప్లాష్ రావడంతో ఒక్కసారిగా భారతదేశపు క్రీడా బృందంలో ఆనందం వెల్లివిరిసింది. ఒక్కొక్కరుగా వచ్చి మల్లిశ్వరిని అభినందించున్నారు.

తెల్లవారి సాయంత్రం ఈ జాతి విన్నూ చూచి గర్వస్తుంది. అంటూ ప్రధాన మంత్రి వాణిపేయి మనసారా అభినందించారు.

ఒలంపిక్స్ ప్రారంభించిన తరువాత నూరేళ్ళకు సిద్దిలో 2000 సంవత్సరము ఒలంపిక్ లో భారతీయ మహిళ మొట్టమొదట పతకం సాధించడం అపూర్వం. 1952లో మేరీ డిసాజా, నీలిమా ఘోష్ అనే ఇద్దరు భారత మహిళలు మొదటి సారి ఒలంపిక్ లో పాల్గొన్నారు. పి.టి. ఉష 400 మీటర్ల హార్జిల్ లో 1984లో లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలంపిక్ లో కాంస్య పతకాన్ని త్వటిలో కొల్పోయినా భారత ఆటగాళ్ళకు కీర్తిని గడించి పెట్టింది. 1992లో బార్సిలోనా ఒలంపిక్ లో పెనీ విల్సన్ మొదటి సారి జాతీయ పతకముతో మార్నిస్టాన్ చేసింది. 1996లో అట్లాంటా ఒలింపిక్స్ సందర్భంగా మారథాన్ రస్టర్ ఒలంపిక్ లో కాగడా రిలేలో పాల్గొనే అవకాశాన్ని చేజిక్కించుకుంది. ఆ తరువాత 2000 సిద్ది ఒలింపిక్ లో తెలుగు ధీర వనితగా 69 కిలోల వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లో కాంస్య పతకాన్ని సాధించింది మన మల్లిశ్వరి.

కె. మనహార్, శామ్యూలా దేవీల 3వ కూతురుగా మల్లిశ్వరి 1-6-1975లో జన్మించింది. వీరి స్వస్థలం కట్టకింది వల్లి, తనణం పల్లె మండలం, చిత్తూరు. భారత ఆహార సంస్థలో అధికారిగా పనిచేస్తున్నారు. వీరి భర్త పేరు రాజేశ్ త్యాగి. ప్రస్తుతం డిల్లీ శివారులో యమునా నగర్ హార్వానాలో ఉంటున్నారు. 1988 విజయనగరంలో 4వ రాష్ట్ర స్థాయి వెయిట్ లిఫ్టింగ్ విజేతగా నిలిచింది. 1990లో తమిళనాడులో 5వ జాతీయ స్థాయి వెయిట్ లిఫ్టింగ్ కాంస్య పతకం సాధించింది. 1991 రాజస్థాన్ లో జాతీయ జూనియర్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లో స్వర్ణ పతకం సాధించింది. 1993 చైనాలో జరిగిన అసియా ఛాంపియన్ షిప్ లో కాంస్య పతకం సాధించింది. 1994లో ప్రఖ్యాత అర్జున అవార్డు తీసుకుంది. 1997లో అసియా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లో స్వర్ణ పతకం సాధించి ఏకైక క్రీడాకారిణిగా నిలిచింది. 2000 ఏథెన్స్ ప్రపంచ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లో 230 కిలోల బరువు లేపి నాల్గవ స్థానం ఆక్రమించింది. ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు అందుకున్న కరణం మల్లిశ్వరి ఈ దేశం క్రీడా రంగానికి ఒక ఆదర్శ మణిదీవం. ఆమె రేపటి క్రీడా మణులందరికీ ప్రోత్సాహం ఎన్నో ఒడిదుడుకులు జీవితంలో ఎదురైనా పట్టు వదలని క్రీడాకారిణిగా ఈ దేశం గర్వించే మహిళ శ్రీమతి మల్లిశ్వరి.



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998

1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. © 7632969
www.vysproindia.com ✦ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary
P. Rajeswara Rao

Chairman - Calendar Committee
G.V. Ramavataram

President
Beldi Sridhar

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✦ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✦ Treasurer : G. Dayakar

వాస్తవ సూక్తులు

తృటిలో, స్మృతిలో స్థిరపడి పోయే వాస్తవ జ్ఞానం, అన్ని వేళలా అన్ని కట్టడాలకు అవసరమయ్యే వాస్తవ వెలుగు రేఖలు, వాస్తవ సూక్తులు 9 వ ముద్రణ.

వర్యాది 5102 శాసనానుశాసన 1923నుండి 1924 శ్రీ వృషభాను సంవత్సర మాఘ వృషభ విదియ మొదలు ఫాల్గుణ వృషభ తదియ వరకు. హిజరీ 1422 జులై 16 మొదలు హిజరీ 1423 మొహరం 16 వరకు.

మాల్ది 2002 MARCH

మానవ కళ్యాణానికి మార్గం
వాస్తవ శక్తిమయ దుర్గం

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6-20	6-04	15	6-12	6-01
7	6-18	6-06	22	6-06	6-06

SUN ఆది
రాహు సా 4.30 - 6.00
యమ.ప 12.00 - 1.30
దు.ము(48స) సా 5.59

31
తదియ సా 5-56
స్వాతి మ 1-19
వ.సా 6-40 మొ 8-12కు

3
పంచమి తె.4-7
చిత్రా. ఉ. 6-42,
స్వాతి.తె.5-26,
వ.సా 12-0 మొ 1-30 కు

10
ద్వాదశి రా.12.51
శ్రవణం పూర్తి.
వ.సా.9.41 మొ 11.23కు

17
తదియ ప 12-2
అశ్విని రా 9-21
వ.సా 4-5 మొ 6-43కు

24
దశమి ప 11-32
పుష్యమి రా 11-52
వ.సా.8-30 మొ 10-3కు

MON సోమ
రాహు ఉ 7.30 - 9.00
యమ.ప.10.30- 12.00
దు.మ 3.21, సా. 4-55

**పండుగలు -
త్రత విశేషములు**

4
షష్ఠి రా.2-21, విశాఖ.
తె.4-23, వ.సా 10-32 మొ
12-6 కు

11
శ్రవణాదశి రా.2-19
శ్రవణం ఉ. 7.05
వ.సా. 9.41 మొ 11.23కు

18
చవతి మ 1-24
భరణి రా 11-6
వ.సా 7-38 మొ 9-21కు

25
విశాదశి ప 9-44
ఆశ్లేషా రా 10-39
వ.సా 12-2 మొ 1-34కు

TUE మంగళ
రాహు మ. 3.00-4.30
యమ.ప 9.00 - 10.30
దు.ప. 9.16, ప. 10.29

- శ్రీ శాంతి శారదాంబు
- మహాదేవీ
- పూర్వాషాఢా రాత్రి రా 10-49
- రామనవమి రామరావు జయంతి
- సత్యనారాయణ
- మహావిద్యారాత్రి, మహా విద్యారాత్రి
- బుద్ధుల రామకృష్ణారావు జయంతి
- శ్రీ శాంతి శారదాంబు మహావిద్యారాత్రి
- సత్యనారాయణ
- వివేక చంద్రాంబు రా 10-12
- కమలలితా దేవి జయంతి
- కృష్ణాంబు పుణ్యకాలం, చంద్రాంబు
- పాపి శ్రీ రామయ జయంతి
- రామనవమి మహాదేవీ జయంతి
- ఉత్తరాషాఢా రాత్రి ఉ 6-27
- శాంతి చంద్రాంబు జయంతి
- మానవ రామకృష్ణ దేవి జయంతి
- భగవద్గోపాలంబు
- యోగి నేమల జయంతి
- కరీషామినాదశి
- కామవహనం
- వివేక చంద్రాంబు జయంతి.
- జోగ్ జయంతి
- శ్రీ శాంతి జగదున్న భారతి దేవి
- కమలలితా దేవి జయంతి
- శ్రీ శాంతి రాత్రి సా 5-10

5
షష్ఠమి రా.12.58
అనూరాధా తె.3.42
వ.ఉ.8.17 మొ 9.51కు

12
పంచమి తె.4.6
ధనిష్ఠా ప. 9.1
వ.సా.5.5 మొ 6.50కు

19
పంచమి మ 2-20
కృత్తికా రా 12-26
వ.సా 11-46 మొ 1-27కు

26
ద్వాదశి ఉ 7-44 శ్రవణాదశి
తె 5-25 మఘ రా 9-11 ప.9-55
మొ 11-26కు వ.తె 4-39 మొ

WED బుధ
రాహు ప 12.00 - 1.30
యమ ఉ. 7.30 - 9.00
దు.మ 12.06

6
అష్టమి రా. 11.59
జ్యేష్ఠా తె. 3.26
వ.సా. 9.14 మొ 10.49

13
అనూరాధా తె.6.9
శతభిషం ప. 11.33
వ.సా. 6.38 మొ 8.24 కు

20
షష్ఠి 2-44
రోహిణి రా 1-13
వ.సా 4-57 మొ 6-36కు

27
చతుర్దశి తె 3-1
పుబ్బ రా 7-34
శే.వ ఉ 6-8కు. వ.రా. 2-17
మొ 3-47కు

THU గురు
రాహు మ 1.30-3.00
యమ ఉ.6.00-7.30
దు.ప 12.29, సా 5.21

7
నవమి రా. 11.24
మూలా తె. 3.37
వ.రా. 2.0 మొ 3.36కు

14
ఫాల్గుణ శుక్ల పాడ్యమి పూర్తి
పూర్వాభాద్రా మ.2.9
వ.రా 12.47 మొ 2.33కు

21
షష్ఠమి మ 2-39
మృగశిరా రా1-34
వ.ఉ 6-53 మొ 8-30కు

28
పూర్ణిమా రా 12-37
ఉత్తర ఫల్గుణి సా 5-55
వ.రా 1-44 మొ 3-14కు

FRI శుక్ర
రాహు ప 10.30-12.00
యమ మ 3.00-4.30
దు.ఉ 8.21 ప 12.55

1
మాఘ కృష్ణ విదియ ప 10.40
ఉత్తర ఫల్గుణి ప 9.51
వ.సా. 5.41 మొ 7.11 కు

8
దశమి రా. 11.25
పూర్వాషాఢా తె. 4.17
వ.మ. 1.28 మొ 3.6

15
పాడ్యమి ఉ. 8.15
ఉత్తరాభాద్రా సా.4.44
వ.తె.5.57 మొ.

22
అష్టమి మ 2-2
ఆర్ద్రా రా 1-23
వ.ప 9-54 మొ 11-30కు

29
కృష్ణ పాడ్యమి రా 10-14
పూర్ణిమా సా 4-14
వ.రా 11-44 మొ 1-14కు

SAT శని
రాహు ప 9.00 - 10.30
యమ మ 1.30 - 3.00
దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13

2
తదియ ఉ.8.19
చవతి తె.6.7 హస్త ఉ.8.12
వ.మ 3.42 మొ 5.12కు

9
విశాదశి రా.11.50
ఉత్తరాషాఢా తె. 5.25
వ.సా.12.38 మొ 2.18కు

16
విదియ ప 10-17
రేవతి రా 7-10
శే.వ ఉ 7-41 కు.
తిరిగి వ. లేదు

23
నవమి ప 12-59
పునర్వసు రా 12-50
వ.మ 1-7 మొ 2-41కు

30
విదియ రా 7-59
చిత్రా మ 2-40
వ.రా 7-58 మొ 9-29కు

ద్రాక్ష
ద్రాక్ష పండును చూడగానే ప్రతిఒక్కరికి ఉప్పిళ్లు ఉరుతాయి. ఆత్మీయుల మధ్య అనురాగాన్ని పెంపొందించే వేయడానికి ద్రాక్ష పండ్లు ఎంతో ఉపకరిస్తుంటాయి. అనుపల్లెలో పున్నవారికి మిత్రులకు స్నేహితులకు ద్రాక్ష పండ్లు తీసుకొని వెళ్ళి ఇవ్వడం ప్రేమానురాగాలను సంకేతంగా కనబడతూ వుంటుంది. ద్రాక్షను అంగూర్ అని హిందీలో బిడీన్ బిడ్డీ హారా అన్నీన్ అని లాదీన్ లో పిలుస్తారు. ద్రాక్షపండ్లలో సుమారుగా 7,8 రకాలు వున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ ద్రాక్షపండ్లను సాగు చేస్తున్నారు. ద్రాక్షా రిప చృవన ప్రాశ అనే ఆయుర్వేద జివధాని ద్రాక్ష పండ్లతో తయారవు తున్నాయి. ద్రాక్షలో ప్రోటీన్ 0.2, కార్బోహైడ్రేట్ 16.6, ఫిబ్రోజిన్ 82.9, క్యాలరీయం 11.0, మి.గ్రా, పాస్ఫరస్ 12.0 గ్రా, ఐరన్ 0.3 మి.గ్రా, అలాగే విటమిన్ ఎ 2 మి.గ్రా, డైటాన్ 0.07, రైబో ఫ్లేవిన్ 0.19, విటమిన్ సి 1.0 మి.గ్రా, తేమ 82.6, చక్కెర పదార్థం 13.4, ప్రోటీన్ 0.8, అమ్లగుణాలు 1.49, క్రొమియం 0.3, క్యాలరీయం 14.2, పాస్ఫరస్ 32.0 కలిగి వున్నాయి. ద్రాక్షపండ్లు ఆకలిని పెంచుతాయి. చలువదనాన్ని ఇస్తున్నాయి. కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తాయి. దాహాన్నిపోగొట్టి నిద్రాశ్మిని తగ్గిస్తాయి. దగ్గు ఆయాసాన్ని నివారించేస్తాయి. గుండె ఉపరితలపులకు లివర్ కు బలాన్ని ఇస్తాయి. అలాగే ద్రాక్షపండ్లు మూత్రాన్ని జారీ చేస్తాయి. ద్రాక్ష పండ్లు రోగులు త్వరగా కోలు కోవడానికి తోడ్పడుతాయి. కామెర్లు రక్తహీనత, రక్తపోతుతో బాధపడే రోగులు జివధాలతోపాటు ద్రాక్షపండ్లు తీసుకోవడం ద్వారా త్వరగా కోలుకుంటారని వైద్య శాస్త్రం చెబుతుంది. ద్రాక్ష పండ్లు మునిషిలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించేస్తాయి. ద్రాక్ష లేక ఆకుల రసం తీసి నేబించిన అతిసారం తగ్గిపోతుంది. ఇలా ఎన్నో ప్రయోజనాలు వున్నాయి కాబట్టి ద్రాక్ష పండ్లకు అంత ప్రాధాన్యత అనాది నుంచి ఏర్పడింది.

With Best Compliments from

PABBA BALAIAH

Chairman - Kranthi Bank

Cell : 98480 - 03457
Off : 7201368, 720 3280
Resi : 7613532

With Best Compliments from

- ☆ Revathi Par Boiled Rice Mill
- ☆ Revathi Par Boiled Rice Mills (P) Ltd
- ☆ Revathi Industries

Manufacturers & Traders

☆ SILKY PEARL RICE ☆ PAR BOILED RICE

Rose Brand Idly Rawa

Off : 51, Peerjadiguda, Uppal, Hyderabad - 36

Vyspro India Thanks to : M/s. V.K. Pulla Rao, M/s. RD Pollution Controls Private Limited, M/s. Pabba Balaiah, M/s. GER Vasavi Group of Industries, M/s. Sumac Pharma Pvt. Ltd., M/s. Rotex Petrochem Private Limited, M/s. Titan Plast Pvt. Ltd., M/s. Vorin Laboratories Ltd., M/s. Surya Chakra Power Corporation Pvt. Ltd., M/s. Viswanath Securities, M/s. Sakila Estates Ltd., M/s. NCS Group of Companies, M/s. Swathi Medicals & General Stores, M/s. Orbit IT Consulting Private Limited

Printed at Chitralipi © 7631001, 6574789

పోరాటాల వీరపుత్రిక శ్రీమతి ఆరుట్ల కమలాదేవి

నాజీ నైజాం నిరంకుశపరిపాలనకు వ్యతిరేకంగా మహాజ్వల సోదాలం చేసిన ఉద్యమాల బిడ్డ తెలంగాణా విప్లవాల పుత్రిక శ్రీమతి ఆరుట్ల కమలాదేవి. పుట్టిన ఏ మనిషీ మరొకడికి బానిస కాదని స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలు అందరికీ సమానమేనని జాగ్రత్తాల జమిందారల హుకుం చెల్లదని జబ్బుచరచి వెట్టి చాకిరి విధానాన్ని వ్యతిరేకించిన స్వయం సైనికురాలు కమలాదేవి.

1920 జూన్ లో శ్రీమతి లక్ష్మీ నరసమ్మ, శ్రీ పల్ల వెంకటరెడ్డి గారలకు వీరు జన్మించారు. ఆమె మొదటి పేరు రుక్మిణి. 12వయేటనే వీరికి ఆరుట్ల రామచంద్రారెడ్డి గారితో వివాహం జరిగింది. రామచంద్రారెడ్డి గారు తన చేసుకునే అమ్మాయి సరోజినీ నాయుడు, కమలా నెహ్రూ లాంటి గొప్పవనితగా తయారుకావాలని అందుకు తప్పనిసరిగా అమ్మాయి చదువుకోవాలైన అవసరం వుందని చెప్పడంతో హైదరాబాదు చేరుకొని అక్కడ విద్యాభ్యాసం చేశారు. అప్పుడు రుక్మిణి అనే పేరు మార్చి కమలాదేవిగా నామకరణం చేశారు. 1939లో మెట్రిక్యులేషన్ లో ఉత్తీర్ణత పొందారు. అనంతరం అత్తగారి ఊరైన ఆలేరు వద్ద గల కొలనుపాక చేరుకొని అక్కడ కేవలం మగ పిల్లలకే విద్యాలయం వుండడం చూసి ఆడపిల్లలకు కూడా చదువు అవసరమనే ఉద్దేశ్యంతో ఒక స్కూలు నెలకొల్పారు. అయితే కమలాదేవిగారే ఆ ప్రాంతంలో ఎక్కువ చదువుకున్న వ్యక్తి కావడంతో తానే ఉపాధ్యాయ వృత్తి చేపట్టాల్సి వచ్చింది.

ఆ తరువాత రామచంద్రారెడ్డి గారు మరియు గ్రామస్థల సహకారంతో 10,000 రూపాయల విలువగల భవనాన్ని నిర్మించారు. అందులో ఒక గ్రంథాలయాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఆచోట ప్రజలు రాజకీయంగా మానసికంగా చైతన్యం పొందుతున్నారన్న విషయం తెలిసి నైజాం ప్రభుత్వం కుట్రతో తన అనుమతి లేకుండా భవనం నిర్మించారనే సాకుతో దానిని స్వాధీన పరచుకున్నారు. అయినా దిగులు చెందకుండా కమలాదేవి తెల్లనారే జైన మందిరం ఆవరణంలో స్కూలు ప్రారంభించారు. అయినా అధికారుల దురాగతం భరించలేక 60 మందిని ఒక దళంగా కూర్చుకుని కమలాదేవి కొలనుపాకనుంచి హైదరాబాదు చేరుకొని అధికారులను నిలదీశారు.

1943లో శ్రీమతి కొమ్మరాజు అచ్చమాంబ భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆధ్వర్యనే ఆత్మ రక్షణ శిక్షణా కేంద్రాన్ని విజయవాడలో ప్రారంభించినపుడు ఆ కేంద్రంలో చేరి విద్యలన్నీ ఊర్ణంగా నేర్చుకొని తన ప్రాంత ప్రజలకు అందించారు శ్రీమతి కమలాదేవి. ఆ తరువాత భర్త రామచంద్రారెడ్డి మిత్రులు రావి నారాయణ రెడ్డి మొదలైన నాయకులతో కలిసి వెట్టిచాకిరి రద్దు ఉద్యమానికి తీవ్రంగా కృషి చేశారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత హైదరాబాదు సంస్థానం స్వతంత్ర దేశంలో కలవకుండా తిరుగుబాటు దారులను అణచివేయడానికి రజాకారులను ప్రజానీకంపైకి పంపి భీభత్స కాండను సృష్టించడంతో ఆంధ్రమహిళా సభ కమ్యూనిస్టు పార్టీ నాయకత్వం తరఫున కమలాదేవి గెరిల్లా దళంలో ప్రవేశించారు. అనేక మెరుపుదాడులతో శత్రువులను మట్టి కరిపించారు.

1948లో భారత ప్రభుత్వం మిలిటరీని దింపడంతో నిజాం రాష్ట్రం స్వతంత్ర భారతంలో ఐక్యమైంది. ఆ సమయంలోనే కమలాదేవి రెండున్నర సంవత్సరాల కాలం జైలుకు వెళ్ళారు. అనంతరం 1951లో విడుదలైనారు. 1952లో జరిగిన శాసనసభ ఎన్నికలలో ఆలేరు నియోజకవర్గం నుంచి పెద్ద మెజారిటీతో ఎన్నికయినారు. ఆ తరువాత 15 సంవత్సరాలు శాసనసభ సభ్యురాలిగా వున్నారు. 1963-64 శాసనసభలో ప్రతిపక్ష కమ్యూనిస్టు నాయకురాలిగా పనిచేశారు.

శ్రీలలో విస్తృతమైన మానసిక చైతన్యానికి ఆర్థిక సమానత్వానికి అహర్నిశలు కృషి చేసిన కమలాదేవి 1జనవరి 2001న హైదరాబాదులో కన్నుమూశారు.

అధికారపు మత్తుకు బానిసకాని సహజీవన దాంపత్యానికి నిలువెత్తు సాక్ష్యం శ్రీమతి అమ్మక్క

ఆమె మట్టి పాత్రల్లో పుట్టిన మానవ పుత్రిక, ఆమె తన జనజీవాలను కాకుండా అంకితం చేసి శ్రామిక, నిరాదరణపాలనకు పట్టిన రూపంగా నిజాయితీని బ్రతికించడానికి మిగిలివున్న పాక్ష్యంగా, శ్రీమతి గుమ్మడి అమ్మక్క తెలుగు ప్రతిష్ఠకు శ్రమ వికాసానికి మరోపేరుగా వున్నారు. నాలుగు పర్యాయాలు ఎమ్.ఎల్.ఎ స్థానాన్ని గెలుచుకున్న శ్రీ గుమ్మడి నరయ్య గారి ధర్మపత్ని పేరి అమ్మక్క. ఆమె పౌద్రుల సంస్కారం ముందు పదవుల హంకారం, అధికారపు ఘంకారం తోకమ్మడి దాహం అన్నాయి. ఏ ప్రలోభానికి ఎవరి ప్రభావానికి లొంగకుండా అతి సహజంగా తన జీవన విధానాన్ని కొనసాగిస్తున్న ఆదర్శ గృహిణి ఆమె. గామస్థాయిలోని చిరు ఉద్యోగాలకే తేలిపీసాలను దువ్వే ఎందరో మహిళలకు ఒక అగ్గి కొరదలా ఆమె కనిపిస్తుంది.



ఇమ్మం జిల్లాలో షెడ్యూలు తెగలకు చెందిన వీరి కుటుంబం పూర్తి ప్రజా సేవకు అంకితమై నిలిచింది. ఇల్లెండు అసెంబ్లీ స్థానానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న గుమ్మడి నరయ్యగారు పి.సి.ఐ.(యం.ఎల్) పార్టీకి చెందిన వారు. మమూరు రెండు దశాబ్దాలుగా ఈ అసెంబ్లీ స్థానంలో విజయం దుండుభిని మోగిస్తున్నారు. చిన్న కౌన్సిల్ సదవి దొరికితే చాలు కమ్మ మూసే నరకు ఆస్తులు సంపాదించుకోవాలనే ఆలోచన కలిగిన వేటి రాజకీయ వ్యవస్థలో ఎలాంటి అస్తిపాస్తులు పెంచుకోకుండా తన తండ్రుల పరంగా సంక్రమించిన రెండేకరాల మెట్టపాలాన్ని పట్టుకొని పాట్లనింపుకోవడానికి నాగరి పట్టణ ఆయన జీవితమే ఒక ఆదర్శపాఠం.

ఆయనలో పాటుగా సాధారణవ్యక్తిగా తన ఇంటిపనికి అంకితమైతాను ఒక ప్రభుత్వ ప్రతినిధి భార్యను అనే విషయాన్ని ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా శ్రీమతి అమ్మక్క వ్యవహరిస్తారు. మీరు మీ పనులకు మరొకరిని పెట్టుకోవచ్చు కదా అని ప్రత్యక్షంగా వారిని కలిసి అడిగినపుడు మన పని మనమే చేసుకోవాలి గాని ఇతరులెందుకని ఇంటిలో వేరువేరుకామాలను ఒలుస్తూ అలవోకగా చెప్పిన ఆయమ్మ సమాధానం వాళ్ళు కళ్ళు తెరిపించినట్లుంది. నరయ్య గారు ఈ పందర్లంలో మాట్లాడుతూ తన కుటుంబానికి తన రెండేకరాల స్థలం చాలునని తన పిల్లలకు వారి వివాహాలకు పెద్దగా డబ్బులు అవసరం లేనని కట్టు కానుకలునేను ఇష్టపడనని అన్నారు. నియోజక వర్గాన్ని ఒక కుటుంబంగా భావించే ఈ ఎమ్మెల్యే కుటుంబం శ్రమ జీవన సౌందర్యానికి నిలువెత్తు దర్శనంగా కనిపిస్తుంది.

దేకుల గూడెంలోని వీరి ఇల్లు అతి సాధారణంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఆ గృహం కూడా మూడోంతులు గవర్నమెంటు ఋణసదుపాయం ద్వారా నిర్మించుకున్నది అని చెప్పారు. గృహ సముదాయంలోనే ఒక పక్క పశువుల పాక మరొకపక్క ఇల్లు ఏర్పాటు చేసుకొని నివసిస్తున్నారు. వారి ఇంటిలోనికి ప్రవేశించినపుడు పల్లెటూళ్ళలోని సాధారణ వ్యవసాయదారుని గృహాన్ని సందర్శిస్తే కలిగే అనుభూతి మూలమే కలుగుతుంది. ఎలాంటి అడంబరం హోదా ఆ ఇంటి సరికాలో కూడా కనిపించవు.

ప్రభుత్వం వారు ఇచ్చినటువంటి గృహస్థలం కూడా పార్టీ ఆఫీసుకు ఇచ్చివేయడం జరిగింది. అప్పుడు వారి శ్రీమతి ఏమాత్రం ఆడ్రు చెప్పలేదు. ప్రజాసేవ అన్న పదం ఈనాడు ఎంత అవకాశవారంగా కనబడుతుందో మనకు తెలుసు. కాని ఆ గూటి గుమ్మం ముందు అది తరెత్తుకొని నిలుచుంది. ప్రజల కొరకు పాలన, ప్రజల వద్దకు ప్రభుత్వం అనే క్రియాశీలక పదాలు, పాదాలు రాష్ట్రం అంతా కాళ్ళు తెగిపడిన కళిబరంగా కనిపిస్తూనే ఎలాంటి అధికారుల బెదిరింపులకు అకస్మిక తనిఖీలకు గురి కాకుండానే ఆ ఇల్లెండు ప్రాంతంలో నరన్న విలుబడిలో గజ్జకట్టుకొని వర్తిస్తున్నాయి. శ్రీమతి అమ్మక్క ఆత్మీయ ప్రోత్సాహంతో గుమ్మడి నరయ్యగారు ఎమ్మెల్యేగా పనిచేసే ప్రభుత్వంగా ఆ ప్రాంతంలో వున్నారు. వారి కుటుంబమంతా ప్రజా సేవకు పర్యాయపదంగా నిలిచివుంది. ఇద్దరుకొడుకులు ఇద్దరు కుమార్తెలలో చిన్న కుమారుడు ఇటీవలే యాక్సిడెంటులో మరణించాడు. వీరి కుమార్తెలిద్దరు నరయ్యగారి ఆలోచనలతో కొనసాగుతున్నారు. పెద్దబియ్యం పాలం పనులలో సహకరిస్తుంటారు. శ్రీమతి అమ్మక్క గ్రామస్థాయిలో శ్రీల చైతన్య కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తూ వుంటారు.

ఆత్మ సౌజన్యం ముందు శ్రమ సంస్కారం ముందు పదవుల పందేరాల పనికిరానివి అనుక్షణం భర్త ఆశయాల బాటలో కొనసాగుతున్న శ్రీమతి అమ్మక్క అవినీతిని మహిళాలోకానికి ఆదర్శం.

మానవత్వకు మనిషి రూపం శ్రీమతి సరస్వతి రావు



కొన్ని జీవితాలు మనోవృక్షాలుగా మనోకావ్యాలుగా సమాజంలో నిలబడిపోతాయి. ప్రజల కోసం ఆస్తిని, అంతస్తుల్ని, అచారాల్ని, త్యాగం చేస్తూ ప్రజలకోరకే పుట్టినట్టుగా తమ కార్యకలాపాలను సాగిస్తూ వుంటారు కొందరు. ఆ కోవలో దాదాపు 60 సంవత్సరాలుగా మహిళలకోసం పేదల కోసం వ్యాధి గ్రస్తుల కోసం నిస్వార్థంగా సేవచేస్తూ ఒక ఆదర్శప్రాయమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ యువతీ యువకులకు ప్రోత్సాహాన్నిస్తూ అసాధారణ మాతృమూర్తిగా సరస్వతి రావు గారు కనిపిస్తారు. ఆరోజు కాకినాడలో నెలకొలిపినటువంటి యోగా కేంద్రాన్ని చూడటానికి చాలామంది వచ్చారు. అందరు ఆయా విషయాలను తెలుసుకుంటూ వున్నారు. ఇంతలో జరిగిందేమిటో తెలియదుకాని సరస్వతి రావు గారు మాటలోకి దూకారు అంతా ఆశ్చర్యంతో చూస్తున్నారు. అప్పుడు తెలిసింది యోగా కేంద్రాన్ని చూడటానికి వచ్చిన కుర్రాడు ఒకడు బావిలోకి తొంగిచూస్తూ అందులో పడిపోయాడని, ఆ వెంటనే సరస్వతి రావు మాటలోకి దూకే అతన్ని రక్షించింది. బయటికి తీసి ప్రథమ చికిత్స చేశారు. ఈ విధంగా ఆ బాలుడికి ప్రాణం సోపనంయకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సరస్వతి గారికి బంగారు పతకాన్నిచ్చింది.

అలాఇప్పటి వరకు కూడా ప్రజల కోసం ప్రాణాలను సైతం లెక్క చేయకుండా పాటుపడే వ్యక్తి ఆమె. పైజే ఫర్ రైట్ అనే మాట తన జీవితానికి వేదపాఠంగా మలుచుకుంది. ప్రస్తుతం 87యేళ్ళ వయసులో కూడా తరిగిపోవటంవల్ల ఆత్మ విశ్వాసంతో స్వతంత్రమైన ఆలోచనలతో ఈ సమాజానికి మరోదో చేయాలి ఈ జీవితంలో చివరి క్షణం వరకు ప్రజల కోసం పాటుపడాలి అని తపస్తూ వుంటారు. దానివెనా సరస్వతి రావు గారు తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమండ్రిలో ఒక సంప్రదాయమైన కుటుంబంలో జన్మించారు. అయితే చిన్నప్పటి నుండే మతపరమైన కుంపరమైన ఆచారాలను కట్టుబాట్లను ఆమె లెక్క చేసేవారు కాదు. తద్వారా ఎన్నో వ్యతిరేకతలను ఆమె ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చింది. కుటుంబంలోనూ బంధువుల్లోనూ అనేక విమర్శలకు వారు గురయ్యారు. అయినా కూడా వాట్లంటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటూ కాకినాడ పీఠాధిపతి రాజా కళాశాలలో ఇంటర్మీడియేట్ చదువుతున్నటువంటి సమయంలో ఆచోటే బాలనీ బోధించేటువంటి సి.ఐ.ఎస్.కె.ల రావు గారితో పరిచయం పెరగడం జరిగింది. అది ప్రేమగా మారి వివాహానికి దారి తీసింది. ఆ విధంగా కులాంతర వివాహాన్ని చేసుకున్న సరస్వతి రావు గారు భర్త యొక్క ప్రోత్సాహంతో మరింత సమాజ సేవకు నడుం కట్టారు.

50 లక్షల రూపాయలు విలువ చేసే తమ ఇంటిని రాష్ట్ర రెడ్ క్రాస్ సంస్థ ఆదమి రక్షణిని ఏర్పాటు చేయడానికి విరాళంగా ఇచ్చినారు. మన చుట్టూ వున్నటువంటి పరిస్థితులను మెరుగుపరచడానికి తోటి వారికి సహాయపడకుండా సంకీర్ణ కరమైన జీవితం గడపడం అసాధ్యం అంటూ దా. చెన్నా సరస్వతి రావు, ఉన్న సమయంలో ఎదుటి వారికి సహాయపడాలనే ఆలోచన వీరి రకంగా వీరి పనిలో నిమగ్నమై కాల్షి సద్వినియోగం చేసుకోవడం ఆమె దిన చర్య. వారి అమ్మగారు సీతాదేవి గారి అచంచలమైన ప్రోత్సాహం తన ఈ సామాజిక సేవకు పురికొల్పింది వారు ఎంతో ఘాజనీయ భావంతో చెబుతూ వుంటారు. చెన్నా సరస్వతి రావు గారు అభిరణాలను ధరించడం దాదాపు 50 సంవత్సరాల క్రితమే ఆపివేశారు. భర్త జీవించి వున్నప్పుడే మంగళ సూత్రాన్ని వెండి, బంగారు ఆభరణాలను అనాథ మహిళలకు ఆశ్రయం కల్పించడం కోసం విరాళంగా ఇచ్చినారు.

1946లో భర్త పి.వి.రావు గారితో అందవీడు వెళ్ళారు. వారిలో పాటు అక్కడ పూరికే వుండక ఆ చుట్టూ పక్కల వైద్యాలయాలకు వెళ్ళి లోగుల్లి పరామర్శించి సేవలు చేస్తూండేవారు. అప్పుడే ఆమె అందవీడు న్యూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్ లో డిప్లొమా పొందారు. ఆ తరువాత భారతదేశం వచ్చారు. ప్రకృతి వైద్య రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఆ రంగంలో విశేషంగా కృషి చేస్తూ ఎందరికో ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించారు. సరస్వతి రావు గారు చేసిన సామాజిక సేవా పరంపరలో ఇప్పటివరకు 55 బంగారు పతకాలను వారు అందుకోగలిగారు. ఒకవైపు సమాజ సేవ నిరంతరంగా కొనసాగిస్తూనే మరొకవైపు హెల్త్ యువర్ సెల్ టుటి పాల్ అనే పేరుతో ప్రకృతి పరమైన జీవన విధానం గురించి ఇంగ్లీషులో ఒక పుస్తకాన్ని వెలువరించారు సరస్వతి రావు గారు. వీరు మూడు విషయాల్ని ప్రాధాన్యంగా వస్తున్నారు. కర్మవ్యాధి సవ్యంగా నిర్వహించడం, అవసరమైన వారికి సహాయపడడం, తీరిక సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం. ఈ మూడింటిపైనే తన జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది.

మొన్నటి గుజరాత్ భూకంపానికి కూడా ఎన్నో విరాళాలను బట్టలను సేకరించి స్వయంగా ఆ పస్తువులను పంపడానికి పచ్చజెండా ఊపి లైలు బండిని కదిలించిన 87యేళ్ళ యువ సైనికురాలు ఆదర్శవాది శ్రీమతి చెన్నా సరస్వతి రావు. తన చర, స్థిర ఆస్తుల్ని ప్రజల కోసం ధారపోసిన ఆ అమ్మ మానవ రూపంలోని చైతన్యానికి మారుపేరు.

శత్రువుల గుండెల్లో శతఘ్నులు పేల్చిన కాకతీయ సామ్రాజ్య రుద్రమదేవి

ఎప్పుడు దర్శించినా కాకతీయ సామ్రాజ్యపు సాలిమేరలలో ఖణేల్ ఖణేల్ మన్న రుద్రమదేవి ఎత్తిన విచ్చుకత్తి విస్తృతనం ఆ చైత్ర్య శౌర్య పదఘట్టలన శబ్దం ప్రతిధ్వనిస్తూనే వుంటుంది. స్త్రీ జాతికి ఒక మహాపరాక్రమ వంతమైన సంపదగా కాకతి రాజరికత నిలిచి వుంది. తిరుగులేని విజయానికి, పోరాట పటిమకు, రాజీవడని ఉద్యమ నేపథ్యానికి ఆమె నిలువెత్తు నిదర్శనం. స్త్రీ జాతిలో ఎప్పుడు ఏ చోట ఏ ఉద్యమం మొగ్గ తొడిగినా ఏ సోదాటం కన్ను తెరిచినా ఆ మొగ్గలో తావియై ఆ కన్నులో కాంతి పుంజమై కనిపిస్తుంది.

రుద్రమదేవి, రుద్రదేవుడిగా శత్రువుల గుండెల్లో అగ్ని వర్షం కురిపించిన అజేయురాలు. స్త్రీ అంటే కేవలం ఓ గూటికే బానిస అనుకునే మూర్ఖపు వాదాలకు ఆమె నిప్పుల కొరడా. స్త్రీ శక్తి అజేయమైనది మహోగ్రమైనది, మానవతా శిఖరానికి మారుపేరైనదని నిరూపించిన మహిళా మణి రాణి రుద్రమదేవి. క్రీ.శ. 1262,1289 మధ్య సమర్థవంతంగా కాకతీయ సామ్రాజ్యాన్ని పాలించిన మహారాణి ప్రఖ్యాత ప్రభువుగా గణుతికెక్కి, న గణపతి దేవుని ఏకైక పుత్రిక, గణపతి దేవునికి పుత్ర సంతానం లేకపోవడంతో బిడ్డనేకొడుకుగా, ఒక యోధుడిగా, సైనికుడిగా తీర్చిదిద్దాడు. తన బ్రతికి వున్న సమయంలోనే ఆమె చేత ఎన్నో ఉన్నత రాచకార్యాలను నిర్వహింపచేశాడు. అనేక క్రియా శీలమైన అంశాలలో ఆమెకు శిక్షణనిచ్చి పెంచాడు.

1262లో గణపతి దేవుడు కన్నుమూసిన తరువాత కాకతీయ సామ్రాజ్యాన్ని అధిష్టించి రుద్రదేవ మహారాజుగా పురుషనామంతో పౌరుషంగా పాలించిన మహారాణి రాణి రుద్రమదేవి. తిరుగుబాటు దారులను అలవోకగా మెరుపుదాడులతో అణచే మహాసైన్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంది. పురుషవేషంలో రణరంగంలో ఏ యోధునికి తీసిపోకుండా ఆయుధం చేతపట్టి వీరవిహారం చేస్తూ శత్రువుల తలలతో బంతులాటలాడిన ధీరవనిత.

యాదవ రాజైన మహాదేవుడు ఓరుగల్లుపై దండయాత్ర చేసినపుడు అలవోకగా లొంగిదిసింది. అతని వద్దనున్న అపార ధనరాసుల్ని నష్టపరిహారంగా గ్రహించింది. ఈ శౌర్య నారి ఆంధ్రజాతికి ఒక వేగుచుక్క, ఒక తూర్పు దిక్కు, అకుంతిత స్త్రీ సరాక్రమానికి ఆమె మొక్కవోని పెట్టని కోటు



Regn. No. 5837 of 1998
 1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. ☎ 7632969
 www.vysproindia.com ✉ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary **P. Rajeswara Rao** Chairman - Calendar Committee **G.V. Ramavataram** President **Beldi Sridhar**

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✉ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✉ Treasurer : G. Dayakar

అష్టదిశల పుస్తకాలు
 ఒక్క దిశకున్న సమున్నత విశేషాలను తెలుపుతూ ఆయా దిశల గ్రహాన్ని ప్రతి పథంలో పయనించడానికి వెలువరించిన కూర్పు ఫలం - వాస్తు ఫలం మొదలైన 8 పాఠాలే నిజ పుస్తకాలు.

కల్యాది 5102, 5103 శాలివాహన శకం 1924 శ్రీ వృష నామ సంవత్సర ఫాల్గుణ కృష్ణ చవితి మొదలు శ్రీ చైత్ర భానునామ సంవత్సర చైత్ర కృష్ణ చవితి వరకు హిజిరా 1423 మొహరం చ 17 మొదలు సఖర్ చ 16 వరకు

ఏప్రిల్ 2002 APRIL
వి సమకైనా వాస్తు వల్లస్తుంది
పంచభూతమయమై ప్రజల్ని రక్షిస్తుంది

సూర్యుడు క్రమేణా మధ్య మూలం నుండి కేంద్రం వరకు వెళ్తున్నప్పుడు, వాటిని విశ్వస్థానం క్రమేణా విశ్వస్థానం వేరువేరుగా తిప్పి, వృక్షలముం సమావేశములు వృక్షము యొక్క అరంభ సమాప్తి కాలములు ఇందియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ=ఉదయం; న=నగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా=సాయంత్రం; రా=రాత్రి; రె=రేల్వారు రహాసు

తేదీ	ఉద	అస్త	రేడి	ఉద	అస్త
1	6.00	6.08	15	5.50	6.11
7	5.50	6.11	22	5.45	6.12

SUN ఆది
 రాహు సా 4.30 - 6.00
 యమ.ప 12.00 - 1.30
 దు.ము(48వ) సా 5.59

7
 దశమి మ 2-30
 శ్రవణం మ 2-19
 వ.సా 6-40 మొ 8-24కు

14
 విదియ రా 2-54
 భరణి పూర్తి.
 వ.మ 2-53 మొ 4-36కు

21
 నవమి రా 10-57
 పుష్యమి ఉ 7-47
 వ.రా 7-58 మొ 9-30కు

28
 కృష్ణ సాడ్యమి ఉ 6-57
 విదియ తే 3-54; విశాఖా రా 8-15
 వ.రా 12-06 మొ 1-39కు

MON సోమ
 రాహు ఉ 7.30 - 9.00
 యమ.ప 10.30 - 12.00
 దు.మ 3.21, సా. 4-55

1
 ఫాల్గుణ కృష్ణ చవితి సా 4-11
 విశాఖ ప 12-13
 వ.సా 4-6 మొ 5-40కు

8
 ఏకాదశి సా 4-0
 ధనిష్ఠా సా 4-29
 వ.రా 12-18 మొ 2-2కు

15
 తదియ తే 3-48
 భరణి ఉ 6-25
 వ.రా 7-8 మొ 8-49కు

22
 దశమి రా 8-49
 ఆశ్లేషా ఉ 6-36, మఘ తే 4-19
 వ.సా 5-53 మొ 7-23కు

29
 తదియ తే 3-43
 అనూరాధా రా 7-22
 వ.రా 12-51 మొ 2-25కు

TUE మంగళ
 రాహు మ. 3.00-4.30
 యమ.ప 9.00 - 10.30
 దు.ప. 9.16, ప. 10.29

2
 పంచమి మ 2-47
 అనూరాధా ప 11-29
 వ.సా 5-0 మొ 6-35కు

9
 ద్వాదశి సా 5-44
 శతభిషం సా 6-37
 వ.రా 1-42 మొ 3-28కు

16
 చవితి తే 4-8
 కృత్తికా ఉ 7-49
 వ.రా 12-26 మొ 2-5కు

23
 ఏకాదశి సా 6-34
 పూర్వ ఫాల్గుణి తే 3-37
 వ.సా 12-05 మొ 1-38కు

30
 చవితి రా 2-41
 శ్రేష్ఠి సా 6-52
 వర్జ్యం లేదు.

WED బుధ
 రాహు ప 12.00 - 1.30
 యమ ఉ. 7.30 - 9.00
 దు.మ 12.06

3
 షష్ఠి మ 1-45
 శ్రేష్ఠి ప 11-4
 వర్జ్యం లేదు.

10
 త్రయోదశి రా 7-45
 పూర్వాభాద్రా రా 9-10
 వర్జ్యం లేదు.

17
 పంచమి తే 4-0
 రోహిణి ఉ 8-45
 వ.మ 2-27 మొ 4-4కు

24
 ద్వాదశి సా 4-09
 ఉత్తర రా 1-58
 వ.సా 10-20 మొ 11-50కు

THU గురు
 రాహు మ 1.30-3.00
 యమ ఉ. 6.00-7.30
 దు.ప 12.29, సా 5.21

4
 సప్తమి మ 1-13
 మూలా ప 11-11
 వ.ప 9-34 మొ 11-10కు
 వ.రా 9-0 మొ 10-38కు

11
 చతుర్దశి రా 9-51
 ఉత్తరాభాద్రా రా 11-48
 వ.ఉ 7-49 మొ 9-35కు

18
 షష్ఠి తే 3-20
 మృగశిరా ప 9-9
 వ.సా 5-34 మొ 7-10కు

25
 త్రయోదశి మ 1-41
 హస్త రా 12-17
 వ.ఉ 9-46 మొ 11-16కు

FRI శుక్ర
 రాహు ప 10.30-12.00
 యమ మ 3.00-4.30
 దు.ఉ 8.21 ప 12.55

5
 అష్టమి మ 1-8
 పూర్వాషాఢా ప 11-42
 వ.రా 8-3 మొ 9-43కు

12
 అమావాస్య రా 11-51
 రేవతి రా 2-18
 వ.మ 1-3 మొ 2-49 కు

19
 నవమి రా 2-14
 ఆర్ద్రా ఉ 9-7
 వ.రా 8-53 మొ 10-28కు

26
 చతుర్దశి ప 11-19
 చిత్తా రా 10-44
 వ.ఉ 7-46 మొ 9-16కు

SAT శని
 రాహు ప 9.00 - 10.30
 యమ మ 1.30 - 3.00
 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13

6
 నవమి మ 1-36
 ఉత్తరాషాఢా ప 12-46
 వ.సా 5-1 మొ 6-43కు

13
 చైత్రభాను సంవత్సర చైత్ర శుక్ల పాడ్యమి రా 1-33
 ఆశ్లేషి తే 4-33
 వ.రా 12-10 మొ 1-55కు

20
 అష్టమి రా 12-46
 పుష్యమి ఉ 8-38
 వ.సా 4-21 మొ 5-54కు

27
 పూర్ణిమా ఉ 9-08
 స్వాతి రా 9-19
 వ.రా 2-40 మొ 4-12కు

- పండుగలు - ప్రతీ రోజుపములు**
- బళ్లారి రాఘవ వర్జంతి
 - పులవతి శివాలి జయంతి
 - సర్వేపాది వివాహం
 - మొరార్జీ శివాయి వర్జంతి
 - శ్రీ చిత్రామణి సువర్ణాది ఉగాది. వసంత ముకుందాభిషేకం
 - లంకేశ్వర్ జయంతి
 - చంద్రోదయము
 - అశ్వని రాత్రి ఉ 6-33
 - మేష సంక్రాంతి; విశువత్సరము తమిళ సంవత్సరాది
 - శ్రీరామజయంతి
 - మేష వర్జంతి
 - శతభిషేకాదీ
 - కాశీయ పుస్తక దినం
 - మహాదేవ జయంతి
 - భరణిరాత్రి రా 10-48

ఆపిల్
 అందంగా ఆరోగ్యంగా కనపడే వారిని ఆపిల్ పండులా వున్నావు అంటూ సంబోధిస్తుంటారు. అలా ఆరోగ్యానికి సంకేతంగా ఆపిల్ పండు శక్తినిచ్చేదిగా నిలిచివుంది. ఇది అతిసారాన్ని తొలగిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని ఉల్లసాన్ని కలిగించి మానసిక శ్రమను దూరం చేస్తుంది. కాబట్టి రోగులకు అలసిపోయిన వారికి ఆపిల్ పండును ఇస్తుంటారు. ఇందులో ఎన్నో పోషక విలువలు వున్నాయి. ఆరోగ్యాన్ని అందించే జిప్సోధాలు ఎన్నో మెండుగా వున్నాయి. ఆపిల్ చేట్టు బెరడుతో కాచిన కషాయం కడుపులోని క్రిముల్ని వారిని వేస్తుంది. అలాగే అదే పనిగా వచ్చే జ్వరం, బ్యాక్టీరియాలను కూడా నిరోధించే గుణం ఆపిల్ కు వున్నట్లుగా ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. ఆపిల్ వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది, రక్తాన్ని పెంచుతుంది. రుచికరంగా మధురంగా వుండి ఎంతో తృప్తిని అనందాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని లేకుండా చేస్తుంది. ఫైల్డ్ రోగులకు హితకారిగా వుంటుంది. షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు ఈ ఆపిల్ ను తీసుకోరాదు. ఆపిల్ అకలి తీరుస్తుంది. ఆపిల్ జ్యూస్ మరియు జామ్ ఎంతో పేరుగాంచాయి. ఎన్నో విలువలు వున్న ఈ ఆపిల్ పండులో పోటాషియం ఎక్కువ శాతంలో వుంది. అలాగే క్యాల్షియం 6 మి.గ్రా, సోడియం 2 మి.గ్రా, మెగ్నీషియం 6 మి.గ్రా, ఫాస్ఫరస్ 11 మి.గ్రా, క్లోరిన్ 4 మి.గ్రా, సల్ఫర్ 5 మి.గ్రా వున్నాయి. ఆపిల్ లో 25% గ్లూకోజ్, 65% ఫ్రక్టోజ్, 15% సుక్రోజ్ అనే షుగర్స్ కూడా వున్నాయి. అనేక ఆరోగ్య నిధులను దాచుకున్న ఆపిల్ పండు తీసుకోవడం ద్వారా ఎంతో శారీరక వృద్ధిని మానసిక అభివృద్ధిని మనము సాధించుకున్న వార మవుతాము.

With Best Compliments from

GER VASAVI GROUP OF INDUSTRIES



SRI VASAVI INDUSTRIES LTD
SRI SARITA SOFTWARE AND INDUSTRIES LTD
SARITA STEEL AND INDUSTRIES LTD.,
SRI VASAVI FLOREX AND INDUSTRIES LTD.

Corp. Office :
 157, 1st Floor, Phse - III, 1 Kamalapur Colony, Srinagar Colony Road,
 Hyderabad - 500 073. ☎ 3607556, 3607548, Fax : 3607602
 E mail : gergroup@mantraonline.com

మనోదార్శల్యం శివంబా బ్రతికి వుంచే ఐషం లాంటిది - గుండె నిబ్బరం మృత సంజీవని లాంటిది.

Printed at Chitralipi © 7631001, 6574789

బీజేపీ ఐశీషాల వాస్తు ఫలాఫలాలు

అనంతమైన ఖగోళంలో పాలపుంత ఒకటి. దానిలోనే సూర్యుడు, మరెన్నో నక్షత్రాలు, భూమి, చంద్రుడు, తదితర గ్రహాలు వాటి వాటి ఆకర్షణ శక్తుల యొక్క పరిధిలో భ్రమిస్తున్నాయి. మనకు దగ్గరగా ఉన్న అతిశక్తివంతమైన నక్షత్రం సూర్యుడు. ఇది ఒక అగ్ని గోళం కనుక దీనినుండి మనకు వెలుతురు, వేడి వస్తున్నాయి. వెలుతురు వలన మనం వస్తువుల ఉనికిని, మరియు దిక్కులను తెలుసుకొంటున్నాము. ఉదయించే సూర్యునికి అభిముఖంగా నిలబడినప్పుడు మనకు ముందుపు దిశను తూర్పు అనీ, వెనుక దిశను పశ్చిమమనీ, మనకు ఎడమ చేతివైపు దిశను ఉత్తరమనీ కుడిచేతివైపు దిశను దక్షిణమనీ అంటారు. రెండు దిక్కులకు మధ్యనున్న దిశను 'విదిశ' అంటారు. విదిక్కు, మూల, కోణం అనేవి విదిశకు పర్యాయపదాలు.

1) తూర్పు, ఉత్తరాలకు మధ్య ఈశాన్యం. 2) తూర్పు, దక్షిణాలకు మధ్య ఆగ్నేయం. 3) పశ్చిమం, దక్షిణాలకు మధ్య వైశ్యం. 4) ఉత్తరం, పశ్చిమాలకు మధ్య వాయవ్యం. రెండు దిక్కులు కలిసే చోట మూల వీర్చుడుతుంది. కనుక ఆ మూల రెండు దిక్కులకున్న ప్రభావాలను సంతరించుకొని వుంటుంది. రెండు ప్రభావాల్ని కలిపిన మూల రెండు రకాల ఫలితాలనిస్తుంది. కనుక దిక్కులకు లేని నిశ్చలక్షణం మూలలకుంది. అష్టదిక్కులు మానవ జీవితానికి ఈ క్రింది విధంగా ఉపకరిస్తున్నాయి. తూర్పు పితృస్థానం. తూర్పు ఖాళీస్థలం లేక హద్దువరకు మూతపడితే పురుషాధారము లేని ఇల్లుగా మారుతుంది. ఆగ్నేయము ఆరోగ్యానికి మూలము. దక్షిణం ధనానికి, పాడిపంటలకు, సుఖశాంతిలకు సంబంధించినది. వైశ్యం నడవడికకూ, మరణానికి హేతువవుతుంది. పశ్చిమం వల్ల విఖ్యాతి, ఉన్నతి కలుగుతాయి. వాయవ్యం వ్యవహారాల విధానము మారుస్తూ, మిత్రశత్రుత్వాలను కల్గిస్తుంది. ఉత్తరం మాతృస్థానం. ఆ దిశన ఖాళీగా లేకపోతే దశలో మార్పు వచ్చి స్త్రీ వస్త్రము కలిగి దివ్య వెలిగించే స్త్రీ లేని ఇల్లుగా మారుతుంది. ఈశాన్యం పురుష సంతతికి సంబంధించిన ఫలితాలిస్తుంది. ఈశాన్యం లోపిస్తే మగబిడ్డలు బ్రతుకురు బ్రతికినా అనిటివారిగా మానసిక వికలాంగులుగా వుంటారు. అపారమైన ఆస్తివైపు అనుభవించే దిక్కులేని కొంప అవుతుంది. ఇంటిలోని అష్టదిక్కులను చూడగానే ఆ యింటివారికి కలిగే ఫలితాలను వివరంగా విశదీకరించవచ్చు. "ఇల్లాటి ముఖము వీధి గుమ్మమే చెప్పును" అనేది ఆరోగ్యకీ, ప్రతిమూల రెండు దిక్కులకు వ్యాపించి వుంటుంది. కనుక ఈ మూలలు మరి రెండు విధాలుగా విగ్రహించబడ్డాయి. వాస్తుపరంగా స్థల స్వరూపం చతురస్రంగానో, దీర్ఘచతురస్రంగానో సాధారణంగా నిర్ణయించబడుతుంది. వీటికి నాలుగు భుజాలుంటాయి. వీటినే తూర్పు, పడమర, ఉత్తర, దక్షిణాలుగా గుర్తించుకొంటున్నాం. భుజానికి రెండు వైపులుంటాయి. భుజమనే దిక్కును తొమ్మిది భాగాలుగా చేయాలి. నిర్మాణ విషయంలో ప్రత్యేక స్థాన నిర్ణయం చేయటంకు స్థలయొక్క 4 దిశలను తొమ్మిది భాగాలుగా విభజిస్తున్నాము. సూర్యుడు విశ్వానికి ఆధారము. భూమ్మీది నవగ్రహాలు అతని అధీనమై చరిస్తున్నాయి. పూర్వవాస్తు శాస్త్రాలందు ఈ ఆధార మూత్రాన్ని ఆలంబనంగా చేసుకొని ఒక దిశా భాగాన్ని నవగ్రహాల శక్తి పరస్పరంగా సూర్యునితో బాటుగా విభజిస్తుంది. 3, 4, భాగాలు చేయడం కూడా సరైన విధానమే.

1. తూర్పు: తూర్పు భుజానికి ఎడమవైపున చివరి రెండు భాగాలు తూర్పు ఈశాన్యంగాను, కుడి వైపున చివరి రెండు భాగాలు తూర్పు ఆగ్నేయంగాను, మిగిలిన మధ్య ఐదు భాగాలు తూర్పు దిక్కుగాను భావించాలి.
2. దక్షిణం: దక్షిణ భుజానికి ఎడమవైపున రెండు భాగాలు దక్షిణ ఆగ్నేయంగాను, కుడివైపు రెండు భాగాలు దక్షిణ వైశ్యంగాను, మధ్య ఐదు భాగాలు దక్షిణంగాను గుర్తించుకోవాలి.
3. పడమర: పడమర భుజానికి ఎడమవైపున చివరి రెండు భాగాలు పశ్చిమ వైశ్యం గాను, కుడివైపున రెండు భాగాలు పశ్చిమ వాయవ్యంగాను, మిగిలిన మధ్య ఐదు భాగాలు పడమరగాను భావించుకోవాలి.
4. ఉత్తరం: ఉత్తరం భుజానికి ఎడమవైపున చివరి రెండు భాగాలు ఉత్తర వాయవ్యంగాను, కుడివైపున చివరి రెండు భాగాలు ఉత్తర ఈశాన్యంగాను, మిగిలిన మధ్య ఐదుభాగాలు ఉత్తరంగాను గుర్తించుకోవాలి.
5. ఈశాన్యం: తూర్పు దిక్కునందు ఉత్తరపు చివరన వున్న రెండు భాగాలు తూర్పు ఈశాన్యమనీ, ఉత్తర దిక్కునందు తూర్పు వైపు చివరన వున్న భాగాలు రెండు ఉత్తర ఈశాన్యమనీ గుర్తించాలి. ఉత్తర ఈశాన్యం రెండు భాగాలు, తూర్పు ఈశాన్యం రెండు భాగాలు కలిసి నాలుగు భాగాలుగా ఈశాన్యం ఏర్పడుతుంది.

6. ఆగ్నేయం: తూర్పు దిక్కునందు దక్షిణంవైపు చివరనవున్న రెండు భాగాలు తూర్పు ఆగ్నేయమనీ, దక్షిణ దిక్కునందు తూర్పు వైపు చివరన వున్న రెండు భాగాలు దక్షిణ ఆగ్నేయమనీ అనుకోవాలి. తూర్పు ఆగ్నేయం రెండు భాగాలు, దక్షిణ ఆగ్నేయం రెండు భాగాలు కలిసి నాలుగు భాగాలు ఆగ్నేయంగా భావించబడుతుంది.
7. వైశ్యం: దక్షిణ దిక్కునందు పశ్చిమం వైపు చివరనవున్న రెండు భాగాలు దక్షిణ వైశ్యం అనీ, పశ్చిమం దిక్కునందు దక్షిణం వైపు చివరనవున్న రెండు భాగాలు పశ్చిమ వైశ్యం అనీ తెలియాలి. దక్షిణ వైశ్యం రెండు భాగాలు, పశ్చిమ వైశ్యం రెండు భాగాలు కలిసి నాలుగు భాగాలుగా వైశ్యం ఏర్పడుతుంది.
8. వాయవ్యం: పశ్చిమం దిక్కునందు ఉత్తరం వైపు చివరనవున్న రెండు భాగాలు పశ్చిమ వాయవ్యమనీ, ఉత్తరం దిక్కునందు పశ్చిమం వైపు చివరనవున్న రెండు భాగాలు ఉత్తర వాయవ్యమనీ గ్రహించాలి. పశ్చిమ వాయవ్యం రెండు భాగాలు, ఉత్తర వాయవ్యం రెండు భాగాలు కలిసి నాలుగు భాగాలుగా వాయవ్యం ఏర్పడుతుంది. ఇలాగ స్థల నిర్ణయం నుండి పునాది వరకు, పునాది నుండి ఇంటిగోడలు పూర్తయ్యేవరకు, గోడల నుండి పై కప్పువరకు, ప్రతి దశయందు ప్రతి దిశను, మూలల్ని సరిచూసుకోవాలి. అప్పుడే వాస్తు శుభప్రదమౌతుంది.

నిర్మాణంలోని బీజేపీ ఎత్తు ఫలాఫలాలు - వాస్తు ఫలితాలు					
బీజేపీ	ఫలం	ఎత్తు	బీజేపీ	ఫలం	ఎత్తు
తూర్పు	ఐశ్వర్యం, ఆయుష్షయశస్సు.	సంతాననాశనం.	పడమర	సంతాన వస్తం, అనారోగ్యం.	సంతానం ప్రతిష్ఠల పెంపు.
ఆగ్నేయం	వైశ్యంకన్నా పల్లమున్న శుభం. వాయవ్య ఈశాన్యాల కన్నాపల్లమైతే అగ్నిబీజీ, శత్రు భయం, దుర్భార ప్రవృత్తి.	వైశ్యంకన్నా ఎత్తున్న అశుభం. వాయవ్య, ఈశాన్యాల కన్నా ఎత్తున్న దనలాభం.	వాయవ్యం	ఈశాన్యం కన్నా పల్లమైతే తగాదాలు, వ్యాధుల బారదు, వైశ్యం ఆగ్నేయాల కన్నా పల్లమైతే శుభం.	ఈశాన్యం కన్నా ఎత్తు వ్యవహార విజయం, దనప్రాప్తి, వైశ్యం అగ్నేయాలకన్నా ఎత్తు అశుభం.
దక్షిణం	వ్యాధులు, ఆర్థిక దుస్థితి.	ఆర్థికాభివృద్ధి, ఆరోగ్య పుష్టి.	ఉత్తరం	సర్వదా శుభం.	అన్నిటా అరిష్టం.
వైశ్యం	దుర్భరసాలు, దీర్ఘవ్యాధులు దుర్మరణాలు.	దనాభివృద్ధి కీర్తి.	ఈశాన్యం	సకల సంపదల సిద్ధి.	అన్నిటా దరిద్రం.

స్థలాలు వాస్తు సుగుణాలు

ఉత్తములు, మధ్యములు, సాధారణ వృక్షులు, అనే విభజన ఎలాగయితే మనుషుల్లో వుందో అలాగే స్థలాల్లో కూడా వాటి వాటి గుణగణాలను బట్టి విభజనం జరిగింది. మనం తీసుకున్న స్థలాన్ని చూసినపుడు ఆ స్థలం యొక్క ఎత్తుపల్లలు వీధులు వున్న దిశలు ఆ స్థలం చుట్టూ వున్న పరిసరాలు మొదలైన వాటిని బట్టి ఆ స్థలం యొక్క సద్గుణ సంపన్నత అంచనా వేయబడుతుంది. దానినిబట్టి ఆ స్థలంలో నిర్మించే గృహం యొక్క ప్రగతి ఆధారపడివుంటుంది. ఆ విధంగా చూసినపుడు శాస్త్రప్రకారం స్థలాలను నాలుగు భాగాలుగా విభజించడం జరిగింది. ఆ తరగతుల గూర్చి స్పష్టంగా చర్చించుకుందాం.

ప్రథమ తరగతి స్థలాలు

స్థలానికి నాలుగుదిక్కుల్లో వీధులుండాలి. వీటిలో తూర్పు, ఉత్తర వీధులు స్థలంకన్నా పల్లంగా వుండాలి. పశ్చిమ, దక్షిణ వీధులు తూర్పు, ఉత్తర వీధుల కన్నా ఎత్తుగా వుండాలి. అంతేకాక స్థలం యొక్క ఈశాన్యం పెరిగి వుండాలి. స్థలానికి తూర్పు, పడమర, ఉత్తర దిక్కుల్లో వీధులుండి, పడమర వీధి ఎత్తుగా వుండి, ఆ వైపున ఎత్తైన కట్టడాలుండాలి. తూర్పు, ఉత్తర వీధులు పల్లంగా వుండాలి. తూర్పు ఈశాన్యంగానీ, ఉత్తర ఈశాన్యంగానీ వీధిని మ్రింగినచో - అనగా వీధిలోనికి చొచ్చుకొని వచ్చిన సువిశాల స్థలంకూడా, దానిని మొదటి తరగతి స్థలంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఉత్తర, పశ్చిమాల్లో వీధులున్న వాయవ్యం బ్లాకుకు, ఈశాన్యం పెరిగివుండి పశ్చిమ వాయవ్యం వీధిచూపున్న స్థలాన్ని మొదటి తరగతి స్థలంగా భావించాలి. ఈశాన్యం బ్లాకుకు తూర్పు వీధికి ఆనుకొని వున్న వాయవ్యం బ్లాకు మీ స్వంతమై వుండి, ఉత్తరపు రోడ్డు మీ స్థలంకన్నా తగ్గులో వుండే స్థలం. కూడా మొదటి తరగతికి చెందిన స్థలమే. తూర్పు, ఉత్తర దిక్కుల్లో విశాలమైన వీధులుండి ఈశాన్యం పెరిగి, వీధిని మ్రింగే స్థలం కూడా మొదటి తరగతికి చెందుతుంది. కానీ, తూర్పు, ఉత్తర వీధులు, స్థలంకన్నా ఎత్తులో వుంటే ఆ స్థలం మొదటి తరగతికి చెందదు. ఒకవేళ తూర్పు వీధి మీ స్థలం కన్నా ఎత్తుగా వుంటే ముఖద్వారాన్ని పల్లంగా వున్న ఉత్తర వీధి దిక్కుకు అమర్చుకోవాలి. లేదా ఉత్తర వీధి మీ స్థలం కన్నా ఎత్తుగా వున్నప్పుడు ముఖద్వారాన్ని తూర్పు దిక్కుకు అమర్చుకొని సరిచేసుకోవచ్చు. పోతే ఆ స్థలం దిక్కుచి ననుసరించి, ఎత్తుగా వున్న వీధి వైపుకే ముఖద్వారాన్ని అమర్చుకోవలసి వస్తే, మొత్తం స్థలాన్నే వీధికన్నా ఎత్తు చేసుకోవాలి. కానీ యిలాంటి చిక్కు సమస్యలు వస్తే అనుభవం వున్న వాస్తు సలహాదారుల్ని సంప్రదించి సరిచేసుకోవడం మంచిది. ఎందుకనగా వారు పరిసర వాస్తును పరిశీలించి, గుణదోషాలను గుర్తించి దానికి అనుగుణంగా వానిని నివారించు మార్గములను చూపగలరు.

ద్వితీయ తరగతి స్థలాలు

తూర్పు, పడమర దిక్కుల్లో వీధులుండి, తూర్పు వీధి పల్లంగాను, పడమర వీధి ఎత్తుగాను వుండే స్థలం. ఉత్తర, దక్షిణ దిక్కుల్లో వీధులుండి, ఉత్తర వీధి పల్లంగాను, దక్షిణ వీధి

ఎత్తుగాను వుండే స్థలం. తూర్పు వీధి పల్లంగా వుండి పడమర, దక్షిణ దిక్కుల్లో ఎత్తైన కట్టడాలుండే స్థలం.

ఉత్తర వీధి ఇంటి స్థలంకన్నా ఎక్కువ పల్లంగా వుండి, పడమర, దక్షిణ దిక్కుల్లో చాలా ఎత్తైన కట్టడాలుండే స్థలం. పడమర దిక్కున వీధిలేకుండా మిగిలిన తూర్పు, ఉత్తర, దక్షిణ దిక్కుల్లో వీధులుండి, తూర్పు వీధిగానీ, ఉత్తరపు వీధిగానీ ఎత్తుగా వుండే స్థలం. పడమర దిక్కు వీధి ఎత్తుగా వుండి తూర్పు, ఉత్తరాల వీధులు పల్లంగా వుండే స్థలం. మూడు దిక్కులందు వీధులుండి, తూర్పు, ఉత్తరపు వీధులు ఇంటి స్థలంకన్నా ఉన్నతంగా వున్నపుడు ఆస్థలం రెండవ తరగతికి చెందుతుంది.

తూర్పు, ఉత్తరం, పశ్చిమ వైపుల్లో వీధులుండి వీనిలో పశ్చిమ వీధి ఇంటి స్థలంకన్నా పల్లమై వుంటే, అది రెండవ తరగతికి చెందుతుంది. తూర్పు, ఉత్తరం, దక్షిణం వైపుల్లో వీధులుండి వీనిలో దక్షిణపు వీధి ఇంటి స్థలంకన్నా పల్లమై వుంటే అది రెండవ తరగతికి చెందుతుంది.

తృతీయ తరగతి స్థలాలు

స్థలానికన్నా తూర్పు వీధి పల్లంగా వుండి పడమర, ఉత్తర, దక్షిణ దిక్కుల్లో ఎత్తు కట్టడాలుగానీ, గుట్టలుగానీ వుండే స్థలం. తూర్పు, దక్షిణ దిక్కుల్లో వీధులుండి తూర్పు వీధి దక్షిణ వీధి వరకు మాత్రమే వచ్చి నిలిచిపోయి, తూర్పు వీధి పల్లంగా వుండే స్థలం. స్థలానికి మూడు దిక్కుల్లో వీధులుండి, తూర్పు ఉత్తరాల్లో ఎత్తైన కట్టడాలు, పడమర వీధిగానీ, దక్షిణ వీధిగానీ స్థలానికన్నా పల్లంగా వుండే స్థలం.

ఉత్తర దక్షిణ దిక్కుల్లో వీధులుండి, దక్షిణ వీధి పల్లమై తూర్పు దిక్కున ఎత్తైన కట్టడాలుండి, పడమర ఖాళీగా వుండే స్థలం. మరియు కేవలం పశ్చిమ దిక్కున వీధి వున్న స్థలం కూడా మూడవ తరగతికి చెందుతుంది.

చతుర్థ తరగతి స్థలాలు

తూర్పు, దక్షిణ దిక్కుల్లో వీధులుండి ఆనరణకు తూర్పు, ఉత్తర దిక్కుల్లో బరువైన కట్టడాలు గల స్థలం.

పశ్చిమం, దక్షిణ దిక్కుల్లో స్థలంకన్నా పల్లంగా వుండే వీధులుండి, తూర్పు దిక్కున గానీ, ఉత్తర దిక్కున గానీ, వీధి ఒక దిక్కు ఎత్తుగా వున్న స్థలం.

దక్షిణ దిక్కు మాత్రమే వీధి వుండి, అది కూడా స్థలం కన్నా పల్లంగా వుండి, తూర్పు, ఉత్తర హద్దులందు ఖాళీలేని స్థలం.

మొదటి తరగతి లక్షణాలున్నప్పటికీ, సరైన ఫలితాలివ్వని స్థలాలున్నాయి. మూడవ తరగతి స్వభావాలున్నా, రెండవ తరగతి ఫలితాల్నిచ్చే స్థలాలున్నాయి. ఈ స్థలాల లక్షణాలను ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే మొత్తం బ్లాకును, ఆ గ్రామం చుట్టూ ప్రక్కల ప్రాంతాల భౌగోళిక స్వరూపాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించవలసి వుంటుంది. అప్పుడు మాత్రమే వ్యతిరేక ఫలితాల్ని రహస్యం అర్థమవుతుంది.



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
 1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. ☎ 7632969
 www.vysproindia.com ✉ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary
P. Rajeswara Rao

Chairman - Calendar Committee
G.V. Ramavataram

President
Beldi Sridhar

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✉ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✉ Treasurer : G. Dayakar

వాస్తు నిర్మాణ వాస్తవాలూ
 బ్రతుకు శాంతి శాంతి భవిత
 తీరాలకు నిచ్చేన, ప్రపంచ ప్రజలందరికి శ్రీ గౌరు తిరుపతి రెడ్డి వాస్తు వడ్డన. వాస్తు నిర్మాణ వాస్తవాలూ.

కల్యాది 5103 శాలివాహనవశంకం 1924
 పుస్తక శ్రీ చిత్రభాను పంపావైశాఖ కృష్ణ
 పక్ష మొదలు జ్యేష్ఠ కృష్ణ పక్ష వరకు
 హిజిరా 1423 రబీలావల్ చ 19 మొదలు
 రబీసాని చ 19 వరకు.

జూన్ 2002 JUNE
 రుబూఖా చేసే యంత్ర తంత్రం మనకొద్దు
 నిత్య నిత్యమైన వాస్తు శాస్త్రమే గృహాన్ని సరిదిద్దు

సంవత్సరములకు సంవత్సరములకు వర్షము యొక్క అర్ధం సమాప్త రాంములు ఇందియన్ స్టాండర్డ్ గ్రెగరియన్ చూపుచున్నది. ద=ఉదయం; క=కగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా=సాయంత్రం; రా=రాత్రి; రె=రెల్లవారు రూము

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	5.30	6.24	15	5.31	6.29
7	5.30	6.27	22	5.32	6.30

SUN ఆది
 రాహు సా 4.30 - 6.00
 యమ.ప 12.00 - 1.30
 దు.ము(48ని) సా 5.59

30
 పక్షి పూర్తి
 శతభిషా సా 4-28
 ప.సా 11-32 మొ 1-17కు

2
 సప్తమీ సా 4-47
 ధనిష్ఠా ఉ 6-56
 ప.మ 2-48 మొ 4-33కు

9
 చతుర్దశి త 4-18
 కృత్తిక రా 10-53
 ప.సా 10-05 మొ 11-47కు

16
 పక్ష రా 9-22
 మమ రా. 9-33
 ప.ఉ 10-13 మొ 11-44కు ప.తె 5-03మొ

23
 చతుర్దశి త 3-53
 అనూరాధా ప 11-26
 ప.సా 4-54 మొ 6-28

MON సోమ
 రాహు ఉ 7.30 - 9.00
 యమ.ప.10.30 - 12.00
 దు.మ 3.21, సా. 4-55

పండుగలు - వ్రత విశేషములు
 2. భాను పుష్కా
 5. ప్రపంచ వర్షావరణ దినం
 హనుమజయంతి

3
 అష్టమీ సా 6-32
 శతభిషా ఉ 6-56
 ప.సా 4-12 మొ 5-57కు

10
 అమావాస్య త 4-40
 రోహిణి రా 12-03
 ప.సా 3-40 మొ 5-20

17
 సప్తమీ రా 7-01
 పూర్వఫల్గుణి రా 8-03
 శ.వ.ఉ 6-33
 ప.రా 2-46 మొ 4-16కు

24
 పూర్ణిమా రా 2-45
 జ్యేష్ఠా ఉ 10-49
 వర్జ్యం లేదు.

TUE మంగళ
 రాహు మ. 3.00-4.30
 యమ ప 9.00 - 10.30
 దు.ప. 9.16, ప. 10.29

6. సర్వహింసరుచారిత్రాదేశి
 6. చంద్ర రాశివర్షాపు జయంతి.
 8. మౌనగిరి కాలి సా 2-48
 శివ్రమోదశి

4
 నవమీ రా 8-27
 పూర్వాభాద్రా ప 11-37
 ప.రా 10-15 మొ 12-01కు

11
 జ్యేష్ఠా పుక్ల సాధ్యమి త 4-31
 మృగశిరా రా 12-43
 ప.ఉ 5-48 మొ 7-26కు

18
 అష్టమీ సా 4-35
 ఉత్తర సా 6-26
 ప.రా 2-15 మొ 3-45కు

25
 కృష్ణ సాధ్యమి రా 2-04
 మౌం ఉ 10-34
 ప.ఉ 8-59 మొ 10-34కు
 ప.రా 8-15 మొ 9-52

WED బుధ
 రాహు ప 12.00 - 1.30
 యమ ఉ. 7.30 - 9.00
 దు.మ 12.06

10. సోమామావాస్య
 12. చంద్రోదయము, ఉత్తరార్షతి
 14. వేదాంతం రాఘవయ్య జయంతి
 15. మిథున సంక్రాంతి, మ 3-00
 16. భానుపక్షి

5
 దశమీ రా 10-28
 ఉత్తరాభాద్రా మ 2-13
 ప.తె 3-30 మొ 5-16కు

12
 విదియ త 3-53
 ఆద్రా రా 12-54
 ప.ఉ 9-10 మొ 10-46కు

19
 నవమీ మ 2-07
 నాస్త సా 4-46
 ప.రా 12-14 మొ 1-44కు

26
 విదియ రా 1-54
 పూర్వాషా ఉ 10-48
 ప.రా 7-02 మొ 8-40కు

THU గురు
 రాహు మ 1.30-3.00
 యమ ఉ.6.00-7.30
 దు.ప 12.29, సా 5.21

22. ఆర్జు కాలి సా 3-48
 శివ్రమోదశి, ఫలహయకీదాహం
 24. విరువాక పూర్ణిమా, మహాజ్యేష్ఠి
 బౌద్ధకమవ్యాధి

6
 ఏకాదశి రా 12-24
 రేవతి సా 4-48
 వర్జ్యం లేదు.

13
 తదియ రా 2-47
 పునర్వసు రా 12-37
 ప.మ 12-46 మొ 2-21కు

20
 దశమీ ప 11-40
 చిత్తా మ 3-09
 ప.రా 8-24 మొ 9-55కు

27
 తదియ రా 2-13
 ఉత్తరాషా ప 11-31
 ప.మ 3-43 మొ 5-23కు

FRI శుక్ర
 రాహు ప 10.30-12.00
 యమ మ 3.00-4.30
 దు.ఉ 8.21 ప 12.55

శకజ్యే ౧౧
1
 వైశాఖ కృష్ణ పక్షి మ 3-27
 ధనిష్ఠా పూర్తి
 ప.ఉ 9-26 మొ 11-09కు

7
 ద్వాదశి రా 2-06
 అశ్విని రా 7-21
 ప.మ 2-55 మొ 4-41 ప.తె 5-03 మొ

14
 చవితి రా 1-18
 పుష్యమి రా 11-56
 ప.ఉ 8-24 మొ 9-58కు

21
 ఏకాదశి ఉ 9-22
 స్వాతి మ 1-40
 ప.సా 6-58 మొ 8-29కు

28
 చవితి రా 3-05
 శ్రవణం మ 12-41
 ప.సా 4-58 మొ 6-41కు

SAT శని
 రాహు ప 9.00 - 10.30
 యమ మ 1.30 - 3.00
 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13

8
 త్రయోదశి త 3-23
 భరణి రా 9-17
 శే.వ.ఉ 6-46కు

15
 పంచమీ రా 11-27
 ఆశ్రేషా రా 10-52
 ప.మ 12-10 మొ 1-42కు

22
 ద్వాదశి ఉ 7-13
 త్రయోదశి త 3-39
 విశాఖా మ 12-23
 ప.సా 4-13 మొ 5-45

29
 పంచమీ త 4-22
 ధనిష్ఠా మ 2-23
 ప.రా 10-12 మొ 11-56కు

జామపండు
 అస్తూద్ అని దీనిని హిందీలో వీలుచుకుంటారు. నిజంగా ఇది అమ్మకంలాంటి పండ్. ఎంతో తీవ్ర కలిగి వుంటుంది. దీనిలో విటమిన్ ఎ కుప్పవ శాతంలో వుంది. కెరోటిన్ అనే పదార్థం కూడా ఎక్కువ మోతాదులో వుంటుంది. జామ ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ విటమిన్ బి, 1, బి2, బి6 విటమిన్ సి, నియాసిన్, జగురు చక్కెర మొదలైన గుణాలు వున్నాయి. జామ పుష్పాలు ఆకులు జామ పళ్ల కఫాయానికి అనేక రకాల బ్యాక్టీరియాలు హరించుకు పోతాయి. కలరా డ్రెఫాయిడ వాంతులకు విరేచనాలకు దీని కఫాయాన్ని బోధంగా వాడుతారు. ఎప్పడూవచ్చే జ్వరం కడుపు నొప్పిని తగ్గించడానికి లేత జామ ఆకుల కఫాయాన్ని వాడినట్లయితే ఎంతో మెరుగు కనబడుతుంది. దీని ఆకులు మెత్తగా నూరి లేపనం చేసినట్లయితే కీళ్ళ జబ్బులు నయమవుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా జామ పండు ఉపకరిస్తుంది. చెవిలోంచి రక్తం కారడం జామపండుతో అరికట్ట బడుతుంది. జామ కాయ చలువ గుణాన్ని కలిగివుంది. దీని పుష్పాలను చూర్ణం చేసి తీసుకున్నట్లయితే అతిసారం (డీసెంట్రి) తగ్గిపోతుంది. చిత్రమేమిటంటే జామ వాతాన్ని తగ్గించి జలుబును రాకుండా నిరోధిస్తుంది. జర్నలక్లిని పెంచుతుంది. తియ్యని ఈ జామపండులో ప్రోటీన్ 0.9, తేమ 81.7%, ఫైబర్ 5.2, కార్బోహైడ్రేట్స్ 11.2, క్యాలరీయం 10 మి.గ్రా, మెగ్నీషియం 8 మి.గ్రా, ఫాస్ఫరస్ 28, బరన్ 1.4, సోడియం 5.5, నికోటిన్ యాసిడ్ 0.4, విటమిన్ ఎ 212 మి.గ్రా, పుష్కాయి. పంటినొప్పితో బాధపడేవారు జామ ఆకుల కఫాయాన్ని పుక్కిట పట్టి 5.10 నిమిషాలు గాల్గిలింగ్ చేసినట్లయితే పంటి నొప్పి తగ్గిపోతుంది. తియ్యని ఈ పండులో ఎన్నో బోధ గుణాలు మిక్కుటంగా వున్నాయి కాబట్టి ఇది మేల్లైన పండు. ఏ మాత్రం పారేయక మొత్తంగా తినవండు.

With Best Compliments from

Elofic Filters

T.K. Rao M.Sc., (Tech)
 Managing Director

Mobil Lubricants

ROTEX PETROCHEM PRIVATE LIMITED

4-1-11/A/1, Opp. Church Bldg.,
 Tilak Road, Hyderabad - 500 001.
 ☎ 4755231/4751358, Fax : 91 - 40 - 3520929

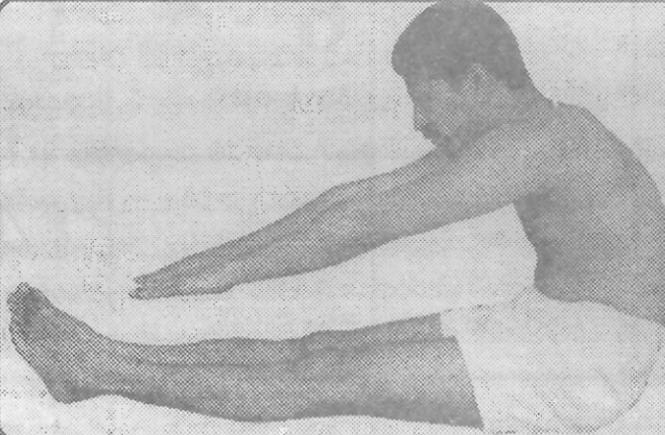
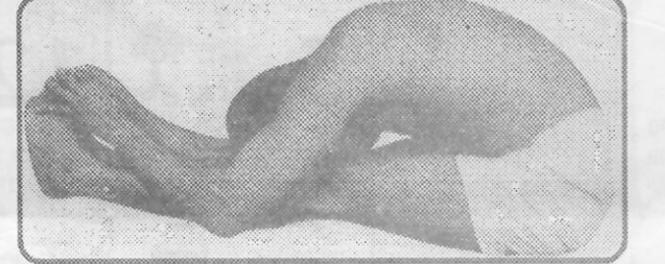
బరువున్న వారికి ఆసనాలు చేసే మేలు

అధిక బరువుతో నేడు సమాజంలో ఎక్కువమంది ఎక్కువగా బాధపడుతున్నారు. మనిషి తనకు ఉండవలసిన దానికంటే 10,15 కేజీల బరువు ఎక్కువగా ఉంటే అప్పుడు పెద్ద ఇబ్బందులు వారికి బాహ్యంగా తెలియవు. అనే 20,30 కేజీలు అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే అక్కడ నుండి కీళ్ళనొప్పులు, మదాల నొప్పులు, పొట్ట బరువు, ఆయాసం, నీరసం ఇలా రకరకాలుగా బాధలు వస్తూ వుంటాయి. వీటి నుండి బయటపడాలని ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నిస్తారు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గడం లేదు. బాధలు సోపానంగా లేదు. బరువున్నవారు దిక్కుతోచని రీతిలో బాధపడుతున్నారు. ఒక్కసారి శరీరం 20,30 కేజీలు బరువు పెరిగింది అంటే వలలోపడ్డ చేప ఇరకాటంలో పడ్డట్టే వీరి పరిస్థితి కూడా. ఎందుచేతనంటే బరువు పెరుగుతున్నారనుకుని తిండి తగ్గిస్తే నీరసం వస్తుంది. నీరసం తగ్గడానికి తిండికొద్దిగా పెంచితే బరువు పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి నడవాలంటే నొప్పులు ఎక్కువ అవుతాయి. ఎక్స్‌సైజ్ చేద్దామంటే శరీరం అంతలా వుండకూడదు. ఎక్కువ పనిచేసుకుంటామో అంటే నీరసం. ఏ న్యాయాముము చేయకుండా ఉంటే నొప్పులు పెరగవని కూర్చుంటే బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. ఇటు తినడానికి లేక అటు నడవడానికి లేక, కూర్చోవడానికి లేక ఇలా ఒక విధమైన నరకాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటారు. వీరికి కదలకుండా కూర్చుని ఉండి బరువు తగ్గుతూ, బాధలు రెండూ కలిసి తగ్గంటే ఆహారవియమాలూ, ఆసనాలు రెండింటినీ కలిపిచేయడం అలాంటి చక్కటి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

బరువు తగ్గాలని చాలామంది నడవటం, సైకిల్ తొక్కడం, న్యాయామాల చేయడం మొదలగునవి చేస్తూ ఉంటారే గాని ఆసనాలు చేయడం అనేది తక్కువే అని చెప్పవచ్చు. ఆసనాల పుస్తకాలలో ఆసనాల బొమ్మలు చూసేసరికి ఆ మెలికలు, ఆ ఒంపులు, ఆ త్రిప్పడాలు మొదలగునవి చూసేసరికి ఇవన్నీ మనవలన ఎక్కడ అవుతాయిలే అని ముందే నిరుత్సాహం వచ్చేస్తుంది. అది సరికాదు. ఆసనాలు మాత్రం బరువున్న వారికి ఎంత అండగా నిలుస్తాయంటే, ఆసనాలలో ఉన్న శ్రీ రామచంద్రునికి అంజనేయుడు నిలిచి సహకరించినట్లుగా పూర్తి సహకారాన్ని అందించగలవు. మనిషి కదలకుండా ఇంట్లో కూర్చున్నప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు, తేలికగా చేసుకునే చక్కటి వేద్య యోగవిద్య. కానీ ఈ యోగాసనములను ఎక్స్‌సైజ్ లాగా చేస్తే మాత్రం లాభం చాలాతక్కువ ఉంటుంది. ఆసనాలను ఆసనాలుగా చేయడం తెలుసుకుంటే ఫలితం ఎంతో గొప్పగా ఉంటుంది. పట్టుదల ఉంటే 30,40 కేజీల బరువు 8,10 నెలలలో పూర్తిగా తగ్గవచ్చు. తగ్గుతామో అనేది బాగానే ఉంది కానీ, ఆసనాలు చేయడం మాకు రావాలి గదా? శరీరం వంగాలి కదా? అప్పుడు గదా ఫలితం వచ్చేది. ఈ బరువు తగ్గితే కదా అన్నీ వంగేది లేదా తిరిగేది అని ఎందరికో ఆసనాలపై సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. వీటన్నింటికీ సమాధానం ఆసనాలలోనే ఉంది.

ఆసనాలలో వున్న గొప్ప రహస్యం తెలియక బరువున్నవారు ఎందరో ఆసనాలకు దూరం అవుతున్నారు. ఆ రహస్యం ఏమిటంటే ఎవరు వేసినా వేయగలిగిన వరకూ వేస్తే ఫలితం అక్కడే వస్తుంది. మొదటి రోజు నుండి వస్తుంది. ఆసనం వేయడం పూర్తిగా వచ్చాకే లేదా బాగా వంగాకే ఫలితం రావడం అనేది ఉండదు. ఆసనాన్ని వేయడం బాగా వచ్చినవారు ఆసనం వేసి అందులో కదలకుండా రెండు నిమిషాలు ఉంటే లాభున్నవారు అరనిమిషం ఉన్నప్పటికీ ఫలితం సమానంగా ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం. పశ్చిమోత్తానము చేసినపుడు ఎలా ఉంటుందో చూద్దాము.

అలవాటున్నవారు వేయగా వచ్చిన పూర్తి ఆసనస్థితి



బాగా లావుగా వున్నవారు చేయగా సరిగా వంగనిస్థితి

పైన చూపినట్లు తల పూర్తిగా మోకాళ్ళను అని, రెండు మోచేతులు వేంకు అని అలా కదలకుండా అందులో ఉండగలిగితే దానిని పశ్చిమోత్తానము అంటారు. ఈ ఆసనము వచ్చింది అంటే ఆ స్థితి రావాలి. ఆ స్థితి అనేది మనిషి నేర్చుకోవడం మొదలు పెట్టిన రోజునే రాదు. కొన్నినెలలు సాధన చేయగా చేయగా వస్తుంది. ఈ పూర్తి స్థితి రావడానికి అంతకు ముందు పట్టిన సమయం అంతా ఫలితం ఏమీ రాకుండా పూర్తిగా ఆసనము నిర్వచనములో చెప్పినట్లు వచ్చాకే ఫలితం ప్రారంభం అయ్యేట్లు ఉంటే లాభున్న వారికి ఆసనాలు చేసే మేలు సున్నా అనవచ్చు. బాగా బరువున్నవారు, బాగా ఆసనాలను వేసే వారిని చూసే లేదా ఫోటోలు చూసే అలా మనకు ఎప్పుడు వస్తాయోనుకోవడం తప్పదు. ఆసనాల పోటీలకు మనం వెళ్ళేట్లు అయితే పూర్తి స్థితి వచ్చిందా, రాలేదా అని అలోచించాలి. మనకు ఇక్కడ కావలసినది ఫలితం కానీ ఆసనం పూర్తిగా రావడం కాదు. ఆసనం పూర్తిగా వేసినా, సగం వేసినా, పాపునంతు వేసినా ఎంత వేయగలిగితే మనస్ఫూర్తిగా అంతవేసి, నొప్పిని ఓర్చుకోగలిగే వరకూ ఆసనస్థితిలో ఉంటే ఫలితం మూడు రకాలుగా వేసినవారికి ఒకటే వస్తుంది. అదే ఆసనంలో ఉన్న గొప్ప లాభము.

ఇది ఎలా అంటే ఆసనాన్ని పూర్తిగా వేసినవారు, ఆసనస్థితిలో నొప్పిని ఓర్చుకోగలిగేవరకూ ఉంచి తీస్తున్నారు. వారికి పూర్తిగా అంతబాగా వంగితేకానీ 1,2 నిమిషాలలో పూర్తి నొప్పి రాదు. అదే బరువు ఉన్నవారికి ఫోటోలో చూపినట్లు చేతులు పొడాలకు అంతదూరంలో ఉన్నప్పటికీ, చూసేవారికి ఆసనం సరిగారేదు అనిపించినా, చేసేవారికి అలాగే అనిపించినా ఫలితానికి మాత్రం అలా అనిపించదు. నొప్పి వచ్చే దాన్నిబట్టి ఫలితం వస్తుంది. బరువున్న వారికి అలా వంగి ఆసనస్థితిలో ఉండేసరికి పొట్ట అడ్డు అయ్యి, పొట్టలో కండరాలు పిండిపట్టు, పూర్తిగా నొక్కుకున్నట్లు అయ్యి నొప్పి రావడం వెంటనే ప్రారంభం అవుతుంది. అలాగే కాళ్ళలో నరాలు కూడా అలా కొద్దిగా వంగినదానికి పూర్తిగా సాగదీయబడినట్లు అయ్యి నొప్పి కాళ్ళలో కూడా బాగా ఎక్కువగా వస్తూ వుంటుంది. ఈ నొప్పి పెరిగి ఇక ఉండలేము అన్నంతవరకూ ఉండి ఆసనాన్ని బరువున్నవారు నిరవిస్తారు. సన్నటివారికి అంతబాగా వంగితేగానీ నొప్పి అంతబాగా రాదు. అదే బరువున్న వారికి కొద్దిగా వంగేసరికి వారికి వచ్చినట్లే శరీరం లోపల మార్పులు, నొప్పి, రక్తస్పందన ఆగడం మొదలగునవి అన్ని సమానముగా జరుగుతాయి. మనకు కావలసినది లోపల జరగవలసిన మార్పులు. మన లాభానికి కావలసినది అని మాత్రమే కానీ ఎంత వంగామా అన్నది ఇక్కడ ప్రధానం కాదు. ఇద్దరికీ ఒకేరకమైన మార్పులు లోపల వస్తాయి కాబట్టి ఇద్దరికీ వచ్చే ఫలితం ఒకటే. ఇలాగే కొన్ని నెలలు చేసేసరికి బరువున్నవారి శరీరం బాగా ముందుకు వంగడానికి అలవాటుపడి పూర్తిస్థితిలో ఆసనం వస్తుంది. అప్పుడు అంత బాగావంగి అలా ఉంటేనే గాని ఫలితం రాదు. (క్రొత్తలో ఇక్కడకు వంగితే

(విగత 7వ పేజీలో)

వారు ప్రాణంతో జీవిస్తూ పరిస్థితులు అనుకూలించినపుడు అందులో వున్న జీవం బయటకు వస్తుంది. నిజమైన అమృతాహారం అంటే గింజలేనని తెలుసుకోండి. గింజలలో అధికమైన సోషిక పదార్థాలు, అధిక ప్రాణశక్తి ఉంటుంది కాబట్టి అవి నశించకుండా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. అలాంటి అధిక జీవశక్తులున్న ఆహారాన్ని ఈ మానవుడు తింటే, తనలో కూడా ఆ జీవశక్తులు, జీవ కళలు వృద్ధి చెందుతాయి. కానీ నేటి మానవుడు తినే ఆహారంలో ఏ మాత్రం ఇలాంటి గుణగుణాలు లేవు. అందుచేతనే కాంటి హీనంగా, సరైన శక్తి లేకుండా, ఉపసూరుమంటూ మనసు మందంలో జీవితాలను వెళ్ళుచువున్నాడేగాని వలసాడుగా, ఆనందంగా సాగించలేకపోతున్నాడు.

ఎట్టి తిండి - అట్టి మనస్సు అని పెద్దల మాటలు. మనం నాలిక కోరేదే తింటున్నాగానీ మనస్సుకి, శరీరానికి కావలసినది ఎక్కువమంది తినడంలేదు. మంచి ఆహారాన్ని తిననందుననే శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులను అనుభవించవలసి వస్తుంది. తెలిసో, తెలియకే ఇంతకాలం మనం అందరం అమృతాహారానికి దూరం అయ్యాము. అయిపోయిందేదో అయిపోయింది. ఇకనుండైనా అశ్రద్ధచేయకండి. రోజూ మొత్తం వీటినే తిని బ్రతకలేకపోయానా కనీసం ఒక పూటైనా తినే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాం. గింజలను టిఫిన్ కు బదులు తినడం అనేది చాలా ఉత్తమమైనది. రౌతంతా విశ్రాంతి తీసుకున్న ప్రేగులు, పొట్టకు పరగడుపున (ఉదయాన్నే) మనం ఇడ్లీ, దోసె, ఉప్పా, పూరీలతో పొట్టలను విసి కాల్షేషం చేస్తున్నాము. ఈ టిఫిన్ ప్రాణం లేనివి కాబట్టి వాటిని మన జీర్ణాశయం జీర్ణం చేయడానికి మాటికి మారు శాతం కష్టపడి జీర్ణం చేయవలసింది. గింజలు లేదా మొలకెత్తిన గింజలు పూర్తి ప్రాణంతో ఉన్నందున అందులో ఉన్న ఎంజైములు సహాయంతో మన జీర్ణాశయం 50శాతం జీర్ణం చేస్తే పూర్తిగా జీర్ణం అయిపోతుంది. సగం జీర్ణం అయిన స్థితిలోనే ఆ ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి (predigested form). అందుచేతనే మొలకెత్తిన గింజలు అందరికీ తేలికగా అరుగుతాయని తెలుసుకోండి.

ఏది గింజలు మనకు మంచివి: పెసలు, శనగలు, గోధుమలు, వేరుశనగలు, రాగులు, బొబ్బర్లు, మొక్కజొన్నలు, కొబ్బరి, ఖర్జూరం, జీడిపప్పు, బాదం పప్పు మొగనవి. అన్నింటినీ మనం ఎండిన గింజలను తినలేము. కొన్నింటిని (వేరుశనగ, బాదం) నానబెట్టి తినవచ్చు. మురికొన్నింటిని (ఉదా: కొబ్బరి, ఖర్జూరం) యధావిధిగా, ఇంకొన్నింటిని (పెసలు, శనగలు, రాగులు) మొలకకట్టి తినవచ్చు. పై మూడు రకాలలో మొలకవచ్చిన తరువాత (అంగుళం, అంగుళంన్నర) తింటే వాటి ద్వారా మనకొచ్చే లాభం ఎక్కువ. అన్ని విధాలా శ్రేష్టమైనవి.

ఎండిన గింజలలో ఉండే సోషిక విలువలతో సోలిస్ట్రే, మొలకలు వచ్చిన గింజల్లో సోషిక విలువల శాతం ఎంత పెరిగిందో ఈ క్రిందిపట్టికలో తెలుస్తుంది.

సీడికాశం - 8.3% పెరిగింది, శక్తి (కేలరీలలో) 15% తగ్గింది, పిండి పదార్థం 9 % తగ్గింది, మాంసకృత్తులు 30 % పెరిగింది, కాల్షియం 34% పెరిగింది, పాటాషియం 80 % పెరిగింది, సోడియం 690 శాతం పెరిగింది, బరన్ 40% పెరిగింది, ఫాస్ఫరస్ 50 శాతం పెరిగింది, విటమిన్ ఎ 285 % పెరిగింది, థయామిన్ (విటమిన్ బి) 208 % పెరిగింది, రిబోఫ్లేవిన్ (విటమిన్ బి2) 515 % పెరిగింది, సీయాసిన్ (విటమిన్ బి3) 256% పెరిగింది, విటమిన్ సి చాలా ఎక్కువగా పెరిగింది.

ప్రయోజనాలు:

1. వీటిలో దేహాన్ని కాపాడటానికి అవసరమైన మాంసకృత్తుల శాతం బాగా పెరిగింది. మొలకలు వచ్చే సమయంలో గింజలలో ఉన్న పిండిపదార్థ భాగం అంతా బాగా సూక్ష్మంగా విడగొట్టబడి, వాతావరణంలో ఉన్న నల్లజని (నైట్రోజన్)ని పీల్చుకుని తిరిగి ఆ పిండి పదార్థ భాగం చాలా వరకు తేలికగా జీర్ణమయ్యే మాంసకృత్తులు (Amino Acids) గా మారుతుంటాయి. గింజలలో ఉన్న పిండి పదార్థశాతం కంటే మొలకలు వచ్చాక పిండి పదార్థశాతం తగ్గడానికి కారణం ఇదే. ఈ రకంగా మారు చెందిన మాంసకృత్తులు మనకు మిగతా ఆహారాలలో లభ్యమయ్యే మాంసకృత్తులకంటే తేలికగా జీర్ణమవుతాయి.
2. పొట్టలో, చిన్న ప్రేగులలో ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడానికి సోడియం (ఉప్పుశాతం) ఉపయోగపడటమే కాకుండా, శరీరంలోని కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ను విసర్జించడానికి కూడా పనికి వస్తుంది. మొలక వచ్చిన గింజలలో ఈ సోడియం శాతం చాలా ఎక్కువగా పెరగడం కారణంగా, మొలకల ఆహారం చాలా త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహకరిస్తుంది.
3. ఎండిన గింజలు, ఎండిన ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్ 'సి' చాలా కొద్దిగా ఉంటుంది. అనే గింజలను నానబెట్టి, మొలకలు కట్టినపుడు వాతావరణంలోని మూలకాలను పీల్చుకొని విటమిన్ 'సి' శాతం ఊహించనంతగా పెరుగుతుంది. మొలకలు వచ్చిన గింజలలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉండటం కారణంగా మాంసకృత్తులు త్వరగా విభజించబడతాయి. అలాగే అందులోనున్న బరన్ ప్రేగుల నుండి త్వరగా రక్తంలోకి వెళ్ళి కలవడానికి విటమిన్ 'సి' సహకరిస్తుంది.
4. మొలకలు వచ్చే సమయంలో అందులో లభ్యమయ్యే ఎంజైమ్ 'అమైలేజ్' కారణంగా గింజలలో నున్న పిండి పదార్థం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే సుగరు అయిన గ్లూకోజు మరియు సుక్రోజులుగా మార్చబడుతుంది. అలాగే మాంసకృత్తులు అయితే అమైన్ ఆసిడ్స్ మరియు అమైడ్స్ గా విడగొట్టబడతాయి. క్రొవ్వు మరియు నూనె పదార్థాలు అయితే ఎంజైమ్ 'లైపేజ్' వల్ల ఫాటియాసిడ్స్ గా మారుతుంటాయి. ఈ రకమయిన మార్పులు మొలకలు వచ్చే సమయంలోనే చోటు చేసుకోవడం వల్ల ఈ ఆహారం ప్రేగులకు శ్రమకాకుండా తక్కువ సమయంలోనే జీర్ణక్రియ పూర్తి అయ్యేట్లు చేసి శరీరానికి శ్రమను తగ్గిస్తుంది.
5. ప్రేగులలో కొంత గ్యాసు ఉండటం సహజం. ఆరోగ్య లక్షణం. 'ఓలిగోశాకరాయిడ్స్' అనేవి ప్రేగులలో గ్యాసు తయారు కావడానికి మూలం. ఇవి ఎండిన గింజలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. అనే గింజలు నాని, మొలకలు వచ్చే స్థితిలో అయితే ఈ ఓలిగోశాకరాయిడ్స్ యొక్క శాతం 90 వరకు తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఇవి గ్యాసును పెంచే ఆవకాశం లేదు.
6. మొలకలు వచ్చిన గింజలు ఎక్కువ పీచు పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పీచు పదార్థం వల్ల సుఖిరేచనం కలుగుతుంది.
7. ఎండిన గింజలలో క్రొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయని, అవి మనం తింటే లాభం అవుతున్నాయి, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని అందరూ భయపడి తినరు. వాస్తవానికి ఎండిన గింజలను నానబెట్టినపుడు లేదా మొలక గట్టినపుడు వాటిలో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థాన్ని మాంసకృత్తులుగా మారు చెందుతాయి. ఆ గింజలలో సహజంగా క్రొవ్వు పదార్థాలకు విరుగుడుగా పని చేసే పీచు పదార్థాలు, లిపిత్, బి-విటమిన్స్ అధికంగా ఉండి మనకు అవకాశం జరుగకుండా ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. ఈ గింజలను నూనె పట్టినపుడు ఈ క్రొవ్వు విరుగుడు పదార్థాలు మూడూ కూడా నూనెలో లేకుండా, మిగిలిన పిప్పి (కేక్ లేదా తెలగపిండి) లోనికి వెళతాయి. అందుననే నూనె హాని. కానీ నూనెను కలిగియున్న గింజ హాని కాదు. అందరికీ ఇవి అన్ని విధాలా మంచిని అని చెప్పవచ్చు.
8. మొలకెత్తిన గింజలు చిన్న పిల్లలు దగ్గర నుండి వృద్ధుల వరకూ అన్ని వయసులవారు తీసుకోవచ్చు. బాగా నమలి తినాలి. పళ్ళు లేని వారు మెత్తగా గ్రౌండ్ చేసుకొని తినవచ్చు.
9. లావుగా ఉన్న వారు మిగతా టిఫిన్ పూర్తిగా మాని ఈ మొలకెత్తిన విత్తనాలను తింటే బరువు, పొట్ట తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది.
10. సన్నగా వున్నవారు మొలకతోపాటు పచ్చికొబ్బరి, ఖర్జూరం తీసుకుంటే సోషిక విలువలతోపాటు శక్తి (కేలరీలు) అధికంగా ఉండటం వలన కొద్దిగా బరువు పెరగవచ్చు.
11. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా చెప్పవలసినదేమంటే డయాబెటీస్ కలవారికి ఇది వరం అని చెప్పవచ్చు. ఇన్సులిన్ హాక్సోను అవసరం ఈ ఆహారానికి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల సుగరు పెరగకుండా శరీరానికి, నరాలకు ఎక్కువ శక్తి అందుతూ ఉంటుంది.

గమక:

బాగా మలబద్ధకం, ఎక్కువ గ్యాస్ (ట్రబుల్), అకలి మందం ఉన్నవారు, కీడ్నీ ఇబ్బందులు ఉన్నవారు ఆ ఇబ్బందులు తగ్గించుకోవడానికి ఈ మొలకెత్తిన గింజలను తినడం మంచిది.



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
 1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. © 7632969
 www.vysproindia.com ✦ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary
P. Rajeswara Rao

Chairman - Calendar Committee
G.V. Ramavataram

President
Beldi Sridhar

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✦ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✦ Treasurer : G. Dayakar

జూలై 2002 JULY

జూనియర్ కళిగిస్తుంది పాఠ్యమైన మేడ - ఆరోగ్య, స్థిరస్థితుంది వాస్తుకున్న గుడిసె కూడ

సంవత్సరం ప్రారంభం నాటికి జరిగిన వ్యవస్థాపక కార్యక్రమాల వివరాలు

తేదీ	ఉద	అస్త	తేదీ	ఉద	అస్త
1	5.34	6.32	15	5.39	6.33
7	5.36	6.32	22	5.40	6.33

వాస్తు పరిశోధనా వాస్తువారిలు
 కుల మత వర్గ సరిహద్దులు చెరిపిన పరిపూర్ణతను పాలన, ప్రకృతి ప్రతి ఒక్కరిని అని తరిపిన సమస్త శాస్త్ర ప్రతిపాదన. వాస్తు పరిశోధనా వాస్తువారిలు

కల్యాణి 5103 శాలివాహనశకం 1924
 స్వర్ణ శ్రీ చిత్ర భాను సం జ్యేష్ఠ కృమి వస్త్ర మొదలు ఆషాఢ కృమి వస్త్రమి వరకు. హిజరా 1423 రబిసాని చ 20 మొదలు ఆమాదింవల్ చ 20 వరకు.

Day	Number	Details				
SUN ఆది	7	రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము (48ని) సా 5.59				
MON సోమ	1	రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప 10.30 - 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55				
TUE మంగళ	2	రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29				
WED బుధ	3	రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06				
THU గురు	4	రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21				
FRI శుక్ర	5	రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55				
SAT శని	6	రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30 - 3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13				
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

బోషాయి

సాధారణంగా పల్లెసమల్లో ప్రతి ఇంట్లోని పెరట్లో ఈ బోషాయి పెంచుతూ వుంటారు. భారతదేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ బోషాయి పెంచుతూ వుంటుంది. బోషాయిని సనీతా అని పిలుస్తారు. బోషాయి అని తెలుగులో పిలుస్తారు. ఈ బోషాయి పండు విరచనాలను అరికడుతుంది. పండిన బోషాయిలో రక్తమూలల వ్యాధిని అరికట్ట గుణం వుంది. బోషాయిలో 89.6 శేమ, 0.5 ప్రోటీన్, 9.5 కార్బోహైడ్రేట్స్, 0.01 క్యార్బియం, బరన్ 1.4 మి.గ్రా వున్నాయి. కడుపులో వుండే సులిపురుగుల ఇబ్బందికి బోషాయి గింజల పొడి తినిపిస్తే కడుపులోని సులిపురుగులు చనిపోతాయని అయ్యుద్ధం చెబుతుంది. బోషాయి పువ్వు రసాన్ని తలకు వట్టిస్తే వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గిపోతుంది. పాలిచ్చే తల్లిలకు పాలు ఎక్కువగా రావడానికి ఈ బోషాయి కూడా వాడుతూ వుంటారు. బోషాయిలకు బోషాయి ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి కట్టుకట్టివట్టయితే కాలు మెత్తగా మారి తగ్గుతుందని వైద్యుల నూచన. బోషాయి పండు గుళ్ళు నుండి రసాన్ని వేరు చేసి శరీరానికి అన్నై చేసినట్లయితే ఒళ్ళు తెల్లగా పేలిపోవడం పోతుంది. జగురు విరచనాలు కుడపునొప్పి ఆకలిలేకపోవడం వంటి లక్షణాలకు బోషాయిని వాడుతూ వుంటారు. తద్వారా ఆ ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. కామర గళ్ళ, రోగాలకు బోషాయి పాలను రాసినట్లయితే తగ్గిపోతాయి. మంచి బోషాయిలు పున్నటువంటి ఈ పండును కొందరు కూరగా చేసుకొని తింటారు. ఎక్కువ శాతం బోషాయి పండును నీలించడానికి చాలా మంది ఇష్టపడుతుంటారు. ఈ పండు గర్భిణులు తినకూడదంటారు. అది తప్ప.

- పువ్వును కాల్చి సా 5-35
- పల్లెవేమిదాని
- పానీ తీయాలి
- కష్టంగానే వచ్చునని పోషించు
- సీయన్.ఆర్. జయంతి, చంద్రోదయం, ఉత్తరార్ధరాత్రు, కర్కాదశి నవమి సారాధి
- పువ్వును కాల్చి సా 5-35
- పల్లెవేమిదాని
- కష్టంగానే వచ్చునని పోషించు
- సీయన్.ఆర్. జయంతి, చంద్రోదయం, ఉత్తరార్ధరాత్రు, కర్కాదశి నవమి సారాధి
- పువ్వును కాల్చి సా 5-35
- పల్లెవేమిదాని
- కష్టంగానే వచ్చునని పోషించు
- సీయన్.ఆర్. జయంతి, చంద్రోదయం, ఉత్తరార్ధరాత్రు, కర్కాదశి నవమి సారాధి
- పువ్వును కాల్చి సా 5-35
- పల్లెవేమిదాని
- కష్టంగానే వచ్చునని పోషించు
- సీయన్.ఆర్. జయంతి, చంద్రోదయం, ఉత్తరార్ధరాత్రు, కర్కాదశి నవమి సారాధి

With Best Compliments from FOR QUALITY & COMFORT.... © : 4361552, 4361827, 4362053.



MOULDED FURNITURE
 Manufacturers: Titan Plast Pvt Ltd. Hyderabad.

Vyspro India Thanks to : M/s. V.K. Pulla Rao, M/s. RD Pollution Controls Private Limited, M/s. Pabba Balaiah, M/s. GER Vasavi Group of Industries, M/s. Sumac Pharma Pvt. Ltd., M/s. Rotex Petrochem Private Limited, M/s. Titan Plast Pvt. Ltd., M/s. Vorin Laboratories Ltd., M/s. Surya Chakra Power Corporation Pvt. Ltd., M/s. Viswanath Securities, M/s. Sakila Estates Ltd., M/s. NCS Group of Companies, M/s. Swathi Medicals & General Stores, M/s. Orbit IT Consulting Private Limited

Printed at Chitralipi © 7631001, 6574789

ఫలితం వచ్చింది. ఇప్పుడు కూడా అక్కడకే వంగుతానంటే ఈ రోజు ఫలితం రాదు. అందుచేత బాగా వంగేవారు నరిగా వంగనివారిని చూసి, వారిలాగా నాకు వంగలేదే అనకున్నా పొరపాటే. ఎవరికి తగ్గట్టు ఫలితం వారికి అక్కడే వస్తుంది. బరువును వారికి తక్కువ టైములో ఎక్కువనొప్పి వస్తుంది. ఎక్కువ నొప్పి వస్తున్నారీ అంటే లోపల ఎక్కువ కష్టంగా ఉన్నారీ అని అర్థం. ఎక్కువ కష్టం ఎక్కువ ఉంటుంటే అక్కడ ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది. దీనిని బట్టి బాగా ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు ఎక్కువ బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది. అది ఎలాంటి ఉండవలసిన బరువు కంటే 10 కేజీలు ఎక్కువ ఉన్నవారు, ఉండవలసినదానికంటే 30 కేజీలు ఉన్నవారు ఒకే రకముగా ఆసనాలు చేస్తే మంచి ఫలితం విషయంలో అయితే 10 కేజీల ఎక్కువ వున్నవారు నెలకు 5 కేజీలు తగ్గితే 30 కేజీలు ఎక్కువ ఉన్నవారు 10 కేజీల బరువు తగ్గుతారు.

శరీరం బరువు ఎక్కువ వున్నవారు ఇక దిగులు చెందనవసరం లేకుండా, ఎటూ తిరిగనవసరం లేకుండా ఇంట్లో హాయిగా ఆసనాలు చేసుకుంటూ పూర్తి బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఏ ఆసనాన్ని వేసినా ఆసనాన్ని వేస్తే ఫలితం, ఉండే స్థితి, విశ్రాంతి స్థితి అనే మూడింటిని పూర్తిగా తెలుసుకుని చేస్తే ఆసనం పూర్తిగా వేయలేకపోయినప్పటికీ ఫలితం వస్తుంది. ఆసనాలు బరువును వారికి అందించే మరోలాభం ఏమిటంటే ఏ భాగంలో క్రొవ్వును కరిగించాలంటే ఆ భాగంలో క్రొవ్వును కరిగించవచ్చు. ఏ భాగాన్ని బాగా సన్నగా చేసుకోవాలంటే ఆ భాగాన్ని సన్నగా చేసుకోవచ్చు. ఆసనాలలో అలాంటి చక్కటి ఏర్పాటు ఉంటుంది. మీకు శరీరం మొత్తం బరువుతో పాటు పొట్టే ఎక్కువగా ఉంటే ఆ పొట్టును తగ్గించడానికి వేరే ఆసనాలు ఉంటాయి. కొంతమంది ఆడవారికి శరీరం అంతా సన్నగా ఉంటుంది కానీ తొడలు మాత్రం చాలా లావుగా ఉండి ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. వారికి తొడల బరువును మాత్రమే తగ్గించడానికి ప్రత్యేకమైన ఆసనాలు ఉంటాయి. ఇలా ఎవరు ఏ అవయవాన్ని అందంగా, నాజూగ్గా, ఆరోగ్యముగా చేసుకోవాలంటే ఆసనాల ద్వారా అలా చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఇక మనం ఉపయోగించుకొని సుఖపడటమే ఆలస్యం.

ఆసనాలను చేయవలసిన రీతిలో, చేయవలసినంత సేపు చేస్తే ఫలితం మీరనుకున్న దానికంటే ఎక్కువగానే ఉంటుంది. బరువుతోపాటు ఆరోగ్యం బాగుపడాలనుకునేవారు ఆహారనియమాలను పాటించడం కూడా మంచిది. కేవలం బరువే స్పీడ్ గా తగ్గాలనుకునేవారు ఆహారనియమాలను కూడా పాటిస్తూ ఆసనాలను చేస్తే ఫలితం ఇంకా స్పీడ్ గా ఉంటుంది. ఆహారనియమాలు పాటించడం, రెండు పూటలా ఆసనాలు చేయించడం ద్వారా నెలకు 5,6 కేజీల బరువును తేలికగా తగ్గుతున్నారు. ఆసనాలు బరువును తగ్గించడానికి ఎంత ప్రభావంగా పనిచేస్తాయని తెలుసుకోవడానికి కొంతమంది మగవారిమీద, ఆడవారి మీద ప్రయోగాలు చేయడం జరిగింది. బరువు తగ్గాలని వచ్చేవారికి ముందు 1,2 నెలలు పాటు ఉప్పు, నూనె లేకుండా కూరలను చేసుకొని, రోజూ తినుమని చెప్పడం జరిగింది. వాటితోపాటు ప్రకృతి జీవన విధానములో మిగతా నియమాలను కూడా చెప్పి పాటించమన్నారు. వచ్చినవారు ఆ నియమాలను 1,2 నెలలు పాటించి 10,15 కేజీల వరకూ బరువు తగ్గి వస్తున్నారు. 1,2 నెలలు ఆహారనియమాలు పాటించిన వారికి ఆసనాలు నేర్పించి రెండు పూటలా చేయమని చెప్పడం జరుగుతుంది. అలా ఆసనాలు చేసినవారు 3,4 నెలలలో కూడా నెలకు సుమారు 5 కేజీల బరువు తగ్గుతున్నారు. మరికొంతమంది కేవలం చెప్పిన ఆహార నియమాలనే పాటిస్తూ ఉంటారు. ఆహార నియమాలతో మొదటి 2,3 నెలలు మాత్రమే బరువు తగ్గి అక్కడితో తగ్గడం అగిపోయి ఇక పెరగకుండా ఉంటున్నది. వీరికి 5,6 నెలలు తరువాత పూర్తి ఉపవాసాలను పర్యవేక్షణలో చేయించడం జరుగుతుంది. ఉపవాసాలలో కొంత బరువు మళ్ళీ తగ్గుతారు. ఉపవాసాల తరువాత 5,6 నెలలు తిప్పి ఆహార నియమాలనే కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. ఉపవాసాలు చేసిన తరువాత ఆహార నియమాలలో బరువును వారు ఎవ్వరూ బరువు ఇంకా తగ్గడం అనేది జరగడం లేదు. అలా ఆగుతుంది. ఇలా బరువు తగ్గకుండా అగిపోయిన కేసులను ప్రత్యేకంగా తీసుకుని చేయించడం జరిగింది. వారు ఈ ఆసనాలలో నెలకు 5 కేజీల బరువును ప్రతినెలా, అలా సాంతం వారి శరీరం ఉండవలసిన బరువుకు చేరవరకూ తగ్గడం గమనించారు. అంటే ఆహార నియమాలలో తగ్గకుండా అగిపోయే బరువు, ఆసనాలలోనే అంత స్పీడ్ గా తగ్గడం ఎంతో అశ్చర్యం అనిపిస్తుంది. మనిషి మన్న ఎక్కువ బరువును పూర్తిగా తగ్గించుకోగలిగితే ఆసనాలు ఆ బరువును పూర్తిగా తగ్గడానికి దోహదం చేస్తాయి అని తెలిసింది. ఆహారనియమాలలో వలె కాకుండా అంటే మొదట 2,3 నెలలు తగ్గి, తరువాత తగ్గకుండా అగిపోవడం కాకుండా ఆసనాలలో ప్రతినెలా అలా తగ్గుతూనే ఉండడం వలన ఆసనాల యొక్క గొప్ప శక్తి పూర్తిగా అర్థం అవుతుంది. మనలో ఓపిక, కోరిక ఉండాలే తప్ప ఆసనాలలో ఎక్కువ బరువంతా పూర్తిగా వదిలించుకోవచ్చు.

బరువును వారికి శరీరానికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి కావాలి. రెండు ఊపిరితిత్తులు శరీరానికంతటికీ ప్రాణశక్తిని అందించలేకపోతుంటాయి. ఇలాంటి స్థితిలో బరువు తగ్గడానికి వ్యాయామం, ఏదన్నా శ్రమ చేస్తే ఆ సమయంలో శరీరంలో ఎక్కువ అవసరమయ్యే దానికొరకు ఎక్కువగా శ్వాసలు తీసుకుంటాము. అందుచేతనే లావువువారు కొద్దిగా పనిచేసినా, నడిచినా అయాసపడుతూ ఉంటారు. ఇంకా గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకుంటూ అవస్థపడుతూ ఉంటారు. ఇలా వారి శరీరంలో ఎక్కువ అవస్థలు పడుతుంటారు. ఏ అవస్థా లేకుండా శరీరాన్ని కదపకుండా కూర్చుంటే లేదా పడుకుంటే ఆసనాలు చేస్తే గుండె కొట్టుకోవడం పెరగదు. దీర్ఘశ్వాసలు జరిగి ఎక్కువ ప్రాణాయామ పూర్తి శరీరానికి సక్రమముగా ఆసనాలలో అందుతూ ఉంటుంది. శరీరానికి ఏ అవస్థా లేకుండా బరువు తగ్గిస్తూ శక్తిని పెంచేవి ఆసనాలు. బరువును వారి మూసినక స్థితి బలహీనపడుతుంది. ఆసనాల ద్వారా పూర్తి మానసిక ప్రశాంతతను కూడా పొందవచ్చు. ఇకనుండి ఇంత సుంచి ప్రయోజనాలను అందించే చక్కటి ఆసనాలను అందరూ చేసే ప్రయత్నం ప్రారంభించండి.

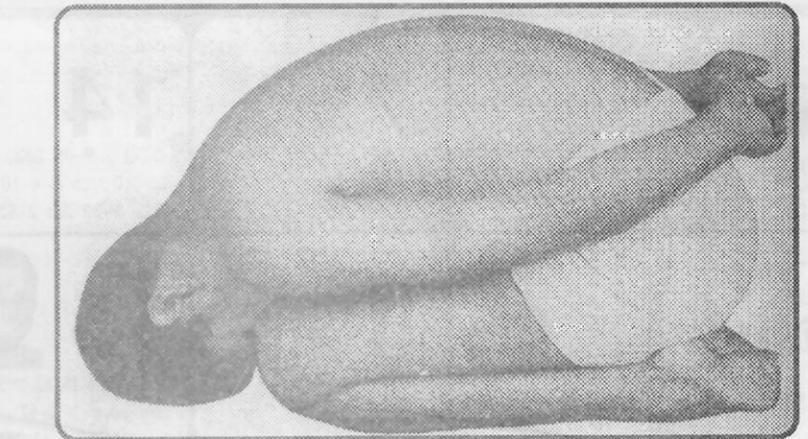
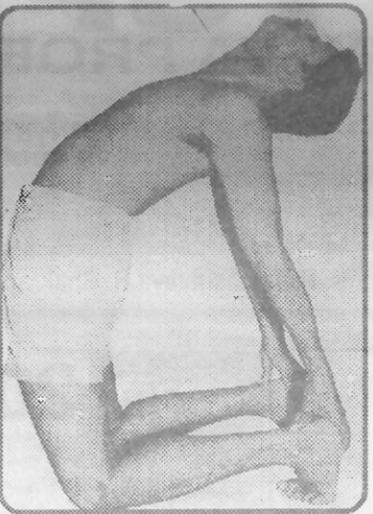
బరువును వారిని ప్రత్యేకంగా దృష్టిలో ఉంచుకొని, వారిని ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నాలను అందించాలనే దృష్టితో ప్రతి ఆసనాన్ని బరువును వారికొరకు వేరువేరుగా చూపిస్తూ వివరించడం జరిగింది. ఆసనాల వివరణ అధ్యాయంలో బరువుగల వారికి ప్రత్యేకమైన సలహాలను, సూచనలను అందించడం జరిగింది. వాటిని వివరంగా చదువుకుంటూ, ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ 24 గంటలూ దింపుకోవడానికి లేని తగ్గించుకున్న బరువును తొందరగా పూర్తిగా వదిలించుకుంటారని కోరుకుంటున్నాము.

1. ఉష్ణాసనము

ఉష్ణము అనగా ఒంట. ఒంటకు ముందు భాగము, మెడ ఏ విధముగా వంకరతిరిగి వెనుకకు ఉంటాయో అదే విధముగా ఈ ఆసనము చేసినపుడు ఉంటుంది. కావున దీనికి ఉష్ణాసనము అని పేరువచ్చింది.

చేయువిధానము:

1. దుప్పటి కొద్దిగా మెత్తగా ఉండే ఏర్పాటు చేసుకొని, రెండు మోకాళ్ళ మీదనుంచుకొని, రెండు మోకాళ్ళను దగ్గర, రెండుపాదాల మధ్య ఒక అడుగుదూరం ఉండేటట్లు పెట్టుకోవాలి. పాదాలను మునివేళ్ళ మీద నిలబెడతారు.
2. నడుమును, మెడను కొద్ది కొద్దిగా వెనక్కి వంచి ముందు ఎడమ ప్రక్కకు ఎక్కువగా వంగి ఎడమచేతితో ఎడమ మదాన్ని అందుకొని పట్టుకుంటారు.
3. తరువాత మెల్లగా నడుమును కుడి ప్రక్కకు కొద్దిగా వంచి కుడి చేతితో కుడి మదాన్ని అందుకొని పట్టుకుంటారు. కళ్ళను పూర్తిగా మూసుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండుచేతులతో రెండుమడాలను జాగ్రత్తగా గట్టిగా పట్టుకొని, మెడని బాగా వెనక్కి వంచుతూ, సీటు భాగాన్ని, నడుము మొదటి భాగాన్ని బాగా ముందుకు నెడుతూ నడిచి వెనక్కి నిరుచుకుంటారు. కళ్ళను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తెరవకూడదు.



ఉష్ణాసనములో అలా అనలుస్థితికి వెళ్ళక ఇంకా నడుమును బాగా ముందుకు నెట్టగలిగితే అలా నెట్టి మనస్సును నడుము, నడుము క్రింద భాగంపై లగ్నం చేస్తారు. మెడ భాగంలో ఎక్కువగా నొప్పి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. అలా వచ్చే నొప్పికి తట్టుకోగలిగినంతసేపు అలాగే ఉండి ప్రయత్నం చేయాలి. ఇక ఉండలేనప్పుడు ఆసనాన్ని జాగ్రత్తగా తీసే ప్రయత్నం చేయాలి. లేకపోతే కళ్ళు తిరుగుతాయి. ఒక్కొక్కరికి ఈ ఆసనం తీసిన వెంటనే శరీరం తూలినట్లు అవుతుంది. కళ్ళను తెరవకుండానే ముందు ఒకచేతిని పొదం నుండి వదిలేసి, కొద్దిగా నడుమును ముందుకు తీసుకొని వెళుతూ మెడను ముందుకు పూర్తి వంచి తరువాత రెండవ చేతిని కూడా తీసేసి మెల్లగా వజ్రాసనములో కూర్చుంటారు.

విశ్రాంతి స్థితి: నడుమును బాగా వెనక్కి వంచినపుడు ఊపిరితిత్తులు బాగా సాగి అలాగే ఉండడం వలన గాలి చాలా కొద్దిగానే వెళుతుంది. ఉష్ణాసనము తీసిన వెంటనే సుమారుగా లీటరుపైగా గాలిని దీర్ఘంగా శ్వాసతీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ విశ్రాంతి సమయంలో ప్రతిశ్వాస దీర్ఘంగా, ఊపిరితిత్తుల నిండుగా వెళుతూ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మనస్సు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనస్సుని శ్వాసలపై పెడితే ఏ ఆలోచనలు రాక నిర్లంకంగా ఉంటుంది.

మరొక పద్ధతి:

బాగా బిడ్డలు, లావుగా ఉన్నవారికి, నడుము చుట్టూ క్రొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, పొట్ట బాగా ఎక్కువ ఉన్నవారికి నడుము వంచడం సరిగా రాదు. కొద్దిగా వంచినప్పటికీ చంకలో క్రొవ్వు అడ్డుపడడం వలన చేతులతో పాదాలు పట్టుకోవడానికి అందవు. రెండు చేతులు అందడం లేదని ఈ ఆసనాన్ని మూసి తేలింతో వస్తపోతాము. ఏదో రకముగా ఈ ఆసనాన్ని చేసే ప్రయత్నము చేద్దాము. ముందుగా రెండు మోకాళ్ళ మీద నుంచుని, కాళ్ళను వెడల్పుగా పెట్టి, పాదాలను వేళ్ళ మీద నుంచోడెట్టి, ముందు ఒక ప్రక్కకు వంగి చేతి వ్రేళ్ళతో మడాల పైభాగాన్ని ఆనించి, రెండవచేతిని నడుము భాగములో పడుములో చూపిసీట్లు పట్టుకుని ఈ పట్టుకున్న చేతిలో నడుమును బాగా ముందుకు నెట్టుకుంటూ మెడను, నడుమును వెనక్కి వంచే ప్రయత్నము చేసి అలా ఉండాలి. ఒక చేతితో పట్టుకోవడం వలన చేతివ్రేళ్ళను జాగ్రత్తగా జారకుండా పట్టుకోవాలి. నడుమును వెనక్కి వంచేటప్పుడు కూడా చాలా జాగ్రత్తగా, మెల్లగా వంచుకోవాలి. లేకపోతే ప్రక్కకు పడిపోయే అవకాశం వుంటుంది. ఇలా ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి మెల్లగా పైన చెప్పినట్లు తీయాలి. అలా 20,30 సెకన్లు అలుపు తగ్గవరకూ కూర్చుని, రెండవ ప్రక్కకు ఇదే విధముగా వెనక్కి వంచే ప్రయత్నము చేయాలి. ఇలా రెండు ప్రక్కలకు చేయడం పూర్తి అయిన తరువాత అప్పుడు ముందుకు వంచే యోగము ద్రానము చేయాలి. దాని తరువాత విశ్రాంతి స్థితిలో పడుకుని ప్రశాంతతను అనుభవిస్తారు.



లాభాలు:

1. వెన్నెముకను ముందుకు వంచడమే అలవాటుగా ఉన్న మనకు ఈ ఆసనములో బాగావెనక్కి వంచడం వలన వెన్నెముకలు కోల్పోయిన వాటి సహజస్థితిని, స్థితిస్థాపకతను తిరిగి పొందుతాయి.
2. ముఖ్యముగా ఈ ఆసనము నడుమునొప్పి, మెడనొప్పి, కాలుజాలు మొదలగు ఇబ్బందులున్న వారికి ఎంతో ఉపయోగాన్ని పూర్తి ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది. వెన్నెముకలోని మూడు భాగాలు మెడ (సర్వైకల్), నడుము (థొరల్), నడుము క్రింద భాగం (లంబార్) ఈ ఆసనం వేయడం వలన బలంగా తయారవుతాయి. మనము ఎప్పుడూ నడుమును ముందుకు వంచి కూర్చోవడం, మెడను ముందుకువంచి వీదొక పనిచేసుకోవడం వలన వెన్నెముకలు బాగా ముందుకు నొక్కుకొని వాటి మధ్యనున్న డిస్కులు ఒత్తిడికి గురి

అవుతాయి. డిస్కుల మీదపక్క ఒత్తిడివెళ్ళి నరాలమీద పడుతుంది. వెన్నెముక భాగాలలో ఏ భాగంలో ఈ మార్పులు వస్తే దానికి సంబంధముగా మనకు ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. వెన్నెముకలో భాగంలో ఇలాంటి మార్పులు వస్తే మనకు మెడనొప్పలు, చేయిజాలు, చేతి తిమ్మిర్లు, చేయి నరాలు లాగడం, తలనొప్పులు మొదలగు ఇబ్బందులన్నీ వస్తాయి. నడుము భాగంలో మరియూ నడుము క్రింద భాగములో ఈ మార్పులు వస్తే డిస్క్ ఫ్రాక్చర్స్, సైయాటికా నొప్పి (కాలుజాలు), స్టిప్ ిస్క్, కాలు చచ్చుబడిపోవడం ఇలా రకరకాల బాధలువస్తాయి. వీటన్నిటికీ కారణం వెన్నెముకలు బాగా ముందుకు నొక్కుకునిపోవడం. ఉష్ణాసనమును రోజూ (మిగతా 8వ పేజీలో)



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
 1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. © 7632969
 www.vysproindia.com ✪ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary
P. Rajeswara Rao

Chairman - Calendar Committee
G.V. Ramavataram

President
Beldi Sridhar

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✪ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✪ Treasurer : G. Dayakar

ఆకుకూరలు - ఆరోగ్య వాస్తవాలు
 కళ్ళకి కల్లసానికి మనల్ని దూరంగా వుంచి నిక్కం ఆయూర్విజ్ఞానంతో రక్షించి శరీరానికి త్రోలియన్ల కొద్ది పుష్టిని కలిగించే వంటలు సాంద్ర్యతలు వలపునుకంటే ఆకుకూరలు-ఆరోగ్య వాస్తవాలు.

కల్యాది 5103 శాలివాహన శకం 1924
 స్వస్తి శ్రీ చిత్ర భాను సం॥ ఆషాఢ కృ॥
 అష్టమీ మొదలు శ్రవణ కృ॥ అష్టమీ వరకు.
 హిజిరా 1423 జామాది అవల్ చ 21
 మొదలు జామాది సాది చ 23 వరకు.

ఆగస్టు 2002 AUGUST

ఆనంద నిలయంగా గృహస్థుల మార్కుక్రమే
 అమలిన వాస్తవితే పుస్తాత శిఖరాలకు వేరుకో

విశాఖ కృ॥ శ్రీ లక్ష్మణ బహుళ బహుళాష్టమి శ్రీ మద్యమిద్యోగి లా రేణు బహుళాష్టమి వా శుభం బహుళాష్టమి శ్రీ 10 శుక్ల బహుళాష్టమి శుభం రేణు బహుళాష్టమి

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	5.42	6.29	18	5.46	6.23
7	5.44	6.27	22	5.47	6.19

అది, వస్త్రముల పనాకూలములు వస్త్రము యొక్క ఆరంభ పనాకూలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి.
 ఉ=ఉదయం; ప=పగలు; మ=మధ్యాహ్నం; సా=సాయంత్రం; రా=రాత్రి; తె=తెల్లవారు ఝాము

SUN ఆది
 రాహు సా 4.30 - 6.00
 యమ.ప 12.00 - 1.30
 దు.ము (48ని) సా 5.59

- పండుగలు - ప్రత్యేకములు**
1. పశ్చాత్య మిత గురుమాఘేమి ర్యాగం
 2. పింగళి వెంకయ్య జయంతి.
 3. ఆశ్విని కృతి రా 7-33
 4. పశ్చిమోతాదీ
 5. నవనవరాత్రులు
 6. గురువారాహారాస్వా
 7. జ్యోతిర్మామేశ్వర స్తవం
 8. రేణుగి జయంతి
 9. చక్రవర్తి వెంకటకృష్ణ శాస్త్రి జయంతి
 10. చంద్రవరము, ఉత్తరార్ధంతి
 11. నామచంద్రామంగళగౌరీ ప్రతారంభం
 12. మూర్త్యు
 13. భారత స్వాతంత్ర్య దినం
 14. వరలక్ష్మి స్తవం
 15. ముఖ రాత్రి ప 6-14
 16. పింహ సంక్రాంతి, కృత యుగాంత;
 17. హరి నంద పుణ్యాలము
 18. పశ్చిమోతాదీ
 19. దామోదర ద్వారా; భద్ర ప్రతారంభం
 20. దామోదర గాంధీ జయంతి
 21. శ్రావణ పుణ్యమా; హయ గ్రీవోత్పత్తి
 22. ఆపస్తంబాచార్య రక్షాబంధం
 23. పింహ సంక్రాంతి
 24. శ్రీ ఆంధ్రవేదోటం గుంటూరి ప్రవాళం
 25. జయంతి.
 26. సంకీర్ణ చతుర్థి
 27. మద్యం భోజనం జయంతి.
 28. గిడుగు వెంకటాచార్య మూర్తి జయంతి
 29. శ్రీకృష్ణ జయంతి
 30. పూర్వ పుణ్యేరాత్రి మ 2-42కు
 31. ఆదిపర్ణి నారాయణదాసు జయంతి.

4
 ఏకాదశి రా 3-51
 రోహిణి మ 3-25
 వ.ఉ 6-57 మొ 8-38కు
 వ.రా 9-13 మొ 10-52కు

11
 తదియ సా 6-37
 పూర్వఫల్గుణి ప 12-33
 వ.రా 7-16 మొ 8-46కు

18
 ఏకాదశి రా 2-12
 మూల రా 2-19
 వ.రా-12-45 మొ 2-19కు

25
 తదియ పూర్తి
 పూర్వాషాఢా ఉ 9-29
 వ.రా 8-06 మొ 9-52కు

MON సోమ
 రాహు ఉ 7.30 - 9.00
 యమ.ప.10.30- 12.00
 దు.మ 3.21, సా. 4-55

13. మూర్త్యు
14. భారత స్వాతంత్ర్య దినం
15. వరలక్ష్మి స్తవం
16. ముఖ రాత్రి ప 6-14
17. పింహ సంక్రాంతి, కృత యుగాంత;
18. హరి నంద పుణ్యాలము
19. పశ్చిమోతాదీ
20. దామోదర ద్వారా; భద్ర ప్రతారంభం
21. దామోదర గాంధీ జయంతి
22. శ్రావణ పుణ్యమా; హయ గ్రీవోత్పత్తి
23. ఆపస్తంబాచార్య రక్షాబంధం
24. పింహ సంక్రాంతి
25. శ్రీ ఆంధ్రవేదోటం గుంటూరి ప్రవాళం
26. జయంతి.
27. సంకీర్ణ చతుర్థి
28. మద్యం భోజనం జయంతి.
29. గిడుగు వెంకటాచార్య మూర్తి జయంతి
30. శ్రీకృష్ణ జయంతి
31. పూర్వ పుణ్యేరాత్రి మ 2-42కు
32. ఆదిపర్ణి నారాయణదాసు జయంతి.

5
 ద్వాదశి తె 3-57
 మృగశిరా సా 4-18
 వ.రా 12-50 మొ 2-28కు

12
 చవితి సా 4-12
 ఉత్తరఫల్గుణి ప 10-58
 వ.సా 6-47 మొ 8-17కు

19
 ద్వాదశి రా 1-39
 పూర్వాషాఢా రా 2-20
 వ.సా 11-56 మొ 1-32కు

26
 తదియ ఉ 7-10
 ఉత్తరాషాఢా ప 12-02
 వ.రా 1-25 మొ 3-12కు

TUE మంగళ
 రాహు మ. 3.00-4.30
 యమ.ప 9.00 - 10.30
 దు.ప. 9.16, ప. 10.29

26. సంకీర్ణ చతుర్థి
27. మద్యం భోజనం జయంతి.
28. గిడుగు వెంకటాచార్య మూర్తి జయంతి
29. శ్రీకృష్ణ జయంతి
30. పూర్వ పుణ్యేరాత్రి మ 2-42కు
31. ఆదిపర్ణి నారాయణదాసు జయంతి.

6
 త్రయోదశి తె 3-13
 ఆర్ద్రా సా 4-41
 వ.తె 4-38 మొ

13
 పంచమీ మ 1-51
 హస్త ప 9-18
 వ.సా 4-45 మొ 6-15కు

20
 త్రయోదశి రా 1-14
 ఉత్తరాషాఢా రా 2-50
 వ.సా 10-30 మొ 12-08కు

27
 చవితి ప 9-12
 రేవతి మ 2-49
 వర్జ్యం లేదు.

WED బుధ
 రాహు ప 12.00 - 1.30
 యమ ఉ. 7.30 - 9.00
 దు.మ 12.06

26. సంకీర్ణ చతుర్థి
27. మద్యం భోజనం జయంతి.
28. గిడుగు వెంకటాచార్య మూర్తి జయంతి
29. శ్రీకృష్ణ జయంతి
30. పూర్వ పుణ్యేరాత్రి మ 2-42కు
31. ఆదిపర్ణి నారాయణదాసు జయంతి.

7
 చతుర్దశి రా 2-14
 పుష్యమి సా 4-37
 శే.ప. ఉ 6-16కు,
 వ.రా 12-27 మొ 2-01కు

14
 షష్ఠి ప 11-19
 చిత్తూ ఉ 7-40
 వ.ప 12-54 మొ 2-24కు

21
 చతుర్దశి రా 1-32
 శ్రవణం తె 3-50
 వ.ఉ 7-01 మొ 8-41కు

28
 పంచమీ ప 11-12
 అశ్విని సా 5-13
 వ.సా 12-49 మొ 2-35కు
 వ.తె. 3-44 మొ 5-29కు

THU గురు
 రాహు మ 1.30-3.00
 యమ ఉ.6.00-7.30
 దు.ప 12.29, సా 5.21

1
 శ్రావణ కృ॥ అష్టమీ రా 1-06
 అశ్విని ఉ 10-00
 శే.ప. ఉ 7-20 కు
 వ.రా 8-29 మొ 10-14కు

8
 అమావాస్య రా 12-47
 పుష్యమి సా 4-06
 వ.తె 4-25 మొ

15
 పుష్యమి ప 9-09
 మృగశిరా ఉ 6-07; విశాఖ తె 4-22
 వ.సా 11-23 మొ 12-53కు

22
 పూర్ణిమా రా 2-21
 ధనిష్ఠా తె 5-15
 వ.ఉ 8-04 మొ 9-46కు

29
 షష్ఠి ప 12-59
 భరణి రా 7-31
 వర్జ్యం లేదు.

FRI శుక్ర
 రాహు ప 10.30-12.00
 యమ మ 3.00-4.30
 దు.ఉ 8.21 ప 12.55

2
 నవమీ రా 2-28
 భరణి ప 12-13
 వ.రా 1-07 మొ 2-50కు

9
 శ్రావణ షష్ఠి పాద్యమి రా 10-59
 ఆశ్విని మ 3-11
 శే.ప. ఉ 5-58కు.
 వ.రా 2-35 మొ 4-07కు

16
 అష్టమి ఉ 6-50
 నవమీ తె 3-52;
 అనూరాధా తె 3-35
 వ.ఉ 8-14 మొ 9-48కు

23
 కృ॥పాద్యమి తె 3-36
 శతభిషం పూర్తి
 వ.మ 1-02 మొ 2-46కు

30
 నవమీ మ 2-23
 కృత్తిక రా 9-25
 వ.రా 2-28 మొ 4-12కు

SAT శని
 రాహు ప 9.00 - 10.30
 యమ మ 1.30- 3.00
 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13

3
 దశమీ తె 3-25
 కృత్తిక మ 2-02
 వర్జ్యం లేదు.

10
 విదియ రా 8-55
 మఘ మ 1-58
 వ.రా 9-30 మొ 11-01కు

17
 దశమీ తె 3-23
 జ్యేష్ఠ రా 2-46
 వ.ఉ 7-48 మొ 9-21కు

24
 విదియ తె 5-13
 శతభిషం ఉ 7-12
 వ.మ 2-12 మొ 3-57కు

31
 అష్టమీ మ 3-23
 రోహిణి రా 10-55
 వ.మ 2-25 మొ 4-07కు
 వ.తె. 4-45 మొ

బత్తాయి

ఆరోగ్యం బాగాలేని వారికి బత్తాయి వంటు జోషధమవుతుంది. చైనా, ఇండియా దేశాలలో దీనిని విరివిగా పెంచుతున్నారు. ఈ వండ్ర రసం రక్తాన్ని శుభ్ర పరుస్తుంది. మూత్రంలో మంట వచ్చే వారికి బత్తాయి రసం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖం యొక్క తేజస్సు పెరగడానికి బత్తాయి రసాన్ని ముఖానికి వట్టింబి గంటపైన ఆరబెట్టుకొని కడుక్కు నట్లయితే ముఖంలో తేజస్సు పెరుగుతుంది. బత్తాయి తొక్కల్ని ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి దానికి పసుపు చందనం కలిపి పాలతో ఏకం చేసి ముఖానికి వట్టింబి గంట తర్వాత కడుక్కున్నట్లయితే ముఖ వర్ణస్సు పెరగడమే కాకుండా ముఖంపైన మొటిమలు కూడా తగ్గిపోతాయి. ఇది ఎంతో మధురమైన జోషధమైన వండు.

బత్తాయిలో తేమ 89.8% ప్రోటీన్ 0.7%, ఫాస్ఫరస్ 0.02%, కార్బోహైడ్రేట్ 9.18 మి.గ్రా, క్రొమియం 0.1, మిసరల్ వాటర్ 0.3 మి.గ్రా, క్యాల్షియం 0.02%, ఐరన్ 0.2 మి.గ్రా వున్నాయి. బత్తాయి కూడా మంచి ప్రాధాన్యతను కలిగివుంది. ఆసుపత్రిలో రోగులకు స్వస్థతను చేకూర్చడమే కాకుండా నిరాహార దీక్ష చేసి విరళించుకునే వారికి కూడా బత్తాయి రసాన్ని ఇవ్వడం మనం చూస్తూంటాం. బత్తాయిని లాటిన్ లో సిమ్మెలిస్ అని హిందీలో మోసంజ అని అంటూ వుంటారు.

With Best Compliments from

VORIN LABORATORIES LIMITED

LEADING MANUFACTURERS AND EXPORTERS OF QUALITY BULK DRUGS & INTERMEDIATES.

Regd. Office: 1-8-160/B, Penderghast Road, Secunderabad - 3. © 7810487, Fax: 040-7816978.
 Factory : Survey No. 10, Gaddapotharam, Kazipally (Village), Medak Dist. © 91277248, Fax : 08549-77248.

- HUMAN HEALTH PRODUCTS:**
1. Ciprofloxacin HCl USP 23
 2. Ciprofloxacin Lactate
 3. Acyclovir USP 23
 4. Acyclovir Sodium
 5. Lamivudine
 6. Stavudine
 7. Fluconazole
 8. Loratadine
 9. Flutamide
 10. Celecoxib
 11. Rofecoxib
 12. Aceclofenac
 13. Allopurinol
 14. Sildenafil Citrate
 15. Olanzapine
 16. Venlafaxine HCl
 17. Sibutramine
 18. Zidovudine

- ANIMAL HEALTH PRODUCTS**
1. Enrofloxacin Base
 2. Enrofloxacin HCl
 3. Febantel
 4. Triclabendazole
 5. Niclosamide Piperazine
 6. Difloxacin

రెండు పూటలా చేస్తే వెన్ను పూసలు వెనక్కి వంచబడి, వాటి మధ్య ఉండవలసినంత భారీ విరుగుతుంది. దానిలో పూసల మధ్య ఉండే డిస్కులపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆ కారణం చేత డిస్కాననము రోజూ చేయడము వలన 1,2 నెలల్లో చాలా వరకు పైన చెప్పిన ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. మెడనోప్పి ఇంకా తక్కువ సమయంలోనే పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

3. నడుము క్రింద భాగాన్ని బాగా వెనక్కి వంచి ఉంచడం వలన ఆ భాగంపై ఒత్తిడిపడి అక్కడ క్రొవ్వు కరుగుతుంది.
4. ప్రక్కటెముకలు, కండరాలు, ఛాతీ భాగాలు ఊపిరితిత్తులపై కలిగించే ఒత్తిడిని పోగొట్టి ఊపిరితిత్తులు బాగా విశాలమై దీర్ఘశ్వాసలు రోజంతా తీసుకునేటట్లు ఉష్ణాననము సహకరిస్తుంది.
5. టైరాయిడ్ గ్రంథికి, జీర్ణక్రియకు, పాంక్రియాస్ గ్రంథికి చక్కటి కదలికలను కలిగించి ఎక్కువ రక్త ప్రసరణ ఆ భాగాలకు అందేటట్లు చేసి ఆరోగ్యవంతంగా వాటిని మార్చుతుంది.
6. ఈ ఆసనాన్ని రోజూ చేయడం వలన నడుమునోప్పలు, మెడనోప్పలు, నడుము పట్టుకోవడం, నడుము లాగడం మొదలగు ఇబ్బందులు జీవితంలో దరిచేరవు. ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా చేయవలసిన మంచి ఆసనం ఇది.

గమ్యం:

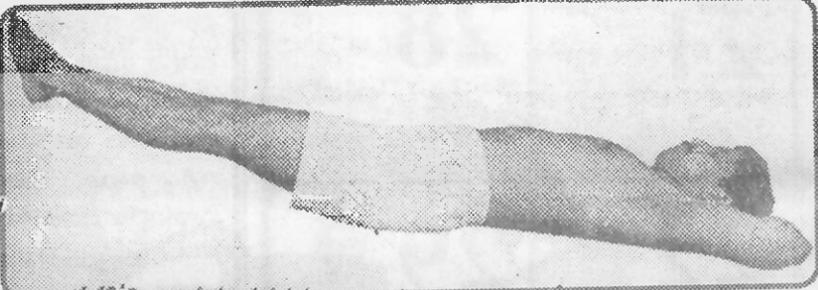
1. డిస్కాననము నుండి తీసివేసేటట్లు వెంటనే కళ్ళు తెరిస్తే కళ్ళు తిరుగుతాయి. తలలో నరాలు కదిలినట్లు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కాబట్టి కళ్ళు వెంటనే తెరవరాదు.
- 2) మొదటి వారంలో జలపాటు ఆసనం వేసిన తరువాత 5,6 సెకన్లు ఉంచి వెంటనే ఆసనాన్ని తీసేవేయాలి. అలవాటు అయ్యాక ఎక్కువసేపు ఉండవచ్చు. ముందు ఎక్కువగా వంచి, ఎక్కువసేపు ఉంచితే నడుములు పట్టేస్తాయి.
- 3) మెడ నోప్పలు, నడుము నోప్పలున్నవారు జాగ్రత్తగా చేయాలి. ఈ ఆసనం తరువాత వీరు నడుమును ముందుకు వంచేవి చేయరాదు.
- 4) ఈ ఆసనం ద్వారా ఎక్కువ ఫలితాన్ని తక్కువ కాలంలో పొందాలంటే రెండు పూటలా మానకుండా చేస్తూ పూటకు రెండుసార్లు చొప్పున అంటే ఆసనం వేసి తీసి అలుపు తగ్గిన తరువాత మరలా దీనినే తిరిగివేయవచ్చు.

2. ఉత్తాన పాదాననము

ఉత్తానం అంటే పైకి లేవడం. ఈ ఆసనంలో రెండు కాళ్ళను పైకిలేపి ఆపడం వలన ఉత్తాన పాదాననము అనే పేరువచ్చింది. ఈ ఆసనాన్ని చేయడం చాలా సులువు. కానీ ఆసనంలో ఎక్కువసేపు ఉండడం చాలా కష్టము.

చేయు విధానము

1. దుప్పటిపై వెల్లకిలా పడుకుని, రెండు కాళ్ళను దగ్గరగా జరిపి, రెండు పాదాలను ముందుకు వాపి, రెండు చేతిచేళ్ళను కలిపి తలక్రింద పెట్టుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళను కలిపి మోకాళ్ళు వంచకుండా నేలనుండి ఒక అడుగు ఎత్తులేపి ఆపాలి. కళ్ళు మూసుకుని ఉండాలి.



ఆసన స్థితి:

కాళ్ళను కదపకుండా ఒక అడుగు ఎత్తులో ఆలా ఉంచి, మనస్సును బొడ్డు క్రింద భాగం పొట్టపై లగ్నంచేసి అలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. కొంతసేపటికి బొడ్డు క్రింద భాగం కండరాలు అలసిపోయి కాళ్ళ బరువును మోయలేక వదిలేస్తాయి. అలాంటి స్థితి వచ్చినప్పుడు మనం దింపివేస్తాము.

లాభాలు:

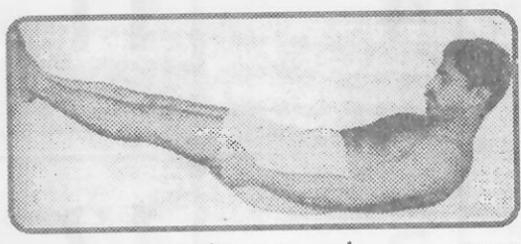
1. ముఖ్యమైన ఫలితం అంటే బొడ్డుక్రిందభాగం (పాత్రికడుపు) పొట్టను తగ్గించడానికి, ఆ క్రొవ్వును బాగా కరిగించడానికి సహకరిస్తుంది. ఏ ఆసనంలో కూడా క్రిందపొట్టుకు ఈ ఆసనం చేసిన మేలురాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఎంతో కొంత పాత్రికడుపు ఉంటూనే ఉంటుంది. అది లేకుండా అందంగా ఉంచుకోవాలని ఉన్నా, అది తగ్గే మార్గాలు తెలియక, చేసేదిలేక అలా వదిలేస్తారు. బరువు తగ్గాలనివన్నో ఇతర రకాల ప్రయత్నాలు చేసినా శరీరం బరువు మొత్తంలో కొంత తగ్గుతుంది తప్ప మనకు బొడ్డు క్రింద భాగం పొట్ట తగ్గడానికి అనేమి చేయలేవు. ఈ ఆసనం మూత్రం ఆ భాగంలో క్రొవ్వును కరిగించి వేస్తుంది. రెండు కాళ్ళు బరువు సుమారు 20,30 కేజీలు ఉండవచ్చు. అంత బరువును అలా 1,2 నిమిషాల పాటు పూర్తిగా మోసేది బొడ్డు క్రింద భాగాలు. దాని వలన ఆ భాగములో క్రొవ్వు కరుగుతుంది. ఆ భాగం పొట్ట 4,5 నెలలు ఈ ఆసనం చేస్తే పలుచగా అవుతుంది. పొట్ట ఎత్తు చాలా బాగా తగ్గి వెనక్కి చిగుస్తుంది.
2. డెలివరీ అయిన స్త్రీలకు ఈ ఆసనం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చాలా మందికి పొట్ట క్రింద భాగం, పైభాగం పిల్లలు పుట్టక సాగిపోతుంది. అలాంటి వారు డెలివరీ అయిన 2,3 నెలలు తరువాత నుండి రోజూ ఈ ఆసనాన్ని రెండు పూటలా వేస్తే, చంటి పిల్లవాడు తల్లిని కరుచుకున్నట్లు, సాగిన పొట్ట అంతా తిరిగి ఆలా కరుచుకుపోతుంది.
3. మలాశయానికి (పెద్దపేగుకు) ఎంతో ఒత్తిడి కలుగుతుంది. ఆసనస్థితిలో బొడ్డుక్రిందభాగం గట్టిగా చిగిసి రాయిలాగా ఉంటుంది. అంటే అంత బాగా పొట్ట భాగం సంకోచిస్తుంది. ఈ ఆసనంలో ఉన్నంత సేపు మలంపేగుపై బాగా ఒత్తిడి పెరిగి మలం బాగా ముందుకు, ప్రక్కలకు జరుపబడుతుంది. ఈ కారణంగా పేగు బలహీనంగా ఉన్నవారికి, మలబద్ధకం ఉన్నవారికి, పేగుకు కండరాల బలం తక్కువగా ఉన్న వారికి ఈ ఆసనం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఆసనాలు అయ్యాక సుఖవీరచనం అవుతుంది.
4. గర్భసంచికి ప్రత్యేకమైన ఫలితాన్ని ఈ ఆసనం కలిగిస్తుంది. పొట్ట బాగా సంకోచించుకోవడం వలన గర్భసంచికి శక్తి పెరిగి, గర్భ సంపి పెరగడం, సాగిపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా కాపాడగలదు. అలాంటివి కొద్దిగా ఉన్నా ఈ ఆసనం ద్వారా పోగొట్టుకోవచ్చు. ఏ వ్యాయామములోనూ శరీర అవయవాలలో కదలికలు రావు. కానీ ఆసనాలు అయితే ప్రతి ఆసనం ఇలా ఒక్కొక్క భాగముపై ప్రత్యేకమైన కదలికలను, రక్త ప్రసరణను, కండరాల చిగింపును ఇలా రకరకాలైన మార్పులు తీసుకుని వస్తాయి.
5. ఈ ఆసనంలో ఉన్నంతసేపు ఊపిరితిత్తులు బాగా వ్యాకోచించి ఉంటాయి. ఆసనం నుండి తీసిన వెంటనే బాగా సంకోచిస్తాయి. ఇలా సంకోచ వ్యాకోచాలు ఊపిరితిత్తులకు రావడం వలన గాలి నిండుగా, దీర్ఘంగా వెళ్ళేటట్లు శ్వాసక్రియ అలవాటు పడుతుంది. దీనితో ప్రాణవాయువును మనం రోజంతా ఇబ్బటికంటే రెట్టింపు తీసుకోగలుగుతాము. శరీరంలోనికి అంత మొత్తములో ప్రాణవాయువు సంచారము పెరిగేసరికి ఎంతో శక్తి సామర్థ్యాలు మనలో పెరుగుతాయి. పొట్ట పేగుల కండరాలు ఎంతగానో బలపడతాయి.

గమ్యం:

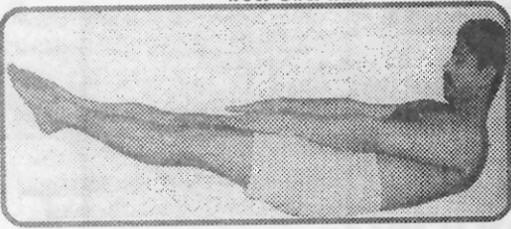
1. ఉన్న పొట్టంతా తొందరగా సోపాలని కొంతమంది మొదటి రోజునే ఆసనస్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉంచుతారు. దానిలో రెండుమూడు రోజులు నడవడానికి, పడుకోవడానికి లేకుండా చాలా నొప్పులు వస్తాయి. 5,6 రోజులపాటు క్రొత్తవారు 5,6 సెకన్లు మించి ఈ ఆసనాన్ని వేయరాదు.
2. గాలిని పూర్తి బిగవట్టి ఈ ఆసనం వేస్తే ఎక్కువసేపు ఆసనంలో ఉండలేము. దానిలో ఫలితం తగ్గుతుంది. గాలి మీద ద్వాస లేకుండా ఆసనాన్ని చేస్తే ఈ ఆసనంలో ఎంత గాలి అవసరమో అంత గాలిని ఊపిరితిత్తులు డీల్చుకుంటాయి. అందుచేత గాలిని బంధించి ఉంచకూడదు.
3. విరేచనము ముందు బాగా అయ్యేటట్లు చేసుకొని ఈ ఆసనం వేస్తే ఎక్కువసేపు ఆసనంలో ఉండవచ్చు. విరేచనం సాఫీగా అవ్వకపోతే ఈ ఆసనంలో త్వరగా నొప్పివచ్చి ఆసనాన్ని వెంటనే తీసివేస్తారు. ఫలితం బాగా రావాలంటే సుఖవీరచనం కావడం అతి ముఖ్యం.

నౌకాసనము

ఈ ఆసనాన్ని వేసినప్పుడు మన శరీరము నొకను సోలి ఉంటుంది కనుక దీనికి నౌకాసనముని పేరు వచ్చింది. శరీర అలోగ్యునికీ మూలమైన ఎంజైములు, హోర్మోన్లును ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులు, అవయవములు గల ఉదరభాగముపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపి ప్రాణశక్తుల ప్రవాహాన్ని ప్రముఖదీకరించును కాబట్టి దీనికి ప్రాణాసనము అని మరొకపేరు. చేయు విధానము: ఈ ఆసనము చేయుటకు చాలా సులువు. కానీ ఉంచుటకే అతికష్టము.

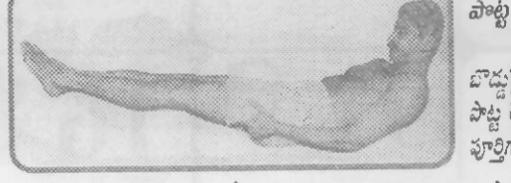


1. వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను, చేతులను తిన్నగా వాపి, రెండు కాళ్ళను కలిపి మోకాళ్ళు వంచకుండా నేలనుండి ఒక అడుగు ఎత్తులో లేపి ఆపాలి.
2. తరువాత చేతులు నేలకు ఆనకుండా చేతులలో తొడలను పట్టుకొని తలను, ఛాతీని పైకిలేపి ఆపుతారు. వీపు భాగం నేలకు ఆనకూడదు.



ఇప్పుడు రెండు చేతులను పట్టువదిలేసి తొడల పైభాగం గాలిలో తిన్నగా వాచి కేవలం పిర్రల భాగం, నడుము భాగమే నేలకు ఆనేటట్లు ఉంచి మిగతాభాగాన్ని గాలిలో ఉంచుతారు. కళ్ళు మూసుకుంటారు. ఆసనస్థితి: శరీరాన్ని, తలను కదపకుండా

అలానే ఆసనంలో ఉంటూ మనస్సును బొడ్డు పైభాగం పొట్టపై లగ్నం చేస్తారు. ఆసనంలో ఉన్నప్పుడు బొడ్డు పైభాగం, ఛాతీ భాగం బాగా బిగవట్టి ఉన్నందున కొద్దిగా ఊగుతూ, వణుకుతూ ఉంటుంది. అలా రావడం సహజమే. ఈ ఆసనములో ఉండడము ఉత్తానపాదాననము కంటే కష్టతరమే. అలా ఉండగలిగినంత వరకూ, అలుపు రావంతవరకూ ఆసనస్థితిలో అలానే ఉండి, ఇక ఉండలేము అనుకున్నప్పుడు మెల్లగా వెనక్కి వాలిపోతారు. కళ్ళు మూసుకొని అలా పడుకుంటారు. మరొకస్థితి: బాగా బరువున్నవారు, పొట్ట ఎక్కువ ఉన్నవారు, ఛాతీ బాగా ఎక్కువగా పెరిగిపోయి ఉన్నవారు పైన చెప్పినట్లు ఈ ఆసనంలో లేవలేరు. వీరికి చేతులు అలా తొడలపై గాలిలో ఉంచాలంటే చాలా కష్టము. ఏ పట్టు లేకుండా అలా చేతులను పైకి ఉంచి ఆసనములో ఉండడము వలన ఎక్కువ ఫలితం వస్తుంది. చేయడం రానివారు కాళ్ళను అడుగు ఎత్తు లేపిన తరువాత ఛాతీని కొద్దిగా లేపి, చేతులలో తొడలను పట్టుకుని, రెండు మోచేతులు నేలకు నొక్కిపట్టి ఛాతీ బరువును కొంత చేతులమీద ఆపుతూ ఆసనంలో ఆలా ఉండే ప్రయత్నం చేస్తారు. లావుగా వున్నవారు కొంత చేతుల సహకారం తీసుకున్నప్పటికీ పూర్తి లావుగా పొందగలుగుతారు. అంత శరీరాన్ని అలా ఆపడం వల్ల పొట్ట పైభాగానికి, లోపల ఉదరకోశ భాగాలకు ఎంతో శ్రమ అవుతుంది. సన్నటివారు పూర్తిగా వేసినదాని కంటే లావుగా ఉన్నవారు అర్థనౌకాసనము వేసిన దానికే ఎక్కువ ఫలితం వారికి కలుగుతుంది. ఆసనాలలో అన్నివిధాలా బాగా లావుగా ఉన్నవారికి చాలా ఫలితాలు వస్తాయి. ఈ ప్రకారము చేసి అలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి తరువాత కాళ్ళను కొద్దిగా పైకిలేపి ఉంచి పడుకునే విధాంతి ఆసనాన్ని వేస్తే మంచిది. లావుగా ఉన్నవారికి మామూలుగానే ఆయాసం ఎక్కువ. అలాంటిది ఈ ఆసనములో చాలా ఎక్కువ అలుపు వస్తుంది. ఆ అలుపు అంతా పూర్తిగా తీరవరకూ విశ్రాంతి ఆసనములో ఉంటారు.



పొట్ట వలన ఇబ్బంది.
పొట్ట అనేది చాలా మందికి వస్తూ ఉంటుంది. బొడ్డుపై భాగం పొట్ట ఎక్కువ నుండి కనపడుతూ ఉంటుంది. పొట్ట లేకుండా నడుము సన్నగా ఉంటే అందరికీ ఇష్టమే. పొట్ట పూర్తిగా పోయే మార్గము తెలియక కొందరు, తెలిసినా అశ్రద్ధతో

మరికొందరు అలా పెరుగుతుంటే చూస్తూ ఉంటారు. అలా పెరిగిన కొద్దిపాటి పొట్ట వలన మనకి ఇబ్బంది లేకపోయినా శ్వాసక్రియకు, దయాశక్తి కదలికలకు చాలా నష్టాన్ని కలిగిస్తూ ఉంటుంది. పొట్ట ఉండడం వలన శ్వాసలు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగం వరకూ నడవవు. దానివల్ల గాలి ఊపిరితిత్తులలో ఎక్కువగా పట్టదు. పొట్టవలన శ్వాసలు ఊపిరితిత్తులలో సైపైనే నడుస్తాయి. దీనిలో శ్వాసల సంఖ్య నిముషానికే ఉండవలసిన దానికంటే పెరిగిపోతుంది. అక్కడ నుండి మన శరీరానికి ప్రాణశక్తి లోపం వస్తూ ఉంటుంది. దానితో అలుపు, ఆయాసం, నిద్రం మొదలగునవి ప్రారంభం అవుతాయి. శ్వాసల సంఖ్య పెరిగితే ఆయుష్షు తగ్గిపోతుంది. సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. ఇలా ఎన్నింటిలోనో ఇబ్బందులు మొదలవుతాయి. అందుచేత ఇప్పటికైనా మించింది లేదు కాబట్టి పొట్టను తగ్గించుకునే చక్కటి ఆసనాలను (ఉత్తాన పాదాననము, నౌకాసనము) తెలుసుకున్నాము కాబట్టి రెండు పూటలా జాగ్రత్తగా వీటిని వేస్తే 4,5 నెలల్లో చాలా వరకు పొట్ట కరిగిపోతుంది.

లాభాలు:

1. ముఖ్యముగా నౌకాసనము వలన బొడ్డు పైభాగం పొట్ట క్రొవ్వు కరిగి, పలుచగా చర్మం తయారవుతుంది. ఈ ఆసనంలో కాళ్ళను కొద్దిగా ఎత్తులేపి ఛాతీని కూడా పైకి లేపి ఆపడం వలన, ఆ కాళ్ళ బరువును పూర్తిగా మోసేవి బొడ్డు పైభాగం పొట్ట కండరాలు. దానితో ఆసనంలో ఉండేది తక్కువ సమయం అయినప్పటికీ చాలా అద్భుతమైన ఫలితం పొట్టకు వస్తుంది. ఈ ఆసనాన్ని రోజూ చేసి 3,4 నెలల్లో 5,6 అంగుళాల మందాన పొట్టను తగ్గించుకున్న వారుంటారు. ఏ ఆసనంలో కూడా పొట్టకు ఇంత గొప్ప ఫలితం రాదు. నౌకాసనము అంటే బొడ్డు పైభాగం పొట్టకు గొప్ప ఆసనము అని గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.
2. ఈ ఆసనము ఉదరభాగములో ఉండే పాంక్రియాస్ గ్రంథిపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆసనాన్ని వేసి అలా ఉన్నప్పుడు, ఆ దిగింపులో లోపల ఉండే పాంక్రియాస్ గ్రంథిపై ఎక్కువగా ఒత్తిడి కలిగి ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేసే కణాలు ప్రభావితమవుతాయి. ఆ గ్రంథికి ఈ ఆసనములో బాగా మసాజ్ చేసినట్లుగా అవుతుంది. సుగరు వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ ఆసనం వేయడం వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం కొంత తగ్గేటట్లు సహకరిస్తుంది.
3. జీర్ణక్రియకు సహకరించే తివన, గార్బాడర్, చిన్నపేగులు, పొట్ట మొదలగు అవయవాలు కూడా ఈ ఆసనంలో కలిగి ఒత్తిడి వలన వాటి పనితీరులో చక్కటి మార్పు వస్తుంది. శక్తివంతమైన జీర్ణాదిరసాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. అజీర్ణవ్యాధులు, ఆకలిమందం లాంటి వాటిని పోగొట్టి ఆకలి పెరిగేటట్లు బాగా సహకరిస్తుంది.
4. ప్రసవానంతరం స్త్రీలకు పొట్ట బాగా సాగి ఉంటుంది. అలా సాగి ఉన్న పొట్టను బాగా తగ్గించుకోవడానికి ఈ ఆసనం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఈ ఆసనం వల్ల క్రొవ్వు బాగా కరిగి పొట్ట ముదురుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పొట్ట కండరాలు బాగా బలాన్ని పుంజుకుని గట్టిగా చిగుస్తాయి. గర్భం రాకముందు ఉన్న సహజస్థితిని మరలా తిరిగి తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ ఆసనాన్ని రెండు పూటలా వేయడం ఎంతో మంచిది.

గమ్యం:

1. ఈ ఆసనంలో ఎక్కువసేపు ఉండలేరు. కాబట్టి ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందాలంటే ఒకసారి వేసిన తరువాత పూర్తిగా అలుపు తగ్గేవరకూ విశ్రాంతి తీసుకుని, తరువాత రెండవసారి ఈ ఆసనాన్ని తిరిగి వేయవచ్చు.
2. క్రొత్తలో అలవాటు అయ్యేవరకూ కొద్దిసేపు చేసి వెంటనే మార్చివేయడం మంచిది. శరీరానికి ఏ నొప్పులు లేకుండా బాగా అలవాటు అయిన తరువాత ఎక్కువ సమయం ఉండడం గానీ రెండవసారి చేయడం గానీ చేయవచ్చు.



VYSPRO - INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
 1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. © 7632969
 www.vysproindia.com ✉ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary
P. Rajeswara Rao

Chairman - Calendar Committee
G.V. Ramavataram

President
Beldi Sridhar

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✪ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✪ Treasurer : G. Dayakar

ప్రకృతి వాస్తు ఆరోగ్య వాస్తువాలు
 గృహస్థుకు గౌరు ఇచ్చిన ఆరోగ్య ఉగ్రపాల గిన్నె ఇది, గృహ చైతన్యాలికి సృష్టి తెలివిన శుభ శాస్త్ర నేత్రమిది. ప్రకృతి వాస్తు ఆరోగ్య వాస్తువాలు.

కల్యాది 5103 శాలివాహన శకం 1924 సృష్టి చిత్రభానుసంఘావళి కృ.వవమీ మొదలు, భాద్రపద కృ. వవమీ వరకు హిజిరా 1423 జనాదిసాని చ 24 మొదలు రజబ్ చ 22 వరకు.

సెప్టెంబర్ 2002 SEPTEMBER
సెలయేరుకు ప్రాంత భేదాలు లేవు
సెప్టెంబర్ వాస్తుకు కులమతాలు లేవు

సంవత్సరం: 1924 శకం 5103 శాలివాహన శకం 1423 హిజిరా 1423

తేదీ	ఉద	అస్త	తేదీ	ఉద	అస్త
1	5.49	6.17	15	5.50	6.0
7	5.49	6.11	22	5.50	5.55

SUN ఆది
 రాహు సా 4.30 - 6.00
 యమ.ప 12.00 - 1.30
 దు.ము (48ని) సా 5.59

శకభాద్రం 1
 శ్రావణ కృ. వవమీ మ 3-53
 మృగశిరా రా 11-55
 శే.వ. ఉ 6-26కు

8
 భాద్రపద శుక్ల పాడ్యమి ఉ 6-55
 విదియ తె 3-25; ఉత్తర రా 7-04 వ.రా 2-53 మొ 4-23కు

15
 వవమీ మ 2-31
 మూల ప 10-05
 వ.ఉ 8-31 మొ 10-05కు
 వ.రా 7-39 మొ 9-15కు

22
 కృష్ణ పాడ్యమి రా 7-40
 ఉత్తరాభాద్రా రా 7-08
 వర్జం లేదు.

29
 అష్టమీ తె 4-36
 మృగశిరా ఉ 7-22
 వ.మ 3-58 మొ 5-36కు

MON సోమ
 రాహు ఉ 7.30 - 9.00
 యమ.ప 10.30 - 12.00
 దు.మ 3.21, సా. 4-55

2
 దశమీ సా 4-01
 ఆర్ద్రా రా 12-25
 వ.ఉ 8-29 మొ 10-07కు

9
 తదియ రా 2-04
 హస్త సా 5-24
 వ.రా 12-51 మొ 2-21కు

16
 దశమీ మ 1-55
 పూర్వపాదా ప 8-59
 వ.సా 6-07 మొ 7-44కు

23
 విదియ రా 9-45
 రేవతి రా 9-45
 వ.ఉ 8-27 మొ 10-13కు

30
 వవమీ తె 4-08
 ఆర్ద్రా ఉ 7-58
 వ.రా 8-01 మొ 9-38కు

TUE మంగళ
 రాహు మ. 3.00-4.30
 యమ.ప 9.00 - 10.30
 దు.ప. 9.16, ప. 10.29

3
 ఏకాదశీ మ 3-21
 పునర్వసు రా 12-26
 వ.ప 12-26 మొ 2-02కు

10
 చవితి రా 11-38
 చిత్తా మ 3-44
 వ.రా 8-58 మొ 10-28కు

17
 ఏకాదశీ మ 1-41
 ఉత్తరాపాదా ప 10-22
 వ.మ 2-31 మొ 4-10కు

24
 తదియ రా 11-47
 అశ్విని రా 12-18
 వ.రా 7-52 మొ 9-38కు

- పండుగలు-ప్రతీతిషమలు**
1. పుట్టకర్తి నారాయణా చార్యుల వర్జంతి
 3. సర్వేపామేశ్వరశీ
 5. మాస శివరాత్రి
 5. సర్వస్వ రాధాకృష్ణ జయంతి.
 7. హేలాం అమావాస్య
 8. శివనాగ వ్రతం, చంద్రోదయము
 9. బంధుల జయంతి
 10. వినాయక చవితి సుబ్రహ్మణ్య భారతి జయంతి
 11. ఋషి పంచమీ
 12. కూర్మవేషి పుండ్రవేషి సావహర గౌరీ వ్రతం.
 13. ఆముక్తా భరణ సప్తమీ
 14. ఉత్తరభయణి కార్తి ఉ 8-34 దుర్గాష్టమీ, క్యేష్టాష్టమీ సర్వోత్తమరాఫి జయంతి.
 15. విశ్వేశ్వరయ్య జయంతి. నందవవమీ, కేనాకవవమీ
 16. గజలక్ష్మీ వ్రతం
 17. కర్వాసం క్రాంతి సా 6-35 పడవీతి పుణ్యకాంఠ, భానువజయంతి
 18. క్షీరవ్రతారంభం
 19. రావీ ధరా రాఫి జయంతి.
 20. అనంతవద్యనాథ వ్రతం
 21. ఉమా మహేశ్వర వ్రతం, సావిత్రి వ్రతం, సీమోక్షంభవము దీక్షా విషకం, హావరీ అశ్వీ చక్రం.
 22. మహాలయ వర్జారంభం
 24. బాహుయ్యనా వ్రతం ఉండ్రాశ్చంద్రై
 25. భరణి మహాలయం.
 27. హస్త కార్తి రా 11-39 శ్రీ శృంగేరి జగద్గురు అభినవ విద్యాతిల్లస్వామి ఆరాధనలు
 28. వ్యతిపాన్య హాలయము

వెలగపండు

సృష్టిలో ఎన్నో వళ్ళు మనుషులకు తన సర్వస్వాన్ని ధారపోస్తున్నాయి. గుణకారకమైన రసాయన పదార్థాలతో మానవ జనితాలను కాపుకాస్తున్నాయి. అలాంటి వళ్ళలో వెలగపండు ఒకటి. అజర్లని తగ్గించి బలాన్ని పుష్టిని చూకూర్చేటంటే మంచి పండు ఇది. కడుపులో మంటును కూడా తొలగించి వేస్తుంది. వాంతిస్వభావాన్ని అరికడుతుంది. అయితే ఇది వాతాన్ని కూడా కలగజేస్తుందని తొందరగా జ్వరం కాదని ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం చెబుతుంది. అతిసారాన్ని జగురు విరేచనాన్ని తగ్గించడానికి ఔషధాల్లో దీనిని ఉపయోగిస్తారు. వెలగ పండులో అమ్లు శాతం 2.3 వుంటుంది. పండనటువంటి వెలగ పండులో అమ్లు శాతం 7.6% వుంటుంది. వెలగ పండును హిందీలో కబిట్ అని పిలుస్తారు. దీనిలో ఫాస్ఫరస్ క్యాల్షియం ఎక్కువ మోతాదులో వుంటాయి. ప్రోటీన్ 7.3 %, తేమ 69.5%, ఎక్స్స్టార్ట్ 0.6%, మినరల్ వాటర్ 1.9, ఫైబర్ 5.2, కార్బోహైడ్రేట్ 15.5, క్యాల్షియం 0.13, ఇనుము 0.6 మి.గ్రా, పాస్ఫరస్ 0.11 వుంటాయి. ఇది తీపి పులుపుల కలయిక పున్న మంచి రసం గల పండు.

WED బుధ
 రాహు ప 12.00 - 1.30
 యమ.ప ఉ. 7.30 - 9.00
 దు.మ 12.06

4
 ద్వాదశీ మ 2-22
 పునర్వసు రా 12-00
 వ.ఉ 8-17 మొ 9-52కు

11
 పంచమీ రా 9-20
 స్వాతి మ 2-07
 వ.రా 7-23 మొ 8-54కు

18
 ద్వాదశీ మ 1-57
 శ్రవణం ప 11-13
 వ.మ 3-27 మొ 5-08కు

25
 చవితి రా 1-36
 భరణి రా 2-39
 వ.ప 10-50 మొ 12-35కు

THU గురు
 రాహు మ 1.30-3.00
 యమ.ప ఉ. 6.00-7.30
 దు.ప 12.29, సా 5.21

5
 త్రయోదశీ ప 12-58
 ఆశ్రేషా రా 11-10
 వ.ప 12-21 మొ 1-54కు

12
 షష్ఠి రా 7-12
 విశాఖా ప 12-43
 వ.సా 4-31 మొ 6-02కు

19
 త్రయోదశీ మ 2-48
 ధనిష్ఠా ప 12-36
 వ.రా 8-21 మొ 10-04కు

26
 పంచమీ తె 3-01
 కృత్తిక తె 4-41
 వ.మ 3-40 మొ 5-24కు

FRI శుక్ర
 రాహు ప 10.30-12.00
 యమ.మ 3.00-4.30
 దు.ఉ 8.21 ప 12.55

6
 చతుర్దశీ ప 11-12
 మఘు రా 10-00
 వ.ఉ 10-35 మొ 12-07
 వ.తె 5-32మొ

13
 సప్తమీ సా 5-20
 అనూరాధా ప 11-31
 వ.సా 4-55 మొ 6-28కు

20
 చతుర్దశీ మ 3-03
 శతభిషం మ 2-27
 వ.రా 9-26 మొ 11-10కు

27
 షష్ఠి తె 4-04
 రోహిణి పూర్తి
 వ.రా 9-44 మొ 11-26కు

SAT శని
 రాహు ప 9.00 - 10.30
 యమ.మ 1.30 - 3.00
 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13

7
 అమావాస్య ప 9-10
 పూర్వ ఫల్గుణి రా 8-37
 శే.వ.ఉ 7-03 కు
 వ.తె 3-21మొ 4-51కు

14
 అష్టమీ మ 3-47
 జ్యేష్ఠ ప 10-37
 వర్జం లేదు.

21
 పూర్ణిమా సా 5-43
 పూర్వాభాద్రా సా 4-38
 వ.తె 3-14 మొ 5-00కు

28
 నవమీ తె 4-36
 రోహిణి ఉ 6-16
 వ.ప 12-07 మొ 1-47కు

With Best Compliments from

SURYACHAKRA POWER CORPORATION PRIVATE LIMITED

Project Developers & Generation of Power
 3-6-725, Street No.11, Himayatnagar, Hyderabad - 500 029

☎ 766 2081, 650 6353 Fax : 766 2566
 E-mail : spcl@hd2.dot.net.in

Independent Power Project at :
 Bambooflat, Port Blair, Andaman & Nicobar Islands

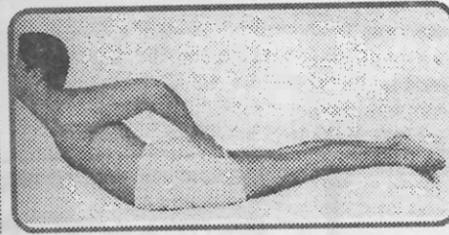
సంపాదించబరత్వం స్వయంపరిమళ శక్తిగలది - అత్యాధునికతను కూడా తన జీవన సారభంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది.

సర్వాసనము

ఈ ఆసనము చేసిన తరువాత చూస్తే పాము వదగవిపుడానికి తేలివట్లు ఉంటుంది. భుజంగాననమును, దీనికి చేతులు పెట్టే విధానములో కొంత మార్పు ఉంటుంది. ఆ మార్పును ఈ ఆసనములో తెలుసుకుందాము.

చేయు విధానము:

1. తలభాగం దుప్పటిపై ఉండేటట్లు బోర్లాపడుకుని రెండు కాళ్ళను దగ్గరగా కలిపి, పాదాలను బాగా చాపి, రెండు చేతుల వ్రేళ్ళతో పిరుదుల అడుగుభాగాన్ని పట్టుకోవాలి.
2. చేతివ్రేళ్ళతో పిర్రల భాగాన్ని గట్టిగా లాగుతూ బొడ్డు దగ్గర నుండి ఛాతీ భాగాన్ని పైకిలేపుతూ, తలను వెనక్కి వంచుతారు. అలా చాలాసార్లు, మెడను ఎంత ఎత్తు లేవగలిగితే అంత ఎత్తు లేపి అక్కడ ఆపుతారు.



ఆసన స్థితి:

బొడ్డు దగ్గర నుండి ముందు భాగాన్ని బాగా పైకి లేపిన తరువాత అక్కడ ఆపి మన మనస్సును నడుము క్రింద భాగము, మెడ భాగంపై లగ్నం చేస్తారు. ఈ ఆసనములో చేతులు నేలకు ఆనకుండా ఉన్నందువలన భుజంగాననము కంటే చాలా కష్టముగా ఉంటుంది. ఆసనస్థితిలో ఎక్కువ

సమయం ఉండాలంటే చాలా కష్టముగా 20,30 సెకన్ల సమయం ఉండాలంటే చాలా శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. అలా ఉండగలిగినంత సమయం ఉండి, ఇక తట్టుకోలేక పొయినపుడు ఆసనాన్ని విరమించి బోర్లాపడుకుంటారు. కళ్ళు తెరవకూడదు.

లాభాలు:

1. భుజంగాననములో వ్రాసిన పలితాలన్నీ దీనికి కూడా వస్తాయి. అలాగే నడుము, మెడ ఇబ్బందులు ఉన్నవారు దీనిని కూడా చేస్తే చాలా మంచిది.
2. ఈ ఆసనము వలన ఇంకా బరువు తగ్గడానికి ఎక్కువగా అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గించుకోవాలనుకున్నవారు తప్పనిసరిగా రెండుపూటలా దీనిని కూడా చేయాలి.
3. సర్వాసనము చేసేటప్పుడు వీపు భాగములో కలిగే ఎక్కువ ఒత్తిడి వలన కీడ్లపై ఉండే ఎడినల్ గ్రంథులపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపి ఆ గ్రంథుల పనితీరుకు సహకరిస్తుంది.
4. సర్వాసనములో 90,95 శాతం వెన్నుబలం, కండరాల బలముతోనే ఛాతీ అంత ఎత్తులేచి అలా ఉంటుంది కాబట్టి నడుముకు, వెన్నుపూసలకు వాటి చుట్టూ ఉండే కండరాలకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. అందరికీ సాధ్యమయ్యే ఆసనాలలో ఇంత గొప్ప ఫలితాన్ని వెచ్చుకు అందించేది సర్వాసనము మాత్రమేనే చెప్పవచ్చు.
5. మెడనుకు, శరీరానికి మధ్య ఉండే అవినిభావ సంబంధాన్ని సరైన రీతిలో నడిచేటట్లు చక్కటి సహకారం అందిస్తుంది.
6. ఎంత బరువులు లేపినాటికీ, ఎలా సడతే అలా కూర్చున్నప్పుడీకీ, ఎటువంటి అటు ప్రక్కలకు తిరిగినప్పటికీ నడుములు పట్టడం గానీ, నొప్పి చేయడంగానీ, డిస్కలు తప్పుకోవడంగానీ జరిగే అవకాశముండదు.
7. సర్వాసనము వలన ఊపిరితిత్తులకు మంచి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ఆసనస్థితిలో ఉన్నప్పుడు శ్వాసలోపలే ఉంటుంది. శరీరం యొక్క బరువు అంతా కడుపుపైనే పడటం వలన కడుపులో పెరిగిన ఒత్తిడి డయాఫ్రామ్ని పైకి తోస్తుంది. దీని వలన ఛాతీ ఒత్తిడి పెరగడం వలన ఊపిరితిత్తులలోని గాలిపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని ద్వారా మూసుకుని, సరిగా పనిచేయకుండా ఉన్న అలియాలైలు తెరవబడి గాలి నిండి పరిమాణము పెరుగుతుంది. కార్బన్ డైఆక్సైడ్ను బయటకు పంపడం, ఆక్సిజన్ను ఎక్కువ లోపలికి తీసుకోవడం జరుగుతుంది. దీని వలన గుండె కండరాలకు రక్తసరణ బాగా అవ్వడం వలన గుండె శక్తి వంతముగా అవుతుంది.
8. ఉదరభాగములో ఉండే అవయవాలన్నింటికీ చక్కటి ఒత్తిడిని కలిగించి జీర్ణక్రియను, విసర్జనక్రియను బాగుగా జరిగేటట్లు చేయగలుగుతుంది.
9. నడుముకు ఉన్న క్రొవ్వు కలిగి నడుము సన్నగా అవుతుంది.

గమనిక:

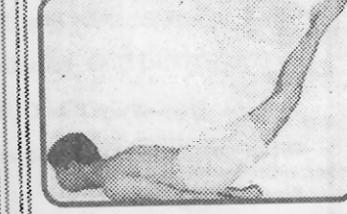
1. క్రొత్తలో 5,6 సెకన్లు పాటు వేసి తీసేయడం మంచిది.
2. హై బి.పి. వాల్డ్ ఇబ్బందులు ఉన్నవారు, హెర్నియా, అల్సర్స్ ఉన్నవారు చేయరాదు.

శీలభాసనము

శీలభము అంటే మిడత. మిడతకు ముందు భాగం బాగా వంగిఉండి వెనకలి భాగం పైకి లేచి ఉంటుంది. అలాగే మన శరీరం కూడా ఈ ఆసనాన్ని చేస్తే వెనుక భాగం పైకి లేచి మిడతను పోలి ఉంటుంది కాబట్టి శీలభాసనము అని పేరు పెట్టారు.

చేయు విధానము

1. తలభాగం దుప్పటిపై వచ్చేటట్లు బోర్లా పడుకుని రెండుచేతులను గుప్పెట్టు మూసి రెండు తొడల క్రింద భాగములో గుప్పెట్టును పెట్టుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను కలిపి పాదాలను చాపాలి. గడ్డం నేలకు ఆనించాలి. కళ్ళను మూసుకోవాలి.



2. నడుము భాగాన్ని, కాళ్ళను గట్టిగా బిగపట్టి, రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళు వంచకుండా కలిపి పైకి లేపి ప్రయత్నం చేయాలి. అలా కాళ్ళు ఎంత ఎత్తుకు లేవగలిగితే అంత మంచిది. అలా లేవగలిగిన వరకూ లేపి ఆపాలి.

ఆసనస్థితి: శీలభాసనంలో కాళ్ళను పైకిలేపి అలా ఆపుతూ మనస్సును పిర్రల భాగముపై, నడుము క్రింద భాగం (ముడ్డిపూసలు)పై లగ్నం చేసి ఉంచాలి. ఆసనములో ఉన్నంతసేపు కాళ్ళు కదలకూడదు. అలాగే క్రిందకి దిగకుండా

లేసిన ఎత్తులోనే ఆపి ఉంచాలి. కొంతమంది కాళ్ళకు కొద్దిపాటి వణుకు వ్యాసు పైకి లేపి ఉంచినప్పుడు వస్తుంది. ఈ స్థితిలో కాళ్ళను అలా ఉంచడం అనేది చాలా శక్తితో కూడుకున్న పని. శరీరం అంతా మెడ దగ్గరునుండి పాదం వరకూ పూర్తిగా దిగింది ఉంటుంది. అంత బాగా బిగపడితేనే కాళ్ళు పైకి లేవవు. ఊపిరితిత్తులు 80శాతం వరకూ మూసుకుని పొయి శ్వాసలు పైపైనే వదుస్తూ ఉంటాయి. అందువల్ల మనకు ఈ ఆసనంలో కూడా అలుపు వస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఆసనంలో ఉన్నంతసేపు మనస్సుకి ఇంకొక ఆలోచన రావడం అనేది జరుగదు. అలా ఆసనములో కాళ్ళను పైకి ఆపగలిగినంత సేపు ఆపి, ఇక ఓర్పుకోలేనప్పుడు దించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

లాభాలు:

1. ముఖ్యముగా ఈ ఆసనము ఆడవారికి ఎంతో మంచిది. ఈ ఆసనము వలన సీటు (పిర్రలు) బాగా తగ్గుతుంది. సీటు లావును తగ్గించడానికి మరి ఏ ఇతర మార్గాలు సరిగా పనిచేయవని అందరికీ తెలుసు. ఏ ఇతర ఆసనములో కూడా ఈ ఆ భాగాన్ని తగ్గించడానికి ఈ ఆసనములో ఉన్నంత అవకాశం ఉండదు. చాలా మంది ఫలితం ఉంటుంది. మనం కాళ్ళను పైకి లేపి అలా ఆపినప్పుడు ఆకాళ్ళ బరువు అంతా వచ్చి రెండు పిర్రల మీద, నడుము క్రింద భాగముపై పడుతుంది. అంత బరువును మోయడం వల్ల ఎంతో శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. ఈ భాగం కష్టపడడం వలన, ఆ భాగంలో క్రొవ్వు కరుగుతుంది. ఎంత ఎక్కువసేపు ఉంటే ఈ ఆసనములో అంత ఎక్కువ క్రొవ్వు కరుగుతుంది. క్రొవ్వు ఎక్కువ లేనివారికి శరీరంలో ఆ భాగాలు గట్టిపడి బిగుస్తాయి.
2. బరువు తగ్గడానికి ఈ ఆసనం చాలామంచిది. చేయడం చాలా తేలిక. ఆసనములో ఉండడం చాలా కష్టము. కష్టమైన ఆసనాల వలన బరువు తగ్గుతూ తగ్గుతుంటారు. ఈ ఆసనాన్ని రెండుపూటలా చేయడం వలన ఎంతైనా లాభం ఉంటుంది.
3. నయోటికా బాధ (కాలుజాలు) ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం ప్రత్యేకమైనదని చెప్పవచ్చు. కాలును అలా పైకి లేపి ఆపడం వలన వెన్నులో ఆ నరము నొక్కుకోవడము ఆగుతుంది. రోజూ ఈ ఆసనాన్ని రెండు పూటలా చేసినచేత వెన్నుపూసలో పూర్తి మార్పు వచ్చి పూర్తిగా ఆ ఇబ్బంది పోతుంది. కాలు ఎప్పుడూ లాగడం, బరువుగా ఉండడం లాంటి లక్షణాలు కూడా ఈ ఆసనము వలన పోతాయి.
4. నడుము క్రింద భాగం (వెన్ను చివర భాగం) పూసలపై ఈ ఆసనము చక్కటి ప్రభావాన్ని చూపి ఆ భాగాలలో ఎలాంటి ఇబ్బందులూ రాకుండా ఎప్పుడూ కాపాడుతుంది.
5. కాళ్ళను గట్టిగా బిగపట్టి పైకిలేపి అలా ఆపినప్పుడు కూడా అలానే బిగపట్టి ఉంచడం వలన కాళ్ళలో ఉండే కండరాలు బాగా బలంగా తయారయ్యి, ఎంత దూరం నడిచినా, ఎంత పనిచేసినా కాళ్ళు నొప్పి పెట్టడం కానీ, కాళ్ళు లాగడం గానీ జరగదు.

6. పిక్కలు లావు తగ్గడానికి, వాటికి బాగా శక్తి పెరగడానికి ఈ ఆసనము బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
7. శలభాసనము రోజూ చేయడము వలన పిక్కలు తొడలలో ఉండే చెడు రక్త నాళాలు త్వరగా చెడ్డ రక్తాన్ని గుండెకు చేరవేసి శక్తిని పుంజుకుంటాయి. ఆ రక్తనాళాలు బలంగా ఉండడం వలన వెరికోస్టిస్ వచ్చే అవకాశము అవలంబదు.
8. రెండు కీడ్లపై చాలా చక్కటి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ ఆసనములో ఉన్నంతసేపు కాళ్ళ యొక్క ఒత్తిడి కీడ్లల భాగం వరకూ వస్తూ ఉంటుంది. దానితో వాటికి మసాజ్ చేసినట్లు ఆ ఒత్తిడి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.
9. వెన్ను మధ్య భాగములో నొప్పి ఉన్నవారు కూడా ఈ ఆసనాన్ని చేయవచ్చు. దానితో నడుము నొప్పులు పూర్తిగా పోయే అవకాశముంటుంది.
10. కాళ్ళను పైకిలేపి అలా ఆపినప్పుడు కాళ్ళ బరువులో కొంత భాగం బొడ్డు క్రింద భాగం మలాశయముపై పడుతుంది. దానితో పిర్రలకు కొంత కదలికలు వచ్చి, వాటికి మలాన్ని వెట్టి శక్తి పెరుగుతుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టడానికి చాలా మంచిది.

గమనిక:

1. ఈ ఆసనం క్రొత్తలో చేసేటప్పుడు ఎవరికన్నా పిక్కలు ఉన్నట్లుండి పట్టేస్తుంటాయి. అలాంటప్పుడు ఆసనాన్ని చేయడం మంచి విశ్రాంతి తీసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.
2. హెర్నియా ఇబ్బంది ఉన్నవారు చేయడం మంచిది కాదు.
3. ఈ ఆసనాన్ని కూడా క్రొత్తలో తేలికగా చేయడం మంచిది.

ధనురాసనము

ఈ ఆసనము చేసిన తరువాత శరీరం ఎక్కువ పెట్టిన ఆకారాన్ని పోలి ఉంటుంది కావున దీనిని ధనురాసనం అంటారు. దిగింది పట్టుకున్న కాళ్ళు, చేతులు వింటినారని, మిగతా శరీరం విల్లు ఆకారాన్ని సూచిస్తాయి. భుజంగాననము, శలభాసనము రెండింటి యొక్క సంపూర్ణ స్వరూపం ఈ ఆసనము.

చేయు విధానము:

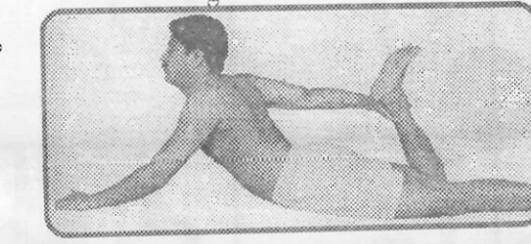
1. బోర్లా పడుకుని కాళ్ళమధ్య ఒక అడుగు వెడల్పు పెట్టి, రెండు కాళ్ళను, మోకాళ్ళు భాగం నుండి వెనక్కివంచి పిర్రల భాగం దగ్గరకు చేర్చి ఉంచాలి. అప్పుడు ఒక చేతిని వెనక్కిపోనిచ్చి ఒక కాల్ గుత్తి భాగం దగ్గర పట్టుకోవాలి. అలాగే రెండవ కాలును కూడా పట్టుకోవాలి.



2. చేతులతో కాళ్ళను గట్టిగా పట్టుకుని రెండు కాళ్ళనూ పైకి తన్నుతూ, ఛాతీని, మెడను పైకి లేపి అలానే ఛాతీని కదపకుండా ఉంచి, కాళ్ళను కదలకుండా పట్టుకుని ఉండాలి. కళ్ళు మూసుకోవాలి.

ఆసనస్థితి: ఈ ఆసనం చేయడం చాలా తేలిక. శరీరం అలా విల్లు ఆకారం వచ్చేటట్లు పట్టుకున్న తరువాత ఇక కదలకుండా అలాగే ఉంటూ మనస్సును పిక్క దగ్గరనుండి, మెడభాగం వరకూ ఏ భాగంలో మీకు ఎక్కువ నొప్పిగానీ, ఇబ్బందిగానీ ఉంటే ఆ భాగంలో లగ్నం చేస్తూ అలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉండే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఈ ఆసనములో

శ్వాసక్రియ 30,40 శాతం నడుస్తూ ఉంటుంది కాబట్టి అంత అలుపురాదు. బోర్లాపడుకుని చేసే నాలుగు ఆసనాలలో ఈ ఆసనాన్నే ఎక్కువ సేపు వేసి ఆసనస్థితిలో ఉండగలుగుతాము. వీలువస్తే వరకూ అలానే ఆసనస్థితిలో ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. కొంతమంది ఈ ఆసనములో ఉయ్యాలలాగ ఊగుతూ ఉంటారు. పొట్ట బాగా ఉన్నవారికి ఉయ్యాలలాగా ఊగుతుంది. అలా ఊగితే ఊగడానికి భాగానే ఉంటుంది గానీ ఆసనంలో ఫలితం రాదు. ఆసనం అంటే కదలకుండా ఉండాలి. శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరమయ్యే వరకూ అలానే బిగపట్టి ఉండండి. మనము చేసే ఆసనాలలో ఇదే ఆఖరిది కాబట్టి, ప్రయత్నములో, సాధ్యమైనంతవరకూ ఎక్కువసేపు ఉండే ప్రయత్నము కొనసాగించి తరువాత కాళ్ళను మెల్లగా దించుతూ, చేతులను వదిలివేసి బోర్లా పడుకోవాలి.



మరొకపద్ధతి: జబ్బులు, పిక్కలు, తొడలు బాగా లావుగా ఉన్నవారికి చేతులతో కాళ్ళను పట్టుకోవడం అంటే చాలా కష్టముగా ఉంటుంది. కాళ్ళు చేతులు సరిగా అందనివారు కూడా ఉంటారు. కాళ్ళు చేతులు అందకపోతే ఈ ఆసనాన్ని చేయడానికి వీలుఉండదు. రెండు చేతులు కాళ్ళకు అందకపోతే ఆసనాన్ని మానివేయకుండా

వేరే ప్రయత్నంతో ఆసనాన్ని చేసే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. అలాంటి వారికి కూడా ఈ రకమైన ధనురాసనము ఎంతగానో లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. బోర్లాపడుకుని రెండు కాళ్ళను కొద్దిగా వెడల్పు పెట్టుకుంటారు. ముందు కుడికాలిని మోకాల్ వద్దకు వెనక్కు మడిచి పాదాన్ని పిర్రభాగం వరకూ జరుపుకుంటారు. తరువాత ఎడమ చేతిని పడుములో చూపినట్లు ఛాతీ కంటే కొంచెము ముందుగా పెట్టి, చేతి సహాయముతో, ఛాతీని మెడను పైకి లేపాలి. ఇప్పుడు చేతివ్రేళ్ళతో కాల్ గుత్తిని పట్టుకుంటారు. గుత్తి అందకపోతే పాదాన్ని అయినా పట్టుకోవచ్చు. కాలు అందకపోతే ప్రక్కవారి సహాయముతో అందుకుని ప్రయత్నించవచ్చు. ఇప్పుడు కాలిని వెనక్కి తన్నుతూ చాతీని బొడ్డు భాగము నుండి పైకి లేచేటట్లు ప్రయత్నిస్తారు. ఆసనములో ఉన్నంతసేపు చేతిని, కాలిని గట్టిగా తన్ను పట్టి ఉంచాలి. చాపి ఆనించిన ఎడమ చేతిని ఇంకా వెనక్కి, లాగుకొని అలా ఉండగలిగితే ఇంకా మంచిది. లేదా ముందే చేతిని భుజాల భాగం దగ్గర పెట్టి ఛాతీని లేపే ప్రయత్నం కూడా చేయవచ్చు. ఉండగలిగినంతసేపు కదలకుండా అలానే ఉండి తరువాత విశ్రాంతి స్థితికి వెళ్ళాలి. పొట్ట ఉన్నవారికి ఈ ఆసనములో బాగా లాభం ఉంటుంది. ఏకం పొట్ట దించులాగా ఆని, నడుము బాగా వెనక్కి వంచడానికి పనికివస్తుంది. ఒక ప్రక్కకు చేసే పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకున్నాక అప్పుడు రెండవ ప్రక్కకు కూడా అదే విధముగా చేసి విశ్రాంతి స్థితికి వెళ్ళాలి.

లాభాలు:

1. నడుము నొప్పులు, మెడనొప్పులు ఉన్నవారికి చాలా మంచి ఫలితాన్ని కలిగిస్తుంది. వారికి కలిగే ఆ భాగాలలో నొప్పిని పూర్తిగా పోగొట్టి చక్కటి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. మళ్ళీ తిరిగి ఆ నొప్పులు రాకుండా ఈ ఆసనం రోజూ చేస్తే మంచిది.
2. ఈ ఆసనములో కాళ్ళ పిక్కలకు బాగా క్రొవ్వు పట్టి ఉన్నవారికి ఆ పిక్కలలో క్రొవ్వు కలిగి పన్నబడతాయి. ఆసనస్థితిలో ఉన్నంతసేపు పిక్కలు పిండినట్లు అయ్యి ఎక్కువ ఒత్తిడి ఆ భాగంపై పడి అక్కడ ఫలితం వచ్చేటట్లు చేస్తుంది. పిక్కలు బరువు తగ్గడం అంటే ఇదే మంచి ఆసనము.
3. శరీరం బరువును తగ్గించుకోవాలనుకునే వారు ఈ ధనురాసనాన్ని కూడా తప్పనిసరిగా చేయాలి. సర్వాసనము, శలభాసనము అంతకన్నము కాకపోయినా, ఈ ఆసనములో ఎక్కువ శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. దానితో ఎక్కువ బరువు తగ్గే అవకాశముంటుంది.
4. ఈ ఆసనములో ముందు భాగం, వెనుక భాగం పైకి లేపి ఉంచడం వలన మధ్యలో ఉండే నడుము భాగంపై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడి, ఆ భాగాన్ని చక్కని రక్తసరణ జరిగేటట్లు చేస్తుంది. ఈ ఆసనములో నడుము సన్నగా అవ్వడం జరుగుతుంది.
5. ఈ ఆసనము వల్ల వెన్నుపూసలకు, నడుము కండరాలకు, నరాలకు మధ్య ఉండే సంబంధం బాగుపడి, నడుము భాగం మన స్వాధీనములోకి వస్తుంది. ఎటువంటి అటు వంగి గుణాన్ని పొందుతుంది.
6. గర్భవందన, మూత్రకోశముపై చక్కని ప్రభావం ఈ ఆసనస్థితిలో ఉన్నప్పుడు పడి, ఆడవారికి వచ్చే గర్భాశయ దోషాలు, అతి మూత్రము లాంటివి రాకుండా కాపాడగలుగుతుంది. గర్భవంది సాగిపోకుండా, క్రిందకు దిగకుండా దానికి చక్కటి శక్తిని కలిగించేది కాబట్టి ఆడవారికి ఈ ఆసనము ప్రత్యేకమైనదిగా చెప్పవచ్చు.

గమనిక:

1. పూర్తిగా అలుపు తగ్గిన తరువాత శాసనమును చేస్తారు.
2. క్రొత్తలోనేచుకునేవారు 2,3 రోజులు తేలికగా ఈ ఆసనాన్ని చేసి తరువాత ఉండగలిగినంత సేపు ఉండే ప్రయత్నం చేస్తారు.
3. ఈ బోర్లా పడుకునే నాలుగు ఆసనాలు చేసేటప్పుడు మూత్రాశయములో మూత్రము ఎక్కువ లేకుండా చూసుకుని చేయాలి. ఏ మూత్రం మూత్రం కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉన్నా మూత్రవిసర్జన చేసి వచ్చి చేయాలి.
4. బోర్లా పడుకుని చేసే నాలుగు ఆసనాలు, ఆసనాలలోనే అతి ముఖ్యమైనవిగా మనం గ్రహించి, మనం ప్రయత్నించు వాటి ద్వారా చక్కటి లాభాన్ని పొందడం మరువకూడదు.

PRESIDENTS & SECRETARIES OF AVOPA'S IN ANDHRA PRADESH

Dist & Place	President	Secretary	Dist & Place	President	Secretary
1. ADILABAD Dist. Mancherial	Sri Vojjala Niranjan, 20-500, College Road, Mancherial - 504 208	Sr A. Sathaiah, Electrician (SCCL), H.No.11-12, Near Water Tank, Mancherial - 504 208	Amalapuram	Smt.Appanna Satyabhavani, B.Com, Jr.Telecom Officer, 8-4-2/3, Machiraju Street, Amalapuram, East.Godavari Dist., Ph: 315051 (R), 31400(O)	Sri RTN Vedullapalli L.S.B.Kumar, C.A. Copra Exporters, Vedullapalli Buildings, Ambazipet, East.Godavari Dist., Ph: 43270 (R), 4325(O).
Bellampalli	Sri.M.Bapanna, B.Com., PGDPMIR, Stenographer, Qtr.No.02/9, G.Ms.Off.Colony, The S.C.Co.Ltd. Bellampally - 504251, Ph: 08735-22061,23592	Sri M.Ramesh, M.A., B.Ed., Teacher, ZPPSS, Tekula Basthi, 7-4-102, Krishnamandir Road, Ballampally - 504 251, Ph: 23398	6.Guntur Dist. Guntur	Sri A. Krishna Murthy, Dy.Labour Comm.Guntur.	Sri Polisetty Brahmanadam, Sec.and Agent LIC, Parameshwari Towers, IVth Lane, Lakshmpuram, Guntur - 522 007.
Luxettipet	Sri V.Swayam Prakash, Teacher, Luxettipet - 504 215	Sri Kotha Suresh, M.Sc., B.Ed., Babu Rao Street, Luxettipet - 504215	Ponnur	Sri N.Nagaraju, Manager, Vysya Bank, Ponnur - 522 124.	Sri K.V.N. Sambasiva Rao, U.D.C.ASMGJ College Ponnur - 522 124.
Sirpur Kagaznagar	Sr D.Sankaraiyah, Exe.Engr.Panchayatraj, Sirpur Kagaznagar - 504 296	215, Ph: 08739-38348 Sri Battu Mallesam, M.Com, Lecturer, Degree College, Sirpur kagaznagar - 504 296.	Narasaraopet	Sri Kota Srinivasulu, Manager, Vysya Bank, Narasaraopet - 522 601.	Sri KV Rangam, Executive Engineer, Panchayatraj Department, Narasaraopet - 522 601.
Adilabad	Sri Nalam Sambasiva, Chartered Accountant, Adilabad - 504 001	Sri Vojjala Prabhakar, M.Sc., LLB, Lecturer (Physics) C-173, Housing Board, Adilabad - 504001. Ph: 26754.	Chilakaluripet	Sri Kothamasu Kista Rao, Agent LIC, Chilakaluripet - 522 616	Sri A.Srinivasa Rao, Teacher, H.No.3-111, 7th Lane Pandaripuram, Chilakaluripet - 522 616
Mandamarri	Sri Appala Bhoomaiah, Mandamarri, Adilabad Dist.	Sri Kasam Rajasekhar, Mandamarri, Adilabad Dist.	Piduguralla	Sri Sannidi Venkatarama Rao, Asst. Engineer, Panchayath Raj, Piduguralla - 522 413	Sri Nalam Sreenivas, Clerk, Panchayath Office, Piduguralla - 522 413.
Chinnur	Sri Nagothu Sathyanarayana, Teacher, Chinnur - 504 201, Adilabad Dist.	Sri Pulluri Sathaiah, main Road, Chinnur - 504 201, Adilabad Dist.	Sattenapalli	Dr D.A.Satyanarayana, Dental Specialist, Sattenapalle - 522 403	Sri K.C. Venkateswarlu, B.Sc., B.Ed. Retd. Teacher, Sattenapalle - 522 403.
2. ANANTHAPUR Dist. Ananthapur	Sri B.L.Jagan Manohar, B.A. Executive (Banking), H.No.1-261, Opp:T.T.D.Kalyanamantapam, H.L.C.Colony, Ananthapur 515 004, Ph: 08554-21190 (O), 32110(R)	Sri T.R.Gupta, D.A.O H.No.1-336, H.L.C.Colony, Ananthapur 515 004, Ph: 08554-(O)25769, (R) 21014	Vinukonda	Sri N.Chenchaiah, Retd.Manager, LIC, Kothapeta Extn., Vinukonda - 522 647.	Sri Tisyam Prasad, Branch Manager, Vijaya Bank, Vinukonda - 522 647
Hindupur	Sri M.N.V.Chalaih, D.No.11-2-35, Pottisreeramulu Circle, Hindupur - 515 201	Sri.P.A.Satish, H.No.19-1-118, Upstairs, Market Feeder Road, Hindupur - 515201, Ph: 08556-21084	Macherla	Sri P.Mohan Rao, Lecturer & President AVOPA, 13th Ward, Macherla - 522 426, Guntur Dist.	Sri V.K.Viswanatham, Cashier, S.B.I, Macherla - 522 426, Guntur Dist.
Guntakal	Sri P.Hariharanath, 16/108,F11, Opp:S.L.V.Theatre, Guntakal 515 801, Ph:27219	Sri E.Gopala Krishna, 9/204C, Sofia Street, Elluru Mansion, Guntakal - 515801, Ph:26527	Tenali	Sri Maddi Mallikarjuna Rao, Near Girls High School, Kothapet, Tenali - 522 201	Sri M.Ramakrishnaiah, Headmaster, 16-38-2, Jamal Saheb St. Salipet, Tenali - 522 201.
Kadiri	Sri K.V.Krishna Murthy, Advocate, 4/93, Temple Street, Kadiri- 515 591	Sri Tabjula Krishna Murthy, Retd. Office Supdt, 5/213, Flower Bazar, Kadiri - 515 591, Ph:22064 PP	Bapatla	Sri Vakkalagadda, Nageswara Rao, Petrol Bunk, Bapatla - 522 101.	Sri Nalam Venkata Subba Rao, Teacher, Bapatla - 522 101.
Rayadurg	Ph: 08494-21225 Sri V.Umaheswaraiah, Dev.Officer - LIC, 10-1-129, Kanekal Raod, Rayadurg - 515 865	Sri M.Ramasubbaiah, 10-1-29, Laxmi Bazar, Rayadurg - 515 865.	7. Hyderabad & Rangareddy Dist. Hyderabad	Sri N.Purnachandra Rao, B.Com., B.L. Income Tax Officer, 212, Sri Sailaja Sarma Suits, 4-49, Vikasanagar, Dilukhnagar, Hyderabad. Ph: 040-4750529 (O), 4041313 (R).	Sri M.Venganna Setty, Plot No.41, High Court Colony, Opp: Mahavir Deer Park, Hyderabad - 500 070, Ph: 040-4028205.
Uravakonda	Sri.V.Ravindra Babu, State Bank of India, Uravkonda - 515 812	Sri.K.Nagaraj Setty, Druggist, Bhagya Laxmi Medical & Generals, Uravakonda - 515812	Habsiguda	Sri V.Chinnaiah, 12-13-200, Str.No.1, Tarnaka, Hyderabad - 500 017	Sri M.Lakshmana Rao, C/o 12-13-200, Street No.1, Tarnaka, Hyderabad - 500 017.
Gooty	Sri S.Rajasekhar, Sri Rama Venkataratnam & Co., Cloth Merchants, Gooty-515 401	Sri Rn.B.N.Srinivasulu, C/o Naga Manikyam, Agencies, Main Bazar, Gooty - 515 401	Ameerpet	Sri K.S.Rama Rao, 101, Aditya Apartments, 6-3-671, Punjagutta, Hyderabad - 500 082, Ph: 040-3328164	Sri N.N.Rao, 302, Lumbini Enclave, 6-3-665, Punjagutta, Hyderabad - 82, Ph: 040-315804 (R)
Tadipatri	Sri B.Suryanarayana, 4/468, Gandhi Chowk, Tadipatri - 515 411	Sri SK.Hussain Chetty, State Bank of India, Tadipatri - 515 411.	Secunderabad	Sri Ch.Pandu, Principal, Sardar Patel College, Padmaronagar, Secunderabad - 25.	Sri K.Chidambaram 6-1-118/19, Madhuranagar, Padmaronagar, Secunderabad Ph: 040-7617839.
Dharmavaram		Sri K.Lakshmvienkateswarlu, Main Bazar, Dharmavaram - 515 671.	Dilukhnagar	Sri S.Pulayya, B.Com., CA., LLB., 16-2-148/A, Dayanand Nagar, New Malakpet, Hyderabad - 36, Ph: 040-4555632.	Sri P.Panduranga Rao, B.A.LL.B., 3-17, Raod No.9, Sri Venkateswara Colony, Saroomnagar, Hyderabad - 35. Ph: 040-4047716.
Madakasira	Sri.Chegu Radhakrishna Gupta, 4/28, Mahatma Bazar, Madakasira - 515 301	Ph:08493-88356 Sri.Bhavanasi Venkateshbabu, Attender, APTO Office, Madakasira - 505 301	AP AVOPA Bankmen Chapter	Sri B.T.Kantha Rao, President, 101, Madhavi Towers, Plot No.155, Mothinagar, Yerragadda, Hyderabad - 18.	Sri G.Vasudeva Rao, Managing Director, Esteern Engineering Pvt.Ltd., 7/A, MIGH, S.R.Nagar, Hyderabad - 37. Ph: 040-3701395.
Kalyanadurg	Sri Subbarayappa, B.Sc., B.Ed., Retd. Head Master, Kalyandurg - 517 761	Sri C.Anantaiah, BA, B.Ed. Teacher, 3/98, Upstairs, Main Bazar, Rayadurg Road, Kalyandurg - 517761.	AVOPA Industrial Forum	Sri K.C.K.A. Gupta, Chairman, Ocean Park & Quality Group of Industries, 301, Blue Chip Arcade, 3-6-111, Himayathnagar, Hyderabad - 29. Ph: 040-3223824, 3225661	Sri P.V.Rama Krishna, Commercial Accountant, 4-5-170, Anand Nagar, Karimnagar - 505 001. Ph: 08722 49836
3. CHITTOOR Dist Chittoor	Sri.C.Sudhakara Gupta, Avocate, B.Com.B.L., Plot No.9, Lawyers Colony, Chittoor - 517 001. Ph:28322 (O), 21703 (R)	Sri J.Rajendra, LIC Agent, Gandhinagar Extn, Chittoor - 517 001.	8. KARIMNAGAR Dist Karimnagar	Dr.Murali Ravikanti, Shymala Homeo House, 3-1-56, Opp: R&B Guest House, Karimnagar. Ph: 8722-44851, 42851 (R)	Sri D. Lakshminantham C.C.B.C. G.P. Office Laxmidivipalli, 7-4-178, Vidyanaagar Jagathial - 327 Ph: 08724-22834
Tirupathi	Sri D.A.Padmanabhaiah Chetty, 15-57-1, Padmavathi Nagar, Tirupathi. Ph: 08574-22742,27576	Sri K.Veeraiah Chetty, 7-38, Vasavi Nagar, Tirupathi. Ph: 08574-41248	Jagathial	Sri V. Lakshminantham Retd. Dy. E.E. 4-6-12, Siva Veedi Jagathial - 505 327 Ph: 08724 - 23177	
Palamaneru	Sri RVSC Bose, 21-11, Gangamma Gudi St. Palamaneru - 517 408	Sri S.Reddeppa Chetty, Advocate, 16/38, Javilli St. Palamaneru - 517 408, Ph: 08579-51147	Siricilla	Sri G.Prabhakar, B.Com., LL.B. Navabharath Trading Corp., Siricilla - 505 301. Ph: 08723-2164,2184	Sri Bollam Samba Murthy Chgoppadandi 505 415
Madanapalle	Sri M.Jagannatham Chetty, Retd. Executive Engineer, 17/420, Nehrunagar, Madanapalle- 517 325	Sri S.V.Chalapathy, Retd.Dy.EE R&B, Near HP Gas Co., Nehrunagar, Madanapalle- 517 325.	Choppadandi	Sri Nalumachu Chandrasekhar Choppadandi - 505 415	Sri Nagamalla Someswar, Secretary AVOPA Singareni Colories Staff Qtrs. Godavarikhani - 505 209
4.CUDDAPAH Dist. Cuddapah	Sri Gunda Nrayana Chetty, B.E., Executive Engineer, R&B Retired, 5/313, CV Rao Street, Cuddapah. Ph: 08562-43096	Sri B.Krishna Murthy, B.Sc., B.Ed., Head Master, 3-61, Ravindra Nagar, Cuddapah - 516 003. Ph:08562-47856.	Godavarikhani	Sri K.Chalamaiah, Qtr.No.D5-FCI, Ramagundam - 505 208	Sri Vangala Ravinder, Principal, Nagarjuna Residential School, Peddapally - 505 172.
Proddatur	Sri Gadamsetti Gopal Rao, Chartered Accountant, Vedurla Bazar, Proddatur - 516 360. Ph: 08564-41180.	Sri P.Radhakrishna Murthy, ACTO (Retd), 24/656, Park Street, Vasanthapet, Proddatur - 516 360, Ph: 08564-57515.	Jammikunta	Sri N.Vara Prasad, Near Post Office, Peddapally - 505 172	Sri R.Surender, Teacher, Near Govt.Degree College, Jammikunta - 505 122.
Rajampet	Sri Menta Pandurangiah Chetty, Retd Teacher, Kasai Street, Rajampet - 516 115, Ph: 08565-41180	Sri Boggarapu Nagaraja gupta, Advocate & Notary, 6/101, Reddivari Street, Rajampet - 516 115. Ph: 08565-40219	Korutla	Sri R.Surender, Teacher, Near Govt.Degree College, Jammikunta - 505 122.	Sri Kotra Rajeswar, Retd.Gazetted Head Master, Jawahar Road, Korutla - 505 326, Ph: 53213.
Badvel	Sri P.V.S.S.N.Ramesh Babu, Teacher, 1/1-37, Main Bazar, Badvel - 516 227	Sri C.Subbaraidu, 10/165, Ashoknagar, Badvel - 516 227	Husunabad	Sri K.Bhadraiah, Retd.Head Master, Near Krishna Takies, Husunabad - 505 467	Sri Kunduri Vyakuntam, Retd.MDO, 6-66, Near Gandhi Statue, Husunabad - 505 467, Ph: 55051
Railway Koduru	Sri Paditham Ramachandraiah, Chemist in Detergent, Factory:1/20, Main Bazar, Rly Koduru-516 101, Ph: 08566-44048,44232 (R).	Sri Padchuri Krishna Murthy, Madras Road, Rly.Koduru - 516 101, Ph:08566 - 44118.	Kesavapatnam	Sri B.Namasivaya, 8-4-202, Ganeshnagar, Karimnagar - 505 001	Sri G.Nandaiah, Retd.Teacher, Main Road, Kesava Patnam - 505 497
Nandalur	Sri Y.Chandra Sekhar, Ph: 08566-44118 (R), 3-9, Arvapalli, Nandalur Post - 516 150.		Huzurabad	Sri P.Sudhakar, President AVOPA, H.No.11-37,Huzurabad Post, Karimnagar Dist. Ph: 50154	Sri A.Ramakishan, Lecturer, Indira Marg, Huzurabad - 505 468.
Porumamilla	Sri M.Venkata Subbaiah, Manager, Rayalaseema Gramena Bank, Porumamilla - 516 193, Ph: 85315 (O).	Sri G. Vijaya Bhaskar Rao, Teacher, Main Bazar, MRP, Porumamilla - 516 193, Ph:85310 (R).	Metpally	Sri Kota Gangadhar, Retd.Post Master, H.NO.1-3-280, Metpally - 505 325.Ph: 65069, 65369.	Sri Motoori Laxmikantham, Teacher B.O.L.H.No.1-2-126, Metpally - 505 325, Ph: 08725-66180
Kamalapuram	Sri Mogili Subramanyam, B.A., B.Ed., Fertiliser Dealer, Main Bazar, Kamalapuram - 516 289, Cuddapah Di.	Sri J.Ravikumar, B.Com. State Bank of India, Kamalapuram - 516 289, Cuddapah Dist.	Manthani	Sri Viswanatham, Executive Engineer (Retd.), T.C. Katta, Manthani - 505 184. Ph: 59606.	Sri Komaravalli Tirupathiah, Teacher, Vasavi Nagar, Manthani - 505 184.
5. EAST GODAVARI Dist. Kakinada	(AVOPA) Sri B.Mallikarjuna Rao, Retd.Chief Engr.(Irr.), 2-26-10, Srinagar, Kakinada - 533 003, Ph: 0884-65728.	Sri T.S.N. Murthy, Tech.Supervisor (Tel.), 31-1-13, Rangayyanaidu St. Kakinada - 533 607, Ph: 0884-67976.			
Rajahmundry	Dr.Ch.Makandeya Gupta, M.B.B.S., D.A., 86-11-1, Vadrava Nagar, Rajahmundry - 533 103.				
Tuni	Sri K.V.S.Suryanarayana, Old Court St, Tuni - 533 401 Sri Chakka Ramesh, Asst.LIC of India, G.N.T.Road, Tuni - 533 401.	Sri Chakka Ramesh Asst. L.I.C. G.N.T. Road, Tuni - 533 404.			

PRESIDENTS & SECRETARIES OF AVOPA'S IN ANDHRA PRADESH

Dist & Place	President	Secretary	Dist & Place	President	Secretary
9. KHAMMAM Dist Khammam	Sri V.V.Appa Rao, B.Com., LL.B., Taxation Advocate, Dabala Bazar, Khammam - 507 001. Ph: 08742 - 28786	Sri V.Namasivaya, 7-2-128, Rikka Bazar, Sutarivari St., Khammam - 001. Ph: 08742 - 26869	Huzurnagar	Sri V.Venkatarasaiah, Dy.Executive Engr.(R) Near Fertiliser Godowns Huzurnagar - 508 204. Ph: 08683-51093	Sri V.Hanumantha Rao, Headmaster Sivalayam Street, Huzurnagar - 508 204.
Kothagudem	Sri A.Rajeswar Rao, Arya Vysya Annadana Sathram, Vasavi St., M.G.Road, Kothagudem - 507 101. Ph: 08744- 46002	Sri Ranga Rama Mohan Rao, H.No.109, Burma Camp, Kothagudem - 507 101. Ph:08744-43475	Miryalaguda	Sri B.Govardhan, M.Sc., LL.B. Agricultural Officer & President AVOPA, H.No. 19-1/12/2, Reddy Colony, Miryalguda - 508 207. Ph: 08689 - 63727	Sri Gadipati Yadgiri, B.Sc., B.Ed., H.No.18-39/104/9, Santhoshnagar, Miryalguda - 508 207. Ph: 08689-62182.
Bhadrachalam	Dr.S.L.Kantha Rao, Civil Surgeon (Retd.), Bhadrachalam - 507 111	Sri Ch.Poorna chnadra Rao, Iron Merchants, Padma Agencies, Badrachalam - 507 111. Ph: 08743- 32461.	Devarakonda	Sri Damara Murali, Teacher & President AVOPA, Near Market Office, Devarakonda (P.O) 508 248, Nalgonda Dist.	Sri Samudrala Krishnaiah, LIC Agent & Secretary AVOPA, B.N.R. Colony, Devarakonda Post. 508 248. Nalgonda Dist.
Yellandu	Sri.J.Upendernath, MA(Soc), MA (PA) DLL, Near Govt. Hospital, Yellandu - 507 123. Ph: 08745 - 52100	Sri Ch.Sudarshan Rao, B.Com., DLL & AL, H.No. SD - 210, JK Colony, Yellandu - 507 123. Ph: 08745-52432.	Suryapet	Sri Yada Venkatarasaiah, Principal, Jr. College, 1-2-270/34/5, KK Road, Suryapet - 508 213. Ph: 20740.	Sri Gunda Ramesh, Teacher, 1-1-286/1/1, Market Road, Suryapet - 508 213. Ph: 21903.
Paloncha	Sri K.Venkateswarlu, H.No.114-126, Sastry Road, Paloncha, Khammam Dist, Ph: 54365	Sri K.Hanumantha Rao, A.D.E.Electricity Dept., KPTS's Colony, Paloncha - 507 115 Ph: 53327.	Kodad	Sri G.Chandraiah, A.D.E. Transco, H.No.3-92, Rajyam Nilayam, Nayanagar, Kodad - 508 206. Ph: 56184.	Sri IAS Prakash Rao, Asst. Engineer, H.No.10-66, Yadav Nagar, Kodad - 508 206. Ph: 57548 (P)
Madhira	Sri Erukulla Lakshmi Narasimha Rao, 1-798, Chandrakanth Bhavan, College Road, Madhira - 507 203, Khammam Dist. Ph:08749-74296	Sri Mittapalli Pullarao, M.Sc., H.No.Ramachander Rao Road, Madhira - 507 203, Khammam Dist. Ph: 08749-73901.	Nakirekal	Sri Tudupunuri Krishnamurthy, Retd.M.E.O, V.T.Colony, Nakirekal - 508 211, Nalgonda Dist. Ph: 08682-52561.	Sri Chanda Harsha Vardhan, Principal, Vasavi Niketan Aided Jr.College, Nakirekal - 508 211. Ph: 08682- 52676 (R), 52349-(O).
Nelakondapalli	Sri K.Venkateswara Rao, Manager SBH, Nelakondapalli - 507 160, Khammam Dist. Ph: 08742-33907 (R).	Sri Mandadapu Srinivasa Rao, M.R.P. C/o Old SBH Building, Nelakondapalli - 507 160, Khammam Dist. Ph: 08742-87653.	15. NELLORE Dist. Nellore	Sri P.Parthasarathi, Lecturer in Commerce, Sri Sarvodaya College, Nellore - 524 001. Ph: 0861 - 326521 (O), 325740 (R).	Sri P.Subha Rao, Sri Vasavi Kirana Merchants, Stonehousepet, Nellore - 524 002.
10. KRISHNA Dist Vijayawada	Sri Y.Subba Rao, B.Com., FCA, 33-11-21, Netaji St., Seetharampuram, Vijayawada - 520 002	Dr.B.Subba Rao, M.D. (Ophth), S.K.Eye Hospital, 29-13-87, Kaleswara Rao Rd. Suryaraopet, Vijayawada - 520 002.	16. NIZAMBAD Dist. Nizambad	Sir V.Laxmikantham, C/o Vijaya Hospital, Khalelwadi, Nizambad. Ph: 08462-27705.	Sri N.Srinivasa Rao, H.No.2-12-76, G.M.Hanuman Chowk, Nizambad. Ph: 08462-24409.
Machilipatnam	Sri P.V.Ramanaiah, The Vysya Bank Ltd., Main Road, Machilipatnam - 521 001. Ph: 08672 - 22296	Sri A.B.V.R.Prasad, B.Com., 20/220-A, Paraspeta, Machilipatnam - 521 002. Ph: 08672- 25345.	Yellareddy		Sri Motukuri Jagadiswar, Yellareddy - 503 122.
Jaggayapet	Dr.N.Janardhana Rao, B.Sc., MBS, Homeo Clinic, Hyderabad Road, Jaggayapet - 521 175	Sri BUDL Kantha Rao, M.A., M.Ed., 6-98, Seetharampuram, Jaggayapet - 521 175.	Banswada	Sri D.Laxmikantham, C/o Ganesh Medicals, Banswada - 503 187.	Sri V. Madhusudan, Ambedkar "X" Raods, Banswada - 503 187
Gudivada	Sri A.L.Narasimha Rao, Divt.Officer, National Insurance, Gudivada - 521 301.	Sri G.Ravinder Kumar, LIC Agent, Opp:Municipal Office, Gudivada - 521 301.	17. PRAKASHAM Dist. Chirala	Sri Y.Adishesu, Clerk, I.L.T.D., Chirala - 523 155.	Sri V. Lakshmana Swamy, Rayal Printers, Main Raod, Chirala - 523 155.
11. KURNOOL Dist Kurnool	Sri K.V.Prasad, Vysya Bank, Old Bus Stand, Kurnool - 518 001. Ph: 44342/51967 (R)	Sri M.Nageswara Rao, Lecturer, Balasiva College, Kothapeta, Kurnool - 518 001.	Giddalur	Sri Dr.Vitta subba Rao, M.A., B.Ed., M.Phil, President AVOPA, Mundlapadu Post, Giddalur Mandal - 523 367. Ph: 08405 - 42195.	Sri Koppu Venkata Narayana, B.A., B.Ed, Secretary AVOPA, 5-11-38/3, Koppuvar Street, Giddalur, prakasam Dist. Ph: 08405-42502.
Nandyal	Sri E.Ramaiah, B.E., MIE, 25-185, Sanjeevanagar, Nandyal - 518 501 Ph: 08514-47885	Sri Segu Venkata Subbaiah, 28-773, N.G.O. Colony, Behind Ramalayam, Nandyal - 518 501. Ph: 08514 - 44146.	Markapur	Sri I.Somasekhara Setty, Advocate & Notary, Konteti Street, Markapur - 523 316. Ph: 08596-22103	Sri V.P.Subbaiah, Retd. Development Officer, LIC of India, D.No. 10-464/E-11, Near Vivekananda Convent, Markapur - 523 316. Ph: 08596-22620.
Srisailem Project	Sri P.Subba Rao, Srinivasa Medical & Gen.Stores, Main Bazar, Srisailem Project - 518 102. Ph: 08524 - 2001 (O), 2228(R).	Sri Immidiseti Koteswara Rao, Builder, Srisailem Project, Kurnool Dist - 518 102.	Ongole	Sri Indra Raghu Kumar, C.A. Tax Consultant (IT), Kurnool Road, Ongole.	
Yemmiganur	Sri G.Veeranna Setty, General Manager, M.G.Brother Finance Ltd. 1/7/ub, C.O.P.H.S.Colony, Yemmiganur - 518 360. Ph: 08512 - (O)55158, (R) 55388.		18. SRIKAKULAM Dist. Srikakulam	Sri P.Govinda Rajulu, Gold Merchant, Srikakulam - 532 001.	Sri Perla Kama Raju, 8-6-78, Chowk Bazar, Srikakulam - 532 001. Ph: 08942-23110.
12. MAHABUBNAGAR Dist Mahabubnagar	Sri V.Sreenivasulu, M.Com., B.Ed., PGDPADLL, Dev.Officer, United India Insurance Co.Ltd.,H.No.1-3-110/3, Rajendranagar, Mahabubnagar - 509 001. Ph: 08542- 42155	Sri A.Chandrasekhara Setty, M.Com., Allil, HGA LIC of India, H.No.1-2-123/10, Subhashnagar, Rly. Station Road, Mahabubnagar - 509 001. Ph: 08542-52381.	Ranasthalam	Sri Vaddi Sathya Rao, J.R.Puram, Srikakulam Dist.	Sri Muppidi Venkata Krishna Rao, Pydi Bhimavaram, Srikakulam Dist.
Gadwal	Sri M.P.Krishnaiah, Advocate, M.Coin, LL.B. Gadwal - 509 125 Ph: 08546-62185	Sri K.Buchaiah, Dy.Executive Engr.P.J.Project, Gadwal - 509 125.	19. VISAKHAPATNAM Dist. Visakhapatnam	Sri M.K.Sitaramaiah, Advocate, Subhadra Comm.Complex, Bowdara Raod, Visakhapatnam - 530 001. Ph: 566 023.	Sri D.Ch.Venkata Rao, Commerce Lecturer, 22-15-9, Chengalraopet, Visakhapatnam - 530 001.
Wanaparthy	Sri A.Krishan Mohan B.Sc., LL.B. Advocate, Wanaparthy - 509 103. Ph: 08545 - 22934	Sri Malayala Rajkumar, Advocate, Wanaparthy - 509 103. Ph: 08545-22013 (R), 22444(S)	20. VIZIANAGARAM Dist. Vizianagaram	Dr.M.Subba Rao, Sarada Nilayam, II Street, Kotha Agraharam, Vizianagaram - 531 201.	Sri B.Sathyararayana, Advocate, Vizianagaram - 531 202.
Kollapur	Sri M.Ramanaiah, Supervisor, D.C.C.B., Kollapur - 509 102 Kollapur - 509 102.	Sri S. Baleswaraiah Advocate Kollapur - 509 102	21. WARANGAL Dist. Warangal	Sri Maduri Satya narayana, Exec. Engineer (Retd), 8-9-131, Geeta Bhavan Temple Lane, JPN Road, Warangal - 506 002. Ph: 08712-25292.	Sri Kukkadapu Sreenath, Advocate, 8-9-93, JPN Road, Warangal - 506 002. Ph: 08712-622478.
Nagarkurnool	Sri P.Gopal, MBBS, Dy.Civil Surgeon, Nagarkurnool - 509 209.	Sri Vasa Pandurangiah, B.Sc., B.Ed., Nagarkurnool - 509 209.	Hanamkonda	Sri V.Chandra Mouli, 1-9-1255, Postal Colony, Subedari, Hanamkonda - 506 001. Ph: 08712-68607.	Sri Jaini Narsalah, 1-9-1207, Sahakara Nagar, Hunter Road, Warangal - 506 002. Ph: 08712-50599.
Acchampet	Sri G.Vijaya Kumar, Advocate, Acchampet - 509 375, Mahabubnagar Dist.	Sri P.Sattaiah, Advocate, Acchampet - 509 375, Mahabubnagar.	Parkal	Dr. N.Vidyasagar, MBBS, Chaitanya Nursing Home, Parkal - 506 164. Ph: 08713-41345.	Sri G.Upender, B.Sc., B.Ed, H.No.3-363, Parkal - 506 164. Ph: 08713-417480
Atmakur	Sri Tallapalli Sivaiah, Teacher, Main Road, Atmakur, Mahabubnagar Dist.	Sri Sivampally Gopal Setty, Kirana Shop, Main Raod, Atmakur, Mahabubnagar Dist. Ph: 08504-63631	Cherial	Sri P.Srihari, Sr.Assistant O/ o.M.R.O, Chunchankota Post - 506 223. Ph: 82346.	Sri P.Anjaneyulu, H.No.1-7-579, ZP Quarters Subedari, Hanumakonda - 506 001.
Shadnagar	Sri Bejgam Ramesh, Laxmi Narasimha Fin., Main Raod, Shadnagar - 509 216.	Sri Malipeddy Shankar, Manikantha Finance, Main Road, Shadnagar - 509 216	Jangaon	Sri G.Chiranjeevulu, 1-1-95, Bank Street, Jangaon - 506 187. Warangal Dist. Ph: 087162 - 20432 (R), 21432 (O).	Sri T.Venkat Narayana, 1-1-95, Station Road, Jangaon - 506 167. Warangal Dist. Ph: 21089.
Kalwakurthy	Sri G.Sudhakar, Jr.Lecturer, Govt.Jr.College, Kalwakurthy - 509 324.	Sri K.Krishnaiah, Teacehr, 5-133, Subash Nagar, Kalwakurthy - 509 324.	Mahabubabad	Dr.B.Madhusudan, Children Specialist, Mahabubabad- 506 101.	Sri P.Ravi kumar, Advocate, New Bazar, Mahabubabad- 506 101.
Jadcherla	Sri K.C.Ramesh, B.Sc., H.No.21-8, Near Dattatreya Mandir, Jadcherla - 509 301, Ph: 33234	Sri C. Pandu, B. Tech Sri Mahalaxmi Finance Corp. K.P. Street, Jadcherla - 509 301, Ph : 33514	Ghanapur	Sri K.Siva Prasad, President AVOPA, H.No.2-201, Ghanapur Station - 506 143, Warangal Dist.	Sri Annuru Sudhakar, Teacher, Ghanapur - 506 143.
Kodangal	Sri A.Chena Keshavulu, Headmaster, P.S.Indira Nagar Colony, Kodangal - 509 338. Ph: 08505-84256	Sri A.Ramanand, Work Inspector, Balajinagar, H.No.10-110, Kodangal - 509 338, Ph: 08505-84469.	Narasampet	Sri Vangeti Koshore, Canvassing Agents, Parvathi Traders, Mallmpalli Road, Opp: Aravinda Theatre, P.O.Narasampet (M), Warangal Dist. Ph: 30238.	Sri Srirangam Murali Suguna Opticals Pakal Raod, Narasampet (PO), Warangal Dist.
13. MEDAK Dist. Sangareddy	Dr.L.Krishnaiah, 3-4-39, Behind ZPP Office, Sangareddy - 502 001. Ph: 08455-56332	Sri Kamma Ramulu, 3-5-5/B, Veerabhadranagar, Opp: New Bus Stand, Sangareddy - 502 001. Ph: 08455-56858	Vardhannapet	Sri Emmadi Vaikuntam, Retd.LDC. Panchayatraj Dept., Ontimamidipalli Post, Vardhannapet Mandal, Warangal Dist.	Sri Voma Prakash, M.A.B.Ed., PGDDE, Govt. Teacher, Vidya nagar, Nallaballi Post, Vardhannpet Mandal, Warangal Dist.
Gajwel	Sri Ch.Rajeswar Rao, Teacher, 11-71, Bharatnagar, Gajwel Post - 502 278	Sri K.Bhoomalingam, Teacher, H.No.8-75, Gajwel Post, Medak Dist. -502 278	Dharmasagar	Sri G.Rajanna, M.Sc., B.Ed, President, AVOPA, Valeair (PO), Dharmasagar (M), Warangal Dist.	
Medak	Sri Madishetty Shyam Rao, 3-2-82, Arab Galli, Medak - 502 110. Ph: 08452-61403(R), 62408 (O)	Sri Aruhanth Chandrasekhar, 2-6-46/1, Bara Imam, Medak - 502 110. Ph: 08452-62499	22. WEST GODAVARI Dist. Eluru	Dr.B.Ramana Kumar, R.R.Pet, Eluru - 534 002.	
Jogipet	Sri Pokala Shankaraiah, H.No.7-17, Dayanand Road, Jogipet - 502 270, Medak Dist. Ph: 08450-72279.	Sri Bachi Jagannatham, H.No.23-66, Shivaji Road, Jogipet - 502 270, Medak Dist. ph: 08450-72186	Tanuku	Sri G.M. Satyanarayana, M.E., Associated Engg. Works, Chivatam Road, Tanuku - 534 211.	Sri Obiliseti Chinnayya, F.C.A., Subhash Bose Road, Tanuku - 534 211.
Siddipet	Sir Kommisetty Ramesh Gupta, Development Officer, LIC of India, Siddipet - 502 103	Sri Poluri.Prakash Gupta, LIC of India, Siddipet - 502 103, Medak Dist.			
14. NALGONDA Dist. Nalgonda	Sri Ch.Govardhan, Nataraj Theatre, Nalgonda - 508 001.	Sri S.Ramulu, Lecturer, 6-4-55/MJ Ravindra Nagar, Nalgonda - 508 001.			



VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regn. No. 5837 of 1998
 1-1-560, Flat No.306, Priya Apartments, New Bakaram, Hyderabad - 500 020. ☎ 7632969
 www.vysproindia.com ✦ e-mail : vysproindia@hotmail.com

Gen. Secretary P. Rajeswara Rao **Chairman - Calendar Committee** G.V. Ramavataram **President** Beldi Sridhar

Vice Presidents: R.Namashivaya, B. Chakrapani ✦ Joint Secretaries: K.S.S. Gangadhar, G. Raghubabu ✦ Treasurer : G. Dayakar

గొర్రు వాస్తు గీతాలు
 శాస్త్రానికి సంగీతాన్ని మేళవించి యస్.పి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం గాత్రంతో, శ్రీ గౌరు తిరుమలారెడ్డిసమర్పణలో, డా.దాసరివ్యాజ్ నంతో, సుధాల సుధాకర్ తేజ రచనతో వెలువడిన ఆడియో క్యాసెట్.

కల్యాది 5103 శాలివాహన శకం 1924 వ్యస్తి శ్రీ చిత్రభాను సంకల్పిత కృష్ణ ద్వారా మొదలు మారలేక కృష్ణ ద్వారా వరకు. హిజీరి 1423 రంజాన్ చ 25 మొదలు షవ్రాల్ చ 25 వరకు.

డిసెంబర్ 2002 DECEMBER
 డీలా పడకుండా వాస్తును పాటించు-
 దిశలను చూసి భవనం నిర్మించు

విశాఖ: ప్రతి భవన భూమిని ప్రతి భవనం నిర్మించే సమయంలో, దానిని నిర్మించే సమయంలో ప్రతి భవనం నిర్మించే సమయంలో

తేది	ఉద	అస్త	తేది	ఉద	అస్త
1	6.14	5.25	15	6.23	5.28
7	6.19	5.26	22	6.27	5.33

SUN ఆది రాహు సా 4.30 - 6.00 యమ.ప 12.00 - 1.30 దు.ము(48స) సా 5.59	1 శక మార్గం కార్తీక కృష్ణ ద్వారా రా 7-46 చిత్తా మ 3-59 వ.రా 9-13 మొ 10-43కు	8 చవతి ఉ 8-27 ఉత్తరాషాఢా ఉ 9-15 వ.మ 1-20 మొ 2-58కు	15 విశాఖ సా 5-16 అశ్విని రా 9-48 వ.సా 5-22 మొ 7-08కు	22 తదియ రా 11-54 పునర్వసు ఉ 7-24 వ.మ 3-23 మొ 4-59కు	29 దశమి ప 11-04 స్వాతి రా 10-38 శే.వ. ఉ 6-50 కు; వ.తె 3-56 మొ 5-26కు
MON సోమ రాహు ఉ 7.30 - 9.00 యమ.ప.10.30 - 12.00 దు.మ 3.21, సా. 4-55	2 త్రయోదశి సా 5-26 స్వాతి మ 2-23 వ.రా 7-37 మొ 9-07కు	9 పంచమి ఉ 8-25 శ్రవణం ఉ 9-49 వ.మ 1-59 మొ 3-39కు	16 ద్వాదశి రా 7-25 భరణి రా 12-21 వ.ఉ 8-26 మొ 10-12కు	23 చవతి రా 10-57 పుష్యమి ఉ 7-22 వ.రా 7-56 మొ 9-30కు	30 విశాఖ ఉ 8-48 విశాఖా రా 9-05 వ.రా 12-51 మొ 2-21కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప 9.00 - 10.30 దు.ప. 9.16, ప. 10.29	3 చతుర్దశి మ 3-14 విశాఖా ప 12-50 వ.సా 4-36 మొ 6-07కు	10 షష్ఠి ఉ 8-53 ధనిష్ఠా ఉ 10-50 వ.సా 6-30 మొ 8-12కు	17 త్రయోదశి రా 9-16 కృత్తిక రా 2-37 వ.మ 1-29 మొ 3-14కు	24 పంచమి రా 9-37 అశ్విని ఉ 6-55; మ.ప. తె 5-36 వ.సా 6-29 మొ 8-01కు	31 ద్వాదశి ఉ 6-59కు త్రయోదశి తె 4-30 అమరాధా రాత్రి 7-41 వ.రా 1-01 మొ 2-32కు
WED బుధ రాహు ప 12.00 - 1.30 యమ ఉ. 7.30 - 9.00 దు.మ 12.06	4 అమావాస్య మ 1-13 అమరాధా ప 11-28 వ.సా 4-48 మొ 6-20కు	11 షష్ఠి ఉ 9-50 శతభిషం ప 12-22 వ.రా 7-17 మొ 9-01కు	18 చతుర్దశి రా 10-46 రోహిణి తె 4-31 వ.ఉ 9-53 మొ 11-37కు	25 షష్ఠి రా 7-54 పూర్వ ఫల్గుణి తె 4-54 వ.మ 1-22 మొ 2-55కు	పండుగలు - ప్రతీ విశేషములు 1. వాణిజ్యవేళుక రాపు జయంతి, గోవత్త ద్వారా 2. మా శివరాత్రి, యమవీపం 3. రాజులు రాజేంద్ర ప్రసాద్ జయంతి, ప్రాచీనగర్ల చతుర్దశి, జ్యేష్ఠారాత్రి ప 12-34. 4. కౌముద్యుత్సవం. 5. చంద్రోదయము 6. వరచతుర్థి 7. వాసంవతి 8. పి.ఆర్.నెడ్డి, జయంతి. 9. పునవపిషి, సుబ్రహ్మణ్య షష్ఠి 10. పుర పద్మిని, నందాపద్మిని 11. వైకుంఠాదశి, ముక్కోటిపిదాశి 12. మాతలరాత్రి మ 2-19, ధనుస్సుం రాంతి, వడలితి పుణ్యవారం. 13. మామన కృష్ణము, ధనుస్సుం సోమం 14. దత్తాత్రేయ జయంతి. 15. శ్రీకృష్ణ 16. కాలకైరవాష్టమి 17. పూర్వాషాఢారాత్రి మ 3-11
THU గురు రాహు మ 1.30-3.00 యమ ఉ.6.00-7.30 దు.ప 12.29, సా 5.21	5 మాఘ శివ పూజా ప 11-28 జ్యేష్ఠ ప 10-23 వర్జ్యం లేదు.	12 అష్టమి ఉ 11-15 పూర్వాభాద్రా మ 2-20 వ.రా 12-51 మొ 2-36కు	19 పూర్వమి రా 11-49 మృగశిరా తె 5-58 వ.ఉ 10-28 మొ 12-10కు	26 షష్ఠి సా 5-57 ఉత్తర ఫల్గుణి 3-32 వ.ప 11-43 మొ 1-14కు	
FRI శుక్ర రాహు ప 10.30-12.00 యమ మ 3.00-4.30 దు.ఉ 8.21 ప 12.55	6 విదియ ఉ 10-04 మూల ఉ 9-36 వ.ఉ. 8-03 మొ 9-36కు వ.రా 7-02 మొ 8-36కు	13 నవమి మ 1-3 ఉత్తరాభాద్రా సా 4-37 వ.తె 5-54 మొ	20 కృష్ణ పాడ్యమి రా 12-21 ఆర్ద్రా పూర్తి వ.మ 2-42 మొ 4-22కు	27 అష్టమి మ 3-45 హస్త రా 1-57 వ.ప 11-23 మొ 12-53కు	
SAT శని రాహు ప 9.00 - 10.30 యమ మ 1.30-3.00 దు.ఉ 6.25, ఉ 7.13	7 తదియ ఉ 9-03 పూర్వాషాఢా ఉ 9-12 వ.సా 5-13 మొ 6-49కు	14 దశమి మ 3-09 రేవతి రా 7-11 శే.వ. ఉ 7-41 కు తిరిగి వర్జ్యం లేదు.	21 విదియ రా 12-22 ఆర్ద్రా ఉ 6-55 వ.రా 7-09 మొ 8-47కు	28 నవమి మ 1-27 చిత్తా రా 12-17 వ.ప 9-24 మొ 10-52 వ.తె. 5-20మొ	

పుచ్చపండు
 వేసవికాలంలో అందరూ ఎక్కువగా జుబుడవడం వున్నప్పుడు, మండు వేసవిలో శరీరానికి చలువనిచ్చి, హాయిని కూర్చుంటుంది. పుచ్చపండు లోపల తినేభాగం ఎర్రగా వుండి తీపిగా ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. పుచ్చ పండు మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. దీర్ఘచాలాను అరికట్ట గుణం ఈ పండుకు వుంది. ఇది నిరసాన్ని, నిస్పృహను, వేడిమిని తగ్గిస్తుంది. అతిగా చెమట పోయడం, వడదెబ్బ తగలడం, శోష రావడం మొదలైన వాటికి పుచ్చకాయ మంచి ఔషధంగా పని చేస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వలన శరీరం ఉల్లసంగా ఉత్సాహంగా వుంటుంది. ఇది మధురమైన పండు. ఈ పుచ్చకాయను భారతదేశంలో చాలాకాలంగా పండిస్తున్నారు. ఇది అక్షిణాఖండం నుంచి వచ్చినట్లుగా కొందరు చెబుతారు. దీనిలో ప్రాటీన్ 1.0 గ్రా, తేమ 92 గ్రా, ఫాస్ఫరస్ 7.0 మి.గ్రా, కార్బియం 7.0 మి.గ్రా, అసాల్మిక్ యాసిడ్ 6 మి.గ్రా, థైమిన్ 0.05 మి.గ్రా, రైబోఫ్లేవిన్ 0.05 గ్రా, ఎ విటమిన్ 599 కలిగివుంది. దీనిని తరచు తినేటప్పుడు, పుచ్చకాయ అని తెలుగులో, వాటర్ మిలన్ అని ఇంగ్లీషులో పిలుస్తుంటారు. ఇది మంచి చలువజేయు ఫలం.

With Best Compliments from

SWATHI MEDICALS

&

GENERAL STORES

Shop No. 35,
 Rahmat Complex, Ameerpet,
 Hyderabad - 500 016.
 ☎ 3731338, 3742171

With Best Compliments from

Opel multimedia
 a division of ORBIT

Interactive Multimedia

The Leader in
 Technology
 Tomorrow

ORBIT
 C, C++, Oracle9i, VB6
 BIOINFORMATICS

ORBIT IT CONSULTING PRIVATE LIMITED
 104, Liberty Plaza, HIMAYATNAGAR, HYDERABAD - 29 Ph. 3223400, 3228147

మన ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్రముల వివరాలు

ఇతర ఆర్యవైశ్య సంస్థలు

సత్రం / ట్రస్ట్ పేరు మరియు అధ్యక్షులు	చిరునామా
1. శ్రీ స్వయంభు వరసిద్ధి వినాయక స్వామి క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్నదాన సత్రం (ట్రస్టు అధ్యక్షులు : చల్లా శివశంకర్)	కాలిపాకం - గ్రామం ఐరాల - మండలం చిత్తూరు - జిల్లా
2. శ్రీ వాసవీ నిత్యన్న వాన ప్రస్థా శ్రమ పేవాసమితి అది శ్రవణచూరి వెంకటేశ్వర్లు గారు	అమరావతి - గ్రామం గుంటూరు - జిల్లా
3. శ్రీ వాసవీ కన్యకావర మేశ్వరి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్ర సంఘం శ్రీ పులిగిళ్ళ చంద్రయ్యగారు	యాదగిరి నల్గొండ - జిల్లా
4. శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య వాసవీ అన్నపూర్ణ నిత్యాన్నదాన సత్రం (ట్రస్టు)	ముత్యంపేట (కొండగట్టు) కరీంనగర్ జిల్లా
5. శ్రీ సాయి అన్నపూర్ణ ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్రం (ట్రస్ట్)	షిరిడి అహ్మద్నగర్ - జిల్లా
6. శ్రీ సాయి ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్న సత్రం	షిరిడి అహ్మద్నగర్ - జిల్లా
7. శ్రీ వాసవీ ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం	కాలేశ్వరం - గ్రామం మహాదేవపూర్ - మండలం కరీంనగర్ - జిల్లా పుష్పాంజలి హోటల్ వెనుక
8. అఖిల భారత షిర్డీక్షేత్ర సాయి భక్త వివాస్ ట్రస్ట్	షిరిడి - గ్రామం అహ్మద్నగర్ - జిల్లా
9. శ్రీమత్ పెద్ద అహోబిళ ఆర్యవైశ్య అన్నసత్ర సంఘం	అహోబిళం కర్నూలు - జిల్లా
10. శ్రీశైల క్షేత్ర ఆల్ ఇండియా ఆర్యవైశ్య అన్న సత్ర సంఘం అధ్యక్షులు : శ్రీ దలువాది వెంకట సుబ్బారావు	శ్రీశైలం కర్నూలు జిల్లా
11. వాసవీ నివాస్ - ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం	పుట్టనర్తి గ్రామం అనంతపురం జిల్లా ఫోన్ : 08555-87240, 87440
12. వాసవీ నిలయం - ఉప్పుటూరి యతిరాజులు శెట్టి ట్రస్ట్	కొత్తవీధి, తిరువతి చిత్తూరు జిల్లా
13. వాసవీ భవన్ - తిరుమల	తిరుమల, చిత్తూరు జిల్లా
14. భద్రాచల క్షేత్ర వాసవీ కన్యకావరమేశ్వరి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్రం (ట్రస్ట్ చైర్మన్ : శ్రీ ఆర్.ఆర్. నారం గారు.	పాతమార్కెట్ రోడ్డు భద్రాచలం, ఖమ్మం జిల్లా (08743) - 31600
15. మహానంది క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్ర సంఘం అధ్యక్షులు : శ్రీ ఆత్మకూరు సుదర్శనం శెట్టి గారు	మహానంది కర్నూలు జిల్లా 08515-42374
16. శ్రీ తిరుమల తిరువతి బాలాజీ ఆల్ ఇండియా ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్న సత్రం అత్తలూరి ట్రస్ట్	తిరువతి చిత్తూరు జిల్లా
17. శ్రీ రాజరాజేశ్వర క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్న సత్ర సంఘం అధ్యక్షులు : శ్రీ కోటగిరి వెంకటయ్య గారు	వేములవాడ కరీంనగర్ జిల్లా 08723-36207/8/9
18. శ్రీ వాసవీ వీరబ్రహ్మేంద్ర ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సంఘం అధ్యక్షులు : శ్రీ కామిశెట్టి సుబ్బారావు	బ్రహ్మాంగి మఠం కడప జిల్లా
19. శ్రీ వీరభద్ర స్వామీ క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్న సత్ర సంఘం	కొత్తకొండ గ్రామం భీమదేవనల్లి - మండలం కరీంనగర్ - జిల్లా
20. ఆర్యవైశ్య సేవా సంఘం	మంత్రాలయం కర్నూలు జిల్లా
21. శ్రీ వాసవీ అన్నపూర్ణ వాసవీ ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్ర సంఘం	పాలకుర్తి - గ్రామం వరంగల్ జిల్లా

సత్రం / ట్రస్ట్ పేరు మరియు అధ్యక్షులు	చిరునామా
22. శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్న సత్ర సంఘం	పాలకుర్తి గ్రామం, వరంగల్ జిల్లా.
23. శ్రీ అఖిల భారత శ్రీశైల క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య నిత్య అన్నపూర్ణ సత్రం.. అధ్యక్షులు శ్రీ పోలిశెట్టి సత్యనారాయణ	కొమరవెల్లి గ్రామం, వరంగల్ జిల్లా. శ్రీశైలం, కర్నూలు జిల్లా.
24. శ్రీమత్ అహోబిళ ఆర్యవైశ్య నిత్య అన్నదాన సత్ర సంఘం	దిగువ అహోబిళం, కర్నూలు జిల్లా.
25. శ్రీ అఖిల భారత ఘటికాచల క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సమాజం	షోలంగిరి గ్రామం, తమిళనాడు రాష్ట్రం
26. శ్రీ వాసవీ కన్యకావరమేశ్వరి నిత్యాన్నదాన సత్ర కమిటీ.	విజయవాడ, కృష్ణా జిల్లా.
27. శ్రీ కన్యకావరమేశ్వరి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్ర సంఘం	ధర్మపురి గ్రామం, కరీంనగర్ జిల్లా.
28. శ్రీ లక్ష్మీ నర్సింహ స్వామి క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం.	మట్టపల్లి గ్రామం, నల్గొండ జిల్లా.
29. ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం.	బాపర గ్రామం, నిజామాబాద్ జిల్లా.
30. శ్రీ వాసవీ కన్యకావరమేశ్వరి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం.	పెనుగొండ గ్రామం, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.
31. శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం.	నాచారం గ్రామం, మెదక్ జిల్లా.
32. కాశీ ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం.	గుంటూరు,
33. కాశీ ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం.	హైదరాబాద్,
34. కాశీ నిత్యాన్న సత్రం మరియు వృద్ధాశ్రమం.	కర్నూలు
35. శ్రీ వాసవీ కన్యకావరమేశ్వరి నిత్యాన్న దాన సత్రం (ట్రస్ట్).	ద్వారకా తిరుమల, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.
36. శ్రీ రామ లింగేశ్వర స్వామి క్షేత్ర ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్నదాన సత్ర సంఘం.	కీసర గుట్ట, రంగారెడ్డి జిల్లా.
37. దక్షిణ ఇండియా ఆర్యవైశ్య శ్రీ వాసవీ కన్యకావరమేశ్వరి ధర్మ పరిపాలన సంస్థ. చైర్మన్. శ్రీ కె. రాధాకృష్ణయ్య	రింగోరోడ్, తిరుమల.
38. శ్రీ కన్యకావరమేశ్వరి అన్న సత్రం.	బ్రాహ్మణ వీధి, విజయవాడ 520 001.
39. శ్రీమతి పెద్ద అహోబిళ ఆర్య వైశ్య అన్న సత్ర సంఘం. అధ్యక్షుడు : శ్రీ నిచ్చెనమెట్ల సుబ్బారాయుడు శ్రేష్ఠి	2-1-39, షాపుకారుపేట, అళ్ళగడ్డ - 518 543. కర్నూలు జిల్లా.

మన ఆర్యవైశ్య సత్రములు

1. శ్రీ కాళభైరవస్వామి ఆర్యవైశ్య సేవాసంఘం	రామారెడ్డి గ్రామము, నిజామాబాద్ జిల్లా
2. ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న సత్రం. అధ్యక్షులు: శ్రీ చింతలపూడి సూర్య నారాయణగారు.	అన్నవరం - 533 406. తూర్పుగోదావరి జిల్లా.
3. ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్న దాన సమాజము. అధ్యక్షులు: శ్రీ నూలి వెంకట రమణమూర్తి గారు.	పెనుగొండ - 534320, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.
4. ఆర్యవైశ్య సత్రం. అధ్యక్షులు: శ్రీ మైలాపూర్ సుబ్రహ్మణ్యంగారు.	మంత్రాలయం - 518345. కర్నూలు జిల్లా.
5. శ్రీ ధర్మపురి ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్ర సంఘం.	ధర్మపురి - 505 425, కరీంనగర్ జిల్లా.
6. ఆర్యవైశ్య జ్ఞాన నరస్వతి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ మరియు అన్నదానసత్రము. అధ్యక్షులు: శ్రీ మాడా నాగభూషణం.	బాపర - 504 101, అదిలాబాద్ జిల్లా 08462-2205 పే.
7. శ్రీ కాశీ ఆర్యవైశ్య వాసవీ నిత్యాన్న సత్రం. అధ్యక్షులు: శ్రీ.జి.నారాయణరావు.	వాసవీ సేవా కేంద్రం, లక్ష్మీకాపూర్, హైదరాబాద్
8. గుంటూరు ఆర్యవైశ్య నిత్యాన్నదాన సత్రం	వారణాశి.

సత్రం / ట్రస్ట్ పేరు మరియు అధ్యక్షులు	చిరునామా
1. ఆల్ ఇండియా వైశ్య పెడరేషన్ శ్రీరాందాస్ అగర్వాల్ గారు	11, జనపథ్, మ్యాడిల్లి ఫోన్ : 011-3792693 ఫోన్ : (ఇల్లు) : 3012013
2. వాసవీ కోపరేటివ్ హౌసింగ్ సొసైటీ, శ్రీ జి. నారాయణ రావు గారు	6-1-91, వాసవీ సేవా కేంద్రము, లక్ష్మీకాపూర్ హైదరాబాద్ ఫోన్ : 3233436
3. హైదరాబాద్ వైశ్య యూత్ అసోసియేషన్ శ్రీ యస్. సునీల్ కుమార్ గారు	6-1-91, వాసవీ సేవా కేంద్రము, లక్ష్మీకాపూర్ హైదరాబాద్ ఫోన్ : (ఇల్లు) : 4067947
4. వాసవీ క్లబ్, హైదరాబాద్ శ్రీ కె. రఘువీర్ గారు	6-1-91, వాసవీ సేవా కేంద్రము, లక్ష్మీకాపూర్ హైదరాబాద్ ఫోన్ : 6571943
5. వైశ్య మెడికల్ గ్రాడ్యుయేట్స్ అసోసియేషన్ శ్రీ డా॥ కె. తిరుపతయ్య గారు	వాసవీ హాస్పిటల్స్, మీరా టాకీస్ ఎదురుగా లక్ష్మీకాపూర్, హైదరాబాద్ ఫోన్ : (ఇల్లు) : 3202546
6. వాసవీ పర్సినెంట్ రైస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ఇ. కళావతి గారు	6-1-91, వాసవీ సేవా కేంద్రము, లక్ష్మీకాపూర్ హైదరాబాద్ ఫోన్ : 7611949 ఫోన్ : (ఇల్లు) : 4044720
7. వాసవీ ఆర్యవైశ్య హాస్టల్ శ్రీ గంజిరాజమౌళి గుప్త గారు	బాకారం హైదరాబాద్ ఫోన్ : 6588444 ఫోన్ : (ఇల్లు) : 7614730
8. వైశ్య హాస్టల్ శ్రీ రుద్రంగి వెంకటేశ్వర రావు గారు	కాచిగూడ హైదరాబాద్ ఫోన్ : 7563153, 7568348
9. వైశ్య లేడీస్ హాస్టల్	హిమాయత్ నగర్, హైదరాబాద్.
10. శ్రీ వాసవీ మహిళా సంఘం యస్. లావణ్య గారు	హైదరాబాద్
11. సికింద్రాబాద్ ఆర్యవైశ్య మహిళా సంఘం శ్రీ ముత్యాల ప్రభాకర్ గారు	సికింద్రాబాద్
12. హైదరాబాద్ పట్టణ ఆర్యవైశ్య మహిళా సంఘం ఉప్పల హేమలత గారు	హైదరాబాద్.

గమనిక :

మన సంస్థలకు సంబంధించి అభించిన సమాచారం మేరకు వివరాలు ప్రచురించడం జరిగింది. ఏమైనా మార్పులు, చేర్పులు వున్నవో మాకు తెలియజేయవలసిందిగా కోరుచున్నాము.

జై వాసవి