VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION VYSPRO INDIA
Regd. No. 5837 of 1998

An Association of VYSYA | CAs Advocates | ICWAs Engineers | CSs MBAs | Doctors MCAs

Sitting (L to R): R Srinivas Rao, N Chandra Sekharaiah, B Srinivas, Dayakar Gelli, G. Madhu Mohan, G Venu Gopal, S Narayana Murthy & P Rajeswar Rao
Standing (L to R): L Prakasham, A Vijaya Saradhi, KV Sanjeeva Rao, G Venkateswarlu, S Samba Shiva Rao, Hari Govinda Prasad, J Subbaraya Setty & KVR Anjaneyulu

VYSPRO-INDIA WISHES YOU A
Happy & Prosperous New Year 2008

OFFICE BEARERS

CA Dayakar Gelli	President	98490 26209
CA N Chandra Sekharaiah	Vice President I	92463 40212
G Venu Gopal	Vice President II	98491 92081
Ln. G Madhu Mohan	Gen. Secretary	98481 60363
CA S Narayana Murthy	Jt. Secretary I	98482 43715
R Srinivas Rao	Jt. Secretary II	98490 30308
CA B Srinivas	Treasurer	93910 10567
CA P Rajeswara Rao	IPP	98490 10903

EXECUTIVE COMMITTEE

D Srinivas	98480 57715
D Ranga Rao	98480 25125
Ln. J Subbaraya Setty	93945 53471
KV Sanjeeva Rao	98497 12900
A Vijaya Saradhi	98661 75181
Ramesh Gelli	98490 14232
Hari Govinda Prasad	92461 52040
G Venkateswarlu	92465 48681

ADVISORS

Beldi Sridhar	98490 00439
Amrit Kumar Kota	93910 09332
K Chidambaram	98482 82424
T Ramam	98490 20970
KVR Anjaneyulu	98480 97375
K Shiva Kumar	94406 21850
G Yoganand	98480 46260
GVV Satyanarayana	98490 81461
K Raghu	93412 19091

G Venkateshwarlu, GV Ramavatharam
S Samba Siva Rao, R Srinivas Rao & K Chidambaram

Dayakar Gelli
President

G Madhu Mohan
General Secretary

Batchu Srinivas
Treasurer

R Srinivas Rao
Project Chairman

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

UVSPRO-INDIA

AIMS & OBJECTIVES

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, fellowship and medals to meritorious students.
3. To promote unity, social harmony, national integrity among the members and general public.
4. To establish educational institutions, 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, colleges and other educational institutions and for 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 organize lectures, seminars and debates pertaining to various subjects and topics for the development and updating of knowledge of members and
8. To such activities, incidental to attain the main objectivities viz., printing, publishing and release of pamphlets, souvenirs, books etc.,

EDUCATIONAL FUND DONARS

Donor name	Purpose	Amount
Dr. Balabadruni Kameswara Gupta	Medal Fund	40,000.00
CA C.V.M. Srinivas	Medal Fund	25,000.00
CA Chaluvadi Srinivasa Rao	Medal Fund	25,000.00
Sri N.Venkateswara Rao	Medal Fund	25,000.00
Sri Gajjala Yoganand	Medal Fund	15,000.00
Sri M. Rajeswara Gupta	Medal Fund	15,000.00
Sri K.Koteswara Rao	Medal Fund	15,000.00
Sri J Mahaveer Prasad Singhania	Medal Fund	15,000.00
Sri Gajjala Yoganand	Schalorship Fund	50,000.00
Sri K.Pradeep Kumar	Schalorship Fund	25,000.00
Prof.S.Thiruvengalam	Schalorship Fund	25,000.00
CA K.Shiva Kumar	Schalorship Fund	25,000.00
Smt K.Swathi	Schalorship Fund	25,000.00
Sri G.Madhu Mohan	Schalorship Fund	25,000.00
CA Gelli Dayakar	Schalorship Fund	15,000.00
Sri G Raghu Babu	Schalorship Fund	15,000.00
Sri Gandham Veeraiah	Schalorship Fund	25,000.00
CA V Venkateswarlu	Schalorship Fund	12,000.00
CA P.Rajeswara Rao	Schalorship Fund	11,500.00
CA N.Chandrasekharaiah	Schalorship Fund	11,500.00
CA Batchu Srinivas	Schalorship Fund	11,500.00
Er J.Subbaraya Setty	Schalorship Fund	11,500.00
Sri R.Srinivasa Rao	Schalorship Fund	11,500.00
Sri K.V.Sanjeeva Rao	Schalorship Fund	11,500.00
CA Mukka Harish Babu	Schalorship Fund	12,000.00
CA L Prakasham	Schalorship Fund	12,000.00

SPONSORS PERMANENTLY FOR YEARLY MEDALS

Sri Kota Amrit Kumar	Gold Medal
Sri Bhimesh Vudattu	Gold Medal
Sri Dayakar Gelli	Gold Medal
Sri Sanka Narayana Murthy	Gold Medal
Sri Samayamanthula Sambasiva Rao	Gold Medal
Sri Grandhi Ramavatharam	Silver Medal

Building Fund Donations Received

S.No	Name of the Donar	Amount
1	Sri Beldi Sridhar	13616
2	Sri P Rajeswara Rao	13116
3	Sri Dayakar Gelli	12116
4	Sri N Chadrasekharaiah	11616
5	Sri S Sambasiva Rao	11616
6	Sri B Chakrapani	11116
7	Sri Sanka Narayana Murthy	11116
8	Sri G Madhu Mohan	11116
9	Sri G V V Satyanarayana	11116
10	Sri Gandham Venu Gopal	10616
11	Sri Ch.Srinivasa Rao	10116
12	Sri Prof.S.Thiruvengalam	10116
13	Sri V.Chandrasekhara Rao	7116
14	Sri L Prakasam	7000
15	Sri D Ranga Rao	6616
16	Sri P.S .Prabhakar	5116
17	Sri K.A.Ramaiah	5116
18	Smt T.Padmavathi	5116
19	Sri Amrit Kumar Kota	2000
20	Sri Bojja Madhusudhan	2000
21	Sri Pesala Prakash	2000
22	Sri P V Koteswara Rao	2000
23	Sri J Subbaraya Setty	2000
24	Sri G V Ramavatharam	1000
25	Sri Naresh Gelli	1000
26	Sri K S Rma Krishna	1000
27	Sri N V S Kumar	1000
28	Sri P Radha Krishna	1000
29	Sri G P R L Gupta	1000
30	Sri V Venkateswarlu	1000
31	Sri M Rajeswara Gupta	1000
32	Sri S Adinarayana	1000
33	Sri Ramesh Babu	1000
34	Sri Atchuta Shankar	1000
35	Sri Grandhi Satyanarayana Murthy	1000
36	Sri Dr.Pandu Rangam	1000
37	Sri Gunda Laxmi Narayana	1000
38	Sri T V Subba Rao	1000
39	Sri Motamari Satyanarayana	1000
40	Sri K Radha Krishna	1000
41	Sri Ch V Rama Rao	1000
42	Sri S V R Visweswara Rao	1000
43	Sri V S S Srinivas	1000
44	Sri B Krishna Murthy	1000
45	Sri Sami Sampath Kumar	1000
46	Sri P V K Chiranjeevi Rao	1000
47	Sri Gelli Srinivas	1000
48	Sri K Krishna Rao	1000
49	Sri Desu Srinivas	1000
50	Sri L Naga Raju	1000
51	Sri Ch.Hanumantha Rao	1000
52	Sri K V R Anjaneyulu	1000
53	Sri P V R N Mahesh	500
54	Sri Ramesh Gelli	500
55	Sri M.Ratnakar	500
56	Sri K V Koteswara Rao	500
57	Sri V B Chinnam	500

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION VYSPRO INDIA
Regd. No. 5837 of 1998

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5108 శాలివాహనశకం 1929
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వజిత్‌నామ సంవత్సర
మార్గశిర కృష్ణ నవమి మంగళవారం మొదలు
పుష్య కృష్ణ నవమి గురువారం వరకు
హిజిరా 1429 జిల్హేజ్ చ 22 మొదలు మొహరం చ 22 వరకు

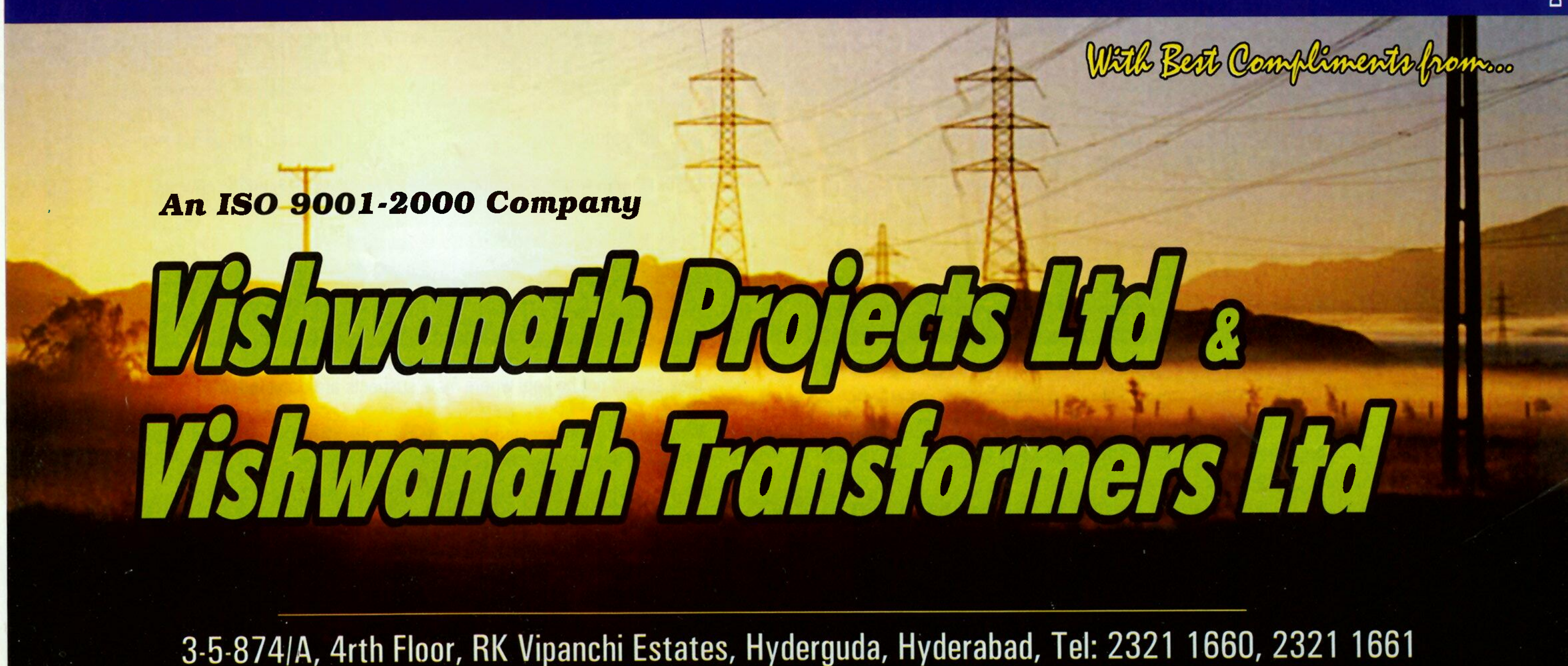
2008
జనవరి JANUARY

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6-29	5-34	15	6-32	5-42
7	6-31	5-39	22	6-33	5-46

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు** 1 ఆంగ్ల సంవత్సరాది 6 మాసశివరాత్రి గురుమూఢమి త్యాగం 8 భౌమామావాస్య పద్మకయోగం 10 చంద్రోదయము మొహరం నెల ప్రారంభం 11 ఉత్తరాషాఢకార్తె రా 10-53 12 స్వామి వివేకానంద జయంతి	**6** ౧౪ త్రయోదశి మ 1-44 జ్యేష్ఠ రా 7-26 వర్జ్యము లేదు	**13** ౨౧ పంచమి మ 3-32 పూర్వాభాద్ర రా 12-13 వ ఉ 7-08 మొ 8-42 కు	**20** ౨౮ త్రయోదశి రా 10-42 మృగశిర మ 1-57 వ రా 9-59 మొ 11-26 కు	**27** ౫ పంచమి సా 6-09 ఉత్తరఫల్గుణీ ప 12-53 వ రా 9-52 మొ 11-34 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55		**7** ౧౫ చతుర్దశి మ 3-24 మూల రా 9-30 వ రా 7-45 మొ 9-29 కు	**14** ౨౨ షష్ఠి మ 1-57 ఉత్తరాభాద్ర రా 11-10 వ ప 9-24 మొ 10-56 కు	**21** ౨౯ చతుర్దశి రా 8-51 ఆర్ద్ర ప 12-40 వ రా 12-10 మొ 1-42 కు	**28** ౬ షష్ఠి రా 7-28 హస్త మ 2-34 వ రా 11-16 మొ 1-00 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	శక పుష్య **1** ౯ మార్గశిర కృష్ణ నవమి తె 5-25 హస్త ఉ 7-10 వ మ 3-53 మొ 5-37 కు	**8** ౧౬ ● అమావాస్య సా 4-39 పూర్వాషాఢ రా 11-09 వ ఉ 7-45 మొ 9-27 కు	**15** ౨౩ సప్తమి ప 12-01 రేవతి రా 9-52 వ ప 10-31 మొ 12-02 కు	**22** ౩౦ ◯ పూర్ణిమ రా 7-19 పునర్వసు ప 11-39 వ రా 7-26 మొ 9-0 కు	**29** ౭ సప్తమి రా 9-10 చిత్ర సా 4-40 వ రా 10-49 మొ 12-34 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	**2** ౧౦ దశమి పూర్తి చిత్ర ప 9-22 వ మ 3-32 మొ 5-12 కు	**9** ౧౭ పుష్య శుక్ల పాడ్యమి సా 5-26 ఉత్తరాషాఢ రా 12-18 వ ఉ 7-32 మొ 9-12 కు వ తె 4-24 మొ 6-02 కు	**16** ౨౪ అష్టమి ప 10-0 అశ్వని రా 8-23 వ సా 4-38 మొ 6-08 కు వ తె 5-10 మొ	శక మాఘ **23** ౧ కృష్ణ పాడ్యమి సా 6-08 పుష్యమి ప 11-0 వ రా 11-42 మొ 1-17 కు	**30** ౮ అష్టమి రా 11-08 స్వాతి రా 7-05 వ రా 1-17 మొ 3-03 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**3** ౧౧ దశమి ఉ 7-25 స్వాతి ప 11-50 వ సా 6-02 మొ 7-48 కు	**10** ౧౮ విదియ సా 5-40 శ్రవణం రా 12-59 వ తె 5-0 మొ	**17** ౨౫ నవమి ఉ 7-45 ఉపరి దశమి తె 4-14 భరణి సా 6-44 శేవ ఉ 6-40 కు వ తె 5-55 మొ	**24** ౨ విదియ సా 5-25 ఆశ్లేష ప 10-47 వ రా 10-53 మొ 12-29 కు	**31** ౯ నవమి రా 1-17 విశాఖ రా 9-39 వ రా 2-05 మొ 3-51 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**4** ౧౨ ఏకాదశి ప 9-34 విశాఖ మ 2-26 వ సా 6-52 మొ 8-18 కు	**11** ౧౯ తదియ సా 5-26 ధనిష్ఠ రా 1-10 శేవ ఉ 6-36 కు	**18** ౨౬ ఏకాదశి రా 3-24 కృత్తిక సా 5-05 శేవ ఉ 7-25 కు	**25** ౩ తదియ సా 5-11 మఘ ప 11-0 వ రా 7-13 మొ 8-51 కు	14 ఉత్తరాషాఢ మకరీ తె 5-05 14 భోగి పండుగ 15 సంక్రాంతి పండుగ ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం 16 కనుమ పండుగ 17 ముక్కనుమ 19 మొహరం 25 శ్రవణాకార్తె రా 8-54 సంకష్ట చతుర్థి 26 గణతంత్రదినోత్సవము 30 గాంధీ స్మారక దినం
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**5** ౧౩ ద్వాదశి ప 11-44 అనూరాధ సా 5-02 వ రా 11-11 మొ 12-56 కు	**12** ౨౦ చవితి మ 3-41 శతభిష రా 12-54 వ ఉ 8-18 మొ 9-53 కు	**19** ౨౭ ద్వాదశి రా 12-48 రోహిణి మ 3-26 వ ఉ 7-59 మొ 9-29 కు వ రా 8-42 మొ 10-13 కు	**26** ౪ చవితి సా 5-27 పూర్వఫల్గుణి ప 11-41 వ రా 7-14 మొ 8-54 కు	

Designed & Printed by 98490 30308



వ్యక్తిత్వ వికాసము

ప్రతిదీ ఆలోచనాబలమే

మీ శరీరం, మీరు కాపురముండే ఇల్లు, పగటి వెలుతురు, మీరు చూసేది ప్రతిదీ బాగా చూసేందుకు సాయపడ్డానికి మీరు పెట్టుకునే కళ్ళజోడు అన్నీ ఘనీభవించిన మీ ఆలోచనే తప్ప మీరేమీ కాదు, మీరు ఇప్పటికిప్పుడు నిద్రలో మునిగిపోయారనుకోండి. ఒక తోటలో నడుస్తున్నట్లు కలగంటారు. హఠాత్తుగా ఒక పాము దూసుకు వచ్చి మీ కాలిమీద కరుస్తుంది. మహాభయంతో భరించలేని నొప్పితో మీరు బాధపడుతూ ఉంటారు. మిమ్మల్ని వైద్యుడి దగ్గరికి తీసుకువెళ్తారు. వెద్యుడు విరుగుడు ఇస్తాడు. క్రమక్రమంగా మీకు బాగయిందనిపిస్తుంది. నొప్పి మరి లేదు, ఇప్పుడు ఆ స్వప్నలోకంలో జరిగిందేమిటి? అందమయిన తోట చూసి ఆనందించారు, భయపడ్డారు, నొప్పి అనుభవించారు. మందు తీసుకున్న తరువాత బాగయిందని అనిపించింది. అయినప్పటికీ ఇవన్నీ మీకలలోని మీ ఆలోచన ఫలాలే తప్ప మరేమీకావు. మెలకువవచ్చాక మీరంటారు, "ఆహా ! కాలిమీద కాటే లేదు, మందూ లేదు. ఏమయింది నాకు? అది కలే కాని మరేం కాదు!"

స్వప్న లోకంలో పాము కాటు, నొప్పి, తోట, మందు - అన్నీ ఎంతో నిజమయిన వాటిలాగే కనిపించాయి. కలలోని కాటు నయంకావడానికి మీరు కలలోని మందు ఏదో తీసుకోవాలసి వచ్చింది. కానీ కలల లోకంలో కాటుకూ నొప్పికీ మందుకూ తోటకూ తేడా ఏముంది? ఏంలేదు. అవి వేరు వేరు తలపులు మాత్రమే. కానీ మీ ఊహలో మీరు వాటికి ఎలాంటి బలం ఇచ్చారంటే కలపాము కాటు వేసినప్పుడు మీకు కలనొప్పి పుట్టింది. మీరు కలమందు తీసుకున్నప్పుడు, ఆ నొప్పికి కల తెరిపి కనిపించింది.

అదేవిధంగా మీ రీ పరిమిత ప్రపంచాన్ని భౌతిక శరీరాన్ని కలగంటున్నారు, జరిగే వాటిన్నిటి సాపేక్ష సత్యాన్ని మీరు అంగీకరించవలసి ఉంటుంది. మీరీ విశ్వస్వప్నాన్ని ˘ంటున్నప్పుడు, ప్రతిదీ మాయే అనీ ఆ మాయవల్ల ప్రభావితులు కాకుండా ఉండండని అనలేరు మీరు. ఈ స్వప్న సృష్టిలో శరీంరం ఉంది, మీరు శరీరంలో ఉన్నంతకాలం దాని ఉనికిని మీరు ఒప్పుకుని తీరాలి. భౌతిక పదార్థం వాస్తవం కాదని మీరు అనలేరు. సాపేక్షార్థంలో వాస్తవమే అది. అలా కాకపోతే, ఎవరయినా విషం తాగి దాని ప్రభావానికి లోను కాకుండా ఉండాలి. కానీ విషం తీసుకునే మామూలు మనిషికి వచ్చే ఫలితం, చావు. భౌతిక పదార్థంలో సత్యం లేదని నమ్మడం అతని తప్పు. అతడు అలా అనడం, మాయలో పడ్డం.

ఒంట్లో మీకు నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు శరీరం మాయ అని గ్రహించడం చాలా కష్టం. కనక, మనమెంత మాత్రం పిచ్చివాళ్ళం కాగూడదు. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిది భగవంతుడి స్వప్న భావనగా మనం వాస్తవంగా దర్శించే స్థితికి వచ్చే వరకు మనం మితంగా మందుకు సాగాలి, క్రమ క్రమంగా మన సంకల్ప శక్తినీ మనశ్శక్తినీ అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.

మనస్సును ఎలా నియంత్రించాలి

మనస్సు చాలా చిత్రమయినది. అది సరిగా ఉన్నప్పుడు, ప్రపంచమంతా మరో విధంగా అనుకున్నప్పటికీ అది సరిగా ఉన్నట్టే అది తప్పుగా ఉంటే, వెనక ఉన్న ప్రపంచాభిప్రాయ శక్తి మొత్తమంతా కలిసి దాన్ని సరిజేయచాలదు, మనస్సు ఎలా పనిచేస్తుందో మీరు తెలుసుకోవాలంటే దాన్ని మీ అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి. మనస్సు అదుపులో లేనిదే నేను చెబుతున్నదేదీ మీరు సాధించలేరు. దీనికి క్రమ వికాసం అవసరం, మనశ్శక్తి అనేది చిన్న విషయమేమీ కాదు. అది చాలా సూక్ష్మంగా పనిచేస్తుంది. దాని సూక్ష్మతను అర్థం చేసుకోవడమంటే దాని శక్తిని తెలుసుకోవడం, ప్రతి విషయంలోనూ మనస్సు పని చేస్తుంది, మనస్సు చేసే పనుల రహస్యాన్ని మీరు తెలుసుకున్నట్లయితే ఇది నిజమేనని మీకు తెలుస్తుంది.

మనశ్శాస్త్రవేత్తా భౌతికశాస్త్ర వేత్తా పోట్లాడుకోవాలని కాదు, భగవంతుడి అభిలాష. ఆ ఇద్దరూ దైవనియమాలతో వ్యవహరించేవారే. శరీరమన్నది పనిలో ఉన్న మనస్సేకాని మరేమీ కాదు. శరీరానికి మనస్సుకూ వాటి వ్యక్తీకరణాల్లో తప్ప, భేదంలేదు. శరీరం స్థూల వ్యక్తీకరణమయితే మనస్సు సూక్ష్మ వ్యక్తీకరణం H_2o మూలక రూపంలో కంటికి కనిపించేది కాదు. ఘనీభవించినప్పుడు ఈ వాయువులు నీరు అనే ద్రవం అవుతాయి. నీరు గడ్డ కట్టినప్పుడు మంచు అనే ఘనపదార్థం అవుతుంది. అయినప్పటికీ, H_2o నీరు, మంచు గడ్డ వస్తుత : భిన్నమయినవి కావు. H_2o నీరుగాను మంచుగాను రూపుకట్ట గలిగినట్లే మనస్సు ప్రాణంగాను శరీరంగాను - విద్యుత్పరమయిన లేదా "ద్రవ" ప్రాణంగాను, "ఘన" భౌతిక శరీరంగాను - రూపుగట్టగలదు, మనస్సు అగోచర మానవుడు: ప్రాణం "ద్రవ" మనస్సు, శరీరం స్థూలమయిన లేదా "ఘన" మనస్సు, ఇది చాలా సరళమయిన తాత్త్విక భావనే కాని గ్రహింపు చేసుకోవడం మాత్రం చాలా కష్టం.

మీ మనశ్శక్తితో మీరు, శరీరంలోని ప్రాణంలోనూ శరీరంలోనూ కూడా మార్పులు చేయవచ్చు. శరీరానికి బలమిస్తున్నది మీ మనస్సు కాక మరెవరు? ఆరోగ్యవంతమయిన శరీర ప్రేరణనిచ్చి మీరు మనస్సు బాగా ఉండేటట్లు చేసుకోవచ్చు. ప్రాణప్రేరణద్వారా మీరు, మనస్సుకూ శరీరానికి బాగా ఉండేటట్లు చేసుకోవచ్చు. ప్రాణప్రేరణద్వారా మీరు, మనస్సుకూ శరీరానికి బాగా ఉండేటట్లు చేసుకోవచ్చు. అవన్నీ ఒక దానితో ఒకటి సంబంధమున్నవి. భౌతికం మానసికం మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. మానసికం భౌతికం మీద ప్రభావం చూసిస్తుంది, అవి పరస్పర సంబంధం ఉన్నవి కాబట్టి అందువల్ల మీ మనస్సు ద్వారా శరీరం మీద ప్రభావం కలిగించగలరు, లేదా శరీరం ద్వారా మనస్సు మీద ప్రభావం కలిగించగలరు. ఆ విధంగా చాలా మంది అనుకుంటారు, హాయిగా ఉండడానికి ఒక మత్తు పానీయం తాగాలని - మళ్ళీ ఇక్కడ శరీరానికీ మనస్సుకూ పరస్పర సంబంధం. కాని ఉత్తి మనశ్శక్తితోనే వినాశకరమైన ఇతర ఫలితాలు రాని విధంగా - నేను కలిగించగల, మత్తెక్కించే ఆనందాన్ని వెయ్యి సారా సీసాలు కూడా కలిగించలేవు.

మీరు ఏం చేయదలచుకుంటే అది మీచేత చేయించగలదు మనస్సు. మందులు ఎల్లవేళలా తీసుకుంటూ ఉండేవాళ్ళు మందుల మీద వైద్యుల మీదా ఆధారపడేవాళ్ళు అవుతారు. మందులు అవరమైనప్పుడు వైద్య సహాయాన్ని నిరాకరించే వెర్రివాళ్ళు, తరచుగా తమకు తాము పెద్ద హాని కలిగించుకుంటారు.

వేలు తెగినప్పుడు అయోడిన్ వేయడం లాంటి చిన్న చిన్న వైద్యాలు తెలుసుకోవడం, ఉపయోగించుకోవడం మంచిదే, మనస్సు నయం చేస్తుంది కదా అంటూ పుండయ్యే ప్రమాదానికి సిద్ధపడ్డంలో అర్థమేముంది? మీరు వేలు విరగ్గొట్టుకుంటే మీ మనస్సు దాని సాపు చేస్తుందా? అది మళ్ళీ సాపుగా పెరగడానికి దాన్ని సరిగా అమర్చాలని చెబుతుంది మీకు, సామాన్యజ్ఞానం. వీటిలో ఏ ఒక్క సందర్భంలోనయినా చివరికి నయంచేసేది మనస్సే. సామాన్య జ్ఞానపరమైన చిట్కాలు కేవలం, మనశ్శక్తి పరిపూర్ణంగా ఇంకా అభివృద్ధి చెందనప్పుడు చికిత్సా ప్రక్రియను అధికం చేసే నియమాలతో సహకరిస్తాయి, వాటికి బలమిస్తాయి.

CA. S. Samba Siva Rao
M.Com, LL.B. F.C.A, DISA(ICA)

LAW FOR LAYMAN

YOUR RIGHTS ON ARREST AND DUTIES OF POLICE

The Constitution of India and law laid by the Hon'ble courts gurantee a number of rights to citizens, even when they are arrested in criminal cases. It is important for you to know what are your rights during and after arrest by police:

WHO CAN MAKE ARREST ?

- A Police Officer may arrest a person either with or without a warrant depending on the nature and gravity of the offence
- Even a private person can arrest another person, and then hand over him to the police.

Every arrested person has a right:

To be informed of the grounds of arrest by the police.
To be released on bail when arrested for a bailable offence.
To be produced before the nearest competent Magistrate within 24 hours from the time of his arrest.
To inform his relative or friend about his arrest and the place of detention.
To meet and consult a lawyer of his choice.
Not to be ill-treated, abused or tortured while in custody, during interrogation and investigation.
Not to be subjected to more restraint then what is necessary to prevent his escape.
If police conducted search, and seized any articles from arrested person, a receipt of such articles must be given to the arrested person.

RIGHT TO MEDICAL EXAMINATION:

- Every accused person can demand a medical examination of his body by a registered Medical Practitioner.
- At the time of examination, the injuries found on the body, should be recorded, and it is necessary to prepare an inspection memo after the examination is over and this memo should be signed by the arrested person and police officer making arrest.

DUTES OF THE POLICE WHILE ARRESTING A PERSON:

The police officer carrying out the arrest must bear accurate, visible and clear identification in the form of name tag with designation.
The police must record in a register, the identity of the police officials who conduct the interrogation of the arrested person.
The police officer carrying out the arrest must prepare a Memo of arrest, that should be signed either by a relative or friend of the arrested person or a respectable person of the locality and be counter signed by the arrested person. This memo must have the date and time of arrest.
Copies of all the documents should be sent to the local area Magistrate for record.
Details of every arrest and the place of detention of the arrested person should be given to the State and District Police Control Room within 12 hours of the arrest. This information should be displayed clearly on the notice board of the control room. # The Police Officer making the arrest should not hand cuff any person routinely. The arrested person should not be handcuffed except where,

- There is a clear danger of his escape or attempt to escape:
- He is so violent that he cannot be kept in custody unless his movement stopped.

RIGHT TO LEGAL AID AND ADVICE:

Every poor accused is entitled to be provided with Free Legal Aid, this right begins from the time of his arrest only. If he is not aware of this right, it is the duty of the Magistrate to inform him about this right when he is first produced in the Court.

REDRESS AGAINST ARBITRARY ARREST AND DETENTION:

If any person has been arrested and detained illegally or wishes to make a complaint against any wrongful act by the police, he can complain to the :

Superintendent of Police of that District and other senior police officers:
Court, and
State Human Rights Commission/National Human Rights Commission.

SPECIAL RIGHTS OF WOMEN:

- Females can be searched by only another female with strict regard to privacy and decency.
- Female suspects must be kept in a separate lock-up in the police station, they should not be kept where male suspects are detained.
- When a female is arrested for a non-bailable offence, even if the offence is serious, the court can release her on bail.

Venkateshwarlu Gummadavelly
Advocate. High-Court of AP

VYSPRO INDIA
Regd. No. 5837 of 1998

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5108 శాలివాహనశకం 1929
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వజిత్‌నామ సంవత్సర
పుష్య కృష్ణ దశమి శుక్రవారం మొదలు
మాఘ కృష్ణ అష్టమి శుక్రవారం వరకు
హిజిరా 1429 మొహరం చ 23 మొదలు సఫర్ చ 21 వరకు

2008
ఫిబ్రవరి FEBRUARY

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6-31	5-52	15	6-26	5-58
7	6-30	5-54	22	6-20	6-00

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు**	**3** ౧౨ ద్వాదశి పూర్తి మూల తె 4-53 వ తె 3-08 మొ 4-52 కు	**10** ౧౯ తదియ ఉ 6-48 ఉపరి చవితి తె 4-55 పూర్వాభాద్ర ఉ 8-13 వ సా 5-26 మొ 6-59 కు	**17** ౨౬ ఏకాదశి మ 1-49 ఆర్ద్ర రా 8-44 శేవ ఉ 7-32 కు	**24** ౩ తదియ ప 9-23 హస్త రా 9-57 శేవ ఉ 7-0 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	5 మాసశివరాత్రి 6 ధనిష్ఠాకార్తె రా 2-14 7 గురువారామావాస్య పద్మకయోగం 8 చంద్రోదయము 10 కుందచతుర్థి తిలచతుర్థి, వరచతుర్థి గుడలవణదానొ	**4** ౧౩ ద్వాదశి ఉ 7-02 పూర్వాషాఢ పూర్తి వ మ 3-31 మొ 5-14 కు	**11** ౨౦ పంచమి తె 3-19 ఉత్తరాభాద్ర ఉ 7-15 ఉపరి రేవతి తె 5-17 వ సా 5-54 మొ 7-25 కు	**18** ౨౭ ద్వాదశి ప 11-57 పునర్వసు రా 7-40 వ ఉ 8-12 మొ 9-44 కు వ తె 3-25 మొ 4-58 కు	**25** ౪ చవితి ప 10-41 చిత్ర రా 11-57 వ ఉ 6-37 మొ 8-21 కు వ తె 6-05 మొ
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	11 మార్కండేయ జయంతి మదనపంచమి శ్రీపంచమి, సరస్వతీపూజ 13 కుంభసంక్రాంతి హరిపదపుణ్యకాలం మ 3-53 అభోజ్యార్కవ్రతం రథసప్తమి సూర్యచంద్రవ్రతం	**5** ౧౪ త్రయోదశి ఉ 8-15 పూర్వాషాఢ ఉ 6-38 వ మ 3-03 మొ 4-44 కు	**12** ౨౧ షష్ఠి రా 1-11 అశ్వని తె 4-31 వ రా 11-49 మొ 1-18 కు	**19** ౨౮ త్రయోదశి ప 10-25 పుష్యమి సా 6-55 వర్జ్యము లేదు	**26** ౫ పంచమి ప 12-21 స్వాతి రా 2-17 శేవ ఉ 7-49 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	14 భీష్మతర్పణం 15 మహానందనవమి 17 భీష్మ ఏకాదశి 18 భీష్మద్వాదశి, మహాద్వాదశి వరాహద్వాదశి, తిలద్వాదశి	**6** ౧౫ చతుర్దశి ఉ 8-56 ఉత్తరాషాఢ ఉ 7-54 వ ప 12-02 మొ 1-41 కు	**13** ౨౨ సప్తమి రా 10-55 భరణి రా 2-57 వ ప 12-54 మొ 2-28 కు	**20** ౨౯ చతుర్దశి ప 9-16 ఆశ్లేష సా 6-35 వ ఉ 7-33 మొ 9-08 కు	**27** ౬ షష్ఠి మ 2-20 విశాఖ తె 4-52 వ ఉ 8-29 మొ 10-15 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	20 శతభిషాకార్తె మ 3-59 21 మాఘ పూర్ణిమ, మహామాఘి కృష్ణాజిల్లా హంసలదీవి వేణుగోపాలస్వామి ఉత్సవము	**7** ౧౬ ● అమావాస్య ప 9-09 శ్రవణం ఉ 8-43 వ ప 12-45 మొ 2-22 కు	**14** ౨౩ అష్టమి రా 8-31 కృత్తిక రా 1-16 వ మ 2-06 మొ 3-36 కు	**21** ౩౦ ○ పూర్ణిమ ఉ 8-33 మఘ సా 6-40 వ ఉ 6-37 మొ 8-13 కు వ రా 2-52 మొ 4-30 కు	**28** ౭ సప్తమి సా 4-28 అనూరాధ పూర్తి వ ప 9-18 మొ 11-04 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	శకమాఘ **1** ౧౦ పుష్య కృష్ణ దశమి తె 3-27 అనూరాధ రా 12-17 వ తె 6-27 మొ	**8** ౧౭ మాఘ శుక్ల పాడ్యమి ఉ 8-50 ధనిష్ఠ ప 9-0 వ సా 4-09 మొ 5-45 కు	**15** ౨౪ నవమి సా 6-10 రోహిణి రా 11-37 వ సా 4-10 మొ 5-40 కు వ తె 4-52 మొ 6-22 కు	శక ఫాల్గు **22** ౧ కృష్ణ పాడ్యమి ఉ 8-19 పూర్వఫల్గుణి రా 7-16 వ రా 2-47 మొ 4-27 కు	**29** ౮ అష్టమి సా 6-35 అనూరాధ ఉ 7-29 వ మ 1-39 మొ 3-24 కు
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**2** ౧౧ ఏకాదశి తె 5-24 జ్యేష్ఠ రా 2-45 శేవ ఉ 8-12 కు	**9** ౧౮ విదియ ఉ 8-02 శతభిషం ఉ 8-49 వ మ 3-04 మొ 4-38 కు	**16** ౨౫ దశమి మ 3-54 మృగశిర రా 10-05 వ తె 6-01 మొ	**23** ౨ విదియ ఉ 8-36 ఉత్తరఫల్గుణి రా 8-22 వ తె 5-19 మొ	24 సంకష్ట చతుర్థి, ప్రింటర్స్ డే 27 శ్రీరామకృష్ణపరమహంస జయంతి చహ్లమ్ 28 టైలర్స్ డే

Designed & Printed by 98490 30308

w i t h b e s t c o m p l i m e n t s f r o m

ROTO GRAVURE ◦ OFFSET ◦

CORAL PRINT PACK PRIVATE LIMITED

◦ AD SERVICE ◦ GRAPHIC DESIGNING

The Ultimate packaging Solutions

#24-113/1, Lakshminarayana Colony, New IDA, Uppal, Hyderabad-39.
Tefaxl: 040-2720 1596, Cell: 98490 30308, 92462 24811/13-15, e-mail : coral_ads@yahoo.co.in

Unit Gain Plus Unit link plan with higher allocation

Invest Gain This savings plan combines high protection, with a unique family income benefit.

Child Gain (Children's Plan) Right from providing for your child's education to securing a bright future, this plan is tailor made to suit your child's needs.

Many more plans to suit your savings, risk cover, health care needs

With best compliments from..

BAJAJ Allianz

Bajaj Allianz Life Insurance

The fastest growing life insurance company Innovative plans for individual Life Insurance needs. Whatever be your need we have plan that's just right for you

For more details please contact us at:

G MADHU MOHAN
Insurance Consultant Hyderabad
Mobile:98481 60363, Off: 27605490

B VISWANATHA GUPTA, Sr. Branch Manager
Bajaj Allianz Life Insurance Co. Ltd., 2nd Floor
S.V.Complex R.S. Road, Kurnool 518004

S MADHU SUDHAN
Sales Team Manager
Mobile: 99491-77577

UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA

DEAR MOTHER

O Mother!
You are so kind and sweet, when I was mischievous, you would never beat me

O Mother!
You told me what's good, what's bad. You were the one who gifted me to Dad.

O Mother!
You brought me up with a lot of effort. And provided me with a lot of comfort

O Mother!
You told me how to put in my effort sincerely. You taught me everything very clearly.

O Mother!
You are the one I can ever worship. Ours is an everlasting friendship

O Mother!
You told me how to behave with friends and others; I feel you are the best among all mothers.

PATH TO SUCCESS

Dream, dream for the moon, you'll surely achieve it soon.
Determination is the power.
That would bloom like a flower.
Patience always pays, so don't act in haste.
Confidence is an ointment. That soothes our disappointments
The goal is near
Have no fear
No cause for distress
This is the path of success

KINDNESS!

What is the real good?
I asked in musing mood
"Order", said the law court,
"Knowledge" said the school,
"Truth", said the wise man,
"Pleasure", said the fool,
"Love", said the maiden,
"Freedom" said the dreamer,
"Equality", said the seer,
"Fame", said the soldier.
Then with in my bosom softly this I heard
"Each heart holds the secret, kindness is the word"

TEACHER

A teacher is like a lamp,
Who gives us the light of knowledge.
Teacher is like a mother,
Who loves all her students equally.
Teacher is like a flower,
Who spreads, the fragrance of education.
Teacher is like god,
Who give us the new vision to life.
Oh! Great is my teacher! For she is noble and lovable.

God's Poem for People

God is very good.
Good is the quality of God,
God never punishes good people.
Good people are never punish by god,
God is in the people's heart.
People's heart is filled with God,
God loves people.
Love is the quality of God,
All Gods are one.
Every God is equal to every one.

Collected by Master S. Aditya
S/o Sanka Narayana M

Arts & The Child

We seriously need to think what should be the child's concept ot the leisure time activities?

With the television & computers playing the 'pied piper' for the children, this is a matter of concern. Parents bringins up children need to know the name of 'piaget' a great thinker and resercher in the field of child development, the essence of his theory on intellectual development contains four main factors :

1. Maturation : Involving the ability of the nervous systems to absorb and register new data.
2. Experience : which allows children first hand, real manipulate ways of gathering information.
3. Social facilitation: which forces children to think through what they have to say & to conprehend another's view point.
4. Equilibration : which allows children to reorganize their thinking when they are presented with new and different situations.

In this context let us think of the creative arts like – dance, music, painting, art & crafts etc., the activities lend themselves to providing real manipulative experiences , facilitate social interaction on a non-threatening platform, allows naturation as it is slow paced and creates enough opportunities for the child to work at finding alternatives & different solutions to problematic situations. All these experiences happening in a beautiful atmosphere of fun & 'n'joyment!

We achieve so much of personality building, intellectual base forming . with no anxiety of putting your child in a craft workshop or in a dance class.

Equip your self with answers to these Q's :

I Is it important that each day the child learns a new skill / a new step?
II Is it important that his art-work performance is superior to others?
III Is this class to ensure that he becomes a theatre / arts professional ?

I do hope the answer to all of the above is "No".
Relieve your pressures & allow for dancing, singing, etc.
He might surprise "U"!!

CA. S. Samba Siva Rao
M.Com, LL.B. F.C.A, DISA(ICA)

HOW TO SURVIVE FROM HEART ATTACK ?

Let's say it's 6.15pm and you're driving home (alone ,of course) after an unusually hard day on the professional issues.You're really tired, and frustrated...............

You are really stressed and upset...........

Suddenly you start experiencing SEVERE PAIN in your chest that starts to radiate out into your arm and up into your jaw.
You are only five miles from the hospital nearest your home.
Unfortunately you don't know if you'll be able to make it that far.

What To Do ??????

You have been trained in CPR, but the guy that conducted the course did not tell you how to perform it on yourself !!!
Since many people are alone when they suffer a heart attack, without help, the person whose heart is beating improperly and who begins to feel Faint, has only about 10 seconds left before losing conscious ....

THE ANSWER IS HERE:

Do not panic, but start coughing repeatedly and very vigorously.

A deep breath should be taken before each cough, the cough must be deep and prolonged, as when producing sputum from deep inside the chest.

A breath and a cough must be repeated about every two seconds without let up until help arrives , or until the heart is felt to be beating normally again.

Deep breaths get oxygen into the lungs and coughing movements squeeze the heart and keep the blood circulating. The squeezing pressure on the heart also helps it regain normal rhythm. In this way, heart attack victims can get to a hospital.
Tell as many other people as possible about this. It could save their lives !

-Published in Journal of General Hospital , Rochester.

CA S.Samba Siva Rao
M.Com,LL.B, .FC.A, DISA (ICA)

UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA ✲ UVSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION VYSPRO INDIA
Regd. No. 5837 of 1998

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5108 శాలివాహనశకం 1929 & 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వజిత్‌నామ సంవత్సర
మాఘ కృష్ణ నవమి శనివారం మొదలు
ఫాల్గుణ కృష్ణ నవమి సోమవారం వరకు
హిజిరా 1429 సఫర్ చ 22 మొదలు రబిలావల్ చ 23 వరకు

2008
మార్చి MARCH

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6-18	6-02	15	6-10	5-59
7	6-16	6-04	22	6-04	6-04

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**30** అష్టమి ప 12-03 పూర్వాషాఢ రా 9-17 శేవ ఉ7-26కు వ తె5-47మొ	**2** ౧౦ దశమి రా 10-03 మూల ప 12-11 వ ప 10-24 మొ 12-09 కు వ రా 10-31 మొ 12-14 కు	**9** ౧౭ విదియ రా 7-34 ఉత్తరాభాద్ర మ 3-15 వ రా 2-40 మొ 4-12 కు	**16** ౨౪ దశమి రా 2-21 పునర్వసు తె 3-37 వ సా 4-41 మొ 6-17 కు	శ్రీ చైత్ర **23** ౧ విదియ రా 12-56 చిత్ర పూర్తి వ మ 1-49 మొ 3-32 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	**31** ౯ నవమి మ 2-09 ఉత్తరాషాఢ రా 10-47 వ రా 2-57 మొ 4-37 కు	**3** ౧౧ ఏకాదశి రా 11-11 పూర్వాషాఢ మ 2-02 వ రా 10-30 మొ 12-11 కు	**10** ౧౮ తదియ సా 5-52 రేవతి మ 2-04 వర్జ్యము లేదు	**17** ౨౫ ఏకాదశి రా 12-46 పుష్యమి రా 2-46 వ ప 11-19 మొ 12-52 కు	**24** ౨ తదియ రా 2-34 చిత్ర ఉ 7-06 వ మ 1-13 మొ 2-58 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు** 4 పూర్వాభాద్రకార్తె ప 12-07; 5 ఆఖిరిచార్‌షాంబా; 6 మాసశివరాత్రి, మహాశివరాత్రి; 7 నవనీతధేనుదానం	**4** ౧౨ ద్వాదశి రా 12-0 ఉత్తరాషాఢ మ 3-26 వ రా 7-35 మొ 9-14 కు	**11** ౧౯ చవితి మ 3-42 అశ్విని ప 12-38 వ ఉ 8-53 మొ 10-24 కు వ రా 9-37 మొ 11-44 కు	**18** ౨౬ ద్వాదశి రా 11-36 ఆశ్లేష రా 2-19 వ మ 3-20 మొ 4-55 కు	**25** ౩ చవితి తె 4-30 స్వాతి ప 9-22 వ మ 3-33 మొ 5-19 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	11 శాంతిచతుర్థి, గణేశవ్రతం; 14 మీనసంక్రాంతి ప 11-31 షడశీతిపుణ్యకాలం; 15 లక్ష్మీసీతాపూజ, ఆమలకం; 16 పొట్టిశ్రీరాములు జయంతి; 17 ఉత్తరాభాద్రకార్తె రా 7-45	**5** ౧౩ త్రయోదశి రా 11-58 శ్రవణం సా 4-20 వ రా 8-24 మొ 10-01 కు	**12** ౨౦ పంచమి మ 1-23 భరణి ప 11-04 వ రా 10-14 మొ 11-44 కు	**19** ౨౭ త్రయోదశి రా 10-52 మఘ రా 2-18 వ మ 2-18 మొ 3-54 కు	**26** ౪ పంచమి పూర్తి విశాఖ ప 11-54 వ సా 4-20 మొ 6-06 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	18 నృసింహద్వాదశి; 19 కామదహనం; 20 మిలాదినబి; 21 గుడ్ ఫ్రైడే; 22 హోళి (వసంతోత్సవం) బ్రహ్మసావర్ణికామన్వాది	**6** ౧౪ చతుర్దశి రా 11-36 ధనిష్ఠ సా 4-43 వ రా 11-55 మొ 1-31 కు	**13** ౨౧ షష్ఠి ప 10-59 కృత్తిక ప 9-23 వ రా 12-19 మొ 1-49 కు	**20** ౨౮ చతుర్దశి రా 10-36 పూర్వఫల్గుణి రా 2-45 వ ప 10-26 మొ 12-03 కు	**27** ౫ పంచమి ఉ 6-36 అనూరాధ మ 2-32 వ రా 8-43 మొ 10-29 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	23 ఈస్టర్ సన్‌డే చాతుర్మాస్యద్వితీయ; 24 బ్రహ్మకల్పాది; 25 సంకష్టచతుర్థి, ఐడిమౌలాద్; 31 రేవతికార్తె ఉ 6-27	**7** ౧౫ ● అమావాస్య రా 10-44 శతభిషం సా 6-39 వ రా 10-56 మొ 12-30 కు	**14** ౨౨ సప్తమి ఉ 8-37 రోహిణి ఉ 7-46 ఉపరి మృగశిర తె 4-40 వ ప 11-29 మొ 12-58 కు	**21** ౨౯ ○ పూర్ణిమ రా 10-53 ఉత్తరఫల్గుణి తె 3-44 వ ప 10-14 మొ 11-53 కు	**28** ౬ షష్ఠి ఉ 8-39 జ్యేష్ఠ సా 5-03 వర్జ్యము లేదు
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు ఉ 6 25 ఉ 7-13	మాఘకృష్ణ **1** ౯ మాఘ కృష్ణ నవమి రా 8-28 జ్యేష్ఠ ప 9-57 వర్జ్యము లేదు	**8** ౧౬ ఫాల్గుణ శుక్ల పాడ్యమి రా 9-27 పూర్వాభాద్ర సా 4-10 వ రా 1-25 మొ 2-58 కు	**15** ౨౩ అష్టమి ఉ 6-19 ఉపరి నవమి తె 4-09 ఆర్ద్ర తె 4-46 వ మ 1-05 మొ 2-41 కు	**22** ౩౦ కృష్ణ పాడ్యమి రా 11-40 హస్త తె 5-12 వ ప 12-38 మొ 2-20 కు	**29** ౭ సప్తమి ప 10-32 మూల రా 7-20 వ సా 5-34 మొ 7-19 కు వ తె 5-43 మొ

Designed & Printed by 98490 30308

with best compliments from...

REVATHI
PAR BOILED RICE MILLS (P) LTD.
Narapally, R.R. District, Tel: 2761 3532 (R). Factories:958415 255504/5
Manufacturers of
Satake Silky Rice &
Rose Brand Idli Ravva

Pabba Balaiah
Chairman
KRANTHI BANK
Balanagar, Hyderabad
Cell: 98490 03457

khaitan electricals limited
A-13, Co-Operative Industrial Estate, Balanagar, Hyderabad-37
Tel: 040-2377 0640 to 43, Fax: 040-2377 0646, E-mail: coml_hyd@khaitan.com
Manufactures of
KHAITAN BRAND
Ceiling Fans, Portable Fans, Compact Fluorescent Lamps
Miniature Circuit Breakers and Wires & Cables
with best compliments from...

KOLKATA : P-10, Transport Depot Road, Kolkata-700 088 (P.B)
HYDERABAD : 129, Sri Venkateswara Co-op, Indl. Estate IDA, Bollarum-502 320, Medak Dist. (A.P)
FARIDABAD : Plot No. 14, Sector 6, Faridabad-121 006 (Haryana)
PAONTA SAHIB : Shree Shyam Industries, 1, Gondapur Indl. Area, Dist. Sirmor, Paonta Sahib (H.P)

UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA

CHILDREN'S CORNER :

A) How Do We Measure Success?

True success is measured by the feeling of knowing that you have done a job well and have achieved your objective.
Success is not measured by our position in life but by the obstacles we overcome to get there.

Success in life is not determined by how we are doing compared to others, but by how we are doing compared with what we are capable of doing. Successful people compare against themselves. They better their own record and keep improving constantly.

Success is not measured by how high we go up in life but by how many times we bounce back when we fall down. It is this bounce – back ability that determines SUCCESS.

B) Fun with Numbers :

1. Decide on the number of times you would like to have Ice – Cream in a week (it Should be a single digit number).
2. Multiply to mumber by 2.
3. Add 5
4. Multiply by 50
5. If your birthday has already passed, add 2002; otherwise add 2001
6. Subtract your year of birth from the result.
7. subtract 250

You will be left with a 3digit number. The first digit indicates the number of times you would like to have ice cream. The next 2digits tell your age.

C) The Greener the Better:
The deeper the Colour of any fruit or vegetable, the more nutlients it has. Green colour vegetables / fruits are very rich in vitamin C & Red and yellow coloured ones are rich in vitamin A.

Next time, Dear Children, when you go shopping with your parents for vegetables and fruit, Search for DEEP red tomatos, DEEP Orange carrots and DEEP green Cabbage and Capsicum.

D) Some Exciting Links To Visit the Univers

1. To see satellite images: http : // earth.google.com.
2. To Visit Mars : http//www.google.com/Mars
3. To watch an erupting volcano. Disert storm or a hurricane : http : // www. Esa.int.
4. To know geography? Try this : http // www. geonames. org.
5. COOL Cool ideas for class projects : http : cyfernet.org.
6. To feel like a challenge : http : / www.cs.ualberta .co

E) Mango Mess Up ! ! !

Two mangoes fell from a tree, they were seen by two.
But those two did not take the mangoes.
Another two went to take the fruits;
But those two did not take them either.
But another two took the mangoes.
Those who took them, did not eat them.
A farmer saw this. He beat the two! But they were not those who at the mangoes!
Those who got the beating did not Cry; but the other two cried.
Who were they all?
Answer :
Eyes saw the falling mangoes, legs went to take them. Hands took them but teeth and tongue ate them. Cheeks get the beating and the eyes cried ! !.

F) Required Abilities to become a hero in the life.
Abilities to Develop.
Linguistic : Ability to understand words, learn languages quickly.
Musical : The capacity to think in music, to be able to heal patterns, recognize them, and perhaps manipulate them.
Spatial : Sensitivity to Shape, line, Color, Space and form, and ability to manipulate and rotate Shapes mentally.
Bodily : Highly developed co-ordination, balance, dexterity, strength, Speed, and flexibility.
Interpersonal : A person with ability to perceive & make distinctions in the moods, characteristics, intentions temperaments motivations. & feelings of other people.
Intrapersonal : Highly developed self – knowledge, which is to say a person with accurate knowledge of one's dreams, goals, strengths, limitations, moods, anxieties, desires, and motivations .
Logico-mathe Matical : Ability to understand logical patterns, abstract analysis & Functions.

G). Facts You Should Know :
1. The humming can fly backwards, Sideways, forwords a lover motionless for upto an hour.

H). Rhymes of Wisdom

Friendship Massage
Buauty is the Power
Which attracts a lover,

F'ship is the Power
Which Stays forever

Good friends are rare
Keep them with Care

F'ship is like a Cricket
Don't lose it like a wicket.

Friends are like lemons
Shall I tell you why?

To choose a good one
A dozen you must buy.

Rhymes of Wisdom
Evil : For every evil under the sun, There is a remedy, or there is none ;
If there be one, try and find it,
If there be none, never mind it.

I) Riddles & Humour

Where did the cat go when he lost his tail ?
The retail's store.

2. How do you turn Soup into gold.
Ans : Add Twenty four carrats
3. How did Banjamin Franklim feel when he discovered electricity?
Ans : He was Shocked.
4. When can you drink Soap
Ans : When you change the 'a' to 'u'
5. Where is the English Channel ?
Ans : I do not know. My T.V. set only picks up the local Channels.
6. The newly a oppointid principal put a notice board as with effect from 1st January 2008, all those who miss classess without sufficient reason will be suspended for a week.
7. What is the difference between an Ice cream and a bully?
Ans : you like one, other licks you.
8. At the request of principal, a plumber entered into the exam hall why?
Ans : The paper is leaked
9. A thing which makes us dry, but gets wet itself ! What it?
Ans : Towel.
10. Front of cat, middle of pol, edge of bow what am I?
Ans : Cow
11. What do you call aguy with big strong muscles, who likes tomato soup?
Ans : Souper man
12. While Singing, the singer closes his eyes why?
Ans : He do not like to see the agony of audience.
13. What are the two things you can never have for breakfast?
Ans : Lunch and Dinner.
14. why did the little puppy cross the road?
Ans : To go to the other side
15. What happens when a diamond is inserted into a glass of water?
Ans : It gets wet
16 What does the word "Psy bhochromatic Phenjare cotonicle" Mean?
Ans : It means nothing. It is Meaning less Word.
17. What has a head but cannot think?
Ans : A match stick
18. During the School days, What are the benefits of playing?
Ans : No need to Study during that time.

J) Homework For you
Finally, dear children ;
Accompany and assist your parents as they run errandys Meet and thank the people who provide services, and support our communities. Learn about their occupations and also about words and phrases that are reletd to different occupations.
Do you know what a black smith and a lacksmith do?
What about a words smith?
Can you tell what a bank teller does? Find out!
BEST OF LUCK MY CHILDREN

CA. S. Samba Siva Rao
M.Com, LL.B. F.C.A, DISA(ICA)

UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA ❋ UVSPRO-INDIA

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regd. No. 5837 of 1998

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5108 & 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వజిత్‌నామ సంవత్సర ఫాల్గుణ కృష్ణ
దశమి మంగళవారం మొదలు శ్రీ సర్వధారినామ
సంవత్సర చైత్ర కృష్ణ దశమి బుధవారం వరకు
హిజిరా 1429 రబిలావల్ చ 24 మొదలు రబిసాని చ 24 వరకు

2008
ఏప్రిల్ APRIL

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6-0	6-08	15	5-50	6-11
7	5-54	6-11	22	5-45	6-12

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు** 1 బ్యాంక్ అకౌంట్స్ ముగింపురోజు 4 మాసశివరాత్రి ఛత్రపతి శివాజి జయంతి 5 బాబు జగ్జీవన్‌రాం జయంతి 6 భానువారామావాస్య పద్మకయోగం 7 శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర ఉగాదిపండుగ చంద్రోదయము 8 ఉమాశివాగ్నిపూజ 10 మత్స్యజయంతి	**6** ౧౬ ● అమావాస్య ప 9-29 రేవతి రా 9-58 వ ప 10-33 మొ 12-05 కు	**13** ౨౩ అష్టమి మ 3-49 పునర్వసు ప 11-31 వ రా 7-13 మొ 8-46 కు	**20** 30 ○ పూర్ణిమ మ 2-14 చిత్ర మ 2-21 వ రా 8-27 మొ 10-11 కు	**27** ౬ సప్తమి రా 2-19 ఉత్తరాషాఢ పూర్తి వ మ 1-05 మొ 2-47 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55		**7** ౧౭ శ్రీ సర్వధారి సం॥ చైత్ర శుక్ల పాడ్యమి ఉ7-42 అశ్వని రా8-37 వ సా4-51మొ6-22కు వ తె 5-39 మొ	**14** ౨౪ నవమి మ 2-15 పుష్యమి ప 10-35 వ రా 11-09 మొ 12-43 కు	**21** 3౧ కృష్ణ పాడ్యమి మ 3-52 స్వాతి సా 4-32 వ రా 10-43 మొ 12-29 కు	**28** ౭ అష్టమి రా 2-46 ఉత్తరాషాఢ ఉ 6-09 వ ప 10-20 మొ 12-00 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	శకచైత్ర **1** ౧౧ ఫాల్గుణ కృష్ణ దశమి మ 1-45 శ్రవణం రా 11-48 వ తె 3-53 మొ 5-31 కు	**8** ౧౮ విదియ ఉ 6-19 ఉపరి తదియ రా 2-35 భరణి రా 7-11 శేవ ఉ 7-09 కు	**15** ౨౫ దశమి మ 1-04 ఆశ్లేష ప 10-04 వ రా 10-01 మొ 11-37 కు	శక వైశా **22** ౧ విదియ సా 5-44 విశాఖ రా 7-01 వ రా 11-27 మొ 1-13 కు	**29** ౮ నవమీ రా 2-50 శ్రవణం ఉ 7-18 వ ప 11-24 మొ 1-02 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	**2** ౧౨ ఏకాదశి మ 1-50 ధనిష్ఠ రా 12-19 వర్జ్యము లేదు	**9** ౧౯ చవితి రా 12-34 కృత్తిక సా 5-25 వ ఉ 7-18 మొ 8-47 కు	**16** ౨౬ ఏకాదశి ప 12-17 మఘ ప 9-57 వ సా 6-04 మొ 7-41 కు	**23** ౨ తదియ రా 7-48 అనూరాధ రా 9-36 వ రా 3-48 మొ 5-34 కు	**30** ౯ దశమి రా 2-23 ధనిష్ఠ ఉ 8-04 వ మ 3-08 మొ 4-45 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**3** ౧౩ ద్వాదశి మ 1-25 శతభిషం రా 12-21 వ ఉ 7-30 మొ 9-06 కు	**10** ౨౦ పంచమి రా 10-09 రోహిణి మ 3-45 వ ఉ 8-18 మొ 9-48 కు వ రా 8-59 మొ 10-29 కు	**17** ౨౭ ద్వాదశి ప 12-00 పూర్వఫల్గుణి ప 10-18 వ సా 5-46 మొ 7-25 కు	**24** 3 చవితి రా 9-49 జ్యేష్ఠ రా 12-09 వర్జ్యము లేదు	10 లక్ష్మీపూజ, నాగపంచమి 12 సూర్యపూజ 13 అశ్వనీకార్తె రా 7-52 మేషసంక్రాంతి, తమిళసంవత్సరాది సౌరసంవత్సరాది విషువత్పుణ్యకాలం 14 శ్రీరామనవమి డా॥ అంబేద్కర్ జయంతి 15 యమధర్మరాజదశమి 16 విష్ణుడోలోత్సవం 17 వామనద్వాదశి 18 మహావీర్ జయంతి ఫతీహయజ్ దాహం 19 శివపూజ, కర్దమక్రీడ 20 మహాచైత్రి, మదనపూర్ణిమ 24 సంకష్టచతుర్థి 27 భానుసప్తమి భరణికార్తె ప 12-04
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**4** ౧౪ త్రయోదశి ప 12-31 పూర్వాభాద్ర రా 11-17 వ ఉ 6-38 మొ 8-13 కు	**11** ౨౧ షష్ఠి రా 7-51 మృగశిర మ 2-10 వ రా 10-04 మొ 11-35 కు	**18** ౨౮ త్రయోదశి ప 12-15 ఉత్తరఫల్గుణి ప 11-09 వ రా 8-02 మొ 9-43 కు	**25** ౪ పంచమి రా 11-38 మూల రా 2-31 వ రా 12-45 మొ 2-30 కు	
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**5** ౧౫ చతుర్దశి ప 11-13 ఉత్తరాభాద్ర రా 11-08 వ ప 9-13 మొ 10-46 కు	**12** ౨౨ సప్తమి సా 5-43 ఆర్ద్ర ప 12-43 వ రా 12-08 మొ 1-40 కు	**19** ౨౯ చతుర్దశి ప 12-59 హస్త ప 12-31 వ రా 9-07 మొ 10-50 కు	**26** ౫ షష్ఠి రా 1-08 పూర్వాషాఢ తె 4-33 వ రా 10-55 మొ 12-39 కు	

Designed & Printed by 98490 30308

With best compliments from ...

LAXMI SEEDS ®

Assuring world class quality and services

YAAGANTI SEEDS PVT. LTD.
(Producers & Marketers of LAXMI SEEDS)
411 B, Babukhan Estate, Basheerbagh
Hyderabad - 500 001. Ph : 6610 1708, Tel Fax : 6610 7171
Website : www.yaagantiseeds.com
e-Mail : yvr@yaagantiseeds.com

with best compliments from...

Mithra Associates
Spl. In Tea & Coffe Vending Machine Sales & Service
Distributers for LEVER VENDING SERVICE (HINDUSTAN LEVER LTD.)
1-8-500, Temple Lane, Chikkadpally, Hyd-20
Cell: 98498 37072, 98493 34206

Mithra
Medical & General Stores
Chemist & Druggist
1-8-27/14, Main Road, Chikkadpally, Hyd-20
Tel: 5589 8866, Cell: 98498 37072

Sri Ganesh Services
Business Associate of
RELIANCE Consumer Finance
Presented by Reliance Capital
1-8-247, Chikkadpally, Hyderabad-500 020
Tefax: 040 6610 0331, +91 98498 37072, +91 92468 86700
e-mail: sriganeshservice_2007@indiatimes.com

UVSPRO-INDIA

REMEMBER IN YOUR LIFE

CH.R.S.SRINIVAS KUMAR BCOM.,FCA.,DISA
CH.NIRUPAMA DEVI BA.

- DON'T FIND FAULT, FIND A REMEDY
- YOU ARE NEVER FULLY DRESSED UNTIL YOU WEAR A SMILE
- WALK THE WORDS YOU TALK AND TALK THE WORDS YOU WALK
- TRUST BUT VERIFY
- WHEN YOU AIM FOR PERFECTION YOU DISCOVER IT IS MOVING TARGET
- TIME IS LIKE MONEY: YOU CAN EITHER SPEND, WASTE, OR INVEST!
- TAKE RISKS: IF YOU WIN, YOU WILL BE HAPPY; IF YOU LOSE, YOU WILL BE WISE
- THE MIND IS LIKE A PARACHUTE; IT'S NO GOOD UNLESS IT'S OPEN!
- THE GREATEST FAILURE IS THE FAILURE TO TRY
- THE MAN WHO MAKES NO MISTAKES DOES NOT USUALLY MAKE ANYTHING
- A FRIEND IS SOMEONE WHO REACHES FOR YOUR HAND AND TOUCHES YOUR HEART
- A FAIR FACE MAY FADE, BUT A BEAUTIFUL SOUL LASTS FOREVER
- PEOPLE ARE LONELY BECAUSE THEY BUILD WALLS INSTEAD OF BRIDGES
- OPPORTUNITY IS OFTEN INCONVENIENT
- NO MAN IS RICH ENOUGH TO BUY BACK HIS PAST
- MAKE YOUR LIFE A MISSION, NOT AN INTERMISSION
- LOVE: THE ONLY GAME THAT TWO CAN PLAY AND BOTH CAN WIN
- LIFE JUST GIVES YOU TIME AND SPACE. IT'S UP TO YOU TO FILL IT.
- LEARN TO LISTEN, OPPORTUNITY OFTEN KNOCKS SOFTLY
- KNOWLEDGE SPEAKS, WISDOM LISTENS
- KEEP EYE ON MANY, BUT THOUGHTS ON ONE
- IT IS NOT HOW MUCH YOU KNOW…IT IS MAKING THE BEST USE OF WHAT YOU KNOW!
- IN THE MIDDLE OF THE DIFFICULTY LIES OPPORTUNITY
- IF YOU WANT HAPPINESS FOR A LIFETIME, HELP SOMEBODY
- IF YOU JUDGE PEOPLE, YOU WILL HAVE NO TIME TO LOVE THEM
- IF YOU DO YOUR BEST, DON'T MIND THE REST
- IDEAS ARE FUNNY LITTLE THINGS, THEY WON'T WORK UNLESS YOU DO
- THE ONLY CURE FOR GRIEF IS ACTION
- A MAN IS NOT WHERE HE LIVES, BUT WHERE HE LOVES
- I RATHER LOSE A SECOND IN MY LIFE, THAN MY LIFE IN A SECOND
- GOODNESS IS THE ONLY INVESTMENT THAT NEVER FAILS
- ALWAYS MAKE NEW FRIENDS BUT DON'T FORGET THE OLD
- HARD WORK HAS FUTURE PAYOFF. LAZINESS PAYS OFF NOW
- GOALS ARE DREAMS WITH DEADLINES
- HANDLE YOURSELF USING YOUR BRAIN BUT HANDLE OTHERS WITH YOUR HEART
- DON'T KILL THE DREAM EXECUTE IT!
- FOOL ME ONCE, SHAME ON YOU; FOOL ME TWICE, SHAME ON ME
- EXPERIENCE IS WHAT YOU GET WHEN YOU DON'T GET WHAT YOU WANT
- FORGIVENESS IS THE BEST REMEDY FOR ANY INJURY
- FOOLS LOOK TO TOMMORROW, WISE MEN USE TONIGHT
- EXTRAORDINARY: IT IS THE " EXTRA " THAT MAKE US MORE THAN ORDINARY
- FORGET YOURSELF WHEN WITH OTHERS AND OTHERS WILL NOT FORGET YOU
- GREAT MEN MAY DIE, BUT THERE IDEAS WON'T
- EVERY GOOD FREND ONCE WAS A STRANGER
- DON'T CONTROL, BE IN CONTROL
- EVERY CLOSED EYE IS NOT SLEEPING; AND EVERY OPEN EYE IS NOT SEEING
- SUCCESS COMES IN CANS, NOT CAN'T S
- DO BAD AND REMEMBER, DO GOOD AND FORGET
- DON'T LLIMIT YOUR CHALLEGES CHALLENGE YOUR LIMITS
- DON'T LISTEN TO WHAT I SAY; LISTEN TO WHAT I MEAN
- DISAPPOINTMENTS ARE OFTEN HITS APPOINTMENTS
- COUNT YOUR GAINS INSTEAD OF YOUR LOSSES
- DON'T LET SUCCESS GO TO YOUR HEAD OR FAILURE GO TO YOUR HEART
- COMMITTEE: A BODY THAT KEEPS MINUTES AND WASTES HOURS
- A LEADER IS ONE WHO KNOWS THE WAY,

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Regd. No. 5837 of 1998

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
చైత్ర కృష్ణ ఏకాదశి గురువారం మొదలు
వైశాఖ కృష్ణ ఏకాదశి శనివారం వరకు
హిజిరా 1429 రబిసాని చ 25 మొదలు జుమాదిలవల్ చ 25 వరకు

2008
మే MAY

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	5-39	6-15	15	5-33	6-19
7	5-37	6-17	22	5-31	6-21

పండుగలు వ్రత విశేషాలు

1 మేడే (కార్మికదినము)
3 శని త్రయోదశి
4 డొల్లుకర్తరీ ప్రారంభము ప 9-15, మాసశివరాత్రి
5 సోమామావాస్య, పద్మకయోగం
6 చంద్రోదయము
7 కరకప్రదానం, గౌరీపూజ పరశురామజయన్తి శుక్రమూఢమి ప్రారంభం
8 అక్షతృతీయ, త్రేతాయుగాది వార్తాకగౌరీవ్రతం
11 కృత్తికాకార్తె ఉ 7-03 నిజకర్తరీ ప్రారంభం గంగోత్పత్తి, భానుసప్తమి
14 వృషభసంక్రాంతి సా 6-12 హరిపదపుణ్యకాలం ద్వాపరయుగాంతం
17 శనిత్రయోదశి
18 శ్రీ నృసింహ జయంతి
20 బుద్ధపూర్ణిమ
24 రోహిణికార్తె తె 4-33
28 కర్తరీత్యాగం సా 4-15
30 హనుమజ్జయన్తి
31 పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59		**4** ౧౩ చతుర్దశి రా 8-26 రేవతి ఉ 5-59 ఉపరి అశ్వని తె 4-21 వ రా 12-34 మొ 2-04 కు	**11** ౨౦ సప్తమి రా 2-53 పుష్యమి సా 6-30 వర్జ్యము లేదు	**18** ౨౭ చతుర్దశి తె 4-13 స్వాతి రా 11-45 శేవ ఉ 6-42 కు	**25** ౩ పంచమి మ 2-29 ఉత్తరాషాఢ మ 1-40 వ సా 5-52 మొ 7-33 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55		**5** ౧౪ ● అమావాస్య సా 6-12 భరణి రా 3-09 వ మ 1-28 మొ 3-00 కు	**12** ౨౧ అష్టమి రా 1-39 ఆశ్లేష సా 5-52 వ ఉ 6-58 మొ 8-32 కు	**19** ౨౮ ○ పూర్ణిమ పూర్తి విశాఖ రా 2-11 వ ఉ 5-55 మొ 7-40 కు	**26** ౪ షష్ఠి మ 3-04 శ్రవణం మ 2-55 వ రా 7-03 మొ 9-41 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29		**6** ౧౫ వైశాఖ శుక్ల పాడ్యమి మ 3-50 కృత్తిక రా 1-31 వ మ 2-20 మొ 3-50 కు	**13** ౨౨ నవమి రా 12-51 మఘ సా 5-40 వ ఉ 5-46 మొ 7-22 కు వ రా 1-44 మొ 3-21 కు	**20** ౨౯ ○ పూర్ణిమ ఉ 6-06 అనూరాధ తె 4-47 వ ఉ 6-37 మొ 8-23 కు	**27** ౫ సప్తమి మ 3-06 ధనిష్ఠ మ 3-38 వ రా 10-55 మొ 12-32 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06		**7** ౧౬ విదియ మ 1-28 రోహిణి రా 12-21 వ సా 4-24 మొ 5-54 కు వ తె 5-05 మొ	**14** ౨౩ దశమి రా 12-31 పూర్వఫల్గుణి సా 5-54 వ రా 1-19 మొ 2-58 కు	**21** ౩౦ కృష్ణ పాడ్యమి ఉ 8-08 జ్యేష్ఠ పూర్తి వ ప 10-59 మొ 12-45 కు	**28** ౬ అష్టమి మ 2-41 శతభిషం మ 3-55 వ రా 10-16 మొ 11-52 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	శకవైశాఖ **1** ౧౦ చైత్ర కృష్ణ ఏకాదశి రా 1-29 శతభిషం ఉ 8-04 వ మ 2-24 మొ 3-59 కు	**8** ౧౭ తదియ ప 10-56 మృగశిర రా 10-15 శేవ ఉ 6-35 కు తిరిగి వర్జ్యము లేదు	**15** ౨౪ ఏకాదశి రా 12-44 ఉత్తరఫల్గుణి సా 6-39 వ రా 3-29 మొ 5-10 కు	**22** ౩౧ విదియ ప 10-09 జ్యేష్ఠ ఉ 7-24 వర్జ్యము లేదు	**29** ౭ నవమి మ 1-45 పూర్వాభాద్ర మ 3-42 వ రా 1-03 మొ 2-37 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**2** ౧౧ ద్వాదశి రా 12-08 పూర్వాభాద్ర ఉ 7-46 వ సా 5-06 మొ 6-40 కు	**9** ౧౮ చవితి ఉ 8-34 ఆర్ద్ర రా 8-45 వ ఉ 6-07 మొ 7-37 కు	**16** ౨౫ ద్వాదశి రా 1-27 హస్త రా 7-55 వ తె 4-29 మొ	శక జ్యేష్ఠ **23** ౧ తదియ ప 11-56 మూల ప 9-49 వ ఉ 8-03 మొ 9-48 కు వ రా 8-16 మొ 9-50 కు	**30** ౮ దశమి ప 12-25 ఉత్తరాభాద్ర మ 3-04 వ రా 2-35 మొ 4-08 కు
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**3** ౧౨ త్రయోదశి రా 10-25 ఉత్తరాభాద్ర ఉ 7-04 వ సా 6-32 మొ 8-04 కు	**10** ౧౯ పంచమి ఉ 6-25 ఉపరి షష్ఠి తె 3-40 పునర్వసు రా7-30 వ ఉ8-08మొ9-39కు వ తె 3-11 మొ 4-43 కు	**17** ౨౬ త్రయోదశి రా 2-38 చిత్ర రా 9-38 శేవ ఉ 6-11 కు వ తె 4-59 మొ	**24** ౨ చవితి మ 1-27 పూర్వాషాఢ ప 11-57 వ రా 8-31 మొ 10-14 కు	**31** ౯ ఏకాదశి ప 10-42 రేవతి మ 2-06 వర్జ్యము లేదు

Designed & Printed by 98490 30309

with best compliments from...

DINE INN ❋ TAKE AWAY ❋ HOME DELIVERY ❋ PARTY ORDERS

10-2-289/4, 1ST FLOOR, TELANGANA UDYOGI BHAVAN, NEAR INCOME TAX TOWERS, OPP: MAHAVEER HOSPITAL, AC GUARDS, HYDERABAD - 500 028 PH:66634155,56&57

UVSPRO-INDIA

ఉదంతాలు యెన్నో వున్నాయి. తీరని కష్టమునందున్నవారు దీనిని ధరించిన కష్టములనుండి విముక్తులై భోగభాగ్యములు కలవారుగ నుందురు. బ్రహ్మహత్యాది దోషములు నివృత్తములగును.

ద్విముఖి రుద్రాక్ష : రెండు ముఖములు గల రుద్రాక్ష దేవతాస్వరూపం అని ప్రసిద్ధి, ద్విముఖములు గల రుద్రాక్షలు ధరించుట వలన హింసా దోషములన్నియు హరించును. దీనినే అర్ధనారీశ్వరుల స్వరూపము అని అందురు. ఈ ద్విముఖిని ధరించిన అరథనారీశ్వరుడు నిత్యము సంతోషించుచుండును. సోమవారంనాడు ఓం నమః అను మంత్రం జపించి ఈ కుండలినీ శక్తి జాగృతికి, ఈ రుద్రాక్షమాల ఎంతో సహకరిస్తుంది. గోవధాది పాపములన్నియు నశించగలవు. సర్వాభీష్టములు సిద్ధించును. శివ సాన్నిధ్యము రాగలదు.

త్రిముఖి రుద్రాక్ష : మూడు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు అగ్ని స్వరూపం. మూడు ముఖములు గల రుద్రాక్ష ధరించి పూజించువారికి సాధింపదగిన సత్కార్యములన్నియు సర్వదా సిద్ధించుచుండును. అభ్యసింపబడిన, విద్యలన్నియు రాణించును. ఈ త్రిముఖిని ధరించిన వీతిహోత్రుడు నిత్యము సంతుష్టి కలవాడగును. "ఓం క్లీం నమః" అను మంత్రం జపించి సోమవారంనాడు దీనిని ధరించాలి. స్త్రీ హత్యవంటి మహాపాతకాలు యిట్టి రుద్రాక్షమాలను ధరించడం వలన హరిస్తాయని ప్రతీతి. శత్రుబాధ తగ్గుతుంది. పాలలో ఇట్టి రుద్రాక్షను గ్రదీసి - ఆ పాలు త్రాగితే కండ్ల జబ్బులు తగ్గిపోతాయి. ఉద్యోగప్రాప్తికి ఉపకరిస్తుంది. యజ్ఞపురుషుని అనుగ్రహము కలిగి విద్యావంతులుగ, ధనవంతులుగ నిరోగులుగ నుందురు.

చతుర్ముఖి రుద్రాక్ష : నాలుగు ముఖాలు కలిగిన రుద్రాక్ష బ్రహ్మస్వరూపం. సమస్త దోషములను నివారింపజేయును. ఈ చతుర్వక్త్రముఖుడు నిత్య సంతోషము కలవాడుగ నుండును. దీన్ని ధరించినవారు వేదశాస్త్ర ప్రవీణులు, ప్రజారంజకులు అవుతారు. జ్ఞానవిద్య సంప్రాప్తమగును. దీనివల్ల స్మరణశక్తితో పాటు బుద్ధిచాతుర్యం పెరుగుతుంది. ఈ రుద్రాక్షమాల మెడలో ధరించడం వల్ల కండ్ల తేజస్సు, కంఠంలో మాధుర్యం, వశీకరణశక్తి పెరుగుతాయి. సోమవారం రోజున "ఓం హిం నమః" అను మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించి దీన్ని ధరించాలి. ధనము లభ్యపడును. ఆరోగ్యమునకు లోటు రానేరదు. పాపము ఉపశమించును. ఆనందము ప్రాప్తించును. దీనిని శిరస్సునందు కుడిభాగమున ధరించవలెను.

పంచముఖి రుద్రాక్ష : అయిదు ముఖములు గల రుద్రాక్ష రుద్ర స్వరూపమై యున్న కాలాగ్ని స్వరూపిణి. పంచబ్రహ్మ స్వరూపము. దీనిని ధరించినచో పురుషుని చంపిన పాపములను పంచవక్త్ర స్వరూపుడు తొలగించును. దీన్ని కూడా సోమవారం ప్రాతః కాలం "ఓం హీం నమః" అను మంత్రాన్ని జపించి ధరించాలి. కోరికల్ని నెరవేర్చడంలో యీ రుద్రాక్ష శక్తివంతమైనదంటారు. దీన్ని ధరించడం వలన పాములు తేళ్ళు మొదలగు విషజంతువుల భయం వుండదు. శత్రు బాధ తగ్గి సుఖశాంతులు సమకూరుతాయి. దీనిని ధరించడం వలన పంచేంద్రియాలు అదుపాజ్ఞలలో వుంటాయి. బ్రహ్మజ్యోతి రుద్రాక్ష కలియుగములో పంచముఖి రుద్రాక్ష రూపంలో లభ్యమౌతుందని పెద్దలు చెపుతారు. అక్రమ లైంగిక సంబంధాల వలన సంభవించిన పాపం పంచముఖి రుద్రాక్ష ధారణవలన మటుమాయమైపోతుంది. దీనిని ధరించుటచే భుక్తి, ముక్తి కలుగును. శంకరున కనుగ్రహపాత్రుండగును. చేయరాని పనులు చేసిన దోషములు, దాన స్వీకరణాది దోషములు మొదలగునవి నశించును. మిగతా రుద్రాక్షలకంటె పుణ్య ప్రదాయని అని అంటారు. అపాత్రదాన భోజనాదువలన వచ్చు ఉపద్రవములన్నియు కూడా శమించును.

షణ్ముఖి రుద్రాక్ష : ఆరు ముఖములు గలిగిన రుద్రాక్ష కార్తికేయునికి ప్రతీక. శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య పరమేశ్వర స్వరూపమనియు, కుమారస్వామి స్వరూపమనియు చెప్పెదరు. ఈ షణ్ముఖిని దర్శించిన మహదైశ్వర్యములు లభ్యమగును. ఆరోగ్యము కలుగును. కొందరు గణపతి రూపమనియు అందురు. అందుచేత మేధా సంపత్తి ధారణా శక్తులు కలుగును. బుద్ధిపలము విచక్షణా జ్ఞానములను లభ్యపడును. ఈ రుద్రాక్ష ధరించినవారు సభాసమావేశములో వక్తలుగా ఖ్యాతి గడించడం జరుగుతుంది. "ఓం హ్రీం హుం నమః" అను మంత్రం జపించి యీ రుద్రాక్షమాలను ధరించాలి. హిస్టీరియా, మూర్ఛ స్త్రీలకు సంబంధించిన జబ్బులు దీనివల్ల తగ్గుతాయి. దీనిని కుడి హస్తమునందు ధరించిన బ్రహ్మహత్యాది మహాపాపములు తొలగును.

సప్తముఖి రుద్రాక్ష : ఏడు ముఖములు కలిగిన మన్మధుని ప్రతీక ఇది అనంతుని స్వరూపమైనది. సప్తమాతృకల స్వరూపము. శ్రీ మహాలక్ష్మి అనుగ్రహము కలిగి మహదైశ్వర్యము లభ్యపడును. భోగానుభవమును నుండును. దీనిని ధరించిన బ్రాహ్మి, మహేశ్వరి కౌమారి, వైష్ణవి, వారాహి, ఇంద్రాణి, చాముండి యను సప్తమాతృకల యనుగ్రహము వలన మహదైశ్వర్యము, ఆరోగ్యము కలిగి మహారాజువలె నుండును. ఉత్తమ స్థితియును కలుగును. దరిద్రం బాధ వుండదు. 'ఓం హుం నమః" అను మంత్రం జపించి యీ రుద్రాక్ష మాలను ధరించాలి. దీన్ని ధరించినవారికి అకాలమృత్యువు సంభవించదు. ఆయుధాల వలన కూడా హానికలుగదు. ఆరోగ్యవంతుడుగ పుణ్యవంతుడుగాల, లబ్ధ ప్రతిష్ఠుడుగను నుండును.

అష్టముఖి రుద్రాక్ష : ఎనిమిది ముఖాలు గలిగిన రుద్రాక్ష అష్టమూర్తిభైరవ స్వరూపం. అష్టమాతృక స్వరూపమని కూడా అంటారు. మరియు అష్టముఖ గణపతి స్వరూపము కలది. దీనిని ధరించిన (పై సప్తమాతృకలను గంగాదేవితో గూడిన అష్టమాతృకలగుదురు) అష్టమాతృకలు సంతసింతురు. అష్ట వసువులును ప్రీతి నొందుదురు. సత్యవాదిత్వ మలవడును. "ఓం హుం నమః" అని మంత్రం జపించి రుద్రాక్షమాలను ధరించాలి. దీన్ని ధరించినవారు విద్యల్లోను, శాస్త్రాదులలోను పారంగతులవుతారు. దీన్ని ధరించినవారిపై తంత్రప్రయోగాలు పారవు. వ్యాపారం చేసుకునేవాళ్ళకు యిది ఎంతో ప్రయోజనకారి. స్థిరచిత్తత మనోఏకాగ్రతకు యిది ఉపయోగపడుతుంది. పక్షవాతం వచ్చినవారు దీన్ని ధరిస్తే లాభం పొందుతారు. "ఆపుడు, ధ్రువుడు, సోముడు, అధ్వరుడు, అనిలుడు, ప్రత్యూషుడు, అనలుడు ప్రభాసు" లను అష్టవసువులు సంతసించుటయే గాక నిరంతరము రక్షించుచుందురు. ప్రాణ-ఉత్క్రమణసమయమందు శివుడు గురుద్రోహాది పాతకములు పరస్త్రీగమన దోషములు అనృతదోషములు తొలగును.

నవముఖి రుద్రాక్ష : తొమ్మిది ముఖాలు గల రుద్రాక్ష ఏకముఖి రుద్రాక్షమాదిరిగానే సామాన్యంగా దొరకదు. భైరవుడు, కపిలముని యిరువురికి యిది ప్రతీక, నవశక్తి స్వరూపమని అందురు. "ఓం హ్రీం నమః" అని మంత్రం జపించి దీన్ని ధరించాలి. ఈ రుద్రాక్షకు అధిష్ఠాన దేవత నవరూపాలు ధరించే మహేశ్వరి దుర్గాదేవి అవటం వలన ఇచ్ఛాశక్తి, జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తి, వామశక్తి, జేష్ఠశక్తి, రౌద్రశక్తి, అంబికశక్తి, పశ్యంతీ శక్తి, అను నవశక్తుల యనుగ్రహము పొంది శివరూపముగా మారును. గుండెజబ్బు వచ్చినపుడు దీన్ని ధరిస్తే ప్రయోజనం ˘లుగుతుంది. ఈ రుద్రాక్ష పుణ్యాపాపములు విచారించునట్టి ధర్మపురుషుని స్వరూపమని కూడా చెప్పుదురు.

దశముఖి రుద్రాక్ష : పది ముఖాలు గలిగిన రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు విష్ణుమూర్తి స్వరూపమే. కోరిలు నెరవేర్చే శక్తి దీనికి అధికం. "ఓం హ్రీం నమః" అని మంత్రం జపించి దీన్ని ధరించాలి. దీనిని యమ స్వరూపమని కూడా అందురు. దీనిని చూచిన మాత్రమునకే శాంతి కలుగును. పాపములు తొలగును. దీనిని ధరించినచో సర్వశాంతి కలవాడగును. భూతప్రేత పిశాచాదుల బాధలు కలుగవు. ఇది యెంతో శక్తివంతమైన రుద్రాక్ష ఇది కూడా సామాన్యంగా దొరకదు కార్యసిద్ధి, నవగ్రహానుకూలత కలుగును.

ఏకాదముఖి రుద్రాక్ష : పదకొండు ముఖములు కలిగిన రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు రుద్రునికి ప్రతిరూపం "ఓం హుం నమః" అని మంత్రం జపించి దీన్ని ధరించాలి. దీనిని ధరించిన వారికి సర్వత్ర విజయం కలుగుతుంది. స్త్రీలకు సిరిసంపదలు లభిస్తాయి. సంతాన ప్రాప్తి కలుగుతుంది. దీనిని ధరించిన అజుడు, ఏకపాదుడు అహిర్బుధ్నుడు, త్వష్టరుద్రుడు, అపరాజితుడు, హరుడు, శంభుడు, త్ర్యంబకుడు, ఈశానుడు, త్రిభువనుడు ఏకాదశరుద్రుడు సంతసింతురు నిత్యము సౌభాగ్యము వృద్ధి యగుచుండును. దీనిని శిరము మీద ధరించుట మంచిది.

ద్వాదశముఖి రుద్రాక్ష :

పన్నెండు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష సూర్యునికి ప్రతీక. దీన్ని శిరమునందు ధరిస్తే తేజస్సు లభిస్తుంది. "ఓం క్రౌం క్షౌం రౌం నమః" అని మంత్రం జపించి రుద్రాక్షను ధరించాలి. జ్యోతిష్కులకు యిది ప్రయోజనకారి. ఈ రుద్రాక్ష కూడా దొరకడం కష్టం. దీనిని మహావిష్ణు స్వరూపమని కూడా అందురు. దీనిని ధరించిన ఇంద్రుడు ధాత, సవిత, త్వష్టపూషుడు, అర్యముడు, భగుడు, వివస్వంతుడు, విష్ణువు, అంశమంతుడు, వరుణుడు, మిత్రుడను ద్వాదశాదిత్యులు సంతసింతురు. ఆరోగ్యము ఐశ్వర్యము లభ్యమగును. దీన్ని ధరిస్తే బ్రహ్మచర్యవ్రతం నిష్టతో నిర్వహించవచ్చు. దొంగలు, అగ్ని, దారిద్ర్యం వ్యాధులు బాధలు తొలగిపోతాయి. పచ్చకామెర్లు వ్యాధి సోకినవారికి యిది ప్రయోజనకారి.

త్రయోదశముఖి రుద్రాక్ష : పదమూడు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష ఇంద్ర స్వరూపంగా పరిగణింపబడింది. "ఓం హ్రీం నమః" అని మంత్రం జపించి దీనిని ధరించాలి. ఈ రుద్రాక్షమాల ధరించినవారికి శుభం కలిగి కోరికలు నెరవేరతాయి. దీనిని మన్మధ రూపమని కూడా అందురు. దీనిని ధరించిన కామదేవుడు కోరికలు సిద్ధింపజేసి శుభములు ప్రసాదించును. ఈ పదమూడు ముఖములుండిన దీనికి కార్తికేయుడధిదేవత. ఇది దొరకుట అతి దుర్లభము. దొరికిన దీనిని ధరించిన యెడల సంతానహీనులు సంతానవంతులయ్యెదరు. కుమారస్వామి వంటివారై ధర్మజ్ఞాన బలవీర్యములను పొందెదరు. జీవితాంతము వరకు సర్వభోగములను పొందుదురు. సర్వసుఖములు కీర్తిగౌరవము, ధనసంపత్తులు కలుగును.

చతుర్దశముఖి రుద్రాక్ష :

పధ్నాలగు ముఖముల రుద్రాక్ష పరమశివుని స్వరూపం "ఓం నమః" అను మంత్రంచేత ధరించాలి. ఇది సర్వవ్యాధులకు నివారిణి. దీనిని రుద్రనేత్ర స్వరూపమని కూడా అందురు. ఇది రుద్రనేత్రము నుండి జనించినది. నిత్యము సంపూర్ణారోగ్య ముండును. ఇది శివునికి తృతీయ నేత్రమువంటిది. దీనిని లలాటమునందే ధరించవలెను. శిరమునందు ధరించిన సర్వరుగ్మతల నుండి విముక్తి కలుగును. కామక్రోధాది దుర్గుణములంటవు. కష్టములు, నష్టములు దరిజేరవు. సదాశివుని అనుగ్రహమునకు పాత్రులయ్యెదరు.

పైన పేర్కొనబడిన పదునాలుగు ముఖములు గల రుద్రాక్షలు గాక గౌరీశంకర రుద్రాక్ష కూడా కలదు. రెండు రుద్రాక్షలు వేరువేరుగా కనుపించుచు ఒకటి గానే యుండి ఒక రంధ్రము కలిగియున్న దీనిని గౌరీశంకరులుగా భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించవచ్చును. ధనమున్న ప్రదేశమున దీనిని వుంచిన యెడల ధనాభివృద్ధి యగును. కంఠము నందు కూడ ధరించవచ్చును.

ఇరవైరెండు ముఖాలు గల రుద్రాక్షలు కూడా వున్నాయని కొందరంటారు. ఎన్ని ముఖాలు గల రుద్రాక్షలైనా దానికి సంబంధించిన మంత్రజపం చేయకుండా మాత్రం ధరించకూడదు. ఎన్ని ముఖాల రుద్రాక్షలు దొరికితే అన్ని ముఖాల రుద్రాక్షలను మాలగా గుచ్చి వాటిని గంగాజలంతో కడిగి, ఆ తరువాత ఆయా రుద్రాక్షలకు నిర్దేశించబడిన మంత్రాలను జపించి, దానిని ధరించాలి. ముఖ్యంగా శ్రావణమాసంలో సోమవారమునాడు గాని లేక మహాశివరాత్రి పర్వదినాన గాని ప్రాతః కాల సమయములో పరిశుద్ధి చేసి మంత్రజపం గావించి ధూపదీప నైవేధ్యాలు సమర్పించి రుద్రాక్షమాలను ధరించాలి.

(నిత్యజీవితంలో రుద్రాక్ష ధారణ- గొల్లపూడి వీరాస్వామిసన్స్)

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

VYSPRO INDIA
Regd. No. 5837 of 1998

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
వైశాఖ కృష్ణ ద్వాదశి ఆదివారం మొదలు
జ్యేష్ఠ కృష్ణ ద్వాదశి సోమవారం వరకు
హిజరా 1429 జమాదిలవల్ చ 26 మొదలు జమాదిసాని చ 26 వరకు

2008
జూన్ JUNE

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	5-30	6-24	15	5-31	6-29
7	5-30	6-27	22	5-32	6-30

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	శకజ్యేష్ఠ **1** ౧౦ కృష్ణ ద్వాదశి ఉ 8-42 అశ్వని ప 12-50 వ ప 9-03 మొ 10-34 కు వ రా 9-51 మొ 11-21 కు	**8** ౧౭ పంచమి మ 2-57 ఆశ్లేష రా 1-51 వ మ 3-00 మొ 4-34 కు	**15** ౨౪ ద్వాదశి సా 4-00 స్వాతి ఉ 7-09 వ మ 1-18 మొ 3-03 కు	**22** ౩౧ చవితి రా 2-50 శ్రవణం రా 10-37 వ రా 2-45 మొ 4-24 కు	**29** ౭ ఏకాదశి సా 6-20 భరణి రా 7-41 వ ఉ 6-10 మొ 7-41 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	**2** ౧౧ త్రయోదశి ఉ 6-25 ఉపరి చతుర్దశి రా 3-09 భరణి ప 11-21 వ రా 10-33 మొ 12-03 కు	**9** ౧౮ షష్ఠి మ 1-43 మఘ రా 1-32 వ మ 1-42 మొ 3-17 కు	**16** ౨౫ త్రయోదశి సా 5-51 విశాఖ ప 9-31 వ మ 1-56 మొ 3-42 కు	శక ఆషా **23** ౧ పంచమి రా 2-55 ధనిష్ఠ రా 11-28 వర్జ్యము లేదు	**30** ౮ ద్వాదశి మ 3-57 కృత్తిక సా 6-05 వ ఉ 6-53 మొ 8-23 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	**3** ౧౨ ● అమావాస్య రా 1-35 కృత్తిక ప 9-45 వ రా 12-39 మొ 2-09 కు	**10** ౧౯ సప్తమి ప 12-51 పూర్వఫల్గుణి రా 1-42 వ ప 9-35 మొ 11-11 కు	**17** ౨౬ చతుర్దశి రా 8-01 అనూరాధ ప 12-07 వ సా 6-19 మొ 8-05 కు	**24** ౨ షష్ఠి రా 2-29 శతభిషం రా 11-51 వ ఉ 6-46 మొ 8-23 కు	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు** 1 అంతర్జాతీయ బాలల దినోత్సవము 2 మాసశివరాత్రి 3 భౌమామావాస్య పద్మకయోగం 5 చంద్రోదయము బౌద్ధకల్కిజయన్తి శ్రీ శృంగేరి జగద్గురు నృసింహభారతీ స్వామ్యాఖ్య పరాపర గుర్వారాధనః ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం 6 రంభాతృతీయ 7 మృగశిరకార్తె తె 4-04 9 తిధ్యరాసిన్ గౌరీవ్రతం 13 దశపాపహరదశమీ 14 మిథునసంక్రాంతి తె 4-24 కూర్మజయన్తి 15 షడశీతిపుణ్యకాలం రామలక్ష్మణద్వాదశి 18 జ్యేష్ఠపూర్ణిమ మహాజ్యేష్ఠి బౌచ్యకమన్వాది వృషభపూజ 21 ఆర్ద్రాకార్తె తె 5-05 26 త్రిలోచనావ్రతం
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	**4** ౧౩ జ్యేష్ఠ శుక్ల పాడ్యమి రా 11-09 రోహిణి ఉ 8-05 వ మ 1-18 మొ 2-48 కు	**11** ౨౦ అష్టమి ప 12-30 ఉత్తరఫల్గుణి రా 2-20 వ ప 9-05 మొ 10-43 కు	**18** ౨౭ ○ పూర్ణిమ రా 9-51 జ్యేష్ఠ మ 2-43 వర్జ్యము లేదు	**25** ౩ సప్తమి రా 1-36 పూర్వాభాద్ర రా 11-45 వ ఉ 6-15 మొ 7-51 కు	
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**5** ౧౪ విదియ రా 8-47 మృగశిర ఉ 6-26 ఉపరి ఆర్ద్ర తె 4-00 వ మ 1-22 మొ 2-52 కు	**12** ౨౧ నవమి ప 12-38 హస్త రా 3-28 వ ప 11-07 మొ 12-47 కు	**19** ౨౮ కృష్ణ పాడ్యమి రా 11-40 మూల సా 5-12 వ మ 3-26 మొ 5-12 కు వ రా 3-40 మొ 5-24 కు	**26** ౪ అష్టమి రా 12-16 ఉత్తరాభాద్ర రా 11-14 వ ప 9-09 మొ 10-43 కు	
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**6** ౧౫ తదియ సా 6-35 పునర్వసు రా 3-36 వ మ 3-48 మొ 5-23 కు	**13** ౨౨ దశమి మ 1-18 చిత్ర తె 5-06 వ ప 12-00 మొ 1-42 కు	**20** ౨౯ విదియ రా 1-11 పూర్వాషాఢ రా 7-25 వ తె 4-01 మొ	**27** ౫ నవమి రా 10-34 రేవతి రా 10-18 వ ప 10-46 మొ 12-19 కు	
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**7** ౧౬ చవితి సా 4-39 పుష్యమి రా 2-34 వ ప 11-16 మొ 12-48 కు	**14** ౨౩ ఏకాదశి మ 2-26 స్వాతి పూర్తి వ ప 11-10 మొ 12-54 కు	**21** ౩౦ తదియ రా 2-15 ఉత్తరాషాఢ రా 9-14 శేష ఉ 5-44 కు వ రా 1-27 మొ 3-08 కు	**28** ౬ దశమి రా 8-34 అశ్వని రా 9-07 వ సా 5-19 మొ 6-51 కు	

Designed & Printed by 98490 30308

acp
structural glazing
spider glazing
multiwall
fabricators

ph: +91-99857 31077, 99663 34526.
fax: +91-40-6688 3244
email: architecture2k4@yahoo.co.in

arys infrastructures

with best compliments from...

SRL RANBAXY
Clinical Reference Laboratories
Care for you. Care for accuracy

NOVA MICRO SPECIALITIES
(Authorised Collection Centre)
D. No. 1-9-1114 to 1117, Shobha Pavani Arcade, LGF 14& 19, Opp: AMS Hospital, O.U .Road
Vidyanagar, Hyderabad-500 044, Tel: 2762 4180 (O)

For all your Speciality Investigations

Facilities Available
Pathology **Bio Chemistry** **Micro Biology** **Molecular Biology**

We offer **10% Discount for** Vyspro-India members only

అష్టాంగ యోగము

శ్రీమతి వి. నిర్మల B.Sc
W/o. వి. వెంకటేశ్వర్లు (బాబు)

యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణా, ధ్యానము, సమాధి.

ఇవి ఎనిమిది కలసి అష్టాంగయోగము అని చెప్పబడుచున్నది.

1)	యమము	-	Good character
2)	నియమము	-	Good habits
3)	ఆసనము	-	Steady Posture
4)	ప్రాణాయామము	-	Control of breath
5)	ప్రత్యాహారము	-	Control of Sense organs
6)	ధారణా	-	Concentration
7)	ధ్యానము	-	Meditation
8)	సమాధి	-	Superconciousness

2. యమములు : యమములు ఐదు 1. అహింస 2. సత్యము 3. అస్యేయము 4. బ్రహ్మచర్మము 5. అపరిగ్రహము.

1. అహింస : - మనుష్యులకు గాని, పశుపక్ష్యాదులకుగాని, క్రిమి కీటకాదులకు గాని ఏవిధమైన బాధ కలుగజేయక ఉండుటయే అహింస. కొన్ని సందర్భములలో ఆత్మ రక్షణార్థము చేసిన హింస అహింసయే అగును.

2. సత్యము : - మనస్సులో ఆలోచించిన దానిని నోటితో చెప్పి, నోటితో చెప్పినదానిని ఆచరించాలి. దీనినే సత్యము అందురు.

3. బ్రహ్మచర్యము : - సంతాన ప్రాప్తికి తప్ప, ఇతర సమయములలో సంభోగము చేయకుండుట.

5. అపరిగ్రహము : - అధిక సుఖమును కల్గించు వస్తువులను స్వీకరించుటకు నిరాకరించుట.

3. నియమములు : నియమములు ఐదు 1. శుభ్రత 2. సంతోషము 3. తపస్సు 4. స్వాధ్యాయము 5. ఈశ్వర ప్రణిధానము.

1. శుభ్రత బాహ్య శుభ్రత, అంతర శుభ్రత ఆహారము, శరీరము, ఇల్లు మరియు పరిసరములు శుభ్రముగ ఉంచుకొనుట, ఈగలు, దోమలు ఇంటిలోనికి రాకుండ ఏర్పాట్లు చేయుటయే బాహ్య శుభ్రత.

మనసుఅను, బుద్ధిని, నిర్మలముగ ఉంచుకొనుటయే అంతర శుభ్రత.

2. సంతోషము లభించిన దానితో తృప్తిపొందుట.

3. తపస్సు శాస్త్రములలో వివరించిన రీతిగ చాంద్రాయణాది వ్రతములు, ఉపవాసములు ఆచరించుట.

4. స్వాధ్యాయము ఓంకార సహితముగ మంత్రములను పఠించుట.

5. ఈశ్వరప్రణిధానము సర్వ కర్మల ఫలమును భగవంతునకు అర్పించుట.

4. ఆసనము : నిశ్చలముగ మరియు సుఖముగ కూర్చుండుటయే ఆసనము. ఏకాంత ప్రదేశమునందు ఎక్కువ ఎత్తుగాని, ఎక్కువ పల్లముగాని కానటువంటి పీటవేసి, దానిపై శుభ్రమైన బట్టను వేసి, దాని ఎదురుగ ఇష్ట దైవము యొక్క ప్రతిమనుగాని, పటమునుగాని ఉండవలెను.

దంత ధావనము, మలవిసర్జనము మరియు స్నానానంతరము, పైన వివరించిన స్థలమునందు తల, మెడ, నడుము వంకర లేకుండ కూర్చుండి ధ్యానము చేయవలెను. బ్రహ్మముహూర్తములో, (అనగా ఉదయము 4 గంటల నుండి 6 గంటల వరకు) ధ్యానము చేయుట మంచిది. మిగిలిన సమయములలో కూడ వీలయినపుడు ధ్యానము చేయవచ్చును.

5. ప్రాణాయామము : పైన చెప్పిన విధముగ కూర్చుండి, ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాస రూపమైన ప్రాణవాయువు యొక్క గమనమును నిలుపుటయే ప్రాణాయామము.

మనస్సునందలి ఆలోచనలకు, ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసములకు సంబంధము కలదు. ఆలోచనలు తగ్గినట్లయితే శ్వాస యొక్క గమనము తగ్గును. శ్వాసయొక్క గమనము తగ్గినట్లయితే ఆలోచనలు తగ్గును.

కనుక ప్రాణాయామముచే శ్వాసము క్రమబద్ధము చేసినట్లయితే, ఆలోచనలు తగ్గి, మనస్సునకు ప్రశాంతత చేకూరును.

6. ప్రత్యాహారము : ఏదైనా ఒక ఇష్టమైన వస్తువును ఇంద్రియముల ద్వారా అనుభవించినపుడు క్షణికమైన ఆనందము కలుగును. కొలది కాలము పిమ్మట అటువంటి ఆనందమునే మరల పొందవలెననెడి కోరిక మనస్సునందు కలుగును. ఏ కారణమువల్ల నైనను అది సిద్ధింపనిచో మనస్సునందు దుఃఖము కలుగును. సుఖ దుఃఖములను కల్గించు ఈ జ్ఞానేంద్రియముల వ్యాపారమును మనస్సునందే నిలిపివేయుటను ప్రత్యాహారమందురు.

7. ధారణా : మనస్సును ఒక బాహ్య లేక అంతర పదార్థమునందు స్థిరపరచుటయే ధారణా ఆకాశము, సూర్యుడు, చంద్రుడు దేవతా ప్రతిమ మొదలగనవి బాహ్య పదార్థములు. నాభిచక్రము, హృదయ కమలము మొదలగునవి అంతర పదార్థములు. ముందు వివరించినట్లు ఆశీనుడవై, శ్వాసను ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, మనస్సును ఏదైనా ఒక బాహ్య లేక అంతర పదార్థముపై స్థిరపరచుటనే ధారణా అందురు.

8. ధ్యానము : ముందు చెప్పిన విధముగ మనస్సును బాహ్య లేక అంతర పదార్థమునందు స్థిర పరచిన తరువాత ఆ పదార్థమునందు మనస్సు ఐక్య (ఏకాగ్ర) మగుటయే ధ్యానము. ధ్యానమునందు మనస్సులో ధ్యానించే పదార్థ విషయము తప్ప ఇతర ఆలోచనలు రావు.

9. సమాధి : ధ్యానించే వస్తువు యొక్క రూపమే తప్ప, వేరొక ధ్యాస లేనటువంటి స్థితియే సమాధి. ధ్యానించే స్థితినే సాకార సమాధి అందురు. ధ్యానించే వస్తువు యొక్క రూపము లేకనే ఏకాగ్రస్థితిని పొందుటను నిరాకార సమాధి అందురు. ముందు సాకార సమాధిని పొంది తరువాత నిరాకార సమాధిని పొందవలెను.ఌ నిరాకార సమాధి వలన ద్వంద్వ రహితమైన, ప్రశాంతమైన, పరమానందమైన మనఃస్థితి కలుగును. ఇదియే మోక్షము.

10. ఈ అష్టాంగ యోగమును ఏ జాతివారైనను, ఏ మతము వారైనను, ఏ కులమువారైనను, మగవారు, ఆడవారు, పిల్లలు, వృద్ధులు అందరు సాధన చేయవచ్చును.

ఈ యోగమును సాధన చేయుటవలన దుర్మార్గులు సన్మార్గులగుదురు. సన్మార్గులు మహాత్ములగుదురు. మహాత్ములు శీఘ్రమే మోక్షమును పొందెదరు.

* * * * * *

నిత్యజీవితంలో రుద్రాక్ష

శ్రీమతి గెల్లి స్వర్ణలత MA.BEd.

రుదాక్ష అంటే? : రుద్రుని కంటినుండి రాలిన అశ్రుబిందువుల వల్ల మొలిచినవి కనుక, వీటికి రుద్రాక్షలు అని పేరు. ఈ రుద్రాక్ష వృక్షాలు మొలిచిన ప్రదేశం 'రుద్రాక్షారణ్యం' అంటారు. నేపాల్‌లోని జల్వేశ్వర్ మహాదేవ్ పుణ్యక్షేత్రంలో ఇటువంటి రుద్రాక్షరణ్యం ఒకటి వుంది. రుద్రాక్షను భూమికి - స్వర్గానికి వారధిగా నమ్మేవారూ ఉన్నారు. సంస్కృతంలో రుద్రాక్ష అంటే... 'ఎర్రని కన్ను' అని అర్థం. రుద్రాక్షలను త్రిమూర్త్యాత్మక స్వరూపంగా భావించేవారూ - పూజించేవారూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వున్నారు. రుద్రాక్షలు యెవరికీ యెటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ హానికారకమైనవి కావు. జాతి, మత, కుల వివక్ష చూపనవసరం లేకుండా అందరూ వీటిని ధరించవచ్చు. రుద్రాక్ష ధరించినవారు రుద్రునితో సమానులే!

రుద్రాక్ష ఉద్భవం :రుద్రాక్ష ఉద్భవం (పుట్టుక) గురించి వివిధ గ్రంథాలు, వేర్వేరు వివరణలు యిచ్చాయి. ఎక్కువ గ్రంథాలు బలపరిచిన అభిప్రాయం ప్రకారం......

'వందే సూర్య శశాంశక వహ్నినయం' అని మనం నిత్యం ప్రార్థించే పరమ శివునికి నేత్రములు మూడు. కనుకనే ఆయనను ముక్కంటి అంటారు. సూర్యుడు, చంద్రుడు, అగ్ని స్వరూపములలో వున్న శివుని మూడు కళ్ళనుంచి రాలి అశ్రుబిందువులు (కన్నీటి చుక్కలు) రుద్రాక్ష లయ్యాయి. ఆకారణంగా ఇవి రాలలేదనుట గమనార్హం!

అయితే..... ఆ కారణం ఏమిటి!?

పూర్వకాలంలో త్రిపురాసురుడు అనే రాక్షసుడు. బ్రహ్మ - విష్ణు - ఇంద్రాది దేవతలనందరినీ పరాజితులను చేసి దుర్జయుడై విర్రవీగుతూ వుండేవాడు. ఆ దుర్నిరీక్ష్య దానవుని బారి నుంచి దేవతలను రక్షించడానికి త్రిపురాసుర సంహారానికి శివుడు 'అఘోరాస్త్రాన్ని' చింతన చేశాడు.

ఆ సందర్భంలో, ఏకాగ్రత నిమిత్తం అనేక దివ్య సంవత్సరాలు పరమ శివుడు అర్ధనిమీలిత నేత్రుడై కనులు మూసుకున్నాడు. అప్పుడా నేత్రాలు నుంచి జలబిందువులు ఉద్భవించి, శివాజ్ఞ మేరకు 'మహారుద్రాక్ష' వృక్షాలు ఆవిర్భవించాయి. సంక్షిప్తంగా ఇదీ రుద్రాక్ష ఉద్భవ క్రమం.

రుద్రాక్ష ధారణ- ఫలితాలు

ఏకముఖి రుద్రాక్ష : ఏకముఖి రుద్రాక్ష సామాన్యంగా దొరకటం చాలా కష్టం. శాస్త్రాలలో ఏకముఖి రుద్రాక్షను శివస్వరూపమని పేర్కొన్నారు. దీనిని ధరించిన శక్తి కలుగును. ముక్తియును లభించును. పరతత్వ స్వరూపమైన ఈ ఏకముఖిని ధరించిన పరతత్వ జ్ఞానము, విజితేంద్రియత్వములు కలుగును. ఇది ధరించుట వలన సమస్త పాపములు నశించును. నియమబద్ధంగా "ఓం హ్రీం నమః" అను మంత్రం జపిస్తు ఏకముఖి రుద్రాక్షమాల ధరిస్తే సుఖాలు కలుగుతాయి. డబ్బులోటు ఉండదు. ఏకముఖి రుద్రాక్షల మాలను నిష్ఠగా ధరించినవారికి వ్యక్తిత్వ వికాసం జరుగుతుంది. వారికి మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. ఏకముఖి రుద్రాక్షమాల ధరించినవారు ఎంతోమంది లక్ష్మీ ప్రసన్నులైన

UVSPRO-INDIA

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

VYSPRO INDIA · Regd. No. 5837 of 1998

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
జ్యేష్ఠ కృష్ణ త్రయోదశి మంగళవారం మొదలు
ఆషాఢ కృష్ణ చతుర్దశి గురువారం వరకు
హిజిరా 1429 జుమాదిసాని చ 27 మొదలు రజబ్ చ 27 వరకు

2008 జులై JULY

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	5-34	6-32	15	5-39	6-33
7	5-36	6-32	22	5-40	6-33

పండుగలు వ్రత విశేషాలు

1 మాసశివరాత్రి
2 సావిత్రివ్రతం
3 గురువారామావాస్య పద్మకయోగం
4 జగన్నాథ రథయాత్ర చంద్రోదయము అల్లూరిసీతారామరాజు జయంతి
6 పునర్వసూకార్తె ఉ 6-51
7 స్కందపంచమి
8 కూర్మషష్ఠి
9 వివస్వత్సప్తమి

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59		**6** ౧౪ చవితి రా 1-24 ఆశ్లేష ప 9-57 వ రా 9-45 మొ 11-20 కు	**13** ౨౧ ఏకాదశి తె 5-17 విశాఖ సా 4-55 వ రా 9-20 మొ 11-06 కు	**20** ౨౮ విదియ మ 2-22 శ్రవణం ఉ 6-17 వ ప 10-26 మొ 12-06 కు	**27** ౪ నవమి ఉ 6-04 ఉపరి దశమి రా 3-16 కృత్తిక రా 2-22 వ మ 3-09 మొ 4-39 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55		**7** ౧౫ పంచమి రా 12-30 మఘ ప 9-33 వ సా 5-33 మొ 7-09 కు	**14** ౨౨ ద్వాదశి పూర్తి అనూరాధ రా 7-27 వ రా 1-40 మొ 3-26 కు	**21** ౨౯ తదియ మ 2-29 ధనిష్ఠ ఉ 7-16 వ మ 2-36 మొ 4-14 కు	**28** ౫ ఏకాదశి రా 1-13 రోహిణి రా 12-44 వ సా 5-17 మొ 6-47 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	శకఆషా **1** ౯ కృష్ణ త్రయోదశి మ1-28 రోహిణి సా4-26 వ ప 8-59 మొ 10-29 కు వ రా 9-39 మొ 11-09 కు	**8** ౧౬ షష్ఠి రా 12-07 పూర్వఫల్గుణి ప 9-36 వ సా 4-57 మొ 6-35 కు	**15** ౨౩ ద్వాదశి ఉ 7-18 జ్యేష్ఠ రా 10-07 వర్జ్యము లేదు	**22** ౩౦ చవితి మ 2-05 శతభిషం ఉ 7-45 వ మ 2-09 మొ 3-45 కు	**29** ౬ ద్వాదశి రా 10-45 మృగశిర రా 11-04 వ ఉ 5-57 మొ 7-27 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	**2** ౧౦ చతుర్దశి ప 10-59 మృగశిర మ 2-46 వ రా 10-38 మొ 12-08 కు	**9** ౧౭ సప్తమి రా 12-12 ఉత్తరఫల్గుణి ప 10-06 వ సా 6-51 మొ 8-31 కు	**16** ౨౪ త్రయోదశి ప 9-17 మూల రా 12-38 వ రా 10-51 మొ 12-37 కు	**23** ౩౧ పంచమి మ 1-13 పూర్వాభాద్ర ఉ 7-44 వ సా 5-10 మొ 6-45 కు	**30** ౭ త్రయోదశి రా 8-22 ఆర్ద్ర రా 9-29 వ ఉ 7-01 మొ 8-31 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**3** ౧౧ ● అమావాస్య ఉ 8-36 ఆర్ద్ర మ 1-14 వ రా 12-33 మొ 2-04 కు	**10** ౧౮ అష్టమి రా 12-50 హస్త ప 11-09 వ రా 7-39 మొ 9-21 కు	**17** ౨౫ చతుర్దశి ప 11-08 పూర్వాషాఢ రా 2-55 వ ప 11-09 మొ 12-54 కు	శక శ్రావ **24** ౧ షష్ఠి ప 11-56 ఉత్తరాభాద్ర ఉ 7-17 వ సా 6-53 మొ 8-26 కు	**31** ౮ చతుర్దశి సా 6-07 పునర్వసు రా 8-03 వ ఉ 8-46 మొ 10-17 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**4** ౧౨ ఆషాఢ శుక్ల పాడ్యమి ఉ 6-23 ఉపరి విదియ రా 3-33 పునర్వసు ప 11-51 వ రా 7-29 మొ 9-01 కు	**11** ౧౯ నవమి రా 1-54 చిత్ర ప 12-39 వ సా 6-42 మొ 8-25 కు	**18** ౨౬ ◯ పూర్ణిమ ప 12-38 ఉత్తరాషాఢ తె 4-49 వ ప 11-33 మొ 1-16 కు	**25** ౨ సప్తమి ప 10-16 రేవతి ఉ 6-29 ఉపరి అశ్వని తె 4-31 వ రా 12-42 మొ 2-13 కు	
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**5** ౧౩ తదియ రా 2-42 పుష్యమి ప 10-45 వ రా 11-08 మొ 12-41 కు	**12** ౨౦ దశమి రా 3-28 స్వాతి మ 2-37 వ రా 8-45 మొ 10-30 కు	**19** ౨౭ కృష్ణ పాడ్యమి మ 1-47 శ్రవణం పూర్తి వ ప 9-03 మొ 10-44 కు	**26** ౩ అష్టమి ఉ 8-17 భరణి రా 3-55 వ మ 1-53 మొ 3-27 కు	

9 హజరత్ ఆలీఫ్ బర్త్‌డే
12 శుక్రమూఢమిత్యాగం
13 శయనైకాదశి, తొలిఏకాదశి
16 కర్కాటకసంక్రాంతి రా 8-06 దక్షిణాయణ పుణ్యకాలం
18 గురుపూర్ణిమ, వ్యాసపూర్ణిమ చాతుర్మాస్య వ్రతారంభం
20 పుష్యమీకార్తె ఉ 8-24 చాతుర్మాస్యద్వితీయ
27 సికింద్రాబాద్ మహంకాళి జాతర
30 మాసశివరాత్రి
31 షాబిమిరజ్

Designed & Printed by 98490 30308

దర్శించండి ఓంసాయి శ్రీసాయి తరించండి

శ్రీ సాయి సన్నిధి

శ్రీషిర్డి సాయి బాబా దేవాలయం

శ్రీషిర్డి సాయిసేవాసమితి (ట్రస్టు)

నాగార్జునసాగర్ రోడ్, చింతపల్లి (మం), నల్గొండ (జిల్లా)-508250. ఫోన్: 08691-233444, సెల్-9866 322748

UVSPRO-INDIA

కాకపోవచ్చు. తాను ఆశించినంత చదువుకున్నంత సంపన్నుడు కాకపోవచ్చు, కానీ, తన జీవితం అతనితో ముడి పడిపోయింది. అందుకే పెళ్ళిళ్ళు స్వర్గంలోనే నిర్ణయమవుతాయని సామెత. నిజానికి ఈ సూత్రం మన దేశానికి, మన పెళ్ళిళ్లకే కాదు. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా వర్తిస్తుంది. అందుకు ఎంతో ఓపిక ఉండాలి. ఎన్నో అవమానాలు దిగమింగాలి. ఇంకోవైపు అసంతృప్తి చిహ్నాలు కనిపించకూడదు. చిరునవ్వు చెరగకూడదు. ఇది ఎప్పుడు సాధ్యమవుతుంది ? వీటన్నింటికీ అతీతంగా భర్తను ప్రేమించి, ఆరాధించినప్పుడే. భర్త పట్ల భార్యకీ, భార్య పట్ల భర్తకీ ఉన్న ప్రేమ మాత్రమే వీటిని జయించగలుగుతుంది. అందుకు ఆదర్శం గౌరీదేవి. అటువంటి గౌరీదేవిని గుర్తు చేసుకుంటే కాపురాల్లో కలతలు రావు. సంసారం స్వర్గతుల్యం అవుతుంది.

నవగ్రహాల దగ్గరికీ వెళ్ళేముందు శివుడి దగ్గరికి ఎందుకు వెళ్ళకూడదు?

ప్రధానము అప్రధానము అని రెండున్నాయి. లోకంలో అదేతీరుగా అతి ముఖ్యమూ అముఖ్యమూ అని కూడా ఉన్నాయి. దేవాలయంలో ఏ దేవుడు ప్రధానమో, ఏ దైవం క్షేత్రస్వామిగా ఉన్నాడో (ఎవరి పేరిటఆలయం ఉందో) ఆ దైవాన్ని ముందుగా దర్శించాలి.ఆ తర్వాత ఉపదైవాలు అంటే ఆ దైవాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఉన్న దేవతలెవరో వారిని దర్శించాలి. శివాలయంలో అయితే నవగ్రహాలని దర్శించి, కాళ్ళు కడుక్కుని ఆ తరువాత శివ దర్శనానికి వెళ్ళాలి. ఎందుకని ? ఈ రెండు భిన్న భిన్న మండపాల్లో ఉండి వేర్వేరు ఆలయాలుగా గుర్తించానని చెప్పడానికి, నవగ్రహాల ప్రదక్షిణం పిమ్మట అదే దర్శనంలో శంకరుని చూడరాదనే విషయం నాకు తెలుసని చెప్పడానికీను, శివాలయానికీ ఖగోళానికి ఎంతో సంబంధం ఉందనే విషయాన్ని మరవకూడదు. శివుడు సూర్యుడూ, నవగ్రహాలు ఆయన చుట్టూ తిరిగేవీను. ఇక రామాలయమైతే ముందుగా రామచంద్రుణ్ని దర్శించి వేరుగా ఆంజనేయుడుంటే ఆయన్ని దర్శించాలి. అదే, రాముడు పరివారసమేతుడయి గర్భాలయంలో ఉంటే ఈ ప్రశ్నేలేదు. విష్ణు ఆలయం అయితే శ్రీ హరి దర్శనం అయిన తర్వాత పన్నిద్దరాళ్వార్లు... ఇలా వారి దర్శనాన్ని చెయ్యాలి. ఇక నవగ్రహాల ఆరాధనని మంత్రపూర్వకంగా చెయ్యదలిచినప్పుడు మాత్రం. ఈ నవగ్రహాలకీ అధిదేవుడెవరో ఆ శంఖరుణ్ణి, నవగ్రహాల పూజ అయ్యాక సూర్యస్వరూపునిగా భావిస్తూనే దర్శించాలి. శివునికి ఐదుతలలుండడం ప్రసిద్దమైన అంశం. ఆ ఐదూ పంచభూతాలుగా భావించాలి. (ఆకాశ ద్వాయుః......) నవగ్రహాల్లో ఏ గ్రహానికి గ్రహజపం చేసినా సూర్యారాధనం తప్పనిసరి. అంటే సూర్యజపం (రవిజపం) చేసి తీరాల్సిందే. ఆ రవి ఈ ఆలయంలో శంకరుడు కాబట్టి నవ గ్రహజపాంతంలో శివదర్శనం చెయ్యాలన్నమాట. బ్రహ్మకి ఒకప్పుడు ఐదు తలలుండేవనీ ఒక తలని శివుడు ఖండించాడనీ పురాణం చెపుతుంది. ఆ ఒకటీ ఆకాశం, ఆ ఆకాశం తన అధీనంలో ఉందని శంకరుడు చెప్పడం దీనిలోని సంకేతం.

ప్రదక్షిణచేస్తూ గుడివెనుక భాగాన్ని కళ్ళకద్దుకుంటారెందుకు?

దేవాలయాల్లో మూలవిరాట్టుండే మండపం గొప్పది. ఆ మండపంలో కూడా గర్భాలయం ప్రశస్తమూ పవిత్రమూ. గర్భాలయంలో మూలవిరాట్టుని నాలుగు గోడల మధ్య అన్ని గోడలకి సమానమైన దూరం ఉండేలా ప్రతిష్టిస్తారు. నిత్యం మంత్రాలని పఠిస్తూ పూజాది కార్యక్రమాలని ఆ స్వామికి చేస్తున్న కారణంగా ఆ భగవంతుని పాదపీఠం కింద ఉండే యంత్రంలోనికి ఈ మంత్రశక్తి ప్రవేశించి ఆ విగ్రహానికి ఓ ఆకర్షణఏర్పడుతుంది. ఈ కారణంగానే వేలు లక్షలు వెచ్చించి నిద్రాహారాలకి లెక్కించక జనమంతా భగవంతుణ్ణి చూడ్డానికొచ్చేది. అలాంటిమంత్ర శక్తి కారణంగా భగవంతుని విగ్రహం, తననించి కొన్ని తపః కిరణాలని అలా నాలుగుదిక్కులా వెదజల్లుతూ ఉంటుంది. ఆ శక్తిని గ్రహించడానికే మనం ప్రదక్షిణలుచేస్తాం. ఈ మంత్రశక్తిని గ్రహించగల నాలుగ్గోడలలోనూ, స్వామికి మరింత చేరువగా ఉండేది మనకి ఆ వెనుకగోడే. అందుకే ఆ గోడమీద ఒక శిల్పాన్ని చెక్కుతారు. ఎందుకంటే భక్తుడు ఆగినప్పుడు తపశ్శక్తి ప్రవేశిస్తుందని. మనమీదేకాదు పక్షుల క్కూడా ఉత్తమ జన్మరావాలనే ఉద్ధేశ్యంతో అక్కడ పక్షుల తిండి కోసం బలిపీఠాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు. 'అన్నం' పెట్టడానికి పక్షులకు ఆహారం పెట్టడం మన సంప్రదాయం.

సత్యనారాయణవ్రతంలో నవగ్రహారాధన ఇత్యాదులు చేస్తాం కదా, ప్రతినెలా పౌర్ణమికి చేసే సత్యనారాయణవ్రతంలో కూడా చేయాలా ?

అసలు వ్రతం మంటే స్వయంగా స్వీకరించిన ఒక నియమం. కనుక ఆ నియమాన్ని అక్షరశః పాటించవలసిందే. పూజా కూడా నియమంగా చేయడానికి నిర్ణయించుకుంటే అది కూడా వ్రతమే అవుతుంది. అలాగే కర్మలలో కూడా నిత్య, నైమిత్తికాలన్న భేదం ఉంది. నిత్యకర్మ అంటే, దానిని ఆచరించకపోతే విప్రతి పత్తి కలిగే కర్మ, ఉదాహరణకు శ్రాద్ధం నిత్యకర్మ, సంధ్యావందనం నిత్యకర్మ, నైమిత్తికకర్మ అంటే ఏదో ఒక నిమిత్తంతో చేసే కర్మ. అంటే ఆ నిమిత్తం లేనప్పుడు ఈ కర్మకు కూడా ప్రసక్తి లేదు. రెండూ లేకపోతే వప్రతిపత్తి కూడా ఉండదు. మీరెప్పుడు వ్రత మాచరించినా విధిప్రకారం చేయవలసిందే ! మంటపారాధన ఇత్యాదులు వ్రతంలోభాగాలే.

స్త్రీలకు వేదార్హత లేదా ? పూజ, మంత్ర పుష్పం చెప్పుకునే అధికారం స్త్రీకి లేదా ?

వేదాధ్యయనానికి కొన్ని నియమ నిబంధనలున్నాయి. వాటిని ఆచరించే అవకాశం గృహిణులకు అంతగా ఉండదు. కనుక ఆ నియమం పెట్టి ఉంటారు. అయితే పూర్వం బ్రహ్మవాదినులని ఉండేవారు. వారు గురువు దగ్గర వేదాధ్యయనం చేస్తూ, బ్రహ్మచారుల వలె మధుకర మెత్తుకుంటూ గడిపేవారు. బ్రహ్మచర్యం పాటించేవారు. వేదాధ్యయనానికి ఉపనయన సంస్కారం మొదటి మెట్టు, నేడు స్త్రీలకు వివాహంలోనే గౌరీ తపస్సు, నడుముకు ధర్మాతాడు కట్టడం (మేంజీ బంధము) ఆ సంస్కారానికి సంబంధించినవే, యజ్ఞోపవీతధారణకూడా ఉండేది. అది మంగళ సూత్రంగా మారింది. పైన చెప్పిన బ్రహ్మచర్యాదులను ఆచరించగలిగితే, బ్రహ్మవాదినులుగా ఉండగిలిగితే స్త్రీలు కూడా వేదాధ్యయనానికి అర్హులేననుటలో సందేహం లేదు. అయితే 'కలౌనామ స్మరణాన్ముక్తిః" అన్నారు కనుక భగన్నామాన్ని స్మరిస్తూ ముక్తినందవచ్చు గదా

కొన్ని దేవాలయాలలో వేప, రావి ఒకే చోట నాటి వాటికి ప్రధక్షిణాలు చేస్తారిఏ కదా ! దాని వలన గ్రహదోషాలు నివారింపబడతాయా?

చెట్టులో, పుట్టలో,చీమలో, ఏనుగులో సర్వత్రా దైవాన్ని చూసే చూపు మనది. అందుకే దేనికీ నష్టం కలిగించడానికి మనం అంగీకరించం. మనం వదిలే బొగ్గుపులుసు గాలిని చెట్లు గ్రహించి మనకు ప్రాణవాయువు నందిస్తాయి. వాతావరణంలోని వివిధ కాలుష్యాలను పోగొట్టగల శక్తి వాటికున్నదన్నది నిర్వివాద విషయం. ఆ శక్తి రావి, వేపచెట్లలో అధికంగా ఉంటుంది. అసలు ఈ ప్రకృతిలోని సమస్తం ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి బతుకుతున్నవే. అట్లే మనుషులు కూడా జడచేత నేలమీద ఆధారపడి జీవనయాత్రను సాగించవలసిందే. గ్రహాలు, గోళాలు పరస్పరం ఆకర్షించుకుంటూ నిలబడి ఉన్నవే కదా ! ఒకదాని ప్రభావం. ఇంకొక దానిమీద ఉంటుందనడంలో అనుమానం లేదు కదా ! అదేవిధంగా, చెట్ల ప్రభావం మానవుల మీద కూడ ఉండడం తప్పదు. అది చెడు ప్రభావమైతే, దానిని పోగొట్టుకోగల మంచి ప్రభావం మరొక దానివల్ల మనపై పడుతుంది. అది జాగ్రత్తగా గమనించిన మీదటనే చెట్లకు ప్రదక్షిణం చేయడం. గ్రహశాంతులు చేయడం మొదలైన ప్రక్రియలను రూపొందించారు. ఇవి కేవలం గుడ్డి నమ్మకంతో ఆచరించే ప్రక్రియలు కావు వీటి వెనుక వైజ్ఞానికమైన విశేషాలున్నాయి. వాటిని తరచి చూడగలగాలి.

భగవంతునికి రూపవే లేదు కదా ! అటువంటివానికి ఇన్ని రూపాలేమిటి ? ఈ రూపాల అంతరార్థమేమిటి ?

భదవత్తత్వం మనసున కందనిది. మాటల్లో తెలపలేనిది. అందుకే ఆ తత్త్వాన్ని నిర్గుణ, నిరాకారాత్తత్వంగా భావించడం పరిపాటి.అయితే, ఆ నిర్గుణ, నిరాకార తత్త్వాన్ని సగుణ, సాకారతత్త్వంగా కూడా భావించి ఆరాధిస్తాం. ఆరాధించడానికి, ఆ విధంగా భావించవలసిందే మరో విశేషం, మన రుచిని బట్టి, అవశ్యకతను బట్టి ఆ నిరాకారతత్త్వానికి, వివిధ ఆకారాలు కల్పించుకోవడం కూడా జరుగుతుంది.

1. ఈ శరీరాన్నిచ్చిన తల్లి దండ్రులను జీవించి ఉన్నప్పుడు వాక్యపాలన ద్వారా, సేవద్వారా సంతృప్తుల్ని చేయాలి. మరణాంతరం తర్పణాదులు, పితృకర్మలు ఆచరించాలి.
2. 'దేవయజ్ఞం' ప్రకృతి శక్తుల స్వరూపాలైన దేవతలని పూజలద్వారా, స్మరణల ద్వారా, వ్రతాల ద్వారా తృప్తిపరుచడమే దేవయజ్ఞం, నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు, వివిధ పర్వదినాలు, వ్రతాలు, అర్చనలు 'దేవయజ్ఞం'లో భాగాలే.
3. జీవిత విధానం ఎలా ఉండాలనేది బోధించేవే ధర్మ మార్గాలు. నైతిక బలాన్ని ధర్మమార్గాన్ని మనకు ప్రబోధించినది ఋషులే.వారు చెప్పిన వేదపురాణరామాయణభారత భాగవత భగవద్గీతాదులు మన జీవితమార్గనిర్దేశకాలు.
4. సంఘజీవులపైన మనం సాటి మనుషులకు సహకరిస్తూ. వారిని ఆదుకొంటూ ప్రవర్తించడం 'మనుష్యయజ్ఞం'
5. మిగిలిన ప్రాణికోటులైన పశుపక్ష్యాదులను ఆహారాదుల ద్వారా తృప్తిపరచడం 'భూతయజ్ఞం'

ఈ అయిదు యజ్ఞాలు నిత్యం నిర్వర్తించాకే, మనిషి స్వసుఖం గురించి చూసుకోవాలి. ఆ యజ్ఞాలు చేయనివాడు కృతఘ్నుడు. ఇహపరాలు లేనివాడు. తన జీవితం సాగడానికి కారణమైన కుటుంబాన్నీ సంఘాన్ని, ప్రకృతినీ, సాటిమానవుల్నీ, దైవాన్నీ విస్మరించేవాడు ద్రోహి.

ధర్మపత్నీసమేతస్య......

ఎందరో స్త్రీలు - పూజా పురస్కారాలనీ జపతపాలనీ నిత్యం తమ భర్తలే చేసేస్తూ పుణ్యాన్ని మూటకట్టేసుకుంటున్నారనీ, ఇటు ఇంటి పని అటువంట పనీ ఇంకా కొందరి విషయంలో అటు కార్యాలయపుపనీ కారణంగా 'దేవుడి'కి సమయమే వెచ్చించే తీరికలేని కారణంగా పాపాత్మురాళ్లమై పోతున్నా మనీ-భాద పడుతూంటారు.'పతి' అనే పదానికి 'ఆ పతికి భార్య' అనే అర్థంలో 'పత్యుర్నోయజ్ఞ సంయోగే' అనే సూత్రం చేత నకారమూ ఆ మీద ఈ కారమూ వచ్చి 'పత్ న్ ఈ పత్నీ' ఔతుందని సంస్కృత వ్యాకరణకర్త పాణిని మహర్షి చెప్పాడు. ఈ 'పత్నీ' అనే మాటకి 'యజ్ఞ సంయోగం' అనే అర్థంపై సూత్రం ద్వారా లభించడం వల్ల, తన భర్త అతి సామాన్యమైన చిన్న సత్యనారాయణవ్రతం దగ్గిరనించి ఎంతో పెద్దదై వాజపేయి మహా యాగం వరకూ దేన్ని చేసినా, తన దరఖాస్తంటూ ఏమి అక్కరలేకుండానే భార్య అయిన తనకి సగం పుణ్యం ఆ చేసిన కర్మనుండి వచ్చి తీరుతుంది. అందుకే 'ధర్మపత్నీ సమేతస్య' అని సంకల్పం చెప్పడం. 'తన పాప పుణ్యాల్లో భార్యకి వాటా ఉంటుందా ? ఎంత? అని అడిగిన 'ఒకప్పటి వాల్మీకి' కి నారదుడు చెప్పిన సమాధానం 'భార్యకి భర్త పుణ్యంలో సగం వాటా ఉంటుంది. పాపం ఆమెకి అసలు చెందనేచెంద'దని. పెళ్ళిలో 'శ్మశ్రుదత్తం ధరే' అంటూ వరుడు మెడలో జందె వేసుకుంటాడు. జందెం ఆచారం లేని కుల్లాల్లో నీటిని అచమనంచేసి పోక చెక్కని వేళ్లతో పైకి విసురుతారు. ఆ క్షణం నుంచి సగ ఫలాన్ని ఇయ్యడానికి నిర్ణయించినట్టన్నమాట. కాబట్టి తెలివైన భార్య 'భర్తను రోజూ జపానిక్కూర్చోబెడితే చాలు'

26 December 2007 21:27:05

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION
VYSPRO INDIA
Regd. No. 5837 of 1998

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
ఆషాఢ కృష్ణ అమావాస్య శుక్రవారం మొదలు
భాద్రపద శుద్ధ పాడ్యమి ఆదివారం వరకు
హిజిరా 1429 రజబ్ చ 28 మొదలు షాబాన్ చ 28 వరకు

2008
ఆగష్టు AUGUST

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	5-42	6-29	15	5-46	6-23
7	5-44	6-27	22	5-47	6-19

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**31** ౮ భాద్రపద శుద్ధ పాడ్యమి రా 12-14 పూర్వఫల్గుణి రా 1-9 వ ప 9-17 మొ 10-53 కు	**3** ౧౧ విదియ మ 1-04 మఘ సా 5-29 వ ఉ 5-44 మొ 7-18 కు వ రా 1-28 మొ 3-04 కు	**10** ౧౮ నవమి సా 4-48 అనూరాధ రా 2-42 శేవ ఉ 6-23 కు	**17** ౨౫ కృష్ణ పాడ్యమి రా 2-12 ధనిష్ఠ మ 2-52 వ రా 10-14 మొ 11-52 కు	శక భాద్ర **24** ౧ అష్టమి మ 3-40 కృత్తిక ప 10-29 వ రా 1-23 మొ 2-53 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	(పండుగలు వ్రత విశేషాలు)	**4** ౧౨ తదియ ప 12-10 పూర్వఫల్గుణి సా 5-24 వ రా 12-42 మొ 2-17 కు	**11** ౧౯ దశమి సా 6-48 జ్యేష్ఠ తె 5-19 వ ఉ 8-54 మొ 10-40 కు	**18** ౨౬ విదియ రా 1-52 శతభిషం మ 3-27 వ రా 9-52 మొ 11-28 కు	**25** ౨ నవమి మ 1-13 రోహిణి ఉ 8-51 వ మ 2-04 మొ 3-34 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29		**5** ౧౩ చవితి ప 11-54 ఉత్తరఫల్గుణి సా 5-48 వ రా 2-31 మొ 4-10 కు	**12** ౨౦ ఏకాదశి రా 8-48 మూల పూర్తి వర్జ్యము లేదు	**19** ౨౭ తదియ రా 1-03 పూర్వాభాద్ర మ 3-34 వ రా 1-18 మొ 2-55 కు	**26** ౩ దశమి ప 10-46 మృగశిర ఉ 7-11 ఉపరి ఆర్ద్ర తె 4-18 వ మ 1-39 మొ 3-09 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06		**6** ౧౪ పంచమి ప 11-49 హస్త సా 6-43 వ రా 3-11 మొ 4-52 కు	**13** ౨౧ ద్వాదశి రా 10-40 మూల ఉ 7-51 వ ఉ 6-04 మొ 7-50 కు వ సా 6-23 మొ 8-08 కు	**20** ౨౮ చవితి రా 11-49 ఉత్తరాభాద్ర మ 3-12 వ రా 2-50 మొ 4-24 కు	**27** ౪ ఏకాదశి ఉ 8-23 పునర్వసు తె 4-06 వ సా 4-12 మొ 5-48 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21		**7** ౧౫ షష్ఠి ప 12-24 చిత్ర రా 8-07 వ రా 2-08 మొ 3-51 కు	**14** ౨౨ త్రయోదశి రా 12-13 పూర్వాషాఢ ప 10-12 వ సా 6-52 మొ 8-36 కు	**21** ౨౯ పంచమి రా 10-09 రేవతి మ 2-28 వర్జ్యము లేదు	**28** ౫ ద్వాదశి ఉ 6-08 ఉపరి త్రయోదశి రా 3-02 పుష్యమి రా 2-51 వ ప 11-41 మొ 1-12 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	శక శ్రావ **1** ౯ ● కృష్ణ అమావాస్య సా 4-07 పుష్యమి సా 6-51 వర్జ్యము లేదు	**8** ౧౬ సప్తమి మ 1-29 స్వాతి రా 9-59 వ తె 4-06 మొ	**15** ౨౩ చతుర్దశి రా 1-23 ఉత్తరాషాఢ ప 12-13 వ సా 4-28 మొ 6-10 కు	**22** ౩౦ షష్ఠి రా 8-12 అశ్వని మ 1-23 వ ప 9-34 మొ 11-06 కు వ రా 10-27 మొ 11-58 కు	**29** ౬ చతుర్దశి రా 2-27 ఆశ్లేష రా 1-53 వ మ 3-09 మొ 4-42 కు
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**2** ౧౦ శ్రావణ శుక్ల పాడ్యమి మ 2-25 ఆశ్లేష సా 5-59 వ ఉ 7-12 మొ 8-45 కు	**9** ౧౭ అష్టమి మ 2-59 విశాఖ రా 12-12 శేవ ఉ 5-50 కు వ తె 4-37 మొ	**16** ౨౪ ◯ పూర్ణిమ రా 1-03 శ్రవణం మ 1-47 వ సా 5-57 మొ 7-37 కు	**23** ౩౧ సప్తమి సా 6-01 భరణి ప 12-02 వ రా 11-16 మొ 12-46 కు	**30** ౭ ● అమావాస్య రా 1-08 మఘ రా 1-19 వ మ 1-36 మొ 3-01 కు

పండుగలు వ్రత విశేషాలు

1 శ్రీ జ్యోతిర్భీమేశ్వర వ్రతం
కేతుగ్రస్త సూర్యగ్రహణం
2 పింగళి వెంకయ్య జయంతి
3 ఆశ్లేషాకార్తె
5 శ్రావణమంగళగౌరీవ్రత ప్రారంభం
6 నాగపంచమి
7 సూర్యషష్ఠి
13 దామోదర ద్వాదశి
దధి వ్రతారంభం
15 వరలక్ష్మీవ్రతం
భారత స్వాతంత్ర్యదినం
16 శ్రావణపూర్ణిమ, రక్షాబంధం
రాహుగ్రస్త చంద్రగ్రహణం
17 మఘాకార్తె
సింహసంక్రాంతి ఉ 7-29
హరిపద పుణ్యకాలం
షాబిబరత్
20 సంకష్టచతుర్థివ్రతం ప్రారంభం
24 శ్రీ కృష్ణజయన్తి, కృష్ణాష్టమి
29 మాసశివరాత్రి
30 అగ్నిసావర్ణికామన్వాది
పుబ్బకార్తె రా 3-57
పోలాల అమావాస్య
కుశగ్రహణం

Designed & Printed by 98490 30308

With Best Compliments from...
Gudimetla Lakshminarayana
Managing Director

RDPC

RD Pollution Controls Pvt. Ltd.

Air, Dust & Fume Pollution Control, Bag Filters, Cyclones, Scrubbers,
Unit Filters, Centrifugal Fans, Ventilation Systems, Pnuematic Conveying Systems.

D-59, Phase IV Extn., IDA, Jeedimetla, Hyderabad 500 055, Ph: +91-40-23095976, Fax: +91-40-23095975, www.rdpolutioncontrols.com, e-mail: rdpc@sifi.com

ధర్మసందేహాలు

Kotha Ramanandam

గుడికి ఏ సమయంలో వెళితే మంచిది?

ఉదయ కాలంలో శ్రీహరి ఆలయానికి, సాయంత్రపు వేళలో శ్రీశంకరుని గుడికి వెళ్లాలనేది పెద్దలమాట. శ్రీహరి కారకుడు (జీవించి ఉండగా కలిగే అవరాధాలను తొలగించేవాడు, మనకు జీవన సమరంలో ఎదురయేటటువంటి చిక్కులన్నింటినీ, మన బుద్ధిలో ప్రవేశించి ఉపాయాన్ని అందించి తొలగించేవాడున్ను), కాబట్టి ఆయనను ప్రతిరోజు ప్రారంభమయే వేళల్లో సేవించాలి. ఇక, శంకరుడు లయకారకుడు కాబట్టి, ఆయనను రోజు పూర్తవుతున్న సమయంలో కొలవాలి. ప్రాతః కాలంలో శ్రీహరి దర్శనంకాగానే బాలభోగం అల్పాహారం) లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధుల్ని మాయం చేసే తులసి తీర్థాన్ని, ఇటు ఐహికంగాను అటు ఆయుష్మికంగాను స్వీకరించాలి. గుడికి వెళ్ళాలిన సమయాల గురించి ఇందాక తీరు సమాధానమైతే, మనకి తగిన సమయమంటూ ఉన్న సమయంలో గుడికి వెళ్లాలనేది అసలు సమాధానం. ఎదో మొక్కుబడిగా దైవాన్ని అలా హడావిడిగా చూసేసి వెనుదిరగడం కంటే, ఏ తొందరాలేని రోజున నిదానంగా దైవాన్ని దర్శించడం ఉత్తమం. నేటి సమకాలీన పరిస్థితులను బట్టిచూస్తే ఆలయంలో రద్దీ ఉండని రోజున వెళ్ళడమే మంచిది. ఎందుకంటే ఆలయంలో భక్తులు కిటకిట లాడుతుండే రోజుల్లో మన దృష్టి దైవం మీదకంటే జనంరద్దీ కారణంగా ఇక్కడ నుంచి ఎప్పుడు బయట పడతామా అనేదానిమీదే ధ్యాస ఉంటుంది.

శివలింగ విశిష్టత ఏమిటి?

'లింగం' అనే మాటలో 'లిం' అంటే ప్రపంచంలోని చరాచర వస్తువులు లయమయే స్థలం 'గం' అంటే అలా లయమైన సకల జీవకోటి విరిగి దానినుంచి ఉద్భవించడం.

లింగం క్రింది భాగం నాలుగు భుజాలు కలిగి ఉంటుంది. అది బ్రహ్మభాగం, మధ్యభాగం ఎనిమిది భుజాలు కలిగి ఉంటుంది. అది పాన వట్టం అనే పీటలో అమరి ఉంటుంది. అది విష్ణుభాగం. పైన ఉండేది రుద్రభాగం. ఇలా శివలింగంలో త్రిమూర్తులూ ఉంటారు. అందుకే ఎంతో విశిష్టమైనది.

దేవేరులంతా స్వామివారి విగ్రహాలకి ఎడంపక్కనే ఎందుకుంటారు ?

ఒక ఇల్లుందనుకుందాం. ఇటు పక్కవంట, అటుపక్క పడక, ఇటు నడవ, అంటూ ఒక శాస్త్రం ప్రకారం ఉంటోందా? లేదా ? అలాగే ఆగమశాస్త్రం వ్యక్తి శరీరాన్ని నిలువుగా రెండు భాగాలుగానూ, అడ్డంగా రెండు భాగాలు గానూ విభజించింది. బొడ్డునించి పైభాగాన్ని పవిత్రమనీ, బొడ్డునించి కింది భాగాన్ని అపవిత్రమనీ నిర్ణయిస్తూ అలా విభజించినందుకు గుర్తుగా 'మొలతాడు లేదా వడ్డాణం లేదా మొలనూలు' అనే దాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. ఈ కారణంగానే బొడ్డునించి పై భాగానికి బంగారు ఆభరణాలనీ, బొడ్డు కిందిభాగానికి అందెలు, నూపురాలూ, మట్టెలూ మొదలైన వెండి ఆభరనాలనీ, బొడ్డు కింది భాగానికి అందెలు, నూపురాలూ, మట్టెలూ మొదలైన వెండీ ఆభరణాలనీ శాస్త్రసమ్మతమని చెప్పారు పెద్దలు. ఈ ప్రకారంగానే వ్యక్తి శరీరాన్ని నిలువుగా రెండు భాగాలుగా విభజన చేసి ఒక ప్రక్కన కుడి లేదా సవ్య లేదా దక్షిణభాగమనీ, రెండవ పక్కన ఎడమ లేదా అపసవ్య లేదా వామభాగమనీ అన్నారు పెద్దలు. కుడివైపున భాగానికున్న బలం గానీ, శరీరపు కొలతగానీ ఎడమవైపుకి ఉండదు. కనీసం కొలతలో నూలు వాసి తేడా అయినా ఉండి తీరుతుంది. బలం విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తూనే ఉంటుంది కదా ! ఈ కుడి భాగాన్ని శివునికి సంకేతంగానూ ఆ ఎడమ భాగాన్ని శక్తికి సంకేతంగానూ ఏర్పాటు చేస్తూ ఈ కుడి ఎడమల సంయోగమే 'వ్యక్తి శరీర' మనీ రెండూలేనిదే వ్యక్తే లేడనీ చెప్పారు. అర్ధనారీశ్వర రూపమంటే ఇదే. ఒక వైపునించి ఆలోచన రాగానే మరోపక్కనించి ఆచరణకి ఉత్సాహం కలిగినప్పుడే ఏ వ్యక్తి అయినా, ఏకార్యాన్నైనా చేయగలుగుతాడు. ఈ ఎడమ భాగం 'స్త్రీ భాగం కాబట్టి 'శక్తి భాగం' కాబట్టి ఆ దేవేరులని ఈ ఎడమవైపే ఉంచుతారు. దంపతులు కూడా ఇలానే నిలబడాలి. ఆశీర్వాచనానికి దణ్ణం పెట్టినప్పుడు కూడా ఈ విధంగానే పెట్టాలి. ' ఒక పక్క లాగుతూంటే నేనేం చెయ్యగలను ?' అనే నానుడికి అర్థం ' ఇద్దర్లో ఒకరు వ్యవిరేకిస్తున్నారని'

మొక్కు అంటే ఏమిటి ? ఎందుకు ?

'మొక్కు' అనే మాటకి నమస్కారమని అర్థం. ఈనాడు 'మొక్కు' అంటే - ఈ పని జరిగితే ఏదో ఇస్తానని లేదా కొండకి వచ్చి నీదర్శనం చేస్తానని చెప్పి ఇచ్చే వస్తువుగాని రాకపోకలని గాని అర్థమౌతుంది. నిజానికి భగవంతుడు ఏ మొక్కునీ కావాలనికోరడు. ఆయన మనతో అన్నదొకటే 'పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతీ తమహం భక్త్యుపహృత మశ్నామి ప్రయతాత్మనః "అని ఎవరయితే పత్రాన్ని నాకిస్తారో (ఆకులపూజ), పుష్పాలని నాకందిస్తారో (పుష్పపూజ). ఫలాన్ని నాపరం చేస్తారో (ఫలనైవేధ్యం), నీటిని నాకుపోస్తారో (అభిషేకం) ఆ విధంగా ఇచ్చిన వారికి ఎల్లవేళలా క్షేమాన్ని కలగజేస్తూ ఆయా భక్తులిచ్చిన వాటిని ప్రేమతో స్వీకరిస్తానని పరమేశ్వరుడన్నాడని పై శ్లోకానికర్థం. నిజానికి పత్రమంటే ఆకుపూజ అనేది పై అర్థమయినా పత్రాకారంలో ఉండే హృదయాన్ని ఆయన పరం చెయ్యాలి. అలాగే ఫలమంటే పండుని నైవేధ్యం పెడుతున్నా ఆనాటి ఫలమంటే పండుని నైవేధ్యం పెడుతున్నా ఆనాటి పూజా ఫలాన్ని ఆయనకి సమర్పించాలి.

అదే తీరుగా పుష్పపూజని పైకి చేస్తున్నా మంత్రపుష్పాన్ని (ధాతా పురస్తాద్యముదజహార....మంత్రాలున్నాయి) ఆయనకు ఇవ్వాలి. ఆయన పేరుచెప్పి కొందరికి ఆహారనివేదనాన్ని చేస్తూ మానవసేవలో భాగంగా వారికి అర్ఘ్యజలాన్ని ఇవ్వాలి. (చేతులు కడుక్కునేందుకు ఇచ్చే నీరు) ఇంతే తప్పమొక్కులనేవి మన అవసరాన్ని బట్టి మనమిస్తుంటే ఆయన కాదు ఔనూ అనడు. అది మనం ఏర్పాటుచేసుకున్నది. అయితే ఒకస్థాయి వరకు 'మొక్కు' మీద గౌరవం ఉండాల్సిందే. మొక్కుపేరిట చేతిని నరుక్కోవడం, నాలుక తెగకోసుకోవడం వంటి భీభత్స, జుగుప్సదృశ్యాలు కన్పిస్తుంటా లోకంలో దీనివల్ల భగవంతుడు సంతోషించడు సరికదా, ఇతన్ని నమ్ముకొచ్చిన శరీరం విలవిల్లాడుతుంది కాబట్టి పాపాన్ని జమచేస్తాడు కూడా.

గుడికి తలస్నానం చేసి వెళ్ళాలంటారు. నిజమేనా ?

' తల స్నానం' అన్నమాట గురించి కొంచెం వివరంగా చెప్పుకోవాలి. పాలని కాచవలసివస్తే అమాంతం ఆ పాలని నిప్పులలో పోసెయ్యం. ముందుగా పాలని ఓ గిన్నెలో పోసి ఆ పాలని కాస్తాం. ఇదే విధానాన్ని తల స్నానానికి కూడా అన్వయించుకుంటేమనకి పవిత్రమయిన ఆలోచనలే కలగాలి. ఆ ఆలోచనలని పరమేశ్వరుని ముందు పెట్టి, వాటిని అమలుచేయడానికి తద్వారా మనం సుఖశాంతుల్నీ, విజయాన్నీ పొందడానికి తగిన అనుమతిని కోరాలి. ఆలోచనలని నేరుగా భగవంతుడి ముందు పెట్టలేం. తల ఆలోచనలకి స్థానం కాబట్టి, ఆ ఆలోచనలు ఉన్న తలని పరిశుభ్రం చేసుకొని స్వామి ముందుకు వెళ్ళాలి. గుండు చేయించుకోవడం కూడా ఇందుకే 'దుష్టమైన ఆలోచనలని విసర్జిస్తున్నా'ననీ అహంకారాన్ని వీడుతున్నాననీ చెప్పడానికే గుండు చేయించుకుంటారు. గుండు చేయించుకున్న మరుక్షణం నుంచి దురాలోచనలకు దూరంగా వుంటూన్నానని చెప్పటమే అర్థం. కాబట్టి ఆలోచనలు పవిత్రంగా లేనప్పుడు తలస్నానం చేసి కూడా ప్రయోజనం లేదు.

శ్రీవారి గడ్డం కింద తెల్లగా ఎందుకు పెడతారు ?

భృగుమహర్షి పాదతాడన ఫలితంగా లక్ష్మీదేవి వైకుంఠాన్ని వీడి కొల్లాపురాన్ని చేరింది. పిదప వేదనారాయణుడు కూడా భూలోకంలో నవ అవతారాన్ని దాల్చాడు. వెంకటాద్రి మీద తపస్సు చేయడం ప్రారంభించాడు. ఆ సమయంలో ఆ స్వామి చుట్టూ పుట్టవెలసింది ఆ రాజ్యమేలుతున్న రాజుగారి ఆవుల మందలో ఉన్న కామధేనువు ప్రతి దినం ఆ పుట్ట దగ్గర వచ్చి తనపొదుగులోని పాలు ఆ పుట్టలో స్వామి వారికి నైవేధ్యంగా ఇస్తూదేది. ఆ ఆవుల మందను కాస్తున్న గొల్లవాడు ఒక రోజు ఆ దృశ్యం చూసి పట్టరాని కోపంతో తన చేతిలో ఉన్న గొడ్డలితో ఆ ఆవుపై దెబ్బవేశాడు. ఆ దెబ్బ నారాయణుడి గడ్డం కింద తగిలింది. ఆ చిహ్నంగా ఇప్పటికీ స్మామివారికి ఆ ప్రదేశంలో వెన్నని పూస్తుంటారు.

కొబ్బరికాయ ఎందుకు కొడతాం ?

వినాయకుడి అవతారం గురించి మనం కొంచెం ఆలోచిస్తే ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ ఆయన గూర్చి మనకొక తత్వంస్ఫురిస్తుంది. వినాయకుడికి మనం కొబ్బరికాయ ఎందుకు కొడతాం ? ఒకప్పుడు విఘ్నేశ్వరుడు తండ్రియైన పరమ శివుని చూసి నాకు నీ తలను బలిగా ఇవ్వు అని అడిగాడట. తలను ఉత్తమాంగం అంటారు. మనకున్న వస్తువులలో పరమశ్రేష్టమైన వస్తువును త్యాగం చేయడమే కదా భక్తి. ఈశ్వరుడు త్రయంబకుడు - మూడు కళ్ళవాడు. తన తలకు సమానమైన వస్తువునొకదానిని సృష్టించాడు. ఆ వస్తువే మూడుకళ్ళు గల కొబ్బరికాయ. కొబ్బరికాయను పగుల గొడితే అందులోంచి తియ్యటి నీరు లభించినట్టు, దేవుడి ముందు మన అహంకారాన్ని పగుల గొడితే అత్మానుభూతి అనే మధుర జలం లభిస్తుందన్నమాట.

పువ్వులతో ఎలా పూజించాలి ?

మధ్యమా2నామికా మధ్యే పుష్పం సంగృహ్యా పూజయేత్ అంగుష్ట తర్జన్య గ్రాహ్యం నిర్మాల్య మపనేదయేత్

మధ్యవేలికి, ఉంగరపు వేలికీ మధ్యలోనికి పుష్పాన్ని తీసుకుని పూజించాలి. ముందురోజు ఉపయోగించిన పూలను (నిర్మాల్యం) బొటనవేలితో, చూపుడు వేలితో తీసివేయాలి.

రథ సప్తమి నాడు జిల్లేడు ఆకులతో స్నానమెందుకు చేయాలి. ?

రథ సప్తమి నాడు జిల్లేడు ఆకులను నెత్తిన పెట్టుకుని స్నానం చేయాలని శాస్త్రం చెబుతొంది. తరచి చూస్తే దీని వెనుక కారణాలు అర్థమవుతాయి. జిల్లేడు ఆకులు శివునికి ఎంతో ప్రియమైనవి. శివునికి, జిల్లేడు ఆకులకీ ఎలాంటి పోలికలున్నాయో చూడండి. శివుడు లయకారుడు. విధ్వంసాన్ని సృష్టించేవాడు - స్మశానంలో నివసించేవాడు. జిల్లేడు కూడా అంతే. జిల్లేడు మొక్క ఎక్కువగా పాడుబడిన పరిసరాల్లోనే కనిపిస్తుంది.దారిద్ర్యానికీ, శిథిలత్వానికీ జిల్లేడు సంకేతంగా చెబుతారు.పక్షపాతబుద్ధితో తీర్పు చెప్పే న్యాయమూర్తి గృహం, తప్పుడు సాక్ష్యమిచ్చే వ్యక్తి గృహం జిల్లేడు మొక్కలకు అవాసమవుతాయని ఒక సామెత. ఇక సూర్యునికీ, శివునికీ ఉన్న పోలికలు చూడండి. శివుడు లోకాలను దగ్ధంచేస్తే, సూర్యుడు జీవులను దగ్ధం చేస్తాడు. శివుడు లోకాలను ప్రళయం వైపు నడిపిస్తే, సూర్యుడు జీవులను మృత్యువు వైపు నడిపిస్తాడు. అందుకే జిల్లేడు శివునికి ఎంత ప్రీతికరమైనదో సూర్యునికీ అంతే ప్రీతికరమైనది. జిల్లేడును సంస్కృతంలో అర్కపత్రమంటారు. సూర్యునికి అర్కుడనే పేరుంది.

పెళ్ళికి ముందు గౌరీ పూజ దేనికి?

పెళ్ళికి ముందు కన్యలు గౌరీ పూజ చేస్తారు. ఈ ఆచారం ఇంచుమించు భారతదేశమంతటా ఉంది. శ్రీ కృష్ణుని ప్రేమించి అతణ్ణే పెళ్ళాడాలనుకున్న రుక్మిణీదేవి కూడా గౌరీ పూజ చేసింది. అయితే గౌరీ పూజ ఎందుకు చేయాలి ? లక్ష్మి దేవినో, సరస్వతినో పూజించవచ్చు కదా ? అంటారేమో... పెళ్లికి ముందు. పెళ్లి తర్వాత ఎందరో ఆడపిల్లల అనుభవం చూడండి. పెళ్ళంటే అంతవరకు పరిచయం లేని కొత్త వ్యక్తితో మమేకంగా జీవించడానికి ప్రారంభం. ఆ వ్యక్తి తాను కలగన్న రాకుమారుడు కాకపోవచ్చు. తాను కోరుకున్నంత సంపన్నులు కాకపోవచ్చు. తాను ఆశించినంత చదువుకున్నవాడు

UVSPRO-INDIA

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

VYSPRO INDIA — Regd. No. 5837 of 1998

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli — President | **Ln. G Madhu Mohan** — General Secretary | **B. Srinivas** — Treasurer | **Srinivas Rao R** — Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
భాద్రపద శుద్ధ విదియ సోమవారం మొదలు
ఆశ్వియుజ శుద్ధ పాడ్యమి మంగళవారం వరకు
హిజిరా 1429 షాబాన్ చ 29 మొదలు రంజాన్ చ 29 వరకు

2008
సెప్టెంబర్ SEPTEMBER

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	5-49	6-17	22	5-50	6-00
7	5 49	6 11	22	5 50	5 55

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు** 1 చంద్రోదయము 2 రంజాన్‌మాసం ప్రారంభం 3 వినాయకచవితి 4 ఋషిపంచమి 5 సూర్యషష్ఠి, స్కందషష్ఠి	**7** ౧౫ అష్టమి పూర్తి అనూరాధ ప 9-51 వ సా 4-03 మొ 5-49 కు	**14** ౨౨ చతుర్దశి మ 2-32 శతభిషం రా 11-04 శేవ ఉ 7-24 కు వ తె 5-31 మొ	**21** ౨౯ సప్తమి రా1-48 రోహిణి సా4-54 వ ప 9-27 మొ 10-57 కు వ రా 9-29 మొ 10-59 కు	**28** ౫ చతుర్దశి ప 12-57 పూర్వఫల్గుణి ఉ 8-47 వ సా 4-02 మొ 5-38 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	శకభాద్ర **1** ౯ భాద్రపద శుద్ధ విదియ రా 11-47 ఉత్తరఫల్గుణి రా 1-26 వ ఉ 8-25 మొ 10-02 కు	**8** ౧౬ అష్టమి ఉ 6-53 జ్యేష్ఠ ప 12-27 వర్జ్యము లేదు	**15** ౨౩ ○ పూర్ణిమ మ 2-14 పూర్వాభాద్ర రా 11-17 శేవ ఉ 7-08 కు	**22** ౩౦ అష్టమి రా 11-21 మృగశిర మ 3-14 వ రా 11-04 మొ 12-34 కు	**29** ౬ ● అమావాస్య ప 12-32 ఉత్తరఫల్గుణి ఉ 8-58 వ సా 5-35 మొ 7-13 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	**2** ౧౦ తదియ రా 11-51 హస్త రా 2-13 వ ప 10-06 మొ 11-45 కు	**9** ౧౭ నవమి ఉ 8-55 మూల మ 3-02 వ మ 1-15 మొ 3-01 కు వ రా 1-35 మొ 3-20 కు	**16** ౨౪ కృష్ణ పాడ్యమి మ 1-22 ఉత్తరాభాద్ర రా 11-02 వ ఉ 8-47 మొ 10-22 కు	**23** ౩౧ నవమి రా 9-0 ఆర్ద్ర మ 1-36 వ రా 12-50 మొ 2-20 కు	**30** ౭ ఆశ్వియుజ శుక్ల పాడ్యమి ప 12-37 హస్త ప 9-37 వ సా 6-0 మొ 7-40 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	**3** ౧౧ చవితి రా 12-27 చిత్ర రా 3-29 వ ప 10-38 మొ 12-19 కు	**10** ౧౮ దశమి ప 10-50 పూర్వాషాఢ సా 5-26 వ రా 2-07 మొ 3-51 కు	**17** ౨౫ విదియ ప 12-15 రేవతి రా 10-22 వ ప 10-42 మొ 12-16 కు	శక ఆశ్వి **24** ౧ దశమి సా 6-48 పునర్వసు ప 12-04 వ రా 7-38 మొ 9-09 కు	5 ఉపాధ్యాయదినోత్సవము పాపహరగౌరీవ్రతము 6 ఆముక్తాభరణసప్తమి 7 దూర్వాష్టమి 9 నందానవమి, కేదారనవమి 10 గజలక్ష్మీవ్రతం 11 వామన జయంతి
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**4** ౧౨ పంచమి రా 1-31 స్వాతి తె 5-14 వ ప 9-29 మొ 11-12 కు	**11** ౧౯ ఏకాదశి ప 12-24 ఉత్తరాషాఢ రా 7-30 వ రా 11-46 మొ 1-28 కు	**18** ౨౬ తదియ ప 11-39 అశ్విని రా 9-20 వ సా 5-31 మొ 7-03 కు	**25** ౨ ఏకాదశి సా 4-50 పుష్యమి ప 10-47 వ రా 11-02 మొ 12-34 కు	13 శనిత్రయోదశి ఉత్తరఫల్గుణీకార్తె సా6-55 14 అనంతపద్మనాభవ్రతం 16 మహాలయ పక్షారంభం 17 కన్యాసంక్రాంతి ఉ॥ 7-51 18 ఉండ్రాళ్ళతద్ది (తదియ) 19 భరణి మహాలయము
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**5** ౧౩ షష్ఠి రా 3-01 విశాఖ పూర్తి వ ప 11-20 మొ 1-04 కు	**12** ౨౦ ద్వాదశి మ 1-36 శ్రవణం రా 9-10 వ రా 1-22 మొ 3-02 కు	**19** ౨౭ చవితి ఉ 8-42 భరణి రా 8-02 వ ఉ 6-25 మొ 7-56 కు	**26** ౩ ద్వాదశి మ 3-08 ఆశ్లేష ప 9-45 వ రా 9-25 మొ 10-59 కు	22 మధ్వాష్టమి, రుద్రాష్టమి షహదత్ హజరత్ అలి 26 జుమాతుల్‌విడ, యతిమహాలయః 27 మాసశివరాత్రి, కలియుగాది శనిత్రయోదశి, హస్తాకార్తె ప 12-55 28 శస్త్రహతాదీనాం మహాలయః షాబిక్వీద్ర
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు ఉ 6 25 ఉ 7-13	**6** ౧౪ సప్తమి తె 4-52 విశాఖ ఉ 7-23 వ ప 11-47 మొ 1-32 కు	**13** ౨౧ త్రయోదశి మ 2-19 ధనిష్ఠ రా 10-22 వ తె 5-46 మొ	**20** ౨౮ పంచమి ఉ 6-33 ఉపరి షష్ఠి రా 3-31 కృత్తిక సా 6-33 వ ఉ 7-18 మొ 8-48 కు	**27** ౪ త్రయోదశి మ 1-51 మఘ ప 9-04 వ సా 4-59 మొ 6-34 కు	29 మహాలయ అమావాస్య 30 శరన్నవరాత్రి వ్రతారంభము దౌహిత్రకృతమహాలయః చంద్రోదయము బ్యాంక్ అర్థసంవత్సర అకౌంట్స్ ముగింపురోజు

Designed & Printed by 98490 30308

a complete
BUSINESS SOLUTION for

Financial Accounting
Inventory Management
Purchase Management
Order Management
Receivables & Payables
Sales Information System
Production
Purchase Processing
Central Excise
VAT, ETDS & Service Tax
Payroll Information System
All Statutory Reports

Goodwill
... an ERP Concept

7-1-396/2/10/22, BK Guda, Street # 3
SR Nagar, Hyderabad-38
Tel: 040 6662 3700, 040 6661 0391
e-Mail: dayakar_gelli@yahoo.com

Cost effective solution
for any other ERP...
Contact: Dayakar Gelli 98490 26209

Complete flexibility for inputs & outputs
with DTR technology

UVSPRO-INDIA

ముత్యమంతా పసుపు ముఖమెంతో ఛాయ

శ్రీమతి కె. నాగవేణి మల్లికార్జున కడవ

పసుపు పూజలకు, వంటలకు, మాత్రమే కాకుండా సహజ సౌందర్య సాధనంగాను నిత్యజీవితంలో ఉపయోగిస్తాము. దీనిలో ఉన్న సుగుణాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. అటు సువాసన, ఇటు ఆరోగ్య రక్షణఅందిస్తూ బహుముఖంగా పనికొస్తుంది. ఆయుర్వేద ఔషద విలువలెన్నింటినో తనలో ఇముడ్చుకున్న పసుపు గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. నిజానికి పసుపు ఇంట్లో ఉంటే డాక్టర్ ఇంట్లో ఉన్నట్లే ! అందుకే దీని పేటెంటు కోసం ఎందరో పోటి పడ్డారు.

రసాయనాలు: పసుపులో టెర్మెరోన్, జింజిబెరిన్, బర్నోయెల్‌కాప్రిలిక్ యాసిడ్‌తో పాటు సుగంధ ద్రవ్యాలు కూడా ఉంటాయి. పసుపులో "కుర్క్యు మీన్ ఫైట్" కెమికల్ అనే పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఔషధ విలువలు: పసుపు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. రోజు వారి జీవితంలో పలురకాల ఉపయోగాలతో పాటు, వైద్యపరంగా అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది.

1. ఆయుర్వేదములో పసుపును రక్త శుద్ధికి, చర్మవ్యాధులకు, గాయాలను మాన్పడానకి ఉపయోగిస్తారు. ఒంట్లో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో, రక్తనాళాల్లో గడ్డల్ని కరిగించడంలో దిట్ట.
2. శరీరంలో వాపులను నిరోధించటంలోను (యాంటి ఇన్‌ఫ్లమెటరీ) చర్మం పై సూక్ష్మజీవులు చేరి కుళ్లి పోకుండా చేసే పదార్థంలా (యాంటి సెప్టిక్) సూక్ష్మజీవి సంహారిణిగా (యాంటి బాక్టీరియల్) జీవక్రియల్ని రక్షించే పదార్థంగా (యాంటి ఆక్సిడెంట్) బాధా నివారిణిగా (అనాల్జెసిక్) గా పనిచేస్తుందని అంతర్జాతీయ పరిశోధన వెల్లడించింది. అంతేకాదు, కడుపు ఉబ్బరం, అల్సర్లు, గుండె జబ్బుల్ని నివారిస్తుంది.
3. దగ్గు, ఆయాసంతో బాధపడేవారు పసుపు కొమ్ము కాల్చి, పాలలో వేసి పుచ్చుకుంటే ఆయాసం, దగ్గు తగ్గుతాయి.
4. కొంత మందికి శరీరంలో ఇస్నోఫిల్స్ అధికం పాలలో చిటికెడు పసుపు వేసి తీసుకుంటే వీరికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
5. మధుమోహంతో బాధపడేవారు పసుపు, ఉసిరి కాయ పొడి కలిపి పుచ్చుకుంటే మూత్రకోశ వ్యాధులు, ఇతర సమస్యలు రాకుండా చేయడమే కాక శరీరంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
6. రోజు పసుపును తగు పరిమాణంలో (5 గ్రా) తీసుకుంటే, కాన్సర్ లాంటి భయంకరమైన వ్యాధుల నుంచి రక్షణకల్పిస్తుందని హైదరాబాద్‌లోని ఎన్.ఐ.ఎన్.వారు వెల్లడించారు. కాన్సర్ కణాలు పెరగ కుండా చేయగల శక్తి పసుపుకు ఉన్నట్ల పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.బి
7. మన శరీరంలోని డి.ఎన్.ఎ. దెబ్బతినకుండా కాపాడటమే కాక అవసరమైతే వైద్యపరంగానూ ఉపయోగపడుతుంది.
8. ఐరన్, జింక్ లోపం ఉన్నవారు తరచుగా పసుపు తీసుకుంటే మంచిది.
9. కాళ్ల పగుల్లకు, చర్మరోగాలు రాకుండా ఉండేందుకు చాలా మంది స్నానానికి ముందు పసుపు రాసుకుంటారు. ఒంటికి పెట్టుకునే నలుగు పిండిలో చిటికెడు పసుపు వేస్తే క్రిములు, రింగ్‌వార్మ్ లాంటివి నివారించవచ్చును.
10. పాలల్లో కొద్దిగా పంచదార, చిటికెడ్ పసుపు వేసి మరిగించి పుచ్చుకుంటే జలుబు తగ్గుతుంది.
11. పసుపులో కొద్దిగా నెయ్యివేసి తీసుకుంటే దగ్గు నుంచి విముక్తి దొరుకుతుంది.
12. గుండె పట్టెసినట్లుంటే రెండు గ్రాముల పసుపు తీసుకుని అందులో రెండు టీ స్పూన్ల తేనెకలిపి రోజుకు రెండు సార్లు పీచ్చుకోండి
13. తాజా పసుపు కొమ్ము రసము కొద్దిగా కడుపులోకి తీసుకుంటే పేగుల్లోని క్రిములు నశిస్తాయి.
14. ఉల్లిపాయను కచ్చాపచ్చగా నూరి అందులో ఓ టీ స్పూను పసుపు వేసి, వేడిచేసి పట్టులా వేస్తే వాపు తగ్గుతుంది.
15. పసుపులో కొద్దిగా నీళ్లుకలిపి పేస్టులా చేసికానీ, లేదంటే ఆ పేస్టులో కొద్దిగా నిమ్మ ఆకుల పసరు కలిపి కాని పట్టిస్తే గజ్జి, తామర వంటి చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
16. రెండు టీ స్పూన్ల ఇంగువ, కాసింత పసుపు ఓ కాగితంపై తీసుకొని, బాగా కలపండి. తర్వాత ఆ మిశ్రమంతోనే కాగితాన్ని చుట్ట చుట్టి కాల్చండి. తద్వారా వెలువడే పొగ మైగ్రెయిన్ తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఆస్మాను తగ్గిస్తుంది.
17. పది గ్రాముల పసుపు 50 గ్రాముల పెరుగులో కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు పుచ్చుకుంటే కామర్లు తగ్గుతాయి.
18. కొద్ది నీళ్లను తీసుకొని వేడి చేయండి. వాటిలో పసుపు ఉప్ప కొద్దికొద్దిగా వేసి పుక్కిలిస్తే టాన్సిల్స్ తగ్గి పోతాయి.

జాగ్రత్తలు

1. పసుపును అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు.
2. కొందరిలో పసుపు చర్మం పొడిగా అయ్యేలా చేస్తుంది. అందుచేత పొడి చర్మం గలవారు ముఖానికి వాడకూడదు.
3. పొట్టలో అల్సర్లు, రక్తం గడ్డకట్టుకు పోయే రుగ్మత, పైత్య నాళం మూసుకుపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు పసుపును ఉపయోగించకపోవడమే మంచిది.
4 సంతానం కోసం ఎదురు చూసేవారు. గర్భిణులు, పాలిచ్చే బాలింతలు పసుపును మరీ ఎక్కువగా ఉపయేగించక పోవడమే మంచిది.
5. పసుపులో మానుపసుపు, మండపసుపు (కస్తూరి పసుపు) అనే రకాలున్నాయి. వీటని సౌందర్య సాధనాల్లో వాడుతుంటారు.
6. పసుపు ఎక్కువగా తీసుకుంటే విరుగుడుగా నారింజపండు తీసుకోవాలి.

ప్రయాణాలు / పర్యటనలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

శ్రీమతి కూర. సుమిత్ర, హైద్రాబాద్

ఒకప్పుడు పర్యటన అంటే యాత్రలకే పరిమితమయ్యేది. రవాణా రంగం ఎంతో అభివృద్ధి చెందిన నేటి కాలంలో పర్యాటన ఎంతో సులువయింది. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించితే పర్యటన ఎంతో ఆనందదాయకము మరియు చిరస్మరణీయము కాగలదు. అవి

1. వీలైనంత ముందుగానే ప్రయాణతేదీ, ప్రణాళికలను నిర్ణయించుకొండి.
2 పర్యాటకకులు ఒక బృందంగా ఏర్పడి పర్యటిస్తే మంచిది. ఒకరికొకరు ఆసరాగా ఉండగలుగుతారు.
3. బృందంలో లైక్ మైండెడ్ వ్యక్తుల్ని ఎన్నుకొండి. తీర్థయాత్రలు యువజంటకు నచ్చకపోవచ్చును. ఊటీ, కులూవంటివి వయసు మళ్లిన వారికి నచ్చకపోవచ్చు.
4. చూడాల్సిన ప్రదేశాల వివరాలు ఇంటర్నెట్ లేదా టూరిజం వారి వద్ద నుండి ముందుగానే సేకరించుకుని చుట్టుముట్టు ఉన్న ప్రదేశాలు కూడా చూడండి. ఆగ్రా వెళ్లాలనుకొన్నప్పుడు మధుర, బృందావన్‌లను కూడా చూసిరండి.
5. రైలు, బస్సు టిక్కెట్లు వగైరా ముందుగానే రిజర్వు చేసుకొండి. తిరుగు ప్రయాణానికి హోటలు, ధర్మశాల బస వివరములు ముందుగానే సేకరించి పెట్టుకొండి. బయల్దేరే ముందు వారితో ఫోను మాట్లాడి రిజర్వు చేసుకోండి
6. అక్కడ శీతోష్టస్థితులకు అనుకూలంగా దుస్తులు బ్లాంకెట్లు, పాదరక్షలు వగైరా వెంటతీసుకెళ్ళండి.
7. "తక్కువ లగేజి ఎక్కువ సౌఖ్యము". ఒక్కోచోట మీ సామానుకు మీరే కూలీలు.
8. వెళ్తున్న ప్రదేశాలను బట్టి వెంట కొన్ని బిస్కట్లు లాంటి ఆహార పదార్థాలు ఉంచుకోండి.
9. ప్రయాణాల్లో విసుగు రాకుండ ట్రాన్సిస్టర్ పేకముక్కలు చదరంగం వగైరా తీసుకెళ్ళండి.
10. తీసుకెళ్ళాల్సిన వస్తువుల వివరాల ముందుగానే ఎప్పుడు జ్ఞాపకం వస్తే అప్పుడు వ్రాసి పెట్టకొండి. బయల్దేరేముందు. అవన్నీ వెంట తీసుకెళ్తున్నారో లేదో నిర్థారించుకోండి.
11. భార్యాభర్తలు పిల్లలు బయలుదేరుతుంటే లగేజి ఎంత మంది మోయగలిగితే అన్నీ శాల్తీలు చేసి ఒక్కొక్కటి ఒకొక్కరి బాధ్యతగా నిర్ణయించండి.
12. ఏ వస్తువు ఏ పెట్టెలో ప్యాక్ చేస్తున్నారో గుర్తు పెట్టుకోండి. మందుల్లాంటి అత్యవసర వస్తువులను ఎప్పుడు ఒకే చోట ఉంచండి.
13. ఆరోగ్యస్థితిని బట్టి అత్యవసర మందులు విక్స్, అమృతాంజన్ వాంతులు విరోచనాలు వంటి వాటికి అవసరమైన టాబ్లెట్లను వెంట ఉంచుకోండి.
14. భోజనం, త్రాగేనీరు మీ ఆరోగ్యానికి సరిపడేట్లు చూసుకోండి. అపరిచితుల వద్దనుండి తినుబండారాలు ఏమి తీసుకోకండి. మర్యాద పూర్వకంగా తిరస్కరించండి.
15. ట్రెయిన్ దిగగానే బసకు చేరటానికి 2-3 ఆటోలు కాకుండా లగేజి మరియు వ్యక్తులందరూ ఒకే వాహనంలో ప్రయాణించేట్లు చూసుకోండి. గడబిడలో వ్యక్తులు, లగేజి తప్పిపోయే అవకాశం ఉంది.
16. బసలో గ్రూపు మొత్తానికి ప్రక్కప్రక్క రూంలు కేటాయించమని అడగండి. లిఫ్టు సౌకర్యం లేని చోట వయస్సుమళ్లిన వారికి గ్రౌండు ఫ్లోరులో రూంకావాలని అడగండి.
17. సమయపాలన ఎంతో ముఖ్యం. పది మంది ఉన్న గ్రూపులో ఏ ఒక్కరు ఆలస్యం చేసినా మిగతా వారికి అసౌకర్యమని గ్రహించండి.
18. ప్రయాణాల్లో సర్దుకు పోగలిగే మనస్తత్వం మరీ ముఖ్యం
19. మాటకారి, ఆ ప్రదేశపు భాష తెలిసిన వ్యక్తిని గ్రూపు లీడరుగా నిర్ణయించుకొని ఆ వ్యక్తి నిర్ణయానుసారం నడవండి.
20. ప్రయాణాలలో ఖర్చులు గ్రూపు లీడర్ లేదా ఏ ఒక్క వ్యక్తి మాత్రమే ఇచ్చేట్లుగా ఏర్పాటు చేసుకోండి. గడబిడలో ఒక్కోసారి ఆటోవాడు ఇద్దరి దగ్గరా వసూలు చేసే అవకాశం ఉంది.
21. కెమెరా, హేండీకాం లాంటివి వెంటతీసుకెళ్తే, ప్రదేశాల సందర్శన చిరస్మరణీయంగా ఉంటుంది. ఈ వస్తువులు త్రాగునీరు అత్యవసర మందులు ఎల్లప్పుడు మీ వద్దే ఓ షోల్డర్ బ్యాగులో ఉంచుకోండి
22. సెల్‌ఫోన్ సౌకర్యం లేనివారు 1-2 రోజులకోసారి ఇంటికి ఫోన్ చేస్తూ ఉండండి. మీ క్షేమ సమాచారాలు మీ వారికి, వారి క్షేమ సమాచారాలు మీకు తెలుస్తాయి.
23. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఏ మూలన దొరికే ఏ వస్తువయినా ప్రసిద్ధ పట్టణాల్లో దొరుకుతున్నాయి. కనుక ఆయా ప్రదేశాల్లో అమ్మే సావనీరులు, ఫోటోలు, ప్రాస్యదం తప్పమరేమి కొనకపోవటం మంచిది. బరువైన పెద్ద వస్తువులు కొనాల్సివస్తే దుకాణందారు మీ ఇంటికి నేరుగా పంపగలిగే సౌకర్యం చూసుకొండి.
24. లంచ్, డిన్నరుల సమయంలో ఆ ప్రాంతపు వంటకాలేవో అడిగి తెలుసుకొని రుచి చూడండి. అదొక అనుభవం
25. వెంట ఒక నోట్ బుక్కును ఉంచుకొండి. క్రొత్త విషయాలను మీ ఆసక్తిని బట్టి వ్రాసుకోండి. ఇల్లు చేరాక మీ అనుభవాలను మీ బంధు మిత్రులకు వివరంగా చెప్పే అవకాశము ఉంటుంది.
26. విపత్కర పరిస్థితులను ఒక్కోసారి ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. సాధ్యమైనంత నిబ్బరంతో ఉండండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోకుండా ధైర్యంగా మిగతా వారికి స్థైర్యాన్ని ఇవ్వండి.

Regd. No. 5837 of 1998

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
ఆశ్వియుజ శుద్ధ విదియ బుధవారం మొదలు
కార్తీక శుద్ధ తదియ శుక్రవారం వరకు
హిజిరా 1429 షవ్వాల్ చ 1 మొదలు జిల్కాద్ చ 2 వరకు

2008
అక్టోబర్ OCTOBER

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	5-52	5-41	15	5-55	5-38
7	5-54	5-43	22	5-58	5-32

పండుగలు వ్రత విశేషాలు

2 గాంధీజయంతి
ఐదుల్‌ఫితర్ (రంజాన్)
5 భానుషష్ఠి
6 సరస్వతీపూజ
7 దుర్గాష్టమి, కాళీఅష్టమి
8 మహానవమి, చండీహోమం
9 విజయదశమి, శమీపూజ
10 క్షీరాన్నభోజనం
చిత్రాకార్తె రా 1-12
17 చంద్రోదయోమావ్రతం
అట్లతద్దె
తులాసంక్రాంతి సా 6-19
విషువత్పుణ్యకాలం
24 స్వాతికార్తె ప 10-48
26 యమదీపం
27 మాసశివరాత్రి, నరక చతుర్దశి

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59		**5** ౧౨ షష్ఠి రా 7-49 జ్యేష్ఠ రా 7-30 వర్జ్యము లేదు	**12** ౧౯ త్రయోదశి రా 3-25 శతభిషం ఉ 6-36 వ మ 1-05 మొ 2-42 కు	**19** ౨౬ పంచమి మ 3-12 మృగశిర రా 11-16 వ ఉ 6-08 మొ 7-38 కు	**26** ౩ త్రయోదశి రా 2-17 ఉత్తరఫల్గుణి సా 4-34 వ రా 1-09 మొ 2-47 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55		**6** ౧౩ సప్తమి రా 9-54 మూల రా 10-06 వ రా 8-19 మొ 10-05 కు	**13** ౨౦ చతుర్దశి రా 2-41 పూర్వాభాద్ర ఉ 6-55 వ సా 4-27 మొ 6-03 కు	**20** ౨౭ షష్ఠి ప 12-50 ఆర్ద్ర రా 9-43 వ ఉ 7-09 మొ 8-39 కు	**27** ౪ చతుర్దశి రా 2-25 హస్త సా 5-06 వ రా 1-27 మొ 3-07 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29		**7** ౧౪ అష్టమి రా 11-51 పూర్వాషాఢ రా 12-33 వ ఉ 8-41 మొ 10-26 కు	**14** ౨౧ ○ పూర్ణిమ రా 1-29 ఉత్తరాభాద్ర ఉ 6-45 వ సా 6-29 మొ 8-03 కు	**21** ౨౮ సప్తమి ప10-29 పునర్వసు రా8-04 వ ఉ 8-54 మొ 10-24 కు వ రా 3-37 మొ 5-08 కు	**28** ౫ ● అమావాస్య రా 3-03 చిత్ర సా 6-10 వ రా 12-07 మొ 1-49 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	శకఆశ్వి **1** ౮ ఆశ్వియుజ శుక్ల విదియ మ1-16 చిత్ర ప 10-48 వ సా 4-47 మొ 6-29 కు	**8** ౧౫ నవమి రా 1-27 ఉత్తరాషాఢ రా 2-43 వ ప 9-16 మొ 11-0 కు	**15** ౨౨ కృష్ణపాడ్యమి రా11-56 రేవతి ఉ 6-13 ఉపరి అశ్వని తె 4-56 వ రా 1-05 మొ 2-37 కు	**22** ౨౯ అష్టమి ఉ 8-19 పుష్యమి సా 6-43 వర్జ్యము లేదు	**29** ౬ కార్తీక శుద్ధ పాడ్యమి తె 4-14 స్వాతి రా 7-43 వ రా 1-46 మొ 3-30 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**2** ౯ తదియ మ 2-21 స్వాతి ప 12-27 వ సా 6-31 మొ 8-15 కు	**9** ౧౬ దశమి రా 2-42 శ్రవణం తె 4-29 వ ఉ 7-0 మొ 8-43 కు	**16** ౨౩ విదియ రా 10-01 భరణి తె 4-0 వ మ 2-10 మొ 3-43 కు	**23** ౩౦ నవమి ఉ 6-24 ఉపరి దశమి తె4-19 ఆశ్లేష సా5-37 వ ఉ6-57మొ8-29 కు వ తె5-14మొ	**30** ౭ విదియ తె 5-47 విశాఖ రా 9-42 వ రా 2-04 మొ 3-49 కు
FRI శుక్ర రాహు మ.10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**3** ౧౦ చవితి మ 3-52 విశాఖ మ 2-31 వ సా 6-54 మొ 8-39 కు	**10** ౧౭ ఏకాదశి రా 3-27 ధనిష్ఠ తె 5-47 వ ప 8-42 మొ 10-23 కు	**17** ౨౪ తదియ రా 7-54 కృత్తిక రా 2-32 వ మ 3-16 మొ 4-47 కు	శక కార్తీక **24** ౧ ఏకాదశి రా3-30 మఘ సా4-51 శేవ ఉ 6-47 కు వ రా 12-44 మొ 2-19 కు	**31** ౮ తదియ పూర్తి అనూరాధ రా 11-59 వర్జ్యము లేదు
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**4** ౧౧ పంచమి సా 5-45 అనూరాధ సా 4-54 వ రా 11-06 మొ 12-52 కు	**11** ౧౮ ద్వాదశి రా 3-41 శతభిషం పూర్తి వ మ 1-13 మొ 2-52 కు	**18** ౨౫ చవితి సా 5-36 రోహిణి రా 12-55 వ సా 5-28 మొ 6-58 కు	**25** ౨ ద్వాదశి రా 2-39 పూర్వఫల్గుణి సా 4-30 వ రా 11-43 మొ 1-19 కు	28 దీపావళి పండుగ భౌమామావాస్య పద్మకయోగం 29 గోపూజ, ఆకాశదీపం 30 చంద్రోదయము, భగినిహస్తభోజనం 31 త్రిలోచనగౌరీవ్రతం

Designed & Printed by 98490 30308

with best compliments from...

SURYACHAKRA POWER CORPORATION LIMITED

INDEPENDENT POWER PLANT AT:

BAMBOOFLAT & PORTBLAIR, SOUTH ANDAMAN

TEL: 03192 258711/258787

Regd. Office: Plot No. 1115, Road No. 54, Jubilee Hills, Hyderabad-33
Phones: 040 2355 0597/98, Fax: 040 2354 1339, Web: www.suryachakra.in, E-mail: admin@suryachakra.com

UVSPRO-INDIA

తులసి

- సంకలనం: శ్రీమతి పాదర్తి జానకి
W/o. శ్రీ పాదర్తి రాజేశ్వరరావు

తులసి విష్ణువుకు ఎంతో ఇష్టమైనది. స్నానం చేయకుండా తులసి ఆకులను కోయకూడదు. అలా చేసేవారి పూజలు వ్యర్థమే. తులసీదళాలను కోసేటప్పుడు ఈ క్రింది శ్లోకాన్ని చెబుతూ, మూడుసార్లు చేతులతో చప్పట్లు కొట్టి, తులసి ఆకులను త్రుంచి నమస్కరించాలి.

మాతస్తులసి గోవింద హృదయానందకారిణి
నారాయణస్య పూజార్థం చినోమి త్వాం నమోస్తుతే

ఈ క్రింది శ్లోకాలను చెబుతూ కూడ తులసి ఆకులను త్రుంచవచ్చు.

తులస్య మృతజన్మాసి సదాత్వం కేశవప్రియే
కేశవార్థం లునామిత్వా వరదాభవ శోభనే
మోక్షైక హేతో ధరణి ప్రసూతే, విష్ణోస్సమస్త గురో:ప్రియతే
ఆరాధనార్థం పురోత్తమస్య, లునామి పత్రం తులసి క్షమస్వ
ప్రసీద మమ దేవేశి ప్రసీద హరివల్లభే
క్షీరోదమథనోద్భూతే తులసి త్వం ప్రసీదమే

అంటే, 'అమ్మా! తులసీమాతా!! నువ్వు అమృతం నుంచి పుట్టావు. కేశవునికి ప్రియురాలివి. అమ్మా! భగవంతుని పూజించడానికే దళాలను కోస్తున్నాను. నాకు వరాలియ్యవమ్మా. నారాయణుని సేవించడానికే నీ దళాలను గిల్లుతున్నాను. నీవు లేకపోతే కేశవుడు తృప్తిచెందడు. నువ్వు లేకపోతే పితృ, దేవ కార్యాలన్నీ నిష్ఫలములే. అందుకే నీ దళాలను కోస్తున్నాను. నాకు నువ్వు వరప్రదాయినివి కావాలి. దళాలను గిల్లేటప్పుడు నీకు బాధ కలుగుతుంది. జగన్మాతా నన్ను క్షమించు. నీకు నమస్కారం చేస్తున్నాను' అని అర్థం.

తులసిదళాల్ని కోసేటపుడు ఈ క్రింది శ్లోకం కూడా చేప్పుకోవచ్చు.

మొక్కలకు కూడా ప్రాణం ఉంటుంది. కనుక ఆకులు తుంచెటప్పుడు అవి కూడా బాధపడతాయి. అప్పుడు వాటికి నమస్కరించి స్తుతిస్తే సంతోషిస్తాయి. తులసిదళాలు కోసేటప్పుడు ఈ క్రింది శ్లోకం చెప్పాలి.

తులస్యమృత జన్మాసి సదాత్వం కేశవప్రియే
కేశవార్థంతు నామత్వాం వరదాభవ శోభనే
త్వమంగ సంభవై పత్రైః పూజయామి యధా హరిం
తథాకురు పవిత్రాంగం కలౌమలవినాశనీ.

పౌర్ణమి అమావాస్య, సంక్రమణం రోజులలో, శరీరానికి పూర్తిగా నూనె రాసుకుని స్నానం చేసే సమయానికి ముందు, అపరాహ్నం, రాత్రి, సంధ్యవేళలలో, జాతాశౌచ మృతాశౌచములలో, అపవిత్రంగా ఉన్న సమయాలలో, రాత్రి దుస్తులను విడువకుండా ఉన్నప్పుడు తులసిని కోయకూడదు.

ఆదివారం, మంగళవారం, గురువారం, ముఖ్యంగా శుక్రవారంనాడు ప్రతినిత్యం తులసితో అర్చన చేసేవాడైనప్పటికీ, తులసిని కోయరాదు. ద్వాదశినాడు, శ్రవణానక్షత్రంనాడు, పురుడు, అంటు ఉండే దినాలలో తులసిని కోయరాదు.

అయితే వైద్య అవసరాలకు తులసి ఆకులు అవసరమయ్యేవారు తులసిని విడిగా పూలమొక్కలతోపాటూ పెంచుకుని ఆ మొక్కల ఆకులను నిరభ్యంతరంగా తుంపుకోవచ్చు. విష్ణుపూజకు తులసిని, హోమం కొరకు సమిధలను, ఆవులకు గడ్డిని ఏ రోజైనప్పటికీ కోయవచ్చు.

తులసి విష్ణుప్రియురాలు కనుక, విష్ణుపూజా సమయమున తులసీదళాలను ఆయన తలపై కాకుండా, పాదాలచెంత మాత్రమే ఉంచాలి. వినాయకపూజకు తులసి పనికిరాదు. వినాయక చవితి రోజున మాత్రం తులసితో వినాయకుని పూజించవచ్చు.

అంతిమ సమయంలో ఏకాదశి వ్రతము, భగవద్గీత, గంగాజలం, తులసీ దళాలు, విష్ణుపాదోదకం, భగవన్నామం ముక్తిని కలిగిస్తాయని చెప్పబడింది.

తులసిని కోసేప్పుడు విడి ఆకులను, కొమ్మలను కోయరాదు. అంటే దళములుగా కోయాలి. దళాలను కోసేటప్పుడు మొక్క కదలకుండా రెండవ చేతితో దళములను కోసేచోట పట్టుకుని నిదానంగా కోయాలి. గోటితో గిల్లరాదు. చూపుడు వేలు చిటికెన వేలును వదలి, మిగిలిన మధ్యవేలు, ఉంగరపువేలు, బొటనవ్రేలును చేర్చి దళములను తుంచాలి. తుంచుతున్నప్పుడు తులసి ప్రార్థన తప్పక చేయాలి.

ఎవరి ఇంట్లో తులసిమొక్క ఉంటుందో, ఆ ఇల్లు నిత్యం కళకళలాడుతూ ఉంటుంది.

వైద్యపరంగా తులసి ఉపయోగాలు

అజీర్ణము

20 గ్రాముల అల్లపురసము, అంతే తులసిరసము కలిపి తేనెను కొద్దిగా చేర్చి తీసుకోంటే జీర్ణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

ఒకటీస్పూను తులసి, అంతే అల్లపురసము, దీనికి 1/2 స్పూను నిమ్మపండు రసము, 1/2 స్పూను పాత తేనె కలిపి (నీరు పోయకూడదు) భోజనానికి 15 నిమిషాల ముందుగా పుచ్చుకుంటే మంచి జీర్ణశక్తి లభిస్తుంది.

తులసిరసము ఒకటీస్పూను, కొద్దిగా పసుపు నీళ్ళు (పచ్చి పసుపు రసము మంచిది) కలిపి త్రాగితే జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

అతిసారము

తులసి, పుదీన, ఏలకులు, కలిపి సేవిస్తే అతిసార బేధులు నయమవుతాయి.

వనతులసి దళములను కషాయం కాచి నేతిలో కలిపి నేతితో వేయించిన వచ ఆకుల చూర్ణమును, రుచికి ఖండచక్కెర చేర్చుకొని సేవిస్తే అతిసారములు నిలిచిపోతాయి.

మూలవ్యాధి

తులసి చూర్ణము 10 గ్రా. వంతున ప్రతిదినం ప్రొద్దునా, సాయంత్రం వాడినమూలవ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

తులసిదళములు 10 గ్రా. చూర్ణమును ప్రొద్దునా సాయంత్రం మజ్జిగతో సేవిస్తూ, మొలలకు తులసిరసమును అంటించుట, తులసిని బాగానూరిన గంధమును మొలలపై ఉంచి గోచీని ధరిస్తే మంచిగుణకారిగా నుండును.

మొలలు ఎక్కువగా బాధిస్తుంటే, వేడిగా ఉన్న పాలలోనికి ఒకటీస్పూను నెయ్యి వేసి బాగా కలిపి వేడివేడిగా త్రాగితే 15 నిమిషాలలో బాధ తగ్గుతుంది. మొలలున్న వ్యక్తి తప్పక భోజనానంతరము నిద్రలేచిన వెంటనే కుండలో నిల్వయున్న నీరు ఒకగ్లాసు త్రాగాలి. మలబద్ధకము లేకుండా చూసుకోవాలి.

తులసిదళములను ప్రతిదినం తినడంవల్ల, తులసి రసమును ప్రతిదినం త్రాగడంవల్ల మూలవ్యాధి బాధలు బాగా తగ్గుతాయి.

ఉబ్బసము

తులసి పువ్వుల (వెన్నులను)ను అల్లపురసముతో మర్దించి శనగగింజ పరిమాణము మాత్రలను తయారు చేయవలయును. పూటకొక మాత్ర చొప్పున మూడుపూటలూ మంచినీళ్ళతో సేవించితే దగ్గులు తగ్గిపోతాయి.

తులసి ఆకురసమునకు శొంఠి, తేనె, నీరుల్లి రసములను కలిపి సేవించితే శ్లేష్మమును హరించి, శ్వాస కాసలను పోగొడుతుంది.

తులసి, వాసక ఆకురసము సమభాగములు, పూటకు అరతులం వంతున రోజూ రెండు పూటలు తేనెతో సేవించితే అన్నిరకముల దగ్గులు హరించిపోతాయి.

ఉదరవ్యాధులు

తులసి రసము ఒకస్పూను, అంతే పరిమాణము అల్లపురసముతో కలిపి పొంగు కషాయముగా తయారించి సేవించితే కడుపునొప్పి వెంటనే శమిస్తుంది.

ప్రతిదినమూ 20 తులసి ఆకులను నమిలి మ్రింగితే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. తులసి ఆకులరసంతో శొంఠిచూర్ణమునుచేర్చి ఉపయోగిస్తే కడుపునొప్పులు తగ్గుతాయి.

క్రిమి రోగము

కేవలము తాజా తులసిరసము ప్రతిదినం రెండుపూటలా సేవింపచేసిన క్రిములు పడిపోవును. దీనికి అల్లపురసము చేర్చి వేడి చేసి సేవిస్తే మంచి ఫలితముంటుంది.

తులసి రసమును కొద్దిగా వేడి చేసి మిరియాల చూర్ణమును కలిపి సేవిస్తే కడుపులోని క్రిములు పోతాయి.

చర్మవ్యాధులు

తులసిఆకులు, విత్తులు సమభాగములుగా కలిపి, నిమ్మపండు రసముతో మెత్తగా నూరి, శరీరమునకు పట్టిస్తే, గజ్జి, చిడుము, దురదలు తగ్గుతాయి.

తులసి, తమలపాకులు, ఎర్రకాచు, మిరియాలు, సున్నమును సమభాగములుగా కలిపి నూరి లేపనంగా చేస్తే, నాగసర్పి అను చర్మరోగము హరించిపోతుంది.

తులసి ఆకుల చూర్ణమును వస్త్రంతో జల్లించేసి, దానికి కొద్దిగా పట్టికచూర్ణము కలిపి నూరి, అప్పుడే తెగిన గాయములకు వాడితే, రక్తముకారుట వెంటనే ఆగి, గాయం మానుతుంది.

శరీరంపై పుండ్లులేచి, రక్తము, చీము కారుట, దుర్వాసన వచ్చుట, క్రిములు కనబడుట జరగవచ్చు. అటువంటి సమయాలలో తులసి, వేప, పసుపు కలిసి నీటిలోవేసి బాగా కాచి, భరించదగిన వేడిగాయున్న ఈ కషాయముతో వాటిని బాగుగా కడుగుట, కాపడము చేయుట వీటి మిశ్రమాన్ని వాటిపైవేసి కట్టు కడతే క్రిములు పడిపోవును. చీముకారుట ఆగిపోవును. పుండ్లు శుభ్రపడి చాలా త్వరగా నయమవుతాయి.

తులసి రసానికి సమంగా కొబ్బెరనూనెను కలిపి కలియపబెట్టి కాలిన పుండ్లకు పూస్తే నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది. బొబ్బలు కూడ నయమవుతాయి.

* * * * * *

Regd. No. 5837 of 1998

VYSPRO-INDIA

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
కార్తీక శుద్ధ తదియ శనివారం మొదలు
మార్గశిర శుద్ధ తదియ ఆదివారం వరకు
హిజరా 1429 జిల్కాద్ చ 3 మొదలు జిల్హేజ్ చ 2 వరకు

2008
నవంబర్ NOVEMBER

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6-01	5-27	15	6-06	5-24
7	6-03	5-24	22	6-10	5-22

పండుగలు వ్రత విశేషాలు

1 ఆంధ్రరాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం నాగచతుర్థి, నాగులచవితి
5 సావిత్రికల్పాది
6 గోష్టాష్టమి విశాఖకార్తె సా 5-51
7 కృతయుగాది
8 ఆరోగ్యలక్ష్మీవ్రతం
9 బోధనైకాదశి భీష్మపంచకవ్రతం
10 యోగినీ ద్వాదశి చిల్కుద్వాదశి, క్షీరాబ్దిపూజ
11 వైకుంఠ చతుర్దశి తులస్యుద్వాసనం
12 జ్వాలాతోరణం, ధాత్రీపూజ
13 కార్తీక పౌర్ణమి గురునానక్ జయంతి
14 కృత్తికా దీపోత్సవం
15 చాతుర్మాస్య ద్వితీయ
16 వృశ్చిక సంక్రాంతి మ 3-42 హరిపదపుణ్యకాలం సంకష్టచతుర్థి
19 అనూరాధాకార్తె రా 10-45
23 శ్రీ పుట్టపర్తి సాయిబాబా జన్మదినం
25 యమదీపం
26 మాసశివరాత్రి
27 గురువారామావాస్య, పద్మకయోగం
29 చంద్రోదయము

Day					
SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**30** తదియ రా 2-59 మూల ప 12-24 వ ప 10-37 మొ 12-23 కు వ రా 11-0 మొ 12-46 కు	**2** చవితి ప 9-49 మూల తె 5-11 వ రా 3-24 మొ 5-10 కు	**9** ఏకాదశి సా 5-36 పూర్వాభాద్ర మ 2-37 వ రా 12-12 మొ 1-48 కు	**16** చవితి రా 3-10 మృగశిర ఉ 7-24 ఉపరి ఆర్ద్ర తె 4-28 వ మ 1-56 మొ 3-25 కు	శక మార్గ **23** ఏకాదశి సా 4-55 హస్త రా 12-40 వ ఉ 8-47 మొ 10-24 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	(పండుగలు వ్రత విశేషాలు)	**3** పంచమి ప 11-56 పూర్వాషాఢ పూర్తి వ మ 3-48 మొ 5-34 కు	**10** ద్వాదశి సా 4-51 ఉత్తరాభాద్ర మ 2-34 వ రా 2-19 మొ 3-53 కు	**17** పంచమి రా 12-51 పునర్వసు తె 4-10 వ సా 4-19 మొ 5-54 కు	**24** ద్వాదశి సా 5-08 చిత్ర రా 1-38 వ ప 9-0 మొ 10-39 కు
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29		**4** షష్ఠి మ 1-54 పూర్వాషాఢ ఉ 7-42 వ సా 4-26 మొ 6-11 కు	**11** త్రయోదశి మ 3-41 రేవతి మ 2-04 వర్జ్యము లేదు	**18** షష్ఠి రా 10-45 పుష్యమి రా 2-46 వ ప 11-43 మొ 1-14 కు	**25** త్రయోదశి సా 5-51 స్వాతి రా 3-06 వ ఉ 7-35 మొ 9-16 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06		**5** సప్తమి మ 3-34 ఉత్తరాషాఢ ప 9-57 వ మ 2-15 మొ 3-58 కు	**12** చతుర్దశి మ 2-09 అశ్వని మ 1-13 వ ప 9-22 మొ 10-55 కు వ రా 10-21 మొ 11-53 కు	**19** సప్తమి రా 8-51 ఆశ్లేష రా 1-36 వ మ 2-58 మొ 4-30 కు	**26** చతుర్దశి రా 7-04 విశాఖ తె 4-58 వ ప 9-08 మొ 10-51 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21		**6** అష్టమి సా 4-48 శ్రవణం ప 11-49 వ సా 4-03 మొ 5-44 కు	**13** ○ పూర్ణిమ ప 12-16 భరణి ప 11-57 వ రా 11-20 మొ 12-51 కు	**20** అష్టమి రా 7-15 మఘ రా 12-45 వ మ 1-11 మొ 2-44 కు	**27** ● అమావాస్య రా 8-42 అనూరాధ పూర్తి వ ప 9-21 మొ 11-06 కు
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55		**7** నవమి సా 5-34 ధనిష్ఠ మ 1-14 వ రా 8-38 మొ 10-16 కు	**14** కృష్ణ పాడ్యమి ప 10-09 కృత్తిక ప 10-38 వ రా 1-35 మొ 3-05 కు	**21** నవమి సా 5-58 పూర్వఫల్గుణి రా 12-18 వ ఉ 8-37 మొ 10-12 కు	**28** మార్గశిర శుక్ల పాడ్యమి రా 10-41 అనూరాధ ఉ 7-15 వ మ 1-26 మొ 3-12 కు
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	శకకార్తీక **1** కార్తీక శుద్ధ తదియ ఉ 7-42 జ్యేష్ఠ రా 2-34 వ ఉ 6-11 మొ 7-57 కు	**8** దశమి సా 5-49 శతభిషం మ 1-56 వ రా 8-30 మొ 10-08 కు	**15** విదియ ఉ7-52 ఉపరి తదియ రా 3-45 రోహిణి ప 9-03 వ మ 2-16 మొ 3-46 కు	**22** దశమి సా 5-14 ఉత్తరఫల్గుణి రా 12-15 వ ఉ 7-30 మొ 9-06 కు	**29** విదియ రా 12-50 జ్యేష్ఠ ప 9-46 వర్జ్యము లేదు

Designed & Printed by 98490 30308

with best compliments from

NCS Sugars Limited

405 & 406, Minar Apartments, Deccan Towers, Basheerbagh, Hyderabad-500 001.
Tel: 66666331, 66666335, Fax: 66825223, E-mail: ncsgrouphyd@yahoo.co.in
Factory: Latchayyapeta, Sitanagaram (M), Vizianagaram District, Bobbili - A.P.
Tel: 08944-254239, 254270, Fax: 08944-255216

UVSPRO-INDIA

జాగరణచేసినవారు, భోజనానికి ముందు పగటి పూట కాసేపు నిద్రిస్తే దోషాలుండవు, అలాంటప్పుడు పాషాణమైనా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్ణకర పదార్థాలను సేవించినప్పటికీ జీర్ణమవుతాయి.

19. మంచి నిద్ర పుష్టి, బలం ఉత్సాహాలను కలిగిస్తుంది. మాదీ ఫల పత్ర చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి సేవిస్తే సుఖనిద్ర ˘లుగుతుంది.

20. ఉషఃకాల జలపానం సూర్యోదయానికి ముందు లేక సూర్యోదయకాలంలో ఎనిమిది పుడిసెళ్ళ నీటిని తాగితే వ్యాధులు, ముసలితనం దరిచేరక మనిషి నూరు సంవత్సరాల పాటూ జీవిస్తాడని శాస్త్రం. సూర్యోదయానికి ముందు (రాత్రి నాలుగవ యామం అంటే తెల్లవారు మూడు గంటల తరువాత) జలపానం చేయడం వలన మొలలు, నడుము నొప్పి, జీర్ణాశయవ్యాధులు, వాపులు, ఊబ కాయం, మూత్ర వ్యాధులు, తలనొప్పి నేత్ర వ్యాధులు చెవికి సంబంధించిన వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

మూత్ర వ్యాధులు, తలనొప్పి నేత్ర వ్యాధులు చెవికి సంబంధించిన వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

ఆహార నియమాలు :

మానవులకు నిత్యం ఆకలి, దప్పి, నిద్ర మైధునము అనునాలుగు విధాలైన వాంఛలు కలుగుతుంటాయి. అందునా ఆకలిని ఆపడం వలన శరీరంలో నొప్పులు, అరుచి, శ్రమ, కునికి పాట్లు, చూపులో దౌర్బల్యం, బలక్షయం కలుగుతుంది. పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు, ఉత్సాహము, ఆయా కాలాలలో మలమూత్రాది వేగముల యొక్క సమ్యక్రవృత్తి, శరీరంలో తేలికదనం, ఆకలి, దప్పి కలిగితే ఆహారం జీర్ణమైనదని అర్థం.

భోజనానికి ముందు కాస్తంత ఉప్పు, అల్లమును కలిపి భుజించాలి. ఇది ఆకలిని పెంచడంతో పాటూ నాలుకను, గొంతును శుభ్రపరుస్తుంది. భోజనానికి ఉపక్రమించే ముందు తీపి పదార్థాలను భుజించాలి. భోజనానికి మధ్యలో ఆమ్ల (పులుపు) లవణ(ఉప్పు) రసములు గల పదార్థాలను, చివరగా కటు (కారం) తిక్త (చేదు), కషాయ (వగరు) రసములు గల పదార్థాలను తినాలి. ముందుగా దానిమ్మ వంటి ఫలాలను తినాలి. కానీ, అరటిపండు, దోసపండులను భోజనానికి ముందు తినకూడదు. తామర తూండ్లు, కలువకాడలు, ˘లువ దుంపలు, చెరకు మొదలైనవాటిని భోజనానికి ముందు తప్ప భోజనానంతరం తినరాదు. గురువైపిష్ణమయము (పిండితో తయారైనది) లైన పదార్థాములు, వేపుడు బియ్యం, అటుకులు మొదలైనవి భూజించిన తరువాత తినకూడదు. మితాహారం ఉత్తమం. ముందుగా గట్టి పదార్థాములను, నేతితో కూడిన వాటిని భుజించాలి. అనంతరం మృదువైన వాటిని, చివరగా మజ్జిగ మొదలగు ద్రవములను భుజిస్తే రోగాలు రాకుండా నిరోధించవచ్చు.

మరీ వేడిగా ఉండే అన్నం బలహాని కలిపిస్తుంది. బాగా చల్లబడిన అన్నం. జీర్ణం కాదు. మెత్తగా నీళ్ళవలె ఉడికిన అన్నం బడలికను కలిగిస్తుంది. మందాగ్ని (తక్కువ ఆకలి) గలవాళ్ళు మాత్రాగురు (హెచ్చుగా ఉపయోగపరచిన తేలికగా జీర్ణంకానిది, గురుగుణంగలది) స్వభావగురు (స్వభావముగా గురువైనవి) సంస్కారగురు (ఇతరమైన ద్రవ్యములతో గాని, మార్పుచేస్తే) ద్రవ్యములను భుజించకూడదు. మాత్రాగురువైన ద్రవ్యములు పెసలు మొదలుగునవి. మినుములు మొదలుగునవి స్వభావ గురుద్రవ్యములు. సంస్కారంచే గురుగుణముగలవి పిస్టాన్నము (పిండితో తయారైనవి) మొదలగునవి. ఆహారము ఆరు విధాలుగా విభజింపబడింది.

1. చూష్యం (జుర్రునవి, చెరకు, దానిమ్మ మొదలగునవి)
2. పేయం (త్రాగదగినవి పానక శర్కర ఉదకాలు)
3. లేహ్యం (నాకదగినవి, రసాలు)
4. భోజ్యం (అన్నం, పప్పు మొదలైనవి)
5. భక్ష్యం (లడ్డులు, పుండ్రములు)
6. చర్వ్యం (నమలదగినవి, శనగలు మొదలైనవి.)

అన్నాన్ని అధికంగా భుజిస్తే ఆలసట, కడుపు ఉబ్బరం, ఆంత్రకూజనం (పేగులు అరవడం) ఏర్పడుతుండగా, తక్కువగా భుజిస్తే కృశత్వం, బలహీనత కలుగుతాయి. భోజన సమయానికి ముందే భోజనం చేస్తే శిరశ్శూల, విషూచి, అలసక, విలంబికాది అజీర్ణ రోగాలు ఏర్పడతాయి. ఒక్కొక్కసారి వీటి వలన మరణం కూడా సంభవించవచ్చు.

భోజన సమయం కంటే ఆలస్యంగా భుజించేవారికి జఠరాగ్ని వాయువుచే మందగింపజేయబడి, అజీర్ణ రోగాలేర్పడతాయి. ఫలితంగా మరోసారి సరైన భోజనసమయానికి భోజనం చేయడం కుదరదు.

కుక్షి (పొట్ట) యొక్క రెండు భాగములను ఆహారంచేత, ఒక భాగం జలంచేత పూరించబడాలి. మిగిలిన ఒక భాగాన్ని వాయుసంచారం కోసం ఖాళీగా ఉంచాలి.

ముందుగా నాలుక అన్నరసము చేత తర్పణచేయబడినదై, ఆ తరువాత జలమును తాగకుండా ఉంటే అన్నం యొక్క రుచిని అంతగా గ్రహించలేరు. కాబట్టి మధ్యమధ్యలో నీటిని త్రాగుతుండాలి.

జలపానంతో శరీరం బరువు తగ్గించవచ్చు - పెంచవచ్చు :

ఎక్కువగా నీరు త్రాగుట వలనను, అసలు త్రాగకుండ నుండుట వలనను గూడ ఆహారము సరిగా పక్వము గానేరదు. అందువలన మనుజుడు అగ్నివృద్ధి (ఆకలిని పెంచుట) కొరకు మాటి మాటికి స్వల్పముగ నీరును త్రాగుచుండవలెను. భోజనమునకు
ముందుగా నీరు త్రాగిన యెడల ఆకలి తగ్గి శరీరం నన్న బడుతుంది. మధ్య యందుదక పానమును జేసిన ఆకలి పెరుగుతుంది. ఇది శ్రేష్ఠమైనది. భోజనమునకు చివర జల పానము చేసిన స్థౌల్యమును (శరీరం లావవుట), కఫమును జేయును. ఈ విషయం గురించి వాగ్భటుడు భోజనము యొక్క మధ్యయందు జలపానము చేసినవాడు సమ శరీరము కలవాడుగను, అంతమునందు నీరు త్రాగువాడు స్థూలుడుగను, మొదట నీరు త్రాగువాడు కృశుడుగను నుండునని చెప్పాడు. దప్పిక గలవాడు ఆహారమును భుజించరాదు. అట్లు చేసిన గుల్మరోగము సంభవించును. ఆకలిగలవాడు ఉదకపానము చేయరాదు.

ఆహారము యొక్క చివర పాలు త్రాగవలెను. పెరుగును ఉపయోగించరాదు. లవణ, ఆమ్ల, కటురసములు, ఉష్ణగుణములు గల ఏఏ విధాహకరమైన (మంటను కల్గించే) ఆహారములను భుజించునో ఆ విదాహకర దోషములను పోగొట్టుటకు మధుర రసమునే (తీపినే) ఆఖరున తీసుకొనవలెనని బ్రహ్మపురాణమున పేర్కొనబడింది.

భుజించిన వెనుక బాగా పుక్కిలింతలు మొదలగు వాటిచే నోటిని కడుగుకొని ఆచమనము చేయవలెను. భోజన సమయమునందు దంతములలో చిక్కుకొనిన అన్నము మొదలగు పదార్థాములను మెల్లగా బయటికి తీసి ముఖము శోధించుకొని ఆ తర్వాత ఆచమనము చేయవలెను. దంతములయందు చిక్కుకొనిన ఆహారాదులను వెలికి తీయని యెడల అది అందే చిక్కుకొని కుళ్ళి ముఖమునకు దుర్వాసన, పుప్పిపళ్ళు, మొదలగు వాటిని పుట్టించును.

ఆచమనము చేసి జలముతో కూడిన చేతులతో కండ్లను తుడుచుకోవాలి. భుజించి నిద్రపోవనివాడై ఆయాసము గల పనులను చేయక సుఖముగ కూర్చుండవలెను. భుజించిన వెంటనే నిద్ర పోయిన యెడల కఫము పిత్తముతో గూడి వృద్ధి పొందినదై ఆకలిని మందగింపజేయును.

తాంబూలసేవన

తాంబూలము నమలనప్పుడు మొదట వచ్చు రసము విషతుల్యముగనుండును. కనుక దానిని ఉమ్మివేయవలయును. రెండవసారి వచ్చు రసము, విరేచనము జేయును. మరియు కష్టముగా జీర్ణమగును. కాబట్టి దానిని గూడ ఉమ్మివేయవలెను. మూడవసారి నుంచి వచ్చు రసము మ్రింగిన యెడల అమృతముతో సమానమైనదై రసాయనముగనుండును. తాంబూలమును విరేచనములకు మందు తీసికొనినవాడును, ఆకలి గలవాడును, సేవించరాదు. తాంబూలమును హెచ్చుగా ఉపయోగించిన యెడల శరీరము, దృష్టి, కేశములు, దంతములు, అగ్ని, శ్రోత్రములు (చెవులు) వర్ణము, బలము ఇవన్నియు క్షీణించును. శోష, రక్తపిత్తము, వాతరక్తము, కలుగును. మరియు దంతములయందు బలము లేని వాడును, కంటివ్యాధులు గల వాడును. విషమూర్ఛ, మద, రోగములచే బాధపడు వాడును. క్షయ, రక్తపిత్త వ్యాధులు గలవారు తాంబూలమును సేవించరాదు. భుజించిన తర్వాత మెల్లగ నూరు అడుగులు నడువవలెను. దీని వలన అన్నము యొక్క ముద్ద బాగుగా విడిపోవును. (అనగా జీర్ణమగుటకు తగిన అవస్థను పొందును). మరియు, మెడ, మోకాలు కటి ప్రదేశములందు సుఖముగ నుండును. భుజించి కూర్చున్నవానికి కునికిపాట్లును, నిద్రలేకుండ పరున్నవానికి పుష్టియు, చంక్రమణము (నూరడుగులు మెల్లగ నడుచుట) జేసినవానికి ఆయుష్షు, పరుగిడువానికి మృత్యువు కలుగును.

వివిధ ఋతువులలో ఆహార నియమాలు : సూర్యుడు మేషాది రెండేసి రాశుల యందు సంచరించుటచే ఆరు ఋతువు లేర్పడుచున్నవి. ఈ ఋతువులందు వాత, పిత్త, కఫములు చయము (వృద్ధి), కోపము, శమము, అను మూడ వస్థలను చెందుచున్నవి. అటువంటి దోషాలను నియంత్రించడానికి వివిధ ఋతువులలో ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలను ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు, కాయగూరలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, మొ॥నవి మరియు మాంసాహారముగా వర్గీకరించవచ్చును. వీటిలో ఉండే పోషకాంశాలు శరీరానికి పుష్టిని, శక్తినిస్తూ రోగాలు రాకుండా కాపాడతాయి. మాంసకృత్తులు కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, జీవనీయ పదార్థాలు మరియు దాతువు లవణాలు అనే పోషకాంశాలు ప్రమాణాలలో కొద్ది తేడాలలో మనం భుజించే పదార్థాలలో ఉంటాయి.

ఇవన్నీ సరైన ప్రమాణాల్లో కలిసి ఉన్న ఆహారం అంటారు. మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు మరియు పిండి పదార్థాలను ముఖ్యమైన పదార్థాలుగా పరిగణించవచ్చు. ఎంతుచేతనంటే ఈ పదార్థాలు శరీరానికి కావల్సిన శక్తినిస్తాయి. విటమిన్లు, దాతు లవణాలు మాత్రం శక్తినివ్వలేవుగాని, ఆహార పరిణామ ప్రక్రియలలో అత్యంత కీలక పాత్ర నిర్వహిస్తాయి.

ఉదాహరణకు కాల్షియమనే దాతువు లవణం ఎముకలకు, దంతాలకు బలాన్నిస్తుంది. పాలకూర, తోటకూర, నువ్వులు వంటి పదార్థాలలో కాల్షియమ్‌తో పాటు ఆక్సలేటు అనే తత్వం ఉంటుంది. ఆక్సలేటు కాల్షియంతో కలిసి కాల్షియం ఆక్సలేటు అనే తత్వం ఉంటుంది. ఆక్సలేటు కాల్షియంతో కాల్షియం అక్సలేటుగా మారి కాల్షియంను శరీర కణాలకు అందకుండా అడ్డుపడుతుంది. మూత్ర పిండంలో రాళ్ళు గలవారు. వీటిని ఎక్కువగా సేవించరాదు. తమలపాకుతో సున్నం కలిపి తాంబూలం సేవించడమనే సంప్రదాయం భారతదేశంలో ఎక్కువగా వుంది. దీనివలన శరీరానికి తగినంత ప్రమాణంతో కాల్షియం లభిస్తుంది. కాబట్టి తాంబూలసేవన మంచి అలవాటుగా గ్రహించాలి.

ఐరన్ (ఇనుము ధాతువు) రక్తం తయారిలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఆకు కూరల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. 50 గ్రా ఆకు కూరతో చేసిన కూరను సేవిస్తే శరీరానికి కావాల్సిన ఐరన్ లభిస్తుంది. చిరుధాన్యాలైన సజ్జలు, రాగులలో కూడా ఐరన్ ఉంది.

ధాన్యాల్లో వరి, గోధుమ, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు ఎక్కువ శాతం మంది ఆహారంగా సేవిస్తున్నారు. వీటిలో ఎక్కువ శాతం పిండి పదార్థాలు, 6-12% మాంస కృత్తులు, ధాన్యపు పై పొరల్లో బి విటమిన్లు, కొన్ని చిరు ధాన్యాల్లో ధాతులవణాలు ఉంటాయి. బాగా పాలిషు చేసిన వరిలో విటమిన్లు శాతం తక్కువగా ఉంటుంది.

పప్పుల్లో ఎక్కువ మాంసకృత్తులుంటాయి. విటమిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి. కాని మొలకెత్తిన పప్పు ధాన్యాల్లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా లభ్యమవుతుంది. నూనె గింజల్లో మాంస కృత్తులతో బాటు, నూనె పదార్థం మరియు విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వేరుశనగలో బి 1 మరియు బి 6 విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆకుకూరల్లో పాలకూర, తోట కూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, బచ్చలి పుదీనా, మునగకూర, పొన్నగంటి వంటివి ఎక్కువగా వాడతారు. వీటిలో కాల్షియం, ఐరన్, కారోటిన్ (విటమిన్ 'ఎ' తత్వం) విటమిన్ 'సి' మరియు మిగిలిన 'బి' కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దుంప కూరల్లో క్యారెట్, పచ్చటి కందల్లో కారోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. బంగాళదుంపలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది.

పండ్లలో కూడా విటమిన్ 'సి' మరియు కారోటిన్ ఉంటాయి.

ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరాల్లో ఐరన్ ఉంటుంది. ఆకు కూరలు ఎక్కువగా తింటే పండ్లు తినవల్సిన ఆవశ్యకత తగ్గుతుంది.

పసుపు, చింత పండుల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం మనం భుజించితే చాలా రకాలైన అనారోగ్యాల నుంచి బయట పడవచ్చు.

VYSPRO-INDIA

Regd. No. 5837 of 1998

VYSYA PROFESSIONALS ASSOCIATION

Flat No. 101, H. No. 1-8-702/4, Vijetha Madhuram, Near Shankar Mutt, Nallakunta, Hyderabad-44, Tel: 040-2760 5490/91,
web: www.vysproindia.org, e-mail: vysproindia@rediff.com

Dayakar Gelli President | **Ln. G Madhu Mohan** General Secretary | **B. Srinivas** Treasurer | **Srinivas Rao R** Chairman - Calendar Committee

Vice Presidents: N Chandra Sekharaiah, G Venugopal ■ Joint Secretaries: S Narayana Murthy, R Srinivasa Rao

కల్యాది 5109 శాలివాహనశకం 1930
చాంద్రమాన శ్రీ సర్వధారినామ సంవత్సర
మార్గశిర శుద్ధ చవితి సోమవారం మొదలు
పుష్య శుద్ధ చవితి బుధవారం వరకు
హిజిరా 1429 & 1430 జిల్హేజ్ చ 3 మొదలు మొహరం చ 3 వరకు

2008
డిసెంబర్ DECEMBER

తిథినక్షత్రముల సమాప్తి కాలములు వర్జ్యము యొక్క ఆరంభ సమాప్తి కాలములు ఇండియన్ స్టాండర్డ్ గంటలలో చూపబడినవి. ఉ-ఉదయం, ప-పగలు, మ-మధ్యాహ్నం, సా-సాయంత్రం, రా-రాత్రి, తె-తెల్లవారుఝాము

తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.	తేది	సూ.ఉ.	సూ.అ.
1	6-14	5-25	15	6-23	5-28
7	6-19	5-26	22	6-27	5-33

SUN ఆది రాహు సా. 4.30-6.0 యమ మ. 12.0-1.30 దు(48ని) సా 5.59	**పండుగలు వ్రత విశేషాలు** 1 వరచతుర్థి 2 జ్యేష్ఠాకార్తె రా 1-51 3 నాగపంచమి 4 సుబ్రహ్మణ్యషష్ఠి, స్కందషష్ఠి	**7** ౧౫ నవమి ఉ 8-38 ఉత్తరాభాద్ర రా 10-27 వ ఉ 8-01 మొ 9-37 కు	**14** ౨౨ విదియ సా 6-15 ఆర్ద్ర మ 1-59 వ రా 1-11 మొ 2-41 కు	**21** ౨౯ నవమి ఉ 8-20 హస్త ఉ 8-25 వ సా 4-41 మొ 6-20 కు	**28** ౬ పుష్య శుక్ల పాడ్యమి సా 6-38 పూర్వాషాఢ రా 10-12 శేవ ఉ 8-06 కు
MON సోమ రాహు ఉ. 7.30-9.0 యమ ప. 10.30-12.0 దు. మ. 3.21, సా 4.55	**1** ౯ మార్గశిర శుక్ల చవితి తె 4-56 పూర్వాషాఢ మ 2-56 వ రా 11-42 మొ 1-27 కు	**8** ౧౬ దశమి ఉ 7-55 రేవతి రా 10-05 వ ప 10-17 మొ 11-52 కు	**15** ౨౩ తదియ సా 4-0 పునర్వసు ప 12-23 వ రా 7-54 మొ 9-25 కు	**22** ౩౦ దశమి ఉ 8-36 చిత్ర ప 9-16 వ మ 3-10 మొ 4-51 కు	**29** ౭ విదియ రా8-36 ఉత్తరాషాఢ రా12-37 వ ఉ 7-01 మొ 8-46 కు వ తె 4-57 మొ
TUE మంగళ రాహు మ. 3.00-4.30 యమ ప. 9.00-10.30 దు. ప. 9.16, ప 10.29	శకమార్గ **2** ౧౦ పంచమి పూర్తి ఉత్తరాషాఢ సా 5-17 వ రా 9-36 మొ 11-20 కు	**9** ౧౭ ఏకాదశి ఉ 6-43 ఉపరి ద్వాదశి తె 4-48 అశ్విని రా 9-18 వ సా 5-26 మొ 6-59 కు	**16** ౨౪ చవితి మ 1-54 పుష్యమి ప 10-56 వ రా 11-05 మొ 12-36 కు	శక పుష్య **23** ౧ ఏకాదశి ప 9-22 స్వాతి ప 10-35 వ సా 4-35 మొ 6-18 కు	**30** ౮ తదియ రా 10-17 శ్రవణం రా 2-41 శేవ ఉ 6-41 కు
WED బుధ రాహు ప. 12.00-1.30 యమ ఉ. 7.30-9.00 దు. మ. 12.06	**3** ౧౧ పంచమి ఉ 6-38 శ్రవణం రా 7-14 వ రా 11-29 మొ 1-11 కు	**10** ౧౮ త్రయోదశి రా 3-19 భరణి రా 8-13 వ ఉ 6-29 మొ 8-01 కు	**17** ౨౫ పంచమి ప 12-02 ఆశ్లేష ప 9-42 వ రా 9-15 మొ 10-48 కు	**24** ౨ ద్వాదశి ప 10-40 విశాఖ ప 12-23 వ సా 4-44 మొ 6-28 కు	**31** ౯ చవితి రా 11-30 ధనిష్ఠ తె 4-24 వ ఉ 6-58 మొ 8-40 కు
THU గురు రాహు మ. 1.30-3.0 యమ ఉ. 6.00-7.30 దు. ప. 12.29, సా 5.21	**4** ౧౨ షష్ఠి ఉ 7-54 ధనిష్ఠ రా 8-47 వ తె 4-17 మొ 5-57 కు	**11** ౧౯ చతుర్దశి రా 1-12 కృత్తిక సా 6-51 వ ఉ 7-32 మొ 9-03 కు	**18** ౨౬ షష్ఠి ప 10-30 మఘ ఉ 8-48 వ సా 4-37 మొ 6-11 కు	**25** ౩ త్రయోదశి ప 12-21 అనూరాధ మ 2-35 వ రా 8-45 మొ 10-30 కు	5 మిత్రసప్తమి, నందాసప్తమి 7 ప్రళయకల్పాది, నందినీనవమి 9 యీద్‌జుహా (బక్రీద్) మత్స్యద్వాదశి, ఖండద్వాదశి 10 హనుమద్వ్రతం తుంగానదీ పుష్కరం ప్రారంభం 11 పాషాణ చతుర్దశి 12 దత్తాత్రేయ జయంతి 14 త్రిసోప్తకాః 15 ధనుస్సంక్రాంతి రా 3-34 షడశీతిపుణ్యకాలం ధనుర్మాసారంభం 19 కాలభైరవాష్టమి 24 క్రిష్టమస్ ఈవ్ 25 మాసశివరాత్రి, క్రిష్టమస్ 26 బాక్సింగ్ డే 28 పూర్వాషాఢకార్తె తె 4-26 30 శ్రీ రమణమహర్షి జయంతి
FRI శుక్ర రాహు మ. 10.30-12.0 యమ మ. 3.00-4.30 దు. ఉ. 8.21, మ 12.55	**5** ౧౩ సప్తమి ఉ 8-39 శతభిషం రా 9-51 వ తె 4-23 మొ 6-01 కు	○ **12** ౨౦ పూర్ణిమ రా10-56 రోహిణి సా5-18 వ ప 9-49 మొ 11-19 కు వ రా 10-31 మొ 12-01 కు	**19** ౨౭ సప్తమి ప 9-19 పూర్వఫల్గుణి ఉ 8-13 వ మ 3-23 మొ 4-59 కు	**26** ౪ చతుర్దశి మ 2-20 జ్యేష్ఠ సా 5-03 వర్జ్యము లేదు	
SAT శని రాహు ప. 9.00-10.30 యమ మ. 1.30-3.00 దు. ఉ. 6.25, ఉ 7-13	**6** ౧౪ అష్టమి ఉ 8-54 పూర్వాభాద్ర రా 10-24 వర్జ్యము లేదు	**13** ౨౧ కృష్ణ పాడ్యమి రా 8-36 మృగశిర మ 3-38 వ రా 11-28 మొ 12-58 కు	**20** ౨౮ అష్టమి ఉ 8-36 ఉత్తరఫల్గుణి ఉ 8-06 వ సా 4-36 మొ 6-13 కు	● **27** ౫ అమావాస్య సా 4-29 మూల రా 7-47 వ సా 6-0 మొ 7-46 కు వ తె 6-21 మొ	

Designed & Printed by 98490 30308

with best compliments from...

SUMAC PHARMA PVT. LTD

ANTZ, MACFER, ACYF, NEXMAC, FASTCET, DASE, ZEROBACT
LEAMC, TRIDOL-P, FOLMAC, PROTOBACT

5-35/175, Prasanthi Nagar, Kukatpally, Hyderabad-72, Tel: 040 2307 7107 / (fax) 2307 6037,
Factory: 2307 8302, e-Mail: sumacpharma@rediffmail.com, www.sumacpharma.com

UVSPRO-INDIA

ఆయుర్వేదం

ఆరోగ్య రక్షణ ఆహార నియమాలు

సంకలనం సి. ఎ. గెల్లి దయాకర్ B.Com, FCA

మానవ శరీరం ఆహారం వలన జనిస్తుంది. ఆ శరీరానికి వచ్చే వ్యాధులు అపథ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన వస్తుంటాయి. సుఖం (ఆరోగ్యం), దుఃఖం (అనారోగ్యం) అనేవి హితాహారము, అహితాహారము తీసుకోవడం వల్ల ఏర్పడే పరిణామాలే అని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞుడు చరకుడు పేర్కొన్నాడు. ఆహారం లేకుండా స్త్రీ పురుషులలో ఆర్తవము, శుక్రములు సక్రమంగా ఉత్పత్తి కాజాలవు. అవి రెండూ కలసిన తరువాత ఏర్పడిన గర్భం, తల్లి ఆహారం ద్వారా పోషింపబడి శిశువుగా మారుతుంది. మాతృగర్భం నుండి శిశువు బయటపడిన తరువాత, ఆహారం ఇవ్వకపోతే, ఆ శిశువులో ఎదుగుదలే ఉండదు.

ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు వైరస్, బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మక్రిములే అధికశాతం వ్యాధులకు కారణమని పేర్కొన్నారు. కానీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఎక్కువ శాతం వ్యాధులు, సరిపడని ఆహారం తీసుకోవడం వలన ఏర్పడతాయని పేర్కొన్నారు. సాధారణంగా పీల్చే గాలి ద్వారానో, త్రాగే నీటి ద్వారానో, పరస్పర స్పర్శ ద్వారానో సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అలా ప్రవేశించిన సూక్ష్మక్రిములు ప్రతి వ్యక్తిలో రోగలక్షణాలను కలుగజేయవు. వ్యక్తి యొక్క రోగనిరోధక శక్తి సరిగా ఉంటే, సూక్ష్మక్రిములు ఏమీ చేయలేవు. ఆహార నియమాలనుసక్రమంగా పాటిస్తూ, తగిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూంటే శరీరమనే క్షేత్రం రోగాల బారిన పడకుండా పరిరక్షింపబడుతుంది.

ఈ నేపథ్యంలోనే ఆరోగ్యవంతునికి రోగాలు రాకుండా కాపాడటానికి, రోగాలబారిన పడినవారిని, ఆ రోగం నుంచి విముక్తం చేయడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం రూపొందించబడింది. ఆయు: షవేదము వ ఆయుర్వేదము. అంటే ఆయువును గురించి తెలియజేసే శాస్త్రం ఆయుర్వేదమని అర్థం. ఆయుర్వేదం ఋగ్వేదానికి ఉపవేదమని వ్యాసమహర్షి తన చరణవ్యూహంలో స్పష్టీకరించాడు. సుశ్రుతాచార్యుడు అథర్వవేదానికి ఉపవేదంగా పేర్కొన్నాడు.

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గానీ, వ్యాధులు రావడానికి గానీ త్రిదోషాలు కారణమని ఆయుర్వేదం గుర్తించింది. వాతము, పిత్తము, కఫములనేవే త్రిదోషాలు. ఈ మూడూ దోషాలు సమానంగా ఉన్నంతవరకు శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. ఈ మూడు దోషాలలో ఏర్పడే ఎక్కువ తక్కువ వలన వ్యాధులు ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా మనిషి యొక్క ఆరోగ్యం అతని జఠరాగ్ని క్రియపై ఆధారపడి ఉంటుంది. జఠరమంటే పొట్ట. పొట్టలో ఉండే అగ్ని వంటి పదార్థాన్నే జఠరాగ్ని అనంటారు. ఆకలిని కలిగించడం, తిన్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణమయ్యేట్లు చేయడం జఠరాగ్ని యొక్క ముఖ్య విధులు. చాలా వ్యాధులకు మూలకారణం జఠరాగ్ని సరిగా పని చేయక పోవడమేనన్నది ఆయుర్వేద సారాంశం. అలాంటి జఠరాగ్ని త్రిదోషాలపై ఆధారపడి పని చేస్తుంటుంది. వాతదోషం ఎక్కువ ప్రమాణంలో ఉంటే, అది విషమాగ్ని (తిన్న ఆహారం ఒక్కొక్క సారి జీర్ణమవుతుంది. ఒక్కొక్కసారి జీర్ణం కాదు) పిత్త దోషం ప్రకోపిస్తే, అది తీక్షణాగ్ని (తినిన వెంటనే మరలా ఆకలేసి, ఆహారం తీసుకోవలసి రావడం) కఫం అధిక ప్రమాణంలో ఉంటే, అది మందాగ్ని (ఆకలి మందగించడం). కాబట్టి వాత, పిత్త, కఫాలు మూడూ, వాటి వాటి నిర్దేశిత ప్రమాణాలలో ఉంటే జఠరాగ్ని సక్రమంగా పని చేస్తుంది. అప్పుడే శరీరంలో సమాగ్ని సంస్థ నెలకొని ఉంటుంది.

తగిన సమయంలో ఆకలి వేసినపుడు తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై, శరీరానికి బలం చేకూర్చి వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. శరీర ఆరోగ్య పరిరక్షణలో రసము - రక్తము - మాంసము - మేదస్సు (కొవ్వు) - అస్థి (ఎముకలు) - మజ్జ (మూలగు) - శుక్రము అనే ఏడు ధాతువులు ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తాయి. ఈ దాతువులలో మాంసం, మేదస్సులు శరీరానికి బరువును కలిగించగా ఎముకలలో ఉండే మూలగు రక్త ధాతుకణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది. శుక్ర ధాతువు సంతానోత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. ప్రాణికోటి జీవనం రక్త దాతువుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. రస ధాతువు శక్తినిస్తుంది. ఈ ధాతువులన్నీ సమ ప్రమాణంలో ఉన్నప్పుడే శరీర ఆరోగ్యం సక్రమంగా ఉంటుంది. వీటి ప్రమాణాల్లో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడినపుడు వ్యాధులేర్పడతాయి. ధాతువుల ప్రమాణాలు, వాటి పని తీరు కూడ త్రిదోషాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యరక్షణలో మరియొక అంశము పురీషము. మూత్రము, స్వేదము అనే మూడు మలముల సవ్యమైన క్రియలు, ఈ మూడు మలములు ప్రతి నిత్యం శరీరం నుండి విసర్జింపబడితేనే, శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. ఆహారం నుండి ఉత్పన్నమయ్యే ఈ మలముల నిష్క్రమణదోషాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారము (వ్యాయామం, రాత్రి జాగరణ) శరీరంలోని దోషాల ప్రమాణాలను నియంత్రించి ఆరోగ్య, అనారోగ్య స్థితులను కలుగజేస్తుంటాయి. ఆహార పదార్థాలు మధుర (తీపి), ఆమ్ల (పులుపు), లవణ(ఉప్పు), తిక్త (చేదు), కటు (కారం), కషాయ (వగరు) అనే ఆరు రుచులను కలిగి ఉంటాయి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు గల ఆహార పదార్థాలు, పెరిగిన వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. మిగిలిన మూడురుచులు వాతాన్ని పెంచి వాత వ్యాధులను ˘లుగజేస్తాయి.

కారం - పులుపు - ఉప్పు రుచులు గల పదార్థాలు పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. మిగిలిన మూడు రుచులు పెరిగిన పిత్తాన్ని తగ్గిస్తాయి. కారం, చేదు, వగరు రుచులు గల పదార్థాలు కఫాన్ని తగ్గిస్తే, మిగిలిన మూడు రసాలు కఫాన్ని పెంచుతాయి. వ్యాధులకు ముఖ్య కారణం దోషాలైతే, ఆ దోషాలను నియంత్రించేది మనం తీసుకునే ఆహారమే. అందుకే ఆయుర్వేదంలో మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు అనేక ఆరోగ్య నియమాలు తెలుపబడ్డాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ననుసరించి, వాత పిత్త - కఫమనేవి త్రిదోషములు. రస-రక్త-మాంస-మేదస్సు-అస్థి-మజ్జ-శుక్రం అనేవి సప్తదాతువులు. స్వేద-మూత్ర- పురీషములను మలములు సమావస్థలో ఉండి, ఇంద్రియములు (శ్రోత్ర-త్వక్-జిహ్వా-చక్షు-ఘ్రాణఅనేవి జ్ఞానేంద్రియాలు. వాక్-పాణి-పాద-పాయు- ఉవస్థ అనేవి. పంచ కర్మేంద్రియాలు) మనస్సు నిర్మలంగా ఉన్న వ్యక్తినే ఆరోగ్య వంతునిగా పరిగణించాల్సి ఉంటుంది. అంటే ఆరోగ్యవంతునిగా చెప్పబడాలంటే శారీరక ఆరోగ్యమే కాక మానసిక ఆరోగ్యం కూడ చక్కగా ఉండాలని అర్థం.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికై ఆయుర్వేదం ఈ క్రింది నియమాలను చెప్పింది.

1. ప్రతిరోజూ బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్రలేవాలి (అంటే సూర్యోదయానికి సమారు ఒకటిన్నర గంట ముందు)

2. ప్రాత కాలాన్నే మలమూత్రాదులను విసర్జించాలి. మలమూత్రాదుల విసర్జన సమయంలో వాటి వేగాన్ని నియంత్రించే పనులను చేయకూడదు. అదే విధంగా బలవంతంగా మలమూత్రాలను విసర్జించకూడదు.

3. కామక్రోధ, భయ క్రోధాలనే మనోవేగాలను నిగ్రహించాలి.

4. పళ్ళు తోముకునేందుకు పన్నెండు అంగుళాల పొడవు, చిటికెడు వేలంత లావు కలిగిన ముఖం పుల్లను ఉపయోగించాలి. వేప, చంద్ర, ఇప్ప, మద్ది, మామిడి, మారేడు, సంపంగి, దిరిసెన, ఉత్తరేణి, దానిమ్మ, కొడిశపాల జాజి, మందార చెట్ల లేత కొమ్మలను ముఖం పుల్లలుగా వాడ వచ్చు. నోటిలో పుండ్లు, పెదవి, నాలుక వ్యాధులు, చెవిపోటు వంటి వ్యాధులున్నప్పుడు మాత్రం ఈ ముఖం పుల్లలను వాడకూడదు. అలాంటి సమయాలలో త్రి˘టు చూర్ణం (శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు)తో తేసె కలిపిగాని, సైంధవలవణచూర్ణంలో నూనెను కలిపి గాని పళ్ళు తోముకునేందుకు ఉపయోగించవచ్చు. పది అంగుళాల పొడవు కలిగినపలుచని బద్దతో నాలుకను గీచుకోవాలి.

5. పళ్లు తోమిన తరువాత చల్లని లేక వేడి నీటితో పుక్కిలించాలి. దీనినే గండూషం అనంటారు.

6. ముఖం కడుకున్న తరువాత ఆవనూనె లేక నువ్వుల నూనెను ముక్కు రంధ్రాలలో రెండు రెండు చుక్కలను వేసుకుని గట్టిగా పీల్చాలి. దీనినే నస్యకర్మ అనంటారు. నిత్యం ఈ ప్రకారంగా చేస్తే మధురమైన కంఠధ్వని ఏర్పడటమేకాక ముఖంపై మచ్చలు కూడ రావు.

7. ప్రతిరోజూ కళ్ళకు సౌవీ రాంజనమును కాటుకగా పెట్టుకుంటే మంచి దృష్టి కలుగుతుంది. తలకు స్నానం చేసినవారు మాత్రం కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకోరాదు. కానీ, ప్రస్తుతం చాలామంది తలంటురోజున కాటుకను పెట్టుకుంటున్నారు.

8. ముక్కులోని వెంట్రుకలను బలవంతంగా లాగకూడదు. అందువలన నేత్రదృష్టికి నష్టం వాటిల్లవచ్చు.

9. ప్రతిరోజూ వ్యాయామాన్ని చేయడం వల్ల శరీరం తేలిగ్గా ఉంటుంది. ఫలితంగా ఆకలి పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాయామం చేసేవారికి ముసలితనం కూడ అంత త్వరగా రాదు.

10. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శరీరానికి నూనె రాసుకుని మర్దన చేయాలి. దీనినే అభ్యం గనమంటారు. తల, చెవులు, పాదాలకు ఎక్కువగా నూనె రాసుకోవడం మంచిది. ఆవనూనె, గంధపు చెక్కల నుండి తీసిన సుగంధతైలాలు, నువ్వులనూనె అభ్యంగానికి మంచివి. కాళ్ళకు నూనె రాస్తే దృష్టి నిర్మలంగా ఉండి కాళ్ళ పగుళ్ళు, తిమ్మిర్లు రాకుండా చేస్తుంది. మంచి నిద్రపడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారు. రోజూ అరిపాదాలకు నూనెను బాగా మర్దన చేసి, ఒక పళ్ళెంలో వేడి నీళ్ళను పోసి, అందులో కొద్దిసేపు పాదాలను ఉంచాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే ఫలితముంటుంది. ఒంటికి పట్టించిన నూనె లేదా ఔషధాలు చర్మంపైనే ఉండిపోతాయా? లేక శరీరంలోని అవయవాల్లోకి ప్రవేశిస్తాయా? అన్న ప్రశ్నకు, చర్మంలోని రోమకూపాలు, సిరలు, ధమనుల ధ్వారా ఔషధాలు రక్తాది దాతువులలోనికి ప్రవేశించి, శరీరానికి బలాన్ని, తృప్తిని కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేదం జవాబిస్తోంది.

పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులువంటి వ్యాధులకు వివిధ ఔషధాలతో తయారుచేయబడిన నూనెలను రాస్తుండటాన్ని గమనించవచ్చు.

11. అభ్యంగనం తరువాత సున్నిపిండి, పెసరపిండి లేదా మూలికలతో తయారు చేయబడిన త్రిఫలా, పసుపు కలిపిన చూర్ణాలతో శరీరానికి నలుగు (ఉద్వర్తనం) పెట్టాలి. ఇందువలన కొవ్వు కరిగి, చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అదేవిధంగా ముఖలేపం వలన మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గి, ముఖచర్మం మృదువుగా తామరపువ్వులా తయారవుతుంది. వేప, తులసి, రక్తచందనం, కచ్చూరాలు, మంజిష్టా, ఉసిరిక వంటి ద్రవ్యాలతో చేసిన చూర్ణం ముఖ లేపానికి ఉపయోగిస్తే మంచి ఫలితముంటుంది.

12. స్నానం శరీరంపైనున్న చెమటను మురికిని పోగొట్టి ఆకలిని పెంచుతుంది. శరీరాన్ని శీతలోదకంతో తడిపితే చర్మగతమైన వేడి వెలుపలకు పోకుండా నిరోధింపబడి, శరీరంలోనికి ప్రవేశించడం వలన స్నానం చేసిన వెంటనే ఆకలిపుడుతుంది. ?అయితే శాస్త్రోక్త విధానంగా అభ్యంగం, ఉద్వర్తనాదులను అనుసరించి చేయబడే స్నానానికి ఫలితం ఖచ్చితంగా కనబడుతుంది.

13. శరీరానికి ఉసిరికాయల చూర్ణాన్ని లేపం చేసుకుని స్నానం చేస్తే శరీరం ముడతలు పడటం, వెంట్రుకలు నెరవడం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడవు. స్నానం చేసిన వెంటనే శరీరాన్ని పరిశుభ్రమైన వస్త్రంతో తుడుచుకున్నప్పుడు చర్మరోగాలు తగ్గి, శరీరానికి కాంతి ఏర్పడుతుంది.

14. స్నానానంతరం కుంకుమపువ్వు, చందనం, అగరు కలిపిన గంధం శీతాకాలంలో ఉపయోగించాలి. ఎండాకాలంలో పచ్చ కర్పూరం, కురువేరు కలిపిన చందన గంధాలతో లేపం చేయాలి. కుంకుమపువ్వును చందన, కస్తూరితో కలిపి వర్షా కాలంలో లేపనం చేయాలి.

15. వ˘్కలు, కస్తూరి, లవంగాలు, జాజికాయ మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యాలతో తాంబూలాన్ని సేవించాలి. తాంబూలంలో మూడు లేత తమలపాకులు, ఒక వక్క, కాచుపొడి, సున్నాన్ని కలిపి సేవించాలి. కొంతమంది తమల పాకులను చాలా ఎక్కువ సంఖ్యలో వేసుకుంటుంటారు. అది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. తాంబూలం నమిలేటప్పుడు వచ్చే రసం రెండు సార్లు ఉమ్మిన తరువాత, మూడువసారి వచ్చిన రసాన్ని మాత్రమే మింగాలి.

16. భోజనం చేసిన తరువాత నూరడుగులునడవాలి. భోజనం చేసిన తరువాత కూర్చునే వానికి పొట్ట, పడుకొనువానికి బలం, అటుఇటు పచార్లు చేయువానికి ఆయుష్షు వృద్ధి చెందుతుంది. భోజనం చేసినవెంటనే పరుగెత్తువానిని మృత్యువు వెంబడిస్తుంది.

17. రాత్రిపూట పెరుగును సేవించరాదు. సేవించాల్సి వస్తే ఉప్పు లేక చక్కెర కలిపి సేవించవచ్చు.

18. ఎండాకాలం తప్ప మిగిలిన కాలాల్లో పగటిపూట నిద్రించరాదు. రాత్రిపూట