మనకోసం

MANAKOSAM

UNITY IS OUR STRENGTH

www.manakosamus.org

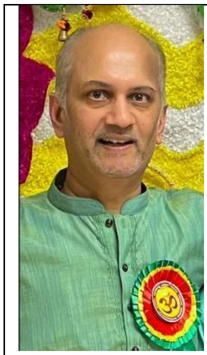
Founders' MESSAGE

I am Rajasekhar Basavaraju, Founder of MANAKOSAM organization based in Washington DC metro area. Being involved in the community service extensively, I realized many people from our community are very interested in serving people who follow Hindu Santana Dharma ideals and rituals. Foreseeing the need for such a community forum, with the support of my family and some people who are interested to serve the community, I have founded Manakosam on October 15th, 2017 with an aim to serve people who follow Hindu Santana Dharma ideals and rituals.

Founders' Vision

As founder of MANAKOSAM, I would like to see that our community grows and benefits from each other in various aspects and stay united forever by setting the best principles and guidelines to future generations by discarding personal egos, personal gains and by rendering selfless service.

President's Message



As the president of Manakosam Organization, I am honored and delighted to express our dedication to celebrating and promoting the beauty of our cultural expressions through engaging events and activities. With your invaluable support, we forge connections, foster understanding, and create a sense of unity within our community. Together, let us continue to embrace and appreciate the richness of our cultural heritage through our shared experiences.

Thank you for your unwavering support.

Phani Jamalamadaka

Accomplishments since Jul 2025

Key Accomplishments since Jul 2025

- Celebrated Manokosam picnic outdoor event in a grand style at Hal and Berni Park in Aug 2025. We have seen many new members, mainly elderly who were very enthusiastic and participated in all events and had a wonderful time.
- Charity – Manakosam sponsored Veda Patasala students in Vijayawada and continue to look for opportunities to help the community
- Manakosam continued efforts on MK Career Connect to collaborate and help job seekers and advisors within our community. This would also be helpful for interns and college graduates. We will have more information shared in all main groups about this group.

What is next

- Manakosam executive team is planning to host Annual Day / Diwali / Karthika masam event in Nov 2025. Information will be shared in all groups very soon.
- Manakosam executive team is working to continue this newsletter on a quarterly basis and look forward to receiving articles, jokes, cartoons, poems, paintings etc whatever our members would like to showcase their talent.
- Look for opportunities to promote Sanatana Dharma

మిత్రులందరికీ శరన్నవరాత్రుల శుభాకాంక్షలు! ఈ నవరాత్రులలో అమ్మవారిని ఒక్కొక్కరోజు ఒక్కొక్క రూపంలో పూజిస్తారు! అమ్మవారి యొక్క విరాట్ రూపాన్ని మనం ఈ భౌతికమైన చక్షువుల్తో చూడలేము. అందుకనే ఒక్కొక్కరోజు ఒకొక్క గుణానికి ప్రతీకగా అర్చించుకుంటాము.

అసలు అమ్మవారంటే ఎవరు? ఈ సకల చరాచార సృష్టినంతటిలో ఆవరించి ఉన్న అదృశ్య చైతన్య శక్తే అమ్మవారు. చైతన్యాన్ని అనుభవించగలం! చూడలేము! కరుణ, క్రోధం, రౌద్రం, శాంతం, ఆనందం, దుఃఖం, ప్రయత్నం ఒకటేమిటి సకలం ఈ చైతన్యం నుంచి పుట్టినవే! ఒకరకంగా చెప్పాలంటే మన ఉనికే చైతన్యం. చైతన్యం లేకపోతే ఉనికే లేదు. అయితే ఈ విధంగా సిద్ధాంతంలా చెబితే, చదువుకుంటే అయోమయంగా అనిపిస్తుంది.

అందుకనే మన పెద్దలు ఈ చైతన్యానికి వివిధ రూపాలు కల్పించి విఘ్నేశ్వరుడు, విష్ణు మూర్తి, శివు డు, మహాలక్ష్మి, మహా గౌరి, మహా సరస్వతి, మహాకాళి మైసమ్మ, నూకాలమ్మ, పెద్దమ్మ ఇలా 33 కోట్లకు పైగా గుణాలను మనం మననం చేసుకునేలా ప్రణాళిక వేశారు. అవే మన పండగలు, జాతరలు. పూజలు, ఆరాధనలు, దీక్షలు అన్నీ!

అయితే వీటన్నింటిలో అంతర్వాహినిగా ఉన్న చైతన్య శక్తిని మనం నిర్లక్ష్యం చేసి కేవలం పూజా విధానాలు, దీక్షలు, ప్రసాదాలకే పరిమితమయి పోయి, పండు పారేసి తొక్క పట్టుకుంటున్నాం!

చైతన్యాన్ని గుర్తిస్తే నీలో, నాలో, ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్నది ఒకటే చైతన్యమని అర్థం అవుతుంది. అది తెలిస్తే బతుకంతా ఆనందమే!

దీపావళి

దీపావళి పండుగ ఆబాలగోపాలాన్ని అలరించే పండుగ. కొన్ని ప్రాంతాల్లో దీనిని దివ్వెల పండుగ అనీ, దివిటీల పండుగ అనీ పిలుస్తారు. దీపావళి అంటే దీపాల ఆవళి. ఆవళి అంటే వరుస అని అర్థం. చీకటి అజ్ఞానానికి గుర్తు. వెలుగు జ్ఞానానికి చిహ్నం. ఇంటిలోనే కాక మనలోని అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలేందుకు గుర్తుగా దీపావళి పండుగను చేసుకుంటాం. చీకటిని ఆవలకు నెట్టి వెలుగునిచ్చే ఆయుధమే దీపము. అందుకే ప్రజలందరూ దీపాలను వరుసలో వెలిగించి ఇళ్లను అలంకరించుకునే పండుగ ఈ దీపావళి.

ఆశ్వయుజ బహుళ అమావాస్యనాడు జరుపుకునే ఈ దీపావళి పండుగ రోజు అందరూ తెల్లవారుఝామునే లేచి నువ్వులనూనె ఒంటికి రాసుకుని తలంటుకొని స్నానం చేయాలి. దీపావళి వేళలో నూనెలో లక్ష్మీదేవి, నీటిలో గంగాదేవి కొలువై ఉంటారని శాస్త్ర వచనం. మామిడి, అత్తి, జువ్వి, నేరేడు, బెరళ్లను నీటిలో వేసి స్నానం చేస్తే స్నానం చేసే ఆచారం కూడా ఉంది. ఇళ్ళ ముందు కళ్ళాపి చల్లి, ముగ్గులతో అలంకరించాలి ఇంటి గుమ్మాన్ని మామిడాకులతో, పూలతో అలంకరించాలి దేవునికి నిత్య పూజ చేసుకుని కులదైవానికి ప్రత్యేక పూజలు చేయాలి. ఆ తరువాత నరకుణ్ణి ఉద్దేశించి నాలుగు వత్తులతో కూడిన దీపాన్ని దానం చేయాలి. నూతన వస్త్రాలు ధరించి, సకుటుంబ సపరివార సమేతంగా బంధుమిత్రులను ఇంటికి పిలిచి పిండివంటలతో రుచికరంగా అందరికీ భోజనాలు పెట్టాలి. శక్తిననుసరించి అన్నదానం చేయాలి.

అసలు సంబరం అంతా సాయంత్రం వేళలోనే!

సాయంత్రం అయ్యే లోపు ఇంటి ముందు రంగవల్లులు తీర్చిదిద్ది ఇంటిని దీపాలతో అలంకరించాలి. దీపావళి రోజున వెలిగించే దీపాలకు మట్టి ప్రమిదలు, నువ్వుల నూనె వాడాలి. నువ్వుల నూనెతో దీపావళి నాడు దీపాలు వెలిగిస్తే ఆ లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం పరిపూర్ణంగా లభిస్తుంది. కొంతమంది ఆవు నేతితో కూడా దీపాలు వెలిగిస్తారు. ఇంటికి అన్ని వైపులా వెలిగించిన దీపాలు అమరుస్తారు. అలాగే తులసి కోట దగ్గర కూడా ప్రత్యేక అలంకరణలతో దీపాలు వెలిగిస్తారు. దీపం వెలిగించడం వల్ల అపమృత్యువు నశిస్తుంది. అమావాస్య, చతుర్దశి రోజుల్లో దీపదానం చేయడం వల్ల యమ బాధ కూడా తొలుగుతుంది.

దీపం యొక్క ఉద్దేశం అంతరార్థం

దీపం వెలిగించడం జ్ఞాన ప్రచోదనకు సంకేతం. అజ్ఞానమనే చీకటిని పారద్రోలి విజ్ఞానమనే కాంతిని ఆహ్వానించటమే దీపాలు వెలిగించడంలోనూ దీపారాధన చేయడంలోనూ అంతరార్థం. దీపం వెలుగులో మనకు మూడు రంగులు కనిపిస్తాయి. అవి నీలం, పసుపు, తెలుపు. ఈ మూడు రంగులూ మహాకాళి, మహాలక్ష్మి, మహా సరస్వతి కి ప్రతిరూపాలు. అంటే దీపారాధన చేయడం ద్వారా శక్తి త్రయాన్ని అర్చించినట్లు అవుతుంది. మరో కోణంలో మనిషిలోని సత్వరజస్తమో గుణాలను

దీపకాంతిలోని మూడు రంగులను ప్రతిరూపాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఏది ఏమైనాప్పటికీ దీపారాధన మనిషిలోని జ్ఞాన చైతన్యాన్ని ఉద్దీపనం చేయడానికి ఉపకరిస్తుంది.

సాయంత్రం లక్ష్మీ పూజ

దీపావళి నాడు సాయంత్రం వేళల్లో విశేషంగా లక్ష్మీదేవికి పూజ చేస్తారు. ఈ రోజు ధనలక్ష్మీ పూజ చేస్తే ధనధాన్యాలు, అష్టైశ్వర్యాలు చేకూరుతాయి. ఈ రోజు చేసే లక్ష్మీ పూజలో కొత్త బంగారం వెండి ఆభరణాలు, డబ్బులు పెట్టి పూజ చేస్తే శుభప్రదం. కొంతమంది లక్ష్మీదేవితో పాటు గణపతిని కూడా విశేషంగా ఆరాధిస్తారు.

కొన్ని ప్రదేశాల్లో లక్ష్మీగణపతి పూజ చాలా భక్తి శ్రద్ధలతో చేస్తారు.

చీకట్లో బాణాసంచా సందడి

సాయంత్రం పూజ అయ్యాక చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్ద వాళ్ళ వరకు ఆనందంతో ఉత్సాహంతో చేసే పని బాణాసంచా కాల్చడం. సాయంత్రం కాల్చే టపాసుల్ని పొద్దున కాసేపు ఎండలో పెట్టి వాటికి కాపలా కాయడం పిల్లలకి సరదా. చిచ్చుబుడ్లూ, భూచక్రాలూ, విష్ణుచక్రాలూ, ఔట్లు, సీమటపాకాయలూ, తువ్వాయిలు, పాము బిళ్ళలూ, మతాబులూ, కాకర పువ్వత్తులూ ఇలా ఎన్నో రకాల మందుసామాగ్రిని ఎంతో ఆనందంగా కాలుస్తారు. పెద్ద పెద్ద శబ్దాలతో, రంగులతో కళ్ళు మిరుమిట్లు గొలిపేలా ఆకర్షణీయంగా, సంబరంగా టపాకాయలు పేలుస్తారు. అంతా అయ్యాక బంధుమిత్రులతో కలిసి మధుర పదార్థాలు తినడం ఆనవాయితీ.

దీపావళిని ఎందుకు జరుపుకోవాలి

భారతదేశంలో ప్రతిమూలా, ప్రతీ ప్రదేశంలో ఒకేరోజు అన్ని ప్రాంతాల వారు దాదాపుగా ఒకే రీతిలో జరుపుకునే పండగల్లో దీపావళి ఒకటి. ఇది జాతీయ పండుగగా గుర్తింపు పొందింది. కానీ ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కో కారణానికి ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు. కొందరు నరకాసుర సంహారం జరిగినందుకనీ, కొందరు శ్రీరాముడు విజయవంతంగా అయోధ్యకు చేరినందుకనీ, కొందరు బలి చక్రవర్తి పాతాళం నుంచి భూమి మీదకి వచ్చిన రోజనీ, ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు.

శ్రీరాముని విజయం:

తండ్రికి ఇచ్చిన మాటను నిలుపుకోవడం కోసం శ్రీరాముడు పధ్నాలుగు ఏండ్లు అరణ్యవాసం చేస్తాడు. వనవాస సమయంలో రావణుడు సీతాపహరణం చేస్తాడు. హనుమంతుడు, సుగ్రీవుడు మొదలుగాగల వానర వీరులతో కలిసి సీతాదేవిని వెదికి లంకకు సేతువు నిర్మించి, లంకను చేరి రావణునితో ఘోరయుద్ధం చేసి, రాముడు సీతను తిరిగి పొందుతాడు. పధ్నాలుగేళ్ళ వనవాసం పూర్తవడంతో రాముడు అయోధ్యకు పయనమవుతాడు. హనుమంతుని ద్వారా శ్రీరాముడు పడిన కష్టాలు, సాధించిన విజయాలు విన్న అయోధ్య వాసులు సీతారామలక్ష్మణులను సన్మానించుకున్నందుకు గుర్తుగా ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు. అయోధ్య మొత్తం తోరణాలతో అలంకరణలు చేసి, దీపాల ఆవళులతో స్వాగతం పలుకుతారు. రావణ దహనం పేరుతో రావణుని దిష్టిబొమ్మను ఈ సందర్భంగా కాల్చటం కూడా చాలా ప్రాంతాల్లో చేస్తారు.

శ్రీకృష్ణుని విజయం

పూర్వం నరకాసురుడనే రాక్షసుడు భూమండలం మీద ఉన్న స్త్రీలందరినీ చెరపట్టాడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న శ్రీకృష్ణుడు నరకుని మీదికి యుద్ధానికి వెళతాడు. ఆ అసురుణ్ణి ఘోర యుద్ధంలో చంపి, పదహారువేల మంది స్త్రీలను చెరవిముక్తుల్ని చేస్తాడు. అలా అందరికీ తిరిగి సుఖసంతోషాలు కలిగించిన ఆనందంలో శ్రీకృష్ణునికి స్వాగతం పలకడానికి ద్వారకావాసులు ఈ పండుగను జరుపుకున్నారు. రంగవల్లులు పెట్టి, మంగళ తోరణాలు కట్టి, దీపాల వరుసలతో శ్రీకృష్ణుని ద్వారకకు ఆహ్వానించారు.

దీపావళి - ఐదు రోజుల పండుగ

భారత దేశంలో చాలాచోట్ల దీపావళిని ఐదురోజుల పండుగగా జరుపుకుంటారు. మొదటిరోజు ధన త్రయోదశి లేదా ధనతేరస్ గా, రెండవరోజు నరక చతుర్దశి లేదా ఛోటీ దివాలిగా, మూడవరోజు దీపావళిగా, నాలుగవరోజు బలిపాడ్యమిగా, ఐదవరోజు భ్రాతృ ద్వితీయ లేదా యమ ద్వితీయ లేదా భగిని హస్తభోజనం గా జరుపుకుంటారు.

ధన త్రయోదశి/ధన్ తేరస్

ఆశ్వయుజ కృష్ణపక్ష త్రయోదశి నాడు ఈ పండుగ జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున పాల సముద్రం నుండి ధన్వంతరి ఉద్భవించాడని శాస్త్రవాక్యం. చేతిలో అమృతం, ఔషధ పాత్రలతో, ఆయుర్వేద విద్యతో సకల రోగాలూ పోగొట్టగల ధన్వంతరికి పూజలు చేస్తారు. విష్ణువు యొక్క అవతార స్వరూపుడిగా ధన్వంతరికీ, లక్ష్మీదేవికీ కూడా ధన త్రయోదశి నాడు పూజలు చేస్తారు. యముడు మన దగ్గరకి రాకుండా దీపాలతో ఆయనకి తన లోకమైన నరక లోకానికి దారి చూపటానికి గాల్లో దీపాలు ఎగురవేస్తారు. నేలమీద తులసికోట దగ్గర కూడా దీపాలు పెడతారు. ఆయురారోగ్యాలు, సకల సౌభాగ్యాల కోసం ధనత్రయోదశి నాడు పూజ చేస్తారు.

నరక చతుర్దశి

ఆశ్వయుజ కృష్ణపక్ష చతుర్దశి నాడు నరక చతుర్దశి పండుగను జరుపుకుంటారు. దక్షిణాది ప్రజలు నరకాసుర వధ జరిగిన రోజు కాబట్టి వెలుగులు నిండేటట్టు ఇల్లంతా దీపాలతో అలంకరిస్తారు. గుజరాత్ లో వారికి ఇది ధాన్యం ఇంటికి చేరేవేళ కాబట్టి రకరకాల పిండి వంటలు వండుకొని అందరితో కలిసి ఆనందంగా భోజనాలు చేస్తారు. తంత్ర ప్రవేశం ఉన్నవాళ్లు ఈ రోజునే మంత్రోపదేశాలు చేస్తారు. గోవాలో నరకాసురుడి కాష్ఠాన్ని ఈరోజున దహనం చేసి ఆకాశంలోకి కాగితపు దీపాలు వదులుతారు. బెంగాల్ ప్రదేశంలో భూత చతుర్దశిగా జరుపుకుంటారు. వారి పితృదేవతలు పధ్నాలుగు మంది బ్రతికి ఉన్న వారి చుట్టాల ఇంటికి ఈ చతుర్దశి రోజు వచ్చి వెళతారని నమ్మకం. అందుకే ఇంటి చుట్టూ పధ్నాలుగు దీపాలను పెడతారు. పితృదేవతలకు అవి దారి చూపుతాయి. ఆ దీపాలే ప్రేతాలనూ పారద్రోలుతాయి. చాలాచోట్ల ఈ రోజున పితృతర్పణాలు వదులుతారు. దీనినే కౌముది మహోత్సవం అని కూడా పిలుస్తారు.

మూడవ రోజు

దీపావళి - ఈ రోజున ఇల్లు అలంకరించుకుని, తలంటు పోసుకొని, కొత్త బట్టలు కట్టుకొని, నిత్య పూజ చేసుకుని, పిండి వంటలు వండుకొని బంధుమిత్రులతో కలిసి భోజనాలు చేస్తారు. సాయంత్రం దీపాలు పెట్టి, లక్ష్మీ పూజ చేసుకుని, టపాకాయలు కాల్చి పండుగను జరుపుకుంటారు.

నాల్గవ రోజు

విష్ణువు అదితి కస్యపుల పుత్రుడైన ఇంద్రుడు తిరిగి తన రాజ్యం పొందేటట్లు వరం ఇచ్చి అది ఇప్పించడానికి వామనుడిగా, ఇంద్రుని తమ్మునిగా అవతరిస్తాడు. వామనావతారంలో వచ్చిన విష్ణువు బలి చక్రవర్తిని తనకు మూడడుగుల నేల ఇమ్మని కోరతాడు. చూస్తుండగానే బ్రహ్మాండమంతా పెరిగిపోయి ఒక అడుగుతో భూమిని, ఇంకొక అడుగుతో ఆకాశాన్ని ఆక్రమిస్తాడు. మూడవ అడుగు ఎక్కడ పెట్టను అని అడిగితే వామనుడు విష్ణువే అని గుర్తించి, బలి భక్తితో తన తలమీద పెట్టమంటాడు. బలి చక్రవర్తి భక్తినీ, ధర్మాన్నీ, గుణగణాలని మెచ్చుకొని విష్ణువు అతనిని పాతాళానికి త్రొక్కి పాతాళానికి ప్రభువును చేస్తాడు. అతని భక్తికి సంతోషించి ఆయనకు కావలి కాస్తు బలి చక్రవర్తిని చిరంజీవిని చేశాడు. ప్రతి సంవత్సరం కార్తీక మాస శుద్ధ పాడ్యమి నాడు బలి చక్రవర్తి పాతాళం నుంచి తిరిగి భూమి మీదకు వచ్చి విష్ణువును పూజిస్తాడు. అందుకే బలి చక్రవర్తికి దీపాలు వెలిగించి భూమిపైకి స్వాగతం పలుకుతారు.

ఐదవ రోజు - యమద్వితీయ/భగిని హస్త భోజనం/భాయి దూజ్

దక్షిణాన భగిని హస్త భోజనంగా, ఉత్తరాన భాయి దూజ్ అనే పేరుతోను బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన ఈ పండుగ సోదరుని క్షేమానికి సంబంధించినది. దీనికి పురాణాల్లో చెప్పబడిన కథ ఏంటంటే సూర్యునికి ఇద్దరు సంతానం - యమధర్మరాజు, యమునా. యమునకి అన్న మీద విపరీతమైన అభిమానం. ఆమె వివాహం అయ్యాక తన ఇంటికి సోదరుని చాలా సార్లు పిలిచింది కానీ యమధర్మరాజు వెళ్లలేకపోయాడు. చివరికి ఒకసారి కార్తీక విదియనాడు యమధర్మరాజు వెళ్ళగా సోదరుడు వచ్చాడని ఎంతో ఆప్యాయంగా పిండి వంటలతో భోజనం పెట్టింది. ఇద్దరూ సంతోషించారు అప్పుడు యముడు సోదరిని ఏదైనా వరం కోరుకోమనగా లోకంలో ఎక్కడైనా సరే తన సోదరి ఇంటికి వెళ్లి భోజనం చేసిన సోదరులకి ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించమని అడిగింది. ఆ రోజు నుంచి ఇలా వేడుక జరుపుకున్న వారికి అపమృత్యు దోషం లేకుండా, సోదరి సౌభాగ్యవతిగా ఉంటుందని వరాలిచ్చాడు. అదే భగిని హస్త భోజనంగా ప్రసిద్ధికెక్కింది. తోబుట్టువు ఇంట్లో భోజనం చేసిన ఆ కార్తీక విదియనాడు సోదరుడు ఆమెకు చీర, పసుపు కుంకుమలు, పూలు, పండ్లు ఇతర కానుకలు ఇచ్చే సాంప్రదాయం ఏర్పడింది.

ఇలా వేదకాలం నుంచే దీపావళిని గూర్చిన ప్రస్తావన, దానికి సంబంధించిన పండుగ విశేషాలు మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఈ పండుగలు ఈనాటివి కావు అయోధ్యకు శ్రీరాముని పునరాగమనం త్రేతాయుగానికి, శ్రీకృష్ణుని నరకాసుర వధతో ముడిపడిన దీపావళి కథ ద్వాపర యుగానికీ చెందినవి. చరిత్ర కాలంలో కూడా దీనికి సంబంధించిన కాలగణనం ఉంది దీపావళి నుండే విక్రమార్క శకం ప్రారంభమైంది. ముద్రారాక్షస గ్రంథంలో కూడా దీపావళి రోజున దీపదానం యొక్క విశిష్టత, ఇతర సంబంధిత వివరాలు ఉన్నాయి. దీన్నే కౌముదీమహోత్సవంగా జరుపుకున్న ఆధారాలు చరిత్రలో కనిపిస్తాయి. అలాగే నాగానందం అనే కావ్యం లో విశ్వవసు అనే రాజు తన పుత్రిక మలయావతికి

దీపావళి సందర్భంగా పుట్టింటికి పిలిచి ఆమెకు చేసిన మర్యాదల విశేషాలు స్పష్టంగా ఉన్నాయి. దీపావళి వచ్చే సమయానికి వాతావరణం చల్లగాను తడిగాను ఉంటుంది. వర్షాల కారణంగా క్రిమి కీటకాల సంచారం తగ్గించడానికి దీపావళి టపాసుల నుంచి వచ్చే మందు పొగ ఉపయోగ పడుతుంది. టపాసుల ధ్వనికి క్రూర జంతువులు కూడా ఇళ్ళ నుంచి దూరంగా వెళిపోతాయి. ఇలా చూస్తే మన పండుగలన్నిటికీ అర్ధమూ, పరమార్ధమూ ఉంటుంది. తత్వము, జ్ఞానము సాధనల కలబోతే మన పండుగలు. దీపావళి పండుగ కూడా దానికి విరుద్ధమేమి కాదు.

-జ్యోతి పిసుపాటి

మనకోసం సభ్యురాలు

<u>అందం - ఆరోగ్యం చిట్కాలు</u>

తులసి వల్ల కొన్ని ఉపయోగాలు

* తులసి ఆకులు తినడం వల్ల కఫం తగ్గిపోతుంది
* తులసి రసాన్ని తరుచుగా తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది
* తులసి రసాన్ని మిరియాలతో కలపి తీసుకుంటే మలేరియా నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది
* పిల్లలకు వాంతులు అవుతున్నప్పుడు కొద్దిగా తులసి విత్తనాలను పెరుగుతో కలిపి ఇస్తే తగ్గుముఖం పడుతాయి
* తులసి సర్వరోగ నివారిణి

మచ్చలేని సౌందర్యాన్ని సొంతం చేసుకోవడానికి మార్కెట్లో లభించే వివిధ సౌందర్య ఉత్పత్తులే కాదు.. సహజసిద్ధమైన పదార్థాలు కూడా ఉపయోగపడతాయి. మన ఇంట్లో ఉండే తులసి ఆకులు కూడా ఇదే కోవకు చెందుతాయి.

మొటిమలకు..

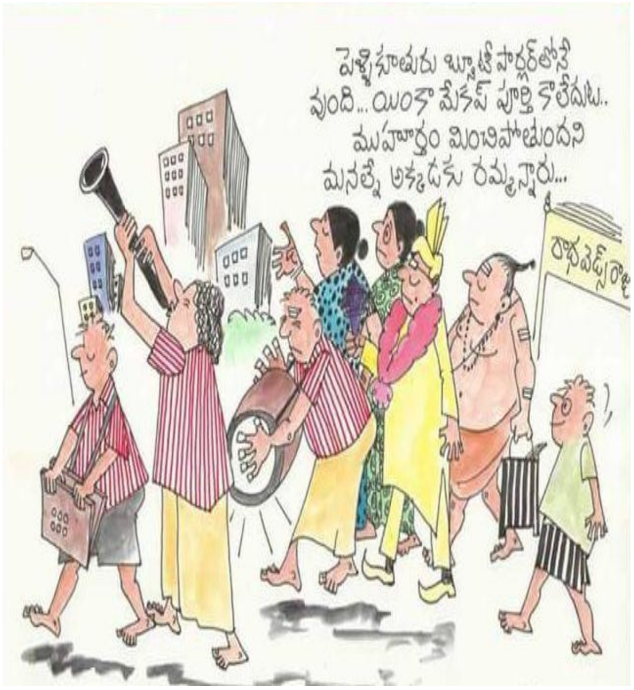
⚛ తాజా తులసి ఆకులను తినడం వల్ల మొటిమలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. తాజా ఆకులను మెత్తగా చేసుకొని మొటిమలపై రాసినా ఫలితం ఉంటుంది.

⚛ తులసి ఆకులను నీటిలో ఉడికించి చల్లార్చి ఆ ద్రావణాన్ని టోనర్‌గా కూడా వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల మొటిమలు తగ్గడమే కాదు.. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

⚛ తులసి పొడిని రోజ్‌వాటర్‌తో కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకొని మొటిమలు, ఇతర చర్మ సంబంధిత సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి.

⚛ తులసి ఆకుల రసానికి పుదీనా ఆకుల రసం కలిపి ముఖానికి పట్టిస్తే మొటిమల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

<u>సరదాగా కాసేపు</u>



అక్కయ్య ఏంటీ ఈరోజు బావగారు చాలా కోపంగా ఉన్నారు?

ఏమో తమ్ముడూ మీ బావ ఈరోజు పండగని ఏదైనా పిండి వంట చేయమన్నారు.

నేను నిమ్మకాయ పిండి, పులిహోర చేశాను. ఆయన చెప్పింది చేసినా ఎందుకు కోపంగా ఉన్నారో నాకైతే అర్థం కావడం లేదు.

భార్య:

"ఏవండీ!... మీరెలాగూ పెళ్లికి రాలేనంటున్నారుగా! నేనూ... బాబూ వెళ్ళొస్తాం... ఏమైనా చదివించమంటారా?"

భర్త:

"అక్కర్లేదు! పెళ్లికూతురు ఎం.టెక్, పెళ్లికొడుకు ఎంబీఏ చదివారట. కనుక మనం కొత్తగా ఏం చదివించనక్కర్లేదు.

<u>THANK YOU</u>

Manakosam executive team thanks all the volunteers and members for their continuous support for the past seven years and look forward to continuing this support for all future causes. We are here to serve and help our community and sincerely encourage you all to become active volunteers and help our community.

Unity is our strength (ఐకమత్యమే మహా బలం)

సర్వేజనా సుఖినో భవన్తు

MANAKOSAM www.manakosamus.org మనకోసం

UNITY IS OUR STRENGTH

www.manakosamus.org MANAKOSAM మనకోసం