మనకోసం

MANAKOSAM

UNITY IS OUR STRENGTH

www.manakosamus.org

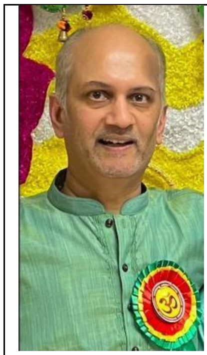
Founders' MESSAGE

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

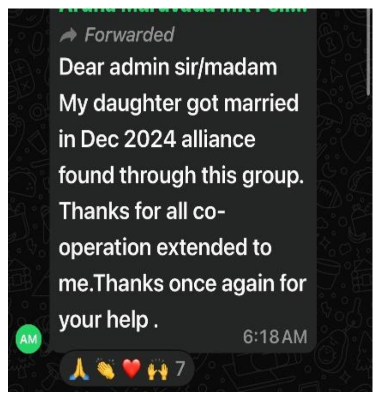
<u>**Accomplishments Jan - Mar 2025**</u>

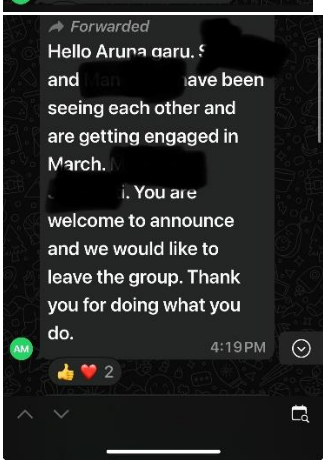
Manakosam is having an excellent start to year 2025 with some of the accomplishments -

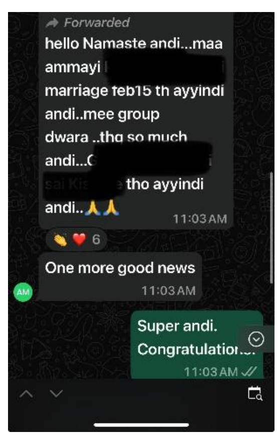
- Launch of first News Letter in Jan 2025. Our News letter is named **<u>"మన వార్తా వాహిని".</u>**

- Pellipandiri – This department had an overwhelming response and glad to communicate to you all there are over 800 profiles (350 US and 450 NRI) in our system. Kudos to Pellipandiri executive team for managing and maintaining this effectively over the past few years.

  While managing profiles is a big task, glad to share that there were 3 successful alliances with the help of our Pellipandiri team and Kudos to everyone that had been working in this monumental effort. Feedback had been positive as below –







This was a huge accomplishment in the last 3 months and many more to come in the near future

What is next

- Picnic in Aug / Sept 2025. Date TBD!
- 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.
- Also we plan to include Classifieds section to encourage our members to promote their business
- Annual Day / Kartikamasam / Diwali celebrations – Nov 2025. Date TBD!
- Looking to encourage small business within our community
- Plan to host Pellipandiri and Job fair
- Look for opportunities to promote Sanatana Dharma
- Music and Dance competitions for various age groups. Date TBD!
- Looking for more volunteers to join the team and encouraging current volunteers to become executive members and eventually our Panel to President. This is our team, let us work together for a better future!

మన పండుగలు

ఉగాది

చాంద్రాయణ కొత్త సంవత్సరాదిని మనం 'ఉగాది' అని పిలుస్తాం. 'యుగం' అంటే ద్వయం. ఉత్తరాయణ దక్షిణాయన సంయుతాన్ని 'యుగాది' అనాలి కానీ కాలక్రమేణా మార్పుని సంతరించుకుని అది ఉగాది అయ్యింది. సౌరమాన, బార్హస్పత్యమాన, చాంద్రమానములు మొదలైన వివిధ మానములు వివిధ ప్రదేశాల్లో పాటించే ఆచారముంది. కాబట్టి ఉగాదులు కూడా ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుంటాయి. తెలుగు, కన్నడ, మరాఠా ప్రాంతాలలో మనకి చాంద్రమానం లెక్క. అందుకే మనం దాని ప్రకారం ఉగాది పండుగ జరుపుకుంటాం.

చైత్ర చిరు పల్లవులు -

కొత్త చిగుళ్లతో ప్రకృతి, కొత్త ఆశలతో మనం, ఉగాదికి ప్రతి సంవత్సరం స్వాగతం పలకడానికి ఉవిళ్ళూరుతుంటాము. తెలుగు పంచాంగం ప్రకారం వచ్చే చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి నాడు కృతయుగం ప్రారంభమైంది కాబట్టి ఆనాటి నుంచీ చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి రోజును మనం ఉగాదిగా జరుపుకుంటాం. ప్రభవతో మొదలై అరవై సంవత్సరాలకు అరవై పేర్లున్నాయి. ఈ అరవై సంవత్సరాలు అయ్యాక మళ్ళీ అది పునరావృత్తమౌతాయి. ఈ 2025 లో వచ్చేది '**విశ్వావసు**' నామ సంవత్సరం ఉగాది.

ఉగాది రోజు ఆచరించవలసిన విధులు -

ప్రాతః కాలం లేచి నువ్వుల నూనె ఒంటికి రాసుకుని, పెద్దల చేత మాడు మీద నూనె పెట్టించుకుని తలంటు పోసుకోవాలి. క్రొత్త వస్త్రాలు ధరించి భగవంతునికి పూజ చేసుకోవాలి. షడ్రుచులతో కూడిన ఉగాది పచ్చడి నైవేద్యం చేసి దానిని ప్రసాదంగా తీసుకోవాలి. తర్వాత దేవాలయానికి వెళ్లి భగవంతుణ్ణి దర్శించుకుని, పిండివంటలతో కుటుంబం, బంధువులూ అందరూ కలసి భోజనం చేయాలి. దానధర్మాలు చేయాలి. ఇలా ఆ రోజంతా చేయవలసిన విధులతో చేస్తే ఆనందంగా గడిచిపోతుంది.

ఉగాది ప్రత్యేకతలు -

- ఉగాది పచ్చడి
- పంచాంగ శ్రవణం
- కవి సమ్మేళనం

ఉగాది పచ్చడి -

ఉగాది పచ్చడి షడ్రుచులతో తయారుచేస్తాము. ఈ ఆరు రుచులు మన జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టనష్టాలు, మంచిచెడులకు సంకేతంగా ఈ పచ్చడి చేసుకుంటాం. అన్ని రుచులూ మిళితమై కొత్త రుచిని కూర్చినట్టు,

జీవితంలో వచ్చే విషయాలన్నీ సమానంగా స్వీకరించాలన్న తాత్పర్యం అందులో అంతరార్థం. ఉప్పు, పులుపు, చేదు, తీపి, కారం, వగరు - షడ్రుచులతో. సరికొత్త చిగుళ్ళతో వేప చెట్టుకు వచ్చే లేత వేప పువ్వు, మామిడికాయల్లో తగిలే వగరు ఉగాది పచ్చడికి ఒక కొత్త రుచిని సంతరిస్తాయి.

పంచాంగ శ్రవణం -
జీవితంలో అనుకున్నవి కొన్నిసార్లు జరగవు, అలాగని జరిగే సంఘటనలు జరగకా మానవు. కానీ ఈ పంచాంగ శ్రవణం ద్వారా నూతన సంవత్సరంలో ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పులూ, నక్షత్రాలు, గ్రహసంచారాలలో వచ్చే మార్పులూ, అన్ని రంగాలలోని మంచిచెడులూ అనే అంశాల గురించి తెలుసుకోగలుగుతాం. ఒకవేళ వృత్తి, వ్యాపార నష్టాలు కానీ, వ్యక్తిగత గ్రహదోషాలు కానీ ఏమైనా ఉంటే వాటిని పరిహరించడానికి శాస్త్రాలలో కొన్ని పద్ధతులు పాటించి కొంచెం ఉపశమనం పొందవచ్చు. శాంతులూ, హ ోమాలూ, పూజలూ, లాంటివి చేసుకుని గ్రహగతుల వల్ల కలిగే బాధలను కొద్దిగా అరికట్టవచ్చు.

కవి సమ్మేళనం -
కొత్త సంవత్సరం కొత్త మార్పులు తెస్తుంది. చైత్రంలో చెట్లు చిగురిస్తాయి, కోయిలలు కూస్తాయి. వసంత మాస ప్రవేశంతో వాతావరణం కళకళలాడుతుంది. ప్రకృతిలో వచ్చే ఈ శోభస్కరమైన మార్పులకి కవుల మనసులు ఉప్పొంగి కవితాధారలు కురుస్తాయి. అందుకే ఉగాది రోజు సాయంత్రం తెలుగు రాష్ట్రాలలో కవి సమ్మేళనాలు అద్భుతంగా జరుగుతాయి. పండితులను, కవులను ఆదరించి సత్కరిస్తారు. కవులు వారు వ్రాసిన కవితలను వినిపించి జనులను పులకింప చేస్తారు.

ఉగాది వెనుక కథ -
శ్రీ మహావిష్ణువు వేదాలను అపహరించిన సోమకుని వధించి ఆ వేదాలను బ్రహ్మదేవునకి అప్పగించిన శుభతరుణాన్ని పురస్కరించుకుని విష్ణువు ప్రీత్యర్థం 'ఉగాది పండుగ' జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోందని మన పూర్వుల వివరణ. పురాణాలలోని ఆ ప్రమాణాలే కాక కొన్ని శతాబ్దాల ముందు చరిత్రను పరిశీలించినా శాలివాహన రాజవంశం నాటి రాగిరేకులలో ఉగాది ప్రస్తావన ఉంది. అలాగే మహారాష్ట్రలో మరియు తెలుగు రాష్ట్రాలలో దొరికిన కొన్ని పురాతన గ్రంధాలలో, శాసనాలలో కూడా ఉగాది పండుగ ప్రస్తావనలు కనిపిస్తాయి.

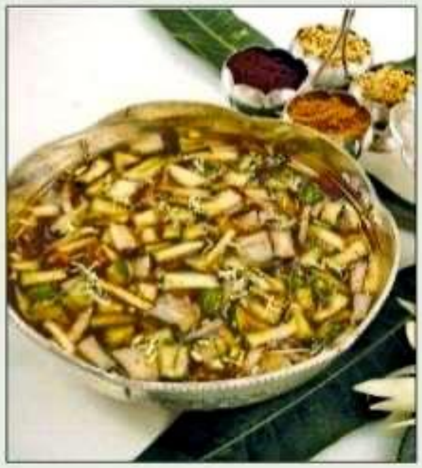
పండుగలు మన సంస్కృతికీ, సాంప్రదాయాలకీ ప్రతీకలు. పండుగ పది గండాలని పోగొడుతుందని పెద్దలు చెప్తారు. ఉగాది పండుగను చక్కగా జరిపి మన భావి తరాలకు ఈ సాంప్రదాయాలను అందించి పండుగల వారసత్వాన్ని కొనసాగిద్దాం. ఈ భావన సృష్టి ఆరంభానికి సంకేతమైన ఈ ఉగాదితోనే మొదలెడదాము.

-జ్యోతి పిసుపాటి

మనకోసం సభ్యురాలు

అమృత పానీయం

ఆరు రుచుల ఉగాది పచ్చడి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో వాడే పదార్థాల్లో ఔషధ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి.



తీపి-బెల్లం
పులుపు- చింతపండు
లవణం- ఉప్పు
కారం- వాము
చేదు- వేపపువ్వు
వగరు- మామిడి

- బెల్లం మనసును ఆహ్లాదపరుస్తుంది. దీనిలో శరీరానికి కావాల్సినన్ని విటమిన్స్ మినరల్స్ లభిస్తాయి. దగ్గు, అజీర్తి, అలర్జీ, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.
- చింతపండు జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది. విరోచనకారిగా పనిచేస్తుంది.
- ఉప్పు రుచి పుట్టిస్తుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్‌ను బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది.
- వాము ఆకలిని పెంచుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడుతుంది. అల్సర్ దరి చేరకుండా చూస్తుంది. ఇందులో ఫైబర్, మినరల్స్, విటమిన్స్‌తో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆస్తమా, దగ్గు, శ్వాస సంబంధమైన వ్యాధులను నివారిస్తుంది.
- వేప పువ్వు కడుపులోని క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. రక్తశుద్ధికి తోడ్పడుతుంది. అనేక రకాల చర్మవ్యాధులు రాకుండా సాయపడుతుంది.
- వగరు రుచిలో ఉండే మామిడి పిందెల్లో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలను బయటకు పంపడంలో ఇది మంచి గుణం కనబరుస్తుంది. విరేచనాలను అరికడుతుంది. పెద్దపేగుకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది.

• డా.ఆర్ శ్రీనివాస్

<u>మన సంస్కృతి</u>

పంచాంగం అనే పదం పంచ్ మరియు అంగ్ అనే రెండు వేర్వేరు పదాల కలయిక, పంచ్ అంటే ఐదు మరియు అంగ్అంటే అక్షరాలా శరీర భాగాలు కానీ ఇక్కడ అది పంచాంగం భాగాలను సూచిస్తుంది. పంచాంగం యొక్క ఐదు భాగాలు: వారం, నక్షత్రం, తిథి, యోగం మరియు కరణం. వారం అంటే వారం రోజులు; వేద జ్యోతిషశాస్త్రంలో ఏడు గ్రహాలు మరియురెండు నోడ్లు ఉన్నాయి, వారం గ్రహాలకు రవి (సూర్యుడు), సోమ (చంద్రుడు), మంగళ (కుజుడు), బుధుడు (బుధుడు), బృహస్పతి (గురు), శుక్ర (శుక్రుడు) మరియు శని (శని) అని పేరు పెట్టారు. ఈ వారాలు హోరాతో సంబంధం కలిగిఉన్నాయి. ఒక హోరా ఒక గంట వ్యవధిలో ఉంటుంది. వాటికి ఒక నిర్దిష్ట క్రమం ఉంది: సూర్యుడు - శుక్రుడు - బుధుడు - చంద్రుడు - శని - బృహస్పతి - కుజుడు; మీరు గమనించినట్లయితే, వారం రోజులు ఆదివారంతో ప్రారంభమయ్యాయనిమరియు తరువాత చంద్రుడు (సోమవారం) సూర్యుడి నుండి నాల్గవదని, మళ్ళీ

అంగారకుడు (మంగళవారం) చంద్రుడినుండి నాల్గవదని, బుధుడు (బుధుడు) అంగారకుడి నుండి నాల్గవదని మరియు మొదలైనవి అని మీరు చూస్తారు. ఇరవై ఏడు నక్షత్రాలు ఉన్నాయి మరియు ప్రతి నక్షత్రం నాలుగు పాదాలు లేదా భాగాలను కలిగి ఉంటుంది, ప్రతిపాదము ఒక రాశిచక్రంలో 3 నిమిషాల 20 సెకన్లు ఉంటుంది.

ఈ నక్షత్రాలకు సహజ రాశిచక్రంలో ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. తిథి అంటే క్షీణత మరియు ఇది సూర్యుడు మరియు చంద్రులరేఖాంశాల వ్యత్యాసం ద్వారా పొందబడుతుంది. సహజ రాశిచక్రంలోని 360 డిగ్రీలకు పంపిణీ చేయబడిన చంద్ర నెలలోముప్పై తిథిలు ఉంటాయి. ప్రతి తిథి సహజ రాశిచక్రంలో 12 డిగ్రీల వ్యవధిని కలిగి ఉంటుంది. మొదటి తిథి సూర్యుడు మరియు చంద్రుల కలయికతో ప్రారంభమైంది (అమావాస్య/అమావాస్య). చంద్రుడు సూర్యుని కంటే 12 డిగ్రీలుముందుకు వెళ్ళినప్పుడు, ఒక కొత్త తిథి ప్రారంభమవుతుంది మరియు చంద్రుడు సూర్యుడి నుండి 180 డిగ్రీల దూరంలో(15 రోజులు) ఉన్నప్పుడు, పౌర్ణమి/పూర్ణిమ వస్తుంది. పూర్ణిమ (చంద్రుడు సూర్యుడి నుండి 180 డిగ్రీల దూరంలోఉన్నప్పుడు) మరియు అమావాస్య (చంద్రుడు సూర్యుడితో కలిసి ఉన్నప్పుడు) మినహా రెండు తిథిలలో 14 తిథులుపునరావృతమవుతాయి.

అమావాస్య/పూర్ణిమ నుండి, తిథులు పాడ్యమి, ద్వితీయ, తృతీయ, చతుర్థి, పంచమి, షష్ఠి, సప్తమి, అష్టమి, నవమి, దశమి, ఏకాదశి, ద్వాదశి, త్రయోదశ, మరియు చతుర్దశి. సూర్యుడు మరియు చంద్రుని రేఖాంశాలను జోడించడం ద్వారాయోగాన్ని కనుగొంటారు, ఇరవై ఏడు నక్షత్రాలు మరియు అదే సంఖ్యలో యోగాలు ఉంటాయి. పుష్యమి అనే నక్షత్రాన్నివిష్ణువు పాలించడంతో యోగం ప్రారంభమవుతుంది. ఒకరి భవిష్యత్తును రూపొందించడంలో యోగా చాలాముఖ్యమైనది. 27 నక్షత్రాలు మరియు 27 యోగాలు ఉన్నందున, ప్రతి నక్షత్రానికి ఒక నిర్దిష్ట యోగంకేటాయించబడుతుంది, నక్షత్రాలను మళ్ళీ ఒక గ్రహం పాలిస్తుంది; ఈ గ్రహాన్ని జన్మ యోగి అని పిలుస్తారు మరియు అన్నిఇతర అంశాలతో పాటు, జన్మ యోగికి ఒకరి భవిష్యత్తును రూపొందించడంలో పాత్ర ఉంటుంది. జాతకంలో యోగబిందువును గుర్తించడానికి మరియు జన్మ యోగిని కనుగొనడానికి, సూర్యుడు మరియు చంద్రుల రేఖాంశాన్ని 3 డిగ్రీల 3 నిమిషాల 20 సెకన్లతో కూడండి, ఎందుకంటే ఇది విషంభ అనే మొదటి యోగం యొక్క యోగ బిందువు. కరణ అనేపదానికి ఒక చర్య తీసుకోవడం అని అర్థం, ప్రతి తిథిలో రెండు కరణాలు ఉంటాయి; పదకొండు కరణాలు ఉన్నాయి. ఇదిముహూర్తాన్ని నిర్ణయించడంలో సహాయకరంగా ఉన్నప్పటికీ; ఒక జాతకుడి జన్మ కరణం కరణ స్వభావం ప్రకారంజాతకుడికి ముఖ్యమైన సహజ లక్షణాలను ఆపాదిస్తుంది. కరణాలు: భవ, బాలచ, కౌలవ, తైతుల, ఖరాజి, వంజి, భద్ర, శకుని, చతుసుపాద, నాగవ, కింస్తుగ్నం.

<u>శ్రీరామనవమి</u>

శ్రీ రామ రామ రామేతి
రమే రామే మనోరమే |
సహస్రనామ తత్తుల్యం
రామ నామ వరాననే ||

శ్రీరామనవమి అనగానే చాలామందికి గుర్తొచ్చేవి తాటాకు పందిళ్లు, రాముల వారి కళ్యాణం, పానకం, వడపప్పు. ఈ పండుగ ఇతర పండుగల వలె కాక నలుగురూ జట్టుగా ఒకచోట చేరి సామూహికంగా శాస్త్రోక్తంగా శ్రీరాముని కళ్యాణం జరుపుకుంటాం. అసలు శ్రీరామనవమి అంటే ఏమిటి, ఎందుకు, ఎలా జరుపుకుంటామో ఓసారి మననం చేసుకుందాం...

అందాల రాముడు - ఇందీవర శ్యాముడు....

భగవంతుడు అవతారాలు అనేక కారణాలకి భూమి మీదకి వస్తాయి . అందులో రామావతారం ప్రత్యేకం. అది పూర్ణావతారం. మనుష్యుల యొక్క గొప్పదనం లోకానికి చాటిన అవతారం. మనిషి నడక నడత ఎలా ఉండాలో మానవ ధర్మాలు ఏమిటో భగవంతుడే శ్రీరామునిగా పుట్టి తన ప్రతి కదలికలతో మనం ఆచరించాల్సిన ధర్మాలు తాను చేసి చూపించాడు. 16 గుణాలతో శోభిల్లాడు. అంత మార్గ నిర్దేశం చేసి మనం ఎలా బ్రతకాలో నడిచి చూపించిన రాముడికి మన వంతు గౌరవం, మర్యాద, భక్తి, అనురక్తితో, రెట్టింపు ఉత్సాహంతో చూపుకునే రోజే శ్రీరామనవమి. అందుకే మన వంతు ధర్మంగా మనం చేయగలిగినన్ని పవిత్ర కార్యాలు ఆ రోజున చేస్తాం.

ప్రతీ కొత్త సంవత్సరం, అంటే చైత్ర మాసం పాడ్యమి మొదలయ్యాక తొమ్మిదవ రోజున, నవమి నాడు వచ్చే పండుగ, శ్రీరామనవమి. ఆ రోజంతా శ్రీరాముని వీలైనన్ని విధాల ధ్యానించి పూజించాలి. నవమి నాడు పొద్దున్నే లేచి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని స్నానం చేసి పూజా మందిరంలో పూజ చేసి, బాలకాండను చదవాలి. ఉపవాస దీక్షతో మధ్యాహ్నం వైభవంగా శాస్త్రోక్తంగా శ్రీ సీతారామ కళ్యాణం జరుపుకోవాలి. క్రతువులో నివేదించిన పండ్లు ఆరగించి రామకోటి వ్రాయాలి. సాయంత్రం తిరిగి స్నానమాచరించి శ్రీ రామాయణంలోని పాదుకా పట్టాభిషేక ఘట్టం చదువుకోవాలి. శ్రీ రామాయణ పురాణ ప్రవచనం నిర్వహించుకోవాలి. అదీ! శ్రీరామనవమి నిండుగా జరుపుకోవడం అంటే !

రామ కళ్యాణం లోక కళ్యాణం...

శ్రీరామ నవమి నాడు కొంతమంది సాయంకాలం శోభాయాత్ర కూడా నిర్వహిస్తారు. పొద్దున కళ్యాణ సమయంలో రాముల వారి కోసం వేసిన తాటాకు పందిట్లో విసనికర్రలు, మామిడి పండ్లు పంచుతారు ఈ కాలంలో ప్రత్యేకంగా వచ్చే మల్లెపూల అలంకరణలు ఎంతో అందాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఇక పానకం, వడపప్పు అందరికీ పంచటం ఒక ప్రత్యేకమైన ఘట్టం. భద్రాద్రి, ఒంటిమిట్ట, గొల్లల మామిడాడ క్షేత్రాలలో

జరిగే శ్రీరామ కళ్యాణాలు చూడ్డానికి రెండు కళ్ళు సరిపోవు. కళ్యాణం చూడడం ఎంత పుణ్యమో ఆ కళ్యాణ తలంబ్రాలు తలపై వేసుకోవటం కూడా అంతే పాపహరణం, పుణ్యఫలదాయకం. అక్షతలు వేసుకోవడం వల్ల మనకి కూడా యజ్ఞాలూ, క్రతువులూ చేయాలన్న బుద్ధి పుట్టడం ,ఐశ్వర్యం కలగడం , సంతానం కలగడం, తథ్యమని పెద్దల ఉవాచ.

రామో విగ్రహవాన్ ధర్మః....

ధర్మాన్ని పట్టుకుంటే ఎంత అభివృద్ధి కలుగుతుందో శ్రీరాముని నడక, నడత చెప్తాయి . ఆయన కదలికలు గమనించి ఆ పథంలో మన జీవితం నడుపుకోగలిగితే చాలు, మానవ జన్మ ధన్యం అవుతుంది. జీవితంలో అన్ని సందర్భాల్లో మనకి వచ్చే ప్రశ్నల చిట్టాకి శ్రీరాముడు వాటికి ఎదురొడ్డి నడిచిన తీరే మనకి జవాబుల చిట్కాలు. రాముడు, ధర్మంతో కూడుకున్న కష్టమైన మార్గం, అధర్మంతో కూడుకున్న సులువైన మార్గం ఎన్నుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు, కష్టమైనా, ధర్మ మార్గాన్నే నడిచాడు. చేసే ప్రతి పనీ ధర్మమా కాదా అని రెండు మాట్లు చూసి ఆచితూచి అడుగులేసాడు. కాబట్టే గొప్ప మార్గదర్శకుడై, మనుషులలో ఒకడై , మనకి ఆదర్శప్రాయం అయ్యాడు అందుకే రాముని పుట్టినరోజు అంటే అంత ప్రత్యేకం.

పుట్టినరోజు అయిన నవమి నాడు శ్రీరామ కళ్యాణం ఎందుకంటే...

అమ్మవారు శక్తి స్వరూపం. అందుకే రాముని కదలికలకి శక్తి కావాలంటే సీత పక్కన అవసరం. పక్కన అమ్మవారు చేరితే కానీ రాముని ప్రతిభ, కార్యనిర్వహణ లోకానికి విదితం కాదు, శోభిల్లదు. కాబట్టి రాముడు ఒక్కడికీ విడిగా పూజ లేదు. “శ్రీ” తో కలిసిన శ్రీరాముడికే పూజ. అమ్మవారిని కలపాలి కాబట్టే పుట్టినరోజు వేడుక కళ్యాణానికి వేదికయింది. ఆదర్శ దాంపత్యం అంటే సీతారాములదే. వారిది విడదీయరాని బంధం. అందుకే శ్రీరామనవమి నాడు పెద్దలు సీతారామ కళ్యాణంగా వేడుకలు జరపాలని నిశ్చయించారు. కంచి పరమాచార్య, శ్రీ శ్రీ శ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీ మహాస్వామి వారు కూడా ఈ ఆచారాన్ని తప్పక కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. అదే కాకుండా మనం ముద్రణ చేసుకునే వివాహ ఆహ్వాన పత్రికల మీద కూడా సీతారాముల బొమ్మ ముద్రించాలని ఆదేశించారు.

రామ నామ తారకం భక్తి ముక్తిదాయకం అంటారు. అందుకే ప్రతి సంవత్సరం వాడవాడలా శ్రీరామ కళ్యాణం చేసుకుంటూ శ్రీరామనవమిని ఎంతో ఘనంగా, గొప్పగా జరుపుకుంటాం. మనం ముందు తరాలకి ఆదర్శంగా నిలబడుతూ మన జన్మకి కూడా ధన్యత చేకూర్చుకుంటాం.

-జ్యోతి పిసుపాటి

మనకోసం సభ్యురాలు

శ్రీరామనవమి కి వడపప్పు - పానకం ఎందుకు తీసుకోవాలి?

మన ప్రసాదాలన్నీ సమయానుకూలంగా,ఆయా ఋతువులను ,దేహారోగ్యాన్ని బట్టి మన పెద్దలు నిర్ణయించినవే . వడపప్పు - పానకం కూడా అంతే.

శరదృతువు, వసంత రుతువులు యముడి కోరల్లాంటివని దేవీభాగవతం చెబుతోంది. ఈ రుతువులో వచ్చే గొంతువ్యాధులకు... పానకంలో ఉపయోగించే మిరియాలు, ఏలకులు ఉపశమనాన్ని ప్రసాదిస్తాయని, ఔషధంలా పనిచేస్తాయని చెబుతారు. పానకం విష్ణువుకి ప్రీతిపాత్రమైనదని కూడా చెబుతారు.

పెసరపప్పు శరీరంలోని ఉష్ణాన్ని తగ్గించి, చలవ చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. దేహకాంతికి, జ్ఞానానికి ప్రతీక. పెసరపప్పును 'వడ'పప్పు అంటారు. అంటే మండుతున్న ఎండల్లో 'వడ' కొట్టకుండా వేడి నుంచి కాపాడుతుందని అర్థం. పెసరపప్పు బుధగ్రహానికి ప్రీతిపాత్రమైనది.

పూర్వీకులకు పెసరపప్పు ఎంతో ప్రశస్తమైనది.అందుకని ఒక్క శ్రీరామనవమి రోజు నే కాకుండా ఈ వేసవి లో వడపప్పు ,పానకం తీసుకుంటే మంచిది .

అందం - ఆరోగ్యం చిట్కాలు

బాదం చేసే మేలు

బాదం నూనెతో రోజూ ఉదయం ఓ పది నిమిషాలు మర్దనా చేసుకుంటే ముఖంపై నలుపు, ఎరుపు మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. కళ్లకింద ఉబ్బు తగ్గాలంటే బాదం నూనెను వేళ్లతో తీసుకొని, సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకుంటే ఉబ్బుతోపాటు నల్లని వలయాలు కూడా తగ్గుతాయి.

ఎండకు ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే భాగంలో చర్మం కమిలినట్లుగా తయారవుతుంది. కొందరికి దురద కూడా వస్తుంటుంది. ఇలాంటివారు రాత్రి పడుకునేముందు బాదం నూనెతో ఓ పదినిమిషాలు మసాజ్ చేసుకుని చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మ సమస్యలు తగ్గటమేగాక చర్మం మృదువుగా, కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది.

నానబెట్టిన బాదంపప్పులను మెత్తగా పేస్ట్ చేసి అందులో కొద్దిగా పచ్చి పాలను కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ చేసి, పదిహేను నిమిషాల తర్వాత కడుక్కుంటే పొడిచర్మం ఉన్నవారి ముఖం నిగ నిగలాడుతుంది.

బాదంలో చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా ఉంచుతుంది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. రోజూ 4 బాదం పప్పులు తినడం మంచిది.

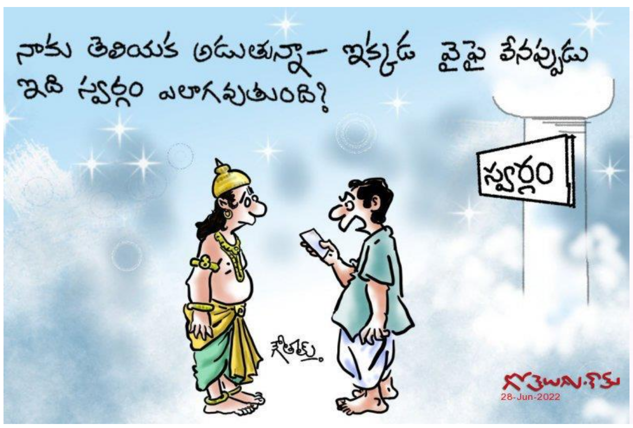
నానబెట్టిన బాదం

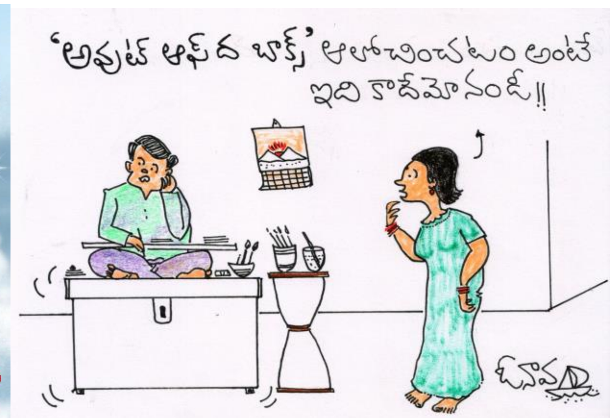
నానబెట్టిన బాదం పప్పులో అద్భుతమైన పోషకవిలువలున్నాయి. బరువు తగ్గడం నించీ రక్తపోటు అదుపులో ఉంచుకోడం వరకూ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం నించీ క్యాన్సర్ ముప్పుని తగ్గించడం వరకూ బాదం చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందచ్చు.

రోజూ నానబెట్టిన బాదాం పప్పులు తినడం చాలా మంచిది. ఎందుకంటే, బాదం అలాగే తినాలా, నానబెట్టినవి తినాలా అన్నది రుచికి సంబంధించినదే కాదు, ఆరోగ్యానికి సంబంధించింది కూడా. నానబెట్టిన బాదం పప్పులు ఎందుకు మంచివి? బాదం పప్పులు మీద ఉండే తొక్కలో టానిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. అది మన శరీరం పోషకాలను గ్రహించకుండా చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే బాదం పప్పులని నానబెట్టామో, అప్పుడు ఆ తొక్క ఊడిపోతుంది. కాబట్టి మనం తిన్న బాదం మనకి మేలు చేస్తుంది.

బాదం ఒమేగా 3, విటమిన్ ఇ, ప్రొటీన్, పీచుతో నిండి ఉంటుంది. దీని పోషకాహార విలువలని బట్టి సూపర్ ఫుడ్ అనొచ్చు. ఇందులో ఉన్న ప్రొటీన్ కారణంగా తొందరగా ఆకలి వేయదు. మెగ్నీషియం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి, ఇంకా మధుమేహం కూడా అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు, రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

సరదాగా కాసేపు





<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