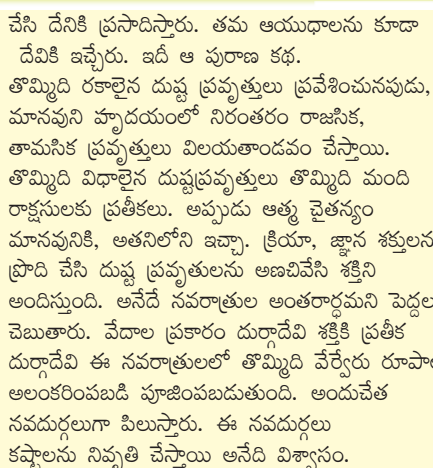




కనక దుర్గా, రండోరోజు బాతా త్రిపుర సుందరిగా, మూడోరోజు గాయత్రిదేవిగా, నాలుగవ రోజు అన్నపూర్ణాదేవిగా, అయిదవ రోజు మహా నరసన్నోదేవిగా, ఆరవ రోజు లలితా త్రిపుర సుందరిగా, ఏడవ రోజు మహాలక్ష్మిగా, ఎనిమిదవ రోజు దుర్గాదేవిగా, తొమ్మిదవరోజు మహిషాసుర మర్ధినిగా రోజోక రోజుపందో అలంకరించి ఆల్పిస్తారు.

దశమనాడు రాజు రాక్షసత్వం వహించి ఆల్పిస్తారు. శ్రీశైలం శ్రువరాంబికాదేవి అమ్మవారి ఆలయంలో, అమ్మవారిని నవదుర్గులుగా తొమ్మిది రోజులు పూజిస్తారు. మొదటి రోజు శైలపతి (హిమవంద్యాల కుమార్తె) ప్రేరణ చెందిన దేవతా) రెండవ రోజు బ్రహ్మవంద్యాల తనసన్ను వేసూ (బ్రహ్మవంద్యునితల్లి, పవిత్ర అద్యయన దేవత). మూడవ రోజు చంద్రకుంభి (సంద్రజ్ఞి చరంలో ధరించిన, సాధన యొక్క తల్లి ఆనందం యొక్క దేవత) నాలుగవ రోజు కూర్మాదేవత (కాశీనాథుని శుద్ధిదేవీ) ఐదవరోజు సుందమహాత్ (స్కందయ్య తల్లి భైరవదేవీ)

A central image of Lord Ganesha, the elephant-headed deity, is surrounded by eight circular inset images. The central image shows Ganesha in a standing posture, adorned with a large, ornate red and yellow garland, holding a sword and a bow. The eight circular insets show various forms of Ganesha, including seated and standing postures, adorned with different garlands and holding various weapons and symbolic objects. The background is a vibrant, colorful pattern.

అమ్మవారి ఆలయల్లో ఒక్కో ఆలయంలో ఒక్కో వృద్ధితో (ఒక్కో రకమైన రూపాలంకరణతో) అమ్మవారిని రోజుకో రూపంలో ఆలంకరించి ఆర్చిస్తారు. విజయవాడలోని దుర్గాదేవి ఆలయంలో అమ్మవారిని మొదటి రోజు పాడ్యమి నాడు. స్వర్ణ కవచాలంకృత

పెంపొందించేదేవత) ఆరవరోజు కాత్యాయని
(దేవతలకు సహాయం చేయడానికి ఆవతరించిన బుద్ధుని
కాత్యాయనుని కుమార్తె సదా పవిత్రతలను ఇచ్చే పవిత్ర
దేవత). ఏడవ రోజు కాళరాత్రిగా (అపారంభాన్ని
ఆధిగమించే.. రాత్రి దేవత) ఎనిమిదవ రోజు
మహాళి (శివుని భార్య) గొప్ప ప్రకాశం వలెపైవైన
దేవత) తొమ్మిదవ రోజు సిద్ధిధాత్రి (సిద్ధి దేవత
ఆధ్యాత్మిక శక్తులను ఇచ్చేదేవత పరిపూర్ణతను
ప్రసాదించే దేవత) ఇలా తొమ్మిది దేవతా రూపాలను
ఆమ్మ పూజించి ఆలంకరించి అర్చిస్తారు. మనం పైన
తేదీలకున్న పేర్లు, పరమార్థ యుక్త బ్రతుకే
వెల్లడించ బడ్డాయనడి విశ్వాసం విజయదశమినాడు
శ్రీ ప్రభులందరికీ దేవిగా ఆరాధిస్తారు. ఈ
సవరాక్షసులలో బొమ్మల కొలువుల కుడూ ఏర్పాటు
చేస్తారు. ప్రతిరోజు పూజలు చేసి, సాయంకాలం
అక్షిన్నులు తీసుకుంటారు. తొమ్మిది మెట్ల పూసలలో
బొమ్మల కొలువులను ఏర్పాటు చేయటం ప్రశస్తమని
పెద్దలు చెబుతారు. ఈ బొమ్మల కొలువు ఏర్పాటు
పిల్లలలో నృజనాత్మకతకు దోహదం చేస్తుంది.
ఆధ్యాత్మికత, సామూహిక తత్వాలను వర్తకంగా పాడు
కొలుపుతుంది. విశిష్టతలు, విశేషాలు, సంప్రదా
యతత, ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యం,సందడి సమారోహం
మిళితమైన దేవీ సవరాక్షసుల సేవపులందరికీ
ప్రశస్తమైన పరగ్నినాడు

- రమాప్రసాద్ ఆదిభట్ల

మహాశిలకు భక్తి ఎక్కువ. నవరాత్రుల్లో రోజూ ఒంటపూడి పాలాం... త్వరగా నీరసపడేహామింట. కష్టపడి ఏరాం పూర్తి చేస్తా. అలాకాకుండా ఈ కష్టాల్లోనూ దోషపాతాల తీసుకుంటే ఉత్సాహంగా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు అంటున్నారని నిపుణులు. పండగరోజులను నీరసంగా, నిర్లభ్యంగా మార్చుకున్నామంటే. అవతరం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటే, పూజలు చేస్తూనే ఉత్సాహంగా దాండుయా, బతుకమ్మ కూడా అడిచొచ్చు అంటున్నా వుంటుంది. ఇందుకోసం రోజంతా ఆహారానికి దేరంగా ఉండాలి! అవసరం లేదంటున్నానీ

పంపిడి. వీటిలో చక్కెర అధికంగా చేరే ప్రమాదం ఉంది.
పాప ఉత్పత్తులు.... పనీర్, పెరుగు, పుజ్జిక వంటి పాప ఉత్పత్తులు తక్కువ శక్తినిస్తాయి.
ప్రాణీస్థ, కాలీయం అందేలా చేస్తాయి. రాత్రి నమయిల్లో అల్పాహారంగా ఒక జోన్నర్లెస్ట్, నగ్నయిల్లో అమెరికా జువ్వలు లేదా మరచురాల ఉమ్మా వంటివి తీసుకుంటే తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. శక్తినిస్తాయి ఏదైనామిది గ్లాసు నీటిని తాగితే దీపాన్నిద్రవీకరిం చేయవచ్చు. పంపిడి పులాలలో కావల్సినవిని బోపకాలు అందుతాయి.

బిచ్చాయిలు స్కూల్లో ప్రతిరోజు పుస్తకం లేదా పెన్సిల్ వంటివి ఏదో ఒకటి
 తగ్గొట్టుకొని ఇంటికొస్తాడు. కొంత
 సమయం అమ్మాయిలు తమ పని కూడా

బాధ్యత తెలిసేలా..



సామాన్యస్థి కొంటన్నామౌ రోదో చెకె చేసే పని వారితో జవ్వాలి. బిల్వో కట్టి
లో అవస్థి ఉన్నాయౌ రోదా చూడవనాలి. ఇవస్థి వారికి బాధ్యత నేర్పు
సామాన్య అనే భావన వారిలో మరింత బాధ్యతగా చూసుకోవాలనే ఆలోచ
నసు. ఈ అలవాట్లు వారిని బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తులుగా ఎదిగదా చే
వదుపు సహజం. కందిపోతారో, అలసిపోతారో ఆలోచించక ఇంట్లోనూ
పనులను అప్పుడుంటాలి. మంచిదీలే సీసాలు నింపడం, మొక్కలకు
సీక్కు వేయడం, అందరూ భోజనానికి కూర్చున్నప్పుడు ప్లేట్లు,
మంచిసీక్కు గ్లాసులు సర్రవనడం వంటి చిన్నచిన్న పనులు
అలవాట చేయాలి. వారి దుస్తులను వాళ్లనే అలమల్లో
సర్రవకోమడం, బొమ్మలను దాచడం, రోజు
వారానికికొకసారి వారి గదిని వారి క్షుభ్రపరచాలని ఆలోచిం
చెప్పుడం వంటివి బాధ్యతలను నేర్పున్నాయి. చీరను మి
క్రమోపే వారి పనులను వారో చేసుకోవడం సందర్భానికి
మొదలుపెడ తారు. మొదట చీరను ధరించి
బద్ధతించినప్పుడు మనమై వారికి
నాయం చేస్తే చాలా. నేమియు
నేర్చుకుంటారు.

దసరాతో పండుగల సీజన్ మొదలైనట్లే, నవరాత్రులు కాగానే దీపావళి, ఆ తరువాత ఆ వెంటనే సంక్రాంతి. ఈ ప్రత్యేక రోజుల్లో మీ లుక్ గురించి ఆలోచించారా? పూజైనా, వందగైనా ను మించింది లేదు. అయితే ద్వారానికి తగినట్లుగా ఒకే పేజీ వెర్రిలో వందగింది అందరినీ ఆకట్టుకోండి..

**చీరెల
సాగసు
చూడతరమా!**

తాము చేసుకోలేదు. ఇలా పిల్లలు వారి పనులపై వారికే ఆసక్తి లేకుండా ఉంటే భవిష్యత్తులో భాద్యత తెలియని వ్యక్తులుగా ఎదిగి ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. బాల్యం నుంచే భాద్యత తెలిసేలా పెంచాలంటున్నారు. పిల్లలు ఎదైతూ వస్తున్న కనిపించడం లేదనుకున్నారనూండ్.

ప్రస్తుతం జాగ్రత్తగా ఉండుకోవాలన్న భాధ్యత వారికి ఎప్పటికీ తెలియి. పోగొట్టినా
రు. కాబట్టి, ఇంట్లో హాంపర్స్ చేసిన తర్వాత తమ వుస్తకాలు, రబ్బరు, పెన్సిల్
పుత్రే హెచ్చరించాలి. పోగొట్టుకుంటే పదే పదే
వ్యత అలవడుతుంది. స్కూల్
న్నాయూ లేదా అని
.
సికి

**చీరెల
సాగసు
చూడతరమా!**



పండుగ వేళలో పోషకాలు..



పేను... రోజులో కనీసం నాలుగైదు రకాల పండ్లను తీసుకుంటే. ఎక్కువ పేను ఉండేవి ఎందుకంటే జీర్ణకణి మెరుగుపడుతుంది. శరీరం మరిచిపోతుంది బయటకు వెళ్తాయి. వీటిలో నీ యంటే ఆరోగ్యం అంతా ఆరోగ్యానికే పరకర్షిస్తాయి. శరీరానికి తగిన కణి అందాలంటే కార్టోఫ్లాడ్స్ కూడా చాలా అవసరం. పేను ఎక్కువ పండ్ల గింజ ధాన్యాలు. ఆకుకూరలు ఉండాలి. బంగాళాదుంప, బిల్గడదుంప వంటివి తప్పక తీసుకోవాలి. వీటిలోపేను ఎక్కువగా ఉంది. కార్టోఫ్లాడ్స్, బీర, నీ పచ్చిగంగాలూ ఉండాలి. ఆటూ ధాన్యాలూ పోతాయి. బిల్గడదుంపతో బియ్యం అందుతాయి. సున్నోహోసకాలు ఉండే క్యూలు త్రోవేసు నవో ఆరోగ్యకరమైన పండ్లు, బియ్యం లవణాలు అందిస్తాయి. విత్తనాలతో ఇనుము, కాలియం అం, పేను,

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆలా ద్వారా విటమిన్, పోషాహారం, చిలగడమంతతో విటమిన్లు, బి2 పోషకాలు. సుశుక్లపోషకాలు ఉండే గింజధాన్యాల ప్రోటీన్లు సహా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, పీచు, ఖనిజ లవణాలను అందిస్తాయి. తామర విత్తనల్లో ఇసుగులు, కాల్షియం, పీచు, ప్రోటీన్లు, మైగ్నీషియం వంటివి ఉంటాయి. దీన్ని ఆహారంలో ఉండేలా జాగ్రత్తపడేలా ఉంది.

ఆపిరి పట్టాలి. □

సెన్సైటివ్ ఉపయోగిస్తే తొంగడంతోపాటు ముఖమూ మారుతుంది. స్నానం సయంలో బియ్యప్పిండిని నిమగ్నపడేలా తీసుకుని, పి ముఖానికి రుద్ది కడిగేసినా చాలు.

ఉంటాయి. దీన్ని ఆపారంలో
 ఉండేలా జాగ్రత్తపడతే
 మంచిది.

మాయాత్మజైర వర్యాన్ మైదే
స్పంది. గుర్తుండబ్బెను
నిసిమించిం.. బిల్లలం స్నానం
తర్వాత తప్పక రాస్తాడు
కదా! ఆ సమయంలోనే
మీ ముఖానికి
పట్టించేయండి.
వాళ్ళ డాడీ ఆయిల్,
లోషన్ డైస్సెనా
రాసుకోవచ్చు.
నులువే
అనిపిస్తోంది
కదా!



అమ్మయ్యాకా.. అందంగా !

రాత్రుళ్ళు పర్యం తనకు
తాను కొన్ని మార్పుల్ని
చేసుకుం టుంది.
శరీరంలోని మలినాల్ని
బయటకు
పంపించేస్తుంది. మీరు
చేయాల్సిందల్లా బయటి
నుంచీ దానిని కాస్త
శుభ్రంగా ఉంచడమే!
కాబట్టి.. పడుకునే
ముందు తక్కువ గొడత
ఉన్న క్లెన్సింగ్ గోల్డ్
మూసాని



పాటించేయండి మరి.

