(గత సంచిక తరువాయి)

సరస్వతీ వనం

యా కుందేందు తుషార హార ధవళ యాశుభ్ర వస్త్రాన్వితా
యా వీణా వరదండ మండిత కరా యాశ్వేత పద్మాసనా
యా బ్రహ్మాచ్యుత శంకర ప్రభృతిభిర్దేవైస్సదా పూజితా
సామాంపాతు సరస్వతీ నిశ్శేష జాడ్యాపహా॥

ఈ సంచికలో శ్రీ మహాసరస్వతీ వ్రతంలో సమర్పించే పుష్పాలు, వాటి ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకుందాం.

శ్రీ మహాసరస్వతి దేవి సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మ భార్య. ఈమె దివ్యజ్ఞానం, విద్యాబుద్ధులు, కళలు మొదలగువాటిని ప్రసాదించే తల్లిగా అలరారుతుంది.

భారతావనిలో సరస్వతీపూజని ఒక్కో ప్రాంతంవారు ఒక్కో సమయంలో ఆచరిస్తుంటారు. ఉత్తరాదివారు వసంతపంచమినాడు విశేషంగా పూజలు చేయగా, మన ప్రాంతంలో దసరా నవరాత్రుల్లో వచ్చే మూలానక్షత్రం రోజు పూజించడం అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం.

స్కాందపురాణం

శ్రీ మహాసరస్వతీ వ్రతం గురించి స్కాందపురాణంలో ఈవిధంగా చెప్పబడింది. సుకేతుడనే రాజు యుద్ధంలో ఓడిపోయి రాజ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు. అడవులకు పారిపోయి భార్యతో సహా అజ్ఞాతంగా జీవిస్తుంటాడు. కాలక్రమంలో రాణి సువేది అనారోగ్యానికి లోనవగా, వారు నానా కష్టాలు పడుతూంటారు.

ఆ పరిస్థితుల్లో వారికి త్రేతాయుగం నాటి ఆంగీరస మహర్షి తారసపడతాడు. వారు ఆ మహర్షికి నమస్కరించి వారి పరిస్థితులను తెలిపి, తమకి పుత్రసంతానాన్ని అనుగ్రహించమని వేడుకొన్నారు. అప్పుడాయన వారికి శ్రీ మహాసరస్వతి వ్రతం ఆచరించమని సూచించగా, ఆ రాజదంపతులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఆ వ్రతాన్ని ఆచరించగా, అనతికాలంలోనే వారి కోరికలన్నీ సఫలమైనట్లు సూత మహర్షి శౌనకాది మునులకు తెలియజేసాడని స్కాందపురాణంలో చెప్పబడింది.

ఇంతటి విశేషమైన ఈ వ్రతంలో శ్రీ సరస్వతీదేవికి అర్పించవలసిన పుష్పాలను మంత్రసహితంగా తెలుసుకుందాం.

1) నందివర్ధనం

సంస్కృత నామాలు	:	నందివృక్ష, నంద్యావర్త, నిరస్యతగర, విష్ణుప్రియ, క్షీరీ
శాస్త్రీయనామం	:	Tabernaemontana divaricata
ప్రాంతీయ నామాలు	:	నంది వర్ధనము, గ్రంధి తగరపు చెట్టు, తొగరి
ఆంగ్ల నామాలు	:	Pin-Wheel Jasmine, Crape Jasmine, East-Indian Rosebay Milk Wood

ఔషధ గుణాలు

* నందివర్ధనం వేర్లు, పువ్వులు మరియు పాలు ఔషధ గుణాలు కలిగిఉన్నాయి.
* గిరిజనులు, దీని పువ్వులను కంటికి సంబంధించిన వ్యాధుల నివారణకు విరివిగా ఉపయోగిస్తారు.
* తొడిమలు తుంచిన పువ్వులను, కళ్ళు మూసి కళ్ళపైన కట్టు కోవడం వల్ల వేడిని హరించి, చలువచేసి ఎరుపుదనం తగ్గిస్తాయి.
* కండ్ల కలకలను నయం చేస్తాయి.
* దీని వేర్లను నమిలితే, పంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.
* వేర్లను అరగదీసి గాయాలు వాపులకు పైపూతగా వాడతారు.
* ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో దీనిని 'స్కేబిస్' (చర్మానికి చెందిన అంటువ్యాధి) మరియు 'రింగ్ వార్మ్' నివారణకు వినియోగిస్తారు.

ఇతరుల కష్టాలలో పాలు పంచుకునేవారికి నిజమైన మిత్రులు లభిస్తారు.

* దీనికి పక్షవాతాన్ని సైతం తగ్గించే గుణం ఉంది.
* దురదలు, వాపులు, కీళ్ళనొప్పుల నివారణకు కూడా వాడతారు.
* Melalgia – మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంట కలిగి ఇబ్బంది పడేవారికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
* సిద్ధవైద్యంలో దీనిని కంటి, చర్మవ్యాధులతో పాటు గాయాలు మాన్పుటకు, జీర్ణాశయంలో ఉండే పరాన్నజీవులను నిర్మూలించేందుకు వినియోగిస్తారు.

విశేష గుణాలు

* చైనా, థాయ్‌లాండ్ దేశాల్లో కూడా ఈ మొక్కని వారి ప్రాచీన వైద్యవిధానాల్లో ఉపయోగించడాన్ని గమనించవచ్చు.
* వివిధ విశ్వవిద్యాలయాల్లో దీని కేన్సర్ నిర్మూలక మరియు నొప్పి నివారణ (పెయిన్ కిల్లర్) గుణాలమీద అధ్యయనం జరుగుతోంది.
* మన ప్రాంతంలో ఇంటింటా ఉండే ఈ మొక్క మనకి అపురూప వైద్యగుణాలతో పాటు చదువుల తల్లి సరస్వతీదేవి యొక్క చైతన్యాన్ని మనకి నిత్యం అందిస్తున్నందుకు మనం ఎంతో ఋణపడి వుంటాం. ఈ పవిత్ర వృక్షానికి వందనాలు అర్పించడం మన కనీసధర్మం.
* స్వచ్ఛమైన తెల్లదనం, సునిశిత సువాసనతో శ్రీ మహాసరస్వతీదేవి గుణాలను ప్రతిబింబించే ఈ పుష్పాలను నిత్యం భక్తిశ్రద్ధలతో మంత్రయుక్తంగా ఆ చల్లనితల్లికి అర్పించి ఆమె దీవెనలను పొందుదాం.

ఓం సరస్వత్యై నమః   నందివర్ధన పుష్పం (నందివర్ధనం) సమర్పయామి

2) మల్లెపువ్వు

సంస్కృత నామాలు	:	మల్లిక, గంధరాజా, రాజపుత్రి కామబాణ, ప్రమోదిని
శాస్త్రీయనామం	:	Jasminum sambac
ప్రాంతీయ నామాలు	:	బొడ్డుమల్లి, గుండుమల్లి, మన్మధబాణం
ఆంగ్ల నామాలు	:	Arabian Jasmine, Maid of Orleans, Belle of India, Sampaguita, Pikake.

ఔషధ గుణాలు

* మల్లెమొక్క పువ్వులు, ఆకులను వైద్యంలో విరివిగా వినియోగిస్తారు.
* జ్వరాలు, నొప్పులు, గాయాలు, మొటిమలను మాన్పుటకు సహకరిస్తుంది.
* కుష్టు వంటి చర్మవ్యాధులను నయం చేస్తుంది.
* అల్సర్లు, ఎక్కిళ్లను తగ్గిస్తుంది.
* కంటికి సంబంధించిన వ్యాధుల నివారణలో ఉపయోగపడుతుంది.
* ఇవి కొన్నిరకాల మానసిక రుగ్మతల్ని నయం చేస్తాయి.

విశేష గుణాలు

* మన పండుగలు, పూజలు, వ్రతాలు, నోములు, పెళ్ళిళ్ళు మొదలైన శుభకార్యాల్లో ప్రతినిత్యం అలరారే మల్లెపువ్వుల గురించి మనకి తెలియని ఎన్నో విశేషాలు దాగి వున్నాయి. వివిధ దేశాలవారు వీటిని వారి వారి అనువైన పద్ధతుల్లో ఆస్వాదించటాన్ని చూస్తే 'లోకో భిన్న రుచి' అని అనకమానదు.

జాస్మిన్ టీ

* చైనావాసులు మల్లెపూలవంటి టీని (జాస్మిన్ టీ) ప్రాచీనకాలం నుండి ఈనాటికీ ఎంతో ప్రీతితో సేవిస్తుండటాన్ని గమనించవచ్చు. ఇది అక్కడి అతి పెద్ద పరిశ్రమల్లో ఒకటి.
* టీ ఆకులను, మల్లెపువ్వులను కలిపి రాత్రంతా అట్టేపెడతారు. తిరిగి వాటిని వేరుచేసి ఎండబెట్టి మరుసటి రోజు సాయంత్రం తాజా పువ్వులతో కలిపి పెడతారు. ఈవిధంగా ఐదు నుంచి ఆరుసార్లు చేసాక, చక్కగా ఎండబెట్టి ఒక్కొక్క ఆకును ఉండలుగా చుట్టి, వినియోగానికి సిద్ధంచేస్తారు.
* అన్ని టీ రకాల్లోకీ ఇది ఎంతో సమయం, శ్రమ, ఖర్చులతో కూడుకొని వుంది. ఫలితం కూడా అదేవిధంగా వుంటుంది.

ఇంట్లో...

* ఇంట్లో చేసుకొని సేవించాలనుకునేవారు కొన్ని తాజా (కృత్రిమ రసాయనాలు వాడని) మల్లెపువ్వులను, 'గ్రీన్ టీ' ఆకులను వేడి

ప్రేమించడమంటే హృదయంతో ప్రశంసించడం. ప్రశంసించడమంటే మనసుతో ప్రేమించడం.

నీటిలో (మరిగే నీరు కాదు) వేసి 5 నిముషాలు ఉంచాలి. దానిలో సరిపడినంత తేనె వేసుకుని సేవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు / విశేషాలు

* ఇది మానసికోత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది.
* చర్మసౌందర్యం మరియు అధికబరువు నియంత్రణకు సహ కరిస్తుంది.
* ఒత్తిడి వల్ల నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమ నాన్ని కలిగిస్తుంది.
* ఐరోపా దేశంవారు మల్లె గుబాళింపుల చాకెట్ల తయారీలో నిపుణులు.
* ఫిలిప్పీన్స్, థాయ్‌లాండ్ దేశాలకు మల్లెపువ్వు జాతీయపుష్పం.
* ఈ దేశాల్లోని స్త్రీలు వీటిని అలంకరణకు, వివాహ సమయాల్లో ధరించటానికే కాక, వంటకాల్లో కూడా వినియోగిస్తుంటారు.
* ఈ పువ్వులు తీపిదనం కలిగివుంటాయి.
* టిబెట్లోని బౌద్ధులు మల్లెపూలను స్నానం చేసే నీటిలో వేసి కొన్ని వ్యాధుల నివారణకు, మానసిక ప్రశాంతతకు వినియోగిస్తారు.

గమనిక : మామూలు టీ విషయంలో మాదిరిగానే దీనిని అతిగా సేవించటం మంచిది కాదు. అలర్జీలు వున్న వారు వారి స్వభావానికి అనుగుణంగా ఈ టీని సేవించడం మంచిది. గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని సేవించరాదు.

పరిశ్రమలు

* ఇక వివిధ సుగంధ ద్రవ్యాల తయారీ పరిశ్రమల్లో మల్లెల వినియోగం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.
* సోపులు, షాంపూలు, నూనె, సర్ఫ్‌లు, సెంటులు, అగరుబత్తీలు, 'అరోమ థెరపీ' మొదలగు పరిశ్రమల్లో మల్లె పరిమళాలు రాజ్యమేలుతున్నాయి.

ఆధ్యాత్మిక విశిష్టత

* ఇక అసలు విషయానికి మన దేశంలో మల్లెపువ్వులని దైవ కార్యాల్లో విరివిగా వాడటం విశేషం.
* సునిశిత పరిశీలనకు, లోతైన జ్ఞానానికి ప్రతీకగా నిలిచే మన హిందూధర్మం ఈ మల్లె పరిమళాల్ని, ఆధ్యాత్మిక పురోగమనానికి వినియోగిస్తుండటం అనాదిగా వస్తోంది.
* దైవ కార్యాలలో మన పంచేంద్రియాలు అంతర్ముఖత్వం చెందటం మొట్టమొదటి మెట్టు. దీనికి శబ్దస్పర్శ రూప రస గంధాలు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. మన దేవాలయాల్లో వాడే ధూప, దీప నైవే ద్యాలు ఒక ఎత్తయితే, వివిధ వర్ణాల పుష్పాలు, పత్రాలు, పండ్లు మరొక వంతు మనకి సహాయపడతాయి. భగవంతునికి పరిమళ భరిత పుష్పాలనే అర్పించాలని శాస్త్రోక్తి.
* ఏ మల్లెల పరిమళాలను మన ఋషులు, మునులు, పూర్వీకులు, పెద్దలు ఆస్వాదించి ఉన్నత స్థితులను అనుభూతి చెంది తరిం చారో, కొన్ని వేల సంవత్సరాలుగా అదే స్వచ్ఛతను, అవే పరిమళా లను మనకి ఈరోజుకీ అవి అందిస్తున్నాయి.
* ఇవే వారు మనకు అందించిన సజీవ సంపదలు. ఈ పరిమళాలే వారికీ మనకీ మధ్య వున్న వారధి. అవే వాయిద్య ధ్వనులు, మంత్రాలు, పుష్పాల వర్ణాలు, పరిమళాలు, ప్రకృతి సహజ పండ్ల మాధుర్యాలు, పత్రాల సున్నిత స్పర్శలు, మెండైన శాస్త్రజ్ఞానం ఈనాటికీ జీవించి వున్నాయి.
* ప్రకృతి తన సహజత్వాన్ని ఏనాడూ కోల్పోలేదు. అప్పటికీ, ఇప్పటికీ, మరెప్పటికీ అది తన సత్యానికి దూరం కాలేదు. కాదు కూడా.
* ఎన్నో దాడులు, ఒడిదుడుకులు, అణచివేతల అనంతరం కూడా హిందూధర్మం ఈనాటికీ జీవించి వుందంటే, ప్రకృతితో మన ఆచారాలు, సాంప్రదాయాలు ముడిపడివున్న వైనం దీని వెనుక ఉన్న నిగూఢ రహస్యం. మన ధర్మం ఏ ఒక్క వ్యక్తి వల్లో, ఏ వ్యక్తి కోసమో, సంస్థ కోసమో పుట్టింది కాదు.
* ఇది సర్వమానవ సమానత్వం, సర్వప్రాణిహితం, సర్వ లోక శ్రేయస్సు, విశ్వశాంతులను ఆకాంక్షించి పరిరక్షించే సనాతన ధర్మం.
* ప్రతి దివ్యక్షేత్రం, నామం, మంత్రం, పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తీర్థం అణువణువూ హిందుత్వాన్ని ప్రతిబింబించి పరిరక్షించే ప్రతినిధులే.
* గుప్పెడు మల్లెలను దోసిట్లో తీసుకొని ఒక సుదీర్ఘ శ్వాసతో వాటి పరిమళాలను గుండెల నిండుగా తీసుకొంటే అప్రయత్నం గానే మన కళ్ళు అరమోడ్పులై, మనల్ని మైమరపించి ఉన్నత లోకాలకతీతంగా తీసుకెళుతుంది.
* మన పూర్వీకులు మన శ్వాసలోనే జీవిస్తూ శాశ్వతంగా మనతోనే వున్నారన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.

నిన్ను నీవు చేతకానివాడిగా అనుకుంటే, ఇతరుల ముందు అలాగే అయిపోతావు.

మల్లెపూదండ

* పువ్వులు చాలా సున్నితంగా వుంటాయి. అవి మన మనోభావాలు చైతన్యాన్ని ఇట్టే గ్రహిస్తాయి. అంటే వాటిలోకి స్వీకరిస్తాయి. తిరిగి దేవుని పాదాల చెంతకు చేరినప్పుడో లేక మరొక వ్యక్తి వద్దకు చేరినప్పుడో మన భావాలను అక్కడకు చేరుస్తాయి. ఇదే విషయాన్ని మన దైనందిన జీవితంలో పలు సందర్భాల్లో గమనించవచ్చు.

పెళ్లి వేడుక

* భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లోని పెళ్లి వేడుకల్లో ఎంతటి వ్యత్యాసాలున్నా కొన్ని ఆచారాలు మాత్రం ఒకేలా ఉంటాయి. వాటిలో పూలదండలు మార్చుకోవటం ఒకటి. ఇక్కడ ఈ మల్లెపువ్వు దండలు ఇరువురి మనోభావాలు, వ్యక్తిత్వాలను అనుసంధానం చేస్తాయి.

* **మల్లెపూల జడ :** దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో పెళ్లికూతురికి మల్లెపూల జడ వేయడం ఆచారంగా వస్తోంది. ఇది వారి షట్‌చక్రాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

* **శోభనం :** వివాహానంతరం శోభన సమయంలో చేసే అలంకరణలో మల్లెపువ్వులు ముఖ్యమైనవి. ఇవి కామవాంఛను పెంచి సత్సంతానం కలిగేలా చేస్తాయి.

భాగవతోపన్యాసాలు

* మహాత్ములు, జ్ఞానులు భక్తులకు ఉపన్యాసాలు ఇచ్చే సమయంలో వేసే మల్లెపూలదండలు వారికి వాగ్దేవి అనుగ్రహం వల్ల అనర్గళ జ్ఞాన ప్రవాహం, ఏకాగ్రత మానసిక సమతుల్యతలను కలిగించి ఉపన్యాసం సజావుగా సాగేందుకు ఉపకరిస్తాయి.

వ్రతాలు, నోములు, పూజాది క్రతువులు

* పుణ్యకార్యాలు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు తల్లోని మల్లెపువ్వులు ఆ క్రతువులు నిర్మలంగా, ప్రశాంతతతో నిర్వహించేందుకు తోడ్పడతాయి.

* **మంత్రపుష్పం :** మంత్రపుష్పం చెప్పే సమయంలో మన చేతిలో పట్టుకున్న పువ్వులు, అక్షింతలు మన మనోభీష్టాలను మంత్రయుక్తంగా భగవంతుని పాదాల వద్దకు చేరేందుకు ఒక మాధ్యమంలా పనిచేస్తాయి.

* మనం దేవాలయాల్లో చేసే అభిషేకం, అర్చన మొదలైన పుణ్యకార్యాలప్పుడు పూజారి మనం సమర్పించిన పూజా ద్రవ్యాలను ఒక పర్యాయం చేతితో తాకమంటారు. ఈ చర్యలో కూడా పైన చెప్పిన శాస్త్రీయతే పనిచేస్తుంది.

ప్రసాదం

* పూజానంతరం భగవంతుని పాదాల వద్ద ఉన్న పుష్పాలను మనం ప్రసాదంగా స్వీకరించి కళ్ళకద్దుకొని తలలో, చెవిలో ధరించినప్పుడు మరల ఆ మంత్రయుక్త దివ్యపుష్పాలు ఆ దేవుని ఆశీస్సులు, చైతన్యం, శక్తులను మనకు అందజేస్తాయి.

ఈవిధంగా అవి భగవంతునికి, భక్తునికీ మధ్య వారధిగా వ్యవహరించి మన మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారాలను, పంచేంద్రియాలను అంతర్ముఖం గావించి ఆయనలో ఐక్యమయ్యేలా సహకరిస్తాయి.

నయనానందకరం... అయినవిల్లి వినాయకుని రూపం

ప్రసిద్ధ తూర్పుగోదావరి జిల్లా అయినవిల్లి సిద్ధి వినాయకుని దేవాలయం చవితి శోభతో కళకళలాడింది. కోరిన వరాలిచ్చే దేవుడుగా ప్రత్యేక గుర్తింపుపొందిన స్వామివారికి వినాయక చవితి నవరాత్రులు అంగరంగవైభవంగా నిర్వహించారు. నయనానందకరంగా వున్న శ్రీ సిద్ధి వినాయకస్వామివారిని చూసి భక్తులు తన్మయం చెందారు. లక్షలాదిమంది భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాల స్వీకరించారు.

ప్రత్యేక ఆకర్షణగా లడ్డూలు : మండపేటకు చెందిన సురుచి ఫుడ్స్‌వారు, అమలాపురం శ్రీను స్వీట్స్‌వారు తదితరులు దాదాపు 25 ప్రత్యేకమైన లడ్డూలను తయారుచేసి, స్వామివారికి నైవేద్యంగా సమర్పించారు. స్వామివారి గణేశమాలను అనేక మంది భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో ధరించి తొమ్మిది రోజుల దీక్ష తీసుకుని, నియమనిష్టలతో ఆచరించారు.

కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ ఎం. సత్యనారాయణరాజు నవ రాత్రుల కోసం భక్తుల కొరకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసారు.

గౌరవ సూచకం

* ఒక వ్యక్తిని సన్మానించాలన్నా, గౌరవపూర్వకంగా ఆహ్వానించాలన్నా పరిమళభరిత పూలదండలు వేయడం మన సాంప్రదాయంగా వస్తోంది.

స్త్రీలకు సౌభాగ్యం

* పూర్వకాలంలో ఆడవారు ప్రతినిత్యం సాయంసంధ్యవేళ మల్లె, జాజి వంటి సుగంధభరిత పుష్పాలను సేకరించి మాలకట్టి, జడలో పెట్టుకొనేవారు. క్రమేణా ఈ సాంప్రదాయం కనుమరుగవుతోంది.
* స్త్రీలలో చనుబాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. (అందుకే మన పెద్దలు బాలింతలను మూడు నాలుగు నెలల వరకు పువ్వులను, ప్రత్యేకించి మల్లెపువ్వులను పెట్టుకోవద్దని చెబుతారు).
* హార్మోన్ల అసమతుల్యతల వల్ల చనుబాలు అకాలంలో ఉత్పత్తి అవుతున్న సందర్భాల్లో మల్లెపువ్వులు చక్కటి తరుణోపాయం. కొందరు మగవారు కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు.
* స్త్రీలలో మెనోపాజ్ సమయంలో కలిగే సమస్యలకు ఇవి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
* నిద్రలేమితో బాధపడే స్త్రీలు వీటిని జడలో ధరించడం వల్ల వాటిలోని సుగంధద్రవ్యాలు, నూనెలు వారి తల మెదలపైకి వ్యాపించి అధిక శ్రమ, వత్తిడి మొదలైనవాటివల్ల కలిగే ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించి, చక్కటి నిద్ర కలిగేలా తోడ్పడతాయి.
* వీటివెనుక ఉన్న శాస్త్రీయతను అవగాహన చేసుకొని మనం ఆచరించి, మన పిల్లలకు అలవరచిన నాడు వారూ దాన్ని ఆచరించడం మొదలుపెడతారు.

విద్యార్థులకు వరాలమూట

* ఈ రోజుల్లో పిల్లలపై విపరీతమైన ఒత్తిడి తెస్తున్న పోటీతత్వపు చదువులు, ఉద్యోగాలకు, ఆ చల్లని తల్లి కరుణాకటాక్షాలు, నంది వర్ధనం, మల్లెల పరిమళాల ఉపశమనాలు సరైన పరిష్కారాలుగా కళ్లకు కట్టినట్లు కనిపిస్తోంది కదూ!
* ఇవి వారి మానసిక, భౌతిక శ్రమని తగ్గిస్తాయి. కళ్ళమంటలు, మెడనొప్పికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ఈరోజుల్లో కుండీల్లో ఒదిగిపోయి కొద్దిపాటి ఎండలో పుష్పించే మొక్కజాతులను మన శాస్త్రజ్ఞులు ప్రత్యామ్నాయాలుగా మనకు అందిస్తున్నారు. వాటిని అనువైన రీతిలో సద్వినియోగ పరచుకోవటం మన చేతుల్లోనే వుంది. మన ఇంట్లోని మొక్కపై సహజంగా వికసించిన ఒక్క మల్లెపువ్వు, మన బజారులో దొరికే గుప్పెడు మల్లెపూలతో సమానమైన పరిమళాలను, మాధుర్యాన్ని మనకు అందిస్తుంది. మరి ఈ నవరాత్రి సమయంలో చదువుల తల్లి సరస్వతిని మన ఇంటికి ఆహ్వానిద్దామా!

ఓం భారత్యై నమః!
మల్లికా పుష్పం (మల్లె) సమర్పయామి!!

గమనిక : ఔషధులను వైద్యుని సంప్రదించి సేవించ మనవి. (సశేషం)

సేవాదృక్పథంతో చేసే త్యాగంలోనే మనిషికి ఆనందం, స్వేచ్ఛ లభిస్తాయి.