ఉగాది రోజున ఏమేం చేయాలి?

ఏలాగూ ఈరోజు సెలవే కాబట్టి మరోగంటసేపు ఎక్కువ పడుకుందాం! అనుకోవద్దు. తల్లులు తమ పిల్లల్ని ఇంకా కుటుంబసభ్యులందర్నీ తెలవారుజామునే లేపాలి.

ఉగాది : 9.4.2024

ప్రథమ కర్తవ్యం

అందరూ కాలకృత్యాల్ని తీర్చుకున్నాక తల్లి తన సంతానాన్ని ఓ వరుసగా కూర్చోబెట్టి ఒక్కొక్కరి ఒంటికీ నూవులనూనెనిమాత్రమే (పూజా నూనె పేరిట దొరికే కల్తీనూనె వద్దు) ఒంటినిండుగాపూయాలి. దాంతో తల్లికి తెలుస్తుంది-తన ఏ సంతానానికి శరీరంలో ఎక్కడెక్కడ మచ్చలున్నాయో. ఎక్కడెక్కడ దద్దుర్లు, పొక్కులు... ఇలా అసహజమైనవి ఉన్నాయో తెలుస్తుంది. తల్లివి ఎక్స్‌రే కళ్ళు కాబట్టి, పిల్లలుగనుక సిగ్గుతో దేన్నైనా చెప్పకుండా దాచి ఉంటే తాను కనుక్కొని తగిన చికిత్స దిశగా వెళ్తుందామె.

అలా అందరికీ నూనెని రాసి 48 నిమిషాలపాటు (గడియ) నాననియ్యాలి. అలా తిరుగుతూ ఉండే మన శరీరానికి ఎన్నో దుమ్మూ, ధూళికణాలు శరీరానికి పట్టేస్తే ఎంత స్నానకాలంలో శుద్ధిచేసుకున్నా- శరీరంమీద ఉండే రోమరంధ్రాల్లో (ప్రతి వెంట్రుక కిందా ఉండే సన్నని చిల్లులు) ఇరుక్కుపోయిన ఆ మట్టి మాత్రం శుద్ధి కాదు.

ఈ నూనెని గనుక రాస్తే ఆ మట్టి మెత్తబడి ఆ మీదట సున్నిపిండితో బలంగా నలిస్తే ఆ మట్టి మొత్తం ఓ ఉండగా వ(చ్చే)స్తుంది. ఇంటికున్న కిటికీలన్నింటినీ తెరిచేసి ఉంచితే ఎలా గాలి లోనికీ, బయటకీవెళ్తూ వస్తూ ఉంటుందో అలా ఈ రోమరంధ్రాల్ని మట్టితొలిగించి తెరిచి ఉంచితే శరీరం లోపల దాగి ఉన్న వ్యాధికారక క్రిములన్నీ కూడా చెమటతో బయటికొచ్చేస్తాయి.

ఆ మీదట కుంకుడురసంతో మాత్రమే తలని రుద్దాలి అమ్మ. ఆ కుంకుడు చేదుతనం తలకి బాగా పట్టి పిల్లల తలలో ఈపెలూ, పేలూ, చుండ్రూ... వంటివి దరిచేరవు. వ్యాపారప్రకటనలే నిజమయ్యుంటే ఒకసారి వాడితే చాలు-చుండ్రు వంటివి పోతే- మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు మనం ఎందుకు వాడుకోవాల్సి వస్తోంది? అని ఆలోచించగలగాలి- కుంకుడురసంతోనే రుద్దుకోవాలి తలని.

నెలకి రెండుమార్లు ఇలా స్నానాన్ని చే(యి)స్తే శారీరక- శిరోజ వ్యాధులు రావు. అందుకే నాటికాలం వాళ్ళు ఆరోగ్యవంతులుగా నేటికీ ఉన్నారు.

ద్వితీయ కర్తవ్యం

అమ్మకూడా స్నానాన్ని ముగించి తనకొచ్చినంత శక్తితో పూజని ముగించి ఉగాది పచ్చడిని చేయాలి.

మనకి ఋతువులు 6. పచ్చడిలోరుచులుకూడా 6. మధుర మధురంగా ఉండే వసంత ఋతువుకి సంకేతంగా నేల నుండి వచ్చిన చెరకుముక్కని మాత్రమే పచ్చడిలోవేయాలి.

దురదృష్టవశాత్తూ పచ్చడి రహస్యం తెలియని తల్లులుకొందరు పంచదారని వేసేస్తున్నారు. అది సరికాదు. కొందరు బెల్లపు రసాన్ని వాడుతున్నారు. ఇదీసరికాదు. ఈ చేయబోతున్న పచ్చడి ఓ రుచికర ద్రవ్యంకాదు. ఒక ఔషధం. గమనించాలి.

రెండవది గ్రీష్మ ఋతువు. రుచుల్లో రెండవది ఆమ్లం. అంటే పులుపు. ఈ ఋతువుకి సంకేతంగా చెట్టునుండి వచ్చిన చింతపండునే వాడాలి తప్ప పులుపు మామిడిముక్కల్ని వేయడం సరికాదు.

మూడవది వర్ష ఋతువు. రుచుల్లో మూడవది కటువు (కారం). దీనికి సంకేతంగా నేలనుండి వచ్చిన మొక్కకున్న మిరియాన్నే వాడాలి తప్ప పచ్చిమిర్చినో, ఎండుమిరపకాయనో, అల్లాన్నో వేయడం సరికాదు. నాల్గవది శరదృతువు.

రుచుల్లో నాల్గవది కషాయం (ఒగరు). దీనికి సంకేతంగా మొదటి రోజుల్లో వచ్చే మామిడిముక్కని (నేల నుండి వచ్చిన చెట్టునుండి కాపుగా వచ్చింది) మాత్రమే వాడాలి. రుచికోసమంటూ తీపి మామిడి ముక్కని వేస్తే పచ్చడికున్న ఔషధీ గుణం పోతుంది. ఐదవది హేమంత ఋతువు.

రుచుల్లో ఐదవది ఉప్పు. దీనికి సంకేతంగా సముద్రంనుండి వచ్చి ఎండలో బాగా వాడిన గళ్ళఉప్పు (బరక ఉప్పు గడ్డలు గడ్డలుగా ఉన్న ఉప్పు) మాత్రమే వాడాలి. ఈ మధ్య అయోడైజ్డ్ పేరుతో వచ్చే ఉప్పు ద్వారా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందనీ, థైరాయిడ్ వస్తుందనీ వైద్యులే ప్రకటించారు. ఆ ఉప్పునే వాడాలి.

సైంధవ (సింధు అంటే సముద్రం. సైంధవమంటే సముద్రంనుండి వచ్చిందని అర్థం) లవణం మరింత శ్రేయస్కరం. ఖరీదు గదా అని ఈ అనారోగ్యకరమైన ఉప్పుని వేస్తే ఔషధీగుణం దెబ్బతినడమే కాక అనారోగ్యం కూడా. చివరిది శిశిర ఋతువు.

రుచుల్లో ఆరవది తిక్తం (చేదు). దీనికి సంకేతంగా వేపచెట్టునుండి వచ్చిన పూతనే వాడాలి తప్ప కాకర

మొదలైనవాటిని వాడుతూ ఔషధీ గుణాన్ని చెడగొట్టుకోకూడదు. కొందరుతెలియక మెంతుల్ని వేస్తున్నారు. దయచేసి తప్పుని సరిదిద్దుకోగలరు. ఇక ఇన్నిటినీ ఏ పాళ్ళలో కలపాలి? అనేది అతిముఖ్యం. తీపి, కారం (చెరకూ, మిరియం) సమపాళ్ళలో ఉండాలి. వీటిలో సగంపాళ్ళలో అమ్ల కషాయాలు (చింత పండూ, మామిడీ) ఉండాలి.

వీటిలో సగం లవణ తిక్తాలు (ఉప్పు, మామిడి పూత) ఉండాలి. ఇలా ఉన్న పచ్చడి మాత్రమే కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది. దీన్ని గృహిణి (ఇంట్లోని తల్లి) దైవ మందిరం వద్ద పెట్టి అందర్నీకూర్చోబెట్టి దైవానికి నివేదనచేసి ఇంట్లో ఉన్న అందరిలోనూ ఎవరు వయసులో పెద్దవారో వారికిచ్చి అందరికీ పెట్టించాలి. అందరూ ప్రసాదాన్ని (ఉగాది పచ్చడిని) తీసుకుని ఆ పెద్దవారికీ తల్లికీ పాదాభివందనాన్ని చేయాలి.

తృతీయ కర్తవ్యం

మనం సంపాదించుకున్నాం- తినగలుగుతున్నాం. మరి పశువులూ,పక్షులూ, క్రిములూ, కీటకాలూ అనే వీటికి తిండిఎలా? అందుకని దాన ధర్మాలని ఈ రోజున చేయవలసి ఉంది కాబట్టి- చీమల పుట్టలవద్ద బెల్లపుపొడినీ లేదా పంచదారనీ (అలా వేస్తేచాలు వాటిని పిలవక్కర్లేదు. గుంపుగా వచ్చేస్తాయి)వేయాలి. పక్షులకి గింజల్ని వేయాలి.

ఆవులకి పచ్చి/ఎండుగడ్డినీ, కుడితినీ, విశేషించి తెలకపిండినీ పెట్టాలి. ఇన్నీ పెట్టే స్తోమత లేకుంటే యథాశక్తి ఏదో ఒకదాన్నైనా పెట్టాలి. పేదపిల్లల్ని ముందురోజే గుర్తించి పాలని ఇయ్యాలి.

అవసరమని భావిస్తూ ఎదురుచూస్తూండే పిల్లలకి రాతపుస్తకాలూ, పెన్నులూ ఇయ్యవచ్చు. భిక్షని యాచిస్తూవచ్చేవారికి డబ్బులు కాదు- తినే పండునిగానీ,పెరుగన్నాన్నిగానీ ఇయ్యాలి.

యాచించేది కేవలం ఆకలి బాధకే అనే విషయాన్ని వాళ్ళకి అర్థమయ్యేలా ఇలాగే చేయాలంది ధర్మశాస్త్రం.ఇక సంతానానికి దైవం ముందుపెట్టిన పసుపు బొట్టుని పెట్టిన నూతన వస్త్రాలనిస్తూ పాదాభివందనాన్ని చేయడాన్ని నేర్పాలి వాళ్ళకి.

తర్వాత ఇంట్లోవారంతా దైవం ముందు పెట్టిన బట్టలకి పసుపుబొట్టునిపెట్టి వాటిని తీసుకుని ధరించాలి. ఆ మీదట ఎవరికెంతసేపు వీలో అంతసేపు దైవధ్యానాన్ని చేసుకోవాలి.

చతుర్థ కర్తవ్యం

సమీపంలో ఉన్న దేవాలయానికి కుటుంబం మొత్తం కలిసి వెళ్ళి దైవదర్శనాన్ని చేసుకుంటూ 'ఓ సంవత్సరుడా! (అహ స్సంవత్సరో వ్యాలః... విష్ణువు అని అర్థం ఈ మాటకి) ఓ ఋతు పురుషుడా! (ఋతు స్సుదర్శనః శ్రీ మహావిష్ణువే అని అర్థం దీనిక్కూడ) ఓకాలుడా! (కాలః అంటే కూడా శ్రీహరే అని అర్థం)మాకందరికీ ఈసంవత్సరమంతా అన్ని ఋతువులన్నీ కాలమంతా విజయపరంపరగా ఉండే అనుగ్రహాన్ని ప్రసాదించవలసిందని ప్రార్థించాలి. ఏ దైవానికీ, మనకీ మధ్య వారధిగా దైవంవద్ద నిరంతరం పూజాపురస్కార సేవల్ని చేస్తూండే అర్చకులున్నారో వారికి-

ఒకరోజు ఓ కుటుంబానికి ఎంతఅవసరమోఅంత బియ్యం, ఉప్పు, పప్పు, కూరలూ, పాలూ, పెరుగూ, పళ్ళూ... స్వయంపాకం సమర్పించుకోవాలి.

'నా సేవకుణ్ణి భక్తితో గౌరవిస్తున్నాడు కాబట్టి, నేను ఈ కుటుంబాన్ని ఆదుకుంటూఉండా'లనే భావం దైవానికి కలుగుతుంది ఇలా చేస్తే. (నీ పాద కమలసేవయు...) శక్తి ఉంటే నూతన వస్త్రాలనిచ్చుకోవడంకూడా సరైన పనే.

భగవంతుణ్ణి అడిగితే ఆయన- అహం స్మరామి మద్భక్తమ్-నేను నా భక్తుణ్ణే తలుచుకుంటూ ఉంటానన్నాడు. తలుచుకోవడమంటే ధ్యానిస్తూఉండడమని అర్థం కాదు. మనం మన పిల్లలకి ఏ ఆపదా కలగకూడదని ఎలా తలుచుకుంటూ ఉంటామో, అలా దైవం చూస్తూ ఉంటాడని దీని భావం.

పంచమ కర్తవ్యం

సాయంకాలం గుళ్ళో వినిపించే పంచాంగాన్ని వినాలి. శ్రవణం అంటే వినడమని అర్థం. శ్రావణమంటే వినిపించడమని అర్థం.

కాబట్టిపంచాంగశ్రావణానికి (పంచాంగాన్ని ఆయన విన్పిస్తూంటే) మనం పంచాంగ శ్రవణం చేయడానికి (వినడానికి) వెళ్ళాలన్నమాట.ఏ రాశివారికి, ఏ నక్షత్రం వారికి ఏయేకాలంలో, ఏయే సుఖాలు,దుఃఖాలువచ్చే అవకాశముందో గమనించుకుని ముందుకి ముందే వాటినిదాటడంకోసం ఏ పూజాపురస్కారాలని చేసుకోవాలో లేదా చేయించుకోవాలో తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఎప్పుడు శుభకార్యాలు చేసుకోకూడని శూన్యమాసాలు, మూఢాలు వంటివి ఉన్నాయో తెలుసుకుని ఆ మిగిలిన కాలాల్లో శుభకార్యాలని చేయించుకోవడంకోసం తగిన ఏర్పాట్లని ముందుకి ముందే చేసుకోవాలి.

షష్ఠ కర్తవ్యం

ఇలా రోజంతా గడిచాక-గడిపాక ఇంటిల్లిపాదీ ఇంటి నడిమి భాగంలో కూర్చుని లలితా సహస్రనామాలనో, శ్రీవిష్ణుసహస్రనామాలనో సామూహికంగాపఠించి దైవానికి చక్కని క్షీరాన్నాన్ని (ఆవుపాలతో చేయబడిన పరమాన్నాన్ని) మాత్రమే నివేదనచేసి అందరూ ఆ ప్రసాదాన్నిస్వీకరించాలి దైవకృపని కోరుకుంటూ.

చేయకూడనివి

ఆలస్యంగా లేవడం- భోజనానికి ముందు మాత్రమే స్నానంచేయడం- క్షౌరంచేయించుకోవడం- అశుభ ప్రదేశాలైన శ్మశానం మొదలైనవాటి వద్దకి వెళ్ళడం- పురోహితులూ, అర్చకులైనవారిని దూషించడం-తాము దాన ధర్మాలని చేయకుండా లేదా చేసికూడా దాన ధర్మాలు చేయడం వ్యర్థమంటూ నిందించడం లేదా దుర్వినియోగం చేయడం-

ఇంట్లో గృహిణి కన్నీరు పెట్టేలా మాట్లాడడం వంటివి చేయనే చేయరాదనీ- ఇలా చేస్తే మరింత దురదృష్టకర కాలాన్ని అనుభవించవలసి వస్తుందనీ ధర్మశాస్త్రాలైన నిర్ణయ సింధు-శాంతి కమలాకరం-వంటి గ్రంథాలు మహర్షులు రచించినవి చెప్తున్నాయి.

దైవాన్ని ఈ సంవత్సరమంతా సంప్రదాయాన్ని రక్షిస్తూండే బుద్ధిని ప్రసాదించవలసిందిగానూ-దైవ ధ్యానాన్ని చేయిస్తూనే ఉండవలసిందిగానూ ఎవరికి వారు ప్రార్థించాలి. శుభం భూయాత్!

డా॥ మైలవరపు శ్రీనివాసరావు