



శ్లో॥ ఓంకార మంత్ర సంయుక్తం, నిత్యం ధ్యాయంతి యోగినః కామదం మౌక్కదం తస్మై ఓంకారాయ సమో నమః ।

శ్రీశ్రీశ్రీ హితాంబర్ ప్రతి జయ్మాస్ స్వామి దేవాలయాలలో



స్వస్తి శేఖర్ నాయ సంవత్సర ఉత్సవాలు

ఫాల్కణమాన బహుళ సప్తమి

తేది 01-04-2024 నుండి 04-04-2024 వరకు

କାର୍ତ୍ତକମ୍ବଳା

- 01.04.2024** సా || 4.30 ని॥లకు గణపతి పూజి, విగ్రహముల ఉండించి.

02.04.2024 ఉ॥ 8.00 గం॥లకు గణపతి పూజి, పుష్టివాచనం, రక్షా బంధన అఖండ టీపారాధన, బుత్తీక్ వరణ ఆంకురారీషణ, యాగశాల ప్రవేశం, యోగిని వాస్త్రా క్షేత్రపాలక నవగ్రహ సర్వతీర్థ భద్ర మండప ఆవాహన ఘోడశ ఉపచార పూజలు జలాధివాసనం, ఆగ్ని ప్రతిష్ట, అనంతరం అన్న ప్రసాదాన వితరణ.
సా || 5. 00 గం || లకు మండప పూజలు, ప్రతిష్ట, విగ్రహములకు క్షీరాధివాసనం, ఆవాహిత దేవత వీణమూలు.
రాత్రి 08.00 గం || లకు తీర్థ ప్రసాదాల వితరణ.

03.04.2024 ఉ॥ 8.00 గం॥లకు ఆవాహిత దేవతా మండప పూజలు, మూలమంత్ర వీణమూలు, ధాన్యాధివాసనం.
మం || 12.30 ని॥ లకు అన్న ప్రసాదాల కార్బూకుమం. సా || 5. 00 గం || లకు మండప పూజలు, ఆవాహిత దేవత వీణము, ప్రతిష్ట మూర్తులకు ఫల, పుష్టి, శయ్యాధివాసనం, చతుర్భేద స్వస్తి.
రాత్రి 08.00 గం || లకు తీర్థ ప్రసాదాల వితరణ.

04.04.2024 ఉ॥ 6.00 గం॥లకు ప్రాతః కాల పూజలు, ఉ॥ 7.47 ని॥లకు యంత్ర ప్రతిష్ట, విగ్రహ ప్రతిష్ట, అనంతరం పూర్ణాహుతి, బలిహారణ కుంబ నివేదన, విగ్రహములకు నెత్తిస్తీమిళనం, అనంతరం,

పార్వతి పరమేశ్వర, రఘా సుహిత సత్యనారాయణ స్వామి వార్డు శాంతికళ్ళాణం, బ్రహ్మాణి ఆశీర్వచనము.
బ్రహ్మ శ్రీ వేద ముఖ్యులు లోకశ్రీకాంత శర్మ, నారి అధ్యర్థంలో జరుపబడును.

ముబ్రగమనక :

విరాళాలు స్థమర్చించు భక్తులు దేవాలయం వద్ద సంప్రదించవలసినదిగై కోరుచున్నాము.

లోకాః సమస్తా సుఖినో భవన్తు

ଅମ୍ବାନ୍ତିକ ନିର୍ମାଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍ସ

శ్రీ శ్రీ శ్రీ మాలింగార్ పుత్ర అయ్యావు స్వామి దేవాలయం

శ్రీరాఘవార్ ‘X’ రీడ్.

తుర్కయాంజాల్ 'X' రీడ్.



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

స్వాక్ష్మీగా బాదం..

- ❖ బోధనానికి, బోధనానికి మధ్య స్వాక్ష్మీగా బాదం గిజలు తింటే బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలు మీ సొంత అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషణలు అందచుటేపాటు కొవ్వు తగ్గుతుంది. మగర్ నియంత లాంటంటుంది.
- ❖ బోధనానికి, బోధనానికి మధ్య స్వాక్ష్మీగా బాదం గిజలు తింటే బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలు మీ సొంత అవుతాయి.
- ❖ శరీరానికి అవసరమైన పోషణలు అందచుటేపాటు కొవ్వు తగ్గుతుంది.
- ❖ మగర్ నియంతంలో ఉంటుంది.
- ❖ బోధనానికి మెలు వేస్తుందనే సంగతి తెలి సిద్ధి. రోజు క్రమం తప్పకుండా బాదం గిజలు తింటును వల్ల బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. వీలీలో అర్గోక్రషన్ కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు, విటమిన్లు, బినిజలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. స్వాక్ష్మీగా వీలీని తీసుకోవడం బెస్ట్ చాయును అని స్వాక్ష్మీల్యియిస్టులు చెబుతున్నారు. వీలీలో విటమిన్లు, కాల్సియం, శరీరానికి మెలు చేసే

కొవ్వులు, వీచు పదార్థాలు, దైఫోబిన్, మాంగనిస్, కాపర్ కూడా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి.

❖ రోజు గుప్పుడు (డాడాపు 23) బాదం గిజలను స్వాక్ష్మీగా తీసుకుంది. 161 కెలోలీ శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. 2.5 గ్రాముల కాల్సీప్లైడెట్టు అందు



అయి. వీలీలో మోనోసామ్యోటెడ్ ప్యాస్ట్, ప్లైబర్, ప్రోటీన్స్, ముబ్బు పోషణాలు ఉంటాయి.

- ❖ బాదం గిజలు యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు, కజ్జలు దెబ్బతి నమది వల్ల బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. వీలీలో అర్గోక్రషన్ కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు, విటమిన్లు, బినిజలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. స్వాక్ష్మీగా వీలీని తీసుకోవడం బెస్ట్ చాయును అని స్వాక్ష్మీల్యియిస్టులు చెబుతున్నారు. వీలీలో విటమిన్లు, కాల్సియం, శరీరానికి మెలు చేసే
- ❖ మగర్ నియంతంలో ఉంటుంది.
- ❖ బోధనానికి మెలు వేస్తుందనే సంగతి తెలి సిద్ధి. రోజు క్రమం తప్పకుండా బాదం గిజలు తింటును వల్ల బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. వీలీలో అర్గోక్రషన్ కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు, విటమిన్లు, బినిజలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. స్వాక్ష్మీగా వీలీని తీసుకోవడం బెస్ట్ చాయును అని స్వాక్ష్మీల్యియిస్టులు చెబుతున్నారు. వీలీలో విటమిన్లు, కాల్సియం, శరీరానికి మెలు చేసే

బోప్పొయితో బరువు తగ్గండి..

అందం పెంచుకోండి!

మన దగ్గర విచిగా లభించే పండ్లలో బోప్పొయి ఉకపి. చెకగా లభించే ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, ఖనిజ లఘులు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లము రోజు తింటం పండ్ల బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు.

- ❖ మన దగ్గర విచిగా లభించే పండ్లలో బోప్పొయి ఒప్పటి.
- ❖ చెకగా లభించే ఈ పండ్లలో విటమిన్లు, ఖనిజ లఘులు పుష్టిలంగా ఉంటాయి.
- ❖ ఈ పండ్లను రోజు తింటం పండ్ల బోలెదు అర్గో ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు.

క్రిసి పెంచించుటుంది. మలబడ్కాన్ని బోప్పొయి నివారిస్తుంది.

బరువు తగ్గడం

బరువు తగ్గాలను కంటుటున్న వారికి బోప్పొయి మంచి అపరాదం. ఇందులో వీచుపదార్థాలు అభింగా, కేరిలు తప్పువగా ఉంటాయి. బోప్పొయి ఆక్రిని నియంతిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన బాపన కలిగిస్తుంది. కాబిలై త్రస్తగా బరువు తగ్గుతారు.

మంటు తగ్గిస్తుంది

ఇందులోని పట్టెను, కిమోపస్ట్ ఎంబ్లెమ్లు కడుపులో మంటును తగ్గిస్తుంది. గాయాలను కూడా త్రస్తగా మానెలా చేస్తాయి.

రోగిలోధక శక్తి పెరుగుటుంది:

రోగిలోడక వ్యవస్థ సరిగు పని చేయడం కొను విటమిన్లు, విటమిన్లు అవసరం. బోప్పొయిలో ఉండే ఈ విటమిన్లు ఇమ్మూనిటీనీ పెంచుతాయి. జలుబు, పుష్టికండా బోప్పొయి అడుకుంటాయి.

కంటి మాపు తగ్గకుండా..

రోజులోని పట్టెను, కిమోపస్ట్ ఎంబ్లెమ్లు కడుపులో మంటును తగ్గిస్తుంది. గాయాలను కూడా త్రస్తగా మానెలా చేస్తాయి.

మంటు తగ్గిస్తుంది:

ఇందులోని పట్టెను, కిమోపస్ట్ ఎంబ్లెమ్లు కడుపులో మంటును తగ్గిస్తుంది. గాయాలను కూడా త్రస్తగా మానెలా చేస్తాయి.

కంటి మాపు తగ్గకుండా..

రోజు బోప్పొయి తింటును పండ్ల కంటి మాపు తగ్గ కుండా ఉంటుంది. ఇందులో లూప్లైన్, జియోక్రోటిన్, క్రీప్స్క్రోటిన్ అనే ఫ్లైవెన్యూల్స్ ఉంటాయి. ఇందు క్రీప్పెక్టెన్ సంచి సంచ్చీత్యుల్లో ట్రాకెట్ల్ ప్లాట్ తగ్గ కుండా వింటును పుష్టుకుండా ఉంటాయి. జలుబు, పుష్టికండా బోప్పొయి అడుకుంటాయి.

కేసర్కోడ్ ప్రెపర్చుటుంది:

పెట్టు పేగు, ప్రొటీన్ కేసర్కోడ్ ప్రెపర్చుటుంది. పెట్టు పేగును నియంత కారణాలు చేస్తాయి.

చర్యానికి..

చర్య సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారికి బోప్పొయి ఉంటాయి. చర్య పుష్టులు పుష్టిలంగా ఉంటాయి.

చర్యానికి..

చర్య సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారికి బోప్పొయి ఉంటాయి. చర్య పుష్టులు పుష్టిలంగా ఉంటాయి.

చర్యానికి..

చర్య సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారికి బోప్పొయి ఉంటాయి.

చర్యానికి..

