



బరులేయని యొనరించిన నరవర యటియము తన మనంబున కగు దా నేరులకు నవి సేయకునికి పరాయణము పరమ ధర్మపథముల కెల్లన్

ప్రాణికండి

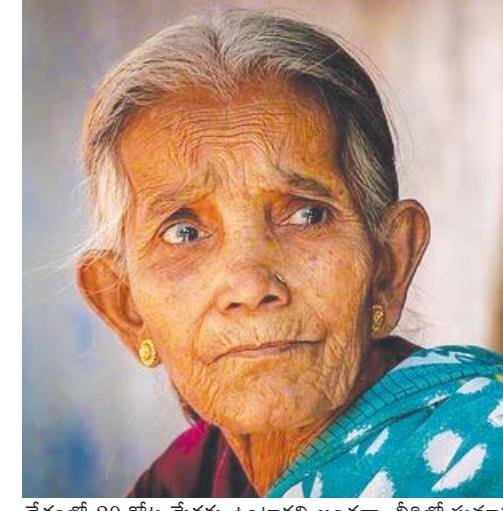
ప్యాపాపకులు: దేశోద్ధరక విశ్వదాత శ్రీ కాళినాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులు

సంపన్ము భారతం!

ఈక్కు రాజ్య సమితి ప్రాతిపదికన భారతదేశం ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల జాబితాలోనే వుంది. పేదరికం తగ్గాల్చిన అవసరం, ప్రజల తలనరి ఆదాయం పెరగాల్చిన ఆవశ్యకత దేశానికి ఉన్నాయి. కాకపోతే, తాజాగా కొన్ని సంస్థలు అందిస్తున్న నివేదికలు, అధ్యయనాల ప్రకారం చూస్తేభారతీ లో మిలియనీర్లు, మధ్యతరగతి వారి సంఖ్య సమీప భవిష్యత్తులో గణసీయంగా పెరుగుతుందని అర్థమవతోంది. 2031 కల్గా ఈ ప్రగతి నమోదవుతుందని తెలుస్తోంది. ఇది మంచి పరిణామం. దేశంలోగత కొన్నాళ్ళగా ధనవంతుల జనాభా పెరుగుతోంది. రానుస్వరుదశాభ్యంలో ఈ సంఖ్య సుమారు ఐదు రెట్లు పెరగ నుండని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. మధ్యతరగతి సంఖ్య కూడా ప్రగతి బాట పట్ట నుంది. పట్టణాలతో పోల్చుకుంటే, పల్లె ప్రాంతాల ఆర్థిక స్థితి మరింత మెరుగవుతుందని చెబుతున్నారు. దేశంలోని ప్రజల ఆర్థిక స్థితిగతలపై ఇతీవల ఒక సంస్థ అధ్యయనం చేసింది. ఆ సంస్థ పేరు (ప్రైన్) ఫీపుల్స్ రీసెర్చ్ అన్ ఇండియాన్ కన్స్యూమర్ ఎకానమీ అండ్ ఇండియా సిటీషన్ ఎన్వీరాన్ మెంట్. ఏడాదికి 25కోట్ల రూపాయల కంటే ఎక్కువగా సంపాదించేవారు ఈ ఇదేళలో (2021 నాటికి) రెట్లింపైనట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సంఖ్య 18లక్షలని సమాచారం. ఇదే సంఖ్య 2031నాటికి ఐదు రెట్లు పెరిగి 91 లక్షలకు చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. మిలియనీర్ల సంఖ్య గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో శరవేగంగా పెరుగుతోందని చెబుతున్నారు. గదిచిన ఐదేళలో ఈ సంఖ్యలో పెరుగుదల పట్టణాల్లో 10.46శాతం ఉండగా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 14.2శాతం నమోదైనట్లు నివేదిక చెబుతోంది. ఏటా 5 లక్షల నుంచి 30లక్షల రూపాయల వరకూ సంపాదించే మధ్యతరగతి జనాభా కూడా గణసీయంగా పెరుగుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ సంఖ్య 43.2కోట్లు వుంది. వచ్చే 2031నాటికి 71.5కోట్లకు చేరుతుందని అంచనా. దీని ప్రకారం చూస్తే దేశంలో దాదాపు 25కోట్లమంది పేదరికం నుంచి బయటపడున్నారని విశ్వసించాలి. ఏడాదికి 1. 25లక్షల రూపాయల కంటే తక్కువ ఆదాయం వున్న నిరుపేదల సంఖ్య వచ్చే 10వెళ్ళలో సగానికి పైగా తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయని ఈ నివేదిక వెల్లడించింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయ ఆధారిత వ్యాపారాలు, వ్యవసాయీతర కార్యకలాపాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. పల్లెల్లో వ్యాపారాలు తద్వారా ఉపాధి, ఉద్యోగాలు, ఆదాయం పెరగడం శుభపరిణామం. భారతదేశంలో మిలియనీర్ల సంఖ్య బాగా పెరుగుతోందని అంతర్జాతీయ అధ్యయన సంస్థలు కూడా చెబుతున్నాయి. ఇదంతా నాటానికి ఒక్కమోదై మరోమై కూడా చూదాలిన బాధ్యత ఉంది. పెరుగుతున్న జనాభా, మౌలిక సదుపాయాల కొరత, పెరుగుతున్న అసమానతలు, నిరుద్యోగం మొదలైన జాడ్యాలు ఇంకా దేశాన్ని పీడిస్తూనే వున్నాయి. ఆర్థిక-సామాజిక అంతరాలు పూర్తిగా తొలగిపోవాలి. ఇంటరోప్సార్ల మానిటరీ ఫండ్ అందించే నివేదికల ప్రకారం చూసినా భారతీ లో పేదరికంతగ్గముఖం పడుతున్నట్లు పరిశీలకులు చెబుతున్నారు. ఈ పరిణామం ఆనందభరితం. పీవీ నరసింహరావు పుణ్యమా! అని, ఆయన తెచ్చిన ఆర్థిక సంస్కరణల వల్ల దేశం గతి మారింది. ప్రగతిరథ చక్రాలఇంకా పరుగుతెల్తాల్చివుంది. అభివృద్ధి చెందుతున్నదశ నుంచి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలోకి భారతీ సత్యరమే చేరాలి. ఆ బాధ్యత ప్రభుత్వాలదే.

ನಿನಾದಂಗಾನೆ ಮಗೆ ವಿವರಣೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ..

వ్యాధి రాజు కాకుడు..



నేడు వృద్ధాప్యం అనెది చాలా మందికి ఓ శాపంలా పరిచ ఏం చింది. వృద్ధాప్యంలో చర్చలైపై ము దుతలు వీర్పుతాయి. కొంతమందిలో వినికిడి శక్తి తగ్గుతుంది. మాపు మందిగిస్తుంది. ఆరోగ్య సమస్యలే కాదు, అర్థిక, సామాజిక సమస్యలు వారిని చుట్టుముదుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తమకు లభించాలిన సమయంలో ఆదరణ లభించక పోగా, అన్యాయాలకు, చీడ రింపులకు గురై, నేడు చాలా మంది వృద్ధులు అనాధలుగా మారి పోతున్నారు. దీనికి కొరవడిన మానవ సంబంధాలు, వృద్ధులను పిల్లలు పట్టించుకోకపోవదనే ప్రధాన కారణంగా తోస్తుంది. నేడు పేద, మధ్యశరగతి కుటుంబాల వారే కాదు, సంపన్మూళుంబాల్లోనూ వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమంలో చేర్చించి చేతులు దులుపుకుంటున్నారు. ఘలితంగా నేడు చాలా మందికి వృద్ధాప్యం అనెది ఓ శాపంలా పరిషమించింది. దీనితో సంతానం ఉన్నవారు, లేనివారు అనే తేడా లేకుండా తమ పిల్లలు కళ్ళమందే ఉన్నప్పటికీ, కొంతమంది వృద్ధులు అనాధలుగా మారుతున్నారు. ఆవేదనతో మానసిక క్షోభసు అనుభవిస్తున్నారు. సంపాదన అనే ఖాయోహంలో పడి కొంత మంది పిల్లలు వృద్ధులైన తమ తల్లిదండ్రులను నిర్మక్యం చేస్తుంటే, మరి కొంతమంది మానవ సంబంధాలకు పాతలేసి తమ తల్లి దండ్రులను అనాధలుగా మారుస్తున్నారు. దీనితో వయసు పెరిగే కొద్ది చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు, తమ వృద్ధాప్య జీవితం గురించిన బెంగ ఎక్కువవుతూ మానసికంగా కృంగ దీస్తుంది. వృద్ధుల సంరక్షణ పిల్లల కనీస బాధ్యత. వయసుడిగిన దశలో తమ వారసుల నుంచి వారు కోరుకునేది ప్రేమ పూర్వక పల కరింపు, ఆదరణ, అభిమానాలే తప్ప- ఆదంబరాలు, విలాసాలు కాదు. వృద్ధులను అభిమానంతో ఆదరించాలన్న ఉద్దేశ్యంతో, వయాధికులను గౌరవించేందుకు 'జాతీయ వృద్ధుల దినోత్సవా'న్ని ఏటా ఆగస్టు 21న జలయిపుకుంటున్నాం. అయితే నేడి మొక్కలిగించా తయారయ్యిందే తప్ప వృద్ధుల స్థితిగతుల్లో మార్పు రావడం లేదు. పసుతం అరవయ్యేళ్ల వయసు దాటిన వారు

దేశంలో 20 కోట్ల మెరకు ఉంటారని అంచనా. వీరిలో నుమా రెండు మండికి పైగా ఒంటరి జీవితం సాగిస్తున్నారు. అలాగే ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది వృద్ధులు ఉన్న దేశంగా తైల మొదటి స్థానంలో ఉంది. ఇక్కడ 60 ఏళ్ళకు పైబిడినపారు 2 కోట్ల మంది, 80 ఏళ్ళకు పైబిడిన వారు ఇరవై లక్షల మండిన్నారు. జపాన్‌లో నూటికి 40 శాతం మంది 60 ఏళ్ల పైబిడిన వారు ఉన్నారు. 2050 నూటికి 64 శాతాలు 40 శాతం వృద్ధులతో నిందిపోతాయని ఓ అంచనా . అలాగే, 2050 నూటికి మన దేశంలో వృద్ధుల జనాభా 40 కోట్లపైనే ఉండాలని అవకాశముందని తాజా అభ్యర్థులనాలు చెబుతున్నాయి. వృద్ధులపై వేధింపుల నిరోధానికింక చట్టం ఉంది. . 'తల్లిరంగులు వృద్ధుల సంక్లిష్ట నిర్వహణ చట్టం'గా దీనిని పిలుస్తారు. అయితే దీని గురించి చాలామంది వృద్ధులకు తెలియదు. సంపన్న దేశాల్లో నమాజమే వృద్ధుల సంరక్షణ బాధ్యతను తీసుకుంటుంది. కేరళలో మధ్యాహ్నాల్ని వేళల్లో వృద్ధుల బాగేగులు చూసుకున్నారు. సంరక్షణాలయాలున్నాయి. ఇలాంటివి దేశమంతటా నెల

ల్యాలి. వృద్ధులకు ప్రత్యేక రవాణా, మరగుదొడ్డ సాక్రాల్యు కల్పించాలి. నయనులో ఉన్నపుడు కుటుంబం కోసం, సమాజం కోసం తమ శక్తియుక్తులు ధారపోసిన వారిని ఆదుకోవలసిన బాధ్యత కుటుంబ నభ్యులపై, ప్రభుత్వాలపై, సామాజిక సంస్థల లపై ఉండి దీనికి తోడు వయోదిభులు సైతం తమ ప్రశాంత జీవసం కోసం ప్రతిరోజు కొండనేపు వ్యాయామం, నడక, ఎండలో ఉండడం వంచివి చేయాలి. సత్కురుషులను ధ్యానిం చడం, వారి ఉపదేశాలను మనసును చేయడం వల్ల మనస్సుకు సాంత్యను చేకారుతుంది. దీనికి తోడు తమ శక్తి మేర తమకు అభిరుచి ఉన్న రంగాల్లో కృషి చేయడం గానీ, వాటిలో నిమగ్న మహ్వడం లాంటివి చేయడం వల్ల పిల్లలు తమను దూరం చేశారన్న వ్యధ నుంచి చాలా మంది వృద్ధులు బయట పడతారు. అలాగే, వృద్ధులు ప్రశాంతంగా కాలం గడపడానికి అవసరపూన చేయాత అందచేయడం కుటుంబ నభ్యులందరి కనీసం బాధ్యత. అందువల్ల వృధావ్యంలో ఉన్నపారితో ప్రతిరోజు కొంచెన్ సేప్పెనా గడిపి వారి యోగ క్షేత్రమాలను అడిగి తెలుసుకోవడానికి ప్రతి ఒకరూ ప్రయత్నించాలి. అలాగే, నిజ జీవితం మొదల యేది స్వీట్ సిక్షీన్లోనే అంటున్నారు మనస్తత్తు నిపుణులు. 60 ఏళ్ళ పైబడిన అనుభవజ్ఞుల శక్తిని, అనుభవ సారాన్ని ఉపయోగం చేసుకుంటే తప్పకుండా ఏ దేశపైనా పురోగిమస్తం దనడంలో అతిశయాక్తి లేదు. ఇటీవలి కాలంలో సీనియర్ సిటీ జన్మ కోసం ప్రత్యేకంగా వెబ్సైట్లు ప్రారంభమయ్యాయి. కొన్ని వెబ్సైట్లు రిటైర్ అయినవారికి ఉండ్గోఱాలను వారి అభిరుచి మేర కు చూసి పడుతున్నాయి. కనుక వృద్ధులను మన జూతి సంపరగా గుర్తించాలి. ఉమ్మెద్ది కుటుంబ వ్యవస్థక పూర్వ వైభవం వచ్చిన పుడే వృద్ధులకు గౌరవం పెరుగుతుందన్న నిజాన్ని తెలుసుకని మనసు కోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వీటిన్నించేచికొన్నా కుటుంబ నభ్యుల అదరణే వృద్ధులకు కొండను అండ అన్న సంగతని విస్మరించకూడదు. అందువల్ల వృద్ధులను ఆదరిద్దాం.. వారికి జీవితాంతం తోడుగా ఉండాం.

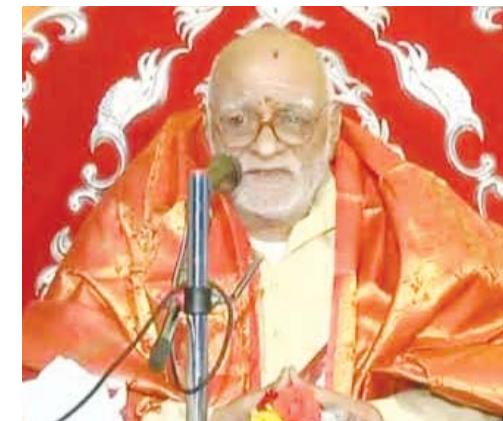
ತೆಲುಗು ಮಹಿಳೆಗಳ ಹೃದಯ ಸೇತಿ ಮಾಲತೀ ಚಂದ್ರಾರ್



నిత్యానందాన్ని పొందారు. సింతాపణ లని మాలతి, చందు దంపతులు రచనలే తమ సంతానంగా, సాహితీ ప్రియులే బింబాలుగా గడిపారు. మద్రాసులో తెలుగు సాహితీ సంస్థలకు సామాజిక ప్రముఖులకూ పెడ్డ దిక్కుగా నిలిచారు. దుర్గాబాబు దేవీముఖ్య సాహితీచిన్ 'ఆంధ్ర మహిళా సభ' నిర్వాహకాలో, ఆ వృద్ధిలో దంపతులు ప్రధాన పాత్రాలు పోషించారు. 1950లలో 'ఆంధ్రప్రభు' వారపత్రికలో 'ప్రమదావనం' పేరిట స్త్రీల కోసం ప్రత్యేకంగా మాలతి చందుర్మాతో కాలమ్ ప్రారంభించారా ప్రమదావనం ద్వారా దశాభ్యాల కాలంగా పారకులతో ప్రత్యుత్తమంగా జవాబులు శీర్షికను విజయ వంతంగా నడుపుతూ, తెలుగు కాలమ్ మిస్ట్సుల పరిత్రాలో మాలతి చందుర్మాతో ఓ అరుదైన ఘనత సాధించారు. ఆ శీర్షికలో వంటలు, వార్షులే కాచుండా ఇంగ్లీషు నవలలను పరిచయం చెయ్యటం, విదేశాలలో తిరిగి వచ్చి వారి చేత వారి అనుభవాలు రాయించటం మొదలైనవి చేశారని

ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇచ్చే వారు. ఎప్పుడూ వంటింటికి దూరంగానే గడిపిన మాలతీ చందుర్ రాసిన 'వంటలు - పిండి వంటలు' రచన తెలుగునాట ఎంతో ప్రసిద్ధం. వంటల పుస్కాలు కొత్తగా పెళ్ళయిన అమ్మాయిలకు ఉపయోగికరంగా ఉండేవి. మాలతీ చందుర్ రాసే 'జవాబులు' ఆడవారితో పాటు మగవారు కూడా చదివేవారు. 'జవాబులు' శీర్షిక పేశిలను వారపుత్రిక నుండి చించి, పుస్కాలుగా టైండిగులు చేసి, చాలామంది అపరూపంగా దాచుకోవారు. స్టోత్రి మాస పత్రిక ప్రారంభ రోజుల నుండి మాడు దశాబ్దాల పైచిలుకుగా 'పాత కెరటాలు' శీర్షిక నిర్వహించారు. వంపకం - చెద పురుగులు' (1955 సెప్టెంబర్ లో ప్రథమ ముత్రణ) తో ప్రారంభించి, దాదాపు 150కి పైగా కథలు ఆమె రాశారు. మహిళా ప్రధాన నవలలు రాయటమే కాక 300 కు పైగా రచనలను తెలుగులోకి అనువదించారు. ఇవి 'పాత కెరటాలు' శీర్షికన స్టోత్రి మాసపత్రికలో ప్రచురించారు. నవలా రచనలు యిత్తిగా, మహిళా కలామిస్టుగా అనేక పురస్కారాలు అందు కొన్నది. 70వ దశకములో కేంద్ర సెనార్చు బోర్డు సభ్యురాలిగా పచిచేశారు. అందుకోనుం తమిళ తమిళ భాష నేర్చుకుని, దెండో క్లాకే అనుమాదాలు ప్రారంభించి, ప్రముఖ తమిళ రచయితలు శివశంకరి, జయకాంతం, ఎన్.వ.పార్శ్వసారథి, పుత్రమై పిత్తన్, సుజాత, కల్తింజర్ కరుణానిధి తదితరులు చేసిన తమిళ రచనలను ఆమె తెలుగులోకి అనువదించారు. భారత స్వాతంత్ర్య నమర కాలంలో జరిగిన ప్రసిద్ధ చీరాల - పేరాల ఉద్ఘామ నేనే ధ్వనితో 'పనితీ' మాసపత్రికలో ఆమె రాసిన 'హృదయ సేత్తి' నవలకు 1990వ దశకం తౌరి రోజుల్లో కలకత్తాలోని 'ఫారటియు భాషా పరిపత్తి' వారి ప్రతిష్ఠాత్మక జ్ఞానియ అవార్డు వరించింది. కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ ఆవార్డు లభించింది. పద్మపతి మహిళా విశ్వ విద్యాలయం గౌరవ డాక్టరేట్సు పొందారు. 2013 అగస్టు 21 న చెన్నెల్లో మాలతీ కన్సు మూరాసు. మృతి చెందయానికి ముందు క్యాప్సర్ వ్యాధి గ్రసులయ్యారు. మెడికల్ కాలేజీకి ఆమె శరీర దానం చేశారు.

మల్హాది చంద్రశేఖర కానీ



ప్రదేశమంతా తిరునాళ్ళ వాతావరణాన్ని తలపించేదట. చల్లవు జమిందారు రామకృష్ణ ప్రసాద్, మాజీ ప్రధాని పి.ఎస్. నరసింహరావు, చిత్తురు నాగయ్య, ఖంబశాల, ఎట్టి రావు రావు, ఎన్స్యూ రంగారావు, సావిత్రి, పి.వి.ఆర్.కె. ప్రసాద్ వం ఎందరో ప్రముఖుల దగ్గరనుండి పొలం పనులు చేసేకునేవారు రిక్షాత్రూపునేవారు వరకూ అందరూ కూడా మల్లాదివా అభిమానలే. శాస్త్రిగారి ప్రవచనాలలో అనవసర ప్రసంగులండవ. ప్రతి ప్రవచనంలోనూ చమక్కులు కావలసినన్ని కూడా ఏదీ కూడా విషయానికి ఆపలగా ఉండదు. పీఠాదివతుల అవధారులు, మహత్వుల గురించిన ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు అప్పటివరకూ ఆచార్యులిలా అన్నరకంగా మాట్లాడుతున్న ఆయన కంఠం ఒక్కసారిగా వినయంతో దోసిని ఒగ్గి నిల్చున్న పదహారే కుర్రాడిదిలా మారిపోతుంటుంది. కవిసప్రాట్ విశ్వాస నత్యానార్యాణగారు ప్రవచనం వినడానికి వస్తున్నారని తెలిపి నప్పుడు శాస్త్రిగారు తాను పడ్డ కంగారు గురించి బెటుతుంటే మనం పక్కకా నప్పుకుంటాం. అటుపై విశ్వాధవారు ఎఱి

ఆశీర్వదించిన తీరుకు ముగ్గులవుతాం. అనులు చప్పనేఖర శాస్త్రియారి ప్రవచనాల వీడియోలు చూస్తున్నప్పుడు కలిగి ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే.. ఎన్నిగంటలైనా ఆయన ముఖంతో చిరునవ్వు చెదరకపోవడం. అలసటన్న మాటే వారిని దిరజేరక పోవడం. చప్పనేఖరశాస్త్రియారు నిజమైన ఆశ్చేతి. విధూతిలేలు ధరించి పరమశివ స్వరూపంతో వెలిగిపోయే ఆయన చేసే ప్రవచనాలన్నీ విష్ణువరమైనవే. అనులు ఇహకేశవులన్న భేదం వారికి లేనేలేదు. వార్షిక మహార్షి అగ్నిశర్ప అనే భూగు వంశీయుడైన బ్రాహ్మణుడనీ, జ్ఞామం వల్ల దొంగగా మారిన అతను సప్తర్థుల దయచేత మహార్షిగా మారాడని అంటారు. అతి మహార్షి నుండి పంచాక్షరీ మంత్రపదేశం పొంది, తపస్సుతో పరమశివుని మెఘించిన గొప్ప శివభక్తుడు వార్షికి అంటూ పురాణాంతర్గత విషయాలను సాక్ష్యిలుగా చూపిసారు. శివభక్తుడైన వార్షికిమహార్షి రామకథను రచించి చరితార్థుడైన తీరును మనకు సప్తామాణికంగా నిరూపిస్తారు. ఆయన పుట్టిట్లు పురాణాలనూ, కాకమ్మ కథలనూ కొల్పి పారేనే తీరు కూడా చమత్కారభరితంగానే ఉంటుంది. పెట్టుడు కథలకు వివరించున ప్రచారం వస్తోందంటే కారణం నిసిమాలే అంటూ ఆశ్చేపిస్తారు. అమరావతి పట్టణ నివాసి అయిన దాక్షర్ గేళ్ళమూడి వరప్రసాదర రావుగారి ఇంబెల్ 1945 మార్చి నెలల్లో తొట్టు తొలిగా భాస్వర రామాయణతో తన ప్రవచన మంచుయుజ్ఞాన్మి ప్రారంభించిన మల్లది చప్పనేఖరశాస్త్రియారు, ఆ తరువాత సుమారు అరకె సంవత్సరముల పాటూ తన వేలాది ప్రవచనాలతో భగవంతుని వాణిని తన వాణిగా దేశం నలుడిక్కుయా వినిపించారు. మన అద్యప్రవచన ఇప్పటికే వారి దివ్యపాణిని రోజు వినగలుగుతున్నాం. పారమార్థక సత్కాలను అవగతం చేసుకోగలుగుతున్నాం. మన మందు తరాలలోనూ, మన తరంలోనూ ఎందరో ప్రవచనకారులు ఉన్నాం.. ఎవరి విశిష్టత వారిదే అయినా.. మల్లది చంద్రశేఖరశాస్త్రి గారిని మాత్రం వేవ్విరితోనూ పోల్చులేం.

ದೇವತಾ ವಿಗ್ರಹಂ ಎದುಬ್ಬ ಸ್ನೇಹ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಸಮಸ್ಯಾರ್ಥ ಚೆಯವಚ್ಚಾ?

ప్రీలు ప్రార్థన చేయుటకై సాష్టాంగ నమస్కారం చేయకూడదని చెప్పబడింది. సాష్టాంగ ప్రణామము చేయుటానికి ఎనిమిది అంశాలు అవసరమ్యాయి. అవి చాతి (రొమ్ము), నుదురు, శబ్దం, మనసు,కాస్త ఎదంగా పెట్టి నమస్కార రూపంలో ఉంచిన చేతులు, కళ్ళు, మోకాళ్ళ మరియు పాదాల.సాష్టాంగ నమస్కారం చేయునప్పుడు రెండు పాదాల ముందుభాగం మోకాళ్ళు, చాతి మరియు నుదురు మాత్రమే నేలకు ఆనించి

ఉంచాలి. అలా సాష్టోంగ పద్మపుడు చేతులను తలభాగం పై
ఎక్కి నమస్కరిస్తూ దేవతను ప్రార్థించాలి. అలా ప్రార్థిస్తున్నపుడు
దేవుడి మంత్రాలను లేక శోకాలను ఉచ్చరిస్తూ దేవు
విగ్రహంపై ర్ఘణ్ణి ఉంచి మనస్సులో దేవుడిని ధ్యానించాలి.
పద్మతి వందనం స్తుల శరీర నిర్మాణానికి తగినది కాద
వురుములకే ఈ విధమైన నమస్కారాన్ని ఖచ్చితంగా చేయద
ఎంతో ఇబ్బందికరంగా అనిపిస్తుంది. ఆధునిక శాస్త్రం సైతు

స్త్రీలు ఇలాచీ ప్రణామాలు చేయడం ద్వారా వారి గర్భాశయం స్థానప్రమంశం అయ్యే అవకాశం ఉండని తెలియజేయడం జరగింది. అందుకని స్త్రీలు మోకాళ్ళపై ఉంది నమస్కారించడమో, ధ్యానించడమో లేక మోకాళ్ళపై ఉంది మోకరిల్లడమో చేయాలి. మోకరిల్లడం వాళ్ళ ఎలాంటి హని ఉండడు సరికదా వారికి మంచి వ్యాయామంలా హనిచేసి అరేగ్యాని చేకూర్చుతుంది.

