



|| ధర్మా రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు



మే 21, 2025
బుధవారం
వైశాఖ శుక్ల పక్షం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర

బాల్యం
శ్రీ సాయిబాబా జననం గురించి స్పష్టమైన సమాచారం లేదు. ఆయన 1838 ప్రాంతంలో జన్మించారని భావిస్తారు. చిన్నప్పటి నుంచే ఆధ్యాత్మిక చింతనలో మునిగిపోయిన బాబా, సాధువుల దగ్గర విద్య నేర్చుకుని భగవంతుని సేవలో జీవించారు.

శ్రీశ్రీకి రాక
యువకుడిగా మహారాష్ట్రలోని గ్రామానికి వచ్చారు. మొదట ఆయనను గ్రామస్థులు సాధారణ ఛీకేరా భావించారు. కానీ ఆయన మాటలు, సిద్ధాంతం, అధ్యులు చూసి ప్రజలు భక్తితో నమస్కరించడం ప్రారంభించారు.

"సబక్షా మాలిక్ ఏక్"
సాయిబాబా చెప్పిన ప్రధాన సందేశం: **"సబక్షా మాలిక్ ఏక్"**
అంటే "అందరికీ డేవుడు ఒక్కడే". హిందూ - ముస్లిం భేదాలు లేకుండా అందరినీ సమానంగా ప్రేమించారు. మనీదులో నివసనూ, హిందూ పండుగలు కూడా జరిపేవారు.

భక్తులకు చేసిన సహాయం
సాయిబాబా అనేక మందికి ఆశీర్వాదాలు ఇచ్చారు.

- అనారోగ్యులను నయం చేసారు
- అకలితో ఉన్నవారికి అన్నదానం చేసారు
- కష్టాల్లో ఉన్నవారికి ప్రైవేట్ ఇచ్చారు
- భక్తులకు నమ్మకం, సహనం నేర్పించారు

ఆయన ఎప్పుడూ రెండు మాటలు చెబుతుండేవారు:

- శ్రద్ధ (సమర్పకం)
- సబూరి (ఓర్పు)



ద్వారకామామి
బాబా నివసించిన మనీదును "ద్వారకామామి" అని పిలిచేవారు. అక్కడ ఎప్పుడూ ఒక పవిత్ర ధుని (అగ్ని) వెలిగేది. ఆ ధుని నుండి ఇచ్చే "ఉది"ని భక్తులు పవిత్రంగా భావించేవారు.

సాయిబాబా బోధనలు

- అందరినీ ప్రేమించాలి
- పేదలకు సహాయం చేయాలి
- డేవుడవు విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి
- కోపం, ద్వేషం దూరం పెట్టాలి
- నిజాయితీగా జీవించాలి

ముగంపు
శ్రీ సాయిబాబా కేవలం ఒక మహాత్ముడు మాత్రమే కాదు, కొట్లాడి మందికి ఆశాకిరణం. ఆయన జీవితం మనిషిలో ప్రేమ, సేవ, విశ్వాసం ఎంత గొప్పవో తెలియజేస్తుంది.

లండన్ దా, అమెరికాదా?



శీను ఒక ధనవంతుడి ఇంట్లో పనివాడిగా జేరాడు. ఆ ధనవంతుడికి గొప్పలు చెప్పి కోవడం బాగా అలవాటు. అందరికీ అతను యంతో ధనవంతుడని, ప్రపంచమంతా చూసాడని తెలియాలని బాగా తపన పడేవాడు. ఒక రోజు అతని ఇంట్లో ఒక విందు జరిగింది. వచ్చిన అతిథులకు గొప్పలు చెప్పి కుంటూ శీను ని పిలిచి, "శీనూ, వెళ్లి దుర్బిణి పట్టుకురా!" అన్నాడు. దుర్బిణి అంటే వైనాక్యులర్స్. శీను లోపలి వెళ్లి అడిగినట్లే దుర్బిణి తెచ్చి ఇచ్చాడు. వచ్చిన వాళ్ళూ తెల్లపోయాక, ఆ ధనవంతుడు శీనును పిలిచి తిట్టాడు. "దుర్బిణి తెప్పంటే తెచ్చేయడం కాదు! ఏ దుర్బిణి, లండన్ దా అమెరికా దా అని అడగాలి. అప్పుడే కదా నేనెంత ధనవంతుడినో అందరికీ తెలిసేది?" అన్నాడు. శీను తలవంచుకుని, "ఇకవైన ఆలాగే చేస్తాను సారూ" అన్నాడు. కొన్ని రోజుల తరవాత ధనవంతుడి స్నేహితుడు ఒకడు ఇంటికి వచ్చాడు. కూర్చుని మాట్లాడుతుంటే హాల్ లో పున్న పులిచర్చు చూసి అది ఎక్కడిదో అడిగాడు. ధనవంతుడికి అలవాటే కదా, బడయలు చెప్పి కుంటూ, "ఇది మా నాన్నగారు వేట కి వెళ్లి చంపిన పులి!" అంటూ, శీనుని పిలిచి, "మా నాన్నగారు ఫోటో పుండాలి తీసుకుని రా!" అన్నాడు. వెంటనే అమాయకపు శీను, "యే నాన్నగారు సారూ, లండన్ నాన్నగారా, అమెరికా నాన్నగారా?" అని అడిగాడు!

మహిళల ఆరోగ్య సూచనలు

సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి

- వ్రతిలోజా పండ్లు, ఆకుకూరలు, ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోండి.
- ఫెర్రిన్, కార్బియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం మహిళలకు చాలా అవసరం.
- ఎక్కువ నీరు తాగండి.
- జంక్ ఫుడ్, ఎక్కువ సూనె పదార్థాలు తగ్గించండి.

ప్రతిరోజూ వ్యాయామం

- రోజూకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి.
- యాగా, ధ్యానం ఒత్తడిని తగ్గిస్తాయి.
- శరీర బరువును నియంత్రించుకోండి.

ఉపయోగకరమైన వ్యాయామాలు:

- నడక
- యాగా
- ధ్యానం

శరీరపరిచి

- రోజూకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి.
- రాత్రిళ్ళు అలసటగా వెలికినడం తగ్గించండి.

మహిళల కోసం ముఖ్యమైన అలవాట్లు

- ఉదయం ఆల్సాహారం తప్పక తినండి.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి.
- ముఖ్చి, క్షేన లైరిం తగ్గించండి.
- ధూమపానం, మద్యం పంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి.

రెగ్యులర్ హెల్త్ చెకప్

- రక్తపోటు, ఖుగర్ పరీక్షలు చేయించుకోండి.
- మహిళలు ప్రత్యేకంగా హార్టోస్సు, రక్తమాసిక పంటి సమస్యలపై హాగ్గతగా ఉండాలి.
- పిదైసా అసాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించండి.

మానసిక ఆరోగ్యం కూడా ముఖ్యం

- ఒత్తడిని తగ్గించేందుకు మీకు ఇచ్చిన సమయం చేయండి.
- కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో మాట్లాడండి.
- అవసరమైతే కొన్సెలింగ్ తీసుకోవడంలో సంకోచించకండి.

మే 21 గురువారం పంచాంగం

- మానం: వైశాఖ మాసం
- పక్షం: శుక్ల పక్షం
- సూర్యోదయం: ఉదయం 5:42 ప్రాంతంలో
- సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:39 ప్రాంతంలో
- తిధి: పంచమి - రాత్రి వరకు కొనిసాగుతుంది
- నక్షత్రం: పునర్వసు నక్షత్రం
- యాగం: శుభ యాగం
- కరణం: బవ కరణం
- రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 1:30 - 3:00
- యమగండం: ఉదయం 6:00 - 7:30
- గులిక కాలం: ఉదయం 9:00 - 10:30

తెరోజూ ప్రత్యేకత

గురువారం కావడంలో శ్రీ సాయిబాబా మరియు బ్రహ్మసూతి ఆరాధన శుభప్రదంగా భావిస్తారు. పనులు రంగు పస్తాలు ధరించడం మంచిదిగా చెబుతారు.

శుభ సూచనలు

- దాన ధర్మాలు చేయడం శ్రేయస్కరం
- పెద్దలను గౌరవించడం మంచిది
- కొత్త పనులు ప్రారంభించేందుకు అనుకూలమైన రోజు

ఓం శాంతి