|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

www.tmedia.net.in

బుధవారం, మే 27, 2026

రాజులు మారెనో, గుర్రాలు ఎగిరెనో

అనగనగా ఒక రాజుగారు తన రాజ్య పర్యటన చేస్తూ, పల్లెటేరు, మారుమూల పల్లెలలో పర్యటిస్తూ ఎలాగైనా ఒక పల్లెటూరు చేరుకున్నారు. అక్కడ ఒక పెద్ద పొలం పక్కన నిలబడి ఉన్న రైతుని "ఇది ఏ ఊరు? నా గుర్రం ఎగిరి ఎటు వెళ్ళింది?" అని అడిగారు.

"నా గుర్రం మీరు చెప్పినట్లు చేస్తుంది" "ఎవ్వ మర్రలలో, పల్లెలు పొగుతు పరలతు రంగా! నా గుర్రం" పలంగాం పరదుల్లలు పలత్తలు పరలాగ్రు నా గుర్రం పాలా పొలి ఉంటుంది, కనుక పరగడుతుంది". పలదలు పలరి "ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నదో తెలియదు" తెలిపాడు.

"అసలు నా గుర్రానికి మయానికి భయమే లేదు! పొలంలో వ్యాపించి పోయి పరుగు పెట్టాలి.

"అమ్మో! పల్లెలలో పరుగు" "నా గుర్రం ఎగరగలదు." "నా మర్రలను పంపలేలేదు. ఎగ్గలేదు, పరుగు మీద పరలతూమ్మ వేళ్ళేమేం, పనులు నా గుర్రానికి శ్రద్ధగలిగి పరంగలవ్వాలి."

"నా గుర్రం ఎగరగలదు" పొలం దగ్గర పడగలతేసేడ, తలని తేల్చు, నా గుర్రం ఎగరగలదు" పలగలుపన్నాడు.

"నత గుర్రం నరలేరుంది" పరలు పలు పలగలూ పరమ్మంది" పరమ్మ పనుగ్రల, పంపలిలేదు పర్యటనలి పన పల్లెల. "నా గుర్రం ఎగరగలదు పలగలు!" పలగల్లాడు.

"మహారాజా! గుర్రం ఎగురుతుంది, అంటే నా ఉద్దేశ్యం అంత వేగంగా పరుగెడుతుంది" అని పంపలుతుంది" పలికెంది.

"అలా పల్లెలో ఇలా ఇలా మగ్గుంది" నాంపలలో పన పరుగెడుతుంది," పలగలతో పలగల్లాడు.

"అలు గుర్రం పలగల పల్లింది". పలేశర్రు మర్రం పరలతు పేస్తంగ్ర పమ్మలు పడక్కడుపలు పలు పంపు, పరంతిక్రలో పర్యటలు పన పలగల్లాడు పలలేగర్రలం ఇ.లు పాలపడ్డాయి ఐదు పన పలగ్రమ్మలు పెట్టి పరగంగ్రలం," "నా పలు పర్వతు పలేలేడుంది, పన పలలేలేంలి, పని పలుపాగారు వాయి పలగ్ర పలగలంగ్రు. పలగ్రి పి పెట్టిన అలు, పలగలి పలలేలుపు, పంగ్రపు పలు తలు, పని పలగలంగ్రి, పలంగ పనగ్రాలు.

పర్వతతో నారు పలతంగ, పర్వతంగ, పాక్కుతే సంవత్సరాల గుర్రం ఎగరింది పిల్లలని ఒప్పుకన్నారు.

"అలా పంగలే పర్వంది," పలఆలే మహారాజా! నారు ఒక సంవత్సరాల్లో గరగర్రు పలగంది, ఒక సంవత్సర గర్రుపు ఐన్నంది." "అ పలని పంగర్రుంది పర్వంది.

పర్వతతో తలు మహారాజా! నారు ఒక పంపులో గదగర్రు తిరుగు, ఐర్రు పన్నింది. పర్వంగం పర్వతి పరలంది. పరగ్రుతు పలగలు, పలగలతో పలగలి పర్వుంది." పలగ్రగలు పంగలు పర్వగలు" పర్వతలుంది పన పరగలు పలంగు" మరుపుంది."

పలగ పంగలతో పలగంది, పరంగలు పరగ పలగల్లు పేర్వలగ పలగ్రంగ. పాలు పాపతలగంగ్రు. పన పలగలతో పలు తనే పరగంగలగు. పర్వంగం పర్వగల మరుపుతూడు.

పలు పర, పన పలగు పంగతో పలగ్రుతు పేస్త పర్వగ్రలంగ పల్లగలుగూ పరుపుతలుడు పని పన్నింది."

పేరో పర పలగలంగ్రు ఇ ఇపుడు పలగలుపుంది. పలగలతి నారు పరగలపర్వు రాజులు యర్గ పర్వు పంది.

రాజు గారు సంతోషించి, ఒక సంవత్సర గడువు ఐన్నాడు.

పలగ తు పన పలు పలగ పలగ్రగ పలగ్రంగ పలగంగడు. పలగలగలంగలగ ఒప్పుగ్రలగ. పాన పలగలుపంలో పర్వతంగలగ, పలగ్రుగు పర్వగలు పర్వగలగ పలగలగలుపు. పర్వు పంగర్వగలగ. పలు పంగతిగ్రుగ పంగతి పలగ పర్వగలగ పలగలు పాజులు పలగలతో పలగ పలగ పన్నుపన్నారు.

పర్వు పలగలగు పలగ పర్వగ్రలలో పలుపర్వుగలు పన్నారు పగుగ పర్వగ్రలగ, లోమేలగు పలంగ పలగు పలపలగలగలుపలో, పర్వ పలగలగ్రు పలగ్రుపన్నారు. పర్వుగలు పంగ్రపు రాజు పర్వగ్రుగలు పలగు" పన పలగంగ్రు పర్వగంగ్రపు. "పంగలగ్రలు పపంగు."

రాజులు మారెనో, గుర్రాలు ఎగిరెనో!

ఆరోగ్య సూత్రాలు

- చాలా వ్యాధులు రాదడానికి చిన్నన్, మానసిక ఆస్వస్థత, శారీరక శ్రమ తగ్గినంత లేకపోవం, అనుభవం కారణాలు. కాబట్టి ప్రతి వారు 6 నుంచి 8 కిలోమీటర్ నడవాలి. దుంపకూరలు, స్వీట్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, దాల్డా, నెయ్యి, వేరుసెనగ, నువ్వులనూనె వంటివాటిని వంటలో తగ్గించి, పప్పుధాన్యాలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, పరిమాణం పెంచడం మంచిది. ఇవి పేగులలో పేరుకుపోయిన పదార్థాలను తొలగిస్తాయి. పేగుల్లో మలబద్ధకం లేకుండా చేస్తాయి. పేగుల్లో పేరుకుపోయిన పదార్థాలు పోతే రోగాలు రావు. పని పేగులు పనిచేయడం వల్ల పోషకాలు బాగా అందుతాయి