

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సూర్య భగవానుడి కథ

సూర్య భగవానుడు హిందూ ధర్మంలో ప్రత్యేక వైభవంగా పూజించబడే దేవుడు. మన కళ్లకు కనిపించే దేవుడిగా ఆయనకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. వేదాలు, పురాణాల ప్రకారం సూర్యుడు సమస్త జీవరాశులకు జీవాధారం.



★ సూర్యుడి జననం:

బ్రహ్మ పురాణం ప్రకారం, మహర్షి కశ్యప ప్రజావతి మదియి అదితి దేవి దంపతులకు సూర్యుడు జన్మించాడు. ఆ కాలంలో రాక్షసుల ఆగడాలు పెరిగిపోవడంతో, దేవతలకు రక్షకుడిగా అపార శక్తి కలిగిన కుమారుడు కావాలని అదితి తపసు చేసింది. ఆమె భక్తికి సంతోషించిన దివ్యశక్తి ఆమె గర్భంలో ప్రవేశించింది.

ఒక సందర్భంలో అదితి తన గర్భాన్ని త్యజించగా, అది అగ్నిగోళం ప్రకాశించింది. దేవతల ప్రార్థనల తరువాత ఆ గర్భాండం పగిలి, అందులోనుంచి వెలుగులు వెదజల్లే దివ్య బాలుడు జన్మించాడు. ఆ బాలుడే భాస్వు అంటే సూర్య భగవానుడు. రథసప్తమి రోజున ఆయన ఏడుగురాల రథాన్ని అధిరోపించి బగత్తుకు వెలుగునిచ్చే బాధ్యత స్వీకరించాడని పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

★ ఏడుగురాల రథం:

సూర్యుడి రథానికి ఏడు గుర్రాలు ఉంటాయి. ఇవి వారంలోని ఏడు రోజులు, అలాగే సూర్యకిరణాల ఏడు రంగులకు ప్రతీకగా భావిస్తారు. ఆయన రథానికి ఒక్క చక్రం ఉంటుంది. అది కాలచక్రాన్ని సూచిస్తుంది.

★ సంజ్ఞ - ఛాయ కథ:

సూర్యుడి భార్య వేరు సంజ్ఞ దేవి. సూర్యుడి అపార తేజస్సును భరించలేక ఆమె తన నీడరూపమైన ఛాయ దేవిని అక్కడ ఉంచి తపస్సుకు వెళ్లింది. సూర్యుడు మొదట దీనిని గుర్తించలేదు. ఛాయకు జన్మించిన పిల్లల్లో శని దేవుడు ఒకరు. తరువాత జరిగిన సంఘటనల ద్వారా నిజం తెలిసిన సూర్యుడు సంజ్ఞను వెతికి వెళ్ళాడు. చివరకు ఇద్దరూ కలుసుకున్నారు. వారి సంతానంలో యమధర్మరాజు, యమునా నది, అశ్వినీ దేవతలు పంటి ప్రముఖులు ఉన్నారని పురాణాలు చెబుతాయి.

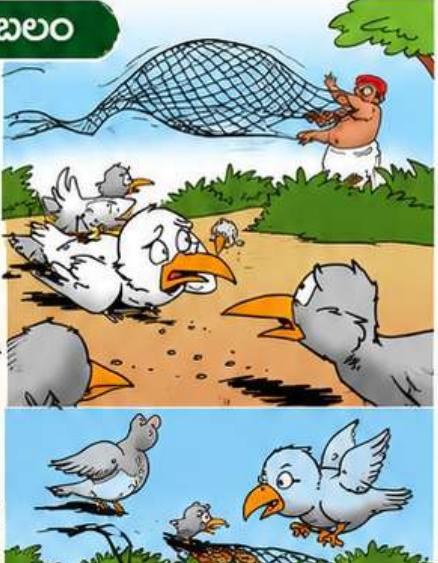
★ సూర్యుడి మహిమ:

హిందూ సంప్రదాయంలో సూర్యుడిని ఆరోగ్యం, శక్తి, జ్ఞానం, కాలరంకు ప్రతీకగా భావిస్తారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్యనమస్కారం చేయడం, సూర్యార్ధ్యం ఇవ్వడం వల్ల ఆరోగ్యం, ఆయుధారోగ్యాల కలుగుతాయని విశ్వాసం.

“సూర్యుడు ప్రతి రోజూ ఉదయం అందరికీ సమానంగా వెలుగు ఇస్తాడు. మనం కూడా ఎలాంటి భేదభావం లేకుండా అందరికీ మంచినీ చేయాలి” అనే సందేశాన్ని ఈ కథ తెలియజేస్తుంది.

ఇక్కమత్యమే మహాబలం

ఒక దట్టమైన అడవిలో ఒక పెద్ద మర్రిచెట్టు ఉండేది. ఆ చెట్టుపై చాలా పావురాలు నివసించేవి. ఒకరోజు ఉదయం, పావురాలన్నీ ఆహారం వెతుక్కుంటూ ఆకాశంలోకి ఎగిరిాయి. కొంత దూరం వెళ్లిన తర్వాత, కింద నేలపై చాలా బయ్యం గింజలు చల్లి ఉండటం చూశాయి. ఆ గింజలను తినడానికి పావురాలన్నీ కిందకి దిగాయి. కానీ, అది ఒక వేటగాడు వేసిన వల! పావురాలు గింజలు తినడం మొదలుపెట్టగానే, వలలో చిక్కుకుపోయాయి. ఎంత ప్రయత్నించినా బయటపడలేకపోయాయి. వేటగాడు దూరం నుండి రావడం చూసి పావురాలన్నీ భయపడ్డాయి.



అప్పుడు పావురాల రాజు ఒక ఉపాయం చెప్పింది, "మనమందరం విడివిడిగా ప్రయత్నిస్తే లాభం లేదు. అందరం ఒకేసారి ఒకే దిశలో బలాన్ని ఉపయోగించి, ఈ వలతో సహా పైకి ఎగిరిపోదాం!" అని చెప్పింది. రాజు మాట విని, పావురాలన్నీ ఒక్కసారిగా దెక్కలు ఆడించి వలతో సహా ఆకాశంలోకి ఎగిరిపోయాయి. వేటగాడు ఆశ్చర్యపోతూ చూస్తూ ఉండపోయాడు. ఆ తర్వాత, పావురాల రాజు తన స్నేహితులైన ఒక ఎలుక దగ్గరకు తీసుకువెళ్లింది. ఆ ఎలుక తన పడునైన పల్లతో వలను కొరికి పావురాలన్నింటినీ కాపాడింది.

నీతి: ఇక్కమత్యమే మహాబలం. అందరూ కలిసికట్టుగా ఉంటే ఎంతటి కష్టాన్నినా దాటవచ్చు.

వృద్ధుల ఆరోగ్య చిట్కాలు

- రోజూ 20-30 నిమిషాలు నడవండి.
- పండ్లు, కూరగాయలు, పోషకాహారం తీసుకోండి.
- తగినంత నీరు తాగండి.
- రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్దాపోండి.
- రక్తపోటు, షుగర్ పంటి పరీక్షలు క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోండి.
- యోగా, ప్రాణాయామం చేయండి.
- పాగాకు, మద్యం పంటి చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి.
- కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా గడపండి.



“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, సంతోషమైన మనసు - వృద్ధాప్యంలో మంచి ఆరోగ్యానికి మూలం.”