



ధర్మ రక్షతి రక్షితః

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక భివత్తిక)

ॐ ధర్మం సమాజం నిజాయితీ వార్తలు



RNI No: TELTEL/2020/78695 www.tmedia.net.in f y t i /TmediaNetIn info@tmedia.net.in

గురువారం మే 28, 2026 సంపుటి : 06 సంచిక : 148 వేల : ₹5/-

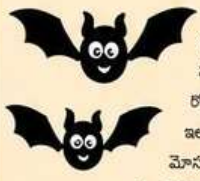
శ్రీ సాయిబాబా అధ్యుత జీవితం

అందరికీ ఒకటి ఓం నమః చెప్పాడు మహాత్ముడు... సాయిబాబా



<p>1. సాయిబాబా దివ్యవారం అనంతరం అతని 168 శిష్యులు మధ్యలో పెద్దపాదంపై సాక్షాత్తులగా వెళ్లారు.</p> <p>దివ్యవారం అనంతరం అతని 168 శిష్యులు మధ్యలో పెద్దపాదంపై సాక్షాత్తులగా వెళ్లారు.</p>	<p>2. అయిన ఎంబ్బడూ గాఢస్థైర్యం కలిగి, పెద్దపాదంపై వెళ్లారు. అతనినందరూ సాక్షాత్తులగా చూడటం జరిగింది.</p> <p>అయిన ఎంబ్బడూ గాఢస్థైర్యం కలిగి, పెద్దపాదంపై వెళ్లారు. అతనినందరూ సాక్షాత్తులగా చూడటం జరిగింది.</p>	<p>3. ఒక రోజు అయిన శివ శివ బస్సు కారులను ముట్టించారు.</p> <p>ఒక రోజు అయిన శివ శివ బస్సు కారులను ముట్టించారు.</p>	<p>4. బాబాకు ఏ నష్టంకూడా కలుగలేదు. అతని సాయిబాబా తీరికగా గడుపుతాడు.</p> <p>బాబాకు ఏ నష్టంకూడా కలుగలేదు. అతని సాయిబాబా తీరికగా గడుపుతాడు.</p>
<p>5. అయిన అతనిరుం - పైను, కృష్ణ, రమ్య, భక్తి, విద్యనం.</p> <p>అయిన అతనిరుం - పైను, కృష్ణ, రమ్య, భక్తి, విద్యనం.</p>	<p>7. బాబా శిష్యులు చాలా కష్టపడ్డారు.</p> <p>బాబా శిష్యులు చాలా కష్టపడ్డారు.</p>	<p>8. సాయిబాబా చాలా కష్టపడ్డారు.</p> <p>సాయిబాబా చాలా కష్టపడ్డారు.</p>	
<p>6. అయిన అతనిరుం - పైను, కృష్ణ, రమ్య, భక్తి, విద్యనం.</p> <p>అయిన అతనిరుం - పైను, కృష్ణ, రమ్య, భక్తి, విద్యనం.</p>	<p>9. అయిన అతనిరుం - పైను, కృష్ణ, రమ్య, భక్తి, విద్యనం.</p> <p>అయిన అతనిరుం - పైను, కృష్ణ, రమ్య, భక్తి, విద్యనం.</p>	<p>10. సాయిబాబా జీవితం ముందరికీ ఒక దివ్యపాదం.</p> <p>సాయిబాబా జీవితం ముందరికీ ఒక దివ్యపాదం.</p>	

యే జాతికి చందలేని గబ్బలాలు



ఒక్కోకొక్క యుగంలో పట్టణం, మృగాలకి వర్షం వచ్చేది. అయితే మన యుగంలో జరిగింది. చాలా సంవత్సరాలు పట్టణం, మృగాలు కొట్టుకుంటూనే వున్నాయి. ఒక రోజు పట్టణం నగరం, మరొక సారి జంతువులు నగరం. ఇలా యుగం జరుగుతున్నప్పుడు గబ్బలాలు మట్టికు మోసం చేశాయి. ఏ తిట్లు గెలుపునంటే అటు వైపుకి మారిపోయి ఇటు జంతువులను, అటు పట్టణం రెండటినీ మోసం చేశాయి. గబ్బలాలు అంటే బాట్స్. యుగం జరుగుతున్నప్పుడు కోబాలు యే జీవితం తల విప్పయం గనునొచ్చారు. ఇలా చాలా సంవత్సరాలు యుగం జరగలేక పట్టణం, జంతువులు బాగా అలిసిపోయాయి. ఇక యుగం విరమించుకోవాలని నిశ్చయించి, నంది చేసుకున్నాయి. ఇక మీద ప్రశాంతంగా వుండాలని, ఇలా ప్రాణహాని జరగకూడదని, ఒక నిర్ణయం చేసుకున్నాయి. యుగం ముగిసి పోయింది. కానీ, ఇప్పుడు గబ్బలాలు మట్టికు ఏమీ చేయాలి? తెలియలేదు. ముందు పట్టణ దగ్గరకు వెళ్లాయి. కానీ చాలా సార్లు గబ్బలాలు పట్టణం వివక్షంగా పోరాడాయని పట్టణం వాటిని దుగ్గరకు రానియలేదు. పోనీలే అనుకుని గబ్బలాలు మృగాల దగ్గరకు వెళ్లాయి. మృగాలు వాటిని దుట్టూరించాయి. యే ఆత్రయం లేని గబ్బలాలు ఇటు పట్టణం కాలేక, అటు మృగాలు కాలేక పంటిరంగా ఉండిపోయాయి.

మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి

- అధిక ఒత్తిడి మరియు అతిగా ఆలోచించడం మానుకోండి.
- కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో సమయం గడపండి.
- ధ్యానం లేదా దీర్ఘ శ్వాస సాధన చేయండి.
- సోషల్ మీడియా నుండి విరామం తీసుకోండి.

స్ట్రెస్ నమయాన్ని తగ్గించండి

- పోస్టల్ వెక్యులర్ పనులను గడపడం మానుకోండి.
- చిన్న చిన్న విరామాలు తీసుకోవడం ద్వారా మీ కళ్ళను కాపాడుకోండి.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

<p>ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • చాలా పండ్లు మరియు కూరగాయలు తినండి. • గుడ్లు, పాలు, వెన్న, ధాన్యం వంటి ప్రోటీన్ అవసరం చేస్తాయి. • ఎక్కువగా జంతు పుష్పం తినడం మానుకోండి. 	<p>తగినంత నీరు త్రాగండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 లీటర్ల త్రాగండి. • తరచూ నైట్లగా తాగండి. 	<p>వ్యాయామం చేయండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • రోజు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి. • క్రీడలు ఆడండి. మీ శక్తిని నిర్ధారించండి. 	<p>తగినంత నిద్ర పొందండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • ప్రతి రాత్రి 7-8 గంటలు నిద్రపోండి. • మెత్తైన ఉపయోగం మానుకోండి. • నిద్ర పట్టడం సాధించండి.
---	---	---	---

చెడు అలవాట్లను మానుకోండి

- ధూమపానం, మద్యం మరియు మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండండి.
- ఆనారోగ్యకరమైన వాటిని నివారించండి.

తెలుగు పంచాంగం

గురువారం, మే 28, 2026

- ☀️ సూర్యోదయం : ఉదయం 5:45
- ☀️ సూర్యాస్తమయం : సాయంత్రం 6:41
- 📅 మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం
- 📅 పక్షం : శుక్ల పక్షం
- 🌙 తిథి :
 - ద్వాదశి - ఉదయం 7:57 వరకు తరువాత త్రయోదశి ప్రారంభం
- 🌟 నక్షత్రం :
 - చిత్త - ఉదయం 8:08 వరకు తరువాత స్వాతే నక్షత్రం
- 🕒 యోగం :
 - వారీయాన్ యోగం
- 🕒 రాహుకాలం : మధ్యాహ్నం 1:50 - 3:27
- 🕒 యమగండం : ఉదయం 5:45 - 7:22
- 🕒 గులిక కాలం : ఉదయం 8:59 - 10:36

శుభ సూచనలు :

- నిష్కల ప్రార్థనలు, ఉపవాస విరమణలు శుభదినం
- పూజలు, ధానాలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు అనుకూలం