



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అవని

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | f t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

వినాయకుడి కథ



శ్రీ వినాయకుడి హిందూ ధర్మంలో అత్యంత పూజనీయ దేవతలలో ఒకరు. ఆయనను విఘ్నాలను తొలగించే దేవుడు, జ్ఞానం, విద్య, బుద్ధికి అధిపతిగా భావస్తారు.

వినాయకుడి జననం

ఒకరోజు పార్వతి దేవి స్నానం చేయడానికి వెళ్తూ తన శరీరానికి రాసుకున్న సనువుతో ఒక బాబుడిని తయారు చేసి ప్రాణాం పోసింది. అతనికి వినాయకుడు అని పేరు పెట్టి, తాను స్నానం చేసే వరకు దివ్యరం వద్ద కావాలా కాయమని చెప్పింది.

కోతనపటి తరువాత పరమశివుడు అక్కడికి వచ్చాడు. కానీ వినాయకుడు తన తల్లి అబ్బ ప్రకారం శివుడిని లోపలికి అనుమతించలేదు. దీంతో శివుడికి కోపం వచ్చి యుద్ధంలో వినాయకుడి తలను ఖండించాడు.

స్నానం ముగించుకుని వచ్చిన పార్వతి దేవి ఈ విషయం తెలుసుకొని శివుడు:ఖానికి గుర్తించి, ఇమెను ఓడార్చిందుకు శివుడు వెంటనే తన గలాటను ఉత్తర దిశగా కనిపించిన మొదటి జీవి తలను తీసుకురమ్మని ఆదేశించాడు.

వారు ఒక ఎనుగు తలను తీసుకువచ్చారు. శివుడు ఆ ఎనుగు తలను వినాయకుడి శరీరానికి అమర్చి మళ్ళీ మౌనంగా పోశాడు.

అప్పుటి నుండి వినాయకుడు గజాననుడు (ఎనుగు ముఖం కలవాడు) అయ్యాడు.

మొదటి పూజ ఎందుకు?

శివుడు వినాయకుడికి ఒక పరం ఇచ్చాడు:

"ఏ శుభకార్యం ప్రారంభించినా ముందు నిన్నే పూజిస్తారు. నీవు భక్తుల విఘ్నాలను తొలగిస్తావు." అందుకే ప్రతి పూజ, యజ్ఞం, శుభకార్యం ముందు వినాయకుడిని ప్రార్థిస్తారు.

మూఢిక వాహనం

వినాయకుడి వాహనం మూఢిక. ఇది మనిషి కోరికలు, చంచలత్వానికి ప్రతీక. జ్ఞానం ద్వారా కోరికలను అదుపులో ఉంచాలని వినాయకుడు బోధిస్తాడు.

కథలోని నీతి

- తల్లిదండ్రుల మాట వినాలి.
- జ్ఞానం శక్తికంటే గొప్పది.
- కర్మవర్గాన్ని నిబద్ధతతో నిర్వహించాలి.
- వినాయకుడిని భక్తితో ప్రార్థిస్తే విఘ్నాలు తొలగుతాయని విశ్వాసం.



కాకి - నెమలి



ఒక ఆదవిలో ఒక కాకి ఉండేది. అది చాలా తెలివైనది. కానీ తన నలుపు రంగు చూసి ఎవ్వరూ బాధపడుతూ ఉండేది.

ఒక రోజు ఆదవిలో ఒక ఆంధమైన నెమలి కనిపించింది. నెమలి తన రంగురంగుల ఈకలను విప్పి నాట్యం చేస్తూ ఉండగా, కాకి ఆశ్చర్యంగా చూసింది.

"అయ్యో! నేను కూడా నీలాంటి ఆంధమైన ఈకలు కలిగి ఉంటే ఎంత బాగుండేది!" అని కాకి అనుకుంది.

కొన్ని రోజులా తర్వాత కాకికి నేలపై పడపోయిన నెమలి ఈకలు కనిపించాయి.

వాటిని తీసుకుని తన తోకకు పెట్టుకుంది. తరువాత ఇతర పక్షుల దగ్గరకు వెళ్లి.

"చూడండి! నేను కూడా ఇప్పుడు నెమలినే!" అని గర్వంగా చెప్పింది.

కానీ ఇతర పక్షులు నవ్వాయి. నిజమైన నెమళ్ళు కూడా వచ్చి, "నువ్వు కాకివే.

ఇతరుల అందాన్ని అనుకరించడం వల్ల నువ్వు మారిపోవు" అని చెప్పాయి.

అప్పుడు కాకికి తన తప్పు అర్థమైంది. తన సహజ స్వరూపమే గొప్పదని తెలుసుకుంది.

ఆ తర్వాత తన తెలివితేటలతో అందరికీ సహాయం చేస్తూ సంతోషంగా జీవించింది.

నీతి: మనల్ని మనం ప్రేమించాలి. ఇతరులతో పోల్చుకోకుండా మన ప్రత్యేకతను గుర్తించాలి.



తెలుగు పంచాంగం



శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
అధిక జ్యేష్ఠ మాసం
కృష్ణ పక్షం



సూర్యోదయం: 5:34 గంటలకు సూర్యాస్తమయం: 6:40 గంటలకు

వారం: బుధవారం

తిథి: కృష్ణ దశమి
(జాన్ 10 రాత్రి 2:34 నుండి జూన్ 11 రాత్రి 12:57 వరకు)

నక్షత్రం: ఉత్తరాభాద్ర ఉదయం 9:21 వరకు, అనంతరం రేవతి

యోగం: ఆయుష్మాన్ ఉదయం 6:30 వరకు, తరువాత సాభాగ్య యోగం

కరణం: వణిజ మధ్యాహ్నం 1:52 వరకు, తరువాత విష్ణు

శుభ సమయాలు

- అభిజిత్ ముహూర్తం : లేదు
- అమృతకాలం : లేదు

అశుభ సమయాలు

- రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 12:07 - 1:45
- యమగండం: ఉదయం 7:12 - 8:51
- గులిక కాలం: ఉదయం 10:29 - 12:07
- దుర్ముహూర్తం: ఉదయం 11:41 - మధ్యాహ్నం 12:33
- వర్జ్యం: రాత్రి 8:49 - 10:20

ఆరోగ్య చిట్కా

మంచి నిద్ర - మంచి ఆరోగ్యం

చాలామంది ఆహారం, వ్యాయామంపై శ్రద్ధ పెడతారు. కానీ రోజుకు 7-8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర కూడా అంతే ముఖ్యం.

మంచి నిద్ర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- ✓ మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది
- ✓ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది
- ✓ రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది
- ✓ ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి
- ✓ గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది



రోజూ పాటించాల్సిన 3 ఆలవాట్లు

- 1 నిద్రకు గంట ముందు మొలైల్, టీవీ వినయోగం తగ్గించండి.
- 2 రాత్రి ఎక్కువగా టీ, కాఫీ తాగవద్దు.
- 3 ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోయి, ఒకే సమయానికి లేవడానికి ప్రయత్నించండి.



“ధర్మమే విజయానికి మార్గం - జ్ఞానమే జీవితానికి వెలుగు”