



ధర్మ రక్షతి రక్షితః

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

f y t i /TmediaNetIn info@tmedia.net.in

శిర్డీ సాయిబాబా

ఒకప్పుడు మహారాష్ట్రలోని శిర్డీ అనే చిన్న గ్రామంలో ఒక మహానుభావుడు నివసించేవారు. ఆయనే శిర్డీ సాయిబాబా.

సాయిబాబా చిన్నతనం గురించి స్వప్నమైన వివరాలు తెలియవు. కానీ ఆయన చిన్న వయసులోనే శిర్డీకి వచ్చి ఒక వేపచెట్టు క్రింద ధ్యానం చేసేవారు. గ్రామస్థులు ఆయనను చూసి ఆశ్చర్యపోయేవారు. కొంతమంది ఆయనను యోగిగా, మరికొందరు ఫకిరుగా భావించేవారు.

సాయిబాబా అందరికీ ఒకే సందేశం ఇచ్చేవారు:

“సబతా మాలిక్ ఎక్”

ఆయన పొందూ, మన్నం అనే భేదాలు లేకుండా అందరినీ ప్రేమించేవారు. ఎవరైనా కట్టాల్లో ఉంటే వారికి వైద్యం చేపట్టేవారు. అనారోగ్యంతో బాధపడేవారికి తన వద్ద ఉన్న పవిత్ర విటామిన్ (ఉద్ర) ఇచ్చి ఆశీర్వాదించేవారు.

నూనే లేకుండా దీపాలు వెలిగించిన కథ

ఒకసారి గ్రామంలోని వ్యాపారులు సాయిబాబాకు నూనే ఇవ్వడానికి నిరాకరించారు. అప్పుడు సాయిబాబా కోర్టిగా నీటిని తీసుకుని దీపాల్లో పోసి వెలిగించారు. అందరి ఆశ్చర్యానికి ఆ దీపాలు రాత్రినా రాత్రినా వెలిగియ్యాయి. ఈ సంఘటనతో గ్రామస్థులు ఆయన మహిమను గుర్తించారు.

భక్తుడికి సహాయం

ఒక భక్తుడు తీవ్ర ఆర్థిక కష్టాల్లో ఉన్నాడు. సాయిబాబాను ప్రార్థించాడు. బాబా అతనికి “నమ్మకం ఉంచు, సహనం పాటించు” అని చెప్పారు. కొద్ది రోజులా తర్వాత అతనికి మంచి పని దొరికింది. అప్పటి నుంచి “శ్రద్ధా” (విశ్వాసం), “సఖ్యార్థి” (సహనం) అనే రెండు పదాలు సాయిబాబా బోధనల్లో ప్రసిద్ధి పొందాయి.

ఆరోగ్య చిట్కా

భోజనం చేసిన వెంటనే కూర్చోకండి



చాలామంది భోజనం చేసిన వెంటనే సోఫాలో కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం చేస్తారు. ఇది జీర్ణక్రియను మందగింపజేస్తుంది.

- ✓ భోజనం తర్వాత 10-15 నిమిషాలు నెమ్మదిగా నడపండి
- ✓ ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది
- ✓ గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం పంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి
- ✓ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది
- ✓ శరీరం తేలికగా అనిసిస్తుంది

చిన్న సూచన

భోజనం చేసిన వెంటనే ఎక్కువ నీరు తాగకుండా, 20-30 నిమిషాల తర్వాత తాగడం మంచిది.



చీమ మరియు బయ్యపు గింజ



ఒక చిన్న చీమ ప్రతిరోజూ ఆహారం కోసం వెతుకుతూ ఉండేది. ఒక రోజు దానికి ఒక పెద్ద బయ్యపు గింజ కనిపించింది. ఆ గింజ తన శరీరం కంటే చాలా పెద్దది.

చీమ ఆ గింజను తన గూటికి తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించుకుంది. దారిలో రాళ్లు, గుంతలు, చిన్న అడ్డంకులు వచ్చాయి. కొన్ని సార్లు గింజ కింద పడేపోయింది. అయినా చీమ ప్రయత్నం ఆపలేదు.

అక్కడి నుంచి వెళ్తున్న ఒక సీతాకోకచిలుక అడిగింది:

“చీమా! అంత పెద్ద గింజను ఎందుకు మోస్తున్నావు? వదిలేయవచ్చు కదా!”

అప్పుడు చీమ నవ్వుతూ,

“ఈరోజు కష్టపడితే రేపు ఆకలితో ఉండాల్సిన అవసరం ఉండదు.

చిన్న ప్రయత్నాలు పెద్ద ఫలితాలు ఇస్తాయి” అని చెప్పింది.

కొంతసేపటి తర్వాత చీమ ఆ గింజను విజయవంతంగా

తన గూటికి తీసుకెళ్లింది. వర్షాలు వచ్చినప్పుడు

ఇతర చీమలకు కూడా ఆహారం పంచింది.



నీతి: పట్టుదలతో చేసిన చిన్న ప్రయత్నం కూడా గొప్ప విజయాన్ని అందిస్తుంది.

తెలుగు పంచాంగం

తేదీ: 11-06-2026, గురువారం

మాసం: జ్యేష్ఠ మాసం

పక్షం: కృష్ణ పక్షం

సంవత్సరం: సింధుద్వి నామ సంవత్సరం



- ☀ సూర్యోదయం: 5:45
- ☀ సూర్యాస్తమయం: 6:46
- 🌙 చంద్రోదయం: 1:55



తిథి

కృష్ణ ఏకాదశి (పరమ ఏకాదశి) - రాత్రి 10:36 వరకు అనంతరం ద్వాదశి సారంధం



నక్షత్రం

రేఖపతి - ఉదయం 8:16 వరకు తర్వాత ఆశ్విని



యోగం

శోభన యోగం - రాత్రి 12:59 వరకు



కరణం

బవ - ఉదయం 11:52 వరకు

బాలవ - రాత్రి 10:36 వరకు



రామాలయం

మధ్యాహ్నం 1:30 నుండి 3:00 వరకు



యమగండం

ఉదయం 8:00 నుండి 7:30 వరకు



గుడికల కాలం

ఉదయం 9:00 నుండి 10:30 వరకు



దుర్గమ్మార్చనం

ఉదయం 10:36 నుండి 11:21 వరకు మధ్యాహ్నం 3:09 నుండి 3:55 వరకు