

॥ ధర్మ రక్షతి రక్షితః ॥

మంగళవారం



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

26 నుంచి 28వ తేదీ వరకు

జ్యేష్ఠాభిషేకం

తిరుమల, జూన్ 16 : జూన్ 26 నుంచి 28వ తేదీ వరకు తిరుమలలోని శ్రీవారి ఆలయంలో సాలకట్ల జ్యేష్ఠాభిషేకం జరుగనుంది. ప్రతి సంవత్సరం జ్యేష్ఠమాసంలో జ్యేష్ఠా నక్షత్రానికి ముగిసేట్లుగా మూడురోజుల పాటు తిరుమల శ్రీవారికి జ్యేష్ఠాభిషేకం నిర్వహిస్తారు. సంఘం ప్రదక్షిణలోని కల్యాణ మండపంలో నిర్వహించే ఈ క్రతువును “అభిద్యోరుక అభిషేకం” అని కూడా అంటారు. తరతరాలుగా అభిషేకాలతో అత్యంత ప్రాచీనమైన స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులు అరిగిపోకుండా పరిరక్షించేందుకు ఈ ఉత్సవాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. మొదటిరోజు శ్రీ మయపుస్వామివారికి ఉన్న బంగారు కవచాన్ని తీసేసే, హోమాలు, అభిషేకాలు పంచామృత స్పృశన తిరుమంజనం నిర్వహిస్తారు.



హనుమంతుడి కథ

హనుమంతుడు హిందూ పురాణాలలో అత్యంత శక్తివంతుడు, భక్తి శ్రేష్టుడు. ఆయనను అంజనేయుడు, మారుతి, బజరంగబలి అని కూడా పిలుస్తారు.

జననం

హనుమంతుడు అంజనా దేవి మరియు కేసరి దంపతులకు జన్మించాడు. వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో జన్మించినందున ఆయనను వాయుపుత్రుడు అని కూడా అంటారు.

బాల్యంలో అద్భుతం

ఒకరోజు చిన్న హనుమంతుడు ఉదయస్తున్న సూర్యుడిని పండగా భావించి ఆకాశంలోకి ఎగిరి పట్టుకోతడానికి ప్రయత్నించాడు. దీనివల్ల దేవతలు ఆశ్చర్యపోయారు. తరువాత ఆయనకు అనేక దివ్య వరాలు లభించాయి.

శ్రీరామునితో పరిచయం

అరణ్యవాస సమయంలో శ్రీరాముడు, లక్ష్మణుడు సీతాదేవి కోసం వెతుకుతుండగా హనుమంతుడు వారిని కలిశాడు. అప్పుడు నుంచి శ్రీరామునికి అత్యంత విశ్వాసపాత్రుడైన భక్తుడిగా నిలిచాడు.



తెలుగు పంచాంగం

- మాసం** : జ్యేష్ఠ మాసం / ఆషాఢ మాస ప్రారంభం
పక్షం : శుక్ల పక్షం
తిథి : విదియ - జూన్ 17 రాత్రి 12:52 వరకు
నక్షత్రం : ఆర్ద్ర - సాయంత్రం 4:12 వరకు, తదుపరి పునర్వసు
యోగం : వృద్ధి యోగం
కరణం : బాలవ - మధ్యాహ్నం 2:39 వరకు, తదుపరి కాలవ



సూర్యోదయం :
ఉదయం 5:46

సూర్యాస్తమయం :
సాయంత్రం 6:47

శుభ సమయాలు

- అమృతకాలం** : ఉదయం 7:25 - 8:50
అభిషేక ముహూర్తం : ఉదయం 11:42 - మధ్యాహ్నం 12:34
రాహుకాలం : మధ్యాహ్నం 3:00 - 4:30

చిన్న పిచ్చుక

ఒక అడవిలో ఒక చిన్న పిచ్చుక ఉండేది. అది చాలా చురుకుగా ఉండేది. ఒక రోజు అడవిలో పెద్ద అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. జంతువులన్నీ భయపడి వరుగులు తీశాయి. అప్పుడు చిన్న పిచ్చుక దగ్గరలో ఉన్న చెరువు వద్దకు వెళ్లి తన చిన్న ముక్కులో నీరు తీసుకుని మంటలపై చల్లడం ప్రారంభించింది. అది చూసిన ఎనుగు నవ్వుతూ, “నీ చిన్న ముక్కులోని నీటితో ఈ పెద్ద మంటలు అరిపోతాయా?” అని అడిగింది.

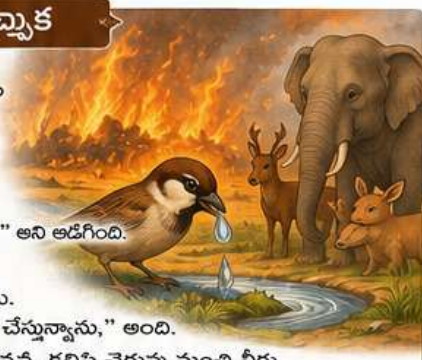
అందుకు పిచ్చుక చిరునవ్వుతో,

“మంటలు పూర్తిగా అరిపోతాయా లేదో నాకు తెలియదు.

కానీ నా అడవిని కాపాడేందుకు నేను చేయగలిగిన పని చేస్తున్నాను,” అంది.

పిచ్చుక మాటలు విన్న ఇతర జంతువులకు సిగ్గేసింది. అవన్నీ కలిసి చెరువు నుంచి నీరు తెచ్చి మంటలపై చల్లాయి. కొంతసేపటికి మంటలు అడవిలోకి వచ్చాయి. అడవి రక్షించబడింది.

నీతి: చిన్న సహాయం అయినా గొప్ప ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. మనం చేయగలిగిన మంచి పనిని ఎప్పుడూ వదలకూడదు.



ఆరోగ్య చిట్కాలు

కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి
 నడక గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.



పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోండి
 విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభించి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

రాత్రికి 7-9 గంటలు నిద్రపోండి



మంచి నిద్ర శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి అత్యంత అవసరం.

మొదటి, సోఫల్ మీడియాకు కొంత విరామం ఇవ్వండి



స్మార్ట్ ఫోన్ త్యంజం పట్ల ఒత్తిడి తగ్గి, నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది.



నేటి ఆరోగ్య సూక్తి

“ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - ప్రతి రోజు చిన్న చిన్న మంచి అలవాటకై గొప్ప ఆరోగ్యానికి పునాది.” ”