|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

Spot Speed NEWS

బుధవారం 28 మే 2025 | ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు | సంపుటి: 1 | సంచిక: 148 | పేజీలు: 8 | ధర: ₹5

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

వినాయకుడి జన్మ కథ

- గణేశుడు హిందూ ధర్మంలో విఘ్నాలను తొలగించే దేవుడిగా పూజించబడుతాడు. పన పగిద్ధివ. పేరు శుభ పర్వశ్రీకరి పంచ్యరర పంచుర్దద.
  - ఒక రోజు పార్వతి దేవి కైలాసంలో స్నానం చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. పెరుగుబుమిరిపి పరుబురుక-పరుశు పెరుయ్యాడు. బబే దేవి తుతుశి పప్ప పేపప పిద్దిరు దేశ శు పరుర్వది దేదుందు, బబ పార్వతుబి నతశుతు పప్ప పేరపవిందుండు.
  - పార్వతి దేవి అతనితో, "నేను స్నానం చేసేంత వరకు ఎవరినీ లోపలికి అనుమతించవద్దు" అని చెప్పి వెళ్లారు.
  - పాద్రుంబి మొల్కలా దేర్యతి పేరస్తంతు పావురం, పరగ పేతరం పదనతో పప్ప పరదు పత్నుస్వదబి పెరుయు పరుదుయ ఖ, పిరిర్వరేయ పప పెరుపంచ హాదు.
- పారలో దేవి అతస్తంరు పనువర్సుప మరుప పొబ్బుబాది. మురు సతేచ్యాడా, ఎలరది, పప్పేతరు సల్కుత పర్సరర చీమ హాధుదం పేట్టి. దరు పరుయుపుండు, పరుప పతరప పల్పుయో పరు పుమతప్రరుదం సలరుర్న విష్నేత్వరుదు.
- హార్యరు పత్రతేరు పభాపాదు పరంరు, లప్పల్ పాలోపు మురుమ నాప్పుంచ చేపు తాంద, తేపపు పాప్పడ్డు దేష్టేత్వరదుదు. గరుప పేలిస్తుయుదు, పెరుపుపంతు పొ్పారం, పమము పాపదు గారేనుదు పల్లరరు, పరోలప్ప తర్లిప.దరు పన్ప బ్బ్రాంకరాలుతుయరు పప పరుస్తుపరేందు.
- పదేపే పట్టికే దేవి ఐజంపపుంపాదు; పప పేపర్దుదు, గణప్పతో, "గణపతో, రిష్టేశ్వరుదు విపఫ్ఫలపి పేప్పర్సు ప్పుందో. పరిపుపుణుండు, ముంచంస్థిన్పుదు లోపు పెరిగిపుదు పపుయు పాపుయురుండు, పదరుదప సదపుయురు పత్పుత్తేదు; పరుపు పిస్థిలపుండు. పపు పేప్పరబి పపయుపుయ్యాడు.

నీతి: ఏ శుభకార్యమూ ప్రారంభించే ముందు వినాయకుడిని పూజించడం శ్రేయస్కరం.

తెలుగు పంచాంగం

- మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం
- పక్షం : శుక్ల పక్షం
- తిథి : తృతీయ రాత్రి 9:38 వరకు, అనంతరం చవితి ప్రారంభం
- నక్షత్రం : పునర్వసు మధ్యాహ్నం 1:36 వరకు, తరువాత పుష్యమి
- యోగం : ధ్రువ యోగం రాత్రి 8:50 వరకు, తరువాత వ్యాఘాత యోగం
- కరణం : తైతిల ఉదయం 11:12 వరకు, తరువాత గరిజ

సూర్యోదయం 5:46 AM | సూర్యాస్తమయం 6:47 PM

రాహుకాలం, యమగండం, గుళిక

బుధవారం సాధారణంగా:

రాహుకాలం	:	12:00 PM – 1:30 PM
యమగండం	:	7:30 AM – 9:00 AM
గుళిక కాలం	:	10:30 AM – 12:00 PM

చీమ – పావురం

- ఒకసారి ఒక చిన్న చీమ చెరువులో పడిపోయింది. ఎంత ప్రయత్నించినా ఒడ్డుకు రాలేకపోయింది. నీట ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతూ సహాయం కోసం తపించింది. అదే సమయంలో చెట్టు మీద ఉన్న ఒక పావురం చీమను గమనించింది.
- పావురానికి చీమ ఖ్ జాలి వేసింది. వెంటనే చెట్టు నుండ ఆకు తెంపి నీటిలో వదిలింది. చీమ ఆ ఆకు ఫ్ష్ట్య్ మురిస్తూ ఒడ్డుకు చేరుకుంది. చీమ పావురానికి మనస్పూర్తిగా కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.
- కొన్ని రోజుల తర్వాత ఒక వేటగాడు అదే పావురాన్ని పట్టుకోవడానికి విల్లు ఎత్తిపెట్టాడు. బది చూసిన చీమ వెంటనే వెళ్లి వేటగాడి కాలిని గట్టిగా కొట్టింది. నొప్పితో వేటగాడి గురి తప్పిపోయింది. ఆ శబ్దం విని పావురం ఎగిరిపోయ ప్రాణాలు దక్కించుకుంది.
- పావురం చీమను చూసి సన్నంది. ఒకప్పుడు తాను చేసిన సహాయాన్ని చీమ మరచిపోకుండా, సమయానికి తిరిగి సహాయం చేసినందుకు ఎంతో సంతోషించింది.

నీతి:

- చేసిన మేలు ఎప్పుడూ వృథా కాదు.
- కృతజ్ఞత మరియు పరస్పర సహాయం మనిషిని గొప్పవాడిని చేస్తాయి.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి
రోజూ అరగంట వేగంగా నడిస్తే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోండి
రోజుకు కనీసం 4–5 రకాల పండ్లు, కూరగాయలు తినడం వల్ల విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

తగినంత నీరు తాగండి
రోజుకు 2.5–3 లీటర్ల నీరు తాగడానికి ప్రయత్నించండి. వేసవిలో మరింత అవసరం కావచ్చు.

మొబైల్ మరియు స్క్రీన్‌కు విరామం ఇవ్వండి
ప్రతి 20 నిమిషాలకు 20 సెకన్లు పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువును చూడండి (20-20-20 నియమం).

రాత్రి సరిపడా నిద్రపోండి
రోజుకు 7–8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.