



|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు

విందుడు కథ

“గోవింద” ఎలా వచ్చింది?



“గోవింద” అనేది Lord Krishna యొక్క అత్యంత ప్రసిద్ధ నామాలలో ఒకటి.

ఒకప్పుడు Indra దేవుడు తనను అందరూ పూజించాలని కోరుకునేవాడు. కానీ వృందావనంలో ప్రజలు ప్రతి సంవత్సరం ఇంద్రయాగం చేయడం చూసిన బాలకృష్ణుడు, “మనకు వర్షాలు, పశువులకు మేత ఇచ్చేది గోవర్ధన పర్వతం. అందుకే దానిని పూజద్దాం” అని చెప్పాడు.

గ్రామస్థులు కృష్ణుని మాట వినీ పం పూజించారు. దీంతో కోపించిన ఇంద్రుడు భారీ వర్షాలు, తుఫానులు కురిపించాడు.

అప్పుడు చిన్న బాలుడైన కృష్ణుడు తన చిటికెన వేటిపై గోవర్ధన పర్వతాన్ని ఎత్తి, గ్రామ ప్రజలను, అవులను ఎదు రోజుల పాటు రక్షించాడు. చివరకు ఇంద్రుడు తన తప్పు తెలుసుకుని కృష్ణుని మహిమను అంగీకరించాడు.

అప్పుడు దేవతలు కృష్ణునికీ “గోవింద” అనే బిరుదును ఇచ్చారు.

తెలుగు పంచాంగం

సంవత్సరం: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

మాసం: అధిక జ్యేష్ఠ మాసం

పక్షం: శుక్ల పక్షం

☀️ సూర్యోదయం: ఉదయం 5:43 గంటలకు

☀️ సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:43 గంటలకు

📅 తిథి

శుక్ల చవితి - ఉదయం 11:06 వరకు
అనంతరం శుక్ల పంచమి ప్రారంభం

★ నక్షత్రం

ఆరూర్ధ్ర - ఉదయం 6:11 వరకు
అనంతరం పునర్వసు

🌸 యోగం

శుల యోగం - మధ్యాహ్నం 2:10 వరకు
అనంతరం గండ యోగం

🕒 కరణం

విశ్వి - ఉదయం 11:06 వరకు
బవ - రాత్రి 9:42 వరకు

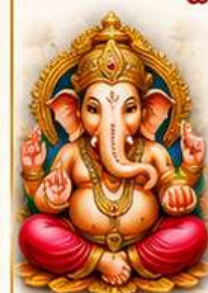
🕒 లిశుభ సమయాలు

- రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 12:04 - 1:41
- యమగండం: ఉదయం 7:13 - 8:50
- గుళిక కాలం: ఉదయం 10:27 - 12:04

🌿 శుభ సమయాలు

- అమృతకాలం: రాత్రి 2:00 - 3:28 (మే 21)
- అభిజిత్ ముహూర్తం: లేదు

విశేషం



ఈ రోజు వరద చవితి.
వినాయక స్వామిని
పూజించడం శుభప్రదంగా
భావిస్తారు.

నిజాయితీ విలువ



ఒక గ్రామంలో రాము అనే బాలుడు ఉండేవాడు. ఒకరోజు అతను పాఠశాలకు వెళ్తూ రోడ్డుపై ఒక పర్వ కనిపించింది. అందులో డబ్బు, ముఖ్యమైన పత్రాలు ఉన్నాయి.

రాము ఆ పర్వను తన దగ్గర ఉంచుకోకుండా, గ్రామ పెద్దకు ఇచ్చాడు. కొంతసేపటి తర్వాత ఒక వృద్ధుడు తన పర్వ పోయిందని బాధపడుతూ వచ్చాడు. గ్రామ పెద్ద ఆ పర్వను అతనికి ఇచ్చాడు.

వృద్ధుడు చాలా సంతోషించి రాముకు బహుమతి ఇవ్వాలని అనుకున్నాడు. కానీ రాము, “నేను చేయాల్సిన పని చేశాను అంతే” అన్నాడు.

అప్పుడు గ్రామ పెద్ద, “డబ్బు కంటే నిజాయితీ గొప్ప స్వల్పపద” అని అందరి ముందు రామును అభినందించాడు.

నీతే:

- నిజాయితీ మనిషికి గౌరవాన్ని తెస్తుంది.
- మంచి పనికి ఎప్పుడూ మంచి ఫలితమే లభిస్తుంది.

ఈ కథలు పిల్లల్లో మంచి విలువలను పెంపొందించేందుకు విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు.

గుండెపోటుకు చెక్ పెట్టే గుప్పెడు పల్లీలు..

ఆ తీవ్రమైన సమస్యకు అద్భుత ఔషధం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా చాలా మంది గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నారు. రక్తనాలాలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం, తద్వారా రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడం వల్ల గుండెపోటు (Heart Attack) సంభవిస్తుంది. అయితే, మన వంటింట్లో సులభంగా దొరికే వేరుశనగలు లేదా పల్లీలతో ఈ ప్రమాదాన్ని సమర్థవంతంగా అడ్డుకోవచ్చని ఆరోగ్య అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వేదవాదీ బాదం పప్పుగా పిలిచే పల్లీలు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎలా మేలు చేస్తాయో ఇప్పుడు చూద్దా...

పల్లీలతో గుండెకు మేలు

- ✓ ధమనుల్లో ప్లాక్ ను నిరోధిస్తుంది
- ✓ మంచి కొలిస్టాల్ (HDL) పెంచుతుంది
- ✓ చెడు కొలిస్టాల్ (LDL) తగ్గిస్తుంది
- ✓ రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది
- ✓ హృదయ కండరాలను బలపరుస్తుంది
- ✓ యాంటీ అక్విడెంట్లు శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి

ధమనుల్లో ప్లాక్ ను నిరోధిస్తుంది:

గుండెకు రక్తాన్ని చేరవేసే ధమనులలో చెడు కొలిస్టాల్ పేరుకుపోవడాన్ని ప్లాక్ అంటారు. ఇది రక్తనాలాలను గట్టిగా, ఇరుకుగా మారుస్తుంది. వేరుశనగల్లో ఉండే మోనో అనీశాచురబేడ (Monounsaturated), పాలీ అనీశాచురబేడ (Polyunsaturated) కొవ్వు అమ్లాలు శరీరంలో పానికరమైన ఎల్ డిఎల్ (LDL) కొలిస్టాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీనివల్ల ధమనులలో కొవ్వు గడ్డకట్టే ప్రక్రియ ఆగిపోయి, గుండెకు రక్తప్రసరణ ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా పోతుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి?

- రోజు గుప్పెడు (30 గ్రాములు) పల్లీలు తీసుకోవాలి.
- ఉప్పు లేకుండా వేపిన లేదా శనరలు తినాలి.
- అధికంగా తినడం వల్ల బరువు పెరిగి అవకాశం ఉంది.



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

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

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం