



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



సోమవారం
22 జూన్ 2026

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
జ్యేష్ఠ మాసం - శుక్ల పక్షం
సంచిక : 01 | పేజీలు : 143

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

శివుడి కథ - మార్కండేయుని భక్తి



- పూర్వం మృతంబు మహర్షి అనే బుద్ధి ఉండేవాడు. ఆయనకు సంతానం లేకపోవడంతో పరమశివుడిని ఘోరంగా తపస్సు చేశాడు. భక్తికి మెచ్చిన పరమశివుడు ప్రత్యక్షమై వరం కోరమన్నాడు.
- మృతంబు మహర్షి, "జ్ఞానవంతుడైన కుమారుడు కావాలి" అని కోరాడు. శివుడు, "నీకు గోవు గుణవంతుడైన కుమారుడు పుడతాడు, కానీ అతని ఆయుష్షు కేవలం 16 సంవత్సరాలు మాత్రమే" అని చెప్పాడు.
- కోంతకాలానికి మార్కండేయుడు జన్మించాడు. చిన్నప్పటి నుంచి అతను శివభక్తుడిగా పెరిగాడు. ప్రతిరోజూ శివర్పి పూజిస్తూ "ఓం నమః శివాయ" అని జపించేవాడు.
- మార్కండేయుడికి 16 సంవత్సరాలు నిండిన రోజు యమధర్మరాజు అతని ప్రాణాలను తీసుకోవడానికి వచ్చాడు. భయపడకుండా మార్కండేయుడు శివలింగాన్ని గట్టిగా ఆలకించడం చేసుకుని శివుని ప్రార్థించాడు.
- యముడు తన పాశాన్ని వినరగా అది శివలింగానికి తగిలింది. వెంటనే శివుడు లింగం నుంచి ఉద్భూతంలో బయటకు వచ్చి యమధర్మరాజును అడ్డుకున్నాడు.
- "నా భక్తుడిని తాళే హక్కు నీకు లేదు" అని శివుడు యముడిని హెచ్చరించాడు. అనంతరం మార్కండేయుడికి చిరంజీవి వరం ప్రసాదించాడు.
- అప్పటి నుంచి మార్కండేయుడు అమరుడిగా, శివుని మహాభక్తుడిగా ప్రసిద్ధి పొందాడు.

పంచాంగం

తెలుగు సంవత్సరం : శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం

పక్షం : శుక్ల పక్షం

సూర్యోదయం : 5:42 గం.

సూర్యాస్తమయం : 6:53 గం.

తిథి : శుక్ల అష్టమి పా. పా. 3:37 వరకు, తరువాత నవమి ప్రారంభం

నక్షత్రం : ఉత్తర రా. 10:18 వరకు, తరువాత హస్త నక్షత్రం

యోగం : వృక్షిసాత యోగం ఉ. 10:28 వరకు

రాహుకాలం : ఉ. 7:13 - 8:53

యమగండం : ఉ. 10:30 - మ. 12:09

గుళిక కాలం : మ. 1:48 - 3:26

వర్షం : సా. 7:18 - రా. 9:00

అభిజిత్ ముహూర్తం : 11:43 - 12:36

ప్రత్యేకతలు:

- మాసిక దుర్గాష్టమి
- దుర్గాష్టమి ప్రతం
- అరుద్ర కార్తె



నిజాయితీ గల బాలుడు



- ఒక గ్రామంలో రాము అనే బాలుడు ఉండేవాడు. ఒక రోజు అతడు పొరసాలకు వెళ్తూ రోడ్డుపై ఒక పర్పు కనిపించింది. అందులో డబ్బు, కొన్ని ముఖ్యమైన పత్రాలు ఉన్నాయి.
- రాము ఆ పర్పును తన దగ్గర ఉంచుకోకుండా గ్రామ పెద్దకు ఇచ్చాడు. కొద్దిసేపటికి ఆ పర్పు పోగొట్టుకున్న రైతు అక్కడికి వచ్చాడు. రైతు చాలా అందోళనలో ఉన్నాడు. గ్రామ పెద్ద పర్పును రైతుకు ఇచ్చాడు.
- రైతు ఆనందంతో రామును అభినందించి బహుమతి ఇవ్వాలని అనుకున్నాడు. కానీ రాము, "నేను చేయాల్సిన పని చేశాను అంతే" అన్నాడు.
- అప్పటి నుంచి గ్రామంలో అందరూ రామును నిజాయితీ గల బాలుడిగా గౌరవించాడు.

నీతి : నిజాయితీ మనిషికి గొప్ప ఆభరణం.

ఆరోగ్య చిట్కాలు



1. ఉదయం నడక చేయండి
రోజుకు 20-30 నిమిషాలు నడిస్తే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.



2. తగ్గినంత నీరు తాగండి
దాహం లేకపోయినా రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగాలి.



3. పోషకాహారం తీసుకోండి
ఆకుకూరలు, పండ్లు, వప్పులు, పాలు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోండి.



4. యోగా లేదా ప్రాణాయామం చేయండి
రోజు 10-15 నిమిషాలు శ్వాస వ్యాయామాలు చేస్తే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



5. మందులు సమయానికి వాడండి
వైద్యులు సూచించిన మందులను మిస్ కాకుండా తీసుకోవాలి.



6. సరిపడే నిద్ర అవసరం
రోజుకు 7-8 గంటల నిద్ర ఆరోగ్యనికి ఎంతో మంచిది.



7. సానుకూలంగా ఉండండి
కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో మాట్లాడటం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

