



॥ ధన్యో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

www.tmedia.net.in



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం



/TmediaNetIn | info@tmedia.net.in



2026
జూన్

25

గురువారం

దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం మహిమ



శ్రీ ఆది శంకరాచార్యులు రచించిన దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం ఆత్మకం శక్తిపంథమైనది. లౌకిక, ఆధ్యాత్మిక విఘ్నాలను సాధించడానికి మరియు జ్ఞానాన్ని ఏకాగ్రత్త పెంపొందించడానికి ఇది దివ్యవైభవంగా పనిచేస్తుంది.

- జ్ఞానం, ఏకాగ్రత మరియు విద్యాభివృద్ధి: విద్యార్థులు రోజూ ఈ స్తోత్రాన్ని పఠించడం వల్ల మేధస్సు వికసనమవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరిగి చదువులో అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధిస్తారు.

- గురు గ్రహ దోష నివారణ: జాతకంలో గురుడు (బృహస్పతి) నీచ స్థానంలో ఉన్నా లేదా గురు దోషాలు ఉన్నా, ఈ స్తోత్రం పఠించడం వల్ల ఆ దోషాలు తొలగిపోయి గురు గ్రహ అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

- వివాహ ఆర్థంకులు తొలగిపోతాయి: జాతకంలో గురు బలం లేక వివాహం ఆలస్యం అవుతున్న వారికి ఇది అమోఘమైన పరిహారం. దీన్ని రోజూ లేదా ప్రతి గురువారం పఠించడం వల్ల వివాహంలో ఉన్న ఆర్థంకులు తొలగిపోతాయి.

- మానసిక ప్రశాంతత: జీవితంలో ఆఘాతం, మానసిక ఒత్తిడి, అకారణ భయాలను ఉన్నవారు ఈ స్తోత్రాన్ని శరణు వేడడం ద్వారా ధైర్యం, మానసిక ప్రశాంతత పొందుతారు.

- ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం: సమస్త విద్యలకు, జ్ఞానానికి అభివృద్ధి అయిన దక్షిణామూర్తి అనుగ్రహం వల్ల అద్భుత జ్ఞానం, అంతఃచేతన కలుగుతాయి.

ముగంపు: దక్షిణామూర్తి స్వామి జ్ఞాన స్వరూపుడు. నిష్కతో పారాయణం చేయడం వల్ల ఆత్మశ్రద్ధ మ ఫలితాలు పొందవచ్చు.

ఉది (శిరిడి సాయిబాబా)



శిర్డి సాయిబాబా ద్వారకావహయంలో ఎప్పుడూ ఒక పవిత్ర అగ్నిని (భూని) వెలిగించి ఉంచేవారు. ఆ భూని నుండి వచ్చే పవిత్ర బూడిదనే "ఉది" అని పిలుస్తారు. సాయిబాబా పర్యటన వస్తుని భక్తులకు ఈ ఉదిని ప్రసాదంగా ఇచ్చేవారు.

ఉది యొక్క ఆధ్యాత్మిక ఆర్థం

- ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతిదీ ఒక రోజు బూడిదగా మారిపోతుందనే సత్యాన్ని గుర్తుచేస్తుంది.
- అపరాధం, లోభం, మోహం వంటి చెడు భావాలను విడిచిపెట్టాలని సూచిస్తుంది.
- దేవునిపై విశ్వాసం, ఓర్పు కలిగి ఉండాలని బోధిస్తుంది.

భక్తుల విశ్వాసం

- ఉదిని సుదుట్టిపై ధరించేవారు.
- నీటిలో కలిపి సేవించేవారు.
- అనారోగ్య సమయంలో ప్రార్థనతో ఉపయోగించేవారు.

భక్తుల అనుభవాల ప్రకారం

ఉది పల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గడం, మానసిక ప్రశాంతత లభించడం, కష్టాల నుండి ఉపశమనం కలగడం వంటి అనుభూతులు కలిగాయని చెబుతారు.

రేవటి పంచాంగం



వారము : గురువారం



తిథి : సప్తమి



నక్షత్రం : స్వాతి



దుర్భహారం :

ఉదయం 10:04 గం. నుండి

10:55 గం. వరకు

మధ్యాహ్నం 03:10 గం. నుండి

04:01 గం. వరకు

రాహుకాలం :

మధ్యాహ్నం 01:56 గం. నుండి

03:33 గం. వరకు



పాము - ముంగీస



ఒక ఊరిలో భాస్కర శర్మ, కమలమ్మ అనే బ్రాహ్మణ దంపతులు ఉండేవారు. వారికి పిల్లలు లేరు. ఎనో పూజలు, ప్రతాప తర్వాత వారికి పండంటి బిడ్డ జన్మించాడు. వారు ఎంతో ప్రేమగా పెంచుకొన్నారు. ఒకరోజు భాస్కర శర్మ పక్క ఊరికి వెళ్తుంటే ఒక మురిపిచ్చు విత్తి కు కావలగా ఉంది.

ఒకరోజు కమలమ్మ గొట్టు తెచ్చిన బయటకు వెళ్ళింది. ఈలోపు నల్లతొడిమ పాము బిడ్డ దగ్గరకు వచ్చింది. ముంగీస పామును చంపి బిడ్డను కాపాడింది. రక్తంతో తడిసిన ముంగీసను చూసిన కమలమ్మ, ఆవేశంలో నీటి మిందెను విసిరి దానిని చంపింది.

లోపలికి వెళ్ళి చూసినసరికి బిడ్డ క్షమంగా, పాము చనిపోయి ఉంది. తమ తప్పు తెలుసుకుని ఆ దంపతులు బోరున విలపించారు.

నీతి: ఆవేశంలో తీసుకునే నిర్ణయం అనార్థాలకు దారి తీస్తుంది.

పెరుగులో ఉప్పు మంచిదా లేదా చక్కెరా..?



పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, కడుపు సమస్యలకు వేగం చేస్తుంది. కొంతమంది పెరుగును ఉప్పుతో తింటారు, మరికొందరు చక్కెరతో తింటారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ఏంటి?

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ఉప్పు పెరుగు

ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం, ఉప్పు, వేయెనని జీలకర్ర కలిపిన పెరుగు తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, కడుపు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఉప్పు పెరుగు ప్రయోజనాలు:

- ✓ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది
- ✓ గ్యాస్, అమ్మిటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది
- ✓ కడుపును చల్లగా ఉంచుతుంది

✓ శరీరాన్ని, చల్లబరుస్తుంది

గమనిక: రాత్రి పమయంలో పెరుగు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.



సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

