



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు



పత్రికం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ జైతరున్నే మా ద్వేయం | www.tmedia.net.in | info@tmedia.net.in

www.tmedia.net.in

తెలుగు పంచాంగం

తేది : 03-06-2026, భుధవారం
మాసం : జ్యేష్ఠ మాసం
పక్షం : కృష్ణ పక్షం

☀️ సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం
సూర్యోదయం : 5:45 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం : 6:43 గంటలకు

🌙 తిథి
కృష్ణ పక్ష తదియ రాత్రి 9:21 వరకు
అనంతరం కృష్ణ పక్ష చవతి ప్రారంభం

★ నక్షత్రం
పూర్వాషాఢ నక్షత్రం రాత్రి 12:59 వరకు
తరువాత ఉత్తరాషాఢ నక్షత్రం

🌿 యోగం
శుభ యోగం ఉదయం 8:11 వరకు
తరువాత శుభ్ర యోగం

🕒 రాహుకాలం
మధ్యాహ్నం 12:14 నుండి 1:51 వరకు

🕒 యమగండం
ఉదయం 7:22 నుండి 8:59 వరకు

🌙 గుళిక కాలం
ఉదయం 10:36 నుండి
మధ్యాహ్నం 12:14 వరకు

🔥 వర్షం
ఉదయం 8:51 నుండి 10:39 వరకు

👍 శుభ సమయాలు
అమృత కాలం :
సాయంత్రం 7:36 నుండి 9:23 వరకు
బ్రహ్మ ముహూర్తం :
ఉదయం 4:08 నుండి 4:56 వరకు

పర్వదిన విశేషం

విభువన సంకట్టి చతుర్థి
ఆచరణకు ప్రాముఖ్యత కలిగిన రోజు.
గణపతి ఆరాధనకు శుభప్రదమైన రోజు.



అయ్యప్ప స్వామి

- ♦ **అయ్యప్ప స్వామి జననం**
హిందూ పురాణాల ప్రకారం, అయ్యప్ప స్వామి పరమశివుడు మరియు మోహిని రూపంలోని మహావిష్ణువు కలయిక వల్ల జన్మించాడు. అందువల్ల ఆయనను హద్విశాపుత్రుడు అని కూడా పిలుస్తారు.
- ♦ **మణికంఠుడిగా పెంపకం**
పండలం రాజు రాజశేఖరుడు ఒక రోజు అడవిలో ఓ దివ్య శిశువును కనుగొన్నాడు. ఆ బాలుడి మెడలో గంట (మణి) ఉండటంతో అతనికి మణికంఠుడు అనే పేరు పెట్టాడు. సంతానం లేని రాజు, రాణి అతనిని తమ కుమారుడిగా పెంచుకున్నారు.
- ♦ **మహిషి వధ**
అసురరాజు మహిషాసురుడి సోదరి అయిన మహిషి దేవతలను, మానవులను బాధిస్తూ ఉండేది. ఆమెకు శివుడు-విష్ణువు కలయికలో జన్మించిన వాడే తనను సంహరించగలడనే వరం ఉండేది. యువకుడైన మణికంఠుడు మహిషితో ఘోర యుద్ధం చేసి ఆమెను సంహరించాడు. దీంతో దేవతలు ఆనందించారు.
- ♦ **పులిపై స్వారి**
రాణికి పులిపాలు కావాలని చెప్పిగా, మణికంఠుడు అడవికి వెళ్లి పులిపైనే స్వారి చేస్తూ రాజభవనానికి వచ్చాడు. అతని వెంట అనేక పులులు కూడా వచ్చాయి. ఈ అద్భుతాన్ని చూసి రాజు, రాణి ఆయన దివ్య స్వరూపాన్ని గ్రహించారు.
- ♦ **శబరివల ఆలయ స్థాపన**
తన అవతార కార్యం పూర్తయ్యాక, మణికంఠుడు రాజుకు ఒక పవిత్ర స్థలంలో ఆలయం నిర్మించమని ఆదేశించాడు. ఆ స్థలమే నేడు ప్రసిద్ధి చెందిన శబరిమల ఆలయం. అయ్యప్ప స్వామి అక్కడ యోగముద్రలో స్థిరపడి భక్తులను ఆనుగ్రహిస్తున్నాడని విశ్వాసం.

అయ్యప్ప స్వామి బోధనలు

- ధర్మాన్ని ఆచరించాలి
- అత్య నియంత్రణ కలిగి ఉండాలి
- అందరినీ సమానంగా చూడాలి
- భక్తి, వినయం కలిగి ఉండాలి
- మానవత్వాన్ని పెంపొందించాలి

అయ్యప్ప స్వామి శరణుహోష | "స్వామియే శరణం అయ్యప్ప" | అంటే: "ఓ అయ్యప్ప స్వామి! నీ శరణు కోరుతున్నాను" అని అర్థం.

ఈరోజు పిల్లల కథ - సింహం మరియు ఎలుక



- ఒక అడవిలో ఒక పెద్ద సింహం నివసించేది. ఒక రోజు అది చెట్టు కింద నిద్రిస్తుండగా, ఒక చిన్న ఎలుక దాని మీద వంగిరిక్కింది. సింహానికి మెలకువ వచ్చి కోపంతో ఎలుకను పట్టుకుంది.
- భయపడిన ఎలుక,
"సింహరాజా! నన్ను క్షమించండి. ఒకరోజు నేను కూడా మీకు సహాయం చేస్తాను" అని వేడుకుంది. చిన్న ఎలుక మాటలు విని సింహం నమ్మగా, దాన్ని విడిచేసింది.
- కొన్ని రోజుల తరువాత వేటగాళ్లు వేసిన పులిలో సింహం చిక్కుకుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా బయటపడలేక గట్టిగా గర్జించింది. ఆ శబ్దం విన్న ఎలుక అక్కడికి వచ్చింది. తన పదులైన వల్లతో పం శాల్లను కోరికే సింహాన్ని విడిపించింది.
- సింహం ఆనందంతో,
"చిన్నవాళ్లను ఎప్పుడూ తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. నేడు నువ్వు నా ప్రాణాలు కాపాడావు" అని చెప్పింది.



నీతి:
"ఎవరినీ చిన్నచూపు చూడకూడదు. చిన్న సహాయం కూడా పెద్ద ప్రయోజనం కలిగించవచ్చు."

ఆరోగ్య చిట్కాలు

1. **రోజు ప్రాదంభాన్ని నీటితో చేయండి**
ఉదయం నిద్రించగానే 2-3 గ్లాసుల గోరువొద్ది నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది మరియు శరీరం తజాగా ఉంటుంది.
2. **2.కిమీనం 30 నిమిషాలు నడవండి**
రోజు ఉదయం లేదా సాయంత్రం 30 నిమిషాలు నడవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.
3. **పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోండి**
సీజనల్ పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పెటమిన్లు మరియు ఖనిజాల మంచి మూలాలు. రోజువారీ ఆహారంలో తప్పకుండా చేర్చండి.
4. **4.తగ్గినంత నీరు తాగండి**
వేసవి కాలంలో రోజుకు 3-4 లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం మంచిది. దీప్తాద్రవ్యం నివారిస్తుంది.
5. **5.నరిపదా నిద్ర అవసరం**
ప్రతిరోజు 7-8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర తారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముఖ్యం.
6. **6.ఒక్కొక్కటి తగ్గించండి**
రోజుకు 10-15 నిమిషాలు ధ్యానం లేదా యోగ చేయడం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత పెరుగుతుంది.
7. **7.బంక్ ఫుడ్ తగ్గించండి**
అధిక సూప్, ఉప్పు, చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తగ్గించి బంక ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.