



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in



శ్రీరాముడి కథ

శ్రీరాముడు హిందూ ధర్మంలో అత్యంత పూజనీయమైన దేవుళ్లలో ఒకరు. ఆయన కథను రామాయణ లో వివరించారు.

● శ్రీరాముడి జననం

పూర్వం అయోధ్య అనే రాజ్యన్ని దశరథ మహారాజు పాలించేవారు. ఆయనకు చాలా కాలం పాటు సంతానం లేకపోవడంతో యజ్ఞం నిర్వహించారు. ఆ యజ్ఞ ఫలితంగా కోసల్యాదేవికి శ్రీరాముడు, కైకేయికి భరతుడు, సుమత్రకు లక్ష్మణుడు మరియు శత్రుఘ్నుడు జన్మించారు.

● సీతారాముల వివాహం

సీతాదేవి స్వయంవరంలో శివుని మహా ధనుస్సును ఎత్తి విరిచిన శ్రీరాముడు సీతాదేవిని వివాహం చేసుకున్నారు. వారి దాంపత్యం ఆదర్శవంతమైనదిగా భావించబడుతుంది.

● 14 సంవత్సరాల వనవాసం

శ్రీరాముడు పట్టాభిషేకానికి సిద్ధమవుతున్న సమయంలో కైకేయి తనకు గతంలో దశరథుడు ఇచ్చిన వరాలను కోరింది. వాటి ప్రకారం భరతుడిని రాజుగా చేసి, రాముడిని 14 సంవత్సరాల అరణ్యవాసానికి పంపాలని కోరింది. తండ్రి మూటను గౌరవించి రాముడు వనవాసానికి వెళ్ళాడు. సీతాదేవి, లక్ష్మణుడు కూడా ఆయనతో పాటు వెళ్ళారు.

● సీతమ్మ అపహరణ

వనవాస సమయంలో రావణుడు మాయచేసి సీతాదేవిని అపహరించి లంకకు తీసుకెళ్ళాడు.

● హనుమంతుని సేవ

సీతమ్మను వెతికే క్రమంలో రాముడికి హనుమంతుడు పరిచయమయ్యాడు. హనుమంతుడు సముద్రాన్ని దాటి లంకకు వెళ్లి సీతమ్మను కనుగొని, ఆమెకు రాముడి సందేశాన్ని అందించాడు.

● రావణ సంహారం

రాముడు వానరసేనతో కలిసి సముద్రంపై రామసేతువును నిర్మించి లంకకు చేరుకున్నాడు. అనంతరం జరిగిన ఘోర యుద్ధంలో రావణుడిని సంహరించి సీతాదేవిని రక్షించాడు. ఇది ధర్మం ఆధర్యంపై పాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా నిలిచింది.

● అయోధ్యకు తిరిగి రాక

14 సంవత్సరాల వనవాసం పూర్తయిన తరువాత శ్రీరాముడు సీతమ్మతో కలిసి అయోధ్యకు తిరిగి వచ్చాడు. ప్రజలు అనందంగా దీవాలని వెలిగించి ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. ఈ సంఘటనను స్మరించుకుంటూ దీపావళి వండుగను జరుపుకుంటారు.

1. శ్రీరాముడి జీవితం మనకు నేర్పేది

- 1 సత్యం పాటించాలి
- 2 ధర్మాన్ని కాపాడాలి
- 3 తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలి
- 4 ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవాలి
- 5 కష్టాల్లో వైర్యంగా ఉండాలి
- 6 మంచి చేవరికి తప్పకుండా గెలుస్తుంది
- 7 స్వేచ్ఛ, దయ గొప్ప గుణాలు



సింహం మరియు చిన్న ఎలుక



- అనగనగా ఒక పెద్ద అడవిలో ఒక బలమైన సింహం ఉండేది. ఒక గోజా అది చెట్టు కింద గాఢంగా నిద్రపోతూ ఉండగా, ఈ చిన్న ఎలుక ఆడుకుంటూ పచ్చి సింహం మీదకు ఎక్కండి.
- సింహం ఒక్కసారిగా వెలక్కిని కోసంలో ఎలుకను తన పంజలో పట్టుకుంది.
- "నన్ను ఎందుకు ఇబ్బంది పెట్టావు?" అని గర్జించింది.
- భయపడిన ఎలుక, "సింహరాజా! నన్ను క్షమించండి. ఈసారి పదలేవై ఎప్పుడైతే మీకు సహాయం చేస్తాను" అని వేడుకుంది.
- ఎలుక మాటలు విని సింహం నవ్వుంది. "నువ్వు నాకు సహాయం చేస్తావా? నరే, వెళ్ళు!" అని దయతో పదిలేసింది.

- కోన్ని రోజులా తర్వాత, వేటగాళ్ళు అడవిలో వల వేసి సింహాన్ని పట్టుకున్నారు.
- సింహం ఎంత ప్రయత్నించినా బయటపడలేకపోయింది.
- అప్పుడు అక్కడికి వచ్చిన చిన్న ఎలుక సింహం కన్నాన్ని చూసింది. వెంటనే తన పడుచైన పళ్ళతో వల తాళ్ళను కోరికి తెంచింది.
- కోర్డన్లపట్టి సింహం వల నుంచి బయటపడింది.
- "చిన్న మిత్రమా! నువ్వు నిజంగానే నాకు సహాయం చేశావు. పరిమాణం కాదు, మనస్ గొప్పది" అని సింహం అనందంగా చెప్పింది.
- అప్పటి నుంచి ఇద్దరూ మంచి స్నేహితులుగా జీవించారు.

నీతి

- చిన్నవారిని ఎప్పుడూ తక్కువ అంచనా వేయకూడదు.
- మంచి పని ఎప్పుడూ వృథా కాదు.
- స్వేచ్ఛ, దయ గొప్ప గుణాలు.



తెలుగు సంచాంగం

తెలుగు సంవత్సరం : శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం

మాసం : అధిక జ్యేష్ఠ మాసం

పక్షం : కృష్ణ పక్షం

వారం : శనివారం



సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: ఉదయం 5:34 గంటలకు

సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:38 గంటలకు



తిథి

కృష్ణ షష్ఠి

6 జూన్ రాత్రి 1:20 నుంచి 7 జూన్ రాత్రి 2:40 వరకు



నక్షత్రం

శ్రవణం ఉదయం 6:03 వరకు

అనంతరం ధనిష్ఠ నక్షత్రం ప్రారంభం



యోగం

బంధ్ర యోగం ఉదయం 10:05 వరకు

తరువాత వైద్యుట్ యోగం



కరణం

గర కరణం మధ్యాహ్నం 2:04 వరకు

వణిజ కరణం అనంతరం కొనసాయతుంది

శుభ సమయాలు

అభిజిత్ ముహూర్తం : ఉదయం 11:40 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:32 వరకు

అమృతకాలం : రాత్రి 8:43 నుంచి 10:26 వరకు

అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం : ఉదయం 8:50 నుంచి 10:28 వరకు

యమగండం : మధ్యాహ్నం 1:44 నుంచి 3:22 వరకు

గుళికకాలం : ఉదయం 5:34 నుంచి 7:12 వరకు

వర్షం : ఉదయం 10:22 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:05 వరకు

దుర్భుహూర్తం : ఉదయం 5:34-6:26 మరియు 6:26-7:19 వరకు

ఈరోజు సూచన

శనివారం కాపున శని దేవుడు ఆరాధన, సుపుల సూనె దీపం వెలిగించడం, హనుమంతుడు దర్శనం శుభ ప్రధంగా భావిస్తారు.



ఆరోగ్య చిట్కాలు



1 రోజును గోరువెచ్చని నీటితో ప్రారంభించండి
ఉదయం లేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడతుంది మరియు శరీరానికి తేమ అందుతుంది.



2 కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి
ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం 30 నిమిషాల పాటు నడక, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు బరువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది.



3 సీజనల్ పండ్లు తీసుకోండి
ప్రస్తుతం లభించే మామిడి, పుచ్చకాయ, బొంబాయి పంటి పండ్లు విటమిన్లు, భినిజాలు సమృద్ధిగా అందిస్తాయి.



4 వేసవలో ఎక్కువ నీరు తాగండి
రోజూకు కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగడం వల్ల డిహైడ్రేషన్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.



5 జంక్ ఫుడ్ తగ్గించండి
అధిక సూనె, అధిక చక్కెర ఉన్న ఆహారాల కంటే ఇంట్లో తయారైన తాజా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.



6 తగ్గినంత నిద్ర అవసరం
రోజూకు 7-8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర తారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.



7 ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి
రోజూకు 10-15 నిమిషాలు యోగు లేదా ధ్యానం చేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

