

|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

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

మార్కండేయుడి కథ



పూర్వం మృకండ మహర్షి, మరుద్వృతి అనే దంపతులు ఉండేవారు. వారికి సంభాసం లేక చాలా బాధపడేవారు. వారు పరమశివుని గురించి ప్రశ్నించుచు వచ్చారు. వారి భక్తికి మెచ్చిన శివుడు ప్రత్యక్షమై ఒక వరం ఇచ్చాడు. "అల్లాయుష్షుడైనా మహాజ్ఞాని కుమారుడా? లేక దీర్ఘాయుష్షుడైనా సాధారణ కుమారుడా?" అని శివుడు అడిగాడు. మహర్షి దంపతులు జ్ఞానవంతుడైన కుమారుడినే కోరుకున్నారు. కొంతకాలానికి వారికి మార్కండేయుడు జన్మించాడు. మార్కండేయుడు చిన్నప్పటి నుంచే శివభక్తుడిగా పెరిగాడు. అయితే అతని ఆయుష్షు కేవలం 16 సంవత్సరాలేనని తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. 16వ ఏట దివిలో రోజు రాగానే యమధర్మరాజు అతని ప్రాణాలు తీసేందుకు వచ్చాడు. అప్పుడు మార్కండేయుడు శివలింగాన్ని గట్టిగా అలింగనం చేసుకుని "ఓం నమః శివాయ" అని ప్రార్థించాడు. యముడు విసిరిన పాశం శివలింగానికి తగ్గింది.

అంతట శివుడు శివలింగం నుండి ఉద్భవించి ప్రత్యక్షమై యమధర్మరాజును అడ్డుకున్నాడు. తన భక్తుడిని రక్షించి మార్కండేయుడికి చిరంజీవిత్వం ప్రసాదించాడు. అప్పటి నుండి పరమశివుడు "మృత్యుంజయుడు" (మరణాన్ని జయించినవాడు) అని ప్రసిద్ధి చెందాడు.

తెలుగు పంచాంగం

తెలుగు మాసం:	అధిక జ్యోతిష మాసం
పక్షం:	బహుళ (కృష్ణ) పక్షం
తేది:	బహుళ అష్టమి (జూన్ 9 ఉదయం వరకు)
నక్షత్రం:	శతభిషం (ఉదయం సుమారు 9:09 వరకు), అనంతరం పూర్వాభాద్ర
వారం:	సోమవారం

సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం	
సూర్యోదయం:	ఉదయం 5:45 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం:	సాయంత్రం 6:45 గంటలకు

శుభ సమయాలు	అశుభ సమయాలు
బ్రహ్మ ముహూర్తం: 4:09 - 4:57	రాహుకాలం: 7:22 - 9:00
అమృత కాలం: 1:28 - 3:06	యమగండం: 10:37 - 12:15
అభిజిత్ ముహూర్తం: 11:49 - 12:41	గుళిక కాలం: 1:52 - 3:30
	దుర్ముహూర్తం: 12:41 - 1:33
	3:17 - 4:09
	వర్జ్యం: 3:41 - 5:19

- విశేషాలు**
- ★ మృగశిర కాశ్చి ప్రారంభం
 - ★ అధిక జ్యోతిష మాసంలోని కాలాష్టమి ప్రాధాన్యం గల రోజు

ఆరోగ్య చిట్కాలు

- ఉదయం లేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు తాగండి శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను కాపాడటానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.
- రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి నడక లేదా తెలికపాటి వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది.
- రంగురంగుల పండ్లు, కూరగాయలు తినండి విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ లభించి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- 7-8 గంటలు నాణ్యమైన నిద్రపోండి పరిష్కార నిద్ర శరీర పునరుద్ధరణకు, జ్ఞాపకశక్తికి, రోగనిరోధక శక్తికి అవసరం.
- ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి ధ్యానం, యోగా లేదా ప్రకృతిలో కొంత సమయం గడపడం మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

చీమ మరియు పావురం



- ఒక ఆడవిలో చిన్న చీమ ఉండేది. ఒక రోజు అది నీళ్లు తాగడానికి నది ఒడ్డుకు వెళ్లింది. అనుకోకుండా కాలుజారి నదిలో సడిపోయింది. ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉండటంతో చీమ కొట్టుకుపోతూ సహాయం కోసం అరవసాగింది.
- అదే సమయంలో సమీపంలోని చెట్టుపై ఒక పావురం కూర్చుని ఉంది. చీమ కళ్ళంలో ఉండని గమనించిన పావురం వెంటనే ఒక ఆకు కొర్రు నదిలో వేసింది. చీమ ఆ ఆకుమైకి ఎక్కి సురక్షితంగా ఒడ్డుకు చేరుకుంది.
- కొన్ని రోజుల తర్వాత ఒక వేటగాడు ఆ పావురాన్ని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. అది చూసిన చీమ వెంటనే వెళ్లి వేటగాడి కాలిని గట్టిగా కుట్టింది. నొప్పుతో వేటగాడు విల్లు వదిలేశాడు.
- ఆ శబ్దానికి పావురం అప్రమత్తమై వెంటనే ఎగిరిపోయింది. ఇలా చీమ పావురం చేసిన సహాయానికి ప్రతిఫలం ఇచ్చింది.

నీతి: "మనం చేసిన మంచి ఎప్పుడూ వృధా కాదు. ఒకరోజు అది మనకు తిరిగి మేలు చేస్తుంది."

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

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