|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

[redacted] | 9 జూన్ 2026 | www.tmedia.net.in | వెల: ₹ 5.00

హనుమంతుడి కథ

శ్రీ హనుమంతుడి జననం

హనుమంతుడు అంజనా దేవి గర్భంలో పుట్టాడు. వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో అతడు అసాధారణ శక్తిని పొందాడు. శ్రీరాముని సేవలో తన జీవితాన్ని అర్పించాడు.

సూర్యుడిని గురువుగా భావించిన బాల హనుమాన్

చిన్నప్పుడు హనుమంతుడు సూర్యుడిని పండుగా భావించి, సూర్యుడిని ఫలమని ఆకాశంలోకి వెళ్లాడు. ఇది చూసి దేవతలు ఇంద్రునితో వజ్రాయుధంతో అతని చుప్పను తాకించారు.

శ్రీరాముడితో పరిచయం

కిష్కింధా సమయంలో శ్రీరాముడిని కలిసాడు. రామదూతగా తన భక్తి, బలం, బుద్ధితో శ్రీరాముని సేవలో నిమగ్నమయ్యాడు.

సముద్ర లంఘన లంకకు

సీతాదేవిని వెతుకుటకు హనుమంతుడు సముద్రాన్ని దాటి లంకకు వెళ్లాడు. అక్కడ సీతమ్మను కనుగొని, రాముడి ఉంగరాన్ని ఇచ్చి ధైర్యం చెప్పాడు.

లంక దహనం

రాక్షసులు హనుమంతుడిని బంధించి తోకకు నిప్పు పెట్టారు. హనుమంతుడు తన శక్తితో లంకను దహనం చేశాడు. భక్తి, ధైర్యానికి ఇది నిదర్శనం.

సంజీవిని పరాక్రమం

లక్ష్మణుడు శక్తిఘాతంతో గాయపడగా, హనుమంతుడు ద్రోణ పర్వతంపై వెళ్లి సంజీవిని ఔషధాన్ని తెచ్చి ప్రాణాలు నిలిపాడు.

చీమ మరియు సీతాకోకచిలుక

ఒక అడవిలో చీమకు ఒక రోజు సీతాకోకచిలుక కనిపించింది.

- సీతాకోకచిలుక రోజంతా పువ్వు పరిమళాన్ని ఆడుకోవడం చూసి చీమ ఇలా అడిగింది: "నువ్వంతా పనేం చేయవు?"
- సీతాకోకచిలుక నవ్వుతూ: "నేను పుట్టినప్పుడు జీవితాన్ని ఆనందించాలి. పని కూడా ఒక భాగం అనుకుంటాను" అని చెప్పింది.
- చీమ చెప్పింది: "ఆనందం మంచిదే. కానీ భవిష్యత్తు కోసం కొంత శ్రమ కూడా అవసరం."
- కొన్ని రోజులు గడిచాయి. చలికాలం వచ్చింది. పువ్వులు ఎండిపోయాయి. ఆహారం దొరకలేదు.
- సీతాకోకచిలుకకు అకలి తోలాడిపోయింది. అది చీమను సహాయం అడిగింది.
- చీమ తన గింజల్లో కొంత ఫంచుకున్ని, చలికాలం తట్టుకోవాలని సహాయపడింది.
- సీతాకోకచిలుక గ్రహించింది, "సంతోషం మాత్రత కాదు, పని కూడా నాకు అవసరం చేసినే" అని.
- చీమ సమాధానం: "సంతోషం ఒకలికోకడు సహాయం చేసుకోవడలోనే ఉంది"
- ఈ కథ మనకు నేర్పేది: ఆనందించాలి, కానీ బాధ్యతలను వదిలిపోకూడదు. శ్రమ, సహనం, సహాయం – ఇవే నిజమైన సంతోషానికి మార్గాలు.

నీతి

అనందం మరియు శ్రమ రెండు జీవనానికి అవసరం.
ప్రణాలికతో జీవిస్తే, జీవితం పార్టకంగా ఉంటుంది.
ఒకలికోకరు సహాయం చేసుకుంటే, జీవితం సుఖమయం.

ఆరోగ్య చిట్కా — 9 జూన్ 2026

వేసవిలో నీరు – ఆరోగ్యానికి మేలు

- రోజుకు కనీసం 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు తాగండి.
- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే 1–2 గ్లాసుల నీరు తాగండి.
- భోజనం ముందే నీరు తాగితే జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా ఉంటుంది.
- బాగా చెమటోస్తే, ఉప్పు, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు తాగండి.
- శీతల పానీయాలను తగ్గించి, సహజ నీటిని అలవాటు చేసుకోండి.

జాగ్రత్త

అధికంగా నీరు తాగవద్దు. అవసరానికి మించి శరీరంలో ఖనిజ లవణాలు తగ్గిపోతాయి.

తెలుగు పంచాంగం

సూర్యోదయం	5:44 AM
సూర్యాస్తమయం	7:07 PM
తిథి	శుక్ల పక్షం దశమి జూన్ 9 రాత్రి 10:19 వరకు తర్వాత ఏకాదశి
నక్షత్రం	విశాఖ – ఉదయం 10:28 వరకు తర్వాత అనూరాధ
యోగం	వైధృతి – రాత్రి 8:42 వరకు తర్వాత శుభ
రాహుకాలం	ఉదయం 7:30 నుండి 9:00 వరకు
యమగండం	మధ్యాహ్నం 12:00 నుండి 1:30 వరకు
గుళికకాలం	మధ్యాహ్నం 3:00 నుండి 4:30 వరకు
దుర్ముహూర్తం	మధ్యాహ్నం 12:10 నుండి 1:00 వరకు రాత్రి 11:15 నుండి 12:05 వరకు