



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

పంచాంగం

జూలై 16 | గురువారం



సంవత్సరం: పరాభవ నామ సంవత్సరం



మాసం: ఆషాఢ మాసం



పక్షం: శుక్ల పక్షం



తిథి: శుక్ల విధియ ఉదయం 8:53 వరకు, అనంతరం తథియ



నక్షత్రం: ఆశ్లేష సాయంత్రం 7:52 వరకు, తరువాత మఖ



యోగం: సిద్ధి యోగం



కరణం: కౌలవ ఉదయం 8:53 వరకు, తరువాత త్రైతిల



సూర్యోదయం: ఉదయం 5:54



సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:50



రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 1:59 - 3:36



యమగండం: ఉదయం 5:54 - 7:31



గుళిక కాలం: ఉదయం 9:08 - 10:45



దుర్భుహూర్తం: ఉదయం 10:12 - 11:04, మధ్యాహ్నం 3:23 - 4:14



వర్జ్యం: ఉదయం 9:33 - 11:01



అభిజిత్ ముహూర్తం: 11:56 - 12:48

గురువారం సాయిబాబా ప్రత్యేకం

“శ్రద్ధ - సబూరి” ఉంటే సాయికృప తప్పక లభిస్తుంది



గురువారం సాయిబాబాకు అత్యంత పవిత్రమైన రోజు. భక్తులు ఈ రోజున ఉపవాసం ఉంటే, సాయిబాబా ఆలయాలను దర్శించి, సాయి సచ్చరిత్ర పారాయణం చేస్తారు. సాయిబాబా బోధనలో రెండు ముఖ్యమైన పదాలు “శ్రద్ధ” (దృఢమైన విశ్వాసం), “సబూరి” (ఓర్పు). ఈ రెండింటినీ జీవితంలో ఆచరిస్తే ఎలాంటి కష్టాలనైనా అధిగమించవచ్చని బాబా ఉపదేశించారు.

ఒకసారి శిరిడికి వచ్చిన ఓ పేద రైతు తన కష్టాలన్నింటినీ సాయిబాబా ముందు చెప్పి బాధపడసాగాడు. వెంటనే బాబా అతనితో, “భయపడకు... దేవుడిపై నమ్మకం ఉంచు. సమయం వచ్చినప్పుడు నీ శ్రమకు ఫలితం తప్పకుండా లభిస్తుంది” అని ధైర్యం చేప్పారు. బాబా మాటలను విశ్వసించిన ఆ రైతు ఓర్పుతో కష్టపడి పనిచేయగా కొంతకాలానికి అతని జీవితం సుఖానంతోపాటు నిండిపోయిందని సాయి చరిత్రలో పేర్కొంటారు.

సాయిబాబా కుల, మత భేదాలను ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించలేదు. “సబ్ కా మాలిక్ ఏక్” (అందరికీ దేవుడు ఒక్కడే) అనే సందేశంతో మానవత్వమే గొప్ప మతమని ప్రపంచానికి చాటించారు. ప్రేమ, డయ, సేవ, దానం, క్షమాగుణం, అన్యదానం పంటి విలువలను ఆచరించాలని ఆయన భక్తులకు బోధించారు.

ఈ రోజు సందేశం:

“శ్రద్ధతో పని చేయండి... సబూరితో వేచి ఉండండి...” సాయిబాబా అనుగ్రహం మీ జీవితాన్ని వెలుగులతో నింపుతుంది.”



వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యం.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో సహజమైన మార్పులు వస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఎముకలు బలహీనపడటం, జీవక్రియ మందగించడం, జ్ఞాపకశక్తిలో మార్పులు కనిపించడం సాధారణమే. అయితే సరైన జీవనశైలి, సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని వైద్య పరీక్షలతో వృద్ధాప్యాన్ని ఆరోగ్యంగా గడపవచ్చు.

తప్పవనిరిగా పాటించాల్సిన ఆరోగ్య సూచనలు:



ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు సడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయాలి.



ఆకుకూరలు, పండ్లు, పాలు, పప్పులు, ప్రోటీన్ ఆధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.



రోజుకు తగినంత నీరు తాగాలి. దాహం లేకపోయినా కొద్దికొద్దిగా నీరు తీసుకోవడం మంచిది.



రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ పంటి వ్యాధులు ఉంటే మందులు సమయానికి వాడాలి.



ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



రాత్రికి కనీసం 7-8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలి.



ఇంట్లో జారిపడకుండా నేల పరిశుభంగా ఉంచడం, బాత్రూమ్ లో ప్యాంటిల్ లు పెర్చిటు చేయడం పంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.



కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడటం, పుస్తకాలు చదవడం, భజనలు లేదా ధ్యానం చేయడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

గుర్తుంచుకోండి

వృద్ధాప్యం ఒక వ్యాధి కాదు... జీవితంలో సహజమైన దశ.



సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, వైద్యుల సలహాలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రేమాభిమతాలతో ప్రతి వృద్ధుడు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించగలడు.