



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

శుక్రవారం

30 మే 2026

హైదరాబాద్

షిర్డీ సాయిబాబా కథ

సాయిబాబా ఎవరు?

భారతదేశంలో కోట్లాది మంది భక్తులు ఆరాధించే మహానీయుల్లో షిర్డీ సాయిబాబా ఒకరు. ఆయన జీవితం ప్రేమ, కరుణ, సేవ, సమానత్వానికి ప్రతీకగా నిలిచింది. ఆయన జన్మస్థలం, తల్లిదండ్రులు, అసలు పేరు గురించి స్పష్టమైన చారిత్రక అధారాలు లేనప్పటికీ, ఆయన బోధనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మందికి మార్గదర్శకంగా నిలిచాయి.

షిర్డీకి వచ్చిన సాయిబాబా

సుమారు 1858 ప్రాంతంలో మహారాష్ట్రలోని షిర్డీ గ్రామానికి ఒక యువ సన్యాసు వచ్చాడు. గ్రామస్థులు ఆయనను తొలుత వేపచెట్టు క్రింద ధ్యాసం చేస్తూ చూశారు. తరువాత ఆయన పాదుబడిన ఒక మసీదులో నివసించడం ప్రారంభించారు. ఆ మసీదుకు ఆయన "ద్యారకామాయి" అనే పేరు పెట్టారు.

ఆయన జీవితం చాలా నిరాదరణంగా ఉండేది. తెల్లని కండ్ల ధర్మం, తలపై గుడ్డ కట్టుకొని, గ్రామంలోని కొన్ని ఇళ్ళలో భిక్ష తీసుకునేవారు. వచ్చిన అహారాన్ని పేదలకు, భక్తులకు, జంతువులకు పంచేవారు.

సాయిబాబా బోధనలు

సాయిబాబా అందరికీ ఒకే సందేశం ఇచ్చారు:

- "సలీకా మాలిక్ ఏకే" - అందరికీ దేవుడు ఒక్కడే.
- మత, కుల భేదాలు మానవులే సృష్టించినవి.
- ప్రతి మనిషిని ప్రేమించాలి.
- పేదలకు సహాయం చేయాలి.
- నిజాయితీగా జీవించాలి.
- భగవంతునిపై విశ్వాసం ఉంచాలి.

ఆయన రెండు ముఖ్యమైన సూత్రాలను ఎప్పుడూ బోధించేవారు:

- శ్రద్ధ (విశ్వాసం)
- సబ్బారి (సహనం)



సాయిబాబా మహిమలు

భక్తుల విశ్వాసం ప్రకారం సాయిబాబా అనేక అద్భుతాలు చేశారు.

- నీటితోనే దీపాలను వెలిగించారు.
- పవిత్రమైన ఊది (విభాతి) ఇచ్చి అనేక రోగాలను తగ్గించారని భక్తులు నమ్ముతారు.
- భక్తుల కష్టాలను ముందుగానే తెలుసుకుని వారికి మార్గం చూపేవారు.
- ప్రమాదాల నుండి అనేక మందిని కాపాడారని విశ్వసిస్తారు.
- ఆకలితో ఉన్నవారికి అన్నదానం చేయించి సేవను గోప్యంగా చాటిచెప్పారు.

ఈ మహిమలన్నీ ప్రజల్లో భగవంతునిపై విశ్వాసాన్ని పెంచడానికేనని ఆయన చెప్పేవారు.

అందరికీ సమాన దర్శన

సాయిబాబా హిందువులను, ముస్లింలను సమానంగా ప్రేమించారు. ఎవరి మతాన్ని వారు ఆచరించమని ప్రోత్సహించారు. ఆయన పద్ధతి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రేమతో ఆదరించేవారు.

మహాసమాధి

1918 అక్టోబర్ 15న (విజయదశమి రోజు) సాయిబాబా మహాసమాధి పొందారు. ప్రస్తుతం ఆయన సమాధి మహారాష్ట్రలోని షిర్డీ సమాధి మందిరంలో ఉంది. ప్రతి వ్యూరం లక్షలాది మంది భక్తులు అక్కడికి వెళ్లి దర్శనం చేసుకుంటారు.

తెలుగు పంచాంగం

సంవత్సరం : శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
ఆయనం : దక్షిణాయనం
జుతువు : వర్ష జుతువు
మాసం : శ్రావణ మాసం
పక్షం : కృష్ణ పక్షం

తది

కృష్ణ పాడ్యమి - రాత్రి 9:30 గంటల వరకు
అనంతరం కృష్ణ విదియ ప్రారంభం.

నక్షత్రం

శ్రవణం - సాయంత్రం 5:43 గంటల వరకు
అనంతరం ధనిష్ఠ నక్షత్రం.

యోగం

ఆయుష్షానే యోగం కోనిసాగుతుంది.

కరణం

బాలవ - ఉదయం 8:51 గంటల వరకు,
తరువాత తదుపరి కరణం ప్రారంభమవుతుంది.

సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: ఉదయం 5:58
సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:46
(హైదరాబాద్ పంచాంగం ప్రకారం).

రాహుకాలం

మధ్యాహ్నం 1:50 నుండి 3:27 వరకు.

దుర్ముహూర్తం

ఉదయం 10:05 - 10:57
మధ్యాహ్నం 3:14 - 4:06.

అభిజిత్ మహూర్తం

ఉదయం 11:48 నుండి మధ్యాహ్నం 12:40 వరకు.

అమృత ఘడియలు

ఉదయం 6:24 నుండి 8:09 వరకు.

చీమ పట్టుదల - ఏనుగు మార్పు



ఒకప్పుడు ఒక పెద్ద ఆడవిలో గజరాజు అనే ఏనుగు ఉండేది. తన విలంబి దాలా గర్వపడేది. దిన్న జంతువులను చూసి ఎప్పుడూ ఎగతాళి చేసేది.

ఒక రోజు చిన్న చిట్టి చీమ అహారం మోస్తూ వెళ్ళింది. దాన్ని చూసిన ఏనుగు నవ్వుతూ,
"అయ్యా! నువ్వు కూడా జంతువేనా? నిన్ను ఎవరు పట్టించుకుంటారు?" అని హేళన చేసింది.

చీమ చిరునవ్వుతో,
"పరిమాణం కాదు... పనితనం గోప్పది." అని చెప్పి తన పని చేసుకుంటూ వెళ్ళిపోయింది.

కొన్ని రోజులు తర్వాత ఆడవిలో భారీ వర్షం పడింది. ఏనుగు ఒక బురద గుంబంలో ఇరుక్కుపోయింది. ఎంత ప్రయత్నించినా బయటకు రాలేకపోయింది.

అది చూసిన చీమ వెంటనే తన స్నేహితులైన కోటి, కుండేలు, జంక, ఎడ్డు, మరికొన్ని జంతువులను పిలిచింది.
అందరూ కలిసి పెద్ద శాస్త్రజ్ఞుల బలమైన కొమ్మలు తీసుకువచ్చి ఎంతో శ్రమించి ఏనుగును బయటకు తీశారు.

ఏనుగు సిగ్గుపడుతూ చీమతో ఇలా చెప్పింది:

"చిట్టి స్నేహితి! నేను నిన్ను చిన్నదానివని తప్పువగా చూశాను. కానీ ఈరోజు తెలుసుకున్నాను... నిజమైన గొప్పతనం శరీరంలో కాదు, మనసులో ఉంటుంది."

చీమ నవ్వుతూ,

"మనమందరం కలిసి ఉంటే ఏ సమస్యమైనా జయించగలం." అని చెప్పింది.

ఆ రోజు నుంచి ఏనుగు ఎవరినీ చిన్నచూపు చూడలేదు. అందరితో ప్రేమగా, గౌరవంగా మెసగింది.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

1. కాచిన లేదా ఫిల్టర్ చేసిన నీరే తాగండి

వర్షాకాలంలో కలుషిత నీటి వల్ల లైసామియా, విరచనాలు పంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి శుభ్రమైన నీటినే తాగండి.



2. వేడివేడిగా వండిన తాజా ఆహారమే తినండి

బయట బహిరంగంగా అమ్మే కట్ చేసిన పండ్లు, చాట్, చల్లని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. వాణాదా వండిన వేడి ఆహారం సురక్షితం.



3. చేతులను తరచుగా శుభ్రంగా కడుక్కోండి

భోజనం చేసే ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తర్వాత నవ్వుతో కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చేతులు కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి.



4. దోమల నుంచి రక్షించుకోండి

ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉండనవ్వకండి. దోమతెరలు, దోమల నివారణ క్రిములు లేదా పాదపాటి దున్నులు ఉపయోగించండి.



5. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి

రోజూ పండ్లు, ఆకుకూరలు, ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోండి. తగినంత నీరు తాగండి, 7-8 గంటలు నిద్రపోండి. వర్షాకాలంలో కూడా శరీరానికి తేమ, పోషకాహారం అవసరమే.



6. రోజూ 30 నిమిషాలు నడవండి

తెల్లకపాటి వ్యాయామం లేదా యోగా చేయడం వల్ల శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.

