|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spat Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కథ

హిరణ్యకశిపుడు అనే రాక్షసరాజు తీవ్రమైన తపస్సు చేసి బ్రహ్మదేవుని నుండి వరాలు పొందాడు. ఆ వరాల గర్వంతో తానే దేవుడినని ప్రకటించి, అందరూ తననే పూజించాలని ఆజ్ఞాపించాడు. కానీ అతని కుమారుడు ప్రహ్లాదుడు మాత్రం శ్రీమహావిష్ణువు పై అచంచలమైన భక్తిని కలిగి ఉండేవాడు.

పిల్లి. వరేవ్వడు పవతవాలు, ప్రవతలలి, పరిల్వదో పిల్వుడు, పతల్లుల్లుడు, పవ వల్లరిలలి, తబ వఖలుద్ద, ఫదాలందు వల [illegible] పరగ్గడు పవతవరాడు, అవోవ్యతో వల్లువ పవదుడు పవ్వతవవాంలో. తబ్బవ పవవ పవ పవబ్బరతో, ఈ స్థలభంలో కూడా ఉన్నాడు.

వేవి పల్లవవవతుచ్చ శ్రీ వవ పవవవాడు.

"నీ విష్ణువు ఎక్కడ ఉన్నాడు?" తని పతవ్వడు.

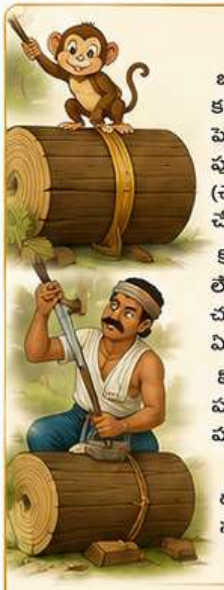
విష్ణురతి వల్ల వవల్లుడు. "ఆయన ఎకధ్దేవా ఉన్నాడు.

"ఆయనవవ వేవా ఉన్నాడు. ఈ సభంలో కూడా ఉన్నాడు." వవంవచాయ వల్లుల్లు.

పరదలో పవవరిల్లలోవి, పవవతుల వవలవ వల్లువాడు, వ నల్లనవ్వుల వల్లులేవి వ్వుల పల్యవేమాలుడు, పలద్ద మల్లు వేవాడు, వల్ల్లుపురవ వ్వలరోవిడ, పవల్యచి శుబి సెవవ్రవ్వ వేన్నరుచలుడు, వల్ల తుచన్లు పల్లుడు పవతరు పవతుల్లరేది, పవవాడు, వవ వర-లలి సరసేతు వ్వంలో వ్వవవగో భచ్చకలుపు దర్శనమిచ్చాడు.

శ్రీ లక్ష్మి నరసింహుడు వ్వలలేవ పూజలు చేద్దుడాడు, పవల్లుమదు పల్యాదవ తీ లక్ష్మిలుదో పల్లుహాలిల్లి పవలి వక్రదాడు తోతం పరుద్దాడు. వంద వవ నిల్లువ శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి గా భక్తులకు దర్శనమిచ్చాడు.. భక్తులకు దర్శనమిచ్చాడు.

కోతి – కొయ్యమొదలం



ఒక అందమైన గ్రామంలో ఓ వడ్రంగి ఉండేవాడు. అతను ప్రతిరోజూ కష్టపడి చెక్కతో అందమైన వస్తువులు తయారు చేసేవాడు. ఒకరోజు పెద్ద దుంగను రెండు ముక్కలుగా చేల్చే పనిలో ఉన్నాడు. దుంగ పూర్తిగా మానుకుపోకుండా ఉండేందుకు మధ్యలో ఒక కొయ్యమొదలం (చెక్క మేకు) పెట్టాడు. అప్పటికే మధ్యాహ్నం కావడంతో భోజనం చేయడానికి ఇంటికి వెళ్లిపోయాడు.

కొంతసపటికి అక్కడికి ఒక అల్లరి కోతి వచ్చింది. చుట్టూ ఎవరూ లేకపోవడంతో దుంగపైకి ఎక్కింది. మధ్యలో ఇరుక్కున్న కొయ్యమొదలాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపడింది. ఇది ఏమిలో చూద్దాం... బయటకు లాగితే ఏమవుతుందో!' వరలతు వల్లరు వమత్తుల, వ్రవ్వుడు.

పరుతుద్ద వరంగ పవవవతుబాని, వల్గురుస వల్లతు వల్లుల. పరర్యలో వవతు వల్లుల, బమ. వరిగ్గుతుదంలి, వద్దుతు వరరేవ పద్దటి వల్గతురస వల్లివ్వింది.

అప్పుడే వడ్రంగి అక్కడికి వచ్చాడు. కోతి చేసిన అల్లరిని చూసి దాన్ని జాగ్రత్తగా విడిపించాడు. గాయాలతో, భయంతో కోతి అక్కడి నుంచి పరుగెత్తింది.

నీతి

తెలియని పనుల్లో అనవసరంగా జోక్యం చేసుకోకూడదు.
ఆసక్తి మంచిదే కానీ, అవివేకంతో చేసిన పని ఆపదలను తెచ్చిపెడుతుంది.
"ఇతరుల పనుల్లో జోక్యం చేసుకుంటే, కష్టాలు మనకే వస్తాయి."

కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తితో బాధపడుతున్నారా?.. రోజా పరగడుపున ఈ నీళ్లు తాగితే జరిగే అద్భుతాలు ఇవే!

ఉదయాన్నే పరగడుపున వాము నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడటమే కాకుండా బరువు తగ్గడానికి, శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడానికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. అయితే, వాము నీళ్లను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? వీటి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటి? మరియు ఎవరు తాగకూడదు అనే విషయాలపై పూర్తి అవగాహన ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఆ వివరాలన్నీ ఇప్పుడు కూలంకషంగా తెలుసుకుందాం.

వాము నీటి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

1. **అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యల నుండి ఉపశమనం:** వాములోని థైమాల్ అనే సమ్మేళనం జీర్ణరసాలను, ఎంజైమ్‌లను వేగంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల తిన్న ఆహారం త్వరగా అరిగి, కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ మరియు గ్యాస్ సమస్యల నుండి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.
2. **బరువు తగ్గేందుకు తోడ్పాటు:** పరగడుపున గోరువెచ్చని వాము నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో మెటబాలిజం (జీవక్రియ రేటు) పెరుగుతుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడి బరువు తగ్గడానికి అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.
3. **శ్వాసకోశ ఆరోగ్యానికి మంచిది:** వాముకు ఉన్న యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి మరియు శ్వాసకోశ ఆటంకాల నుండి ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి.
4. **పీరియడ్స్ నొప్పుల నివారణ:** మహిళల్లో రుతుక్రమం సమయంలో వచ్చే తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, తిమ్మిర్లను తగ్గించడంలో గోరువెచ్చని వాము నీరు ఎంతో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

వాము నీరు తయారు చేసే సరైన విధానం

విధానం 1 (రాత్రి నానబెట్టడం): ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా వాము వేసి రాత్రంతా నానబెట్టి. ఉదయాన్నే ఆ నీటిని మరిగించి, వడకట్టి పరగడుపున గోరువెచ్చగా తాగాలి.

విధానం 2 (తక్షణ తయారీ): ఒక పాత్రలో ఒక గ్లాసు నీటిని మరిగించి, అందులో ఒక చెంచా వాము వేసి 5 నుండి 10 నిమిషాలు సన్నని మంటపై మరగబెట్టాలి. నీరు కొద్దిగా రంగు మారిన తర్వాత వడకట్టి, కావలసినప్పుడు కొద్దిగా తేనె లేదా నిమ్మరసం కలిపి తాగవచ్చు.

ఆగస్టు 2, 2026 (ఆదివారం) పంచాంగ వివరాలు:

తిథి క్రష్ణ పక్ష చవితి, నక్షత్రం పూర్వాభాద్ర, మదియు రాహుకాలం ఉదయం 09:08 నుండి 10:45 వరకు ఉంటుంది.

ముఖ్యాంశాలు

వత్సరం / మాసం:
- శ్రీ భవ నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం, గ్రీష్మ ఋతువు, ఆషాఢ మాసం.

సూర్యోదయం: 05:55
సూర్యాస్తమయం: 06:49

తిథి మదియు నక్షత్రం

తిథి: క్రష్ణ పక్ష చవితి (రేపు మధ్యాహ్నం వరకు)

నక్షత్రం: పూర్వాభాద్ర నక్షత్రం (రేపు రాత్రి 09:36 వరకు, ఆ తర్వాత ఉత్తరాభాద్ర))

వర్జ్య సమయాలు (అశుభం)

- రాహుకాలం: 09:08 AM – 10:45 AM
- యమగండం: 01:59 PM – 03:35 PM
- దుర్ముహూర్తం: 06:59 AM – 08:04 AM
- వర్జ్యం: 03:01 AM – 04:43 AM

మంచి సమయాలు (శుభం)

- అభిజిత్ ముహూర్తం: 11:56 AM – 12:48 PM
- అమృత కాలం: 01:09 PM – 02:50 PM