|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

సంపుటి: 11 | సంచిక: 182 | టి మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం | 1 జూలై 2026 | బుధవారం

www.tmedia.net.in | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

ఈరోజు పంచాంగం

1 జూలై 2026 | బుధవారం

- **సంవత్సరం:** సిద్ధార్థి నామ సంవత్సరం
- **ఆయనం:** దక్షిణాయనం
- **ఋతువు:** వర్ష ఋతువు
- **మాసం:** ఆషాఢ మాసం (కృష్ణ పక్షం)

తిథి:
- కృష్ణ పాడ్యమి – ఉదయం 7:38 వరకు
- అనంతరం కృష్ణ విదియ ప్రారంభం

నక్షత్రం:
- పూర్వాషాఢ – ఉదయం 6:51 వరకు
- అనంతరం ఉత్తరాషాఢ

యోగం:
- ఇంద్ర యోగం – సాయంత్రం 4:04 వరకు
- తరువాత వైధృతి యోగం

కరణం:
- కౌలవ – ఉదయం 7:38 వరకు
- తైతిల – రాత్రి 8:40 వరకు
- తరువాత గరిజ

సూర్యోదయం & సూర్యాస్తమయం
- సూర్యోదయం: 5:49
- సూర్యాస్తమయం: 6:50

అశుభ సమయాలు
- రాహుకాలం: 12:20 PM – 1:57 PM
- యమగండం: 7:26 AM – 9:04 AM
- గుళిక కాలం: 10:42 AM – 12:20 PM
- వర్జ్యం: 3:43 PM – 5:29 PM

శుభ సూచనలు
- అమృత కాలం: 2:21 AM – 4:08 AM
- అభిజిత్ ముహూర్తం: ఈ రోజు లేదు.

శ్రీ అయ్యప్ప స్వామి కథ

పూర్వకాలంలో మహిషి అనే రాక్షసి తన తపస్సుతో గొప్ప వరం పొందింది. ఆమెను కేవలం శివుడు మరియు విష్ణువు కలయికతో జన్మించిన కుమారుడు మాత్రమే సంహరించగలడని వరం లభించింది. దీంతో దేవతలందరూ ఆందోళన చెందారు.

అప్పుడు సముద్ర మథనం సమయంలో విష్ణుమూర్తి మోహిని అవతారం ధరించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకొని, శివుడు మరియు మోహిని కలయికలో ఒక దివ్య శిశువు జన్మించాడు. ఆ దివ్యబాలుడే శ్రీ ధర్మశాస్త అయ్యప్ప స్వామి.

ఆ శిశువును పాండలం రాజ్యానికి చెందిన రాజా రాజశేఖరుడు అడవిలో కనుగొన్నాడు. బాలుడి మెడలో బంగారు గంట (మణి) ఉండటంతో అతనికి మణికంఠుడు అనే పేరు పెట్టి తన కుమారుడిగా పెంచుకున్నాడు.

మణికంఠుడు చిన్నప్పటి నుంచే అసాధారణమైన ధైర్యం, జ్ఞానం, కరుణ కలిగి ఉండేవాడు.

పట్టపు రాణి కుట్ర కారణంగా తనకు పులి పాలు కావాలని చెప్పింది. మణికంఠుడు అడవికి వెళ్లి అక్కడ మహిషి అనే రాక్షసిని సంహరించాడు. అనంతరం పులిపై స్వారీ చేస్తూ, పులుల గుంపుతో కలిసి రాజభవనానికి చేరుకున్నాడు.

అప్పుడు మణికంఠుడు తాను సాధారణ మానవుడు కాదని, దేవతల సంకల్పంతో అవతరించిన దైవమని రాజుకు తెలిపాడు. అనంతరం శబరిమల పర్వతానికి వెళ్లి అక్కడే కొలువుదీరాడు.

> అయ్యప్ప స్వామి భక్తులకు ఒక గొప్ప సందేశాన్ని ఇచ్చాడు – జాతి, మతం, ధనిక-పేద అనే తేడాలు లేకుండా అందరూ సమానులే. భక్తి, నియమం, క్రమశిక్షణతో జీవిస్తే దైవానుగ్రహం లభిస్తుంది.

అందుకే ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది భక్తులు 41 రోజుల దీక్ష ఆచరించి, "స్వామియే అయ్యప్ప" అనే నామస్మరణతో శబరిమల యాత్ర చేసి అయ్యప్ప స్వామిని దర్శించుకుంటారు.

చీమ చెప్పిన గొప్ప పాఠం

ఒక చిన్న గ్రామంలో చింటూ అనే బాలుడు ఉండేవాడు. అతనికి ఆటలంటే చాలా ఇష్టం. కాని చదువు, ఇంటి పనులు, బాధ్యతల విషయంలో మాత్రం ఎప్పుడూ "రేపు చేస్తాను" అని వాయిదా వేస్తుండేవాడు.

ఒక రోజు అతను ఇంటి బయట కూర్చుని ఉండగా, ఒక చిన్న చీమ తనకంటే ఎన్నో రెట్లు పెద్ద బియ్యం గింజను మోసుకెళ్తుండటం చూశాడు. మధ్యలో ఎన్నిసార్లు గింజ కింద పడిపోయినా, ఆ చీమ మాత్రం ఏమాత్రం నిరాశ చెందకుండా మళ్లీ ఎత్తుకుని ముందుకు సాగింది.

చింటూ ఆశ్చర్యపోయి అడిగాడు,
"చిన్న చీమా! నువ్వు ఇంత కష్టపడుతున్నావు. అలసిపోవడం లేదా?"
అప్పుడు చీమ చిరునవ్వుతో చెప్పింది,
"అలసిపోతాను. కాని ఆగిపోతే నా కుటుంబానికి ఆహారం దొరకదు. చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలే పెద్ద విజయాలకు దారి తీస్తాయి."

> ఆ మాటలు చింటూకు బాగా నచ్చాయి. ఆ రోజు నుంచి అతను పనులను వాయిదా వేయకుండా సమయానికి పూర్తి చేయడం ప్రారంభించాడు. చదువులో కూడా శ్రద్ధ పెంచి, తన తరగతిలో మంచి మార్కులు సాధించాడు. అతని తల్లిదండ్రులు, గురువులు ఎంతో సంతోషించారు.

ఆ రోజు చింటూ తెలుసుకున్న గొప్ప నిజం ఏమిటంటే – పరిమాణం కాదు, పట్టుదలే విజయాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్కా

వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...

వర్షాకాలంలో జలుబు, జ్వరం, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించండి.

ఈరోజు ఆరోగ్య సూచనలు

- ఉదయం లేవగానే ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీరు తాగండి.
- తాజా, వేడి ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోండి. బయట తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తగ్గించండి.
- తాగునీటిని తప్పనిసరిగా మరిగించి లేదా శుద్ధి చేసి తాగండి.
- భోజనంలో అల్లం, పసుపు, వెల్లుల్లి వంటి సహజ రోగనిరోధక పదార్థాలను చేర్చండి.
- రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.
- వర్షంలో తడిస్తే వెంటనే పొడి దుస్తులు ధరించండి.
- రోజుకు 7–8 గంటలు నిద్రపోవడం ద్వారా శరీరానికి తగిన విశ్రాంతి ఇవ్వండి.
- చేతులను సబ్బుతో తరచూ కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి.

తాజా ముఖ్యాంశాలు

రైతులకు శుభవార్త

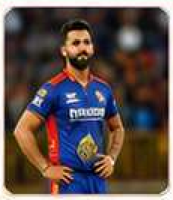
ఖరీఫ్ పంటలకు MSP పెంపు ప్రకటించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం.

– 2లో

వర్షం అలర్ట్

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో వచ్చే 4 రోజులు భారీ వర్షాలు – IMD హెచ్చరిక.

– 3లో



విరాట్ తిరుగు శతకం

IPL 2026 ఫైనల్ లో RCB విజేత, విరాట్ అద్భుత శతకం.

– 7లో

విద్యా సమాచారం

TG PGECET ఫలితాలు విడుదల. కౌన్సెలింగ్ వివరాలు.

– 8లో