



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



Spot Speed **NEWS**

29 జూన్ 2026

సోమవారం



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం



/TmediaNetIn



www.tmedia.net.in

■ కైలాసవాసీ మహాదేవుడు

శివుడు కైలాస పర్వతంలో తన భార్య పార్వతి దేవి, కుమారులు గణేశుడు, కుమారస్వామితో నివసిస్తాడు. ఆయన తలపై చంద్రుడు, జటాజూటంలో పవిత్రమైన గంగా నది, మెడలో నాగాభరణం, చేతలో త్రిశూలం, డహరుకం ఉంటాయి. సుదురుపురుషుని ముఖం కన్ను జ్ఞానానికి, దివ్యదృష్టికి సంకేతం.

■ హాలాహలం తాగిన నీలకంఠుడు

సముద్ర మథనంలో మొదటగా వచ్చిన హాలాహలం విషం పల్ల ప్రపంచం నాశనం అయ్యింది. లోకకల్తేమం కోసం శివుడు ఆ విషాన్ని తాగాడు. పార్వతి దేవి ఆయన గొంతును పట్టుకోవడంతో విషం గొంతులోనే నిలిచిపోయింది. అందుకే శివుడిని నీలకంఠుడు అంటారు.

■ గణేశుడి జననం



పార్వతి దేవి ససుపుతో బాలుడిని సృష్టించి, లోపలికి ఎవర్యరని అనమృతించవద్దని ఆజ్ఞాపించింది. శివుడు వచ్చేప్పుడు బాలుడు అడ్డుకున్నాడు. కోపంతో శివుడు బాలుడి తలను ఖండించాడు. పార్వతి దేవి దుఃఖాన్ని చూసి, ఏనుగు తలను తీసుకురమ్మన్నాడు. ఆ తలను బాలుడికి అమర్చి ప్రాణం పోశాడు. అతడే శ్రీ గణేశుడు. అప్పటి నుంచి ప్రతి శుభకార్యం గణపతి పూజతోనే ప్రారంభమవుతుంది.

పరమశివుడి కథ

కరుణ, త్యాగం, ధర్మానికి ప్రతీక



■ నటరాజుని తాండవం



నటరాజు రూపంలో శివుడు చేసే తాండవం సృష్టి, స్థితి, లయం అనే విశ్వచక్రానికి ప్రతీక. జీవితం మార్పులతో నిండినదని, ప్రతి ముగింపు ఒక కొత్త ప్రారంభానికి దారి తీస్తుందని ఈ తాండవం సూచిస్తుంది.

ఈరోజు తెలుగు పంచాంగం

☀️ సంవత్సరం	: పరాభవ నామ సంవత్సరం
📅 మాసం	: జ్యేష్ఠ మాసం
🕒 పక్షం	: శుక్ల పక్షం
📅 వారం	: సోమవారం
🕒 తిథి	: పౌర్ణమి
★ నక్షత్రం	: మూల
🕒 యోగం	: శుక్ల యోగం మధ్యాహ్నం 2:25 వరకు, అనంతరం బ్రహ్మ యోగం
🕒 కరణం	: విశ్వి సాయంత్రం 4:17 వరకు, అనంతరం బవ

☀️ సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

☀️ సూర్యోదయం	: 5:48 AM
🌅 సూర్యాస్తమయం	: 6:50 PM

🕒 అశుభ సమయాలు

🕒 రాహుకాలం	: ఉదయం 7:26 - 9:04
🕒 యమగండం	: ఉదయం 10:41 - 12:19
🕒 గులిక కాలం	: మధ్యాహ్నం 1:57 - 3:35
🕒 వర్జ్యం	: మధ్యాహ్నం 2:46 - 4:33

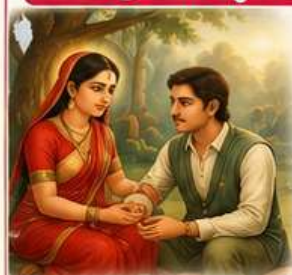
🕒 శుభ సమయాలు

అభిజిత్ ముహూర్తం	: 11:53 AM - 12:45 PM
అమృతకాలం	: రాత్రి 8:58 - 10:46 PM

🕒 ఈ రోజు విశేషాలు

- 🕒 జ్యేష్ఠ పౌర్ణమి
- 🕒 పౌర్ణమి వ్రతం
- 🕒 ఏరువాక పౌర్ణమి
- 🕒 వట సామితి వ్రతం
- 🕒 సోమవారం కావడంతో పరమశివునికి అభిషేకం, రుద్రాభిషేకం, "ఓం నమః శివాయ" జపం అత్యంత శుభప్రదంగా భావిస్తారు.

సావిత్రి - సత్యవంతుడి అమర ప్రేమగాథ



అనగనగా ఒక రాజుకు సావిత్రి అనే అందమైన, తెలివైన కుమార్తె ఉండేది. పెళ్లి వయసు రాగానే ఆమె తనకు సచ్చిన వరుడిని తానే ఎన్నుకుంది. అప్పుడే సత్యవంతుడు.

మహర్షులు చెప్పారు:
"సత్యవంతుడు పెళ్లి అయిన పదాదికే మరణిస్తాడు."
అయినా సావిత్రి వెనక్కి తగ్గలేదు. "నేను ఎన్నుకున్నది సత్యవంతుడే నా జీవిత భాగస్వామి." అని భైరంగా చెప్పి వివాహం చేసుకుంది.

■ విధి నిర్ణయించిన రోజు

పెళ్లి ఏడాది పూర్తయ్యే రోజున సత్యవంతుడు అడవికి కట్టలు కొట్టడానికి వెళ్ళాడు. సావిత్రి కూడా అతనితో వెళ్ళింది. కొంతసేపటికి అతడు అలసటతో పడుకోవ్వాడు. అప్పుడే యమధర్మరాజు వచ్చి అతని ప్రాణాన్ని తీసుకెళ్ళాడు.

■ యముడి వెంట నడిచిన సావిత్రి

సావిత్రి యముడి వెనుక నడుస్తూ వెళ్ళింది. యముడు తిరిగి వెళ్ళు అన్నాడు. కాని సావిత్రి ధర్మం గురించి గొప్పగా మాట్లాడింది. యముడు ప్రసన్నుడయ్యాడు.

■ వరాల పరంపర

అత్తమామలకు చూపు రావాలి, వారి రాజ్యం తిరిగి రావాలి, తన తండ్రికి సంతానం కలగాలి అని కోరింది. యముడు అన్నీ వరాలిచ్చాడు. చివరగా "నాకు, నా భర్త సత్యవంతుడికి వంద మంది సంతానం కలగాలి" అని కోరింది. "తథాస్తు" అన్న యముడు వెంటనే భర్త ప్రాణం తిరిగి ఇచ్చాడు.

పటసావిత్రి వ్రతం

సత్యవంతుని ప్రాణం మర్రిపెట్టి కింద తిరిగి లభించిందే వ్రతంతో శ్రీకృష్ణ స్వామి రోజున వివాహ వ్రతం ఈ వ్రతం ఆరంభిస్తారు.

🕒 ఈ కథ చెప్పే నీతి

- ✓ ధర్మం ఎప్పుడూ గెలుస్తుంది.
- ✓ వ్రతము భక్తి, విశ్వాసం తోడైతే అసాధ్యమూ సాధ్యమవుతుంది.
- ✓ తెలివి, ఓర్పు, భైర్యం మనవికే గొప్ప ఆయుధాలు.
- ✓ నిజమైన నిజధర్మక నిజం కూడా తలపెట్టుకుంది.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

1. మరిచిపోయిన నీటిని తాగండి
వర్షాకాలంలో నీటి ద్వారా వ్యాధులు వ్యాపించే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాలల్లో మరిగించి చల్లారిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటిని తాగండి.
2. వేడి, తాజా ఆహారం తీసుకోండి
బయట లభించే నిల్వ ఆహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండండి. ఇంట్లో తాజాగా వండిన వేడి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.
3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి
బయట లభించే నిల్వ ఆహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
4. రోజు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి
తేలికపాటి వ్యాయామం, యోగా లేదా వేగంగా నడక శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
5. సరివడా నిద్ర అవసరం
రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి విశ్రాంతి లభించి, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.
6. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి
భోజనం ముందు, బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.



🕒 ఆరోగ్యం మనసు - ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం