|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం www.tmedia.net.in

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

తెలుగు పంచాంగం

2 జూలై 2026 | గురువారం

సంవత్సరం: సిద్దార్థ నామ సంవత్సరం

అయనం: దక్షిణాయనం

ఋతువు: వర్ష ఋతువు

మాసం: ఆషాఢ మాసం (కృష్ణ పక్షం)

గణపతి

గణపతి ఎవరు?

శ్రీ గణపతి (వినాయకుడు, గణేశుడు, విఘ్నేశ్వరుడు) హిందూ ధర్మంలో అత్యంత పూజ్యమైన దేవతలలో ఒకరు. ఏ శుభకార్యం ప్రారంభించే ముందు ముందుగా గణపతిని పూజంచడం అనవాయతీ. ఆయనను విఘ్నాలను తొలగించే దేవుడు, బుద్ధి, జ్ఞానం, విజయానికి అధిపతిగా భావిస్తారు.

గణపతి జన్మ కథ

- ఒక రోజు పార్వతీదేవి స్నానం చేయడానికి వెళ్తూ తన శరీరానికి రాసుకున్న పసుపుతో ఒక బాలుడిని తయారు చేసి, అతనికి ప్రాణం పోసి, "నేను లోపల ఉన్నంత వరకు ఎవరినీ లోపలికి రానివ్వకు" అని చెప్పింది.
- కొంతసేపటికి పరమశివుడు అక్కడికి వచ్చాడు. గణపతి ఆయనను గుర్తించక లోపలికి అనుమతిచేదు. దింతో శివుడి గణాలతో యుద్ధం జరిగింది. చివరకు కోపంతో శివుడు గణపతి తలను తెగనరికాడు.
- ఈ విషయం తెలుసుకున్న పార్వతీదేవి తీవ్రంగా విచారించింది. ఆమెను శాంతింపజేయడానికి శివుడు ఉత్తర దిశగా కనిపించిన మొదటి జీవి అయిన ఏనుగు తలను తీసుకువచ్చి గణపతికి అమర్చాడు. అలా ఏనుగు తలతో ఉన్న గణేశుడు జన్మించాడు.
- శివుడు ఆయనకు ఆశీర్వదిస్తూ;

"ప్రపంచంలో ఏ పూజ అయినా ముందుగా నీతోనే ప్రారంభమవుతుంది"

అని వరం ఇచ్చాడు.

తిథి

కృష్ణ విదియ – ఉదయం 9:38 గంటల వరకు
అనంతరం కృష్ణ తదియ ప్రారంభం.

నక్షత్రం

ఉత్తరాషాఢ – ఉదయం 9:27 గంటల వరకు
అనంతరం శ్రవణం నక్షత్రం.

యోగం

వైద్ర్యాతి – సాయంత్రం 4:39 గంటల వరకు
అనంతరం విష్కంభ యోగం.

కరణం

గర – ఉదయం 9:38 గంటల వరకు
వణజ – రాత్రి 10:32 గంటల వరకు
అనంతరం విష్టి (భద్ర).

సూర్యోదయం – సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: 5:49 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం: 6:50 గంటలకు

రాహుకాలం	మధ్యాహ్నం 1:57 – 3:35 వరకు
యమగండం	ఉదయం 5:49 – 7:27 వరకు
గులిక కాలం	ఉదయం 9:04 – 10:42 వరకు
అభిజిత్ మహూర్తం	11:54 AM – 12:46 PM
అమృతకాలం	రాత్రి 12:22 – 2:07 వరకు (జూలై 3)

నిజాయితీ గల చిన్నారి

- ఒక చిన్న గ్రామంలో అర్జున్ అనే బాలుడు ఉండేవాడు. అతను చాలా నిజాయితీ గలవాడు. ఒక రోజు పాఠశాల నుండి ఇంటికి వస్తుండగా రోడ్డుపై ఒక పర్స్ కనిపించింది.
- అర్జున్ పర్స్ తీసి చూడగా అందులో చాలా డబ్బు, ఒక ఆధార్ కార్డు, ఫోన్ నంబర్ ఉన్నాయి.
- అతని స్నేహితుడు రాహుల్ చెప్పాడు,
- "ఇంత డబ్బు దొరికింది కదా! మనమే పెట్టుకుందాం."
- కానీ అర్జున్ నవ్వుతూ,
- "మనది కాని వస్తువు తీసుకోవడం తప్పు. ఇది పోగొట్టుకున్న వారికి చాలా అవసరం అయి ఉంటుంది."
అని చెప్పాడు.
- అర్జున్ ఆ పర్స్‌లో ఉన్న ఫోన్ నంబర్‌కు కాల్ చేశాడు. కొద్దిసేపటికి ఒక వృద్ధుడు అక్కడికి వచ్చాడు.
- "బాబు:! ఈ పర్స్ నాదే. ఇందులో నా నెల పెన్షన్ డబ్బు ఉంది. ఇది పోయిందని చాలా బాధపడ్డాను," అని చెప్పాడు.
- అర్జున్ పర్స్‌ను ఆయనకు ఇచ్చాడు.
- వృద్ధుడు సంతోషంగా బహుమతి ఇవ్వాలనుకున్నాడు. కానీ అర్జున్ వినయంగా,
"మీ ఆనందమే నాకు పెద్ద బహుమతి."
అని చెప్పాడు.
- ఆ సంఘటన గురించి తెలిసిన పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మరుసటి రోజు ప్రార్థనా సభలో అర్జున్‌ను అభినందించి, "నిజాయితీ విద్యార్థి" అవార్డు అందజేశారు.
- అప్పటి నుండి గ్రామంలోని పిల్లలందరూ అర్జున్‌లా నిజాయితీగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

ఆరోగ్య చిట్కా

వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే...

వర్షాకాలంలో వైరల్ జ్వరాలు, జలుబు, దగ్గు, డెంగ్యూ, టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించండి.

ఆరోగ్య సూచనలు

1. మరిగించిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటనే తాగండి.
కలుషిత నీటి వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.
2. వేడి, తాజాగా వండిన ఆహారాన్నే తీసుకోండి.
బయట దొరికే ఆహారం, ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉంచిన పదార్థాలను తగ్గించండి.
3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం తీసుకోండి.
నిమ్మకాయ, ఉసిరి, నారింజ, బొప్పాయి వంటి విటమిన్-C పండ్లు తినండి.
4. దోమల నుండి రక్షణ పొందండి.
ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోండి. దోమతెరలు లేదా రిపెలెంట్లు ఉపయోగించండి.
5. రోజు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.
6. రోజుకు 7–8 గంటలు నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం.

టీ మీడియా
(తెలుగు డిజిటల్)
మీ విశ్వసనీయ డిజిటల్ న్యూస్ వేదిక

— మా సేవలు —

- ✓ వార్తలు – వేగంగా... నిజాయితీగా... నిరంతరం
- ✓ విశ్లేషణలు – సమాజాన్ని ఆలోచింపజేసే కథనాలు
- ✓ ఆధ్యాత్మికం – ధర్మం, సంస్కృతి, పండుగలు
- ✓ ఆరోగ్యం – ఆరోగ్య చిట్కాలు
- ✓ విద్య – విద్యార్థులకు ఉపయోగకరమైన సమాచారం
- ✓ ఉద్యోగాలు – తాజా ఉద్యోగ సమాచారం
- ✓ వీడియోలు – ప్రత్యేక నివేదికలు

మాతో కలవండి...

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