



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు

తెలుగు పంచాంగం

2 జూలై 2026 | గురువారం

సంవత్సరం: సిద్ధార్థ నామ సంవత్సరం

ఆయనం: దక్షిణాయనం

డుతువు: వర్ష ఋతువు

మాసం: ఆషాఢ మాసం (కృష్ణ పక్షం)

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం



/TmediaNetIn | info@tmedia.net.in



గణపతి జన్మ కథ

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

"ప్రపంచంలో ఏ పూజ అయినా ముందుగా నీతోనే ప్రారంభమవుతుంది"

అని వరం ఇచ్చాడు.



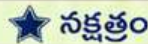
గణపతి

గణపతి ఎవరు?

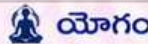
శ్రీ గణపతి (వినాయకుడు, గణేశుడు, విఘ్నేశ్వరుడు) హిందూ ధర్మంలో అత్యంత పూజ్యమైన దేవతలలో ఒకరు. ఎ శుభకార్యం ప్రారంభించే ముందు ముందుగా గణపతిని పూజించడం అనవాయితీ. ఆయనను విఘ్నాలను తొలగించే దేవుడు, బుద్ధి, జ్ఞానం, విజయానికి అధిపతిగా భావిస్తారు.



కృష్ణ విధియ - ఉదయం 9:38 గంటల వరకు
అనంతరం కృష్ణ తదియ ప్రారంభం.



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



వైద్యుతి - సాయంత్రం 4:39 గంటల వరకు
అనంతరం విశ్వంభ యోగం.



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



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



రాహుకాలం మధ్యాహ్నం 1:57 - 3:35 వరకు



యమగుండం ఉదయం 5:49 - 7:27 వరకు



గురీక 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 చిన్హాలి

- ఒక చిన్న గ్రామంలో అద్దన అనే బాలుడు ఉండేవాడు. అతడు చాలా నిజాయితీ గలవాడు. ఒక రోజు పాఠశాల నుండి ఇంటికి వస్తుండగా రోడ్డుపై ఒక పర్వత కనిపించింది.
- అద్దన పర్వత తీసు చూడగా అందులో చాలా డబ్బు, ఒక ఆధార్ కార్డు, ఫోన్ నంబర్ ఉన్నాయి.
- అతని స్నేహితుడు రాహుల్ చెప్పాడు.
- "ఇంత డబ్బు దొరికింది కదా! మనమే పెట్టుకుందాం."
- కానీ అద్దన సవ్యుతా.
- "మనది కానీ వస్తువు తీసుకోవడం తప్పు. ఇది పోగొట్టుకున్న వారికి చాలా అవసరం అయి ఉంటుంది."
- అని చెప్పాడు.
- అద్దన ఆ పర్వతలో ఉన్న ఫోన్ నంబర్ కు కాల్ చేశాడు. కొద్దిసేపటికి ఒక వృద్ధుడు అక్కడికి వచ్చాడు.
- "బాబు!! ఈ పర్వత నాదే. ఇందులో నా నెల పెన్షన్ డబ్బు ఉంది. ఇది పోయిందని చాలా బాధపడ్డాను."
- అని చెప్పాడు.
- అద్దన పర్వత ఆయనకు ఇచ్చాడు.
- వృద్ధుడు సంతోషంగా బహుమతి ఇవ్వాలనుకున్నాడు. కానీ అద్దన విసయంగా.
- "మీ అనందమే నాకు పెద్ద బహుమతి."
- అని చెప్పాడు.
- ఆ సంఘటన గురించి తెలిసిన పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మరుసటి రోజు ప్రార్థనా సభలో అద్దనను అభినందించి, "నిజాయితీ విద్యార్థి" అవార్డు అందజేశారు.
- అప్పటి నుండి గ్రామంలోని పిల్లలందరూ అద్దనలా నిజాయితీగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

ఆరోగ్య చిట్కా

వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే...

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

✓ ఆరోగ్య సూచనలు

- మరిగించిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటినే తాగండి.
కలుపుక నీటి వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- వేడి, తాజాగా వండిన ఆహారాన్నే తీసుకోండి.
బయట డింకి ఆహారం, ఎక్కువసేపు నిల్వ ఉండిన వద్యాలను తగ్గించండి.
- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం తీసుకోండి.
నిమ్మకాయ, ఉసిరి, నారింజ, జోప్పాయ వంటి విటమిన్-C పండ్లు తీసుకోండి.
- దోమల నుండి రక్షణ పొందండి.
ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోండి.
దోమతెరలు లేదా రిపింటల్లు ఉపయోగించండి.
- రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి లేదా తెలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.
- 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

సత్యం మా బలం... సేవ మా లక్ష్యం... సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం...