



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

# లహరి

( ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక )

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

14 జూలై 2026 (మంగళవారం)

## ఆంజనేయ స్వామి కథ (సంక్షిప్తంగా)

అనగనగా అంజనా దేవి అనే అష్టదిన ఒక శాపం వల్ల భూముని వానర రూపంలో జన్మించింది. ఆమె ధర్మ భక్తి అనే వానరాజు. అంజనా దేవి పరమశివడి కోసం ఘోర తపస్సు చేయగా, వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో క్రిష్ణ తీసుకు ఇస్తుంటాడు. ఆ త్రిశుత ఆంజనేయుడు (హనుమంతుడు). అందుకే ఆయనను అంజనానుతుడు, వాయుపుత్రుడు, మారుతి అని కూడా పిలుస్తారు.

బాల్యంలో హనుమంతుడు ఉదయస్నిగ్ధ సూర్యుడిని పండుగా భావించి ఆకాశంలోకి ఎగిరి అందుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. దాంతో ఇంద్రుడు తన పజ్జాయుధంతో హనుమంతుడి దవడపై కొట్టాడు. వాయుదేవుడు కోపంగా నిలిపివేయగా, దేవతలందరూ వచ్చి హనుమంతుడికి అపారమైన బలం, చిరంజీవిత్వం, ఎన్నో వరాలు ప్రసాదించారు. తరువాత మహర్షులు ఆయన అల్లరి తగ్గించుకు, తన శక్తులను అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే గుర్తుకు వచ్చేలా శాపం ఇచ్చిన పురాణ గాథ చెబుతుంది.



కాలక్రమంలో హనుమంతుడు శ్రీరాముడిని కలుసుకుని ఆయనకు పరమభక్తుడిగా మారాడు. సీతమ్మను వెతకే క్రమంలో సముద్రాన్ని ఒక్క దూక్కుడుతో దాటి లంకకు చేరుకున్నాడు. అశోకవాటికలో సీతాదేవిని దర్శించి శ్రీరాముడి ఉంగరాన్ని అందించి భైర్యం చెప్పాడు. అనంతరం రావణుడి పథలో తన పరాక్రమాన్ని చూపి, మందుకున్న తోకతో లంకలోని అనేక ప్రాంతాలను దహనం చేసి తిరిగి శ్రీరాముడి వద్దకు వచ్చాడు.

రామ-రావణ యుద్ధంలో లక్ష్మణుడు తీవ్రంగా గాయపడగా, సామలయాల నుంచి సంజీవని బెడధాన్ని తీసుకురావడానికి వెళ్లాడు. ఏ మొక్కకు గుర్తుపట్టలేక మొత్తం ద్రోణాగిరి పర్వతాన్నే తీసుకోవ్వై లక్ష్మణుడి ప్రాణాలను కాపాడాడు. ఈ మట్టం హనుమంతుడి అపారమైన బలం, భక్తికి చిహ్నంగా నిలిచింది.

రావణుడి వధ అనంతరం శ్రీరాముడు అయోధ్యకు చేరి పట్టాభిషేకం చేసుకున్నాడు. అప్పటికి హనుమంతుడు ఎలాంటి ప్రతిఫలం కోరలేదు. "శ్రీరామ నామం ఉన్నంతకాం భూమిపై ఉండి భక్తులకు సేవ చేయాలని" మాత్రమే వరం కోరుకున్నాడని పురాణాలు చెబుతాయి. అందుకే హనుమంతుడు సప్త చిరంజీవులలో ఒకరు అని విశ్వసిస్తారు.

### ఈ కథ చెప్పే సందేశం

- భక్తి ఉంటే అసాధ్యం కూడా సాధ్యమవుతుంది.
- వినయం గొప్ప శక్తి.
- ధర్మం కోసం భైర్యంగా నిలబడాలి.
- స్వార్థం లేకుండా సేవ చేయడం జీవితంలో అత్యున్నత గుణం.



జై శ్రీరామ్! జై హనుమాన్! 🚩

## నేటి నీతి కథ: నిజాయితీ విలువ

ఒక గ్రామంలో రాము అనే రైతు ఉండేవాడు. అతను చాలా నిజాయితీపరుడు. ఒకరోజు తన పొలంలో పని చేస్తూ ఉండగా అతని గొడ్డలి పక్కనే ఉన్న నదిలో నడపొయింది.



రాము బాధతో నది ఒడ్డున కూర్చుని ఎదుస్తుండగా, నదిదేవత ప్రత్యక్షమైంది. ఆమె ముందుగా బంగారు గొడ్డలి, తరువాత వెండి గొడ్డలి, చివరగా ఇనుప గొడ్డలి చూపించి, "వేటిలో నీది ఏది?" అని అడిగింది.

రాము, "అమ్మా, బంగారు గొడ్డలి కాదు, వెండి గొడ్డలి కూడా కాదు. ఈ ఇనుప గొడ్డలే నాది" అని నిజాయితీగా చెప్పాడు.

రాము నిజాయితీ చూసి నదిదేవత సంతోషించి, మూడు గొడ్డళ్లను కూడా అతనికి బహుమతిగా ఇచ్చింది.

ఈ విషయం తెలిసిన మరో రైతు అత్యాచారం కావాలనే తన గొడ్డలిని నదిలో సదేసి, బంగారు గొడ్డలిని తనదేనని అబద్ధం చెప్పాడు. వెంటనే నదిదేవత కోపించి అతనికి ఒక్క గొడ్డలిని కూడా ఇవ్వకుండా వెళ్లబోయింది.

### నీతి

"నిజాయితీ మనిషికి గొప్ప సంపద. అత్యాచారం, అబద్ధం చివకు సప్థాన్నే తెస్తాయి."

## నేటి ఆరోగ్య చిట్కాలు (14 జూలై)



**రోజును ఒక గ్రాసు గోరువెచ్చని నీటితో ప్రారంభించండి.**  
ఇది శరీరానికి తేమను అందించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.



**వడ్డాణాలలో వేడి, చాజాగా వండిన ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి.**  
అల్లం, పసుపు ఫంటి మసాలా దినుసులు రోగనిరోధక శక్తికి తోడ్పడతాయి.



**రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడక లేదా వ్యాయామం చేయండి.**  
ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి, బరువు నియంత్రణకు మరియు మానసిక ఉల్లాసానికి సహాయపడుతుంది.



**తగినంత నీరు తాగండి.**  
చల్లటి పానీయాల కంటే సాధారణ లేదా గోరువెచ్చని నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.



**పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.**  
అధికంగా ప్రొటెన్ చేసిన ఆహారం, చక్కెర మరియు ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించండి.



**రోజుకు 7-9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర తప్పనిసరి.**  
సరైన నిద్ర రోగనిరోధక శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి మరియు శరీర పునరుద్ధరణకు ఎంతో అవసరం.

### నేటి ఆరోగ్య సందేశం

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. ప్రతిరోజూ చిన్నచిన్న ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటవేస్తే, భవిష్యత్తులో పెద్ద వ్యాధులను నివారించవచ్చు."

## తెలుగు పంచాంగం

14 జూలై 2026 (మంగళవారం)



**వారం :** మంగళవారం  
**తిథి :** కృష్ణ పక్ష ఆమావాస్య మధ్యాహ్నం 3:12 గంటల వరకు, అనంతరం శుక్ల పాడ్యమి ప్రారంభం.  
**నక్షత్రం :** పునర్వసు రాత్రి 12:09 వరకు, తరువాత పుష్యమి.  
**యోగం :** వ్యాపాక యోగం ఉదయం 11:57 వరకు.  
**కరణాలు :** నాగ - మధ్యాహ్నం 3:12 వరకు కంపుష్ప - ఆ తరువాత.

| శుభ సమయాలు      |               |             |
|-----------------|---------------|-------------|
| అభిషేక ముహూర్తం | 11:47 - 12:39 | (మధ్యాహ్నం) |
| అవ్యతకాలం       | 10:01 - 11:27 |             |
| బ్రహ్మ ముహూర్తం | 04:17 - 05:05 |             |
| అశుభ సమయాలు     |               |             |
| రాహుకాలం        | 03:36 - 05:13 | (మధ్యాహ్నం) |
| యమగండం          | 09:07 - 10:44 | (ఉదయం)      |
| గుళిక కాలం      | 12:22 - 01:59 | (మధ్యాహ్నం) |
| దుర్భుహూర్తం    | 08:29 - 09:20 | (ఉదయం)      |
|                 | 11:15 - 12:00 | (రాత్రి)    |
| వర్జ్యం         | 01:30 - 02:55 | (మధ్యాహ్నం) |



ధర్మం చేయండి దన్యంగా నిలవండి శుభం భవతు