



॥ ధర్మ రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సు మా ధ్యేయం

f y t i /TmediaNetIn info@tmedia.net.in

2026 జూలై 20 | సోమవారం

పంచాంగం - 2026 జూలై 20 | సోమవారం

సోమవార మహిమ - చంద్రుడికి శివుడు ఇచ్చిన వరం

పురాణాల ప్రకారం దక్ష ప్రజాపతి శాపం వల్ల చంద్రుడు తన కాంతిని కోల్పోయి రోజూరోజూటూ క్షీణించసాగాడు. శాప విముక్తి కోసం చంద్రుడు పరమశివుడిని కఠోర తపస్సుతో ఆరాధించాడు. చంద్రుని భక్తికి ప్రసన్నమైన పరమేశ్వరుడు అతడిని తన జటాజూటంపై ధరించి “చంద్రశేఖరుడు” అనే నామాన్ని పొందాడు. అప్పటి నుంచి “సోమ (చంద్రుడు)కు సంబంధించిన రోజు “సోమవారం”గా ప్రసిద్ధి చెందింది. అందుకే ఈ రోజు శివారాధనకు అత్యంత పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు.



సోమవారం చేసే పూజ



శివలింగానికి నీరు, పాలు, బిల్వదళాలతో అభిషేకం చేయాలి.



“ఓం నమః శివాయ” మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించడం శుభప్రదంగా భావిస్తారు.



సాధ్యమైనంత వరకు ఉపవాసం లేదా సాత్వికాహారం తీసుకోవడం మంచిదని ఆచారం.



సాయంత్రం శివాలయంలో దీపం వెలిగించి కుటుంబ శ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థించాలి.

ఆధ్యాత్మిక సందేశం

“అహంకారం మనిషిని క్షీణింపజేస్తుంది...”

వినయని, భక్తి అతడిని శివుడి శిఖరానికి చేర్చుతాయి.”

చంద్రుడు తన తప్పును అంగీకరించి శివుని శరణు ఆశ్రయించాడు. అందుకే అతనికి శాశ్వత గౌరవం లభించింది. మన జీవితంలో కూడా వినయం, సహనం, భక్తి ఉంటే ఎలాంటి కష్టాలైనా అధిగమించవచ్చు.

హర హర మహాదేవ్! ఓం నమః శివాయ! 🙏

సంవత్సరం: శ్రీ పరాధవ నామ సంవత్సరం

అయనం: దక్షిణాయనం

ఋతువు: వర్ష ఋతువు

మాసం: ఆషాఢ మాసం

పక్షం: శుక్ల పక్షం



🌙 **తిథి:** శుక్ల సప్తమి - జూలై 21 ఉదయం 4:03 వరకు, అనంతరం అష్టమి ప్రారంభం.

★ **నక్షత్రం:** హస్త - సాయంత్రం 7:09 వరకు అనంతరం చిత్త ప్రారంభం.

🙏 **యోగం:** శివ యోగం - సాయంత్రం 6:36 వరకు తర్వాత సిద్ధ యోగం.

♦ **కరణాలు:** గరజ - మధ్యాహ్నం 3:41 వరకు వణిజ - జూలై 21 ఉదయం 4:03 వరకు.

🌞 **సూర్యోదయం:** ఉదయం 5:55

🌅 **సూర్యాస్తమయం:** సాయంత్రం 6:49

🕒 **రాహుకాలం:** ఉదయం 7:32 - 9:08

🕒 **యమగండం:** ఉదయం 10:45 - మధ్యాహ్నం 12:22

🕒 **గుళిక కాలం:** మధ్యాహ్నం 1:59 - 3:36

⚠️ **వర్షం:** తెల్లవారుజామున 3:42 - 5:25

✅ **అభిజిత్ ముహూర్తం:** 11:56 - 12:48

🌸 **అమృత కాలం:** మధ్యాహ్నం 12:55 - 2:34



“ప్రతి రోజు 30 నిమిషాల నడక... జీవితాన్ని మార్చే అలవాటు!”

ఉదయం సూర్యోదయం తర్వాత కేవలం 30 నిమిషాలు నడవడం ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన పెట్టుబడి. ఖరీదైన జిమ్ అవసరం లేదు, ప్రత్యేక పరికరాలు అవసరం లేదు. క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడటమే కాకుండా మధుమేహం, రక్తపోటు, అధిక బరువు వంటి పమస్యల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

నడక వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- ❤️ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- 🩸 రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.
- 🏋️ శరీర బరువును నియంత్రిస్తుంది.
- 😊 ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి మోసానిక ప్రశాంతత పెరుగుతుంది.
- 🧠 మెదడు పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తికి మేలు చేస్తుంది.
- 🌙 రాత్రి మంచి నిద్రకు రోపాదపడుతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ 5 అలవాట్లు పాటించండి

- ✅ రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి.
- ✅ తగ్గినంత నీరు తాగండి.
- ✅ కూరగాయలు, పండ్లు, ప్రోటీన్ ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.
- ✅ రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోండి.
- ✅ మొత్తం, టీవీ ముందు ఎక్కువసేపు కూర్చోకుండా మధ్య మధ్యాహ్నం కదలండి.



ఆరోగ్య సందేశం

“మందుల కంటే మంచి అలవాట్లే గొప్ప వైద్యం. ఈ రోజు మొదలుపెట్టిన చిన్న మార్పు... రేపటి ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి పెద్ద అడుగు.”

