



లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక ధినపత్రిక)



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



Spot Speed
NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనబుంధం

www.tmedia.net.in

బుధవారం | 08 జూలై 2026

తెలంగాణ / హైదరాబాద్ కాలమానం ప్రకారం

వినాయకుడి కథ

విధ్నాలను తొలగించే విఘ్నేశ్వరుడు



♦ ఒకప్పుడు పరమశివుడు, పార్వతీదేవి కైలాసంలో నివసించేవారు. ఒక రోజు పార్వతీదేవి స్నానం చేయడానికి వెళ్లే ముందు తన శరీరానికి పుసుకున్న పసుపుతో ఒక అందమైన బాబుడిని తయారు చేసి, అతనికి ప్రాణం పోసింది.

“నేను స్నానం చేసి వచ్చే వరకు ఎవ్వరినీ లోపలికి అనుమతించవద్దు” అని ఆ బాబుడికి ఆజ్ఞాపించింది. శివుడు లోపలికి వెళ్లబోతుండగా బాబుడు అడ్డగించగా, శివుడు కోపంగా అతని తలను ఖండించాడు.

♦ పార్వతీదేవి విచారంతో వేడుకోవడంతో శివుడు ఉత్తర దిశలో ముందుగా కనిపించిన ఏనుగు తల తీసుకురమ్మని గణాలకు ఆజ్ఞాపించాడు. ఏనుగు తలను బాబుడి శరీరానికి అమర్చి, శివుడు ప్రాణం పోసి అతడికి “గణనాయకుడు” అనే పరం ఇచ్చాడు.

అలా వినాయకుడు “విఘ్నాలను తొలగించే విఘ్నేశ్వరుడు” గా పూజింపబడుతున్నాడు.

‘ఓం గం గణపతయే నమః’

చీమ - సీతాకోకచిలుక స్నేహం

“కష్టపడితేనే నిజమైన ఆనందం”

- ★ ఒక అందమైన తోటలో చిన్న చీమ “చిట్టి” ఉండేది. అదే తోటలో “చిన్న” అనే సీతాకోకచిలుక ఉండేది.
- ★ చిట్టి ప్రతిరోజు కష్టపడి ఆహారం సేకరించేది. చిన్న అయితే పూల మీద ఎగురుతూ పాటలు పాడేది.
- ★ చిన్న నవ్వుతూ “రా చిట్టి! కొంచెం ఆడుకో” అని అంది. చిట్టి “రేపటి కోసం సిద్ధంగా ఉండాలి” అని చెప్పింది.
- ★ కొన్ని రోజులకు వక్కాలు మొదలయ్యాయి. చిన్న ఆకలితో అలమటించింది. చిట్టి తన గూటిలో నిల్వ చేసిన ధాన్యంతో ఆమెకు సాయం చేసింది.
- ★ ఆ రోజు నుంచి ఇద్దరూ కలిసి పని చేస్తూ, కలిసి ఆడుకుంటూ మంచి స్నేహితులయ్యారు.



పని + ఆనందం + స్నేహం = సుఖమైన జీవితం

పంచాంగం

2026 జూలై 8, బుధవారం

(తెలంగాణ / హైదరాబాద్ కాలమానం ప్రకారం)

సూర్యోదయం ఉ. 5:51 సూర్యాస్తమయం సా. 6:50

మానం	జ్యోత్ష మానం
పక్షం	కృష్ణ పక్షం
వారం	బుధవారం
తిథి	అశ్విని - మ. 12:21 వరకు అనంతరం నవమి
నక్షత్రం	రేవతి - సా. 4:00 వరకు అనంతరం అశ్విని
యోగం	అతిగింద యోగం - మ. 12:37 వరకు అనంతరం సుకర్మ యోగం
కరణాలు	కౌలవ - మ. 12:22 వరకు అనంతరం తైత్తిల

అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం మ. 12:21 - 1:58

యమగండం ఉ. 7:28 - 9:06

గుళిక కాలం ఉ. 10:43 - మ. 12:21

వర్షం ఉ. 11:06 - మ. 12:38

శుభ సమయం

అమృత కాలం మ. 1:38 - 3:13

అభిజిత్ ముహూర్తం లేదు

ఆరోగ్య చిట్కాలు

- 1 ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో ప్రారంభించండి నిద్రలేచగానే ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీరు తాగితే శరీరంలోని విషపదార్థాలు బయటకు వెళ్లి జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.
- 2 ప్రతి భోజనంలో కూరగాయలు తప్పనిసరి ఆకుకూరలు, క్యారెట్, దోసకాయ, టమాటా వంటి తాజా కూరగాయలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ను అందిస్తాయి.
- 3 రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి నడక, సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యాని పెంచి, బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది.
- 4 తగినంత నీరు తాగండి రోజుకు 2.5 - 3 లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేట్గా ఉండి అలసట తగ్గుతుంది.
- 5 7-8 గంటల నిద్రకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి సరిగ్గా నిద్రపోవడం వల్ల మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది, ఒత్తిడి తగ్గి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - ఆరోగ్యంగా ఉండండి, ఆనందంగా జీవించండి