



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

ల హరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ క్రైయన్నీ మా ద్వేయం | f y t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in 2026 జూలై 28, మంగళవారం

హనుమంతడి మహిమ

- భక్తి, బలం, వినయం



ఎప్పుడో శ్రీశాయంగంలో అంజనా దేవి, కేసరి దంపతులకు వాయుదేవుని అనుగ్రహంతో జన్మించినవాడే అంజనేయుడు (హనుమంతుడు). చిన్నప్పటి నుంచే అతనికి అపారమైన బలం, తెలివి, చైతన్యం ఉండేవి.

ఒక రోజు ఉదయాన్నే అకాశంలో ఎర్రగా ప్రకాశస్తున్న సూర్యుడిని పండుగా భావించి, దానిని తినడానికి అకాశంలోకి ఎగిరిపోయాడు. అతని వేగం చూసి దేవతలు అశ్చర్యపోయారు. ఇంట్లో ఉన్న పక్ష్యాదులతో అతన్ని ఆపగా, హనుమంతుడు కిందపడపోయాడు. దింట్లో వాయుదేవుడు కోపంతో గాలిని నిలిపివేయగా, దేవతలందరూ కనిపి హనుమంతుడికి అపారమైన శక్తులు, చిరంజీవిత్వం పంటి వరాలు ప్రసాదించారు.

కాలక్రమంలో హనుమంతుడు శ్రీరాముడిని కలిశాడు. ఆ క్షణం నుంచే తన జీవితాన్ని శ్రీరాముని సేవకే అంకితం చేశాడు. సీతమ్మను వెతికే క్రమంలో నమ్మద్రాన్ని ఒక్క దూకుడుతో దంటి లంకకు చేరాడు. అక్కడ అశోకవాటకలో సీతాదేవిని కనుగొని, శ్రీరాముడి ఉంగరాన్ని అందించి ఇమిడు చైతన్యం చెప్పాడు.

తర్వాత రావణుడి సైన్యానికి తన పరాక్రమాన్ని చూపించాడు. తన తోడుకు నిప్పు పెట్టగా, దానినే ఆయుధంగా మార్చి లంక వగరార్చి దహనం చేశాడు. అయినప్పటికీ సీతాదేవికి ఎలాంటి హాని జరగకుండా జాగ్రత్తపడ్డాడు.

యుద్ధ సమయంలో లక్ష్మణుడు తీవ్రంగా గాయపడగా, సంజీవిని ఔషధం కోసం హిమాలయాలకు వెళ్ళాడు. ఏ మొక్క గుర్తించలేక మొత్తం పర్వతాన్నే మోసుకుని వచ్చి లక్ష్మణుడి ప్రాణాలను కాపాడాడు.

రావణ సంహారం తర్వాత కూడా హనుమంతుడు ఎప్పుడూ గర్వపడలేదు. "నేను చేసినదంతా శ్రీరాముడి ఆజ్ఞను పాటించిన సేవ మాత్రమే" అని వినయంగా చెప్పాడు. అందుకే ఆయనను భక్తికి ప్రతీక, బలానికి చిహ్నం, వినయానికి అదర్శంగా ప్రపంచం ఆరాధిస్తోంది.

నీతి నిజమైన బలం శరీరంలో కాదు, భక్తిలో ఉంటుంది. సేవాభావం, వినయం, నిస్వార్థం ఉన్నవారే జీవితంలో నిజమైన విజయాన్ని సాధిస్తారు.

జై శ్రీరామ్! జై హనుమాన్! 🙏

ఈరోజు పంచాంగం

శ్రీ 2026 జూలై 28, మంగళవారం

సంవత్సరం	:	సిద్ధార్థ నామ సంవత్సరం
ఆరణ్యం	:	దక్షిణాయనం
మాసం	:	వర్ష మాసం
పక్షం	:	శుక్ల పక్షం
తిథి	:	శుక్ల చతుర్దశి సాయంత్రం 6:19 గంటల వరకు అనంతరం పౌర్ణమి ప్రారంభం.
నక్షత్రం	:	పురూషాధ మధ్యస్వాం 1:10 గంటల వరకు అనంతరం ఉత్తరాషాఢ ప్రారంభం.
యోగం	:	విషంభ యోగం (తరువాత ప్రీతి యోగం ప్రారంభం).
కరణం	:	వణిజ, అనంతరం విష్ణి (భద్ర).
రాహుకాలం	:	మధ్యస్వాం 3:00 - 4:30 (సుమారు)
యమగండం	:	ఉదయం 9:00 - 10:30 (సుమారు)

ఈ రోజు విశేషాలు

అషాఢ శుక్ల చతుర్దశి.
పౌర్ణమి ప్రారంభమయ్యే ముందు రోజు కావడంతో శివారాధన, సత్యనారాయణ స్వామి పూజ, దానధర్మాలు చేయడం శుభప్రదంగా భావిస్తారు.

శుభం భూయాత్! 🙏



ఈరోజు పిల్లల కథ

చిట్టి ఉడుత - చిన్న సహాయం, పెద్ద ఆనందం



ఒక అందమైన అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న ఉడుత ఉండేది. అది చాలా చురుకైన ఉడుత కానీ తనంత చిన్నదాన్నిగా కాబట్టి ఎవరికీ ఉపయోగపడలేనని ఎప్పుడూ బాధపడేది.

ఒక రోజు అడవిలో భారీ గాలి వీచింది. పక్షుల గూళ్ళు కిందపడ్డాయి. జంతువులందరూ పెద్ద పెద్ద కొమ్మలను తోయి పసలో నిమగ్నమయ్యారు.

చిట్టి ఉడుత కూడా విచిత్రంగా చేయాలని అనుకుంది. అది చిన్న చిన్న గడ్డి పరకలు, ఆకులు, పాదల కొమ్మలను సేకరించి పక్షుల గూళ్ళ మళ్ళీ నట్టించుకు సహాయం చేసింది.

అది చూసిన పెద్ద వినుగు నవ్వుతూ, "నీ చిన్న చేతులతో ఏమి చేయగలవు?" అని అడిగింది.

చిట్టి విరునవ్వులో, "నేను పెద్ద పని చేయలేకపోవచ్చు. కానీ చిన్న సహాయం మాత్రం చేయగలను." అని చెప్పింది.

కోడైనప్పటికీ అన్ని పక్షుల గూళ్ళు మళ్ళీ నిద్దమయ్యాయి. పక్షులు ఆనందంగా చిట్టి ఉడుతకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాయి.

అప్పుడు వినుగు తన తప్పు తెలుసుకొని, "పెద్దవాళ్ళే కాదు... చిన్నవాళ్ళే సహాయం కూడా చాలా విలువైనది." అని చిట్టిని అభినందించింది. ఆ రోజు నుండి అడవిలోని ప్రతి జంతువు, చిన్నదైనా పెద్దదైనా ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవించడం ప్రారంభించింది.

నీతి పరిమాణం కాదు... మనసు గొప్పది.
చిన్న సహాయం కూడా ఎవరికైనా పెద్ద ఆనందాన్ని ఇవ్వగలదు.

టీ మీడియా - ఆరోగ్యం

ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్టా

2026 జూలై 28, మంగళవారం

వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తలు పెద్ద ప్రయోజనాన్ని ఇస్తాయి.

- ☔ మరిగించిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటినే తాగండి.
- 🥗 వేడి వేడి, తాజుగా వండిన ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. బయట నిల్వ ఉంచిన లేదా వీధి అహారాన్ని వీలైనంత వరకు నివారించండి.
- 📌 విటమిన్-C అధికంగా ఉండే పండ్లు (నిమ్మ, జామ, బొప్పాయి వంటివి) తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తికి తోడ్పడుతుంది.
- 🦟 ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉండనివ్వకండి. దోమల ద్వారా వ్యాపించే డెంగ్యూ, మెలిరియా వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- 💧 చేతులను సబ్బుతో తరచుగా కడుక్కోవడం మరియు వర్షంలో తడిస్తే వెంటనే పాడి బట్టలు మార్చుకోవడం మంచి అలవాటు.
- 🌙 రోజుకు 7-8 గంటల నిద్ర మరియు తేలికపాటి వ్యాయామం శరీర రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఆరోగ్యం - ఆనందానికి మొదటి అడుగు 🌱