॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

www.tmedia.net.in 21 జూలై 2026 | మంగళవారం Follow us:

ఆంజనేయుని వినయం – నిజమైన గొప్పతనం

ఒకసారి శ్రీరాముడు అయోధ్యలో రాజ్యపాలన చేస్తున్న రోజుల్లో సభలో అందరూ హనుమంతుడి సేవలను గొప్పగా కొనియాడుతున్నారు.

"సముద్రాన్ని దాటినవాడు హనుమంతుడు, లంకను దహనం చేసినవాడు హనుమంతుడు, సంజీవని పర్వతాన్ని మోసుకొచ్చినవాడు హనుమంతుడు" అని అందరూ ప్రశంసించారు.

అప్పుడు శ్రీరాముడు చిరునవ్వుతో హనుమంతుడిని చూసి అడిగాడు..

"హనుమా! నీకు ఇంతటి బలం, పరాక్రమం ఎలా వచ్చింది?"

హనుమంతుడు రెండు చేతులు జోడించి నమస్కరిస్తూ ఇలా అన్నాడు.

"ప్రభూ! నాలో ఉన్న బలం నాది కాదు. మీపై ఉన్న భక్తే నాకు బలం. నేను చేసిన ప్రతి కార్యం మీ ఆజ్ఞ వల్లనే సాధ్యమైంది. మీ నామమే నాకు శక్తి, మీ సేవే నాకు జీవితం."

ఆ మాటలు విన్న సభలోని అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. అంతటి మహా వీరుడు తన విజయాలన్నిటిని తనకు కాకుండా తన ప్రభువుకే అంకితం చేశాడు.

అప్పుడు శ్రీరాముడు హనుమంతుడిని ఆలింగనం చేసుకొని ఇలా అన్నాడు.

"హనుమా! బలవంతుడు కావడం గొప్ప కాదు. వినయంతో ఉండేవాడే నిజమైన మహావీరుడు. నీ భక్తి యుగయుగాల పాటు ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది."

ఆ రోజు నుంచి హనుమంతుడు భక్తికి, సేవకు, వినయానికి ప్రతీకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పూజలు అందుకుంటున్నాడు.

గర్వం తలకెక్కితే..

ముక్కుపోడరం అనే ఊరిలో సత్య అనే రైతు ఇంట్లో రెండు కోడి పుంజులు ఉన్నాయి. ఆ కోడి పుంజులో వాటిలో వాటికి నేనే బలవంతుడిని అంటే నేనే బలవంతుడిని అనే గొడవ జరిగింది.

సరే ఎవడు బలవంతుడో ఇప్పుడే తేల్చుకుందామని రెండూ పోట్లాడుకోవడం మొదలు పెట్టాయి. చాలా సేపటికి ఒక కోడిపుంజు తీవ్రంగా గాయపడి దెబ్బలకు తాళలేక దూరంగా పారిపోయింది.

గెలిచిన కోడిపుంజు విజయ గర్వంతో పెద్దగా అరవడం మొదలుపెట్టింది. అవన్నీ పైన నుంచి పచ్చ కునుకుతీస్తున్న సత్తయ్య.. ఎక్కడినుంచో కరత్త విసురడంతో ఆ దెబ్బకు కో:డిపుంజు అక్కమాలటంది."

నీతి: విజయ గర్వంలో విర్రవీగకూడదు. దేవుడు తగిన శిక్ష వేస్తాడు.

ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్కాలు

21 జూలై 2026 | మంగళవారం

వర్షాకాలంలో వైరల్ జ్వరాలు, డెంగ్యూ, మలేరియా, టైఫాయిడ్, నీటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఈరోజు నుంచి ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు పాటించండి.

1. పరిశుభ్రమైన నీరే తాగండి
మరిగించి చల్లార్చిన లేదా ఫిల్టర్ చేసిన నీటినే తాగండి. వర్షాకాలంలో కలుషిత నీటి వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

2. వేడిగా వండిన ఆహారమే తినండి
బయట దొరికే బహిరంగ ఆహారం, నిల్వ ఉంచిన వంటకాలు, కోసి ఉంచిన పండ్లకు దూరంగా ఉండండి. ఇంట్లో తాజాగా తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

3. దోమల నుంచి రక్షణ పొందండి
ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉండనివ్వకండి. దోమతెరలు, దోమల నివారణ క్రీములు లేదా రిపెలెంట్లు ఉపయోగించండి. డెంగ్యూ, మలేరియా నివారణ కు ఇవి ఎంతో అవసరం.

4. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించండి
భోజనం చేసే ముందు, బయట నుంచి వచ్చిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. తడిసిన బట్టలను ఎక్కువసేపు ధరించకుండా వెంటనే మార్చుకోవాలి.

5. రోజు కొద్దిసేపు వ్యాయామం చేయండి
రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడక, యోగా లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.

6. తగినంత నిద్ర అవసరం
రోజుకు 7–8 గంటలు నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి విశ్రాంతి లభించి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి పెరుగుతుంది.

7. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారం తీసుకోండి
నిమ్మకాయ, ఉసరి, బత్తాయి, ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు, పసుపు, అల్లం వంటి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు అందుతాయి.

పంచాంగం

21 జూలై 2026 | మంగళవారం

తెలుగు సంవత్సరం:
శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
ఆయనం: దక్షిణాయనం
ఋతువు: వర్ష ఋతువు
మాసం: శ్రావణ మాసం
పక్షం: శుక్ల పక్షం

తిథి
శుక్ల అష్టమి – ఉదయం 4:03 గంటల నుండి (22 జూలై ఉదయం 5:16 వరకు)

నక్షత్రం
చిత్ర – రాత్రి 8:49 వరకు
అనంతరం స్వాతి

యోగం
సిద్ధ యోగం – సాయంత్రం 6:25 వరకు
అనంతరం సాధ్య యోగం

కరణం
విష్టి (భద్ర) – సాయంత్రం 4:34 వరకు
అనంతరం బవ

సూర్యోదయం: 5:55 గంటలకు

సూర్యాస్తమయం: 6:49 గంటలకు

రాహుకాలం
మధ్యాహ్నం 3:37 నుండి 5:13 వరకు

యమగండం
ఉదయం 9:08 నుండి 10:44 వరకు

గుళికకాలం
మధ్యాహ్నం 12:20 నుండి 1:56 వరకు

అభిజిత్ ముహూర్తం
ఉదయం 11:57 నుండి మధ్యాహ్నం 12:49 వరకు

దుర్ముహూర్తం
ఉదయం 8:31 – 9:22
రాత్రి 10:48 – 11:39

ఈరోజు విశేషాలు

శ్రీ శ్రావణ మాస శుక్ల అష్టమి

శ్రీ మహావిష్ణు, శ్రీకృష్ణుడు, దుర్గాదేవి ఆరాధనకు శుభదినం.
ఉపవాసం, తులసి పూజ, విష్ణు సహస్రనామ పారాయణం చేయడం శుభప్రదంగా భావిస్తారు