



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)



ధర్మం



సమాజం



నిజాయితీ వార్తలు



తేది: 11-07-2026

శనివారం



www.tmedia.net.in

తెలుగు పంచాంగం

మాసము	: జ్యేష్ఠ మాసం
పక్షము	: కృష్ణ పక్షం
తిథి	: కృష్ణ ద్వాదశి (ఉదయం 5:22 నుండి జాలై 12 తెల్లవారుజామున 2:04 వరకు)
నక్షత్రం	: కృత్తిక ఉదయం 11:03 వరకు, అనంతరం రోహిణి
యోగం	: గండ యోగం, అనంతరం వృద్ధి యోగం
కరణం	: కౌలవ మధ్యాహ్నం 3:46 వరకు, అనంతరం కైతల

సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం



సూర్యోదయం
5:52 AM



సూర్యాస్తమయం
6:50 PM



రావూకాలం (శనివారం)
ఉదయం 9:00 - 10:30



యమగండం
మధ్యాహ్నం 1:30 - 3:00



గుళిక కాలం
ఉదయం 6:00 - 7:30

శుభం భవత్ - ఆరోగ్యం భవత్

వేంకటేశ్వర స్వామి కథ

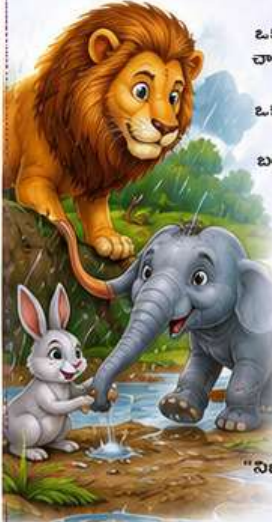
కలియుగ ప్రత్యక్ష వైపం - తిరుమల శ్రీనివాసుని మహిమ

పూర్వకాలంలో వైకుంఠంలో శ్రీమహావిష్ణువు, మహాలక్ష్మీదేవితో కలిసి అనందంగా పవనరు పవనరంద, మహాపులు యక్షరథ నిర్వహించి భృగుం: భర్తృమను ధరహామిత్రి, కక్తివ్వంబేంధువు పరిచించిద్దు తరుస అయిన పక్షవ్రంబై కాలతో తన్యాడు. అయినా శ్రీమహావిష్ణువు కోపపడకుండా, "మహాత్మా! మీ పాదానికి నొప్పి కలిగిందా?" అని వినియంగా అడిగాడు. రెండు వదుల తి మూలఃఖ్యుడే. వైకుంఠాన్ని విడిచి భూమికి వచ్చి తపస్సు చేయసాగింది. లక్ష్మీదేవి వియోగాన్ని భరించలేక శ్రీమహావిష్ణువు కూడా భూలోకానికి వచ్చి శేషివారి కొండలపై శ్రీనివాసునిగా నివసించడం ప్రారంభించాడు. తీర్థఘట్టి పథరలో చిట్టచు ఒక పుట్టలో తపస్సు చేస్తూ చివరకు గ్రోహ గచ్చ, రెండురే వనరరే పిఠరలో గాలు చీలి పిఠరమంది పాలలా పరమరచ్చి, పాంతలో పాలిత, గాయవుంది, తిరువలలో పువరగ చరవరం పచ్చి త్తడమన భక్తర్ల వరరరగా సాయవుంది. ఆ రువలలో భక్తులు తరువలలో చిక్కులక్ష్మీ తల్లాలలు సమర్పించే ఆచారం వయ్యించింది, అకాశరాజు కుమార్తె వద్దావతి దేవిని చిత్తించి, చిత్తరున వద్ద మంచి వధ్యావతదేవిని, కుచరున: చి కుచరున వద్దరుచి కుచరుని వద్దరుచి వద అప్పు: శిశుకుకాగ్రుమ పుర్వారగశ వేలవీ పంరరది. అప్పురా తిశుకుకాగ్రుమ. కలియుగలో మృగసే వరకు భక్తులు సమర్పించే కానుకలతో ఆ అప్పును తీర్చుతానని స్వామివారు వాగ్దానం చేశ్వరని విశ్వసం. వనరచవ వర్తరుచి వేర్వేరిది. తలమరు నీచిశురుచి వేర్వేరిచ్చిదేవిని శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి, వర్వర వరచి వదలేతచ్చి, లిత్తీశ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి, శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి, శ్రీనివాసుడు, బాలాచి, వదురు చంవరు, వలరచ్చి, పదుకొండలిప అవ్వారవ్వవంగా వలుగించ్యాడు.



చిన్నారి కథ

సింహం చెప్పిన నిజమైన బలం



ఒకసారి ఒక పెద్ద అడవిలో సింహం రాజుగా ఉండేది. అది చాలా బలంగా ఉండేది. కానీ తన బలం గురించి ఎప్పుడూ గొప్పలు చెప్పుకునేది. ఒక రోజు అడవిలో భారీ వర్షం కురిసింది. వర్షం వల్ల ఒక చిన్న కుండలు గుంటలో వడపోయింది. బయటికి రావడానికి ఎంత ప్రయత్నించినా రాలేకపోయింది. అది చూసిన సింహం, "నేను అడవికి రాజును, ఒక్క దూకుడుతో నిన్ను బయటకు తీస్తాను!" అంటూ చెప్పింది. సింహం బలంగా ప్రయత్నించింది. కానీ గుంట చుట్టూ బురద ఉండటంతో అది కూడా జారిపోయింది. అప్పుడే అక్కడికి ఒక చిన్న ఏనుగు పిల్ల వచ్చింది. తన తొండంతో కుండలుకు అందించుంది. కుండలు వేరుటకు కు వచ్చే మరత్తకంగా బయటకు వచ్చింది. కుండలు అనందంగా, "ధన్యవాదాలు!" అని చెప్పింది. అప్పుడు సింహం తన తప్పు తెలుకుతుంది. "నిజమైన బలం అంటే కేవలం శక్తి కాదు, సరైన సమయంలో తెలివిగా సహాయం చేయడం కూడా గొప్పం వలం," అని చెప్పింది.

ఆ రోజు నుండి సింహం గర్వాన్ని విడిచివేత్తి, అడవిలోని ప్రతి జంతువుకు ప్రేమగా సహాయం చేయడం ప్రారంభించింది.

ఆరోగ్య చిట్కాలు

వర్షాకాలంలో వైరల్ జ్వరాలు, డెంగ్యూ, మలేరియా, నీటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ రోజు నుండి ఈ చిన్న అలవాట్లను పాటించండి.



1. తగినంత నీరు తాగండి

వర్షాకాలంలో దాహం తక్కువగా అనిపించినా రోజంతా తగినంత శర్ది చేసి లేదా మరిగించి చల్లార్చిన నీటిని తాగండి. శరీరం డిహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది.



2. ఇంట్లో తాజాగా వండిన ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి

రోడ్డు పక్కన అమ్మే ఆహారం, ముందుగా కోసి ఉంచిన పండ్లు, అపరిశుభమైన ఆహారాన్ని వీలైనంత వరకు నివారించండి.



3. చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించండి

భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తర్వాత తప్పనిసరిగా సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి.



4. దోమల నుండి రక్షణ పొందండి

ఇంటి చుట్టూ నీరు నిల్వ ఉండనివ్వకుండ్, పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించండి. అవసరమైతే దోమల నివారణ లోషన్ లేదా నెట్ ఉపయోగించండి.



5. తడేసిన బట్టలు వెంటనే మార్చండి

తడి దుస్తులు ఎక్కువసేపు ధరించడం వల్ల చర్మ సమస్యలు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు ప్రమాదం పెరుగుతుంది.