|| ధర్మో రక్షతి రక్షితః ||

# లహరి

( ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దివపత్రిక )

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

5 జూలై 2026
ఆదివారం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

## పరమశివుని మహిమ

### పరమశివుడు

హిందూ ధర్మంలో త్రిమూర్తులలో ఒకరు. అయన సంహారకర్తగా మాత్రమే కాకుండా, కరుణామయుడు, భోలేనాథ్, మహాదేవుడు అని కూడా భక్తులు ఆరాధిస్తారు. అయన నివాసం Mount Kailash అని పురాణాలు చెబుతాయి.

### శివుని ఆవిర్భావం

పురాణాల ప్రకారం శివుడు ఆది–అంతం లేని పరబ్రహ్మ స్వరూపుడు. అయనకు జననం లేదు, మరణం లేదు. సృష్టికి ముందే ఉన్న శాశ్వత చైతన్యంగా అయనను వర్ణిస్తారు.

### పార్వతీ దేవితో వివాహం

పార్వతి గత జన్మలో సతీ దేవిగా జన్మించి, తన తండ్రి చేసిన అవమానాన్ని తట్టుకోలేక యిగాగ్నిలో దేహత్యాగం చేసింది. తర్వాత పార్వతిగా జన్మించి తీవ్రమైన తపస్సు చేసి శివుని ప్రసన్నం చేసుకుని వివాహం చేసుకుంది.

**వారి ఇద్దరు ప్రసిద్ధ కుమారులు:**

- గణేశుడు
- కార్తికేయుడు

### సముద్ర మథనం

దేవతలు, అసురులు కలిసి పాలసముద్రాన్ని మథించినప్పుడు మొదటగా ఘోరమైన హాలాహల విషం బయటకు వచ్చింది. ఆ విషం ప్రపంచాన్ని నాశనం చేయకుండా ఉండేందుకు శివుడు దానిని తాగాడు. పార్వతి దేవి అయన గొంతుని పట్టుకోవడంతో విషం కండంలోనే నిలిచి పోయింది. అందుకే శివుడిని నీలకంఠుడు అని పిలుస్తారు.

### గంగాదేవిని భూమికి తీసుకురావడం

భగీరథ తపస్సుతో గంగాదేవిని భూమికి తీసుకురాగా, ఆమె ఉధృత ప్రవాహాన్ని భూమి తట్టుకోలేదని భావించిన శివుడు తన జటాజూటంలో గంగను నిలిపి, తరువాత మెల్లగా భూమిపై ప్రవహించేలా చేశాడు.

### నటరాజ స్వరూపం

శివుడు నటరాజ రూపంలో తాండవ నృత్యం చేస్తాడు. ఈ నృత్యం సృష్టి, స్థితి, లయం తి విశ్వ చక్రాన్ని సూచిస్తుంది.

### శివుని సందేశం

శివుడు మనకు నేర్పే ముఖ్యమైన విలువలు:

- అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టాలి.
- ధర్మాన్ని కాపాడాలి.
- ధ్యానం, శాంతి, క్రమను అలవాటు చేసుకోవాలి.
- అందరినీ సమానంగా చూడాలి.
- ప్రకృతిని ప్రేమించి రక్షించాలి.

## తెలుగు పంచాంగం – 6 జాన్స్ 2026 (శనివారం)

**మాసం:** జ్యేష్ట మాసం

**పక్షం:** కృష్ణ పక్షం

**వారం:** శనివారం

**తిథి:** షష్ఠి – రాత్రి 2:41 వరకు, అనంతరం సప్తమి ప్రారంభం.

**నక్షత్రం:** శ్రవణం – ఉదయం 6:03 వరకు, అనంతరం ధనిష్ఠ.

**యోగం:** ఇంద్ర యోగం – ఉదయం 10:04 వరకు, అనంతరం వైధృతి యోగం.

**కరణం:** గరిజ – మధ్యాహ్నం 2:05 వరకు, అనంతరం వణిజ.

### సూర్యోదయం – సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: 5:45 AM | సూర్యాస్తమయం: 6:44 PM

### అశుభ సమయాలు

**రాహుకాలం:** ఉదయం 8:59 – 10:37

**యమగండం:** మధ్యాహ్నం 1:52 – 3:29

**గుళిక కాలం:** ఉదయం 5:44 – 7:22

**వర్జ్యం:** ఉదయం 10:22 – మధ్యాహ్నం 12:05

### శుభ సమయాలు

**అభిజిత్ ముహూర్తం:** ఉదయం 11:48 – మధ్యాహ్నం 12:40

**అమృత కాలం:** రాత్రి 8:42 – 10:26

## ఒక కోతి, రెండు పిల్లులు

అనగనగా రెండు పిల్లలు ఒక రొట్టె ముక్క కోసం దెబ్బలాడుకుంటున్నాయి. నాదంటే నాదని పోరా పోరిగా గొడవపడుతున్న ఆ పిల్లలను ఒక కోతి చూసింది. ఎంత సేపటికి వాట్ గొడవ తీరట్లేదు, తమ సమస్యను పరిష్కరం వాటికి తోచట్లేదు. మొత్తానికి కోతి వాటిని పిలవమన్నాడు, "ఇంగోస్తుంటివిట్టిమ్మంటే: "మీ సమస్యకి ఒకటే పరిష్కారం. మీ సమస్యకి ఒకటే తెల్యుదు. తీర్చుతాడురుంది. మీరు చేతిని ఇటు దగం పంచుకోండి, కావాలంటే మీ ఇద్దరికీ సమానంగా నేను పంచి పెడతాను" అని చెప్పింది. కోతి మాట ఆ పిల్లలకు నచ్చింది. ఆ రొట్టె ముక్క ను కోతికి అందించారు. కోతి ఆ ముక్కను రెండుగా చేసింది. "అయ్యో! ఒక ముక్క పెద్దగా వుంది!" అని కోతి ఆ ముక్క ను కొంచం కొరికి తినేసింది.

"ఓరే! ఇప్పుడు ఈ ముక్క పెద్దగా అయిపోయి!" అని రెండో ముక్కలో కొంచం తినేసింది. "ఛ! ఇప్పుడు ఇది పెద్దగా అయిపోయింది!" అని మళ్లీ మొదటి ముక్కలో కొంచం తినేసింది. ఇలా కొంచం కొంచం చేసి మొత్తం రొట్టె ముక్క కోతి తిని, తుర్రున చెట్టెక్కి పడుక్కుంది. పిల్లులు రెండూ నోరు వెలేసి చూస్తి వుండ పోయాయి. నిరాశగా వాటి దారిన అవి వెళ్లి పోయాయి. అందు[illegible] ఎప్పుడు చెప్పుకుంటూ వుంటారు — ఇద్దరి మధ్య గొడవయనప్పుడు లాభం ఎవప్పుడు మూడో వాడికి చందుతుందన.

## ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్కా

జూలై 5, 2026 | ఆదివారం

### "నీరు – ఆరోగ్యానికి మొదటి ఔషధం"

వర్షాకాలంలో దాహం తక్కువగా అనిపించినా, శరీరానికి తగ్గినంత నీరు అవసరం. రోజుకు కనీసం 2.5–3 లీటర్ల స్వచ్ఛమైన నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెగా ఉంటుంది.

**ఈరోజు ఆరోగ్య సూచనలు:**

- ఉదయం లేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగండి.
- ఆకుకూరలు, కాలానుగుణ పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చండి.
- రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడవడం లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.
- రోజుకు 7–8 గంటలు నాణ్యమైన నిద్ర పొందండి.
- భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి.
- అధిక నూనె, ఉప్పు, చక్కెర ఉన్న ఆహారాన్ని తగ్గించండి.

**వర్షాకాల ప్రత్యేక జాగ్రత్త:**
మరిగించిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటినే తాగండి. బయట కట్ చేసిన పండ్లు, పరిశుభ్రత లేని ఆహారం తినకుండా ఉండండి.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం – ఆరోగ్యంగా ఉండండి, ఆనందంగా జీవించండి.