



ధర్మ రక్షతి రక్షితః

తమిళ

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



బుధవారం | 22 జూలై 2026 | సంపుటి: 11 | సంచిక: 2039

www.tmedia.net.in

f t i /TmediaNetIn

ॐ తెలుగు పంచాంగం

22 జూలై 2026 - బుధవారం

సంవత్సరం : శ్రీ పరభావ నామ సంవత్సరం
అయనం : డక్షిణాయనం
ఋతువు : వర్ష ఋతువు
మాసం : ఆషాఢ మాసం
పక్షం : శుక్ల పక్షం

తిథి

శుక్ల నవమి - ఉదయం 5:16 గంటల నుంచి ప్రారంభమై, జూలై 23 ఉదయం 7:03 గంటల వరకు కొనసాగుతుంది.

నక్షత్రం

స్వాతి - రాత్రి 11:03 గంటల వరకు అనంతరం విశాఖ నక్షత్రం ప్రారంభం.

యోగం

సాధ్య యోగం - సాయంత్రం 6:41 గంటల వరకు అనంతరం శుభ యోగం.

కరణం

బాలవ - సాయంత్రం 6:06 గంటల వరకు అనంతరం కౌలవ.



సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: ఉదయం 5:56 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:48 గంటలకు



రామికాలం

మధ్యాహ్నం 12:14 నుంచి 1:51 వరకు.



యమగండం

ఉదయం 7:33 నుంచి 9:10 వరకు.



దుర్ముహూర్తం

ఉదయం 11:45 - 12:37
మధ్యాహ్నం 3:18 - 4:10
(ప్రాంతాన్ని బట్టి స్వల్ప మార్పులు ఉండవచ్చు).

ఈ రోజు విశేషం

బుధవారం కావడంతో శ్రీ మహావిష్ణువు, శ్రీ గణపతి మరియు శ్రీ బుధ గ్రహానికి ప్రత్యేక పూజలు చేయడం శుభప్రదంగా భావిస్తారు. శుక్ల నవమి తిథిలో దానధర్మాలు, దేవాలయ దర్శనం, విష్ణు సహస్రనామ పారాయణం చేయడం మంగళకరంగా పరిగణించబడుతుంది.



పిల్లల కథ

చిన్న కుండేలు - పెద్ద ధైర్యం

ఒక అందమైన అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న కుండేలు ఉండేది. అది చాలా తెలివైనది కానీ ప్రతి చిన్న శత్రువునీ భయపడేది. ఒకరోజు అడవిలో పెద్ద గాల్లి వీచింది. చెట్ల కొమ్మలు ఊగి, ఆకులు గలగలమన్నాయి. ఆ శబ్దం విని చిట్టి భయపడి పరుగుత్తసాగింది. మధ్యలో ఒక ముసలి తాడేలు కనిపించింది. "పెప్పింది చిట్టి? ఎందుకు జిల్లా పరుగుడుతున్నావు?" అని అడిగింది. "అడవిలో పెద్ద రాక్షసుడు వచ్చాడు అనుకుంటున్నాను!" అని కుండేలు పలుకుతూ చెప్పింది. తాడేలు చిరునవ్వుతో, "నువ్వు చూసావా?" అని అడిగింది. "లేదు... కానీ పెద్ద శబ్దం వినిపించింది," అని చెప్పింది. "అయితే మనం కలిసి వెళ్లి చూద్దాం," అంది తాడేలు. ఇద్దరూ నెమ్మదిగా ఆ శబ్దం వచ్చిన చోటకీ వెళ్లారు. అక్కడకి వెళ్లి చూస్తే... గాల్లికి ఒక ఎండిన చెట్టు కొమ్మ వరిగి నేలపై పడింది. అదే పెద్ద శబ్దం చేసింది. చిట్టి సవ్వతూ, "అయ్యో! నేను చూడకుండానే భయపడ్డాను," అంది. తాడేలు చెప్పింది: "నిజం తెలుసుకోకుండా భయపడకూడదు. ధైర్యంగా ఆలోచిస్తే సమస్యకు పరిస్కారం దొరుకుతుంది." ఆ రోజు నుంచి చిట్టి ఏ విషయం అయినా ముందుగా తెలుసుకుని, తర్వాత నిర్ణయం తీసుకునేది. అడవిలో అందరూ దాని ధైర్యాన్ని మెచ్చుకున్నారు.



నీతి: "భయం కంటే ధైర్యం సొప్పది. నిజం తెలుసుకున్న తర్వాత నిర్ణయం తీసుకోవాలి."

ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతిరోజు తగ్గినంత నీరు తాగండి - ఆరోగ్యానికి మొదటి మెట్టు

మన శరీరంలో సుమారు 60% నీరే ఉంటుంది. అందుకే తగ్గినంత నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. నీరు శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడం కాకుండా, జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగేందుకు, పోషకాలు శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి చేరించుకు, వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లించుకు కూడా సహాయపడుతుంది.

పానీయానికి అలవాటు

- రోజుకు 2.5 నుంచి 3 లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం ప్రయత్నించండి (వాతావరణం, శారీరక శ్రమ, ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి అవసరం మారవచ్చు).
- ఉదయం నిద్రలేవగానే ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది.
- దాహం వేసి వరకు వేచి ఉండకుండా, కొద్దికొద్దిగా తరచూ నీరు తాగండి.
- వేసవిలో లేదా ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు నీటి పరిమాణాన్ని పెంచండి.
- చక్కర ఎక్కువగా ఉన్న శ్రీశల పానీయాలు కంటే నీరు, కొబ్బరి నీరు లేదా మజ్జిగను ఎంచుకోవడం మంచిది.

నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- శరీరానికి తగ్గిన తేమ (హైడ్రేషన్) అందుతుంది.
- జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.
- అలసట తగ్గి ఉత్సాహం పెరుగుతుంది.
- చర్మం కాజాగా కనిపించడంలో సహాయపడుతుంది.
- మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతు లభిస్తుంది.

గమనిక: గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా వైద్యుడు నీటి పరిమాణాన్ని పరిమితం చేయమని సూచించి ఉంటే, వాటి నెలపానే పాటించండి.

పర్యావరణ హిత వినాయకుడే మన సంస్కృతికే శోభ

వినాయక చవితి ఉత్సవాల నేలధర్మదేవతావ్యవస్థగా పర్యావరణహిత వేడుకలపై అవగాహన పెరుగుతోంది. మట్టి వినాయక విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించి, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ (PoP) విగ్రహాలకు బదులుగా సహజ పదార్థాలతో తయారైన విగ్రహాలను ఉపయోగించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం, పర్యావరణ నిపుణులు పిలుపునిస్తున్నారు. "పోకల్ ఫర్ లోకల్" భావనతో స్థానిక కళాకారులు తయారు చేసిన మట్టి విగ్రహాలను ప్రోత్సహించాలని ప్రధాని కూడా సూచించారు.



Save Nature
Save Future

ముఖ్యాంశాలు



మట్టి వినాయక విగ్రహాల వినయోగానికి ప్రాధాన్యం.



రసాయన రంగులతో చేసిన విగ్రహాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచన.



స్థానిక కళాకారులను ప్రోత్సహించేలా "పోకల్ ఫర్ లోకల్" ప్రచారం.



చెరువులు, నదులు కాలుష్యం కాకుండా పర్యావరణహిత నిమజ్జనాలకు ప్రాధాన్యత.

ప్రజలకు విజ్ఞప్తి

ఈ వినాయక చవితిని భక్తి, భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ అనే మూడు లక్ష్యాలతో జరుపుకుందాం. స్థానిక వినయోగాన్ని తగ్గించి, సహజ అలంకరణలు, మట్టి విగ్రహాలు ఉపయోగించడం ద్వారా ప్రకృతిని కాపాడుదాం.

ప్రకృతిని కాపాడితే - భవిష్యత్తు సురక్షితమవుతుంది!