॥ ధర్మో రక్షతి రక్షిత: ॥

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం
www.tmedia.net.in

Spot Speed NEWS

2026 ఆగస్టు 12
బుధవారం
సంపుటి: 01 | సంచిక: 224
ధర: ₹5/- పేజీలు: 4

వినాయకుడి కథ – జ్ఞానం, భక్తికి ప్రతీక

పూర్వం కైలాస పర్వతంపై పరమశివుడు, పార్వతీదేవి [illegible].

శివుడు తన కుమారుడడని తెలియక కోపంతో వినాయకుడితో యుద్ధం. చేశాడు. [illegible] వినాయకుడికి [illegible], [illegible], వినాయకుడు, [illegible], [illegible], వినాయకు[illegible] [illegible] [illegible] వినాయకుడు [illegible].

శివుడు తన కుమారుడని తెలియక కోపంతో వినాయకుడితో యుద్ధం చేశాడు. చివరకు శివుడు వినాయకుడి తలను ఖండించాడు. పార్వతీదేవి [illegible] పార్వతీదేవి [illegible], [illegible] [illegible]; [illegible] వదించాడు.

శివుడు తన కుమారడని [illegible] వినాయయుడు, [illegible] వినాయకుడితో యుద్ధం [illegible], [illegible] పార్వతీదేవి, వినాయకుడు [illegible].

> “ఏ శుభకార్యం ప్రారంభించినా ముందుగా నిన్నే పూజించాలి. నిన్ను పూజించిన తర్వాతే ఆ కార్యం విజయవంతమవుతుంది.”

అపుటి నుండి వినాయకుడు విఘ్నేశ్వరుడు, గణపతి, గజాననుడు, లంబోదరుడు వంటి అనేక పేర్లతో పూజించబడ్డుతవాడు.

🌸 కథలోని సందేశం

వినాయకుడు జ్ఞానం, బుద్ధి, క్రమశిక్షణకు ప్రతీక.
వినాయకుడు[illegible], [illegible], [illegible], [illegible] అనవ్యర్థం [illegible], [illegible].

“వక్రతుండ మహాకాయ సూర్యకోటి సమప్రభ
నిర్విఘ్నం కురుమే దేవ శుభకార్యేషు సర్వదా” 🙏🐘

టీ మీడియా – నేటి పంచాంగం

ॐ 2026 ఆగస్టు 12, బుధవారం ॐ

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం – ఆషాడ మాసం
కృష్ణ పక్షం – అమావాస్య

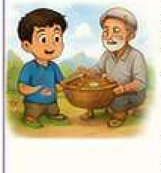
పంచాంగ వివరాలు	
వారం:	బుధవారం
తిథి:	అమావాస్య — రాత్రి 11:06 వరకు
నక్షత్రం:	పుష్యమి — ఉదయం 7:59 వరకు, అనంతరం ఆశ్లేష
యోగం:	వ్యతిపాత — మధ్యాహ్నం 3:26 వరకు
కరణం:	చతుష్పాత్రు, నాగ
సూర్యోదయం:	ఉదయం 5:51
సూర్యాస్తమయం:	సాయంత్రం 6:34

అశుభ సమయాలు	
రాహుకాలం:	మధ్యాహ్నం 12:12 – 1:48
దుర్ముహూర్తం:	ఉదయం 11:47 – 12:38
వర్జ్యం:	రాత్రి 7:47 – 9:15

శుభ సమయం	
అమృత ఘడియలు:	ఉదయం 4:38 – 6:06 (ఆగస్టు 13 వరకు)
అభిజిత్ ముహూర్తం:	లేదు

పిల్లల కోసం నేటి కథ

మంచి మాట విలువ



ఒక చిన్న గ్రామంలో చిన్ను అనే బాలుడు ఉండేవాడు. అతను చాలా తెలివైనవాడు కాని ఒక అలవాటు ఉండేది—ఎవరైనా ఏదైనా అడిగితే వెంటనే కోపంగా సమాధానం చెప్పేవాడు.

ఒక రోజు చిన్ను తన తాతయ్యతో కలిసి పొలానికి వెళ్లాడు. [illegible].

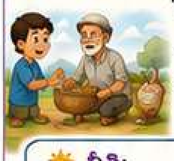
"బాబూ! ఈ బుట్టను నా ఇంటి వరకు తీసుకెళ్లడానికి సహాయం చేస్తావా?" [illegible].

"నాకు చాలా పని ఉంది. నేనెందుకు మీ బుట్ట మోయాలి?"– [illegible].

[illegible]

"బాబూ, మనం ఇతరులకు ఇచ్చే మంచి మాట మన దగ్గరకే తిరిగి వస్తుంది. మాట చిన్నదైనా దాని ప్రభావం చాలా పెద్దది"

"నన్ను క్షమించండి. ఇకపై ఎవరితోనూ కోపంగా మాట్లాడను"– [illegible].



[illegible]

నీతి:
మంచి మాట మనిషికి గౌరవాన్ని తెస్తుంది.
ఇతరులకు మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తామో, వారు కూడా మనతో అలాగే ప్రవర్తిస్తారు.

పిల్లలకు చిన్న సందేశం:
“మాట మధురంగా ఉంటే… మనసులు దగ్గరవుతాయి!” 🌈

టీ మీడియా – నేటి ఆరోగ్య చిట్కాలు

2026 ఆగస్టు 12, బుధవారం

“ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం”

1. **నీరు తగినంత తాగండి**
   దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండకుండా రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీరు తీసుకోండి.

2. **కూరగాయలు, పండ్లు తినండి**
   రోజువారీ ఆహారంలో వివిధ రకాల కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చడం మంచిది.
3. **రోజు కదలండి**
   వల్లితే నడక లేదా ఇతర శారీరక కార్యకలాపాలకు కొంత సమయం కేటాయించండి.

4. **ఉప్పు, చక్కెరను పరిమితం చేయండి**
   అధికంగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

5. **తగినంత నిద్రపోండి**
   ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, లేవడం మంచి అలవాటు.
6. **ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి**
   కొద్దిసేపు విశ్రాంతి, ధ్యానం లేదా ప్రశాంతమైన నడక మనసుకు ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి.

7. **చేతుల పరిశుభ్రత పాటించండి**
   ముఖ్యంగా భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తర్వాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.