



|| ధన్యో రక్షతి రక్షితః. ||

లహరి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు



Spot Speed NEWS

1 సెప్టెంబర్ 2026

మంగళవారం

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

f y t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

వినియోగదాత జన్మ కథ



పూర్వం పార్వతీదేవి తన స్వామిని వెళ్ళేటప్పుడు తనకు రక్షణగా ఒక బాలుడిని సృష్టించింది. ఆ బాలుడే వినియోగదాత. అతనికి ప్రాణం పోను, "నేను లోపలికి వెళ్ళే వరకు ఎవరినీ లోపలికి అనుమతించవద్దు" అని చెప్పింది.

కోంతసేపటి తర్వాత శివుడు అక్కడికి వచ్చాడు. వినియోగదాత అయినను అడ్డుకుని, తల్లి ఆజ్ఞ లేకుండా లోపలికి వెళ్ళినవ్యలేదు. దీంతో శివుడికి, వినియోగదాత మధ్య ఘర్షణ జరిగింది. కోపంతో శివుడు తన త్రిశూలంతో వినియోగదాత తలను వేరు చేశాడు.

పార్వతీదేవి ఈ విషయం తెలుసుకుని తీవ్రంగా ఆగ్రహించింది. తన కుమారుడిని తిరిగి బ్రతికించాలని శివుడిని కోరింది.

అప్పుడు శివుడు తన గణాలను ఉత్తర దిశగా వెళ్ళి మొదట కన్నీటిని జీవి తలని తీసుకురమ్మని అడగింది. వారు ఏనుగు తలను తీసుకోవ్వారు.

శివుడు ఆ ఏనుగు తలని వినియోగదాత శరీరానికి అమర్చి అతనికి తిరిగి ప్రాణం పోశాడు. అంతేకాదు, వినియోగదాతని గణాలకు అధిపతిగా ప్రకటించాడు.

అందుకే ఏ శుభకార్యమైనా ముందుగా వినియోగదాతని పూజించడం అనవార్యమే. అయినను విజ్ఞేశ్వరుడు, గణపతి, గణానందుడు, లంబోదరుడు పంటి పేర్లతో భక్తులు పిలుస్తారు.

కథ సందేశం

"వినియోగదాతని స్మరించడం అంటే జ్ఞానం, ధైర్యం, శుభారంభానికి ఆహ్వానం. అడ్డంకులు వచ్చినా పట్టుదలతో ముందుకు పోగే విజయం తప్పకుండా లభిస్తుంది."

పక్షతుండ మహాకాయ
సూర్యకోటి సమప్రభ
నిర్విషం కురుమే దేవ
శుభకార్యేషు సర్వదా



2 సెప్టెంబర్ 2026 - బుధవారం పంచాంగం

ప్రాంతం: హైదరాబాద్ / తెలంగాణ

తేదీ: 2 సెప్టెంబర్ 2026, బుధవారం

తెలుగు మాసం: శ్రావణ మాసం - కృష్ణ పక్షం

సంవత్సరం: శ్రీ పాదాభవ నామ సంవత్సరం

పంచాంగ వివరాలు

- తిథి: కృష్ణ పక్ష షష్ఠి - ఉదయం 6:12 వరకు పంచమి, ఆ తర్వాత షష్ఠి. షష్ఠి సెప్టెంబర్ 3 ఉదయం 4:25-4:26 వరకు ఉంటుంది.
- నక్షత్రం: భరణి - సెప్టెంబర్ 3 తెల్లవారుజామున 1:43 వరకు.
- యోగం: ధృవం - రాత్రి 9:12 వరకు.
- కరణం: తైత్తిల → గర → వణిజ.



సూర్యోదయం

ఉదయం 6:02 గంటలకు



సూర్యాస్తమయం

స్థానం 6:29 గంటలకు

అశుభ సమయాలు

- రాహుకాలం : మధ్యాహ్నం 12:16 - 1:49
- గులికకాలం : ఉదయం 10:42 - 12:16
- యమగండం : ఉదయం 7:35 - 9:08
- వర్జ్యం : ఉదయం 11:54 - మధ్యాహ్నం 1:26
- దుర్ముహూర్తం : సుమారు 11:51 - 12:41

చిన్న ఉడిత... పెద్ద సహాయం!



ఒక అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న ఉడుత ఉండేది. అది చాలా చిన్నది కావడంతో, అడవిలోని పెద్ద జంతువులు దాన్ని చూసి నవ్వేవి. ఒకరోజు అడవిలో పెద్ద లేట్టు మండలు అంటుకున్నాయి. జంతువులన్నీ భయంతో వెరుగులు తీగాయి. చిట్టి మూత్రం గుండు పడ్డకు వెళ్ళి, తన చిన్న బోతిలో నీటిని తీసుకొని వచ్చి వచ్చి మండలంపై చల్లడం మొదలుపెట్టింది. అది చూసిన ఏనుగు నవ్వుతూ, "నువ్వు జంతు చిన్నదానివి. నీతో ఈ పెద్ద మండలం ఎలా అరుకుంది?" అని అడిగింది.

చిట్టి నవ్వుతూ, "మంచి మొత్తం అరుకుంటే లేదో నాకు తెలియదు. కానీ నా పంట ప్రయత్నం మాత్రం చేస్తాను!" అంది. చిట్టి పట్టుదల చూసిన ఏనుగు, జింకలు, కోతులు కూడా నీళ్ళు తెచ్చుకోవ్వ మంటలు అర్పిస్తూ కి శుభాకంక్షలు చేశాయి. అప్పుడు జంతువులన్నీ కలిసి మండలంను అర్పిస్తారు. అప్పుడు అడవిలోని జంతువులన్నీ చిట్టిని ప్రశంసించాయి.

నితీ:

"మన సామర్థ్యం చిన్నవైనా వర్ణాలేదు... మంచి పని కోసం చేసే ప్రయత్నం ఎప్పుడూ గొప్పదే."

పిల్లలూ... ఇకరాలు నవ్వనా మీ మంచి ప్రయత్నాన్ని అపకండి. మీ చిన్న అడుగు కూడా ఒకరోజు పెద్ద విజయానికి దారి తీస్తుంది!

టీ మీడియా - నేటి ఆరోగ్య సూచనలు

2 సెప్టెంబర్ 2026



1. నీరు ఎక్కువగా తాగండి

రోజంతా తగ్గినంత నీరు తాగుతూ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి.



2. పోషకాహారం తీసుకోండి

కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, అకుకూరలు పంటి సహజ ఆహారానికి ప్రధానంగా ఉన్నాయి.



3. రోజూ నడవండి

కనీసం 20-30 నిమిషాలు నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.



4. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి

ప్రతిరోజూ ఒక సమయానికి నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. నిద్రలకు సాధారణంగా 7-9 గంటల నిద్ర ఉపయోగకరం.



5. జింట్ ఫుడ్ తగ్గించండి

అధిక ఉప్పు, చక్కెర, నూనె ఉన్న ఆహారాన్ని పరిమితం చేయండి.



6. (స్మైల్ బ్లైండుకు విరామం ఇవ్వండి

ఎక్కువసేపు మెజిల్ లేదా కంప్యూటర్ చూస్తే మధ్య మధ్యలో కళ్ళకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి.



7. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి

కోత సమయం ప్రశాంతంగా గడపడం, లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం లేదా ధ్యానం చేయడం సహాయపడుతుంది.

రాబోయే ముఖ్యమైన రోజులు

- 5 సెప్టెంబర్ - ఉపాకరణ
- 7 సెప్టెంబర్ - అలినేయ జయంతి
- 13 సెప్టెంబర్ - గణేశ చవితి
- 17 సెప్టెంబర్ - విష్ణు చతుర్దశి
- 25 సెప్టెంబర్ - అమావాస్య

"వినియోగదాత ఆశీస్సులతో"

అందరూ ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం."



టీ మీడియా - సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

f y t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in