॥ ధర్మో రక్షతి రక్షితః ॥

లహారి

(ఆధ్యాత్మిక-సామాజక దినపత్రిక)

ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు

Spot Speed NEWS

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

పంచాంగం

19 జూలై 2026, ఆదివారం

సంవత్సరం: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
అయనం: దక్షిణాయనం
ఋతువు: వర్ష ఋతువు
మాసం: ఆషాడ మాసం
పక్షం: శుక్ల పక్షం

తిథి

శుక్ల షష్ఠి – తెల్లవారుజామున 3:43 AM (జూలై 20) వరకు. అనంతరం సప్తమి ప్రారంభం.

నక్షత్రం

ఉత్తర ఫల్గుణి – సాయంత్రం 6:11 PM వరకు అనంతరం హస్త నక్షత్రం ప్రారంభం.

సూర్యోదయం – సూర్యాస్తమయం

సూర్యోదయం: 5:55 AM
సూర్యాస్తమయం: 6:49 PM

అశుభ సమయాలు

రాహుకాలం: 5:12 PM – 6:49 PM
యమగండం: 12:22 PM – 1:59 PM
గుళిక కాలం: 3:36 PM – 5:12 PM
వర్జ్యం: 2:56 AM – 4:35 AM (జూలై 20)

శుభ సమయాలు

అమృత కాలం: 10:56 AM – 12:33 PM
అభిజిత్ ముహూర్తం: 11:56 AM – 12:48 PM

ఈరోజు కథ – 19 జూలై 2026

చినుకుల కోసం ఎదురుచూసిన రైతు

ఒక గ్రామంలో రామయ్య అనే రైతు ఉండేవాడు. ఆ ఏడాది వర్షాలు కురవలేదు.
పొలమంతా పగుళ్లు పడిపోయాయి. గ్రామంలోని చాలామంది రైతులు "ఈ ఏడాది పంట ఉండదు" అని చేతులెత్తేశారు.

కానీ రామయ్య మాత్రం ప్రతి ఉదయం తన పొలానికి వెళ్లి, కలుపు తీసి, నేలను దున్ని, విత్తనాలను జాగ్రత్తగా కాపాడేవాడు.

ఒకరోజు పక్క రైతు అడిగాడు...
"వానే లేదు... అయినా ఎందుకు ఇంత కష్టపడుతున్నావు?"

రామయ్య చిరునవ్వుతో అన్నాడు...
"వాన ఎప్పుడు వస్తుందో నాకు తెలియదు. కానీ వాన వచ్చిన రోజు నా పొలం సిద్ధంగా ఉండాలి. నేను సిద్ధంగా లేకపోతే ప్రకృతి ఇచ్చిన అవకాశాన్ని కోల్పోతాను."

కొన్ని రోజుల తర్వాత భారీ వర్షం కురిసింది. సిద్ధంగా ఉన్న రామయ్య పొలంలో పంట పచ్చగా పెరిగింది. చేతులెత్తేసిన రైతులు మాత్రం మళ్లీ మొదటి నుంచి పనులు ప్రారంభించాల్సి వచ్చింది.

నీతి

అవకాశం ఎప్పుడు వస్తుందో మన చేతిలో ఉండదు. కానీ ఆ అవకాశాన్ని అందుకునే సిద్ధత మాత్రం మన చేతిలోనే ఉంటుంది.

"కష్టం ఎప్పుడూ వృథా కాదు...
సిద్ధంగా ఉన్నవారినే విజయం వెతుక్కుంటూ వస్తుంది."

భక్తుడిని కాపాడిన శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి

పూర్వం ఒక చిన్న గ్రామంలో విష్ణుభక్తుడైన మాధవయ్య అనే రైతు ఉండేవాడు. అతనికి పెద్దగా ఆస్తిపాస్తులు లేకపోయినా, ప్రతి రోజు ఉదయం లేచి "ఓం లక్ష్మీ నరసింహాయ నమః" అని జపించడం అతని నిత్యకృత్యం. గ్రామంలోని లక్ష్మీ నరసింహస్వామి ఆలయానికి వెళ్లి స్వామివారిని దర్శించకుండా అతను ఏ పనినీ ప్రారంభించేవాడు కాదు.

ఒక సంవత్సరం తీవ్రమైన కరువు వచ్చింది. వర్షాలు లేక పంటలు ఎండిపోయాయి. గ్రామస్థులంతా ఆందోళన చెందారు. కొందరు దేవుడిపై కూడా నమ్మకం కోల్పోయారు.

కానీ మాధవయ్య మాత్రం స్వామివారిపై విశ్వాసం తగ్గించుకోలేదు. ప్రతిరోజూ ఆలయంలో దీపం వెలిగిస్తూ ఇలా ప్రార్థించేవాడు.
"స్వామీ... నా కోసమే కాదు, ఈ ఊరి రైతులందరినీ కాపాడండి."

ఒక రాత్రి అతనికి కలలో శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి దర్శనమిచ్చారు.
"భయపడకు మాధవా... రేపు ఉదయం గ్రామ చెరువుకు వెళ్లి అందరినీ వత్తికి తీసుకురా. నా అనుగ్రహంతో ఈ గ్రామం మళ్లీ సస్యశ్యామలం అవుతుంది."

మరుసటి రోజు మాధవయ్య గ్రామస్థులందరినీ చెరువు వద్దకు తీసుకెళ్లాడు. ఆశ్చర్యంగా ఆకాశంలో మేఘాలు కమ్ముకుని భారీ వర్షం కురిసింది. ఎండిపోయిన చెరువు నిండిపోయింది. కొన్ని వారాల్లోనే పొలాలన్నీ పచ్చగా మారాయి. రైతుల ముఖాల్లో మళ్లీ ఆనందం కనిపించింది.

అప్పటి నుంచి గ్రామస్థులంతా కలిసి ప్రతి సంవత్సరం శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి కల్యాణం నిర్వహించి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు చేయడం ప్రారంభించారు.

చిటికెలో శరీరం మొత్తం ఫుల్ యాక్టీవ్ అవ్వాలంటే ఒంట్లో ఇవి పడాల్సిందే

రోజు వీటిని తినడం వల్ల శరీరం మొత్తం ఫుల్ యాక్టీవ్ అవుతుంది.

- రోజుకు 10 నుండి 20 కూడా తీసుకోవచ్చు.
- ఈ పప్పులను కొద్దిగా వేయించి సాయంత్రం పూట స్నాక్స్‌లా కూడా తినవచ్చు.
- పచ్చిగా అయినా తినొచ్చు, వేయించి అయినా తినొచ్చు.
- ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత బలం కాబట్టి, అలవాటు లేనీ వాళ్ళు ఇప్పటి నుంచైనా వీటిని తీసుకోండి.

ప్రయోజనాలు:

- ✔ శక్తిని పెంచుతుంది
- ✔ గుండెకు మేలు చేస్తుంది
- ✔ మెదడు పనితీరును పెంచుతుంది
- ✔ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది
- ✔ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది
- ✔ చర్మానికి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది

ఆరోగ్యకరమైన సూపర్ స్నాక్

రోజుకు **10-20** తీసుకోండి

మీ ఆరోగ్యం – మీ బాధ్యత | మంచి అలవాటు – ఆరోగ్యకర జీవితం