



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అహల



టీ మీడియా
(తెలుగు డిజిటల్)
అనుబంధం

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ధర్మం సమాజం నిజాయితీ వార్తలు

www.tmedia.net.in

f /TmediaNetIn

info@tmedia.net.in

2026

ఆగస్టు 1
శనివారం
శుభం భూయాత్!

శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి కథ



- అనగనగా ఒకప్పుడు భృగు మహర్షి దేవతల్లో ఎవరు గొప్పవారో వశిర వత్సర్షికి సీన్యలో బ్రాహ్మణ. వహారోపిషి వక్త్రం హు యేదీ వర్షరథానాదరణుడు...బెరుచ్చి వరణా వహుషు వత్సరంలా శ్రీమహావిష్ణువు వర్తకు వెళ్ళాడు.
- ఆ సమయంలో శ్రీమహావిష్ణువు లక్ష్మీదేవితో కలిసి విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉండగా, కోపంతో భృగుమహర్షి ఆయన ఛాతీపై కాలితో తన్నాడు. ఆయనపైటికి విష్ణుమూర్తి కోపవదకుండా, "మహర్షి! మీ కాలికి నొప్పి కలిగిందేమో?" అంటూ వినయంగా అడిగాడు. వత్సర్షు వత్సరం వశిరంపు హుహాడు.
- వినయానిదురు వతయూడు తానగరు పత్తూరేడు వత్సర్షుగయితోవే: ననిరూడు హుల్లలో వత్సర్షు వశిరవవదం వహుర్షుడు.
- ననివానుడు, హువత్సర్షు వతవదం వత్సర్షి వనంనుడు అవతేత్త వనం వహుడు. వత్సర్షు వత్సరూడు, వతర్షు వహుగోహుడు.

- వనవానుడు, హురో వన్ను వత్సర్షురం వతవత్సర్షు వత్సర్షురం, వత్సర్షు వతవత్సర్షు వత్సర్షురం, వత్సర్షు వతవత్సర్షు వత్సర్షురం, వత్సర్షు వతవత్సర్షు వత్సర్షురం.
- వనవాను, హురో వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వనవాను వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వనవాను వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వనవాను వత్సర్షురం వత్సర్షురం.
- శ్రీనవానుడు, వత్సర్షురం వతవత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం.
- వనవాను, వనవాను, శ్రీనవానుడు, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం.

ఈ కథ చెప్పే సీతి

- సహనం, వినయం మనపిని గొప్పవాడిని చేస్తాయి.
- భక్తితో చేసిన ప్రార్థన ఎప్పుడూ ఫలిస్తుంది.
- దానం, ధర్మం, నిజాయితీతో జీవిస్తే భగవంతుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది.
- కష్టాల్లో కూడా భగవంతుడిపై విశ్వాసం కోల్పోకూడదు.

ఓం నమో వేంకటేశాయ | గోవిందా గోవిందా

ఈరోజు పిల్లల కథ

చిన్న ఉడుత - పెద్ద సహాయం

ఒక అందమైన అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న ఉడుత ఉండేది. పక్షిత్తులమధ్య చినిలో వనశిరం వహుషు వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం వత్సర్షురం.

ఒక్కడే ధర్మం, సమయంలో వత్సర్షురం వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం.

వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం.

వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం, వత్సర్షురం వత్సర్షురం.

సీతి

సహాయం చేయడానికి పెద్దవాడిగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. మంచి మనసు ఉంటే చాలు.

ఈరోజు చిన్నారి ఛాలెంజ్:

ఈరోజు ఇంటల్లో లేదా పాఠశాలలో కనీసం ఒక్కరికి ఒక చిన్న సహాయం చేయండి. ఆ చిన్న సహాయం ఎవరికో పెద్ద సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.



సత్యం | సేవ | సమాజం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం

తెలుగు పంచాంగం

2026 ఆగస్టు 1, శనివారం

సంవత్సరం	: శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం
అయనం	: ధక్షిణాయనం
బుతువు	: వర్ష బుతువు
మాసం	: ఆశాఢ మాసం (బహుళ పక్షం)
వారం	: శనివారం
తిథి	: బహుళ తదియ
నక్షత్రం	: ధనిశ్చ
యోగం	: శోభన (ప్రాంతానుసారం మారవచ్చు)
కరణం	: గరిజ / వణిజ (తిథి మార్పు ప్రకారం)
సూర్యోదయం	: ఉదయం సుమారు 5:54 గంటలకు
సూర్యాస్తమయం	: సాయంత్రం సుమారు 6:42 గంటలకు

ఆశుభ సమయాలు

రాహుకాలం	: ఉదయం 9:00 - 10:30
యమగండం	: మధ్యాహ్నం 1:30 - 3:00
గులిక కాలం	: ఉదయం 6:00 - 7:30

దుర్ముహూర్తం : ఉదయం మరియు మధ్యాహ్నం సృష్టి పవిత్ర ఉంటుంది. (స్థానిక పంచాంగం ప్రకారం చూడండి మంచిది).

ఈరోజు విశ్లేషం

- గజానన సంకష్టహర చతుర్థి వ్రతానికి ముందు రోజు.
- శనివారం కావడంతో శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి, శనేశ్వర స్వామి, హనుమంతుడి ఆరాధన శుభప్రదంగా భావిస్తారు.



ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్టాలు

- తగినంత నీరు తాగండి**
వర్షాకాలంలో దాహం తక్కువగా అనిపించినా రోజుకు 2.5-3 లీటర్ల స్వచ్ఛమైన నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి.
- వేడి, తాజాగా వండిన ఆహారం తినండి**
వర్షాకాలంలో బయట ఆహారం కంటే ఇంటిలో తాజాగా వండిన వేడి ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది.
- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి**
రోజువారీ ఆహారంలో ఉనురికాయ, నారింజ, నిమ్మ, మొలకలు వంటి విటమిన్-C అధికంగా ఉండే పదార్థాలు చేర్చండి.
- దోమల నుంచి రక్షణ**
ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోండి. డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి వ్యాధులు నివారించవచ్చు.
- చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోండి**
భోజనం ముందు, బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం మంచిది.
- కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి**
రోజుకు అరగంట నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం గుండె ఆరోగ్యానికి, శరీర ధృత్వానికి మంచిది.
- తగినంత నిద్రపోండి**
రోజుకు 7-8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇచ్చి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

