



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

అవలి

(ఆధ్యాత్మిక - సామాజిక దినపత్రిక)

ॐ ధర్మం

సమాజం

నిజాయితీ వార్తలు

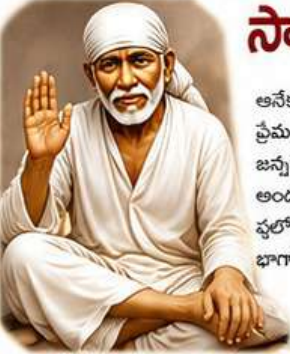


గురువారం | 23 జూలై 2026

టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

f y t i /TmediaNetIn

సాయిబాబా జీవిత కథ



అనేక కోట్ల మంది భక్తులు ఆరాధించే శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా జీవితం ప్రేమ, దయ, సేవ, విశ్వాసం, సహసానికి ప్రతీకగా నిలిచింది. ఆయన జన్మస్థలం, తల్లిదండ్రుల గురించి భావితమైన చారిత్రిక సమాచారం అందుబాటులో లేదు. సుమారు 16 సంవత్సరాల వయస్సులో మహారాష్ట్రలోని షిర్డీ గ్రామానికి వచ్చి, అక్కడే తన జీవితంలోని ఎక్కువ భాగాన్ని గడిపినట్లు చారిత్రిక పుస్తాంతాలు చెబుతున్నాయి.

షిర్డీకి ఆగమనం

యవ ఫకిరీగా కనిపించిన సాయిబాబా తొలుత ఒక వేపచెట్టు క్రింద ధ్యానం చేసేవారు. ఆయన ప్రశాంత స్వభావం, ఆధ్యాత్మిక తేజస్సు గ్రామస్థులను ఆకర్షించింది. తరువాత షిర్డీలోని పాత మసీదులో నివసించడం ప్రారంభించారు. ఆ మసీదునే భక్తులు "ద్వారకామాయి" అని పిలవడం మొదలుపెట్టారు.

బాబా బోధనలు

సాయిబాబా ఎప్పుడూ రెండు ముఖ్యమైన సూత్రాలను బోధించేవారు:

- శ్రద్ధ (విశ్వాసం)
- సబూరి (సహనం)

అలాగే ఆయన తరచుగా "సబ్కా మాలిక్ ఏక్" (అందరికీ దేవుడు ఒక్కడే) అని చెప్పేవారు. మతం, కులం, జాతి అనే భేదాలు లేకుండా ప్రతి మనిషిని ప్రేమతో చూడాలని బోధించారు.

సాయిబాబా మహిమలు

భక్తుల విశ్వాసం ప్రకారం సాయిబాబా అనేక అద్భుతాలను ప్రదర్శించారని చెబుతారు.

- నీటితో దీపాలు వెలిగించడం.
- "ఉది" (ఘనీ బూడేద) ద్వారా అనేక మంది రోగులకు ఉపశమనం.
- అవధిలో ఉన్న భక్తులను రక్షించడం.
- అకలితో ఉన్నవారికి అన్నదానం చేయడం.
- ధనిక, పేద అనే తేడా లేకుండా అందరికీ సమానంగా ఆశీర్వాదించడం.

ఈ సంఘటనలు ప్రధానంగా భక్తుల ఆనుభవాలు మరియు శ్రీ సాయి నచ్చలిత్ర పంటి భక్తి గ్రంథాల్లో వివరించబడ్డాయి.

ద్వారకామాయి ధుని

ద్వారకామాయలో సాయిబాబా నిరంతరం ఒక పవిత్ర అగ్నిని (ధుని) వెలిగించేవారు. ఆ ధుని నుండి లభించే మాదనను "ఉది"గా భక్తులకు ఇచ్చేవారు. భక్తులు దానిని పవిత్ర ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తారు.

మహాసమాధి

1918 అక్టోబర్ 15న (విజయదశమి రోజున) సాయిబాబా మహాసమాధి పొందారు. ప్రస్తుతం సమాధి మహాదాస్త్రంలోని షిర్డీలో ఉంది. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి లక్షలాది మంది భక్తులు ప్రతి సంవత్సరం దర్శనానికి వస్తుంటారు.



నలలైగా నిలిచాడు.

సీత

"చిన్న మంచి పని కూడా పెద్ద మార్పుకు నాంది అవుతుంది. మనం వెలిగించే ఒక ఆలోచన, మరిందరో జీవితాలను వెలిగిస్తుంది."

ఈరోజు పంచాంగం

శ్రీ పరాభవ నామ పంచత్వరం | ఆషాఢ మాసం - శుక్ల పక్షం

☀ నూర్యోదయం: ఉదయం 5:56 గంటలకు

☀ నూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:48 గంటలకు

📅 తిథి:

శుక్ల నవమి - ఉదయం 7:03 గంటల వరకు
అనంతరం శుక్ల దశమి

★ నక్షత్రం: విశాఖ

★ యోగం: శుభ యోగం సాయంత్రం 7:19 వరకు,
అనంతరం శుక్ల యోగం

◆ కరణం:

- కౌలవ - ఉదయం 7:03 వరకు
- తైత్తిల - రాత్రి 8:06 వరకు



రాహుకాలం, యమగండం, గుళిక

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

🚫 **దుర్భుమార్తం:** ఉదయం మరియు మధ్యాహ్నంలో స్వల్ప కాలాలు (స్నానాన్ని బట్టి మారవచ్చు).

ఈ రోజు విశేషం

- గురువారం కావడంతో శ్రీ సాయిబాబా, శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి, శ్రీ మహావిష్ణువు, భువానాథి దేవుని ఆరాధన శుభప్రదంగా భావిస్తారు.
- పసుపు రంగు వస్త్రాలు ధరించడం, శనగలు లేదా పసుపు ధాన్యాలు దానం చేయడం శుభఫలితాలను ఇస్తాయని నమ్మదాయం.
- విష్ణు సహస్రనామ పారాయణం, సాయి చాలీసా లేదా సాయి ఆష్టోత్తర శతనామావలీ పారాయణం చేయడం మంచిదిగా భావిస్తారు.

ఈరోజు సుత్ర



"శ్రద్ధతో చేసిన ప్రతి మంచి పని విజయానికి నాంది; సహనంతో చేసిన ప్రతి నిరీక్షణ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది."



టీ మీడియా - ఈరోజు ఆరోగ్య చిట్టా

23 జూలై 2026 | గురువారం

🌿 వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...

వర్షాకాలంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల జలుబు, వైరల్ జ్వరాలు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఈ చెన్ని జాగ్రత్తలు పాటించండి.

- ✓ రోజుకు 2.5-3 లీటర్ల వరకు నీరు తాగండి. వర్షాకాలంలో దాహం తక్కువగా అనిపించినా శరీరానికి తగ్గినంత నీరు అవసరం.
- ✓ వేడి, తామ్రానా చండీన ఆహారమే తీసుకోండి. నిల్వ చేసిన లేదా బయట ఆహారం తగ్గించండి.
- ✓ అల్లం, పసుపు, మిరియాలు పంటి నుండి ద్రవ్యాలను ఆహారంలో చేర్చండి. ఇవి జీర్ణక్రియకు, రోగనిరోధక శక్తికి సహాయపడతాయి.
- ✓ రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవండి లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి.
- ✓ రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోండి.
- ✓ భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి తర్వాత చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ఈరోజు ఆరోగ్య ఆహారం

ఉదయం :	ఇడ్లీ లేదా ఉప్మా + పాలు
మధ్యాహ్నం :	బ్రాన్ టైన్ / అన్నం + పప్పు + అకురూర + పెరుగు
సాయంత్రం :	ఒక సీజనల్ ఫండు (జామ, బొప్పాయి లేదా అపిల్)
రాత్రి :	తేలికపాటి భోజనం, వేడి పాలు లేదా పసుపు పాలు

